

Scena, kuri gydo



Kartais sielos išgijimo reikia tarsi gryno oro, bet tinkamų žodžių sielos poreikiams išreikšti taip ir neatsiranda. Laimei, veiksmas gali būti iškalbingesnis už žodį, o mokymasis būti savimi ir kitu - gydo. Tad šįkart - apie sceną, kurioje nereikia žodžių, apie galimybę pabūti tuo, kuo norėtum, bet galbūt gyvenime niekuomet neišdrįstum, ir apie terapiją lyg veidrodį, atspindintį sielos turinį.

Apie psychodramą pasakoja Lietuvos psichologų sąjungos narė, psychodramos vadovė ir terapeutė, Lietuvos psychodramos draugijos valdybos narė ir Europos psychodramos instituto Berlyne personalinė narė, psichologė **Rima Kratavičienė**.

Kas yra psychodrama?

Išvertus iš graikų kalbos, psychodrama reiškia sielos veiksmą. Psychodrama - tai gydymas ir mokymasis būti savimi ir kitais.



Anot psychodramos pradininko Jacobo Levy Moreno, veiksmas yra pirmesnis už žodį, tad tiesą galima pažinti tik veikiant. **Psychodrama - grupinė psichoterapija, savęs ir savo artimo supratimas, keičiantis vaidmenimis.** Tai į veiksmą orientuotas metodas, kai grupės dalyviai gali spontaniškai reikšti jausmus, susijusius su svarbiausiais grupės dalyvių patyrimais ir problemomis. Pasak psychodramos pradininko, darbas grupėje gali padėti spręsti konfliktus, problemas ir asmeninius išgyvenimus.

Atlikdami įvairius vaidmenis, grupės dalyviai turi galimybę kūrybiškai spręsti emocines ir socialinių santykių problemas.

Psichodramoje žmogus, kitiems padedant, atkuria ir išgyvena savo gyvenimo įvykius, patirdamas jausminį „apsivalymą“ - katarsį. Jis reiškia jausmus, prisimindamas problemines savo gyvenimo situacijas, o kiti grupės dalyviai, atlikdami atitinkamų personažų vaidmenis, padeda jam geriau įsijausti ir pamatyti, kas gi vyksta jam, jo šeimai, draugams ir bendradarbiams. Pagal J. L. Moreno teoriją, čia sukuriama gyvenimo scena, kurioje į veiksmą įtraukiami visi grupės nariai. Atlikdami vaidmenis, stebėdami ir dalyvaudami psichodramos procese pagrindinis veikėjas (protagonistas) ir kiti grupės nariai atranda ir išgyvena gilų bendrumo jausmą.

Taigi, psichodramos technika padeda išmokti naujų vaidmenų, pakeisti senus netinkamus vaidmenis adekvačiais reagavimo būdais, didina savivertės jausmą ir skatina spontaniškumą. Empatijos išmokstama kartojant priešininko vaidmenį, kol suvokiama, ką reiškia būti kito žmogaus situacijoje.

Psichodrama tapo reikšminga ne tik asmeniniam tobulėjimui - ji naudojama ir darbo kolektyvuose, nes skatina asmeninę raidą ir lengvina bendravimą hierarchinėse struktūrose. Ji padeda sukurti tarpusavio pasitikėjimo atmosferą, tobulinti bendradarbiavimą, komandinį darbą, ugdo pakantumą, gebėjimą bendrauti, kūrybiškumą, spontaniškumą, dėmesį, vaizduotę, lavina pojūčius.

Kaip vyksta psichodrama?

Apie psichodramą kalbėti sunku, nes ši terapija orientuota į veiksmą. Čia daugiau veikiama, o ne kalbama. „**Ko negalime pasakyti žodžiais, galime parodyti veiksmu**“, - toks buvo **J. L. Moreno moto**. Todėl psichodramos galimybės yra labai didelės. Ją galima taikyti ten, kur kiti metodai bejėgiai: pavyzdžiui, dirbant su vaikais, kurie negali minčių išreikšti žodžiais, šeimos terapijoje ir visais atvejais, kai pritrūksta žodžių...

Klasikinėje psichodramoje laikas ir scena yra skirti pagrindiniam veikėjui - nariui, kurio tema nagrinėjama, kiti grupės nariai dalyvauja prisiimdami pagalbinių „aš“ vaidmenis - atspindėdami, apsikeisdami vaidmenimis, dubliuodami ir t. t. Nors pagrindinis terapinis procesas scenoje vyksta tarp pagrindinio veikėjo ir pagalbinių „aš“, svarbūs dalykai vyksta su visais grupės nariais: pagalbinių vaidmenų atlikimas ir net „pasyvus“ kieno nors psichodramos stebėjimas gali sukelti gilų asmeninį išgyvenimą. Grupės dalyviai atpažįsta savo pačių sunkumus ir drauge su „herojumi“ mokosi juos spręsti. Šis emocinis ryšys su kitais grupės dalyviais padeda pasiekti kūrybinį aktyvumą ir įžvalgą.

Psichodramos procesą sudaro trys pagrindinės dalys: apšilimas (jo metu iškyla asmeninės temos ir problemos), veiksmas (pagrindinio veikėjo psichodramos kūrimas) ir dalijimasis patyrimu, susijusiu su atliktais vaidmenimis ir susitapatinimu su kitais.

Su kokiomis žmonių grupėmis dirbant šis metodas taikomas?

Nors psichodrama yra grupinės terapijos metodas, ji gali būti taikoma ir individualiam konsultavimui (monodrama), ir dirbant su labai didelėmis žmonių grupėmis (sociodrama). Psichodrama taikoma įvairiais ugdymo, pedagoginiais ir terapiniais tikslais. Taigi, psichodrama naudojama sprendžiant labai

įvairias problemas, dirbant su paaugliais, pedagogais, priklausomais asmenimis, bedarbiais, smurtą patyrusiais ir bandžiusiais nusižudyti žmonėmis, šeimos terapijoje, moterų krizių centruose, taip pat organizacinėje psichologijoje, pavyzdžiui, sprendžiant darbuotojų santykių problemas.

Psichodrama ypač tinkama konfliktams spręsti, nes ji suteikia galimybę išbandyti įvairius elgesio modelius, nepakenkiant nei sau, nei kitiems. Toks metodas padeda išvengti susipriešinimo, nes jo tikslas - pažinti kitą žmogų, pabūti jo kailyje. Psichodrama net leidžia pakilti virš realybės ir pamatyti, kas būtų, jeigu būtų...

Darbas grupėje visada turi taisyklės. Kokios psichodramos taisyklės?

Pagrindinė taisyklė - konfidencialumas. Tai, kas vyksta grupėje, neturi išeiti už jos ribų. Kita taisyklė - pastovus ir punktualus dalyvavimas užsiėmimuose. Verta paminėti, kad kol tęsiasi grupės darbas, rekomenduojama vengti priiminėti svarbius asmeninio gyvenimo sprendimus (pavyzdžiui, vesti, skirtis, keisti profesiją), nes intensyvaus psichoterapijos proceso metu dažnai mobilizuojami įvairūs nebrandūs motyvai. O visos kitos taisyklės - jau pačios grupės susitarimas.

Ką rekomenduotumėte psichodrama susidomėjusiam skaitytojui?

Galima skaityti literatūrą, bet patirti, kas iš tiesų yra psichodrama, galima tik pačiam sudalyvavus seminare ar asmeninio patyrimo grupėje. Ji nepalieka abejingų. Lietuvos psichodramos draugija organizuoja seminarus, kviečia psichodramos lektorius iš įvairių Europos ir pasaulio šalių. Susipažinti su psichodrama galima ir kasmetiniuose mūsų draugijos rengiamuose praktiniuose seminaruose, kurie vyksta per ataskaitines - praktines konferencijas.

Ar psichodrama Lietuvoje populiarus, dažnai naudojamas metodas?

Psichodrama užsienio šalyse - labai populiarus metodas, o štai Lietuvą jis pasiekė palyginti neseniai ir dėl įvairių sunkumų skynėsi kelią nelangvai. Pagrindinė kliūtis - ilgai trunkantis specialistų paruošimas. Mes dirbame pagal Europos standartus, tad mūsų kvalifikacija turi atitikti psichodramos terapeutų ir vadovų europinius reikalavimus. Mokytojus tenka kviestis iš kitų šalių, reikalingos grupinės ir individualios supervizijos. Visa tai reikalauja didelių finansinių išteklių. Todėl šiandien mūsų, baigusių visą psichodramos terapeuto programą ir apgynusių darbus, tėra devyni specialistai. Tiesa, šiuo metu tokios kvalifikacijos siekia dar devyni psichodramos specialistai, o psichodramos asistentais ketina tapti dar vienuolika psichologų ir psichiatrų. Taigi, psichodrama Lietuvoje jau yra žinoma.

Verta paminėti, kad tokiam grupinės terapijos metodui įvaldyti reikia itin gilių studijų. Sudalyvavęs viename ar poroje psichodramos seminarų, nei psichodramos praktiku, nei terapeutu netapsi - tik iš pradžių atrodo, kad psichodramoje viskas labai paprasta: daug veiksmo ir pratimų, tad ko čia neišmanyti? Bet kaip toje patarlėje: kuo toliau į mišką, tuo daugiau medžių. Skaitant J. L. Moreno darbus, gilinantį jo filosofiją ir teoriją, ateina supratimas, kad psichodramos vadovui tenka milžiniška atsakomybė pastebėti galimybes ir nepakenkti kitam. O tam jau reikalingos ne tik pamatinės psichologinės žinios, bet ir įžvalgos.

Psichodramos pratimai

Apšilimas - viena psichodramos proceso dalių, leidžianti atsiskleisti protagonistui ir gydančiai grupės galiai. Psichodramos seminaruose atliekami įvairūs apšilimo pratimai, skirti susipažinti, skatinti pasitikėjimą, formuoti grupę. J. L. Moreno nuolat kartojo, kad apšilimo pratimai psichodramoje nėra galutinis tikslas - kiekvienas pratimas privalo būti įpintas į vykstantį procesą. Taigi, psichodramos terapeutui kiekvienas pratimas - tik pradinė priemonė, padedanti siekti tikslo. Tačiau tokius pratimus savo praktikoje gali pritaikyti ne tik psichodramos specialistas, bet ir mokytojas ar socialinis darbuotojas. Psichologė Rima Kratavičienė siūlo išbandyti kelis psichodramos apšilimo pratimus, kurie gali padėti susipažinti didesnėje grupėje ar padidinti pasitikėjimą:

- **Žaidimas „Viena eilė“:** visi grupės nariai turi sustoti į vieną eilę ne atsitiktine tvarka, o pagal tam tikrus požymius, pavyzdžiui, pagal ūgį, svorį, amžių, batų dydį, gimimo datą, arba abėcėlės tvarka (pagal vardo pirmąją raidę).
- **Žaidimas „Koks tavo ūgis?“:** grupės dalyviai užsimerkia ir nesikalbėdami pabando sustoti pagal ūgį.
- **Žaidimas „Pasitikėjimo ratas“:** grupės nariai itin glaudžiai sustoja į ratą, o vienas iš grupės narių užsimerkia ir atsistoja į rato vidurį. Įtempęs raumenis jis lėtai svyra kuria nors kryptimi, o grupės nariai, švelniai sulaikę svyrantįjį, lėtai stumteli jį tai į vieną, tai į kitą pusę, stengdamiesi prilaikyti, kad žmogus nenukristų. Visi norintys gali išbandyti save rato viduryje. Po pratimo rekomenduojama aptarti potyrius, kilusius jausmus ir mintis.
- **Žaidimas „Partnerio pristatymas“:** susėdama poromis. Kiekvienas žmogus poroje prisistato, papasakoja apie save (prisistatymo trukmė - apie 3 minutes). Vėliau, susėdus į ratą, kiekvienas dalyvis turi pristatyti savo porininką kitiems taip, lyg pats juo būtų, - pirmuoju asmeniu. Kad būtų lengviau, pasakojantysis gali atsistoti už savo partnerio, tarsi jis būtų antrasis „aš“.
- **Žaidimas „Atomai ir molekulės“:** grupės nariai pagal muziką juda chaotiškai tarsi atomai. Staiga muzika prityla - pasakomas požymis, pagal kurį „atomai“ turi sudaryti „molekules“ (grupeles): pavyzdžiui, visi šviesiaplaukiai ar tamsiaplaukiai (arba gimusieji žiemą ar vasarą, turintys brolių ar seserų ir pan.) „atomai“ susikimba rankomis ir taip sudaro „molekulę“. Po kiek laiko muzika pagarsinama, „atomai“ išyra ir laukia, kada bus paskelbtas naujas požymis.
- **Žaidimas „Aklojo vedžiojimas“:** šį metodą geriausiai atspindi rašytojo Kahlilo Gibrano žodžiai: „Tu aklas, o aš kurčėbylis, todėl susiimkime už rankų ir pasistenkime suprasti vienas kitą.“ Dirbama poromis: „akląjį“ (užsimerkusį) poros asmenį vedžioja „kurčėbylis“, kuris privalo tylėti. Po 15-20 minučių vaidmenimis apsikeičiama. Po to pratimas aptariamas: „aklasis“ pasakoja, ką jautė, kai negalėjo matyti, atskleidžia, ar pasitikėjo vedančiuoju, kokį pasaulį „pamatė“, pasidalina savo atradimais ir jausmais. „Kurčėbylis“ papasakoja, ar jautė atsakomybę už „akląjį“, kas jį vedžiojant buvo sunkiausia, kuris vaidmuo - aklojo ar kurčėbylio - patiko labiau, pasidalina išvalgomis.

Naujienos
adresas: <http://www.asirpsichologija.lt/index.php?scena-kuri-gydo&category=8&id=646>