Психотерапевтические возможности психодрамы



Петрова Юлия ПО 14-01

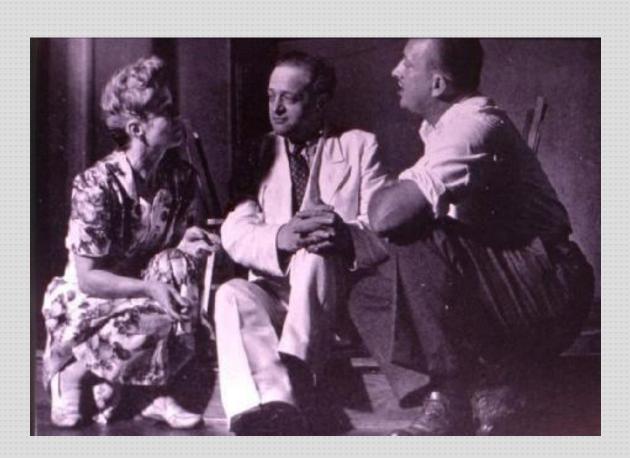
Психодрама - наиболее показательный вид практического применения групповой психотерапии. Автор психодрамы - Якоб Морено. Психодрама применяется уже несколько десятилетий во всех развитых странах Европы и Америки. К понятиям психодрамы относятся: роли и ролевые игры, спонтанность, теле, катарсис и инсайт





Роли и ролевые игры

В психодраме нет никакого заданного сценария: участники группы сами создают его по ходу развития сюжета и не знают заранее, к чему это все приведет. Роли участники тоже выбирают и распределяют сами



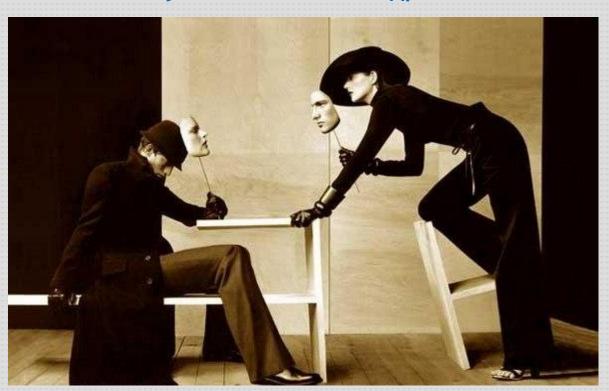
Спонтанность

Подразумевает естественность восприятия и реагирования. Большинство клиентов слишком зажаты психологическими защитными механизмами и шаблонами поведения. Обретение спонтанности позволяет клиентам лучше всего избавиться от своих комплексов и неврозов



Теле

Это понятие сродни тому, что 3. Фрейд называл трансфер (перенос). Для него анализ трансфера был одним их технических средств практики психоанализа. Контрперенос обозначает процесс эмпатийного сопереживания психотерапевтом чувств клиента. Морено в методе психодрамы объединяет перенос и контрперенос одним понятием теле, характеризующим двусторонний процесс эмпатийного восприятия - как между терапевтом и клиентом, так и между всеми участниками психодрамы



Катарсис

В античной греческой трагедии это слово обозначало очищение. В практику психоанализа оно было введено Фрейдом в смысле вскрытия через интенсивные эмоциональные переживания причин неврозов и следующего за этим исцеления. В психодраме катарсис должны испытать не только клиент, но и все остальные участники, являющиеся активно сопереживающими зрителями



Инсайт

Это слово с английского переводится как «неожиданное озарение». Обозначает неожиданное понимание клиентом своей проблемы или изменение взгляда на себя. Обычно инсайт происходит в результате катарсиса



Этап распределения ролей в практике психодрамы Морено ввел следующие типажи: режиссера, протагониста (главного героя) и вспомогательных Я.

Режиссером обычно выступает сам психотерапевт. Протагонистом - исполнитель главной роли - основного Я. Все остальные участники играют роли вспомогательных Я.



Фазы развития психодрамы

- 1. Режиссер добивается физического раскрепощения всех участников, преодоления двигательной зажатости. Он постоянно поощряет, стимулирует проявление спонтанного проявления эмоций, концентрирует внимание участников на решении общей задачи с соблюдением принципа «здесь и теперь»
 - 2.Это основная часть психодрамы. Режиссер определяет, кто будет играть роль протагониста. Затем выбранный герой подбирает себе партнеров и начинает разыгрывать намеченное действие
 - 3.3авершающая стадия, где совместно обсуждается и анализируется поведение всех участников



Методики психодрамы:

- 1. Монолог- высказывание протагониста или его вспомогательного Я.
- 2. Двойник когда один участник становится дублером протагониста. Он старается понять и высказать за протагониста то, что тем недосказано
- 3.Обмен ролями протагонист становится двойником или одним из вспомогательных Я и наоборот. Это позволяет лучше понимать других, а через это и самого себя
- 4.Отображение когда протагонисту предлагают понаблюдать за тем, как его изображают двойник и другие участники. Это помогает увидеть себя глазами других и уточнить мнение о себе



Элементы психодрамы применяются во всех видах групповой психотерапии. Это группы встреч, группы тренинга умений, гештальттерапии, психоанализа. Психодрама применяется при лечении алкоголизма, наркомании, при коррекции отклоняющегося поведения, неврозах, психопатиях



Источники:

- 1.Якоб Морено. Психодрама. Эксмо-пресс, 2001г., 528 стр.
- 2.Психодрама Морено. О методе. Международная школа группового психоанализа. www.group -analysis.ru./psychodrama_moreno.php.

