

CZU: 159.9.019

ПСИХОДРАМА. АКЦИОНАЛЬНЫЙ ГОЛОД*Виорика МОКАНУ**Молдавский государственный университет*

Представлена попытка раскрыть одно из понятий психодрамы – акциональный голод, рассматриваемый в работах Морено «как частичная манифестация космической спонтанности, так и как движущая сила индивидуума. Он не является постоянной величиной, а находится под влиянием различных факторов».

Ключевые слова: психодрама, акциональный голод, действие, ролевое развитие, спонтанность.

PSYCHODRAMA. ACTION HUNGER

The article presents an attempt to uncover one of the concepts of psychodrama – action hunger, viewed in Moreno's works “as a partial manifestation of cosmic spontaneity, as well as the driving force of an individual. It is not a constant, but it is influenced by various factors.”

Keywords: psychodrama, action hunger, action, role development, spontaneity.

Первичный акциональный голод индивида постоянно заставляет его искать ситуации, предоставляющие ему возможность выражения.

Я.Л. Морено

Введение

Венский врач Якоб Леви Морено (1889-1974 гг.), обосновавший почти 100 лет назад суть психодрамы и социометрии, рассматривал человека в соответствии с психодраматическим понятием его здоровья как спонтанно действующее, креативное и социальное существо, утверждая, что в центре психодрамы стоит спонтанная игра. Движущей силой действия является акциональный голод. Для Морено действие является более целительным, чем говорение [1]. Все человеческие действия имеют ролевою привязанность. На креативную сторону действия указывают принятие на себя ролей и формирование ролей. Нарушения проявляются в пониженной или недостаточной ролевой гибкости, в ролевых дефектах вследствие проявлений психических или физических недостатков или травм, далее – в ролевых внутренних конфликтах и с социальным окружением. Поэтому в психодраме психическими нарушениями, в первую очередь, являются нарушения в отношениях [2].

Психодрама принадлежит гуманистической и ориентированной на переживание психотерапии, и Морено, открывший эту форму психотерапии, основывался на спонтанных ролевых и импровизированных играх детей [3]. Он (Морено) считал, что так же, как спонтанность и креативность, действие – феномен космический; оно – признак материи в целом и живой материи в частности. Как способ человеческого поведения действие старше речевого общения. Глубокие же детские переживания возникают на доречевом уровне развития ребенка, на уровне первой вселенной, да и в целом действия находят лишь частичное речевое воплощение. Человек, по Морено, постоянно испытывает акциональный голод, вынуждающий его искать ситуации возможного самовыражения; этот акциональный голод является предпосылкой нормального ролевого развития, заставляя человека принимать роли, исполнять их и создавать новые. Вместе с тем акциональный голод может быть чрезмерен или, напротив, редуцирован, что препятствует креативному ролевому развитию [4].

Психодрама – терапевтический метод, позволяющий вступать в контакт с содержанием человеческой психики в процессе действия. Якоб Леви Морено называл ее «методом, раскрывающим истину души в действии».

Дискуссия

Ощутить на себе силу воздействия психодрамы и по-настоящему ее узнать можно лишь принимая участие в действии. В таком действии участвует несколько человек. Следовательно, создается небольшая группа. Психодраматическая работа обычно включает разыгрывание разнообразных сцен и

ситуаций. Это несколько похоже на детскую игру, опыт которой есть у всех людей. Разыгрывание обычно имеет достаточно «схематичный» вид, минимально достаточный для того, чтобы увидеть модель поведения клиента, вызвать переживания или понять структуру ситуации. В группе обычно разыгрывание происходит с помощью других людей, а в индивидуальной терапии (монодраме) – с помощью стульев, предметов и терапевта.

По сути своей психодрама – это интегративная психотерапия, состоящая в анализе действий и направленная на получение нового коммуникативного, эмоционального и рефлексивного опыта [5].

В качестве терапевтического метода психодрама может развиваться в самых разных плоскостях; столь же разнообразны и области ее применения. Ее теоретические и практические возможности довольно обширны. Она может включать бихевиоральную или семейную терапию (отношения между супругами); в ней могут затрагиваться социальные и медицинские аспекты; ее применение возможно в любой ситуации, где существует внешний конфликт, а также для поиска путей внутреннего развития, ведущих к обретению человеком собственного «я».

Ход психодраматического действия определяют те, кто в нем участвует. Это модератор, обладающий определенными духовными и психическими установками и целью, которую он преследует, а также группа, с которой он работает. Но в любом случае речь идет о действии, позволяющем поднять на поверхность беспокоящие человека темы и пережить их эмоционально.

Большинство из нас привыкли мысленно вникать в проблемы, чтобы докопаться до их сути, анализировать, искать причины их возникновения и делать определенные выводы. Психодрама переносит проблему в действие. Здесь появляется возможность рассмотреть ее комплексно, развернув в пространстве и времени, в ситуации «здесь и теперь», увидев ее с разных точек зрения и восприняв всеми психическими функциями: мышлением, чувством, ощущением и интуицией [6].

При использовании акционального метода, такого, как психодрама, встает вопрос о предпосылках человеческого действия как такового. Морено усматривает их в так называемом акциональном голоде человека, который он считает базальным влечением. В его работах акциональный голод представлен и как одно из проявлений космической спонтанности, и как человеческая потребность. Он не является неизменной величиной, а зависит от разных факторов. Если мы попытаемся дать более точное определение столь энергично постулируемому Морено акциональному голоду, то поступим лучше всего, если выразим его величину и факторы, оказывающие на него влияние, с помощью формулы.

В формулу входит наследственность (Н), в которой закреплены в качестве константной в течение всей жизни величины органические предпосылки различных потребностей человека: например, в пище или половом влечении. Будет ли, однако, индивид, несмотря на нормальные генетические (инстинктивные) задатки страдать, скажем, из-за отсутствия аппетита или потенции, зависит не столько от наследственности, сколько от переменных величин, оказывающих влияние на его акциональный голод. Следовательно, величина акционального голода (АГ) индивида является функцией его наследственности (Н), равно как и функцией других важных факторов, а именно – здоровья Z , межчеловеческих отношений или связей (МО), внешних условий (ВУ), то есть социальных, экономических и прочих условий, а также внутренней безопасности (ВБ). Мы определяем отдельные факторы в формуле акционального голода следующим образом:

Н – наследственность;

Z – здоровье, влияющее на желание индивида действовать;

МО – межчеловеческие отношения, или интеракции, оказывающие стимулирующее или подавляющее воздействие на психику человека;

ВУ – внешние условия, например – социальные и экономические позиции человека, которые могут как стимулировать его поведение, так и служить ему помехой;

ВБ – внутренняя безопасность, в смысле бессознательного чувства защищенности, зависящая от биологического равновесия между индивидом и окружающей его внешней средой или от его (инстинктивного) укоренения в космосе. Это укоренение может редуцироваться вплоть до отчужденности, а также усиливаться благодаря преодолению отчужденности через осознанную интеграцию во всеобъемлющие космические взаимосвязи.

Четыре переменных фактора (Z , МО, ВУ, ВБ) соответствуют в целом четырем ролевым уровням: соматическому, психическому, социальному и трансцендентно-интегративному.

Резюмируя, мы можем сказать: величина акционального голода (АГ) зависит как от генетических задатков человека, так и от условий четырех различных жизненных сфер. Таким образом, формула акционального голода имеет следующий вид:

$$АГ = f_1(H) + f_2(Z, MO_t, BU_t, BB_t),$$

t – время, в котором определяется величина акционального голода.

Акциональный голод является предпосылкой нормального ролевого развития. Если он патологически редуцирован или чрезмерен, то креативное ролевое развитие становится невозможным. Нормальный акциональный голод заставляет человека принимать и исполнять роли (role-taking, role-playing), а при определенных условиях даже создавать новые (role-creating). Любой поступок, к которому вынуждает акциональный голод, человек способен совершить только в ролях.

Для пояснения такого положения вещей выберем простой пример – лыжника. Решающим для исполнения его роли является:

- 1) его субъективный акциональный голод, который, со своей стороны, зависит от состояния здоровья лыжника;
- 2) объективная возможность бегать на лыжах, предполагающая хорошее состояние здоровья.

Может быть так, что даже со сломанной ногой лыжник испытывает сильный акциональный голод, который он ввиду состояния своего здоровья не может перевести в действие. Однако может быть и так, что из-за недомогания акциональный голод редуцируется до такой степени, что лыжник и не хочет идти бегать на лыжах. Следовательно, состояние здоровья влияет как на объективные возможности, так и на субъективную потребность. Поэтому для ролевого развития оно важно вдвойне. Само собой разумеется, что одно и то же болезненное состояние способно редуцировать и объективную возможность, и акциональный голод. Тем не менее, как демонстрирует приведенный выше пример, необходимо считаться с принципиально различными типами влияния состояния здоровья на ролевое развитие. Это тем более важно, подчеркивает Г.Лейтц, поскольку многими психотерапевтами значение объективных факторов для ролевого развития человека постоянно недооценивается.

Все, что говорилось выше о состоянии здоровья, относится также и к другим переменным – межчеловеческим отношениям (МО), внешним условиям (ВУ) и внутренней безопасности (ВБ). В отношении МО и ВУ это двойственное влияние ролевого развития (РР) лежит на поверхности. И наоборот, в этой связи будут уместны некоторые замечания о ВБ. Согласно Морено, внутренняя безопасность, которая у ребенка является пока еще неосознанной, возникает в результате приобщения к космосу и представляет собой поэтому объективную данность, имеющую решающее значение для усвоения – прежде всего – трансцендентных ролей. Это следует понимать в значении следующих строк Гёте:

Не был бы глаз лучезарным, Он солнца никогда бы не увидел,

Если бы не было в нас силы божьей, Разве божественное бы нас восхитило?

Инстинктивно или осознанно пережитое приобщение к космическому процессу сказывается, однако, и на акциональном голоде, поскольку ощущение внутренней безопасности может компенсировать недостаточные позитивные влияния других факторов.

Естественной или сформированной внешней средой (ВС) мы называем все те имеющиеся в мире возможности и препятствия, которые представляют собой предпосылку или преграду для ролевого созревания, но не оказывают непосредственного влияния на акциональный голод.

Взаимодействие человека с миром является в этом контексте результатом обратного влияния исполнения ролей на факторы З, МО, ВУ, ВБ и на внешнюю среду (ВС). Реализуя предоставляемые миром возможности (В) и преодолевая также существующие в мире препятствия (П), то есть принимая и исполняя роли, человек, испытывающий акциональный голод, не только развивает и актуализирует самого себя, но и вовлекается в процесс развития мира. С этой точки зрения мы имеем право понимать самоактуализацию также и в смысле актуализации мира. Эта мысль является тем более справедливой, чем больше технических средств, позволяющих человеку изменять мир во вселенском масштабе, создал он в процессе тысячелетнего ролевого развития.

Уделяя особое внимание процессу человеческого познания, Гёте формулирует взаимозависимость между человеческими влечениями и миром, о которой говорилось выше, следующими словами:

«Когда призванный к живому наблюдению человек начинает схватку с природой, то вначале он испытывает огромное желание подчинить себе предметы. Но это длится недолго, и они настолько насаждают на него, что он хорошо ощущает: у него есть все основания признать их власть и воздать должное их действию. Едва убедившись в этом взаимном влиянии, он обнаруживает двоякого рода бесконечность: в предметах – многообразие бытия и становления и многообразие перекрещивающихся исполненных жизни отношений, а в самом себе – возможность бесконечного совершенствования, в котором он приравнивает свою восприимчивость и свое суждение все к новым и новым формам сопротивления и противоборства» [7].

Эту взаимозависимость между человеком и миром через акциональный голод (АГ), ролевое развитие (РР) и крайне важные для акционального голода и исполнения ролей факторы, продолжает Г.Лейтц, демонстрирует следующий рисунок:

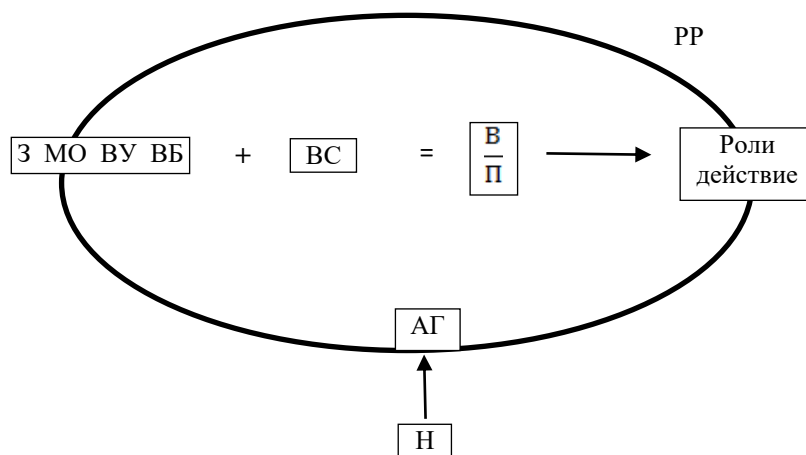


Рис. Круг взаимодействия человека с миром.

Как видно из рисунка, круг взаимодействия человека с миром можно разложить на четыре ряда:

- I. З, МО, ВУ, ВБ → АГ
- II. З, МО, ВУ, ВБ + ВС = $\frac{В}{П}$
- III. АГ, $\frac{В}{П}$ → РР
- IV. РР → $\begin{cases} \text{З, МО, ВУ, ВБ} \\ \text{ВС} \end{cases}$

Рисунок разъясняет феномен двоякого подкрепления развития в позитивном или негативном направлении, *circuli beati*¹ или *circuli vitiosi*². Важнейшая задача любой терапии заключается, следовательно, в том, чтобы разорвать *circuli vitiosi* и попытаться задействовать *circuli beati*.

Выводы

Являясь акциональным методом, методом действенного проигрывания событий, психодрама ориентирована на эту терапевтическую цель. Поскольку она активно вмешивается в ролевое поведение, а значит – и в отношения на разных ролевых уровнях, этот метод является более пригодным, чем другие методы психотерапии, опирающиеся только на осознание и рациональную переработку. Поскольку в психодраме схематично разыгрываются разнообразные сцены и ситуации, которые отражают либо фрагменты из реальной жизни человека, либо его внутренний мир, это позволяет исследовать сложности человека как во внешнем, так и во внутреннем мире и находить конструк-

¹ Досл. круг блаженства (лат.).

² Порочный круг (лат.).

тивные решения. Таким образом, психодраматическая игра выступает средством восстановления и соединения телесных, эмоциональных и интеллектуальных потребностей человека, *возвращая психике открытость, спонтанность и целостность.*

Литература:

1. CLARK BAIM, JORGE BURMEISTER, MANUELA MACIEL *Psychodrama: Advances in Theory and Practice*, Routledge. London and New York, 2007.
2. Театр психологии: ВОЛКОВА АННА *История возникновения психодрамы* [Доступно: 10.09.2018]
3. БЕНДЕР, В. ГНАЙСТ, И. Психодрама в примерах (с) Beck-Verlag, Muenchen, BRD В: *Практическая психодиагностика и психологическое консультирование*. Отв. ред. Римма ЕФИМКИНА. Ростов-на-Дону, 1998, с.197-208.
4. *Развитие личности // Для профессионалов науки и практики*. ГРИНШПУН ИГОРЬ. Проблемы психологии личности в творчестве Дж.Л.Морено [Доступно: 28.08.2018] <http://rl-online.ru/authors/43.html>
5. КОРНИЕНКО, П., ДОЛГОПОЛОВ, Н. Диалог по поводу часто задаваемых вопросов про психодраму. В: *Психодрама на сцене и за кулисами*. Выпуск №4. Отв.ред. Жанна ЛУРЬЕ. Москва: Восход-А, 2011, с.10-36.
6. ЭЛЛИНОР БАРЦ. *Игра в глубокое: Введение в юнгианскую психодраму*. Москва: Независимая фирма «Класс», 2010, с.6-7.
7. ЛЕЙТЦ, Г. *Психодрама: Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л.Морено*. Москва: «Когито-Центр», 2007, с.80-83.

Date despre autor:

Viorica MOCANU, doctor, conferențiar universitar, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației, Sociologie și Asistență Socială, Universitatea de Stat din Moldova.

E-mail: vikmocanu@yahoo.com

Prezentat la 15.10.2018