

CZU: 159.964.2

[https://doi.org/10.59295/sum5\(165\)2023_44](https://doi.org/10.59295/sum5(165)2023_44)

СПЕЦИФИКА ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОГО ЭТАПА В ПСИХОДРАМЕ

Виорика МОКАНУ*Молдавский государственный университет*

В статье представлена попытка описать заключительный этап психодрамы – шеринг, во время которого участники группы делятся своими чувствами, а также замеченными ими сходством своих переживаний и жизненных ситуаций с переживаниями и жизненным опытом протагониста. Этот этап является важным для протагониста и группы в целом, потому что способствует групповой сплоченности и их взаимному приятию; потому что создает ощущение облегчения от понимания некоторых причин и источников проблем. Это происходит в обеих частях шеринга – в ролевой обратной связи (шеринг из роли) и идентификационной (шеринг от себя). Шеринг из роли дает протагонисту неоценимое понимание относительно проигрываемой ситуации, а в шеринге от себя происходит выражение чувств протагонисту или кому-то из ролей. Таким образом, протагонист, получая обратные связи, имеет возможность увидеть свою проблему объемней и глубже, соотнеся ее с чужим опытом переживаний. Также в статье обсуждается про сложности в случае напряженного и неудобного шеринга; про необходимость учитывать временные границы сессии для того чтобы протагонист и группа успели завершиться, остыть, и сепарироваться от терапевта, а также восстановить защиты для контакта с внешним миром.

Ключевые слова: психодрама, шеринг, протагонист, директор, группа.

SPEICIFIC OF THE CLOSING PHASE IN PSYCHODRAMA

The article presents an attempt to describe the final stage of classical psychodrama – sharing, during which group members share their feelings, as well as the similarity of their experiences and life situations that they noticed with the experiences and life situations of the protagonist. This stage is important for the protagonist and the group as a whole, because it promotes group cohesion and their mutual acceptance; because it creates a feeling of relief from understanding some the causes and sources of problems. This happens in both parts of sharing – in role feedback (sharing from role) and identification feedback (sharing from oneself). Sharing from a role gives the protagonist an invaluable understanding of the situation being played, and sharing from oneself expresses feeling to the protagonist or one of the roles. In this way, the protagonist, by receiving feedback, is able to see his or her problem in a bigger and deeper way, relating it to other people's experiences. The article also discusses the difficulties in the case of intense and uncomfortable sharing; about the need to take into account the time limits of the session so that the protagonist and the group have time to complete, cool down, and separate themselves from the therapists, as well as to restore protection for contact with the outside world.

Keywords: psychodrama, sharing, protagonist, director, group.

Введение

Классическая психодрама состоит из трех этапов/фаз: разогрева, драматического действия и шеринга. Каждая из них имеет свою интенсивность и представляет собой полный и автономный психодраматический процесс [8]. В этой статье мы рассмотрим заключительную фазу – шеринг. Для полноты описания данной фазы, попытаемся показать её глазами Морено, автора этого метода, и его последователей.

Дискуссия

Обычно, после завершения драматического действия, директор (принятый англоязычными психодраматерапевтами термин для обозначения ведущего психодрамы - director) [9] приглашает поделиться об этом участников – вербально и невербально, чувствами, мыслями и ассоциациями. Обстановка сцены расформируется; любой реквизит, который использовался в сцене и вспомогательные лица выводятся из роли; группа вновь собирается в круг, как в самом начале, для воссоздания действия группового процесса. Протагонист и все вспомогательные «я» тоже принимаются в круг, как способ возвращения каждого индивида в роли члена группы.

Протагонист обозначает на языке психодрамы того члена группы, который оказывается центральным субъектом психодраматического действия [10], вспомогательные (или дополнительные) «я» это те члены группы, которые изображают отсутствующих реальных или воображаемых лиц, имеющих отношение к протагонисту [5]. В психодраме роли задаются целенаправленно в фазе действия протагонистом, когда он выбирает кого-то и говорит: «Я хотел бы, чтоб ты играл моего отца», и из игры вспомогательного «я» личное понимание может быть получено и протагонистом, и вспомогательным «я», и группой в целом.

Шеринг происходит лицом к лицу из всех частей круга. Протагонист может остаться рядом с директором. «Морено учил нас, пишет Зерка Т. Морено, что обязанность директора – позаботиться, чтобы протагонист был безопасно возвращен в группу, и чтобы шеринг от группы был дан с любовью. Этот шеринг позволяет протагонисту почувствовать, что его поддерживают, и создать познавательное схватывание некоторого опыта гуманным, не критическим способом: «Твои переживания мне напоминают свои собственные...» [13].

Барц [3] подчеркивает, что на третьей фазе действие заканчивается, и на первый план выступает группа и иногда протагонист может чувствовать себя жертвой, отданной на закание группе. Марша Карп рассказывает [4], что Дж. Л. Морено в разговоре с ней сравнивал протагониста во время шеринга с пациентом, находящимся в реанимационном отделении после тяжелой полостной операции. Поэтому, согласно Холмсу [14], необходимо, чтобы в процессе шеринга участники не интерпретировали проблемы, открывшиеся в поведении и эмоциональном состоянии протагониста, который, разумеется, в этот момент может оказаться ранимым, в противном случае протагонист, воспринимающий это как попытку судить его, теряет контакт с группой.

А контакт с группой важно сохранить. Только теперь, когда протагонист и группа вступили в прямой контакт, он опять по-настоящему осознаёт существование группы. Каждый участник говорит о своих чувствах и переживаниях, которые возникали у него во время психодрамы. Избавившись от своего тяжкого груза, протагонист узнаёт о том, что и у других существуют похожие проблемы, и больше не чувствует себя ущербным. Или же он начинает понимать, что похожие проблемы могут иметь иное решение. Его собственный жизненный опыт расширяется и обогащается за счёт жизненного опыта окружающих. Кроме того, он узнаёт, как его воспринимают другие, в чём они ему сочувствуют, а в чём, может быть, и нет, и получает возможность увидеть свое отражение в «объемном зеркале» [3] группы.

Если до сих пор протагонист считал своё страдание чем-то уникальным, то благодаря шерингу оно приобретает для него общечеловеческие черты. Протагонист и зритель испытывают глубокое единение. Наряду с этим разделением жизненного опыта, шеринг означает также сострадание с протагонистом в его бедах, несение вместе с ним его бремени, а также сопереживание испытываемой благодаря катарсису радости облегчения. «Один несёт бремя другого» [8], ставшее при обмене ролями в фазе игры пережитой действительностью, расширяется в шеринге до опыта «многие несут одно бремя».

Про это же пишет Ирвин Ялом, описывая целительные факторы групповой психотерапии, что многие клиенты приходят в терапию с чувством что они уникальны в своей боли, и только у них есть пугающие и недопустимые проблемы, импульсы, мысли и фантазии. Выслушав других членов группы, выявляющих несчастья, похожие на их собственные, клиенты сообщают, что «разубеждение в том, что их переживания уникальны – это мощный источник облегчения», и что они ощущают себя «больше в контакте с миром» [15].

Лейтц [8] уточняет, что шеринг или фаза обсуждения состоит обычно из двух частей: ролевой обратной связи (шеринг из роли) и идентификационной (шеринг от себя).

Шеринг из роли предполагает, что члены группы, выступавшие в качестве вспомогательных «я», поочередно описывают чувства, возникавшие у них при исполнении тех ролей, на которые их назначил протагонист, и в роли самого протагониста при обмене ролями. При шеринге из роли участник описывает, что он испытывал непосредственно в роли, то есть выступая в лице того или иного персонажа («как твой отец, я чувствовал раздражение»), и то что он испытывал по отношению к

этой роли («мне было очень тяжело играть твоего отца»). Последнее, по сути, означает нечто промежуточное между шерингом из роли и шерингом от себя.

Есть много социальных ролей, представленных в любой психодраматической группе и в шеринге участники могут поделиться, что происходило с ними, когда они сталкивались с этими ролями в своей жизни. Эта обратная связь из других ролей, относительно проигрываемой проблемы, может дать неоценимое понимание для протагониста [2].

В процессе драмы некоторые из участников группы, игравшие роли вспомогательных лиц, порой испытывают очень сильные переживания, например, те, которые играли умирающих или уже умерших людей, и поэтому для них чрезвычайно важно получить возможность выразить чувства по отношению к этой роли. Часто такие чувства оказываются позитивными, даже при потенциально негативной или деструктивной роли; чувство облегчения можно испытать уже только от того, что такая роль оказалась не свойственной человеку в его повседневной жизни. Процесс шеринга позволяет протагонисту, который может ощущать себя в полной изоляции, находясь в крайне противоречивом состоянии, почувствовать свою общность с другими. К тому же на этой стадии своими чувствами и мыслями могут поделиться те участники группы, которые во время психодраматического процесса оказались сильно затронуты происходящим. На этом этапе директор, в качестве ведущего группы, получает возможность определить, на кого из участников группы драматическое действие произвело особенно сильное впечатление, чтобы поддержать их и воодушевить на исследование собственных проблем на следующих психодраматических сессиях. Открытое обсуждение этих вопросов в группе дает участникам ощущение уверенности и необходимую психологическую поддержку, а также способствует проявлению внимания и заботы всеми присутствующими по отношению друг к другу [14]. Шеринг из вспомогательной роли может позволить групповому процессу быть открытым и использоваться конструктивно.

Шеринг из роли целесообразно завершить деролингом, то есть символическим снятием роли со вспомогательных «я». Деролинг осуществляет протагонист, поочередно подходя к вспомогательным «я» и произнеся примерно следующее: «Ты больше не ... (называется роль), ты ... (называется реальное имя участника группы)». Деролинг вспомогательных лиц важен для пояснения и утверждения того, как играющий отличается от роли, важен для восстановления личной идентичности и для очищения перед группой [11], так как позволяет членам группы освободиться от ролей, выступая в дальнейшем от себя и не неся остатков ролевых переживаний, часто тягостных, во внегрупповое пространство.

Шеринг «от себя» предполагает обмен чувствами, которые участники группы испытывали, идентифицируясь с протагонистом или с кем-то из персонажей его драмы, а также воспоминаниями из собственного опыта, возникшими по ассоциации с драмой, и чувствами по поводу этих ситуаций. Протагонист децентрируется, сочувствуя другим в их переживаниях [10]. На этом этапе возможность поделиться чувствами получают и те члены группы, которые не принимали непосредственного участия в действии, выступая в роли зрителей; иногда рекомендуется начинать шеринг от себя именно с них. Кроме того, шеринг от себя предполагает выражение чувств по отношению к протагонисту, сочувствие к нему, принятие его. Полученные протагонистом обратные связи помогают ему увидеть проблему глубже и объемней, соотнеся её с чужим опытом переживаний.

Важнейшим общим результатом этой фазы является превращение эмоционально не связанных до этого членов группы в эмоционально-живое сообщество. Если до своей игры протагонист воспринимал, например, членов новой группы как безучастных посторонних людей или, быть может, только что вступив в давно уже существующую группу, воспринимает её даже как внушающую угрозу группу заговорщиков, то эти же самые люди в третьей фазе психодрамы неожиданно становятся эмоционально близкими. В то время как участники группы обогащают протагониста своей ролевой и идентификационной обратной связью, он узнает, сколь плодотворной была его игра для членов группы как индивидов и для возникновения подлинного эмоционально связанного сообщества. Там, где он думал, что нужно стыдиться, он чувствует себя понятым; там, где он полагал, что был по отношению к группе эгоистичным, он находит её обогащенной своей игрой [8].

Групповая поддержка позволяет протагонисту войти в состояние эмоциональной стабильности, способствующее самопринятию и возможности смотреть в будущее [6].

Шеринг это время для соотнесения личного опыта и ассоциаций, касающихся исполнения, и опыта всей группы, отмечает Раскомб-Кинг [11]. Это время для саморефлексии.

Шеринг это время для группового катарсиса и интеграции, подчёркивает Голдман [23]. Определяются моменты наибольшей вовлеченности отдельных членов группы, и каждый узнаёт, как он или она похожи или отличаются от протагониста. Своими поведенческими ответами люди намного более схожи, чем различны. Часто, как в греческой драме, замечает Карп [2], зритель очищается, наблюдая исполнение чьей-то жизненной истории. Шеринг нужен чтобы зафиксировать этот процесс научения и дать возможность членам группы очиститься от эмоций и полученных инсайтов. Иногда эффективность целой сессии может быть измерена глубиной фазой шеринга.

В фазе действия члены группы могут стать очень эмоционально нагруженными через идентификацию с протагонистом и им, уточняет Ялом [15], нужно сообщать о своих чувствах. После интенсивной психодраматической работы часто появляется ощущение потрясения, даже дезориентации и директор, пишет Голдман [1], должен предоставить время и пространство для интеграции проделанной работы. Эмоциональный отклик на инсценируемое исполнение может быть более интенсивным чем то, как его выразил протагонист. Такова сила идентификации. Задача шеринга – из того, что является внутренним, сделать внешним, то, что ощущается отчужденным и парализующим преобразовать в универсальные и освобождающие связи [11].

Интеллектуальный катарсис столь же важен как и эмоциональная разрядка. Интеллектуальное понимание (инсайт) устойчивого паттерна поведения или эмоциональной реакции может создать ощущение облегчения, поскольку понимание себя имеет большое влияние на личностный рост и изменения. Ялом [15] подчеркивает, что понимание, почему я думаю и чувствую так, а не иначе (то есть понимание некоторых причин и источников проблем) может привести к огромному облегчению конфликта.

Шеринг, согласно Рудестаму [12], способствует углублению видения и чувствования членами группы друг друга, их взаимоприятию и групповой сплоченности. Именно поэтому шеринг, пишет П. Корниенко [7], это особый вид разговора в терапевтических группах. И, несмотря на правила – говорить о себе, а не о других; не давать советов, оценок и интерпретаций другим участникам группы – самое сложное в шеринге – это научиться делиться своими чувствами так, чтобы при этом никак не задевать чувства других людей. Этому сложно учиться, но этот навык часто оказывается полезным и в обычной жизни.

Иногда бывает, что во время шеринга слова даются трудно. Полезное выражение может происходить невербально – через взгляд, пожатие руки или объятия. Это действие может помочь появиться словам и облегчить процесс вербального шеринга. Иногда, просто поддержка члена группы, который глубоко тронут, может дать ощущение удержания, быть может, до сих пор еще не испытанного. Удерживание (контейнирование) и поддержка (холдинг) – первичная задача группового процесса и может обеспечить необходимую фазу интеграции внутренней силы перед дальнейшим исследованием [11]. Невербальный шеринг может быть утешительным, приветственным и теплым.

Иногда шеринг может быть напряженным и неудобным. У членов группы могут быть сложности говорить, высказать то, что они думают или чувствуют, это всё оставляя чувство неловкости и отсутствия разрешения. Причины могут быть разные: возможно, темой психодрамы была неловкость; возможно, поднятые проблемы слишком болезненные, чтобы их озвучить, или даже спрятаны слишком глубоко. И получается, что чем больше сопротивление, тем больше боль. И задача директора состоит в том, чтобы размышлять с группой и изо всех сил стараться понять природу трудности и сопротивления. Работа с тяжёлыми чувствами и есть крайне важная часть терапевтической работы, и облегчение во время шеринга является существенным.

Важны временные границы работы группы и сессии. Во всех психотерапевтических методах, пишет Раскомб-Кинг [11], длительность сессий чётко определяется, чтобы клиент был готов к завершению сессии и сепарации от терапевта. Все сессии психодрамы имеют временные рамки, чтобы можно было выполнить процесс закрытия. И в процессе шеринга у протагониста есть время что-

бы подготовиться к восстановлению защиты, необходимой для того, чтобы обращаться с внешним миром, и неизбежно ослабленной в терапевтических условиях. Дополнительная функция шеринга – это остывание, иными словами, согласно М. Карп [4], способ возвращения в индивидуальные реальности после группового исполнения. На этой фазе драмы достигается полное закрытие.

Выводы

Таким образом, фаза шеринга состоит в обеспечении безопасного пространства для членов группы; чтобы они могли озвучить свои чувства, мысли и идентификации с протагонистом и другими членами группы и поделиться опытом группового процесса; чтобы то что является бессознательным смогло стать сознательным, то, что проецируется смогло быть заявлено, признано и проработываемо для того, чтобы проложить путь к изменению.

Литература:

1. GOLDMAN, E. & MORRISON, D. S. *Psychodrama: Experinece and Process*, Dubuque, IA: Kendall Hunt, 1984.
2. KARP, M. *Introduction to Psychodrama*, In: Forum Journal of the Interantional Association of Group Psychoterapy (IAGP) vol. 5, p. 8-12, 1996.
3. 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.
4. КАРП М. Введение в психодраму. 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.
5. КЕЛЛЕРМАН, П. Ф. Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов. Москва: Независимая фирма Класс, 1998, 240 с. ISBN 5-86375-093-6.
6. КИППЕР Д. Клинические ролевые игры и психодрама. Москва: Независимая фирма «Класс», 1993, 224 с. ISBN 5-86375-003-0.
7. 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.
8. ЛЕЙТЦ, Г. *Психодрама: Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено*: монография. Г. Лейтц; пер. с нем. А. М. Боковикова. Москва: Когито-Центр, 2017, 380 с. ISBN 978-5-89353-495-5.
9. Психодрама: Вдохновение и техника. Под редакцией Пола Холмса и Марши Карп. Москва: НФ Класс, 2009, 288 с. ISBN 978-5-86375-066-9.
10. Психотерапевтическая энциклопедия. Под ред. Б. Д. Карвасарского. СПб.: Питер Ком, 1998, 752 с. ISBN 5887823933.
11. РАСКОМБ-КИНГ Дж. Шеринг. 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.
12. РУДЕСТАМ К. Групповая психотерапия. Питер: Золотой фонд психотерапии, 2006, 384 с. ISBN 5-318-00445-8.
13. 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.
14. ХОЛМС П. Классическая психодрама. Обзор. В: Психодрама: Вдохновение и техника. Под редакцией ПОЛА ХОЛМСА И МАРШИ КАРП. Москва: НФ Класс, 2009, 288 с. ISBN 978-5-86375-066-9.
15. ЯЛОМ И. Групповая терапия. Теория и практика. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2010, 576 с. ISBN: 5-89939-138-3.

Date despre autor:

Viorica MOCANU, doctor, lector universitar, Departamentul Psihologie, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova.

E-mail: viorica.mocanu@usm.md

ORCID: 0000-0002-1360-4319

Prezentat la 03.01.2023