УДК: 159. 938. 3: 378
Бакши-Сарач К. Р.[1], Арсентьєва Г.О.[2]
[1] студ. гр. Ю-114 НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

КОНЦЕПЦІЯ *ТЕЛЕ* В ПСИХОДРАМІ Я. Л. МОРІНО

К.Р. Бакши-Сарач, Г.О. Арсентьєва

Психодрама є однією з найбільш ефективних психотерапевтичних методик, яка дозволяє учасникам через рольову гру, імпровізацію та сценічне відтворення власного внутрішнього світу досягати глибокого емоційного проживання та всебічного психологічного розвитку. Одним із ключових елементів психодрами є катарсичний механізм, або катарсис – процес глибокого емоційного проживання, що дозволяє не лише знімати психоемоційне напруження, але й очищати психіку, підвищувати психологічну стійкість та формувати адаптивні стратегії поведінки.

Катарсичний ефект у психодрамі дозволяє учасникам відчути і пережити емоції, які в повсякденному житті пригнічуються або залишаються прихованими, що сприяє прийняттю себе, розвитку внутрішньої гармонії та здатності конструктивно реагувати на стресові ситуації. Психодрама (психо + драма (дія); синонім – спонтанний театр) – метод групової психотерапії, що полягає в розігруванні учасниками сцен з їхнього життя, у яких відтворюються конфліктні ситуації й створюється можливість вільно відреагувати на них. система, яка досліджує і піддає терапії індивіда та суспільство в їх двосторонній взаємодії.

Саме поняття «Теле» (двосторонній потік почуттів між людьми) у психодрамі має виразний фізичний вимір. Це невидимий, але відчутний зв'язок, коли тіло зчитує мікровирази обличчя та пози інших учасників, створюючи «чуттєвий клей» групової згуртованості. Без цього тілесного резонансу терапевтична сцена залишалася б сухою інтелектуальною вправою. Фізичні розігріви, усвідомлення фізіологічних сигналів та тілесної напруги членів групи, їх спонтанність стимулюють реляційне полотно, створюючи необхідні умови для розширення та справжнього сприйняття кожного із учасників групового тренінгу, дають змогу виникнути чомусь новому в кожного, надають можливості зародженню інтеграційного катарсису.

Катарсис інтеграції відбувається, коли минулі переживання визнаються частиною сьогодення на всіх рівнях буття, що призводить до зменшення фрагментації та нового, більш стійкого цілісного стану. Цей процес часто супроводжується сильними почуттями та зниженням тривожності, а також одразу впізнаваною, більш живою спонтанністю.

Теле виконує функцію гаранта, що ця вразливість та емоційна інтенсивність будуть утримані. Присутність позитивного, взаємного Теле

забезпечує, що сильні почуття, вивільнені під час інтеграції, приведуть до зцілення та зв’язку, а не до подальшої фрагментації чи ретравматизації.

Основна мета психодрами –подолання робопатії (жорстких, законсервованих патернів реагування) і розвиток здатності до нових, інтегрованих ролей. Це досягається через такі техніки, як тренінг ролей та обмін ролями (рольова реверсія). Встановлюючи «реальні стосунки», Теле дестабілізує ригідні, трансферентні сценарії, засновані на минулому. Безпека і автентичність Теле-зв'язку дозволяють учаснику групового тренінгу ризикнути проявити нову (спонтанну) поведінку, маючи впевненість у тому, що групові зв’язки витримають Рольова реверсія є класичним прикладом телічної дії. Вона передбачає спробу відтворити «відчутні аспекти» его іншої людини. Цей глибокий емпатичний акт є ефективним лише тоді, коли він ґрунтується на Теле - здатності сприймати реальність іншої людини, а не лише проектувати власну інтерпретацію.

Потік Теле є життєво важливим для динаміки психодрами. Для гри ролі часто обирається член групи, який може бути незнайомцем. Це явище, яке Морено ілюстрував у своїх працях, демонструє інтуїтивний, до-свідомий телічний зв’язок між учасниками групового тренінгу. Саме ця взаємна позитивна енергія Теле дозволяє подальшій взаємодії бути справжньою та емоційно резонансною. Теле використовується психологами для: 1) формування усвідомленості міжособистісних взаємодій; 2) виявлення тенденцій уникнення цих усвідомлень; 3) обговорення походження уникнень через сімейне та культурне походження; 4) дослідження основних причин телічних реакцій.

Концепція Теле є й когнітивним інструментом. Навчаючи пацієнтів ідентифікувати свої «телічні реакції» для розв’язання емоційної вразливості та конфлікту, Теле формує «конкретне «Ми»» у соціодрамі, де взаємність та згуртованість є ключовими для успішного групового процесу.

Спадщина Морено полягає в його наполяганні на реальності інтерпсихічного простору. Його концепція Теле, яка позиціонує людську істоту як неминуче реляційну та виникаючу з простору «між» людьми , постійно підтверджується досягненнями сучасної соціальної нейронауки. Теле залишається не просто основоположним терміном психодрами, а життєво важливим, вимірюваним фактором, який формує соціальну організацію та є необхідним для справжнього психологічного зцілення та розвитку.