



Под редакцией Манфреда Яннике, Герды Меверс и
Йоханны Ольбердинг для Европейской ассоциации
психодрамы e.V.

Возможности и ограничения онлайн психодрама



Авторское право 2022
Европейская ассоциация психодрамы e.V.
Все права защищены

Оттиск

Под редакцией Манфреда Яннике, Герды Меверс и Йоханны Ольбердинг для Европейской ассоциации психодрамы e.V.

Эта книга также доступна в виде электронной книги с ISBN: 9783754377925

Эта антология также издана в виде электронной книги на английском и немецком языках:

Possibilities and limitations of Psychodrama Online - ISBN: 9783755748854

Möglichkeiten und Grenzen des Online-Psychodramas - ISBN: 9783755753568

Psychodrama Association for Europe e.V.
c/o Hofmann & Mävers, Rechtsanwältinnen
Taubenstraße 1
10117 Berlin
office@psychodrama-for-europe.eu
www.psychodrama-for-europe.eu

Контент

Возможности и ограничения онлайн психодрамы	5
НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ	
Предисловие к этому изданию в связи с актуальной ситуацией.....	6
БЕРЛИН, НАЧАЛО МАРТА 2022 ГОДА	
Предисловие	7
МАНФРЕД ЯННИКЕ И ГЕРДА МЕВЕРС	
Психодрама в эпоху кризиса Covid -19	11
Людмила Литвиненко, Украина	
Преимущества и недостатки онлайн-тренинга по психодраме во время Ковид-19.....	18
Ариадна Ромейко-Боровец, Польша	
Экран между нами	23
МАНФРЕД ЯННИКЕ, ГЕРМАНИЯ	
Психодрама онлайн: проблемы, поиски, решения.....	31
ВИКТОР СЕМЕНОВ, ВИКТОР ЗАРЕЦКИЙ, ЗАУРЕ ТУЛЕБАЕВА И АЛЕКСАНДРА ДОЛЖЕНКО, РОССИЯ	
Игра с динозаврами	38
БЕРТРАМ ВОЛЕНБЕРГ, ГЕРМАНИЯ	
На виртуальной сцене психодрамы	48
СИМОНА ВЛАД, РУМЫНИЯ	
Психодрама онлайн: Terra Incognita	52
ЗАУРЕ ТУЛЕБАЕВА И АЛЕКСАНДРА ДОЛЖЕНКО, РОССИЯ	
Решиться на социодраму онлайн?.....	57
ЮТТА ХЕППЕКАУЗЕН, ГЕРМАНИЯ	
Использование психодрамы в преподавании онлайн в университетах Украины	63
ИННА В. КОШОВА И ОЛЕСЯ АЛЕКСЕЕВНА ПРОКОФЬЕВА, УКРАИНА	
Возможности применения метода "Артдрама" в онлайн-практике	67
Д-Р ИРИНА СЕРХИЕНКО, УКРАИНА	
Роли директора в психодраме онлайн.....	71
ВИКТОР СЕМЕНОВ, ВИКТОР ЗАРЕЦКИЙ, ЗАУРЕ ТУЛЕБАЕВА И АЛЕКСАНДРА ДОЛЖЕНКО, РОССИЯ	
Этические проблемы психодрамы онлайн.	73
ВИКТОР СЕМЕНОВ, РОССИЯ	
Рабочая тетрадь №. 1 психолога	75
АЛЕКСАНДРА ДОЛЖЕНКО, ЗАУРЕ ТУЛЕБАЕВА И КУРАЛАЙ ЗАМАНБЕКОВА, РОССИЯ	
Возможности и ограничения онлайн психодрамы	99
В ОРИГИНАЛЬНЫХ ЯЗЫКОВЫХ ВЕРСИЯХ Психодрама в эпоху кризиса COVID -19	

Vorwort	100
MANFRED JANNICKE & GERDA MÄVERS	
Психодрама в епоху кризи Covid -19	105
LYUDMYLA LITVINENKO, UKRAINE	
Advantages and disadvantages of psychodrama training online during Covid-19	116
ARIADNA ROMEJKO-BOROWIEC, POLAND	
The screen in between	121
MANFRED JANNICKE, DEUTSCHLAND	
Mit Dinosauriern spielen	131
BERTRAM WOHLBERG, DEUTSCHLAND	
On the Virtual Psychodrama Stage	141
SIMONA VLAD, ROMANIA	
Soziodrama online wagen?	146
JUTTA HEPPEKAUSEN, DEUTSCHLAND	
Використання психодрами у викладанні онлайн в університетах України	155
INNA V. KOSHOVA & OLESYA OLEKSIYIVNA PROKOFYEVA, UKRAINE	
Possibilities of applying the "Artdrama" Method in Online Practice	160
DR. IRYNA SERHIENKO, UKRAINE	
Автори	165

Возможности и ограничения онлайн психодрамы

НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ



Предисловие к этому изданию в связи с актуальной ситуацией

БЕРЛИН, НАЧАЛО МАРТА 2022 ГОДА

Уважаемые коллеги,

когда зарождалась идея этой книги и планировалась ее реализация, никто не мог представить себе, в каких исторических обстоятельствах ей будет суждено появиться на свет.

Значительная часть переводов на русский язык была безвозмездно сделана нашими украинскими коллегами. Русская версия этого сборника текстов была задумана нами как сигнал, преодолевающий национальные границы, бросающий вызов и объединяющий людей в едином языковом пространстве.

Сейчас, после случившегося 22.02.2022 нападения Российской Федерации на Украину, мы воспринимаем этот сигнал в совершенно ином свете. Однако после интенсивных дискуссий мы все же решили издать книгу на русском языке, как и было изначально задумано. Ведь - как сказала одна из наших самых опытных и уважаемых преподавательниц психодрамы в Венгрии – не сам язык объявляет и ведет войну. Напротив, общий язык – это лучший способ однажды, в повидимому не близком будущем, встретиться снова и мирно общаться друг с другом.

Мы также решили сделать русскоязычное издание бесплатным. В настоящее время жители Украины, чтобы выжить, нуждаются в каждой гривне, а жители Российской Федерации отрезаны от международных платежей. Мы просим украинских коллег рассматривать это решение не как подрыв международных санкций, а как желание облегчить финансовую нагрузку для читателей и как знак сплоченности международного психодраматического общества.

Если Вы можете, просим Вас вместо изначально предполагаемой продажной цены книги в размере 10 Евро оказать – прямо сейчас или позже - добровольную финансовую помощь в пользу Psychodrama Association for Europe e.V., Evangelische Bank eG, IBAN: DE 53 5206 0410 0000 8032 78, BIC/Swift: GENODEF1EK1

Мы благодарим вас за это!

Редакторы

Предисловие

Манфред Яннике и Герда Меверс

Существует ли психодрама онлайн?

Этот вопрос горячо обсуждался членами Международного комитета Европейской ассоциации психодрамы, в то время, как значительная часть мира переживала пандемию короны, находясь в изоляции.

Может ли существовать психодрама онлайн? Психодрама без "реальной" встречи, без физической близости, без легкой руки ведущего на плече, без возможности непосредственно чувствовать, обонять, воспринимать всеми органами чувств тепло, биение сердца, дыхание, пот, слезы и радость? Это разрешено?

Или должно быть? Разве мы не должны попытаться сделать все возможное, чтобы использовать эффективность нашего метода как можно лучше в режиме онлайн, особенно в ситуациях, когда люди страдают от изоляции и отсутствия встреч так, как этого не происходило на протяжении многих десятилетий?

Добровольная инициатива с 1989 года

В этом сборнике статей мы представляем совместную работу, в которой надеемся дать первые ответы на эти вопросы. Мы, то есть - Герда Меверс и Манфред Яннике, как члены-координаторы Международного комитета Европейской Ассоциации психодрамы. Эта ассоциация была основана в 1989 году психодраматистами из девяти европейских стран с целью сделать "общий дом Европы" обитаемым, демократичным и живым с помощью психодрамы, не смотря на десятилетия разделения из-за различных систем и условий жизни. С момента своего основания ассоциация на некоммерческой основе работает над развитием психодрамы, особенно в европейских странах, где этот метод еще не получил официального признания. Регулярные выборы и добровольная работа в советах и комитетах обеспечивают работу, мотивированную идеализмом, на протяжении более 30 лет.

Последняя пандемия - испанский грипп - поразила человечество до развития психодрамы Морено и до начала взаимосвязанности мира через раннюю версию интернета, созданную Серфом и Каном в 1970-х годах. Таким образом, пандемия, психодрама и интернет встретились впервые. Очевидно, что в ситуации, когда любая форма встречи находится под угрозой, психодраматисты используют все возможности, чтобы преодолеть изоляцию и использовать эффективность и целительную силу психодрамы как можно лучше, особенно в это трудное время.

Социометрический состав

В нашем приглашении в марте 2021 года мы нарисовали воображаемую социометрическую линейку, в которой психодраматисты* могли представить свою позицию по отношению к психодраме онлайн. Возможно, вы видите ее позитивно, как методологический выигрыш и новую ступень для действий. Или вы предпочитаете оставаться на противоположном полюсе, сомневаясь в том, что отказ от телесности вообще позволяет использовать для нее слово "психодрама". Означает ли это гибель проверенного временем метода в водовороте дигитализации, ориентированной на рынок капитала, или же это скорее вопрос ухода от закорючавших представлений, позволяющий наконец-то ворваться ветру модернизации и "исцелить мир" Морено цифровым способом?

Мы постарались написать наше приглашение действительно взвешенно, обращаясь как к энтузиастам, так и к критикам (оригинальный текст приглашения находится в приложении). Авторы этого сборника попросили, в очень открытом смысле, позиционировать себя так, чтобы все остальные могли затем обсуждать и принимать решения вместе с ними, исходя из этих позиций.

Многие люди поддержали нас, присылая тексты или помогая их переводить. Все участники делали это без единого цента гонорара, из чистого идеализма. Мы очень рады, что нам удалось еще раз продемонстрировать, как старое психодраматическое видение Морено об исцелении мира может стать возможным благодаря простому обмену опытом, следуя впечатляющему примеру Адама Блатнера (см.: <https://blatner.com/adam/>).

Добровольчество против совершенства

Однако есть два недостатка в бесплатном характере нашей работы:

Наша коллекция текстов не является научным сборником. Мы не проводили никаких "надлежащих" экспертных оценок. Любой желающий мог написать текст, и он был принят, потому что мы ценим участие каждого и каждый вклад.

И 100% экспертиза перевода не гарантируется. Ни один из текстов не был профессионально переведен. Следуя замечательной фразе Нам Джун Пайка "When too perfect lieber Gott böse" («Когда слишком совершенно – Бог злится») и разделяя критическую оценку Майкла Шахта любого рода совершенных целей, мы явно не стремились к совершенству. Вместо этого мы хотели предоставить профессиональному сообществу наиболее актуальный и широкий доступ к мыслям и оценкам для дальнейшего обсуждения. Мы были очень впечатлены тем, что так много людей смогли поделиться своим психодраматическим опытом или своими навыками переводчика - или даже тем и другим.

Время покажет, что из разработанных за это время онлайн-возможностей было полезным и поддерживающим временным решением, а что окажется настолько жизнеспособным и обогащающим, что будет оправдано для интеграции и преподавания в качестве психодраматического инструмента в обучении в будущем. Целью данной публикации было внести весомый вклад в понимание возможного и проверенного содержания психодраматических подходов и техник в онлайн работе и предложить взгляд на различные профессиональные позиции и оценки. Мы также хотели внести свой вклад, показав возможности психодраматической работы онлайн, чтобы включить соответствующие элементы в учебные программы. Для нас нет сомнений в том, что регулирование необходимо и оно будет введено. Пока неясно, какие шаги предпримут в этом направлении соответствующие национальные и международные зонтичные и профессиональные ассоциации.

Кроме того, мы надеемся внести свой вклад в гуманизацию виртуальных технических аспектов, которые вторгаются в нашу повседневную жизнь. Эта коллекция текстов представляет собой попытку описать, как люди во всем мире нуждаются в расширении своего "реального" и "виртуального" ролевого репертуара и могут сделать это лучше с помощью психодрамы.

Одна тема - разные перспективы

Все статьи, естественно, отражают мнение авторов. Мы не делали никаких комментариев и не сглаживали содержание. Поэтому встречаются некоторые повторы, которые не были удалены ради сохранения оригинальных высказываний. Однако чудесным образом тексты не очень похожи. Скорее, с разных точек зрения - с учетом различных областей применения - они выделяют частично схожие, частично совершенно разные аспекты, а также по-разному их оценивают. Тем не менее, есть одна общая черта: все авторы подчеркивают, насколько важны общие преобладающие условия для решения психодраматистов о том, используется ли, для чего и как психодрама онлайн - акцент, который указывает на сопоставимость применения в этом пространстве, а также в естественных условиях.

Мы предлагаем собрание текстов в трех языковых изданиях: на английском, русском (как *linguae francae*) и немецком языках, каждое из которых дополнительно содержит все тексты на языках оригинала. Формы мужского, женского и среднего рода речи / местоимения воспроизведены в текстах в том виде, в котором они были представлены.

Что касается порядка расположения текстов, мы решили начать с самой важной цели нашей ассоциации, с хорошего обучения и преподавания психодрамы в данных условиях. Затем следуют еще два текста, развивающие теорию или учебники, после чего идут некоторые тексты, в которых сообщается об использовании или проблемах из различных областей применения. В конце приводятся тексты, предоставляющие читателю пособия для подготовки и работы или коллекции инструментов.

Авторы

Людмила Литвиненко, психолог и ученый, основала Школу психодрамы в Украине, Институт психодрамы, современной психологии и психотерапии, является председателем учебного комитета, психодраматерапевтом, тренером и супервизором Ассоциации психодрамы или Европы e.V.. Ее текст затрагивает сложные чувства, которые все мы испытывали или испытываем во время пандемии. Она пишет о пути от отчаяния к созданию новых ролевых репертуаров для каждого члена группы и для самих групп. Попутно она собирает сведения о том, что работает, а что нет в режиме онлайн. Ее работа передает динамику, большую компетентность и поддержку для отдельных людей, групп, а также для прогресса психодрамы. Дуже дякуємо!

Ариадна Ромейко-Боровец, президент Польского института психодрамы, рассказывает о собственном опыте работы в режиме онлайн с группой обучения психодраме первого уровня и о различных дискуссиях среди тренеров Польского института психодрамы. На данный момент она пришла к выводу, что онлайн обучение не может обеспечить такого же качества, как в естественных условиях, поэтому в будущем следует ограничиться теоретическими элементами. Bardzo dziękuję!

Манфред Яннике, член правления Института психодрамы для Европы Landesverband Deutschland e.V. и Ассоциации психодрамы или Европы e.V., задает теоретико-вводную основу, а затем исследует вопрос о том, на какой сцене находится онлайн психодрама и какими качествами она может обладать по сравнению с in vivo. На основе различий, проработанных на этом примере, он называет некоторые фундаментальные позиции и комментирует будущие стандарты обучения. Большое спасибо!

Виктор Семенов, Виктор Зарецкий, Зауре Тулебаева и Александра Долженко открывают взгляд на весь спектр психодрамы, сообщают о проблемах переноса классических элементов и процедур в онлайн-реальность и о найденных решениях. Онлайн-секция Ассоциаций психодрамы России, Казахстана и Московского психолого-педагогического университета, к которой они принадлежат, проводила базовые практические исследования психодрамы онлайн задолго до пандемии. Мы были особенно впечатлены щедростью этой группы, которая поделилась широтой и глубиной своих знаний в очень открытой и дружественной манере. Большое спасибо!

Бертрам Воленберг из Германии сообщает о своем личном участии в развитии навыков психодраматической работы в режиме онлайн для преодоления страха и изоляции в условиях пандемии. Многие коллеги участвовали в организованных им встречах, таких как "Вечеринка динозавров Морено" в мае 2020 года. Далее он рассказывает о группе, которая познакомилась в Интернете, встречалась только в сети в течение года, а затем встретилась в естественных условиях. Его выводы будут полезны для наших читателей. Спасибо!

Симона Влад - президент психодраматического общества "JL Moreno" в Румынии. В своем тексте она перечисляет множество различий между работой онлайн и in vivo и делает акцент на удивительном богатстве, которое открывается, когда психодраматисты начинают исследовать, какой вклад в психодраму может внести онлайн-среда. Multumesc foarte mult!

Зауре Тулебаева и Александра Долженко в июне 2018 года уже имели полуторагодовой опыт, когда никто не верил, что психодрама может работать в интернет-реальности. Столкнувшись с непростой задачей объяснить психодраму онлайн коллегам, которые еще не работали удаленно, они разработали несколько эмпирических подходов (игры, аптечка первой помощи для онлайн-терапии), с помощью которых участники могли получить опыт работы в новом пространстве. Многие читатели этого номера узнают себя в описанной ими трансформации для всех тех психодраматистов, которые обращаются к онлайн психодраме. Большое спасибо!

Ютта Хеппекаусен - одна из самых известных плейбэк-лидеров и театральных педагогов в немецкоязычном мире и далеко за его пределами. Она рассказывает об использовании социодрамы в Интернете. Ее точное изображение группового развития на очень спорную тему будет полезно каждому читателю. Большое спасибо!

Инна Кошова и Олеся Прокофьева преподают психологию в двух украинских университетах. Они очень живо описывают, как в начале пандемии перешли на онлайн-преподавание, какие трудности им пришлось преодолеть и как это обогащает их курсы и сегодня. Дуже дякуємо!

Две другие, более короткие статьи российской исследовательской группы более подробно рассказывают об изменениях в роли ведущего психодрамы в онлайн-пространстве и об этических последствиях перехода в это пространство.

Наконец, Александра Долженко, Зауре Тулебаева и Куралай Заманбекова в очередной раз приводят пример особенно удобного для клиента приложения в виде небольшого рабочего руководства для терапевтов и клиентов для начала работы в онлайн-терапии. Большое спасибо!

Международный резонанс, дальнейшее развитие этого текстового проекта

Мы рады, что наше приглашение получило международный отклик за пределами круга наших членов. Мы приглашаем наших читателей принять участие в дальнейших дискуссиях о профессиональном значении психодрамы онлайн и сослаться на этот сборник.

Теперь мы приглашаем всех читателей также внести свой вклад в распространение этого богатого опыта путем перевода текстов на другие языки. Если этот переводческий проект будет успешно продолжен (например, на испанский, французский, мандаринский, ...), мы выпустим расширенное обновление этой коллекции.

Приглашение к участию в этом сборнике текстов принесло не только разнообразие представленных здесь голосов, но и множество интересных запросов и предложений о сотрудничестве. Таким образом, мы понимаем это как начало расширенных контактов и дискуссий по всему миру, которых мы с нетерпением ждем.

Мы хотели бы поблагодарить всех, кто внес свой вклад, будь то в качестве авторов, переводчиков или в подготовке электронной книги. Нам было очень приятно работать с вами и вносить свой вклад в обмен мнениями о возможностях и ограничениях нашего метода в контексте онлайн-просвещения.

Манфред Яннике и Герда Меверс

Если вам интересно узнать больше о нашей ассоциации и нашей работе, посетите сайт www.psychodrama-for-europe.eu.

А если вы заинтересованы в том, чтобы стать членом клуба, вы можете найти более подробную информацию здесь. [Перейдите по этой ссылке.](#)

Психодрама в эпоху кризиса Covid -19

Людмила Литвиненко, Украина

В результате чрезвычайных событий, связанных с возникновением и распространением коронавирусной болезни COVID-19, происходящих во всем мире на протяжении последних лет, остро возникает потребность в исследовании данного вопроса, чтобы эффективно прибегать к социально-психологической поддержке, сопровождению различных социальных групп населения.

Масштабная глобализация превратила болезнь в общечеловеческую проблему; экстремальная ситуация, связанная с вирусом, коренным образом изменяет образ жизни людей и заставляет адекватно адаптироваться к новым условиям существования.

Сложно было оставаться в покое, когда отрицательных новостей о коронавирусе было больше, чем любой положительной информации. Все меры, предпринятые властью, большинством людей воспринимались как сигнал тревоги, и таким образом «расшатывалось» психологическое состояние общества. Благодаря Интернету и соцсетям, никогда не перестававшим посылать тревожные сигналы, события, происходившие в других концах света, воспринимались так, будто они происходили у нас дома. Такая размытость границ усиливала беспокойство и чувство незащищенности. Вокруг было много напуганных людей, опасность была неуловимой, неуловимым был сам вирус. Мы не могли его увидеть, но мы многое о нем слышали. Мы не знали точно, с чем сталкиваемся, и в этом случае наше тело посылало сигналы бедствия, сигналы опасности, поэтому мы беспокоились. Мы чувствовали, что «враг» совершенно неизвестен и мы не знали, какие инструменты могут быть использованы для разрешения этой ситуации.

Ситуация с коронавирусом поставила нас лицом к лицу с необходимостью начать поиск решений – что именно можно делать с группой в онлайн-формате? Раньше ни одной встречи в таком формате не проводилось.

Совет Института психодрамы современной психологии и психотерапии, тренеры по психодраме, коллеги пытались справиться с нетипичной ситуацией. В обучении были группы первого и второго уровня, мы не желали приостанавливать учебный процесс. Но были карантинные ограничения, и они касались всех нас. Поэтому в интересах каждого было сделать все возможное, чтобы справиться с вызовами пандемии и карантина. Мы стали рассматривать платформу Zoom как одну из форм работы с группами.

Нелегко было превратить привычную работу (которой я занимаюсь с 2001 года), сильно зависящую от группового взаимодействия, ориентированную на спонтанность и креативность – в экранную версию. Было сопротивление, недоверие к маленькому экрану, Zoom воспринимался как неадекватная форма связи.

Мы провели нашу первую онлайн-встречу через Zoom, пришедшуюся на 1 апреля 2020 года, в 99-й день рождения психодрамы. Подключилось достаточно много студентов из разных групп. Мы поздравляли друг друга, рады были видеться, говорили о возникшей ситуации. И после встречи стало понятно, что тема коронавируса звучит достаточно остро, она вызывает чувство неопределенности и нужно было находить выход, что делать дальше.

Это был настоящий тест на спонтанность, это было испытанием и вызовом для поиска нового. Вспоминаем Я. Морено, который говорил, что спонтанность – это адекватный ответ на новую ситуацию или новый ответ на старую ситуацию. Требовалось найти адекватное решение на новую, необычную ситуацию.

В то время у меня было 6 групп, которые находились в учебных проектах по психодраме: 4 группы первого уровня и 2 группы второго уровня; 4 группы из Украины и 2 группы из Кыргызстана. Всего 63 человека, преимущественно женщины и 10 мужчин. Участники начали обучение в разное время: группы из Кыргызстана в 2016 году, группы в Украине с 2018 года. Каждая группа развивалась в своем темпе и имела свою собственную историю. Однако из-за пандемии в марте 2020 года размеренный график встреч оборвался и все оказались в ситуации неопределенности.

Я много работаю с группами, для меня группа чрезвычайно плодотворная форма работы. Каждый человек стремится быть в группе, подобное желание проявляется главным образом на психологическом уровне, являясь по своему характеру биологическим, инстинктивным. Группа рассматривается как слепок индивидов, как целостное динамическое поле с межличностным взаимодействием.

На ранних этапах развития человечества люди собирались в группы, помогавшие выживать и развиваться. Наши старые предки знали об эффективности воздействия на человека в группе. Шаманы, целители, знахари на протяжении всей истории развития человечества демонстрировали успешность публичного воздействия обрядовых и ритуальных процедур для лечения больных. Многие монахи Средневековья объединялись в религиозные группы для очищения души и постижения истины, а также многие греческие философы использовали групповую форму для понимания сущности.

Согласно Морено, «человек рождается и погружается в «социальный атом», сеть общественных связей, не прекращающих влиять на него всю жизнь» [3]. Потребность быть тесно связанным с окружающими является такой же базовой потребностью, как любая биологическая потребность, и ее удовлетворение необходимо для выживания. Я. Морено писал «Люди присоединяются или организуют группы для того, чтобы жить полноценной жизнью, чтобы раскрыть себя в отношениях с другими людьми» [3].

Мы знаем, что в психодраматической группе много внимания уделяется созданию «безопасного пространства», что чрезвычайно важно и необходимо для индивидуального развития. Группа исполняет роль достаточно хорошей матери, которая является надежным фундаментом, составленным из доверия, тепла, понимания и принятия.

Когда группа становится единым целым (как единство матери и ребенка), когда отсутствуют какие-либо опасения и страхи, группа позволяет другим оказаться в своем мире и одновременно в мире других людей. «Чем сильнее я чувствую себя вместе с другими, тем больше могу отделиться от них и побыть с самим собой. Если я позволяю себе быть, то я могу позволить быть другим. Вместе мы можем быть в большей степени, чем каждый из нас в отдельности» [3].

Все группы, о которых идет речь, провели много времени вместе; они уже имели свою собственную историю в борьбе за понимание того, как проявлять гнев или любовь по отношению друг к другу; они знали, что можно доверять, можно быть вместе. В группе уже были заложены нормы взаимной заботы, поддержки, принятия и любви.

Пандемия закрыла перед нами много дверей, унесла много возможностей, но ей не по силам забрать любовь и уважение друг к другу. Именно любовь придала нам выносливости во время испытаний. Г. Юнг констатировал, что: «Человек может справиться с любым страданием, которое может придать смысл» [5].

И мы продолжали находить смысл в том, что мы делали.

Группы поддержки

Все, что мы смогли сделать поначалу, это просто встречаться с группами, пытались лелеять отношения и взаимно поддерживать друг друга. Мы так и называли эти встречи «Группы поддержки». Физическое дистанцирование не должно увеличить расстояния между нашими сердцами, мы чувствовали, что у нас есть сила, у нас есть связь. Наша резильентность, психологическая стойкость – в силе наших отношений. Мы не знали, что нас ждало впереди и через что еще придется пройти, но мы понимали, что мы можем быть вместе, что мы не сами в этих испытаниях, что все мы можем подать друг другу руку поддержки. Так мы были сильнее и держали меньше страха, больше надежды. Подобные встречи были регуляторами со всеми группами.

На группах поддержки у нас была возможность говорить, получить свою собственную сцену, на которую можно было поместить свои переживания. Мы пытались жить в «здесь и сейчас», помнить о ценностях. Очень эффективно показала себя методика BASIC Ph (Интегративная модель гибкости к стрессам), которая помогала нам восстановить источники нашей силы через веру, духовность, ресурсные тексты, произведения искусства, контакты с людьми, воспоминания, мечты, физическую активность и т.д.

На этих встречах мы учились внимательно слушать, молчать, разговаривать и просто быть. Мы учились присутствовать, быть внимательными, глядя через камеру друг на друга, чтобы не упустить прекрасных

мгновений жизни, того момента, который нас объединял в тяжелый период стресса и неопределенности.

Вместе нам удавалось разделить скорбь, проходить через боль, быть друг для друга поддержкой; мы вместе радовались, смеялись, благодарили. Такое присутствие в Zoom было способом получить энергию и силу, чтобы справиться со всеми вызовами.

Студенты говорили: «Для меня было важно участвовать в этой онлайн-встрече, потому что это был способ сохранить отношения»; «Проблемы, связанные с изоляцией, были одинаковыми для всех нас, это помогло мне чувствовать себя не столь одинокой, ... это было большой поддержкой»; «Мне казалось, что мы все плывем в одной лодке»; «Меня вдохновляли наши встречи»; «Я радовался, когда видел знакомые лица и глаза»; «Эти встречи показывали мне, что глубина, близость между нами, которая формировалась в течение нашего знакомства в психодраме, не исчезла, что мы стали сильнее»; ... «Как хорошо, что мы можем пообщаться, чтобы не терять нити связи».

К. Роджерс пишет, что «отношения участников имеют вид большого и разноцветного ковра, всегда разного, но в его основе всегда есть большие нити, на которые накладываются более тонкие» [4]. Мы были группой, командой, силой. Каждый из нас был прекрасным цветом, но сам по себе этот цвет не был ярким и видимым. И именно объединение этих цветов превратилось в радугу, которая распространяла свет, веру и надежду.

Эти комментарии отмечают важность онлайн-группы, которая продолжала оставаться в роли достаточно хорошей матери и взяла на себя роль фиксированной точки отсчета в общем состоянии паники и неопределенности из-за распространения вируса COVID-19.

Прошли месяцы, и мы выросли, проходя через испытания. Постепенно мы привыкли к встречам онлайн, хотя осознаем большое количество ограничений, с которыми встретились в онлайн-формате. Мы чувствовали, что не хватает физического присутствия «другого» и по-настоящему заметили, какое это имеет большое значение. В большинстве мы говорили, сидели, мало двигались, уставали, у нас уставали глаза, которые были постоянно направлены на камеру. Много времени тратилось на подключение, восстановление часто исчезающей интернет-связи и т.д. В роли режиссера я скучала по «жужжанию» групп, собранных в одном реальном физическом пространстве. Мне не хватало физической передачи энергии от тела к телу. Но у нас было то, что было в то время.

Летом 2020 года ситуация стабилизировалась, мы успокоились, пришло понимание того, что и как мы можем делать. Группы обновили свой привычный формат работы. Состоялись очные сессии. Но карантинные ограничения снова появлялись осенью, затем весной. В перерывах между карантином мы снова встречались. И так по сей день.

Разогрев, действие и шеринг

Общая структура встреч, проводимых в Zoom, состояла из трех классических фаз психодрамы: разогрева, действия и шеринга [2]. Разогрев всегда был направлен на то, чтобы сосредоточить участников на "здесь и сейчас" на этом сеансе и вдохновить их на спонтанность и творчество. Сначала мы проводили вступительный круг, где каждый мог говорить о своих чувствах, о важных событиях, произошедших со времени последней встречи. Иногда мы показывали свои состояния через тело и другие техники. Во время фазы действия была какая-то центральная тема: разбор теоретических вопросов, ознакомление и практика важных специфических техник психодрамы, ознакомление с книгой «История доктора» и проигрывание ее на сцене, просмотр фильмов, позволяющих овладеть психодраматическими техническими моментами; происходила защита рефератов. Шеринг давал возможность каждому из членов группы поделиться своими эмоциями, осознаниями, инсайтами, своим отношением к происходящему во время встречи.

Специфические техники психодрамы. Хочу поделиться интересными и успешными моментами работы, которые, на мой взгляд, могут иметь место в онлайн обучении. Конечно, все формы работы были пересмотрены и адаптированы к работе в режиме онлайн.

«*Скульптура тела*». Просим принять позу, чтобы тело превратилось в скульптуру, выражающую то, что человек испытывает в данный момент. Далее берем интервью у скульптуры.

«*Пригласи меня в гости*». Эта техника прекрасно проходила в онлайн формате, как будто она была создана именно для этой формы работы. В действительности у членов группы почти нет такой

возможности, чтобы побывать друг у друга дома. Во время карантина мы ходили в гости, пили чай, разговаривали и знакомились. Просим человека описать дом или одну комнату, или какое-нибудь место в квартире, куда он нас может пригласить. Найти в комнате предмет, каким бы он мог быть. В качестве предмета рассказать о себе.

Пространственные особенности коммуникации позволяют человеку из любого места выйти на связь. Характерной чертой коммуникации онлайн является тот факт, что мы общаемся на значительном расстоянии и в то же время как будто находимся рядом. Мы все вместе находимся в комнате владельца, которая становится частью нашего внутреннего мира.

«Живая газета». Мы использовали эту технику как хороший способ понять свои чувства и реакцию других, понять, что происходит с другими людьми в то время, когда пандемия Covid-19 не отступала. Какие явления в обществе были актуальны, как это нам отзывалось?

Техника «Живая газета» – одна из старейших в психодраме. Ее истоки появились в 1922 году, когда Я. Морено создал экспериментальный театр спонтанной игры. На некоторых спектаклях актеры практиковали спонтанно разыгрывать события дня, описываемые газетами. Это были сообщения из газет, которые они изображали без предварительного обсуждения или репетиции.

Человек – существо социальное. Оно рождается в своем Социальном атоме, произрастает в социальной сфере, которая постоянно, к сожалению, оказывает на него огромное влияние. Всю жизнь, иначе не скажешь, нас «обстреливали» системы верований, системы ценностей и представлений о мире, человеке, смысле жизни и т.д. Мы уже не замечаем, как эти социальные или общественные силы влияют на нашу ежедневную деятельность дома, в группах, на работе, на отдыхе, в тишине, в одиночестве или в отношениях с людьми. В период пандемии нашествие информационных потоков становилось накоплением противоречий и дезориентировало.

Использование техники «Живая газета» в Zoom давало безграничные возможности свободного выражения эмоций. Психодраматистам удавалось использовать эту технику как драматизацию проблемы, состоявшую в большей или меньшей степени из множества событий, связанных с одним объектом. В данном случае объектом и предметом дебатов выступал коронавирус. «Живая газета» передавала представление о влиянии этих событий на людей, для которых проблема пандемии была очень важна.

В Zoom есть возможность работать в малых группах, автоматически попадая в отдельные «комнаты». Тройки или четверки обсуждали основные информационные сигналы, получаемые слушателями и зрителями в тот период времени, когда у нас была группа, выбирали актуальные сюжеты и выносили (проигрывали) их на сцену.

Отдельные эпизоды: чаще всего это были сцены, где появлялись роли «представитель Минздрава», «президент», «полиция», «коронавирус», «человечество», «болезнь», «статистика», «больные» и другие.

В 2-х группах мне удалось провести небольшую «Социодраму». Исходя из того, что пандемия принесла и принесет глубокие изменения в нашу общественную жизнь, мы имели возможность исследовать социальные темы, которые так влияют на нашу жизнь. Это был «Социодраматический диалог» между коронавирусом и всеми другими ролями: Роли: «спокойные», «переживающие», «заболевшие», «выздоровевшие», «находящиеся в обсервации», «умершие», «коронавирус».

Отдельные эпизоды:

Спокойные: «Ты ничто. Мы тебя не боимся. Ты пойдешь, как появился»

Коронавирус: «Я есть, вы можете верить в это, или не верить, но я есть...»;

«Люди, оторвитесь от своих смартфонов и посмотрите друг на друга»;

«Каждый из вас уединился, вы перестали нормально общаться»;

«Посмотрите, КТО или ЧТО есть на расстоянии вытянутой руки от вас».

Переживающие: «Я боюсь, мне страшно, что будет дальше?»

«Ты принес много бед, боли, уходи!»

Коронавирус: «Настало время для важнейших и простых вещей»;

«Вы нарушали свои границы, других людей, других государств. Я пришел, чтобы вас остановить».

Выздоровевшие: «Люди, будьте осторожны, это действительно опасно. Берегите себя!»

Коронавирус: «Я здесь, чтобы вы остановились. Очень много причинено вреда. Я здесь, чтобы вы поняли, что может наступить конец».

Умершие: «Помните, каждый сам по себе очень уязвим, вы можете стать сильными только когда будете вместе. Берегите себя, цените отношения, держитесь».

Коронавирус: «Надеюсь, вы потихоньку начинаете понимать, что я здесь, чтобы напомнить вам, что вы только крохотные частицы природы».

Спокойные: «Мы выживем, мы будем больше ценить свое здоровье, жизнь. Это печальный опыт, но он нас многому научил».

Мы стремились помочь участникам разобраться в большом количестве экзистенциальных вопросов, спровоцированных этими изменениями, включая следующие соображения: Как? Почему это происходит и что это значит? Все ли это случайно или Covid-19 – часть большого космического плана? Эти сцены давали студентам возможность выразить свои страхи, неуверенность, уныние и гнев. В последней сцене мы работали с техникой «Шаг в будущее» с целью обрести надежду побороть коронавирус, восстановить привычную жизнь.

Разбор теоретических вопросов. В одной из групп состоялась защита рефератов, тема – «Жизнь Я. Морено. Развитие психодрамы в мире».

Мы знаем, что Я. Морено постоянно находил что-то новое, пропагандировал использование технологий для создания терапевтического опыта в больших группах общества. Перебравшись в США в 1925 году, он привез с собой разработанное записывающее устройство. Он верил и надеялся, что эта разработка откроет путь для работы с большими группами. Прошло почти сорок лет после смерти Я. Морено, сейчас его мечты начинают сбываться. Люди могут собираться вместе в интернете в одно и то же время, на одной сцене, объединяться в группы и больше не зависеть от географического пребывания.

Один из студентов, занимающийся программами искусственного интеллекта, для демонстрации практической части своей темы разработал психодраматическую технику «Разговор с Морено в онлайн». Им создана специальная программа, которая виртуально могла представить Я. Морено, который мог слушать, читать наши вопросы и отвечать на них.

Отдельные эпизоды:

– Морено, о вас так много мифов, какой процент вашей истории является мифом, а какой – реальностью?

Морено: «Все – мифы».

– Как разблокировать свою спонтанность?

Морено: «Говорить: Я – величайший психодраматист в мире».

– Мы знаем, что написано на вашей могиле, где покоится Ваш прах?

Морено: «В коробке, в гостиной моего дома».

– А где ваш дом?

Морено: «Везде и нигде».

– В чем смысл жизни?

Морено: «Жить в настоящем, быть тем, кто ты есть, и проявлять себя».

– Какое наибольшее ваше достижение, как вы считаете?

Морено: «Я считаю, что мое величайшее достижение – это создание психодрамы».

– Как популяризировать метод психодрамы?

Морено: «Дать психодраму массам, не за деньги, а от любви к ней».

– Как развивать психодраму в 2022 году?

Морено: «Использовать техники и идеи психодрамы и совершать новые открытия».

Группа, которая разговаривала с Морено, называется «Дикие пони». Был и такой вопрос к метру:

– Кто такие дикие пони?

Морено: «Это группа людей, давших клятву заниматься психодрамой».

Просмотр фильмов. Просмотр фильмов – самый простой способ попасть в другую реальность, это уникальное пространство для просмотра и обсуждения в уютной атмосфере. Кроме аналитических дискуссий, мы смотрели, как на практике воплощаются психодраматические техники.

«Писатели свободы» (Freedom Writers) – драма 2007 года, основанная на книге учителя Эрин Грувелл "Дневник свободных писателей", написанная на основании истории, произошедшей в классической американской средней школе в Лонг-Бич. Фильм – социальная драма о подростках, которые, чтобы

выжить, каждый день ведут борьбу за свое право на существование. На сцене класса – «Социодрама» – противостояние разных групп: темнокожих и белых, бедных и богатых, благополучных и неблагополучных, разных этнических групп. В фильме мы постоянно отслеживаем социометрические и социодраматические техники, направленные на разрешение межгрупповых конфликтов, преодоление негативных тенденций групповой динамики класса, которые использует учитель школы.

Фильм «Эмилия Мюллер» (Emilie Muller), режиссер – Ивон Марсиано, Франция, 1993г. Короткометражный фильм о молодой актрисе Эмилии Мюллер, пришедшей на пробы к фильму, на которых режиссер попросил ее на камеру рассказать о содержимом своей сумочки. Эмили по очереди берет такие вещи, как открытка, книга, часы, дневник и т.д., копается в воспоминаниях, рассказывает о роли каждого в своей жизни. В фильме мы находим прекрасную психодраматическую технику «Предмет из сумки».

За период карантина мы посмотрели десятки психологических фильмов с разбором и обсуждением.

Особенности онлайн работы

С появлением Интернета возникла возможность быстрой межличностной или групповой коммуникации. Интернет постепенно стирает географические расстояния между людьми по всему миру, что приводит к возможности коммуникации и взаимодействия в интернете людей, расположенных в самых отдаленных уголках Земли. Функционирование в режиме онлайн происходит независимо от географических, социальных и государственных границ. Но любая онлайн платформа – это техническое средство, вводящее ограничения и определяющее специфику такой работы. Взаимодействие в онлайн формате в значительной степени обусловлено свойствами технического устройства (телефон, компьютер) как средства коммуникации:

- способностью устройства соединять людей, находящихся на большом расстоянии друг от друга (пространственный аспект коммуникации);
- способностью устройства соединять людей в любое запланированное время (временный аспект);
- ограниченностью коммуникации (преобладает вербальный характер взаимодействия).

В работе с онлайн-группами возникали технические и психологические трудности:

- меньшая эмоциональная настроенность участников друг к другу;
- мы видим только верхнюю часть тела друг друга, максимум – по пояс. Это дает меньше информации о телесных проявлениях;
- также нет возможности телесного контакта и более близкого взаимодействия;
- отсутствие физического контакта ограничивает переживание телесных ощущений;
- мы не видим большую часть реакций людей друг на друга;
- отсутствие знакомого физического пространства, в котором группа провела часть времени вместе;
- участникам требуется больше сосредоточенности и целенаправленного удержания внимания на происходящем процессе;
- возникают ситуации, когда участники отвлекаются на что-то другое и могут присутствовать формально;
- возникают проблемы с созданием безопасного пространства. У многих людей дома могли находиться другие члены семьи. Они не могли свободно общаться;
- большая группа проблем была связана с техникой: пропадала интернет-связь, у многих не было компьютера, а для групповой работы через Zoom значительно лучше пользоваться именно компьютером, чем планшетом или телефоном; качество техники, передающей изображение;
- были жалобы на напряжение, усталость; что тяжело сидеть перед камерой и т.д.

Послесловие

В условиях психического напряжения, связанного с хроническим течением коронавирусной пандемии, с целью улучшения психологического состояния, уместны все средства, проверенные временем,

срабатывающим в ситуации катастрофы и кризиса. В своем опыте у нас есть глубокие убеждения, что любая катастрофа (в данном случае пандемия) имеет начало и конец.

Осмысление и частичное обобщение опыта работы с психодраматическими группами во времена пандемии дает основания для следующих выводов: учитывая, что в онлайн формате нет возможности обеспечить необходимый уровень безопасности и конфиденциальности, нет непосредственного контакта, мы не рекомендуем работать с травматическим опытом. Можно допустить, что в групповом онлайн формате возможны только те психотерапевтические подходы, где процесс не строится на взаимодействии между участниками, а в психодраме необходимо присутствие другого.

Чтобы сохранить себя и победить, мы должны быть сплочёнными, использовать собственные ресурсы и поддержку других людей. Присутствие человека, который может выслушать и быть причастным к той боли, которую испытывает человек в страдании – одно из самых существенных условий выхода из кризиса. Мартин Бубер писал, что «присутствующий другой» в трудные минуты дает надежду. Наш опыт подтверждает эффективный результат работы именно «Групп поддержки»; также изучение теоретических вопросов, ознакомление с важными специфическими техниками психодрамы, просмотр фильмов определяют возможности их практического применения в онлайн-формате.

Хочу завершить словами студентов об их опыте: «Мы взяли максимум из такого формата работы»; «Теория, техники, фильмы – это лучшее из возможного»; "Теоретический разбор – наиболее гениальное, что можно сделать в онлайн".

Приятно иметь возможность помогать нашим членам оставаться на связи, а также оказывать поддержку, в которой мы сами нуждаемся.

Литература:

1. Бубер Мартин. Я и Ты / Пер.с нем. Ю.С.Терентьева, Н.Файнгольда; послесл. П.С.Гуревича. / Мартин Бубер – М.: Высш.шк.,1993 – 175 с. - (Б-ка философа).
2. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / Пер. с англ. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 240 с.
3. Морено, Я. Л. Психодрама / Пер. с англ. — М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001.
4. Роджерс К. О групповой психотерапии. – Москва. Гиль – Эстель, 1993. – 22 с.
5. Юнг К. Г. Конфликты детской души. – М.: Канон. 1995г.
6. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998.

Преимущества и недостатки онлайн-тренинга по психодраме во время Ковид-19

АРИАДНА РОМЕЙКО-БОРОВЕЦ, ПОЛЬША

В течение последнего года мы изо всех сил старались адаптироваться к ситуации, вызванной пандемией Covid-19, и ко всем ограничениям, возникшим в результате нашей общей борьбы с быстро распространяющейся опасностью. Польский институт психодрамы приложил много усилий, чтобы поддержать психодраматическое сообщество в эти трудные времена, а также найти наилучший способ продолжить образовательную работу. Мы не хотели прекращать текущие группы первого и второго уровня, боясь нарушить их целостность и учебный процесс. Однако мы решили не создавать новых, не будучи уверенными в том, когда ситуация нормализуется. Психодрама как групповой метод требует пространства и физического контакта, что вряд ли возможно в онлайн форме. Тем не менее, в сложившихся обстоятельствах, мы попытались хотя бы частично заменить рабочую жизнь работой онлайн и продолжить обучение. Нашим тренерам нужно было очень быстро познакомиться с различными онлайн-инструментами и адаптировать их к потребностям психодрамы. Сначала это вызывало некоторый страх и нежелание, позже некоторые из нас восприняли это как позитивный творческий вызов, в то время как другие продолжали сопротивляться. Эта новая ситуация заставила нас много говорить и размышлять о том, что возможно, а что нет. Нам пришлось столкнуться с вопросом об ограничениях онлайн психодрамы и о том, насколько внедрение онлайн работы в образовательный процесс может снизить ее качество.

Данный отчет основан на моем личном опыте работы в режиме онлайн с группой первого уровня, а также на выводах, сделанных в ходе различных дискуссий среди тренеров Польского института психодрамы, которые привели к утверждению, что онлайн обучение не способно обеспечить такое же качество, как живое, и поэтому в будущем должно быть ограничено теоретическими элементами.

Преимущества онлайн обучения психодраме

- Работа в Интернете означает, что нет необходимости путешествовать, а это экономит время, энергию и деньги. Как студенты, так и преподаватели или руководители могут оставаться дома. Удобнее находиться в своем собственном пространстве, если у вас есть хорошие технические условия для работы в Интернете и вас не беспокоит семейная жизнь. Кто-то может возразить, что отсутствие границ мешает нам отличать работу от личной жизни, что со временем может привести к плохим последствиям. Многие терапевты, работающие онлайн, заметили, например, как важно для них было ездить на работу из дома. Это время позволяло им отстраниться от произошедшего и подготовиться к предстоящей роли. Это может быть особенно важно в случае ведения групп первого уровня, когда необходимо сдерживать эмоции, хотя это может быть не так важно, когда речь идет о преподавании теории. Поэтому легко представить, что хотя бы некоторые семинары по психодраме могут проводиться онлайн и стать доступными для людей с разных континентов, что даже тренеры из разных стран могут объединить свои силы и сотрудничать. Какая интересная перспектива! Это так много добавило бы к нашему росту и значительно увеличило бы наши

возможности и расширило бы наши горизонты. Итак, мой опыт доказал, что работа онлайн достаточно хороша для того, чтобы читать лекции, но из-за усталости от контакта с экраном и из-за более частого риска потерять связь, требуется чаще проверять, могут ли участники все еще следить за происходящим.

Мы также не должны забывать, что работа в Интернете имеет одно очень важное преимущество – она делает психодраму более доступной для людей с ограниченными возможностями, пожилых или больных.

- Однажды в разговоре со своей группой я услышал удивительный комментарий, что, имея перед глазами только экран, на самом деле легче сосредоточиться и сконцентрироваться на вопросе или теме, потому что не обращаешь внимания на людей, сидящих вокруг, и внутренний процесс не прерывается перерывами на кофе. Конечно, для многих это может быть прямо противоположным.
- Что мы действительно выигрываем от онлайн-формата, так это то, что мы можем видеть все лица участников в одном месте и очень близко, что позволяет нам более эффективно замечать их выражения.
- Многие также признают, что трудности работы в режиме онлайн заставляют как ведущих, так и участников действовать гибко и зачастую очень спонтанно развивать новые творческие способы и навыки. Это, конечно, очень важно для психодрамы. Жизнь заставляет нас отказаться от консервативности и экспериментировать! Мы можем чувствовать страх, но мы также испытываем новую волну радости и удовлетворения, открывая новые территории и создавая новые пути!

Полезные инструменты и возможности при работе в Интернете

Существует множество очень удобных и полезных инструментов, которые мы можем использовать, чтобы сделать работу более эффективной и привлекательной. Они могут частично заменить жизненные методы и помочь нам достичь поставленных целей. Комнаты для групповых занятий, которые можно найти на некоторых платформах, очень полезны для объединения людей в группы вручную или автоматически, что может быть использовано для проведения любых психодраматических занятий в малых группах. Студенты также могут сами выбирать комнату по определенной категории, что может работать как в социометрии. Белая доска является очень хорошим эквивалентом обычного флипчарта и может быть использована для письма или рисования. Опции совместного использования экрана и звука дают возможность представить что-то уже подготовленное ведущим или участником, например, документ, музыку, фотографию и т.д. Инструменты отключения видео участников и камеры помогают создать сцену, на которой видно только несколько человек, что может хорошо работать во время работы протагониста, где мы также можем менять имена с помощью опции Rename, чтобы усилить смену ролей. Видеофильтры и виртуальные фоны могут облегчить выражение эмоций, настроения, желаний. Любые предметы, шарфы, виртуальные фотографии, картинки, карточки могут хорошо подойти для разогрева или самовыражения учеников в любых ролях. Кроме того, работа в режиме онлайн может хорошо сочетаться с техниками визуализации, особенно полезными для разминки.

В последнее время ведутся споры о том, что мы должны считать сценой? Если это будет экран, где главные герои меняются ролями со вспомогательными «Я», то в этой ситуации мы теряем возможность декорировать и готовить сцену, перемещать

объекты. Другая возможность – расширить сцену и занять какое-то внешнее пространство в комнате протагониста, чтобы он или она могли меняться местами, свободно перемещать себя, делая что-то для углубления переживания. В психодраме всегда бывает так, что различные объекты играют роли во внутренних сценах. Однако, когда эти объекты приходят из нашего личного пространства, это немного сложнее, потому что если снять с них роль недостаточно хорошо, они могут остаться с негативным значением и т.д. Некоторые тренеры используют психодраму для проведения работы только в воображении протагониста, но большинство тренеров подчеркивают, что особенно в таких обстоятельствах очень важно, чтобы было как можно больше взаимодействий между студентами, чтобы у них была возможность сотрудничать и чувствовать поддержку и вовлеченность группы.

Недостатки онлайн работы

То, что мы считаем большим ограничением психодрамы онлайн, это сокращение движения, актерской игры и совместной игры, которые имеют решающее значение для психодрамы. Мы также видим, что, как следствие, это ограничивает самовыражение или даже подавляет естественную спонтанность. Можно спорить о том, зависит ли это, конечно, от способностей студента, но нельзя забывать, что многие участники выбирают психодраму для развития навыков, которых, по их мнению, им не хватает. Для них онлайн психодрама может не подойти. Например, работать с очень интеллигентизированным человеком онлайн оказалось очень сложно из-за еще более высокого уровня контроля и отсутствия эмоций, которые мы могли бы легко отслеживать. Обычно мы можем быстрее определить, что переживает протагонист, настроившись на его тело и используя собственные эмоциональные реакции или интуицию. В этом конкретном случае было очень трудно добраться до сути вопроса.

Есть группа студентов, которые не выбрали бы психодраму онлайн, зная свой потенциал и предпочтения, им нужен жизненный контакт, чтобы преодолеть сопротивление, и есть группа, которая чувствует, что им легче открыться таким образом, в то время как в жизни они чувствуют себя слишком застенчивыми и заблокированными. В целом, как считается, труднее побудить людей спонтанно двигать своим телом во время работы в Интернете, они часто предпочитают использовать только руки. Очевидно, что это снижает опыт и дает меньше эмоционального материала для анализа.

Взаимодействие с другими людьми в таких условиях должно быть ограничено из-за искусственного барьера, расстояния и иногда прерываний, вызванных домашней обстановкой, а также естественных ассоциаций и ролей, которые люди принимают, находясь дома или в офисе. Поэтому для разогрева требуется больше времени. Для некоторых людей жизненная ситуация гораздо лучше помогает преодолеть их естественные сопротивления. В этом случае, возможно, лучше поработать в воображении, чтобы создать безопасное пространство для интрапсихического исследования, прежде чем мы перейдем к работе на экране.

Отсутствие прикосновений снижает большую часть групповой активности, многие групповые игры вообще не состоятся! Активная игра роли в своей комнате, в то время как кто-то другой играет другую роль в своей комнате, вряд ли может быть замечена кем-то, и ограничивает взаимодействие почти до нуля. Как следствие, в группе может не возникнуть достаточного чувства единства или целостности. Люди предоставлены сами себе, что дает им доступ к тому, что они чувствуют, как личности,

и это, конечно, может быть основой для дальнейшего исследования, но они не могут испытать достаточно взаимодействия, получить и дать достаточный обмен мнениями или обратную связь, связанную с этим. Возникает вопрос, имеем ли мы дело с психодрамой и в какой степени эти ограничения негативно влияют на динамику группы? Я считаю, что есть люди настолько гибкие и открытые, что даже в таких условиях они могут извлечь пользу из психодрамы онлайн, но получить группу, состоящую только из них, кажется невозможным.

Мы, ведущие, очень часто оцениваем или получаем подсказки о том, что переживает протагонист, наблюдая за его телесными реакциями. Иногда определенное движение рук или ног, или внезапное изменение положения тела, замеченное на сцене, может раскрыть эмоции, отношения, скрытые от сознания и поэтому труднодоступные. Протагонист не всегда способен выразить то, что происходит внутри, и для этого ему нужен хороший дублер, чего может быть трудно добиться в режиме онлайн, имея столь ограниченные данные.

Более того, во время работы мы можем наблюдать, как протагонист создает и перемещается между множеством различных сцен со многими важными персонажами, переходя из детства в будущее, из будущего в молодые годы. Нам не нужно откладывать одну сцену, чтобы получить другую, что, к сожалению, невозможно в режиме онлайн. Это означает, что можно сделать только часть работы, и мы можем не дойти так далеко.

Во время работы с протагонистом онлайн тренеры очень часто указывают на сложность ведения очень тяжелых тем. Кажется, слишком рискованным работать таким образом с агрессией, изнасилованием, инцестом или любой другой ситуацией, когда регрессия может появиться, и она необходима. Тренеры говорят, что чувствуют, что они должны и обязаны быть рядом с протагонистом, а они не могут. Они опасаются, смогут ли они справиться таким образом с очень глубокой и сложной эмоциональной работой. Они представляют, что это может привести к еще одному травматическому опыту, когда их бросают и о нем не позаботятся должным образом, как это уже случалось в прошлом протагониста. Достаточно ли будет слов? Более того - хватит ли у протагониста готовности и мужества выйти на сцену с такой тяжелой темой в режиме онлайн?

Меньшее социальное взаимодействие и отсутствие реальных естественных контактов и прикосновений, которые естественны во время перерывов на кофе или обед, также затрудняют интеграцию группы. Конечно, если бы у группы было несколько живых встреч раньше, это могло бы не быть такой проблемой, хотя даже в этих случаях мы наблюдаем регресс в групповой динамике. Мы, конечно, можем предположить, что это также может быть связано с конкретными опасностями, с которыми мы, как население, сталкиваемся сейчас, чувствуя страх и снижая чувство безопасности. Я полагаю, мы еще многого не знаем обо всех важных факторах.

Некоторые терапевты отказываются работать онлайн даже в индивидуальных условиях, опасаясь, что последствия их терапевтических вмешательств просто невозможно достаточно хорошо наблюдать или контролировать. Всегда трудно работать с такой холодной "трудной группой", когда мы сталкиваемся с дефицитами, которые не могут быть легко излечены и требуют большего внимания, а иногда и дестабилизируют всю группу. Эффективная работа с ними в Интернете – гораздо более сложная задача, поскольку наше наблюдение гораздо более ограничено, и мы

теряем часть важной информации, особенно в случае пассивно-агрессивных проявлений. Разрешить конфликт можно в группе здоровых людей, обладающих способностью к самоанализу и самокритике, но это гораздо сложнее в случае тех, кто их лишен. Одни подавляют свои эмоции и сдерживают естественные проявления из-за барьера камеры и экрана, другие чувствуют этот барьер как защиту и проявляют свои чувства чрезмерно, как будто они никого не могут обидеть.

К сожалению, сейчас, во времена Covid-19, внутреннее сопротивление легко оправдать внешними причинами, которые заслоняют реальность и создают еще большую путаницу.

И последнее, но не менее важное...

Работа в Интернете гораздо более утомительна, поскольку приходится сидеть перед экраном в течение многих часов, пытаюсь сосредоточиться и напряженно наблюдать за любыми доступными источниками информации. Мы часто решаем ограничить время обучения или сделать дополнительные перерывы.

Технические проблемы, такие как отсутствие Интернета в разгар работы или внезапный сбой программы, могут вызвать массу разочарований и сделать работу невозможной. Некоторые продвинутые технические инструменты требуют помощи дополнительного человека, помогающего ведущему, что может создать дополнительные расходы.

Всегда существует вопрос безопасности, связанный с жизнью в Интернете. Способны ли мы обеспечить свободу действий, столь важную для людей, которые раскрывают перед камерой свой внутренний мир, работают над своими проблемами? Можем ли мы гарантировать, что то, что мы видим, не может быть замечено, записано другими?

Заключение

Мир продолжается и постоянно меняется, создавая новые проблемы и развивая новые технологии. Будет ли будущее предлагать нам больше контроля и возможностей? Кто знает, может быть, люди смогут телепортировать себя и проводить психодраму в любом месте. Пока я знаю не так много людей, которые предпочли бы работу в Интернете реальным встречам. Многие тренеры спрашивают, является ли то, что мы делаем, обучением психодраме? Другие очень довольны, потому что у них появился еще один более удобный способ передачи или получения теоретических знаний. Независимо от того, что мы чувствуем и думаем, мы должны адаптироваться к динамичной реальности, и в такие времена, когда нет абсолютно никакого другого безопасного варианта, наша цель – оставаться открытыми и гибкими, чтобы найти новые пути с достаточной осторожностью и внимательностью. Помните, что все может в какой-то момент стать уменьшающим и сковывающим консерватизмом.

Экран между нами

Манфред Яннике, Германия

1. Вопрос о том, где и когда находится сцена в онлайн психодраме, что на ней происходит и что из этого следует.

В связи с ограничениями в результате пандемии Covid19, с марта 2020 года (окончание пока неизвестно), почти все психодраматические мероприятия стало не возможно проводить как обычно, в естественных условиях. Вместо этого во всем мире быстро утвердилось использование цифрового изображения и звуковой коммуникации, особенно на платформе "Zoom".

Это ситуация оказалась выигрышной для развития психодрамы и сопоставимой с ситуацией европейского и азиатского мореплавания в XVI-XVII веках, когда каждая новая экспедиция, по сути, революционизировала познание мира.[1] Многие с энтузиазмом отметили эти возможности, существовавшие ранее, но неизвестные им, в соответствии с тенденцией подавляющего большинства психодраматистов принципиально положительно относиться ко всем новым расширениям существующего спектра действия.

Без сомнения: Я.Л. Морено был бы первым, кто интенсивно опробовал все это и исследовал более глубоко. На самом деле, еще в 1947 году у него возникла идея, что настоящее место встречи находится в "пространстве между организмами"[2], происходит "в космосе"[3]. Он, несомненно, был бы в восторге от этого изобретения человечества, поскольку оно, по сути, идеально воспроизводит его идею и позволяет встречаться людям, находящимся на разных континентах, прикладывая очень небольшие усилия.

Сегодня Даниэла Симмонс, психодраматист, известная во всем мире благодаря своим онлайн-приложениям, рассказывает о взглядах Морено на психодраматические достижения, ставшие возможными благодаря техническому прогрессу:

"Более 60 лет назад доктор Дж. Л. Морено исследовал "лечение на расстоянии", "телевизионную психодраму", "терапевтические кинофильмы" и "телефонную терапию". Он писал: "Если технолог сможет заменить "аудиотелефон" на "видеотелефон", пациент и терапевт смогут не только слышать, но и видеть друг друга в действии" (J.L. Moreno, 1963). Предлагая психодраму онлайн, Морено исполняет одно из своих мечтаний. ... Исследование отношений Морено основывалось на Встрече как встрече между Я и внутренним Я, или другим, или Богом; позже он добавил важный элемент теле, назвав его двигателем человеческих отношений. ... Согласно Морено, в реальности нашей жизни существуют "невидимые измерения", которые мы не можем полностью выразить или пережить. ... Морено считал, что психодрама "вводит в игру весь космос". Эта концепция применима к виртуальной реальности онлайн-сессий, где участники физически находятся за тысячи километров друг от друга, но психологически находятся вместе в одном пространстве встречи, погружаясь одновременно "в (игру)". Реализация психодрамы и других методов действия в режиме онлайн находится вне времени, включая людей из разных часовых поясов; и зависит не от конкретного физического местоположения, а от создания групповой сплоченности в виртуальном пространстве." [4]

В то же время, однако, Морено был уверен, "...что только встречающиеся люди могут образовать естественное и реальное человеческое сообщество"[5] и что эта встреча означает: "... встреча, соприкосновение тел, ... лицом друг к другу, ... прикосновение друг к другу ... , общение посредством речи или жестов, поцелуи и объятия, становление одним целым ..." [6]

"В целом, встреча - это результат взаимодействия, сближения двух или более лиц, не в угасшем прошлом или воображаемом будущем, а здесь и сейчас, hic et nunc, в полноте времени - реальной, конкретной и полной ситуации опыта; она включает физический и психологический контакт." [7]

Поэтому Морено не только был бы полон энтузиазма, но и, несомненно, задался бы вопросом и исследовал, какие проблемные последствия может иметь для метода столь интенсивное использование такой технологии с ее ограничениями.

И вот, с момента завоевания платформ изображения и звуковой коммуникации, психодраматическая сцена плавает, медленно осваиваясь в не совсем известных водах. Она практикует метод проб и ошибок

и, вопреки утверждениям Симмонса, далека от того, чтобы уже использовать общепринятый новый культурный заповедник.

Конечно, эксперименты - это хороший и единственный выход; в конце концов, психодрама - один из самых мощных методов для получения озарений в ситуациях неопределенности. Таким образом, мы не делаем ничего такого, чего бы психодраматисты не делали всегда. В роли капитанов мы ищем фиксированные точки на местности или в небе, чтобы ориентироваться на них.

Наши вопросы должны быть такими: На что мы можем положиться? Какие из множества пробных действий являются или могут стать достоверными, "валидными" компонентами психодраматического процесса? Что из этого мы должны делать (в этическом смысле)? На что из этого мы можем реально повлиять в плане создания "безопасных" этапов? И наоборот, в какой степени наше психодраматическое действие определяется техническими возможностями? И каков, возможно, просто "только" наш вклад в это, обычные взаимодействия и формы сотрудничества, характерные для интернета[8] с целью их психодраматического оживления и облегчения общения? Цель данной статьи - проанализировать все это на примере основного элемента психодрамы и сделать из этого выводы.[9]

1.а. Первый экскурс - в дефиниции

Очень принципиально, и прежде чем мы сможем заняться психодраматическим сценическим действием как таковым, нам необходимо принять основное решение по определениям. Благодаря этому некоторые скептические вопросы уже могут быть предварительно сняты: Считаем ли мы психодраму, которую мы переживаем на онлайн-сцене, реальной? Или это что-то другое, возможно, "виртуальная реальность", если использовать современный и часто положительно коннотируемый термин?

Ответ: Все, что происходит в этом цифровом пространстве, стало частью нашей реальности с самого первого момента. Даже если мы, возможно, не до конца понимали это до сегодняшнего дня, тем не менее, это полностью произошло в нашей "реальной действительности" с первого дня, когда мы использовали "персональный компьютер" в нашем доме[10]. И, как и они, мы изменились вместе с машинами, превратившись в наш сегодняшний образ жизни, когда маленькие, чрезвычайно мощные компьютеры в наших руках практически постоянно расширяют наши возможности по восприятию, общению и манипулированию окружающим миром. В этом смысле "виртуальной реальности" никогда не существовало.

Это объясняет, почему законно и оправданно говорить о психодраме в онлайн-пространстве, а не, как делают некоторые критики, категорически отвергать ее.

1.б. Второй экскурс - социологический

Двойственная природа цифрового, уже присутствующая в амбивалентном позиционировании Морено, становится особенно очевидной в условиях пандемии. Почему? Использование цифровых программ и медиа быстро растет во время пандемии, потому что это позволяет частично использовать то, что мы раньше воспринимали как "нормальное" общение; среди прочего, продолжать некоторые производственные процессы, а также что-то вроде школы.

"Современные социальные проблемы и споры все больше связаны с цифровизацией. Не в последнюю очередь в нынешней пандемии коронавируса проблемы, как и решения, часто вращаются вокруг цифровых инфраструктур. В условиях пандемии некоторые преобразования становятся особенно очевидными, например, все большее распространение дезинформации в социальных сетях, что свидетельствует о фундаментальных потрясениях в обращении с (научными) знаниями. Критические голоса иногда колеблются между демонизацией цифровой культуры и ее тривиализацией: тогда она предстает либо как опасность для цивилизации, либо как набор безобидных и неуместных поверхностей...".[11]

В то же время мы внезапно оказались зависимы от цифровых приложений; более того, мы едва ли можем жить без них:

"Как воздух и питьевая вода, цифровое существование будет заметно только по его отсутствию, а не по присутствию",

Negroponte писал в интернет-журнале "Wired" еще в 1998 году.[12]

Все это, конечно, неправда. Мы не должны ни приписывать вхождению цифровой культуры в нашу психодраматическую практику превосходство разрушительной катастрофы (для этого ее возможности, вероятно, слишком ограничены), ни понимать ее как безобидную. И, конечно, жизнь (и психодрама) по-прежнему немислима без использования цифровых устройств.[13] Мы можем понять их фактическую ограниченность и предельный потенциал только в том случае, если, в дополнение к нашему практически накопленому опыту, в той же степени оценим и добавим следующие факторы[14]:

- "1) Программное обеспечение и алгоритмы, которые его составляют;*
- 2.) Приложения и платформы, такие как "социальные сети", т.е. в определенной степени "лицо" программного обеспечения, каким оно представляется пользователям, с графическими интерфейсами, динамическими списками, масками ввода, сложными формами и т.д.;*
- 3.) данные, базы данных и банки данных, которые производятся, используются и обрабатываются в процессе,*
- 4.) Аппаратные средства, такие как настольные компьютеры, планшеты, смартфоны и носимые устройства;*
- 5.) Инфраструктуры, такие как носители информации, серверы, и особенно сети, которые позволяют обмениваться этими устройствами по всему миру; ..."[15]*

Вот лишь один пример:

Мы, психодраматисты, при каждой попытке использования социометрического приложения ощущаем, как программное обеспечение и программирование платформы Zoom диктует нам, что мы можем делать, а что нет. Мы не можем легко - как на месте - отсортировать несколько подгрупп участников по разным критериям в разных местах. Прежде всего, сами участники не могут этого сделать. Они могут сгруппировать свои имена на доске, но переместить их активные видеоокна в нужное место, чтобы продолжить общение там, просто технически невозможно[16]. Кроме того, так называемые "breakout" [17]-группы не могут быть сформированы без сложного технического вмешательства исполнительного лица, лидера с расширенным спектром технических навыков, для того чтобы одновременно решать несколько задач на каждом шаге процесса.

Пытаясь осознать сцену как место онлайн психодрамы, мы можем сделать вывод, что игнорировать цифровые возможности или не обучать их применению на тренингах было бы в равной степени абсурдно, как и утверждать, что психодрама, которую мы можем проводить онлайн, может быть по сути такой же, проводится таким же образом, иметь такое же воздействие и т.д..

1.с. Третий экскурс - этический

То, что мы, люди, разрабатываем средства массовой информации для общения друг с другом и что наше взаимодействие с ними развивается соответствующим образом, вызывая несогласие, отрицание и всевозможные другие формы реакции, - это не новость.

"Медиатизация как метапроцесс социальных и культурных изменений включает в себя целый ряд всеобъемлющих событий, некоторые из которых происходят на протяжении веков, начались еще до изобретения письменности и далеко не закончились с изобретением средств массовой информации, которые мы имеем сегодня."[18]

Существуют две типичные формы реакции на эти постоянные изменения. Один из них - так называемое "морализирование СМИ"[19]

в смысле защиты от нового. Это происходит как построение цепи убеждений, что мы также можем хорошо наблюдать при вторжении цифровых технологий в психодраму:

1. новое описывается как преимущественно недостаточное по сравнению с предыдущим: Что-то больше не существует, не так хорошо или похоже. Читатели постарше помнят, например, что в западных обществах в 1950-1970-х годах чтение комиксов называли отупляющим (другие примеры: роман в XVIII веке, кино с XIX века, телевидение в XX веке, компьютер в конце 1990-х годов, компьютерные игры в 2010-х годах и двунаправленные социальные сети или видеоплатформы сегодня).
2. состояние развития, достигнутое к настоящему времени, ошибочно интерпретируется как начальное состояние, но на самом деле это шаг в процессе, как и все состояния до и после него.

3. все изменения в СМИ, таким образом, де-временятся и неправильно интерпретируются как явление настоящего (в прошлом было лучше).

Такая форма реакции дает этико-моральную причину не иметь дело с новым, но обесценивать "некритичное" опробование (например, называть психодраму онлайн непсиходраматической).

Другой формой реакции является чрезмерно восторженное, радостное приветствие и использование нового, что, наоборот, позволяет обесценить "чрезмерно критическое" беспокойство как ненужное.

Обе позиции этически неоправданны[20]. То, к чему следует стремиться, это, конечно, - как и для всех других людей, так и для психодрамы - скорее всеобъемлющее обязательство постоянно адаптироваться к таким новым культурным консистенциям, которые следуют за сменой средств массовой информации. Потому что адаптация к постоянным изменениям в жизни является пожизненной задачей для каждого человека, и психодрама также должна делать это для своих адресатов. Психодраматист, который просто отвернется от таких изменений в мире и не будет иметь с ними дела, уже не сможет достичь того, чего оправданно ожидают от него клиенты. И наоборот, это относится и к психодраматисту, который безрассудно использует все, что возможно, игнорируя все опасения.

В этом смысле для психодрамы можно сказать, что ответственный подход к постоянным изменениям в окружающем нас медийном мире (включая необходимые образовательные усилия и предложения) означает присущую психодраме миссию обеспечения участия/включения.

2. "Здесь и сейчас". Простите: где и когда?

Для того чтобы более пристально рассмотреть психодраматическое действие в онлайн-пространстве, мы решили поближе познакомиться с тем странным образованием, которое мы называем "сценой". Это пространство может быть фактическим и заранее определенным физическим местом, но не обязательно. В любом случае, это социальное пространство, в котором возможны встречи. И который следует понимать одновременно как принцип действия, символическое место и способ действия[21], через которые становится возможным расширение и углубление реальности, соответствующей текущей жизненной ситуации участников. Чтобы описать это "место" в онлайн-мире, мы должны спросить себя, о каком "здесь и сейчас" мы можем там говорить:

2.а. Можно ли вообще назвать это "местом" или "сценой"? Существуют ли вообще такие вещи?

Де-факто, мы видим оптические представления состояний электрических зарядов в микроскопических блоках памяти, распределенных по всему миру и резервированных друг с другом. Даже для того, чтобы они вообще могли быть воспроизведены на каждом отдельном экране каждого отдельного участника, они должны существовать не только в "облаке", т.е. в одном физическом месте, но и во многих таких хранилищах одновременно. То есть, по сути, мы видим не одну "сцену", а каждую из многих ее копий. Даже если мы понимаем состояния электрического заряда как "режим" в соответствии с определением Хаттера и таким образом действительно можем говорить о "стадии", множественное одновременное существование одной и той же стадии в принципе исключает понимание общего "здесь и сейчас".

Конечно, технически необходимые "копии на ходу" миллионов единиц информации не отражаются на опыте участников. Тем не менее, они замечают, что действуют на нескольких этапах.

Пример: в онлайн-приложении магического магазина пробное применение "магического акта" удастся только тогда, когда участнику поручают фактически выполнить его, в собственном доме. Но это место отличается от тех нескольких других мест, где находятся все остальные. Поэтому мы должны также практически, а не только технически, предполагать не одно общее "здесь", а несколько "там".

И, конечно, это имеет эффект, если группа не собирается в одном месте, но каждый участник подвергается воздействию различных социометрических, социодраматических и аксиодраматических обстоятельств:

Возможно, у кого-то из участников есть собственное исследование, которое он или она смогли обставить "удобным для работы в Интернете" образом[22], другому, возможно, придется втиснуться в едва защищенный угол квартиры, которую он делит с другими. Если бы они собрались в естественных условиях, у них были бы те же условия, хотя и с ранее неизбежными дополнительными усилиями, связанными с поездкой.

Если у одного участника, возможно, дома царит атмосфера конфликта, и он с трудом отделяет себя от нее, возможно, даже вынужден считаться с тем, что партнер, над которым он работает, может ворваться в следующий момент, то другой может спокойно и расслабленно сидеть на солнечной террасе с видом на лес и холмы. Если один участник звонит из психиатрической больницы, со своего рабочего места, между двумя сеансами терапии, то другой может просто находиться в стране, где в настоящее время оказывается сильное политическое давление на всех людей, которые хоть как-то критически относятся к системе.

Какой психодраматист не помнит мест, где совместное пребывание оказывало волшебное влияние на качество совместного опыта: эта сцена у греческого источника посреди оливковых деревьев, та, что в лагере Биркенау, одна в украинском госпитале ветеранов, другая на месте зарождающегося "дома одного" в Берлине, или тогда в Румынии, когда температура в комнате для семинаров была близка к -20°C по Цельсию, и "мы завернулись в одеяла и согревали друг друга." [23] И какой психодраматист не знал бы о влиянии перерывов, проведенных вместе, во время которых участники вместе едят, отдыхают, гуляют, встречаются не формально?

Еще один момент: "разогрев" уже упоминался в неявной форме, а в психодраме *in vivo* особое внимание уделяется "остыванию" посредством разбора сцены, обмена мнениями и раундов обратной связи. После этого, однако, участники в естественных условиях прощаются. Они некоторое время общаются, возможно, идут выпить кофе или вместе возвращаются домой. В Интернете эта возможность должна быть тщательно подготовлена и происходит иначе, чем в естественных условиях: руководство должно взять на себя ответственность за нее, чего оно обычно не делает. Этот пример показывает, как использование онлайн психодрамы вызывает изменения в балансе ответственности между членами группы и руководством.

Так много "хайеров", которые не только просто меняют возможности онлайн психодрамы, но и во многих случаях ограничивают их.

2.b. Какую роль играет тот факт, что в разных местах пребывания участников очень разное (суточное) время и что процессы *in vivo*, происходящие в одно и то же время, могут разыгрываться только отдельно друг от друга или один за другим?

Особенно в международных группах и тренингах может быть так, что один участник только что встал с завтрака, другой собирается ужинать, а третий завел будильник, чтобы встать посреди ночи, чтобы он вообще мог участвовать. Все трое предположительно находятся в очень разных физиодраматических состояниях. Именно тогда мы осознаем потенциал наших собственных диагностических возможностей [24] Онлайн-разминка должна быть разработана таким образом, чтобы привести группу к общему способу действий. Каждая онлайн-разминка должна быть направлена на это, чтобы иметь возможность привести группу к общему образу действий. [25]

Ввиду этой несинхронности мы, психодраматисты, не можем избежать наблюдения, что "сейчас" в "здесь и сейчас" в основном распадается на несколько "сейчас". И каждый, кто хоть как-то начал исследовать и размышлять о своем "я" по отношению к другим, знает, что концентрация на "здесь и сейчас" (а не на различных "hiers" и "jetzts") - это и цель, и путь.

2.c. Можем ли мы вообще говорить о совместной деятельности? Действительно ли участники действуют вместе в этом "месте"?

Если следовать тому, что было сказано до сих пор, мы вряд ли сможем говорить об общих действиях, в лучшем случае об иллюзии общности, созданной электронными изображениями реальных людей. Однако при ближайшем рассмотрении это может оказаться довольно незначительной разницей между работой онлайн и *in vivo* с психодраматической точки зрения. Ведь даже если люди взаимодействуют в естественных условиях, в одном и том же месте в одно и то же время, они не представляют там "самих себя", а каждый представляет собой сумму множества ролей своей жизни.

2.d. Если мы хотим назвать это "этапом" (или "этапами"), то какое влияние на наши личные чувства и действия оказывают собственные (технические) характеристики выбранной платформы Zoom?

В отличие от встреч *in vivo*, на Zoom мы постоянно наблюдаем за своими действиями. В режиме онлайн мы постоянно озабочены возможными расхождениями между переживаемым образом себя и видимым внешним образом, будь то желание, страх, избегание и тому подобное. В принципе, здесь можно было бы отключать и включать эту функцию, но на практике она используется редко. Независимо от того, достаточно ли опытен фасилитатор, чтобы использовать эту опцию специально, техническая ситуация

как таковая создает разницу с сессией *in vivo*, где участников нельзя попросить включить или выключить их собственные лица. Даже без самой известной цитаты Морено каждый психодраматист знает о силе зрительного или незрительного контакта.

Это, пожалуй, только самое важное и самое эффективное отличие, которое несет с собой онлайн работа в психодраме; о другом (социометрическом) отличии уже говорилось ранее.

3. Выводы

В общем, влияние всех этих различий постепенно придется исследовать более детально с помощью анкет, сравнения величины эффекта, качественных и нарративных исследовательских подходов. Однако на примере психодраматического основного элемента "сцена" можно показать, что одно уже можно установить: простое представление о том, что психодрама онлайн в принципе не отличается от хорошо известной психодрамы, проводимой в естественных условиях, было бы большой наивностью.

Настоящим чудом является то, что, по крайней мере, некоторые эффекты психодрамы проявляются хотя бы частично, несмотря на все трудности этой техники. Ибо остается верным и реальным, что психодрама онлайн, пусть и менее интенсивно, чем в естественных условиях, действительно раскрывает свои ключевые эффекты: Повышение сплоченности в группах, возможность изменения перспективы, возникновение теле-отношений, креативность, спонтанность, катарсис и интеграция. Сам Морено во многих местах подчеркивал, что оценка опыта и эффектов психодраматического, социометрического и социодраматического действия в первую очередь и совершенно автоматически имеет экзистенциальное обоснование[26]. Без дальнейшего научного, например, эмпирического, исследования, измерения и т.п. они имеют неограниченную и непосредственную силу для вовлеченных лиц и соответствующего места происшествия. Дальнейшие свидетельства о том, что произошло и какие последствия это имело, ни в коем случае не нужны, говорит Морено. Конечно, это столь же безоговорочно относится и к опыту тех людей, которые участвуют в психодраматическом действе в широком смысле слова дома перед экраном.

Они переживают то, что переживают.

Например, если просят найти в собственном доме предмет, который должен обозначать какой-то критерий, а затем участников просят поменяться ролями с этим предметом и говорить как этот предмет, то каждый участник переживает и себя, и других участников. Как и в группе *in vivo*, этот опыт будет варьироваться от участника к участнику. Некоторые могут переживать что-то очень интенсивно, в то время как для других это почти не отражается. Некоторые, возможно, вообще не смогут с ним работать. Одни будут испытывать эффект сплочения сильно и очень осознанно, другие - более подсознательно или слабо. Все это происходит перед экранами так же, как и в естественных условиях. Это будет, насколько мы смогли уловить[27], разделяться наибольшим числом пользователей и участников, хотя и в разной степени, и особенно вначале с довольно большим удивлением.

Ввиду этих "тем не менее происходящих" новых эффектов от онлайн психодрамы, то, что Блатнер сказал о психодраматических реальностях, а именно, что они ...

"... не совсем реальны, но сказать, что они нереальны, тоже неправильно, потому что они выражают реальность психики, это то, что Морено называл "психологическими истинами, а они часто более реальны для нашего жизненного опыта, чем просто фактические события, которые происходят".[28]

Из вышеизложенных рассуждений об одном из основных элементов психодрамы можно сделать следующий вывод:

Если психодрама также проявляет свои специфические эффекты в режиме онлайн (хотя и слабее и только при более точной подготовительной работе и сопровождении со стороны руководителя психодрамы), то ее использование и элементы обучения в этом отношении не только оправданы, но и востребованы.

Новая онлайн-сцена приближает психодраму к тому, что, по словам Морено, было его целью:

"Подлинно терапевтическая процедура должна иметь своим объектом не что иное, как все человечество".[29]

И если призыв Морено к психодраматистам действовать в пользу социометрического пролетариата в случае сомнений все еще в силе:

"Терапевтическая революция, ... , которая, однако, должна была касаться прежде всего тех классов людей, которые были исключены из мечтаемого общества будущего, ...".[30]

Тогда они не должны игнорировать такую возможность действовать через расстояния, границы, культуры и классы, независимо от того, насколько сложной она может потребовать переоценки, корректировки, в конечном счете, расширения их собственных ролевых резервов. Однако они должны делать это ответственно, не приравнивать упрощенно то, что не одно и то же, и адаптировать стандарты обучения и сертификации. В будущем учебные курсы, не имеющие частей, отвечающих требованиям онлайн психодрамы, уже не будут считаться полностью действительными, поэтому их следует расширить.

- [1] включая сопутствующее колониальное опустошение, которое это принесло на "открытые" территории.
- [2] Морено, Ж.Л., 1947, "Открытое письмо групповым психотерапевтам", Sociatry I, 1/1947: 16-30
- [3] Морено, Х.Л., 1957, "Глобальная психотерапия и перспективы терапевтического миропорядка", в Buerg ежегоднике психодрамы, Leske Budrich 1991
- [4] D. Симмонс, май 2021, Анонс семинара на конференции FEPTO " Directing Psychodrama via Zoom Video Conferencing as a New Cultural Conserve in the Development of the Method Over the Past Century "
- [5] Морено, Ж.Л., 1974, "Grundlagen der Soziometrie", III. издание, 1996 Opladen
- [6] Морено, Х.Л., 1956, " Philosophy of the Third Psychiatric Revolution“, Progress in Psychotherapy I: 24-53
- [7] там же
- [8] Например, так называемое онлайнное или "гибридное" обучение / преподавание
- [9] Решение начать только с одного из основных элементов принимается с осознанием того, как много придется сделать без него. Безусловно, стоило бы подробнее рассмотреть телесный опыт в онлайн психодраме. Вот лишь одна цитата из Питера Левина: "То, что вы испытываете сидя, вы испытываете максимум наполовину. (устная передача стажером). Или переживание телесности в пространстве, в связи с его ограничениями и другими участниками, включая проприоцептивные ощущения, которые это вызывает - все это требует гораздо большего участия, чем in vivo, не только в социометрических приложениях, но и в смене ролей и в сценах.
- [10] Если не задолго до этого, когда, например, уже в 1970-х годах в крупных компаниях наши трудовые зарплаты стали получать с помощью больших, все еще механических, машин с перфокартами, очень похожих на первую "логическую машину "Z1" Конрада Цузе, законченную в 1938 году.
- [11] Schäfer, H., 2021, "Использование цифровых технологий. О праксеологическом анализе цифровой культуры", журнал: Mittelweg36, 30.Jg., Выпуск 1, страница 4, издание "Гамбургер.
- [12] Negroponte, H., 1998, "Beyond Digital", в Wired, 12 янв. 1998 г., онлайн: <https://www.wired.com/1998/12/negroponte-55/>, последнее посещение: 31 июля 2021 года
- [13] Пусть и не без всевозможных жертв комфортом.
- [14] Некоторые из этих элементов никогда серьезно не проверялись для нужд психодрамы.
- [15] как ¹¹, страница 12
- [16] Возможно, когда-нибудь это станет возможным, но это будет зависеть не от потребностей или креативности психодраматического действия, а от коммерческих интересов провайдера Zoom, который будет программировать и предлагать любой дальнейший элемент программы только в том случае, если достаточно заинтересованных людей готовы за это заплатить.
- [17] По какой-то причине был выбран и этот термин извержение, просто принятый нами - это только для того, чтобы указать, что даже термины, предлагаемые платформами, должны не просто войти в наш лингвистический обиход, но должны быть проанализированы лингвистически.
- [18] Krotz, 2007, "Медиатизация", стр. 12, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Висбаден
- [19] Kerlen, 2005, "Молодежь и СМИ в Германии. Культурно-историческое исследование“, Beltz Verlag Weinheim, Базель
- [20] И являются иллюстрацией двойственности, о которой говорилось ранее в этой статье, от Морено до сегодняшнего дня.
- [21] Hutter, Schwelm, 2012, „J.L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen“, Springer VS: 30-32

- [22] Этот и все следующие примеры ситуаций были пережиты автором как руководителем или участником онлайн-программ, ни одна из них не выдумана.
- [23] Gött, H., 2019, "Психодраматические пересечения границ - начало психодрамы в Румынии", в 30-летие Ассоциации психодрамы для Европы, стр. 55
- [24] Ср. Hutter, Schwehm, 2012, "Работа Я.Л. Морено в ключевых терминах", Springer VS: 27-29, "шесть измерений содержания сцены"
- [25] Из нашего собственного обучения
- [26] Морено, Х.Л., 1968, "Валидность психодрамы", Group Psychotherapy XXI, 1/1968: Стр. 3
- [27] ... в течение последних 1,5 лет в различных рабочих контекстах IAGP, FEPTO, DFP, Ассоциации психодрамы и PifE Германия ...
- [28] Blatner, A., 2003, "Создание волшебства - воображение в терапии и жизни", раздаточный материал семинара, 2003 конференция (американской) Национальной ассоциации драматической терапии, версия: 6.11.2003, опубликован:
<http://www.blatner.com/adam/pdntbk/magic.htm> , получено 29.1.2104
- [29] Морено, Ж.Л., 1954, "Основы социометрии", Opladen
- [30] Морено, Х.Л., 1932, "Групповая психотерапия, теория и практика", в "The First Book on Group Psychotherapy, Psychodrama and Group Psychotherapy Monographs", самостоятельно изданной Х.Л. Морено, о. место, цитируется по Hutter, Schwehm, 2012, "Работа Х.Л. Морено в ключевых терминах"

Психодрама онлайн: проблемы, поиски, решения

Виктор Семенов, Виктор Зарецкий, Зауре Тулебаева и Александра Долженко, Россия

Интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни и расширил возможности психологической работы. Многие психодраматисты в последнее время работают в интернет-пространстве. При этом мы сталкиваемся с многими сложностями, сомнениями и разного рода трудностями и проблемами.

За прошедший год психодрама онлайн сделала большой шаг вперед в своем развитии. Кажется, совсем недавно, это была просто гипотетическая возможность, но сегодня из-за пандемии и кризиса психодрама онлайн превратилась в осознанную необходимость.

В 2017г в институте психодрамы и психологического консультирования была создана рабочая группа по исследованию возможностей применения психодрамы онлайн для групповой и индивидуальной работы.

Замысел этого проекта:

- возможно ли проведение психодрамы онлайн,
- если возможно, то какие проблемы возникают в ходе работы,
- каковы особенности психодрамы онлайн,
- какие ограничения у психодрамы онлайн,
- какие преимущества существуют в проведении психодрамы онлайн,
- с какими этическими проблемами мы сталкиваемся в ходе этой работы.

Цель проекта:

- обретение и рефлексия опыта в проведении психодрамы онлайн в групповой и индивидуальной работе.

Задачи проекта:

1. Провести анализ существующей практики психодрамы онлайн и в других направлениях психологической помощи.
2. Провести серию проектно-исследовательских групп для решения проблем проведения психодрамы онлайн.
3. Как меняются роли директора в связи с особенностями проведения психодрамы онлайн.
4. Каковы особенности применения психодраматических техник онлайн.
5. Какие новые возможности открываются для проведения психодрамы онлайн.
6. Какие этические принципы необходимо учитывать в работе онлайн.

В ходе исследовательской работы мы использовали схему проектных шагов¹.

¹ В.К. Зарецкий, В.В. Семенов «Проектирование и психодрама в тренинге и консультировании // Современный тренинг: новые возможности в бизнесе и образовании. Москва, Российский экономический Университет им. Плеханова 2016 г.

Базовая схема проектных шагов

1. Первый шаг – самоопределение участников
2. Второй шаг – анализ ситуации
3. Третий шаг – постановка проблемы
4. Четвертый шаг – поиск и выработка путей решения
5. Пятый шаг – определение ресурса
6. Шестой шаг – масштаб проекта

Анализ ситуации

В ходе психодраматической работы онлайн необходимо учитывать следующие обстоятельства:

- Время. Участники могут жить в разных часовых поясах.
- География. Равнина, горы, море, город, поселок, разные страны.
- Погода. Солнце, тучи, туман, снег и т.д.
- Пространство. Участники находятся в разных комнатах: разное освещение, вид из окна.
- Особенности контакта. Нет физического контакта, видим себя на экране, разный размер экрана у участников, персональный интерфейс (расположение и количество участников на экране), не видим человека полностью.
- Организация рабочего места. Инструменты: компьютер, ноутбук, планшет, телефон. Месторасположение: компьютерный стол, письменный стол, специальные подставки.
- Способы управления: мышка, тач-скрин. Разные способы управления экраном. Другие возможности: чат, виртуальная доска, виртуальный фон, вкл/выкл видео и звук, закрепить видео и многое другое.
- Разные интернет площадки: ZOOM, Скайп, Миро и т.д.
Таким образом следует признать, что психодрама проходит в новой реальности - онлайн реальности. Для освоения этой реальности появляется новая роль директора – технический директор.

Организация проведения психодрамы в онлайн реальности

При работе онлайн возникает необходимость проведения дополнительной технической встречи, для:

- проверки надежности интернет связи;
- проверки качества видео и звука (наушники и микрофон);
- уточнение дополнительных средств связи (e-mail, мессенджер, телефон ...);
- отработки первичных навыков работы с выбранной интернет-платформой;

Контракт

В контракте необходимо учитывать:

1. Конфиденциальность (ответственность клиента за создание безопасного пространства, в частности: присутствие посторонних во время группового и индивидуального сеанса).
2. Организацию рабочего места (удобное кресло или стул, средства для рисования и записей, стакан воды, салфетки).
3. Внешний вид.
4. Необходимость отключения остальных гаджетов и компьютерных программ.
5. Договор о видео и аудиозаписи.
6. Правило 15 мин до и после сеанса.

7. Постоянство места встречи (по возможности).

С протагонистом и с группой заключается дополнительный контракт о включении/выключении камер участников, о дополнительных средствах связи в случае технических сбоев, о возможности переименования дополнительных Я в роли. Эти договоренности необходимы для большей безопасности проведения психодрамы.

В контракте могут быть дополнительные пункты в зависимости от особенностей групповой и индивидуальной работы.

Стадии психодрамы онлайн.

Стадия Разогрева.

В психодраме онлайн используются как адаптированные разогревы, так и специальные, учитывающие возможности интернет-платформ:

- - с использованием виртуального фона;
- - виртуальной доски;
- - общего или индивидуального чата;
- - онлайн анкет и опроса;
- - проведение спектрограммы и социометрических процедур на виртуальной доске;
 - деление на подгруппы по секционным залам;
 - с использованием пространства клиента или участника группы («путешествие» по комнате участника и другое).

Стадия Действия

Выбор протагониста

Выбор протагониста может осуществляться с помощью тех возможностей, которыми обладает интернет-площадка (виртуальная доска, «опрос», голосования в чате, выбора смайликов, включения и выключения камеры).

Построение сцены

Построение сцены при работе онлайн имеет ряд особенностей. Директор и протагонист договариваются в каких пространствах будет эта сцена:

1. *В пространстве протагониста.* Протагонист может строить сцену в своей комнате, используя стулья и другие предметы. Протагонист может построить сцену на столе используя любые предметы, находящиеся в его распоряжении (вариантом такой работы может быть рисунок на листе бумаги, фото и т.д.). Важно, чтобы протагонист, директор и другие участники видели эту сцену на экране.
2. *Сцена строится в пространстве дополнительных Я.* В этом случае можно предложить остальным участникам выключить камеру, чтобы протагонист мог видеть только тех, кто играет в его драме. Сцена строится с использованием предметов, которые находятся в распоряжении участников группы, виртуального фона, переименования ролей на экране дополнительных Я.
3. *Сцена строится на виртуальной доске.* В этом случае важную роль играет интернет-площадка, возможности которой позволяют использовать различные значки, фотографии, делать рисунки. Например, программы Zoom, migo и другие.

В монодраме

В некоторых случаях сцена строится в пространстве протагониста и директора. Директор выбирает различные предметы, находящиеся в его распоряжении. Протагонист задает им роль. Такой прием можно использовать, когда протагонист находится в условиях, где у него нет возможности использовать подручные предметы.

В построении сцены онлайн есть дополнительные возможности использования света, звука, видеозаписи. С помощью различных ленточек можно менять цвет изображения, используя их как фильтр для видеокамеры.

Протагонист может сам управлять расположением участников группы на своем мониторе, играть кадрами.

При построении сцены необходимо учитывать технические возможности участников, которые используют телефоны, планшеты и другое.

После завершения драмы важно проведение особых процедур. Необходимо проводить деролинг не только участников, но и предметов, которые использовались в драме.

В ходе драмы онлайн могут понадобиться дополнительные предметы, которые могут дать ощущение тепла и поддержки: подушки, пледы, мягкие игрушки.

Особенности применения техник психодрамы онлайн

Во время проведения драмы, директор маркирует все действия, которые происходят на сцене. Он поддерживает и усиливает ощущение «как будто» озвучиванием своих действий, действий протагониста и дополнительных Я.

Дублирование

Человек, которого выбирает протагонист на роль дубля, отмечает свою роль переименовывая себя на экране. Как и в офлайн можно подключить участников группы, когда у протагониста есть сложности в выражении своих чувств или требуется дополнительная поддержка. Поэтому в онлайн возможны все виды дублирования. Есть и специальные возможности – протагонист может надеть наушники в ходе дублирования и это создает дополнительный стереоэффект, дубль может выключать видео или выходить из кадра, чтобы протагонист не видел участника, который выполняет эту функцию. Групповое дублирование можно проводить также с использованием чата.

Обмен ролями

Техника обмена ролями в психодраме онлайн может быть построена тремя разными способами. Особенность этой техники в онлайн заключается в том, что фактического обмена ролями не происходит. Протагонист, как бы, меняется ролями с дополнительными Я, при этом находясь в своем пространстве.

1. Тогда когда протагонист в своем пространстве выстраивает сцену и «встает на место» тех дополнительных Я, которые в ней задействованы. При этом он «занимает позицию» дополнительного Я, а его роль проговаривает один из дополнительных Я (или дубль) на место которого «встает» протагонист.
2. В случае, когда в драме протагонист использует предметы на роль дополнительных Я, вставая в роль дополнительного Я, он берет в руки ту игрушку предмет, а его роль озвучивает дубль или дополнительное Я.
3. Обмен ролями маркируется фразами директора. Например: а теперь ты играешь роль учительницы и говоришь ту фразу, которую сказала Н. в этой роли.

Зеркало

Дополнительная возможность в онлайн работе – видеозапись.

Ход драмы можно записывать на видео с согласия протагониста, чтобы во время процесса обратиться к этому материалу. И договариваемся как этот видео материал может быть использован в дальнейшем.

Технику Зеркало, можно использовать традиционно: в этом случае протагонист и директор выключают свое видео и звук, чтобы на экране остались дополнительные Я и дубль.

Если сцена на виртуальной доске, то драма превращается в радиотеатр. И в этом случае эмоциональные оттенки голоса очень важны.

Особенность проведения психодрамы онлайн – участники группы и ведущий всегда видят себя на экране. Как это влияет на процесс ведения группы и драмы - требуется дополнительное исследование.

Пустой стул

Техника пустого стула может быть использована в различных пространствах:

В пространстве протагониста, когда он ставит перед собой стул на определенном расстоянии.

В пространстве дополнительного я – когда участник, играющий роль выходит из кадра и оставляет на своем экране пустой стул. В индивидуальной работе тоже самое делает директор.

Можно эту технику применять и на виртуальной доске, прикрепив фото пустого стула.

Другие техники психодрамы

В онлайн работе директор сталкивается с необходимостью модифицировать психодраматические техники под особенности интернет реальности.

Техника социального атома может быть проведена на виртуальной доске.

Интернет пространство расширяет возможности техники письма - можно написать в чат, по электронной почте, на электронной доске.

При проведении геносоциодрамы, на виртуальной доске можно помещать фотографии членов семьи.

Возможности интернет-платформ предоставляют для психодраматистов широкое поле для создания новых техник.

Шеринг

Во время проведения шеринга необходимо обратить внимание на более тщательный деролинг дополнительных Я и предметов, задействованных в драме. Если дополнительные Я были переименованы в название ролей, следует восстановить свое имя на экране.

Протагонист может включать опцию «Вид докладчика» и видеть изображение только говорящего на экране.

Участники могут писать свои отклики в чат, использовать смайлики для поддержки, использовать дополнительные возможности интернет-платформы.

Во время шеринга в онлайн реальности мы не можем осуществлять физическую поддержку протагониста (обнять, положить руку на плечо), но мы можем сделать это с помощью слов, которые выражают поддержку.

Например: Почувствуй тепло моих объятий; мне хочется тебя обнять; передать энергию тепла и силы; поделиться настроением.

Заключение

Наше исследование поставило перед нами много проблем, которые ждут своих решений.

Мы только в начале пути освоения этой новой реальности – онлайн реальности. Пожалуй, самый главный вопрос: чем отличается психодрама офлайн от психодрамы онлайн?

Мы старались описать особенности этой реальности. Мы старались понять, как меняются роли директора при работе онлайн.

Мы обращаем внимание на то, как изменяются техники при работе онлайн. Мы ищем возможности модификации психодраматических техник в онлайн работе.

При освоении этой онлайн реальности у нас появляются новые возможности для построения психодрамы.

Психодрама онлайн – это вызов нашей спонтанности и креативности

Игра с динозаврами

или

Поиск безопасности в центре мира

Опыт использования онлайн психодрамы и виртуальной сцены

Бертрам Воленберг, Германия

Первый локдаун во время пандемии Ковид-19 весной 2020 года внешне не произвел на меня особого впечатления. Только позже я понял, что в глубине души я был глубоко неспокоен. Я боялся изоляции, передо мной появлялись призраки ужасных детских переживаний. Я должен был что-то сделать, чтобы возобновить связь. Психодрама была моей жизненной силой на протяжении 35 лет, поэтому я должен был найти выход: Если психодрама *in vivo* больше невозможна, может ли она работать в режиме онлайн? 15 марта Маурицио Гассе продемонстрировал, как он использует психодраму онлайн на сеансе онлайн-интервизии FERTO. Это сработало. Но это не удовлетворило меня. Почему при смене ролей окна участников не сдвигались? Близость и расстояние, расположение в пространстве, отношения друг к другу не ощущались. Люди оставались изолированными и пригвожденными к своим уединенным местам.[1]

В одинокие времена моего детства я придумывал игры, позже разработал настольные игры. И сейчас я занялся тем же. Психодраму легко реализовать в виде настольной игры. Вам нужны игровые фигуры для участников, символы для дополнительных существ, частей и предметов и сцена. Это можно сделать быстрее онлайн, чем в естественных условиях. Участники могут быть представлены фотокарточками с написанными на них именами. Символы можно легко и быстро создать в программе для презентаций. Сцена может быть в любом месте мира (и за его пределами), если выбрать подходящее изображение в Интернете. С помощью программы, которая работает в режиме онлайн и может быть общедоступна, все участники* могут иметь доступ к игровому полю и персонажам одновременно. Они могут создавать и перемещать их.

Моими первыми двумя сценами были два желаемых места: пальмовый пляж и сцена "Маяк".[2]

Ребекка Уолтерс была достаточно добра, чтобы прислать мне замечательные фотографии в хорошем разрешении. Так что первое творение может начаться:

Собрание JL, Зерки, Марши Карп и Моники Зуретти на сцене Веасон с кратким руководством по пьесе и приглашением прислать ссылку на эту сцену. Реакция была для меня ошеломляющей. Десятки коллег написали, чтобы выразить свою заинтересованность.

Благодаря этой обратной связи развилось продуктивное сотрудничество с Маршей Карп и Марко Юсом. Мы пригласили коллег с четырех континентов на сеанс психодрамы. Первая попытка создать онлайн-психодраму с Zoom и виртуальной сценой.



Bertram Wohlenberg mit Marcia Karp und Monica Zuretti.

26. März 2020 · 🌐



Dear Collegues,

In times of trouble, separation and isolation Psychodrama has to go online.

Inspired by ZOOM conferences and Daniela Simmons' Tele'drama I suggest to add a stage in the videomeeting (See foto). The stage can be shared via Google Presentation, so that the Moderator and also other participants can move figures on it. So every participant can not only see the faces of everyone in the group in real time but also their actual position on the stage with images.

Also sociometry can be done, voting of a protagonist by the group can be visualized etc.

For details and sharing of the presentation (for this I need an Email-adress) you can contact me here or with mail: b.wohlenberg@gmail.com

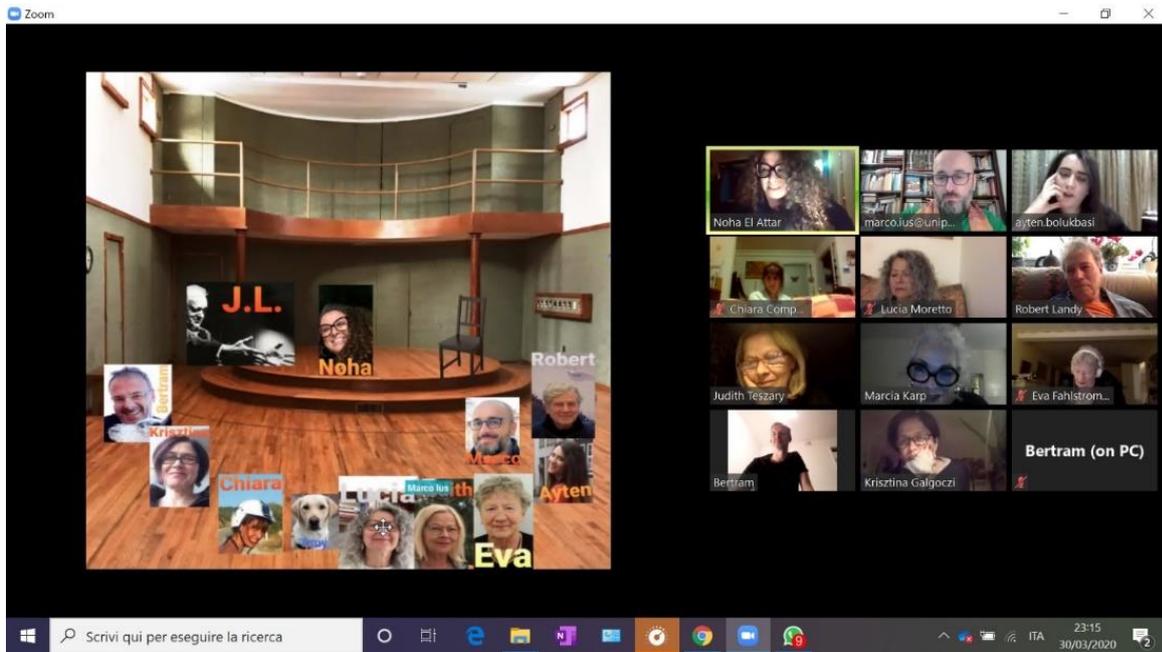
Let's be creative

Bertram



👍❤️ Maria Gavryushina und 78 weitere Personen

86 Kommentare · 1 Mal geteilt



В то время как Марша была лидером, Марко и я занимались техническими и творческими элементами. Например, пустой стул, собака Тони и Джей Эл Морено появились во время игры протагониста. Это было увлекательно и очень эмоционально. Мы назвали эту сессию "Волшебный момент в понедельник".

Мы попросили всех участников дать конкретную письменную обратную связь для оценки и дальнейшего развития метода. Все были полны энтузиазма и помогали с идеями.

Теперь шкатулка Сарасвати (индуистской богини мудрости, творчества и искусств) была, наконец, открыта. Мы с Марко основали виртуальный институт M*B/ARCO для дальнейшего развития этой идеи. Мы переехали на террасу на крыше музея Миро в Барселоне.



Мы организовали бесплатный семинар, чтобы все желающие могли изучить метод технически и практически. Нашей целью было поддержать коллег в борьбе с изоляцией и создать условия для творческих, фантазийных и вдохновляющих встреч для себя и своих групп в Интернете.

Участники нашли свои собственные места на нашем корабле М * В / ARCO (embarco, испанский: для посадки), встретили JL и Zerka во время путешествия и обнаружили множество сцен на не далеко расположенном острове:



"I wanted a building that would promote the spontaneity of the users"

Здесь также удалось уточнить социометрический вопрос:

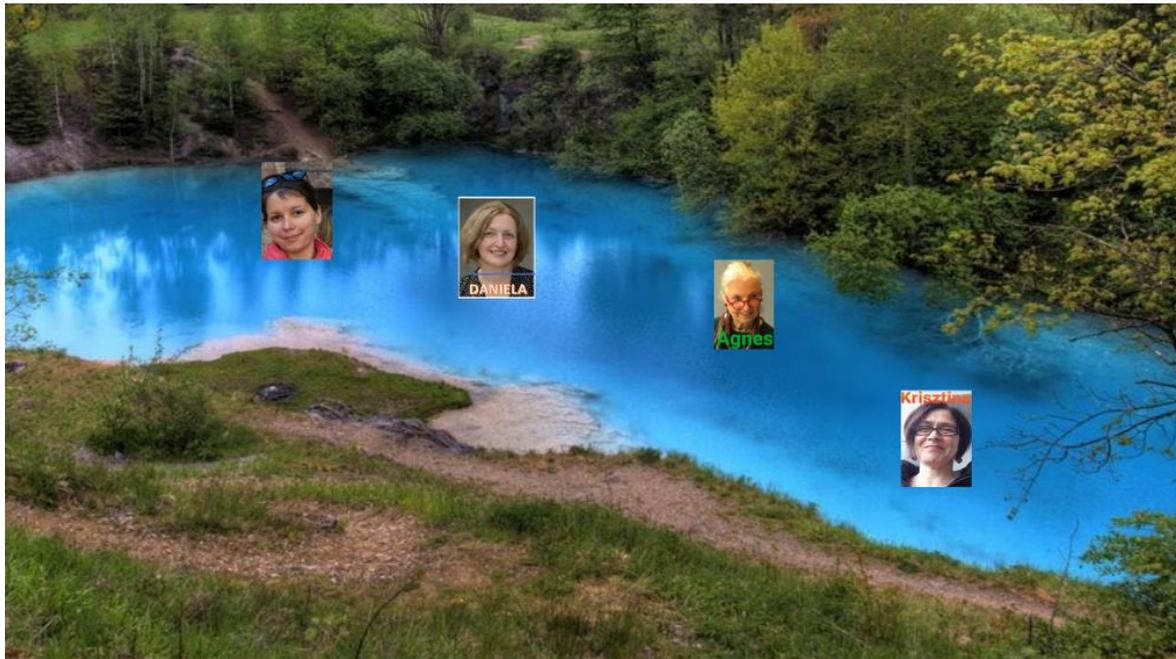




... разыграть виньетку (благодаря спонтанной режиссуре Агнес Дудлер)...



или просто немного расслабиться в лагуне Break-Out.



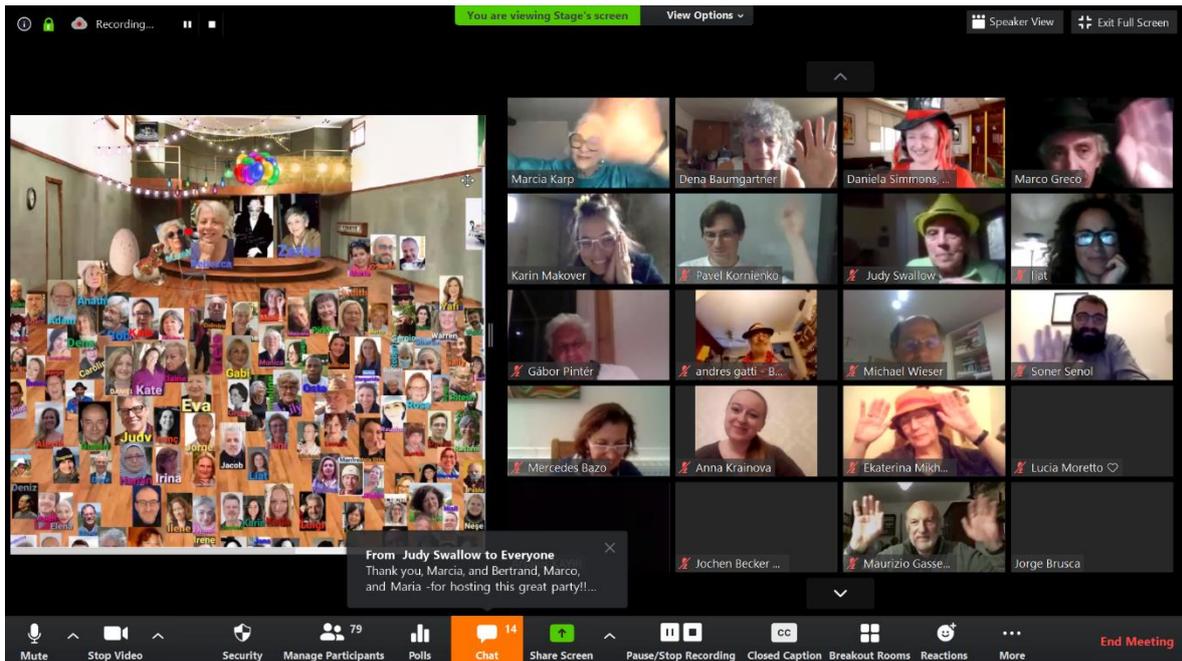
Надеемся, что эти фотографии дают небольшое представление о том, как онлайн психодрама может приглашать к объединяющим, творческим действиям через визуальную общую сцену.

Следующим шагом нашей работы стала организация "Вечеринки динозавров Морено" 12 мая 2020 г. Это была мечта Марши Карп, учитывая нынешнюю изоляцию, а также тот факт, что некоторые из учеников Зерки и JL уже достигли преклонного возраста, собраться вместе и еще раз отпраздновать.

Кто учился на сцене в Биконе? Все динозавры психодрамы должны были быть приглашены, чтобы рассказать истории, которые были значимы для них в этом родном им городе, и передать свой опыт молодым поколениям. Марша была модератором вместе с Ребеккой Уолтерс, а Марко и я снова взяли на себя творческую и техническую реализацию, на этот раз при поддержке Марии Гаврюшиной с визуальными спецэффектами Герберта Рудзинского, который координировал общение в чате. Пришло более 100 гостей, все они заранее прислали свою фотографию, чтобы им нашлось место не только в окне Zoom, но и в виртуальном театре Veason.

Затем истории инсценировались на сцене с помощью пустых стульев, смены ролей и т.д. Динозавры были первыми динозаврами. Не только динозавры, но и представители молодого поколения во второй части использовали сцену и балкон разными способами, чтобы поменяться ролями с Зеркой, JL и вирусом. Моника Зуретти также ввела в игру зрителя мистера Обаби и медсестру Куини, Марша - собаку Тони, Джонатан Морено напомнил о Яблонски. Грете Лейтц и Далмиро Бусто поделились воспоминаниями о самых ранних днях психодрамы.

(Вечеринка подходит к концу)



(расширенная управляющая команда Dinosaur Party)



Реакция участников в конце вечеринки и после нее по электронной почте и facebook была очень трогательной. Многие рассказывали, в частности, об ощущении прикосновения и связи, а также о том, что техническая реализация побудила их заняться психодрамой онлайн. "Я все еще улыбаюсь и плачу..." - написала Мануэла Масиель несколько дней спустя.

С тех пор я стал использовать онлайн психодраму в основном в постоянной группе, которую я основал совместно с Марко Июсом и Робертом Джей Ланди весной 2020 года. Мы хотели собрать группу, которая охватывала бы представителей разных поколений, религий, полов и сексуальных ориентаций, но при этом была бы достаточно небольшой, с членами с 5 континентов. Я думаю, мы хотели, по крайней мере в символической форме, удержать мир и самих себя вместе в этом кризисе.

В результате мы нашли психодраматистов из Америки, Африки, Азии, Европы и Океании. Различные сексуальные ориентации, три пола (мужской, женский, небинарный), три поколения - от середины 20-х до середины 70-х годов, четыре религии, всего 11 человек. Большинство из них никогда раньше не встречались в реальной жизни. Виртуальным местом встречи первой сессии должны были стать Дельфы, пуп мира.



Мы снова работали с методом совместного просмотра нашего места и фотографий участников, использовали методы психодрамы и драматерапии, позже и другие творческие методы, рисовали, пели, танцевали.

С тех пор эта группа собиралась каждые две недели, сохранив ядро из 7 из нас. Мы встречались виртуально в разных необычных местах по всему миру, с меняющимся лидерством, сначала с подготовленными разминками, потом все больше и больше незапланированными. Было разыграно бесчисленное множество драм, жизненные конфликты озвучивались и прорабатывались, политические и социальные события обсуждались и отчасти социодраматически разыгрывались. Конечно, нам также пришлось работать над конфликтами в групповой динамике, например, над глубиной вовлеченности и приверженности. Технические, визуальные методы постепенно отошли на второй план. Но они все еще использовались время от времени и позволяли получить дополнительный уровень понимания. Иногда, однако, мы использовали их просто для иллюстрации, чтобы удивить друг друга или просто для творческой шалости. Я никогда и нигде не смеялся, и не плакал так много, как в этой группе за последние 18 месяцев. Это стало своего рода обретенной семьей, которая благополучно сопровождала нас во время пандемии.

Но, конечно, нам не хватало присутствия, непосредственности совместного пребывания в реальном пространстве, возможности физического прикосновения. Желание такой встречи возникло, и этим летом мы смогли осуществить его вопреки всем трудностям, связанным с получением виз и долгими и дорогими путешествиями. Мы все поехали на 4-ю Летнюю академию греческой психодрамы на Крите, великолепно организованную Стилианосом Лагаракисом и его командой.

Естественно, возникает вопрос, в чем же разница? Каким был наш опыт психодрамы в естественных условиях? Интересно, что за неделю совместной работы мы не провели ни одной групповой психодрамы. Мы говорили, смеялись, купались, ели, а также очень искренне обменивались мнениями в разных конstellляциях. Участвовали в программе академии, проводили семинары и постоянные группы.. Я был единственным, кто скучал по нашей фиксированной структуре и эксклюзивной групповой психодраме. Все остальные были рады свободе и спонтанности возможностей для встреч, чувствовали себя тесно связанными даже без фиксированных рамок. Возникшего конфликта в группе и моего разочарования можно было бы избежать, если бы мы заранее более точно обговорили, с какими ожиданиями каждый из нас хочет прийти и какую структуру мы хотим себе задать. По крайней мере, в режиме онлайн мы снова смогли все хорошо проработать :-).

Этот групповой опыт изменил все наши жизни. Мы смогли использовать особенности онлайн-формата, особенно воображение, для развития глубокой связи. Однако возникло огромное желание встретиться друг с другом лично и иметь возможность испытать все то, что невозможно в сети, особенно более полную встречу со всеми чувствами, когда обнимаешься, ешь, купаешься, танцуешь. А также спонтанное формирование подгрупп, регулирование близости и дистанции, уход, одиночество, новые встречи, интеграцию других.

Вообще-то я хотел закончить эту статью именно так, но после некоторых разговоров с коллегами я чувствую необходимость четко указать на фундаментальные ограничения психодрамы онлайн. Для меня на первый план выходят аспекты телесности (см. ниже) и спонтанные встречи в группе (которые я не буду здесь рассматривать). Кроме того, к роли ведущего добавляются новые требования по одновременному руководству содержанием, наблюдению и техническому регулированию. В этом случае было хорошо работать вместе с коллегой, чтобы хорошо распределять роли.

С телесностью сложнее: интерактивная телесность возможна в сети только в воображаемом виде: я вижу и представляю, как меня обнимают. Я могу представить себе препятствия, свою собственную малость перед лицом большой угрозы. Я могу использовать собственное тело, чтобы помочь себе, или предметы в моем пространстве. Все это возможно, но очень зависит от настроения группы, чувствительности лидера и способности участников к воображению. То, что мне удалось получить хороший опыт на этом уровне, может быть связано с тем, что мои личные способности к воображению очень сильны и что почти все участники наших онлайн-приключений имеют многолетний опыт в психодраме. И все же мне всегда не хватало физической встречи. Многие из моих интенсивных психодраматических переживаний связаны с телесностью. Я перебираю в памяти игры протагонистов и групповые игры, и передо мной снова и снова возникает интенсивный, интерактивный телесный опыт. Несколько рук на моем плече; бремя, воплощенное вспомогательным "я", сидящее на мне; физическая борьба с отцом; паника от надвигающихся прикосновений матери; как одна участница стояла пять минут в объятиях воображаемых добрых матери и отца и смогла зарядиться жизненной энергией; борьба за символический кусок мяса, когда мы играли во львов в группе. Если я сейчас не остановлюсь, то эта статья займет десятки страниц. Могут быть другие опыты и другие стили психодрамы, но, с моей точки зрения, интерактивная телесность необходима для психодрамы.[3]

В этом отношении онлайн-формат может быть полезным и богатым дополнением. Он также может заменить психодраму при личной встрече в необходимых ситуациях, например, при ограничении контактов во время пандемии и там, где трудно преодолеть расстояния. Однако это не равноценная замена, и базовое обучение психодраме требует, по крайней мере, преимущественно личного формата.

[1] В текущей версии (начиная с 5.6.3) в Zoom наконец-то появилась возможность перемещать живые изображения участников на заданную или загруженную фотографию, которая служит сценой (иммерсивный вид). Теперь нам больше не нужно устройство сдвига фотографий, чтобы сделать пространственную психодраматическую пьесу более легкой для воображения и переживания. Теперь нам нужно попробовать, насколько это осуществимо. В нашей первой попытке он сработал хорошо. Однако для получения наилучшего визуального результата, очевидно, требуется, чтобы все участники скачали эту версию. Морено создал оригинальную сцену психодрамы в Биконе/Нью-Йорк в 1936 году.

Это место полно волшебных воспоминаний. В 1986 году она переехала в Боутон Плейс/Нью-Йорк, где активно используется до сих пор.

[2] Морено создал оригинальную психодраматическую сцену в Биконе/Нью-Йорк в 1936 году. Это место полно волшебных воспоминаний. В 1986 году она переехала в Боутон Плейс/Нью-Йорк, где активно используется..

[3] Морено даже говорил о "физиодраме", чтобы подчеркнуть соматическое измерение сцены. Морено в "Формах психодрамы". *International Journal of Group and Intergroup Therapy* 4, 1948, p.447 f. Здесь стоило бы углубиться в теорию ролей Морено и в результаты нейропсихологических исследований эффективных факторов психодрама-терапии, но это исследование превышает мои силы и время.

На виртуальной сцене психодрамы

СИМОНА ВЛАД, Румыния

Аннотация

Когда во время пандемии мы были вынуждены перевести психодраматические группы в онлайн-среду, мы столкнулись с трудностями работы в сети, искали решения для адаптации и в какой-то момент обнаружили определенные преимущества такой работы.

Справочная информация

В марте 2020 года все действующие психодраматические группы в Румынии прекратили свои встречи в офлайн формате. Уже в апреле мы начали встречаться в интернет-пространстве. Вначале мы еженедельно встречались в "клубе" практиков, которые пробовали и проигрывали различные возможности психодрамы онлайн. Осенью 2020 года новые группы начали работу уже в онлайн-среде. На момент написания этой статьи автор провел более 400 часов психодрамы онлайн.

Мы знали, что другие формы психотерапии и групповой работы (когнитивно-поведенческая, интегративная и т.д.) продолжили свою работу в онлайн формате во время ограничений, связанных с пандемией. Мы также знали, что наши коллеги в России и США уже практикуют психодраму онлайн и они делились информацией о хороших результатах такого подхода. Это нас воодушевило.

Мы также провели беглый поиск научной литературы о психотерапии в онлайн среде. Мы нашли мета-анализы исследований, опубликованных за последние десять лет (Andrews, 2010; Kumar, 2017). Хотя статьи были в основном о когнитивно-поведенческом подходе, в них говорилось о том, что "онлайн-терапия тревожных и депрессивных расстройств способна обеспечить эффективную, приемлемую и практичную медицинскую помощь; интернет-терапия представляется полезной, удобной и экономически эффективной; приверженность лечению также хорошая".

Метод

Все сеансы психодрамы проводились с помощью приложения Zoom, удобной и практичной онлайн платформы.

Сеансы длились до 8 часов в день, сессиями не более двух часов. Занятия в текущих группах обычно проводятся еженедельно или раз в две недели и длятся от 3 до 4 часов.

Результаты и обсуждения

Вызовы, связанные с работой психодрамы онлайн:

Общая неприязнь к техническим средствам является первой и основной проблемой, с которой приходится сталкиваться при работе в Интернете. Большинство тех, кого привлекает психодрама, — это люди с гуманитарными, а не техническими интересами. Онлайн-приложения чаще вызывают у них дискомфорт и беспокойство. Поэтому техническая подготовка участников является важной в начале работы каждой группы, чтобы облегчить адаптацию к новым условиям работы. Снижение беспокойства по поводу технических навыков во время сессии позволяет создать комфортное пространство для участия и спонтанного взаимодействия.

Вторая проблема — это безопасность и конфиденциальность. Чтобы решить эту проблему, перед началом группы по электронной почте была разослана инструкция под названием "Основные правила участия в психодраматической группе", в которой рассматривались такие аспекты как: выход на связь из безопасного места, использование наушников, когда кто-то находится в доме, отказ от видео и аудиозаписи и т.д. Необходимо чаще разъяснять вопросы, связанные с конфиденциальностью и ритуалами.

Наибольшее беспокойство вызывает групповая динамика. Как мы можем облегчить межличностные процессы, которые естественным образом происходят в онлайн комнате, полной людей? Мы считаем полезной находкой заранее договориться с участниками о том, что камера остается включенной, а лицо видимым во время всего сеанса. Динамика группы более интенсивна, когда мы работаем вживую, но этого можно достичь и в онлайн работе.

Действия и поступки хотя и не невозможны, но сильно ограничены в онлайн пространстве. Конечно, мы можем совершить психодраматическую прогулку по своей комнате, но без встречи с другими.

Многие индивидуальные действия по-прежнему возможны, но без физического взаимодействия с другими членами группы.

Работа с телом — это тоже большой вызов. Психодрама часто включает тело, и мы привыкли исследовать этот важный источник информации. В кадре видно только лицо и плечи. Упражнения для облегчения понимания того, что происходит с телом и проговаривание телесных ощущений помогают в индивидуальной работе онлайн. Но яркие переживания и ощущения в теле у протагониста, пытающейся избавиться от чувства вины (которую играет другой член группы, тянущий ее за руку), трудно представить в онлайн-работе.

Отсутствие физического взаимодействия ощущается и в игре протагониста. Однако до некоторой степени помогают электронные инструменты для символизации пространственности: например, главного героя просят нарисовать свою столовую на виртуальной доске в Zoom.

Живые скульптуры, конечно, не могут быть созданы в режиме онлайн. Однако одним из вариантов живой скульптуры, который можно использовать является "моделирование" отношений с помощью рук.

Групповая игра не исключена, но она оказывается гораздо менее оживленной. Мы нашли способ обойти это ограничение: Ведущий может выключить камеры или микрофоны большинства участников и оставить включенными только несколько камер и микрофонов, а затем направить внимание на другую группу микрофонов в коллективной игре.

Техника Пустого стула – то, что проще всего адаптировать к онлайн работе: Режиссер выводит на экран с изображение пустого стула, на котором можно представить себе мать главного героя и поговорить с ней. Однако у этой техники есть свои недостатки, например, смена ролей, когда мать сидит в кресле, сложна и трудна для понимания.

Преимущества психодраматической работы онлайн

Возможность общаться и объединяться в сообщества благодаря выходу в онлайн пространство стало величайшим во время пандемии. Это все еще актуально и все еще важно. В психодраматической онлайн группе могут встречаться люди из разных городов и стран. Участие в психодраматической группе онлайн дает им возможность завершить программу (например, тренинг). Ожидается, что в будущем многие специалисты будут продолжать работать в таком формате с людьми, находящимися далеко за пределами их города.

Другим полезным примером является онлайн участие румынских экспатриантов в еженедельной психодраматической группе и психологическая работа на родном языке. Групповая терапия на родном языке была немыслима для этих людей до пандемии.

Психодраматерапевты теперь чаще и больше общаются друг с другом. Многие группы коллег из разных стран работают вместе, обмениваются опытом и идеями или вместе испытывают новые методики. Сообщество, кажется, связано между собой лучше, чем когда-либо прежде.

Такой опыт может приблизить нас к видению и наследию Морено: "Подлинно терапевтическая процедура должна иметь не меньшую цель, чем все человечество" (Moreno, 1953, p. 1).

Zoom позволяет нам легко входить в чужие дома. Каждый участник может дать группе возможность заглянуть в свое личное пространство, при этом регулируя что он хочет показать, а что нет. Особая атмосфера в доме или какая-либо деталь на заднем плане может послужить ориентиром для последующей работы. Существует упражнение для разминки, которое использует это преимущество: посмотрите на изображение других участников группы и обратите внимание на деталь на заднем плане, которая кажется вам интересной.

Социальная тревога является основной сложностью при работе в живых группах. Иногда люди избегают приходить в психодраматическую группу или бросают ее после первой встречи, потому что боятся подвергать себя риску осуждения со стороны окружающих. По этой причине интровертам легче контролировать свое "выступление" в онлайн-формате. Язык тела более незаметен, и они могут приглушить свет или отойти подальше от компьютера. Они могут отключить микрофон или камеру или даже покинуть сессию на некоторое время, если испытывают сильный стресс. Также очень легко избежать светских бесед до начала сессии и в перерывах онлайн-сессии. Для интроверта это более безопасный вариант взаимодействия.

Новые онлайн инструменты для социометрии. Наиболее часто используется функция Whiteboard на виртуальной доске Zoom, на которой участники могут рисовать или отмечать свое положение относительно определенных точек, линий или областей. Приложение Jamboard, предлагаемое компанией Google, предоставляет большой набор возможностей для совместной работы и позволяет всем пользователям одновременно импортировать любые изображения из Интернета и использовать их для создания групповых изображений. Еще одна интересная опция — это использование коллекций фотографий в цифровом формате на платформе Zoom (например, осознайте свое текущее душевное состояние и выберите фотографию, которая могла бы выразить ваше чувство).

Бесконечное разнообразие символов во всемирной паутине. В физическом пространстве у нас обычно ограниченное количество предметов и участникам приходится приспосабливаться к этим ограничениям. Когда участникам предоставляется возможность выбрать символ из любого изображения, предложенного Google, они часто находят именно то, что искали. А в конце сеанса они могут сохранить изображение на своем телефоне или компьютере как напоминание о той роли, которую они хотят развить в своей жизни.

Четкость распределения ролей на сцене является преимуществом использования платформы Zoom в работе. Участники могут переименовывать себя. Например, в групповой игре Анна становится "Золушкой" и меняет свою подпись на экране, и эта новая роль становится очевидной для всех. В игре с протагонистом Анна становится матерью, и меняет свое имя на название роли, что способствует переключению ролей. Когда мы хотим закрепить развитие ролевого репертуара предлагаем использовать эту функцию Zoom, например, каждому предлагается выбрать подпись, которая отражает растущий аспект его личности: таким образом, Анна может стать "Анной, которая никогда не сдается".

Кроме того, ясность распределения ролей в психодраматической игре обеспечивается тем, что все выключают камеры, оставляя только главного героя и персонажей второго плана "на сцене" с включенной камерой.

Это также облегчает использование теоретического материала. Иногда группы просят теоретических объяснений, чтобы понять концепцию или механизм. Например, если директор психодрамы сочтет нужным, он может показать через демонстрацию экрана как выглядит драматический треугольник, объяснить динамику ролей жертвы, преследователя и спасателя.

Возможность выложить инструкции в чате облегчает работу на случай перебоев связи или чтобы не отвлекаться на участников, подключающихся позже и не прерывать работу группы для повторного объяснения инструкции. Также ко-терапевт может делать записи в чате, например, список ресурсов, которые группа заметила в участнике. Участники группы завершают занятие с письменным напоминанием о своих сильных сторонах, что повышает их уверенность и самооценку.

Использование виртуального фона может создать очень плодотворную атмосферу для занятия. Изображения из Google можно импортировать в Zoom и использовать в качестве вдохновляющего фона для таких упражнений, как "поезд группы" (ретроспектива совместного путешествия группы к месту назначения), "волшебный магазин" и многих других.

Сессионные залы особенно ценятся участниками групп. Нахождение в отдельной виртуальной комнате с небольшим количеством коллег дает ощущение приватности и безопасности и является эффективной разминкой перед выходом в большую комнату или выполнением чего-то, выходящего за рамки зоны комфорта.

Заключение

Есть много аспектов психодрамы, которые теряются при работе онлайн: физическое взаимодействие, восприятие языка тела, теплота дружеских пауз и т.д. Однако многие терапевтические факторы психодрамы могут быть и сохранены: конкретность и универсальность человеческого опыта, инсайты, сплоченность группы и т.д.

Когда мы перестаем просто адаптировать техники и начинаем исследовать, какой вклад в психодраму может внести онлайн-среда, появляются удивительные преимущества.

Библиография

Andrews, G. et al, 2010. Компьютерная терапия тревожных и депрессивных расстройств эффективна, приемлема и практична для здравоохранения: мета-анализ.

Kumar, V. et al, 2017. Эффективность когнитивно-поведенческой терапии на основе Интернета в лечении психических расстройств.

Kushnir, A., Orkibi, H., 2021. Конкретизация как механизм изменения в психодраме: Процедуры и преимущества.

Психодрама онлайн: Terra Incognita

Зауре Тулебаева и Александра Долженко, Россия

За период с 2018 года по 2021 год наша проектная группа (З.Тулебаева, А.Долженко, К. Заманбекова) провела ряд исследовательских мастерских в различных форматах: начиная от настольной игры до онлайн квеста. В данной статье мы решили проанализировать и описать свой опыт применения интерактивных методов для освоения психодраматической онлайн реальности.

В процессе взаимодействия с участниками, мы не только познакомили их с особенностями работы в интернет-пространстве, но и сделали много интересных открытий в психодраме онлайн.

Настольная игра «Знакомство с психодрамой онлайн»

К моменту выступления на XVI Московской конференции в июне 2018 года мы уже 1,5 года изучали феномен психодрамы онлайн в большой проектной группе под руководством В.Семенова, В. Зарецкого и Ж. Лурье.

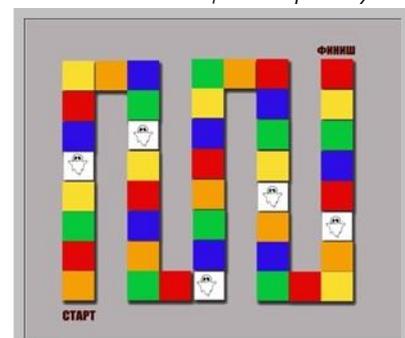
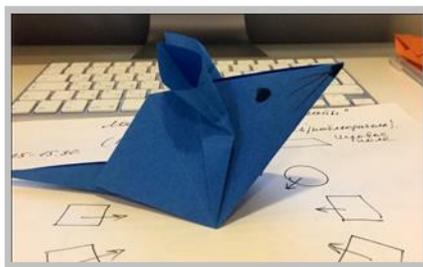
Так как это было задолго до пандемии и локдауна, в период, когда онлайн терапия в целом была еще «вне закона» и психодраматические конференции еще не проводились онлайн, когда никто не верил, что психодрама может работать в интернет реальности, перед нами стояла не простая задача: объяснить психодраму онлайн коллегам, которые еще не работали дистанционно. А это непросто.

В тот период еще не было однозначного отношения к этой теме, мы встречали много сопротивления коллег, отрицания возможности такого способа работы. Тогда вопросы были важнее ответов, они продвигали в понимании и принятии новой реальности, которая требовала другого отношения к психодраме и ее возможностям, к собственным навыкам, к спонтанности в новых условиях, иного подхода к контрактам, контакту и так далее.

Чтобы не рассказывать, а познакомить с этим новым миром, его возможностями и ограничениями мы решили использовать потенциал психодрамы, выбрали не давать готовых ответов, а помочь участникам найти свои собственные и остановились на максимально безопасном варианте - настольной игре.

При разработке за основу дизайна игрового поля, принципов и правил взаимодействия игроков была взята известная социально-психологическая игра Гюнтера Хорна (Günter Horn) «Лепешка»

Правила игры: перед началом игры каждый выбирает свой цвет поля и такого же цвета фишку.



Игроки бросают кубик по очереди и продвигают свою фишку вперед по игровому полю на столько пунктов, сколько очков выпало на кубике.

В игре принимают участие 5 человек. Побеждает тот, кто первым дойдет до финиша.

- Если участник попадает на поле своего цвета, то выполняет задание из категории индивидуальных вопросов. На обдумывание ответа ему дается 1 минута, затем ответ озвучивается на группу.
- Если участник попадает на поле другого цвета, то вытягивает карточку из парной категории (описывающий случай из практики, который необходимо разыграть). При этом хозяин поля будет играть роль клиента и оценивать эффективность выполнения задания.
- Если хозяина поля не удовлетворяет выполнение задания, то 'терапевт' возвращается на ближайшее поле своего цвета.
- Роль клиента участник играет спонтанно в рамках заданной ситуации и роли.
- Попадая на поля белого цвета, игрок должен назвать свой страх в онлайн работе и ответить на вопрос 'что будешь с этим делать?'
- Каждый ответ имеет ограничение по времени - 3 минуты.

В результате разыгрывания разных ситуаций участники могли встретиться со своими страхами, сомнениями и ощущением беспомощности и найти способы совладать с ними.

Встреча с новым пространством, через эту игру, дала участникам возможность:

- Увидеть его особенности (дополнения к контракту, этические нюансы, перераспределение ответственности за безопасность и так далее)
- **Обменяться ролями** с клиентом, посмотреть на это взаимодействие его глазами
- Увидеть в **Зеркале** взаимодействие клиента и психотерапевта
- Поучаствовать в групповом **дублировании**.

Для участников этой игры мы создали «живую рабочую тетрадь» (см. в Приложении), в которую они могли записать все свои находки, инсайты и открытия. Эта рабочая тетрадь была необычной и тем, что символизировала встречу клиента и психотерапевта в середине пособия – одна сторона ее для заметок из роли клиента, другая сторона для находок из роли психолога. Участники нашей мастерской были и в той, и в другой роли, поэтому могли собирать свои наблюдения с обеих сторон.

Это был первый опыт представления результатов деятельности нашей проектной группы психодраматическому сообществу. И, не простая задача, на офлайн конференции познакомить участников с онлайн работой, была выполнена.

Социодрама "Аптечка психодраматерапевта онлайн: методы быстрого реагирования".

Время шло, оставался год до всеобщего локдауна и повального исследования дистанционных форм психотерапии и все больше коллег пробовали консультировать на разных интернет-платформах. В феврале месяце была создана Секция Психодрама онлайн при Ассоциации Психодрамы России.

Для I Международной онлайн психодраматической конференции «Психодрама онлайн: проблемы, поиски, решения» мы создали исследовательскую игру "Аптечка психодраматерапевта онлайн: методы быстрого реагирования" с учетом накопленного опыта и актуальных запросов коллег.



Анонс нашей мастерской: «Каждый психолог надеется НЕ встретиться со своей беспомощностью и растерянностью, в ситуации, когда клиент находится в сильных эмоциональных переживаниях (истерика, ступор, ярость). Но реальный мир жесток. И ни одному терапевту не удалось избежать всех острых углов, сложных тем и подстелить соломку везде. А теперь представьте, что вы работаете, и вдруг случается что-то... из ряда вон для клиента и вас. Хуже того в онлайн пространстве нет привычных способов поддержки клиента: вы не рядом, не можете взять его за руку, сбегать за водой или привести его в чувство любым другим контактным способом... Страшно? Конечно.

На нашем мастер-классе вы соберете собственный психодраматический "тревожный чемоданчик" для работы онлайн и поднимете свою стрессоустойчивость на новый уровень. Мы с вами будем исследовать, что у нас уже есть, а что нам еще надо наработать, чтобы минимизировать последствия таких ситуаций».

За основную метафору мы взяли идею аптечки – набора перевязочных материалов, инструментов и приспособлений, предназначенных для оказания первой помощи.

Участникам предлагалось рассмотреть содержимое «аптечки» с точки зрения психологических приемов быстрой помощи. Например, лейкопластырь — применяется для фиксации повязок, для защиты небольших ран. Что это может быть с точки зрения психологических приемов и техник? Например, фокусировка темы протагониста или проверка полученного результата на реальность.

В отличие от первой игры, данная мастерская проходила в онлайн формате и позволила нам максимально использовать возможности платформы Zoom, доступные на тот момент: применение виртуальной доски, возможностей чата, демонстрации экрана, разделения на сессионные залы, функции «опрос». Таким образом мы решили одну из наших задач - работа с **неврозом спонтанности**, которая вызвана дефицитом технических навыков при онлайн работе.

Другая задача: показать участникам адаптацию привычных психодраматических приемов и базовых техник (разогрев, структурированные групповые упражнения, социометрия и т.д.) и создание новых для работы в онлайн - была реализована социодраматическим форматом мастерской и работой в малых группах.

В результате работы группы нам удалось выделить 4 кластера сложностей, возникающих в онлайн работе:

- те, которые решаются контрактом и дополнениями к нему;
- те, которые решаются освоением технических возможностей интернет-платформ;

- те, которые решаются психодраматическим инструментарием (адаптацией уже известного и созданием нового)

- те, которые решаются личной терапией и супервизией.

Онлайн квест «Психодрама онлайн: Terra Incognita»

Июнь 2020г: локдаун, пандемия, возможность работать только онлайн. Все привычные офлайн форматы обмена опытом были не возможны и многие мероприятия отменяли, а другие переносили в дистанционный формат. Традиционная Московская Психодраматическая Конференция была впервые проведена онлайн.

Созрела необходимость быстрого освоения онлайн формата работы и новой роли. Ситуация была психологически напряженной, люди соскучились по живому общению. Понимая, что данные процессы будут влиять на групповое взаимодействие и запросы коллег для своей мастерской на онлайн фестивале мы выбрали онлайн квест.



Описание игры: В игре участвуют две команды: Красные и Синие.

В каждой команде есть роли:

- Герой – ведущий игрок,
- Тролли - сомневающийся, критикующий и прокрастинирующий - нападает на другую команду через дублирование ведущего игрока,
- Фея крестная - оказывает поддержку ведущему игроку через ресурсное дублирование,
- Генератор идей - помогает Герою при ответе,
- Сочинитель историй – придумывает и озвучивает задания для другой команды на 3 уровне игры.

Ход определяется генератором случайных чисел.

Динамика роста главного героя (стадии развития психодраматиста онлайн по В.Семенову) была обусловлена 3 уровнями сложности заданий:

- 1 уровень - индивидуальные задания – содержат вопросы, в которых нужно что-то назвать или перечислить возможности онлайн формата.

- 2 уровень - упражнения, в которых участвуют обе команды. Задание выполняет главный Герой одной команды, в роли директора, проводит небольшую психодраматическую работу с командой противников в качестве клиентов.
- 3 уровень - в течение предыдущих этапов Сочинители историй из каждой команды, готовят несколько заданий-кейсов для команды соперников. На третьем уровне этой игры, команды выполняют задания, полученные от команды конкурентов.

Командная игра и возможность пройти Путь героя в максимально символической форме в роли сказочных персонажей позволила нам решить сразу несколько задач:

- Дать возможность участникам встретиться со своими актуальными переживаниями через теньевые и ресурсные роли.
- Вовлечь каждого участника через командную работу.
- Заглянуть в динамику групповых онлайн процессов.
- Показать возможности других программ (migo, генератор случайных чисел, photoshop).
- Пройти участникам **стадии развития психодраматерапевта онлайн** (В.Семенов) в метафоре «Путь героя».

Заключение

Подводя итог важно упомянуть о влиянии культурно-исторического контекста на нашу работу (выборы тем, форматов, активностей), каждая мастерская разрабатывалась под актуальные потребности практикующих коллег, с которыми мы взаимодействовали в рамках многих проектов, проводимых Секцией Психодрама онлайн.

Вопросы, которые мы ставили перед собой и участниками менялись: от «возможна ли психодрама онлайн?» через вопросы о безопасности этого формата работы, до «как работа онлайн влияет на меня и мои профессиональные навыки?».



Использование интерактивной игры, метафор и возможностей символической реальности позволили участникам мастерских легко и безопасно прикоснуться к не простым профессиональным темам, а нам - остаться верными базовым принципам обучения психодраме: через игру и непосредственное проживание

Решиться на социодраму онлайн?

Сценическое управление конфликтом на тему "отрицателей короны" и "корона-внимательных".

Ютта Хеппекаузен, Германия

Разделение нашего общества на бедных и богатых, здоровых и больных, старых и молодых, "био-немцев" и иммигрантов и/или людей с более темной пигментацией за последние сто лет, противников и сторонников вакцинации, цис*-людей и ЛГБТИ или им подобных - список длинный, не совсем новый, попытки найти термины постоянно находятся в движении и помогают обратить внимание на все эти различия, неравенства и властные отношения. И все же мышление "мы" и "другие", подпитываемое ситуацией с пандемией, стало не менее угрожающим для демократии и человеческого достоинства.

У нас есть привилегия практиковать обобщенный взгляд на условия жизни, укреплять сочувствие и знания об условиях жизни других людей. Для этого перед нами открыты самые разнообразные пути. Здесь я хотела бы привести пример социодраматической работы онлайн, которая касалась одного из конфликтов между "отрицателями короны" и "корона-внимательными" (здесь нет подходящего термина). Мой вопрос заключается в том, какие преимущества, риски и побочные эффекты возникают для сценической работы в связи с онлайн-форматом, который стал необходим из-за пандемии.

Обучающий потенциал сценических методов¹

Цель сценической работы - не быть во власти собственных спонтанных аффектов и импульсов в конфликтах, а усилить спонтанность и креативность. Поэтому именно в конфликтах необходимо практиковаться в разработке новых, подходящих к ситуации решений для новых проблем или новых, адекватных реакций на старые ситуации в соответствии с собственными чувствами (Moreno 1967:439). Театрально-педагогическая трансформация конфликта предполагает способность к последовательному, сознательному, рефлексивному - или, также, исследовательскому - отношению к конфликтам. Это трудно в условиях нынешнего конфликта, но в защищенном пространстве, с дистанцией и профессиональным руководством, некоторые вещи возможны. Это имеет смысл, потому что наши спонтанные импульсы, наши действия "из живота" часто формируются внутренними образами о "других", которые не случайно попали в "живот", а сформированы образами, которые в настоящее время преобладают в обществе или были преобладающими в течение длительного времени, и нашей обработкой нашего собственного жизненного опыта, который также не происходит в вакууме. Эти образы - или даже мысли, вызывающие в нас чувства, - являются намеренными или часто непреднамеренными, осознанными или в основном бессознательными. Они могут выполнять важную функцию. Чаще всего это защита наших собственных интересов, возможно, даже привилегий. Это очевидно в случае обобщенных уничижительных, отталкивающих, вызывающих гнев образов больных, пожилых людей, чернокожих, женщин в целом, бедных, "других" - в зависимости от того, к кому мы себя причисляем. Защита наших реальных интересов скорее не гарантируется обесцениванием или даже открытой ненавистью, если мы поразмышляем об этом в течение более длительного периода времени. Нормы и ценности, лежащие в основе таких образов, которые постоянно укрепляют отношения социальной власти и которые мы, возможно, впитали с молоком матери, соком отца и многими другими источниками, именно из соответствующих преобладающих социальных дискурсов, могут также влиять на нас самих в этом смысле. Проводимые здесь оценки, в конечном итоге, затрагивают каждого, кто заинтересован в формировании своих условий жизни, которые мы определяем сами, и при этом не в ущерб другим. Однако, нелегко воспринимать эти сложные взаимосвязи в разгар конфликта, размышлять о них и уж тем более вести себя по-другому. Но оно того стоит, потому что может сделать нас более (само)осознанными и, таким образом, в долгосрочной перспективе немного свободнее от стереотипов, норм и ценностей, которые вредят нам самим. Исследовательское отношение может также помочь нам определить факторы в социальных контекстах, которые необходимо структурно изменить, чтобы мы могли лучше формировать наши условия жизни и договариваться об этом "лучше" в диалоге. Мы находимся на долгом пути и нуждаемся друг в друге, чтобы укрепить наше терпение и силы.

Особенность сценической работы над такими сложными конфликтными ситуациями заключается в том, что мы получаем доступ к тому, что происходит на едва осознаваемом или неосознаваемом уровне конфликтной ситуации. Благодаря точному восприятию языка тела мы можем уловить чувства, которые не выражены. Мы учимся воспринимать эмоции по выражению лица, жестам, мелодии речи, расстоянию между телами и ориентации тела (лицом к лицу - или наоборот), которые, по сути, определяют наши действия. Давая им названия, мы также можем понять мысли, которые эти чувства вызывают в нас. Это происходит в театрально-педагогической обработке в сценах. Ситуация происходит в конкретном

контексте (например, кризис, определенный регион с его привычками и структурами, происшествия незадолго до этого и/или исторические предпосылки...). Эти контексты формируют рамочные условия, ограничения и пространства возможностей для партнеров по конфликту. И эти контексты также связаны с дискурсами, которые влияют на наше мышление и могут быть реконструированы на основе их влияния на взаимодействие. И как в "реальной жизни", игроки не могут просто контролировать поведение своих коллег, товарищей по игре, своей волей, но развивается взаимодействие, динамика, "мир промежуточный" (Buber 1999:101), на который влияют все участники. Мы, актеры или неактеры, всегда делаем это, хотим мы этого или нет. И мы всегда находимся под влиянием. При этом взаимоотношения участников характеризуются властью, статусом, и часто речь идет о противостоянии или сотрудничестве. Возможность сделать это на сцене семинара заключается в том, что в замедлении, в отчуждении пьесы, в поддерживающей обстановке профессионально руководимой группы мы можем исследовать некоторые из этих сложностей.

Тело - это стадия чувств

Правильно говорят: "Тело не лжет". Это стадия чувств, относительно неконтролируемая головой. Это также может быть немного пугающим при работе в группах, поскольку мы показываем что-то свое, эффективное, но не всегда осознаем это сами. Размышляя вместе об этих чувствах и их контексте, мы можем выяснить, какие мысли, стереотипы, образы их вызвали и какое влияние они оказывают на других. Это дает нам возможность решить, хотим ли мы сознательно поддерживать эти возникшие установки и какие последствия они имеют для других людей и социальной структуры. Это возможность для самопонимания в отношении основополагающих ценностей. Повышение осведомленности и разъяснение должны служить коллективному самопониманию того, кому выгодны эти ценности. Этот процесс сложный и круговой, поэтому он требует практики и времени.

Репертуар театрально-педагогических или психодраматических методов для этих целей велик. Их объединяет потенциал для исследования души (греч. *psyche*) через действие (греч. *drama*). Здесь я привожу выдержки из социодраматического подхода. "Социодрама — это инструмент для определения социальной правды, правды о социальной структуре и конфликтах, а также для осуществления социальных изменений с помощью драматических методов". (Moreno 1947a/1981:220 цит. из Buckel 2021:18)

Сегодня мы говорим уже не об истине, а об исследовании этого мира между различными планетами социальных субъектов и социальных групп. Они прокладывают свои пути во властных отношениях, которые они создают вместе (или друг против друга) и формируют (или уродуют) общее пространство. В этом отношении стратегии перемен связаны с вопросом солидарности и успешного диалога в пространстве, которое никогда не бывает свободным от господства кого-то. Это пространство и собственное пространство для маневра в нем необходимо исследовать. В этом смысле Рон Винер (старейший британский мастер социодрамы) называет три основные цели социодрамы:

- лучшее понимания социальных сценариев
- дать всем участникам новое понимание ролей, связанных со сценарием, - как своих, так и чужих
- предоставить участникам возможность эмоционального раскрытия или даже катарсиса путем выражения и исследования чувств, связанных со сценарием". (Wiener 2001:11 после Buckel 2021:19)

Чем отличается сценическая работа в Интернете?

Пандемия бросила всем нам вызов в нашем творчестве, а также в методологии проведения семинаров. Чтобы продолжить работу с группами, необходимо было преодолеть отвращение к компьютерной среде, и появились новые форматы, которые внесли свои преимущества и недостатки. В целом, мы убедились, что участие в семинарах стало более доступным, состав участников - более разнообразным, стоимость - более низкой. В то же время нам пришлось иметь дело с неравенством и отчуждением: разные технические, пространственные и социальные условия, знания в области ИТ и способность к обучению, и многое другое. Неизбежным стало изучение личных условий жизни (преимущество или недостаток?).

После опыта сценической работы в Интернете в этом году, некоторые наблюдения кажутся мне заслуживающими внимания для дальнейшего планирования семинаров-

Самовосприятие: восприятие собственного тела снижается из-за того, что человек сидит, а его взгляд направлен на лица товарищей по сцене, сидячая поза часто привычна и нередко напряжена. Поскольку поза нашего собственного тела также вызывает в нас чувства (эмбодимент), наше восприятие грозит остаться в ловушке привычного.

Групповое чувство: восприятие языка тела других людей сосредоточено на мимике и интонации, жесты, напряжение тела, расстояние/направление и перемещение в пространстве воспринимаются с трудом. В разминочных упражнениях и выступлениях с полным изображением тела трудно распознать тех, кто находится дальше. Физического прикосновения не происходит, только голосовые вибрации вызывают физические реакции. Таким образом, восприятие одних только слов, которые ближе к сознанию, чем выходящие за его пределы сигналы тела, приобретает вес.

Обмен взглядами друг с другом и с ведущим искажается, потому что взгляд направлен на окошко, но впечатление, что на вас смотрят, возникает только тогда, когда взгляд смотрящих направлен на камеру. Передача звука не допускает параллельного звучания, что означает, что каждое звучание (речь или музыка) прерывает все остальные. С одной стороны, это приводит к более "упорядоченной" последовательности речи, всегда понятно, кто говорит и играет и где фокус в иногда запутанном действии на сцене. Однако такое внимание также подавляет побочные разговоры и спонтанные междометия. Ведущему приходится вмешиваться чаще, чем обычно, чтобы направить фокус, если он застревает в одной из иногда параллельных сцен. В результате потенциал группы становится менее заметным, а роль ведущего может казаться более доминирующей.

По окончании семинара все снова остаются наедине с оставшимися ощущениями или в контакте с соседями по квартире или коллегами, нет никакого охлаждения через общие перерывы или прощания.

Онлайн-инструменты открывают новые творческие возможности: изменение состава малых групп, письменные промежуточные размышления и отзывы, голосование, распределение ролей путем переименования и переодевания, спонтанное рисование - все это дает нам так много способов самовыражения, которые мы только учимся использовать. Они требуют от каждого достаточно высокого уровня технической компетенции и наличия современного программного обеспечения, могут остановить ход семинара и заставить людей чувствовать себя неуверенно или испытывать давление.

Присутствие: в целом, присутствие труднее поддерживать для всех участников в течение более длительного периода времени, чем в реальной комнате. Очевидно, что нам требуется иная концентрация на экране (световые эффекты, технические проблемы) и мы легче отвлекаемся на возможные помехи в домашнем или профессиональном пространстве. С другой стороны, собственная знакомая обстановка также может поддерживать личную безопасность и, следовательно, готовность включиться в игру. Возможность скрыться и самозащита в моменты, которые могут быть слишком напряженными, достигаются легче.

В итоге, я думаю, что в этом формате сложнее удивить себя, то есть открыть в игровой форме доступ к скрытому в нашем теле бессознательному знанию, которое во многом определяет наши действия. И все же: снова и снова после онлайн-сессий мы поражаемся тому, как сильно игра затронула нас, какие новые импульсы мы дали и получили, насколько ощутимой стала связь в группе. Что способствовало этому с учетом описанных ограничений?

Опыт семинара

"Отрицатели короны" против "осознающих корону" и пространство между ними - исследовательское путешествие с использованием методов театральной педагогики*

Правопопулистские конспирологические нарративы идут рука об руку и без маски в общественном пространстве, сочетаясь с разочарованием, гневом и бунтом, со страхом за основные права и голодом по "свободе". Они вызывают страх за права человека, за здоровье и потерю защиты более слабых и многое другое. Диалоги пытаются вести за кухонными столами и в средствах массовой информации. Диалоги? Поляризации? Атрибуции? Самоправедность? Необходимые границы? ..." 2

Снимающая напряжение техническая подготовка:

все участники заранее получили своего рода краткую инструкцию по работе в Интернете с различными устройствами: включение и выключение камеры, закрытие камеры бумажными стикерами, просмотр галереи, переименование, студийные эффекты (маски), скрытие участников без функции видео.

Подготовка максимально свободного от помех помещения со свободой передвижения и гарантией не покидать виртуальное пространство семинара без предварительного уведомления.

В начале семинара: короткая (!) техническая проверка.

Распределение работы между управлением контентом и технической поддержкой, например, организация сессионных залов и помощь при входе во время сессии, ответы на технические вопросы в чате.

Применяемые методы, соответствующие онлайн работе:

Разминка:

- *Социометрия: "Сколько групп в этой группе?" с тематическими, а также отрывочными вопросами. Участники убирали стикеры с камеры, который они прикрепили до этого на камере для ответов "да". Это быстро и выглядит привлекательно (мозаика из цветной бумаги).*
- *Цепочка со сменой ролей с помощью предмета, находящегося под рукой и удерживаемого перед камерой. Участники рассказывают, что они чувствуют с точки зрения объекта, а затем передают слово следующему участнику:
"Я - календарь X, и все это время она лихорадочно листает меня, пишет, стирает, переписывает и не оставляет меня в покое..."*

Действие: Социодрама

Из множества социодраматических методов здесь будет представлена работа с коллективным разворотом ролей.

- *Зарисовка вымышленной сцены:
Случайная встреча людей в масках и без масок в S-Bahn после штурма Рейхстага "инакомыслящими". Возникает ссора.
Если есть больше времени, предложения по темам и подходящим сценам разрабатываются в группе (например, с помощью фотографий) и согласовываются (социометрически). В данном случае оба варианта были установлены ведущим и были известны участникам, которые выбрали этот семинар.*
- *Подготовка сцены в двух сессионных залах, случайное распределение участников, которые готовятся к своим ролям вместе: "Соберите хорошие аргументы в пользу успеха этой акции с точки зрения отрицателей короны или хорошие аргументы в пользу критики этой акции с точки зрения корона-внимательных!
Подготовьтесь к техническим ролям: наденьте цифровые или настоящие маски, переименуйте в ролевые имена".*
- *Импровизация сцены: Все члены группы аргументируют (язык, интонация, мимика, жесты) с точки зрения соответствующей роли и, оставляя в стороне все оговорки, все больше и больше соперничают этим позициям. Благодаря взаимодействию во всей группе и, при необходимости, при поддержке ролевых интервью со стороны ведущего, происходит дифференциация роли, которая обычно начинается стереотипно. Руководство также может вмешаться само - либо в соответствующей роли (например, защита конституции), либо в качестве стороннего наблюдателя*
- *если динамика "зависает" или один человек становится слишком доминирующим (в данном случае не было ни того, ни другого). После небольшой паузы:*
- *Коллективная смена ролей: группы меняются ролями (именами, масками) и продолжают обсуждение "с другой стороны".*
- *Промежуточная рефлексия: каждый снова называет себя по имени, снимает маскировку и называет то, что он пережил в роли (чувства, мысли, наблюдения), что может быть интересно для более глубокого изучения темы.*

Если есть больше времени, можно было бы придумать новые роли от группы для добавления в импровизированную игру, что расширило бы систему (министр здравоохранения*, больной*, эзотерик*, ученый*, ...).

Игровой, а также тематический разогрев действует, чтобы “растопить лед”, создает первоначальное ощущение группы и облегчает переход к другому способу общения, который все еще непривычен в онлайн-встрече. Принятие ролей - также техническое - освобождает воображение и способствует первоначальному исследованию чужих мыслей и чувств. Перемена ролей с другой стороны расширяет перспективы, переживаемые в (речевом) действии, конструктивно запутывает и открывает собственное отношение на разных уровнях к новым способам видения и поведения и к открытым вопросам.

Углубление темы в вымышленном диалоге

Для того чтобы проверить первые импульсы от опыта смены ролей в новых способах поведения, мы работали с упражнением из репертуара "Театра угнетенных - театра освобождения": изображение экрана (Boal 1999:127).

Нахождение сцены в новых, малых группах в сессионных залах:

- *Найдите четкую конфликтную ситуацию (опытную или придуманную), кратко обрисуйте ее и определите роли (корона- отрицатель* и корона- разумный*). Найдите выразительное название для сцены.*
- *Вернувшись в большую группу, группа голосует, в какой сцене они хотели бы опробовать новые способы поведения:
Конфликт между внуком и бабушкой по поводу ношения масок во время шопинга: бабушка отказывается.*
- *Реконструкция конфликта: Конфликт импровизируется лицом, заявившим эту ситуацию, и "инсайдером", только эти двое находятся "на сцене", т.е. все остальные камеры выключены.*
- *Фокусировка на сути конфликта: предложивший ситуацию и антагонист выводят двух зрителей "на сцену" (камеры включены) и "строят образы" соответствующих антагонистов, выключая собственные камеры и давая игрокам словесные инструкции (тело и текст).*
- *Отражение и углубление сути конфликта: "картинки" импровизируют спор с заданной установкой (тело и текст).*
- *Изменение: картинки становятся "автономными" и меняют позу и текст, затем начинается ротация, в которой в конечном итоге все (но не менее 5) члены группы сами ведут спор во всех двух позициях и пробуют альтернативные способы поведения.*
- *В конце "оригиналы" возвращаются на сцену и могут попробовать друг с другом, что их убедило, а что они хотели бы изменить:*
- *Ведущий благодарит всех игроков по имени ("снятие ролей").*

Отражение/интеграция:

Оценка в группе:

о Что я испытал в ролях?

о Каким опытом я могу поделиться?

о Какие идеи я почерпнул из игры?

о Что было полезно для прояснения конфликта?

Здесь шла речь о выходе из неравной борьбы за власть и непреднамеренной дискриминации по возрасту. Через коллективную "мудрость группы" оказалось возможным удивить себя (активировать знания в группе, которые не были или не были явно осознаны): ясно выразить страх внука (страх заражения) и доброе намерение (защита), в то же время невербально уважая желание бабушки быть самостоятельной (тон голоса, мимика). Таким образом, можно найти компромиссное решение. Если есть больше времени, то обсуждение процесса может следовать дистанцированно от происходящего на сцене, при этом групповая динамика и нить развития сюжета в плане содержания могут быть проанализированы в малых и в большой группах, могут быть проработаны социальные контексты, например, могут быть осмыслены тема "возрастной дискриминации" и ее структурные контексты или даже сценически исследованы с помощью новой социодрамы на эту тему, которая была здесь под "темой маски". Обобщенные возможные решения могут обсуждаться и проверяться на практике в конкретных условиях.

Выводы

В этом упражнении быстрая смена сценического действия удерживала внимание, несмотря на усилия, прилагаемые при работе с экраном. Благодаря предварительной информации о технической стороне, в этой группе не было прерываний в течении пьесы. С помощью сессионных залов и рабочих инструкций в чате, студийных эффектов и дальнейших цифровых "трюков" (голосование через доску программы стикерами,

бумажные ярлычки для камеры, подготовка "сцены" со скрытыми видео и закрытыми камерами, голоса в автономном режиме с включенными микрофонами при выключенных камерах), риски усталости от онлайн режима были творчески нейтрализованы. Игрокам предлагалось перемещаться по комнате и менять положение тела в соответствии со своими ролями, даже если их коллеги могли воспринимать только их голоса, мимику и несколько жестов. Игровые разминочные упражнения и неоднократное приглашение активно вмешаться в игру укрепляли групповое присутствие. Приглашение высказаться в группе инициировали сами участники, называя имена. Самовосприятие, восприятие других и групповое чувство можно испытать с помощью таких маленьких элементов, пусть и в ограниченном виде по сравнению с живым опытом. После завершения двух игр и обширного раунда обратной связи состоялась встреча участников всех семинаров, что способствовало общению и замедленному охлаждению.

Преимущества и недостатки были более или менее в равновесии, хотя сценическая работа в онлайн-формате с ее новыми качествами, безусловно, может развиваться и в дальнейшем как в своих технических возможностях, так и в творческом использовании. Она остается отличной средой от встречи в трехмерности реального пространства, где мы можем касаться друг друга и нашего окружения и обмениваться дыханием - надеюсь, скоро без вирусов!

Литература:

Бубер, Мартин (1999): Диалогический принцип - Я и Ты. Гютерсло

Букель, Кристоф (2021): Практическое пособие. Социодрама. Теория, методы, применение. Вайнхайм/Базель

Аугусто Боал, (1999): Радуга желаний. Seelze

Хеппекаусен, Ютта (2015/2016): Сценическая работа в сценическом понимании. Неосознаваемые причины действий и социальные контексты. In: supervision 4th, pp. 107-117.

Морено, Якоб Леви (1967, 2-е изд.): Основы социометрии. Пути переустройства общества. Висбаден: Springer

1 Здесь я имею в виду в первую очередь психодраму. Подробнее: Непрекаусен 2015/2016

2 Текст анонса 1-го семинара "Эманистическая образовательная работа" в образовательном центре IG Metall в Шпрокхёвеле, 16.3.2021 г.

Использование психодрамы в преподавании онлайн в университетах Украины

Инна В. Кошова и Олеся Алексеевна Прокофьева, Украина

Время пандемии было и есть тяжелым испытанием для педагогов и студентов. Шок и растерянность первых моментов адаптации к ситуации сменились со временем пониманием необходимости изменений процесса обучения и преподавания. Вызовом времени стала сама необходимость онлайн-обучения как на университетских (Moodle), так и на общедоступных платформах (Zoom, Skype, Viber). Мы не будем описывать все технические и эмоциональные сложности этого перехода, но остановимся на процессе поиска способов и техник преподавания, в том числе и психодрамы, в университетах Украины, которые давали хороший результат обучения. В этих условиях, мы, два преподавателя психологии, психодрама-терапевты, доктора философии в области психологии, обратились к творческому потенциалу психодрамы в целом и к силе отдельных психодраматических техник применительно к онлайн-обучению. Мы живем в разных городах, работаем с разными группами (группы студентов Нежинского государственного университета имени Николая Гоголя, Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого, а также группы психологической поддержки для родителей детей с особыми потребностями), преподаём разные дисциплины, в том числе и психодраму, но, общаясь, не могли не замечать сходные проблемы, задавать похожие вопросы и искать на них ответы вместе. Если же обратиться к кардинальным изменениям, которые нужно было учитывать в нашей работе, то это прежде всего: изоляция, утрата контакта с группой, утрата живых контактов в группе. Студенты, как и преподаватели, отмечали растерянность, волнение, апатию, обиду, гневались, злились, обвиняли, адаптируясь к ситуации.

Группы обучающихся проходят закономерные этапы развития группового процесса, включая сменяющие друг друга этапы интеграции и дезинтеграции. Карантин, который предусматривал длительную изоляцию, привел к усилению дезинтегрирующих тенденций, что могло привести к распаду группы или стать отправной точкой к переходу в интеграцию [2;4]. Я.Л Морено писал о необходимости использования психодраматического подхода в образовании и в работе с социальными проблемами, а также о необходимости перелома в методологии преподавания. Его суть состоит в использовании социометрических и психодраматических концепций, которые способствуют развитию спонтанности. Эти идеи, актуальные в период всемирного кризиса, как утверждал Я.Л Морено, весьма современны и актуальны сейчас [2]. Мы, как психодрама-терапевты и преподаватели, использующие техники психодрамы в работе, отметили для себя необходимость усиления и развития наших психодраматических ролей в период онлайн-преподавания.

Психодраматист, как утверждает П. Келлерман, имеет четыре важные роли: аналитик, психотерапевт, режиссёр и ведущий группы. Все четыре роли взаимосвязаны, переплетаются и создают образ психодраматиста, а в нашем случае дополняют образ преподавателя. Профессиональные навыки всех ролей мы используем в процессе преподавания, естественно, оставляя основной роль Преподавателя. Хотели бы мы этого или нет, но в процессе обучения в стабильных, без пандемии, условиях мы, как практикующие психодраму, не могли не использовать свой профессиональный багаж психодраматистов. Он дает нам преимущества и создает особенности как преподавателей, существенно расширяя наши возможности и проявления креативности [3; 4; 5]. Кластер ролей (аналитик, терапевт, режиссёр и ведущей группы) при умелом использовании является важным подспорьем в нашей работе. В частности, мы отмечали существенное усиление роли Ведущего группы во время онлайн-обучения. На онлайн-платформах достаточно сложно создать конструктивный рабочий климат и структуру социальной поддержки в группе. В роли Ведущего мы помогали устанавливать групповые нормы онлайн-обучения, работали над групповой сплоченностью и придавали смысл онлайн-обучению в целом. Сложность составляло нежелание студентов на первых этапах работы включать свои камеры, но преодолеть этот новый для нас тип сопротивления помог простой прием. Мы просили включать камеры во вступительном круге не одновременно, а по мере формирования готовности говорить. Это в определенной мере снимало напряженность и уменьшало директивность преподавателя. В роли Ведущего мы стимулировали студентов решать в онлайн-формате не личные проблемы, а разыгрывать подготовленные кейсы. Таким образом подключался и социальный контекст. Разбор личных психологических проблем в онлайн-формате обучения студентов университетов мы посчитали опасным из-за усиления процессов дезинтеграции в группах в период карантина.

Как Аналитики мы всегда стремимся понять личностные, межличностные и социальные явления в группах. В онлайн-формате обучения мы работали над развитием роли Аналитика и у наших студентов: умения объяснять собственное поведение и поведение героев представленных кейсов, умение эмпатически сопереживать. Эмпатическое сопереживание в онлайн-формате затрудняется отсутствием физического взаимодействия, однако концентрирует внимание на интонациях и мимике участников. В условиях обучения онлайн важным стало умение эмпатического сопереживания. Развитие эмпатического сопереживания у студентов-психологов, на наш взгляд, базовое умение для осуществления в дальнейшем психологической помощи. В этом контексте мы демонстрировали и учили студентов использовать технику дубля, эмоционально сливаться с другим участником группы, в тоже самое время оставаясь собой, искать и расшифровывать тайные смыслы в заданных психологических ситуациях. В завершающем круге студенты могли проанализировать данные процессы, учились сообщать друг другу результаты анализа, имея возможность получить обратную связь своему анализу.

Кроме того, нужно отметить и особенную ценность в этих условиях роли Терапевта. В этой ситуации многие студенты были растеряны и дезориентированы. Поэтому эмпатическое сопереживание, навыки слушания, обратной связи, элементы самораскрытия стали важным элементом процесса обучения. Например, мы говорили со студентами о чувствах, о способах совладания с тревогами, страхами, апатичными проявлениями. Занятия начинались из вступительного круга с традиционными вопросами: «С чем ты сегодня пришёл? Какое твоё состояние? Насколько ты готов сегодня работать?» и завешались кругом рефлексий поддерживающего характера.

Преподаватели и обучаемые находились на «неведомой территории» онлайн-обучения. Поэтому то, что в нарративной психологии называется «позиция незнания», а П.Келлерман называет «критическим неведением», стало очень важным в плане обучения. Пребывание на «неведомой территории» заставило нас, как преподавателей, удвоить свою восприимчивость в сложной ситуации, исследовать неизвестное, быть готовыми в новому. Спонтанность стала важной частью нашей жизни. В роли Терапевтов мы применяли и учили студентов использовать различные терапевтические факторы, такие как высвобождение эмоций, когнитивное понимание, межличностная обратная связь и поведенческое научение. Обучение типам терапевтических интервенций в большей мере было сфокусировано на вербальных (конфронтация, прояснение, интерпретация, катарсис, принятие, обучение и самораскрытие). Студенты получали подготовленные кейсы в виде описания психодраматических игр (авторские описания из дипломных работ на соискание квалификации психодрама-терапевтов, а также случаи, описанные в классической литературе по психодраме) и предлагали варианты терапевтических интервенций (конфронтации, интерпретации). В тоже время данные кейсы служили стимульным материалом для самораскрытия студентов, и здесь уже мы (преподаватели) принимали роль Терапевта. Обучение невербальным интервенциям в большей степени касалось использования голоса. Онлайн-группы заметно обеднены невозможностью использовать и обучать использовать физическую дистанцию, контакт глаз, позы, физическое прикосновение. Использование техник намеренного молчания также невозможно в виду того, что участники могут расценить это как разрыв интернет-соединения. Это, неоспоримо, является некомпенсируемыми минусами онлайн-формата.

Роль Режиссёра весьма важна для психодраматиста. Он создает сцену, руководит и следит за её развитием, инициирует спонтанность собственным поведением. Эта роль оказалась важным катализатором работ групп. Ситуация требовала привносить в группы, часто унылые и угрюмые, ощущение веселья, быть примером и источником энергии, жизненной силы. Традиционные способы преподавания нужно было менять на новые. Актуальными оказались интерактивные методы обучения: творческие задания, работа в малых группах, внеаудиторные задания, разминки, использование видео и аудио материалов, обсуждение сложных дискуссионных вопросов и проблем. Эти и другие приёмы, как мы видим, близки к используемым в психодраме. Мы использовали дискуссии в малых подгруппах, социометрические шкалы, психодраматический разогрев, творческие задания, процесс-анализ и другое. Например, нами использовалась техника психодраматического сна в онлайн-формате. Студенты получили домашнее задание описать во всех подробностях тревожащий либо повторяющийся сон. Далее онлайн-работа шла с подготовленными студентами кейсами в формате воображаемой инсценировки. Сначала описывал инсценировку автор кейса. Ему предлагалось видеоизменить сон в желаемое окончание и описать во всех подробностях сцены. Далее разыгрывались необходимые диалоги. Некоторые участники были в роли дубля главного героя. Во второй части техники мы предлагали студентам, которые не были авторами кейса, видеоизменить данный сон по-своему. Таким образом включались и механизмы обучения для автора кейса. В шеринге акцент делался на переживаемых чувствах и инсайтах автора кейса, остальных участников, а

также участников-дублей. В процесс-анализе акцент делался на возможных интервенциях психолога в процессе работы.

Как утверждает П. Келлерман, умелый психодраматист может провести протагониста через границу, отделяющие внешний мир от фантастического мира воображения. В нашем случае мы частично уже находились в таком мире. Наше умение использовать эффект «как будто бы» пригодилась в этих условиях. К сожалению, как мы уже отметили, больше приходилось полагаться на вербальную информацию, хотя иногда мы чувствовали себя волшебниками в этом мире «как будто бы». Эффект присутствия возникает онлайн достаточно быстро и характеризуется тем, что личность перестаёт замечать разницу, но для «как будто бы» необходимо эмоциональное вовлечение. Поэтому приёмы психодрамы были здесь очень уместны. Эффект эмоционального вовлечения достигался, например, благодаря приёму персонализации. Мы спрашивали студентов о их личном опыте и значении для них самих тех или иных терапевтических идей. Например, «Если бы вы были на месте терапевта в этой ситуации, то как бы вы действовали?». Мы разыгрывали сценки с ролями Терапевт и Клиент, применяя технику обмена ролями. При изучении вопроса о возникновении метода психодрамы на нашей сцене появился пустой стул. Надо было видеть выражение лиц студентов, когда в Zoom, вместо привычного преподавателя появился пустой стул с шалью и шляпой, на который села «Психодрама». Этот персонаж был введен в роль группой, что позволило студентам актуализировать свои знания, а обмен ролями был использован для проверки знаний по теме. Все участники группы побывали в роли Психодрамы, в то время как Любопытствующие, Изучающие психодраму, Сомневающиеся клиенты (роли, выбранные студентами) могли задать ей важные вопросы.

Терапевты-психодраматисты «служат проводниками перемен», что достигается через использование вербальных и невербальных интервенций, целью которых является вызвать терапевтический импульс (предупреждающий, стабилизирующий, кодирующий, восстанавливающий). Естественно, терапевтические цели не совпадают с целями обучения, но в условиях пандемии, когда уровень общей тревоги был высок, такие терапевтические приемы как интерпретация, принятие, советы, самораскрытие были очень нужны и гармонично вплетались в процесс коммуникации с группой. Студенты говорили о нежелании работать, растерянности, апатии, потере сил, они проживали этапы принятия сложной ситуации. Поэтому мы, как психодрама-терапевты, не могли не заметить эти изменения и поддерживали студентов, стремясь стабилизировать их состояние. Мы осторожно применяли приёмы психодрамы, стремясь обозначить и гармонизировать состояния студентов. Например, мы говорили о собственных способах борьбы со страхами, тревогой и неопределенностью, создавали вместе с группами общий список ресурсов, делились результатами собственных успехов в этой области, искали животное-тотем и щедро делились его силой.

Наверное, наиболее важной ролью из кластера была роль Ведущего группы. Как лидер группы психодраматист управляет групповым процессом с целью создания конструктивного рабочего климата. В условиях онлайн-обучения умения психодраматиста организовать групповую структуру, установить групповые нормы, создать групповую сплоченность, регулировать уровень напряжения, развивать атмосферу сотрудничества в группе оказались крайне необходимыми и задействованными в полной мере. Именно эта роль усилилась во время работы с группами онлайн, поскольку они часто оказывались в состоянии дезинтеграции, внезапно утратив возможность тесной личной коммуникации.

Литература

1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / Пер. с англ. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 240 с.
2. Морено, Я. Л. Психодрама / Пер. с англ. — М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. — 528 с.
3. Прокоф'єва О.О., Варіна Г.Б. Генезис психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з інвалідизацією, в сучасних трансформаційних умовах / Прокоф'єва О.О., Варіна Г.Б. // Conference Proceedings of the International Scientific Online Conference Topical Issues of Society Development in the Turbulence Conditions (May 30, 2020, Bratislava, **Slovak Republic**). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; ISBN 978-80-89654-67-3 - P.320-328.
– **Закордонна публікація**
4. Прокоф'єва О.О., Ковальова О.В., Варіна Г.Б., Кочкурова О.В. Практикум із групової психокорекції: **підручник** / Прокоф'єва О.О., Ковальова О.В., Варіна Г.Б., Кочкурова О.В. - 3 вид., доповнене і перероблене. – Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2020. – 465 с.
5. Прокоф'єва О.О., Прокоф'єва О.А., Кошова І.В. Социодрама – ситуация всех ситуаций и событие, собирающее в себе все события / Прокоф'єва О.О., Прокоф'єва О.А., Кошова І.В. // Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: **колективна монографія** / відп.ред. Н.І. Тавровецька. - Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – С. 243-258. – ISBN -617-7573-66-0

Возможности применения метода "Артдрама" в онлайн-практике

Д-р Ирина Серхиенко, Украина

В статье представлен новый авторский метод «Артдрама» (или «Арт-терапевтическая психодрама», «Арт-терапевтический театр»), описана специфика использования его в условиях массовой стрессовой ситуации, вызванной пандемией COVID-19. Отмечена актуальность решения научной задачи по созданию и разработке психологического метода, который будет способствовать снижению уровня стресса у граждан. «Артдрама» – метод, разработанный автором с целью предупреждения развития посттравматических расстройств у населения. Автор предлагает осуществлять психопрофилактику путем создания условий для выражения личностью актуальных чувств арт-терапевтическими и психодраматическими способами. Раскрыты цели, задачи и возможности использования указанного метода в процессе предоставления онлайн психологической поддержки населению средствами арт-терапии и психодрамы. Автор разрабатывала данный метод групповой он-лайн психологической поддержки, опираясь на теоретико-методологические положения терапии экспрессивными искусствами Н. Роджерс и психодрамы Я.Л. Морено. В статье обобщен опыт работы автора артпсиходрамы («Арт-терапевтического театра» - рабочее название) он-лайн в рамках волонтерского проекта «Арт-Витамины», организованного Всеукраинской общественной организацией «Арт-терапевтическая ассоциация» в апреле-июне 2020 года. Автором предложены дополнительные принципы предоставления участниками обратной связи в группе арт-терапевтического театра, ориентованные на взаимное ободрение. К ним относятся – поддержка позитивных эмоциональных моментов в высказываниях участников; акцентирование ресурсных деталей в художественной работе; отказ от интерпретаций творческих изделий других участников; усиление личностного потенциала друг друга выражением теплого отношения и т. д. В статье отражены временные параметры и последовательность использованных арт-методик на протяжении он-лайн групповых занятий. Предоставлено описание процедуры артдрамы. Автор раскрыла основные пять этапов работы группы: знакомство, создание арт-терапевтического изделия, просмотр тематического видеоматериала, спонтанная инсценировка, подведение итогов. Сделаны выводы относительно возможности реализации метода артдрамы он-лайн с целью оказания психологической поддержки населению.

Ключевые слова: психодрама, терапия экспрессивными искусствами, арт-терапия, артпсиходрама, психологическая помощь он-лайн, принципы психологической поддержки в группе.

Постановка проблемы. Современное общество оказалось в новых ранее неизвестных психологической науке обстоятельствах, когда мир в целом попал в общую стрессовую ситуацию. Смертельная опасность от невидимого врага, с которым медицина не справляется в полной мере, вызвала распространение тревожных и панических состояний у людей разных стран. Перед психологами учеными и практиками возникла задача – выбрать или создать методы предоставления профессиональной помощи населению, которые будут адекватны в этот эмоционально сложный для человечества период.

В разработке методов психологической поддержки населения ученые исходят из предположения, что детерминирующими факторами для возникновения дисгармонических состояний психики являются состояния значительного стресса, которые могут достигать травматического уровня. Также важно учитывать, что длительный стресс, воспринимаемый сознанием человека как незначительное напряжение, дискомфорт, со временем может актуализировать старые душевные раны личного или трансгенерационного происхождения. Особенно это важно учитывать специалисту, оказывающему помощь населению в моменты значительных исторических, социальных, физических испытаний.

Цель статьи – представить новый авторский метод групповой работы – Артдрама (или «Арт-терапевтическая психодрама», «Арт-терапевтический театр»), который может реализовываться в групповой и индивидуальной формах, очно или онлайн. В этой статье я собираюсь охарактеризовать наш опыт применения этого метода в он-лайн консультировании во время карантина, вызванного COVID-19.

Обсуждение и результаты

Мы представим опыт создания метода артдрамы в рамках проекта «Арттерапевтический театр» и его применения с целью оказания эмоциональной поддержки населению Украины. Метод реализовывался автором при поддержке Всеукраинской общественной организации "Арт-терапевтическая ассоциация". Группа «Арттерапевтического театра» функционировала он-лайн в течение апреля-июня 2020 года 1 раз в неделю под руководством И.М. Серхиенко на волонтерских началах в рамках коллективного проекта «Арт-Витамины». При разработке и внедрении метода артдрамы автором учитывался предшествующий опыт психологической помощи населению средствами психодрамы,

экспрессивной арттерапии, глубинной диагностики и коррекции, профилактического психологического театра и play-back театра.

Процесс поиска адекватных сложившейся ситуации методов психологической поддержки населения состоял из следующих этапов:

1. анализ психологического состояния населения и выделение ключевых стресс-факторов;
2. изучение имеющегося международного опыта применения некоторых техник психодрамы для онлайн-групп поддержки (Балканская ассоциация психодрамы, Средиземноморская ассоциация психодрамы, Американское общество групповой психотерапии и психодрамы);
3. обзор личных исследований возможности синтеза методов групповой психодрамы с изотерапией;
4. апробация возможности сочетания психодраматических техник с методами терапии экспрессивными искусствами Натали Роджерс в группе он-лайн поддержки для студентов-психологов в проекте «Арттерапевтический театр»;
5. анализ результатов применения синтеза психодрамы и арттерапии в он-лайн работе группы психологической поддержки;
6. оформление опыта применения метода артдрамы в научных статьях и презентациях в форме мастер-классов на научных конференциях.

Итоги первого этапа. Анализ психологического состояния населения и выделение ключевых стресс-факторов.

Период всемирной эпидемии болезни насыщен интенсивными стрессами, которые могут достигать уровня травматизации психики. На основании обобщения результатов он-лайн опроса молодых людей, студентов-психологов в возрасте 20 - 35 лет, которые проходят обучение в Черкасском национальном университете имени Богдана Хмельницкого и знакомятся с основами психодрамы, мы выделили три главных фактора стресса в период пандемии и общего карантина:

- инфекционное заболевание - это «угроза», которую невозможно идентифицировать визуально, поэтому психологическая защита неспособна справиться с ней и снизить уровень тревожности в психике человека;
- потеря заболевших близких может происходить внезапно, и попрощаться с ними лично и достойно нет возможности;
- существенное изменение образа жизни, работы и учебы (социальная и социально-психологическая изоляция; эмоционально негативные эффекты интенсивного взаимодействия в замкнутых пространствах, подобно тому, как это происходит в группе людей на космическом корабле или подводной лодке).

В то же время, следует отметить, что у некоторых участников наблюдались явления посттравматического личностного роста. Отмечались психологические явления: быстрой адаптации к изменению образа жизни, способа обучения и работы; удовлетворение от интенсивного приобретения навыков компьютерной грамотности в сфере он-лайн общения; расширение международной сети общения средствами он-лайн контактов; экзистенциальное переосмысление и переоценка значимости жизни, здоровья, семьи и друзей. Участники проявили интерес к самоисследованию и самооценке с точки зрения развития адаптивных, прогрессивных способностей.

Второй этап. Обзор доступного международного опыта использования избранных техник психодрамы для его применения в группах он-лайн поддержки.

Со вспышкой пандемии и введением карантинных мер, психодраматисты по всему миру начали поиск онлайн-средств и методов оказания психологической помощи населению. Например, Балканская ассоциация психодрамы, социометрии и групповой психотерапии инициировала серию бесплатных международных он-лайн встреч для психодраматистов, психологов и студентов-психологов. В результате посещения предложенных вебинаров я увидела потенциал использования фотоизображений в онлайн-терапии с такими техниками, как «Пустой стул» и «Диалог с тем, кто далеко». Данные встречи также предоставили возможность протестировать и принять технику «воображаемой смены ролей» в онлайн-среде.

Регулярные бесплатные онлайн-семинары по работе со сновидениями, еженедельно предлагаемые Средиземноморской ассоциацией психодрамы (Associazione Mediterranea di Psicodramma), послужили

теоретической основой для методологии недирективной психодраматической терапии. Этот подход не был знаком автору, поскольку ранее она посещала очные семинары по психодраматической обработке сновидений Маурицио Гассо. По его словам, сон как метафорический обходной путь для выражения травматических переживаний создает основу для исследования и лечения травмы без прямого вмешательства в очаги сильной эмоциональной боли пострадавшего человека. Даниэла Симмонс, президент Американского общества групповой психотерапии и психодрамы предложила в 2020 году психодраматическому сообществу разных стран серию бесплатных он-лайн встреч в группах поддержки. Во время этих встреч она использовала предметы, например «Моя любимая чашка» или другие изображения, чтобы облегчить момент первого знакомства и представить личные состояния. Именно эти вебинары вдохновили нас на поиск новых способов применения огромного потенциала психодрамы в он-лайн консультировании в разгар пандемии.

Этап третий. Обзор опыта комбинирования методов психодрамы и арт-терапии.

Обучение у арт-терапевта Кэтрин Анн Хелд Ph.D. раскрыло нам новые способы адаптации воображаемой ролевой импровизации с использованием художественного продукта. К. Хелд делилась своим опытом использования рисования как части воображаемого диалога в терапии экспрессивными искусствами. Дальнейший анализ литературы показывает, что взаимодействие между автором рисунка и созданными им изображениями находит применение в технике активного воображения юнгианской психологии.

Четвертый этап. Тестирование возможностей совмещения техник психодрамы с методами терапии экспрессивными искусствами Натали Роджерс в он-лайн группах поддержки студентов-психологов в рамках проекта «Арт-терапевтический театр»

Мы считаем, что личностно-центрированный подход К. Роджерса и терапия экспрессивными искусствами Н. Роджерс - это экологические (ненавязчивые), давно проверенные практикой методы, подходящие для психологической поддержки и консультирования в ситуации коллективной травмы. Исходя из вышесказанного, основными принципами, лежащими в основе работы арт-драматической группы, должны быть: безусловная любовь, принятие, конгруэнтность, глубокое сочувствие и творческая / художественная связь, вера в положительный потенциал развития каждого человека и его поддержка, а также как уверенность в способности психики человека к самоисцелению.

Общее количество сеансов артдрамы, проведенных во время изоляции и адаптивного карантина на базе платформы Zoom в рамках проекта «Арт-терапевтического театра», составляет десять. Общая продолжительность всех занятий - 30 часов (охватывает период с апреля по июнь 2020 года). Количество человек, принявших участие в открытых групповых занятиях, составляет 50. На встречах обсуждались следующие темы:

1. Моя медицинская маска (чувства и эмоции).
2. Пустой стул
3. Мой ресурс
4. Цветок и забор
5. Диалог сердец
6. Вещи в доме
7. Символическое животное
8. Безопасное место
9. Мост
10. Зеркало. Обмен впечатлениями от сеансов арт-терапевтического театра и подведение итогов.

Описание группового сеанса он-лайн артдрамы.

Процедура:

1. Знакомство и введение в работу. На этом этапе режиссер и участники знакомятся друг с другом. Участники получают возможность выразить свои актуальные чувства. Происходит изучение правил работы группы и принципов обратной связи.
2. Спонтанное создание рисунка или другого произведения искусства, его презентация группе и получение отзывов и комментариев (по желанию участников).
3. Драматизация / Театральная часть. Участникам предлагается решить, хотят ли они, чтобы их работы «ожили» с помощью театра психологической импровизации. Главный герой представляет собственный творческий продукт (без обратной связи от участников группы). The members of the group are free to take on a role, or they can choose to refuse and remain with the audience.
Инсценировка организовывается, структурируется и направляется режиссером (терапевтом).
Перед разыгрыванием сцены «главного героя» (если он / она не принимал участия в

инсценировке) «публику» просят выключить свои видеокамеры и микрофоны, чтобы выделить игру актеров и не мешать их выступлению. Протагонист и часть зрителей наблюдают за представлением на сцене. Каждый из актеров изображает образ, который он должен «воплотить в жизнь», озвучивая, формулируя чувства и желания персонажа. В своей импровизации актеры-участники могут использовать информацию, предоставленную протагонистом во время презентации художественного произведения. Длится инсценировка 15-20 минут. Режиссер / терапевт помогает актерам начать спонтанный диалог и позже сигнализирует об окончании драматизации.

4. После этого все участники он-лайн встречи возвращаются в «окно контакта», включая видеокамеры и микрофоны. Протагонист делится впечатлениями, а также эмоциями и собственной интерпретацией увиденного на «сцене». Актеры также могут поделиться своим опытом воплощения отведенной роли, которой они теперь могут снять. После этого подходит очередь зрителей поделиться своими впечатлениями (если они того пожелают) и опытом, который они приобрели для себя.
5. Заключение. Участники, изображавшие персонажей, могут пожелать проинформировать группу о своем собственном состоянии, впечатлениях, личных результатах, которые они извлекли из встречи. Режиссер может обобщить результаты инсценировки с акцентом на адаптивные и ресурсно-ориентированные аспекты содержания групповой работы с определенной темой.

Пятый этап. Анализ результатов сочетания психодрамы и арт-терапии в группах он-лайн поддержки.

Отзывы участников после завершения сессий подтверждают полезность и доступность метода артдрамы как средства психологической помощи населению во время коллективного кризиса. В их самоотчетах сообщается о снижении уровня тревожности и напряжения после каждой он-лайн встречи с использованием этого метода. Психологи, участвовавшие в сессиях, также отметили в своих отчетах, что они изучили стратегии психологической поддержки с использованием изобразительного искусства. Многие из них признали принципы психического здоровья, основанные на поддержке участниками друг друга, полезными и поучительными.

Выводы

Метод артдрамы был разработан нами как безопасное средство экстернализации эмоциональных переживаний, чтобы снизить уровень стресса в психике человека и сделать возможным вербализацию негативных чувств, связанных с травмой. Применение метафорических (арт-терапевтических) форм проявления чувств и эмоций снижает интенсивность эмоциональной боли. Цель метода - предотвратить возможные посттравматические последствия попадания в опасную для жизни ситуацию (как для себя, так и для близких). Артдрама - это эффективный инструмент диагностики и вмешательства, помогающий справляться с дисгармониями в психике человека. Его можно успешно использовать в различных условиях, таких как онлайн-консультирование, личные занятия, в группах или индивидуально.

Роли директора в психодраме онлайн

Виктор Семенов, Виктор Зарецкий, Зауре Тулебаева и Александра Долженко, Россия

В ходе нашего исследования мы сформулировали некоторые вопросы, касающиеся изменения роли директора в психодраме онлайн. Поиск ответов на эти вопросы расширит наши возможности проведения психодрамы в онлайн реальности.

Терапевт

- Что и как может компенсировать отсутствие непосредственного живого контакта?
- Каковы ограничения в построении психотерапевтического процесса?
- Каким образом их можно компенсировать в онлайн работе?
- Что нового вносит онлайн пространство для построения эмпатического контакта?
- Какие особенности Теле в онлайн реальности?
- Какие новые терапевтические приемы возможны в онлайн пространстве?

Аналитик

- Какой информации мы лишены в онлайн работе. и каким образом можно ее компенсировать?
- Какие новые возможности предоставляет интернет?
- Как исследовать протагониста в естественной среде его обитания?
- Как влияет дополнительная визуальная информация (собственное изображение и фон) на директора и участников группы?
- Какие собственные предметы протагонист выбирает на роли дополнительных Я и при построении сцены?
- На каком основании происходит выбор дополнительных Я?

Режиссер

- Как изменяются пд техники при работе онлайн?
- Какие особенности кинорежиссера мы можем исп в ходе нашей пд работы (монтаж, звук, свет, экспозиция, фокусное расстояние и другое)?
- Какие новые могут быть полезны, в отличие от театрального режиссера?
- Как меняется игра дополнительных Я и протагониста в онлайн реальности?
- Какие специальные онлайн средства можно использовать для введения в роль?

Нам предстоит еще освоить эту новую директорскую роль кинорежиссера. Классическая психодрама основывается на театре, онлайн реальность дает возможность получить навыки кинорежиссера.

Групповой ведущий

- Что вносит интернет реал в групповую динамику, какие особенности?
- Как изменяются роль ведущего в онлайн терапии?

- Какие специальные навыки необходимы для управления группой?
- Какие специальные инструменты существуют на разных онлайн платформах?
- Каким образом происходит обучение? Что необходимо для овладения этими инструментами?
- Каковы особенности групповых ситуаций и возможные пути их онлайн решений?
- Какие существуют специальные приемы компенсирующие отсутствие физического контакта между участниками группы?

Технический директор

- Какие возможности для проведения психодрамы дают различные интернет платформы?
- Как организовать свое рабочее место (технические возможности камеры, микрофона, компьютера, колонок и т.д.)?
- Что необходимо для обучения техническим навыкам клиентов и участников группы?
- Какие дополнительные средства связи необходимы для повышения безопасности?
- Как роль технического директора влияет на исполнение других директорских ролей?

Совершенствование платформ и появление новых расширяет возможности проведения психодрамы. И надеемся, что мы сможем в будущем сформулировать необходимые требования для создания специальной программы для проведения психодрамы онлайн.

Стадии становления психодраматерапевта онлайн.

В ходе нашего исследования мы проанализировали, что происходило с нами, как менялись наши роли и отношение к психодраме онлайн. Это позволило нам сформулировать стадии, которые проходит психодраматист в ходе освоения психодрамы онлайн.

1. Отрицание возможности психодрамы в онлайн пространстве.
2. Знакомство с интернет площадками (зум, скайп, миро и так далее)
3. Прямой перенос офлайн навыков в онлайн работу.
4. Трудности, напряжение, удивление, растерянность, паралич спонтанности.
5. Понимание, что психодрама онлайн - это другая реальность.
6. Вопросы – в чем разница и в чем сходство.
7. Развитие новых навыков.
8. Возвращение спонтанности.
9. Рефлексия опыта психодрамы онлайн.

Понимание этих стадий дает нам возможность составить схему обучения с учетом тех трудностей, с которыми мы сталкивались на каждом этапе.

Этические проблемы психодрамы онлайн.

Виктор Семенов, Россия

В этическом кодексе клиент-терапевтических взаимоотношений не учитывается специфика онлайн отношений. Поэтому в настоящее время мы используем рекомендации, которые были предложены рабочей группой Секции Психодрамы онлайн².

Этой группой были подготовлены предложения для этических комитетов FEPTO и Ассоциации психодрамы России.

Были сформулированы следующие предложения:

1. Психодраматисты несут ответственность за принятие решения об адекватности использования психодрамы онлайн для каждой конкретной ситуации и каждого конкретного клиента. При принятии решения о работе в онлайн-формате психодраматист должен учитывать ограничения безопасности, тему клиента и надежность связи. Психодраматисты решают, допустить ли клиента к участию в групповой онлайн-работе, учитывая специфику его условий, его личности и группы.
2. Если психодраматист и клиент находятся в разных странах, то психодраматист обязан обратить внимание клиента на то, что деятельность психодраматиста регулируется законами и организациями страны психодраматиста.
3. Психодраматист обязан обратить внимание клиента на то, что онлайн-пространство и электронные средства связи по своей сути более уязвимы с точки зрения конфиденциальности, чем очные встречи.
4. В онлайн-работе психодраматисту необходимо уделять особое внимание обсуждению с клиентом всех деталей контракта на терапевтическую работу, так как в онлайн-формате существенно больше аспектов, которые клиент и терапевт могут воспринимать по-разному. Контракт должен включать в себя: необходимость отдельного помещения, отсутствие людей в нем, невозможность совмещать терапию с другими действиями и иные моменты. Отдельное внимание следует уделить вопросам оплаты, когда психодраматист и клиент находятся в разных странах.
5. Пристальное внимание необходимо уделять созданию безопасности при онлайн-работе, как групповой, так и индивидуальной. В онлайн-работе терапевту необходимо разъяснить клиенту / участникам группы, что для создания безопасной среды нужны действия со стороны всех участников терапевтического процесса. Терапевт должен прилагать дополнительные усилия по сравнению с очной работой, инструктируя участников группы о мерах, которые нужно предпринять, чтобы обеспечить конфиденциальность для всей группы.
6. Терапевту необходимо осознавать, что его публикации в сети Интернет могут оказывать влияние на терапевтические отношения с клиентами. Терапевт должен разумно выбирать степень своего самопредъявления в публичном пространстве, учитывая специфику своих клиентов и своей работы. Терапевт должен стремиться исключить риск нанесения вреда терапевтическим отношениям в результате его публичного самопредъявления.
7. Общее информационное пространство, созданное современными средствами связи, существенно увеличило потенциальный ущерб, который может быть нанесен репутации как конкретного психотерапевта, так и всей психотерапии или психодраме. Психодраматисту следует демонстрировать уважение ко всем психотерапевтам вне зависимости от того, разделяет ли он сам подход своего коллеги, или нет. Психодраматистам следует

² В. Семенов (Россия), Г. Паспарне (Латвия), П. Корниенко (Россия), С. Гриценко (Украина) и Н. Павлюк (Россия). В разное время в этой группе участвовали С. Зеленкова (Россия), А. Сучкова (Россия), А. Познанская (Грузия)

уважительно относиться ко всем методам психотерапии, разделяя подход EAP, заключающийся в равном признании и уважении как к формам психотерапии, ориентированным на отношения с клиентом, так и к экспериментально подтвержденным подходам психотерапевтической работы.

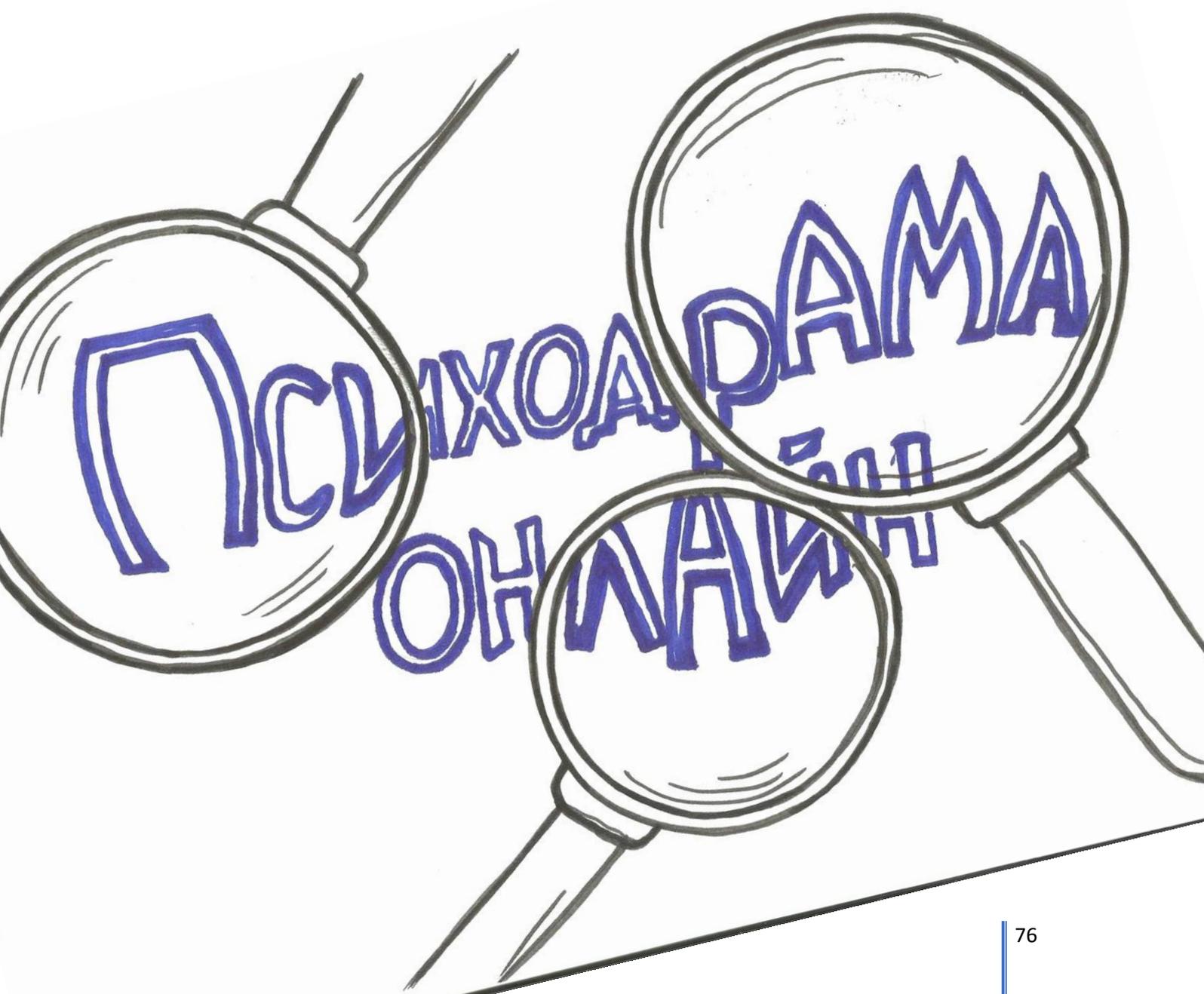
8. Терапевту необходимо осознавать, что его публикации или реклама в сети Интернет могут оказывать влияние на отношение к психотерапии, психодраме, а также на образ психотерапевтов в глазах других людей. Это в равной степени относится как к профессиональным публикациям в Интернете, так и к личным записям на открытых или закрытых страницах, и любому иному поведению в Интернете. Терапевтам следует понимать, что публичные споры в Интернете могут оказывать несравнимо большее влияние на репутацию всей психотерапии и психодрамы, чем споры в профессиональной среде. Терапевтам необходимо заботиться, чтобы психотерапия имела хорошую репутацию в обществе.
9. Терапевтам стоит обращать отдельное внимание на то, что публикации о психотерапии могут использоваться людьми для самодиагностики и самопомощи при психических расстройствах и могут быть причиной отказа клиента от обращения за помощью. Следует очень серьезно относиться к риску для жизни и здоровья клиентов с психическими расстройствами, возникающему в связи с массовым распространением информации об этих заболеваниях.

Рабочая тетрадь №. 1 психолога

Александра Долженко, Зауре Тулебаева и Куралай Заманбекова, Россия

Рабочая тетрадь N 1

психолога



Живая тетрадь

Как описать неопишуемое, объяснить необъяснимое, схематизировать спонтанное, просчитать творчество?

С этими вопросами мы приступили к разработке данного пособия, в котором хотели поделиться своим опытом работы онлайн.

У каждого из нас бы свой образ/метафора, описывающий психодраму онлайн: поход в горы, ежик в тумане, библиотека в лесу... Наверняка и у читателя найдется свой.

Данное пособие имеет два входа - для клиента и для терапевта, примерно, в середине рабочей тетради происходит их Встреча.

На каждой странице мы оставили пустые места, чтобы вы могли творить вместе с нами и забавные иллюстрации для наглядности. Это приглашение к сотворчеству.

Здесь нет готовых формул, только вопросы и добытые опытным путем варианты ответов. Хуже того, тут даже не все вопросы есть.

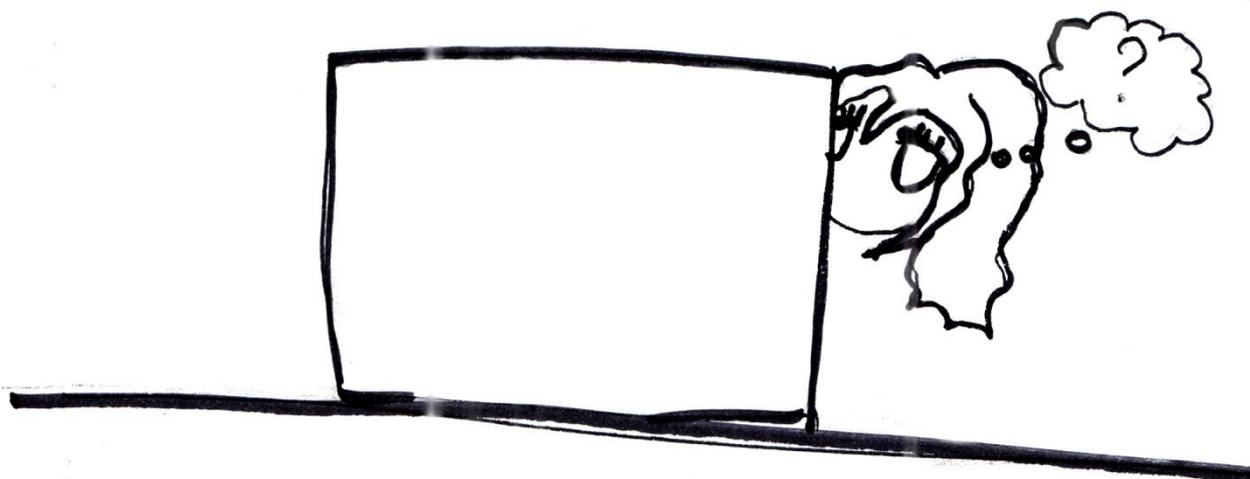
Это издание является прекрасным дополнением к играм «Психодрама онлайн» и «Аптечка для онлайн».

Добрый день.

Я психодраматерапевт, который отважился работать онлайн.

Конечно, мне очень интересно понять, в чем отличия, особенности, ограничения и преимущества такого варианта встреч с клиентами. Какие техники и упражнения удобны? Что происходит с теле? Как построить сцену, не имея к ней физического доступа? Как дублировать? ...

Давайте разбираться с этими темами вместе.



Подготовка к встрече

Рабочее пространство должно быть изолированным, удобным и безопасным.

Важно проверить качество связи, звук и «картинку» (фон за спиной).

Какие удобные программы для работы могу использовать

✓ Skype (<https://www.skype.com/ru/>)

✓ Zoom (<https://zoom.us/>)

✓ Miro (<https://miro.com/>)

✓

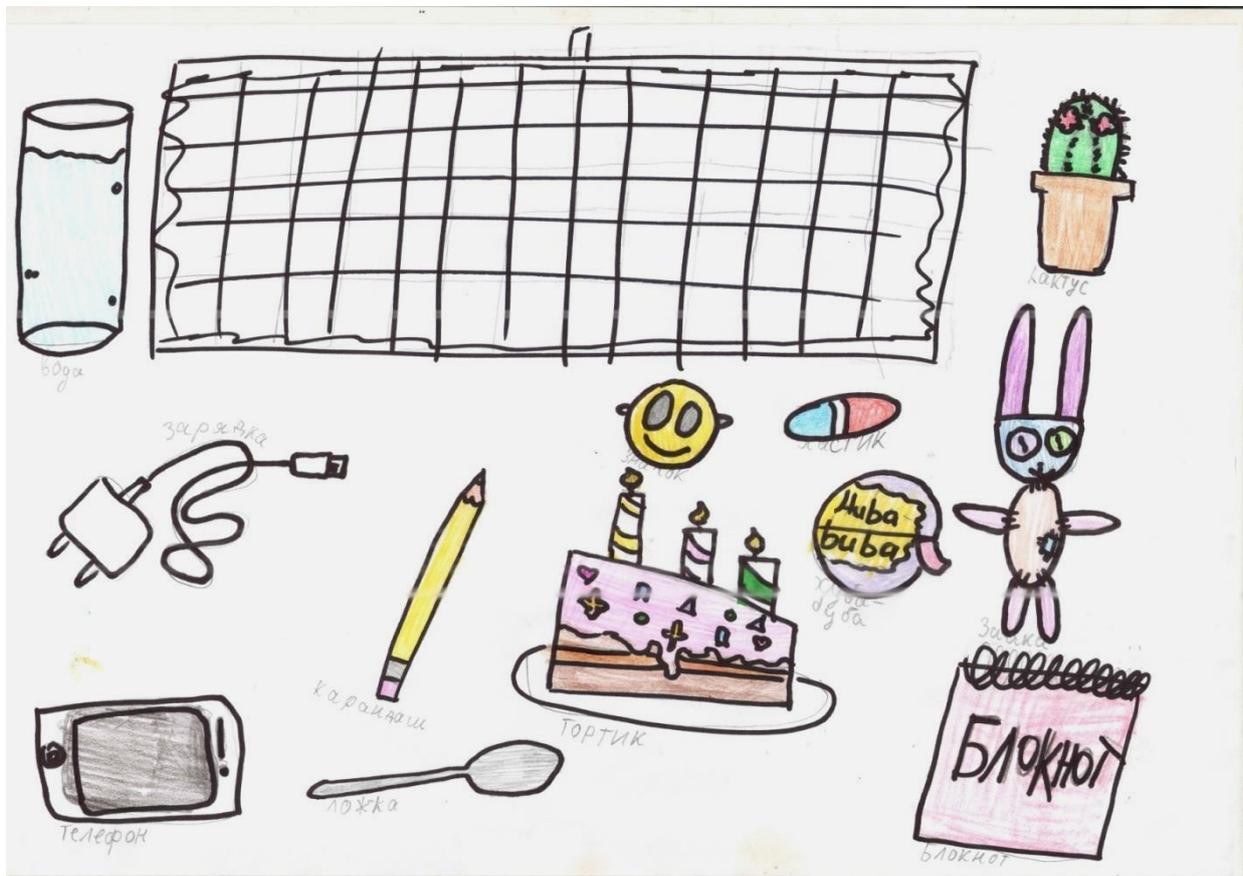
✓

Материалы

Тетрадь, средства для рисования, подушка, фигурки,

Необходимые гаджеты

- ✓ Наушники
- ✓ Зарядка
- ✓ Дополнительное средство связи (Ноутбук – телефон – планшет)
- ✓ Дополнительное зарядное устройство (powerbank)
- ✓ _____
- ✓ _____



Договор

- Сеттинг

- Пропуски, переносы встреч

- Финансовые отношения

- Конфиденциальность

-

Диагностические мероприятия

✓ **Психодраматический подход**

Шкалирование, социометрия, семейный атом, рассказать о себе от имени предмета,

✓ **Проективные методики**

✓ **Диагностического интервью**

✓

Контакт

Коллекция любимых разогревов

Метафоры

Использовать пространство, в котором находится клиент

Телесный

Варианты построения сцены

На столе

- с использованием предметов
-
-

На стуле

- меняя свое положение на стуле
-
-

В пространстве комнаты

- с использованием стульев, лент
 - руками или пальцами
-
-

Между директором и протагонистом

- директор в роли дополнительного Я
-
-

Директор строит сцену у себя

- _____

- _____

Интерактивная доска

- нарисовать семейный атом и отметить связи

- _____

Кого и как выбирать на роли

(особый смысл домашних вещей)

не забывать снимать роли с предметов домашнего обихода.

Особые возможности применения

Наушников

Камеры

Того, что клиент видит сам себя

Структурированные упражнения

Матрешка

Волшебный магазин

Любимая детская игрушка

Любой предмет в комнате



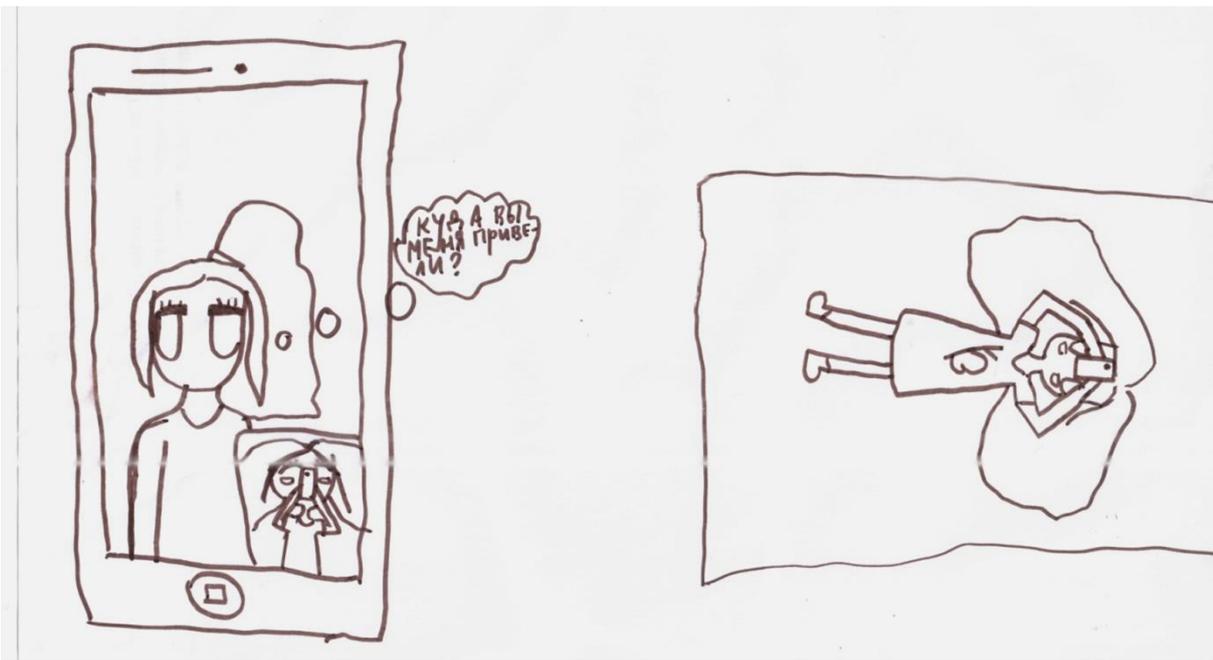
Основные техники и их особенности

Зеркало

Дублирование

Обмен ролями

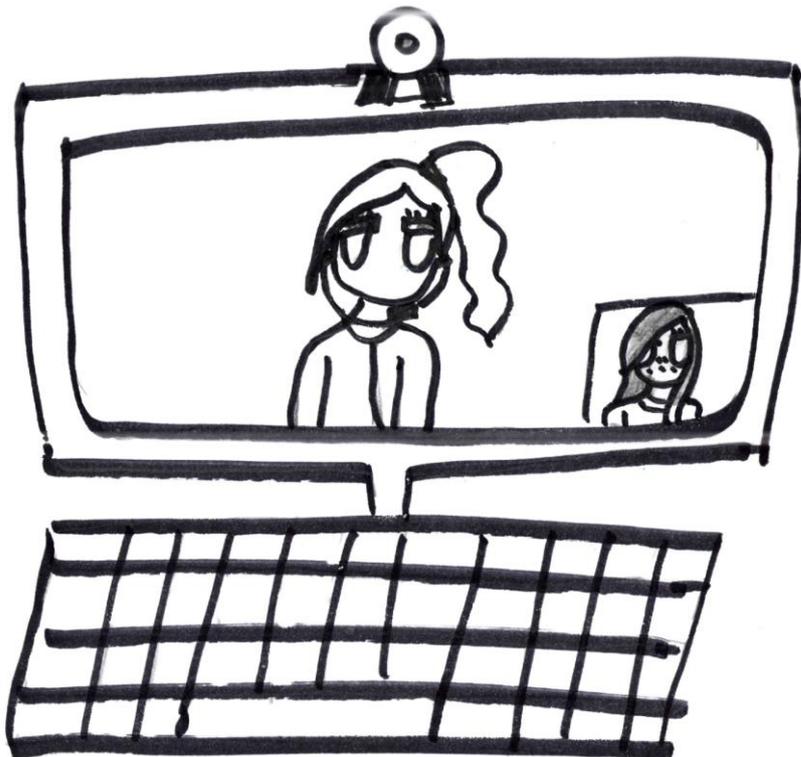
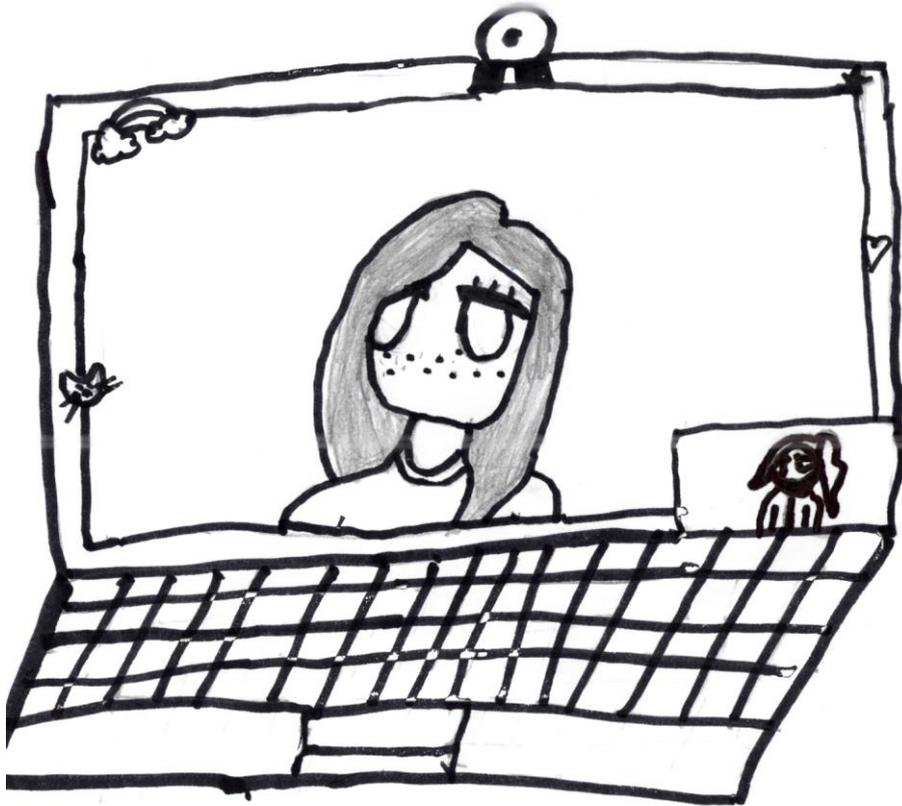
Техники завершения работы



Страшные моменты

Предлагаем вам зафиксировать здесь свои опасения, тревоги и вопросы, вызывающие напряжение, связанные с таким форматом работы.





Момент неопределенности

Как я выгляжу?

Куда смотреть?

Что ему видно в кадре?

Куда деть руки?



Договор

- Частота и время встреч

- Пропуски и переносы занятий

- Финансовые отношения

-

Подготовка к встрече

Отдельное помещения, где вас не побеспокоят.

Хороший стабильный интернет.

Ноутбук, телефон или планшет.

Наушники с микрофоном.

Зарядное устройство.



Добрый день.

Я решилась и записалась на онлайн прием к психологу. У меня много вопросов и переживаний о том, как это будет происходить, что нужно приготовить заранее, вдруг что-то пойдет не так и есть ли что-то, о чем я могу позаботиться заранее.



Рабочая тетрадь N1

Для психодраматерапевтов, консультирующих онлайн и их клиентов.

Специальное издание.

Подписано в печать 01,06,2020

Формат 84*108 /16

Тираж 20 экз.

Составители:

Долженко Александра (89185984744, psy.doljenko@gmail.com),

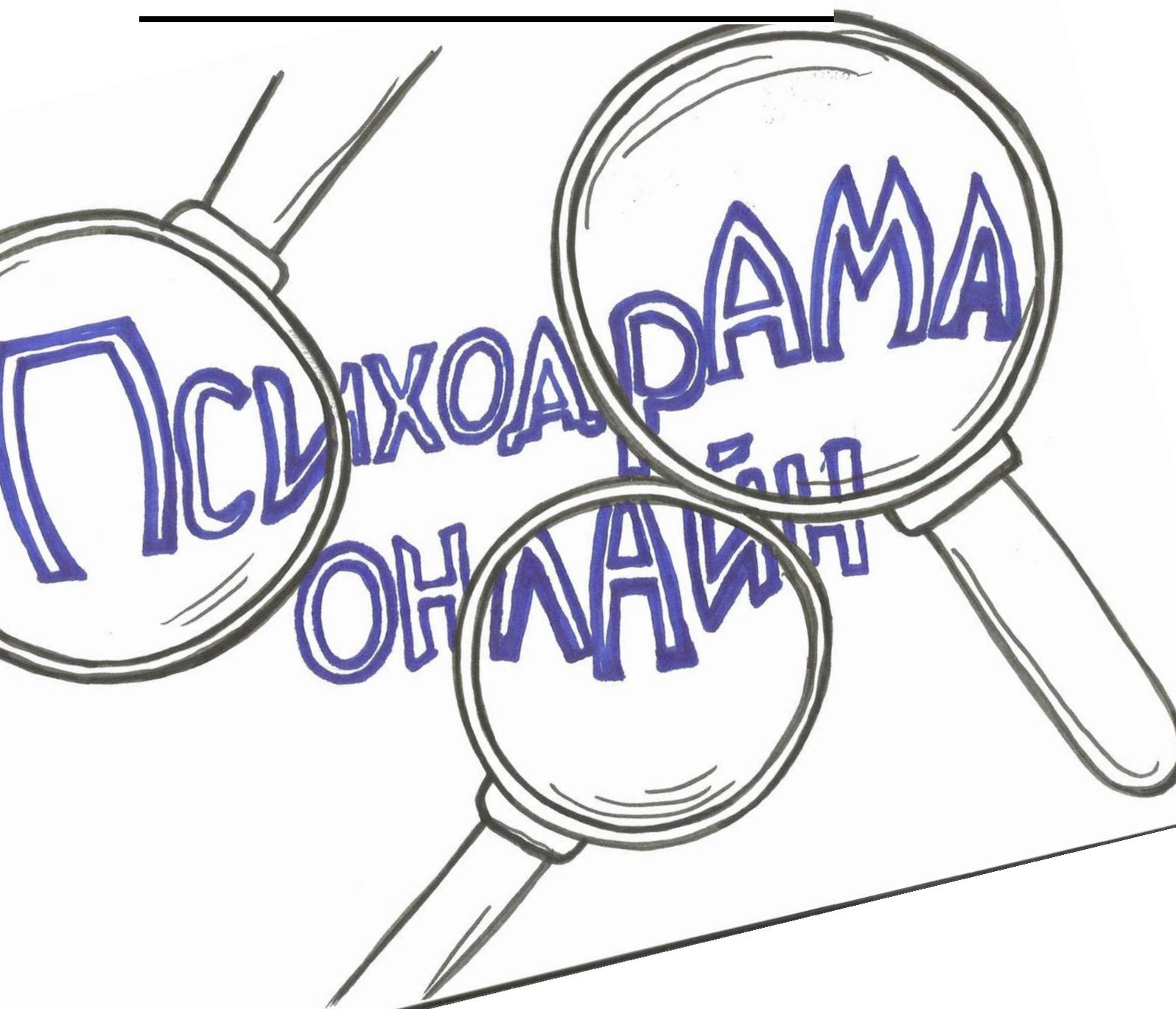
Тулбаева Зауре (+77017239777, zaure_t@mail.ru),

Заманбекова Куралай (+77017290645, kuralay65@mail.ru).

Художник Долженко Мария.

Рабочая тетрадь N 1

Клиента



Возможности и ограничения онлайн психодрамы

В ОРИГИНАЛЬНЫХ ЯЗЫКОВЫХ ВЕРСИЯХ ПСИХОДРАМА В ЭПОХУ КРИЗИ COVID -19

Vorwort

MANFRED JANNICKE & GERDA MÄVERS

Gibt es Online-Psychodrama?

Diese Frage wurde heiß diskutiert zwischen den Mitgliedern des International Committee of the Psychodrama Association for Europe e.V. – während ein erheblicher Teil der Welt die Corona-Pandemie aus dem Lockdown erlebte.

Kann es Psychodrama-Online geben? Psychodrama ohne „echte“ Begegnung, ohne körperliche Nähe, ohne die leichte Hand der Leiter*in auf der Schulter, ohne die Möglichkeit, die Wärme, den Herzschlag, den Atem, den Schweiß, die Tränen und die Freude unmittelbar zu spüren, zu riechen, mit allen Sinnen wahrzunehmen? Darf es das geben?

Oder muss es das geben? Müssen wir nicht alles versuchen, um die Wirksamkeit unserer Methode – so gut es eben online geht – auch und gerade in Situationen zu nutzen, in denen Menschen unter Isolierung und Begegnungsarmut auf eine Weise leiden, wie dies seit vielen Jahrzehnten nicht der Fall war?

Ehrenamtliche Initiative seit 1989

Mit dieser Artikelsammlung legen wir ein Gemeinschaftswerk vor, mit dem wir erste Antworten auf diese Fragen geben wollen. Wir, das sind Manfred Jannicke und Gerda Mävers als koordinierende Mitglieder des International Committee of the Psychodrama Association for Europe e.V.. Dieser Verein wurde 1989 von Psychodramatiker*innen aus neun europäischen Ländern gegründet, um das „gemeinsame Haus Europa“ trotz jahrzehntelanger Trennung durch unterschiedliche Systeme und Lebensbedingungen unter Einsatz des Psychodramas bewohnbar, demokratisch und lebendig zu gestalten. Seit seiner Gründung arbeitet der Verein gemeinnützig an der Etablierung des Psychodramas insbesondere in europäischen Ländern, in denen diese Methode noch keine institutionalisierte Verbreitung erfahren hat. Regelmäßige Wahlen und ehrenamtliche Vorstands- und Gremienarbeit gewährleisten seit über 30 Jahren eine durch Idealismus motivierte Arbeit.

Psychodrama in der Pandemie

Die letzte Pandemie - die spanische Grippe - ereilte die Menschheit vor der Entwicklung des Psychodramas durch Moreno und vor dem Beginn der Vernetzung der Welt durch eine frühe Version des Internets durch Cerf und Kahn in den 70er Jahren. Es war also eine Premiere, dass Pandemie, Psychodrama und Internet aufeinandertrafen. Es liegt auf der Hand, dass Psychodramatiker*innen in einer Situation, in der jegliche Form von Begegnung in Gefahr ist, alle Möglichkeiten nutzen, um Isolation zu überwinden und die Wirksamkeit und Heilsamkeit des Psychodramas gerade in dieser schweren Zeit auszuschöpfen, so gut es geht.

Soziometrische Linienaufstellung

In unserer Einladung im März 2021 entwarfen wir das Bild einer soziometrischen Linienaufstellung, zu der sich die Psychodramatiker*innen vorstellen sollten, ihre Position zum Psychodrama Online einzunehmen. Würden sie es eher positiv sehen, als methodischen Zugewinn und neue

Handlungsbühne? Oder würden sie sich eher in der Nähe des gegensätzlichen Pols aufhalten, zweifelnd, ob der Verzicht auf die Körperlichkeit es überhaupt noch zulässt, das Wort „Psychodrama“ dafür zu gebrauchen? Viele kleine Aquarien, gestapelt wie in einer Zoohandlung, und darin Fische, die nicht zueinander kommen können? Zeigt es den Untergang einer altehrwürdigen Methode im Strudel der kapitalmarktorientierten Digitalisierung an oder geht es eher darum, erstarrte Gewissheiten hinter sich, endlich den Wind der Modernisierung herein und Morenos „Weltheilung“ in digitaler Weise zuzulassen?

Wir haben versucht, unsere Einladung in wirklich ausgewogener Weise zu verfassen, also sowohl die Enthusiast*innen als auch die Kritiker*innen anzusprechen. Die Autor*innen dieser Sammlung waren in einem sehr offenen Sinne gebeten, sich zu positionieren, damit alle anderen danach mit ihnen entlang dieser Positionen diskutieren und Entscheidungen fällen können.

Viele Menschen unterstützten uns, entweder, indem sie einen Text einsandten oder indem sie bei der Übersetzung der Texte halfen. Alle Beteiligten taten dies ohne einen Cent Honorar, aus reinem Idealismus. Wir sind wirklich sehr froh darüber, dass wir auf diese Weise wieder einmal demonstrieren konnten, wie Morenos alte Psychodrama- Vision der Welt- Heilung durch einfaches Teilen ermöglicht werden kann, dem beeindruckenden Vorbild Adam Blatners folgend (see: <https://blatner.com/adam/>).

Ehrenamt versus Perfektion

Zwei Wermutstropfen bringt die Unentgeltlichkeit jedoch mit sich:

Unsere Textsammlung ist keine wissenschaftliche Sammlung. Wir haben keine „ordentlichen“ peer reviews durchgeführt. Alle Autor*innen und alle eingesendeten Texte wurden akzeptiert, weil wir jedes Engagement und jeden Beitrag wertschätzen wollten.

Und: Eine 100%ige Übersetzungsexpertise ist nicht garantiert. Keiner der Texte ist professionell übersetzt. Dem wunderbaren Satz Nam June Paiks folgend „When too perfect lieber Gott böse“ und die kritische Einschätzung Michael Schachts gegenüber jeder Art von perfekten Zielen teilend, war es ausdrücklich nicht unser Ziel, Perfektion anzustreben. Stattdessen wollten wir der Fachszene einen möglichst aktuellen und breiten Zugang zu Gedanken und Einschätzungen für weitere Diskussionen ermöglichen. Wir waren sehr beeindruckt, dass sich so viele Menschen fanden, die dazu entweder ihre psychodramatische Expertise oder aber ihre Fähigkeiten als Übersetzer*in einbrachten – oder sogar beides.

Die Zeit wird zeigen, was von den inzwischen entwickelten Online-Möglichkeiten eine sinnvolle und stützende Notlösung war, und was sich als so tragfähig und bereichernd erweisen wird, dass es eine Berechtigung hat, künftig als psychodramatisches Handwerkszeug in die Ausbildung integriert und vermittelt zu werden. Uns ging es mit dieser Veröffentlichung darum, einen soliden Beitrag zur Verständigung über mögliche und erprobte Inhalte psychodramatischer Ansätze und Techniken bei der Online-Arbeit zu leisten und einen Einblick in unterschiedliche fachliche Positionen und Einschätzungen zu bieten. Auch wollten wir Möglichkeiten psychodramatischer Online-Arbeit aufzeigen, um geeignete Elemente in die Ausbildungscurricula einzuknüpfen. Denn dass dazu eine Regulierung erforderlich ist, und kommen wird, das steht für uns außer Frage. Es bleibt abzuwarten,

welche diesbezüglichen Schritte die relevanten nationalen und internationalen Dach- und Fachverbände gehen werden.

Darüber hinaus hoffen wir, einen Beitrag zur Vermenschlichung der virtuellen technischen Aspekte zu leisten, die in unseren Alltag eindringen. Diese Textsammlung stellt den Versuch dar, zu beschreiben, wie Menschen auf der ganzen Welt ihre "realen" und "virtuellen" Rollenrepertoires erweitern müssen und mit Hilfe des Psychodramas besser können.

Ein Thema - unterschiedliche Perspektiven

Alle Artikel geben natürlich die Meinungen der Autor*innen wieder. Wir haben keine Kommentierungen oder inhaltlichen Glättungen vorgenommen. Daher ergeben sich zum Teil Wiederholungen, die um des Erhalts der Originalaussagen willen nicht entfernt wurden. Wunderbarerweise ähneln sich die Texte jedoch nicht sehr. Vielmehr heben sie aus unterschiedlicher Perspektive - mit Blick auf unterschiedliche Einsatzfelder - zum Teil ähnliche, zum Teil sehr verschiedene Aspekte hervor und bewerten diese auch unterschiedlich. Eine Gemeinsamkeit gibt es dennoch: Alle Autor*innen heben hervor, wie bedeutsam die allgemein herrschenden Bedingungen für die Entscheidung der Psychodramatiker:innen darüber sind, ob, wofür und wie das Psychodrama Online eingesetzt wird – eine Akzentuierung, die auf die Vergleichbarkeit der Anwendung in diesem Raum wie in vivo hinweist.

Wir bieten die Textsammlung in drei Sprachausgaben an: in Englisch, in Russisch (als *linguae francae*) und in Deutsch, jeweils zusätzlich mit allen Texten in den eingereichten Originalsprachen. Die männlichen, weiblichen und diversen Sprachformen / Pronomina werden in den Texten so wiedergegeben, wie diese eingereicht wurden.

Bezüglich der Reihenfolge der Texte haben wir entschieden, mit dem wichtigsten Zweck unseres Vereins zu beginnen, der guten Ausbildung und Lehre des Psychodramas unter den jeweils gegebenen Bedingungen. Daran schließen zwei eher theorieentwickelnde Texte an, gefolgt von einigen, die vom Einsatz oder Fragestellungen aus verschiedenen Anwendungsfeldern berichten. Zum Ende finden sich Texte, die den Leser*innen Vorbereitungs- und Arbeitshilfen an die Hand geben.

Autorinnen und Autoren

Liudmyla Litvinienko, Psychologin und Wissenschaftlerin, begründete die Schule für Psychodrama in der Ukraine, leitet das Institut für Psychodrama, moderne Psychologie und Psychotherapie, ist Vorsitzende des Ausbildungskomitees, Psychodrama-Therapeutin sowie Ausbilderin und Supervisorin für die Psychodrama Association or Europe e.V.. Ihr Text berührt die schwierigen Gefühle, die wir alle während der Pandemie hatten bzw. haben. Sie schreibt über den Weg aus der Verzweiflung hin zur Kreation neuer Rollenrepertoires für jedes Gruppenmitglied und für die Gruppen selbst. Auf diesem Weg sammelt sie Erkenntnisse darüber, was online funktioniert und was nicht. Ihre Arbeit transportiert Dynamik, große Kompetenz und Unterstützung für die Einzelnen, die Gruppen wie auch für den Fortschritt des Psychodramas. Дуже дякую!

Ariadna Romejko-Borowiec, Präsidentin des Polnischen Psychodrama-Instituts, berichtet über eigene Erfahrungen bei der Online-Arbeit mit einer Psychodrama-Ausbildungsgruppe der ersten Stufe sowie über verschiedene Diskussionen unter den Ausbilder*innen des Polnischen Psychodrama-Instituts.

Ihre bisherige Schlussfolgerung ist, dass der Online-Unterricht nicht die gleiche Qualität wie in vivo liefern kann und daher in Zukunft eher auf theoretische Elemente beschränkt werden sollte. Bardzo dziękuję!

Manfred Jannicke, Vorstandsmitglied des Psychodrama-Instituts für Europa Landesverband Deutschland e.V. und der Psychodrama Association or Europe e.V., setzt einen theoretisch-einordnenden Rahmen und geht dann der Frage nach, wo die Bühne im Online-Psychodrama liegen und welche Qualitäten sie im Vergleich zu in vivo haben kann. Ausgehend von den an diesem Beispiel herausgearbeiteten Unterschieden benennt er einige grundsätzliche Positionen und äußert sich zu zukünftigen Ausbildungsstandards. Vielen Dank!

Viktor Semenov, Viktor Zaretsky, Zaure Tulebayeva und Alexandra Doljenko eröffnen den Blick auf das ganze Spektrum des Psychodramas, berichten von Problemen beim Übertragen der klassischen Elemente und Verfahren in die Online Realität und von Lösungen, die sie fanden. Die Online- Sektion der Psychodrama-Vereinigungen Russlands, Kasachstans sowie der Universität für Psychologie und Pädagogik in Moskau, der sie angehören, betrieb schon lange vor der Pandemie grundlegende Praxisforschung zum Psychodrama Online. Uns hat besonders die Großzügigkeit dieser Gruppe beeindruckt, die uns an der Breite und Tiefe ihres Wissens sehr offen und freundlich teilhaben lässt. Большое спасибо!

Bertram Wohlenberg aus Deutschland berichtet über sein ganz persönliches Engagement bei der Entwicklung psychodramatischer Online-Fähigkeiten zur Überwindung von Angst und Isolation in der Pandemie. Viele Kolleg*innen haben an Treffen teilgenommen, die er mitorganisiert hat, wie die "Moreno Dinosaur Party" im Mai 2020. Er fährt fort mit einem Bericht über eine Gruppe, die sich online kennenlernte, ein Jahr lang nur online traf und danach in vivo zusammenkam. Seine Schlussfolgerungen werden eine Bereicherung für unsere Leser*innen sein. Danke sehr!

Simona Vlad ist die Präsidentin der Psychodrama-Gesellschaft "JL Moreno" in Rumänien. In ihrem Text zählt sie eine Vielzahl von Unterschieden zwischen Online- und In-vivo-Arbeit auf und konzentriert sich auf den überraschenden Reichtum, der sich eröffnet, wenn die Psychodramatiker zu erforschen beginnen, was die Online-Umgebung zum Psychodrama beitragen kann. Multumesc foarte mult!

Zaure Tulebayeva und Alexandra Doljenko hatten bereits im Juni 2018, als niemand glaubte, dass Psychodrama in der Internet-Realität funktionieren könnte, schon eineinhalb Jahre Erfahrung damit. Vor die schwierige Aufgabe gestellt, das Psychodrama Online den Kolleg*innen zu erklären, die noch nicht remote gearbeitet hatten, entwickelten sie mehrere erlebnisorientierte Ansätze (Spiele, Erste-Hilfe- Box für online Therapie), durch die die Teilnehmenden Erfahrungen in dem neuen Raum sammeln konnten. In der von ihnen beschriebenen Wandlung, die all jenen Psychodramatiker*innen bevorsteht, die sich dem Psychodrama Online zuwenden, werden sich viele Leser*innen dieser Ausgabe wiedererkennen. Большое спасибо!

Jutta Heppekausen ist eine der bekanntesten Playback-Leiterinnen und Theaterpädagoginnen im deutschsprachigen Raum und weit darüber hinaus. Sie berichtet über den Einsatz von Soziodrama im Online-Bereich. Ihre präzise Schilderung einer Gruppenentwicklung zu einem sehr kontroversen Thema wird für jeden Leser von großem Gewinn sein. Vielen Dank!

Inna Koshova und Olesya Prokofyeva unterrichten Psychologie an zwei ukrainischen Universitäten. Sie beschreiben sehr anschaulich, wie sie zu Beginn der Pandemie auf Online-Unterricht umgestiegen sind, welche Schwierigkeiten zu überwinden waren und wie dies ihre Kurse bis heute bereichert. Дуже дякую!

Iryna Serhiienko, ebenfalls Hochschullehrerin an der psychologischen Fakultät der Hochschule in Tscherkassy, Ukraine, berichtet von einem Online- Projekt zur Reduzierung möglicher, durch die Pandemie ausgelöster Traumatisierungen. Sie kombinierte dazu methodische Ansätze aus Natalie Rogers' Expressive Arts Therapy mit psychodramatischen Inszenierungen. Дуже дякую!

Zwei weitere, kürzere Artikel aus der russischen Forscher*innengruppe gehen genauer auf die Veränderungen der Rolle der Psychodrama- Leitung im Online- Raum und auf die ethischen Implikationen des Wechsels in diesen Raum ein.

Zum Abschluss stellen noch einmal Alexandra Doljenko, Zaure Tulebayeva und Kuralay Zamanbekova exemplarisch für eine besonders klient*innenfreundliche Anwendung ein kleines Arbeitshandbuch für Therapeut*innen und Klient*innen zum Start in eine online durchgeführte Therapie zur Verfügung. Большое спасибо!

Internationale Resonanz, Weiterentwicklung dieses Textprojektes

Wir freuen uns, dass unsere Einladung eine internationale Resonanz fand, die über den Kreis unserer Mitglieder hinausgeht. Unsere Leser*innen sind eingeladen, sich an weiteren Diskussionen zur fachlichen Bedeutung des Online-Psychodramas zu beteiligen und sich auf diese Sammlung zu beziehen.

Wir laden nun alle Leser*innen ein, ebenfalls zur Verbreitung dieses Erfahrungsschatzes beizutragen, indem sie die Texte in weitere Sprachen übersetzen. Wenn dieses Übersetzungsprojekt erfolgreich fortgeführt werden kann (z.B. Spanisch, Französisch, Mandarin, ...), werden wir eine erweiterte Aktualisierung dieser Sammlung erstellen.

Die Einladung zu dieser Textsammlung hat nicht nur die hier vorliegende Stimmenvielfalt erbracht, sondern auch eine Vielzahl von interessanten Nachfragen und Kooperationsangeboten. Wir verstehen sie dadurch auch als Beginn von erweiterten Kontakten und Diskursen in aller Welt, auf die wir gespannt sind.

Wir bedanken uns sehr, sehr herzlich bei allen, die mitgewirkt haben, ganz gleich ob als Autor*in, als Übersetzer*in oder bei der Vorbereitung des Ebooks. Es war eine große Freude, mit Euch zusammen einen Beitrag zum Austausch über Möglichkeiten und Grenzen unserer Methode im Rahmen des Online-Einsatzes zusammenzustellen.

Manfred Jannicke und Gerda Mävers

Wenn Sie daran interessiert sind, mehr über unseren Verein und unsere Arbeit zu erfahren, besuchen Sie www.psychodrama-for-europe.eu

Und wenn Sie daran interessiert sind, Mitglied zu werden, finden Sie [hier](#) weitere Informationen.

Психодрама в епоху кризи Covid -19

LYUDMYLA LITVINENKO, UKRAINE

Внаслідок надзвичайних подій, пов'язаних з виникненням і поширенням коронавірусної хвороби COVID-19, які відбуваються в усьому світі впродовж останніх років, гостро постає потреба в дослідженні даного питання, щоб ефективно долучатися до соціально-психологічної підтримки, супроводу різних соціальних груп населення.

Масштабна глобалізація перетворила хворобу в загальнолюдську проблему; екстремальна ситуація, пов'язана з вірусом, докорінно змінює спосіб життя людей і змушує адекватно адаптуватися до нових умов існування.

Складно було залишатися у спокої, коли негативних новин про коронавірус було більше, ніж будь-якої позитивної інформації. Всі заходи, вжиті владою, більшістю людей сприймалися як сигнал тривоги, і таким чином «розхитувався» психологічний стан суспільства. Завдяки Інтернету і соцмережам, які ніколи не переставали посылати тривожні сигнали, події, що відбувалися в інших кінцях світу, сприймалися так, ніби вони відбувалися у нас вдома. Така розмитість кордонів посилювала занепокоєння і почуття незахищеності. Навколо було багато наляканих людей, небезпека була невлотною, невлотимим був сам вірус. Ми не могли його побачити, але ми багато про нього чули. Ми не знали достеменно, з чим стикаємося, й у цьому випадку наше тіло посылало сигнали лиха, сигнали небезпеки, тому ми тривожилися. Ми відчували, що "ворог" абсолютно невідомий і ми не знали, які інструменти можуть бути використані для вирішення цієї ситуації.

Ситуація з коронавірусом поставила нас віч-на-віч з необхідністю розпочати пошук рішень – що саме можливо робити з групою в онлайн форматі? Раніше жодної зустрічі у такому форматі не проводилося.

Рада Інституту психодрами сучасної психології і психотерапії, тренери по психодрамі, колеги намагалися справитися з нетиповою ситуацією. В навчанні були групи першого і другого рівня, ми не хотіли призупиняти навчальний процес. Але були карантинні обмеження і вони стосувалися нас усіх. Тому в інтересах кожного було зробити все можливе, щоб впоратися з викликами пандемії та карантину. Ми стали розглядати платформу Zoom, як одну із форм роботи з групами.

Нелегко було перетворити звичну роботу (якою я займаюся з 2001 року), яка сильно залежить від групової взаємодії, орієнтована на спонтанність і креативність – в екранну версію. Був спротив, недовіра до маленького екрану, Zoom сприймався як неадекватна форма зв'язку.

Ми провели нашу першу онлайн-зустріч через Zoom, яка припала на 1 квітня 2020 року, у 99-й рік народження психодрами. Підключилося достатньо багато студентів із різних груп. Ми вітали одне одного, раді були бачитися, говорили про ситуацію, яка виникла. І після зустрічі стало зрозумілим, що тема коронавірусу звучить досить гостро, вона викликає почуття невизначеності й потрібно було знаходити вихід, що робити далі.

Це був справжній тест на спонтанність, це було випробуванням та викликом для пошуку нового. Згадуємо Я. Морено, який говорив, що спонтанність – це адекватна відповідь на нову ситуацію, або нова відповідь на стару ситуацію. Потрібно було знайти адекватне рішення на нову, незвичну ситуацію.

На той час у мене було 6 груп, які перебували у навчальних проєктах з психодрами: 4 групи першого рівня та 2 групи другого рівня; 4 групи з України та 2 групи з Киргизстану. Загалом 63 особи, переважно жінки та 10 чоловіків. Учасники розпочали навчання у різний час: групи з Киргизстану у 2016 році, групи в Україні з 2018 року. Кожна група розвивалася у своєму темпі та мала свою власну історію. Однак через пандемію у березні 2020 року розмірений графік зустрічей обірвався і всі опинилися у ситуації невизначеності.

Я багато працюю з групами, для мене група є надзвичайно плідною формою роботи. Кожна людина прагне бути у групі, подібне бажання проявляється головним чином на психологічному рівні, будучи за своїм характером біологічним, інстинктивним. Група сприймається як зліпок індивідів, як цілісне динамічне поле з міжособистісною взаємодією.

На ранніх етапах розвитку людства люди збиралися в групи, які допомагали виживати та розвиватися. Наші давні предки знали про ефективність впливу на людину в групі. Шамани, цілителі, знахарі упродовж всієї історії розвитку людства демонстрували успішність публічного впливу обрядових і ритуальних процедур для лікування хворих. Багато монахів Середньовіччя об'єднувалися в релігійні групи для очищення душі та досягнення істини, а також багато грецьких філософів використовували групову форму для розуміння сутності.

Згідно з Морено, «людина народжується і занурюється у «соціальний атом», мережу громадських зв'язків, які не припиняють впливати на неї все життя» [3]. Потреба бути тісно пов'язаним з оточуючими є такою ж базовою потребою, як будь-яка біологічна потреба, і її задоволення є необхідним для виживання. Я. Морено писав «Люди приєднуються чи організовують групи для того, щоб жити повноцінним життям, щоб розкрити себе у відносинах з іншими людьми» [3].

Ми знаємо, що у психодраматичній групі багато уваги приділяється створенню «безпечного простору», що є надзвичайно важливим та необхідним для індивідуального розвитку. Група

виконує роль «достатньо хорошої матері», яка є надійним фундаментом, складеним із довіри, тепла, розуміння та прийняття.

Коли група стає єдиним цілим (як єдність матері та дитини), коли відсутні будь-які побоювання і страхи, група дозволяє іншим опинитися у своєму світі та одночасно у світі інших людей. «Чим сильніше я почуваюся разом з іншими, тим більше можу відокремитися від них і побути з самим собою. Якщо я дозволяю собі бути, то можу дозволити бути іншим. Разом ми можемо бути більшою мірою, ніж кожен з нас окремо» [3].

Усі групи, про які йде мова, провели багато часу разом; вони вже мали свою власну історію у боротьбі за розуміння того, як проявляти гнів чи любов по відношенню один до одного; вони знали, що можна довіряти, можна бути разом. У групі вже були закладені норми взаємної турботи, підтримки, прийняття та любові.

Пандемія зачинила перед нами багато дверей, забрала багато можливостей, але їй не під силу забрати любов і повагу один до одного. Саме любов додала нам витривалості в часи випробувань. Г. Юнг констатував, що: «Людина може впоратись із будь-яким стражданням, якому може надати сенсу» [5].

І ми продовжували знаходити сенс у тому, що ми робили.

Групи підтримки

Все, що ми змогли зробити спочатку, це просто зустрічатися із групами, намагалися плекати стосунки та взаємно підтримувати один одного. Ми так і називали ці зустрічі «Групи підтримки». Фізичне дистанціювання не мало збільшити відстані між нашими серцями, ми відчували, що у нас є сила, у нас є зв'язок. Наша резиліентність, психологічна стійкість – у силі наших стосунків. Ми не знали, що нас чекало попереду і через що ще доведеться пройти, але ми розуміли, що ми можемо бути разом, що ми не самі в цих випробуваннях, що усі ми можемо подати одне одному руку підтримки. Так ми були сильнішими і тримали менше страху, а більше надії. Такі зустрічі були регулярними із всіма групами.

На «Групах підтримки» у нас була можливість говорити, отримати свою власну сцену, на яку можна було помістити свої переживання. Ми намагалися жити у «тут і тепер», пам'ятати про цінності. Дуже ефективно показала себе методика BASIC Ph (Інтегративна модель гнучкості до стресів), яка допомагала нам відновити джерела нашої сили через віру, духовність, ресурсні тексти, твори мистецтва, контакти із людьми, спогади, мрії, фізичну активність тощо.

На цих зустрічах ми вчилися уважно слухати, мовчати, говорити і просто бути. Ми вчилися бути присутніми, бути уважними, дивлячись через камеру один на одного, щоб не пропустити

прекрасних миттєвостей життя, того моменту, який нас об'єднував у важкий період стресу і невизначеності.

Разом нам вдавалося розділити скорботу, проходити через біль, бути одні для одних підтримкою; ми разом раділи, сміялися, дякували. Така присутність в Zoom була способом отримати енергію і силу, щоби змогти впоратися з усіма викликами.

Студенти казали: «Для мене було важливо брати участь у цій онлайн-зустрічі, тому що це був спосіб зберегти відносини»; «Проблеми, пов'язані з ізоляцією, були однаковими для всіх нас, це допомогло мені відчувати себе не такою самотньою, ... це було великою підтримкою»; «Мені здавалося, що ми всі пливемо в одному човні»; «Мене надихали наші зустрічі»; «Я радів, коли бачив знайомі обличчя й очі»; «Ці зустрічі показували мені, що глибина, близькість між нами, яка формувалася протягом нашого знайомства у психодрамі, не зникла, що ми стали сильнішими»; ... «Як добре, що ми можемо поспілкуватися, щоб не втрачати ниточок зв'язку». К Роджерс пише, що «взаємини учасників мають вигляд великого і різнокольорового килима, завжди різного, але в його основі завжди є великі нитки, на які накладаються більш тонкі» [4]. Ми були групою, командою, силою. Кожен із нас був прекрасним кольором, але сам по собі цей колір не був таким яскравим та видимим. І саме об'єднання цих кольорів перетворилося на веселку, яка поширювала світло, віру і надію.

Ці коментарі наголошують на важливості онлайн-групи, яка продовжувала залишатися в ролі достатньо хорошої матері і взяла на себе роль фіксованої точки відліку в загальному стані паніки та невизначеності через поширення вірусу COVID-19.

Минули місяці і ми зросли, проходячи крізь випробування. Поступово ми звикли до зустрічей в онлайн, хоча усвідомлюємо ту велику кількість обмежень, з якими зустрілися в онлайн форматі. Ми відчували, що не вистачає фізичної присутності «іншого» та по-справжньому помітили, яке це має велике значення. В більшості ми говорили, сиділи, мало рухалися, стомлювалися, стомлювалися очі, які постійно були направлені на камеру. Багато часу марнувалося на підключення, відновлення інтернет-зв'язку, який часто зникав та ін. У ролі режисера я сумувала за «гудінням» груп, зібраних в одному реальному фізичному просторі. Мені не вистачало фізичної передачі енергії від тіла до тіла. Але ми мали те, що у нас було на той час.

Влітку 2020 ситуація стабілізувалася, ми заспокоїлися, прийшло розуміння того, що і як ми можемо робити. Групи відновили свій звичний формат роботи. Відбулися очні сесії. Але карантинні обмеження знову з'являлися восени, потім навесні. В перервах між карантином ми знову зустрічалися. І так до сьогоднішнього дня.

Розігрів, дія та шерінг

Загальна структура зустрічей, які ми проводили в Zoom, складалася з трьох класичних фаз психодрами: розігріву, дії та шерінгу [2]. Розігрів завжди був спрямований на те, щоб зосередити учасників на «тут і тепер» на цьому сеансі та надихнути їх на спонтанність та творчість. Спочатку ми проводили вступне коло, де кожен міг говорити про свої почуття, про важливі події, що відбулися з часу останньої сесії. Іноді ми показували свої стани через тіло, та ін. техніки. Під час фази дії була якась центральна тема: розбір теоретичних питань, ознайомлення і практикування важливих специфічних технік психодрами, ознайомлення з книгою «Історія доктора» і програвання її на сцені, перегляд фільмів, які давали можливість опановувати психодраматичні технічні моменти; відбувався захист рефератів. Шерінг давав можливість кожному із членів групи поділитися своїми емоціями, усвідомленнями, інсайтами, своїм ставленням до того, що відбувалося під час зустрічі.

Специфічні техніки психодрами. Хочу поділитися цікавими й успішними моментами роботи, які, на мою думку, можуть мати місце в онлайн навчанні. Звичайно, всі форми роботи були переглянуті й адаптовані до роботи в режимі онлайн.

«Скульптура тіла». Просимо прийняти позу, щоб тіло перетворилося на скульптуру, яка виражає те, що людина відчуває в даний момент. Далі беремо інтерв'ю у скульптури.

«Запроси мене в гості». Ця техніка прекрасно проходила в онлайн форматі, ніби вона була створена саме для цієї форми роботи. Насправді, у членів групи майже немає такої можливості, щоб побувати один у одного вдома. Під час карантину ми ходили в гості, пили чай, розмовляли і знайомилися. Просимо людину описати будинок чи одну кімнату, чи якесь місце в квартирі, куди вона нас може запросити. Знайти в кімнаті предмет, яким би вона могла бути. У ролі предмета розповісти про себе.

Просторові особливості комунікації дають можливість людині із будь-якого місця вийти на зв'язок. Характерною рисою комунікації онлайн є той факт, що ми спілкуємося на значній відстані і в той же час ніби перебуваємо поруч. Ми всі разом знаходимося у кімнаті господаря, яка стає частиною нашого внутрішнього світу.

«Жива газета». Ми використовували цю техніку, як хороший спосіб зрозуміти свої почуття та реакцію інших, зрозуміти, що відбувається з іншими людьми у той час, коли пандемія Covid-19 не відступала. Які явища у суспільстві були актуальними, як це нам відгукувалось?

Техніка «Жива газета» – одна з найстаріших у психодрамі. Її витоки з'явилися 1922 року, коли Морено створив експериментальний театр спонтанної гри. На деяких виставах актори практикували спонтанно розігрувати події дня, які описували газети. Це були повідомлення з газет, які вони зображали без попереднього обговорення чи репетиції.

Людина – істота соціальна. Вона народжується у своєму Соціальному атомі, виростає у соціальній сфері, яка постійно, на жаль, чинить на неї величезний вплив. Усе життя, інакше не скажеш, нас «обстрілювали» системи вірувань, системи цінностей та уявлень про світ, людину, сенс життя тощо. Ми вже не помічаємо, як ці соціальні чи суспільні сили впливають на нашу щоденну діяльність вдома, у групах, на роботі, на відпочинку, в тиші, на самоті або у стосунках з людьми. У період пандемії навала інформаційних потоків ставала нагромадженням протиріч і дезорієнтувала.

Використання цієї техніки в Zoom давало безмежні можливості вільного вираження емоцій. Психодраматистам вдавалося використовувати цю техніку як драматизацію проблеми, що складалася більшою чи меншою мірою з безлічі подій, пов'язаних з одним об'єктом. У даному випадку об'єктом та предметом дебатів виступав коронавірус. «Жива газета» передавала уявлення про вплив цих новинних подій на людей, для яких проблема пандемії була дуже важлива.

У Zoom є можливість працювати в малих групах, які автоматично «потрапляли» в окремі «кімнати». Трійки або четвірки обговорювали основні інформаційні сигнали, які отримували слухачі і глядачі в той період часу, коли у нас була група, вибирали актуальні сюжети і виносили (програвали) їх на сцену.

Окремі епізоди: частіше всього це були сцени, де з'являлися ролі «представник МОЗ», «президент», «поліція», «коронавірус», «людство», «хвороба», «статистика», «хворі» та ін.

У 2-х групах мені вдалося провести невелику **Соціодраму**. Виходячи з того, що пандемія принесла та принесе глибокі зміни у наше суспільне життя, ми мали можливість досліджувати соціальні теми сьогодення, які так впливають на наше життя. Це був «Соціодраматичний діалог» між «Коронавірусом» і всіма іншими ролями: *Ролі:* «спокійні», «ті, що переживають», «ті, що захворіли», «ті, що видужали», «ті, що перебувають в обсервації», «ті, що померли», «коронавірус».

Окремі епізоди:

Спокійні: «Ти ніщо. Ми тебе не боїмося. Ти підеш, як і з'явився»

Коронавірус: «Я є, ви можете вірити в це, або не вірити, але я є...»;

«Люди, відірвітьсЯ від своїх смартфонів і подивітьсЯ один на одного»;

«Кожен із вас усамітнівсЯ, ви перестали нормально спілкуватисЯ»;

«ПодивітьсЯ, ХТО чи ЩО є на відстані витягнутої руки від вас».

Ті, що переживають: «Я боюсЯ, мені страшно, що буде далі?»

«Ти приніс багато лиха, болю, іди геть!»

Коронавірус: «Настав час для найважливіших і простих речей»;

«Ви порушували кордони свої, інших людей, інших держав. Я прийшов, щоб зупинити вас».

Ті, що одужали: «Люди, будьте обережні, це насправді небезпечно. Бережіть себе!»

Коронавірус: «Я тут, щоб ви зупинилися. Дуже багато завдано шкоди. Я тут, щоб ви зрозуміли, що може настати кінець».

Ті, що померли: «Пам'ятайте, кожен сам по собі дуже вразливий, ви можете стати сильними лише коли будете разом. Бережіть себе, цінуйте стосунки, тримайтеся».

Коронавірус: «Сподіваюся, ви потихеньку починаєте розуміти, що я тут, щоб нагадати вам, що ви лише крихітні частинки природи».

Спокійні: «Ми виживимо, ми більше цінуватимемо своє здоров'я, життя. Це сумний досвід, але він нас багато чому навчив».

Ми прагнули допомогти учасникам розібратися у значній кількості екзистенційних питань, спровокованих цими змінами, включаючи такі міркування: Як? Чому це відбувається і що це все означає? Все це випадково чи Covid-19 – частина великого космічного плану? Ці сцени давали студентам можливість висловити свої страхи, невпевненість, смуток і гнів. В останній сцені ми працювали з технікою **«Крок у майбутнє»** з метою знайти надію побороти коронавірус, відновити звичне життя.

Розбір теоретичних питань. В одній із груп відбувся захист рефератів, тема – «Життя Я. Морено. Розвиток психодрами у світі».

Ми знаємо, що Морено весь час знаходив щось нове, пропагував використання технологій для створення терапевтичного досвіду у великих групах суспільства. Коли він перебрався до США 1925 року, він привіз із собою розроблений записуючий пристрій. Він вірив і сподівався, що ця технологія відкриє шлях для роботи з великими групами. Минуло майже сорок років по смерті Морено, наразі його мрії починають здійснюватися. Люди можуть збиратися разом в інтернеті в один і той же час, на одній сцені, об'єднуватися у групи і більше не залежати від географічного перебування.

Один із студентів, який займається програмами штучного інтелекту, для демонстрації практичної частини своєї теми розробив психодраматичну техніку **«Розмова з Морено в онлайн»**. Ним

створена спеціальна програма, яка віртуально могла представити Морено, який міг слухати, читати наші запитання і відповідати на них.

Окремі епізоди:

- Я: Морено, про вас так багато міфів, який відсоток з вашої історії є міфом, а який – реальністю?

Морено: «Все – міфи».

- Як розблокувати свою спонтанність?

Морено: «Говорити: Я – найвеличніший психодраматист у світі».

- Ми знаємо, що написано на вашій могилі, де покоїться Ваш прах?

Морено: «У коробці, у вітальні мого будинку».

- А де є ваш будинок?

Морено: «Скрізь і ніде».

- У чому полягає сенс життя?

Морено: «Жити у сьогоденні, бути тим, хто ти є, і проявляти себе».

- Яке найбільше ваше досягнення, як ви вважаєте?

Морено: «Я вважаю, що моє найбільше досягнення – це створення психодрами».

- Як популяризувати метод психодрами?

Морено: «Давати психодраму масам, не за гроші, а від любові до неї».

- Як розвивати психодраму у 2022 році?

Морено: «Використовувати техніки та ідеї психодрами та здійснювати нові відкриття».

Група, яка розмовляла з Морено, має назву «Дикі поні». Було і таке запитання до метра:

- Хто такі дикі поні?

Морено: «Це група людей, які дали клятву займатися психодрамою».

Перегляд фільмів. Перегляд кінострічок – найпростіший спосіб поринути в іншу реальність, це унікальний простір для перегляду та обговорення у затишній атмосфері. Окрім аналітичних дискусій, ми дивилися як на практиці втілюються психодраматичні техніки.

«*Письменники свободи*» (Freedom Writers) – драма 2007 року, заснована на книзі вчителя Ерін Грувелл "Щоденник вільних письменників", написана на основі історії, що сталася в класичній американській середній школі в Лонг-Біч . Фільм – соціальна драма про підлітків, які щоб вижити, кожного дня ведуть боротьбу за своє право на існування. На сцені класу – «Соціодрама» – протистояння різних груп: темношкірих і білих, бідних і багатих, благополучних і неблагополучних, різних етнічних груп тощо. У фільмі ми постійно відслідковуємо

соціометричні та соціодраматичні техніки, спрямовані на вирішення міжгрупових конфліктів, подоланню негативних тенденцій групової динаміки класу, які використовує вчитель школи.

Фільм «Емілія Мюллер» (Emilie Muller), режисер – Івон Марсіано. Франція, 1993р. Короткометражний фільм про молоду актрису Емілію Мюллер, яка прийшла на проби до фільму, на яких режисер попросив її на камеру розповісти про вміст своєї сумочки. Емілі по черзі бере такі речі, як листівка, книга, годинник, щоденник і т. д., копається у спогадах, розповідає про роль кожного у своєму житті. У фільмі ми знаходимо прекрасну психодраматичну техніку **«Предмет із сумки»**.

За період карантину ми переглянули десятки психологічних фільмів з розбором та обговоренням.

Особливості онлайн роботи

З появою інтернету з'явилася можливість швидкої міжособистісної чи групової комунікації. Інтернет поступово стирає географічні відстані між людьми по всьому світу, що зумовлює можливість комунікації та взаємодії в інтернеті людей, фізично розташованих у найвіддаленіших куточках Землі. Функціонування у режимі онлайн відбувається незалежно від географічних і соціальних меж, державних кордонів. Але будь-яка онлайн платформа – це технічний засіб, що вводить обмеження і визначає специфіку такої роботи. Взаємодія в онлайн форматі в значній мірі зумовлена властивостями технічного пристрою (телефон, комп'ютер) як засобу комунікації:

- здатністю пристрою з'єднувати людей, що знаходяться на великій відстані один від одного (просторовий аспект комунікації);
- здатністю пристрою з'єднувати людей в будь-який запланований час (часовий аспект);
- обмеженістю комунікації (переважає вербальний характер взаємодії).

У роботі з онлайн-групами виникали технічні і психологічні труднощі:

- менша емоційна налаштованість учасників один до одного;
- ми бачимо тільки верхню частину тіла один одного, максимум – до поясу. Це дає менше інформації про тілесні прояви;
- також немає можливості тілесного контакту та більш близької взаємодії;
- відсутність фізичного контакту обмежує переживання тілесних відчуттів;
- ми не бачимо більшу частину реакцій людей один на одного;
- відсутність знайомого фізичного простору, в якому група провела частину часу разом;
- учасникам потрібно більше зосередженості та цілеспрямованого утримання уваги на процесі, що відбувається;

- виникають ситуації, коли учасники відволікаються на щось інше і можуть бути присутніми формально;
- виникають проблеми із створенням безпечного простору. У багатьох людей вдома могли знаходитися інші члени родини. Вони не могли вільно спілкуватися;
- велика група проблем була пов'язана з технікою: пропадав інтернет-зв'язок, у багатьох не було комп'ютера, а для групової роботи через Zoom значно краще користуватися саме комп'ютером, ніж планшетом або телефоном; якість техніки, яка передавала зображення;
- були скарги на напруження, втому; що тяжко сидіти перед камерою тощо.

Післямова

В умовах психічного напруження, пов'язаного з хронічним перебігом коронавірусної пандемії, з метою покращення психологічного стану, доречними будуть всі засоби перевірені часом, які спрацьовують в ситуації катастрофи та кризи. В своєму досвіді ми маємо глибокі переконання, що будь-яка катастрофа (в даному випадку пандемія) має початок і кінець.

Осмилення і часткове узагальнення досвіду роботи з психодраматичними групами в часи пандемії дає підстави для наступних висновків: враховуючи те, що в онлайн форматі немає можливості забезпечити необхідний рівень безпеки і конфіденційності, немає безпосереднього контакту, ми не рекомендуємо працювати з травматичним досвідом; можна допустити, що в груповому онлайн форматі можливі тільки ті підходи, де процес не будується на взаємодії між учасниками, а в психодрамі необхідна присутність іншого.

Для того, щоб зберегти себе і перемогти, ми повинні бути згуртованими, використовувати власні ресурси і підтримку інших людей. Присутність людини, яка може вислухати і бути причетною до того болю, який переживає людина в стражданні – одна з найсуттєвіших умов виходу із кризи. Мартин Бубер писав, що «присутній інший» у важкі хвилини дає надію. Наш досвід підтверджує ефективний результат роботи саме «Груп підтримки»; також вивчення теоретичних питань, ознайомлення з важливими специфічними техніками психодрами, перегляд фільмів визначають можливості їх практичного застосування в онлайн форматі.

Хочу завершити словами студентів про їх досвід: «Ми взяли максимум із такого формату роботи»; «теорія, техніки, фільми – це найкраще із можливого»; «Теоретичний розбір – найбільш геніальне, що можна зробити в онлайн». Приємно мати можливість допомагати нашим членам залишатися на зв'язку, а також надавати підтримку, якої ми самі потребуємо.

Література

1. Бубер Мартин. Я и Ты / Пер.с нем. Ю.С.Терентьева, Н.Файнгольда; послесл. П.С.Гуревича. / Мартин Бубер – М.: Высш.шк.,1993 – 175 с. - (Б-ка философа).
2. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / Пер. с англ. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 240 с.
3. Морено, Я. Л. Психодрама / Пер. с англ. — М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001.
4. Роджерс К. О групповой психотерапии. – Москва. Гиль – Эстель, 1993. – 22 с.
5. Юнг К. Г. Конфликты детской души. – М.: Канон. 1995г.
6. Ялом И. Теория и практика групповой психотерапии. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998.

Advantages and disadvantages of psychodrama training online during Covid-19

ARIADNA ROMEJKO-BOROWIEC, POLAND

For the past year we have been trying hard to adapt to the situation caused by Covid pandemic and all the restrictions that emerged as a result of our mutual fight against the rapidly spreading danger. Polish Psychodrama Institute has put a lot of effort to both support the psychodrama community in these hard times as well as to find the best way to continue the educational work. We did not want to stop ongoing first and second level groups being afraid to disturb their integrity and the learning process. However, we decided not to start any new ones not being sure when the situation comes back to normal. Psychodrama as an action group method requires both the space and a physical contact that can be hardly achieved in online form. Nevertheless, in the existing circumstances, we tried to at least partly substitute working life with working online and continue the training. Our trainers needed to get acquainted very quickly with different online tools and adapt them to psychodrama needs. This caused some fear and reluctance at first, later some of us experienced it as a positive creative challenge, while others stayed resistant. This new situation engaged us in a lot of talking and reflecting of what is possible, and what is not. We had to face the question of limitations of online psychodrama and to what extent implementing online work in the educational process can reduce its quality.

This report below is based mostly on my own experiences while working online with a first level group as well as on the conclusions made out of different discussions among the trainers of Polish Psychodrama Institute that led to the statement that online teaching is not capable of delivering the same quality as live one and therefore in the future should rather be limited to theoretical elements.

Advantages of online psychodrama training

- Working online means that there is no need to travel and that saves time, energy, and money. Both students and trainers or supervisors can stay home. It is more comfortable to be in your own space, if you only have good technical conditions for online work and are not bothered by family life. Some may argue though that the lack of boundaries makes it difficult for us to distinguish work from our private life, which can have bad consequences in time. Many therapists, who have been working online noticed for example how important it had been for them to travel to work from home. That this time allowed them to distance themselves from what had happened and warm up for the role to come. This might be particularly important in case of leading first level groups, when there are many emotions to contain, though it may not be that important when it comes to teaching the theory. Therefore, it is easy to imagine, that at least some of the psychodrama seminars could be led online and become accessible for people from different continents, that even trainers from different countries could join their forces and collaborate. What an interesting perspective! It would add so much to our growth and significantly increase our possibilities and broaden our horizons. So, my experiences have proved that online work is good enough to supervise or present lectures, but due to fatigue from contact with the screen and due to more frequent risk of losing the thread, it requires to check more often if the participants are still being able to follow.

- We also must not forget that working online has one very important advantage, it makes psychodrama more available for the handicapped, the old or the ill.
- Once talking with my group, I heard one surprising comment that having only the screen in front of their eyes, it actually makes it easier to focus and concentrate on the issue or a topic, because one does not pay attention to people sitting around and the internal process is not interrupted by coffee breaks. Of course, it may be just the opposite for many others.
- What we really gain from online form, is that we can see all the faces of the participants in one place and very close, which let us notice their expressions more effectively.
- It is also acknowledged by many that the challenges of working online make both leaders and participants act flexible and develop often very spontaneously new creative ways and skills. This is of course very important in psychodrama. Life has forced us to abandon our conserves and experiment! We might feel fear, but we also experience fresh wave of joy and satisfaction while discovering new territories and creating new ways!

Helpful tools and possibilities while working online

There are many very handy and useful tools that we can use to make the work more effective and attractive. They can partly substitute life methods and help us reach the goals. Breakout Rooms found on some platforms are very useful to group people manually or automatically, which may be used to do any small group psychodramatic activities. Students can also choose the room themselves regarding a certain category, that can work like in sociometry. White board is a very good equivalent of a normal flipchart and can be used to write or draw. Sharing screen and sound options offer the possibility to present something already prepared by the host or a participant like a document, music, photo etc.... Hide non-video participants and spotlight tools help to create a stage with only a few persons being seen, that can work well during protagonistic work, where we can also change names using the Rename option to strengthen role reversal. Video filters and virtual backgrounds can facilitate expression of emotions, moods, desires... Any objects, scarfs, virtual photos, pictures, cards can work well to warm students up or express themselves in any roles. Moreover, online work can also be well matched with visualization techniques especially useful for warm-ups.

There has been a debate about what we should treat as a stage. Should it be the screen, where protagonists switch roles with auxiliary egos, in this situation we lose the possibility to decorate and prepare the scene, move objects. Another possibility is to extend the stage and occupy some external space in the protagonist's room, so that he or she could change sits, move themselves freely, doing something to deepen the experience. It is always the case in psychodrama that various objects take roles in the internal scenes. However, it is a bit more complicated when these objects come from our very private space, because if taking the role off them does not work well enough, they may stay with a negative meaning, etc. Some trainers use psychodrama to lead protagonistic work only in the imagination of the protagonist, but most trainers emphasize that especially in these circumstances it is very important that there were as many interactions as possible among the students, that they had a chance to cooperate and feel the support and engagement of the group.

Disadvantages of online work

What we find as a big limitation of psychodrama online is a reduction of movement, acting and playing together, that are crucial for psychodrama. We also see that as a consequence, it limits expression or

even inhibits natural spontaneity. It can be argued whether it depends on a student capacity of course, but we cannot forget that many of the participants choose psychodrama to develop the skills they feel they are actually lacking. For them online psychodrama may not work. For example, working with a very intellectualizing person online happened to be very hard due to even higher levels of control and lack of emotions that we could follow easily. Normally we could detect it faster what a protagonist is going through by tuning to the persons body and making use of our own emotional responses or intuition. In that particular case it was very difficult to reach the core issue. There is a group of students who would not choose psychodrama online knowing their potential and preferences, they need life contact to overcome their resistances and there is also a group which feels it is easier for them to open up this way, while in life they feel too shy and blocked. Generally – as it is believed - it is harder to encourage people to move their bodies spontaneously while they are working online, they often prefer to use only their hands. It obviously reduces the experience and provokes less emotional material for us to analyze.

The encounter with others must be described as to be limited in these circumstances, because of the artificial barrier, distance and sometimes interruptions caused by home environment, as well as the natural associations and roles people take while being at home or office. Therefore, it takes longer to warm up. For some people, life situation works much better in overcoming their natural resistances. In this case it might be better to work in imagination in order to create a safe space for intrapsychic exploration, before we go on and work on the screen.

No touching reduces majority of group activity, plenty of group plays will not happen at all! Playing actively a role in your own room while somebody else is playing another role in his or her room can hardly be observed by anybody, and limits interaction to almost a zero. As a consequence, a group may not create enough sense of togetherness or wholeness. People are on their own, which gives them access to how they feel as individuals and this can be of course a base for further exploration, but they cannot experience enough interactions, get and give sufficient sharings or feedbacks related to it. So, the question arises whether we are still dealing with psychodrama and to what extent these restrictions negatively affect the dynamics of the group. I believe that there are people so flexible and open that even in these conditions they can still benefit from psychodrama online, but to get a group consisted only of them seems impossible.

We leaders very often assess or get clues of what a protagonist is going through or experiencing by observing of his or her body reactions. Sometimes a certain movement of a hand or a leg or a sudden change of body position noticed on the stage can reveal emotions, attitudes hidden from a conscious mind and therefore difficult to reach. A protagonist is not always capable to express what is happening inside and needs a good double to do so, which might be hard to achieve online having such a limited data.

Moreover, while working life we can watch a protagonist creating and moving between many different scenes with many important characters, going from childhood to the future, from future to the young years... we do not have to put a scene down to get another, this unfortunately is not possible online. It means that only part of the work can be done, and we may not reach that far.

Less social interaction and a lack of a real natural contact and touch that is natural during coffee or lunch breaks also makes the integration of a group more difficult. Of course, if the group had some life

meetings earlier, it might not be such an issue, though even in these cases we observe regression in the group dynamic. A group that has been approaching the face cooperation gets very dependent on the leader again. We may speculate of course, that it can also be related to the specific dangers that we as population are facing now causing fear and reducing sense of security. I suppose, there is a lot we do not know yet about all the factors that are relevant.

During protagonist work online trainers very often point out the difficulty to lead very hard themes. It seems too risky to work this way with aggression, rape, incest, or any situation when regression may appear, and is needed. Trainers say that they feel that they should and need to be “there” for the protagonist and they cannot. They fear if they can handle this way a very deep and difficult emotionally work. They imagine that it could cause another traumatic experience of being abandoned and not taken care of appropriately like it happened before in a protagonist’s past. Can the words be enough? Furthermore - will a protagonist have enough readiness and courage to go on the stage with such a hard topic online?

Some therapists refuse to work online even in individual settings fearing that consequences of their therapeutic interventions simply cannot be well enough observed or controlled. It is always hard to work with a so cold “difficult group”, when we face deficits that cannot be easily cured and require more attention or sometimes destabilize the whole group. Working with them effectively online is a much higher challenge because our observation is much more limited and we lose parts of important information, especially in case of passive aggressive manifestations. Solving conflict can be done in a group of healthy individuals, who possess the ability of self-reflection and self-criticism, but it is much harder in case of those who lack them. Some persons suppress their emotions and reduce their natural expressions because of a camera and screen barrier, others feel this barrier as a protection and act out their feelings overly as if they could not hurt anybody.

Unfortunately, now in Covid times, internal resistances can easily be excused by external reasons, which obscure reality and create even more confusion.

Last but not least...

Working online is much more exhausting, as it is sitting in front of the screen for many hours, trying to concentrate and observe intensely any available sources of information. We often choose to limit the time of the training or make additional breaks.

Technical problems like lack of the Internet in the middle of something or sudden program breakdown can cause a lot of frustration and make the work impossible.

Some advanced technical tools demand assistance of an extra person helping the leader, that can create additional costs.

There is always a matter of security regarding internet life. Are we able to ensure discretion so important for people who reveal their interiors to the camera, work on their problems? Can we make sure that what we see cannot be observed, recorded by others?

Conclusion

The world goes on, and changes all the time, creating new problems and developing new technologies. Will the future offer us more control and abilities? Who knows, maybe humans will be able to teleport themselves and make psychodrama anywhere. So far, I do not know too many people who would prefer working online to real encounters. Many trainers ask if what we are doing is still teaching of psychodrama. Others are very happy because they have gained another more comfortable way to transfer or acquire theoretical knowledge. No matter what we feel and think, we have to adapt to the dynamic reality and in times like these, when there is absolutely no other safe option, our goal is to stay open and flexible to find new ways with enough of caution and mindfulness. Remembering that anything can at some point become a reducing and stiffening conserve.

The screen in between

MANFRED JANNICKE, DEUTSCHLAND

1. Zur Frage, wo und wie die Bühne im Online Psychodrama ist, was darauf eigentlich geschieht und was daraus folgt

Durch die der Covid19- Pandemie folgenden Einschränkungen konnten ab März 2020 nahezu sämtliche psychodramatischen Aktivitäten nicht *in vivo* stattfinden wie gewohnt (Ende bis auf weiteres unbekannt). Stattdessen etablierte sich weltweit schnell der Einsatz von digitaler Bild- und Ton-Kommunikation, insbesondere auf der Plattform „Zoom“.

Dies war ein Raumgewinn für die psychodramatischen Bühnen, für den die Situation der europäischen und asiatischen Seefahrt im 16. – 17. Jahrhundert vergleichbar ist, als jede neue Expedition im Grunde die Kenntnis von der Welt revolutionierte³. Viele feierten diese zwar zuvor bereits existierenden, ihnen aber bis dahin unbekanntem Möglichkeiten enthusiastisch, entsprechend der Neigung der allermeisten Psychodramatiker:innen, allen neuen Erweiterungen des vorhandenen Handlungsspektrums grundsätzlich positiv gegenüber zu stehen.

Keine Frage: J.L. Moreno wäre der erste gewesen, der all dies intensiv ausprobiert und tiefer erforscht hätte. Tatsächlich hatte er bereits 1947 die Vorstellung, dass der eigentliche Ort der Begegnung in einem „Raum zwischen den Organismen“⁴, „im Kosmos“⁵ stattfindet. Sicher wäre er begeistert gewesen über diese menschliche Erfindung, nachvollzieht sie doch seine Idee im Grunde perfekt und ermöglicht Begegnungen über Kontinente hinweg mit sehr überschaubarem Aufwand.

Heutzutage beschreibt Daniela Simmons, weltweit für ihre Online- Anwendungen bekannte Psychodramatikerin, Morenos Ansichten zu den psychodramatischen Weiterungen, die durch technische Weiterentwicklungen möglich werden:

„More than 60 years ago Dr. J.L. Moreno explored ‘Treatment at a Distance’, ‘Television Psychodrama’, ‘Therapeutic Motion Pictures’ and ‘Telephone Therapy’. He wrote, ‘If the technologist can replace the ‘audio telephone’ with a ‘video telephone’, the patient and therapist could not only hear but also see each other in action” (J.L. Moreno, 1963). Offering psychodrama online is a way of fulfilling one of Moreno’s dreams. ... Moreno’s research on relations was based on the Encounter as meeting between the self and the inner self, or the other, or God; and later he added the important element tele, describing it as the engine of human relations. ... According to Moreno, in the reality of our lives there are ‘invisible dimensions’, that we haven’t been able to completely express or experience. ... Moreno believed that psychodrama ‘brings the entire cosmos into play’. This concept applies to the virtual reality of the online sessions, where the participants are physically located thousands of miles apart, but psychologically are together in the same meeting space, immersed simultaneously ‘into (the) play’. Implementing psychodrama and other action methods online is beyond

³ inklusive der einhergehenden kolonialistischen Verheerungen, die dies für die „entdeckten“ Gebiete mit sich brachte.

⁴ Moreno, J.L., 1947, „Open Letter to Group Psychotherapists“, *Sociatry* I, 1/1947: 16-30

⁵ Moreno, J.L., 1957, „Globale Psychotherapie und Aussichten einer therapeutischen Weltordnung“, in Buer Jahrbuch Psychodrama, Leske Budrich 1991

*time, including people from various time zones; and doesn't depend on a specific physical location, but on the creation of group cohesion in the virtual space.*⁶

Gleichzeitig war Moreno aber sicher, „... dass nur Menschen, die sich begegnen, eine natürliche und eine tatsächliche menschliche Gemeinschaft formen können“⁷ und dass jenes Begegnen bedeutet: „... Zusammentreffen, Berührung von Körpern, ... sich gegenüberzustehen, ... sich zu berühren ... , zu kommunizieren durch Sprache oder Geste, Kuss und Umarmung, Einswerden ...“⁸ (Auslassungen durch den Autor).

„Zusammengefasst ist Begegnung das Ergebnis von Interaktion ein Zusammentreffen von zwei oder mehreren Personen, nicht in einer erloschenen Vergangenheit oder einer vorgestellten Zukunft, sondern im Hier und Jetzt, hic et nunc, in der Fülle der Zeit – die reale, konkrete und vollständige Situation für Erfahrung; sie umfasst körperlichen und psychischen Kontakt.“⁹

Moreno hätte sich also nicht nur begeistert, sondern sicher ebenso gefragt und geforscht, welche problematischen Auswirkungen eine so intensive Nutzung einer solchen Technik mit ihren Begrenzungen für die Methode haben kann.

Und so navigiert die Psychodrama- Szene seit der Eroberung der Bild- und Ton-Kommunikationsplattformen mit langsam zunehmender Orientierung in nicht vollständig bekannten Gewässern. Sie übt sich im Probehandeln und ist, anders als von Simmons behauptet, weit davon entfernt, bereits eine allgemein akzeptierte neue kulturelle Konserve zu nutzen.

Natürlich ist das Experimentieren gut und die einzige Möglichkeit; ist doch das Psychodrama eine der mächtigsten Methoden zur Gewinnung von Erkenntnissen in Situationen der Ungewissheit. Wir tun also nichts, was Psychodramatiker:innen nicht schon immer getan hätten. In der Rolle als Kapitän:in suchen wir in Ungewissheit fixe Punkte im Gelände oder am Himmel, um uns daran auszurichten.

Unsere Fragen dabei müssen sein: Worauf können wir uns verlassen? Was von dem vielen Probehandeln sind glaubwürdige, „valide“ psychodramatische Verfahrensbestandteile oder können solche werden? Was davon *sollen* wir (im ethischen Sinn) tun? Was davon können wir Sinne einer Erzeugung „sicherer“ Bühnen tatsächlich beeinflussen? Wie weit ist umgekehrt unser psychodramatisches Handeln durch die technischen Möglichkeiten determiniert? Und was sind vielleicht einfach „nur“ unsere Beiträge dazu, normale, für das Internet typische Interaktionen und Kollaborationsformen¹⁰ mit dem Ziel der Belebung und besserer Vermittelbarkeit psychodramatisch anzureichern? Dies alles am Beispiel des psychodramatischen Kernelementes Bühne einmal aufzufächern und daraus Schlussfolgerungen zu ziehen, ist das Ziel dieses Artikels.¹¹

⁶ D. Simmons, May 2021, Announcement to a workshop at the FEPTO conference „Directing Psychodrama via Zoom Video Conferencing as a New Cultural Conserve in the Development of the Method Over the Past Century“

⁷ Moreno, J.L., 1974, „Grundlagen der Soziometrie“, III. Auflage, 1996 Opladen

⁸ Moreno, J.L., 1956, „Philosophy of the Third Psychiatric Revolution“, Progress in Psychotherapy I: 24-53

⁹ ebenda

¹⁰ Z.B. das sog. online oder „hybrid“ learning / teaching

¹¹ Dabei erfolgt die Eingangentscheidung für nur eines der Kernelemente im Bewusstsein dafür, auf wieviel dadurch verzichtet werden muss. Lohnenswert wäre sicher z.B. auch ein genauere Blick auf das Körpererleben im online- Psychodrama. Hier dazu nur ein einziges Zitat von Peter Levine: „Was Du im Sitzen erlebst, erlebst Du höchstens halb.“ (mündl. Transmission durch eine Trainee). Oder das Erleben der Körperlichkeit im Raum, in Relation zu dessen Begrenzungen und den anderen Teilnehmenden inkl. der propriozeptiven Sensationen, die

1.1. Ein erster definatorischer Ausflug

Ganz grundsätzlich, und bevor wir uns mit dem psychodramatischen Bühnengeschehen an sich befassen können, müssen wir eine definatorische Grundentscheidung treffen. Durch sie können einige der skeptischen Fragen bereits vorgeklärt werden: Halten wir das Psychodrama, welches wir auf der online Bühne erfahren, überhaupt für real? Oder ist es etwas anderes, vielleicht „virtual reality“, um einen modernen und oft positiv besetzten Begriff zu benutzen?

Antwort: Alles, was da in diesem digitalen Raum passiert, ist vom ersten Moment an Teil unserer Realität gewesen. Auch wenn wir es vielleicht bis heute noch gar nicht vollständig verstanden haben, ist es dennoch bereits vom ersten Tag, an dem wir einen „Personal Computer“ in unserer Wohnung benutzt haben, vollständig in unserer „realen Realität“ geschehen¹². Und wie sie haben wir uns mit den Maschinen verändert, bis zu unserer heutigen Lebensweise, bei der kleine, extrem leistungsfähige Computer in unseren Händen praktisch andauernd unsere Fähigkeit erweitern, die Welt um uns herum wahrzunehmen, in und mit ihr zu kommunizieren und sie zu manipulieren. Eine „virtuelle Realität“ gab es so gesehen noch nie.

Damit ist dann auch erklärt, warum es überhaupt legitim und gerechtfertigt ist, von einem Psychodrama im online space zu sprechen und nicht, wie es einige Kritiker:innen tun, dies ganz kategorisch abzulehnen.

1.2. Ein zweiter soziologischer Ausflug

Die bereits in Morenos ambivalenter Positionierung erkennbare, gewissermaßen doppelte Natur des Digitalen wird besonders unter pandemischen Bedingungen deutlich. Warum? Die Nutzung digitaler Programme und Medien nimmt während der Pandemie rapide zu, denn sie ermöglicht Teile dessen, was wir bisher als „normale“ Kommunikation empfunden haben; unter anderem die Fortführung von einigen Produktionsprozessen sowie von so etwas wie Schule.

„Aktuelle gesellschaftliche Fragen und Auseinandersetzungen sind immer stärker auf die Digitalisierung bezogen. Nicht zuletzt in der gegenwärtigen Corona-Pandemie kreisen Probleme wie die Lösungsansätze häufig um digitale Infrastrukturen. Unter pandemischen Bedingungen zeigen sich manche Transformationen besonders deutlich, wie etwa die zunehmende Verbreitung von Falschinformationen in den Sozialen Medien, die fundamentale Umwälzungen im Umgang mit (wissenschaftlichem) Wissen) offenbart. Kritische Stimmen schwanken bisweilen zwischen einer Dämonisierung der digitalen Kultur und ihrer Banalisierung: Sie erscheint dann entweder als zivilisatorische Gefahr oder als Ansammlung harmloser und irrelevanter Oberflächlichkeiten ...“¹³

Gleichzeitig scheinen wir auf digitale Anwendungen plötzlich *angewiesen* zu sein; ja, ohne sie kaum noch leben zu können:

dies auslöst – all dies erfordert sehr viel mehr Enroling als *in vivo*, nicht nur in soziometrischen Anwendungen, auch im Rollentausch und in den Szenen.

¹² Wenn nicht lange vorher, als z.B. bereits in den 1970er Jahren große Firmen anfangen, unsere Arbeitslöhne durch große, noch mechanische, der 1938 fertiggestellten ersten „logischen Maschine „Z1“ von Konrad Zuse noch sehr ähnlichen, Maschinen mit Lochkartensystemen erzeugen zu lassen.

¹³ Schäfer. H., 2021, „Der Gebrauch des Digitalen. Zur praxeologischen Analyse digitaler Kultur“, Zeitschrift: Mittelweg36, 30.Jg., Heft 1, Seite 4, Hamburger Edition

„Like air and drinking water, being digital will be noticed only by its absence, not its presence“,

so Negroponte bereits 1998 in der Internetzeitschrift „Wired“¹⁴.

All dies trifft sicher nicht zu. Weder müssen wir dem Einzug der digitalen Kultur in unsere psychodramatische Praxis die Überwertigkeit einer zerstörerischen Katastrophe zuschreiben (dazu sind ihre Möglichkeiten wahrscheinlich denn doch zu begrenzt) noch dürfen wir sie als harmlos begreifen. Und natürlich bleibt ein Leben (und das Psychodrama) ohne Verwendung digitaler Geräte vorstellbar.¹⁵ Ihr tatsächlich begrenztes und begrenzendes Potential können wir nur erfassen, wenn wir neben unseren praktischen Erfahrungssammlungen auch folgende Faktoren in gleichem Maße würdigen¹⁶:

- „1) Software und die Algorithmen, aus denen sie besteht;*
- 2.) Apps und Plattformen wie „soziale Medien“, also gewissermaßen das „Gesicht“ der Software, wie es sich Nutzer*innen zeigt, mit grafischen Oberflächen, dynamischen Listen, Eingabemasken, komplexen Formularen etc.;*
- 3.) die Daten, Datenbanken und Datenbestände, die dabei produziert, genutzt und verarbeitet werden,*
- 4.) Hardware wie Desktopcomputer, Tablets, Smartphones und Wearables;*
- 5.) Infrastrukturen wie Speichermedien, Server, und insbesondere die Netzwerke, die einen weltumspannenden Austausch dieser Geräte ermöglichen; ...“¹⁷*

Dazu *nur ein* Beispiel: Wir Psychodramatiker*innen erfahren bei jedem soziometrischen Anwendungsversuch, wie uns die Software und die Programmierung der Zoom- Plattform vorgibt, was wir tun und was wir *nicht* tun können. So können wir nicht leicht – wie in situ - mehrere Teilgruppen von Teilnehmenden zu verschiedenen Kriterien an verschiedenen Orten sortieren. Vor allem können das schon gar nicht die Teilnehmenden selbst. Sie können vielleicht noch ihre Namen auf einem Whiteboard gruppieren, aber ihre aktiven Videofenster an den gewünschten Ort schieben, um dort weiter zu kommunizieren, das ist schlicht technisch nicht möglich¹⁸. Weiter können daraus dann auch nicht ohne komplexen technischen Eingriff einer ausführenden Person, eines/r Leiter/in mit um technische Fähigkeiten erweitertem Rollenspektrum, die sog. „breakout“¹⁹- Gruppen werden, um miteinander einen nächsten Prozessschritt in Angriff zu nehmen.

Bei dem Versuch, die Bühne als Ort des psychodramatischen online- Geschehens zu erfassen, können wir also feststellen, dass es wohl gleichermaßen absurd wäre, die digitalen Möglichkeiten zu ignorieren oder ihre Anwendung in den Trainings nicht zu unterrichten, wie zu behaupten, das Psychodrama,

¹⁴ Negroponte, N., 1998, „Beyond Digital“, in „Wired“, 12.1.1998, online: <https://www.wired.com/1998/12/negroponte-55/>, zuletzt abgerufen: Juli 31th, 2021

¹⁵ Wenn auch nicht ohne allerlei Verzicht auf Bequemlichkeit.

¹⁶ Mehrere dieser Elemente wurden noch nie seriös für die Bedarfe des Psychodramas geprüft.

¹⁷ Siehe ¹¹, S. 12

¹⁸ Vielleicht wird es einmal möglich sein, aber dies wird nicht von den Bedarfen oder der Kreativität des psychodramatischen Handelns abhängen, sondern von den kommerziellen Interessen des Zoom- Anbieters, der jedes weitere Programmelement nur dann programmieren und anbieten wird, wenn genug Interessent*innen bereit sind, dafür zu bezahlen.

¹⁹ Warum auch immer dieser von uns einfach übernommene *Ausbruchs*begriff auch gewählt wurde – dies nur als Hinweis darauf, dass auch die von den Plattformen angebotenen Bezeichnungen nicht nur einfach in unseren Sprachgebrauch eingehen dürfen, sondern linguistisch analysiert werden sollten.

welches wir online durchführen können, könne im Wesentlichen gleich sein, gleich ablaufen, gleiche Wirkstärke haben etc.

1.3. Ein dritter ethischer Ausflug

Es ist alles andere als neu, dass wir Menschen Medien entwickeln, um miteinander zu kommunizieren und dass unser Umgang mit ihnen sich dementsprechend weiterentwickelt; Widerspruch, Verweigerung und alle möglichen anderen Reaktionsformen hervorruft.

„Mediatisierung als Metaprozess sozialen und kulturellen Wandels beinhaltet eine Vielfalt von übergreifenden, zum Teil bereits Jahrhunderte dauernden Entwicklungen, die schon vor der Erfindung der Schrift begonnen haben und mit der Erfindung der heute vorhandenen Medien noch lange nicht beendet sind.“²⁰

Es gibt zwei typische Reaktionsformen auf diesen beständigen Wandel. Die eine ist die sog. „Medienmoralisierung“²¹ im Sinne einer Abwehr des Neuen. Sie erfolgt als Konstruktion einer Überzeugungskette, die wir auch beim Einbruch des Digitalen in das Psychodrama gut beobachten konnten:

1. Das Neue wird als überwiegend defizitär im Vergleich zum Vorigen beschrieben: Etwas ist nicht mehr da, nicht mehr so gut o.ä. Ältere Leser:innen erinnern sich z.B. dass das Lesen von Comics in den 1950er bis 1970er Jahren in den westlichen Gesellschaften als verdummend bezeichnet wurde (weitere Beispiele: der Roman im 18. Jh., der Film seit dem 19. Jh., das Fernsehen im 20. Jh., der Computer Ende der 1990er, Computerspiele in den 2010er Jahren und bidirektionale Social Media- bzw. Video- Plattformen heute).
2. Dazu wird der bisher erreichte Entwicklungsstand als Ausgangszustand missdeutet, eigentlich ist er aber genauso wie alle Zustände vor und nach ihm ein Prozessschritt.
3. Damit wird der ganze Medienwandel endzeitlich und als Gegenwartsphänomen fehlinterpretiert (früher war es besser).

Diese Reaktionsform liefert den ethisch- moralischen Grund dafür, sich mit dem Neuen nicht befassen zu müssen, sondern das „unkritische“ Ausprobieren abzuwerten (z.B. das Online- Psychodrama als nicht- psychodramatisch zu bezeichnen).

Die andere Reaktionsform ist die überenthusiastische, freudige Begrüßung und Nutzung des Neuen, die es umgekehrt ermöglicht, das „überkritische“ Bedenken als unnötig abzuwerten.

Beide Positionen sind ethisch nicht zu rechtfertigen²². Anzustreben ist, natürlich - wie für alle anderen Menschen auch für das Psychodrama - eher eine umfassende Verpflichtung, sich auf solche, dem Medienwandel folgenden, neuen kulturellen Konserven immer wieder einzustellen. Denn sich an den beständigen Wandel des Lebens jeweils anzupassen, ist ja für alle eine lebenslange Aufgabe und das Psychodrama muss dies schon auch für seine Adressat:innen mitleisten. Eine Psychodramatikerin, die einer solchen Wandlung der Welt schlicht den Rücken kehren und sich damit gar nicht befassen würde, würde nicht mehr das leisten, was ihre Klient:innen von ihr berechtigterweise erwarten können. Und

²⁰ Krotz, 2007, „Mediatisierung“, S. 12, VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden

²¹ Kerlen, 2005, „Jugend und Medien in Deutschland. Eine kulturhistorische Studie.“ Beltz Verlag Weinheim, Basel

²² Und sind Abbildungen der Ambivalenz, die schon früher in diesem Artikel angesprochen wurde, von Moreno bis heute.

umgekehrt würde dies auch für einen Psychodramatiker gelten, der leichtfertig, über alle Bedenken hinweggehend, alles einsetzt was möglich ist.

In diesem Sinne ist für das Psychodrama zu sagen, dass ein verantwortungsvoller Umgang mit dem beständigen Wandel der medialen Welt um uns herum (inkl. der dazu notwendigen Bildungsanstrengungen und –angebote) für den dem Psychodrama innewohnenden Auftrag der Teilhabermöglichkeit / Inklusion stehen.

2. „Here and Now“. Sorry: Where and When?

Um nun genauer auf das psychodramatische Handeln im online Raum einzugehen, entscheiden wir uns, dazu jenes merkwürdige Gebilde, welches wir „Bühne“ nennen, genauer unter die Lupe zu nehmen. Jenen Raum, der ein tatsächlicher und vorbestimmter physischer Ort sein kann, aber keinesfalls muss. Der jedenfalls aber ein sozialer Raum ist, in dem Begegnung ermöglicht werden kann. Und der zugleich als Handlungsprinzip, symbolischer Ort und als Handlungs*modus* verstanden werden muss²³, durch den eine der aktuellen Lebenslage der Teilnehmenden angemessene Erweiterung und Vertiefung der Wirklichkeit möglich wird. Um diesen „Ort“ in der Online- Welt zu beschreiben, müssen wir uns fragen, über welches „Hier und Jetzt“ wir dort sprechen können.

2.1. Können wir dies überhaupt „Ort“ oder „Bühne“ nennen? Gibt es solche überhaupt?

De facto sehen wir optische Repräsentationen von elektrischen Ladungszuständen in mikroskopisch kleinen Speichereinheiten, die überall auf der Welt verteilt und redundant miteinander vernetzt sind. Schon damit sie auf jedem einzelnen Bildschirm jedes einzelnen Teilnehmers wiedergegeben werden können, müssen sie nicht nur in einer „cloud“, also an einem physikalischen Ort, sondern in vielen solchen Speichern gleichzeitig existieren. Im Grunde sehen wir also nicht *eine* „Bühne“, sondern jedeR eine von vielen Kopien davon. Selbst wenn wir mit Hutter's Definition die elektrischen Ladungszustände als „Modus“ verstehen und so tatsächlich noch von *einer* „Bühne“ sprechen könnten, so schließt das mehrfache gleichzeitige Vorhandensein der gleichen Bühne ein Verständnis *eines* gemeinsamen „Hier und Jetzt“ im Grunde aus. Natürlich bilden sich die technisch notwendigen „unterwegs- Kopien“ der Millionen Dateninformationen im Erleben der Teilnehmenden nicht ab. Dass sie auf mehreren Bühnen agieren, merken sie dennoch.

Beispiel: bei einer online- Anwendung des Zauberspielens gelingt die Probeanwendung der „magischen Handlung“ erst, als die Teilnehmerin angewiesen wird, sie tatsächlich, in ihrer eigenen Wohnung, vorzunehmen. Dieser Ort unterscheidet sich aber von jenen mehreren anderen Orten, an denen sich alle anderen aufhalten. Wir müssen also auch praktisch, nicht nur technisch, nicht von einem gemeinsamen „Hier“ ausgehen, sondern von mehreren „Hier_s“. Und natürlich wirkt es sich aus, wenn die Gruppe nicht an einem Ort zusammen kommt, sondern jedeR Teilnehmende anderen soziometrischen, soziodramatischen und axiodramatischen Gegebenheiten ausgesetzt ist: Hat der eine vielleicht ein eigenes Arbeitszimmer, welches er „online- arbeitsfreundlich“ einrichten konnte²⁴, so muss sich die andere womöglich notgedrungen in ein kaum geschütztes Eckchen einer mit anderen

²³ Hutter, Schwelm, 2012, „J.L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen“, Springer VS: 30-32

²⁴ Dies und alle folgenden Situationsbeispiele hat der Autor als Leiter von oder Teilnehmer an Online- Angeboten real erlebt, keines ist ausgedacht.

geteilten Wohnung klemmen. Wären sie *in vivo* zusammengekommen, hätten sie gleiche Bedingungen, wenn auch den bisher unvermeidlichen Mehraufwand der Anfahrt. Hat die eine Teilnehmerin vielleicht gerade eine konfliktgeladene Atmosphäre zu Hause und kann sich davon kaum abgrenzen, muss evtl. sogar damit rechnen, dass der Partner, über den sie gerade arbeitet, im nächsten Moment hereinplatzen könnte, so kann die andere gemütlich und entspannt auf ihrer Sonnenterrasse mit Blick auf Wald und Hügel sitzen. Schaltet sich ein Teilnehmer zwischen zwei Therapiestunden aus einem psychiatrischen Krankenhaus, seinem Arbeitsplatz, zu, so befindet sich die andere vielleicht gerade in einem Land, wo aktuell großer politischer Druck auf alle Menschen ausgeübt wird, die in irgendeiner Weise systemkritisch handeln. Welche Psychodramatikerin würde sich nicht erinnern an Orte, bei denen der gemeinsame Aufenthalt eine gleichsam magische Auswirkung auf die Qualität der geteilten Erlebnisse gehabt hätten: diese Szene an der griechischen Quelle inmitten von Olivenbäumen, jene im Lager Birkenau, eine im ukrainischen Veteranenkrankenhaus, eine andere am Ort des entstehenden Hauses der Religionen „house of one“ in Berlin, oder damals in Rumänien, als im Seminarraum nahe -20°Celsius herrschten und „wir uns, in Decken gehüllt, gegenseitig wärmten.“²⁵ Und welcher Psychodramatiker wüsste nicht um die Auswirkungen gemeinsam verbrachter Pausen, während denen Teilnehmende gemeinsam essen, ausruhen, spazieren gehen, sich off-the-record begegnen?

Ein weiterer Punkt: Das „Warm Up“ ist implizit bereits erwähnt worden, und im *in vivo*- Psychodrama wird dem „Cool Down“ mittels des Bühnenabbaus, der Sharing- und der Feedback- Runden besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Danach aber verabschieden sich *in vivo* die Teilnehmenden erst. Sie quatschen noch ein bißchen, gehen vielleicht noch einen Kaffee trinken, oder sind gemeinsam noch eine Weile zusammen unterwegs nach Hause. Online muss diese Gelegenheit sorgsam vorbereitet werden und geschieht auch anders als *in vivo*: Die Leitung muss dafür Verantwortung übernehmen, was sie üblicherweise nicht tut. An diesem Beispiel lässt sich zeigen, wie die Nutzung des Online Psychodramas Veränderungen der Verantwortungsbalance zwischen den Gruppenmitgliedern und der Leitung induziert.

Soweit zu den vielen „Hiers“, die die Möglichkeiten im online- Psychodrama nicht nur einfach verändern, sondern vielfach einschränken.

2.2. Welche Rolle spielt die Tatsache, dass an den verschiedenen Aufenthaltsorten der Teilnehmenden ganz unterschiedliche (Tages-) Zeiten herrschen und dass *in vivo* gleichzeitig ablaufende Prozesse nur getrennt voneinander oder nacheinander gespielt werden können?

Insbesondere in internationalen Gruppen und Trainings kann es sein, dass eine Teilnehmerin gerade vom Frühstück aufgestanden ist, die andere bald zu Abend isst und der dritte den Wecker gestellt hat, um mitten in der Nacht aufzustehen, damit er überhaupt teilnehmen kann. Alle drei sind mutmaßlich in sehr verschiedenen psychodramatischen Zuständen. Dies ist, wenn wir das Potential unserer eigenen diagnostischen Möglichkeiten²⁶ ernstnehmen, mit Sicherheit auswirkungsreich und anders als in einer

²⁵ Gött, H., 2019, „Psychodramatic border crosses – the beginning of Psychodrama in Romania“, in 30th Anniversary of Psychodrama Association for Europe, p. 55

²⁶ Vgl. Hutter, Schwehm, 2012, „J.L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen“, Springer VS: 27-29, „die sechs inhaltlichen Dimensionen der Szene“

in vivo Gruppe. Jedes online Warm Up muss darauf abgestellt sein, um die Gruppe in einen gemeinsamen Handlungsmodus führen zu können.

Beispiel: In einem Soziodrama spielt die Gruppe eine Szene, in der zwei Geschehen gleichzeitig ablaufen: Es geht um die Familiengründungsphase im Leben eines Paares. Mutter und Vater des erst seit kurzem geborenen zweiten Kindes gehen zum ersten Mal wieder gemeinsam aus. Die Großmutter bleibt mit den beiden Kindern zu Hause.

Online kann das gesamte Geschehen gleichzeitig nur in breakout- Räumen gespielt werden, das bringt einen Verlust an gemeinsamer Erlebnisqualität mit sich. Oder die beiden Teilszenen werden nacheinander bzw. abwechselnd gespielt, was sich auf die Energiepotentiale und den Kreativitätsfluss auswirkt.²⁷

Angesichts dieser Nicht- Gleichzeitigkeit kommen wir als Psychodramatiker:innen nicht um die Feststellung herum, dass das „Jetzt“ im „Hier und Jetzt“ im Grunde in mehrere „Jetzts“ zerfällt. Und jede:r, der oder die auch nur angefangen hat, sein Selbst in Beziehung zu anderen in irgendeiner Art zu explorieren und zu reflektieren, weiß das die Konzentration auf das „Hier und Jetzt“ (und eben nicht die verschiedenen Hiers und Jetzts) gleichsam Ziel und Weg zugleich ist.

2.3. Können wir überhaupt von gemeinsamem Handeln reden? Agieren an diesem „Ort“ tatsächlich Teilnehmende miteinander?

Folgt man dem bis hierher gesagten, so wird man von gemeinsamem Handeln kaum noch reden können, allenfalls von einer durch elektronische Repräsentanzen echter Menschen gemeinsam erzeugten Illusion von Gemeinsamkeit. Bei genauerem Hinsehen könnte dies allerdings aus psychodramatischer Sicht ein eher marginaler Unterschied zwischen online und *in vivo*- Arbeit sein. Denn auch wenn Menschen *in vivo*, an einem gemeinsamen Ort zu gleicher Zeit interagieren, so repräsentieren sie ja dort nicht „sich selbst“, sondern jede:r die Summe der vielen Rollen ihres Lebens.

2.4. Wenn wir es denn „Bühne“ (oder „Bühnen“) nennen wollen, welche Einflüsse auf unser persönliches Empfinden und Handeln bringen die ganz eigenen (technischen) Eigenschaften der meistgewählten Plattform Zoom mit sich?

Anders als bei *in vivo* – Begegnungen sehen wir uns bei Zoom konstant selbst beim Handeln zu. Online sind wir andauernd mit möglichen Diskrepanzen zwischen erlebtem Selbst- und gesehenem Fremdbild beschäftigt, seien sie nun erwünscht, gefürchtet, vermieden o.ä. Grundsätzlich gäbe es hier die Möglichkeit, die Funktion aus- und einzuschalten, praktisch wird sie jedoch selten genutzt. Ob die Leitung nun erfahren genug ist oder nicht, diese Möglichkeit gezielt einzusetzen, erzeugt die technische Gegebenheit als solche einen Unterschied zur *in vivo*- Sitzung, wo die Teilnehmenden ja nicht aufgefordert werden können, bitte einmal ihr eigenes Gesicht ein- oder auszuschalten. Auch ohne das bekannteste Moreno- Zitat von allen weiß jede:r Psychodramatiker:in um die Kraft des Augenkontaktes bzw. des Verzichts darauf.

²⁷ Aus einem eigenen Training

Dies ist nur der vielleicht wichtigste und effektstärkste Unterschied, den das online- Arbeiten im Psychodrama mit sich bringt, auf einen weiteren (soziometrischen) wurde weiter vorne schon verwiesen.

3. Schlussfolgerungen

Insgesamt wird man die Auswirkungen all dieser Unterschiede mit Hilfe von Fragebögen, Effektstärkenvergleichen, qualitativen und narrativen Forschungsansätzen nach und nach genauer untersuchen müssen. Am Beispiel des psychodramatischen Kernelements „Bühne“ konnte jedoch gezeigt werden, dass eines jetzt schon festzustellen ist: einfach so zu tun, als sei das online Psychodrama im Grunde dasselbe wie das bekannte, *in vivo* durchgeführte, würde von einer großen Naivität zeugen.

Das eigentliche Wunder ist, das mindestens einige der Wirkungen des Psychodramas trotz aller Widrigkeiten der Technik zumindest teilweise eintreten. Denn wahr und real bleibt, dass das Psychodrama online, wenn auch weniger intensiv als *in vivo*, seine Schlüsseffekte sehr wohl entfaltet: Steigerung des Zusammenhalts in Gruppen, Ermöglichung des Perspektivenwechsels, Entstehung von Tele-Beziehungen, Kreativität, Spontaneität, Katharsis und Integration. Moreno selbst hat an vielen Stellen hervorgehoben, dass die Bewertung des Erlebens und der Effekte psychodramatischen, soziometrischen und soziodramatischen Handelns zuallererst und ganz automatisch eine existentielle Validierung besitzen²⁸. Ohne weitere wissenschaftliche, z.B. empirische, Untersuchung, Messung o.ä. sind sie für die beteiligten Personen und die jeweilige Szene uneingeschränkt und unvermittelt gültig. Weitere Nachweise darüber, was geschah und welche Auswirkungen es hatte, seien in keiner Weise erforderlich, so Moreno. Dies trifft natürlich genauso uneingeschränkt auch auf die Erfahrungen jener Menschen zu, die zu Hause vor ihrem Bildschirm an einer im weitesten Sinne psychodramatischen Handlung teilnehmen.

Sie erleben was sie erleben. Wird zum Beispiel dazu aufgefordert, sich in der eigenen Wohnung einen Gegenstand zu suchen, der für irgendein Kriterium stehen soll, und werden dann die Teilnehmenden gebeten, mit diesem Gegenstand die Rolle zu tauschen und als dieser Gegenstand zu sprechen, so erlebt jede teilnehmende Person sowohl sich selbst handelnd als auch die anderen Teilnehmenden. Wie in der *in vivo*- Gruppe wird sich dieses Erleben von Teilnehmer:in zu Teilnehmer:in unterscheiden. Die einen können etwas sehr Intensives erleben, während bei anderen kaum Nachhall entsteht. Einige können sich vielleicht gar nicht darauf einlassen. Manche werden den kohäsiven Effekt stark und sehr bewusst erleben, andere eher unbewusst oder nur schwach. Dies alles tritt vor den Bildschirmen genauso auf wie *in vivo*. Es wird, soweit wir erfassen konnten²⁹, von der weitaus größten Zahl von Nutzer:innen und Teilnehmenden geteilt, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß und besonders anfangs mit recht großem Erstaunen.

Besonders deutlich hat sich angesichts dieser „trotzdem eintretenden“ Wirkungen der neuen online-Anwendungen des Psychodramas noch einmal besonders deutlich bewahrheitet, was Blatner über die psychodramatischen Realitäten sagte, nämlich dass sie ...

²⁸ Moreno, J.L., 1968, „The Validity of Psychodrama“, Group Psychotherapy XXI, 1/1968: p.3

²⁹ ... innerhalb der zurückliegenden 1,5 Jahre in verschiedenen Arbeitszusammenhängen der IAGP, der FEPTO, des DFP, der Psychodrama- Association und des PifE Deutschland ...

“... aren't really real, but to say they were unreal isn't right either, because they express the reality of the psyche, they are what Moreno called "psychological truths, and these are often more real to our experience of life than the mere factual events that occur.”³⁰

Aus den vorstehenden Überlegungen zu einem der Kernelemente des Psychodramas kann nun der folgende Schluss gezogen werden:

Wenn das Psychodrama auch online seine spezifischen Wirkungen entfaltet (wenn auch schwächer und nur mit einer genaueren Vorarbeit und Begleitung seitens der Psychodrama-Leitung) dann ist sein Einsatz und diesbezügliche Ausbildungselemente nicht nur gerechtfertigt, sondern geboten.

Die neue Online- Bühne bringt das Psychodrama näher an das, was Moreno als sein Ziel bezeichnete:

„Ein wirklich therapeutisches Verfahren darf nichts weniger zum Objekt haben als die gesamte Menschheit.“³¹

Und wenn weiter Morenos Aufforderung an die Psychodramatiker:innen tatsächlich noch gilt, im Zweifel parteinehmend für das soziometrische Proletariat zu handeln:

„Eine therapeutische Revolution, ... , die sich aber vor allem um jene Klassen von Menschen kümmern sollte, die aus der erträumten Gesellschaft der Zukunft ausgeschlossen worden waren, ...“³²

Dann dürfen diese eine solche Möglichkeit, entfernungs-, grenzen-, kultur- und schichtenübergreifend zu handeln, nicht ignorieren, mag sie noch so herausfordernde Neubewertungen, Anpassungen, letztlich Erweiterungen der eigenen Rollenkonserven erfordern. Sie sollten es jedoch auf verantwortungsvolle Weise tun, nicht etwa simplifizierend gleichsetzen was nicht gleich ist, und die Standards für Ausbildungen und Zertifizierung anpassen. Ausbildungsgänge werden zukünftig ohne Anteile, die für das Online- Psychodrama qualifizieren, nicht mehr als vollwertig gelten und sollten deshalb erweitert werden.

³⁰ Blatner, A., 2003, "Making Magic - Imagination in therapy and life", Workshop- Handout, 2003 Conference of the (American) National Association of Drama Therapy, Version: 6.11.2003, veröffentlicht: <http://www.blatner.com/adam/pdntbk/magic.htm> , abgerufen am 29.1.2104

³¹ Moreno, J.L., 1954, „Die Grundlagen der Soziometrie“, Opladen

³² Moreno, J.L., 1932, „Group Psychotherapy, Theory and Practice“, in „The First Book on Group Psychotherapy, Psychodrama and Group Psychotherapy Monographs, Selbstverlag J.L. Moreno, o. Ort, zitiert nach Hutter, Schwehm, 2012, „J.L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen“

Mit Dinosauriern spielen

oder

Die Suche nach Sicherheit in der Mitte der Welt

Erfahrungen mit online Psychodrama und virtuellen Bühnen

BERTRAM WOHLBERG, DEUTSCHLAND

Der erste Lockdown aufgrund der Covid-19 Pandemie im Frühjahr 2020 beeindruckte mich an der Oberfläche wenig. Erst später realisierte ich, dass ich in den Abgründen meiner Seele tief verunsichert war. Ich hatte Angst vor Isolation, die Geister fürchterlicher Kindheitserfahrungen klopfen an. Ich musste etwas tun, um mich zu verbinden. Psychodrama ist nunmehr seit 35 Jahren mein Lebenselixier, also musste ich einen Weg finden: Wenn Psychodrama in vivo nicht mehr möglich ist, wie kann es Online funktionieren? Am 15. März zeigte Maurizio Gasseau in einer FEPTO Online-Interventionsitzung, wie er Psychodrama Online anwendet. Es funktionierte. Aber es befriedigte mich nicht. Warum ließen sich die Fenster der Teilnehmer*innen nicht verschieben, wenn ein Rollentausch gemacht wird? Nähe und Distanz konnten nicht ausgedrückt werden, die Verortung im Raum, die Verhältnisse zueinander. Die Personen blieben vereinzelt und an ihre jeweiligen isolierten Orte festgenagelt.³³

In den einsamen Zeiten meiner Kindheit habe ich Spiele erfunden, später aufwendige Brettspiele. Und das tat ich jetzt auch. Psychodrama lässt sich einfach als Brettspiel umsetzen. Man braucht Spielfiguren für die Teilnehmer*innen, Symbole für zusätzliche Wesen, Anteile und Gegenstände und eine Bühne. Das lässt sich online schneller herstellen als in vivo. Die Teilnehmer*innen konnten mit Fotokärtchen, auf denen der Name geschrieben war, repräsentiert werden. Die Symbole konnten in einem Präsentations-Programm leicht und schnell erzeugt werden. Die Bühne konnte durch die Auswahl eines geeigneten Bildes im Internet jeder Ort der Welt (und darüber hinaus) sein. Durch ein Programm, das online ist und geteilt werden kann, konnten alle Teilnehmer*innen gleichzeitig auf die Spielfläche und die Figuren Zugriff haben. Sie konnten sie kreieren und bewegen.

Meine ersten beiden Bühnen waren zwei Sehnsuchtsorte: Ein Palmenstrand und die Beacon Bühne.³⁴

Rebecca Walters war so freundlich, mir wunderbare Fotos in guter Auflösung davon zu schicken. So konnte die erste Kreation beginnen³⁵:

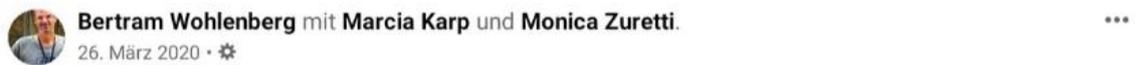
³³ Nachtrag: In der aktuellen Version ist es auf Zoom endlich möglich, die Livebilder der Teilnehmenden auf einem vorgegebenen oder hochgeladenen Bild (Bühne) zu verschieben. Nun braucht man das Hilfsmittel der verschiebbaren Fotos nicht mehr, um ein räumliches Psychodramaspiel erlebbar zu machen.

³⁴ Moreno erschuf die originale Psychodrama Bühne in Beacon/New York in 1936. Es ist ein Ort voller magischer Erinnerungen. Die Bühne zog um nach Boughton Place/New York in 1986 wo sie aktiv genutzt wird.

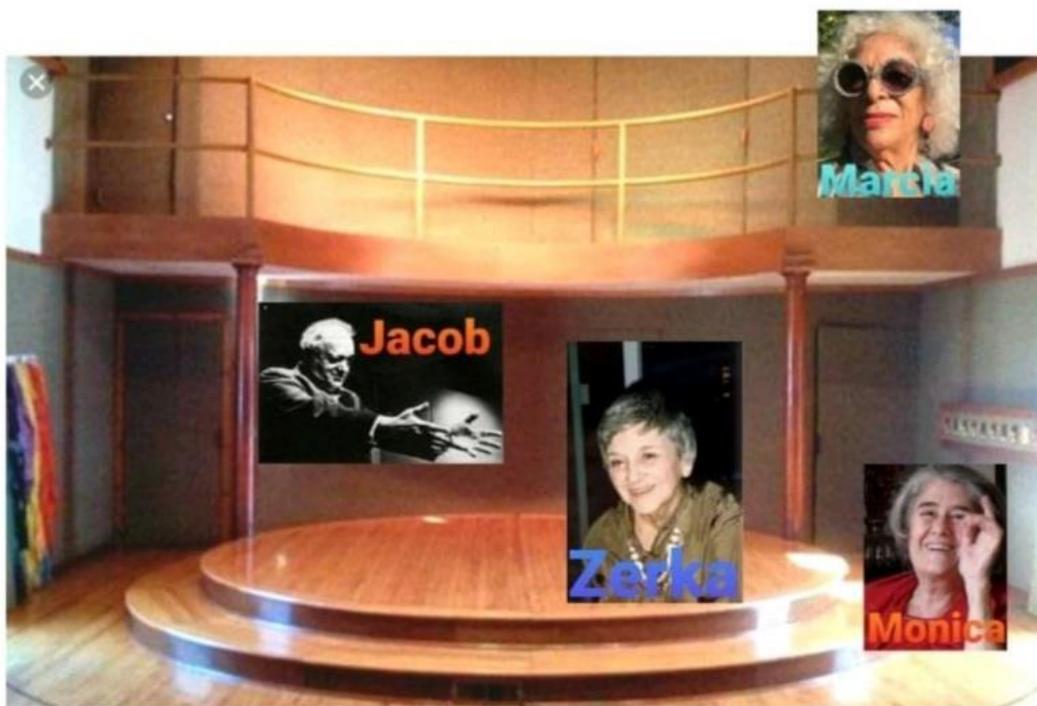
³⁵ Foto 1, Facebook. (veröffentlicht am 26.3.2020)

Eine Versammlung von Jakob Levi Moreno, Zerka Moreno, Marcia Karp und Monica Zuretti auf der Bühne in Beacon mit einer kurzen Spielanleitung und der Einladung, den Link zu dieser Spielbühne zugeschickt zu bekommen. Die Reaktionen waren überwältigend für mich. Dutzende von Kolleg*innen schrieben ihr Interesse.

Aus den Rückmeldungen entwickelte sich eine produktive Kooperation mit Marcia Karp und Marco Lus. Wir luden Kolleg*innen aus vier Kontinenten zu einer Psychodramasession ein. Ein erster Versuch



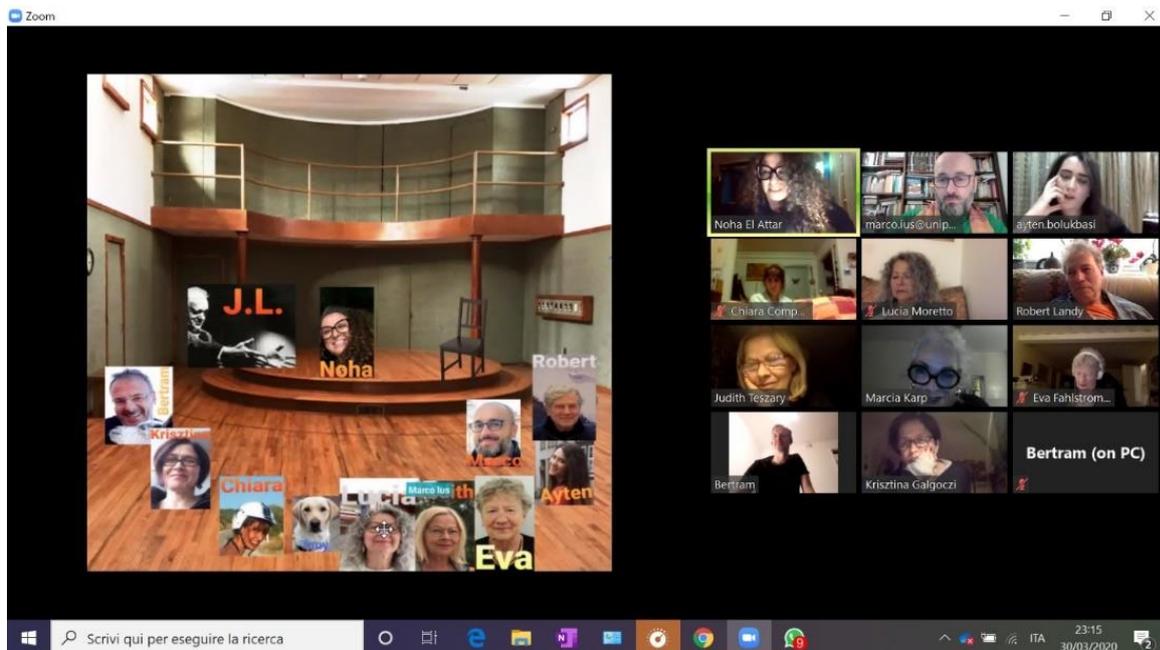
Dear Collegues,
In times of trouble, separation and isolation Psychodrama has to go online.
Inspired by ZOOM conferences and Daniela Simmons' Tele'drama I suggest to add a stage in the videomeeting (See foto). The stage can be shared via Google Presentation, so that the Moderator and also other participants can move figures on it. So every participant can not only see the faces of everyone in the group in real time but also their actual position on the stage with images.
Also sociometry can be done, voting of a protagonist by the group can be visualized etc.
For details and sharing of the presentation (for this I need an Email-adress) you can contact me here or with mail: b.wohlenberg@gmail.com
Let's be creative
Bertram



👍❤️ Maria Gavryushina und 78 weitere Personen

86 Kommentare · 1 Mal geteilt

Psychodrama online mit Zoom und einer virtuellen Bühne zu gestalten.



Während Marcia die Leiterin war, regelten Marco und ich die technischen und kreativen Elemente. So tauchten u.a. ein leerer Stuhl, der Hund Tony und J.L. Moreno während des Protagonistenspiels auf. Es war faszinierend und hoch emotional. Wir nannten diese Sitzung „A Magic Moment on Monday“.

Wir baten alle Teilnehmer*innen um dezidierte schriftliche Rückmeldungen, um die Methode zu evaluieren und weiterzuentwickeln. Alle waren begeistert und halfen mit Ideen.

Jetzt war die Büchse der Saraswati (hinduistische **Göttin** der Weisheit, **Kreativität** und Künste) endgültig geöffnet. Marco und ich gründeten ein virtuelles Institut, M*B/ARCO, um die Idee weiterzuentwickeln. Wir zogen auf der Dachterrasse des Miro-Museums in Barcelona ein.



Wir organisierten einen kostenlosen Workshop, damit alle Interessierten die Methode technisch und praktisch lernen konnten. Es war unser Ziel, die Kolleg*innen darin zu unterstützen, der Isolierung entgegenzuwirken und für sich und ihre Gruppen eine kreative, phantasieanregende und inspirierende Begegnung auch online zu ermöglichen.

Die Teilnehmer*innen fanden ihre eigenen Plätze auf unserem Schiff, der M*B/ARCO, (embarco,



"I wanted a building that would promote the spontaneity of the users"

spanisch: an-Bord-gehen, die Einschiffung), begegneten auf der Reise Jakob Levi und Zerka, und fanden auf einer nicht allzu fernen Insel zahlreiche Bühnen: Es war hier auch möglich, soziometrische Frage zu klären, ...





... eine Vignette zu spielen (Dank der spontanen Leitung von Agnes Dudler) ...



... oder sich einfach ein wenig in einer Break-out-Lagune zu erholen.



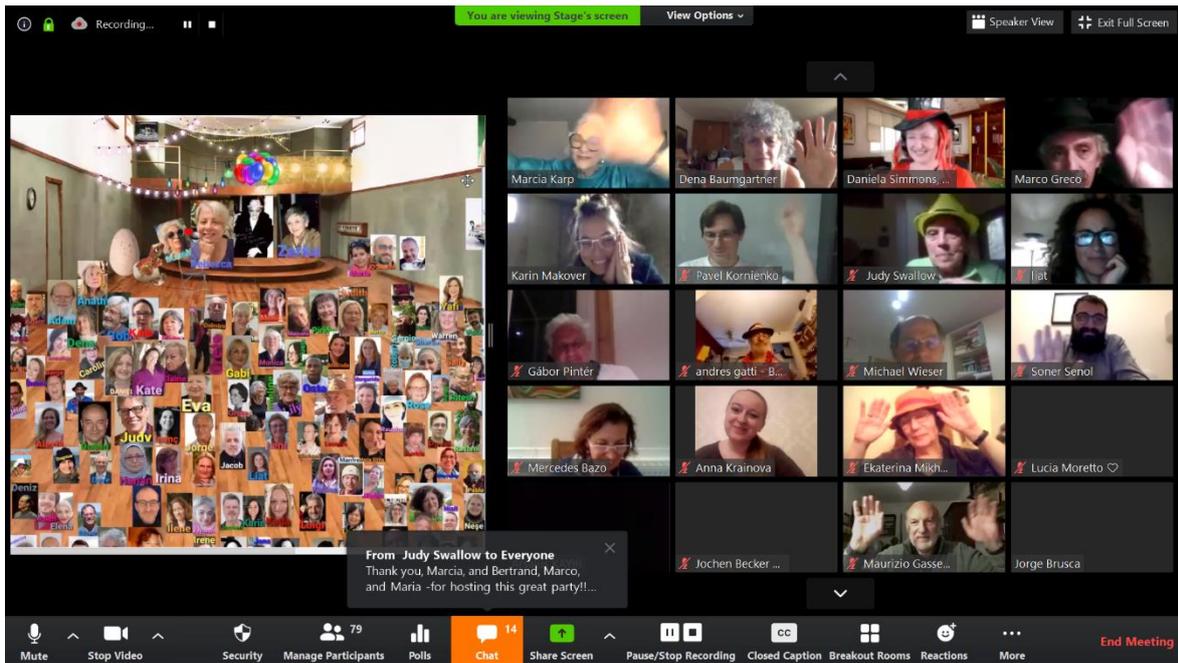
Die Bilder geben hoffentlich einen kleinen Einblick, wie online Psychodrama durch eine visuelle gemeinsame Bühne einladen kann zu verbindendem, kreativen Handeln.

Der nächste Schritt unserer Arbeit war die Organisation der „Moreno Dinosaur Party“ am 12. Mai 2020. Es war ein Traum von Marcia Karp, angesichts der aktuellen Isolation, aber auch der Tatsache, dass manche der Teilnehmer*innen von Zerka und Jakob L. mittlerweile ein hohes Alter erreicht haben, noch einmal zusammenzukommen und zu feiern.

Wer hatte alles auf der Bühne in Beacon gelernt? Alle Dinosaurier*innen des Psychodramas sollten eingeladen werden, um an diesem Heimatort für sie bedeutsame Geschichten zu erzählen und ihre Erfahrungen an die jüngeren Generationen weiterzugeben. Marcia moderierte gemeinsam mit Rebecca Walters, Marco und ich übernahmen wieder die kreative und technische Umsetzung, diesmal unterstützt von Maria Gavryushina mit visuellen Spezialeffekten und Herbert Rudzinski, der die Chat-Kommunikation koordinierte. Über 100 Gäste waren gekommen, alle hatten im Vorfeld ihr Foto geschickt, so dass sie nicht nur im Zoom-Fenster, sondern auch im virtuellen Beacon-Theater Platz finden konnten.

Auf der Bühne wurden dann mit Hilfe von leerem Stuhl, Rollentausch etc. die Geschichten inszeniert. Die Dinosaurier*innen, im zweiten Teil aber auch Vertreter*innen der jüngeren Generationen nutzten die Bühne und die Galerie vielfältig, um mit Zerka, Jakob L. und dem Virus die Rolle zu tauschen. Monica Zuretti brachte auch den Hausmeister Mr. Obabi und die Krankenschwester Queeny ins Spiel, Marcia den Hund Tony, Jonathan Moreno erinnerte an Jablonsky. Grete Leutz und Dalmiro Busto teilten Erinnerungen aus sehr frühen Zeiten des Psychodramas.

(Die Party geht dem Ende zu.)



Die Reaktionen der Teilnehmer*innen am Ende der Party und per Mail und auf Facebook im Nachhinein waren sehr bewegend. Viele teilten insbesondere ihr Gefühl der Berührung und Verbundenheit, aber auch, dass sie die technische Umsetzung zu Online-Psychodrama ermutigt habe. „I'm still smiling and crying...“ schrieb Manuela Maciel ein paar Tage später.

Seitdem habe ich Online-Psychodrama vor allem in einer fortlaufenden Gruppe angewendet, die ich gemeinsam mit Marco Ius und Robert J. Landy ebenfalls im Frühjahr 2020 gegründet habe. Unsere Absicht war es, eine Generationen, Religionen, Geschlechter und sexuelle Orientierungen überspannende und trotzdem überschaubar kleine Gruppe mit Mitgliedern aus 5 Kontinenten zusammenzustellen. Ich denke wir wollten – zumindest in einer symbolisierten Form – die Welt und uns in dieser Krise zusammenhalten.

Tatsächlich fanden wir Psychodramatiker*innen aus Amerika, Afrika, Asien, Europa und Ozeanien. Unterschiedliche sexuelle Orientierungen, drei Geschlechter (männlich, weiblich, non-binär), drei Generationen – von Mitte 20 bis Mitte 70, vier Religionen und insgesamt 11 Personen. Die meisten davon waren sich davor nie real begegnet. Virtueller Treffpunkt der ersten Sitzung sollte Delphi sein, der Nabel der Welt.

Wir arbeiteten wieder mit der Methode des Screensharings unseres Ortes und den Fotos der Teilnehmenden, wir nutzten Methoden des Psychodramas und Drama Therapy, später auch andere kreative Methoden, wir malten, sangen, tanzten.



Seitdem trifft sich diese Gruppe alle zwei Wochen. Sie ist zu einem Kern von 7 zusammengeschmolzen. Wir haben uns an verschiedenen außergewöhnlichen Orten der Welt virtuell getroffen, mit wechselnder Leitung, anfangs mit vorbereiteten Anwärmungen, später mehr und mehr ungeplant. Unzählbare Dramen wurden inszeniert, Lebenskonflikte geteilt und bearbeitet, politische und gesellschaftliche Entwicklungen besprochen und zum Teil soziodramatisch inszeniert. Wir mussten natürlich auch gruppendynamische Konflikte bearbeiten, zum Beispiel über die Tiefe des Einlassens und die Verbindlichkeit. Die technischen, visuellen Methoden traten nach und nach in den Hintergrund. Sie sind aber bis heute immer mal wieder im Einsatz und ermöglichen eine zusätzliche Ebene des Verstehens. Manchmal aber nutzen wir sie auch nur zur Illustrierung oder um uns gegenseitig zu verblüffen oder einfach um kreativ albern zu sein. Ich habe in den letzten 18 Monaten

nirgendwo so viel gelacht und geweint wie in dieser Gruppe. Sie wurde zu einer Art Wahlfamilie, die uns durch die Zeit der Pandemie sicher begleitete.

Aber natürlich fehlte uns die Präsenz, die Unmittelbarkeit des Zusammenseins in einem wirklichen Raum, die Möglichkeit der körperlichen Berührung. Es entstand die Sehnsucht eines solchen Treffens und in diesem Sommer konnten wir es auch verwirklichen – allen Herausforderungen der Visabeschaffung und langen und teuren Anreisen trotzend. Wir fuhren alle zur 4. Hellenischen Psychodrama Sommerakademie nach Kreta, die von Stylianos Lagarakis und seinem Team großartig organisiert wurde.

Nun ergibt sich die Frage, wie war der Unterschied? Wie war unsere Erfahrung des Psychodramas in vivo? Interessanterweise haben wir in einer Woche des Zusammenseins kein einziges Gruppenpsychodrama gemacht. Wir haben geredet, gelacht, gebadet, gegessen, in unterschiedlichen Konstellationen uns auch sehr tief ausgetauscht und an dem Programm der Akademie teilgenommen, es auch in verschiedenen Funktionen mitgestaltet. Dabei war ich der Einzige, der unsere feste Struktur und das exklusive Gruppenpsychodrama vermisst hat. Alle anderen waren glücklich über die Freiheit und Spontaneität der Begegnungsmöglichkeiten, fühlten sich auch ohne festen Rahmen intensiv verbunden. Der daraus resultierende Konflikt in der Gruppe und meine Enttäuschung hätten vermieden werden können, wenn wir im Vorherein genauer darüber gesprochen hätten, mit welchen Erwartungen wir jeweils anreisen und welche Struktur wir uns geben möchten. Immerhin, online konnten wir wieder alles gut aufarbeiten :-).

Diese Gruppenerfahrung hat unser aller Leben verändert. Die Besonderheiten des Online-Formats, insbesondere die Imagination, konnten wir zu einer Entwicklung einer tiefen Bindung nutzen. Allerdings entstand eine enorme Sehnsucht, sich in Präsenz zu begegnen und all das erleben zu können, was Online nicht möglich ist, vor allem die umfassendere Begegnung mit allen Sinnen, bei der Umarmung, beim Essen, Baden, Tanzen. Aber auch die spontane Bildung von Untergruppen, Regulierung von Nähe und Distanz, Verlassen, Allein sein, Wiedertreffen, Integration von anderen.

Ich wollte diesen Artikel eigentlich so beenden, doch nach einigen Gesprächen mit Kolleg*innen empfinde ich die Notwendigkeit, auf die fundamentalen Beschränkungen des Online-Psychodramas deutlich hinzuweisen. Dabei stehen für mich die Aspekte der Körperlichkeit (siehe unten) und der spontanen Begegnung in der Gruppe (worauf ich hier nicht näher eingehe) im Vordergrund. Dazu aus der Rolle der Leitung die mögliche Überforderung durch gleichzeitiges inhaltliches Leiten und Beachten und Regulieren der technischen Mittel. Hier hat es sich bewährt, mit einer/m Kolleg*in zusammenzuarbeiten, so dass wir uns die Rollen gut aufteilen konnten.

Mit der Körperlichkeit ist es schwieriger: interaktive Körperlichkeit ist online nur imaginiert möglich: Ich kann sehen und mir vorstellen, umarmt zu werden. Ich kann mir Hindernisse vorstellen, meine eigene Kleinheit gegenüber einer großen Bedrohung. Ich kann dazu meinen eigenen Körper zur Hilfe nehmen oder Gegenstände in meinem Raum. All das ist möglich, aber doch sehr von dem Eingespielt sein der Gruppe abhängig, von der Sensibilität der Leitung und der Imaginationsfähigkeit der Teilnehmenden. Die Tatsache, dass ich auch auf dieser Ebene einige gute Erfahrungen machen konnte, mag darin begründet liegen, dass meine persönliche Imaginationsfähigkeit sehr ausgeprägt ist und dass fast alle Teilnehmenden unserer Online-Abenteuer über jahrelange Erfahrung im Psychodrama verfügen. Und doch habe ich die körperliche Begegnung immer vermisst. Viele meiner intensiven

Psychodrama-Erfahrungen haben mit Körperlichkeit zu tun. Ich zappe durch meine Erinnerungen an Protagonist*innenspiele und Gruppenspiele, und immer wieder findet sich intensives, interaktives Körpererleben. Mehrere Hände auf meiner Schulter; eine – durch ein Hilfs-Ich verkörperte - Last, die auf mir sitzt; dass – auch körperliche - Ankämpfen gegen meinen Vater; die Panik vor den übergriffigen Berührungen meiner Mutter; wie eine Teilnehmerin fünf Minuten dastand, umarmt von einer imaginierten guten Mutter und einem guten Vater, und Lebensenergie auftanken konnte; der Kampf um einen symbolisierten Fleischbrocken, als wir in der Gruppe Löw*innen spielten. Wenn ich jetzt nicht aufhöre, wird dieser Artikel dutzende Seiten lang. Es mag andere Erfahrungen und andere Stile des Psychodramas geben, aber aus meiner Sicht ist interaktive Körperlichkeit für das Psychodrama essenziell.³⁶

Insofern kann das Online-Format eine gewinnbringende, reichhaltige Ergänzung sein und auch in notwendigen Situationen, wie z.B. den Kontaktbeschränkungen einer Pandemie und bei schwer überbrückbaren Entfernungen das Psychodrama in vivo würdig vertreten.

Ein ebenbürtiger Ersatz ist es nicht und eine Grundausbildung in Psychodrama erfordert – zumindest überwiegend – das Präsenz-Format.

³⁶ Moreno sprach sogar vom „Physiodrama“, um die somatische Dimension der Szene hervorzuheben. Moreno in „Forms of Psychodrama“. *International Journal of Group and Intergroup Therapy* 4, 1948, S.447 f. Es lohnt sich, hier tiefer in die Rollentheorie Morenos einzusteigen und in die Erkenntnisse der neuropsychologischen Forschung zu den Wirkfaktoren der Psychodramatherapie, was aber meine Zeit und Nerven übersteigt.

On the Virtual Psychodrama Stage

SIMONA VLAD, ROMANIA

Background

March 2020 was the moment when all the ongoing psychodrama groups meeting face to face stopped in Romania. Already in April, we started meeting online. In the beginning, we met weekly in a “Club” of practitioners, trying out and rehearsing psychodrama online. During the autumn of 2020, new groups started directly in the online environment. By the time of this paper, more than 400 hours of online psychodrama work have been conducted and experienced by the author of this paper.

We knew that other forms of psychotherapy and group work (cognitive-behavioral, integrative, etc.) were continued online during the pandemic restrictions. We also knew that our colleagues in Russia and the US were doing psychodrama online, reporting good results. This gave us courage.

We also ran a quick search of the scientific literature on the topic of the online psychotherapy. We found meta-analysis studies published in the past ten years (Andrews, 2010; Kumar, 2017). Although focused primarily on CBT intervention, they showed that “online therapy for anxiety and depressive disorders has the capacity to provide effective acceptable and practical health care; Internet-based therapy seems to be useful, convenient and cost-effective; adherence to treatment is also good.”

Method

All the psychodrama sessions were conducting using the Zoom application, a user-friendly and convenient tool.

The session duration was up to 8 hours per day, in chunks no longer than two hours. With the ongoing groups, the meetings are typically of weekly frequency, or every other week, for 3-4 hours.

Results and Discussions

Challenges of the online psychodrama work:

The general reluctance to technical tools is the first challenge met in going online. Most of those who are attracted to psychodrama are people with humanistic interests, rather than technical. Online applications make them feel rather uneasy and anxious. So, the technical training of the participants is a priority at the beginning of each group, to facilitate accommodation with the new environment. By lowering the anxiety related to the technical part of the session, involvement and spontaneity are given space.

Safety and privacy is a second worry. To manage this concern, an instruction card called “Ground rules for participating in a psychodrama group” sent by email prior to the group, addresses aspects like: finding a safe place, using headsets if somebody else is in the house, never record anything, etc. Confidentiality clarification and rituals need to be emphasized more often.

Group dynamics seemed be the highest concern. How can we facilitate the interpersonal processes that occur naturally in a room full of people? What we find useful, is the instruction that all members keep their camera on, for the whole duration of the session, making sure that a source of light makes

their face visible. The group dynamics is more intense when working live, but it also manifests itself in the online sessions.

The action, although not impossible, becomes drastically limited in the online group. Of course we can take a psychodramatic walk in our room, but without meeting the others. Many individual actions are still possible, but without the physical interaction with the other group members.

The work with our body is also a big challenge. Psychodrama happens a lot in our body, and we are used to explore this important source of information. Zoom only shows our face and shoulders. Exercises to facilitate awareness and verbalization of body feelings help in the individual work online. But the powerful body sensation of a protagonist in a group, fighting to get rid of a feeling of guilt (played by another group member pulling her arm) – is hard to imagine in the online work.

The lack of physical display is also felt in the protagonist play. What partially helps though, are the electronic tools to symbolize spatiality: the protagonist is invited to draw their dining room using the whiteboard functionality of Zoom, for instance.

Living sculptures are impossible to create in the online work, naturally. However, a type of living sculpture that can be used very well is “sculpting” a relationship with the hands.

The collective play is not impossible, but it proves significantly less vivid. To facilitate it, the reflector technique can be used: the host can turn off the cameras or the microphones of most participants, leaving only a few cameras and microphones on, and then moving the focus to another micro-group in the collective play.

The empty chair is one of the easiest techniques to adapt: the director shares the screen showing the image of an empty chair, where the mother of the protagonist can be imagined and talked to. However, the technique is limited, as role exchange with the mother, sitting in her chair, becomes complicated and the role exchange is hard to follow.

Advantages of the online psychodrama work:

Connecting the community was the greatest gift of the online platforms during the pandemic. This continues to bring benefits. Having an online psychodrama group means easy connection of people in different places or countries. Online participation to the psychodrama group helps them complete the program. It is expected that many professionals will continue to work remotely in various places (away from the city) in the future.

Another example of advantage was for Romanian emigrants connecting online to their weekly psychodrama group and working on their self-development, in their native language. Group therapy in the native language for these people used to be unthinkable before the pandemic.

The psychodrama practitioners are more connected now. Many groups of colleagues from different countries work together and exchange experience and ideas, or experiment new techniques together. The community seems better interlinked than ever.

Such experiences might bring us closer to Moreno’s vision and legacy: “a truly therapeutic procedure must have no less an objective than the whole of mankind” (Moreno, 1953, p. 1).

Stepping in the homes of others becomes easy with Zoom. Each participant can choose what they show in their home, still allowing the group to have a glimpse on their private environment. A special

atmosphere of the home or a detail in the background can create relatedness. There is a warmup activity that makes use of this intentionally: look at each other's' Zoom window and notice a detail in the background, which you find interesting.

Social anxiety is an important hardship in the live groups. Sometimes people avoid coming to a psychodrama group, or stop after the first meeting, because they are too concerned about being exposed to the others' perceived judgement. This is why introverts find it easier to control their "performance" in the online format. The body language is rather invisible and they can dim the light or move further from the computer. They can close their microphone, camera or even leave the meeting for a while, in severe states of social stress. Furthermore, the small talk before the start of the session and during the breaks can be very easily avoided in the online session. All these feel liberating for an introvert.

New tools for sociometry become available in the online version. The most often used is the Zoom whiteboard where the members can draw or mark their position in relation to certain points, lines or areas. The Jamboard application offered by Google offers rich collaborative experiences for groups and sub-groups, allowing all users at the same time to import any images from the internet and use them in creating expressive group posters. Using collections of photographs in digital format is also a tool at hand with Zoom (example of activity: become aware of your current state of mind and choose a photo that could express your feeling).

Symbols get infinitely varied when we search them on the world wide web. Usually in a physical room we have a suitcase of limited symbols and members need to adapt. When offered the possibility to choose a symbol using any image offered by Google, people usually feel they found exactly what they were looking for. And at the end of the session, they can save the image on their phone or computer, as a reminder of the role they want to develop in their life.

Clarity of roles and of the alter egos on the stage is also a benefit with Zoom. Members can rename themselves. During a collective play, Anna becomes „Cinderella" and this new role becomes clear on screen, for everyone. During a protagonist play, Anna becomes the Mother, and this is also visible, facilitating the role exchange. An activity focused on developing new personal resources can use this function of Zoom: everyone is asked to choose a family name that would capture a growing aspect of their personality: Anna can thus become „Anna Never Give Up".

Furthermore, the clarity of roles is facilitated in a play by everyone turning off the cameras and leaving only the protagonist and the auxiliary egos „on stage", with their cameras on.

Use of theoretical materials also becomes easy. Groups sometimes ask for theoretical clarifications, to understand a concept or a mechanism. For example, when the directors consider this appropriate, they can share the screen and show a visual representation of the dramatic triangle explaining the dynamics of the victim, persecutor, and rescuer.

Writing in the chat the instruction helps those who encounter network failures or joined the work later, without interrupting the whole group to explain the instruction again. Also, the assistant director can write in the chat for instance lists of personal resources noticed by the group in a member. At the end of the meeting, the members leave with a written reminder of their strong points, raising their self-awareness and self-esteem.

The use of virtual background can set a very fertile atmosphere for an activity. Images from Google can be imported in Zoom and be used as inspiring backgrounds in activities like “the train of the group” (a retrospective of the group trip together to a final destination), “the magic shop” and many others.

Breakout rooms are especially appreciated by members. Being in a separate virtual room with a small number of colleagues, offer a feeling of privacy and safety, and this is an efficient warmup before going into the large room or doing something out of the comfort zone.

Conclusion

Many are the aspects of psychodrama which are lost in the online work: the physical interactions, perception of the body language, the warmth of the friendly breaks, etc. However, many of the psychodrama therapeutic factors can be maintained: the concretization, the universality of human experiences, the insight, the group cohesiveness, etc.

When we stop to simply adapt the techniques, and begin to explore what the online environment can contribute to psychodrama, surprising advantages come up on stage.

Bibliography

Andrews, G. et al, 2010. Computer therapy for the anxiety and depressive disorders is effective, acceptable and practical health care: a meta-analysis.

Kumar, V. et al, 2017. The Effectiveness of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy in Treatment of Psychiatric Disorders.

Kushnir, A., Orkibi, H., 2021. Concretization as a Mechanism of Change in Psychodrama: Procedures and Benefits.

Soziodrama online wagen?

Szenische Konfliktbearbeitung zum Thema „Coronaleugner*innen“ und „Corona-Achtsame“

JUTTA HEPPEKAUSEN, DEUTSCHLAND

Die Spaltung unserer Gesellschaft in Arme und Reiche, in Gesunde und Kranke, in Alt und Jung, in Biodeutsche und in den letzten hundert Jahren Eingewanderte und/oder dunkler pigmentierte, in Impfgegner*innen und Impfbefürworter*innen, in cis*-Menschen und LGBTI o.ä.... die Liste ist lang, nicht wirklich neu, Begriffsversuche dazu sind ständig in Bewegung und helfen, für all diese Differenzen, Ungleichheiten und Machtverhältnisse zu sensibilisieren. Und doch ist das Denken von „wir“ und „die anderen“, angefeuert durch den Umgang mit der Pandemie, nicht weniger bedrohlich geworden für Demokratie und Menschenwürde.

Wir haben das Privileg, uns im verallgemeinerten Blick auf Lebensverhältnisse üben zu können, Empathie für und Wissen über die Lebenslagen jeweils anderer zu stärken. Dazu stehen uns die verschiedensten Wege offen. Hier möchte ich ein Beispiel einer soziodramatischen Onlinearbeit skizzieren, bei dem es um einen der Konflikte zwischen „Coronaleugner*innen“ und Corona-„Achtsamen“ (hier gibt es keinen passenden Begriff) ging. Meine Frage ist, welche Vorteile, Risiken und Nebenwirkungen sich für szenisches Arbeiten aus dem wegen der Pandemie notwendig gewordenen Online-Format ergeben.

Das Lernpotenzial Szenischer Methoden³⁷

Ziel psychodramatischer Arbeit ist es, in Konflikten nicht den eigenen spontanen Affekten und Impulsen ausgeliefert zu sein, sondern Spontaneität und Kreativität zu stärken. Es geht also gerade in Konflikten darum, sich darin zu üben, in Übereinstimmung mit den eigenen Gefühlen neue situationsangemessene Lösungen für neue Probleme oder neue, adäquate Reaktionen auf alte Situationen zu entwickeln (Moreno 1967:439). Theaterpädagogische Konfliktbearbeitung lädt dazu ein, eine stimmige, bewusste, reflektierte – oder auch: eine forschende - Haltung zu Konflikten einnehmen zu können. Das ist im aktuellen Konflikt schwer, aber in einem geschützten Raum mit Abstand und professioneller Begleitung ist einiges möglich. Sinnvoll ist es, weil unsere spontanen Impulse, das Handeln „aus dem Bauch heraus“ häufig geprägt ist von inneren Bildern über „die Anderen“, die nicht zufällig in „den Bauch hineingekommen sind“, sondern von gesellschaftlich gerade oder länger schon vorherrschenden Bildern geprägt sind und unserer Verarbeitung eigener Lebenserfahrungen, die auch nicht im luftleeren Raum stattfinden. Diese Bilder – oder auch Gedanken, die Gefühle in uns hervorrufen - sind gewollt oder oft ungewollt, bewusst oder meist unbewusst. Sie können eine bedeutsame Funktion erfüllen. Meistens geht es darum, unsere eigenen Interessen, vielleicht sogar unsere Privilegien zu schützen. Deutlich ist das bei generalisierenden abwertenden, abstoßenden, Ärger auslösenden Bildern jeweils von Kranken, von Alten, von Schwarzen, von Frauen im Allgemeinen, von Armen, von jeweils „den Anderen“ – je nachdem, wozu wir uns selbst zählen. Der Schutz unserer tatsächlichen Interessen ist bei längerem Nachdenken darüber durch Abwertung oder gar offenen Hass eher nicht gewährleistet. Die solchen Bildern zugrundeliegenden Normen und Werte, die die gesellschaftlichen Machtverhältnisse immer wieder neu stützen und die wir vielleicht mit

³⁷ Ausführlicher: Heppekausen 2015/2016

Muttermilch und Vatersaft und vielen weiteren Quellen, eben aus den jeweiligen vorherrschenden gesellschaftlichen Diskursen, in uns aufgenommen haben, können in diesem Sinn auch uns selbst treffen. Die Bewertungen, die hier wirksam werden, treffen letztlich alle, die das Interesse haben, ihre Lebensbedingungen selbstbestimmt und dennoch nicht auf Kosten anderer zu gestalten. Allerdings: Es ist nicht einfach, diese komplexen Zusammenhänge mitten im Konflikt wahrzunehmen, zu reflektieren und schon gar nicht, sich anders zu verhalten. Aber es lohnt sich, weil es uns (selbst)bewusster und damit längerfristig ein wenig freier machen kann von Stereotypen, Normen und Werten, die uns selbst schaden. Eine forschende Haltung kann uns auch dabei helfen, in den gesellschaftlichen Zusammenhängen die Faktoren auszumachen, die es strukturell zu verändern gilt, damit wir unsere Lebensbedingungen besser gestalten und dieses „Besser“ dialogisch aushandeln können. Da befinden wir uns auf einem langen Weg und brauchen uns wohl gegenseitig, um die Geduld und Kraft dafür zu stärken.

Das Besondere an Szenischer Arbeit zu solchen komplexen Konfliktsituationen ist, dass wir einen Zugang zu dem bekommen, was auf der kaum oder nicht bewussten Ebene einer Konfliktsituation passiert. Über die genaue Wahrnehmung von Körperausdrücke können wir Gefühle erfassen, die nicht ausgesprochen werden. Wir lernen, von Mimik, Gestik, von Sprachmelodie, Körperabständen und -Ausrichtungen (zugewandt – abgewandt) Emotionen wahrzunehmen, die unser Handeln wesentlich bestimmen. Indem wir diese benennbar machen, werden auch die Gedanken erschließbar, die diese Gefühle in uns hervorrufen. Dies geschieht bei theaterpädagogischer Bearbeitung in Szenen. Die Situation findet in einem konkreten Kontext statt (z.B. Krise, eine bestimmte Region mit ihren Gewohnheiten und Strukturen, Vorfällen kurz vorher und/oder historische Hintergründe ...). Diese Kontexte bilden die Rahmenbedingungen, die Begrenzungen und Möglichkeitsräume für die Konfliktpartner*innen. Und mit diesen Kontexten hängen eben auch Diskurse zusammen, die unser Denken beeinflussen und können von ihren Auswirkungen für die Interaktionen her rekonstruiert werden. Und wie ‚im richtigen Leben‘ können die Spieler:innen das Verhalten ihrer Gegenüber, der Mitspieler:innen, nicht einfach mit ihrem eigenen Willen einfach steuern, sondern es entwickelt sich ein Wechselspiel, eine Dynamik, eine „Welt des Zwischen“ (Buber 1999:101), die alle Beteiligten beeinflussen. Das tun wir Handelnden oder auch Nicht-Handelnden immer, ob wir es wollen oder nicht. Und wir werden immer beeinflusst. Dabei sind die Beziehungen der Beteiligten geprägt von Macht, von Status, und häufig geht es dabei um Konfrontation oder Kooperation. Die Chance, dies auf der Bühne eines Seminars zu tun, besteht darin, dass wir in der Verlangsamung, in der Verfremdung des Spiels, in der unterstützenden Umgebung einer professionell geleiteten Gruppe etwas von dieser Komplexität erforschen können.

Der Körper ist die Bühne der Gefühle

„Der Körper lügt nicht“ heißt es berechtigterweise. Er ist die Bühne der Gefühle und vom Kopf her relativ wenig kontrollierbar. Das kann bei der Arbeit in Gruppen auch ein wenig Angst machen, da wir etwas von uns zeigen, was zwar wirksam ist, aber uns selbst nicht immer bewusst. Im gemeinsamen Reflektieren dieser Gefühle und ihrer Kontexte können wir herausfinden, von welchen Gedanken, Stereotypen, Bildern sie ausgelöst wurden und welche Wirkungen auf andere sie haben. So haben wir die Möglichkeit zu entscheiden, ob wir die daraus folgenden Haltungen bewusst beibehalten möchten und welche Folgen sie für andere und die sozialen Gefüge haben. Es ist eine Chance der Selbstverständigung über die darunter liegenden Werte. Eine Bewusstwerdung und Klärung sollen

einer kollektiven Selbstverständigung darüber dienen, wem diese Werte nutzen. Dieser Prozess ist komplex und zirkulär, muss also geübt werden und braucht seine Zeit.

Das theaterpädagogische oder auch psychodramatische Repertoire der Methoden dazu ist groß. Ihnen gemeinsam ist ihr Potenzial der Erforschung der Seele (griechisch: Psyche) durch Handeln (griechisch: Drama). Hier stelle ich Ausschnitte aus dem soziodramatischen Ansatz vor. „Das Soziodrama ist ein Instrument, mit dem die soziale Wahrheit, die Wahrheit über die soziale Struktur und die Konflikte ermittelt und soziale Veränderungen durch dramatische Methoden herbeigeführt werden kann.“ (Moreno 1947a/1981:220 nach Buckel 2021:18)

Von Wahrheit sprechen wir heute nicht mehr, sondern von einem Erforschen jener Welt zwischen den verschiedenen Planeten der gesellschaftlichen Akteur*innen und sozialen Gruppen. Sie ziehen in Machtverhältnissen, die sie gemeinsam (oder gegeneinander) herstellen, ihre Bahnen und gestalten (oder verunstalten) den gemeinsamen Raum. Veränderungsstrategien sind insofern verbunden mit der Frage nach Solidarität und gelingenden Dialogen im niemals herrschaftsfreien Raum. Diesen und die eigenen Handlungsspielräume darin gilt es zu herauszufinden. In dem Sinn benennt Ron Wiener (britischer Senior der Soziodrama-Arbeit) drei wesentliche Ziele von Soziodramen:

- soziale Szenarien besser zu verstehen
- allen Beteiligten neue Erkenntnisse zu den Rollen zu verschaffen, die mit diesem Szenario verbunden sind – eigene wie fremde
- den Teilnehmern die Möglichkeit zur emotionalen Öffnung oder gar zur Katharsis zu bieten, indem die Gefühle, die mit dem Szenario verbunden sind, ausgedrückt und erkundet werden.“ (Wiener 2001:11 nach Buckel 2021:19)

Was ist anders bei Szenischem Arbeiten online?

Die Pandemie hat uns alle in unserer Kreativität gefordert, auch in der Seminarmethodik. Abneigung gegenüber dem Medium Computer musste überwunden werden, um weiter mit Gruppen arbeiten zu können und es entstanden neue Formate, die Vor- und Nachteile mit sich brachten. Allgemein konnten wir u.a. erleben, dass Seminarangebote niedrigschwelliger wurden, die Teilnehmer*innenzusammensetzung diverser, die Kosten geringer. Gleichzeitig hatten wir es auch hier mit Ungleichheit und Ausschluss zu tun: unterschiedliche technische, räumliche und soziale Voraussetzungen, IT-Kenntnisse und Lernfähigkeit, und vieles mehr. Einblicke in persönliche Lebensverhältnisse wurden unvermeidbar (Vor- oder Nachteil?).

Nach den Erfahrungen mit Szenischem Arbeiten online in diesem Jahr scheinen mir einige Beobachtungen für weitere Seminarplanungen bedenkenswert:

Selbstwahrnehmung: Die eigene Körperwahrnehmung ist durch die Reduktion auf das Sitzen reduziert und der eigene Blick ist auf die Gesichter der Mitspieler*innen gerichtet, die Sitzhaltung ist oft gewohnheitsgemäß und nicht selten auch angespannt. Da die eigene Körperhaltung auch bei uns selbst Gefühle auslöst (embodiment), droht die Wahrnehmung damit im Gewohnten gefangen zu bleiben.

Gruppengefühl: Die körpersprachliche Wahrnehmung der Anderen ist auf Mimik und Intonation konzentriert, Gestik, Körperspannungen, Abstände/Ausrichtung und Bewegung im Raum können kaum wahrgenommen werden. Bei Aufwärmübungen und Darstellungen mit Ganzkörperbild ist es schwer,

die anderen zu erkennen. Körperliche Berührung findet nicht statt, allein die Stimmschwingungen lösen körperliche Reaktionen aus. So gewinnt die Wahrnehmung allein der Worte an Gewicht, die dem Bewusstsein näher sind als die Körpersignale, die darüber hinausgehen.

Blickwechsel miteinander und mit der Leitung sind verzerrt, da der Blick auf die Kachel gerichtet ist, der Eindruck von Angeschaut-Werden aber erst entsteht, wenn der Blick der Schauenden auf die Kamera gerichtet ist. Die Audioübertragung lässt parallele Töne nicht zu, wodurch jede Äußerung (Sprache oder Musik) alle anderen unterbricht. Das führt einerseits zu einer eher „geordneten“ Abfolge von Redebeiträgen, es ist immer klar, wer gerade spricht und spielt und wo also der Fokus im manchmal auf der Bühne verwirrenden Spielgeschehen ist. Allerdings hemmt diese Fokussierung auch Seitengespräche und spontane Einwürfe. Die Leitung muss stärker als sonst selbst intervenieren, um den Fokus zu richten, wenn er in irgendeiner der manchmal parallelen Szenen hängenbleibt. Die Gruppe ist mit ihrem Potenzial dadurch weniger spürbar, die Rolle der Leitung kann stärker dominant wirken.

Nach Beendigung des Seminars sind alle wieder allein mit den Nachschwingungen oder in Kontakt mit Mitbewohner*innen oder Kolleg*innen, es gibt kein Cool-down durch gemeinsame Pausen oder Abschiede.

Online Tools eröffnen hier neue kreative Möglichkeiten: wechselnde Kleingruppen, schriftliche Zwischenreflexionen und Feedbacks, Abstimmungen, Rollenmarkierungen durch Umbenennen des Namens und Verkleidungen, spontanes Malen – dies uns so viele Ausdruckswege, die wir gerade erst auszuschöpfen lernen. Sie erfordern eine recht hohe technische Kompetenz und aktuelle Software von allen, können den Fluss des Seminargeschehens aufhalten und Einzelne verunsichern oder unter Druck setzen.

Präsenz: Insgesamt ist die Präsenz für alle Beteiligten über einen längeren Zeitraum schwerer zu halten als im realen Raum. Offenbar brauchen wir eine andere Art der Konzentration auf den Bildschirm (Lichteinwirkungen, technische Probleme) und werden leichter abgelenkt durch mögliche Störungen im häuslichen oder beruflichen Raum. Andererseits kann das vertraute eigene Umfeld auch die persönliche Sicherheit unterstützen und damit die Bereitschaft sich ins Spiel einzubringen. Rückzug und Selbstschutz in möglicherweise zu beanspruchenden Momenten ist leichter möglich.

Zusammenfassend halte ich es bei diesem Format für schwerer, sich selbst zu überraschen, also den spielerischen Zugang zu dem unbewussten, in unserem Körper versteckten Wissen zu eröffnen, das unser Handeln weitgehend bestimmt. Und doch: Immer wieder sind wir nach Online-Sitzungen erstaunt, wie sehr uns das Spiel berührt hat und welche neuen Impulse wir gegeben und erhalten haben, wieviel Verbundenheit in der Gruppe spürbar geworden ist. Was hat dies angesichts der beschriebenen Einschränkungen erleichtert?

Erfahrungen aus dem Workshop

„Corona-Leugner:innen)“ versus „Corona-Achtsame“ und der Raum des Dazwischen - eine Forschungsreise mit theaterpädagogischen Methoden

Rechtspopulistische Verschwörungserzählungen gehen Hand in Hand und ohne Maske im öffentlichen Raum spazieren, verbinden sich mit Frust, Wut und Rebellion, mit Angst um

Grundrechte und Hunger nach „Freiheit“. Sie wecken Angst um Menschenrechte, um Gesundheit und Verlust von Schutz von Schwächeren und vielem mehr. Dialoge werden versucht, an Küchentischen und in Medien. Dialoge? Polarisierungen? Zuschreibungen? Selbstgerechtigkeit? Notwendige Abgrenzungen? ...³⁸

Entlastende technische Vorbereitung:

Alle Teilnehmenden erhielten vorab eine Art kurze Gebrauchsanleitung für Online-Arbeit mit unterschiedlichen Geräten: An- und Ausschalten der Kamera, Abdecken der Kamera mit Klebezettel, Galerieansicht, Umbenennen, Studioeffekte (Verkleidung), Teilnehmer*in ohne Videofunktion verbergen.

Vorbereitung eines möglichst störungsfreien Raumes mit Bewegungsfreiheit und die Zusicherung, den digitalen Raum nicht ohne Vorankündigung zu verlassen.

Bei Seminarbeginn: kurzer (!) Technikcheck.

Arbeitsteilung zwischen inhaltlicher Leitung und technischen Support, z.B. Einrichten von Break Out Rooms und Hilfe beim Eintreten während der Session, Antwort auf Technikfragen im Chat.

Angewandte online-gerechte-Methoden:

Warm-up:

- Soziometrie: 'Wie viele Gruppen sind in dieser Gruppe?' mit themenbezogenen und auch auflockernden Fragen. Die Teilnehmerinnen (TN) lüfteten bei Ja-Antworten jeweils den Zettel, den sie vor die Kamera gehängt hatten. Das geht schnell und sieht ansprechend aus (Mosaik der Papierfarben).
- Kette mit Rollenwechsel mit einem Objekt in Greifnähe, das vor die Kamera gehalten wird. Die TNs erzählen aus der Perspektive des Objekts, wie es ihnen geht und geben dann das Wort an die nächste TN weiter:
„Ich bin Xs Kalender und ständig blättert sie hektisch in mir herum, schreibt, radiert, schreibt neu und lässt mich nicht in Ruhe ...“

³⁸ Ankündigungstext für die 1. Werkstatt "Emanzipatorische Bildungsarbeit" in der Bildungsstätte der IG Metall in Sprockhövel, 16.3.2021

Aktion: Soziodrama

Aus der Vielzahl von soziodramatischen Methoden soll hier die Arbeit mit einem kollektiven Rollentausch vorgestellt werden.

- Skizzieren einer fiktiven Szene:
- Zufälliges Treffen von Menschen mit und ohne Maske nach dem Sturm von „Querdenker:innen“ auf den Reichstag in der S-Bahn. Es kommt zum Streit.
- Bei mehr Zeit werden Themenvorschläge und dazu passende Szenen in der Gruppe entwickelt (z.B. mit Hilfe von Standbildern) und (soziometrisch) abgestimmt. Hier wurde beides von der Leitung gesetzt und war den Teilnehmer:innen, die diesen Workshop gewählt hatten, bekannt.
- Szenenvorbereitung in zwei Break Out Rooms, zufällige Zuweisung der TNs, die sich gemeinsam auf ihre Rollen vorbereiten: „Sammelt aus der Perspektive von Coronaleugner:innen gute Argumente für den Erfolg dieser Aktion bzw. aus der Perspektive von Corona-Achtsamen gute Argumente für die Kritik an dieser Aktion!“
- Bereitet euch für die auch technischen Rollen vor: digitale oder reale Masken aufsetzen, mit Rollennamen umbenennen.“
- Szenenimprovisation: Alle Gruppenmitglieder argumentieren (Sprache, Intonation, Mimik, Gestik) aus der jeweiligen Rollenperspektive und fühlen sich, alle Vorbehalte beiseitelassend, in diese Haltungen immer mehr ein. Durch die Interaktionen in der Gesamtgruppe und ggf. unterstützt durch Rolleninterviews durch die Leitung differenziert sich die Rolle aus, die meist stereotyp beginnt. Die Leitung kann sich auch selbst einmischen - entweder in einer passenden Rolle (z.B. Verfassungsschutz) oder als Off-Person - wenn die Dynamik „hängt“ oder eine Person zu dominant wird (beides war hier nicht der Fall). Nach einem kurzen Innehalten:
- Kollektiver Rollentausch: Die Gruppen tauschen die Rollen (Namen, Masken) und diskutieren „von der anderen Seite her“ weiter.
- Zwischenreflektion: Alle benennen sich wieder mit ihren persönlichen Namen, legen alle Verkleidung ab und benennen, was sie in der Rolle erlebt haben (Gefühle, Gedanken, Beobachtungen), das für das tiefere Erforschen des Themas interessant sein könnte.

Bei mehr Zeit wäre möglich, dass neue Rollen aus der Gruppe zu dem improvisierten Spiel dazu erfunden werden, die das System erweitern (Gesundheitsministerin*, Erkrankte*r, Esoteriker*in, Wissenschaftler*in, ...).

Das spielerische und auch themenbezogene Auswärmen wirkt als Eisbrecher, begründet ein erstes Gruppengefühl und erleichtert das in der Online-Begegnung noch ungewohntere Umstellen auf einen anderen Modus der Kommunikation. Das – auch technische - Annehmen von Rollen setzt Phantasie frei und ermutigt, zunächst fremde Gedanken und Gefühle zu erforschen. Der Rollentausch mit der Gegenseite erweitert die im (Sprech-)Handeln erlebten Perspektiven, verwirrt auf konstruktive Weise und öffnet die eigene Haltung auf verschiedenen Ebenen für neue Sicht- und Verhaltensweisen und offene Fragen.

Vertiefung des Themas in einem fiktiven Dialog

Um erste Impulse aus der Rollentauscherfahrung in neuen Verhaltensweisen zu erproben, arbeiteten wir mit einer Übung aus dem Repertoire des „Theaters der Unterdrückten – Theater der Befreiung“: Screen image (Boal 1999:127).

Szenenfindung in neuen, kleineren Gruppen im Break Out Room:

- Findet eine knackige Konfliktsituation (erlebt oder erfunden), skizziert sie kurz und legt die Rollen (Coronaleugner:in und Corona-Achtsame:r) fest. Findet einen ausdrucksstarken Titel für die Szene.
- Zurück im Plenum stimmt die Gruppe ab, für welche Szene sie neue Verhaltensweisen erproben möchte, hier:
- Konflikt Enkel-Großmutter über Maskentragen beim Einkaufen: Die Großmutter verweigert das.
- Rekonstruktion des Konflikts: Der Konflikt wird von dem Fallgeber und einer „Eingeweihten“ improvisiert, nur die beiden sind „auf der Bühne“, d.h. alle anderen Kameras sind aus.
- Fokussierung auf die Konfliktesenz: Der Fallgeber und die Gegenspieler:innen holen zwei Zuschauer*innen „auf die Bühne“ (Kameras an), und „bauen Bilder“ der jeweiligen Gegenspieler*innen, indem sie ihre eigene Kamera ausschalten und die Spieler*innen mündlich instruieren (Körper und Text).
- Spiegelung und Vertiefung der Konfliktesenz: Die „Bilder“ improvisieren mit der vorgegebenen Haltung (Körper und Text) den Streit
- Veränderung: Die Bilder werden „autonom“ und verändern Körperhaltung und Text, anschließend beginnt eine Rotation, bei der letztlich alle (mindestens aber 5) Gruppemitglieder den Streit in allen beiden Positionen selbst führen und alternative Verhaltensweisen ausprobieren.
- Am Schluss kommen die „Originale“ wieder auf die Bühne und können das, was sie überzeugt hat und was sie verändern möchten, miteinander ausprobieren:
- Die Fallgeber*in bedankt sich namentlich bei allen Spieler:innen („Ent-Rollen“).

Reflektion/Integration:

- Auswertung in der Gruppe:
 - Was habe ich in den Rollen erlebt?
 - Welche Erfahrungen kann ich teilen?
 - Auf welche Ideen bin ich durch das Spiel gekommen?
 - Was war zur Klärung des Konfliktes nützlich?

In diesem ging es darum, aus einem ungleichen Machtkampf und unbeabsichtigter Altersdiskriminierung auszusteigen. Es gelang durch die kollektive „Weisheit der Gruppe“ tatsächlich, sich selbst zu überraschen (nicht oder nicht explizit bewusstes Wissen in der Gruppe zu aktivieren): die Befürchtung des Enkels (Angst vor Ansteckung) und die gute Absicht (Schutz) deutlich auszudrücken und dabei auch nonverbal den Wunsch der Großmutter nach Autonomie zu respektieren (Tonfall, Mimik). So konnte eine einvernehmliche Lösung gefunden werden. Bei mehr Zeit Setting kann hier mit Distanz zum Bühnengeschehen ein Processing angeschlossen werden, bei dem die Gruppendynamik und

der inhaltliche Entwicklungsfaden in Kleingruppen und Plenum analysiert, gesellschaftliche Zusammenhänge herausgearbeitet wie das Thema „Altersdiskriminierung“ und seine strukturellen Zusammenhänge reflektiert oder sogar szenisch erforscht werden mit einem neuen Soziodrama zu diesem Thema, das hier unter dem „Maskenthema“ lag. Verallgemeinerte Lösungsmöglichkeiten können diskutiert und in konkreten Kontexten szenisch erprobt werden.

Schlussfolgerungen

Bei dieser Übung wurden durch schnelle Wechsel des Bühnengeschehens trotz der Bildschirmanstrengung die Aufmerksamkeit gehalten. Durch die Vorinformationen zur Technik gab es in dieser Gruppe kein „Stolpern“ des Spielflusses. Mit den Break Out Rooms und Arbeitsanweisungen im Chat, Studioeffekten und weitem digitalen „Spielereien“ (Abstimmung per Whiteboard mit Stempeln, Papierabdeckungen der Kamera, „Bühne“ einrichten durch versteckte Videos und geschlossene Kameras, Offline-Stimmen mit geöffneten Mikros bei geschlossener Kamera) wurden Online-Ermüdungsrisiken kreativ begegnet. Die Spieler*innen wurden eingeladen, sich selbst im Raum zu bewegen und ihre Körperpositionen rollengerecht zu verändern, auch wenn die Gegenüber hauptsächlich nur Stimme und Mimi, ein wenig Gestik wahrnehmen konnten. Spielerische Aufwärmübungen und die wiederholte Einladung zum aktiven Eingreifen ins Spiel konnte die Gruppenpräsenz stärken. Die Redebeiträge wurden innerhalb der Gruppe von den Teilnehmenden selbst mit Namensnennung aufgerufen. Selbstwahrnehmung, Fremdwahrnehmung und Gruppengefühl konnten mit solchen kleinen Elementen – wenn auch im Vergleich zur Live-Erfahrung in eingeschränkter Weise - erlebt werden. Nach Beendigung der beiden Spiele und der ausführlichen Feedbackrunde gab es ein Zusammentreffen der Teilnehmer*innen aus allen Workshops, was einem geselligen und verlangsamten Cool-down entgegenkam.

Die Vor- und Nachteile halten sich wohl in etwa die Balance, wenn auch das Szenische Arbeiten im Onlineformat mit seinen neuen Qualitäten sicherlich in seinen technischen Möglichkeiten als auch in ihrer kreativen Nutzung noch weiter entwicklungsfähig ist. Es bleibt ein anderes Medium als die Begegnung in der Dreidimensionalität des realen Raumes, in dem wir uns und unsere Umgebung berühren und den Atem teilen können – hoffentlich bald virenfrei!

Literatur:

Buber, Martin (1999): Das Dialogische Prinzip - Ich und Du. Gütersloh

Buckel, Christoph (2021): Praxishandbuch. Soziodrama. Theorie, Methoden, Anwendung. Weinheim/Basel

Augusto Boal, (1999): Der Regenbogen der Wünsche. Seelze

Heppekausen, Jutta (2015/2016): Szenisches Arbeiten am Szenischen Verstehen. Nicht bewusste Handlungsgründe und gesellschaftliche Zusammenhänge. In: supervision 4., S. 107-117

Moreno, Jacob Levy (1967, 2. Aufl.): Die Grundlagen der Soziometrie. Wege zur Neuordnung der Gesellschaft. Wiesbaden: Springer

Використання психодрами у викладанні онлайн в університетах України

INNA V. KOSHOVA & OLESYA OLEKSIYIVNA PROKOFYEVA, UKRAINE

Час пандемії був і є важким випробуванням для педагогів і студентів. Шок і розгубленість перших моментів адаптації до ситуації змінилися з часом розумінням необхідності змін в навчанні і викладанні. Викликом часу стала сама необхідність онлайн-навчання як на університетських (Moodle) так і на загальнодоступних платформах (Zoom, Skype, Viber). Ми не будемо описувати всі технічні та емоційні труднощі цього переходу, але зупинимось на процесі пошуку способів і технік викладання, в тому числі і психодрами, в університетах України, які давали хороший результат. У цих умовах, ми, два викладачі психології, психодрама-терапевти, доктора філософії в галузі психології, звернулися до творчого потенціалу психодрами в цілому і до сили окремих психодраматичних технік. Ми проживаємо в різних містах, працюємо з різними групами (групи студентів Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя, Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, а також групи психологічної підтримки для батьків дітей з особливими потребами), викладаємо різні дисципліни, в тому числі і психодраму, але, спілкуючись, не могли не помічати схожі проблеми, ставити схожі питання і шукати на них відповіді разом. Якщо ж звернутися до кардинальних змін, які потрібно було враховувати в нашій роботі, то це перш за все: ізоляція, втрата контакту з групою, втрата живих контактів в групі. Студенти, як і викладачі, були розгублені, хвилювалися, переживали апатію, образу, гнівалися, злилися, звинувачували, адаптуючись до ситуації.

Як відомо, навчальні групи проходять закономірні етапи розвитку групового процесу, коли етапи інтеграції змінюються дезінтеграцією. Карантин, що передбачав тривалу ізоляцію, призвів до посилення дезінтегруючих тенденцій, що могло зруйнувати групу або ж стати точкою переходу в інтеграцію [2; 4]. Я.Л. Морено писав про необхідність використання психодраматичного підходу в освіті та в роботі з соціальними проблемами, а також про необхідність перелому в методології викладання. Його суть полягає у використанні соціометричних і психодраматичних концепцій, що сприяють розвитку спонтанності. Ці ідеї, актуальні в період світової кризи, як писав Я.Л. Морено, вельми сучасні [2]. Ми, як психодрама-терапевти та викладачі, які використовують техніки психодрами в роботі, відзначили для себе необхідність посилення і розвитку наших психодраматичних ролей в період онлайн-викладання.

Психодраматист, як стверджує П. Келлерман, має чотири важливі ролі: аналітик, психотерапевт, режисер і ведучий групи. Всі чотири ролі взаємопов'язані, переплітаються і створюють образ психодраматиста, а, в нашому випадку, доповнюють образ викладача. Професійні навички всіх ролей ми використовуємо в процесі викладання, природньо, залишаючи основною роль Викладача. Бажаємо ми цього чи ні, але в процесі навчання в стабільних, без пандемії, умовах

ми використовували свій професійний багаж психодраматистів. Він дає нам переваги і створює наші особливості як викладачів, істотно розширюючи можливості і прояви креативності [3; 4; 5]. Вміло використаний кластер ролей (аналітик, терапевт, режисер і ведучий групи) допомагав у нашій роботі. Зокрема ми відзначали істотне посилення ролі Ведучого групи під час онлайн-навчання. На онлайн-платформах досить складно створити конструктивний робочий клімат і структуру соціальної підтримки в групі. У ролі Ведучого ми допомагали встановлювати групові норми онлайн-навчання, працювали над згуртуванням групи і надавали сенс онлайн-навчання в цілому. Трудність складало небажання студентів на перших етапах роботи включати свої камери, але подолати цей новий для нас вид опору допоміг простий прийом. Ми просили включати камери у вступному колі не одночасно, а відповідно до готовності говорити. Цей прийом в певній мірі знімав напругу і зменшував директивність викладача. У ролі Ведучого ми стимулювали студентів вирішувати в онлайн-форматі не особисті проблеми, а розігрувати підготовлені кейси. Таким чином підключався і соціальний контекст. Аналіз особистих психологічних проблем в онлайн-форматі навчання студентів університетів ми вважали недостатньо безпечним, оскільки процеси дезінтеграції в групах в період карантину посилилися.

Як Аналітики ми завжди прагнемо зрозуміти особистісні, міжособистісні та соціальні явища в групах. В онлайн-форматі навчання ми працювали над розвитком ролі Аналітика і у наших студентів, що досягалося завдяки розвитку вміння пояснювати власну поведінку і поведінку дійових осіб кейсів та вмінню емпатично співпереживати. Емпатичне співпереживання в онлайн-форматі ускладнюється відсутністю фізичної взаємодії, однак це дозволяє сконцентрувати увагу на інтонаціях і міміці учасників. В умовах навчання онлайн вміння емпатичного співпереживання стало дуже важливим. Його розвиток у студентів-психологів, на наш погляд, базове вміння, основа для здійснення психологічної допомоги. У цьому контексті ми демонстрували і вчили студентів використовувати техніку дубля, емоційно зливатися з іншим учасником групи, в той же самий час залишаючись собою, шукати і розшифровувати приховані смисли в заданих психологічних ситуаціях. У завершальному колі студенти могли проаналізувати дані процеси, вчилися повідомляти один одному результати аналізу і отримати зворотній зв'язок свого аналізу.

Потрібно відзначити і особливу цінність в цих умовах ролі Терапевта. У цій ситуації багато студентів були розгублені і дезорієнтовані, тому емпатичне співпереживання, навички слухання, зворотного зв'язку, елементи саморозкриття стали важливою складовою процесу навчання. Наприклад, ми говорили зі студентами про почуття, про способи подолання тривоги, страхів, апатичних проявів. Заняття зазвичай починалися зі вступного кола з традиційними питаннями: «З чим ти сьогодні прийшов? Який твій стан? Наскільки ти готовий сьогодні працювати?» і завершувалися колом рефлексій, що мали підтримуючий характер.

І викладачі і студенти перебували на «невідомій території» онлайн-навчання. Тому те, що в нарративної психології називається «позиція незнання», а П.Келлерман називає «критичним

незнанням», стало надзвичайно важливим в плані навчання. Перебування на «невідомій території» змусило нас як викладачів подвоїти свою сприйнятливість в складній ситуації, досліджувати невідоме, бути готовими в нового. Спонтанність стала важливою частиною нашого життя. У ролі Терапевтів ми застосовували і вчили студентів використовувати різні терапевтичні фактори, такі як вивільнення емоцій, когнітивне розуміння, міжособистісний зворотний зв'язок і поведінкове навчання. Навчання терапевтичними інтервенціями більше було сфокусоване на вербальних (конфронтація, прояснення, інтерпретація, катарсис, прийняття, навчання і саморозкриття) формах. Студенти отримували підготовлені кейси-описи психодраматичних ігор (авторські описи з дипломних робіт на здобуття кваліфікації психодрама-терапевтів, а також випадки, описані в класичній літературі по психодрамі) і пропонували варіанти терапевтичних інтервенцій (конфронтації, інтерпретації). Водночас кейси були основою для саморозкриття студентів, і тоді вже ми (викладачі) виконували роль Терапевтів. Навчання невербальними інтервенціями в групах більше стосувалося використання голосу. В онлайн-групах майже неможливо використовувати для контакту фізичну дистанцію, контакт очей, пози, фізичний дотик. Застосовувати техніки мовчання також неможливо з огляду на те, що учасники можуть розцінити це як розрив інтернет-з'єднання. Це без сумніву є мінусом онлайн-формату, що неможливо компенсувати.

Роль Режисера вельми важлива для психодраматиста. Він як режисер створює сцену, керує нею та стежить за її розвитком, ініціює спонтанність через власну поведінку. Саме ця роль виявилася каталізатором роботи груп. Ситуація вимагала вносити в групи, часто виснажені і похмурі, сміх, веселощі, бути прикладом і джерелом енергії, життєвої сили. Традиційні методи викладання потрібно було змінювати на нові. Актуальними виявилися інтерактивні методи навчання: творчі завдання, робота в малих групах, позааудиторні завдання, розминки, використання відео та аудіо матеріалів, обговорення складних дискусійних питань і проблем. Ці та інші прийоми близькі до таких, що застосовуються у психодрамі. Актуальними були дискусії в малих підгрупах, соціометричні шкали, психодраматичні розігриви, творчі завдання, процес-аналіз і інше. Наприклад, ми трансформували техніку психодраматичного сну до онлайн-формату. Студенти отримали домашнє завдання описати в усіх подробицях тривожний або такий що повторюється сон. Далі в форматі онлайн-роботи з кейсами, що були підготовлені студентами, відбувалася уявна інсценізація. Спочатку сцену описував автор кейсу. Потім йому пропонувалося видозмінити і детально описати сон так, щоб він закінчився як того бажав автор. Розігрувалися необхідні діалоги. Деякі учасники були в ролі дубля головного героя. У другій частині техніки ми пропонували студентам, які не були авторами кейсу, видозмінити даний сон по-своєму, що включало механізми наочування автора кейса. У шерінгу акцент робився на пережитих почуттях і інсайтах автора, інших учасників, а також учасників-дублів. У процес-аналізі акцент робився на можливих інтервенціях психолога в процесі роботи.

Як стверджує П. Келлерман, умілий психодраматист може провести протагоніста через межу, що відокремлює зовнішній світ від фантастичного світу уяви. У нашому випадку ми частково вже перебували в такому світі. Наше вміння використовувати ефект «нібито» стало в нагоді в цих умовах. На жаль, як вже зазначено, ми більше поклалися на вербальну інформацію, хоча іноді ми відчували себе чарівниками в цьому світі «нібито». Ефект присутності виникає в онлайн досить швидко і характеризується тим, що особистість перестає помічати різницю між світами, але для «нібито» необхідне емоційне залучення. Тому прийоми психодрами були тут дуже доречні. Ефект емоційного залучення досягався, наприклад, завдяки прийому персоналізації. Ми запитували студентів про їх особистий досвід і значення для них самих тих чи інших терапевтичних ідей. Наприклад, «Якби ви були терапевтом у цій ситуації, то як би ви діяли?». Ми розігрували сценки з ролями Терапевт і Клієнт, застосовуючи техніку обміну ролями. Наприклад, коли ми вивчали питання про виникнення методу психодрами на нашій сцені з'явився порожній стілець. Треба було бачити обличчя студентів, коли в Zoom, замість звичного викладача з'явився порожній стілець з шаллю і капелюхом, на який села «Психодрама». Цей персонаж був введений в роль групою, що дозволило студентам актуалізувати свої знання, а обмін ролями був використаний для перевірки знань з теми. Всі учасники групи побували в ролі Психодрами, в той час як Допитливі, Ті, хто вивчає психодраму, Такі, що сумніваються клієнти (ролі, вибрані студентами) могли задати їй важливі питання.

Терапевти-психодраматисти виступають «провідниками змін», що досягається через використання вербальних і невербальних інтервенцій, метою яких є викликати терапевтичний імпульс (попереджуючий, стабілізуючий, що кодує, відновлює). Природно, терапевтичні цілі не збігаються з цілями навчання, але в умовах пандемії, коли рівень загальної тривоги був високий, такі терапевтичні прийоми як інтерпретація, прийняття, поради, саморозкриття були дуже потрібні і гармонійно впліталися в процес комунікації з групою. Студенти говорили про небажання працювати, розгубленість, апатію, втрату сил, приймаючи складну ситуацію. Тому ми, як психодрама-терапевти, не могли не помітити ці зміни і підтримували студентів, намагаючись стабілізувати їх стан. Ми обережно застосовували прийоми психодрами, прагнучи визначити найкращий та гармонізувати стан студентів. Наприклад, ми говорили про власні способи боротьби зі страхами, тривогою і невизначеністю, створювали разом з групами загальний список ресурсів, ділилися результатами власних успіхів, шукали тварину-тотем і щедро ділилися її силою.

Найважливішою роллю з кластеру була роль Ведучого групи. Як лідер групи психодраматист керує груповим процесом з метою створення конструктивного робочого клімату. В умовах онлайн-навчання вміння психодраматиста організувати групову структуру, встановити групові норми, зміцнювати групову згуртованість, регулювати рівень напруги, розвивати атмосферу співробітництва в групі виявилися вкрай необхідними і використаними. Саме ця роль особливо

посилилася під час роботи з групами онлайн, оскільки вони часто були в стані дезінтеграції, раптово втративши можливість тісної міжособистісної комунікації.

Література

1. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: Анализ терапевтических механизмов / Пер. с англ. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1998. — 240 с.
2. Морено, Я. Л. Психодрама / Пер. с англ. — М.: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001. — 528 с.
3. Прокоф'єва О.О., Варіна Г.Б. Генезис психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з інвалідизацією, в сучасних трансформаційних умовах / Прокоф'єва О.О., Варіна Г.Б. // Conference Proceedings of the International Scientific Online Conference Topical Issues of Society Development in the Turbulence Conditions (May 30, 2020, Bratislava, **Slovak Republic**). The School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2020; ISBN 978-80-89654-67-3 - P.320-328. – **Закордонна публікація**
4. Прокоф'єва О.О., Ковальова О.В., Варіна Г.Б., Кочкурова О.В. Практикум із групової психокорекції: **підручник** / Прокоф'єва О.О., Ковальова О.В., Варіна Г.Б., Кочкурова О.В. - 3 вид., доповнене і перероблене. – Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2020. – 465 с.
5. Прокоф'єва О.О., Прокоф'єва О.А., Кошова І.В. Социодрама – ситуация всех ситуаций и событие, собирающее в себе все события / Прокоф'єва О.О., Прокоф'єва О.А., Кошова І.В. // Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості: **колективна монографія** / відп.ред. Н.І. Тавровецька. - Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2019. – С. 243-258. – ISBN -617-7573-66-

Possibilities of applying the "Artdrama" Method in Online Practice

DR. IRYNA SERHIENKO, UKRAINE

The article introduces a new method of "Artdrama" ("Art Therapeutic psychodrama" or "Art Therapeutic Theater") and its application in the context of collective stress caused by the COVID-19 pandemic. It emphasizes the urgent scientific task of creating and developing a psychological method that would help reduce levels of stress in the human psyche. "Artdrama" is a method created and developed by the author as a means of preventing the development of post-traumatic mental disorders in the general public. The author proposes a preventive use of art therapy and psychodrama as a channel for expressing feelings. The suggested method of psychological assistance (support) within groups derives from the theoretical and methodological ideas of the human-centered (client-centered) approach in N. Rogers's expressive arts therapy and J. L. Moreno's psychodrama. The article provides a description of the goals and objectives, as well as the procedure mechanics of the "Artdrama" method applied as part of an online counseling and psychological support program through art therapy and psychodrama. The method was implemented during the author's work in the volunteer psychological project "Art-Vitamins", organized by the NGO "Art Therapeutic Association" in April-June 2020 in the time of general and partial lock-down in Ukraine. The author proposes supplementary principles of providing peer feedback within an art-therapy theater group. These principles are focused on mutual encouragement, such as: supporting positive emotional points in the participants' statements; emphasizing resourceful details in artwork; avoiding interpretation of the other participants' creative products; reinforcing each other's personal potential by expressing a warm attitude, etc. The article indicates the time frames and the progression of the techniques used throughout the course of online group sessions. The group's work is broken into five stages: acquaintance; creation of an artistic/visual product; viewing of the video product; spontaneous dramatization, and summarizing. The author provides an instruction to a psychological exercise within the method in the context of an expressive arts therapy group and draws conclusions as to the possibilities and prospects of implementing the method of "Art Therapeutic Theater" in online practice.

Introduction.

Modern society has found itself in a situation never before known to the psychological science, with the entire world collectively experiencing shared stress. The lethal threat coming from an invisible enemy that medicine is unable to cope with triggered anxiety and panic worldwide. Both practitioners and researchers alike were facing a pressing task — to select or to develop a methodology of psychological help that will prove efficient as well as non-intrusive in such emotionally challenging times.

When developing a method of psychological assistance of the public, researchers presume that substantial stress which potentially achieves traumatic levels is the determining factor in the onset of disharmonious psychological states. It is also important to consider that prolonged stress which an individual's conscience may perceive as insignificant tension, a discomfort with time can actualize old emotional wounds of personal or transgenerational origin. This is especially important when it comes to a therapist providing counselling to the public in the face of crucial historical, social or/and physical trials.

The goal of the article is to present a new method of group therapy in psychodrama work developed by the author of the article — the artdrama (or "Art Therapeutic psychodrama", "Art Therapeutic Theater"). The method can be applied in groups or individually, remotely/online or offline. In the article, we are going to describe our experience of applying the method for online counselling during the general lockdown due to COVID-19.

Discussion and Results

We are presenting the account of developing and utilizing the method of "Artdrama" for psychological support of member's of the public in Ukraine. The method was implemented by the author under the auspices of the NGO "Art Therapeutic Association". The Art Therapeutic Theatre was operating online on a weekly basis in the period from April through June 2020 and was directed by Iryna Serhiienko pro bono as part of the "Art Vitamins" cooperative project. When developing and applying the method the author was drawing on her previous work in the field of psychological counselling by means of psychodrama, expressive arts therapy, in-depth diagnostics and interventions, psychological theatre for preventive therapy, and play-back theatre. Our search for an adequate and efficient method went through several stages. We:

- analyzed the mental/emotional state of the public and identified the key stressors;
- studied the available international experience of utilizing select psychodrama techniques for online support groups (such as the Balkan Association in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy, the Mediterranean Association of Psychodrama, American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama (ASGPP));
- reviewed own experience of combining methods of group psychodrama therapy and art therapy for in-person sessions;
- tested the possibilities of combining psychodrama techniques with methods of Natalie Rogers' expressive arts therapy in online support groups for psychology students as part of the "Art therapeutic theatre" project;
- analyzed the results of combining psychodrama and art therapy in online support groups;
- shared the outcomes of the novel method of artdrama in scientific papers/publications and presented the work in a workshop format.

The Results of Stage One. The analysis of the mental/emotional state of the public and identification of key stressors.

A global pandemic is saturated with various intense stressors that may reach traumatic levels. We surveyed psychology students aged between 20 and 35 studying the basics of the psychodrama method at Bohdan Khmelnytsky National University of Cherkasy. According to the results, there are 3 major factors causing stress during the pandemic and the global quarantine.

- an infectious disease is "a threat" that is not visually identifiable, thus psychological defence is incapable of coping and reducing anxiety levels in the human psyche;
- the loss of loved ones is sudden, and saying goodbye in person and adequately is impossible;
- substantial change to the way of living, working and studying (social and socio-psychological isolation; emotionally negative effects of enhanced interaction within closed spaces similar to that in a spacecraft or a submarine).

It is also worth noting that a number of the participants were exhibiting signs of post-traumatic growth (PTG). Among them were: rapid adaptation to changes in lifestyle, mode of work and studying; pleasure from intensive acquisition of online communication and computer skills; expansion of international networking via online contacts; existential reframing and reevaluation of life, health, family and friends. The participants expressed interest in self-exploration and self-alternation in terms of developing adaptive, progressive capabilities.

Stage Two. Review of the available international experience of utilizing select psychodrama techniques for online support groups.

With the pandemic outbreak and as the world entered a global lockdown, psychodramatists around the globe began searching for online means and methods of providing psychological assistance to the public. For instance, the Balkan Association in Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy initiated a series of free international online meet-ups for psychodramatists, psychologists and psychology students. As a result of attending the webinars, I saw the potential of using photographic images in online therapy with such techniques as the "Empty chair" and the "Dialogue with the one who is far." The meetings also provided an opportunity to test and approve the "Imaginary Role Swap" technique in an online setting.

The regular free online seminars on how to work with dreams offered by the Mediterranean Association of Psychodrama (Associazione Mediterranea di Psicodramma) on a weekly basis prompted the theoretical grounds for nondirective psychodrama therapy methodology. The approach was not an unfamiliar one for the author as she had previously attended in-person seminars on psychodramatic processing of dreams by Maurizio Gasseau. According to the researcher, a dream as a metaphoric detour for expressing traumatic experiences creates a foundation for the exploration and treatment of trauma without a direct intrusion into the foci of intense emotional ache of the afflicted individual. Daniela Simmons, a specialist with the American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama (ASGPP), offered a series of free online support group meetings to the global psychodrama community in 2020. During these meetings, she was utilizing objects, e.g. "My Favourite Cup", or images thereof in order to ease the moment of first introductions and to present personal states. It is these webinars that inspired us to search for new ways of applying the enormous potential of psychodrama in online counselling in the midst of the pandemic.

Stage Three. Review of experience of combining psychodrama and art therapy methods

Studying with the art therapist Catherine Anne Held, Ph.D revealed new ways of how imaginary roleplay improvisation involving an artistic product could be adapted. C. Held was sharing her experience of using the drawing as part of imaginal dialogue in expressive arts therapy. Further analysis of related literature shows that this interaction between the author of a drawing and the images he/she created receive an application in the Active Imagination technique with Jungian Psychology.

Stage Four. Testing the possibilities of combining psychodrama techniques with methods of Natalie Rogers' expressive arts therapy in online support groups for psychology students as part of the "Art therapeutic theatre" project.

We believe that K. Rogers' person-centred approach alongside its derivative N. Rogers' expressive arts therapy are the ecological (non-intrusive), long-standing practice proven methods suitable for psychological support and counselling amidst the situation of collective trauma.. Based on the aforesaid, the main principles underlying the work of an art drama group should be as follows: unconditional love,

acceptance, congruency, profound empathy and creative/artistic connection, trust in the positive potential of each individual's development and support thereof, as well as faith in the ability of the human psyche to self-heal.

The overall number of online artdrama group sessions held during the lockdown and the adaptive quarantine via the Zoom platform as part of the "Arththerapeutic Theatre" is ten. The total duration of all sessions is 30 hours (covering the period from April 2020 through June 2020). The total number of individuals who participated in the open group sessions is 50 persons. The following are the topics and themes tackled during the meetings:

1. My medical mask (my feelings).
2. The Empty Chair
3. My resource
4. The Flower and the Fence
5. The Dialogue of Hearts
6. Things in the House
7. The Symbolic Animal
8. The Safe Place
9. The Bridge
10. The Mirror. Sharing impressions of the arttherapeutic theatre sessions and wrap-up/summarizing.

Based on our experience of artdrama group meetings, we have developed a template structure for a 3-hour-long session. The following is an example of the structure being applied during the execution of a "Dialogue of Hearts"-themed session.

A description of an online artdrama group session: the procedure.

Acquaintance and Introductions. At this stage, the director and the participants get to know each other. Opportunity to express own feelings of current relevance. Learning the household rules of the session and the principles of giving feedback.

Spontaneous creation of a drawing or another piece of artwork, its presentation to the group and receiving feedback and commentary (if wanted).

The dramatization / The theatrical part. The participants are asked to decide if they would like for their artwork to "come alive" by means of psychological improvisational theatre. The protagonist presents his/her own creative product (with no feedback from the group participants). The members of the group are free to take on a role, or they can choose to refuse and remain with the audience. The dramatization that follows is organized, structured and guided by the director (the therapist). Before the scene is acted out, the "protagonist" (if he/she hasn't assumed a role in the dramatization) and the "audience" are asked to turn off their video cameras in order to emphasize the visibility of the actors and to mute their microphones not to interfere with the performance. The protagonist is part of the audience observing the

performance on the stage. Each of the actors improvises the image he/she is supposed "to bring to life" by voicing out, articulating the feelings and desires of the character. In their improvisation, the actors can utilize the information given by the protagonist during the artwork presentation.

The dramatization lasts for about 15-20 minutes. The director/therapist assists the actors with the spontaneous dialogue initiation and signals the end of the dramatization. Whereupon everyone returns to "the window of contact" by turning on their video cameras and unmuting the microphones. The protagonist shares the impressions, as well as the emotions and own interpretation of what he/she saw on stage. The actors may also communicate their experience of the embodiment of the assigned role which they now can shift from. Following that, it is now the audience's turn to share their impressions (if they wish so) and the experience they gained for themselves.

The Closing. The participants who were portraying characters may wish to inform the group of their own state, impressions, personal outcomes they have taken from the meeting. The director can summarize the experience of the dramatization for the participants with emphasis on the adaptive and resource-oriented aspects of the content and the group work with the topic.

Stage Five. Analyzing the results of combining psychodrama and art therapy in online support groups.

The feedback from the participants after the sessions were concluded supports the beneficialness and accessibility of the artdrama method as a means of psychological assistance to the public in times of a collective crisis. The reviews report decreased anxiety and tension levels following every online meeting by this method. The psychologists who participated in the meetings, also noted in their self-reports that they had learned strategies of psychological support involving expressive arts. Many of them found these affirmation- and support-based principles of mental health care rather helpful and educative.

Conclusions

The method of artdrama was developed as a safe means of externalizing emotional experiences in order to decrease the levels of stress in an individual's psyche and to enable verbalization of negative feelings linked to trauma. The application of metaphorical forms of manifesting feelings and emotions reduces the intensity of emotional pain. The goal of the method is to prevent possible posttraumatic consequences of finding oneself in a life-threatening situation (whether for self or the loved ones). Artdrama is an efficient diagnostic and intervention tool helpful in handling disharmonies in an individual's psyche. It can be successfully utilized in various settings, such as online counselling, in-person sessions, with groups or individually.

Авторы

Долженко, Александра

Психолог, психодраматерапевт, семейный системный терапевт, региональный супервизор, личный терапевт Профессиональной психотерапевтической лиги, координатор программ секции "Психодрама онлайн", Ростов-на-Дону, Россия

psy.doljenko@gmail.com

Долженко, Мария

Дизайнер

Хеппекаусен, Ютта

Психодрама-терапевт (DFGP), супервизор (M.A., DGSv), театральный педагог (Remscheid Academy), тренер по плейбэку (APTT N.Y.)

info@supervision-blickweiten.de

Яннике, Манфред (редактор)

Медсестра, квалифицированный социальный педагог, ведущий психодрамы и тренер первого уровня. Член правления PifE Deutschland e.V. и PAfE e.V.

Работал управляющим директором диаконического учреждения, оказывающего поддержку детям, молодым людям и их семьям в различных проблемных ситуациях, а также супервайзером/тренером в различных сферах деятельности некоммерческих и коммерческих организаций.

psychodrama.berlin@gmx.net

Кошова, Инна

Доктор психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и практической психологии, Нежинский государственный университет имени Николая Гоголя, Украина

Терапевт психодрамы

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3257-7528>

rucheyin@gmail.com

Литвиненко Людмила

Психолог, научный сотрудник лаборатории консультативной психологии и психотерапии Института психологии имени Г.С. Костюка НАПН Украины, основатель Школы психодрамы в Украине, Института психодрамы, современной психологии и психотерапии, председатель учебного комитета, психодраматерапевт, тренер, PAFЕ-супервизор

Мэверс, Герда (редактор)

Юрист и психодраматист, член правления Ассоциации психодрамы Европы e.V. с 2017 года, член-координатор Международного комитета и юридический советник ассоциации с 1989 года

maevers@hofmann-und-maevers.de

Ольбердинг, Йоханна (редактор)

Магистр социальной работы, преподаватель психодрамы и тренер. Член правления Европейской ассоциации психодрамы e.V. Работает социальным работником в амбулаторной социальной психиатрии и лектором по социальной работе и супервизором.

kontakt@johannaolberding.de

Прокофьева, Олеся

Председатель Института психодрамы и современной психотерапии (Украина), психодраматерапевт, доктор психологических наук, доцент, доцент факультета психологии Государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого (Украина).

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6542-239X>

ID репетитора: C-8660-2018

rucheyin@gmail.com

Ромейко-Боровец, Ариадна

Председатель Польского института психодрамы, психодраматерапевт и тренер первого уровня - PAFЕ e.V. Сертифицированный психотерапевт Польской психиатрической ассоциации, магистр философии, индивидуальный и групповой психотерапевт, преподает психотерапию на последипломных психотерапевтических курсах и исследованиях. Она сотрудничает, в частности, с отделением психотерапии Университетской больницы и Медицинским центром последипломного образования в Кракове. Действительный член правления Ассоциации психодрамы для Европы e.V. с 2017 года, президент Польского института психодрамы, Краков, Польша.

ariadnaromejko@gmail.com

Семенов, Виктор

Директор Института психодрамы и психологического консультирования, вице-президент Ассоциации психодрамы России, председатель секции "Психодрама онлайн" этой ассоциации.

vicsem@mail.ru

Серхиенко, Ирина

доктор философии, доцент Черкасского национального университета им. Богдана Хмельницкого (Украина)

psy.drama.dialog@gmail.com

Тулбаева, Зауре

Психолог, психодраматический психотерапевт, региональный директор, супервизор и старший тренер Московского института психодрамы и психологического консультирования, секретарь секции "Психодрама онлайн", тренер Ассоциации психодрамы Алматы, Казахстан

zaure_t@mail.ru

Влад, Симона

Практик психодрамы, является президентом общества психодрамы "JL Moreno", одной из двух ассоциаций психодрамы в Румынии. Имея опыт работы в области управления проектами, она ведет психодраматические группы в течение последних 10 лет. Во время пандемических ограничений она вела две группы и многочисленные семинары в онлайн-среде.

svladpd@gmail.com

Заманбекова Куралай

Караганда, Казахстан, психодрама-психотерапевт, гештальт-психотерапевт, член секции "Психодрама онлайн".

kuralay65@mail.ru

Зарецкий, Виктор

Профессор Московского государственного психолого-педагогического университета, факультет консультирования и клинической психологии.

zar-victor@yandex.ru

