

ПСИХОДРАМА ЯК МЕТОД ГРУПОВОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Гуманістична психологія – напрям у західній (переважно американській) психології, який визначає своїм головним предметом особистість як унікальну цілісну систему, яка є не чимось заздалегідь даним, а відкритою можливістю її самоактуалізації. Основні положення гуманістичної психології: людина має вивчатись у її цілісності; кожна людина унікальна, а тому аналіз окремих випадків не менш виправданий, ніж статистичні узагальнення; людина відкрита для світу. Переживання людиною світу і себе в ньому є головною психологічною реальністю; людське життя має розглядатися як єдиний процес становлення та її буття; людина наділена потенціями до неперервного розвитку і самореалізації, які є частиною її природи; людина володіє певною мірою свободи від зовнішніх детермінацій завдяки смислам та цінностям, якими вона керується у своєму виборі; людина – це активна, творча істота.

Одним із методів гуманістичної психології є психодрама. Засновником методу психотерапії «психодрама» є австрійсько-американський психіатр, соціальний психолог, психотерапевт, соціолог, філософ Якоб Леві Морено (1889 – 1974). Терапевтичні міркування Якоба Морено належать до людства в цілому. Вже у своїх ранніх працях він відстоює думку, що самопочуття індивіда, так само як і здоров'я всіх людей, все більше буде визначатися в майбутньому долею людства, а доля людства все більше буде залежати від креативних і деструктивних інтеракцій окремих людей у групах і різних груп між собою. Враховуючи посередницьку роль груп, що займають проміжне положення між індивідом і людством, на початку 30-х років Якоб Морено висунув вимогу про необхідність розвитку групової терапії

Головною відмінністю психодрами від театральної вистави є спонтанність дій, так як чіткий сценарій відсутній. Роль психотерапевта полягає лише в поясненні основних правил процесу і заохочення до імпровізації, а також допомагає зробити розподіл ролей учасників. До них відносяться: режисер, головний герой (протагоніст), допоміжні ролі і глядачі. Якщо дії здійснюються для терапевтичного впливу на особистість, то режисер тільки підтримує ініціативу і творчість учасників. У разі ж, коли необхідно проаналізувати причини неврозів, режисер приділяє певну кількість часу на аналіз слів і прихованих смислів. Постановку здійснює сама людина, чию ситуацію ми будемо ставити, але допомагає виділити

ключові моменти і ключових персонажів психолог – ведучий. Ролі вибирає сам постановник, але інші учасники групи можуть пропонувати свої кандидатури. Результат групової психодрами можна отримати неймовірний. Перед учасниками групи відкривається абсолютно новий досвід, інший вимір, розуміння. Завжди у людини є різниця між тим, що вона говорить, і що вона робить, і що вона про це думає. У процесі психодрами ця різниця стає очевидною. Почуття, присутні в цій ситуації, становляться більш явними і певними. Той психологічний матеріал, який був недоступний свідомому розгляду, «спливає» на поверхню.

В психодрамі учасники проходять такі стадії: 1) Теле – двосторонній процес сприйняття людини, в ході якого почуття, які відчувають по відношенню до близьких людей, переносяться на всіх учасників психодраматичної дії; 2) Катарсис – роз'яснення причин неврозів через емоційні переживання (з подальшим лікуванням). Досягнення даного ефекту вважається необхідною умовою, завдяки якому відбудеться зміна людини; 3) Інсайт – несподіване розуміння причин своєї проблеми або ж зміна поглядів на себе і навколишній світ.

Психодрама – це можливість внести зміни в своє життя. Стати цільним, об'єднати розбиті, витиснені частини себе самого. Прожити за годину астрономічного часу – п'ять років психологічного. Стикнути зі світом іншої людини, побувати в ньому, пожити з ним, прожити життя яке живе він, і отримати шанс полюбити Людину за одне єдине, що вона Людина. Почути своє серце, бажання, мрії. Спробувати, те, що не можливо в реальному житті. Людина виходить на сцену і демонструє свій образ: жести, міміку, голос, почуття, думки. І це викликає масу різних емоцій у неї і глядачів. Психодрама дозволяє нам ясно бачити себе, наші обмеження і штампи. Стереотипи поведінки, які людина демонструє в схожих, як правило, проблемних ситуаціях. Найчастіше, ми самі притягуємо проблеми і ведемо в них себе однаково, навіть, не усвідомлюючи цього. Елементи психодрами зазвичай застосовуються у всіх видах групової терапії. Застосовується даний метод при лікуванні різного роду відхилень у поведінці, неврозів, деяких видах наркотичної залежності. Вивчивши весь процес, можна застосовувати його і без фахівця в області психології, щоб вирішувати найрізноманітніші проблеми. Програючи ситуацію на сцені, ми діємо спонтанно і тому знаходимо нові шляхи поведінки, які допомагають діяти зовсім по-новому, легко і ефективно.