



Большая психологическая игра и психодрама

Ключевые принципы БПИ¹

1. Принцип событийности

А.С. Макаренко говорил о принципе психологического события так: *«Мало полагаться только на эволюционные пути развития духовной структуры индивида. Для реализации личностных перемен нужны и острые моменты, взрывы, потрясения, которые должны быть не только конфликтным, но и созидательными».*

2. Принцип нарратива

В БПИ всегда имеет место поучительная история (нарратив), в которую Вы погружаете участников. Причем данная история типична для данной культуры, времени, возраста и т.п., она узнаваема, поэтому это не просто история из чьего-то жизненного опыта, это история – нарратив.

«Нарратив – исторически и культурно обоснованная интерпретация некоторого аспекта мира, общества с позиции некоторой человеческой личности». Википедия.

3. Принцип реальности

БПИ должна быть подобна жизни, реально осязаема. Участник, оказавшись в игровом пространстве на время игрового действия, должен поверить, что он находится в чем-то реальном. Кроме того, вторая сторона этого принципа – какой бы мифической не была реальность, должна угадываться и легко проводиться параллель с настоящей жизнью и опытом.

4. Принцип идеи, ценности

Создавая нарратив БПИ важно понимать, какие ценности он транслирует, какую идею несет. В нарративе должно прослеживаться Сверх-Я, к которому хочется стремиться.

Именно поэтому в основу игры нужно закладывать только те ценности, в которые веришь сам!

Ключевые ценности БПИ в авторском подходе:

Это выбор, свобода, автономия, субъектность, самодетерминация (Д.А. Леонтьев «Психология свободы», Э. Фромм «Бегство от свободы»).

Остановимся на двух ключевых ценностях: ***свобода и выбор.***

Выбор есть конкретный акт, который может быть зафиксирован внешним наблюдателем, локализован во времени и пространстве («В одну реку не войти дважды»).

В любой момент, когда осуществляется осознание, контакт с реальностью, может быть совершен и выбор. Нет безальтернативных ситуаций. Однако, там, где осознание не включено, выбора может и не быть.

Свобода, напротив, это состояние, относящееся к возможности, нежели к действию. Если я испытываю свободу, даю себе возможность быть свободным, я уже свободен. Совсем не

¹ В обозначении принципов использованы материалы статьи Битяновой М. «Символическая деятельность» (// Школьный психолог. – 2009. – Август) и статьи Телегиной И. «Большая психологическая игра: границы метода» (// Школьный психолог. – 2008. – Март).



обязательно каждый момент времени находится в состоянии физической свободы, чтобы быть свободным. Т.е., еще раз подчеркиваем, что свобода – это не действие, а состояние.

Кроме того, свобода – это ответственность, суть ее – контроль над собой. Человек, не контролирующий себя, несвободен! Однако, ответственность – это не бремя, не чувство вины, а «крылья», т.е. опять же возможность. Если перевернуть определение «свобода – это ответственность», получится, что ответственность – это свобода.

5. Принцип действия, движения

Действие БПИ должно быть построено таким образом, чтобы ее реальность всегда жила, двигалась и динамично изменялась. Это подобно течению жизни.

«Даже сидя на одном месте мы ощущаем на себе течение жизни. Оно везде, оно вокруг нас, оно в нас...» Г.Маркес «Сто лет одиночества»

Сравнение БПИ и психодраматического метода

Психодрама – метод психотерапии, созданный Я. Морено. Классическая психодрама – это групповой процесс, в котором используется инструмент драматической импровизации для изучения внутреннего мира человека.

Социодрама – направление психодрамы, где субъект терапии не индивид, а группа, цель – понимание социальных проблем, механизмов.

БПИ	Психодрама (социодрама)
+ Ведет процесс «мастер игры», чьи функции и приемы схожи с «директорскими».	+ Ведет процесс «директор» (терапевт), который сопровождает главного героя - «протагониста» в его работе, является его соавтором, консультантом, помощником.
- Мастер игры изначально приглашает в созданную им реальность (нарратив). Он создал эту реальность, он - ее главный герой, следовательно, он – «протагонист». Но при этом, далее он делает участников протагонистами и ведет этот процесс уже как «директор».	- «Протагонист» является и главным героем, и режиссером своего действия. Директор обращается к нему с вопросами по заявленной проблеме: «Где это будет происходить? Построй сцену, что там есть? Какие персонажи там есть? Что еще?» и т.д. Протагонист создает свою реальность полностью сам «с нуля».
+ Во многих БПИ также есть «вспомогательные лица», хотя действие может вестись и в рамках общения мастер игры – участник.	+ Наличие в некоторых драмах «вспомогательных лиц», других героев. Хотя драма может разыгрываться и просто в тандеме директор – протагонист.
- Участник входит в действие как «вспомогательное лицо» в первые минуты, на этапе погружения, разогрева. Далее он полностью отождествляет себя с главным героем, ассоциирует себя с ним, становится	- «Вспомогательные лица» - прочие герои действия, которых вводит «протагонист», являются его отражением, четко отыгрывая и повторяя заданные протагонистом роли, не внося своего , т.к. они находятся в его



его полным активным «вторым Я», постепенно превращаясь в «Я первое», в то время как изначальный главный герой, напротив, уходит в тень.	реальности и не являются ее хозяевами.
+ Использование техник директорского дублирования (чаще не для одного человека, а для всех участников) и «зеркала» (часто это финальный этап игрового действия).	+ Использование техник директорского дублирования (директор говорит как дубль – внутренний голос протагониста, когда тому сложно), «зеркала» (выход из сцены драмы, взгляд со стороны) (одни из классических техник психодрамы).
+ Практически полное сходство по технике и структуре с социодраматическим действием.	+ Практически полное сходство по технике и структуре с социодраматическим действием.
- В БПИ социодраматическое действие – это самостоятельный законченный процесс, не предполагающий дальнейшей индивидуальной работы.	- Социодрама зачастую – процесс, провоцирующий индивидуальную работу в формате психодрамы.
- БПИ - ЭТО НЕ ПСИХОТЕРАПИЯ , это использование психотерапевтических техник для развивающей и обучающей задач.	- Психодрама – это психотерапия, где идет работа с личной проблемой каждого клиента.

Этапы разработки больших психологических игр

Этап	Рекомендации
<p>1. Самоанализ, поиск «горячих», интересных идей. Создание нарратива игры.</p>	<p>Настоящая и результативная игра получится только тогда, когда созданный в ней нарратив и транслируемая им идея и ценности разделяются Вами.</p> <p>Определите, чем Вы жили и живете сейчас. Что Вам интересно и актуально, что на разных этапах Вашей жизни произвело на Вас впечатление, изменило жизнь и т.п. Что вызывает трепет, волнение, повышает энергию?</p>
<p>2. Определение целевой группы и цели игры.</p>	<p>Определите, к кому Вы обратитесь со своей будущей идеей, нарративом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - возраст; - пол; - социальный статус и профессия; - возможный психологический портрет. <p>Ваша история, идея должны быть актуальны, понятны, близки данной целевой группе, узнаваемы ею. От целевой аудитории будет зависеть как глобальная идея – нарратив, так и частный стиль и характер хода игры.</p> <p>Описав целевую группу, сформулируйте цель игры и жанр, в котором игра будет проходить (см. классификацию).</p>



3. Оформление идеи нарратива в сюжет, отвечающий особенностям целевой группы.

Первое, на что обращается внимание при оформлении идеи, это актуальные потребности возраста. Если сюжетная фабула интересна участникам, с ее помощью можно решать любые поставленные Вами задачи.

Младшим школьникам интересны сказочные или мультипликационные сюжеты (Если их школу захватят злые Биониклы, то они с удовольствием воспользуются «масками сил», чтобы спасти мир... «Смешарики», «Шрек», «Алладин» и пр.). Кроме того, этот возраст с большим интересом откликается на сюжеты, основанные на легендах и мифах Древней Греции.

Младший подростковый возраст ориентирован на фэнтези, сюжеты компьютерных игр, приключения и путешествия («Властелин колец», «Пятый элемент», «Варкрафт», «Люди Икс», «Хроники Нарнии», сюжеты аниме; Дж.Р. Толкиен, Н. Перумов, К. Льюис, А. Сапковский и пр.).

Старший подростковый, юношеский возраст не удивит фантастическими и приключенческими сюжетами, но их заинтересует научная фантастика и киберпанк (С. Лукьяненко, Р. Желязны, А. Беляев, К. Булычев, Р. Брэдли, А. Толстой, Ж. Верн, Г. Уэллс, А. Азимов, Ф. Герберт, братья Стругацкие, С. Кинг и пр.), где присутствует размышление о сути бытия, человеческой сущности, проблемах Вселенной и т.п. Кроме того, этот возраст тяготеет к анализу и поиску, поэтому детективные сюжеты, сюжеты современных классиков, философские сюжеты, основанные на притчах, наиболее успешны в использовании (Р. Бах, П. Зюскинд, Г. Маркес, Г. Гессе, Кьеркегор, П. Коэльо, Э.М. Ремарк, Х. Борхес и пр.).

Интересна социальная тематика взаимоотношений, правосудия, поиска смысла жизни (к\ф «Чучело», «12», «Солярис», м\ф «9» и пр.).

... Хотя в творческом исполнении интересным может быть любой сюжет.

Молодость и зрелость

Направленность сюжетной фабулы может быть разной, однако стоит иметь в виду, что развитие событий должно быть максимально реальным, отражать реальную действительность и максимально ориентироваться на свободную динамику игрового процесса.

Создавая игру для зрелого возраста, ориентируйтесь скорее на создание атмосферы и моделирование состояний, нежели на театрализацию (**примеры моделирования состояний см. ниже*).

Хотя за основу можно взять классическую литературу и кинематограф, но избегайте хорошо известных произведений, т.к. здесь Вы рискуете тем, что участники уйдут в стереотипное воспроизведение ролей.

Также помочь Вам могут сериалы, среди них есть очень неплохие для поиска идей сюжета («Отчаянные домохозяйки», «Тридцатилетние», «Кто в доме хозяин?» и пр.).



<p>4. Разработка сценарного хода в соответствии со структурой психологической игры.</p>	<p>Развитие сюжета в сценарном ходе должно учитывать структуру психологической игры и отвечать ее принципам. Внимание!!! Если Вы взяли за основу реальное произведение, то его сюжет может лишь помочь Вам в разработке сценария игры, но НЕ ВОПРОИЗВОДИТЬ сам себя.</p> <p>Сценарный ход - это своего рода «скелет» игры, который в относительно свободной динамике игрового процесса позволяет оставаться в рамках цели. Основой сюжетного замысла является игровая цель, т.е. та цель, которую должны достичь участники в процессе игры. Она формулируется в общих чертах, давая основную направленность игры и, следовательно, коррелирует с психологической целью игры.</p> <p>Задачи сценарного хода: поддерживать интерес и мотивацию участников на игру, корректировать динамику игрового процесса, удерживать логику и последовательность развития игрового действия.</p> <p>Сюжет должен обязательно предполагать действие самих участников и перемещение в пространстве. Чем больше будет этого перемещения, тем лучше, т.к. участник будет постоянно вовлечен в игровое действие, и у него не будет возникать ощущения театра, за действием которого он просто наблюдает.</p>
<p>5. Написание содержания по созданному сценарному ходу.</p>	<p>Оно создается параллельно в двух пластах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. развитие сюжетной линии нарратива (здесь основным помощником является та идея, которую Вы хотите донести и то произведение, которое положено в основу, если таковое имеется) 2. достижение поставленной психологической цели (задания, сценки – ролевые игры, упражнения, выборы, видеосюжеты и пр.). <p>В содержании сценария используются различные методы психологии: от просмотра киносюжетов с обсуждением до психотерапевтических этюдов.</p> <p>Важно то, что эти задания должны продвигать участника к пониманию основной идеи сюжета: либо последовательно усложняя и углубляя понимание, либо раскрывая различные грани одного явления.</p> <p><i>Например, умение делать выбор в жизни – тема может последовательно развиваться так: 1. инициация спонтанного выбора и принятия решения, 2. осознание механизма, как я делаю выбор, 3. актуализация ценностей, на которые опираюсь, 4. осознание последствий выбора, 5. принятие на себя ответственности за последствия собственного выбора.</i></p> <p><i>Или тема страха одиночества может развиваться в проживании различных ипостасей одиночества: 1. одиночество как тягость, 2. одиночество как ресурс и собеседник, 3. одиночество как непонимание, 4. одиночество как необходимость и пр.</i></p>



	<p>Важно, чтобы задания вписывались в сюжет игры, подстраивались под него, развивали, а не останавливали и не ломали процесс.</p> <p>Распространенная ошибка – у сюжета есть хорошая завязка и иногда развязка, а игровое действие = тренинг на тему.</p>
<p>6. Подбор инструментария и оформления игры.</p>	<p>Этот этап имеет не меньшее значение, чем предыдущие, т.к. именно он позволяет воплотить в жизнь весь замысел.</p> <p>Если мы с Вами оказываемся на Марсе Рея Брэдбери, то вряд ли участники проникнутся этой атмосферой в обычной комнате со стульями. Должны быть как минимум некие элементы, напоминающие эту планету.</p> <p>Продумывая оформление сценарного хода, важно помнить, что целостная картина возникает у участника тогда, когда подключены все каналы восприятия: участник должен чувствовать (ветер, высокая температура, может быть скафандры, песок...), видеть (красный свет, кратеры...) и слышать (звуки Вселенной, необычная музыка...), что он «на Марсе».</p> <p>Помимо пространства и ведущих игры, участники также должны как-то приобщиться к атмосфере, поэтому важно продумать, какие атрибуты костюмов, грима, предметов получают участники в игре.</p> <p>Каким образом будет осуществляться переход от одного этапа к другому, как будет реализовываться то или иное задание, как оно будет оформлено в контексте общей тематики.</p> <p>Основные элементы оформления игры:</p> <ul style="list-style-type: none">- пространство;- декорации;- костюмы, грим, амулеты и пр.;- свет;- звук;- спецэффекты;- элементы интерактива (колышущееся небо, взлетающая ракета, сгорающая дорога и пр....);- инструментарий для заданий в общем антураже (не маркер, а космический карандаш (например, элементарно в фольге) и т.п.);- видеоряд.
<p>7. Репетиция сценарного хода, оформление игрового пространства.</p>	<p>Этот этап практически не требует комментариев, т.к. любой профессионал понимает, что замысел на бумаге не всегда также выглядит в жизни, поэтому репетиция должна внести свои коррективы в содержание сценария. Чаще это касается технической стороны (не получается посадить участников, как планировалось и т.п.), но иногда и смысловые моменты меняются (отобранная музыка не отражает атмосферы, эти слова из уст этого героя не звучат торжественно, а это задание оказывается вообще не вписывается).</p> <p>!!! Кроме того, все ведущие игры только тогда смогут создать необходимый настрой, когда сами проникнутся атмосферой, поэтому оформление игрового пространства и репетиции – это,</p>



своего рода, посвящение в игру Мастера, адаптация к ней.

Девять психодраматических техник, которые можно использовать в Большой психологической игре

1. **Представление самого себя (самопрезентация)** – серия коротких ролевых действий, в которых протагонист (основной участник) изображает самого себя или кого-то очень важного для себя.
2. **Исполнение роли** – имитация поведения какого-то человека или акт принятия роли части тела, животного, неодушевленного предмета или даже роли представления или понятия, например, такого, как страх, смерть, неуверенность.
3. **Диалог** – изображение в игре взаимоотношений между реальными людьми, где каждый играет самого себя.
4. **Монолог** – проговаривание своих чувств и мыслей вслух, очень часто во время движения по кругу.
5. **Дублирование** – техника, при которой вспомогательное лицо играет дублирующую роль протагониста – одновременно с ним, пытаясь стать его "психологическим двойником".
6. **Реплики в сторону** – в ситуации, в которой протагонист общается со вспомогательным лицом и говорит вслух, что он действительно думает, чувствует или собирается делать.
7. **Обмен ролями** – одно из самых важных и сильных психотерапевтических средств. В этой технике на короткое время два человека меняются местами – физически – так, что А становится Б, и Б становится А. При этом каждый перенимает позу, манеры, душевное и психологическое состояние другого.
8. **Техника пустого стула** – метод, активно применяемый и в психодраме, и в гештальттерапии. Протагонист взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями, в форме монолога или чаще – обмена ролями.
9. **Техника зеркала** – осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение короткого времени, а протагонист наблюдает за ним, удалившись из пространства действия.

Психодраматические приемы для отождествления себя с главным героем игры:

- создание элементов образа: части костюмов, амулеты, атрибуты Героя;
- дословное повторение фраз Героя. Например: *«Я – Стрелок. Мой мир рушится. Я много лет иду к Темной башне. Она – единственное спасение, но я не знаю, где она, и, вообще, существует ли она...»;*
- директорское дублирование, когда Мастер игры встает за спиной участника, входящего в роль, и помогает ему войти в контакт со своими чувствами: *«И когда я говорю, что не знаю, есть ли Темная башня, вообще, я чувствую...»* или *«И что мне хочется сделать, когда я понимаю, что иду в неизвестность?»* и т.п.;
- прямое декларирование: *«Я – Стрелок, Я здесь, потому что... или чтобы...».*



Приемы для этапа осознания последствий сделанных выборов

1. **Проверка** – если в начале игры была какая-то задача или неразрешимая задача, или сложная фрустрирующая ситуация, участнику предлагается с новыми ощущениями вернуться в нее и посмотреть, изменились ли ощущения, эмоции. Если изменения есть, значит, есть результат, если – нет, то значит там, в игровом пространстве еще не найден «ключик», нужно вернуться и снова поискать, но может быть уже по-другому.

2. **«Зеркало»** - оставляя в игровом пространстве некий символ или вспомогательное лицо героя, участнику предлагается сделать «шаг» из него и посмотреть со стороны, что там происходило, про что это, почему это именно так. Особенно актуально это в сюжетах, где сложные, неоднозначные, не всегда явные результаты, может быть, в ситуации неожиданного финала. Например, в игре «Темная башня» в конце некоторым игрокам (тем, кто явно не определился в своем выборе, не уверен, выбирал играючи и т.п.), делающим финальный выбор – идти к Башне или вернуться к своей привычной жизни, не позволяется идти ни туда, ни туда. Они попадают в межпространственную точку, где по сюжету проведут неопределенное время, может быть, и всю жизнь. Для участников это неожиданное развитие событий, когда все ушли, а они остались ни с чем. В этом случае «зеркало» очень уместно – посмотреть со стороны на себя, растерянного Стрелка.

Также этот прием уместен в ситуации, когда участник запутался или обесценивает, или в ступоре, другими словами, когда проявляются различные виды сопротивления.

Выводя в «зеркало», мастер игры предлагает войти в контакт со своей взрослой, экспертной, спокойной и разумной частью.

Техники деролинга

Выход из игрового пространства требует такого же пристального внимания, как и погружение в него. Участники, приняв на себя определенные роли, начинают испытывать к ним (ролям) сильные эмоции, причем, как к своим ролям, так и к ролям Мастера игры. Следовательно, необходимо создать условия для отреагирования этих эмоций.

Выход из игрового пространства должен быть, как психологический, так и физический. Можно предложить участникам (особенно, если это дети) самим разобрать игровое пространство, снять декорации, потрогать наиболее пугающие или неприятные элементы.

«Сухим остатком» этого этапа должно стать закрепление позитивных, «нужных» эмоциональных реакций и «запаковывание» или «снятие» болезненных, мешающих.

Для этого можно использовать любые методы, классическим является шеринг из роли: «В роли Стрелка я чувствовал...»

Финалом этого этапа является деролинг.

Приемы деролинга:

- снятие атрибутов, использование образа театральной «костюмерной», «вешалки»;
- пересаживание на другое место;
- проговаривание «Я не Стрелок, я - Вася»;
- телесное «снятие» роли – стряхнуть, снять символически руками, попрыгать, обернуться вокруг себя как в сказке и т.п.