ПСИХОДРАМА

Создатель психодрамы Джекоб Морено (Moreno, 1964) задумывал ее как систему ролевой игры, отражающую внутренний мир человека и социальное поведение. Классическая психодрама — это терапевтический групповой процесс, в котором используется инструмент драматической импровизации для изучения внутреннего мира пациента. Психодрама, по существу, является таким видом драматического искусства, который отражает актуальные проблемы пациента, а не создаёт воображаемые сценические образы. В психодраме искусственный характер традиционного театра заменяется спонтанным поведением ее участников. Именно психодрама является первым методом групповой психотерапии, разработанным для изучения личностных проблем, конфликтов, мечтаний, страхов и фантазий. Она основывается на предположении, что исследование чувств, формирование новых отношений и моделей поведения более эффективно при использовании действий, реально приближенных к жизни. Сегодня психодраматические техники успешно используются не только в медицине: весь ролевой тренинг, все игровые подходы в педагогике выросли из классической психодрамы. Правильно используя ее элементы, можно лечить, учить, воспитывать и стимулировать личностный рост. Можно обнаруживать внутренние конфликты и тут же работать с ними, моделировать будущее, оплакивать утраты и открывать в себе новые возможности.

Основными компонентами психодрамы являются: ролевая игра, спонтанность, «теле», катарсис и инсайт. Ролевая игра — это одно из основных понятий психодрамы. И отличие от театра в психодраме участник исполняет роль в импровизированном представлении и активно экспериментирует с теми значимыми для него ролями, которые он играет в реальной жизни.

Второе понятие — спонтанность — было выделено Морено на основе наблюдений за игрой детей. Он считал, что спонтанность — это тот ключ, который поможет открыть дверь в область, творчества.

Понятие «теле» описывает двусторонний поток эмоций между всеми участниками психодрамы. Катарсис, или эмоциональное освобождение, возникающее у актера в психодраме, представляет собой важную ступень в достижении конечного результата — инсайта, нового понимания имеющейся проблемы. Основные роли в психодраме — это режиссер, который является продюсером, терапевтом и аналитиком, протагонист, «вспомогательное Я» и аудитория. Психодрама начинается с разминки, переходит к фазе действия, во время которого протагонист организует представление, и заканчивается фазой последующего обсуждения, во время которого психодраматические действие и возникшие в ходе его переживания обсуждаются всей группой.

Девять специфических техник психодрамы: 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. Существуют два основных вида этого метода: описание себя и. людей в форме последовательных эпизодов, парад личностей; психодрама в виде серии завершенных ситуаций. Есть также и метод интервью, когда есть человек, от имени которого отвечают на вопросы.

Исполнение роли — это акт принятия роли кого-то другого. Это может быть часть тела, животное, неодушевленный предмет, человек. К протагонисту она обычно не применяется, но существуют три исключения: когда используется одна техника как монодрама; когда используется техника обмена ролями; во время тренинга, когда человека просят принять новую чужую роль.

Диалог — это изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми. Вспомогательные игроки — люди, с которыми человек взаимодействует в реальной жизни. Здесь каждый — и протагонист, и вспомогательные игроки — играет самих себя. Часто используется при исследовании конфликтных ситуаций.

Монолог — изложение человеком своих чувств, мыслей, как будто он вслух 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. Эта техника разговора с сами собой сочетается техникой дублирования, так как человеку могут понадобиться внешние стимулы для разговора (второй участник исполняет роль дублера).

Дублирование: один из участников играет роль протагониста как его внутренний голос, «психологический двойник». 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 как можно глубже погрузиться в роль протагониста; направить свое внимание на физические ключи с тем, чтобы определить их. Задачи 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.

Реплики в сторону. Их цель — извлечение и раскрытие внутренних мыслей, чувств человека. Они вводятся в действие, если протагонист излагает события недостоверно, умышленно скрывает правду. Всегда применяются в сочетании с «исполнением роли» и «диалогом». Обычно говорит в сторону протагонист, но это может делать и другой участник, если в упражнении участвует жена и другие люди, значимые для протагониста. Тогда все участники могут применять реплики в сторону.

Обмен ролями. Два участника меняются ролями — каждый перенимает позу, манеры, психологическое состояние другого.

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 которым протагонист мог бы общаться, как будто воображаемый кто-то был здесь.

Зеркало — разновидность имитации поведения, разработанная для того, чтобы обеспечить протагониста живым зеркалом. Она осуществляется дублером, исполняющим роль протагониста и течение короткого времени, а протагонист наблюдает, удалившись из пространства действия. Иногда дублер преувеличивает некоторые черты поведения протагониста. Эта техника направлена на преодоление сопротивления со стороны протагониста. Протагонист сопротивляется изменениям в двух формах — скрыто и открыто. Сопротивление порождают содержание обсуждаемой темы, терапевт, окружение, терапевтический процесс. Использование общих техник в конкретной форме «шаг в будущее», «возврат времени», «тест на спонтанность» представляют гобой разные измерения универсалии времени; «техника сновидения», «психодраматический шок», «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, «тест на спонтанность» — сфокусироваться на настоящем. Существует и «тест на нахождение выхода» — протагонист проигрывает ряд фрустрирующих ситуаций, с которыми он может толкнуться во внешнем мире. Цель — устранение или ослабление предвосхищаемых тревог, особенно тех, которые воздействуют на поведение в настоящем.

Упражнение 1 «Ролевая игра»

Это упражнение используется для отработки умений ролевой игры. Им хорошо начинать групповое изучение психодрамы. Разделите группу пополам, образуя два круга один внутри другого. По сигналу руководителя группы участники внешнего круга движутся по часовой стрелке, а внутреннего — против. По сигналу руководителя участники останавливаются и поворачиваются лицом к партнеру в другом круге. Находящиеся во внешнем круге играют роли полицейских, дающих указания по движению своим партнерам во внутреннем круге, которые играют роли автомобилистов. Участники спонтанно продолжают ролевую игру в течение трех минут, затем в течение двух минут делятся с партнерами своими впечатлениями. По сигналу руководителя группа опять начинает движение, затем по сигналу останавливается и повторяет процедуру выбора партнеров. На этот раз участники во внутреннем круге играют роли продавцов, старающихся продать что-то «покупателям» из внешнего круга. Через три минуты участники прекращают игру и делятся впечатлениями. В этом упражнении могут быть выбраны также роли: родственников, которые долгое время не видели друг друга; мужчины (женщины), рассказывающего(-ей) ничего не знающему другу о недавней смерти своей (своего) супруги (супруга); детей, получивших новую игрушку; молодых людей, признающихся одному из родителей в своих гомосексуальных наклонностях.

В конце упражнения оставьте время, чтобы группа обсудила свои впечатления, поделилась чувствами и реакциями на разные роли. Некоторые роли имеют большое эмоциональное значение для участников.

Упражнение 2. «Монолог с двойником»

Это упражнение помогает членам группы развить спонтанность и предоставляет возможность попрактиковаться в умении быть двойником. Упражнение может также дать материал для психодраматического представления. Кто-то вызывается первым встать в центр группы и произнести монолог. Начинайте говорить о своих мыслях, эмоциональных переживаниях, чувствах. Не произносите речь, а просто излагайте вслух свои мысли. Можете свободно двигаться по комнате. Представьте, что вы один в комнате. Через несколько минут другой член группы по своей инициативе подходит и, не прерывая действия, встает позади произносящего монолог, принимая его позу и повторяя его движения. Постарайтесь представить чувства и мысли произносящего монолог. Не мешайте течению его речи. Вы можете начать повторять каждую фразу не посредственно после того, как ее услышите, а затем постепенно интуитивно постигайте невысказанные мысли и чувства. Обязательно копируйте невербальное поведение произносящего монолог». Через несколько минут пусть вас заменит другой участник. Каждый член группы должен иметь возможность хотя бы один раз поработать двойником.

Упражнение 3. «Воображаемая социограмма»

Это упражнение исследует взаимоотношения между членами группы, предоставляет им обратную связь относительно восприятия в группе их роли. Оно также дает практику психодраматических представлений и демонстрирует взаимосвязь между ролью и раскрываемыми сторонами самого себя. Информация, получаемая из воображаемой социограммы, может в дальнейшем послужить основой для психодрам. В психодраме социограмма — это наглядное изображение личного отношения человека к группе, где расстояние обычно показывает, насколько близким ощущает себя человек с другими членами группы. Хотя относительно некоторых взаимоотношений может наблюдаться согласие и наиболее популярный член группы окажется в центре всех социограмм, социограммы участников будут отличаться одна от другой, потому что они основываются на уникальном восприятии каждым участником взаимоотношений в группе. В психодраме социограмма осуществляется на сцене путем размещения членов группы тем способом, который соответствует' силе и значению взаимоотношений. Когда размещенные на сцене участники начинают двигаться, социограмма называется деятельной социограммой. Использование воображения и фантазии членов группы позволяет получить воображаемую социограмму .Один из членов группы добровольно вызывается ставить сцену. Если вы являетесь этим человеком, вы — режиссер. Разместите членов группы на сцене. Определите роли, которые наиболее соответствуют вашим представлениям о них. Разместите действующих лиц как в живой картине. Для более полной характеристики определите каждому участнику основную тему его высказываний, которые подходят как ему лично, так и его роли. Распределение ролей и определение тем высказываний служит для других членов группы обратной связью относительно восприятия их вами как индивидуумов и как членов группы. В заключительной фазе упражнения, как только сцена организована, позвольте вашим персонажам, не выходя из своих ролей, спонтанно взаимодействовать друг с другом. В качестве режиссера вы можете в любой момент остановить действие. После того как сцена подошла к концу, каждый участник должен рассказать, что он чувствовал, играя роль или выступая в качестве режиссера, и как воспринимал роль и поведение других участников.

Упражнение 4. «Фотография»

Участникам предлагается вспомнить какую-либо семейную фотографию и затем воспроизвести ее, построив изображение из вспомогательных игроков. Эта техника применяется на ранних стадиях развития психодраматической группы.

Упражнение 5. «Создание скульптуры семьи»

Упражнение используется как в семейной терапии, так и в психодраматических группах для исследования семейных взаимоотношений. Терапевтически метод может применяться для исследования сложностей в отношениях между членами семьи. Упражнение дает также полезный материал для дальнейших психодраматических занятий. Один из участников добровольно вызывается создать живую картину своей семьи. Если вы доброволец, выберите участников, которые имеют сходство с членами вашей семьи. Включите в свою семью всех, кто жил с вами, пока вы росли. Расположите членов семьи в характерных для них положениях. Создайте сцену, которая изображает фрагмент взаимоотношений в вашей семье. Например, вы можете расположить свою семью вокруг обеденного стола или, вспомнив случай из жизни семьи, имеющий для вас особое значение, соответственно разместить членов семьи. Информируйте участников, занятых в создании скульптуры, о каждом члене семьи. Используйте дистанцию, чтобы отразить взаимоотношения членов семьи друг с другом. Обязательно включите в сцену себя как члена семьи. Вы можете попросить кого-нибудь из группы изображать вас, пока вы ставите сцену. Когда сцена поставлена, сообщите каждому участнику фразу, характеризующую данного члена семьи. Затем попросите участников поделиться с группой своими чувствами. Обязательно помолитесь чувствами, вызванными опытом, который вы приобрели в этом упражнении.

Упражнение 6. «Замена ролей»

Цель применения техники замены ролей — побудить пациента увидеть другие перспективы и научиться ценить различия между людьми, Этого он достигает, переживая полярности разных ролей и точек зрения. Замена ролей — это обмен ролями между двумя участниками психодрамы, когда они, уже получив некоторый опыт взаимодействия друг с другом, пытаются войти «в шкуру» друг друга, «вынуть свои глаза и вставить себе чужие», как писал Морено в своем стихотворении по этому поводу, а потом взаимодействовать так, как будто первый стал вторым, и наоборот, тщательно стараясь воспроизвести другого и возвращаясь, если это необходимо, в собственную роль, чтобы конкретизировать, обосновать и усилить свой портрет, изображенный партнером. Техника замены ролей существует в трех вариантах. Классическая замена ролей — два реальных и присутствующих к данный момент индивидуума обмениваются ролями, так что протагонист играет вспомогательного игрока, и наоборот. Например, двух спорящих игроков меняют местами и просят продолжить спор, но с точки зрения другого. Вернувшись в собственную роль, они могут подправить или детализировать свой портрет, который им «нарисовали».

Неполная замена ролей — протагонист играет роль реального, по отсутствующего в данный момент человека. Например, мать исполняет роль своей дочери, которая не входит в состав группы, роль матери исполняет вспомогательный игрок.

Социодраматическая замена ролей — протагонист играет роль отвлеченного или фантастического персонажа, например архетипа, обобщенного другого, снежного человека, Бога, злой колдуньи, идеальной матери, неопытного учителя и т. п. «Разогрев» вспомогательного игрока В технике замены ролей необходимо, чтобы игроки усвоили особенности лица, которое они играют, историю его жизни, взгляды на мир, манеры и даже обороты речи. Как этого добиться — сразу, без репетиций, с людьми, которые не являются профессиональными актерами? По мнению специалистов психодрамы, начиная с самого Морено, профессиональный актерский опыт может скорее повредить психодраме, нежели помочь. Для «разогрева» вспомогательного игрока, играющего роль значимого для протагониста лица, протагонист встает за его спиной, кладет обе руки ему на плечи и произносит монолог от лица этого человека. Другой вариант разогрева — протагонист не рассказывает о роли, а разыгрывает ее, показывая каждую роль в лицах. Такая замена ролей может осуществляться многократно на протяжении психодрамы для того, чтобы вспомогательный игрок понял, какого рода воздействие этот человек оказывал на протагониста и как именно это происходило.

«Техника стульев»

Вместо молчаливого вспомогательного игрока пустому стулу (или нескольким стульям) придается роль (или роли) значимых людей или частей самого себя (уверенный, застенчивый и т. д.). Стул служит нейтральным вспомогательным игроком, ему легко говорить что угодно и проецировать на него что угодно, и при этом на участников не воздействуют личностные характеристики живых партнеров. Со стулом можно многократно меняться местами, стулья позволяют дать выход эмоциям, их можно толкать, бить, обнимать, пинать. Эта техника полезна по отношению к детям, а также взрослым, чувствительным к присутствию реальных вспомогательных игроков. Режиссер обычно стоит за стулом и задает вопросы, касающиеся данной ситуации, чтобы облегчить процесс проекции. С этой же целью можно использовать имена, например, «Агр» для агрессии, «Сно» для снобизма и т. п. Режиссер помогает показывать, какое поведение характерно для стульев с этими именами, двигает стульями, устанавливает эмоциональный тон и задает вопросы по поводу происходящего, стимулируя групповую дискуссию. «Техника стульев» может использоваться и в тех случаях, когда участник выражает две или более противоборствующих тенденции в какой-либо межличностной ситуации. Стулья используются для того, чтобы представлять собой каждую из альтернатив. Протагонист принимает на себя разные роли, садясь на разные »тулья, а режиссер интервьюирует его или ее в каждой из ролей. Эта техника может помочь протагонисту принять решение в значимой ситуации. Пустые стулья используются в психосинтезе, гештальт-терапии, транзактном анализе и других видах психотерапии. Так, например, в транзактном анализе на пустой стул обычно садится Свинья», особое эго-состояние, которое своей целью имеет мучить нас, не давать нам делать то, что мы хотим, и заставлять нас делать то, чего мы не хотим.

«Идеальный другой»

Это один из вариантов техники замены ролей. Существующий в действительности значимый для протагониста человек заменяйся фантастическим образом такого значимого человека, какого у него никогда не было, но какого он хотел бы видеть возле себя. Эта техника обычно применяется на стадии завершения психодрамы с целью снижения напряжения. Морено считал замену ролей движущей силой психодрамы: часто больше всего учишься тогда, когда играешь чужую роль. До сих пор, однако, остается необъясненным тот повторяющийся факт, что игроки в своих взглядах смещаются в сторону игравшейся ими роли, если она была противоположна их собственной, и в то же время в сторону от нее, если она была близка к их собственной роли.

Упражнение 7. «Дублирование»

Вспомогательный игрок вербализует мысли и чувства, которые протагонист, быть может, затрудняется выразить. Обычно двойник стоит близко — либо за спиной, либо рядом с протагонистом, с тем чтобы внимательно наблюдать его невербальные проявления. Время от времени дублер вслух высказывает свои догадки по поводу того, что чувствует, о чем думает и что собирается сказать протагонисту Тот, от чьего имени говорят, может изменить высказывания дублера, дополняя и уточняя их. Иногда режиссер вначале сам показывает, как можно продублировать протагониста. Встав сзади и положив ему правую руку на правое плечо, он высказывается за него от первого лица. Протагонист должен ответить, насколько высказывания дублера совпадают с его истинными мыслями и чувствами. В дальнейшем режиссер в те или иные моменты психодраматического действия, которые ему кажутся подходящими для дублирования, может спросить у членов группы: «Кто-нибудь хочет продублировать его (ее)?» Желающий может подойти в протагонисту, встать сзади и произнести высказывание от его лица. Сразу же после этого режиссер спрашивает протагониста: «Это так?», протагонист отвечает «да», «нет» или в какой степени «да» и, возможно, добавляет что-либо от себя (его высказывания не ограничиваются ни по форме, ни по объему), а затем, независимо от его ответа, дублеру разрешается снять свою руку с плеча протагониста и сесть на место. Возможность дублирования предоставляется всем желающим последовательно, одному за другим, пока протагонист не согласится с каким-либо дублирующим высказыванием. В дальнейшем дублирование может совершаться участниками спонтанно: в момент, когда кому-либо из участников группы покажется, что он мог бы дать нужное для протагониста дублирующее высказывание, он может сам подойти к протагонисту, положить ему руку на плечо и сказать что-либо за него от первого лица. Протагонист откликается на это, оценивая достоверность высказывания, и затем дублер снимает свою руку с плеча протагониста и садится на место, независимо от того, какой ответ дал протагонист. Задача двойника — дать протагонисту необходимую поддержку через эмпатическое общение с ним. Таким образом, двойник стимулирует, поддерживает протагониста, помогает ему различными предположениями и интерпретациями.

«Множественные двойники»

Это еще один вариант техники дублирования, где вспомогательные игроки представляют два или большее количество аспектов личности протагониста: один — самоуверенного коммерсанта, другой — забитого мужа, третий — разгневанного отца. Главная цель этой техники — прояснить дилемму протагониста. Этот вариант напоминает одну из техник психосинтеза, в которой протагонист сам выделяет в себе отдельные субличности — жизненные роли, цели, намерения и актуальные желания, а затем вспомогательные игроки, исполняющие роль каждой из субличностей, окружают протагониста и начинают убеждать его в своей нужности и важности, «бороться» между собой за место, которое протагонист в своей личности им выделяет, за время, которое каждой из них будет уделяться, за право притягивать к себе активность и энергию протагониста и т. п.

Упражнение 8. «Зеркало»

Вспомогательный игрок проигрывает какие-то моменты поведения протагониста, а тот наблюдает за этим, сидя в зрительном зале. Иногда какая-либо характерная черта или особенность протагониста может отражаться в зеркале в преувеличенном виде для того, чтобы он мог изучить ее более подробно. Режиссер может специально настроить дублеров на то, чтобы они преувеличивали те эмоции, которые подавляет протагонист. Техника зеркального отражения позволяет смоделировать новые виды поведения и демонстрирует дисфункциональные аспекты старых форм поведения. Она расширяет зону психологического видения участника, демонстрируя ему, как его действия воспринимаются окружающими людьми. Практически техника «зеркало» может быть использована множество раз на протяжении одной и той же психодрамы. Режиссер может попросить кого-либо из участников: «Встань рядом и покажи, как он это делает». Как показывает опыт, техника «зеркало» мо-/кет оказывать обескураживающее влияние на протагониста, если ему и так трудно сконцентрироваться на психодраматическом действии, и может оказаться просто не замеченной им, если он глубоко вовлечен в действие. Вместе с тем «зеркало» эффективно кон центрирует, фокусирует внимание зрителей на определенных аспектах поведения протагониста. Техника «зеркало» может использоваться в любых формах групповой работы, если ее упростить. Например, условному протагонисту можно предложить выполнять какие-либо двигательные упражнения или просто движения, а «зеркало» должно точно и мгновенно воспроизводить все эти движения. У условного протагониста возникает ощущение сконцентрированности внимания другого участника на нем, ощущение связи с другим человеком и значимости своих действий. Эффект усиливается, если протагонист двигается в «галерее зеркал», где его движения повторяют сразу многие участники.

Упражнение 9. «Монолог»

Протагонист вербализует свои мысли и чувства вслух для зрителей. Он выходит из разыгрываемой в данный момент сцены и произносит монолог о том, какие внутренние реакции она у него сейчас вызывает. Обычно ему предлагается рассказывать о своих проблемах, расхаживая по сцене. Монолог может быть использован как для разогрева протагониста, подготовки его к конфликтной ситуации, так и для его успокоения. Вариант этой техники — «В сторону». Режиссер останавливает действие, когда это кажется ему необходимым, и спрашивает протагониста: какие мысли и чувства вы сейчас переживаете? Эта процедура используется в тех случаях, когда протагонист страшится говорить о своих мыслях и чувствах прямо. Проговаривание мыслей вслух позволяет участнику отстраниться от эмоциональных реакций и сформировать новый взгляд на свою проблему. Эта техника способствует познавательному инсайту и когнитивной проработке проблемы. Техника монолога противоположна технике физикализации.

Упражнение 10. «За спиной»

Это обсуждение действий, мыслей и чувств протагониста как бы в его отсутствие, хотя на самом деле он находится среди зрителей. Протагонист сидит на стуле, повернутом спинкой ко всем остальным участникам, и не может принимать участия в обсуждении, а члены группы высказывают свои чувства, свое отношение к нему. Эта техника похожа на технику зеркального отражения, но отличается от нее более явным подчеркиванием того, как данный участник воспринимается другими людьми. Опыт применения этой техники в группах психологов и студентов-психологов показывает, что данный метод особенно высоко оценивается теми участниками, которые по разным причинам не чувствовали себя полностью включенными в группу — из-за пропусков групповых занятий, из-за поверхностного знакомства с остальными членами группы, хорошо знакомыми между собой, или вследствие чрезмерной «экспонированности» после участия в психодраматическом эпизоде. Метод «За спиной» парадоксальным образом помогает участнику группы обратиться лицом к группе, а группе — лицом к данному участнику.

Упражнение 11. «Все спиной»

Протагонист просит членов группы уйти; однако вместо того чтобы уйти, они все поворачиваются к нему спиной. Протагонист действует так, как будто они действительно ушли, и говорит в адрес каждого члена группы, что он чувствует по отношению к нему.

Упражнение 12. «Повернись к нему спиной»

Смущенный, застенчивый или неуверенный в себе протагонист высказывает свои мысли и чувства членам группы, которые внушают ему страх. Режиссер предлагает протагонисту повернуться спиной к пугающему его человеку и представить себе, что он находится в привычном для него месте наедине с режиссером.

Упражнение 13. «Скульптура»

Протагонист выражает свои чувства, взгляды или другие внутренние состояния через зримые образы, составленные из членов группы, которые представляют собой как. бы отдельные элементы реальности. Например, каждый член семьи показывает с помощью «скульптуры» момент в будущей жизни семьи, наступление которого он хотел бы испытать, или, напротив, запечатлевает в скульптуре тот момент, который его больше всего пугает. Техника побуждает участников к активному исследованию проблемы, ее конкретизации. Она нацелена на то, чтобы сделать скрытые мысли и чувства явными. «Скульптура» может быть построена из одного человека, из группы сослуживцев, друзей и т. п. Процесс построения «скульптуры» не менее важен, чем результат. Так, например, режиссер может обратить внимание на то, что для симпатичных для протагониста фигур он выбирает мягкие стулья, а для амбивалентных — жесткие. Именно поэтому важно, чтобы протагонист сам формировал пространство психодрамы.

Упражнение 14. «Сновидения»

На сцене проигрывается сновидение протагониста, который может, как режиссер, организовать действие так, как оно ему сейчас вспоминается, и выбрать вспомогательных игроков для воспроизведения персонажей сна. Можно использовать те сновидения, которые приснились участникам в период прохождения ими психодраматической группы, или те, которые часто повторяются либо кажутся самому человеку очень значимыми. Вспомогательные игроки могут играть любые предметы, явления и даже абстрактные понятия.

Упражнение 15. «Физикализация»

Под этим термином понимается перевод мыслей и чувств в реальные действия в ходе инсценирования конфликтов, требующих именно такой активной манеры проработки. Физикализация позволяет полнее исследовать свою роль, уточнить свое восприятие проблемы. Она побуждает участника не столько отстраниться от своих чувств и поступков, сколько полнее пережить их, пробудить эмоции и освободить блокированные источники энергии. Вариант техники «Физикализация» — «Проталкивание». Протагониста просят прокатить или протолкнуть по сцене перед собой часть самого себя, которую он больше всего любит или не любит в себе. Режиссер тщательно наблюдает за его поведением, особенно если в нем проявляются острый гнев или высокая чувствительность. Вариантом техники «Физикализация» является метод «Материализация». Чувства, желания и их комплексы материализуются в конкретных вещах и событиях — это могут быть материальные ценности или психологические трудности и лишения.

Упражнение 16. «Психодраматический бодибилдинг»

Протагонист выбирает игроков для исполнения ролей различных частей его тела. Режиссер интервьюирует протагониста, временно принимающего на себя роль каждой из этих частей, стараясь определить, как эта часть функционирует и влияет на все остальное тело. Например, режиссер задает «частям тела» такие вопросы:

Что ты обычно делаешь для этого тела? Ты активна? Тебя замечают? Опросив одну часть, режиссер переходит к другим частям, пока не будет построено все тело. Когда тело готово, протагониста просят отойти в сторону и наблюдать, как взаимодействует разные части. Затем режиссер предлагает протагонисту определить тс части, которые его не удовлетворяют, и перестроить их для достижения большей гармонии. Можно также разыграть ситуацию, в которой части будут действовать совсем по-иному. На стадии обмена чувствами внимание концентрируется на телесных нарушениях и затруднениях.

Упражнение 17. «Самореализация»

Членам группы предлагается представить себе свои жизненные планы, а затем эти планы инсценируются с помощью вспомогательных игроков.

Упражнение 18. «Запредельная реальность»

Запредельная реальность — это расширение ситуации за пределы обычных пропорций, свойственных ей, чтобы позволить субъекту и группе рассмотреть проблему «вблизи», лучше узнать се. Воображение и игра — главные методы исследования запредельной реальности протагониста. Для возникновения запредельной реальности можно использовать какой-нибудь значимый объект, например часы, картину, плюшевого мишку. Протагонисту предлагают «стать» этим значимым для него предметом и затем интервьюируют его в этой роли.

Упражнение 19. «Круг давления»

Протагониста окружают другие члены группы, сцепившиеся друг с другом руками, и не позволяют ему вырваться из круга. Круг символизирует давление и гнет, которые испытывает протагонист. Он получает от режиссера инструкцию прорваться любым возможным способом. В другом варианте техники используются стулья, обозначающие значимых других. Протагонисту самому предлагается построить круг из стульев и обозначить, кого или что будет изображать каждый из стульев. Протагонист должен отодвинуть стулья, куда захочет, для того чтобы освободиться из гнетущего круга. Эту технику называют иногда техникой «Прорыв вовне».

Упражнение 20. «Круг утешения»

Эту процедуру чаще всего проводят вслед за сценой горя, отчаяния, трагедии. Члены группы окружают протагониста, выражая ему любовь и сочувствие — как вербальными, так и невербальными средствами (объятия, поцелуи, прикосновения). Эта процедура может использоваться и на заключительной стадии психотерапии.

Упражнение 21. «Барьер»

Члены группы формируют стену, отображающую внутренние барьеры протагониста, отделяющие его или ее от значимого для него лица. Протагониста настраивают на то, чтобы прорваться сквозь стену и встретиться с человеком, находящимся по ту сторону стены. Эту методику иногда называют техникой «Прорыв внутрь». Вариант этой техники, «Реагирующий барьер», применяется для развития общения. Между протагонистом и значимым другими (или другими) помещается символическая стена из вспомогательных игроков. Каждому вспомогательному игроку в стене назначается особая задача коммуникационного блока, и каждая положительная реакция продвигает протагониста ближе к значимому другому, в то время как каждая негативная реакция увеличивает расстояние до него. Главной целью этой техники является прояснение взаимодействия со значимыми другими, а не достижение катарсиса.

Упражнение 22. «Высокий стул»

Протагониста сажают на стул, расположенный так, что он или она начинает ощущать себя выше остальных членов группы. Другой вариант: протагониста могут попросить встать на стул, чтобы чувствовать себя более сильным в процессе взаимодействия с авторитетными фигурами.

Упражнение 23. «Судилище»

Используется для развития у протагониста способности прощать, если он сильно разозлен на какого-либо человека (значимого другого). Протагониста просят выбрать вспомогательного игрока на роль Бога. Бог «относит» протагониста в сторону и сообщает ему, что он умер и покоится на небесах. Затем он предлагает ему принять на себя ответственность за решение о том, будет ли допущен на небеса значимый другой, на которого так зол протагонист. Эта техника воспроизводится и в других конфликтных ситуациях данного протагониста с его значимым другим до тех пор, пока не будет достигнуто какое-либо решение.

**Упражнение** 24. «Взрывная психодрама»

Этот метод основан на идее о том, что сильная эмоциональная реакция является необходимой для возникновения какого-либо изменения. Для достижения такой реакции воспроизводится окружение, в котором она впервые появилась, и предпринимается попытка вызвать ответ, пробуждающий эмоцию или провоцирующий тревогу. В ходе психодраматической сессии условные стимулы, то есть те события, которые вызывают эмоциональное возбуждение, проигрываются протагонистом (возможно, и неоднократно) для того, чтобы теперь они могли связаться с более безопасным окружением, вследствие чего наступает угасание тревожных реакций. К ходе этой процедуры, которую называют также техникой «Психодраматического шока», протагонист проигрывает травматическую сцену много раз, пока она не утратит своей негативной силы.