Литвиненко Людмила Іванівна

Інститут психології ім. Г.С. Костюка

НАПН України н. с. лабораторії

консультативної психології та психотерапії

**Особливості застосування психодраматичого підходу в роботі з вітчизняним клієнтом**

Сьогодні в Україні активно функціонують і модифікуються різні зарубіжні психотерапевтичні підходи. Загалом цей процес вважається позитивним, таким, що сприяє подальшому розвитку психотерапії як практичної і наукової дисципліни. Застосування у вітчизняному просторі методів, технік і технологій, що виникли в іншій культурі, в інших соціально-економічних обставинах, потребує теоретико-методологічного обґрунтування і спеціальних досліджень.

Багатьом сучасним дослідникам притаманна увага до ціннісних основ теорій психологічної допомоги людині, що базуються на вимірах рідної культури, яка творилася і розвивалася впродовж тисячоліть. І саме усвідомлення цих вимірів є справжньою запорукою побудови ефективних моделей психотерапії в руслі вітчизняних соціокультурних традицій (О. Ф. Бондаренко, М. Й. Боришевський, О. А. Донченко, З. Г. Кісарчук, Н. С. Кондратюк, Є. Л. Носенко, Н. А. Маєвська, Т. М. Титаренко, Т. О. Флоренська, А. В. Фурман, Н. М. Чепелєва, Ю. Швалб та ін.).

Психодрама як груповий психотерапевтичний метод виникла і розвинулася на Заході, витоки цього методу в театральній народній культурі, масових театралізованих дійствах, що беруть початок у народних іграх, ритуалах, обрядах, міфах. У психодрамі логіка побудови символічного світу в просторі й часі як моделі реальності має всі ознаки міфотворчості. Зерка Морено писала: «Багато психодраматичних експериментів (їх нараховується більше трьохсот), якими б дивними і фантастичними вони не здавалися, сягають своїм корінням ритуалів і обрядів древніх культур, їхні витоки можна відшукати в класичних творах світової культури» [109, с.4].

У цьому розділі ми спробуємо з’ясувати передумови й особливості застосування у вітчизняному психотерапевтичному просторі такого класичного і разом із тим сучасного методу, як психодрама.

Гра і театралізовані дійства впродовж віків супроводжували життя нашого народу, отже, психодрама має органічно вписуватися в український соціокультурний простір, бути співзвучною ментальності вітчизняних клієнтів і психотерапевтів.

**Можливості психодрами:основні поняття і принципи** [](http://www.i-psychodrama.com/%22%20data-mce-href=)

**Не розповідайте, що з вами відбулося. Покажіть, як це було.**

**Якоб Леві Морено**

*Психодрама* – запропонований Я. Морено метод групової роботи, в якому для розуміння внутрішнього світу особистості застосовується драматична імпровізація.

Морено називав психодраму «методом, що розкриває істину душі в дії, природнім методом реального зцілення» [110, с.83]. Він вірив, що життя виходить із дії і взаємодії, дія – це спосіб людської поведінки. Саме завдяки дії людина має унікальну можливість пізнавати свою невербальну поведінку. На думку А. Блатнер, «психодрама в деталях розкриває перед нами несвідоме відігравання в поведінці (acting out), яким ми користуємось як захисним механізмом для розрядки внутрішніх імпульсів під час символічної чи реальної дії» [14, с.5].

Психодрама підходить до проблеми комплексно, розгортаючи її в просторі і часі, в ситуації теперішнього, залучаючи всі психічні функції: мислення, відчуття, інтуїцію. Проблеми і стосунки не обговорюються, а через спонтанне сценічне відображення проживаються в реальній психодраматичній дії, *«тут-і-тепер».* У процесі рольової взаємодії відбувається емоційне відреагування негативного життєвого досвіду, яке Я. Морено вслід за Арістотелем називає катарсисом (очищенням).

*Процес психодрами, інструменти: фази і форми*

Розглянемо складові терапевтичного процесу (так звану терапевтичну команду): ведучий (психодрама-терапевт), члени групи, протагоніст, допоміжні «Я»:

а) ведучий є терапевтом і одночасно режисером психодрами. Його основні ролі – дослідник, аналітик, спостерігач, член групи й актор. Ведучий – символ дії, інтеграції і синтезу – має бути компетентним, щирим, гнучким, творчим, найспонтаннішим у групі, достатньо мужнім, щоб уміти справлятися з непередбаченими ситуаціями; він повинен уміти ініціювати в інших відчуття спонтанності і творчого злету, що приводить до особистісних змін;

б) протагоніст – «перший актор», людина, котра працює над своєю проблемою, ставить гру і знаходиться у фокусі подій. Протагоністом може бути і вся група, якщо відбувається колективна гра, або виконується групова вправа;

в) допоміжні «Я» (помічники) – члени групи активно задіяні в грі протагоніста, грають різноманітні ролі. Функції допоміжного «Я»: грати роль, запропоновану протагоністом; розуміти природу взаємодії між протагоністом і своєю роллю, бути носієм усіх його проекцій; допомагати розкривати проблему протагоніста, сприяти розумінню сприйняття стосунків протагоніста з відсутніми персонажами дії, що живуть у його внутрішньому світі;

г) глядачі – всі члени групи, учасники групового психодраматичного процесу, що не беруть безпосередньої участі в драмі як виконавці ролей, а перебувають за межами простору сценічної дії і виступають в якості аудиторії.

Зупинимося на основних функціях психодраматерапевта: необхідно набрати групу (не більше 16 осіб), запланувати час, місце зустрічі; уміти структурувати сесію, створювати атмосферу довіри, дотримуватися конфіденційності; емпатійно приймати кожного члена групи, вірити в те, що в кожного є необхідний потенціал для змін; заохочувати прояв почуттів; підтримувати атмосферу терпимості і прийняття; вміти використовувати вербальні й невербальні техніки. Психодраматерапевт повинен орієнтуватися не тільки в тому, що відбувається з протагоністом, але і в терапевтичній ситуації, що постійно динамічно змінюється, і в яку потрапляє як терапевт, так і протагоніст. Потрібно розуміти саму ситуацію, її динаміку, активно формувати, піклуватися про її оптимальний стан, вчасно ліквідувати несприятливі моменти. Тобто, психодраматерапевт повинен вміти управляти терапевтичним простором і часом.

Психодрама має три фази: *розігрів, психодраматична дія (гра), інтеграція.* [94; 110].

*Розігрів* – це процес підготовки учасників групи до спонтанно-креативної поведінки. За спонтанною теорією дитячого розвитку Морено, процес розігріву запускається з допомогою фізичних і духовних «стартерів». Техніки розігріву є засобами ініціації групової динаміки і згуртованості, вони стимулюють внутрішню енергію і спонтанність учасників, запускають моторну активність. Розігрів дає змогу членам групи подолати невпевненість, страх, відчуття тривоги, допомагає членам групи включитися в груповий процес. Сам розігрів можна характеризувати: *за змістом* (робота з актуальними емоційними станами, проживання їх в ситуації «тут-і-тепер»); *часом (*може займати до 20 % часу всього заняття); *технологіями* (застосовуються вправи на релаксацію, диференціацію почуттів із перевагою фізичних вправ); *за логікою проведення* (єпоступовим переходом від індивідуальної розминки до взаємодії в парах, групах). Розігрів допомагає знімати затиски, психологічні захисти, розширює можливість повнішого відчуття іншого, творить груповий досвід «ми», підвищує готовність учасників до психодраматичної дії і виявляє протагоніста для індивідуальної роботи (гри).

*Психодраматична дія* відбувається в певномупросторі– на сцені, тут відбувається гра, програються ролі. Це ігровий простір із особливими правилами, тимчасовий світ усередині звичайного, створений для виконання замкненої в собі дії. Сцени бувають ключові й допоміжні, що з’єднують одну ситуацію з іншою. Відокремлена від глядачів сцена з’являється там, де розгортається психодраматична дія. Тут протагоніст повністю керує часом, простором, реальністю; це місце, де кожен може бути старим і молодим, веселим і сумним, може подорожувати куди завгодно і з ким завгодно; може створювати щось реальне, бажане чи уявне.

*Фаза обговорення (шерінг)* ділиться на три частини – висловлювання почуттів, викликаних психодраматичною грою, як це пов’язано з їхнім життям; зворотній зв’язок із ролей; ідентифікації [94; 110].

В арсеналі психодраматичного методу відпрацьовані методики й техніки, що забезпечують проведення психодраматичної гри. Основні техніки психодрами: *обмін ролями, техніка «монолог», техніка «двійника», техніка «дзеркало», техніка «дубль», техніка сновидіння, техніка «чарівний магазин», інсценізація казки, групові ігри, техніка спонтанних імпровізацій, техніка «тест спонтанності», техніка «плітки», робота з майбутнім, театр play back* тощо.

***Психодраматичий підхід в соціокультурному просторі***

Історично українська культура є однією з найдревніших європейських культур. Витоки національної культури в архаїчній, художньо осмисленій та оформленій у фольклорі міфології. Міфологічне мислення – формально-логічно-образне, символічне, метафорично забарвлене з паростками наукового пояснення світу, з проявами когнітивізму, з елементами реальності. Історія людства постає як ланцюг і естафета традицій, що успадковуються і передаються від покоління до покоління і становлять підґрунтя розвитку. Вони відтворюються і в історичній свідомості, сприяють становленню ідентичності суспільства, його соціокультурної відмінності від «інших». Пізнання традицій – ключ до осмислення традиційного суспільства як соціальної системи і життєвого середовища людини, а відтак і традиційної культури та свідомості, в яких поєднуються концепти правди й істини, дійсності та справжності. Сакральне й ментальне виступає пріоритетними феноменами давньоукраїнської культури.

Народні звичаї й обряди в основному зв’язані з народним календарем та родинним життям. Вони групуються навколо Різдва й Нового Року (зимовий цикл), Великодня й Зелених Свят (Весняний цикл), Івана Купала (літній цикл) та осінніх поминальних свят [34; 84].

Еволюційно народні ігри переросли у театральне видовище, розраховане на масового глядача, вони стали основою розвитку ранньої драматичної форми, з якої народився «народний театр» («народна психодрама»). *Сцена, вистава, гра та театр* є звичними формами нашої народної театральної культури. Містерії і ритуали, карнавали, народні театральні ігри, постановка й розігрування різноманітних міфологічних сюжетів давала людям можливість відображати внутрішній світ і звільнятися через катарсис від негативних емоцій. Цей ігровий механізм покладений в основу психодрами як психотерапевтичного методу. Далі ми покажемо, що є спільного між грою як явищем культури і психодраматичною грою – основним інструментом психодрами.

З метою визначення спільних елементів у грі як явищі культури, народних театральних дійствах та психодрамі було проведене фокус-групове дослідження. Аналіз матеріалів дослідження здійснювався за допомогою методу контент-аналізу.

Всі досліджувані (45 осіб) мали власний досвід роботи в психодраматичних групах. Власний досвід у психодраматичній роботі і заглиблення у досвід рідної народної театральної культури (НТК) дозволили учасникам експерименту порівняти й виділити спільне в театральній культурі й психодраматичному методі (див. таблиця 1).

У результаті порівняння НТК і психодрами були встановлені і виділені ознаки схожості. Із таблиці 1 можна зробити висновок: і психодраматичний метод, що широко використовується у вітчизняному психотерапевтичному просторі, й народна театральна культура мають низку подібних характеристик. Очевидна спорідненість переважно пов’язана з елементами, привнесеними у психодраму і НТК, з театральної площини. Явними спільними елементами у психодрамі й НТК виступає театральний простір, у якому застосовуються подібні техніки, розвиваються спонтанність і креативність.

Таблиця 1

**Порівняльна таблиця методу психодрами і народної театральної культури**

|  |  |
| --- | --- |
| **Психодрама** | **НТК** |
| Коріння в театральному просторі | Використання драматичного мистецтва |
| Груповий метод | Масові групові дійства |
| Ігровий метод (гра в основі ПД) | Театральна гра як основа НТК |
| Протагоніст, допоміжні «Я», глядачі | Головні персонажі дійства і глядачі |
| Катарсис (духовне очищення і полегшення) | Вихід подавлених почуттів і емоцій |
| Розвиток спонтанності й креативності | Прояв спонтанності й креативності |
| Розігрів (різні види групової активності) | Перед початком дійства використовується тривалий музичний розігрів |
| Рольові ігри | Рольові ігри |
| Обмін ролями | Обмін ролями з різними персонажами дійства |

Далі ми поставили учасниками експерименту запитання, спрямовані на визначення спільних елементів у грі як явищі культури, народних театральних дійствах та психодрамі. Спільними елементами виявилися поняття «*символ», «обряд», «ритуал», «сцена», «ролі», «гра»,* що відзначили (>70%) досліджуваних.

**Таблиця 2**

**Спільні смислові поля психодраматичної і театральної гри**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Концепти**  **Спільні**  **елементи** | **Театральна гра**  **Психодраматична гра** | Кількість досліджуваних (%), що виділили спільні елементи |
| ***Символи*** | Бог, сонце, вогонь, стіна, зірка, сила, коло, дорога, дім, родина | 79% |
| ***Обряди і ритуали*** | Вітання, прощання, оплески, різні розігріваючі вправи, побажання, ворожіння, прощення, спалювання | 77% |
| ***Основні теми*** | «Народження», «смерть», «боротьба», «прощення», «страхи» | 71% |

Із таблиці 2 ми бачимо, що спільним смисловим полем для *символів* у народній театральній культурі і психодраматичному методі є: Бог, сонце, вогонь, стіна, зірка, сила, коло, дорога, дім, родина. Спільним для *обрядів і ритуалів* є: вітання, прощання, оплески, побажання, ворожіння, різні розігріваючі вправи, прощення, спалювання. Основні теми, що розігруються на сцені психодраматичної і театральної гри: «народження», «смерть», «боротьба», «прощення», «страхи».

### Розглянемо особливості психодраматичного підходу, орієнтованого на проблематику вітчизняного клієнта.Виходячи з розглянутого вище, хочеться відмітити, що психодрама-терапевти, у своїй практиці повинні враховувати те, що особливостями психодраматичної роботи з вітчизняним клієнтом є наслідування, занурювання в глибини власної культури, в якій закладена генетична приналежність до театралізованої гри як основи НТК. Культуральне несвідоме є областю історичної пам’яті, що лежить між колективним несвідомим і наявним взірцем культури. Соціодраматичні та психодраматичні процедури здатні виявляти культурні феномени. Найбільш важливими феноменами, з якими психодраматерапевт зустрічається на психодраматичній сцені є культурні стереотипи і «культурні консерви».

Робота в психодраматичних групах базується на опрацюванні власного досвіду переосмислення проблем і конфліктів, кращого розуміння своєї проблематики; подоланні неконструктивних поведінкових стереотипів і способів емоційного реагування; формуванні нової адекватної поведінки поводження в рольових конфліктах та інших життєвих ситуаціях; самопізнанні, отриманні нового досвіду. Для проведення цих занять потрібно мати навички групової роботи і кваліфікацію психодрама-терапевт.

Оптимальна кількість учасників і склад психодраматичної групи визначаються насамперед її призначенням. Для власне терапевтичних груп зазвичай рекомендується склад з 10-16 осіб. Доцільно, щоб групи були гетерогенного складу (за статтю, віком, соціальним статусом, характером недуг і т. д.). В цілому ж гетерогенність дає можливість збагачення досвіду кожного учасника за рахунок виконання різноманітних нових для нього ролей і забезпечує більш повне і адекватне моделювання життєвих ситуацій.

Як правило, психодраматичні групи збираються регулярно протягом деякого часу, тривалість якого, так само як частота зустрічей і тривалість кожної зустрічі, визначається контрактом між учасниками групи і ведучим. Практика тут дуже різноманітна: можливі зустрічі протягом одного, двох, декількох днів підряд. Зустрічі повинні бути досить частими, щоб не втрачалося «групове почуття» і не втрачалися актуальності переживання попередньої зустрічі, їх кількість має бути достатньою для того, щоб група отримала можливість розвитку, а тривалість кожної зустрічі має забезпечувати умови для глибокого опрацювання індивідуальних і групових проблем.

Учасники групи керуються певними попередньо визначеними принципами та правилам.

Безумовно психодрма-терапети повинні розуміти магічні властивості *ритуалів* і обов’язково використовувати їх в психодраматичній роботі. Знакові системи (ритуали, обряди, заклинання тощо) генерують у людині потужні переживання, які посилюються за рахунок явища індукції і можуть здійснювати зміну настановлень. У психодраматичних групах ритуали виконують функцію «якорів» для закріплення позитивних програм і створення умов для їхнього своєчасного запуску [94; 110].

В психодраматичній групі ритуали допомагають відрізнити повсякденне від незвичайного, дають учасникам відчуття впевненості в собі, надійності, роблять групу більш значимою завдяки формуванню почуття довіри і згуртованості. Деякі ритуали (вітання, початок і кінець заняття, складання правил, за якими група буде жити; моменти психологічної підтримки тощо) можна запропонувати в перші хвилини роботи групи. Інші – вводяться поступово, виходячи з логіки групового процесу. Використовуючи ритуали, ведучий показує учасникам групи, що він зацікавлений в згуртованості групи.

Ведучий може використовувати як неявні, так і явні ритуали, які приймають всі учасники групи. Наприклад, неявний ритуал – робота починається *з кола,* що автоматично налаштовує учасників на активність тут-і-тепер. Коло – символ автономії кожного учасника (кожен самостійний і унікальний), воно дає розуміти, що всі заслуговують на увагу, мають однакове право говорити. Коло – найдавніша форма групової зустрічі (згадаємо українське віче) і в той же час – найкраща форма для роботи в групі.

В колі відбувається справжня багатогранна комунікація: учасникам групи легше розкриватися, говорити про себе, чути інших. Вільне місце в середині кола часто стає сценою, де починаються різні види активності – робота з партнером, створення робочих груп, робота з заявленою темою (з протагоністом), психодраматичне дійство.

До явних ритуалів відноситься техніка *«вступне коло», «говоримо по колу», «говорить той, хто отримує м’яч»,* коли учасники щось про себе розповідають (наприклад, з якими думками і почуттями вони прийшли сьогодні на групу). Ці ритуальні запитання служать одночасно і коротким розігрівом, що підкреслює центральну філософську ідею – кожен належить до групи і важливий сам по собі. В кінці дня відбувається *«завершальне коло»,* в якому відбувається колективне обговорення з обміном власного досвіду в подібних життєвих ситуаціях, учасникам групи говорять, в якому настрої і з якими думками вони закінчують день. Це необхідно насамперед для підтримки групою тих учасників, які висували свої власні проблеми для опрацювання. Крім того, в обговоренні здійснюється зв'язок отриманого нового досвіду з попереднім життєвим досвідом людини, намічаються шляхи його використання в подальших життєвих ситуаціях. Таким чином група ще раз отримує можливість відчути себе єдиним цілим.

Наведемо приклади використання ритуалів у групі:

* використання тілесних вправ: ходити по залу, налаштовуватися на роботу, зустрічатися і взаємодіяти (досить часто учасники обіймаються один з одним, обійми – також привітальний ритуал в нашій культурі); зображення свого актуального стану (показуємо тілом); що потрібно зробити для того, аби прокинутися; вправи на розтягування тощо);
* використання музики, звукових сигналів, наприклад, для початку роботи;
* масаж по колу, в парах;
* комплімент чи подяка за співпрацю сусіду справа або зліва та ін.

Для нас важливо відмітити, що кожен з етапів психодраматичної роботи є ритуальною дією (початок роботи, заявка на роботу з темою, вибір протагоніста, розігрування теми, шерінг, завершальне коло тощо). Особливу значимість набувають ритуальні дії, запропоновані учасниками. У кожній групі з’являються власні ритуали, що підкреслюють її специфічність. Більшу частину ритуалів, які використовуються в групі можна одночасно віднести до двох категорій: «гедоністичні», що дають задоволення, й інформативні – дають можливість обмінюватись думками, поглядами, бажаннями.

### Вище зазначалася, що особливе місце в українській народній творчості посідає давня символіка, яка містила в собі сакральність, давню магію, архаїчні обряди і ритуали, що так чи інакше проявлялися в театралізованій грі. Основним «ключем» вбудовування гри в простір повсякденної культури є ігрові атрибути (зовнішній антураж): оформлення сцени, костюми, маски – конкретні предмети, речі зі своїми реальними чи віртуальними властивостями та функціями що забезпечують гру. Гра – особлива сфера «життя» речей, в якій вони виступають як символи, причому не тільки символи конкретної гри, а загалом гри як способу стосунків людини зі світом, Богом, долею, провидінням. Сцена - простір, на якому розгортається сценічна дія. У простих варіантах цей простір позначається всередині кола, або утворюється розмиканням первісного групового кола в півколо, завдяки чому окреслюється умовна межа розгортання психодраматичної дії (конкретне розташування цього простору визначається, як правило, за бажанням протагоніста). Предмети можуть вводитися на сцену по ходу дії за ініціативою протагоніста або за пропозицією ведучого, виступаючи як у своєму безпосередньому якості, так і символічно. В якості найпростішого реквізиту використовуються стільці, столи, верхній одяг учасників, будь-які доступні матеріали (ковдри, матраци, газети, вірьовки та ін.); крім цього, психодраматист може використовувати спеціально підготовлені смуги різнокольорової матерії, різнокольорові стрічки, олівці, грим, фарби, пластилін, папір - взагалі все, що вважатиме за можливе і доцільне на тій чи іншій фазі психодраматического процесу

Огляд народних звичаїв, обрядів, інсценізованих дійств, ігор українського народу показує наявність *психотерапевтичних прийомів* у народній культурі («народна психодрама»), що розвивають особистість.

Проілюструємо зазначене вище деякими яскравими прикладами із народної театральної культури, які демонструють наявність психотерапевтичних прийомів, які використовуються і в роботі психодраматичних груп. Почнемо з українського весілля – справжнього театру народної творчості, зі своїм сценарієм та «психодраматичними» іграми. Весільна драма має чітко окреслені три дії: сватання, заручини, весілля і сталий склад головних дійових осіб (вище ми зазначали, що *психодрама також складається із трьох фаз*: розігрів, сценічна дія, шерінг; і в ній теж використовується *постійний склад елементів*: сцена, протагоніст, директор, допоміжні «Я», глядачі). Весілля в Україні до цього часу відбувається декілька днів, (можна провести аналогію з сучасним *психотерапевтичним марафоном)*. Закінчуються весільні дійства жартівливим «поїздом» батьків молодих. Їх одягають у «весільні» костюми, часто одягають вінки, розмальовують різнокольоровими фарбами та сажею (так виражають емоції, які важко вербалізувати (знову *аналогія з методом драматерапії).* Таке театралізоване весільне дійство (схоже на *групову гру у психодрамі:* з чітким вибором ролей, входженням у роль, програванням ролі) викликає почуття піднесення, емоційного збудження, зростання життєвої енергії, спонукає до спонтанної активності, що проявляється у танцях, іграх, пробуджуючи силу творчості, прагнення виразити свої почуття і думки в ситуації «тут-і-тепер» *(головне правило психодрами – проблеми і стосунки не обговорюються, а шляхом спонтанного сценічного відображення проживаються в «тут-і- тепер»)*, що є одним зі шляхів забезпечення психічного здоров’я [34; 84; 110].

У деяких місцевостях на Масляну, в останній тиждень перед Великим постом, люди часто розігрували так звану «народну психодраму». В понеділок жінки збиралися в корчмі і клали на стіл дровиняку, яку називали Колодка. На неї проектували (подібно до *техніки «порожнього» стільця в психодрамі)* бажання та проживання певних етапів життєвого шляху.

Ще один вид «народної психодрами»: ввечері на голову жінки-вдовиці одягали вичищений гарбуз, в якому вирізали два отвори для очей. Потім жінку клали на помості, запаливши навколо неї свічки. Така картина нагадує прощання з покійником. Кожен із учасників цієї гри для дорослих повинен був підійти до жінки, посповідатися, попрощатися з нею, доторкнутися. Таким чином, символічно наблизившись до теми смерті, людина може повернутися до життя з новим усвідомленням і розумінням.

Для нас важливо відмітити*,* що в психораматичних іграх на тему смерті виконуються схожі психотерапевтичні ритуали: *допоміжному «Я», яке виконує роль покійника, обличчя покривають світлою тканиною; для протагоніста важливо зробити сцену прощальної розмови, ведучий завжди шукає шляхи прощення і примирення.*

Розглянемо випадки із психодраматичної практики, які явно демонструють використання психотерапевтичних ритуалів по ходу психодраматичної гри.

**Випадок із психодраматичної практики 1**

Протагоніст жінка, Людмила, 30 років. Батько помер 8 років тому від тяжкої хвороби (рак). Для неї смерть батька була великою втратою, потрясінням. Рятуючи батька, Людмила багато часу витрачала на те, щоб знайти хороших лікарів, найкращі ліки. За цими клопотами вона не змогла достатньо часу приділити спілкуванню з близькою людиною. Протагоніста мучило відчуття незавершених стосунків: не встигла посидіти біля батька, потримати його за руку, обійняти, позгадувати, поговорити, виявити почуття любові, вдячності, ніжності.

Ведуча запропонувала протагоністу зробити єдину сцену *«Прощання».* Людмила спочатку виговорилася, виплакалася, тобто, сказала те, що не було сказано при житті (прощальна розмова), а потім нахилилася, поцілувала, доторкнулася до «батька» і попрощалася з ним.

Народні драматизовані ігри, психодраматині ігри, в яких звучить тема смерті, знімають внутрішнє напруження учасників, адаптують їх до реалій життя, в якому цілком природно з’являється смерть, як логічне завершення процесу індивідуального розвитку живого, а значить, вона є й початком нового життя, що приходить на звільнене місце.

Спалення солом’яного опудала на Івана Купала (уособлення злої сили, смерті) можна вважати символічним відреагуванням руйнівних тенденцій у психіці, що є першим кроком до подолання страхів та комплексів (*і в психодрамі використовується психотерапевтичний прийом: спалюються або якось інакше знищують малюнки, записки, на яких позначені страхи, залежності тощо. Все це допомагає учасникам групи послабити або позбутися страху, звільнитися від важких переживань, залежності).*

**Випадок із психодраматичної практики 2**

Була заявлена тема для роботи «Страх втратити дитину, котра часто хворіє». Протагоніст – Марія, 27 років, заміжня, доньці 5 років. У променаді (психодраматична прогулянка, коли ведучий і протагоніст починають аналіз теми) вона розповідає про народження доньки. Дізнаємося, що донька бажана, народилася від коханої людини. Далі протагоніст згадує ситуацію, коли вперше з’явився цей страх.

***Сцена 1. Лікарня****.* Доньці 2 роки, сильний алергічний напад, ніхто не знає, що робити. Під час інтерв’ю з дитиною дізнаємося, що її батьки хороші, люблять її і т. д. Та несподівано випливає факт, що у неї два тата. (Розкривається сімейна таємниця – тато, що про неї піклується – нерідний.)

Наступна важлива ***сцена 3. Розмова Марії з чоловіком***. Жінка просить у нього пробачення за те, що роками дурила, не говорила правди… Потім перериває сцену і починає плакати: «Ніколи йому цього не скажу, буду жити заради сім’ї…». Після цього Марія говорить, що у неї з’явилося нове почуття «важкості»; потім уточнює і називає його «крайність».

***Сцена 4*. *Звинувачення Марії****.* «Почуття» починає Марії дорікати, звинувачувати, переконувати, що «збереження таємниці – це твій хрест, будеш його нести все життя…». Воно стало тиснути їй на голову, пригинати до землі. Впавши на коліна, зіщулившись, Марія починає плакати і пригнічено говорити: «Мені тяжко, це почуття мене знищує…».

Усвідомлюючи нестерпність таких переживань, Марія захотіла звільнитися, скинути з себе «цей тягар». Ведуча пропонує їй «попрацювати» з «тягарем».

***Сцена 5. Боротьб****а.* Марія починає розмову зі своїм почуттям, потім випростується, голосно кричить, що не хоче жити з тягарем, і починає з ним по-справжньому боротися. Ми захистили допоміжне «Я» (члена групи, який грав роль «тягаря»), перекривши до нього доступ матрацом і ковдрою. Марія схопила ковдру і стала дерти її на клапті, топтати ногами. Але й після цього не заспокоїлась і захотіла спалити подерту ковдру.

***Сцена 6. Спалювання****.* Учасники психодраматичної групи вийшли на вулицю і спалили ковдру. Тільки після реального «знищення» (спалювання) гнітючого почуття Марія відчула полегшення і закінчила гру.

Ритуал спалювання, що використовується і в НТК, і в психодраматичних іграх, допомагає зменшити інтенсивність або й звільнитися від негативних емоцій.

Збираючись разом на святах, або ж на вечорницях українці й досі розігрують драматизовані дійства *(паралель із тематичними груповими іграми у психодрамі*). У такий спосіб внутрішній світ учасників дійства, з усіма його образами і взаєминами проектується назовні, що, зрештою, створює атмосферу, в якій зникає межа між фантазією і реальністю. Такі ігри народжуються невимушено, спонтанно, знімають внутрішнє напруження, нерішучість, тобто, є психотерапевтичними для учасників дійства: зміцнюють їх силу духу, додають упевненості у собі, допомагають долати певні психологічні бар’єри, страхи, що служать основою невротичних захворювань. Будь-яка гра немислима без *правил*, які забезпечують стійкість, стабільність і повторюваність, але, разом із тим, ніякі правила, прийняті в грі, не дають можливості передбачити всі варіанти розгортання дійства. З одного боку, гра є жорсткою структурою, оскільки вимагає від учасників обов’язкового дотримання правил, що визначають її хід, а з іншого – правила гри, допускають *імпровізацію* і варіативність поведінки.

Наведені вище ілюстрації показують наявність спільних елементів в українській НТК і психодраматичному методі, в арсеналі якого відпрацьовані методики і техніки, що своїм корінням теж сягають у ритуали й обряди древніх культур. Такими спільними елементами в першу чергу є *сцена, ритуали і гра.*

Отже, ми підсумовуємо, що наше дослідження, аналіз текстів, які репрезентують різні типи театральних дискурсів, аналіз культурно-історичної спадщини, огляд народних звичаїв, обрядів, інсценізованих дійств, ігор українського народу, показав наявність психотерапевтичних прийомів у народній культурі. Для українців природними є психотерапевтичні підходи, орієнтовані на дію, гру, театральне дійство. Отримані результати демонструють широкі можливості використання психодраматичного методу в соціокультурному просторі, що відкриває нові перспективи для його подальшого розвитку.

Усвідомлення різних вимірів рідної культури, що творилася протягом тисячоліть; збереження її природно-історичної канви дає можливість будувати ефективні моделі і стратегії психодраматичної роботи саме в руслі вітчизняних соціокультурних традицій.