

УДК 159. 938. 3; 378

Піскун В.В.¹, Арсентьєва Г.О.²

¹ студ. гр. Е-311м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ЗВ'ЯЗОК ПСИХОДРАМИ З ІНШИМИ НАПРЯМАМИ ПСИХОТЕРАПІЇ

Психодрама – один із самих методично багатих і щедрих методів сучасної психотерапії, багато технік успішно запозичені іншими напрямками

й підходами. Але є серед них базові техніки, без яких не може обійтися жодна психодрама, а саме: самопрезентація, виконання ролей, діалог, монолог, дублювання, «дзеркало», порожній стілець тощо.

Цей метод багато в чому використовує теорію особистості та патології глибинної психології та одночасно перебуває в опозиції до психоаналізу, насамперед у теорії терапії. Якщо Фрейд досліджував розвиток особистості виходячи з аналізу патології, то Морено в теоретичних побудовах ґрунтувався на баченні людини в її космічному вимірі та виділяв фактори, що деформують психічний розвиток, для їхньої елімінації. Фрейд прагнув захистити Его від впливу суспільства, Морено вважав за необхідне розвивати соціальні зв'язки особистості. При цьому обидва напрями подібним чином розуміли механізм психотерапії досягнення катарсису та інсайту через повторне переживання та усвідомлення минулого. Але в психодрамі травматичний досвід розглядається як існуючий у теперішньому, і особистісна історія не так відтворюється, як «переграється». Цікаво, що в одній із психоаналітичних шкіл – символдрамі – вгадуються контури психодрами.

У психодрамі представлені всі точки тимчасової транспективи: минуле, сьогодення, майбутнє. Поміщення у фокус терапії сьогодення характерне також для гештальт-терапії. Обидва ці підходи мають спільне коріння і в розумінні мети роботи, і в механізмах, і в орієнтації. У гештальт-терапії застосовуються психодраматичні техніки: наприклад, техніка порожнього стільця.

Елементи драматизації нині поширені й у інших напрямках: у групах зустрічей, транзактному аналізі, біхевіоральної психотерапії. З біхевіоральною психотерапією психодраму зближує використання навчання. У процесі розігрування клієнт не лише відчуває катарсис, а й формує нові реакції. Орієнтація на зміну поведінки є загальною для біхевіоральної психотерапії та психодрами. Основа драматичних технік – дія – активно залучає протагоніста до переживання. Психодраматична дія дає змогу закріпити результат інсайту та розширити поведінковий репертуар. Це забезпечує переваги психодрами у вирішенні проблеми опору інсайту, що представляє серйозні труднощі для психоаналізу та інших напрямів, орієнтованих на вербальну взаємодію. Психодрама долає антагонізм, характерний для психоаналізу та біхевіоральної психотерапії, оскільки усвідомлення та зміна поведінки в ній присутні одночасно.

Залучення клієнта досягається також за рахунок того, що в роботі задіяні різні модальності: слово, образ, рух. У психодрамі, як і в більшості сучасних підходів, широко використовуються невербальні техніки.

У психодрамі легше впоратися з труднощами, які стають каменем спотикання для багатьох напрямків: активність психотерапевта

перетворюється на директивність, що призводить до пасивності клієнта, зростання його опору. У психодрамі терапевт є лише каталізатором сценічної дії, але вона захоплює всіх учасників. Таким чином, зберігається керованість при мінімальному втручанні ведучого. Групова робота стала найпоширенішою інновацією Морено.

У технічному плані психодрама – один із найпродуктивніших напрямків. Величезна кількість процедур, народжених у цьому напрямку, не піддається опису. Творчість психотерапевтів, що працюють у цій орієнтації, вкотре доводить, що психодрама досягає своєї головної мети – розвитку креативності людини.