УДК: 159. 938. 3: 378
Бичкова А.С.[1], Арсентьєва Г.О.[2]
[1] студ. гр. УФКС-214 НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. філос. н., доц. НУ «Запорізька політехніка»

КАТАРСИЧНИЙ МЕХАНІЗМ У ПСИХОДРАМІ ЯК СПОСІБ ГЛИБОКОГО ЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ

А.С.Бичкова, 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.

Катарсис – центральний терапевтичний механізм психодрами, що забезпечує глибоке емоційне очищення. Через катарсис учасник проживає пригнічені почуття, страхи, образи або тривогу в безпечному середовищі групи, що зменшує внутрішній психологічний тиск і сприяє емоційному відновленню. Катарсис реалізується через техніки «Порожній стілець», «Міррорінг» або «Зміна ролей», і він не обмежується простим випуском емоцій – це процес інтеграції внутрішніх переживань у свідомість, що дозволяє людині відчути полегшення та внутрішню свободу.

Ось декілька ключових аспектів цієї концепції:

1. Контейнування афекту

Тіло виступає фізичним кордоном для інтенсивних переживань. Коли клієнт відтворює травматичну або значущу подію, вербалізація часто «запізнюється». Тілесний відгук (напруга, зміна дихання, мікрорухи) стає тим самим клеєм, який тримає емоційний стан до того моменту, поки він не буде осмислений розумом.

2. Зв'язок між «Тут-і-Зараз» та Минулим

Клей часу: Тіло скорочує дистанцію між дорослим «Я» сьогодні та дитиною в минулому, дозволяючи інтегрувати старий досвід у теперішню особистість.

3. Міжперсональна соціометрія та Теле

Саме поняття «Теле» (двосторонній потік почуттів між людьми) у психодрамі має виразний фізичний вимір. Це невидимий, але відчутний зв'язок, що виникає між протагоністом, допоміжними «Я» та директором.
Тіло зчитує мікровирази обличчя та пози інших учасників, створюючи «чуттєвий клей» групової згуртованості. Без цього тілесного резонансу терапевтична сцена залишалася б сухою інтелектуальною вправою.

4. Втілення символічного

Емоційне розвантаження є першим рівнем катарсису. Під час психодрами учасник отримує можливість висловити пригнічені почуття, такі як гнів, страх, тривога, образа або сум, у безпечному середовищі групи. Висловлення емоцій у контрольованому середовищі не лише знімає напруження, а й допомагає відчути полегшення, легкість та певну свободу від внутрішніх обмежень. Емоційне розвантаження є своєрідним «пусковим механізмом» для подальшого усвідомлення та трансформації.

Психологічне усвідомлення – другий рівень катарсичного механізму, що виникає завдяки проживанню ролей та глибокому аналізу власних реакцій. Учасник психодрами отримує можливість розібратися у джерелах своїх емоцій, зрозуміти причини конфліктів та внутрішніх переживань. Після основної дії сесії відбувається обговорення, під час якого учасник інтегрує нові усвідомлення у реальне життя, отримуючи можливість переосмислити власний досвід, оцінити поведінкові моделі та навчитися більш адаптивним способам реагування на подібні ситуації у майбутньому.

Поведенкові зміни – третій рівень катарсису, коли внутрішня напруга знята, а емоційний досвід усвідомлений, людина може змінити свої реакції у реальному житті. Це проявляється у більш конструктивній поведінці в стресових ситуаціях, здатності ефективніше вирішувати конфлікти, приймати себе та інших і формувати позитивні моделі взаємодії з оточенням.

Отже, катарсичний механізм у психодрамі є фундаментальним процесом, що забезпечує емоційне визволення, переосмислення переживань і трансформацію поведінки. Завдяки цьому психодрама сприяє відновленню психологічної рівноваги, особистісному розвитку та підвищенню здатності ефективно долати життєві труднощі.