

PSYKODRAMA SOM KUNSTTERAPEUTISK UTTRYKKSFORM

IRENE RANUM
(Hold 01)

BASERT PÅ KURSUKKE MED SISSEL KRISTIANNE BØHN

Psykodrama er tett forbundet med «the sleeping beauty». Spontaniteten fikk dette navnet av Jacob Levy Moreno, som er grunnleggeren av psykodrama. Han sa videre at den er som en ny respons på en gammel situasjon, eller en adekvat respons på en ny situasjon. Den våkner når vi gir slipp på uhensiktsmessige, fastlåste forestillinger og åpner for lek og fantasi. For å kunne gjøre dette, er det nødvendig med en viss form for struktur på spontaniteten. Da vil den føre oss til kreativitet og ikke til kaos, som lett vil kunne oppstå dersom spontaniteten ikke har noen retning. Dessuten er det nødvendig med en god posisjon trygghet for å leve ut spontanitet og dermed også kreativitet. Dette bevirker også at vi får større muligheter til å skape og til å være tilstede i nuet. Spontanitet øker vår evne til tilstedeværelse, helhet, overblikk og dobbelt bevissthet. Angst, som f.eks. prestasjonsangst, er direkte hemmende på spontaniteten.

Psykodrama er en psykoterapeutisk gruppemetode og Moreno regnes også som grunnleggeren av gruppeterapi.

Han virket på omtrent samme tid som C.G. Jung. De studerte begge barns lek. Jung utviklet fra det den aktive imaginasjon (hvor elementer kommer til liv, har et budskap til oss og muliggjør en dialog med det ubevisste). Moreno fokuserte på hvordan barna helt naturlig gikk inn i roller og spilte ut forskjellige ting. Ordet psyko-drama betyr «sjel i handling» og gir oss mulighet til å spille ut forskjellige sjelelige elementer. Det kan være ting vi sliter med i forhold til våres historie og oppvekst. Eller noen hverdagslige episoder. Det kan bl.a. være elementer fra både nåtid, fortid og fremtid. Noe fra en drøm, en visjon, et bilde, eller en kroppslig sensasjon/ lidelse. Her kan vi utforske, bevisstgjøre og realisere våre ukjente sider. Svake eller sterke, som f.eks. ubevisste ressurser.

Det er et godt redskap for å kunne forholde seg kreativt til vår eksistens og våre relasjoner. Dermed er «the sleeping beauty» både målet og middelet i terapien!

Oppvarmingsøvelser som minsker angsten er første fase. Det kan være både skummelt og sårbart å åpne opp til spontaniteten. Det innebærer for jeget et tilsynelatende tap av kontroll. Men tar vi likevel bare et lille skritt frem, vil vi oppdage et enda større univers for jeget å trives og ha det godt i!

Vi starter med å legge vekk div. ting utenfra, så vi kommer tilstede i gruppen. Deretter gjør vi forskjellige morsomme og enkle øvelser. For å bli kjent med hverandre i gruppen og som oppvarming av en hensikt i forhold til et tema. F.eks. kan øvelsene være i å dublere (uttrykke noe som person selv ikke har fått uttrykket) eller bygge opp et hjelpe-ego (som skal personifisere noen/symbol). Vi får også brukt vår evne til lek og humor samtidig med at vår mottagelighet for spontaniteten blir sakte men sikkert varm og god. Det hele er frigjørende, trygt, deilig og morsomt.

Et eksempel på en oppvarmingsøvelse, kan være slik:

Vi går rundt på gulvet og uttrykker forskjellige stemninger og kroppsholdninger. Så danner vi par og går bortover sammen. Den ene med skuldrene langt oppover ørene og den andre går med magen et godt stykke foran resten av kroppen. Det er litt av et syn å se slik et par og like morsomt å lage det også. Og slike par finnes jo også i virkeligheten!

Neste fase er **spillfasen eller handlingsfasen**. Her lager vi et samspill med noen, et maleri eller et uttrykk for noe, f. eks en følelse/visjon. Så lager vi en psykodramascene hvor vi spiller dette ut. Det er her vi virkelig får merke på kroppen hva som skjer. Jeg sier mer om elementene i denne fase senere.

Til slutt er det **avslutningsfasen**, hvor vi samler opp løse ender, lukker ting og deler. Det er med på å gjøre oss bedre i stand til å ta farvel og å møte verden der ute igjen. Etter hver session, når dramaet er avsluttet på et passende tidspunkt, forteller de som har vært hjelpe-egoer hvordan det var å være i rollen. Så tas de ut av rollen mens protagonisten sier: du er ikke lenger... men du er...De deler først fra rollen og etterpå fra det personlige. Det åpnes for at hele gruppen kan dele. Hva de kjenner igjen fra sitt eget liv. Som regel høster flere erfaring og viten som er nyttig for egen personlig utvikling.

I denne deleprosessen, som finner sted umiddelbart etter en scene/vignett, er protagonisten fredet. Det betyr at personen hører på, men behøver ikke si noe, da han ofte er trett og berørt etter spillet. I en avslutning er det viktig at alle føler at det ikke er noe som henger igjen, det er da viktig å få satt ord på det i gruppen, slik at ting kan avsluttes/ avrundes på en forsvarlig og god måte.

Til sist deles det fra det faglige, når det er innenfor en undervisningssammenheng. Det kaller vi for **refleksjonsfasen**.

Disse forskjellige fasene er alltid tilstede når vi jobber med psykodrama. De er der i et ukesforløp, i en dag og i en enkelt session.

Viktige teknikker i psykodrama er **intervjuet**, for å klargjøre temaet og deretter sette scenen. Den lages rent fysisk ved hjelp av personer fra gruppen, til å representere de forskjellige elementer.

Hovedpersonen, hvis tema vi skal spille ut, kalles for **protagonisten**.

Lederen får ved å intervjuer protagonisten, frem viktig informasjon. Det være seg i tillegg til fysiske ting på scenen, også stemning, følelser og tid på døgnet, året, lukt, smak, andre sansninger, osv.

Det er viktig at **lederen** (jeg vil beskrive nærmere lederens oppgaver, senere i artikkelen) er nysgjerrig og utforsker det hele, for å få en mest mulig autentisk scene.

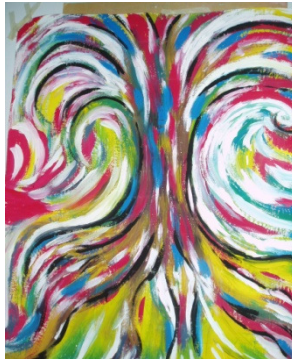
Det tema som protagonisten tar frem på scenen, vekker også gjenkjennelse hos mange i gruppen.

Det er derfor også gruppens tema, kan vi si. Det er heller ikke tilfeldig hvem protagonisten velger til å spille de forskjellige roller, selv om det i utgangspunktet, ser sånn ut. Det er ikke avtalt på forhånd, men skjer helt spontant. Likevel viser det seg at personene, som kalles for **hjelpe-ego**, som regel gjenkjenner noe fra sitt eget liv.

Moreno sa at det er i dialogen mellom protagonisten og hjelpe-egoet, at den viktigste terapien finner sted.

I rollen som hjelpe-ego er det viktig å oppfange protagonistens ord og stemning og så gjengi det så tydelig som mulig. Det er viktig hvordan rollen står, går, sitter, beveger seg, hva den sier/ikke sier, osv. Det er lederens ansvar å hjelpe hjelpe-egoet med dette.

Min første opplevelse som protagonist var en stor glede og berikelse. I en øvelse med bevegelse, hadde jeg gått inn i et eventyrlandskap. Det traff jeg tremannen, som jeg også personifiserte i form av bevegelse og ord. Jeg kjente hans energi og malte et bilde av ham.



Vi ser på bildet mitt og scenen består av de forskjellige fargene. Jeg velger ut personer fra gruppen, til å representere hver farge. De står sammen og vaier svakt, som et tre. Så bytter jeg rolle med hver av dem etter tur, hvor jeg sier det denne fargen har å si til meg. Jeg bytter tilbake og hører hva fargen sier (det er da hjelpe-ego som gjentar det jeg har sagt i rollen), før jeg gjør det samme med neste farge.

Dette er hva treets farger sa:

Rød: «Jeg er livskraft og varme, bruk meg i deg selv»

Blå: «Jeg hjelper deg å avbalansere, så det ikke skal bli for varmt»

Sort: «Jeg er grensene og strukturen, som du må bruke for å holde ting på plass og sammen.»

Gul: «Jeg er din letthet, er luftig og kommer overalt med god styrke»

Grønn: «Jeg vokser høyt, med frukt og hjelper deg og andre å holde seg selv»

Brun : «Jeg er den sterke bark, jeg tåler å være det, jeg holder og beskytter deg»

Etter disse rollebyttene, står jeg selv midt inne i treet og er med på dets bevegelser, med lukkede øyne. Jeg har det i ryggmargen og som beskyttelse, når jeg kommer ut i verden på nytt!

Jeg var veldig glad for å få denne vakre og rørende opplevelsen av mine egne kvaliteter. De ble synlige for meg, og jeg har mange ganger senere gått tilbake til denne scenen og bevisst hentet dem frem.

Vi kan rollebytte med hvem- og hva som helst! For eksempel en søster, venn, kjæreste, en forelder eller et element fra en drøm/visjon eller en kroppsdel. Vi får da oppleve hvordan vi selv opplever at andre opplever oss. Det er med på å utvikle vår empati, både for oss selv og for andre. Vi opplever også en utvidet virkelighet, en slags projeksjon, hvor vi får sjekket om det vi opplever stemmer.

Vi kan f.eks. rollebytte med en skygge, eller med en indre representasjon fra oppveksten, en figur fra et bilde. Rollebytte utvikler seg til å bli en dialog som fører dramaet/handlingen videre.

Det er den viktigste og mest brukte teknikk i psykodrama.

Fordi det øker vår empati, sa Moreno at det var et fredsredskap. Men det er/var nok ikke videre enkelt å få maktfulle statsoverhoder med på denne fredsstrategi, selv om han forsøkte på det.

Når vi rollebytter, bruker vi kropp, lyd og bevegelse. Vi kommer inn på objektets energi og det er viktig at vi holder det i jeg-form og i her og nå.

Dette er et veldig sterkt og virkningsfullt redskap, så det skal brukes med omhu. Det kan være skadelig å bruke det i fh til psykotiske personer, da de har vanskelig nok fra før med sitt forhold til virkelighet. Det er også for vanskelig å bytte rolle med en overgriper. Det skal i tilfelle være etter mange år med stort personlig arbeid, hvor vi så går over til å arbeide på et helt annet plan.

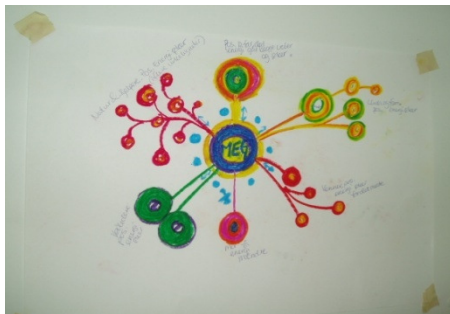
Det er heller ingen ide å bruke denne teknikk i arbeide med psykopater, da det ikke vil ha noen effekt, ettersom de er ute av stand til å føle empati. Det er en annen diskusjon om de kan få denne evnen øvet opp, men det skal jeg ikke gå inn på her.

Det sosiale atom er et annet viktig begrep innenfor psykodrama. Her lager hver enkelt person et kart over sine relasjoner. Det vil si at du tegner deg selv i midten og de andre rundt deg i en avstand som beskriver hvor mye følelses-energi du bruker på dem. Det gjelder både positive og negative følelser. Kartet lages utfra et følelsesmessig perspektiv. Slik kan det hende at en person du ikke ønsker å ha nær, allikevel er det og at en person du ikke ser lenger, kan også være nær.

Det kan også være at døde personer og kjæledyr skal være med.

Positive eller negative fortegn settes ved alle, for å vise hva slags følelser du har. Det kan godt være at noen får begge tegn. Videre kommer det på symboler som viser om det er mann/kvinne, døde personer eller kjæledyr. En stiplet linje med pil, kan vise retningen for følelsene.

Her er en kreativ utgave at et sosialt atom:



Et eksempel på en øvelse hvor vi tar utgangspunkt i det sosiale atom, kan være følgende:

Protagonisten sitter på en stol i sentrum og velger ut de to viktigste representanter fra sitt sosiale atom og to fra gruppen til å spille dem. Han plasserer dem så i riktig avstand til seg selv og beskriver energien og følelsene. Bytter så rolle med en av gangen.

Det kan bli veldig sterkt og følsomt og det er som regel et spesielt viktig og aktuelt tema som blir belyst, da det hele er satt utfra et følelsesperspektiv.

Et annet eksempel er å se for seg en fra det sosiale atom og så male den energien. Maleriet kan igjen brukes som utgangspunkt for en scene. Ved å gå via maleriet, kan der komme til å vise seg ennå fler aspekter i forholdet. De får fler måter å komme ut på.

Nå vil jeg foreslå for leseren å reise seg og gjøre noen bevegelser, for å få kontakt til kroppen. Gjerne til musikk:)

Dette gjør vi når vi foretar et skifte av fokus. F.eks. etter en delerunde og før en refleksjonsfase. Dessuten er det både godt og sunt!

Gruppen er et kor, eller ressonanskasse for det som skjer på scenen. Gruppens tilstedeværelse gir energi. Den kan brukes til å forsterke lyder eller visuelle uttrykk. Også som en **dobbel**, (istedet for at en person er en dobbel) som forsterker protagonistens bevisste uttrykk. Det foregår ved at lederen undersøker med protagonisten, om det vil være ok.

Når det gjelder **dublring** derimot, er det som regel lederen som gjør dette. Det betyr å fange opp og uttrykke ting som personen selv ikke har fått frem. (Dette kan også være en provokasjonsdublring, for å få protagonisten til å reagere). Men det kan også være noen fra gruppen. Man inntar den samme kroppsholdning som protagonisten, ved siden av eller bak, for å tune seg inn og uttrykker det man så fanger opp, i jeg form. Det skal skje med varsomhet og uten eget personlig stoff.

Hvis gruppemedlemmer ønsker å dublere, skal lederen avgjøre om det passer og protagonisten sier om en dublering stemmer eller ikke.

En annen teknikk er **speiling**, som brukes hvis situasjonen er fastlåst. Da velger protagonisten en annen til å spille seg selv og det fører så handlingen videre. Protagonisten får se sin egen effekt på andre og kan ved å se seg selv utenfra, finne nye løsninger.

Den som er klar, kommer frem. Alle får sjanse til å være protagonister og kan velge om de er klar for det. Valget skjer på en rettferdig og god måte. Det handler også om å møte folk på en forsiktig måte, der de er. Med passelig dose støtte og utfordring.

Psykodrama inneholder også begge disse ting.

F.eks. er det viktig at en person som lider etter å ha opplevd traumatiske hendelser, får mulighet til å bygge opp seg selv igjen. Det kan være å styrke jeget ved å fokusere på ressurser, eller sette sammen igjen deler av seg selv som er gått i stykker.

På scenen kan vi få ressursene til å blomstre, vi kan bygge et trygt sted, eller en trygg støtteperson. Det skjer en reparasjon når personen opplever dette. Og når personen dissosierer eller kobler ut/ blir utilnærmelig, så skjer det også en heling, hver gang kontakten etableres igjen. Et skritt til i retning av seg selv.

En pute kan også være hjelpe-ego. Når vi ikke har en gruppe eller en person til rådighet, kan vi bruke en pute/stol. Det foregår ved at klienten først er symbolet. Slik får vi frem flest mulige sider ved det. Så når puten er symbolet, så er det terapeuten som sier det symbolet sier, uten å være dette. Det er det puten som er. Lederen er fortsatt lederen. Så kan vi foreta rollebytte på denne måten. Lederen/terapeuten føler når det er naturlig å bytte rolle. En regel er at det iallefall skal skje når protagonisten kommer med et spørsmål. Da skal symbolet svare. En sekvens med rollebytter, starter alltid med at protagonisten er symbolet.

Det er også viktig å huske på at i en slik setting tar vi ut en bit av virkeligheten og ser nærmere på den. Det er ikke hele virkeligheten, bare en bit av den. Selv virkeligheten er mer sammensatt, selv om vår bit også er virkelig. Hvis protagonisten f.eks har ambivalente følelser i forhold til å se på en nær person på scenen, kanskje også får dårlig samvittighet, er det viktig å minne om dette. Vi kan også dele en person opp i to. Og være bevisst på hvilken side som spilles ut. Hver gang vi henter opp noe, bearbeider det, uttrykker og deler det, vil det skje en utvikling. Det er som å skrelle av et lag og for hver gang kommer vi nærmere kjernen/våres selv.

Å være psykodrama-leder krever 5 års utdanning og masse erfaring (det tar 7 år å bli psykodramaterapeut). Etter 2 år, kan du være proffesjonelt hjelpe-ego. Så skal du ha jobbet deg rimelig godt igjennom dine egne personlige ting, for å kunne kjenne på følelser som kommer opp og likevel kunne være proffesjonell i rollen.

Selv om psykoterapeuter ikke er kvalifiserte til å lede en psykodrama-scene, kan likevel teknikker, innspill, elementer og inspirasjoner herfra med fordel brukes, som et berikende bidrag. Men det å være terapeut krever også god grounding, sentrering og grenser. Å kunne ivareta seg selv. Å kunne ta i bruk, på en hensiktsmessig måte, personlig og teoretisk erfaring og lærdom og være analytisk. Ha en god ro og tilstedeværelse, samt dybde, empati, spontanitet, kreativitet og humor. Å oversette med hjertet.

Og å stole på at prosessen skjer...

Det er også viktig å kunne ha et overblikk og jobbe på flere plan samtidig.

I tillegg til alt dette, skal en psykodramaleder producere en vignett og være teater-direktør, fungere som terapeut og gruppeleder, som ser alle i gruppen hele tiden, også selv om han samtidig er i tett samspill med protagonisten. Videre er det viktig å kunne lede, influere, bevirke til at det skjer forandring og healing, være forståelsesfull og sosial.

Vel, det her var ikke lite å forholde seg til og enda er det sikkert mer.

Så skal vi også huske på at vi alle er vanlige mennesker og at det ikke er vi selv som skal prestere allting!

De terapeutiske aspekter fra psykodrama, er som nevnt bl.a.en større evne til å se seg selv og sine relasjoner. Et nøkkelord er empati. Bygge opp støtte og ressurser. Øve opp egenskaper til å takle hverdagen og å komme i dypere kontakt til den vi egentlig er og hvordan vi ønsker å ha det. Vi tar i bruk både emosjonelle og kognitive sider i interpersonell imaginasjon, som igjen kan påvirke vår eksistens. Vi får utforsket, bevisstgjort og realisert ukjente sider av oss selv. Samtidig får vi også øket vår spontanitet, tilstedeværelse i nuet og kreative kraft. Dette bevirker at vi kan møte livet som en mer hel person.

LITTERATURHENVISNING

Adam H. Blatner: «Praktisk psykodrama»

Bjørn Rasmussen: «Sjel i handling»

Eva Røyne: «Psykodrama-om å spille hovedrollen i sitt eget liv»

Gro Slettemark: «Psykodrama og sosiometri i praksis»

Lone Paavig: «Psykodrama» (artikkel i Kunstterapi,sept-91)

Peter F. Kellermann: «Focus on Psychodrama»

Jeg har også støttet meg til kompendium og forelesninger av Sissel Kristianne Bøhn (Institutt for Kunstterapi 2010)

