**Киппер Дж., Кроулин Р. Психодрама**

Базовые техники: специальная группа. Техника ролевых игр. Существует множество классификаций игр. Фундаментальное: на базовые и ситуационные. Критерии деления: степень связанности техники со специфическим содержанием темы, изображаемой в действии. Базовая – широкий круг применения, универсальное психологическое значение, не связана с содержанием проблемы. Эти техники в основном имеют психодраматическую направленность. Ситуационная – представлена в случаях моделирования поведения, ограниченная психологическая основа, сильно привязана к одержанию проблемы.

Общие характеристики: техники ролевых игр – терапевтический инструмент. Структурные требования к технике ролевых игр:

Любая ТРИ должна быть психологически обоснована, то есть способна порождать и активизировать определенные психологические процессы;

Три должна быть несложной;

ТРИ должна быть краткосрочной;

Три должна быть хорошо спланирована и выстроена, следовать определенным процедурам и правилам;

ТРИ должна предоставлять протагонисту поддержку, быть путеводной нитью.

Девять специфических техник. Представление самого себя, исполнение роли, диалог, монолог, дублирование и множественное дублирование, обмен ролями, реплики в сторону, пустой стул, зеркало.

Представление самого себя. Состоит из коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или кого-то очень важного для себя. В основе техники 2 предпосылки: субъективность и люгитальность. Субъективность – описание базируется на особенностях характера протагониста, его личных ощущениях, суждениях. Люгитальность – протагонист является единственным источником этих ощущений. Существуют два вида метода:

Описание себя, людей в форме последовательных эпизодов, парад личностей;

Психодрама – серия завершенных ситуаций.

Есть также и метод интервью, когда есть человек, от имени которого отвечают на вопросы.

Обоснование: применение техники обусловлено причинами:

Согласованность – изображение значимых людей в последовательных эпизодах;

Психологическое состояние человека в начале терапии (тревога) удовлетворяется потребностью в защите в процессе самораскрытия при обеспечении контроля за степенью раскрытия;

Усиливается готовность человека включиться в лечение ролевыми играми.

Показания:

В начале лечения

Когда человек зажат, скован

С чересчур разогретым человеком – требует сфокусированности внимания на задании и обеспечивает контроль

Если человек не доверяет вспомогательному лицу, подозревает всех (параноики)

Если человеку трудно работать с другими людьми.

Противопоказания:

Когда человек недостаточно разогрет, ему трудно выполнять все роли, вспомогательное лицо должно их стимулировать

Когда человеку трудно дается исполнение чьей-то роли.

Исполнение роли – это акт принятия роли кого-то другого. Это может быть часть тела, животное, неодушевленный предмет, человек. К протагонисту она не применяется. Но существуют три исключения:

Когда используется одна техника как монодрама

Когда используется техника обмена ролями

Во время тренинга, когда человека просят принят новую чужую роль.

Показания: когда для развития замысла необходимо вспомогательное лицо, когда нудна тренировка в новой роли, во время тренинга, когда человека просят принять новую чужую роль. Противопоказания: когда человек отказывается работать со вторым лицом, когда человек не готов серьезно войти в действие ролевых игр и откладывает работу со вспомогательным лицом на более позднее время.

Диалог – это изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми. Вспомогательный персонал – люди, с которыми человек взаимодействует в реальной жизни. Здесь каждый играет самого себя (и протагонист и вспомогательный персонал). Часто используется при исследовании конфликтных ситуаций. Обоснование: достоверность получаемой во время игры информации, техника становиться самым достоверным изображением. Показания: когда необходимо определить источники сложностей протагониста, для тренировки, обучения новым навыкам, новому поведению в условиях, идентичным реальной жизни. Противопоказания: те же, что и в технике исполнения роли, но также – когда вспомогательное лицо увлекается и начинает вытеснять протагониста – тогда его нужно отстранить и заменить новым, а сама техника заменяется техникой исполнения роли, когда второстепенное лицо новое, а старое – просто наблюдатель. Когда протагонист и второстепенное лицо взаимодействуют в форме, которая сохраняет и даже усиливает патологические взаимоотношения – заменить другой техникой.

Монолог – изложение человеком своих чувств, мыслей, как будто он вслух (но при этом письменно) советуется с самим собой – комментирование своих действий в ролевых играх в начале, середине и в конце сцены. Есть две формы монолога: акт полного раскрытия самого себя и сопротивление полному развитию роли. Использование: для дополнения действия, изображаемого во время основной, ключевой сцены; для связующей сцены. Помогает вовлеченности в процесс ходьба по кругу и открытое выражение своих мыслей вслух. Эта техника разговора с сами собой сочетается техникой дублирования, так как человеку могут понадобиться внешние стимулы для разговора (второстепенное лицо исполняет роль дублера). Показания: когда человек скрывает информацию или не проявляет важные чувства и мысли; если человек созрел для участия в важной сцене и готов поделиться своими ожиданиями, тревогами. Также, в конце сцены, когда у протагониста остались еще не выраженные чувства; если терапевт ищет ключи для начала следующей сцены. Противопоказания: когда общение идет свободно, человек выражает себя без проблем; когда действия развиваются гладко, и паузы, возникающие в связи с монологом, нарушили бы вовлеченность протагониста.

Дублирование – (al te ego) – второстепенное лицо играет роль протагониста – “психологический двойник” - его внутренний голос. Дублер стоит рядом с протагонистом, сбоку от него (с противоположной от зрителей стороны). Нужно добиться ощущения психологического единства с протагонистом. Дублер имитирует его физически с целью: помочь дублеру как можно глубже погрузиться в роль протагониста; направить внимание дублера на физические ключи с тем, чтобы определить психологические ключи. Роль дублера:

Имитация физических особенностей, жестов, манер протагониста;

Повторение ключевых слов, достижение ментального, эмоционального сходства с протагонистом;

Чтение между строк и обсуждение скрытых мыслей и чувств;

Фокусирование на страхах, запретах, дилеммах, живущих в протагонисте;

Высказывание гипотез касательно проблем протагониста;

Побуждение протагониста к открытому выражению своих проблем и к прямому соприкосновению с ними.

Дублирование – один из лучших способов обучения способности сопереживать.

Техника множественного дублирования – роль дублера поделена между несколькими второстепенными лицами, каждое из которых изображает один аспект поведения протагониста, одну сторону его личности. Использует ее, если протагонист перегружен многочисленными проявлениями своей проблемы и не в состоянии воспринимать ее в целом (лучше не более 3-4 дублеров). Если это возможно, лучше протагонисту самому выбрать себе дублера. Показания: когда протагонист переживает излишний стресс; когда протагонист чувствует себя одиноким, печальным, подавленным,; когда протагонист выглядит испуганным, подавленным в результате столкновения с второстепенным лицом; когда контакт протагониста со второстепенным лицом недостаточен и требует углубления или направления в другое русло; когда терапевт ищет ключи для перехода к другой сцене. Противопоказания: когда протагонист должен справиться с проблемой сам; когда протагонист очень открыт и действие протекает гладко. Эту технику надо осторожно использовать при лечении шизофреников и лиц с параноидными тенденциями.

Реплики в сторону – цель – извлечение и раскрытие внутренних мыслей, чувств человека. Вводится в действие, если протагонист излагает события недостоверно, умышленно скрывает правду. Всегда применяется в сочетании с “исполнением роли” и “диалогом”. Обычно говорит в сторону протагонист, но может и второстепенное лицо, если участвует жена и другие люди, значимые для протагониста. Тогда все участники могут применять реплики в сторону. Показания: когда протагонист утаивает какую-нибудь информацию. Или за его словами кроется что-то еще; когда имеются межличностные проблемы, основанные на одностороннем или взаимном непонимании; когда терапевт ищет ключ к следующей сцене. Противопоказания: когда протагонист ничего не утаивает; когда действие проходит гладко и вмешательство других лиц ни к чему.

Обмен ролями – два человека меняются ролями – участники меняются ролями физически, каждый перенимает позу, манеры, психологическое состояние другого. Показания: когда второстепенное лицо исполняет роль какого-то человека, хорошо известного протагонисту, но ему нужна для этого дополнительная информация (протагонист предоставляет ее путем демонстрации и моделирования); когда терапевту нужно получить больше информации о протагонисте, так как многие люди, пребывая во второстепенной роли, открываются, забывают о психологической защите; когда взаимодействие между протагонистом и второстепенным лицом должно быть ускорено, или когда оно приближается к тупику, а тема не раскрыта; при разборе конфликта между близкими людьми, который должен быть разрешен путем улаживания и признания. Противопоказания: когда действие развивается гладко, осмысленно; когда протагонист напуган поведением второстепенного лица, изображающим лгуна, садиста, насильника и т.д.; когда терапевт имеет дело с психотипом; слишком частый обмен ролями может вызвать физическую и психологическую усталость.

Техника пустого стула – протагонист взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями. Протагонист разговаривает с кем-то в форме монолога или обмена ролями. Потом стул занимает второстепенное лицо, с кем протагонист мог бы общаться, как будто воображаемый кто-то был здесь. Обоснование: применяется, когда протагонист не готов встретиться с могущими причинить боль обстоятельствами. Показания: в начале сеанса для разогрева; в групповой терапии для “разборок” с важными для протагониста лицами; как ключ для начала сцены; когда протагонисту нужно выразить отрицательные чувства, гнев в форме физического насилия, он направляет агрессию на стулья; когда протагонист хочет выразить очень интенсивные положительные эмоции, но воздерживается из опасения смутить человека; когда в протагонисте живет чувство вины, и он должен справиться ним.

Зеркало – разновидность имитации поведения, разработанная для того, чтобы обеспечить протагониста живым зеркалом. Она осуществляется второстепенным лицом, исполняющим роль протагониста в течении короткого времени, а протагонист наблюдает, удалившись из пространства действия. Иногда второстепенное лицо преувеличивает некоторые черты поведения протагониста. Техника используется в закрытых сеансах. Показания: когда протагонист неохотно взаимодействует со второстепенным лицом, погружен в себя, не разогрет или занимает позицию неучастия в сцене; когда протагонист участвует в сцене, но мало проникается значением своих действий, их последствий, значением своего отношения и поведения; когда приходится иметь дело с протагонистом, неспособным открыто общаться с другими людьми, или находящимся в депрессии, или с детьми с неадекватным поведением, или с протагонистом, одержимым фантазиями. Противопоказания: когда протагонист глубоко ушел в самооборону, очень чувствителен, с низкой самооценкой; когда протагонист с суицидальными наклонностями или параноидальными тенденциями. Эта техника направлена на преодоление сопротивления со стороны протагониста, у которого есть два аспекта: мотивационные – причины, побуждающие протагониста оказывать сопротивление действиям терапевта; поведенческие – когда способ выражения – сопротивление. Протагонист сопротивляется изменениям в 2-х формах – скрыто и открыто; сопротивления порождают: содержание обсуждаемой темы, терапевт, окружение, терапевтический процесс. “Зеркало” устраняет сопротивление теме “пустой стул” - сопротивление помощи второстепенного лица, “дублирование” - сопротивление теме, “обмен ролями” - элементы сопротивления теме.

Подгруппа общих техник касается времени и действительности, их использование в конкретной форме в терапевтическом процессе: “шаг в будущее”, “возврат времени”, “тест на спонтанность” - представляют собой разные измерения универсалии времени. “техника сновидения”, “психодраматический шик”, “ролевая игра под гипнозом” - различные аспекты универсалии действительности. Проблема заключается в том, как преобразовать три временных измерения в действующие величины. Техника “шаг в будущее” позволяет заглянуть в будущее, “возврат во времени” - в прошлое время, “тест на спонтанность” - сфокусироваться на настоящем.

Шаг в будущее – предназначена для описания ожидаемых явлений. Протагонист разыгрывает ситуацию, в которой, как он считает, он попадает в будущее. Существует и “тест на нахождение выхода” - протагонист проигрывает ряд фрустрирущих ситуаций, с которыми он может столкнуться во внешнем мире. Цель – устранение или ослабление предвосхищаемых тревог, особенно тех, которые воздействуют на поведение в (целом) настоящем. Ее эффективность зависит от степени выполнения условий:

Изображаемая ситуация должна быть важной для протагониста;

Второстепенные лица должны заставить протагониста почувствовать реальность будущей ситуации;

Протагонист в действительности собирается участвовать в этой ситуации;

“шаг в будущее” вводиться только после эффективного разогрева.

Показания: протестировать отношения, реакции, навыки и их последствия для протагониста в контексте будущих отношений; проверить, есть ли под амбициями и устремлениями протагониста реальная основа, помочь протагонисту определить ценность его будущих целей; как “тест на выход из затруднений”; смягчить давление, рассмотреть причины недостатка мотивации для достижения цели, вызванные низкой степенью уверенности в себе; снизить тревогу, тормозящий действие страха перед неизвестными событиями и их последствиями; подготовить протагониста к более эффективному поведению в будущем. Противопоказание: не следует вводить ее в первой сцене сеанса.

Возврат во времени – воссоздание значительных событий из прошлой жизни протагониста. Протагонисты и второстепенные лица должны пользоваться настоящим временем. Протагонист тщательно копирует то, что уже происходило. Показания: когда протагониста волнуют травмирующие или неприятные воспоминания; когда терапевт считает, что достижение катарсиса может облегчить или снять эмоциональное бремя прошлого; если настоящие трудности протагониста связаны с переживаниями в прошлом; когда нужно определить реакцию протагониста на определенную ситуацию, имеющую место в прошлом. Важно предварительно разогреть протагониста.