

Изменения сознания в психодраме и социодраме

Эберхарт Шайффеле

Участники психодрамы и социодрамы в целом и протагонисты в частности сообщают, что во время сессий их сознательный опыт претерпевает изменения. Сильное желание пережить такое усиление сознания для многих является причиной привлекательности экспириентальных методов. Психодрама будет рассматриваться как изменения большинства из 14 измерений меняющегося субъективного переживания, которые характеризуют измененные состояния сознания. Психодраматистам нужно осознавать как грозящую опасность, так и преимущества переживания измененных состояний. Как и в гипнозе, ведущий должен быть особенно осторожным, чтоб не вызвать ложные воспоминания или не сделать сильные внушения.

Ключевые слова: измененные состояния сознания, психодрама, внушаемость, ложные воспоминания.

На всем протяжении истории человечество тянуло к экспериментам по изменению сознания при помощи различных средств, таких как – наркотики, медитация, мистика, гипноз, бубен шамана, ритуал, экстатический транс, секс, пиковое переживание, сенсорная депривация, биологическая обратная связь, и даже боль. Многие последователи развития человеческого потенциала и клиенты психотерапии стремятся трансформировать свое сознание. Для некоторых желание усиления сознания и желание жить в настоящем моменте – главная причина, почему их привлекают экспириентальные методы¹, такие как психодрама, социодрама, драматерапия, биоэнергетика, гештальттерапия, холотропное дыхание, ребёрфинг, группы встреч, или первичная терапия. Импровизационная игра, такая как, например, *Театр действия* Рут Запорах также изменяет сознание актера: «Эта практика переворачивает ум вверх дном» (Zaporah, 1995, с. ххi).

Данная статья исследует, как эти методы связаны с областью психологии сознания, используя определения и классификации, представленные в выдающемся учебнике Дж. Фартинга (Farthing, 1992). Переживания во время психодрамы

¹ Экспириентальные методы – психотерапевтические методы, базирующиеся на переживании опыта (experience) – прим. пер.

Эберхарт Шайффеле – немецко-американский специалист по психодраме, доктор философии (Университет Калифорнии, Беркли), Сертифицированный психодраматист и кандидат в обучающие тренеры, Зарегистрированный драматерапевт.

E-mail: scheiffe@math.berkeley.edu

соответствуют определению Фартинга об измененном состоянии сознания (ИСС). Отметим, что цель этой статьи заключается не в том, чтобы провозгласить ИСС как (новую или старую) форму терапии, а скорее сформировать сознание, что ИСС часто встречаются в широко практикуемой сейчас психодраме, независимо от того, подразумеваем мы их или нет. Пока мы в остальной части статьи будем сосредотачивать внимание на психодраме, большинство наблюдений будет также иметь отношение к социодраме и к близким ей методикам.

Тот факт, что переживание ИСС является полезным, была отмечена многими другими, наиболее ярко – С. Грофом (Grof, 1980; 1993), Т. Лири (Leary, 1968). Для меня необязательно соглашаться, что ИСС в психодраме *должны* поощряться, скорее я покажу, что они встречаются, неважно, одобряет их практик или нет. Заключительная часть статьи вскрывает подтекст, как желательный, так и нежелательный.

Состояния, которые Фартинг классифицирует как ИСС, это сон, сновидение, гипноз, медитация, состояние наркотического опьянения. Фартинг дает такое определение:

«Измененное состояние сознания (ИСС) может быть определено как временное изменение во всей структуре субъективного переживания, при котором индивид верит, что его или ее ментальное функционирование явно отличается от определенных общих норм его или ее нормального бодрствующего состояния сознания» (Farthing, 1992, с. 205).

Обратите внимание, что Фартинг определяет ИСС как субъективное переживание. По крайней мере до сих пор психологи не нашли объективного способа определить извне, находится ли кто-либо в ИСС. В частности, не существует никакой закономерности мозговой активности, соответствующей ИСС, равно как и никакой другой измеряемой физиологической реакции (Farthing, 1992, с. 206; Wulff, 2000, с. 405). Поэтому исследователям остается лишь опрашивать субъектов непосредственно об их переживании.

Фартинг идет дальше и приводит список 14 измерений меняющегося субъективного переживания, часть из которых должны быть измененными, чтобы быть в ИСС. Таким образом, чтобы установить, что психодрама типично вызывает ИСС, необходимо показать, что она изменяет некоторые из этих измерений. Ниже приведены объяснения для большинства из 14 измерений, демонстрирующие, как они изменяются во время психодрамы.

Измерения измененного сознания

1. Внимание

Психодрама подразумевает высокую концентрацию внимания ко всему, что происходит в настоящий момент. Даже если переигрывается случай из прошлого, внимание концентрируется на переживании в «здесь и сейчас», взаимодействуя со вспомогательным Я. Для психодрамы характерно, что

события прошлого не только вспоминаются и анализируются, но они переносятся в настоящее. Эта жизнь в моменте, конечно, является целью, достижимой в различной степени. «Привлекать наше внимание в настоящий момент чрезвычайно просто, но для большинства из нас это требует практики в течение жизни» (Zaporah, 1995, с. хх). И в психодраме, и в тренинге действия ведущие используют методики, помогающие актеру полностью находиться в настоящем и сделать переживание «реальным», как будто это происходит прямо сейчас. По этой же причине используется обустройство сцены, звуковые эффекты, импровизированные костюмы, свет и другие театральные приемы. Внимание на элементы сцены усиливается, в то время как внимание на другие события вокруг снижается. Актеры живут в другой реальности, поэтому важно, чтобы они находились в безопасном и защищенном окружении.

2. Восприятие

Восприятие протагониста может быть изменено так, что он видит или слышит воображаемые объекты. Он может даже пережить галлюцинацию. «Бреду и галлюцинациям дается воплощение на сцене, и они имеют равный статус с нормальным сенсорным восприятием» (Moreno, 1946, с. а). Или он может намеренно использовать свое воображение, чтобы «увидеть» предметы, которые необходимо поместить в сцену, такие как мебель или картины из гостиной комнате в детстве. Театральные актеры, конечно, тренируют эту возможность до совершенства. Легендарный учитель актерского мастерства Сэнфорд Мэйснер фактически определяет игру актера как «жизнь по-настоящему в воображаемых обстоятельствах» (Meisner & Longwell, 1987, с. 15). Эта идея может также быть обнаруженной в методе Станиславского: «Актер может заставить себя увидеть на сцене все что угодно – вазу, картину, книгу – выстраивая вокруг этого воображаемые детали, которые делают это привлекательным для него» (Moore, 1960, с. 31).

Посредством концентрации актеры могли бы испытать чувство холода, даже если они находятся в теплом театре. Это положение не преуменьшается тем фактом, что актер может осознавать, что эти восприятия являются воображаемыми, и он может и не верить «по-настоящему» в это, как это часто бывает в случае ИСС, вызванного психоделическим наркотиком.

Во время обмена ролями протагонисты могут даже принимать восприятие кого-то другого, что облегчает эмпатию. «Когда вы по-настоящему обмениваетесь ролями, происходит *сдвиг восприятия*, либо во время, либо после процесса» (Moreno, Blomkvist, & Rützel, 2000, с. 15). Например, играя роль своего отца, можно понять, что удерживает его от выражения своей любви. Позже это может помочь иметь дело с отцом. «Я был в состоянии проработать некоторые накопленные чувства к своему папе. Я действительно почувствовал, что я мог сказать все, что я так долго хотел ему сказать, а также видеть вещи с его точки зрения, что, как я почувствовал, я не мог сделать раньше» (Scheiffle & Kaye, 2002, с. 28).

3. Образы и фантазии

Способность представлять подробные фантазии очень усиливается на сцене. Опытные протагонисты (или неопытные протагонисты под руководством директора) могут создать и тотчас же разыграть фантастические истории. Сцены часто развиваются естественно без сильного обдумывания или планирования. Существует «чувство фантазии, поглощения и воображения, которое вовлечено при создании драмы» (Pickering, 1997, с. iv).

Реальность сцены лучше всего может быть сравнимой с реальностью сновидений (которые известны как ИСС). Возможно все, что угодно: время не линейно, время и пространство могут быть изменены в любой момент, животные и даже мебель могут говорить, страхи, так же как и фантазии, разыгрываются в ролях, мертвых можно вернуть к жизни, можно пережить прошлое и будущее – так, как это произошло, или как должно было произойти, или произойдет, причем – во всех возможных модификациях. Эта другая реальность является тем, что Морено сформулировал как *сверхреальность* (Fox, 1987, с. 7-8), и это «один из наиболее жизненных, целительных и таинственных элементов психодрамы» (Moreno et al., 2000, с. ix). Способность разыгрывать фантазии является существенной частью психодраматического потенциала излечивать, например, когда «завершаешь незаконченное дело» с умершим.

Сновидения иногда являются темой психодрамы. И здесь цель состоит не в том, чтоб интерпретировать сновидение, а чтобы позволить сновидцу заново пережить этот сон на сцене и усилить это переживание. «Цель психодраматических методик заключается в том, чтобы побудить сновидца инсценировать сновидение, вместо того, чтобы анализировать это для него» (Морено, цит. по Fox, 1987, с. 199). Во время исполнения сновидения часто весьма очевидно, что актер находится в измененном состоянии. Работа со сновидениями – одна из авторских специальностей, и это, возможно, было очень хорошо, где я впервые подумал, что психодрама часто появляется как вход в измененное состояние. После исполнения сновидения протагонисты часто заявляют, что они чувствовали себя, как будто они вернулись в сон. Это, конечно, подразумевает, что они испытали ИСС, поскольку сновидение – один из главных примеров переживания ИСС (Farthing, 1992, с. 254-333). Драматерапевт Рени Емунах также сравнил функции сновидения и драмы: «Я полагаю, что описания сновидений Росси как „лаборатории по экспериментам с изменениями в нашей психической жизни” также относится и к психодраме» (Emunah, 1994, с. xv).

4. Внутренняя речь

Когда протагонист полностью разогрет и вовлечен в сцену, происходит меньше монолога и меньше самоосознавания, вследствие полного поглощения текущей задачей (такова, по крайней мере, цель, новички поначалу, конечно, очень часто бывают более самоосознающими). Во время обмена ролями воз-

можно даже заменить внутреннюю речь протагониста речью кого-то другого, это очень сильная форма изменения. «Таким образом, протагонист должен действительно шагнуть из себя и стать другим человеком» (Moreno et al., 2000, с. 14). Это наиболее знакомо характерным актерам, для которых изменение «внутреннего монолога» на тот, который должен быть у характерного персонажа – одна из наиболее важных техник помогающих оставаться в характерном образе. «Это непрерывное размышление в то время, пока другой характерный персонаж говорит, или во время пауз вашей собственной речи – называется внутренним монологом... Образы и внутренний монолог – очень важные шаги к построению характерного персонажа» (Moore, 1979, с. 55f).

5. Память

Протагонист иногда вспоминает в психодраме давно забытые события и особо яркие детали, включая давно забытые сенсорные переживания. Например, они могут вспомнить запахи и звуки с того времени, когда они впервые в детстве пошли к дантисту. В обмене ролями можно вспомнить прошлое с точки зрения кого-то еще. Когда произошел обмен ролями с его матерью, которая привела его к дантисту, протагонист может вспомнить то страдание, которое пережила мать из-за привода своего ребенка в это место. До этого он мог даже не догадываться о чувствах своей матери во время тех прошлых событий.

Во время психодрамы воспоминания могут появляться, уже улучшенными, но как говорится в утверждении Фартинга относительно гипноза, справедливом и для психодрамы, «часто очень трудно сделать различие между галлюцинацией (ложным восприятием) усиленного воспоминания и настоящей гипермнезией (лучшей, чем нормальная память)» (Farthing, 1992, с. 209). Тем не менее, поскольку ИСС определены как субъективные переживания, каждая из этих возможностей могла бы рассматриваться как основание для нахождения в ИСС.

В эту категорию Фартинг также включает изменения в ассоциациях между словами и образами, а также истинно творческие комбинации идей. Это часто имеет место в психодраме, где участники создают творческие связи между образами и событиями. Когда разыгрывается сновидение, они могут раскрыть для себя связи между животными в сновидении и частями самих себя. (Для цели исследования ИСС не имеет значения, являются ли эти связи «правильными» в некотором объективном смысле.)

6. Более высокий уровень процессов мышления

Будучи в ИСС можно усиливать креативность, а «иногда люди находят истинно творческие решения практических или артистических проблем» (Farthing, 1992, с. 209). Это одна из причин, почему художники ищут это состояние «вдохновения», которое они также описывают, подобно другим перечисленным ИСС:

«Вдохновение, пережитое как мгновенная вспышка, может быть восхитительным и воодушевляющим, и может давать материал для работы на целую жизнь. Рождение поэтической строки приносит с собой невероятную энергию, связность и ясность, экзальтацию и восторг. В такой момент жизни красота является ощутимой, живущей. Тело чувствует себя сильным и легким. Кажется, что ум течет легко через мир» (Nachmanovitch, 1990, с. 18).

Психодрама, драматерапия а также другие формы импровизационного театра (например, Театр Форума Боала) могут действовать как «репетиция для жизни» (Морено, цит. по Fox, 1987, с. 5). Протагонист или группа могут внезапно придумать новое решение проблемы. Боал описывает свой Театр Форума следующим образом: «спект–акторы², разыгрывая свои идеи, тренируются для действия в „реальной жизни“; и актеры, и точно также аудитория, играя, изучают возможные последствия своих действий. Они изучают арсенал угнетателей и возможные тактики и стратегии угнетенного» (Boal, 1992, с. 20).

Преимущества использования ИСС также упоминались педагогами, использующими ролевою игру для метода проблемного решения: «Посредством различных режиссерских техник ролевая игра использует измененные состояния сознания, чтобы увеличить возможности творческих открытий в конфликтных ситуациях» (Torrance, Murdock, & Fletcher, 1996, с. 58).

7. Смысл или значение переживаний

Психодрама часто использует чувство настроенности (или сопереживания, что Морено назвал бы теле), представляющее собой чувство единого целого с другими людьми. Как в других ИСС, это «невыразимое переживание» «единства» (Farthing, 1992, с. 210) может быть воспринято как таинственное. В числе наиболее таинственных ролей многих психодрам находится теле, проявляемое в выборе вспомогательных Я, которыми часто оказываются «правильные» люди, как для терапевтического процесса протагониста, так и для их собственного исцеления. Следующий пример, описанный Зеркой Морено, показателен для этого явления:

«В группе психодраматистов, состоящей из сорока пяти участников, молодая женщина-протагонист нуждалась в проработке внезапной смерти своего отца. Он умер во сне в кровати, находясь рядом с его женой, ее матерью. Это внезапное событие лишило ее возможности проститься с ним, и она проделала это в своей психодраме. Она выбрала для роли отца молодого человека, которого она знала, потому что они работали в той же самой психиатрической клинике. Во время шеринга стало ясно, что они никогда не обсуждали этот травмирующий случай в ее жизни. Итак, представьте себе изумление протагониста и остальной части группы, когда вспомогательное Я сказало ей, что его собственный отец умер точно так же.

² В оригинале использовано слово «spect-actors», которое является неологизмом для английского языка и не имеет аналога в русской речи. Это слово, придуманное Боалом для обозначения человека, одновременно являющегося «актером» (actor) и «зрителем» (spectator) – *прим. пер.*

В психодраме это явление происходит очень часто, а именно – неизвестное событие из жизни выбранного вспомогательного Я выявляется именно во время шеринга. Мы сейчас начинаем принимать этот таинственный эффект, потому что мы полагаем, что это связано с феноменом теле» (Moreno, et al., 2000, с. 119-120).

Психодраму также роднит с другим «невыразимым» опытом ИСС то, что практически невозможно выразить словами, на что такое переживание похоже. Большинство психодраматистов может столкнуться с проблемой одной лишь попытки объяснить родственникам и друзьям (или потенциальным работодателям!) чем это они так взволнованы.

На сцене актеры могут быть более настоящими, чем в жизни. Они свободны «быть на сцене такими, какие они есть – более глубокими и искренними, чем они кажутся в реальной жизни» (Moreno, 1946, с. с). Психодрама не просто имитирует реальность, а скорее увеличивает ее, делая ее «больше чем жизнь». Протагонисты часто помнят свои драмы очень долго, а иногда полагают, что они являются краеугольными камнями на их жизненном пути. Таким образом, комментарии Фартинга об изменениях в смысле или значимости опыта в ИСС наверняка применимы также и к психодраме. «Весьма распространенный опыт ИСС вызывает ощущение, что определенные мысли или события являются исключительно важными, возможно имеют огромную креативную или мистическую значимость» (Farthing, 1992, с. 209-210).

Фартинг продолжает: «В отличие от ощущения глубины, возникающего в некоторых переживаниях ИСС, другая сторона медали заключается в том, что некоторые переживания ИСС кажутся исключительно забавными. Это другой случай измененного смысла или значимости опыта» (Farthing, 1992, с. 210). Спонтанное действие действительно часто повышает чувство юмора людей и позволяет им смеяться над своими недостатками. Оно может быть исцеляющим переживанием само по себе, а поэтому Морено говорит о «катарсисе, наступающем от юмора и смеха» (Морено, цит. по Fox, 1987, с. 211). В хорошо известном «случае Барбары» большая исцеляющая сила проигрывания роли возникает от ее повышенной способности посмеяться над собой (см. Морено, цит. по Fox, 1987, с. 211).

8. Переживание времени

Когда погружаешься в психодраму, время может казаться остановившимся из-за полного поглощения текущим моментом. Как в других ИСС существует «нелинейное переживание отсутствия времени или вечное настоящее» (Farthing, 1992, с. 211). Время может замедляться, и субъективное переживание может быть изменено таким образом, что оказывается можно иметь достаточно времени, чтобы принимать трудные решения или совершать сложные действия. С другой стороны, с повествовательной точки зрения, время часто ускоряется, как во многих психодрамах, охватывающих полное время жизни за 2 часа, часто движущихся от прошлого к будущему за минуты. Как говорит Зерка Морено: «Я должна забыть о человеческом времени и открыться или даже

убрать все границы. В психодраме вы можете ткать канву событий от прошлого через настоящее к будущему и снова обратно» (Moreno, et al., 2000, с. 8).

9. Эмоциональное чувство и выражение

Одна из главных особенностей психодрамы – это действительно повышенный уровень аффекта и выразительности. Так что опять объяснения Фартинга на эту тему, кажется, применимы к психодраме: «открытое выражение эмоций, таких как нежное прикосновение, плач или насильственные действия, могут быть раскрепощенными в ИСС» (Farthing, 1992, с. 211). Реакции на людей и события становятся более непосредственными и эмоциональными. «Трогательно-чувственная» атмосфера психодрамы часто упоминается как причина, по которой она нравится одним, и одновременно не нравится другим.

Высокие уровни аффекта могут усиливать память и продуктивность обучения, происходящего при этом. «Эмоционально возбуждаемые переживания в целом хорошо запоминаются» (McGaugh, 2000, с. 248). «Эмоциональные переживание моментально вызывают выброс адренергических гормонов, которые усиливают воспоминания о тех событиях» (Bower, 1994). Это особенно уместно при использовании ролевой игры как «репетиции для жизни». Более вероятно, что поведение, разыгранное в ролевой игре, запомнится, по сравнению с тем, о котором только говорилось, так как игроки более эмоционально пробуждены, и все их чувства затронуты. Это одна из причин эффективности психодрамы в изменении поведения.

С поддерживающей аудиторией и директором, сцена может быть безопасным местом для экспериментов. Актеры могут выражать себя новыми способами, не страдая от последствий реальной жизни. Например, они могли бы орать на своих родителей в психодраме. Благодаря этому они могут извлечь пользу от высвобождения невыраженных эмоций, не страдая от последствий причинения вреда своим родителям (ср. Etmunah, 1994, с. xiv). Или они могут опробовать много различных способов отношений со своими родителями, а позже выбрать тот, который наиболее удобен.

Свобода выражения на сцене может быть очень освобождающей и катарсической, и многих привлекает это свойство переживания.

«Почему сцена? Она предоставляет пациенту жизненное пространство, которое многомерно и чрезвычайно гибко. Реальное жизненное пространство часто узкое и ограниченное, он может легко потерять свое равновесие. На сцене он может найти его вновь, благодаря своей методологии свободы – свободы от невыносимого стресса и свободы переживания и выражения» (Moreno, 1946, с. а.).

10. Уровень активации

Методы действия часто вызывают более высокое, чем нормальное состояние активации, включая физиологические признаки, такие как учащенное

сердцебиение и дыхание. Многие актеры любят играть роли, потому что это является чрезвычайно волнующим. По крайней мере, они могут испытать выброс адреналина вследствие того, что они находятся перед аудиторией. В катарсисе активация иногда может достигать кульминации эмоциональной экспрессии, и впоследствии она может снизиться до глубоко расслабленного состояния, например, во время и после рыдания. «После трех часов метода Морено два рыдающих полицейских были окружены сострадающими хиппи, доверяющими свои собственные личные воспоминания ко-протагонистам» (Sacks, 1994, с. 2).

11. Самоконтроль

Спонтанное действие часто переживается как состояние, в котором действия просто происходят. Актеры удивляются своим собственным действиям и словам. Для многих это переживание является чрезвычайно желаемым – оно противоположно скуке и предсказуемости. Особенно в импровизированном действии они пытаются «выйти из своих голов» и учатся доверять своим импульсам. Мейснер призывает актера: «Принимай все, что выходит спонтанно!» (Meisner & Longwell, 1987, с. 173). Это переживание непосредственности разделяется многими другими ИСС, а также является целью нескольких мистических традиций, таких как Дзен-буддизм или Даосизм. «В некоторых ИСС обычно произвольные ответы людей могут казаться происходящими автоматически, непроизвольно» (Farthing, 1992, с. 211).

Когда Фартинг описывает людей во время ИСС как «делающих вещи, противоречащие их обычным социальным запретам» (Farthing, 1992, с. 211), то становится ясно, что то же самое применимо к актерам, будь то психодрама, или театр. Они [протагонисты во время обмена ролями] делают шаг из себя и разыгрывают такие свои стороны, которые никогда не были бы показаны иначе (Moreno, et al., 2000, с. 14). Мейснер вторит Морено, когда он поощряет следующее: «Вам позволено делать на сцене вещи, которые вы не делаете в жизни. Вам разрешено выражать себя на сцене, и нет необходимости сдерживать себя, как вы должны это делать в жизни» (Meisner & Longwell, 1987, с. 162).

12. Внушаемость

Фартинг пишет: «Внушаемость связана с чувствительностью к внушениям. В общих терминах внушение – это сообщение от одного человека к другому, побуждающее второго человека изменить свое поведение или убеждения, без споров или применения угроз» (Farthing, 1992, с. 211). Он упоминает гипноз, как главный пример состояния сознания, в котором просьба человека ярко представить некоторое состояние дел приводит к принятию фантазии как реальности, так что поведение человека (и

физиология) изменится некоторым способом, который соответствует внушению. Это проиллюстрировано следующим примером: «Загипнотизированному субъекту могут сказать, что вокруг его лица роятся мухи и ползают по его коже. В ответ на внушение он может галлюцинировать жужжание и ощущение мух на коже, и делать явные реакции гримасничанья и смахивания мух» (Farthing, 1992, с. 212).

Те же самые внушение и реакция могли бы происходить в психодраме или импровизационной драме. Один из навыков, получаемых в импровизационном действии, является способность немедленно следовать за внушениями других игроков. Когда кто-либо говорит вам, что у вас на коже мухи, вы немедленно принимаете предложение за реальность и соответственно отвечаете. Для квалифицированных актеров это переживание может быть очень реальным.

Для актера способность делать переживание реальным является сутью того, что использование сверхреальности в психодраме работает (ср. Moreno, et al., 2000; Kirreg, 2000). Когда протагонисты разыгрывают счастливое детство, какое они хотели бы иметь, и делают его реальным с помощью обустройства сцены и других инструментов, этот опыт становится частью того, кем они есть. Новый опыт может действительно делать их счастливыми и исцелять их. Они могут двигаться к тому, чтобы стать человеком, который имел счастливое детство. Театральные актеры высоко оценивают, как сцены, в которых они действуют, становятся незабываемыми частями их жизни. Так они часто мгновенно понимают этот аспект психодрамы, в то время как специалисты по психическому здоровью и долгосрочные пациенты часто отзываются: «Нет смысла в разыгрывании того, чего никогда не было и никогда не будет».

Несмотря на эти преимущества, тема внушаемости также указывает на одну из самых больших опасностей входа в ИСС. Протагонист весьма вероятно последует любому внушению, которое мог бы сделать директор, каким бы неуловимым или неосознанным оно не было. Таким образом, нужно избегать наводящих вопросов во время психодрамы, особенно вокруг спорной проблемы насилия над детьми. Вместо вопроса «Что он делал сейчас с тобой?» предпочтительнее просто спросить «Что было дальше?»

Целый ряд исследований указывает, что когда рассказы детей спонтанны, или ответы даются на открытые вопросы (например, «Скажи мне, что произошло»), их ответы более точны, чем те, которые были вызваны специфическими вопросами (Bruck, Ceci, & Hembrooke, 1998, с. 144).

13. Образ тела

Психодрама часто вызывает чувство единства между телом, разумом, и чувством, которые все активны на сцене. Когда актеры играют кого-то другого (или самих себя, когда они были детьми), они могут поменять образ

своего тела на образ тела другого человека. Они способны идти и двигаться, например, ощущая свое тело намного легче его фактического веса. Это может произойти в характерном действии, особенно при использовании техники Михаила Чехова (ср. Chekhov, 1991), или во время психодрамы при обмене ролями, как описано Зеркой Морено: «Но восприятие в роли другого подводит нас очень близко к сущности этого другого, а иногда заключает чувства в тело и изменяется в размере» (Moreno, et al., 2000, с. 16). Дублеры особенно часто инструктируются, чтобы сначала принять точное положение тела и напряжение протагониста, как способ войти в роль через тело.

Как в других ИСС, «чувствительность к боли может уменьшаться» (Farthing, 1992, с. 212), благодаря включению полной погруженности. Если протагонисту причиняется боль на сцене, он может не почувствовать ее до определенного момента.

14. Чувство личностной идентичности

Разыгрывание разнообразных ролей может изменить и расширить понимание людей о том, кем они могут быть. Драматерапевты используют этот процесс терапевтически. «Драма – это средство выражения не только для переживания и объединения новых аспектов себя, но также и для выражения подавленных теневых аспектов себя» (Emanuel, 1994, с. xv). Актеры в театре и психодраме находят освобождающим то, что они могут решиться быть другими. Они могут разыгрывать характеры полностью отличные от себя. Например, в «случае Барбары», описанном Морено, она делает открытие после того, как разыгрывает роль проститутки. «Внезапно Барбара начала играть в манере, совершенно неожиданной для нее» (Moreno, 1946, с. 4). Фартинг также упоминает этот освобождающий эффект некоторых ИСС: «Иногда изменение в осознанной личностной идентичности является положительным опытом, например, когда люди чувствуют себя омоложенными или заново рожденными» (Farthing, 1992, с. 212).

Чувство личностной идентичности актеров может быть также изменено таким образом, что они чувствуют, как будто кто-то другой действует через них, другой человек или бог, в зависимости от их духовных верований. Они могли бы дать волю своему чувству личностной идентичности и чувствовать, что они «направляют» кого-то другого. Они могут также переживать такое единство, при котором они больше не чувствуют себя отдельными от кого-нибудь или чего-нибудь другого.

Как упомянуто выше, в обмене ролями актеры меняют свою личностную идентичность на таковую кого-то другого. Иногда они становятся настолько поглощенными ролью, что им трудно вернуться из нее. Директора должны знать об этом и использовать *деролинг*, который Зерка Морено описывает следующим образом:

«Иногда я предлагаю помощнику или дублеру: „Вам нужно освободиться роли? Перемещайтесь, тряситесь, избавьтесь от роли, любым способом, который вам нужен”. Кто-то может действительно таким образом брать на себя несчастья других людей, если он чувствителен или особенно уязвим, и не знает, как защитить себя. Мы делаем это с любой тревожащей ролью и называем это „деролингом”» (Moreno, et al., 2000, с. 71).

Итоги

Резюмируя, в психодраме субъективное переживание большинства из 14 измерений часто изменено, а, следовательно, составляет опыт ИСС. Как во всех ИСС, интенсивность изменений варьируется между различными переживаниями, и некоторые субъекты являются более склонными входить в ИСС, чем другие.

Драматерапевты также используют мощь действия, чтобы расширить сознание. «В сердце драматерапии – переживание освобождения, расширения и перспективы. Сущность драматерапии – раскрытие и интеграция дремлющих сторон нас самих, расширение нашего понимания о том, кто мы есть, и обретение нашей внутренней связи с другими» (Emunah, 1994, с. 302).

Подтексты

Переживания ИСС связаны как с опасностями, так и с выгодами. Психодраматисты, драматерапевты, экспириентальные терапевты и педагоги должны быть внимательными к факту, что клиенты могут входить в измененное состояние. Начинающие студенты могут особенно нуждаться в помощи, не только при входе в ИСС, но и при выходе из него. В большинстве случаев необходимо только время, поэтому я советую протагонистам не садиться за руль автомобиля, по крайней мере, в течение 30 минут после драмы. Также рекомендуется не делать никаких необратимых решений, таких как разрыв с возлюбленным, в течение нескольких дней после исполнения.

Ведущие психодрамы должны ясно осознавать, что протагонисты могут входить в подобное трансу гипнотическое состояние, в котором они восприимчивы к внушениям. Как в гипнозе, директор должен быть осторожен, чтобы не навязать собственные чувства или мнения субъекту, или выявить ложные воспоминания или другие проекции. Иногда также протагонист должен быть защищен от дублеров и других помощников, пытающихся внушить свои взгляды. Это, конечно, именно тот способ, которым *должна* делаться психодрама, здесь есть только еще одна причина. Как говорит Зерка Морено: «Когда я веду сессию, я – чистая доска, чистый экран. Большую часть времени я не имею никаких предвзятых взглядов» (Moreno, et al., 2000, с. 55).

Недавно много обсуждался *синдром ложной памяти*, и теперь воспоминания, восстановленные под гипнозом, больше не признаются как законное свидетельство в суде (Gibson, 1995; McConkey, 1995). Так, когда протагонис-

тка вспоминает травмирующие переживания детства, я говорю ей, что для цели нашей психотерапевтической работы достижение исторической точности – не существенно, так как психодрама по определению имеет дело с ее субъективным миром. Я предупреждаю, однако, что иногда восстанавливаемые воспоминания могут быть менее точными, так, например, если она обсуждает судебный процесс против своих родителей, она могла бы искать другое свидетельство. (И я надеюсь, что эта оговорка будет удерживать ее от предьявления иска ее терапевту!)

Терапевты, работающие с детьми должны быть даже более осторожными относительно способа, которым они проводят интервью (а интервью является частью большинства психодрам). Сравнительные исследования возрастных групп «в подавляющем большинстве случаев показывают, что дошкольники – наиболее поддающаяся внушению группа» (Bruck et al., 1998, с. 146). Эта обзорная статья заключает: «Резюмируя, множество методов интервьюирования может провоцировать маленьких детей делать ложные утверждения о широком диапазоне событий. Иногда эти ложные сообщения имеют отношение к их собственному телу, а иногда эти сообщения включают ложные обвинения в несуществующих преступлениях» (Bruck et al., 1998, с. 143). Авторы также упоминают, что девочки больше мальчиков подвержены упоминанию того, чего не было в реальности, относительно прикасаний к интимным частям тела (эти случаи были записаны на видео, так что там была объективная информация о том, что происходило).

Брак и соавторы упоминают несколько суггестивных техник интервьюирования, которые были показаны, чтобы усилить сообщения о ложных событиях у детей (и в меньшей степени у взрослых). «Эти техники включали использование давления равных („Меган и Шонда были там, и они сказали мне, что ты тоже там был”), техник визуализации („Попробуй думать о том, что могло бы случиться”), повторения (дез)информации и предоставления избирательного подкрепления» (Bruck et al., 1998, с. 143). Методы визуализации особенно подобны тому, что часто происходит в психодраме, за исключением того, что вместо внутренней визуализации, психодраматисты используют ролевую игру, чтобы разыграть визуализируемый случай. Нужно провести исследование, чтобы выявить, увеличивает ли ролевая игра риск ложных воспоминаний по сравнению с визуализацией. Это вполне вероятно, поскольку ролевая игра создает переживание не только в нашем воображении, но и в нашем теле, поэтому оно кажется более реальным. Когда сверхреальность используется для исцеления (а не для обнаружения исторических фактов), для протагониста, конечно, желательно верить и действовать, как будто психодраматически улучшенная версия событий действительно произошла. Поэтому важно различать терапевтические рассмотрения от юридического обнаружения факта.

Во время конференции АОГПП³ в 2000 г. в Нью-Йорке, я провел часовую беседу на тему этой статьи. Большинство участников поделилось, что, согласно их субъективному переживанию, во время психодрамы они вступали в ИСС. Они согласились, что как протагонисты они были очень восприимчивы к внушениям, а один участник добавил, что нужно знать, что такие внушения или проекции могут также исходить от дублера, так как протагонисты склонны к тому, чтобы идти вместе с дублером. Это всецело ответственность директора – быть осторожным в этом отношении и проверять с протагонистом, являются ли предложения дублера точными. По этой причине, я часто говорю протагонисту после замечания дублера: «Если ты чувствуешь, что это правильно для тебя, повтори это своими собственными словами; если ты не чувствуешь, что это правильно, исправь это». Все же, даже с таким предостережением, может случиться, что протагонисты идут вместе с внушениями, которые не соответствуют их собственному переживанию.

Несмотря на эти предостережения, есть также много выгод для входа в ИСС, поскольку Фартинг подтверждает:

«Для людей, которые их испытывают, ИСС могут быть важными по трем причинам: (1) чтобы способствовать исцелению и психологическому благополучию; (2) как пути нового знания и опыта, такого как личный инсайт и артистическое вдохновение; и (3) чтобы служить социальным функциям, таким как религиозные ритуалы и продвижение сплоченности группы» (Farthing, 1992, с. 218).

Список Фартинга достаточно исчерпывающий и читается весьма подобно доводам, часто даваемым людьми, которые способствуют развитию психодрамы (напр., Етупаиш, 1994; Moreno, et al., 2000), таким образом, давая дальнейшее основание для связи между методами действия и ИСС.

Вне зависимости от того, верит ли индивид, что вхождение в ИСС полезно, но факт остается фактом, что вхождение в ИСС является универсальным человеческим желанием, испробованным многими людьми во всех культурах в течение всей истории. Особенно в нашей американской культуре оно часто достигается с помощью пагубных средств, таких как использование наркотиков (легальных или нелегальных) или совершение насилия.

Гарвардский психиатр Джеймс Гиллиган в своем проницательном исследовании причин насилия указывает, что убийцы во всей истории и во всем мире постоянно сообщают о том, что чувствуют себя мертвыми. «Когда они говорят, что чувствуют себя мертвыми, они подразумевают, что не могут ничего чувствовать – ни эмоций, ни даже физических ощущений» (Gilligan, 1996, с. 33). Убийство и причинение боли себе и другим – это для них (ложно понятая) попытка изменить свое сознание, чтобы чувствовать себя более живыми. «Некоторые говорили мне, что они похожи на роботов или зомби» (Gilligan, 1996, с. 33).

³ Американское Общество Групповой Психотерапии и Психодрамы – *прим. пер.*

Если психодрама и социодрама помогают людям достигать ИСС и удовлетворяет это желание безопасным способом, это само по себе может рассматриваться как средство предотвращения насилия и злоупотребления наркотиками. Тогда было бы действительно необходимым стимулировать здоровую деятельность, усиливающую спонтанность и жизненность, такую как ролевая игра, импровизация и психодрама. Опыт ИСС в психодраме вторит многому из того, что Михали Чиксентмихали описал как поток (Csikszentmihalyi, 1997). И он, кажется, в согласии с нашим заключением: «Когда человек находит мало выразительных возможностей для действия в своем окружении, он или она часто будет прибегать к обнаружению потока в действиях, которые являются деструктивными, зависимыми, или, по крайней мере, расточительными» (Csikszentmihalyi, 1999, с. 826).

Следует провести дальнейшие исследования, чтобы более ясно установить эти связи. Эмпирические исследования о пользе психодрамы будут очень важны, особенно для поддержки того, почему в этом обществе, находящемся во власти пассивного телевидения, есть потребность в активных переживаниях.

Сторонники физической тренировки имели успех, поскольку сейчас видна ее польза для большинства людей в их обычной жизни, а не только для обучения профессиональных атлетов. Таким же образом, психодрама должна быть поддержана, как здоровое переживание для каждого, а не только для профессиональных актеров, и не только для людей с психиатрическими нарушениями. Это то же, что имел в виду Морено: «Истинно терапевтический метод не может иметь меньшей цели, чем все человечество» (Moreno, 1953, с. 3).

Перевод с английского П. П. Горностая и М. Ю. Набоковой

Литература

- Boal, A. (1992). *Games for actors and non-actors* (Adrian Jackson, Trans.). London and New York: Routledge.
- Bower, B. (1994). Stress hormones hike emotional memories. *Science News*, 146(17), 262.
- Bruck, M., Ceci, S. J., & Hembrooke, H. (1998). Reliability and credibility of young children's reports: From research to policy and practice. *American Psychologist*, 53(2), 136-151.
- Chekhov, M. (1991). *On the technique of acting*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Emunah, R. (1994). *Acting for real: Drama therapy process, technique, and performance*. New York: Brunner/Mazel.
- Farthing, G. W. (1992). *The psychology of consciousness*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Fox, J. (Ed.). (1987). *The essential Moreno*. New York: Springer.

- Gibson, H. B. (1995). Recovered memories. *The Psychologist*, 153-154.
- Gilligan, J. (1996). *Violence: Our deadly epidemic and its causes*. New York: Grosset/Putnam.
- Grof, S. (1980). *LSD psychotherapy*. Pomona, CA: Hunter House.
- Grof, S. (1993). *The holotropic mind: The three levels of human consciousness and how they shape our lives*. San Francisco: Harper.
- Kipper, D. A. (2000). Surplus reality and the experiential reintegration model in psychodrama. *The International Journal of Action Methods, Psychodrama, Skill Training, and Role Playing*, 53(3/4), 137-152.
- Leary, T. F. (1968). *The politics of ecstasy*. New York: Putnam.
- McConkey, K. M. (1995). Hypnosis, memory, and the ethics of uncertainty. *Australian Psychologist*, 30, 1-10.
- McGaugh, J. L. (2000). Memory – a century of consolidation. *Science*, 287(5451), 248-252.
- Meisner, S., & Longwell, D. (1987). *Sanford Meisner on acting*. New York: Vintage Books.
- Moore, S. (1960). *The Stanislavski Method: The professional training of an actor*. New York: Viking Press.
- Moore, S. (1979). *Training an actor: The Stanislavski system in class* (Revised Edition). New York: Penguin Books.
- Moreno, J. L. (1946). *Psychodrama: First Volume* (Seventh Edition 1985). Ambler, PA: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive?* Beacon, NY: Beacon House Inc.
- Moreno, Z. T., Blomkvist, L. D., & Rützel, T. (2000). *Psychodrama, surplus reality, and the art of healing*. London: Routledge.
- Nachmanovitch, S. (1990). *Free play: Improvisation in life and art*. New York: Jeremy P. Tarcher/Perigee.
- Pickering, K. (1997). *Drama improvised: A source book for teachers and therapists*. Colwall: J. Garnet Miller Theatre Arts Books.
- Sacks, J. M. (1994). Those were the days... *Psychodrama Network News, January 1994*, 2.
- Scheiffele, E., & Kaye, D. (2002). Using psychodrama to expose intolerance towards homosexuality. *The British Journal of Psychodrama and Sociodrama*, 17(2), 19-35.
- Torrance, E. P., Murdock, M., & Fletcher, D. (1996). *Creative problem solving through role playing*. Pretoria: Benedic Books.
- Wulff, D. M. (2000). Mystical experience. In E. Carde-a, S. J. Lynn, & S. Krippner (Eds.), *Varieties of anomalous experience: Examining the scientific evidence* (pp. 397-440). Washington, DC: American Psychological Association.
- Zaporah, R. (1995). *Action theater: The improvisation of presence*. Berkeley, California: North Atlantic Books.