

CZU: 615.851.6:159.923.2

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5779874>**ЭТАПЫ РАБОТЫ В ПСИХОДРАМЕ: РАЗОГРЕВ****Виорика МОКАНУ***Молдавский государственный университет*

В статье представлено описание начального этапа классической психодрамы – разогрева, целью которого является психологическое и физическое раскрепощение участников с помощью двигательного или медитативного упражнения, призванного снять тревожность и напряженность, поднять уровень энергии в группе и настроить участников на актуальные для них темы.

**Ключевые слова:** психодрама, этапы работы, разогрев, протагонист, ведущий, группа.

**ETAPELE DE LUCRU ÎN PSIHODRAMĂ: ÎNCĂLZIREA**

Articolul prezintă o descriere a etapei inițiale a psihodramei clasice – încălzirea, al cărei scop este pregătirea psihologică și fizică a participanților cu ajutorul unui exercițiu motor sau meditativ conceput pentru scăderea anxietății și tensiunii, creșterea nivelului de energie în grup și focusarea participanților pe teme relevante pentru ei.

**Cuvinte-cheie:** psihodramă, etape de lucru, încălzire, protagonist, director, grup.

**WORK STAGES IN PSYCHODRAMA: THE WARM-UP**

The article presents a description of the initial stage of classical psychodrama – the warming up, whose purpose is the psychological and physical liberation of the participants with the help of a motor or meditative exercise designed to relieve anxiety and tension, raise the energy level in the group and tune the participants into topics that are relevant to them.

**Keywords:** psychodrama, stages of work, warm-up, protagonist director, group.

**Введение**

Марша Карп, лидер развития психодрамы в Великобритании, в своем руководстве по психодраме [1] говорит словами Зерки Морено (вдова Морено и соавтор современной психодрамы) о психодраме как возможности практиковать жизнь, не будучи наказанным за совершенные ошибки.

Создатель метода Я.Л. Морено определял психодраму как «исследование внутреннего мира и социальных отношений человека средствами ролевой игры». В психодраме схематично разыгрываются разнообразные сцены и ситуации, которые отражают либо реальную жизнь человека, либо его внутренний мир. Это позволяет исследовать сложности человека как во внешнем, так и во внутреннем мире и находить им конструктивные решения [2].

Сессия классической психодрамы, согласно Морено (Moreno, 1972), состоит из трех частей: разогрева (Warming-up), действия и шеринга (фаза обсуждения). Морено была предложена и четвертая стадия – анализ (процесс-анализ), которая используется для обучения [3]. Каждая из них представляет собой полный и автономный психодраматический процесс, отличаясь один от другого модусом отношений, динамикой и эмоциональностью [4].

На этапе действия разворачивается непосредственно сама работа участника, это – фаза игры, где через действие решается поставленный протагонистом вопрос. Обычно этап действия самый продолжительный и требует больше всего усилий от участников. Поэтому важно, насколько группа готова к работе. Степень готовности и общее состояние участников, атмосфера в группе настолько важны, что для подготовки к основному действию в теории психодрамы выделен отдельный этап – *разогрев*, который мы и рассмотрим в данной статье.

**Дискуссия**

Разогрев, пишет Лейтц, начинается с момента, когда «участники группы и ведущий психодрамы являются в назначенное время в комнату для занятий психодрамой и усаживаются на стульях, расположенных полукругом. Стулья или кресла не должны быть ни слишком удобными, ни слишком неудобными. Они должны давать возможность членам группы свободно наблюдать за игрой, сопереживать и не оставаться при этом пассивными, что препятствовало бы их вмешательству в психодраму в форме спонтанного дублирования. В начале психодраматического занятия участники группы, как правило,

еще не активны. Иногда они упорно молчат, выказывая тем самым свое сопротивление терапии. Поэтому членов группы следует прежде всего побудить к сценическому изображению своих проблем, желаний и фантазий и разогреть для психодраматического действия. Эта задача вменяется в обязанность директору/ ведущему психодрамы» [5].

Согласно Д. Кипперу, «разогрев – это процесс подготовки участников к спонтанно-креативному поведению» [6]. «Разогрев – это одновременно психологический и биохимический процесс, посредством которого человек подготавливается к вступлению в заданное действие» [7].

В определении разогрева, данном Киппером, фигурируют понятия спонтанности и креативности. Именно эти качества необходимо «разогреть», побудить участников группы к переходу к стадии действия. В теории Я.Л. Морено спонтанность и креативность являются ключевыми понятиями. Морено считал эти качества изначально присущими человеку, свидетельством чему является поведение детей, их любовь к фантазиям и играм. Взрослого человека значительно сложнее склонить к игре, особенно в группе других взрослых людей. В жизни, во время выполнения ежедневных обязанностей каждый человек играет свойственные ему роли, разговаривает, жестикулирует, однако при попытке изобразить все то же самое перед другими участниками группы он может испытывать трудности. Для преодоления трудностей как раз используется разогрев. В обычной жизни люди тоже «разогреваются, настраивают себя на предстоящее действие. Это может быть внутренний диалог, рутинные действия, проигрывание предстоящего в воображении и т.д. [8].

Процесс разогрева, согласно Морено, запускается при помощи так называемых стартеров. К физическим стартерам относят движения различного типа (ходьба, бег, танцы, дыхание, пение и т.п.), к психическим – различные переживания, образы, побуждения, интеракции и т.п. Стартеры могут быть использованы самим участником или внешним источником, например, ведущим группы. Физические стартеры, будучи запущенными, могут запускать психические, и наоборот. Этот принцип активно используется при разогреве группы. Так как физические стартеры появляются в более раннем детском периоде по сравнению с психическими, они могут быть использованы в сложных, нестандартных ситуациях. Например, когда группа плохо знакома, скованна, не обладает необходимой энергией и т.д. Простые действия, такие как ходьба, дыхание, повторение движений, могут запустить разогрев группы и снизить напряженность [9].

Обычно, уточняет П.Корниенко, это может быть простое упражнение, игра или разговор на определенную тему, с которого начинаются занятия в группе. Разогрев делается для того, чтобы участники могли постепенно настроиться друг на друга и, что не менее важно, настроиться на самих себя и на те темы, которые сегодня для них актуальны [10].

В психодраме этап разогрева, согласно Э.Барц, служит еще и для сплочения группы и помогает установлению контакта между директором и членами группы. Вместе с тем в процессе разогрева выясняется, кто из присутствующих готов стать протагонистом и какова его проблема, которую ему хотелось бы «разыграть» [11].

П.Холмс и М.Карп выделяют ряд основных *функций разогрева* в психодраматической группе.

1. Способствует возникновению спонтанности и творческой активности участников группы. Морено обращал особое внимание на то, чтобы психодрама создавала все условия для развития и использования личностного потенциала каждого человека (как любого члена группы, так и директора). Он верил в то, что эти психические процессы создадут все возможности для поиска человеком собственных путей преодоления (или разрешения) внутренних и внешних жизненных затруднений.
2. Облегчает общение между участниками, увеличивая ощущение доверия и принадлежности к группе с помощью разных техник, помогающих улучшить взаимодействие и взаимопонимание между всеми членами группы (например, знакомство, обмен каким-то жизненным опытом, физическая активность, которая может включать в себя разные варианты тактильного контакта или невербальной коммуникации). Процесс разогрева усиливает групповую сплоченность, одновременно давая возможность каждому из присутствующих получить представление о достоинствах и характерных чертах остальных участников группы. (К. Рудестам обращает, в частности, особое внимание на преодоление членами группы страха показаться наивными, неинтересными, беспокойство по поводу актерских способностей и др.) [12].

3. Помогает членам группы сконцентрировать свое внимание на личностных проблемах, над которыми они хотели бы поработать на текущей психодраматической сессии. Можно надеяться, что после разогрева, центрированного на протагонисте (отвечающего потребности в личностной работе), по крайней мере один участник группы (или более) выступит вперед, чтобы получить возможность разыграть свою драму [13].

Кроме выполнения основных задач, о которых упоминалось ранее, разогрев может решать ситуативные задачи, возникающие в группе. Например, разогрев может быть построен на взаимодействии членов группы в разных комбинациях. Это позволит людям установить контакт, если они не знакомы или давно не виделись. Тематический разогрев поможет подготовить группу к работе на определенную тему сессии, если она есть. Разогрев может иметь социометрическую нагрузку – члены группы в игровой форме делают выборы, а ведущий получает ценную информацию относительно структуры и связей в группе.

Разогрев позволяет также ведущему установить или проверить свою власть в группе – на этом этапе ведущий дает инструкции и может сразу видеть, выполняются ли они группой, как группа принимает ведущего, признает ли его [14].

*Разогрев ведущего.* Ведущий должен быть достаточно разогрет, чтобы выстраивать свои действия, адекватно и гибко реагируя на происходящее в группе, особенно во время драматического действия с протагонистом, вспомогательными "я" и аудиторией. Следовательно, началу работы с группой должен предшествовать разогрев ведущего. Он может осуществляться в различной форме, включая физическую активизацию посредством легкой разминки, воспоминания о событиях предшествующей встречи, представления образов участников группы, мысленных разговоров с ними; он продолжается во время предваряющих работу взаимодействий с участниками (например, во время приветствий), а в дальнейшем – одновременно с разогревом группы [15].

Как бы ни протекала фаза разогрева, ведущий психодрамы в своем отношении к группе как целому и к отдельным ее членам все-таки полагается главным образом на свое вчувствование и интуицию. Именно они, подчеркивает Г.Лейтц, ежесекундно определяют его активное поведение. Его социометрическая перцепция, то есть основанное на чувстве восприятие социоэмоциональной структуры и динамики группы, а также позиции отдельного члена группы в психодраматической группе и в его реальной жизни, должна быть настолько живой, насколько это возможно [16].

*Разогрев группы.* Начальные моменты разогрева группы заключены уже в первых моментах занятия, когда участники группы сидят в кругу и ведущий обращается с просьбой к каждому рассказать (или сообщить в иной, предложенной ведущим форме) о своем состоянии и ожиданиях от занятия. Уже на этом этапе могут выявиться потенциальные протагонисты, либо непосредственно заявляющие о своем желании выступить в этой роли, либо отмечаемые про себя ведущим по косвенным признакам. Затем включается разогрев на основе избранных ведущим техник. Техники разогрева разнообразны, здесь открывается широкое поле для творчества ведущего. Они могут быть первоначально ориентированы на повышение физической активности участников в индивидуальной форме или в форме физических взаимодействий (телесно ориентированные упражнения, игры, танцы и пр.), на интрапсихическую сферу (представление, воспоминание, осознание и предъявление эмоционального состояния и т. п.), интерпсихическую сферу (прояснение отношений, в том числе с возможным использованием социометрии, разговоры и т. п.). Возможен последующий переход к комбинированным действиям различной сложности (например, постановка небольших сцен всей группой или в подгруппах, импровизации на заданную тему, групповое сочинение и разыгрывание историй и т. п.). Разогрев может быть общим в том смысле, что целью его является общая активизация участников группы, либо тематическим, призванным актуализировать переживания определенного типа, важные, с точки зрения ведущего, на данном этапе группового развития, соотносимые с тематикой предыдущей встречи или по каким-либо иным соображениям. Разогрев может быть ориентирован на группу в целом либо (несмотря на то, что в нем задействована вся группа), неявно ориентирован по содержанию и интенсивности на отдельных членов группы, заранее определенных ведущим как потенциальные протагонисты.

Чаще всего в результате разогрева один или несколько участников проясняют для себя проблемы (с разной степенью уверенности и фокусировки), которые они хотели бы как-то исследовать во время этой сессии, и таким образом выявляются потенциальные протагонисты, которые в кругу, куда члены

группы возвращаются после разогрева, выражают желание выступить в этой роли, вербально или по просьбе ведущего, выдвигаясь ближе к центру круга (часто и то и другое) [17].

Иногда бывает совершенно ясно, кто из них является главным претендентом (кто-то из кандидатов по своему эмоциональному состоянию больше соответствует этой роли, чем остальные), но может случиться и так, что несколько человек достаточно разогреты.

Если претендентов на роль протагониста несколько, тогда его выбирают. Как правило, при этом каждый потенциальный протагонист по просьбе ведущего кратко обозначает тему, с которой хотел бы работать, а люди, сидящие во внешнем круге, внимательно слушают. Когда темы понятны всем, представители внешнего круга делают свой выбор по критерию «какая тема для меня сейчас наиболее актуальна». Очень важно, чтобы выбиралась именно тема, а не человек, который её представляет, поскольку только в этом случае выбранная для работы тема будет групповой.

Выбор протагониста может осуществлять группа (каждый член группы в предложенной ведущим форме выражает поддержку одному из потенциальных протагонистов, и тот избирается социометрически, большинством голосов), либо потенциальные протагонисты решают это между собой, либо (что реже) выбор осуществляет ведущий, но вне зависимости от способа выбора протагониста очень важно, чтобы он получил одобрение и поддержку группы [18].

В момент выбора протагониста неизбежно определенное разочарование несостоявшихся протагонистов, которое, однако, при терапевтической зрелости группы не скажется принципиально негативным образом на дальнейшей работе в силу понимания участниками группы принципов психодраматической работы и ценности проживания любого опыта, в том числе в ходе исполнения роли в чужой драме или в качестве зрителя. Помимо того, что эти члены группы имеют возможность отреагировать на свои чувства на том же занятии в роли вспомогательного «Я» и во время шеринга, они имеют возможность предъявить свои проблемы, те же или иные, став протагонистами на следующих занятиях. Если же подобные события вызывают осложнения межличностных отношений (явный или скрытый деструктивный конфликт), они в определенный момент по инициативе самих членов группы или ведущего могут стать предметом психодраматической проработки. По мере продолжения работы на последующих занятиях могут выявиться члены группы, реже других выдвигающиеся на роль протагониста или не выдвигающиеся вообще, или выдвигающиеся, но почти либо совсем не избираемые. По усмотрению ведущего это также может быть материалом для проработки.

*Разогрев протагониста.* Выдвижение члена группы на роль протагониста не означает, что он оптимально разогрет; по усмотрению ведущего осуществляется дополнительный разогрев протагониста или, напротив, его «охлаждение», если он разогрет настолько, что аффективное состояние мешает построению психодраматического действия. В любом случае проводится дополнительная работа с протагонистом, завершающаяся уточнением проблемы, с которой тот хотел бы работать.

Затем начинается этап действия.

Еще один аспект разогрева, который порой недооценивается, – это его собственный обучающий, расширяющий осознание и даже катартический потенциал, после которого иногда необходим «шеринг по разогреву», поскольку иногда полезно поделиться чувствами, возникшими в ходе разогрева, если их уж очень много или они уж очень сложные. В первом случае это нужно, чтобы иметь дееспособную группу, которая сможет адекватно помогать «законному» протагонисту. Во втором, что называется, чтобы добро не пропадало, – начнется чья-то драма, что-то из маленьких личных инсайтов забудется, какие-то смысловые связи не установятся, не до того будет [19].

Обычно разогрев по возможности короткий: 15% на разогрев, 15%-20% на шеринг (заключительный), остальное – действие. Приведенные цифры носят рекомендательный характер, что подчеркивается самим Д. Киппером. В зависимости от ситуации, пропорции могут варьироваться, однако категорически не стоит пропускать какую-либо из стадий. Если группа давно и регулярно работает, ей понадобится меньше времени для того, чтобы разогреться, однако полностью исключать разогрев не следует, т.к. именно этот этап готовит участников к психодраматическим ролям, которые им будет необходимо играть [20]. Длительность, темп и интенсивность разогрева зависят и от других факторов: насколько знакомы между собой участники группы, от особенностей групповой динамики в целом и состояния взаимоотношений на данный момент, от физического и психического состояния участников группы, зрелости группы, силы сопротивления и др. [21].



В завершение предлагаем несколько вопросов к себе как директору/ ведущему психодрамы (для тех, кого интересуют возможные «последствия разогрева»), сформулированные Е.Л. Михайловой.

- Как директор я предпочитаю обычно один «большой» разогрев или цепочку «маленьких»? Первое – короче и не потребует дополнительной разработки запасных вариантов. Второе – позволяет почувствовать и увидеть, что происходит с группой. Шажок – смотрю, что делается... по ходу наблюдений решаю, предложу на следующем шажочке А, Б или С..., следующий шажок, и т.д. Можно поменять направление в любой момент – и в любой момент остановиться. Каковы мои тактики начала сессии?
- Всегда ли мои инструкции по разогреву понимают и каковы могут быть причины непонимания – моя речь, выбор самих инструкций, сопротивление или что-то еще?
- Как – на основании чего – я решаю, что разогрева достаточно и можно двигаться дальше?
- В соответствии с моим представлением о целях работы, какие разогревы для меня будут скорее «на тему», «на взаимодействие», «на контакт с чувствами» или на что-то еще? При этом помним, что другие смыслы не исчезают вовсе, а только уходят в фон и могут из него в любой момент выпрыгнуть.
- Если я собираюсь разогревать группу по классическому определению разогрева как процедуры, «ведущей к выбору протагониста», то в каком состоянии мне кажется верным оставить группу, когда протагонист будет выбран и мы начнем работать? Делаю ли я время от времени специальные шаги, направленные на выяснение состояния группы в этот момент?
- Какой типаж протагонистов косвенно стимулирует стилистика, образы моих привычных разогревов?
- Чем мне на самом деле нравятся или не нравятся разогревы? Какие люблю и с легкостью придумываю, а какие меня как-то...не радуют? [22].

Опытный директор обладает большим репертуаром техник разогрева. Вместе с тем директор может, используя свой творческий потенциал, разработать новые техники, которые могут оказаться особенно полезными в группе, с которой он в данный момент работает [23]. Работа над дизайном разогрева позволяет директору подумать и о группе, и о себе как о соавторе совместного творческого процесса, а это, как считает Ялом, в первую очередь – ответственность [24].

### Заключение

Итак, разогрев служит для создания атмосферы творческих возможностей. Эта первая фаза создает область безопасности, из которой индивид может начать доверять директору, группе и методу психодрамы. Когда тебя окружает такое пространство, создается возможность быть тем, кем ты считал, что не можешь быть, выражать то, что, казалось бы, невозможно выразить и представить свои проблемы в атмосфере заботы и креативности.

### Литература:

1. *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
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. КЕЛЛЕРМАН, П.Ф. *Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов* /Пер. с англ. И.А. Лаврентьевой. Москва: Независимая фирма «Класс», 1998. 240 с. Библиотека психологии и психотерапии. ISBN 5-86375-093-6
4. ЛЕЙТЦ, Г. *Психодрама: Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено*: Монография / Пер. с нем. А.М. Боковикова. Москва: Когито-Центр, 2017, 380 с. (Современная психотерапия). ISBN 978-5-89353-495-5
5. *Ibidem*.
6. КИППЕР, Д. *Клинические ролевые игры и психодрама*. Москва: Независимая фирма «Класс», 1993, 224 с. ISBN 5-86375-003-0
7. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа*.
8. КИППЕР, Д. *Указ. работа*.
9. ТЕЙЛОР, С. Разогрев. В: *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
10. КОРНИЕНКО, П., ДОЛГОПОЛОВ, Н. *Указ. работа*.

11. БАРИЦ, Э. *Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму*. Москва: Независимая фирма «Класс», 2001. 144 с. ISBN 5-86375-086-3, 3-268-00065-7
12. РУДЕСТАМ, К. *Групповая психотерапия*. СПб: Питер. Золотой фонд психотерапии, 2006. 384 стр. ISBN 5-318-00445-8
13. *Психодрама: Вдохновение и техника*. / Под редакцией ПОЛА ХОЛМСА И МАРШИ КАРП. Москва: НФ «Класс», 2009. 288 с. ISBN 978-5-86375-066-9
14. ПЕРШИНА, Н. Разогрев в психодраме. В: *Психодрама на сцене и за кулисами*. Выпуск 5. Под ред. Н.Б.Долгополова, Е.С.Палачевой. Москва: МИГИП, 2015. 135 с.
15. ГРИНШПУН, И. Психодрама В: *Основные направления современной психотерапии*. Москва: Когито-Центр, 2001. 376 с. ISBN: 5-89353-030-6
16. ЛЕЙТЦ, Г. *Указ. работа*.
17. ХОЛМС, П. и КАРП, М. *Указ. работа*.
18. *Ibidem*.
19. МИХАЙЛОВА, Е. *Пара узелков на изнанке разогревов*. <http://pd-conf.ru/psychodrama/para-uzelkov-na-iznanke-razogrevov/>
20. КИППЕР, Д. *Указ. работа*.
21. ГРИНШПУН, И. *Указ. работа*.
22. МИХАЙЛОВА, Е. *Указ. работа*.
23. ХОЛМС, П и КАРП, М. *Указ. работа*.
24. МИХАЙЛОВА, Е. *Указ. работа*.

**Данные автора:**

**Виорика МОКАНУ**, доктор психологических наук, конференциар университетар, факультет психологии и педагогических наук, социологии и социальной помощи.

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

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

*Prezentat la 05.07.2021*