

## **Характеристика на дублирането като основна техника в психодрамата**

Мария Цветкова

В настоящото изложение ще представя една от основните техники в психодрамата-дублирането. Избрах тази тема, защото един от най-ярките ми спомени от участието ми в психодраматична група е преживяното в първата ми работа дублиране. Усещането някой да постави ръка на рамото ми и да започне да назовава с удивителна прозорливост мои чувства, за които аз самата нямам думи в този момент. За мен този процес, тогава необясним, почти вълшебен, стана причина за трайния ми интерес към психодрамата.

В използваната от мен литература за дублирането са представени теориите на Дж. Морено и З. Морено; Д. Кипър; С. Даниел; Е. Голдман; Келерман. Тук ще се опитам да синтезирам техните възгледи относно функциите; целите и задачите на дублирането.

### **Основни теории**

Според Дж. Морено и З. Морено дублирането се използва при проникване в конфликтите на “егото”. Един Пом. Аз се поставя редом до Пр. като го повтаря физически и в пространството. За да го усети по-добре и да го подпомогне в оценката на проблема, дубльорът трябва да се движи, действа, държи като протагониста., като това му позволява да установи идентичност с него.

Сходно е и виждането на Д. Кипър. Той смята, че дубльорът трябва да помогне на Пр. да види своите скрити грижи, мисли и чувства; да фокусира вниманието му върху тях и да го окуражи да ги преодолее.

Е. Голдман и Келерман поставят акцент върху терапевтичните функции на дублирането. Голдман го определя като много ефикасна техника при работа със силно интровертни или социално изолирани протагонисти. Обръща се особено внимание на съхраняването на автономността на Пр. при използването на тази техника, т. е. когато се използва дублиране е много важно директорът да се увери в точността му.

Келерман отчита положителното въздействие на техниката при работа със съпротиви.

Друга теория свързва тази основна психодраматична техника с един от етапите на развитие на детето в ранната му възраст. Тя представлява интерес за мен, защото в ролята ми на дубльор съм имала усещания, сходни с описаните по-долу и намирам

интригуващо обяснение за тях. Фокусът е върху този период от развитието на детето, в който то не прави разлика между “аз” и “ти” и възприема майката като част от себе си. От своя страна тя отгатва и задоволява всички негови потребности. Когато майката успее да се отдели от собствените си чувства и се свърже с детето и състоянието му, тя е особено успешна в тази своя роля. С аналогичен образ се обяснява психодрам. дублиране, което също се основава на непредубеденост и вчувстване. Отделеният от собствените си чувства дубльор, подобно на доверяващата се на интуицията си майка, се отдава на вчувстване в протагониста и ситуацията му. Това му позволява да назове всичко онова, което Пр. не се осмелява или не съзнава.

Ще представя най-подробно теорията на Сю Даниел, защото за мен тя систематизирано и изчерпателно отразява функциите, целите и ролите, кито има дубльорът.

С. Даниел определя дублирането като спомагащо за осъзнаването и изразяването на “аз”-а. Като първостепенна задача тя поставя изграждането на емпатична връзка между дубльорът и Пр. Когато тази връзка е осъществена, дублирането става мощно средство за разкриване на скрит материал-това е първата му функция. Втора негова функция е да дава подкрепа на Пр., за да може той да навлезе по-дълбоко в интеракцията. Трета функция е да дава на Пр. ефективни предложения и интерпретации.

Като основна цел на дублирането е посочено осъзнаването и изразяването на “аз”-а на Пр. В този процес дубльорът му асистира и е особено полезен, когато Пр. има затруднения с изразяването на ролята. Той трябва също да задълбочи загряването на Пр., да го подпомага в този процес. От друга страна чрез дубльора директорът постига по-голяма близост и субективност с Пр., плоучва допълнителна яснота за процесите, които се случват в него.

Като основа роля на дубльора С. Даниел определя установяването на връзка с Пр. Важно е той да се превърне в негово Алтер-его( да се движи; изразява като Пр.), да изобразява почувстване действия, които не са изразни от него. Дубльорът трябва да бъде и активен слушател като възприема информацията некритично и да вербализира невербалните комуникации, които улавя.

### **От личния ми опит като участник в група**

Не съм имала работа, в която да не съм дублирана. В повечето случаи дублирането е правено от директора. В пространството той застава зад Пр., близо до него, с ръка на рамото му, която сякаш е “проводник” на емоциите от единия към другия. Груповите членове са дублирали в много по-малка степен. Чрез дублирането от страна

на директора се спестява ценно време в случаите, в които никой от груповите членове няма готовност да дублира. Така работата остава в стегната времева рамка и фокусирана.

От опита ми като Пр. дублирането често е връщало моята енергия в дадена ситуация. Помагало ми е да се въвлека в много по-голяма степен в конкретната роля. При последната ми работа дублирането под формата на зададен въпрос /” на кого ти приличат тези очи?”/ извади неосъзнавана проекция, с която в последствие работих. Много са случаите, в които една реплика на дубльора е придвижвала цялото действие напред.

Собственият ми опит като дубльор е много по-малък. Имам притеснения доколко притежавам умения да се вчувствам в другите. Може би поради тази субективна причина като директор бих предпочела Пр. да бъде дублиран от групови членове, а не от мен в ролята ми на диркстор. Бих използвала тази техника в значителна степен поради няколко причини. На първо място Пр. може да достигне до свои емоции, спотаени много дълбоко, да ги осъзнае и назове. Това му помага в бъдеще да се справи с тях. Наред с това дубльорът осигурява на директора много информация за случващото се с Пр. , а оттам и “ключове” за действието. Не на последно място е и силното терапевтично въздействие на тази техника.

## **Заклучение**

В края на тази работа бих обобщила, че дублирането е много ефикасна техника за изразяването и осъзнаването на емоциите на Пр. Има много типове дубльори и много варианти на тази техника. Основната цел е да се осъществи емпатична връзка с протагониста, чрез която дубльорът да му помогне да изясни чувствата си и да го подкрепи в тяхното изразяване.

Моето разбиране е, че човекът, който се е нучил да бъде дубльор развива в голяма степен своите способности да наблюдава както себе си, така и другите. Има възможността да разшири своя ролеви репероар, като изиграва непознати модели на поведение. Повишава се способността му да преживява света на другия и неговата гледна точка. За мен дублирането си остава едно от най-изкусните и мощни “магии” на психодрамата. Именно възможността да усетиш чувствата на другия и така да отговориш на своите въпроси ме привлича към психодрамата през годините, в които имах възможност да се занимавам с нея. Това отчитам и като най-голямото й богатство-шансът да се научиш да “ гледаш” през очите на другия.