

# *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 З.Фрейд называл трансфер (перенос). Для него анализ трансфера был одним из 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 типы: 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.

## Основные элементы психодрамы:

- Ведущий

- Протагонист

- Участники

- Вспомогательные лица

- Сцена





## 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. Завершающая 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](http://www.group-analysis.ru/psychodrama_moreno.php).

