

**Psykodrama teknikker som kunstterapeutisk metode.**

**skrevet av Øivor Håland**

**14 juni-2010**



**Det finnes alltid et lys!**

## FORORD

Jeg har ved et par anledninger i min utdannelse som kunstterapeut fått lov til å bli kjent med psykodrama teknikker. Det har for meg blitt en spennende erfaring hvor jeg sitter igjen med undring og ærbødighet for dette arbeidet. Jeg er pr i dag på en søken etter en metode i mitt arbeid som kommende kunstterapeut og psykodrama teknikker er noe jeg kan tenke og kikke nærmere på fordi jeg synes at denne metoden har en flott veksling mellom det å kunne være morsom, engasjerende og leken og ikke minst også høyt seriøst. Og den har stort fokus på hele menneske med kropp og sinn som enhet.

Jeg har fått trene på ulike metoder gjennom 2 uker på kunstterapi instituttet i Gadbjerg hvor jeg fortiden er student på 4. året. Metodene har blitt gjennomgått på en inspirerende måte slik at jeg nesten har fått en opplevelse av at tiden har stoppet opp og at jeg kun er tilstedet i nuet.

Jeg er dypt takknemlig for Morenos arbeidet og hans tanke om at **“Intet menneskelig skal være meg ukjent”**

Jeg ønsker at jeg ved å skrive denne artikkel kan bli mer bevist på de forskjellige redskaper som finnes i psykodrama og hvilken av disse metoder vil jeg kunne benytte i mitt arbeide som terapeut. Jeg vil også i artikkelen skrive om de erfaringer jeg har gjort meg ved å benytte noen av teknikkene hos noen av mine prøveklienter her hjemme og erfaringer fra øvelser på instituttet.

Jeg vil også takke Sissel Kristiane Bøhn som har vært min lærer på instituttet som med sin varsomhet og respekt for arbeidet introduserte meg for psykodrama metodene.

## **INNHOLD**

1. **Monodrama**  
Oppvarming  
Scene
2. Case – den tomme stolen  
Symbol i bilde
3. Morenos tanker og handling
4. Psykodrama teknikker i mitt yrke
5. konklusjon
6. Vedlegg bilder fra egenerfaring til Case symbol i bilde

## **Tema - MONODRAMA.**

Monodrama kalles individuell terapi i psykodrama. Monodrama brukes ofte på klienter som er for dårlig til å delta i grupper, men jeg forstår det også slik at om man benytter psykodrama teknikker i individuell terapi kalles det da også for monodrama. Det kan være forskjellige årsaker til at man velger å benytte en slik metode. I mitt arbeid er problemstillingen slik at klienten synes det blir for meget å ta opp sin problemstilling i gruppe slik at han da føler at han blottlegger for meget av seg selv. I en slik terapi form kreves det at tillitten mellom klient og terapeut er stor og at terapeuten er bevist sine egne følelsesmessige reaksjoner og signaler. Det og være klar over sine egne motoverføringer og kunne da skille mellom sitt eget og klientens stoff og selvsagt ta ansvar for det.

I monodrama benyttes hovedtrekkene i vanlig psykodrama terapi bortsett fra at man ikke velger protagonist (hovedpersonen) og det blir jo da ingen gruppe avslutning. Men i motsetning til en gruppe blir det første møte med klienten å anse som en del av prosessen. Det er i det første møte at det viktig med klarhet i hvordan terapeuten jobber og at det inngås en kontrakt for hvordan forløpet skal være. Det blir også klarlagt hvor langt klienten ønsker å gå og selvfølgelig taushetsplikten vil også bli understreket i det første møte. Når rammen er satt starter behandlingen.

## **OPPVARMING.**

Jeg benytter blant annet en puste teknikk for å komme til stede her og nå og en enkel metode for grounding (jordet) (*Måten vil jeg beskrive i avsnittet hvor jeg presenterer en case*) Dette er en viktig del i arbeidet. I denne fasen får jeg tid til å se på klientens kropps språk som kan fortelle en del om klientens tilstand her og nå. Jeg mener at oppvarmingsfasen er en stor del av tryggings arbeidet ovenfor klienten. Jeg som terapeut er delaktig i oppvarmingen og det ufarlig gjør det slik at klienten faller noe fortere inn i teknikken.

## **Scene**

Deretter utøver vi noen teknikker for å belyse klientens tema. Som terapeut vil jeg benyttet meg av rollebytte, hjelpe- ego teknikken og symbol i bilder. I monodrama benyttes for eksempel puter, stoler og div tekstiler istedenfor gruppe medlemmer som man benytter i gruppe terapi. Siste del av terapi timen benyttes til samtale om tema og rollene og om klienten så noe nytt i temaet sitt som kan brukes som en ressurs videre.

## **CASE – den tomme stolen!**

Klienten som jeg ved navn vil kalle Per ankommer timen i god tid. Dette er Per sin 3. time hos meg. Per lider av panikk angst og den opptrer i forskjellige situasjoner som den vi nå er i ferd med å arbeide med er panikk angsten som kommer som lyn fra klar himmel når han er ute og kjører bil.

Når Per første gang tok kontakt med meg var dette på grunnlag av at han hadde hørt at han burde lære å puste og videre hadde hørt at dette drev jeg med. Så han ringte meg og spurte om jeg kunne lære han å puste hvor på jeg da svarte at det kunne jeg. Så de 2 første behandlingene gikk ut på nettopp dette. Men 3. gangen benytter jeg også psykodrama teknikken den tomme stolen i tillegg til oppvarmingen.

Etter en liten oppsummering (pulsen) for å kartlegge hvor Per er i sin prosess akkurat nå starter vi med oppvarming hvor jeg bruker puste teknikk med farger. Vi står sammen på gulvet hvor vi beveger oss litt frem og tilbake til vi finner en stødig posisjon (grounding) og hvor vi kjenner at fotsålene har gått fotfeste. Jeg ber så Per om å trekke pusten inn gjennom nesen og hvor han legger en hånd på sin hals ser for seg en nydelig blå farge som han trekker ned til hals chakra (jeg benytter bare ordet hals til Per) ber han holde pusten et øyeblikk å se for seg fargen som renser halsen ber han så slippe ut igjen det som han ikke har behov for og det slippes ut gjennom lett åpen munn. Jeg gjentar det samme ved å be Per holde på hjerte og se for seg en nydelig grønn farge, Sola plexus med en gul farge. Magen (hara) med en oransje farge og Bekkenbunnen (rot chakra) med en rød farge. Vi gjentar hele runden 2 til 3 ganger. Per sier han faller veldig godt til ro med denne øvelsen og nå er klar for å gå videre. Jeg ber så Per om å sette seg på stolen og lukke øynene hvor han skal se for seg en biltur turen går inn i områder han hvor angsten har kommet som en "bombe" i han. Per begynner å svette å flytte seg urolig på stolen pusten er tydelig anspent. Jeg ber Per om å åpne øynene slik at han kan fokusere på hendingen her og nå. Jeg står hele tiden ved Per sin side. Jeg spør så Per om han vil snakke med angsten som da er på den tomme stolen foran han. Han står å kikker lenge på "angsten" så sier han plutselig. *Hvorfor plager du meg? Hvorfor stikker du kjepper i hjulene mine? Du tar fra meg alle mine fornuftige tanker når du overtar min kropp. Hvorfor HVORFOR? STILLHET.....* Jeg står ved siden av Per hele tiden slik at han føler min støtte. Jeg spør om han vil bytte plass med den angsten for å høre hva den kan ha å si. Han nøler men svarer det er *"greit om du er med"*. Per bytter over til den "tomme stolen" Jeg ber han innta angstens posisjon.

Så sakt så gjort. Ha sitter som en spent "PÅLE" på stolen med krøllete hender og stirrer hardt ut i luften. Jeg hjelper til ved å stå ved siden av Per og jeg gjentar et spørsmål **Hvorfor?** Dette for å sette Per i gang igjen.

Han fortsetter å stirre, men nå stirres det rett på stolen til Per.

Så kommer det flere ord. Jeg er *frykt, jeg er fastklemt, jeg er døden*. Dette blir sterkt for Per. Jeg ber han reise seg opp av stolen og puste dypt ned i magen jeg ber han om å bytte rolle fra angsten og tilbake til Per. Jeg spør om han kan fortelle hva disse opplysningene gjør med han. Per tenker en god stund. Så sier han at han forstår hvilken hendelse i hans liv disse ordene har sitt opphav. Han har trodd at ved og ikke å snakke så mye om en kollisjon han var med i for 15 år siden så ville han ha bedre kontroll på det hele. Han var nær ved å dø i denne kollisjonen. Det er som en film som kommer for øynene hans. Han forteller med en stor ordflom og jeg lytter.

***Det som kommer frem er at ingen trodde at det var noen levende mennesker i den forulykkede bilen, jeg satt fastklemt og husker at jeg fikk uante krefter etter en stund slik at jeg fikk løs fastklemt ben og klarte og å dra meg ut av et knust vindu. Det var ingen i nærheten bortsett fra den andre personen i den motsatte dumper bilen men han hadde fått sjokk og gikk bare og vimset rundt. Jeg kjenner frykten når jeg ser denne store dumper bilen komme mot meg og jeg ser at føreren i den motsatte dumperen er uoppmerksom og begynner å kjøre over bilen min og den blir knust flat på høyre side. Jeg hører glass som knuses og er sikker på at jeg skal dø. Det blir plutselig døds stille der og uhyggelig.***

Per faller tilbake i stolen etter denne hendelsen og jeg oppserverer at han er utmattet. Jeg lar han sitte i ro en liten stund mens jeg står ved hans side. Sammen puster vi til pusten faller i naturlige tempo.

Jeg ser at dette er nok for han i dag slik av vi samtaler om hendelsen og har nå fått tak på noe vi skal arbeide videre med i terapi forløpet.

Vi har også belyst ressurser han i dag har og som han nå kan ta i bruk i sitt arbeide for å bekjempe angsten.

(bruker god til på samtalen for å samle opp og integrere det nye)

Jeg forsikrer meg om at Per har det ok med det han har opplevd i denne terapi timen og han sier han føler seg litt lettet ved at han har tatt denne hendelsen frem i lyset og begynt å sette ord på det. Jeg tolker også kropps språk slik at han ar det ok (etter avslutning samtalen). Når han forlater meg denne gang sier han *"jeg ser frem til neste sesjon allerede"*.

Etter en slik sesjon blir jeg nok en gang berørt over Morenos psykodrama teknikk og hvordan jeg fint kan benytte disse teknikker i kunstterapi.

Jeg vil også sette ord på hvordan benytte et symbol i bilde (egenerfaring).

Utdrag fra uken på instituttet for kunstterapi med Sissel Kr Bøhn.

### **Case – symbol i bilde.**

Etter oppvarmingsfasen hvor stikkord var hvordan eller hva er det tid for å se nærmere på i ditt liv akkurat nå. Det skal også sies at det ble brukt god tid på oppvarming for gruppen.

Når jeg hadde tak på hva som opptok meg skulle dette løftes ut og belyses i et bilde. Jeg satt i gang å male hadde en følelse i meg men visste ikke riktig hva denne handlet om. Etter at bilde var malt kikket jeg grundig på det hadde fortsatt følelsen men fikk ikke tak på den. Lagde så et par bakside bilder (denne teknikken er beskrevet i en av Vibeke Skov sine bøker). Det ender så med et nytt bilde og hvor et symbol blir veldig fremtredende. Jeg kjenner noe treffer meg. Symbolet blir så satt ut på psykodrama sene. Jeg bestemmer hvor på senen symbolet passer best inn. Jeg viser hvordan symbolet står og prøver å fange dens uttrykk. Jeg lager bevegelser, jeg lar symbolet snakke til meg, jeg bytter rolle med symbolet. Rolle bytte gjøres flere ganger. Etter hvert blir noe tydeligere og jeg er enig at det er det vi klarer og "fange" som er det jeg vil kikke på akkurat nå. Vi samtaler omkring det nye som har dukket opp, finner så resurssene i dette og om hvordan disse kan benyttes til det arbeide som jeg ønsker å ta fatt på.

Etter denne sesjonen synes jeg disse orden passet meget godt for meg.

Morenos ord (i boken til Eva Røyne)

*"Spill deg selv slik du aldri var, slik at du kan begynne å være hva du kunne bli. Vær din egen inspirasjon, din egen forfatter, din egen aktør, din egen terapeut og til slutt din egen SKAPER"*

Jacob Levy Moreno ble født i 1892 det sies at han er født i Budapest med Rumenske foreldre. Moreno emigrerte til USA i 1925 og han døde i 1974 i Beacon N.Y.

Moreno var en dyktig psykiater og teater mann. Morenos inspirasjon til sitt arbeide innen psykodrama var barna. Han kunne sitte og oppservere barns lek i timevis hvordan de byttet roller og "spilte" ut sine opplevelse både på godt og vondt. Han så hvor helbredende dette var og tenkte at dette burde da kunne benyttes i større grad en kun i sandkassen. Så tenkt så gjort. Moreno bygde da opp det som i dag er psykodrama.

Det var i Beacon han grunnla sitt institutt.

Psykodrama er bygd opp på 3 hovedfaser som er;

- 1) Oppvarmingsfasen
- 2) den psykodramatiske handling
- 3) avslutning

Alle 3 delene er like viktig men kan variere i tid. Noen ganger tar oppvarmingen lengre tid og enkelte ganger kan man gå rett til Handlingsfasen.

Klienten kalles i psykodrama for protagonisten. Den viktigste delen i psykodrama er avslutningen, den må ikke bli avkortet pga mangle på tid etc.

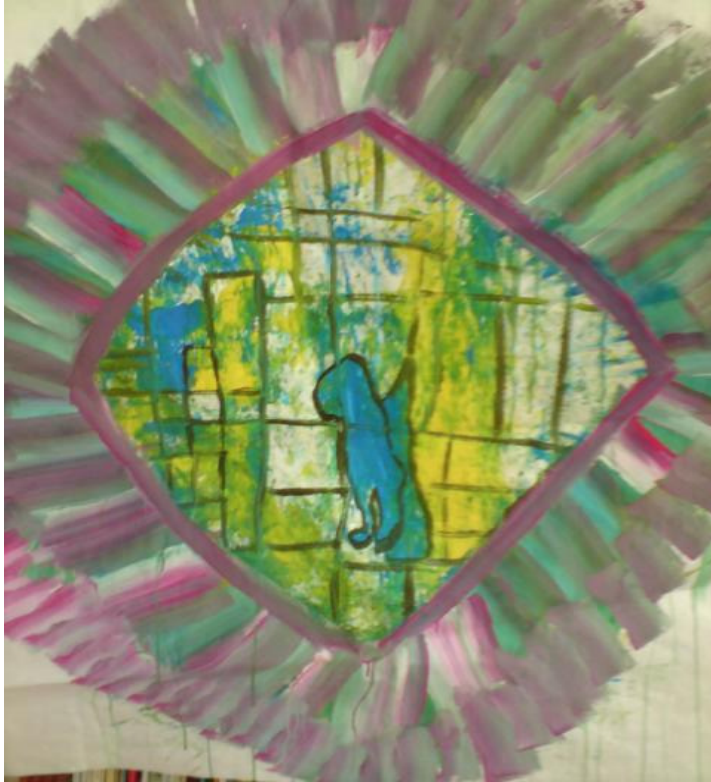
En ting som er meget viktig å forstå er at psykodrama ikke er et teater men en viktig handling fra et menneskes liv som kan spilles ut på en psykodrama scene. Psykodrama scenen er i nuet akkurat her og nå. Følelser endres og handlingen likeså. Det er ingen ferdig skrevne manus.

## **Teknikker i mitt arbeide**

Jeg har stor respekt for psykodrama og dens teknikker og jeg vil i mitt fremtidige arbeid som Kunstterapeut benytte meg av flere av Morenos sine teknikker som de jeg allerede har beskrevet og andre teknikker som kan benyttes som for eks. Hjelpe-ego, dublering, speiling. etc. Også ved å ta et symbol ut av et malt bilde og benytte symbolet på psykodramatiske scene.

## **Konklusjonen**

**er** fordi jeg erfarte hvordan jeg på imaginær måte på den psykodramatiske sene kjente hvordan forsvaret mellom jeget og selvet ble mykere og på en slik måte kunne tillate meg og kikke forbi forsvaret og kunne titte litt på kjernen (selvet) og hvordan jeg på denne måten ble klar over ressurser jeg har som jeg kan benytte i denne fasen, gjør at jeg vil ønske at flere får ta del i disse teknikker i mitt arbeide som kunstterapeut.



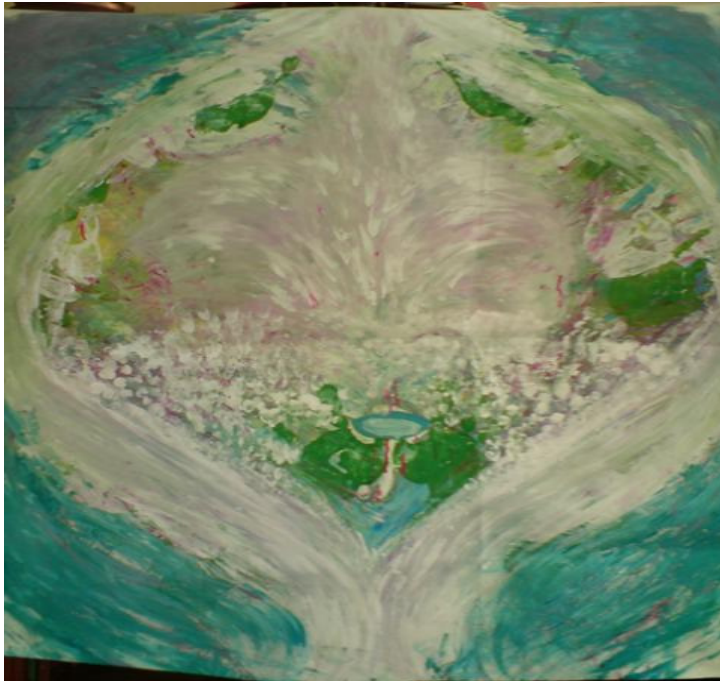
Bilde nr 1, her trengte jeg hjelp til å komme videre. Klarte ikke å finne tråden på det som skulle kikkles på "her og nå"



Bakside bilde nr 1.



Bakside bilde nr 2, dette traff meg rett i magen. Ut av dette kommer et nytt bilde.



Wow sier det i meg når dette bilde er på plass. Her vil jeg ta tak i symbolet med bevegelse etc. Den kraften som ligger her med hendene i hver side hvor jeg trekker meg frem i lyset. Gjennom dette bilde og symbol teknikk fant jeg frem til ressursen i meg Denne kraften har jeg tilrådighet når re traumatisering trer inn i min kropp. Nå har jeg er verktøy som forhindrer at dette overtar styringen og jeg føler meg mye friere i forhold til denne problematikken jeg har båret med meg. Så det jeg ønsket å finne å kikke nærmere på var nettopp det å finne kraften som den ressurs den er!!!