

ТЕЗИС

ТЕРАПЕВТИЧНИ ФАКТОРИ В ПСИХОДРАМАТА

Автор: Ирена Добрева

В обширното поле на съществуващата различна психотерапевтична литература и съобразно схващанията на психотерапевтите от различните школи са налице разнопосочни идеи, описания и определения за терапевтични фактори, което внася, по мое мнение, объркване в понятията за: що е това терапевтични фактори, какво е терапевтични инструменти и какво разбираме под терапевтичен процес?

Според **Питър Феликс Келерман** /” **Focus on psychodrama. The Therapeutic Aspects of Psychodrama**” 1992 год./ терапевтичните фактори или аспекти, могат да бъдат определени като елемент, предизвикващ и водещ до терапевтичен ефект. В този ред на мисли, терапевтичните фактори са онези „проводници на промяната”, „изцеляващи фактори” или „механизми на ръст”, които внасят позитивен принос в психотерапията. Разбира се тези фактори са тясно свързани както с процесите, протичащи вътре в клиента, така и с интервенциите на терапевта. Келерман продължава изложението си, представяйки ни развитието и опитите за изясняване и класифициране на схващанията на психодраматистите и групови терапевти за терапевтичните фактори. В обзора, който ни предлага, поставя начело опита на **Корсини и Розенберг** /1955 год./ да създадат обща класификация, като намират девет големи класа терапевтични фактори, които отнасят към три по- широки категории:

1. емоционална – приемане, алтруизъм и трансфер /пренос/;
2. когнитивни – наблюдателна терапия, универсализация и интелектуализация;
3. действени – реалити тренинг /проверка на действителността/, вентилация и интеракция.

Ялом /1975 год./ отделя единадесет терапевтични фактори, които обозначава така: себе-реализиране /инсайт/; междуличностно научаване /инпут и аутпут – вход и изход/; универсализация; вдъхване на надежда; алтруизъм; преоценка на първичната семейна група /възстановяване на семейството/; катарзис; кохезия; идентификация; напътствие; екзистенциални теми.

Келерман отбелязва, че според него в своята теория за личността **Морено** е упоменал някои /или всички/ „първични концепции” – социален атом, „теле”, загарване, ролева игра, спонтанност, креативност и културните консерви – като обяснения за терапевтичните възможности на психодрамата. В лична беседа, **Зерка Морено**, в отговор на същия този въпрос, упоменала следните терапевтични аспекти на психодрамата: фактора на „реалните” взаимоотношения /”теле”/, саморазкритието и искреността на терапевта, себе-познание в група /екзистенциална значимост/, интеграционен катарзис и инсайт в действие. Тя нарича психодрамата: „ненаказваща лаборатория за научаване как да се живее”. Когато **Грете Лойдс** се опитва да даде отговор на въпроса, с какво е ефективна психодрамата, поставя фокус върху: сцената, силата на спонтанната игра /средството/, силата на помощния „Аз”, психодраматичните техники – дублиране, огледало, смяна на роли. Накрая **Келерман** завършва обзора си със заключението, че терапевтичните фактори са сложни и многостранни и ги разделя на седем големи категории:

1. умения на терапевта /компетентност, личност/;
2. емоционално отреагиране /катарзис, освобождаване на натрупан афект/;
3. когнитивен инсайт /себе - разбиране, осъзнаване, интеграция, перцептуално реструктуриране/;
4. междуличностови отношения /научаване чрез енкаунтер, теле и изследване на трансфер и контратрансфер/;
5. бихейвиорално, действено учене /учене на нови поведения чрез награда и наказание, актинг – аут/;
7. неспецифични лечебни фактори – глобални вторични фактори.

За първи път, отново Келерман, посочва разбирането си за различието на отделните терапевтични фактори в психодрамата и другите терапевтични методи – психоанализа, бихейвиорална терапия, социална лърнинг терапия, личност – центрирана, хипнотерапия и пр. Според него:

- Ролята на КАТАРЗИС'а в психодрамата:

Едно от твърдо установените правила в психодрамата гласи, че достигането от протагониста до катарзис- това е главният лечебен фактор в терапевтичното въздействие. Погледнато по този начин катарзисът се поощрява. Несъмнено освобождаването на емоциите е в центъра на психодраматичния процес, но само в комбинация с др. фактори. Катарзисът може да „оформи сцената” за процеса на промяна по пътя на отслабване на фиксираните позиции, но рано или късно, ще бъде необходимо да се работи с конфликтите, лежащи зад тези фиксации – или по пътя на взаимодействие с обкръжаващия ни свят, или саморазбирането на собствените ни чувства, на „вътрешния ни мир”. Катарзисът в психодрамата разделя процеса на две фази: 1./ Освобождаване и облекчение /катарзис/ и 2./ Интеграция и преработка. По думите на Зерка Морено /1965/, „след експресията трябва да настъпи съдържаност”. Първата фаза на психодрамата включва в себе си както преодоляване на съпротивите, така и катарзис. На протагониста бива оказвана помощ за преодоляване на съпротивите, които пречат на неговата спонтанност. ***Специфичната функция на катарзиса в психодрамата се състои в това да облекчи себеизявата и да усилва спонтанността.*** Себеизява- това е нещо повече от просто освобождаване на афекта, тя вкл. в себе си и съобщения за възприятията ни за нашия вътрешен и външен свят, представата за себе си и за обектите, за ценностите, защитите, образа на тялото ни и т.н. Протагониста се подтиква към себеизява с всеки удобен способ, в атмосфера, свободна от неодобрение и противодействие.

Втората фаза на психодрамата включва в себе си интеграция на освободените чувства: Всичко, което е изразено е необходимо да бъде интегрирано „за да не изчезне като дим”. Такава интеграция може да включва в себе си възстановяване на порядъка във вътрешния емоционален хаос, научаване на нови адаптационни стратегии, преработка на междуличностни отношения или превръщане на неизяснените отношения в изяснени.

- Ролята на ИНСАЙТА в психодрамата /действен инсайт, инсайт в действие/:

В понятието „действен инсайт” думата „инсайт” /буквално „поглед навътре”/ говори за вглеждане вътре в себе си, за търсене на вътрешната истина и себеразбиране в противоположност със схващанията ни за външния свят. Действиеният инсайт може да се прояви като внезапен изблик на откровение /Еврика! Аз разбрах!/ или като постепенно разгъваща се във времето последователност на откритията. Съгл. Уолъс / 1962/, процесът на достигане на действен инсайт обичайно включва четири стадия: подготовка, съзряване, озарение и проверка. В първия стадий се драматизира ситуацията, съдържаща проблема и представяща фактическата страна на събитията. Във втория стадий проблемната ситуация се изследва и фрустрацията намира своя израз: спонтанните несъзнателни процеси доминират и създават неочаквани връзки. В третия стадий възникват нови инсайти и се намира решение на проблема. В заключителния стадий инсайтът се проверява в реална ситуация, с помощта на действие. Психодраматичният инсайт в действие възниква в резултат: 1./ научаване чрез непосредствен опит /преживяване/; 2./ научаване чрез действие; 3./ некогнитивното научаване.

1. ***Научаване чрез непосредствен опит.***

Първата и най- очевидна характеристика на действиения инсайт е, че той е основан на непосредствен личен научаващ опит, а не просто на вербална информация.

Психодрамата се старее да осъществи научаване по пътя на лична въвличеност в значимо преживяване, основано на това, което Лойдс /1985/ нарича психодраматичен „опит на очевидеца”. Значимият научаващ опит, водещ към действителен инсайт, понякога се нарича и „корективен емоционален опит”, по израза на Александър /1946/. Принципът, стоящ зад това гласи: ако човек в детството си е имал лоши родители, то той може да получи добри родители, бидейки вече възрастен /помощен Аз/. Целта на този процес се състои в „поправяне на грешките в текста”. Възниква въпросът, действително ли е възможно да бъдат излекувани ранните депривации чрез използване на корективния опит? Макар и грешките на миналото да е невъзможно да бъдат поправени, може да се опита да бъдат преодоляни моделите на негативното научаване, произтичащо от тях тогава и съществуващи и пречещи на живота на протагониста понастоящем. Чрез извеждане на негова адаптивна регресия към ранни стадии на функциониране, на протагониста се предоставя възможност не само да преживее миналото по-новому, в по-удовлетворяващ го вид, но и да се отучи от нежелателни отношения, привички и модели на поведение, изработени преди, в миналото. Така човек може отново да започне личностовото си израстване от това място, където е било преустановено неговото развитие.

2. *Научаване чрез действие:*

Втората характеристика на действияния инсайт, се състои в това, че той се построява на базата на научаване чрез действие, а не чрез разговор, повече на практика, отколкото на теория, повече на открито поведение, отколкото на размишления за себе си. Да се говори на хората за това което те правят и какви последствия може да има това – занятие, печално известно със своята безполезност. Когато хората са емоционално въвличени, са особено нечувствителни към словесно убеждаване. Силният страх, изгарящият гняв, безумната любов, както е известно, ни ослепяват и ни правят нечувствителни към всички онези разумни доводи, които ни говорят. Не можем да убедим параноикът да остави своите заблуждения, да кажем на човек, страдащ от фобии, че ако иска то той може да престане да се бои от тях, да убедим наркоманът в това, че ако приложи още малко усилия на волята, то може да захвърли наркотиците и изключително рядко ни се удава да назовем причина, заради която да си заслужава да живее, пациент със суицидална депресия. Беседите за плуване не могат никого да научат да плува. За да се научи да плува, човек е необходимо да скочи във водата и да започне да плува. Аналогично, не може да научим модели на поведение и междуличностово общуване, просто разказвайки за тях. За тях е необходимо да бъдат отработени в действия, понякога в течение на дълго време. Полученото на практика разбиране, по-лесно преминава към открито действие, в сравнение с разбиране, получено в резултат на мисловен експеримент.

3. *Некогнитивно научаване:*

Третата характеристика на действияния инсайт се състои в това, че той се основава на некогнитивно научаване. Когнитивното научаване, идващо „от главата”, е несъществено за психодрамата. В същото време, когато когнитивното разбиране се разглежда като проява на съпротива, пречеща да се случат реалните промени, некогнитивното научаване /”на нивото на гръбначния мозък”/, което вкл. в себе си преработка на информацията на телесно и перцептивно – моторно ниво, се явява централна част в психодраматичния процес. Некогнитивното научаване често е невъзможно да бъде изразено с думи. То е основано на физически и душевни усещания, които видно принадлежат към довербалната, ранна фаза на развитие на детето. Такова научаване се осъществява, например, ако протагонист, намиращ се в състояние на регресия, потресен от чувства на мъка и изолация, неочаквано започва да чувства себе си по-малко нещастен в резултат на това, че му се предоставя физически комфорт.

Действен инсайт се случва тогава, когато протагонистът разбере, къде се намират корените на конфликта, и възстанови спомена за потиснатото преживяване. Проблемите на протагониста рядко имат единствен източник и психотерапията никога не се свежда до чисто интелектуален процес. Терапевтичният прогрес се случва като резултат от растящото себеразбиране, основано на некогнитивния практически опит и съпровождащите го емоционално преживяни събития от миналото.

До тук направих обзор, по Келерман, за възникването, развитието във времето и разбиранятия за терапевтичните фактори. Моите собствени идеи за същността на терапевтичния процес, терапевтичните инструменти и терапевтичните фактори, в известна степен, се различават от тези на Келерман. До голяма степен те са повлияни и оформени под въздействието на разбиранятия, теоретичните разработки и практическото научаване, което съм получила от проф. Дейвид Кипър и моя непосредствен учител по психодрама д-р Гълъбина Терашоева /психодрама център „Орфейс“ 2004 – 2008 г./.

За мен **основната разлика между терапевтичните фактори в психодрамата като психотерапевтичен метод и останалите методи** – психоанализа, бихейвиорална терапия, когнитивна, личност – центрирана и други, *е че те се случват чрез действие, в хода на психотерапевтичния процес, чрез използване на психотерапевтичните инструменти, т.е. касае се за действен катарзис, действен инсайт, корективно емоционално преживяване чрез действие, ре - интеграция чрез действие, ре - научаване чрез действие.* Налице е ясно разграничаване между терапевтичните „инструменти“ от една страна и терапевтичните фактори, от друга /в разрез с Келерман/. **Терапевтичните „инструменти“** са онези средства, обединени помежду си в терапевтични интервенции, чрез които се случват терапевтичните фактори и протича терапевтичния процес, т. е. това са инструментите, използвани за осъществяване на терапевтичните фактори. Тези терапевтични средства идват „от вън“ – психодраматичните техники /огледало, рол – ривърс, дублиране, максимализация, конкретизация и пр./, личността на терапевта, групата, взаимоотношението терапевт – клиент. **Терапевтичните фактори** се случват „вътре“ в психето на индивида. Това са: действен катарзис, действен инсайт, корективно емоционално преживяване, ре-интеграция на новия преживелищен опит. Терапевтичните „инструменти“ използвани за осъществяване на отделните терапевтични фактори в хода на психодраматичното действие и процес са:

- При действен катарзис: конкретизация, максимализация, дублиране и др.;
- При действен инсайт: рол – ривърс, огледало, дублиране и др.;
- При корективното емоционално преживяване: ре - дуинг /”правене отново”/;
- При ре - интеграция на новия преживелищен опит: ре - дуинг, рол – ривърс, огледало, ре - научаване.

Психодраматичният терапевтичен процес включва в себе си: фаза на загаряване към действие; пресъздаване на минало или бъдещо събитие „тук и сега“; проследяване на „ключове“, водещи ни до моментите на травматичен минал опит, където се случват терапевтичните фактори катарзис и инсайт; правене отново в допълнителна реалност (ре- дуинг) – случва се корективното емоционално преживяване; ре - научаване, ре - интегриране на новия преживелищен опит; групово споделяне, където се случват универсализация, групова подкрепа.

Като обучаващ се психодраматист, не еднократно, съм имала възможност да изпитам „на гърба си“ действието на терапевтичните фактори **като протагнист** в мои протагонист – центрирани лични работи. В работата ми по отношение на проблем с контрола, както към себе си, така и към света около мен, изключително важни бяха действията катарзис и действения инсайти. За първи път това се случи именно в хода

на действието и психодраматичния процес, защото предходните многократни размисли и самоанализи не бяха ме довели, нито до по- добро себепознаване, нито до научаване как да „изпускам клапана на парата”, т.е. блокираната емоция, нито до осъзнаване на миналия травматичен опит и възникването на „контрола – октопод”, нито до научаване на стратегии за справяне в реалността. В различните ми лични работи, понякога катарзисът е бил водещ фактор, за да се случат инсайти в действие, корективният емоционален опит и научаването на нови адаптационни модели на поведение, в други – не е бил водещ, но това което със сигурност за себе си мога да твърдя от позицията на изминалото време и сегашния си живот – професионален, личен, семеен и пр. е, облекчението и лекотата от все по- доброто себепознаване, промяната в мен и светът около мен, случващата се промяна в мисленето, навици, нагласи, модели. **Като директор**, с малкото опит, който имам към настоящия период от обучението си, ми е било трудно да избира кой терапевтичен фактор е най- подходящ във водената от мен протагонист – центрирана лична работа, по- скоро „сигналите” и „ключетата” за това съм долавяла от нуждата на протагониста, в настоящия момент, в конкретния кратък отрязък от време. Във водените от мен лични работи, в две от тях, съм успявала да стигна самостоятелно до корективно емоционално преживяване, чрез ре - дуинг, една съм извела до край с приключване на ре - интеграция на новия преживелищен опит чрез ре - дуинг и огледало, останалите две съм извеждала до ниво на катарзис и инсайти, чрез рол – ривърс, огледало, дублиране и с помощ от моя обучител д-р Терашоева съм ги довеждала докрай. Винаги, обаче в последващите процес – анализи съм получавала обратна връзка, за действието на терапевтичните фактори по време на самата работа, а в последствие съм наблюдавала трайния им резултат в групата.

В заключение смятам, че е важно и е крайно време, психодраматистите да погледнем на психодрамата като научен метод на лечение също толкова сериозно, колкото и възгледите ни за нея като за вид изкуство. Много е хубаво, когато помежду си ентузиазирани говорим и коментираме колко действен и ефективен метод на лечение е, но търсейки в литературата научни доказателства за това, спорейки с представители на други терапевтични школи, се озовавам пред голяма трудност да ги убедя. Оказва се, че почти няма провеждани към периода изследвания, публикувани резултати в тази насока, скали или други начини за измерване и проследяване ефективността на психодрамата. Знам, че възраженията ще бъдат: „Изкуството не може да се вкара в рамки, не може да бъде измерено, не бива..!”, но нека не забравяме, че Морено е създал този метод за лечение на душите, за изцеление, и самия той е бил действащ терапевт.