



Психодрама

Кленина Ирина, семейный терапевт, сексолог



"Я АКТИВ!" Антикризисный
консультационный психологический
центр

Оказание бесплатной психологической
помощи

www.center-active.ru



Что это за инструмент простыми словами

Это работа в действии

Человек не только рассказывает, но и ставит важную сцену своей жизни.

Это работа с ролями

Становится видно, как он обычно ведёт себя в отношениях, конфликте, стыде, просьбе, отказе.

Это работа с новым опытом

Можно не только понять старый сценарий, но и попробовать другой способ быть в нём.

Если совсем коротко: психодрама помогает вынести внутреннюю историю в пространство и увидеть, как она реально живёт.





Как это вообще работает

1

Выбирается сцена

Не вся жизнь целиком, а один важный эпизод или повторяющийся момент.

2

Сцена ставится в пространстве

Через фигуры, расстояние, роли, движения и реплики.

3

Ведущий помогает её читать

Становится ясно, что здесь повторяется и что удерживает человека в тупике.

4

Появляется новый ход

Человек пробует другой способ действия, который раньше был недоступен.





Как слушать этот вебинар, если вы впервые в теме

- 1 Не запоминать техники списком**
Слушайте, что именно ведущий видит в сцене.
- 2 Следить за логикой решений**
Почему в одном месте углубляют, а в другом тормозят.
- 3 Смотреть на роль**
Из какой позиции человек живёт и повторяет сюжет.
- 4 Отмечать новый ответ**
Где появляется не просто сильное чувство, а новый способ быть в сцене.





ОПОРА

Главная оптика

**Психодрама для зрелого ведущего
это не способ усилить эмоцию,
а способ увидеть,
как человек строит свою сцену жизни.**

**Если сцена не раскрывает ролевую организацию, узел
отношений и возможность нового ответа, работа остаётся
поверхностной, даже если она была яркой.**





Что ведущий считает в первые минуты

Кто сейчас говорит

Взрослый, удобный ребёнок, обвиняемый, спасатель, пустой наблюдатель, брошенный, контролирующий.

Как устроено поле

Кто в центре, кто вытеснен, где напряжение, где запрет, где пустота.

Какая защита работает

Интеллектуализация, театральность, обесценивание, говорливость, смех, морализация.

Куда может вести работа

В ясность, в ролевой сдвиг, в перегрузку или в красивую бесполезную драму.





Решение 1. Брать этот материал в работу или нет

1

Есть живая сцена

Не просто тема, а живой эпизод, который можно поставить.

2

Есть повторение

Через сцену виден паттерн, а не единичная история.

3

Есть напряжение

Материал по-настоящему держит человека, а не просто красиво звучит.

4

Есть ресурс

Он способен войти в сцену и не разрушиться в ней.





Решение 2. Это глубина или уже драматизация

Глубина

Больше точности, больше контакта, яснее роль, яснее узел, появляется новый внутренний ход.

Драматизация

Больше громкости, больше движения, больше эффекта, но не больше понимания и не больше выбора.

Психодрама становится слабой там, где ведущий путает интенсивность с терапевтическим продвижением.





Решение 3. Углублять или сначала собирать опору



- 1 Контакт держится**
Человек ещё в себе, а не уже затоплен.
- 2 Аффект доступен**
Чувство рядом, но не разрушает наблюдающую часть.
- 3 Есть возврат**
Ведущий понимает, как собирать сцену обратно.
- 4 Нет обвала стыда**
Увиденность не равна внутреннему уничтожению.





Решение 4. Что именно здесь диагностировать

Ролевой дефицит

Чего у человека нет: права
на просьбу, отказ, защиту,
опору, агрессию,
уязвимость.

Ролевой избыток

Что захватывает всё поле:
удобство, контроль,
спасательство,
самоустранение.

Ролевой конфликт

Какие части одновременно
хотят противоположного и
удерживают сцену в
тупике.





ЛОГИКА

Решение 5. Как выбирать интервенцию

**Сначала ведущий определяет функцию момента.
Только потом выбирает технику.**

Вопрос не в технике, а в задаче момента: углубить, дистанцировать, проявить, структурировать, собрать опору или дать ролевой сдвиг.





Дублирование: когда помогает, а когда мешает

Усиливает

Когда чувство уже есть, но человеку трудно удержать его в слове.

Портит

Когда ведущий говорит глубже и красивее, чем человек может сейчас присвоить.

Хорошее дублирование возвращает человеку его голос, а не демонстрирует голос ведущего.





Обмен ролями: когда даёт правду, а когда путает

Даёт правду

Когда сцена уже собрана и нужно увидеть структуру отношений глазами другого.

Даёт ложное понимание

Когда человек ещё слит со виной, идеализацией или оправданием другого.

Обмен ролями полезен только там, где он раскрывает структуру контакта, а не усиливает путаницу.





Зеркало: когда помогает

Расширяет

Если человек уже способен выдержать встречу с собственной позицией.

Добивает

Если сцена ещё слишком стыдовая и видимость равна внутреннему провалу.

Требует меры

Зеркало нельзя давать автоматически только потому, что момент кажется сильным.





Как ведущий мыслит стыд

Ошибка

Тянуть человека в большую открытость, не собрав ему право быть увиденным.

Точность

Дозировать видимость, голос, темп и наличие поддерживающей фигуры в поле.

В работе со стыдом зрелость ведущего слышна особенно быстро. Там нельзя работать грубо.





Как ведущий мыслит агрессию

Не разрядка

Агрессию не нужно просто выпустить.

Функция

Она показывает границу, силу, протест, запрет, право на место.

Риск

Без рамки агрессия быстро становится отыгрыванием.

Цель

Собрать зрелую силу контакта, а не просто сильную сцену.





Группа как инструмент и риск

Инструмент

Резонанс, свидетели,
социометрия,
дополнительные Я,
коллективная правда
сцены.

Риск

Голод на сильные
переживания, давление,
ускорение, скрытый стыд.

Решение ведущего

Отслеживать, помогает ли
группа процессу или уже
начинает его потреблять.





Кейс 1. Разбор

Исходная жалоба

Клиентка говорила, что партнёр её не слышит и не ценит.

Что увидел ведущий

До конфликта она уже входила в контакт уменьшенной и как будто заранее отменяла своё право на вес.

Роль ведущего

Не усиливать претензию к партнёру, а развернуть сцену к моменту самоустранения и удержать клиентку в присутствии.

Поворот произошёл не на вспышке эмоций, а в момент, когда клиентка впервые не исчезла рядом с другим и выдержала собственную значимость.





Кейс 2. Разбор

Исходная жалоба

Семья принесла подростка как носителя проблемы и источника напряжения.

Что увидел ведущий

Мать входила из контроля, отец выпадал при напряжении, а симптом подростка удерживал систему от ещё большей пустоты.

Роль ведущего

Не чинить подростка, а развернуть сцену так, чтобы стало видно семейное распределение ролей и функцию симптома.

Сдвиг начался тогда, когда семья увидела не плохого ребёнка, а сцену, которая всё время производит симптом.





Признаки реального сдвига

Стало точнее

Яснее роль, сцена и внутренняя правда происходящего.

Стало свободнее

У человека появился хотя бы ещё один возможный ответ.

Стало устойчивее

Новый опыт не только яркий, но и присваиваемый.





Слабая психодрама: 7 ошибок

Идти в драму, не в структуру

Усилить без опоры

Думать техниками, не задачей

Путать группу с ресурсом

Считать катарсис глубиной

Игнорировать стыд

Не собирать интеграцию

Увлекаться своей властью





РАМКА

Этика и власть ведущего

**У ведущего есть власть
определять глубину,
точку вмешательства
и меру видимости клиента.**

**Профессионализм начинается там, где эта власть подчинена не
эффекту, а пользе, выдерживаемости и точности.**





ПРАКТИКА

Домашнее задание

1

Выберите одну повторяющуюся сцену

Например: спор с партнёром, разговор с матерью, момент отказа, просьбы или стыда.

2

Опишите её как сцену

Кто в ней участвует, кто на кого смотрит, кто приближается, кто исчезает, кто давит.

3

Найдите свою автоматическую роль

Удобный, обвиняемый, спасатель, исчезающий, контролирующий, пустой.

4

Сформулируйте новый ответ

Не идеальный, а реалистичный: одна реплика, одно действие, одна граница.

Задание нужно не для абстрактного самоанализа, а для тренировки психодраматического взгляда на конкретную сцену.





Главный вывод

Не техника

Психодрама это дисциплина решений ведущего, а не каталог техник.

Не сила

Точность, рамка и новый ответ важнее силы сцены и катарсиса.

Не эффект

Преподавательский уровень слышен там, где специалист может объяснить действия и отказы.





Как ведущий выбирает сцену

Не самую громкую

Сильная эмоция ещё не делает сцену пригодной для работы.

Самую диагностичную

Ту, через которую видно повторение роли, защиты и узла отношений.

Самую выдерживаемую

Ту, в которую можно войти и из которой можно человека вернуть.





Готовность к углублению



- 1 Есть контакт с собой**
Человек не рассыпался и не ушёл в автоматический рассказ.
- 2 Есть доступ к чувству**
Аффект уже рядом, но ещё не захватывает всё поле.
- 3 Есть наблюдающая часть**
Он может не только быть в сцене, но и замечать, что с ним происходит.
- 4 Есть способ вернуть опору**
Ведущий понимает, как завершить эпизод без обвала.



Глубина и псевдоглубина

Глубина

После сцены больше ясности, больше свободы и больше способности выбирать.

Псевдоглубина

После сцены много впечатления, но не больше понимания и не больше внутренней опоры.

Псевдоглубина выглядит убедительно снаружи, но даёт слабый терапевтический результат.





Что делать после сильной сцены

Собирает смысл

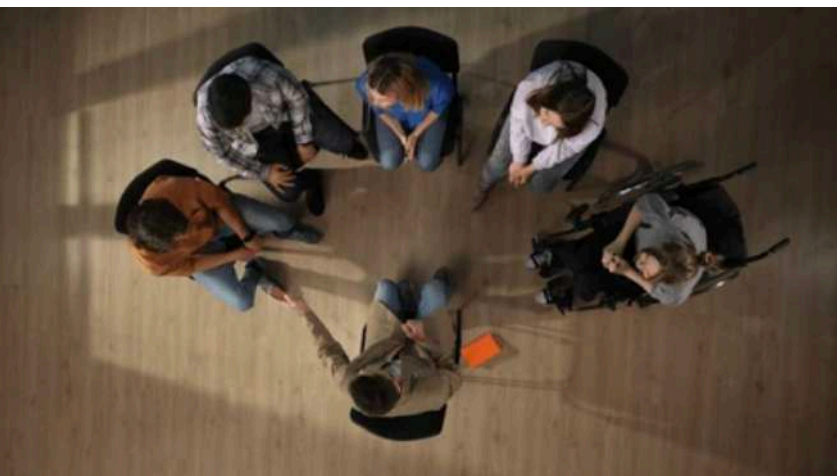
Помогает назвать, что именно стало видно.

Собирает состояние

Возвращает телесную и эмоциональную опору.

Собирает перенос в жизнь

Формулирует, где новый ответ можно попробовать вне сцены.



Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Кленина Ирина

Семейный терапевт, сексолог

Почта: i_k87@mail.ru

Телеграм: [@irina_telegr](https://t.me/irina_telegr)

**Профессиональная среда, где специалист учится работать
глубоко, методично и экологично.**

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн
по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте
www.center-active.ru
и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.

