

Гаркавенко Н.В.

кандидат психологічних наук, доцент;

Доскач С.С.

кандидат психологічних наук, доцент,

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОДРАМИ У РОЗВ'ЯЗАННІ КОНФЛІКТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сьогодні під час жорстокого вторгнення ворога на нашу землю дуже важко підтримувати та зберегти психічне здоров'я не лише своє, але й оточуючих, особливо тих, які постраждали і мають певні наслідки. Деякі з них пішли боронити нашу землю, деякі – виїхали в інші країни, ще інші переховуються і т.п. Внаслідок цього майже в кожного в умовах війни виникають безліч конфліктів, що слід негайно вирішувати.

Конфлікт є і буде предметом уваги різних людей: філософів, істориків, вчених, педагогів, психологів тощо. Адже саме він позбавляє спокою і внутрішньої гармонії, штовхає до деструктивних думок, дій, вчинків. Звичайно, не можна не зважати і на позитивну роль конфлікту, його рушійну силу до розвитку просування вперед. Але зазвичай, говорячи про конфлікт, ми підкреслюємо його негативний бік: дисгармонія внутрішнього (та й зовнішнього) світу людини. Вирішити конфлікт, а, насамперед, його виявити та усвідомити, – завдання не з легких. Одним із засобів катарсичного вирішення конфліктів є психодрама.

Метод психодрами був запроваджений Якобом Леві Морено в 1921 році, на основі його спостережень за спонтанними рольовими та імпровізаційними іграми дітей у парку, і мав на меті зробити можливою істинну зустріч людей через обмін ролями та вивільнення та вихід творчої сутності кожної людини під час гри.

Психодрама – особливий метод терапії, який полягає в тому, що клієнт з допомогою ведучого та групи відтворює драматичні дії, значимі події свого життя, розігрують сцени, що мають відношення до його власних проблем. Причому сцени розігруються так, ніби відбуваються в даний час, «тут і зараз».

Особливість психодрами полягає у тому, що матеріал для переживання, наприклад, для конфлікту чи проблемної ситуації, а також бажань та надій створюється за допомогою ведучого та інших членів групи на сцені в групових сценках, які розігруються, а потім обговорюються. Особливих талантів, наприклад, акторських здібностей для психодрами не потрібно, вони швидше перешкоджають психодрамі. Цінується спонтанність, безпосередність та мимовільність дій учасників. У центрі уваги – особиста проблема, і на авансцені постає глибинно особистісний аспект. Тому весь її процес слугує проникненню в суть особистісної проблеми суб'єкта, вияву її внутрішніх передумов, зв'язків з минулим, зокрема з дитинством. Психодрама актуалізує емоції і передбачає як вербальний так і невербальний аспекти дій.

Як у психодрамі, так і в інших формах групової терапії, переживанням дуже швидко викривається конфліктний матеріал. Проте пропрацювання цього конфліктного матеріалу необхідне спокійне і тривале, поступове, крок за кроком. Ось як описує внутрішній світ сам Морено: «Гравець – це житель приватного будинку. Експерсія послідовності почуттів, відчуттів та думок по персональному світу може здійснюватись легко, казково і без жодного опору. Проте, якщо яка-небудь пара вступає в протиріччя: радіти чи страждати, – то цей стан є конфліктом. З окремих жителів приватного будинку конфлікт створює суспільство. Пам'ятаючи про конфлікт, маючи на увазі факт єдності часу і простору, вони будуть все більше і більше занурюватись, застрягати один в одному. Будинок, де вони живуть, є захист власних уявлень, захист тіла, яке їх оточує, є печатка на зустрічі, є конфлікт – внутрішня причина ховається дуже глибоко. Проте з цього лабіринту ускладнень між батьком та матір'ю, дитиною та нянею, другом будинку і ворогом будинку, з непорозумінь у ході життя або внаслідок зростаючого розуміння, само собою постає питання: Як повинні брехня,

горе, біль, дурість, самообман, воля, пізнання, знання, відчуження, ненависть, страх, жах, багаточисленні об'єднання цих станів один з одним співіснувати, як же все це має бути врятовано?» [2]. Морено відповідає «Засобом наступної театралізації», інакше кажучи: засобом психодрами.

Процес психодрами включає в себе три фази: розігрів, гру або дію, фазу обговорення або заключну фазу. Загальна тривалість психодраматичного заняття триває у середньому від півтори до двох годин. У роботі приймає участь також вся група, якщо це не індивідуальна психодрама (монограма). Також існують свої техніки та прийоми корекції.

Розігрів має аналітичні та діагностичні цілі; тут необхідно виявити та зібрати будь-який матеріал про конфлікти та переживання, і це створює основу для психодраматичної роботи в ігровій фазі.

Ігрова фаза має психокатарсичні цілі; через повторення ролівої гри має бути отриманий емоційний досвід. Матеріалом для ігрової фази можуть бути також сни, казки або плани на майбутнє.

Завдяки спонтанності психодраматичної гри, повторенню в дійсності минулих ситуацій, які клієнт згадує, виникає доступ до витіснених змістів, забутих, минулих ситуацій, мрій та неусвідомлених факторів, не пережитих повно аспектів життя. Тобто, якщо міжособистісний або внутрішньоособистісний конфлікт був неусвідомленим, то завдяки елементам наочної гри він набуває потенціальної можливості переходу з латентного стану в більш актуалізований. Позитивне підкріплення від гравців групи та терапевта при цьому відіграє надзвичайно важливу роль. Варто підкреслити, що психодрама не передбачає відтворення лише минулих подій, але й дає можливість передбачати ситуацію дещо наперед.

Заключна фаза психодрами має аналітико-комунікативні цілі, раціональне осмислення отриманого досвіду. Зворотній зв'язок від членів групи може допомогти протагоністу зазирнути всередину себе, зрозуміти суть проблеми, що була в центрі уваги, проникнути в сутність своєї поведінки та в характер стосунків з оточенням. При цьому учасники навчання засвоюють принципи дзеркального відображення іншої людини, її прихованих неусвідомлених мотивів [3].

Важливо практикувати зміну ролей, повторне їх програвання, яке дає можливість глибше зрозуміти внутрішню запрограмованість поведінки. Розуміння самого себе та інших, що є результатом психодраматичного процесу, може бути безцінним для будь-якої людини.

Керівник психодрами має надати допомогу суб'єктові не лише шляхом катарсису, а головне, завдяки розумінню змісту і причин своїх

почуттів і вчинків. До того ж він має адекватно відчувати емоційний світ іншої людини, яка виражає себе через вербальну та невербальну взаємодію з учасниками психодрами; вживати засоби зняття опорів і каталізувати процес психодрами.

Психодрама сприяє розвитку спонтанності відносин, і кожен набуває здатності «взути чужі чоботи» й таким чином зрозуміти почуття, переживання та думки інших; сприяє розвитку інтуїції і творчих здібностей у розумінні внутрішнього світу іншої людини. Особливо це актуально зараз в умовах війни, коли різні люди по різному переживають втрати та особисті травми, отримані в цей період. Протагоніст і група починають усвідомлювати, що у них багато спільних проблем, а це спонукає до глибшого саморозкриття й аналізу їхніх витоків і знаходження різних шляхів їх вирішення. Навчальний ефект залежить від згуртованості, емоційної близькості та психологічної захищеності в групі. Психологічна безпека, взаємопідтримка уможливають відвертий прояв почуттів, які звичайно ховаються від оточення зі страху перед покаранням.

Підсумовуючи, наведемо основні принципи психодрами, описані Д. Кіппером: а) клієнт не розповідає про свої проблеми та конфлікти, а показує їх; б) гра ведеться без обману, без підтосовки та достовірно відображає те, що відбувається в дійсності, за межами гри, проте відображає все так, ніби ці труднощі мали місце «тут і зараз»; в) фокусування, вибіркоче посилення тих чи інших рис особистості, поведінки; г) розширення пізнавальних можливостей. Цьому сприяє створення та підтримка в групі обстановки психологічного захисту безпеки. Весь процес психодрами будується таким чином, щоб учасники могли не лише когнітивно, але й емоційно відкривати для себе нові сторони проблем, які їх хвилюють та не відчувати при цьому страху осуду чи невдачі. Морено назвав це дотиком до понадреальності; д) акцент робиться не на одному певному психодраматичному епізоді, а на процесі просування від епізоду до епізоду, як акт за актом та сцена за сценою у театральній драмі [1].

На сьогоднішні день психодрама, запропонована науковцем, використовується в цілях особистісного розвитку, психокорекції, у педагогіці та медицині. В різних техніках психодрами виявляється схожість з такими підходами, як гештальт-терапія, трансактний аналіз, кататимне переживання того, що сприймається та тілесно орієнтованої психотерапії.

У поведінковій терапії психодраматичні техніки використовуються для десенсибілізації та тренування нових поведінкових навиків.

Отже, на сцену виноситься пережите в минулому, очікуване в майбутньому насичені конфліктними переживаннями фантазії, мрії, сні, ідеї. Саме їх катарсичне програвання (під вмiлим керівництвом), яке полягає у розрядці, відреагуванні афектів, що раніше були витіснені у підсвідомість, сприяє усвідомленню та подоланню (переживанню) конфлікту.

Список використаних джерел:

1. Каган В. Искусство общения. Что такое психотерапия? 1998. С. 217–219.
2. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено. Москва, 1994. 347 с.
3. Методы эффективной психокорекции : Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. Мн., 1999. С. 133–199.
4. Чудаєва Н.В., Шульдик Г.О. Психодрама : навч. посіб. Вид. 2-ге, переробл. і доповн. МОН України, Уманський держ. у-тет імені Павла Тичини. Умань : Візаві, 2020. 158 с.
5. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції : навч. посібник. Київ, 1996. С. 89–94.