

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет № 6  
Кафедра соціології та психології*

**ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ**

навчальної дисципліни «Сучасні психологічні практики»  
вибіркових компонент  
освітньої програми другого (магістерського) рівня вищої освіти

*053 Психологія (практична психологія)*

**Тема № 2 Психодрама**

**Харків 2023**

## **ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
Харківського національного  
університету внутрішніх справ  
Протокол від 30.08.2023 № 7

## **СХВАЛЕНО**

Вченою радою факультету № 6  
Протокол від 25.08.2023 № 7

## **ПОГОДЖЕНО**

Секцією Науково-методичної ради  
ХНУВС гуманітарних та соціально-  
економічних дисциплін  
Протокол від 29.08.2023 № 7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології

Протокол від 15.08.2023 №8

### **Розробник:**

1. Доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук, доцент Маннапова К.Р.

### **Рецензенти:**

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О.М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 ХНУВС, кандидат психологічних наук Твердохвалова Ю.Л.

## **План лекції**

1. Психодрама як метод практичної психології
2. Соціометрія як емпірично-теоретична основа психодрами.
3. Теорія ролей Я.Л.Морено.
4. Побудова і процес психодрами.
5. Конституенти (інструменти), фази і форми.

## **Рекомендована література:**

### **Основна:**

1. Вічалковська Н.К. Техніки психодрами в психокорекційній роботі: методичні рекомендації. Луцьк.: СЛУ імені Лесі Українки, 2018. 17 с.
2. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич : Посвіт, 2015. с. 116

## **Текст лекції**

### **1. Психодрама як метод практичної психології**

“Психодрама – метод, що розкриває істину душі в дії”

Якоб Леві Морено. “Діяти важливіше, ніж говорити”

Якоб Леві Морено. “Психодрама – це процес, у якому ви можете досліджувати життя, піддаючи себе ризику без страху покарання”  
Зерка Морено.

Психодрама - метод психотерапії, створений Якобом Морено. Класична психодрама

- це терапевтичний груповий процес, в якому використовується інструмент драматичної імпровізації для вивчення внутрішнього світу людини, розвитку творчого потенціалу людини і розширення можливостей адекватної поведінки і взаємодії з людьми.

Сучасна психодрама - це не тільки метод групової психотерапії. Психодрама використовується в індивідуальній роботі з клієнтами (монодрама), а елементи психодрами широко поширені в багатьох сферах індивідуальної і групової роботи з людьми.

Формат класичної психодраматичної роботи

Психодраматичні групи звичайно складаються з 8 - 16 осіб і провідного психодрами. Групи бувають тривалими - на кілька місяців, так і короткими - на кілька годин або 1-2 дні. Тривалі групи зазвичай закриті, тобто приєднатися до них в процесі роботи вже не можна - тільки з самого початку, протягом перших зустрічей.

Структура зустрічі

Робота групи часто починається з простих вправ або ігор, які полегшують спілкування між учасниками і сприяють довірі і згуртованості. Потім, зазвичай, ведучий запитує: хто хотів би попрацювати над своєю проблемою в психодраматичній дії? І з тих, хто виявив бажання, вибирається один або два людини. Всі інші учасники групи беруть участь у цьому виборі, вибираючи ту тему, яка найбільш близька їм особисто в цей момент. На тривалій групі ведучий та сама група

організують процес таким чином, щоб кожен, хто хоче попрацювати над своєю проблемою, зміг це зробити (можливо і кілька разів) за час роботи групи.

Учасник, який працює в групі над своєю особистою темою, на час цієї роботи називається протагоністом. Протагоніст може вибрати учасників групи на ролі у відтворенні своєї ситуації. Для того, щоб грати ці ролі, не потрібно ніяких акторських здібностей, швидше навпаки - акторські здібності часто заважають. Інші учасники групи є глядачами.

Психодраматична дія зазвичай триває від півгодини до півтори години і є для протагоніста індивідуальної психотерапевтичної роботою, яка дозволяє просуватися до розв'язання власних проблем. А глядачам і учасникам, які грають ролі, психодраматична дія часто дає можливість зрозуміти і прожити щось важливе і для себе. Частина терапевтичного ефекту психодрами укладено в проживанні та співпереживанні. Протагоніст на своєму власному досвіді проживає проблему та її вирішення. А учасники групи можуть співпереживати подій, занурюючись в дію, як у фільм або книгу, і проходячи з протагоністом через проблеми до вирішення. І в цьому сенсі, особливо важливо, що група бере участь у виборі протагоністів, теми яких для неї важливі.

Темою для роботи може бути будь-яка проблема протагоніста, будь-яке питання, яке його хвилює і на який йому важливо знайти відповідь. Це може бути майже все що завгодно: вибір роботи або вибір чоловіка, підвищення якості життя чи проблеми у стосунках з людьми, набуття внутрішньої свободи або пошук сенсу життя.

Коли учасник групи стає протагоністом, провідний психодрами вникає в проблему і ситуацію протагоніста і пропонує йому один або кілька варіантів того, з чого можна було б почати програвати цю проблему. Це може бути зустріч з важливим для протагоніста людиною, неприємна ситуація на роботі, сцена внутрішнього конфлікту або щось інше.

#### Зміст психодраматичної дії

Психодраматична дія створюється протагоністом і провідним разом. Роль ведучого в цьому процесі може варіюватися від простого спостереження до активної режисерської роботи - в залежності від потреб протагоніста. Психодраматична дія - це творчий процес пошуку конструктивного вирішення проблеми. Воно не завжди призводить до вирішення, але часто дозволяє клієнту істотно просунутися до нього. Часто в психодрамі програватимуться сцени з минулого, в яких відбувалося щось значуще для протагоніста (якщо протагоніст згадує про минуле). Буває, що у протагоніста є в минулому якийсь неприємний епізод, який викликав колись багато негативних або поплутаних почуттів, і відгомони цих почуттів залишаються з ним, заважаючи йому в цьому. У психодрамі можна повернутися в минуле і зрозуміти, що саме всередині протагоніста тоді сталося. І тоді знайти спосіб відпустити цю ситуацію. Іноді значущий терапевтичний ефект дає проживання свого минулого по новому, хорошим сценарієм.

У деяких ситуаціях психодраматична дія може бути не реальним, а символічним. Це дозволяє працювати з подіями минулого, якщо вони занадто важкі для того, щоб у них повертатися. Символічна дія може бути доречним в ситуаціях, коли у протагоніста немає конкретних спогадів про минуле, або коли протагоніст не хоче говорити на групі про щось конкретне з свого минулого.

У психодраматичній дії можна спроектувати і програти бажане майбутнє протагоніста для того, щоб його побачити і відчувати, чи воно справді настільки бажане? А може зрозуміти, чому воно не настає? Або якось інакше. Реальне

майбутнє завжди виходить відмінним від розіграного в психодрамі, але досвід розіграного майбутнього часто виявляється важливим для сьогодення.

Психодраматичною дією може стати розігрування внутрішнього конфлікту протагоніста. Наприклад, можна розіграти ситуацію, коли навколо протагоніста стоять його внутрішні голоси і кажуть йому, що йому потрібно робити. Таке розігрування часто призводить до усвідомлення структури і причин цього конфлікту. А після цього, наприклад, можна у взаємодії зі своїми внутрішніми голосами спробувати різні способи подолання цього конфлікту і знайти підходящий. Чи завжди це психотерапія?

Психодрама - хіба це не навчання навичці, коли вас пересаджують зі стільця на стілець, хіба це не навчання навичці аналізувати свої емоції? Тоді що це? Навчальний тренінг або психотерапія?

Якщо психодрама проводиться з людьми, які знаходяться в позиції автора і керуються не емоціями, не безпорадністю, а розумною головою - це навчальна педагогічна та розвиваюча робота. Якщо людину треба вийняти з його переживань і його втягнуть у новий стан, але сам він подібні речі робити не може, оскільки у нього немає ні сил, він відчуває себе жертвою складних обставин, психодрама є типовою психотерапією.

Методи і прийоми одні і ті ж, але в залежності від позиції клієнта та характеру роботи - вчимо ми клієнта або лікуємо - колись це психотерапія, а коли-то психологічне навчання.

## **2. Соціометрія як емпірично-теоретична основа психодрами.**

Мала група як об'єкт дослідження займає особливе місце в системі соціальних наук. Вона концентрує в собі цілий ряд важливих проблем як соціально-практичного, управлінського, так і теоретико-дослідного характеру. Одним з найбільш ефективних способів дослідження емоційно-безпосередніх відносин усередині малої групи є соціометрія. Вона являє собою своєрідний спосіб кількісної оцінки міжособистісних відносин у групі.

Термін "соціометрія" походить від латинського слова "societas" - суспільство і грецького "metrum" - вимірюю і позначає, з одного боку, галузь соціальної психології та соціології, що вивчає міжособистісні відносини в малих групах кількісними методами з акцентом на вивчення симпатій і антипатій усередині групи, а з іншого боку - прикладне напрям, що включає в себе вивчення, вдосконалення та використання відповідного інструментарію для вирішення практичних завдань.

Соціометрія - сукупність методів дослідження малих груп, заснованих на описі міжособистісних відносин.

Соціометричний тест призначений для діагностики емоційних зв'язків, тобто взаємних симпатій і антипатій між членами групи. Якщо конкретизувати, то призначення соціометричною процедури може бути трояким:

- а) вимір ступеня згуртованості-роз'єднаності в групі;
- б) виявлення "соціометричних позицій", тобто авторитету членів групи за ознаками симпатії-антипатії, де на крайніх полюсах виявляється "лідер" групи і "знехтуваний";
- в) виявлення внутрішньогрупових підсистем - згуртованих утворень, на чолі яких можуть бути свої "неформальні лідери".

За допомогою цього способу можна встановити популярність - непопулярність

окремих членів групи, вивчити типологію соціальної поведінки людей в умовах колективної діяльності, розкрити неформальну структуру групи, виявити ступінь соціально-психологічної сумісності її членів і т.п.

Виникнення і розвиток соціометрії (як теоретичної системи і як системи практичних методів) найтіснішим чином пов'язані з життям і творчістю отримав широку популярність в наш час соціолога, психіатра і соціального психолога Джекоба Л. Морено, який по праву вважається її засновником.

У 30-і рр. XX ст. Дж. Морено запропонував термін "соціометрія", а також розробив особливу соціопсихологічну теорію, згідно якої зміна психологічних відносин в малій групі є нібито головною умовою змін у всій соціальній системі.

Найбільш важливими роботами Дж. Морено є: "Социометрическая статистика соціальних змін" (1937), "Соціометрія в дії" (1942), "Внесок соціометрії в методи дослідження" (1947), "Соціометрія у ставленні до інших соціальних наук" (1947), "Соціометрія субчеловеческих культур" (1948), "Соціометрія. Експериментальний метод і наука про суспільство" (1951), "Соціометрія і наука про людину" (1956), "Групова психотерапія і психодрама" (1958), "Социометрический читач" (1960), "Основи соціометрії. Шляхи до нового ладу суспільства" (1967). У 1937 р Дж. Морено засновує журнал "Соціометрія", в якому друкуються статті психологів, соціологів, антропологів, психіатрів та педагогів і який з 1956 р стає офіційним органом Американського соціологічного суспільства. Дж. Морено відноситься до тих соціальних теоретиків, які зробили великий вплив на розвиток сучасної західної соціології та соціальної психології. Ідеї та особливо методи соціометрії набули широкого поширення і використовуються в багатьох країнах світу.

Послідовники Дж. Морено в західній соціології розвивають соціометрію, висвітлюючи її з позицій ряду нових проблем: Л. Д. Зелені "Соціометрія моралі", Е.Ф. Боргатта і Р. Ф. Бейлі "Взаємодія індивідів у реконструйованих групах", Х. Р. Беклі "Соціометрія Морено і її психогигиеническое значення", А. Бнейрштедт "Інтерпретації соціометрического виборного статусу", С. Енгельмейер "Розвиток соціальної свідомості у світлі соціометрического аналізу мотивації" та ін.

Дослідження, в яких в даний час застосовуються соціометричні методи, болгарський соціолог Л. Десев поділяє на три області:

а) динамічна, або "революційна соціометрія", яка займається групами в дії (представники - Дж. Л. Морено, Х. Ф. Ланфелд, Е. Х. Дженнінгс);

б) діагностична соціометрія, яка займається класифікацією соціальних груп (представники - Дж. Х. Крісуелл, Дж. А. Ландберг, У. Бронфенореннер, М. Л. Нортвей, М. Є. Бонней, Л. Д. Зелені, Ч. П. Лумис, Ф. Чепін, Е. Богардуса та ін.);

в) математична соціометрія (представники - П. Лазарсфельд, С. Ч. Додд, Л. Кац, Д. Стюарт та ін.).

Соціометрія в якості системи прикладних методів для вивчення відносин у малих групах знайшла широке застосування серед зарубіжних і вітчизняних вчених. Впровадження цього методу в дослідження вітчизняних соціологів і соціальних психологів пов'язано з іменами Е. С. Кузьміна, Я. Л. Коломинського, В. А. Ядова та ін.

Соціометричні методики дослідження груп і первинних колективів використовуються соціальними психологами і соціологами для досліджень на підприємствах, в школах, вузах, спортивних колективах, а також для формування особливих груп і колективів, для яких проблема міжособистісних відносин і психологічної сумісності має важливе значення (наприклад, космічних екіпажів, екіпажів антарктичних експедицій).

### 3. Теорія ролей Я.Л.Морено.

Теорія і стадії рольового розвитку особистості Я. К. Морено

Структуру особистості Морено розглядає як набір ролей. «Ролі не виникають із «Я», але «Я» може виникнути із ролей» - стверджує автор.

Причому в понятті ролі Морено описує різні типи поведінки, виявлені в різних сферах життя. Ролі і являють собою безліч окремих способів реагування і поведінки, відрізняються стійкою організацією і проявляються у відповідь на певну ситуацію, в яку залучені інші особи або об'єкти.

В теорії Морено видно, що будь-яка роль являє собою межчеловеческий досвід і, що для її актуалізації потрібна взаємодія між людьми (наприклад, роль вчителя актуалізується тільки в присутності учнів). Процес формування особистості та соціалізації це процес поетапного присвоєння різних ролей і придбання досвіду завдяки рольовому навчанню.

Дана теорія ролей не обмежується тільки одним соціальним виміром, а поширює поняття ролі на всі області, в яких відбувається контакт людини з зовнішньою реальністю.

Морено виділяє кілька рольових категорій. Первинні рольові категорії. Вони є результатом або етапами нормального рольового розвитку особистості.

1. Соматичні ролі – перші в житті людини. Не можна сказати, що вони є суто соматичними, оскільки виконання будь-якої фізіологічної функції у людини завжди супроводжується психічним компонентом. Виконання соматичних ролей є не тільки запорукою виживання організму, але і подальшого розвитку і переходу до інших рольовим рівнями (наприклад, смоктання грудей – почуття насолоди – здатність до любові).

2. Психічні ролі – психічні кореляти соматичних ролей. Вони визначають характер виконання соматичних і соціальних ролей.

3. Соціальні ролі – це ті ролі, в яких людина найчастіше вступає в зіткнення з зовнішніми реаліями життя. Всім соціальним ролям відповідає рольовий статус, існуючий незалежно від носія ролі. Таким чином, соціальні ролі стереотипні.

4. Трансцендентні або інтегративні ролі – в них людина починає ідентифікувати себе з усім людством, приходить до загальнолюдського погляду на світ та інші явища, тому часто їх називають релігійними чи етичними ролями. Соматичні, психічні і соціальні ролі психічно здорова людина вважає менш важливими, ніж свою особистість, однак, якщо ж актуалізуються інтегративної ролі, то вони сприймаються людиною як більш важливі ніж його особистість.

Морено описував ще й вторинні рольові категорії, куди відносяться:

1. Психодраматичний ролі – всі ролі, в яких діє протагоніст у психодрами, розкривають людини в його індивідуальному своєрідності.

Консервовані ролі – «консерви» - результати творчого процесу, відірвані від місця і часу творіння, такі як твори мистецтва, науки, а так само технічні і матеріальні об'єкти, зразки і норми поведінки. Збережені завдяки технічним засобам та письма ролі, тобто консервовані ролі (наприклад, театральна або кіно - роль). Рольовий розвиток є діалектичний процес, т. к. з одного боку людина розкривається і самоактуалізується у своїх ролях, з іншого боку він сам виник і по справжньому вільний тільки поза ролей.

Стадії рольового розвитку розкривають нам внутрішній механізм засвоєння ролі.

Те, яким чином розвиток індивідуума відбувається шляхом присвоєння різних ролей.

Морено виділяє 5 стадій рольового розвитку:

1. Ідентифікація себе з світом – дитина сприймає іншу людину, мати як частину самого себе. На цій стадії переживання світу немає ще диференціації між «Я» і

«Ти». Мати, яка вгадує всі бажання дитини і виконує потрібні йому дії, як би є продовженням його самого. Дитина, як би, керує світом за своїм бажанням ( в якості світу виступає мати, тому ця стадія і названа автором первинної всесвіту). З психологічними феноменами, описаними на цій стадії, пов'язана базова психодраматическая техніка – дублювання.

У процесі дублювання інший член групи, що виконує функцію дубля, виражає почуття головного героя, відмовившись від власних переживань і почуттів. Дубль, немов довіряє своєму чуттю мати, віддається вчувствованию в ситуацію і переживань протагоніста. Він говорить те, що протагоніст у даній ситуації не може відчувати і сказати через витіснення і придушення частини внутрішнього світу. Висловлювання дубля не сприймаються як чужий голос, як щось окреме, вони сприймаються як свій внутрішній голос, за рахунок чого відновлюється цілісність внутрішнього світу головного героя. При цьому протагоніст, приймаючи правильні висловлювання дубля, розвиває їх у своєму монолозі.

2. Етап. Дитина концентрує свою увагу на особливій чужорідній частини самого себе – на матері – починається процес ознайомлення з роллю.

3. В континуумі його переживань ця чужорідна частина його самого починає сприйматися як самостійна, і дитина починає подібно дзеркалу відображати зовнішні прояви цієї ролі в своїй поведінці. Феномени цієї стадії розкриваються в базовій психодраматичної техніці «Дзеркало». При використанні цієї техніки інші учасники групи намагаються дзеркально відобразити поведінку клієнта на сцені. Бачачи себе з боку, клієнт має шанс оцінити непродуктивні і руйнівні стратегії взаємодії з іншими і змінити свою поведінку.

4. На цьому етапі дитина не тільки сприймає ролі іншої людини, але і може уявити себе в цій ролі і грати її через зовнішнє наслідування.

5. На цьому ж етапі дитина вже здатна відчувати внутрішній досвід, почуття та переживання, які стоять за цією роллю. У силу цього він здатний, перебуваючи в ролі іншої людини, дивитися на самого себе очима цієї ролі, сприймати себе ззовні. Четвертий і п'ятий етапи рольового розвитку відповідають техніку «Обмін ролями». У цій техніці людина вживається в роль іншого, чия роль він відіграє і намагається поглянути на себе з боку.

Рольовий розвиток, на думку Морено, проходить наступні етапи:

1. Первинне інтеракціональне єдність матері і дитини;
2. Інтерес до матері, на яку дитина звертає увагу;
3. Спостереження за ситуацією взаємодії з матір'ю, що проявляються в ній відносинами;
4. Наслідування побаченим відносин та взаємин;
5. Інтеріоризація ролей в якості власних способів реагування і переживання;
6. Обмін ролями.

#### **4. Побудова і процес психодрами. Конституенти (інструменти), фази і форми.**



Психодраматическая сесія проходить у своєму розвитку через три фэзы. Терапевт починає з відповідного розігріву, який підводить клієнта до власне фазі дії. Остання, заключна фаза називається sharing-integration, під час цієї фази відбувається обмін почуттями і особистими асоціаціями.

#### Фаза розігріву (warming-up)

Призначення цієї фази - розпізнати . що турбує клієнта, з'ясувати, які почуття він відчуває, і визначити, до якого результату буде прагнути робота в цій сесії, Аскелл описав три підходи до ідеї розігріву (Haskell, 1973).

1. Загальний розігрів. Клієнту надається право вільно обговорювати всі проблеми, які він забажає. Терапевт підходить до клієнта, виходячи із загальної картини і уникає акцентуватися на якій-небудь приватній сфері. Потім клієнт висуває проблему, яку він хотів би досліджувати.

2. Спрямований розігрів. При такому типу розігріву терапевт бере на себе більш активну роль. Враховуючи ступінь включеності клієнта на попередньому сеансі, терапевт може спонукати його специфічними питаннями і коментарями про його конкретних взаєминах і проблеми. Так клієнт імовірно наважиться діяти в тій зоні свого занепокоєння, куди пропонує йти терапевт.

3. Розігрів для Зустрічі (Encounter). При такому підході використовуєте більш прямий стиль, ніж у попередніх. Терапевт пропонує конкретну зустріч, яку клієнт може виявитися втягнутим. Терапевт бере на себе ініціативу, пропонуючи назвати час і місце, де відбудеться ця зустріч і спонукає клієнта включитися в сцену. Прикладом такого стилю можуть служити ситуації прийому на роботу, подружнього конфлікту або розмови з начальником, в яких психотерапевт пропонує клієнту спробувати конкретні способи поведінки.

Терапевт може використовувати будь-який з цих стилів або всі одночасно в залежності від свого особистого терапевтичного стилю і потреб клієнта. Поняття "розігрів"- просто інше слово для опису того, що більшість терапевтів так чи інакше робить в перші моменти сеансу. Тим не менш, розігрів - це також процес. Це рух від периферії до центру, процес фокусування, що бере початок від зони найбільшої безпеки і найменшою тривожності і поступово проникає в більш шари більш глибокі і завантажені почуттями. Цей процес особливо значущий для різних етапів загальної дії, коли розігрується сама ситуація.

Якщо піднімається гомосексуальна тематика, терапевт не повинен починати з клієнта в процесі гомосексуального акту. Найбільш адекватним початком був би монолог про гомосексуальні почуття (розмова з самим собою).

Розігрів терапевта також дуже важливий. Які події відбуваються в її житті в цей момент? Що він відчуває відносно до клієнта? Як терапевт сприймає почуття клієнта по відношенню до себе? Терапевта щось відволікає , йому нудно, він засмучений попереднім клієнтом? Всі ці фактори чинять вплив на здатність терапевта розігратися під потреби клієнта.

Ясне розуміння ходу розігріву буде допомагати психотерапевта, коли він вирішує, яка процедура (intervention) годиться для даного клієнта. Одні види впливу несуть велику загрозу безпеці, ніж інші. Клієнти будуть відрізнятися один від одного за ступенем труднощі участі в тих чи інших процедурах впливу. Час, необхідний для того, щоб клієнт довіряв психотерапевта настільки, щоб той зміг ввести техніки дії, також має широкий діапазон. Процес розігріву активно використовується від початку терапії до останньої зустрічі з клієнтом.

Певні техніки розігріву можна застосовувати для того, щоб стимулювати клієнта

підвищити ступінь розігрітості. В якості прикладу можна навести такі дії психотерапевта. Кожен терапевт має право мати свій власний підхід до фази розігрівання у відповідності зі своїм терапевтичним стилем.

1. Вивчення "Соціального атома". Попросіть клієнта графічно зобразити ті сили (позитивні, негативні і нейтральні), які пов'язують його з людьми, значимими для нього в житті. Перегляньте .будь ласка, посилення на роботи, в яких є докладні роз'яснення, як будувати і досліджувати соціальний атом (Uander May,1975). Є також роботи, які пояснюють, як використовувати шахи для проведення з клієнтом соціометричної процедури (Shwab,1978).

2. Рольова діаграма. Для оцінки ефективності функціонування клієнта в різних ролях, наприклад, ролі матері, сина, друга і т. п. використовується техніка рольової діаграми. Інструкції про проведення цієї процедури можна знайти у відповідній літературі (Hale.1975).

3. Техніка не відправленого листа. Попросіть клієнта написати лист. (Краще всього зробити це між сеансами). Це буде лист, в якому він повинен буде висловити ніколи не висловлені думки і почуття по відношенню до значимого людини. Саме намір фокусує увагу на листі під час терапевтичного сеансу. Логічне продовження може бути таким: «Джон, тепер мені б хотілося, щоб ти представив свого батька сидить в цьому кріслі і сказав йому те, що ти написав в листі до нього, всі твої думки і почуття». Мета - написати листа - виступає як пусковий механізм, сам лист не потрібно надсилати поштою.

4. Скульптура тіла. Попросіть клієнта прийняти таку позу, щоб його тіло перетворилося на скульптуру, яка виражає те, що він відчуває в даний момент. Це може бути кілька скульптур, нерухомих або рухомих. Скульптура може стати граничним виразом творчої здібності для тих, хто дозволяє собі увійти в переживання. Терапевт може захотіти взяти інтерв'ю у скульптури, як якби вона вміла говорити.

5. Опитувальник соціальних відносин. Клієнт повідомляє деякі відомості свої стосунки з тими людьми, з якими він пов'язаний по роботі, спільному проведенню часу, приналежності до однієї соціальної групи, йскилл відібрав такі питання і запропонував спеціальні рольові завдання, які можна використовувати для того, щоб допомогти клієнту просунутися у своїх соціальних відносинах. (Haskell. 1972).

6. Керовані подання (Guided Imagery). Можна використовувати два види керованого фантазування. Загальний, найменш специфічний метод дозволяє клієнту прояснити у фантазіях свої життєві позиції. Ввести в цей спосіб можна наступним чином: «Ви перебуваєте на вулиці невеликого міста і раптово віддаєте собі звіт в тому, що Ви стоїте біля лавки старожитностей (поблизу від ломбарду). Вас тягне до нього, і коли Ви заглядаєте у вітрину Вашу увагу привертає один з предметів, або декілька предметів. Продовжте подумки цю тему протягом декількох хвилин».

Якщо в опрацюванні потребують більш специфічні теми, клієнта просять подумки уявити перед очима специфічні предмети, людей або події. Інструкція терапевта може бути такою: "Мені б хотілося, щоб зараз Ви закрили очі і уявили собі, як Ви разом з сім'єю сидите за обіднім столом. Дайте волю Вашій уяві на деякий час, щоб Ви могли побачити, що станеться далі". Або інший приклад керованої імажинатии, орієнтованої на особливу тему: "На кілька хвилин подумки уявіть собі Вашого чоловіка, віддаючи собі звіт в тих почуттях, які Ви відчуваєте. Поговоріть з ним подумки кілька хвилин, нічого не вимовляючи вголос".

Такі фантазійні переживання можуть розіграти клієнта до подальшого прояснення цих проблем шляхом програвання їх змісту. В цей час клієнту можна запропонувати підходящу психодраматичну процедуру з числа наведених нижче.

#### ФАЗА ДІЇ

Фаза дії психодрами являє собою програвання ситуації з реального життя клієнта - минулого, теперішнього або майбутнього. Клієнт вибудовує сцену, використовуючи весь наявний реквізит, зазначає час доби, число, день тижня, час року, рік; називає людей, які присутні в сцені в даний момент і продовжує розігрувати ситуацію. Терапевт допомагає клієнту підтримувати відчуття, що дія відбувається "тут і зараз". Подія реальному житті клієнта, будь то минуле або майбутнє, завжди повинно бути максимально наближене до реальності, так, якби воно відбувалося в даний момент часу в даному місці.

Це "як якщо б"-вимір (умовне простір) психодрами дозволяє і клієнта і психотерапевта здійснити подорож куди завгодно, з ким завгодно зустрітися з живим або померлою, завершити незакінчені справи між клієнтом і значущими іншими.

Терапевт розгортає і просуває дію через обмін ролями. Клієнта просять поміняти роль і стати по черзі всіма значущими іншими в рамках даної сцени. Ця техніка використовується для того, щоб 1) клієнт виявився здатний відчувати роль іншого і 2) терапевт отримав інформацію про те, що відбувається в ситуації (Могепо, 1969). Під час обміну ролями клієнт фізично змінюється стільцями зі значущим іншим і говорить так, як якщо б він сам був цією людиною.

Іноді, програвючи яку-небудь сцену, клієнт досягає такої точки дозволу конфлікту, де необхідні нові способи поведінки. Програвання не може залишатися лише "докладною розбиранням" справжнього історичної події. Клієнт тепер може експериментувати з новими способами поведінки, відповідаючи на запитання про те, чого тут ще не було сказано. "Що Ви можете зробити тут, чого Ви ніколи не зробите в житті? Що ці люди можуть зробити або сказати, чого вони не робили або не говорили Вам у житті?".

Ця критична точка при програванні вимагає високої спонтанності клієнта. Поняття спонтанності, за Морено, включає новизну, межі і адекватність. Адекватна!} реакція

- це реакція v на нову ситуацію або новий (адекватний) відповідь на колишню ситуацію (Могепо. 1973).

### 5. Конституенти (інструменти) психодрами

Конституентами психодрами є сцена провідний психодрами (director) головний виконавець (protagonist) партнери або допоміжні «Я» (auxiliary ego) група і психодраматичні техніки. В іноземній літературі щоб підкреслити їх інструментальний характер психодраматическом процесі вони називаються інструментами

#### Сцена

Психодрама не пред'являє особливих вимог до сцени. Вона виникає як би сама собою там де розгортається психодраматична дія. Досить просто створити вільний простір в колі групи.

Таку сцену можна організувати на приватній квартирі в шкільному класі на робочих місцях під відкритим небом коротше кажучи in situ тобто на місці конфлікту. Однак Часто психодраму практикують в спеціально організованих для

цього театрах або пристосованих для гри лікувальних кабінетах. Класичною формою психодраматичної сцени є сцена в мореновском терапевтичному театрі в Биконе штат Нью-Йорк. Вона являє собою триярусну конструкцію над якою височить напівкруглий балкон. Розташовуючись на першому ярусі протагоніст і ведучий психодрами опиняються поза групової ситуації і потрапляють в безпосереднє простір психодрами. На другому ярусі де вони сидять один перед одним або походжають по сцені відбувається вступна бесіда. При цьому група в тій чи іншій мірі зникає з поля свідомості протагоніста. Розігриваюча бесіда (warming-up) може протікати як діалог між протагоністом і провідним психодрами або як монолог протагоніста. На цьому ярусі може осмислюватися і емоційно переживати вже розіграна сцена яка потім може плавно перейти в іншу. Саме психодраматична дія розігрується на третьому ярусі на круглій платформі. Вона нараховує чотири метри в діаметрі. Три яруси і балкон однак слід розуміти і як відображення різних вимірів життєвої дійсності. Третій ярус або майданчик розглядається як вимір послідовності життєвих подій колізій і переміщень в бутті. Над нею височить балкон. Щоб уникнути непорозумінь з приводу цього «четвертого виміру» на ньому слід зупинитися трохи докладніше. Морено задумував четвертий вимір психодраматичної сцени як місце конкретизації трансценденції як місце для Спасителя героя і надлюдини як можливість просторового зображення різних світів наприклад раю і пекла землі та підземного світу. Балкон однак може служити також і для конкретизації різного просторового досвіду наприклад зльоту або падіння підйому або спуску лазання або зісковзування. Психодраматическая сцена зберігає своє значення навіть тоді, коли в основу психодрами покладені різні теоретичні концепції. Іноді наприклад в рамках психоаналітичної теорії балкон використовується для зображення «Понад-Я».

Якщо ми не маємо подібної сценою то замість неї використовується будь-який простір в колі групи. Воно повинно бути досить велика, щоб протагоніст і антагоніст мали простір для психодраматического дії а саме приміщення бажано повинно мати правильні пропорції. Занадто маленькі приміщення обмежують свободу переміщення виконавців занадто великі негативно позначаються на груповому почутті надто невиразні світлі кімнати виявляються непридатними для зображення драматичних уявних або виконаних теплими людськими почуттями сцен. Якщо ми не володіємо різними колірними можливостями освітлення як у мореновской моделі сцени то освітлення сцени можна варіювати за допомогою віконних штор і стоячих ламп. В якості театрального реквізиту придатні прості для транспортування стільці можливо з невеликим столиком. У певних сценах має сенс в якості підстилки використовувати непомітний килимок.

Укладена групою в півколо місце психодраматиченої дії відповідає сформульованому Бубером головному вимогу драми на сцені. Бубер пише:

«Стало бути справа не в тому, щоб винайти новий принцип надання форми простору а в тому, щоб знайти відповідне формами нашого життя і раціонально використовує наші технічні засоби просторове рішення яке відповідало б основним вимогам драми на сцені: одночасною цілісності і змінності простору. Якби це вдалося, то можна було б напевно очікувати, що воно знову проявив свою полярність — пов'язаність і роз'єднаність. Бо цілісним і в той же час мінливим може бути тільки замкнений в своєму існуванні простір відокремлений від простору нашого реального життя яка виявляє свої властивості настільки чисто і настільки інтенсивно, що крізь усі потоки пов'язаності ми сприймаємо їх як нашого недоступного візаві. А мінливим і водночас цілісним воно може бути тільки тоді коли його метаморфози

доповнюються активністю нашого сприйняття тобто коли цю активну — єдино справжню — пов'язаність не пригнічують як наприклад на сучасній сцені а пробуджують і заохочують».

Психодраматична сцена є одночасно цілісною і мінливою і надає сценічного переживання полярні властивості зв'язності та роз'єднаності. Зі сценою в якості центру групи і місця емоційного участі природним чином пов'язані глядачі. Відкрита для спонтанного включення учасників групи в психодраматична дія як дублів персонажів драми сцена тим не менш — особливо в центрованої на протагоністові психодрами — чітко відділяється від глядачів. Поки протагоніст змальовує на психодраматичній сцені свій світ з його подіями сцена незважаючи на емоційну зв'язаність і ідентифікацію глядачів з драматичною дією і зображуваними персонажами явно відрізняється від глядацького залу. Зміни сценічного простору досягаються протагоністом за рахунок детального зображення своїх спогадів або уявлень про простір які програють у своїй уяві глядачі. Завдяки цьому виконавець ролі провідний психодрами і глядачі сприймають не тільки природне простір зображеної сцени але і його настрій.

Ведучий психодрами

Яким чином здійснюється психодрама? Завдяки провідному або керівнику психодрами. Якщо він є лікарем або психотерапевтом то в німецькому мовному просторі він називається психодрамотерапевтом. В англійській мові провідний психодрами називається також «psychodramatist» по завершенні навчання — "Director of Psychodrama"... У французькому він називається «animateur»

«psychodramatiste» або «psychodramaturge».

Ведучий психодрами відповідальний за те, як здійснюється і протікає кожне психодраматическое заняття. З одного боку, йому ставиться в обов'язок перетворювати цілеспрямовані домагання до терапії з боку учасників групи — часто пасивних і заторможених — в гру в нецеленаправленную «дії заради дійства» з іншого боку співвідносити надалі цю гру з терапевтичними потребами протагоніста і групи.

На початку психодрами ведучий стимулює групу в цілому і насамперед протагоніста до гри. Після початкового дії сприятливі з точки зору ігрових технік і терапії моменти він розпоряджається про обмін ролями між протагоністом і його візаві. Останній називається також антагоністом. Згідно запитам протагоніста ситуації і групи провідний вводить відповідні психодраматичні техніки і перериває сцени як тільки вони перестають бути продуктивними в психодраматическом тобто в психодрамотерапевтическом відношенні. Іноді ведучий психодрами припиняє також сцени з огляду особливих реакцій які в процесі гри свідомо чи несвідомо виявляє протагоніст. У цьому випадку він спонукає до зображення розпізнаваної за таким реакціям проблеми в новій сцені. У фазі обговорення він перешкоджає непотрібній раціоналізації з боку групи і вказує на сумнівність «добрих порад». Там де це целевідповідно він разом з групою дає протагоністу зворотний зв'язок.

Поряд з цими директивними функціями ведучого психодрами таке ж велике значення для психодраматичного процесу має його недирективна виключно перцептивна поведінка на протязі виконуваної сцени. Протягом цього часу спостерігаючи за зображуваними подіями і групою він спокійно розташовується на краю сцени і зосереджується на психодраматическом дії. Яким би директивним він ні здавався в інших випадках тепер він повністю орієнтований на поведінку протагоніста. Ні одне слово не найменше коливання настрою або жест виконавця не

повинні від нього вислизнути. Немов радарний прилад він налаштований на найтонші прояви почуттів протагоніста партнерів і можливості групи. Навіть досвідченому провідному психодрами нелегко сприймати в насиченому ігровому дії вимагає від нього повної уваги і вміння реакції окремого ідентифіцируючогося з виконавцем глядача.

Подібні реакції можуть відкрито виражатися або придушуватися. Бурхливі але пригнічені емоції нерідко виявляються симптоми психосоматичних упустити які провідний психодрами не має права. Поряд з інтенсивною спрямованістю на протагоніста провідний психодрами завжди несе повну відповідальність за всіх членів групи. Тому початківцю терапевта рекомендується працювати разом з ко-терапевтом.

Така позиція ведучого психодрами — позиція непомітного спостерігача на краю сцени — має два великих терапевтичних переваги: вона дозволяє стежити за ігровим дією і захищає від переносів. У фазі гри переноси протагоніста абсолютно не зачіпають провідного психодрами. В цьому полягає важлива особливість психодрами Морено. Протагоніст репродукує свої несвідомі спонуки в грі. Прямі і латеральні переноси протагоніста «відповідно здібності несвідомого виявлятися поза часом і в галлюцинаторной формі» абсолютно чітко направляються на партнерів виконують функцію носіїв проекції. На всьому протязі гри протагоніст у вільному дії полемізує з цими носіями проекції тобто зі своїми перенесеннями. Завдяки такій структурі терапевтичної психодраматичної ситуації психодрама відповідає бажанням і терапевта і пацієнта. Описана Фрейдом «боротьби між лікарем і пацієнтом між пізнанням і изживанием» не відбувається. У психодрами дію не просто бажане для пацієнта воно тут же вводиться провідним психодрами в гру — це в першу чергу відноситься до хворих з неистерической структурою особистості, що особливо мають потребу в дії. (Морено говорить про особливе акциональном голод заторможенных пацієнтів.) Знаходиться під час гри на краю сцени провідному психодрами не потрібно «долати» переноси того чи іншого протагоніста. Він спостерігає за ними в наочності і інтенсивності гри згідний з припущенням Фрейда «що саме вони надають нам неоціненну послугу роблячи приховані та забуті любовні спонукання хворого дійсними і явними бо в кінці кінців нікого не вбити *in absentia*».

Далі Фрейд говорить, що "на цьому полі повинна бути здобута перемога вираженням якої є остаточне вилікування від неврозу" тим самим він надає психодрами з психоаналітичних позицій велике терапевтичне значення.

3. Фрейд: "Несвідомі душевні спонукання не бажають припоминатися як того вимагає лікування але вони відповідно здібності несвідомого виявлятися поза часом в галлюцинаторной формі прагнуть до того, щоб бути відтвореними. Хворий ніби в сновидінні приписує сьогоднішні і реальні результати пробудження своїх несвідомих душевних рухів; він хоче позбутися свої пристрасті не враховуючи реальну ситуацію. Лікар хоче змусити його включити ці емоційні спонукання в загальну зв'язок лікування і історію його життя підпорядкувати їх інтелектуальному розгляду і усвідомити відповідно їх психічної цінності. Ця боротьба між лікарем і пацієнтом між інтелектом і потягами між пізнанням і изживанием розігрується виключно у феноменах перенесення. На цьому полі повинна бути здобута перемога вираженням якої є остаточне вилікування від неврозу. Не можна заперечувати що найбільші труднощі психоаналітика доставляє необхідність долати феномени перенесення але і не можна забувати, що саме вони надають нам неоціненну послугу роблячи приховані та забуті любовні спонукання хворого дійсними і явними бо в

кінці кінців нікого не вбити *in absentia* або *in effigie*.

Іншою перевагою яке поряд з «захистом» від переносів привносить з собою положення провідного психодрами на краю сцени є деяка дистанція від того, що відбувається, і тим самим краще бачення вільних дій протагоніста і гри партнерів. Це бачення дозволяє ведучому психодрами осмислено керувати ігровим дією. Сам Морено в ігровому дії майже ніколи не бере. Практично всі психодрамотерапевти вийшли з школи Морено також не беруть на себе ролі у психодрами зате в разі необхідності втручаються в психодраматическое дія як дубля. Дубль розташовується позаду протагоніста і вербалізує від першої особи його невиражені почуття. Це служить поштовхом до появи у протагоніста вільних асоціацій і в результаті зависла ситуація може бути зрушений з мертвої точки. Ця технічна можливість є ще однією специфікою психодрамотерапії при роботі з опором пацієнта. При класичному дублювання мова не йде про навіюванні оскільки протагоністом як правило приймаються лише відповідають його почуттям зауваження дубля а не відповідні навпаки відкидаються. У ролі дубля провідний психодрами його асистент а іноді також глядачі (члени групи) не заважаючи дії можуть спонтанно вийти на сцену і так само непомітно повернутися назад. Виводити з поведінки Морено і його учнів суворі правила для психодрамотерапевтів суперечило б духу психодрами. Морено підкреслює велике значення гнучкості психодрамотерапевта дозволяє йому в будь-який момент часу згідно вимогам непередбачених ситуацій змінювати своє місце розташування манеру поведінки і пересування.

Тут слід вказати ще на чотири якості ведучого які Морено вважає обов'язковими для проведення психодрами: методичну компетентність ширість і відкритість мужність, щоб справлятися зі складними ситуаціями а також творчу фантазію. Ведучому психодрами не володіє цими якостями справжня психодрама може вдатися лише в рідкісних випадках. Справді цілющої психодрама стає тільки тоді коли психодрамотерапевт постійно відчуває резонанс з протагоністом. Тому кожному провідному психодрами слід прислухатися до поради американського психіатра Діна Елефтери який він дає своїм учням практикуючим психодраму: «Живи разом з твоїм протагоністом!».

#### Протагоніст

Слово «протагоніст» «перший гравець» (від грец.: *protos* — перший і *agon* — боротьба гра) означає у мові театру і психодрами героя або головного виконавця п'єси або психодраматичної сцени. Хоча протагоніст психодрами задовольняє цій запозиченому з мови театру терміну у всіх його значеннях він все-таки не актор. Те що він грає не є запланованим і отрепетированим. Він грає це в довільному дії на основі імпровізації. Він грає власне життя справжнє минуле майбутнє про який мріє або якого бажає; він грає все це щиро і по-справжньому сповнений почуттями до яких він навряд чи був би здатний лише на вербальному рівні комунікації.

Висловлюючи свої почуття в психодрами він не тільки пізнає себе самого з власної своєї позиції, але і при обміні ролями зі своїм візаві дивиться на себе його очима. Він сприймає точку зору ближнього. Психодраматическое дія захоплює всю особистість виконавця, його думки, почуття і дії. Дивно як завдяки грі найчастіше відбувається явна вікова регресія протагоніста повністю змінює манеру поведінки.

Це «тотальне подія» психодрами протагоніст переживає як виконавець як пацієнт і можливо як навчається клієнт оскільки психодрама містить театральний терапевтичний і педагогічний аспекти. Тому ми хочемо дослідити, в якій мірі переживання протагоніста відрізняється від ситуації актора пацієнта на інших

психотерапевтичних заняттях і учня клієнта. Розмірковуючи про це необхідно враховувати знання антропології.

Протагоніст психодрами відрізняється від професійного актора тим що в момент драматичної дії як показує Морено у своїй роботі «Театр імпровізації» він — це і драматург та режисер і виконавець в одній особі. Його доля конденсується одночасно і всередині і поза його самого. Відповідно до своїх уявлень він інсценує простір дії. А в той час як він пробуджує і переживає свої спогади і подання його інтрапсихическое переживання виявляється в жестах і словах як психодраматического персонажа! Його створення драми спрямований зсередини назовні. Воно подібно лиття. Інакше йде справа зі створенням драми в театрі. Виконання п'єси є результатом попереднього фракціонованого процесу який розподіляється на кількох осіб: автора режисера і виконавця. У напруженому ззовні всередину процесі виконавець опановує роллю. Перш ніж він зможе відтворити ідеї драматурга і вказівки режисера на сцені він повинен спочатку перейнятися ними розумом і серцем. Зображений їм людина — як би не домішувалися при виконанні ролі власні почуття актора — не є він сам дія — не є його особиста доля. Воно являє собою жваві за допомогою мистецтва «культурні консерви» як образно в своїх роботах Морено називає продукти культури пережили момент свого виникнення *status nascendi*. Протагоніст психодрами і протагоніст вистави відрізняються однак не тільки своєрідністю свого драматичного переживання вони відрізняються тим же чим відрізняється психодрама від вистави. Психодрама на відміну від театру не є

«видовищем». З цієї причини протагоніст психодрами більш близький до виконавця античних містерій ніж до актора в спектаклях. Все що Мартін Бубер говорить про виконавця містерій повністю відноситься до протагоністу психодрами. Протагоніста з виконавцем містерій зближує переживання справжніх життєвих пластів: «відчуття всією своєю плоттю totoжності з зображуваним істотою. Це відчуття не «награне» і все ж воно — гра бо варто тільки скинути маски (закінчитися психодрами) як вона випаровується. Якщо (до грі-містерії) допускали глядачів то вони виявлялися у владі процесу вселяв у них жах а самі виконавці не вважали себе «созерцаемыми». Вони були виконавцями але не акторами; вони грали на благо оцепеневшей натовпу (читай: групи) але не в задоволення. Вони перебували в стані невинності подібно людині живе інстинктивно а не за образом який він створює в очах іншого. Треба зауважити тут, що ґрунтуючись на цьому поділі безпосереднього і штучного людини можна відрізнити два принципово різних види акторства» протагоніста у виставі від протагоніста в психодрами або у грі-містерії.

Щоб зрозуміти терапевтичне та педагогічне значення психодрами хотілося б нагадати про те, що психодрама являє собою гру. Ми показали, що гра в цілому та психодрама зокрема не пов'язані з якоюсь безпосередньою метою. Гра відображає саму себе а «самоотображение згідно Портману є екзистенціальним аспектом природи»

Психодраматическая гра є імітацією в сенсі наслідування тобто переміщення в даний вже минулого або зображення чогось уявного. Переміщення в даний у психодрами має важливе терапевтичне та педагогічне значення. Те що колись було виконано на сцені. Воно існує тут і тепер. Зображаючи на сцені і тим самим вдруге переживаючи фрагменти зі свого життя протагоніст отримує можливість заново усвідомити відоме (одного разу вже пережите або воображенное). Гадамер зазначає, що «не можна зрозуміти, що являє собою впізнавання по своїй найглибшій суті якщо вважати що воно зводиться до того що щось вже відоме пізнається заново тобто що



пізнається тільки знайоме. Швидше радість впізнання полягає в тому, що пізнається більше ніж було відомо. При з'ясовуванні що ми знаємо як би виступає завдяки освітленню з рамок всіляких випадковостей і мінливих обставин його зумовлюють і постає в своїй суті. Воно пізнається як щось Ці антропологічні міркування з приводу «додаткового знання» отриманого в грі завдяки переміщенню в даний багато в чому збігаються з мореновським терапевтичним постулатом:

«Кожен справжній Другий Раз є звільнення від Першого!». Однак «істинний Вдруге» в психодрами в значенні техніки «річного кільця» Дерболовски і екзистенціального аналізу Франкла доводить «що в минулому немає нічого безповоротно втраченого все заховано в надійному місці». Пригадування і усвідомлення як осмислення — це крім того опорні стовпи і психоаналітичної терапії. У психодрами спогад і усвідомлення включені в гру. Вони екзистенційно переживаються завдяки перетворенню їх змісту в образ". Гадамер пише про це:

«перетворення — це Перетворення у справжню а не зачарування в сенсі чаклунства відкладені слова звільняє від чар; воно саме — звільнення повернення в істинне буття. Подання гри виявляє те що є. У ньому висувається і виходить на світло те що в інших умовах завжди ховається і тікає» .

Цим перетворенням в справжню гру» пояснюється істотна відмінність психодраматичної терапії від психоаналітичної тобто розходження в опорі пацієнта розкриває терапії. У психодрами з ним можна впоратися незрівнянно легше ніж в результаті психоаналітичної роботи з опором. Найчастіше воно представляє проблему лише на початку психодраматических занять і долається з допомогою спеціальних розігрівуючих технік. В процесі психодраматичної гри опір протагоніста зникає практично повністю. Гра захоплює протагоніста і той хоче щоб вона тривала. Це виглядає так ніби грає і гра помінялися місцями. В якийсь момент вже не грає розпоряджається грою а психодраматическая гра з її відповідними міжчеловеческими констеляціями починає розпоряджатися грають «..таке суб'єктивне бачення себе самого і гри — в чому і полягає гра на «публіку», не може вважатися справжнім буттям гри, яка швидше вже являє собою перетворення такого роду ідентичність грають ні для кого не усувається.

Цю особливість гри Морено геніальним чином зумів використовувати для терапії зробивши змістом гри клієнта самого клієнта причому не в ролі пацієнта в терапевтичній ситуації а в якості людини в реальних або уявних умовах його життя.

У самозреченої грі протагоніст стає відповідним персонажем тієї чи іншої зображеної ситуації. Між тим ідентифікація протагоніста зі своєю роллю в якості клієнта від якого виходить опір усувається і в грі для неї вже немає місця.

Зміст психодрами для протагоніста не вичерпується проте одним лише усвідомленням і осмисленням. Він полягає насамперед у переживанні перетворення. Висловлюючись по-філософськи-антропологічно перетворення означає «що щось стає іншим відразу і цілком і що це інше існуюче як перетворене представляє його справжнє буття порівняно з яким його колишнє буття незначущої». Християнське вчення говорить про перетворення в наступних словах: «...стародавнє минуло тепер все нове».

В яких би ролях ні діяв протагоніст у психодрами старих або нових своїх або чужих він завжди є людиною вступником тим або іншим чином і як такий стикається з педагогічними сторонами психодрами. Незважаючи на великі можливості для перетворення якими володіє гра завдяки наявності інших ролей стійке зміна лише в рідкісних випадках досягається одразу. Тому нові способи поведінки повинні бути

апробовані і освоєні з використанням спеціальних психодраматических коштів. Тест спонтанності перевірка на реальність рольовий тренінг бихевиодрама тренінг спонтанності та креативності служать практичного зміни поведінки протагоніста. Їх дія в кінцевому рахунку засновано на тих же принципах що й методи поведінкової терапії; якщо виконавець досягає успіху той останній як при оперантному навчанні позитивно посилюється зворотним зв'язком з боку групи і провідного психодрами і крім того підкріплюється власним переживанням протагоніста при обміні ролями.

#### Партнери або допоміжні «Я»

Партнери яких називають також допоміжними «Я» (auxiliary ego) мають троякого роду завдання: по-перше, вони зображують відсутніх реальних або уявних осіб, які мають відношення до героя і стають носіями його переносів і проєкцій в психодрами. Іноді вони грають навіть самого протагоніста і в такому разі є допоміжними «Я» або представниками «Я» протагоніста. По-друге, вони є посередниками між ведучим психодрами і протагоністом і як такі повинні концентруватися як на протагоністові і його грі так і на провідному психодрами та його вказівках. Одержувані з обох сторін зауваження визначають їх спонтанну в іншому гру. При психодрамотерапії з тяжко хворими пацієнтами рекомендується задіяти кваліфікованих допоміжних «Я» або асистентів. По-третє партнери виконують соціотерапевтическую функцію. Вони допомагають протагоністу зображати і досліджувати власні міжлюдські стосунки, а також проводити психодраматический діалог зі своїми життєвими партнерами. Завдяки інтенсивному співпереживання у розігрується ситуації дається ними по завершенні гри «рольова зворотній зв'язок» надає можливість протагоністу ще більше прояснити собі і зрозуміти зображені у драмі міжлюдські констеляції.

Тут нас цікавить що дозволяє стороннім партнерам бути настільки корисними протагоністу для усвідомлення його власних почуттів і почуттів людей пов'язаних з ним самим але незнайомих партнерам по драмі. Таку можливість надають техніки обміну ролями і дублювання. Обмін ролями званий також зміною ролей або інверсією ролей дозволяє партнерам по драмі ґрунтуючись на імпровізації зображати реальних партнерів по взаєминам протагоніста. Спочатку партнери дотримуються свого представлення наприклад про дружину або чоловіка матері в ролі яких вони вступають у гру протагоніста. Як тільки їх образ ролі перестає відповідати уявленню або спогадам протагоніста гравці міняються своїми ролями: протагоніст відіграє тепер роль своєї дружини чи матері, тоді як його партнери продовжують вести себе в ролі протагоніста так як він вів себе до цього.

При використанні техніки дублювання член групи або провідний психодрами виступає в ролі дубля стає позаду протагоніста і від першої особи виражає його невербалізованні думки і почуття.

#### Група

Морено здійснює в психодрами ідею «терапії в групі допомогою групи для групи і групи». Описана форма психодраматичної гри центрована на протагоністові дає нам приклад терапії індивіда в групі.

Оптимальні розміри терапевтичної психодраматичної групи складають від шести до дев'яти членів. Якщо група буде менше то може вийти так що три або чотири члена групи грають і тільки один член групи дивиться. Гра відбувається у вакуумі що протагоністом і партнерами — часто несвідомо — відчувається як неприємне і означає небажане зменшення резонансу у фазі обговорення. Якщо група занадто велика то навіть досвідченому психодрамотерапевту нелегко справлятися з

запитами протагоніста одночасно вловлювати інтенсивні часом реакції окремих членів групи і стежити за динамікою всієї групи.

Навчальні групи, а також групи пізнання себе та іншого можуть бути дещо більшими за розмірами оскільки більше число учасників забезпечує більш змістовну ідентифікаційну зворотний зв'язок і сприяє у фазі обговорення збагачення навчального процесу в цілому.

Для цілеспрямованої психодрамотерапії важливе значення має склад групи. Терапії у групі сприяє гетерогенний склад групи. Учасники групи різні по своєму підлозі структурі особистості здібностей досвіду і недуг (а серед них для лікування важких пацієнтів повинні перебувати навчені психодрами асистенти) здатні зобразити несподівані ситуації більш повно ніж гомогенні групи. Крім того гетерогенна група являє собою так би мовити суспільство у мініатюрі. Терапія для групи найчастіше здійснюється в гомогенних за складом групах наприклад у групах подружніх пар групах батьків групах підлітків групах алкоголіків. Зображення якої-небудь проблеми протагоніста і терапевтична робота з нею в гомогенній групі є не тільки терапією протагоніста але і для всіх учасників групи прикладом зображення їх власних проблем і терапевтичної роботи з ними. Психодраматическая група може бути закритою або відкритою. У закритій групі швидше виникає сильна групова згуртованість. Відкриту групу слід розглядати як природний наслідок психодрамотерапії метою якої є як можна більш швидке набуття самостійності кожним учасником групи в реальному житті. На відміну від індивідуальної психотерапії в якій пацієнт монологічний а також на відміну від непсиходраматической групової психотерапії в якій члени групи реагують один на одного вербально учасники психодраматичної групи конфронтируют на сцені зі своїми реальними соціальними зв'язками і життєвими обставинами. Полеміка з життям не відкладається на потім. Якщо завдяки цьому старі члени групи знайшли мужність дозволяє їм самостійно справлятися зі своїми життєвими негараздами поза групою і залишають групу нові учасники завдяки власній психодраматичній грі і своїй присутності при інших психодраматических діях відносно швидко інтегруються в групу.

Прийом нового члена групи є приводом до обговорення групової клятви придуманої Морено за аналогією з клятвою Гіппократа. Це не можна назвати урочистою клятвою але група ще раз засвоює правило зберігати мовчання поза групою про те що говорилося в групі окремим її членом. Це є особливо важливим тоді, коли член групи довіряючи партнеру терапевта і глядачеві тобто всій групі залучає їх до зазвичай скриваемому події зі свого життя або своєї фантазії. Выказываемое групі довіру постійно зростає завдяки відповідним проявам довіри з боку членів групи. Таким чином групової терапевтичний процес помітно прискорюється. Скуті і малоактивні учасники групи, які, як правило, в інших групах довго ніяк себе не проявляють в психодраматичній групі розкриваються досить швидко. Участь в якості глядачів у психодрамах інших членів групи спонукає їх до того, щоб висловити під час групового обговорення свої ідентифікації з протагоністом або з особами, які мають до нього відношення і поділитися в (такій) драмі власними поступово осознаваемими проблемами.

Причину цього незвичайного охоплює всіх учасників групи довіри швидше за все можна пояснити їх участю в спонтанній грі «перетворення в образ» (або як ми бачили в істинне). «Можна згадати про поняття сакральної причетності спочатку лежить в основі грецького поняття «теорія» яке постає «як чисте «присутність при

бутті» істинно суцього». Самозабутнє присутність грають учасників і глядачів при психодраматическом дії у всій його істинності в якості суб'єктивного здійснення людської поведінки має характер «буття-поза-себе». Морено постійно підкреслював значення «буття-поза-себе» для спостережуваних в психодраматичної групи феноменів . Подібно Платону він не має на увазі під «буттям-поза-себе» просте заперечення «буття-при-собі». Психодраматичне "буття-поза-себе" грають учасників і глядачів тобто всіх членів групи є результатом їх захоплення грою їх зверненості до проблем долі іншого. У психодраматичної групи ця доля не просто викладається вона одночасно сопереживається усіма учасниками. Суть феномену «одночасність» можна охарактеризувати краще ніж словами Гадамера: «...з допомогою поняття «одночасність» ми хочемо тут сказати що те єдине, що нам представлено як би ні були далекі його витoki в процесі свого представлення повністю знаходить сучасність. Отже одночасність — це не спосіб задання у свідомості але завдання для свідомості і результат від нього потрібний. Ця задача полягає в тому, щоб поставити себе щодо справи таким чином, щоб воно стало «одночасним» а це означає, що всяке опосередкування знімається в тотальній сучасності». Такий результат досягається завдяки групі. Той факт що психодрама володіє «одночасністю» об'єднує її з справжнім твором мистецтва. Це дає нам право називати психодраматичну групову терапію лікарським мистецтвом у власному розумінні слова.