



УДК 159.942:[316.624.3:364.63]  
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2022-1-3

## РОБОТА З ТЕМОЮ ОБРАЗИ В ПСИХОДРАМАТИЧНІЙ ГРУПІ

**Кошова Інна Вікторівна**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри загальної та практичної психології  
*Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя*

rucheyin@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-3257-7528>

**Мета** статті полягає у встановленні на основі аналізу функціонування психодраматичної групи особливостей психологічної допомоги, необхідної для конструктивного переживання образи, що виявляється актуальним від функціонування тренінгових груп до вивчення макропроцесів у суспільстві.

**Методи.** На основі аналізу теорії психодрами встановлено особливості психологічної допомоги, важливі для конструктивного переживання образи.

**Результати.** Образу як часте явище в міжособистісній взаємодії фрагментарно висвітлено у наукових дослідженнях. Науковці описують як фрустраційну емоцію, стан, викликаний незадоволенням важливих потреб чи невідповідності бажаного та реального результату, агресивну реакцію, прояв базальної тривожності, симптом патологічного злиття, дитячу модель реагування тощо. Дослідниками підкреслюється її зв'язок із негативними емоціями, почуттями та намірами (гнів, ненависть, провина, злість, ворожість, помста), переживанням несправедливості, жертвності та самоприниження. Увагу викликає її раннє виникнення в онтогенезі, зв'язок з ранніми батьківсько-дитячими стосунками, здатність зберігатися, акумулюватися, ставати основою образливості як риси характеру та перехід у психосоматичні хвороби. Це почуття значно перешкоджає розумінню свого внутрішнього конфлікту. У роботі з образою нами були використані базові техніки психодрами: техніка дзеркала, обмін ролями, дублювання. Важливими прийомами були усвідомлення, вираження емоцій, символічне відреагування, технології пробачення. Глибоке переживання бажаного міжособистісного досвіду, що супроводжується вивільненням раніше обмежених емоцій, сприяє зміцненню міжособистісних стосунків, більшому прийняттю себе, розширенню рольового репертуару, зростанню довіри, відкритості, спонтанності.

**Висновки.** Теорія психодрами не лише пояснює механізми виникнення образ у контексті батьківсько-дитячих стосунків, але й пропонує дієві засоби психологічної роботи з нею.

**Ключові слова:** *образи, гнів, несправедливість, теорія психодрами, ранні батьківсько-дитячі стосунки.*

## WORK WITH RESENTMENT IN PSYCHODRAMA GROUP

**Koshova Inna Viktorivna**

PhD (Psychological Sciences),  
Associate Professor at the Department of General and Applied Psychology

*Nizhyn Mykola Gogol State University*

rucheyin@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-3257-7528>

**Purpose.** The article is aimed at developing specific psychological assistance necessary for the constructive experience in coping with offence on the basis of the psychodrama group functioning analysis. It is relevant at various levels, ranging from the training groups functioning to studying social macro-processes in the society.

**Methods.** The peculiarities of psychological assistance are established on the basis of the psychodrama theory analysis.

**Results.** Offence is a common phenomenon in interpersonal interaction which is quite fragmented in scientific research. It has been considered as an emotion of frustration, failure to meet important needs or mismatch between the desired and the real, aggressive reaction, manifestation of basal anxiety, a symptom of pathological fusion, a child's model of response, etc. Researchers emphasize its connection to negative emotions, feelings and intentions (anger, hatred, guilt, anger, hostility, desire to take revenge) and, at the same time, to experiencing injustice, sacrifice and self-humiliation. It appears early in ontogeny, is connected to parent-child relationships, has ability to persist, be accumulated and become a trait of character or lead to psychosomatic diseases. The feeling of offence is a significant obstacle to understanding one's internal conflict. Basic psychodrama techniques such as the mirror technique, the exchange of roles, and dubbing were employed to work with offence to raise awareness, express emotions, show symbolic response and forgiveness. The work at desired interpersonal experience with the release of previously restricted

emotions leads to strengthening relationships, greater acceptance of the self, expansion of role repertoire, growth of trust, openness and spontaneity.

**Conclusions.** So not only does psychodrama theory explain the mechanisms of offence emergence in the context of parent-child relationships, but it also offers effective means of psychological work with it.

**Key words:** *offence, anger, injustice, psychodrama, psychodrama theory, early parent-child relationships.*

**Вступ.** Досить часто психодраматисти в рамках роботи з різними темами стикаються з переживанням образу: «образу», «образився» «мене зачепили за живе», «темна пляма, що затулила мені світ». Присутність образу в повсякденному житті людей фіксується частим вживанням цього слова та вираженням емоції через широкий спектр вербальних та невербальних засобів. Її називають прямо, описують яскравими метафорами, показують як тілесний симптом, за чим стоять біль, гнів, приниження, знецінення, тривога та інші емоції, що є її причиною чи, навпаки, наслідком або ж пов'язані з нею. Саме образа є першопричиною, «першим разом», повторення якого, за словами Я.Л. Морено, дає звільнення. Однак, попри присутність образ у повсякденному житті людини, це явище залишається не досить вивченим.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми.

Проблема образи та образливості неодноразово розглядається в різних психологічних школах у рамках вивчення емоційної сфери особистості (К. Хорні, Ф. Перлс, П. Екман та інші). У вітчизняних роботах вона досліджується в контексті вивчення емоцій (Б.І. Додонов, Є.П. Ільїн, В.К. Вілюнас), само-свідомості особистості (В.В. Столін), сімейного консультування (А.Г. Шмельов) тощо. Відомими є дослідження О.А. Апунович, С.О. Гаркавця, Ю.М. Орлова, О.С. Царьової, С.І. Яковенко. Близькою до зазначеної проблеми є тема пробачення, що активно досліджується у зв'язку з переживаннями помсти, гніву, примиренням (Р. Енрайт, Е. Гасін та інші). Загалом, автори відзначають недостатнє вивчення змістової та процесуальної сторін образи та пробачення, причин, механізмів їх виникнення, існування і подолання як феноменів міжособистісного спілкування, що звужує можливості психологічної роботи з окресленою проблематикою (Шапкіна, 2005).

### 2. Методологія та методи.

Важливим аспектом роботи разом з поглибленням психологічного розуміння поняття «образу» через його теоретичний аналіз є вивчення проявів образи у взаєминах, батьківсько-дитячих стосунках зокрема, та її особливостей у дорослої особистості, а також проблематика конструктивного розв'язання ситуацій образи засобами психодрами. Вказані завдання виявляються актуальними на різних рівнях – від функціонування тренінгових груп до вивчення макропроцесів у суспільстві, оскільки, зважаючи на частоту появи проблематики образи

та пробачення, названу тему можна розглядати як колективну.

**3. Результати та дискусії.** Вітчизняними дослідниками образа вивчається не тільки як емоція, а й як дія, процес, в якому є мета, порядок дій, результат, фаза реакції на образ та її завершення (Печін, 2014). Вона часто розглядається як захисна реакція, фрустраційна емоція, викликана актом блокування чи переривання поведінки, спрямованої на досягнення цілі (Ільїн, 2001), що переживається гостро у вигляді гніву та агресивних дій, які можуть бути досить тривалими. Цей емоційний стан виникає після невдалої спроби задоволення важливої потреби, докорів партнерів по взаємодії та супроводжується сильними емоціями ворожості, гніву, провини, досади, тривоги. З. Фройд пояснює його нерозрядженими афектами. Образа як емоційна реакція особистості на несправедливе до неї ставлення з'являється, коли зачіпається почуття власної гідності людини, коли її незаслужено принижують чи вона переживає почуття несправедливості (Ільїн, 2001; Печін, 2014; Шутценбергер, 2005). Тож можемо припустити, що дотичними до теми образи є теми, пов'язані з переживанням порушення особистісних меж, самооцінки, що відбувається у ситуаціях обману, невірних звинувачень і докорів (Ільїн, 2001). Серед негативних емоційних станів людини (сум, занепокоєння, образа, жалість, невдоволення, неприязнь) лише образа не тільки констатує негативний емоційний стан, а й позначає несправедливе засмучення, сильний душевний біль, смуток (Шапкіна, 2005), переплетіння суму, жалю до себе та злості до іншого, його знецінення.

У теорії об'єктних стосунків образа розглядається як один із афектів мстивості (Хайгл-Еверс, 1998). Образа, гнів, злість, ворожість мотиваційно орієнтовані на реванш, помсту, тривалий стан ворожнечі. Ці афекти переважно еґо-синтонні та не викликають почуття провини, а переживаються як несправедливість. Вони архаїчні, можуть розряджатися через дії, спрямовані на відплату, помсту, моральне задоволення. Травми дитинства, переживання несправедливості призводять до афективного переживання і фіксованої жорстокості до винуватця приниження (Хайгл-Еверс, 1998). З. Фройд відзначає, що образа як негативний емоційний стан та образливість, як властивість особистості (чи її риса) є інсталяцією дитячого Еґо-стану (Гарькавец, 2015; Хайгл-Еверс, 1998). К. Хорні



називає її проявом базальної тривожності, що виникає внаслідок витіснення базальної агресивності. У Ф. Перлса вона розглядається як симптом порушеного «патологічного злиття».

Перші прояви образи спостерігаються вже в 5–11 місячному віці (Ільїн, 2001) як тимчасовий афективний стан, що позначається завдяки «підказкам» дорослих («Ти плачеш? Тебе образили?») та засвоюється у результаті демонстрації подібних зразків реагування інших дітей чи дорослих (Гарькавец, 2015). У 2–5 років це вже спосіб реагування, який показує невдоволення ставленням чи поведінкою інших (Орлов, 2004), як реакція на заборону певних дій, приниження дорослими (Гарькавец, Яковенко, 2015). У дошкільному та молодшому шкільному віці гострі емоційні стани невдоволення (впертість, нестриманість, імпульсивність) можуть формувати комплекс неповноцінності, одним з індикаторів якого є образа (Гарькавец, Яковенко, 2015).

Зовнішні прояви образи у ранньому дитинстві включають яскраві вегетативні та моторні реакції (дитина плаче, кричить, червоніє в гніві, стискає кулачки, може вдарити...), але з удосконаленням вольової саморегуляції та закріпленням адекватних способів реагування у дошкільників та молодших школярів, їх амплітуда зменшується. У підлітковому віці вона знову збільшується, що пов'язують з особливостями протікання кризи (Гарькавец, Яковенко, 2015). Підліткові образи дівчаток виникають, в основному, на фоні незадоволення емоційно важливих стосунків, а у хлопчиків – через невдоволення своїм фізичним та соціальним статусом. Можливою є й імітація образи з метою маніпулювання, перенесення образ на стосунки (сімейні, батьківські, дружні), акумуляція образ (Гарькавец, Яковенко, 2015). Можливим наслідком може бути і формування образливості як особистісної риси, що більш ймовірно, коли вона вже проявилася у молодшому шкільному віці (Гарькавец, Яковенко, 2015). Образливість корелює з низькими самооцінкою та комунікативною толерантністю, високим рівнем тривожності, конфліктністю та агресивністю (Печін, 2014). Вона входить до структури епілептоїдного, шизоїдного, істероїдного та сенситивного типів акцентуацій характеру (Гарькавец, Яковенко, 2015). Тож нові сфери взаємодії в пізній юності та ранній дорослості вже наповнені минулими образами та образливістю, що негативно впливає на взаємодію особистості з оточенням, підвищує фрустраційність, викликає прагнення уникати «небезпечних» для самолюбства ситуацій, формує вміння використовувати роль ображеного у своїх інтересах (Гарькавец, Яковенко, 2015). К. Хорні описує вразливість як рису невротика і говорить про подвійне переживання образи.

Почуття власної правоти, гордість невразливості забороняють йому визнавати почуття образи. Тож він відчуває себе ображеним і йому соромно, що йому образливо (Хорні, 1997). Схильні ображатися дорослі реагують у відповідь на комплекс накопичених образ, але П. Екман вважає, що образа виникає у відповідь на конкретні вчинки.

Низка дослідників пов'язують переживання образи з переживанням гніву (Саймонтон, 2001; Екман, 2010) або гніву та провини (Оклендер, 2006). Однак образа, на відміну від гніву, триває довго, інколи все життя, як рана, що не заживає (Екман, 2010). В. Оклендер називає провину відображеним гнівом, обуренням, спрямованим більше на себе, ніж на об'єкт гніву, що виникає, коли дитина не може його виразити. Приймаючи провину, вона сама себе засуджує, відчуває себе «поганою» і намагається робити те, що від неї очікують, щоб зменшити почуття провини, але відчуває себе ображеною. Не знаючи до кінця, що від неї вимагають, все ж точно знає, що гнів і лють не треба показувати, а краще догоджати всім. Тоді гнів, вина, образа стають дифузними та змішуються з образом «Я». В образі завжди звучить неявна вимога задоволення важливих потреб, і така дитина повинна навчитися виражати свої гнів, образу та говорити про свої потреби (Оклендер, 2006). На образі схожа ненависть, що поєднує відразу та презирство до ненависної людини. Вона тривала, націлена на конкретну людину, але має загальніший характер. П. Екман підкреслює, що образа та ненависть мають ознаки гніву, але гнівом не є.

К. Хорні описує складну ситуацію переживання образи покірною людиною, в якій поєднуються мстивість, лють, жертвність, підозрілість, невдоволення, самоприниження та самозвинувачення, відчуття себе жертвою, що є своєрідним захистом від ненависті до себе. Тут образа – це спосіб вираження пригнічених завойовницьких прагнень, і водночас вона маскує ворожість, частина якої пригнічена та виражена у стражданні. Така образа заважає побачити внутрішній конфлікт, викликає мстиве обурення, що витісняються, бо не узгоджується з ідеальним образом себе, тому особистість більше невдоволена собою, але у стані відчаю звинувачує інших (Хорні, 1997). Ф. Перлз називає це проєкцією. Образлива людина – чулива людина. Вона має сильну, але пригнічену схильність завдавати біль іншим, тому ображений змушує інших відчувати дискомфорт, роздратування (Перлз, 2000).

Якщо гнів виникає під час зустрічі з кривдником, то образа постійно нагадує про себе і може тривати роками, бо ображений може завжди міркувати про неї, що підвищує ймовірність помсти (Екман, 2010). Як пише З. Фрейд,

пригнічений афект залишається прив'язаним до спогадів, а незадоволена у словах, діях чи хоч би у сльозах образа з часом ніби вбиває почуття людини. Тривалість ненависті та образи робить їх схожими на настрої, але їх причина відома. Тож П. Екман пропонує назвати образу емоційним ставленням, а ненависть – емоційною прихильністю. Якщо слідувати ідеям О.О. Прохорова про нерівноважні психічні стани, то образа – один із низькоенергетичних емоційних станів, що триває довго та прагне до урівноваження, а вина, гнів, ненависть, прощання створюють спільне семантичне поле з нею (Прохоров, 2004). Застарілі образи К. Саймонтона та С. Саймонтона називають відстроченим стресом, що виникає не у відповідь на подію, а у разі згадування про неї (замість гніву), коли ми не маємо можливості відреагувати (Оклендер, 2006; Саймонтон, 2001). Наприклад, це образи, пов'язані з нелюбов'ю батьків, неприйняттям. Спочатку вони виправдані та доречні, але потім призводять до фізіологічного та психологічного напруження. Суміш страждання та люті в образі може проявитися через психосоматичні симптоми, депресію, або примусити інших відчувати себе винними (Орлов, 2004; Саймонтон, 2001; Хорні, 1997).

Механізм тривалої образи Ф. Перлс пояснює як «патологічне злиття» у незавершених ситуаціях, коли людина не здатна відпустити об'єкт фіксації, звернувшись до перспективніших занять та людей. Такі стосунки не розриваються, але їй не приносять задоволення. Особистість прагне щось ще з них «добути», отримати, але це виснажує, посилює образу і, своєю чергою, призводить до ще більшого «чіпляння», створюючи замкнуте коло (Перлз, 2000). Ображений не розуміє приреченості своїх намірів, бо не здатен оцінити нові можливості, наділяє об'єкт фіксації силою, але не змінює ситуацію, бо це викликало б необхідність розриву, завершення ситуації, оплакування. Ф. Перлс стверджує, що таке стримування емоцій призводить до емоційного отруєння (Перлз, 2000). З. Фрейд називає образу підготовкою до катарсису, який вважає адекватною реакцією на травму. З таким поясненням узгоджується і думка П. Пітцелле, що на психодраматичних сесіях не завжди варто прагнути зрозуміти кривдника, його дії чи простити. Інколи важливо «випустити емоцію», що викликала емоційну смерть, задушила спонтанність (Холмс, 1999). Тож важливим шляхом роботи з образами й гнівом є відреагування.

Загалом, з психологічної точки зору, образа виконує досить важливі функції регулювання взаємин та пристосування, але вона може бути проявом сенсорного опору, використовуватися як своєрідна маніпуляція, емоційний шантаж

з метою викликати почуття провини у кривдника, спонукати оточення до бажаної поведінки, щоб уникати небажаних ситуацій чи, навпаки, для нападу (Орлов, 2004; Перлз, 2000).

Для виникнення образи важливим є суб'єктивне переживання важливості, значущості певних потреб та інтересів, пов'язаність почуттів ображеного та кривдника. Тому друг, кохана, брат, дружина мають більше шансів образити, ніж зовсім незнайома людина (Орлов, 2004). Переживання болю, неспокою, роздратування ніби вказують на існування деяких важливих потреб, бажань, яких до ситуації образи навіть не помічали, але які нині стали важливими (Шапкіна, 2005). Вони необов'язково мають бути зрозумілі для партнера і ним прийняті, а їх незадоволення та знецінення думкою іншого не применшує їх важливості для ображеного (Шапкіна, 2005). У разі невиправданих очікувань першим з'являється мимовільне роздратування, яке може перерости (чи ні) в образу. Надалі з'являється біль, що сигналізує про необхідність змінити щось у самому собі, а потім, можливо, і у стосунках або сприймається як привід до саможалю. Адаже бути ображеним, відчувати себе жертвою несправедливості та агресії легше, ніж здійснювати певну роботу над собою. Тож виникає «установка звинувачення», причиною дискомфорту визнається інша людина, а первинне роздратування, поєднуючись з образою на іншого, переходить у негативну емоцію гніву та злості. Ображений може почати шукати причину у ситуації, долі. За такою позицією страждання стоять претензії до зовнішнього світу, який повинен враховувати потреби суб'єкта, розуміти, приймати та задовольняти їх. Інфантильна установка створює своєрідний фон і проявляється частіше не до світу загалом, а до окремих, важливих для суб'єкта людей, окремих ситуацій (Шапкіна, 2005). Навпаки, якщо у ситуації образи особистість усвідомлює значущість актуалізованої образою потреби, то це допомагає опанувати її. Іншою причиною виникнення образи можуть бути стійкі очікування, розузгодження між очікуваною та реальною поведінкою іншої людини. Сила образи визначається мірою такого неспівпадання, а основними шляхами її послаблення є збільшення реалістичності очікувань (Орлов, 2004), усвідомлення процесу приписування іншій людині певної поведінки, порівняння її поведінки з власними очікуваннями (Орлов, 2004).

Дослідження феномену образи інтенсивно відбувається і в контексті психологічних досліджень прощання. Наприклад, Р. Енрайт описав модель розвитку, модальності прояву (дарування, отримання прощання, самопрощання) та різновиди прощання (на основі помсти, як виконання очікувань інших чи вимог





релігії, засіб досягнення соціальної гармонії, прощення-любов, прощення-відплата). Модель дарування прощення має 4 фази. Перша – «Розкриття» фокусується на усвідомленні болю, переживаннях та міркуваннях того, хто готовий пробачити, усвідомленні фактичної (ілюзорної) образи, збитків, болю, після якого виникає ненависть, а потім відбувається зближення. У другій фазі («Рішення») особистість робить спробу глибше зрозуміти, що є прощенням, аналізує, переосмислює зроблені раніше дії, приймає внутрішнє рішення пробачити. Фаза «Дія» орієнтована на розуміння наслідків образи для кривдника, розширення здатності до емпатії, співчуття. Відмовившись від гніву, як психологічного захисту, людина приймає, витримує свій біль і може бути великодушною до кривдника. «Поглиблення» («Звільнення від емоційних кайданів») передбачає відкриття у собі метафізичного смислу прощення, його ролі в процесі трансформації особистості того, хто пробачає, спрямування до нових життєвих цілей, свободи і внутрішньої гармонії (Печин, 2014). Як пише А.А. Шутценбергер, гарні спогади, добрі почуття, відчуття щастя не тільки підносять душу, але і зцілюють тіло (Шутценбергер, 2005). Модель дарування прощення може бути використана як схема роботи ведучого психодрами з темою образи. Загалом, прощення передбачає активний прояв ціннісного ставлення до кривдника, розуміння його психологічного стану, повагу до нього та готовність до діалогу (Царьова, 2015). До такої складної міжособистісної взаємодії як образений, так і кривдник не завжди готові.

Оскільки образа пов'язана із задоволенням важливих психологічних потреб, то причини її появи часто криються в дитинстві. Порушення батьківсько-дитячих стосунків супроводжується негативними почуттями, одним із яких є образа. Як пояснює Дж. Боулбі, дитячі переживання та всі форми емоційних зв'язків, що засвоюються в дитинстві, надалі стають ключовими для розвитку, створюючи рівень компетентності, необхідний для подальших взаємоприйнятних стосунків (Боулбі, 2004). Спосіб встановлення та збереження сильних, ніжних зв'язків з людьми, яких особистість вважає сильними та мудрими, Дж. Боулбі називає прихильністю. Така поведінка яскраво проявляється в ранньому дитинстві та з меншою інтенсивністю і частотою впродовж життя. Найсильніші емоції (любов, сум, тривога, гнів, радість) виникають під час підтримання, встановлення, розриву та відновлення зв'язків. Фігурами прихильності тут виступають подружжя, батьки та власні діти. Особистості, які схильні переживати тривогу та не відчувають себе в безпеці, мають ознаки залежності, незрілості та низької самоповаги – це ті,

хто мав тяжке дитинство. Вони згадують про нього з образою, яку зазвичай переносять з батьків на іншу слабшу людину. Імовірно, що така особистість відчуває сильну несвідому тугу по любові та піклуванню, що може проявитися і в провокуючій аномальній поведінці (Боулбі, 2004; Холмс, 1999). У разі компульсивного реагування виникає схильність до психосоматичного реагування, відсутність довіри у близьких стосунках, відкладання переживання втрат на роки, епізоди депресії. Особистості з тривожною прихильністю схильні переживати гнів, докори, депресію. Бажання отримати любов та прихильність може мати форму нервової анорексії, іпохондрії. Загалом у таких стосунках багато прихованого прагнення до любові та піклування, пригніченого гніву, тривоги та провини з приводу вираження цих бажань.

Особливо важливими виявляються визнання та повага батьками бажань дитини, її потреби мати надійну опору. Патогенними є відсутність уваги до поведінки дитини, орієнтованої на отримання піклування, активне приниження чи нехтування, переривання батьківського піклування, постійні батьківські погрози нелюбові чи виходу із сім'ї, що використовуються як засоби дисциплінування, контролю дитини, спонукання партнера по шлюбу, тиск батьків, орієнтований на формування відповідальності, погрози та навіювання провини (Боулбі, 2004). Описана вище поведінка батьків спонукає дітей як до прояву гніву, спрямованого на батьків, так і до гальмування його вираження, неусвідомленого обурення, що зберігається тривало. Психологічна допомога в такому разі відбувається в напрямі усвідомлення та переживання ними любові, піклування, гніву проти тих, хто їх цього позбавив, виявлення та усвідомлення зв'язку сьогоденного способу взаємодії з емоційно важливими особистостями та давніх стосунків з батьками (Боулбі, 2004).

Моделі порушеного сімейного функціонування й особистісного розвитку схильні зберігатися, продовжуватися в дорослому житті, бо репрезентативні моделі фігур прихильності і власного Я зберігаються на несвідомому рівні та співіснують із доречнішими у ситуації. П. Холмс, поєднуючи ідеї Я.Л. Морено та О. Кернберга, пояснює це як інтерналізацію позитивних та негативних афектів разом із внутрішніми об'єктами на ранніх етапах розвитку дитини (Холмс, 1999). Надалі складні ідентифікації поєднуються з іншими подібними за афективним статусом та передбачають інтерналізацію ролей, зокрема матері та батька. Г. Лейтс зауважує, що інтроєкти можуть впливати навіть всупереч волі індивіда, визначати його вчинки, брати участь у побудові Над-Я, впливати на поведінку людини зсередини,

переноситися на інших людей, змінювати реалістичність ставлення до них та зберігати такий вплив навіть після відділення від батьків чи їхньої смерті. Інфантильна прихильність може зберігатися у вигляді прихильності до інтроєкту та призвести до важкого інтрапсихічного конфлікту (Лейтц, 1994). Тож актуальною в роботі з образами, що виникли в дитинстві, буде робота з батьківськими інтроєктами.

Тривале збереження образи на батьків можна пояснити через теорію рольового розвитку Я.Л. Морено. Вважається, що психічний розвиток дитини пов'язаний із засвоєнням ролей, адже виразними аспектами того, що називається «Я» (Самість), є ролі, в яких це «Я» діє. Загалом розвиток, що має низку стадій, супроводжується формуванням соматичних, психічних, соціальних та трансцендентних ролей. Рольовий розвиток передбачає низку етапів: 1) ідентифікація себе зі світом, коли мати сприймається як частина самого себе; 2) концентрація уваги дитини на цій чужій частині себе; 3) чужа частина себе (мати) посідає особливе місце і сприймається як самостійна; 4) дитина не тільки сприймає роль іншої людини, але й може уявити себе в цій ролі і грати її; 5) дитина в грі входить у роль іншої людини і здатна з позиції цієї ролі (ролі матері), дивлячись на себе збоку, сприймати себе зовні, чітко розмежування «Я» і «Ти», що проговорюється та поглиблюється в переживанні (Лейтц, 1994; Морено, 2008). Стадії рольового розвитку виступають як стадії виконання ролі іншого та є основою таких феноменів, як імітація, ідентифікація, проєкція та перенесення. У результаті рольового розвитку формується матриця ідентичності. У процесі її створення є період інкубації, коли батьки та інші допоміжні-Я є помічниками у формуванні внутрішнього середовища. На ранніх етапах формування матриці такий досвід засвоюється як перед-безсвідомий та досвідомий і лише пізніше це відбувається через прийняття, сприймання та об'єктивізацію ролей. Ролі батька та матері так рано входять у досвід дитини, що стають частиною її Самості. Кожна людина повинна їх засвоїти, але водночас у нас є й уявлення про ці образи. Ці внутрішні образи народжуються внаслідок психічного сприймання і певною мірою незалежно від фактичного стану речей (Барц, 1997). Повернувшись у думках у своє минуле, людина може знайти там ще актуальні переживання. Реальні фігури та образи, створені за допомогою проєкцій, мають могутню силу (Барц, 1997), і переживання, що з ними пов'язані, залишаються актуальними в нашій психіці та впливають на рольовий репертуар. Так, материнські ролі, насичені теплотою, підтримкою, захистом, безпекою закладаються рано, однак можуть не проявлятися внаслідок

як первинного, так і вторинного рольового дефіциту (Штельциг, 2004). Частина материнського рольового, як вказує Я.Л. Морено, може навіть витіснитися. Натомість, особистість схильна переживати слабку, боязливу, сумну, таку, що потребує підтримки й, думаю, ображену, частину рольової пари та наділяє підтримуючими ролями інших людей. У короткотривалих кризових ситуаціях материнські ролі беруть на себе сім'я, родичі, друзі, але в разі довготривалих психосоціальних криз їхня готовність допомагати та втішати змінюється вимогливістю, безсиллям, злістю та люттям (Штельциг, 2004). У терапевтичній групі виконання іншими учасниками материнських ролей дає відчуття захисту, тепла, що загалом важливо в терапії. Але це також означає, що клієнту залишаються ролі ображеного, мученика. Нерідко він шукає бажаної любові, теплоти, піклування, вірності зовні: в терапевті, домашніх тваринах, у Бозі... Тому робота у психодраматичній групі має бути спрямована одночасно на переживання та проживання нового розподілу ролей регресивної, нещасливої дитячої долі та надавати підтримку та захист (Штельциг, 2004). Група дає можливість як засвоєння, тренування позитивних, таких, що захищають, підтримують, душевних ролей, так і повернення до більш ранніх етапів рольового розвитку з метою засвоєння (відновлення) цих ролей. Це дозволяє протагоністам стати відносно незалежними від зовнішніх впливів, внутрішньо посилити позитивні ролі, досягаючи рівноваги з деструктивними ролями (Штельциг, 2004). У психодраматичній дії завчені та інтеріоризовані в дитинстві ролі актуалізуються в процесі перенесення, а в емоційно насичених психологічних, соціальних ситуаціях проявляються як регресія. Я.Л. Морено вважав регресію форму програвання, прийняття людиною ролі, більше характерної для молодшого віку, підкреслював, що справжня регресія можлива лише у взаємодії зі справжніми батьками (Лейтц, 1994; Морено, 2008; Холмс, 1999). Прояви регресії різної інтенсивності та гостроти, що властиві кожному учаснику психодраматичної групи, виникають, коли в результаті прагнення особистості пристосуватися та відповідати вимогам оточення, з'являється почуття спустошеності, бунту, переживання пустоти, образи, депресії (Барц, 1997). Психодраматична група в такому разі виступає і свідком переживань протагоніста, і носієм цілющих сил, підтримує процес досягнення цілісності особистості, створюючи умови для прояву архаїчних, нерозвинутих аспектів психіки. Протагоніст може проявляти перед усією групою почуття, які пригнічувалися. З ними можна контактувати, вони перестають бути загрозою, менше витісняються,



приховуються, викликають сором, що повною мірою стосується й образи. Образа та інші близькі до неї почуття виводяться на сцену, визнаються, з ними стає можливим вести діалог, шукати їхні причини. Тож важливим психотерапевтичним фактором психодрами є стосунки «теле».

Рольовий розвиток, як стверджує Я.Л. Морено, тісно пов'язаний з психосоціальним розвитком. Одиницею людського буття виступає соціальний атом, а етапи та процеси рольового розвитку розгортаються в діадичних та внутрішньогрупових стосунках. Коли у зв'язку з переживанням образи на психодраматичній сцені з'являються батьки протагоніста і повторно проживаються стосунки та почуття, що позитивні та негативні разом, то з'являється можливість внести бажані для протагоніста зміни у соціальний атом, відтворити та «програти» свої невдалі стосунки. Таке дослідження сприяє самопізнанню. Застосування ж техніки обміну ролями дозволяє емоційно відчувати кривдника, пробачити його. Як стверджує Я.Л. Морено, зцілення відбувається, коли протагоніст взаємодіє зі своєю більшою соціальною системою та розвиває більшу гнучкість. Однак ранні потреби в любові, захисті, захищеності, довірі у разі порушеного рольового розвитку можуть змінитися відмовою від них, знеціненням. Інколи необхідні активна підтримка, тепло, захист групи та психотерапевта, щоб клієнт повернувся до цих бажань і тільки потім продовжив роботу (Штельциг, 2004).

Дієвим (терапевтичним) фактором психодрами є інсайт у дії, коригуючий емоційний досвід, який П. Келлерман називає виправленням помилок у тексті, а Я.Л. Морено – «кожний другий раз – звільнення від першого» (Келлерман, 1998; Морено, 2008).

Перегравання в психодраматичній надреальності ситуацій, у тому числі і образи, бажанішим способом, адаптивна регресія до ранніх стадій функціонування, примирення з інтроектом дають можливість протагоністам пережити минуле по-новому, позбавитися від небажаних стосунків, звичок, зразків поведінки, змінити результати негативного навчання. У психодраматичній можливим є емоційне відділення від самого себе, можливість рефлексувати (Келлерман, 1998). Тож особистість, за словами П. Келлермана, може почати ріст з того місця, де зупинився її розвиток.

**Висновки.** Психологічний аналіз образи засвідчує її зв'язок з емоційним розвитком людини. Тривале переживання образи є значною перешкодою до розуміння свого внутрішнього конфлікту. Навпаки, глибоке переживання бажаного міжособистісного досвіду у психодраматичній групі супроводжується вивільненням раніше обмежених емоцій, призводить до зміцнення стосунків, розширення рольового репертуару, більшого прийняття себе, сприяє зростанню довіри, відкритості, проявів спонтанності. У роботі з образою можуть бути використані базові техніки психодрами: техніка дзеркала, обмін ролями, дублювання. Важливими прийомами роботи є усвідомлення, вираження емоцій, символічне відреагування, робота із соціальним атомом, технології пробачення.

Образа є складною та багатогранною психологічною реальністю, що має безперечно й певні культурні та етнічні особливості. Тож перспективою роботи може бути вивчення образного складника концепту образи, специфічність сприймання та вираження емоції (стану) образи українцями, що допоможе зрозуміти це психічне явище повніше.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Барц Э. Игра в глубокое. Введение в юнгианскую психодраму. Москва : Класс, 1997. 144 с.
2. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. Москва : Академический Проект, 2004. 232 с.
3. Гарькавец С. А., Яковенко С. И. Особенности возникновения и проявления обиды на разных этапах онтогенеза личности. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Северодонецьк : Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2015. № 3(38). Т. 2. С. 105–116. URL: <https://www.academia.edu/30607047/>
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
5. Келлерман П. Ф. Психодрама крупным планом. Москва : Класс, 1998. 240 с.
6. Лейтц Г. Психодрама: теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено. Москва : Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. 352 с.
7. Морено Я. Л. Психодрама. Институт психотерапии. 2008. 496 с.
8. Оклендер В. Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии. Москва : Независимая фирма «Класс», 2006. 336 с.
9. Орлов Ю. М. Обида. Вина. Москва : Слайдинг, 2004. 96 с.
10. Перлз Ф. С. Эго, голод и агрессия. Москва : Смысл, 2000. 358 с.
11. Печин Ю. В. Становление и развитие психологии прощения в США: краткий обзор. *Психологическая наука и образование*. 2014. Т. 6, № 4. С. 194–206. URL: <http://psyedu.ru/journal/2014/4/Pechin.phtml>
12. Прохоров А. О. Семантические пространства психических состояний. Психология состояний : хрестоматия / под ред. проф. А. О. Прохорова. Москва : ПЕР СЭ ; Санкт-Петербург : Речь, 2004. С. 219–227.



13. Саймонтон К., Саймонтон С. Психотерапия рака. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 288 с.
14. Хайгл-Эверс А., Хайгл Ф. и др. Базисное руководство по психотерапии. Санкт-Петербург : Восточно-Европейский Институт Психоанализа, Речь. 1998. 784 с.
15. Холмс П. Внутренний мир снаружи: Теория объектных отношений и психодрама. Москва : Независимая фирма «Класс», 1999. 288 с.
16. Хорни К. Невроз и личностный рост. Борьба за самоосуществление. Санкт-Петербург : Восточно-Европейский институт психоанализа и БСК, 1997. 320 с.
17. Царева Е. С. Обида как форма реагирования на проявления агрессивности в общении. *Вестник Брянского государственного университета*. 2015. № 2. С. 126–129. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/obida-kak-forma-reagirovaniya-na-proyavleniya-agressivnosti-v-obschenii>
18. Шапкина А. Н. Работа с обидой. *Московский психотерапевтический журнал*. 2005. № 3. С. 160–183. URL: <http://psyjournals.ru/mpj/2005/n3/2596.shtml>
19. Штельциг М. Дозревание первичных ролей материнской заботы в монодраме. *Эрлахер-Фаркас Б. Монодрама: Исцеляющая встреча. От психодрамы к индивидуальной терапии*. Киев : Ника-Центр, 2004. С. 230–240.
20. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, синдром годовщины, передача травм и практическое использование геносциогаммы. Москва : Издательство Института психотерапии, 2005. 256 с.
21. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь. Санкт-Петербург : Питер. 2010. 336 с.

### REFERENCES

1. Barc, E. (1997). *Igra v glubokoe. Vvedenie v jungianskuyu psihodramu [The game is deep. Introduction to Jungian psychodrama]*. Moskva : Klass [in Russian].
2. Boulbi, Dzh. (2004). *Sozdanie i razrushenie emocional'nyh svyazej [Attachment and Loss]*. Moskva : Akademicheskij Proekt [in Russian].
3. Harkavets, S. A., Yakovenko, S. Y. (2015). Osobennosti voznyknoveniya y proiavleniya obydy na raznykh etapakh ontogeneza lychnosti [Features and Presentation of Resentment at Various Stages of Person's Ontogenesis]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and applied problems of psychology*. Sievierodonetsk: Vyd-vo SNU im. V. Dalia. Vol. 2, 3(38), 105–116. Retrieved from: <https://www.academia.edu/30607047/> [in Ukrainian].
4. Il'in, E. P. (2001). *Emocii i chuvstva [Emotions and Feelings]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
5. Kellerman, P. F. (1998). *Psihodrama krupnym planom [Focus on Psychodrama]*. Moskva : Klass [in Russian].
6. Lejtc, G. (1994). *Psihodrama: teoriya i praktika. Klassicheskaya psihodrama Ya. L. Moreno [Psychodrama: Theory and Practice. Classical Psychodrama by J. L. Moreno]*. Moskva : Izdatelskaya gruppa "Progress", "Univers" [in Russian].
7. Moreno, Ya. L. (2008). *Psihodrama [Psychodrama]*. Institut psihoterapii [in Russian].
8. Oklender, V. (2006). *Okna v mir rebenka. Rukovodstvo po detskoj psihoterapii [Windows to our Children: A Gestalt Therapy Approach to Children and Adolescents]*. Moskva : Nezavisimaya firma "Klass" [in Russian].
9. Orlov, Yu. M. (2004). *Obida. Vina [Resentment. Guilt]*. Moskva : Slajding [in Russian].
10. Perlz, F. S. (2000). *Ego, golod i agressiya [Ego, Hunger and Aggression]*. Moskva : Smysl [in Russian].
11. Pechin, Yu. V. (2014). Stanovlenie i razvitie psihologii proshcheniya v SSHA [Formation and Development of Psychology of forgiveness in the USA: an Overview]. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie – Psychological science and education*. Vol. 6, 4, 194–206. Retrieved from: <http://psyedu.ru/journal/2014/4/Pechin.phtml> [in Russian]
12. Prohorov, A. O. (Ed.). (2004). *Semanticheskie prostranstva psihicheskikh sostoyanij. Psihologiya sostoyanij [Semantic Spaces of Mental States. Psychology of states]*. Moskva : PER SE ; Sankt-Peterburg: Rech [in Russian].
13. Sajmonton, K., Sajmonton, S. (2001). *Psihoterapiya raka [Cancer Psychotherapy]*. Sankt-Peterburg: Piter [in Russian].
14. Hajgl-Evers, A., Hajgl, F. (1998). *Bazisnoe rukovodstvo po psihoterapii [Basic Guide to Psychotherapy]*. Sankt-Peterburg : Vostochno-Evropejskij Institut Psiho-analiza: Rech [in Russian].
15. Holms, P. (1999). *Vnutrennij mir snaruzhi: Teoriya obektnyh otnoshenij i psihodrama [Inner World Outside: Object Relation Theory and Psychodrama]*. Moskva : Nezavisimaya firma "Klass" [in Russian].
16. Horni, K. (1997). *Nevroz i lichnostnyj rost. Bor'ba za samoosushchestvlenie [Neurosis and Human Growth. The Struggle Toward Self-Realization]*. Sankt-Peterburg : Vostochno-Evropejskij institut psiho-analiza i BSK [in Russian].
17. Careva, E. S. (2015). Obida kak forma reagirovaniya na proyavleniya agressivnosti v obschenii [Resentment as a Form of Response to Manifestations of Aggressiveness in Communication]. *Vestnik Bryanskogo gosuniversiteta – Bulletin of Bryansk State University*, 2, 126–129. Retrieved from: <https://cyberleninka.ru/article/n/obida-kak-forma-reagirovaniya-na-proyavleniya-agressivnosti-v-obschenii> [in Russian].
18. Shapkina, A. N. (2005). Rabota s obidoy [Dealing with Resentment]. *Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal – Moscow psychotherapeutic journal*, 3, 160–183. Retrieved from: <http://psyjournals.ru/mpj/2005/n3/2596.shtml> [in Russian].
19. Shtelcig, M. (2004). Dozrevanie pervichnyh rolej materinskoj zaboty v monodrame. Erlaher-Farkas B. Monodrama: Iscelyayushchaya vstrecha. Ot psihodramy k individual'noj terapii [Maturing of the Primary Roles of Maternal Care in Monodrama]. Kiev : Nika-Centr [in Russian].
20. Shutcenberger, A. A. (2005). *Sindrom predkov. Transgeneracionnye svyazi, semejnye tajny, sindrom godovshchiny, peredacha travm i prakticheskoe ispol'zovanie genosociogrammy [Transgeneration Relations, Family Secrets, Anniversary syndrome, injury transmission and the practical use of a genosociogram]*. Moskva : Izdatel'stvo Instituta psihoterapii [in Russian].
21. Ekman P. (2010). Psihologiya emocij. YA znayu, chto ty chuvstvuesh [Psychology of Emotions. I Know How You Feel]. Sankt-Peterburg : Piter [in Russian].

Стаття надійшла до редакції 21.01.2022.  
The article was received 21 January 2022.