

СОБЫТИЯ, ФАКТЫ, ПАМЯТНЫЕ ДАТЫ

ПСИХОДРАМА: ИСПЫТАНИЕ ВРЕМЕНЕМ

О. Н. БОГОМЯГКОВА, В. В. СЕМЕНОВ

Институт психодрамы и психологического консультирования,
г. Москва, Россия

Статья посвящена психодраме как методу психотерапии. Классическая психодрама: история, концепция, методология. Техники психодрамы и практика психологического консультирования, психотерапии. Фестиваль психодрамы как способ знакомства с методом и демонстрация возможностей применения психодрамы в разных видах практики.

Ключевые слова: психодрама, психотерапия, психологическое консультирование, обучение взрослых.

Для цитаты: Богомягкова О. Н., Семенов В. В. Психодрама: испытание временем // Познание и переживание. 2021. Т. 2. № 4. С. 127–130. doi: 10.51217/cogexp_2021_02_04_08.

Для контактов: Богомягкова Оксана Николаевна, bogom-on@mail.ru.

PSYCHODRAMA: THE TEST OF TIME

OKSANA N. BOGOMYAGKOVA, VICTOR V. SEMENOV

Institute of Psychodrama and Psychological Consulting, Moscow, Russia

The article is devoted to psychodrama as a method of psychotherapy. Classical psychodrama: history, concept, methodology. Psychodrama techniques and the practice of psychological counseling, psychotherapy. Festival of psychodrama as a way to get acquainted with the method and demonstrate the possibilities of using psychodrama in different types of practice.

Keywords: psychodrama, psychotherapy, psychological counseling, adult education.

For citation: Bogomyagkova O. N., Semenov V. V. Psychodrama: the test of time // Poznanie i perezhivanie [Cognition and Experience]. 2021. V. 2. № 4. P. 127–130. doi: 10.51217/cogexp_2021_02_04_08 (in Russ.).

Corresponding author: Oksana N. Bogomyagkova, bogom-on@mail.ru.

Мировая практика психотерапии в 2021 году отметила 100-летие психодрамы. Вековая история подтвердила надежность, валидность и адаптивность этого метода. Психодрама — это метод, в котором есть место для встречи внутреннего мира и внешних ожиданий, есть выбор действия, вместо созерцания,

есть способы двигаться в тупике, есть творчество вместо копирования. Это путь к авторству собственной жизни. В переводе с греческого «psyche» – душа, «drama» – действие, а «психодрама» – это «действие души».

Основой метода психодрамы является триадическая система: психодрама, социометрия и групповая психотерапия. Это фундамент, на котором строится индивидуальная работа с клиентом, работа с группами и коллективами.

Психодрама, пожалуй, один из самых технологичных методов психотерапии. Он объединяет в себе базовые, структурированные и вариативные техники. Многообразие этих техник дает возможность использовать метод психодрамы в разных видах психологической практики: в психотерапии и консультировании, в бизнесе и коучинге, в работе с семьей и детско-родительскими отношениями, в образовании и медицине, при встрече с жизненными кризисами и в чрезвычайных ситуациях.

Через создание психодраматической сцены, построение геносоциограммы, использование техник введения в роль, дублирования, зеркала, обмена ролями, пустого стула и других, психодрама дает возможность осознания, принятия и отреагирования своих чувств, формирования нового взгляда на ситуацию, завершения незавершенных действий, осознания своих ресурсов (как внутренних, так и внешних). Таким образом, именно психодрама сочетает в себе все три пути отреагирования эмоций и чувств: выражая их словом в ролевом диалоге, демонстрируя их в действии (из существующих методов психотерапии только психодрама может похвастаться своей динамичностью), выражая телесно («не расскажи, а покажи, что ты чувствуешь», «где это в теле?»). И именно в этом и заключается эффект психотерапевтической работы. Психодрама позволяет исследовать жизненную ситуацию с помощью ее воспроизведения и отыгрыша (в групповой и индивидуальной форме). При этом протагонист (клиент, главное действующее лицо) является одновременно драматургом, режиссером и актером в одном лице.

Автор метода, Якоб Леви Морено, заявил когда-то, что психодрама – это психотерапия XXI века. Спустя 100 лет с этого заявления, в апреле 2021 года, Московский институт психоанализа принимал гостей Фестиваля психодрамы.

Фестиваль длился 2 дня и демонстрировал участникам практику психодрамы онлайн и оффлайн. Благодаря гибриднему формату мероприятия, участники смогли увидеть возможности метода в вариациях его исполнения: от классики жанра до современных авторских наработок. Широта представленности метода отражалась в практике мастеров психодрамы, мастерстве опытных и начинающих тренеров, апробации техник психодрамы участниками мастерских.

В мероприятии приняли участие более 300 человек, 15 ведущих провели свои авторские мастер-классы. Жизнь в пространстве психодрамы была богата спонтанностью и творчеством, интерактивом и процесс-анализом, знакомством и апробацией техник психодрамы в практике личного и профессионального опыта участников. Пространство профессионального интереса было наполнено теорией и практикой психодрамы, психодрамой и конфликтологией, психоаналитической психодрамой, техниками психодрамы в ин-

дивидуальном консультировании, работе с группами, self-психодрамой, детской психодрамой, культурно-исторической социодрамой, сказкотерапией и телесными практиками, вариантами психодраматической помощи и поддержки в ситуации кризиса и пандемии.

Психодрама концептуально опирается на идею действия (Я. Морено, Г. Лейтц, Д. Киппер, А. Шутценбернер, П. Холмс и др.). Действие — это способ выбрать активную роль: роль творца, роль создателя, роль автора своей жизни. Действие — это поиск своего рецепта, своего пути и своего решения. Идеология психодраматистов в том, что нет верного или неверного, нет «хорошо» и «плохо», есть то, что мне подходит или нет, есть то, что помогает мне функционировать, и то, что дисфункционально, и только я решаю что и как улучшит качество моей жизни тогда, когда мне это будет актуально. Концепция развития психики через деятельность активно поддерживается и в отечественной психологической науке (Л. С. Выготским, С. Л. Рубинштейном, А. Н. Леонтьевым, Д. Б. Элькониным), отмечающей, что новообразования психики случаются в рамках ведущей деятельности возраста. Психодрама здесь добавляет: если новообразование не случилось «там-и-тогда», можно дать ему место и время в терапевтическом пространстве «здесь-и-сейчас». Благодаря основным принципам и идеям психодрамы, мы создаем экологичное поле для развития и саморазвития протагониста. Возможность быть гибким в профессии и личной жизни, разрешение быть творцом, смелость действовать, навык быть чувствительным, опыт быть в сообществе психодраматистов — вот то, что получили участники первого Фестиваля психодрамы в МИП.

Обучение взрослых, безусловно, это иной путь, чем обучение детей. Когнитивное познание уступает первенство чувственному опыту, лекционный формат сменяется мастер-классами, встреча с мастерами психодрамы позволяет замечать стили других, формируя, тем самым, свой собственный.

Психодрама уникальна своей щедростью: многие психодраматические техники сегодня стали основой концепций современных терапевтических подходов. При этом знакомство с классикой жанра — это фундамент профессиональной идентичности и устойчивости психолога-консультанта и/или психолога-психотерапевта.

Актуальность идей Якоба Леви Морено проверена 100-летней историей и востребованностью метода психодрамы. Продолжая свой путь в Московском институте психоанализа, психодрама приглашает к Встрече: к встрече-знакомству в программах дополнительного образования и программах переподготовки, к встрече-апробации на теперь уже ежегодном Фестивале психодрамы, к встрече-освоению метода в рамках магистерской программы «Психодрама и ролевой тренинг в психологическом консультировании».

Литература

Гриншпун И. Б. Идеи Джексона Леви Морено в контексте развития западноевропейской и североамериканской психологии XX столетия. М.: ФГБОУ ВО «МГППУ», 2021.

Морено Я. Психодрама. Пер. с англ. М.: Апрель Пресс—Эксмо, 2001.
Шутценбергер А. Психодрама. М.: Психотерапия, 2007.

References

Grinshpun I. B. Ideas of Jacob Levi Moreno in the context of the development of Western European and North American psychology of the XX century. М.: FGBOU VO “MGPPU”, 2021.
Moreno J. Psykhodrama. Per. s angl. М.: Aprel-Press—Éksmo, 2001.
Schutzenberger A. Psykhodrama. М.: Psychotherapy, 2007.

Информация об авторах

Богомяккова Оксана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент психологии, старший тренер, Институт психодрамы и психологического консультирования, г. Москва, Россия, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1986-7101>, e-mail: bogom-on@mail.ru.

Семенов Виктор Владимирович, кандидат психологических наук, директор, Институт психодрамы и психологического консультирования, г. Москва, Россия, e-mail: vicsem@mail.ru.

Information about the authors

Oksana N. Bogomyagkova, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of Psychology, Coach, Institute of Psychodrama and Psychological Consulting, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1986-7101>, e-mail: bogom-on@mail.ru.

Viktor V. Semenov, Candidate of Psychological Sciences, Director, Institute of Psychodrama and Psychological Consulting, Moscow, Russia, e-mail: vicsem@mail.ru.

Получена: 16.11.2021

Принята в печать: 01.12.2021

Received: 16.11.2021

Accepted: 01.12.2021