

ИСКУССТВО И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА / ART AND PSYCHOLOGICAL PRACTICE

Научная статья / Research Article
<https://doi.org/10.11621/LPJ-25-38>
УДК/UDC 159.9.01; 159.99

Психодрама и постдраматический театр: приглашение к Встрече

В.В. Семенов^{1,2} ✉, Т.И. Кузовчикова³

¹ Институт психодрамы и психологического консультирования, Москва,
Российская Федерация

² Московский институт психоанализа, Москва, Российская Федерация

³ Российский государственный институт сценических искусств, Санкт-Петербург, Российская Федерация

✉ vicsem@mail.ru

Резюме

Актуальность. Статья посвящена анализу взаимосвязи психодрамы Я.Л. Морено и постдраматического театра в контексте современных социокультурных запросов. В условиях роста индивидуализации, цифровизации и эмоционального отчуждения синтез терапевтических и художественных практик приобретает особую значимость. И психодрама, и постдраматический театр предлагают альтернативные способы осмысления человеческого опыта — через действие, спонтанность и глубокую эмоциональную вовлеченность, что делает их мощными инструментами в эпоху кризиса традиционных форм коммуникации.

На основе анализа современных театральных форм выявляются точки пересечения с психодрамой, что позволяет расширить ее инструментарий за счет интеграции визуальных, пространственных и технологических элементов. Психодрама (Я.Л. Морено) и постдраматический театр (Х.-Т. Леман) предстают как взаимодополняющие направления, объединяющие драматическое действие, эмоциональную рефлексию и эксперименты с реальностью.

Цель. Выявить теоретические и практические пересечения психодрамы и постдраматического театра, а также оценить их потенциал для создания новых терапевтических и художественных форм.

Методы. Теоретический анализ работ по психодраме и постдраматическому театру.

Результаты. Теоретический анализ психодрамы и постдраматического театра выявил значительные точки пересечения, которые создают пространство для новых междисциплинарных практик. Эти методы усиливают друг друга, раскрывая пути для личностной трансформации и художественного самовыражения, и создают условия для глубокой эмоциональной работы как в терапевтическом, так и театральном контексте.

Выводы. Постдраматический театр обогащает психодраму визуальными, пространственными и технологическими инструментами, усиливая ее терапевтический потенциал.

Ключевые слова: психодрама, театр, синтез, постдраматический театр, Якоб Морено

Для цитирования: Семенов, В.В., Кузовчикова, Т.И. (2025). Психодрама и постдраматический театр: приглашение к Встрече. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 48(3), 387–408. <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-38>

Psychodrama and Postdramatic Theater: Invitation to the Meeting

Viktor V. Semenov^{1,2}✉, Tatiana I. Kuzovchikova³

¹ Institute of Psychodrama and Psychological Counseling, Moscow, Russian Federation

² Moscow Institute of Psychoanalysis, Moscow, Russian Federation

³ Russian State Institute of Performing Arts, St. Petersburg, Russian Federation

✉ vicsem@mail.ru

Abstract

Background. The article studies the relationship between Y.L. Moreno's psychodrama and post-dramatic theater in the context of modern sociocultural demands. A synthesis of therapeutic and artistic practices gains special importance with the growth of individualization, digitalization and emotional alienation. Both psychodrama and post-dramatic theater offer alternative ways of understanding human experience — through action, spontaneity and deep emotional engagement, making them powerful tools in an era of crisis in traditional forms of communication. Based on the analysis of modern theatrical forms, the points of intersection with psychodrama are identified, which expands its toolkit due to the integration of visual, spatial and technological elements. Psychodrama, created by Y.L. Moreno, and post-dramatic theater, described by H.-T. Lehman, represent complementary directions, combining dramatic action, emotional reflection and experiments with reality.

Objective. The purpose of the study is to identify the theoretical and practical intersections of psychodrama and post-dramatic theater, as well as to assess their potential for creating new therapeutic and artistic forms.

Methods. Theoretical analysis of works on psychodrama and post-dramatic theater.

Results. Theoretical analysis of psychodrama and post-dramatic theatre has identified significant points of intersection that create space for the creation of new interdisciplinary practices. These methods reinforce each other, opening up pathways for personal transformation and artistic expression, and create the conditions for deep emotional work in both therapeutic and theatrical contexts.

Conclusions. Post-drama theater enriches psychodrama with visual, spatial and technological tools, enhancing its therapeutic potential.

Keywords: psychodrama, theatre, synthesis, postdramatic theatre, Jacob Moreno

For citation: Semenov, V.V., Kuzovchikova, T.I. (2025). Psychodrama and postdramatic theater: invitation to the Meeting. *Lomonosov Psychology Journal*, 48(3), 387–408. <https://doi.org/10.11621/LPJ-25-38>

Введение

Театральные корни психодрамы: от сцены к терапии

Психодрама как один из мощных методов психотерапии обладает глубокими корнями в театральном искусстве. Будучи разработанной в начале XX в. австрийским психиатром и философом Якобом Леви Морено, психодрама черпает свою основу из театральной практики и драматического искусства (Schützenberger, 2011). Этот подход создает уникальный синтез театрального искусства и психологического познания, предлагая участникам мощный инструмент для исследования внутреннего мира.

Психодрама берет свое начало в глубокой вере Морено в природу человека как социального и творческого существа (Морено, 2008). Театр как искусство взаимодействия стал первым самоочевидным выбором для работы с внутренней и межличностной динамикой. Морено был вдохновлен античным театром, особенно традициями древнегреческой драмы, где трагедии и комедии служили не только развлечением, но и способом очищения души через катарсис — глубокое эмоциональное освобождение (Moreno et al., 2006). В театре зрители идентифицировали себя с героями и проживали их страдания, находя утешение и новое понимание собственной жизни.

Морено задался целью перенести этот процесс в терапевтическую практику, чтобы участники могли освободиться от своих внутренних конфликтов через разыгрывание ролей (McGovern, 1983).

Свою практику Морено начал с необычных театральных экспериментов в Вене (Марино, 2001). В 1920-х гг. он организовывал «театр спонтанности» (Theater of Spontaneity), который представлял собой сцену без сценария (Морено, 1993). Вместо заранее подготовленных текстов актеры импровизировали, создавая истории и образы прямо на глазах зрителей. Этот метод освобождал участников от жестких рамок сценария, развивал креативность и неожиданное самовыражение, а также заставлял глубже почувствовать свои эмоции и прожить их через ролевую игру. Благодаря театру спонтанности Морено разработал ключевой принцип психодрамы: взаимодействие здесь и сейчас. Он убежден, что реальные переживания во время игры могут раскрывать подсознательные проблемы, вытесненные эмоции и конфликты.

Центральным элементом психодрамы является роль — основополагающее понятие театра. Роль позволяет участнику выйти за рамки своей повседневной личности, исследовать свои эмоции и поступки через другого персонажа. В театре актеры используют роли для перевоплощения, появления на сцене в других образах и для проживания опыта из чужой перспективы. В психодраме этот же актерский инструмент применяется для осмысления значимых отношений и конфликтов, разрешения травматических ситуаций и постижения своей личности через взаимодействие с внутренними ролями (например, «внутренний критик» или «идеальное я»). Морено подчеркивал, что каждый человек в своей жизни выполняет множество ролей: родитель, партнер, друг, профессионал. Психодрама позволяет перепрожить и исследовать эти роли, чтобы лучше понять их влияние на внутренний мир человека (Bentley, 1977).

Другим важным заимствованием из театра стала сцена как пространство действия. Хотя в психодраме сцена может быть символической (например, группа людей в кругу), ее значение остается аналогичным театру. Сцена в психодраме создает безопасное пространство для выражения эмоций. Она выступает «полем» для экспериментов — где участники могут моделировать новые модели поведения или взаимодействия. И сцена помогает визуализировать и прожить внутренний мир клиента, перенося его на реальное действие (например, реплицируя сложные семейные ситуации).

Одним из важнейших театральных элементов психодрамы стало использование катарсиса. Катарсис — эмоциональное очищение через проживание интенсивного эмоционального опыта — как в античной драме, так и в психодраме, дает участнику возможность выразить подавленные или неосознанные эмоции. Через катарсис происходит освобождение от чувства вины, стресса или переживаний, связанных с нерешенными конфликтами. Катарсис позволяет преодолеть внутренние барьеры, мешающие самореализации. В психодраме катарсис возникает через разыгрывание критической ситуации, взаимодействие с «ключевыми героями» жизни пациента (в том числе их символическое воплощение другими участниками группы), что превращает сцену в безопасное пространство для глубокого эмоционального исследования (Moreno et al., 2006).

В отличие от традиционного театра, где аудитория остается в позиции наблюдателя, психодрама активно включает всех присутствующих в процесс. Участники становятся протагонистами — главными героями, проживающими свои истории. И помощниками (дополнительными Я) — исполняют роли важных персонажей в жизни протагониста. И, конечно, зрители — сохраняя нейтральность, они наблюдают за происходящим, но при этом осмысливают увиденное через призму своего личного опыта. Подобная вовлеченность каждого члена группы усиливает терапевтический эффект психодрамы, так как позволяет каждому включиться в процесс самоисследования.

Театр и психодрама имеют общие концепции, которые соединяют их не только как разные формы искусства и терапии, но и как механизмы исследования человеческого опыта. Принципы, такие как «здесь и сейчас», катарсис, ролевое взаимодействие, работа на сцене и включение зрителей, формируют основу как для театральных постановок, так и для терапевтического процесса. Такой подход символизирует встречу творчества и исцеления, делая процесс терапии не только эффективным, но и вдохновляющим.

Цель исследования — выявить теоретические и практические пересечения психодрамы и постдраматического театра, а также оценить их потенциал для создания новых терапевтических и художественных форм.

Театральные принципы в психодраме, включая импровизацию, выражение через жесты, проживание ролей и работу со сценической визуализацией, превратились в мощные терапевтические инструменты. За счет театральных корней психодрама приобрела уникальность — она помогает не только осознавать внутреннее содержание,

но и воспроизводить его через действие, что делает сам процесс более глубинным, доступным и понятным.

Психодрама Морено — это творческий, драматургический и терапевтический синтез, который изменил подход к работе с человеческой личностью. Ее театральные корни обеспечивают связь между самовыражением и пониманием, между ролевой игрой и исцелением. Превращение театральных механизмов в терапевтический процесс позволило психодраме стать одним из наиболее выразительных и эффективных методов работы с личностью, ее внутренним миром и окружающей реальностью (Scheiffele, 1995).

Театр подарил психологии инструмент, который помогает не просто говорить, но и действовать. А через действие — исцеляться. Какие театральные новации могут быть полезны для развития психодрамы в настоящее время?

В XXI в. театр динамично развивается, смело экспериментируя с новыми формами, технологиями и подходами. Многие из этих новаций могут быть адаптированы и полезны для дальнейшего развития психодрамы, расширяя ее возможности и терапевтические эффекты.

Методы исследования

Теоретический анализ представляет собой метод исследования, направленный на изучение существующей литературы и концепций, чтобы определить ключевые понятия и инструменты психодрамы и постдраматического театра, выявить их связи и возможности интеграции.

Результаты исследования

Постдраматический театр и психодрама: точки пересечения

Постдраматический театр и психодрама — два различных, но в то же время перекликающихся подхода, которые работают с проживанием эмоций, исследованием внутреннего мира человека и разрушением традиционных границ между сценой и реальным миром. Постдраматический театр, зародившийся во второй половине XX в., предлагает отказ от классических драматургических форм, акцентируя внимание на эмоциональном, визуальном и чувственном воздействии (Леман, 2013; Бартошевич, 2013). Сочетая их уникальные особенности, мы можем увидеть, как постдраматический театр

и психодрама взаимодействуют, обогащая друг друга и предлагая новые пути для самопознания, работы с личными переживаниями и творчества.

Постдраматический театр отвергает традиционные театральные каноны, вместо этого предлагая нестандартные формы выражения идей: важен не текст и история, а эмоции, визуальные образы и взаимодействие актеров друг с другом и со зрителями (Десятерик, 2005; Прыковская-Михалык, 2011). Важные особенности постдраматического театра — размывание границ между актером и зрителем, сценой и реальностью; использование символических, метафорических образов вместо прямого повествования; подчеркивание момента *«здесь и сейчас»*, что делает каждый спектакль уникальным, неповторимым (Фишер-Лихте, 2015). Как постдраматический театр может обогатить психодраму?

Постдраматический театр учит работать с *нелинейным повествованием*, где важны образы, спонтанность и эмоциональная насыщенность. Это позволяет психодраме расширить свои инструменты и добавить больше гибкости и свободы в сценарии.

Техника вовлечения аудитории в постдраматическом театре может стать инструментом для глубокой групповой динамики в психодраме, где участники чувствуют себя частью общего процесса.

Постдраматический театр активно использует тело как носитель переживаний. В психодраме это может быть полезным для работы с эмоциональными травмами, зафиксированными на телесном уровне.

Современный постдраматический театр активно использует технологии — видеопроекции, звуки и инсталляции, которые могут привнести в психодраму новые элементы работы с пространством и символизмом.

Как психодрама может обогатить постдраматический театр?

Психодраматические техники могут использоваться актерами для более глубокого изучения своих персонажей. Групповые динамические процессы, разработанные в психодраме, могут быть полезны в постдраматическом театре для улучшения взаимодействия между актерами и создания более целостного спектакля. Психодрама делает акцент на исследовании ролей, что может помочь театральному коллективу создавать более сложные и многогранные образы.

Применение катарсиса в театральной среде может усилить воздействие спектакля на аудиторию.

Постдраматический театр и психодрама имеют много общего, включая сосредоточенность на эмоциях, взаимодействии и символизме. Они дополняют друг друга, позволяя обогащать как терапевтические процессы, так и театральные эксперименты. Постдраматический театр предлагает психодраме использовать новые формы погружения, а психодрама помогает театру углубить работу с внутренними переживаниями и преобразованиями. Их интеграция не только расширяет оба метода, но и открывает новые горизонты для самопознания, искусства и межличностной коммуникации, разрушая традиционные границы между терапией и творчеством.

Театр постдраматический — это понятие определяет различные виды представлений (Леман, 2013; Фишер-Лихте, 2015):

- иммерсивный театр удовлетворяет желание зрителя «попасть внутрь». Обычно представления проходят в каких-нибудь особняках и в других сложных и многоуровневых пространствах. Этот тип можно отнести к постдраме из-за складывающейся модели отношений с аудиторией, фрагментарного нарратива и визуальности;

- *site-specific* представления проводятся на нетеатральных площадках, а значит учитывают особенности территории, будь то библиотеки, галереи, супермаркеты, церкви, парковки и т.д.;

- променад-театр, так же как и *site-specific*, базируется на нетеатральных подмостках. Важная часть — зрители обязательно должны проходить значительные расстояния;

- физический театр, в котором главное средство выразительности — тело актера. Сюда же обычно входит и пластический театр, который стоит бок о бок с танцтеатром. Танцтеатр — это такой синтетический жанр, который появился на стыке современного театра и современного танца. Танец прекращает быть абстракцией и возвращает себе функцию балета — рассказывание истории, только уже с активным использованием света, костюмов, декораций;

- медиатеатр — это спектакли, которые родились из цифрового перформанса. В этом типе новые медиа определяют эстетику и поэтику всего действия;

- музыкальный театр в постдраматическом варианте строится на оперной режиссуре. Получается такой «постоперный инструментальный театр» (Шорникова, 2018);

- документальный театр как прямое возвращение к тексту. Обычно довольно аскетичный в визуальном плане. Главная характеристика — трансмиссия реальности: то есть не простое изобра-

жение или копирование, а прямая передача определенных дат, имен, событий;

— визуальный театр, основное средство которого — визуальная драматургия. Обычно спектакли строятся на фрагментарном повествовании, главное в котором — эффектность и оригинальность образов, картин. Здесь нет метафор, предметы и фигуры ценны сами по себе. Они формируются особым напряжением, возникающим из контекста. На первый взгляд, такой театр может показаться хаосом из всполохов ассоциаций, фактур и света (Шанаева, 2025).

Психотерапия давно использует театр как прикладной инструмент: в течение XX в. как отдельные направления развивались театротерапия и драматерапия (Валента, Полинек, 2013); самостоятельным художественным явлением стал отделившийся от психодрамы плейбек-театр. Однако со времен Морено театр и психодрама фактически не сотрудничали на равных. Постдраматический театр, согласно ведущим исследователям театра, переживает сегодня явный кризис формы и содержания (Чухров, 2020; Алесенкова, 2020; Максимов, 2024). Психодрама как метод, основанный на модели театра, на протяжении XX в. от театра стремительно удалялась; сегодня же психодраматисты испытывают к нему явный интерес. В рамках данного исследования представляется необходимым оценить потенциал сотрудничества психодрамы и постдраматического театра и наметить возможные перспективы.

Иммерсивный театр и психодрама

Это два уникальных подхода, которые объединяет работа с погружением, эмоциональной вовлеченностью и активным участием зрителей. Оба метода приглашают человека стать не просто наблюдателем, но участником, который взаимодействует с событиями, ролью или сценой. Иммерсивный театр, будучи одной из передовых форм современного искусства, перенимает элементы психотерапии для обогащения взаимодействия с аудиторией. Иммерсивный театр — это форма театрального искусства, где исчезает привычное разделение на сцену и зрительный зал. Зритель не наблюдает за действием издалека, а становится встроенной частью события: он может выбирать, куда пойти, с кем взаимодействовать и как строить свой опыт (Кайдановская, 2018).

В иммерсивном театре зритель активно попадает в мир, созданный авторами спектакля, и становится его участником (Рансьер, 2018). У каждого участника остается уникальное впечатление о по-

становке, зависящее от его собственных перемещений и взаимодействий. Взаимодействие со сценой, актерами и пространством происходит непосредственно, что стимулирует вовлечение зрителя на эмоциональном и телесном уровне.

Иммерсивный театр и психодрама имеют много общего. Оба подхода требуют от участника отказа от пассивности и взаимодействия с другими людьми или пространством. Оба метода фокусируются на создании глубоко эмоционального опыта через действия, роли или взаимодействия. Иммерсивный театр добавляет психодраме новые возможности для погружения, экспрессивности и экспериментов.

Иммерсивный театр создает целые миры, в которых участнику предлагается взаимодействовать с разными элементами сразу: сценой, персонажами, атмосферой. Для психодрамы это может быть полезно, например, при работе с травматическими ситуациями, создавая символическое пространство для безопасного воссоздания сложных эпизодов.

В иммерсивных постановках зрителю предлагается выбирать свой путь. В психодраме это дает возможность протагонисту исследовать разные сценарии поведения или решений, проигрывая их на сцене.

Иммерсивный театр включает символику пространства в сценарий. Для психодрамы это открывает новые возможности, например: использовать различные зоны как символы этапов жизненного пути или внутренних конфликтов. Проводить сессии не только в кабинетах, но и в специально созданных иммерсивных декорациях (например, дом, лес).

Психодрама ориентирована не только на протагониста, но и на группу поддержки. В театральной практике это выражается через интерактивные форматы, где зрители становятся соучастниками действия, что усиливает их эмоциональную вовлеченность. Спонтанность психодрамы может быть интегрирована в театр, позволяя создать постановки, которые меняются в зависимости от решения зрителей и их взаимодействий.

Иммерсивный театр и психодрама являются взаимодополняющими подходами, которые раскрывают потенциал действия, взаимодействия и эмоций. Театр может обогатить психодраму художественными инструментами, а психодрама, в свою очередь, способствует глубинной работе с внутренними переживаниями актеров и зрителей. Вместе эти два пути открывают новые перспективы для иску-

ства, терапии и самопознания, создавая уникальные пространства для личностного роста и опыта.

Site-specific и психодрама

Site-specific — это театральный подход, в рамках которого постановка или перформанс проводится на нетеатральных площадках. Эти площадки становятся важной частью взаимодействия актеров, зрителей и самого пространства, причем его особенности играют решающую роль в формировании концепции, атмосферы и содержания постановки. Такие площадки могут быть самыми необычными: библиотеки, галереи, супермаркеты, церкви, парковки, парки и даже заброшенные здания (Екатерининская, Полякова, 2024).

В отличие от классического театра, где сценой выступает специально подготовленное пространство, site-specific активно интегрирует внешний контекст локации в действие. Это позволяет учитывать особый характер территории, углублять опыт участников, каждая локация добавляет уникальную интерпретацию и глубину постановке. Site-specific — это не просто выбор необычной сценической площадки, это тщательно спланированное взаимодействие между местом и действием, которое может открыть новые горизонты в проживании эмоций и поиске смыслов.

Необходимо отметить потенциальные возможности интеграции site-specific и психодрамы. Site-specific предоставляет возможность использовать особенности конкретной локации для усиления терапевтических процессов. Например, библиотека может вызывать чувство знания и спокойствия, галерея — вдохновения, парковка — изоляции или свободы. Каждое место несет в себе метафорическое значение, которое может быть связано с внутренним миром участника. Работа в нетеатральных пространствах позволяет участникам выйти из своих привычных рамок. Это усиливает самовыражение, помогает легче прожить эмоции и исследовать свой опыт через действие. Смена обстановки делает терапевтический процесс более погружающим и интерактивным. Участники ощущают себя частью ситуации, а их эмоции становятся более осознанными. Например: взаимоотношение с духовными аспектами жизни, поиск внутреннего покоя можно проводить в церкви и на святых местах, в парке — становление связи с природой и поиск гармонии.

Site-specific подход в психодраме позволяет интегрировать в терапевтический процесс многослойное влияние пространства, соединяя творчество и глубокую работу с эмоциями. Каждый выбранный

контекст открывает новые возможности для исследования себя и взаимодействия с окружающим миром, помогает проживать личные переживания в интенсивной и креативной форме. Эта уникальная возможность расширить границы терапии, создавая синергию между местом, действием и индивидуальным опытом участников, открывает дорогу к новым осознаниям и внутреннему исцелению.

Променад-театр и психодрама: метафора внутреннего пути

Променад-театр — это форма театра, где действие происходит в нетеатральных пространствах, и перемещение — как физическое, так и символическое — становится важной частью постановки (Семенова, 2022). Зрители не остаются на одном месте, их вовлекают в процесс активного передвижения между локациями, где разворачиваются сцены или работают наборы образов, символов и взаимодействий. Такой формат позволяет интегрировать телесное движение как часть опыта, усиливая восприятие и вовлеченность.

Когда променад-театр пересекается с психодрамой, это рождает уникальную возможность для нового вида терапевтической работы. Перемещения между площадками становятся не только физическим путешествием, но и метафорой внутреннего пути, через который участники погружаются в исследование своих переживаний, историй и трансформаций.

В променад-театре пространство, через которое проходят зрители, становится участником действия. Оно не просто играет роль фона, а активно включает в себя участников, пробуждая в них эмоции, ассоциации и взаимодействие.

В променад-театре зрителям нужно преодолевать значительные расстояния, перемещаясь из одной локации в другую. Они вовлечены в процесс — например, через выбор маршрута или действия. Каждая новая локация предлагает уникальную атмосферу и эстетику, усиливая смысловую нагрузку сцен. Постоянное движение делает процесс нелинейным, что раскрывает разные перспективы и ощущения. Перемещение физически и эмоционально стимулирует участников и создает эффект «путешествия через чувства» — каждая остановка метафорически представляет отдельный этап внутреннего исследования. Это помогает пережить трансформации через метафору «движение как путь к изменениям».

Психодрама, основанная на принципе действия, расширяет свое терапевтическое воздействие, если интегрировать элементы проме-

над-театра. Введение физического перемещения в процесс становится неотъемлемой частью взаимодействия, усиливая эффект от работы с эмоциями и внутренними конфликтами. В психодраме променад-часть позволяет участникам буквально почувствовать, что они находятся в процессе движения к своему решению, выходу или новой точке понимания. Перемещение становится символом перехода, изменений, преодоления трудностей, а новый ландшафт за каждым поворотом может отражать новый аспект проблемы или открытия.

Каждая локация променад-театра — уникальна. Возможно, это комната, крытая галерея, улица или парк. Каждое место становится как бы «станцией внутренних переживаний». Пример: «перекресток дорог» как символ выбора или «неоновый коридор» как метафора переходного этапа в жизни.

Променадные элементы такого театра предполагают дополнительное участие зрителя. В психодраматическом процессе участники могут принимать ролевые позиции не только внутри сцен, но и в определенных пространствах. Для индивидуальной динамики променад-подход помогает сосредоточиться на личном внутреннем опыте. В групповой психодраме ходьба вместе по маршруту может стать работой с темами принадлежности, связи и поддержки.

Синтез променад-театра и психодрамы открывает новые возможности для терапевтической работы, где движение становится центральной метафорой внутреннего процесса. Это подход для тех, кто хочет объединить исследование внутреннего мира с ярким, динамичным действием. Прогулка, проходящая через этапы эмоций, ситуаций и осознания, превращается в путешествие, которое помогает участникам не только осознать свои внутренние барьеры и ресурсы, но также найти новые пути для личностного роста, исцеления и трансформации.

Физический театр и психодрама

Физический театр — это подход, в котором тело актера становится основным инструментом выразительности. В нем используется движение, жест и пластика для передачи эмоций, смысла и для создания повествования. Включая такие направления, как пластический театр и танцтеатр, физический театр находится на пересечении современного театра и танца, где движение перестает быть просто абстракцией, возвращая себе роль рассказчика истории, поддержанную светом, костюмами, декорациями (Толепберген, Каржаубаева, 2024). Искусство физического театра может существенно обогатить психо-

драму, предоставляя участникам средства для исследования тела как проводника эмоций и способа проработки личных тем. Объединение этих двух подходов позволяет использовать физическое движение как глубинное исследование и трансформацию личного опыта.

Интеграция физического театра в психодраму предоставляет участникам качественно новые возможности для исследования и трансформации, используя телесное движение. Например, физические позы, движения и взаимодействия помогают выразить эмоции, которые трудно передать словами. Тело может быть использовано как инструмент проведения реальной драматизации чувств и ролевых переживаний. Физический театр помогает участникам выйти за рамки вербальных ограничений, предоставляя возможность прожить и исследовать внутренние процессы через движение. Это особенно полезно для участников, которые испытывают трудности с выражением через слова.

Через движение можно выразить тонкие эмоциональные аспекты, используя индивидуальные жесты и танец. Свет, декорации и костюмы физического театра могут быть интегрированы в психодраму для создания атмосферы или усиления символической нагрузки. Это добавляет новое измерение к процессу терапии. Физические действия и пластика позволяют установить контекст для влияния на эмоции и внутренние конфликты. Перемещение, контакт и динамика становятся более глубоким отражением внутренней работы.

Примером применения физического театра в психодраме могут служить телесные упражнения, направленные на взаимодействие с собственными эмоциями через физическое выражение (например, открытости через раскрытие рук, напряжения через сжатие). Или использование пластичных движений для проработки тем (например, свобода через движение, выразительность через танец).

Синтез физического театра и психодрамы открывает уникальные возможности для терапевтической работы, используя движение и тело как ключевые инструменты выражения и исследования. Этот подход интегрирует творчество с глубокой терапией, обеспечивая пространство, где участники могут исследовать свои эмоции и внутренние конфликты через движение, создавая новые модели проживания и понимая себя и своих переживаний.

Развитие этого направления позволяет психотерапии выйти за пределы традиционных словесных методов, стимулируя более глубокие трансформации, осознание и эмоциональное освобождение через телесное выражение.

Документальный театр и психодрама

Документальный театр и психодрама — два мощных подхода, объединенных работой с личным опытом, воспоминаниями и реальными событиями. Они ставят в центр внимания человека его переживания, эмоции и жизненные истории, используя их для создания выразительных и терапевтических пространств (Школина, 2019).

Документальный театр опирается на реальные события, демонстрируя через сценическое искусство жизненные истории людей, общественные проблемы и актуальные темы. Психодрама как терапевтический метод позволяет человеку исследовать и проживать собственные внутренние конфликты через ролевую игру и постановку. Эти два подхода могут плодотворно взаимодействовать, дополняя и обогащая друг друга.

Документальный театр — это направление театрального искусства, которое нацелено на воспроизведение реальных событий, историй на основе интервью, архивных документов, личных рассказов, писем, записей и наблюдений. Цель документального театра — сообщить правду о жизни и поделиться глубокими личными и общественными проблемами через сценическое действие.

Постановки часто поднимают актуальные темы — политические, культурные, личностные конфликты. Зритель вовлекается в личные истории через процесс идентификации с персонажами, что вызывает глубокое сопереживание и размышления.

Документальный театр и психодрама имеют ряд общих черт, которые делают их подходы взаимно дополняющими. Оба подхода обращаются к настоящим жизненным ситуациям, воспоминаниям и конфликтам. Причем документальный театр строится на основе реальных рассказов людей, часто преподнося их в художественной форме, а психодрама помогает участникам реконструировать реальные аспекты своей жизни, чтобы выразить и понять их глубже.

Как в документальном театре, так и в психодраме, важен эмоциональный резонанс. В психодраме протагонист и участники группы непосредственно проживают чувства и эмоции, связанные с инсценируемой ситуацией, а в документальном театре зритель переживает идентификацию с героями, видя ситуацию их глазами. Трансформация опыта в психодраме происходит за счет поддержки участника в переосмыслении значимых событий, давая возможность переработать травмы и конфликтные моменты. В свою очередь, документальный театр помогает освещать вопросы, которые остаются

на периферии общественного сознания, вызывая изменение восприятия аудитории.

Интеграция элементов документального театра в психодраму может обогатить терапевтический процесс, предоставляя участникам пространство для глубокой работы с реальными событиями, эмоциями и отражением своего места в обществе. Такой подход позволит не только исследовать личные переживания, но и обсудить социальные вопросы, предоставляя возможность их осознания и интеграции. Документальный театр в психодраме создает уникальную синергию между индивидуальным опытом и коллективными взаимодействиями, стимулируя глубокие трансформации и рост через реальное личностное и социальное осознание.

Документальный театр часто обращается к коллективным историям, освещая общие социальные проблемы или важные культурные моменты. В психодраме это может быть полезно для работы с группами, где участники живут или переживают сходные ситуации — травмы, социокультурные конфликты, кризисы.

Документальный театр часто структурирует историю через повествование. Это может быть полезно в психодраме для создания сюжетных нитей внутри терапевтической игры, что помогает участникам интегрировать события.

Документальный театр активно использует интервью как основу постановки. В психодраме этот метод может быть адаптирован для предварительного анализа ситуации, чтобы участники лучше понимали свои роли и жизненные эпизоды.

Документальный театр опирается на синтез документальных источников и символического языка. В психодраме подобный метод может повысить эффективность терапии, соединяя объективную реальность с субъективными образами.

Документальный театр способствует социальному осознанию проблем, а психодрама концентрируется на личностной трансформации через переживание. Вместе они создают пространство для глубокого эмоционального опыта, сочетающего личное действие и коллективное участие. Сотрудничество между этими направлениями открывает новые перспективы для искусства, терапии и общественного взаимодействия, превращая сцену не только в место для отражения реальности, но и в инструмент изменения и исцеления.

Практическое применение

Современный театр предоставляет психодраме многочисленные инновации, которые могут быть адаптированы для расширения ее терапевтического воздействия. Методы постдраматического театра: иммерсивное взаимодействие, мультимедийные технологии, документальные подходы, перформативные практики и другие создают новые возможности для погружения, работы с символами (так называемой дополнительной реальностью) и межличностного исследования.

Сотрудничество театра и психодрамы может укрепить потенциал обоих процессов, помогая им продолжать развиваться и оставаться релевантными в быстро меняющемся мире, где эмоциональные и психологические вызовы становятся все более актуальными. Новаторские подходы театра могут стать прекрасным инструментом для психологических практик, делая психодраму еще более мощным методом роста и исцеления.

Постдраматический театр привносит в психодраму богатую палитру визуальных, пространственных и технологических инструментов, которые могут значительно усилить ее терапевтический потенциал. Использование световых эффектов, звука и видеопроекций позволяет участникам глубже погрузиться в свои эмоции и ощущения, создавая более насыщенную и мощную среду для личностной трансформации.

Элементы постдраматического театра способствуют увеличению степени вовлеченности клиентов в процесс психодрамы. Через создание интерактивного пространства участники могут лучше выразить свои неосознанные переживания и исследовать тематику своих внутренних конфликтов. Этот подход усиливает вовлеченность участников, создавая условия для глубокой терапевтической работы.

Постдраматический театр вводит новые формы самовыражения, такие как невербальные элементы и физическая пластика, что позволяет участникам исследовать свои переживания и внутренний мир через различные сенсорные модальности. Это способствует глубинному изучению себя и более полному выражению личных нарративов, что бывает затруднительным в рамках традиционной вербальной терапии.

Объединение психодрамы с методологией постдраматического театра открывает новые горизонты для профессионального роста терапевтов. Терапевты могут использовать театральные техники для

более динамичного и всестороннего подхода к построению своей практики.

За счет использования гибких и инновационных подходов, сценариев и ролевых игр, сформированных на основе постдраматизма, психодрама поддерживает участников в создании конструктивных изменений на личностном и социальном уровне. Это позволяет интегрировать полученные инсайты и навыки в повседневную жизнь, обеспечивая устойчивость достигнутых изменений.

В целом синергия психодрамы и постдраматического театра открывает новые возможности для расширения терапевтической деятельности и художественного самовыражения, создавая мощный инструмент для проработки внутренних конфликтов и усиления творческого потенциала каждого участника процесса.

Выводы

Современный постдраматический театр открывает перед психодрамой новые горизонты, предлагая инновационные методы усиления терапевтического процесса. Такие техники, как иммерсивное взаимодействие, документальная драматургия, перформативные практики и деконструкция традиционных сценических форм, позволяют глубже работать с символическим содержанием, телесностью и групповой динамикой.

Этот синтез обогащает обе дисциплины: психодрама получает оригинальные инструменты для раскрытия бессознательного, повышения вовлеченности участников и проживания травматического опыта. Театр расширяет свои границы, превращаясь не только в искусство, но и в пространство психологической трансформации. В условиях роста эмоциональных и экзистенциальных вызовов современности такой диалог особенно ценен. Он помогает психодраме оставаться гибкой, актуальной и эффективной, а театру — обретать новую социальную значимость.

Список литературы

Алесенкова, В. (2020). Диалектика постдраматического театра: опыт когнитивного театроведения. Саратов: Изд-во Саратовской государственной консерватории имени Л.В. Собиновой.

Бартошевич, А.В. (2013). Постдраматический театр. Москва: Изд-во «Артист. Режиссер. Театр».

Валента, М., Полинек, М. (2013). Драматерапия. Москва: Изд-во «Когито-Центр».

Десятерик, Д.В. (2005). Альтернативная культура. Энциклопедия. Киев: Изд-во «День».

Екатерининская, А.А., Полякова, С.С. (2024). Сайт-специфический театр: организационные аспекты. *Общество. Среда. Развитие*, (3), 34–39. https://doi.org/10.53115/19975996_2024_03_034_039

Кайдановская, А.А. (2018). Современный театр: иммерсивные постановки (перформанс, променад, интерактивность) и их влияние на преобразования театрального пространства. *Architecture and Modern Information Technologies*, (1), 212–226.

Леман, Х.-Т. (2013). Постдраматический театр. Москва: Изд-во «ABC design».

Максимов, В.И. (2024). Теория театра от Аристотеля до Лемана. Санкт-Петербург: Изд-во Академии Русского балета имени А.Я. Вагановой.

Марино, Р. (2001). История Доктора. Москва: Изд-во «Класс».

Морено, Дж. (1993). Театр спонтанности. Красноярск: Изд-во фонда Ментального здоровья.

Морено, Дж. (2008). Психодрама. Москва: Изд-во «Психотерапия».

Прыковская-Михаляк, К. (2011). Постдраматический театр — панацея или болезнь? *Вопросы театра*, (1-2), 118–152.

Рансьер, Ж. (2018). Эмансипированный зритель. Нижний Новгород: Изд-во «Красная ласточка».

Семенова, Н.В. (2022). Спектакль-променад «Свинарка и пастух»: ре-сайклинг фильма в декорациях ВДНХ. *Шаги*, 8(1), 140–160. <https://doi.org/10.22394/2412-9410-2022-8-1-140-160>

Толепберген, Е.С., Каржаубаева, С.К. (2024). Истоки физического театра: театральная телесность и природа телесности в театре. *Keruen*, 82(1). <https://doi.org/10.53871/2078-8134.2024.1-24>

Фишер-Лихте, Э. (2015). Эстетика перформативности. Москва: Изд-во «Канон-плюс».

Чухров, К. (2020). Демократические злоключения постдраматического театра. *Театр*, (43), 87–95.

Шанаева, Г.А. (2025). Визуальный театр как область экспериментов. *Международный студенческий научный вестник*, (2). URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21829> (дата обращения: 02.06.2025).

Школина, О. (2019). Документальный театр в России: от истоков до современности. URL: <https://teatrologia.ru/praktika/11> (дата обращения: 02.06.2025).

Шорникова, А.В. (2018). Постопера и проблемы ее осмысления в современной музыкальной науке. *Культурная жизнь Юга России*, (4), 92–96.

Bentley, E. (1977). Theatre and Therapy. In: W. Anderson, (ed.). *Therapy and the Arts. Tools of consciousness*. (pp. 29–50). New York; Hagestown; San Francisco; London: Harper Colophon Books Publ.

McGovern, C.B. (1983). *Psychodrama: Its Theatrical Origins*. New-York: Hunter College Press.

Moreno, Z.T., Blomkvist, L.D., Rützel, T. (2006). *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing*. London; New York: Routledge; Taylor & Francis Group Publs.

Scheiffele, E. (1995). *The Theatre of Truth: Psychodrama, Spontaneity And Improvisation*. In the Theatrical Theories And Influences Of Jacob Moreno. Berkeley: University of California Publ.

Schützenberger, A.A. (2011). J.L. Moreno (1889–1974). *Du théâtre au psychodrame*. *Revue de Psychotherapie Psychanalytique de Groupe*, (1), 25–39.

References

Alesenkova, V. (2020). *The Dialectics of Postdramatic Theatre: An Experience of Cognitive Theatre Studies*. Saratov: Saratov Conservatory Publ. (In Russ.)

Bentley, E. (1977). *Theatre and Therapy*. In: W. Anderson, (ed.). *Therapy and the Arts. Tools of consciousness*. (pp. 29–50). New York; Hagestown; San Francisco; London: Harper Colophon Books Publ.

Bartoshevich, A.V. (2013). *Postdramatic Theatre*. Moscow: Artist. Rezhisser. Teatr Publ. (In Russ.)

Chukhrov, K. (2020). *Democratic Misadventures of Postdramatic Theatre*. *Teatr = Theatre*, (43), 87–95. (In Russ.)

Desyaterik, D.V. (2005). *Alternative Culture*. Encyclopedia. Kiev: Den' Publ. (In Russ.)

Ekaterininskaya, A.A., Polyakova, S.S. (2024). *Site-specific theatre: organizational aspects*. *Obshchestvo. Sreda. Razvitie = Society. Environment. Development*, (3), 34–39. (In Russ.). https://doi.org/10.53115/19975996_2024_03_034_039

Fischer-Likhte, E. (2015). *Aesthetics of Performativity*. Moscow: “Kanon-plus” Publ. (In Russ.)

Kaydanovskaya, A.A. (2018). *Modern theater: immersive productions (performance, promenade, interactivity) and their impact on the transformation of theatrical space*. *Architecture and Modern Information Technologies*, (1), 212–226. (In Russ.)

Lehmann, H.-T. (2013). *Postdramatic Theatre*. Moscow: ABC design Publ. (In Russ.)

Maksimov, V.I. (2024). *The Theory of Theatre from Aristotle to Lehman*. St. Petersburg: Vaganova Academy Publ. (In Russ.)

Marino, R. (2001). *The Doctor's History*. Moscow: Klass Publ. (In Russ.)

McGovern, C.B. (1983). *Psychodrama: Its Theatrical Origins*. New-York: Hunter College Press.

Moreno, J.L. (1993). *Theatre of Spontaneity*. Krasnoyarsk: The Mental Health Foundation Publ. (In Russ.)

Moreno, J.L. (2008). *Psychodrama*. Moscow: Psikhoterapiya Publ. (In Russ.)

Moreno, Z.T., Blomkvist, L.D., Rützel, T. (2006). *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing*. London; New York: Routledge; Taylor & Francis Group Publs.

Prykovskaya-Mikhalak, K. (2011). Postdramatic theatre — a panacea or a disease? *Voprosy teatra = Questions of Theatre*, (1-2), 118–152. (In Russ.)

Rancier, J. (2018). *The Emancipated Spectator*. Nizhny Novgorod: Krasnaya lastochka Publ. (In Russ.)

Semenova, N.V. (2022). Promenade performance “The Swineherd and the Shepherdess”: recycling the film in the scenery of VDNKh. *Shagi = Steps*, 8(1), 140–160. (In Russ.). <https://doi.org/10.22394/2412-9410-2022-8-1-140-160>

Scheiffele, E. (1995). *The Theatre of Truth: Psychodrama, Spontaneity And Improvisation*. In *The Theatrical Theories And Influences Of Jacob Moreno*. Berkeley: University of California Publ.

Schützenberger, A.A. (2011). J.L. Moreno (1889–1974). Du théâtre au psychodrame. *Revue de Psychotherapie Psychanalytique de Groupe*, (1), 25–39.

Shanaeva, G.A. (2025). Visual theatre as an area of experiments. *Mezhdunarodnyy studencheskiy nauchnyy vestnik = International Student Scientific Bulletin*, (2). (In Russ.). URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=21829> (accessed: 06.02.2025).

Shkolina, O. (2019). Documentary theatre in Russia: from the origins to the present. (In Russ.). URL: <https://teatrologia.ru/praktika/11> (accessed: 06.02.2025).

Shornikova, A.V. (2018). Post-opera and the problems of its understanding in modern music science. *Kul'turnaya zhizn' Yuga Rossii = Cultural Life of the South of Russia*, (4), 92–96. (In Russ.)

Tolebergen, E.S., Karzhubaeva, S.K. (2024). The origins of physical theatre: theatrical physicality and the nature of physicality in the theatre. *Keruen*, 82(1). (In Russ.). <https://doi.org/10.53871/2078-8134.2024.1-24>

Valenta, M., Polinek, M. (2013). *Dramatherapy*. Moscow: Kogito-Tsentr Publ.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Виктор Владимирович Семенов, кандидат психологических наук, директор Института психодрамы и психологического консультирования, доцент факультета психотерапии и психологического консультирования Московского института психоанализа, вице-президент ассоциации психодрамы, Москва, Российская Федерация, vicsem@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-3472-9075>

Татьяна Игоревна Кузовчикова, кандидат искусствоведения, магистр психодрамы, доцент кафедры зарубежного искусства Театроведческого факультета Российского государственного института сценических искусств, Санкт-Петербург, Российская Федерация, tatiana-kuzov@yandex.ru, <https://orcid.org/0009-0004-0783-2798>

ABOUT THE AUTHORS

Victor V. Semenov, Cand. Sci. (Psychol.), Director of the Institute of Psychodrama and Psychological Counseling, Associate Professor at the Faculty of Psychotherapy and Psychological Counseling, Moscow Institute of Psychoanalysis, Vice-President of

the Psychodrama Association, Moscow, Russian Federation, vicsem@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0004-3472-9075>

Tatiana I. Kuzovchikova, Cand. Sci. (Arts), Master of Psychodrama, Associate Professor at the Department of Foreign Art, Theatre Studies Faculty, Russian State Institute of Performing Arts, Saint-Petersburg, Russian Federation, tatiana-kuzov@yandex.ru <https://orcid.org/0009-0004-0783-2798>

Поступила 22.05.2025. Получена после доработки 04.06.2025. Принята в печать 27.06.2025.

Received 22.05.2025. Revised 04.06.2025. Accepted 27.06.2025.