

CZU: 159.9.072:615.851

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4889171>

## ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОЙ ПСИХОДРАМЫ

*Виорика МОКАНУ*

*Молдавский государственный университет*

В данной статье дается обзор основных элементов классической, центрированной на протагонисте психодраме (протагонист, директор, вспомогательные «я», зрители, сцена), необходимых для построения эффективного терапевтического психодраматического процесса/ действия.

**Ключевые слова:** психодрама, протагонист, директор, вспомогательные «я», зрители, сцена.

### BASIC ELEMENTS OF A CLASSICAL PSYCHODRAMA

This article provides an overview of the basic elements of classic, protagonist-centred psychodrama (protagonist, director, auxiliary egos, audience, stage) necessary to construct an effective therapeutic psychodrama process/action.

**Keywords:** psychodrama, protagonist, director, auxiliary egos, audience, stage.

### Введение

Психодрама – один из современных методов психотерапии, успевший хорошо зарекомендовать себя за 100 лет своего развития, который используется в групповой и индивидуальной психотерапии, в психологическом консультировании, в работе с детьми и подростками, в группах обучения коммуникативным навыкам и др.

Создатель метода Дж.Л.Морено определял психодраму как «исследование внутреннего мира и социальных отношений человека средствами ролевой игры» [1]. В психодраме схематично разыгрываются разнообразные сцены и ситуации, которые отражают либо фрагменты из реальной жизни человека, либо его внутренний мир. Это позволяет исследовать сложности человека как во внешнем, так и во внутреннем мире и находить им конструктивные решения. Психодрама используется и как тонкий инструмент психотерапии, и как эффективный метод профессионального обучения и личностного развития [2].

Психодрамой нельзя заниматься без фундаментального знания возможностей ее различных элементов/ конституентов, фаз, форм и техник. Творческая работа основывается не только на индивидуальных возможностях и вдохновении терапевта, но и на твердом знании основных психодраматических техник и умении применять их на практике. Успешное применение и развитие метода возможно только в том случае, если психотерапевт твердо усвоил и практически овладел основными техническими приемами [3].

Прежде чем приступить к рассмотрению фаз, различных форм и техник психодрамы, ознакомимся с ее конституентами. Основными элементами/конституентами психодрамы являются главный исполнитель (protagonist), ведущий психодрамы (director), партнеры, или вспомогательные «Я» (auxiliary egos), группа и сцена [4]. В данной статье мы будем использовать термин элементы психодрамы.

### Дискуссия

Сам Морено считал психодраму методом, в котором используется сценическая форма действия и драматургическая лексика [5]. В этом методе он выделял пять основных элементов:

#### Ведущий психодрамы

Человек, несущий ответственность за психодраматический процесс, называется по-разному: директор психодрамы (принятый англоязычными психодраматерапевтами термин для обозначения ведущего психодрамы – director (директор) [6]. Также употребляется термины «ведущий психодрамы» (адекватный переводу соответствующего немецкого термина «der Psychodramaleiter»), психодраматический терапевт или общепринятый термин «психодраматист» [7].

Психодраматисты, согласно Морено, играют несколько специфических и иногда перекрывающихся ролей, выполняя взаимосвязанные и очень сложные задачи. Во-первых, как аналитики они ответственны за обладание полной и подробной информацией о состоянии протагониста. Это включает понимание как личностных, так и межличностных феноменов, необходимое для того, чтобы уловить смысл опыта

и углубить самопознание. Во-вторых, как режиссеры психодраматисты превращают полученный материал в действие, которое должно быть стимулирующим эмоционально и приятным эстетически. В-третьих, как терапевты они вызывают перемены, воздействуя на протагонистов таким образом, чтобы облегчить исцеление. В-четвертых, как ведущие группу они заботятся о конструктивном рабочем климате в группе, который помогал бы развитию поддерживающего социального окружения. Переплетение и взаимодействие этих разных ролей образует профессиональный образ психодраматиста [8].

П.Келлерман предложил психодраматистам упражнение для (само)оценки исполнения ролей (аналитик, режиссер, терапевт, ведущий группу). На сцене стоят четыре пустых стула. Каждому приписывается значение одной из вышеперечисленных ролей. Участникам предлагается произнести короткий монолог об их ощущении от ролей, находясь на каждом из этих стульев. Это дает возможность исследовать, как студенты-психодраматисты (а также дипломированные практики и преподаватели) относятся к разным ролям – где они чувствуют себя более или менее комфортно, где проявляются их сильные и слабые стороны, что требует большей тренировки или личностного роста, и где для них находятся области потенциального конфликта между ролями [9].

Ведущий психодрамы не берёт на себя роли в психодраме, однако в случае необходимости вмешивается в психодраматическое действие в качестве дубля. Дубль располагается позади протагониста и вербализует от первого лица его невыраженные чувства. Это служит толчком к появлению у протагониста свободных ассоциаций, и в результате застопорившаяся ситуация может быть сдвинута с мертвой точки.

Здесь следует указать еще на четыре качества ведущего, которые Морено считает обязательными для проведения психодрамы: методическую компетентность, искренность и открытость, мужество, чтобы справляться со сложными, непредвиденными ситуациями, а также творческую фантазию. Ведущему психодрамы, не обладающему этими качествами, настоящая психодрама может удасться лишь в редких случаях. Подлинно исцеляющей психодрама становится только тогда, когда психодраматерапевт постоянно ощущает резонанс с протагонистом.

### **Протагонист**

Слово «протагонист», «первый игрок» (от *греч.*: *protos* – первый и *agon* – борьба, игра), обозначает на языке психодрамы того члена группы, который оказывается центральным субъектом психодраматического действия [10].

В этом действии он играет собственную жизнь, разнообразно проживая сцены своей социальной и внутренней жизни, реальные или воображаемые, относящиеся к прошлому, настоящему или будущему; он получает возможность изменить свое понимание и отношение к себе, событиям и людям. Выражая свои чувства в психодраме, он не только познает себя самого с собственной позиции, но и при обмене ролями со своим визави (вспомогательное «Я», см.ниже) смотрит на себя его глазами [11].

Несмотря на то, что клиент выбирает в качестве вспомогательного «Я» того, кто напоминает ему конкретного человека, внешнее сходство оказывается отнюдь не решающим фактором. Например, клиент, всю жизнь ощущавший давление со стороны матери, может выбрать для исполнения роли своей матери массивного высокого мужчину, хотя в реальной жизни его мать может быть небольшого роста и хрупкого сложения. Здесь важно то, что клиент всегда воспринимал свою мать великаном и потому выбирает очень крупного мужчину для изображения ее в психодраматическом действии.

Протагонист психодрамы отличается от профессионального актера тем, что в момент драматического действия, как показывает Морено в своей работе «Театр импровизации», он – это и драматург, и режиссер, и исполнитель в одном лице. Его судьба конденсируется одновременно и внутри и вне его самого. Сообразно своим представлениям, он инсценирует пространство действия. А в то время как он пробуждает и переживает свои воспоминания и представления, его интрапсихическое переживание проявляется в жестах и словах в качестве психодраматического персонажа! Его создание драмы направлено изнутри вовне [12].

Перемещение в настоящее в психодраме имеет важное терапевтическое и педагогическое значение. То, что было когда-то, исполнено на сцене. Оно существует здесь и теперь. Изображая на сцене и тем самым во второй раз переживая фрагменты из своей жизни, протагонист получает возможность заново осознать известное (однажды уже пережитое или воображенное).

Смысл психодрамы для протагониста не исчерпывается, однако, одним лишь осознанием и осмыслением. Он состоит прежде всего в *переживании преобразования* [13].

В психодраме, где в ряду основных ценностей называют спонтанность и творчество, протагонист обладает большой свободой: он вправе избирать тот психодраматический путь, который сочтет нужным, отказываться от предложений ведущего, назначать исполнителей на любые роли и менять назначаемых на роли членов группы. Его свобода ограничивается лишь некоторыми очевидными требованиями, например – не причинять боли партнёрам при физическом взаимодействии с ними.

### **Вспомогательные (или дополнительные) «Я»**

Согласно Морено, каждый участник психодрамы является потенциальным терапевтическим агентом для остальных. Группа становится социальным микрокосмом, создающим условия для появления новых межличностных отношений [14]. Партнеры, которых называют также вспомогательными (или дополнительными) «Я» (auxiliary egos), имеют тройного рода задачу:

1. Они изображают отсутствующих реальных или воображаемых лиц, имеющих отношение к протагонисту, и становятся носителями его переносов и проекций в психодраме. Иногда они играют даже самого протагониста и в таком случае являются вспомогательными «Я», или представителями «Я» протагониста.
2. Они являются посредниками между ведущим психодрамы и протагонистом и как таковые должны концентрироваться как на протагонисте и его игре, так и на ведущем психодрамы и его указаниях. При психодрамотерапии с тяжело больными пациентами рекомендуется задействовать обученных вспомогательных «Я» или ассистентов.
3. Партнеры выполняют социотерапевтическую функцию. Они помогают протагонисту изображать и исследовать собственные межчеловеческие отношения, а также проводить психодраматический диалог со своими жизненными партнерами. Благодаря интенсивному сопереживанию в разыгрываемой ситуации, даваемая ими по завершении игры «ролевая обратная связь» предоставляет возможность протагонисту еще больше прояснить себе и понять изображенные межчеловеческие конstellации [15].

Желательно, чтобы каждое вспомогательное «я» играло в драме только одну роль. Вспомогательные «я» в своих действиях спонтанны, однако, как уже указывалось, первоначально следуют тому, чем наделил их протагонист; в дальнейшем же их спонтанность может либо поощряться протагонистом и ведущим, либо ограничиваться тем или другим: первым, если это противоречит его видению ситуации и он не готов к ее включению в свою драму, вторым, если он усматривает в ее проявлениях в конкретном случае опасность для терапевтического процесса; драма всегда строится в интересах протагониста [16].

### **Группа/ Зрители**

Это та часть группы, не принимающая непосредственного участия в действии в качестве исполнителей ролей, но тем не менее эти участники остаются активно и позитивно вовлеченными в процесс и потому получают от психодрамы и удовольствие, и пользу. Они находятся за пределами пространства сценического действия и выступают в качестве аудитории, реагируя на происходящее на сцене, однако иногда с разрешения или по инициативе ведущего могут участвовать в дублировании (одна из техник психодрамы) [17].

Морено осуществляет в психодраме идею «терапии в группе, посредством группы, для группы и самой группы» [18].

Оптимальные *размеры* терапевтической психодраматической группы составляют от шести до девяти членов. Если группа будет меньше, то может получиться так, что три или четыре члена группы играют и только один член группы смотрит. Игра совершается в вакууме, что протагонистом и партнерами – зачастую бессознательно – ощущается как неприятное и означает нежелательное уменьшение резонанса в фазе обсуждения. Если группа слишком велика, то даже опытному психодрамотерапевту нелегко справиться с запросами протагониста, одновременно улавливать интенсивные порой реакции отдельных членов группы и следить за динамикой всей группы [19], или в случае, когда снижена активность участников и возникают сложности с достижением групповой сплоченности [20].

Учебные группы, а также группы познания себя и другого могут быть несколько большими по размерам, поскольку большее число участников обеспечивает более содержательную идентификационную обратную связь и способствует в фазе обсуждения обогащению учебного процесса в целом [21].

Участие в больших группах и открытых демонстрациях для некоторых людей действительно может оказаться чрезвычайно полезным. Присутствие большой аудитории вызывает в них ощущение

бытия «на миру». Это придает важность всему происходящему на сцене, а многим протагонистам подобное самовыражение «на публике» очень эффективно помогает в преодолении чувства вины и стыда. Для участников с более серьезными расстройствами рекомендуются меньшие по составу и более «интимные» группы [22].

Для целенаправленной психодрамотерапии немаловажное значение имеет *состав группы*. Терапии в группе благоприятствует гетерогенный состав группы. Участники группы, различные по своему полу, структуре личности, способностям, опыту и недугам (а среди них для лечения тяжелых пациентов должны находиться обученные психодраме ассистенты), способны изобразить неожиданные ситуации более полно, чем гомогенные группы. Кроме того, гетерогенная группа представляет собой своеобразное общество в миниатюре [23].

Некоторые принципы организации групповой психотерапии, предложенные Яломом [24] и другими психотерапевтами-исследователями, также применимы в психодраме.

Терапия для группы чаще всего осуществляется в гомогенных по составу группах, например – в группах супружеских пар, группах родителей, группах подростков, группах алкоголиков. Изображение какой-либо проблемы протагониста и терапевтическая работа с ней в гомогенной группе является не только терапией протагониста, но и для всех участников группы примером изображения их собственных проблем и терапевтической работы с ними.

Психодраматическая группа может быть либо *закрытой*, либо *открытой*. В закрытой группе быстрее возникает сильная групповая сплоченность. Открытую группу следует рассматривать как естественное следствие психодрамотерапии, целью которой является как можно более быстрое обретение самостоятельности каждым участником группы в реальной жизни. В отличие от индивидуальной психотерапии, в которой пациент монологичен, а также в отличие от непсиходраматической групповой психотерапии, в которой члены группы реагируют друг на друга вербально, участники психодраматической группы конфронтируют на сцене со своими реальными социальными связями и жизненными обстоятельствами. Полемика с жизнью не откладывается на потом. Если благодаря этому старые члены группы обрели мужество, позволяющее им самостоятельно справляться со своими жизненными неурядицами вне группы, и покидают группу, то новые участники благодаря собственной психодраматической игре и своему присутствию при других психодраматических действиях относительно быстро интегрируются в группу.

Прием нового члена группы является поводом к обсуждению *правил группы*. Группа *еще раз* усваивает правило хранить молчание вне группы о том, что говорилось в группе отдельным ее членом. Это является особенно важным тогда, когда член группы, доверяя партнеру, терапевту и зрителю, то есть всей группе, приобщает их к обычно скрываемому событию из своей жизни или к своей фантазии [25]. Выказываемое группе доверие постоянно возрастает благодаря соответствующим проявлениям доверия со стороны членов группы. Таким образом групповой терапевтический процесс заметно ускоряется. Участие в качестве зрителей в психодрамах других членов группы побуждает их к тому, чтобы высказать во время группового обсуждения свои идентификации с протагонистом или с лицами, имеющими к нему отношение, и поделиться в (следующей) драме собственными постепенно осознаваемыми проблемами [26].

Причину этого необычайного, охватывающего всех участников группы доверия, скорее всего, можно объяснить их *участием* в спонтанной игре в судьбе другого. В психодраматической группе эта судьба не просто излагается, она одновременно сопереживается всеми участниками. Таким образом психодрама дает возможность каждому участнику увидеть, как в зеркале, свое отражение, свое «я» [27].

### Сцена

Психодрама не предъявляет особых требований к сцене. Жизненное пространство, в котором движется человек, воспроизводится на сцене [28]. Она возникает как бы сама собой там, где разворачивается психодраматическое действие. В простых вариантах это пространство обозначается внутри круга группы (этот вариант используется нечасто, так как возникает смешение группового и сценического пространства) или образуется размыканием первоначального группового круга в полукруг, благодаря чему очерчивается условная граница разворачивания психодраматического действия.

Сцену можно организовать в школьном классе, на рабочих местах, под открытым небом, короче говоря, *in situ*, то есть на месте конфликта [29], обеспечивающем приватную обстановку без внешнего



вмешательства [30]. Возможны, впрочем, и иные варианты, например – использование реальной сцены, если группа работает в залах наподобие театральных (например, в актовом зале школы) или в специально подготовленных для этого помещениях.

Классической формой психодраматической сцены является сцена в мореновском терапевтическом театре в Биконе, штат Нью-Йорк [31]. Она представляет собой трехъярусную конструкцию, над которой возвышается полукруглый балкон. Располагаясь на первом ярусе, протагонист и ведущий психодрамы оказываются вне групповой ситуации и попадают в непосредственное пространство психодрамы. На втором ярусе, где они сидят друг перед другом или прохаживаются по сцене, происходит вступительная беседа. При этом группа в той или иной степени исчезает из поля сознания протагониста. Разогревающая беседа (warming-up) может протекать как диалог между протагонистом и ведущим психодрамы или как монолог протагониста. На этом ярусе может осмысливаться и эмоционально переживаться уже разыгранная сцена, которая затем может плавно перейти в другую. Само психодраматическое действие разыгрывается на третьем ярусе, на круглой платформе.

Три яруса и балкон следует, однако, понимать и как отображение различных измерений жизненной действительности. Третий ярус, или игровая площадка, рассматривается как измерение последовательности жизненных событий, коллизий и перемещений в бытии. Над ней возвышается балкон.

Чтобы избежать недоразумений по поводу этого «четвертого измерения», на нем следует остановиться несколько подробнее. Морено задумывал четвертое измерение психодраматической сцены как место конкретизации трансценденции, как место для Спасителя, героя и сверхчеловека, как возможность пространственного изображения различных миров, например рая и ада, земли и подземного мира. Балкон, однако, может служить также и для конкретизации различного пространственного опыта, например взлета или падения, подъема или спуска, вскарабкивания или соскальзывания.

Психодраматическая сцена сохраняет свое значение даже тогда, когда в основу психодрамы положены самые разные теоретические концепции. Иногда, например в рамках психоаналитической теории, балкон используется для изображения «Сверх-Я» [32].

В целом речь идет о некоем пространстве, достаточно просторном для осуществления перемещений и взаимодействий и свободном от предметов, которые могут им помешать. Предметы могут вводиться на сцену по ходу действия по инициативе протагониста или по предложению ведущего, выступая как в своем непосредственном качестве, так и символически. В качестве простейшего реквизита используются стулья, верхняя одежда участников, любой доступный материал; помимо этого, психодраматист может использовать специально подготовленные полосы разноцветной материи, пластилин, бумагу – вообще все, что сочтет возможным и целесообразным на той или иной фазе психодраматического процесса.

### Выводы

Посредством основных элементов психодрамы, через сценическое разыгрывание эпизодов из своей жизни (прошлого, настоящего и будущего), человек получает возможность, используя свою спонтанность и креативность, войти в контакт с собственным прошлым и приобрести навыки, которые станут ему необходимы в будущем. Зерка Морено (вдова Морено и соавтор современной психодрамы) описывает психодраму как процесс, в котором вы можете исследовать жизнь, подвергая себя риску без страха наказания.

Дж.Л. Морено считал психодраму наукой, которая ищет истину драматическим способом: «Одна из ее задач заключается в том, чтобы научить людей разрешать свои конфликты в микрокосме мира (группы), свободном от конвенциональных рамок, через отыгрывание своих проблем, амбиций, фантазий и страхов. Она предполагает максимальную вовлеченность всех присутствующих в исследование актуальных конфликтов в том виде, в котором они существуют, дополняя свое исследование ранними впечатлениями и воспоминаниями».

### Литература:

1. BLATNER, A. *Foundations of Psychodrama: History, Theory and Practice: Fourth Edition.*, New York, Springer Pub.Co, 2000. 286 p. ISBN 13 : 9780826160416
2. КОРНИЕНКО, П., ДОЛГОПОЛОВ, Н. Диалог по поводу часто задаваемых вопросов про психодраму. В: *Психодрама на сцене и за кулисами.* Выпуск №4. Отв.ред. Жанна ЛУРЬЕ. Москва: Восход-А, 2011. 240 с. ISBN 978-5-93055-264-5

3. *Психодрама: Вдохновение и техника* / Под редакцией Пола Холмса и Марши Карп. Москва: НФ Класс, 2009. 288 с. ISBN 978-5-86375-066-9
4. ЛЕЙТЦ, Г. *Психодрама: Теория и практика. Классическая психодрама Дж.Л. Морено*: Монография / Г. Лейтц; пер. с нем. А. М. Боковикова. Москва: Когито-Центр, 2017. 380 с. (Современная психотерапия). ISBN 978-5-89353-495-5
5. ХОЛМС, П. *Внутренний мир снаружи: Теория объектных отношений и психодрама*. Москва: Корвет, 2017. 232 с. ISBN 978-5-7312-0338-8
6. ХОЛМС, П. и КАРП, М. *Указ. работа.*
7. КЕЛЛЕРМАН, П.Ф. *Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов*. Москва: Независимая фирма Класс, 1998. 240 с. ISBN: 5-86375-093-6
8. *Ibidem.*
9. *Ibidem.*
10. *Психотерапевтическая энциклопедия* / Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. 752 с. ISBN 5887823933
11. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа.*
12. БАРЦ, Э. *Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму*. Москва: Независимая фирма Класс, 2001. 144 с. ISBN: 5-86375-086-3, 3-268-00065-7
13. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа.*
14. КЕЛЛЕРМАН, П. *Указ. работа.*
15. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа.*
16. БАРЦ, Э. *Указ. работа.*
17. ХОЛМС, П. и КАРП, М. *Указ. работа.*
18. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа.*
19. *Ibidem.*
20. КЕЛЛЕРМАН, П. *Указ. работа.*
21. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа.*
22. КЕЛЛЕРМАН, П. *Указ. работа.*
23. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа.*
24. ЯЛОМ, И. *Групповая терапия. Теория и практика*. Москва: Изд-во Института психотерапии, 2010. 576 с. ISBN: 5-89939-138-3
25. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа.*
26. КЕЛЛЕРМАН, П. *Указ. работа.*
27. БАРЦ, Э. *Указ. работа.*
28. *Руководство по психодраме* / Под ред. М.КАРП, П.ХОЛМСА и К.Б. ТАУВОН: пер с англ. О.П. Прокоповой. Киев, 2013. 344 с. ISBN 978-966-97310-0-5
29. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа.*
30. КЕЛЛЕРМАН, П. *Указ. работа.*
31. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа.*
32. *Ibidem.*

**Данные об авторе:**

**Виорика МОКАНУ**, доктор, конференциар университар, факультет психологии и педагогических наук, социологии и социальной помощи. Молдавский государственный университет.

**E-mail:** vikmosanu@gmail.com

**ORCID:** 0000-0002-1360-4319

*Prezentat la 28.04.2021*