

Psichodramos paslaptis: sielai reikia veiksmo

Teodora Rašimaitė,

„Savaitė“

2011 m. rugsėjo 4 d. 11:31



© [Shutterstock nuotr.](#)

Problemos dauginasi tolygiai su būdais joms spręsti – taip būtų galima pasakyti apie mūsų laikų žmogaus dvasinį pasaulį. Vienas iš jų – psichodrama, atsiradusi Europoje XX a. pradžioje. Ji turi nemažai pasekėjų ir Lietuvoje. Lietuvos psichodramos draugijos prezidentė – iš serialų mums pažįstama Kauno dramos teatro aktorė Daiva Rudokaitė.

Aktorė Daiva Rudokaitė, vėliau tapusi psichodramos terapeute ir Lietuvos psichodramos draugijos prezidentė, pasakojo, kad šia psichoterapijos sritimi susidomėjo atsitiktinai, nors abstraktus noras kuo nors tikslingai užimti smegenis ją kamavo seniai. Iš Vilniaus persikėlė į Kauną, kur beveik neturėjo draugų, susilaukė dukrytės ir gyveno gana uždarai bei nuobodžiai.

„Vieną vakarą sutikau savo bičiulį. Jis paklausė, kaip gyvenu, o aš jam tiesiai šviesiai pasakiau: noriu mokytis, nes jaučiu smegenų atrofiją. Jis patarė stoti į Vytauto Didžiojo universitetą, kur kaip tik buvo renkamos neakivaizdinių studijų grupės“, – pasakojo aktorė.

Psichologiją pasirinko be jokių toli siekiančių planų, kartą net norėjo mesti, bet kurso draugai, susirinkusi šauni grupė, atkalbėjo. Pasak D. Rudokaitės, matyt, taip buvo lemta, nes baigdama bakalauro studijas atrado psichodramą – trečiame kurse atsitiktinai sužinojo, kad universitete vyksta įdomios psichodramos paskaitos, nors niekas negalėjo paaiškinti, kas tai yra (iš tikrųjų aktorė ir dabar sako, kad apibūdinti psichodramą žodžiais – tai tas pats, kas ragauti tortą per stiklą).

Vėliau sužinojo, kad jas veda dėstytoja (dabar – kolegė) Albina Kepalaitė. Dėstytojos ji paprašė būti jos kursinio, vėliau ir diplominio darbo, kuriame lygino individualiąją ir grupinę psichoterapiją, vadove. Tai buvo pati psichodramos Lietuvoje pradžia, vaizdingai šnekant, aktorė stovėjo prie jos ištakų.

Aktorystė net trukdė

Paklausta, ar aktorystė padėjo, pašnekovė atsakė, kad iš pradžių greičiau trukdė, nes aktoriai žodžiui „vaidmuo“ suteikia visai kitokią prasmę, o psichodramos metu reikia kuo autentiškiau vaidinti save. Ji paneigė spėjimą, kad daugelis žmonių yra susikaustę, „užspausti“ nuo vaikystės ir vaidinti nesiryžtų net prigąsdinti šautuvu.

D. Rudokaitė šypsodamasi sakė, kad iš tikrųjų dauguma į psichodramos užsiėmimus pirmąkart atėjusių žmonių tvirtina, jog nemoka ir drovisi vaidinti, tačiau ilgainiui tos baimės praeina, nes žmogus išsilaisvina, atsipalaiduoja ir įsigilina į svarbius dalykus, o ne į tai, kaip vaidina. Žinoma, vaidinimas uždaroje grupėje – visai ne tas pats, kas pasirodymas žmonių pilnoje scenoje.

Pradėjusi nuo dalyvavimo mokymuose, D. Rudokaitė dabar jau yra psichodramos terapeutė. Ji teigia ir pati asmeniškai daug ko pasisėmusi iš psichodramos – išmoko tolerancijos, išugdė įžvalgą, suvokė, kodėl elgiamasi vienaip ar kitaip. Psichodramoje gali savo problemas spręsti kūrybiškai, ne vien tik galvoje be galo be krašto ir be rezultato gromuluodamas liūdnas mintis.

„Dažnai mokymai vyksta anglų kalba, ir terminus verčiamės patys. Tad vartojame tokį terminą, kuris galbūt nėra visai taisyklingas, tačiau labai tiksliai nusako psichodramos esmę: problemas reikia „išveikti“. Kitaip sakant, spręsti veiksmu, o ne kalbomis ir mintimis. Mintys mums dažnai tik trukdo“, – pasakojo pašnekovė.

Maža to, tos mintys, kaip dažnai pasirodo, būna bevaisės – nors, atrodo, žmogus, apniktas problemų, nuolatos mąsto, tyrinėja save ir ieško klaidų, kai kurie tik pasitelkę psichodramą sugeba suvokti tikrąsias savo problemas. Arba ateina turėdamas vieną problemą, o atranda kitą, kuri jam atrodo visai nereikšminga.

Aktorės teigimu, psichodrama – tai kelionė į save, kupina įdomiausių ir netikėčiausių atradimų. Žinoma, kartais pats apie save gali sužinoti nelabai malonių dalykų...

Paprastai šnekant, psichodrama – tai psichoterapijos metodas, tačiau jis įdomus tuo, kad grupinė terapija vyksta ne pokalbiais, o čia pat improvizuojamais spektakliais. Tai leidžia ne tik ištyrinėti žmogaus vidinį pasaulį ir nustatyti jo bėdas, bet ir atskleisti jo kūrybinį potencialą, sužinoti, kokius dar gyvenimo vaidmenis, be savo pasirinktojo, gali atlikti. O gal jo pasirinktas ar kieno nors primestas vaidmuo jam visai netinka? Juk daugelis žmonių, ypač pagyvenusių, tvirtina apie save žiną viską. Ir būtent jų, taikant psichodramos metodą, laukia didžiausios nuostabos ir atradimai.

Nuo kalbų prie veiksmo

Psichodramos pradžia laikoma 1921 m. balandžio 1-oji, kai gydytojas Jakobas Levis Morenas Vienos

teatre pastatė eksperimentinį spektaklį, kurio metu aktoriai į veiksma bandė įtraukti žiūrovus. Spektaklis triukšmingai žlugo, bet metodo kūrėjas dėl to savo darbo nemetė.

Teigiama, kad psichodramos idėja gydytojui kilo parke stebint žaidžiančius vaikus – kaip jie pasirenka vaidmenis, kaip juos atlieka, kaip per juos atsiskleidžia. Beje, visas J. L. Moreno gyvenimas yra apipintas mitais ir legendomis, nežinoma net tiksli jo gimimo data ir vieta, tačiau juk jis gyveno ne viduramžiais, o XX amžiuje.

Persikėlęs į JAV, J. L. Morenas Bikono mieste įkūrė Moreno institutą, tapusį psichodramos vystymosi centru. Beje, gydytojas išsiskyrė ne tik nežabota vaizduote ir įvairiais gabumais. Jis buvo ne tik filosofas, gydytojas, psichologas ir sociologas, bet ir inžinierius. Kartu su draugu sukonstravo prietaisą, laikomą magnetofono prototipu. Gautus už išradimą pinigus jis panaudojo savo centro statybai.

Jau minėjome, kad psichodrama – viena iš grupinės psichoterapijos formų. Beje, ir pačią grupinės psichoterapijos terminą sugalvojo J. L. Morenas. Jis rėmėsi mintimi, kad žmogus yra sociali būtybė ir dauguma jo problemų kyla dėl tarpusavio santykių, tad tokias problemas reikia spręsti kartu su kitais žmonėmis.

Iki tų laikų populiariausias metodas buvo psichoanalizė, kai pacientas gulėdavo gydytojo kabinete ant kušetės ir abu naršydavo jo sąmonę ir pasąmonę, o savo gydytojo pacientas net nematydavo. Šio metodo pradininkas – garsusis Zigmundas Froidas. J. L. Morenas jo metodą neigė – psichodrama skyrėsi tuo, kad problemos sprendžiamos grupėje, ne akis į akį, ir ne tysant ant sofos, o veikiant, t. y. vaidinant.

Dar viena legenda byloja, kad jaunasis Morenas, sutikęs jau vyresnio amžiaus sulaukusį Froidą, rėžė, kad eisias toliau už jį: „Jūs leidote žmogui tik kalbėti, o aš leisiu jam veikti.“

„Suskaičiuota“ agresija

Pasakojama, kaip kartą J. L. Morenas buvo pakviestas padirbėti mergaičių globos namuose, iš kurių, nepaisant neblogo materialinio aprūpinimo ir gyvenimo sąlygų, jos nuolatos bėgdavo, kur nuolat virdavo konfliktai ir įsižiebdavo agresija. Atvykęs į globos namus, jis pasiprašė nuvedamas į valgyklą ir pamatė mergaites, sėdinčias prie stalo po keturias, o kiekvienam stalui buvo priskirta po vieną prižiūrėtoją.

Gydytojas pasiūlė mergaitėms susėsti prie stalų taip, kaip jos nori. Auklėtojų supratimu, kilo visiškas chaosas – prie vienu stalų sėdėjo po septynias aštuonias mergaites, prie kitų – po dvi tris, o prie kai kurių stalų išvis liko po vieną. Paskiau jis dar du kartus paprašė mergaičių persėsti su joms mielomis draugėmis, tačiau nekartoti savo pasirinkimo. Apibendrinęs trijų pasirinkimų rezultatus, J. L. Morenas vėl susodino mergaites po keturias, tačiau su tomis, kurios joms buvo jei ne mielos, tai bent jau daugiau ar mažiau pakenčiamos. Taip agresijos ir konfliktų lygis iškart sumažėjo. Beje, šį metodą J. L. Morenas puikiai pritaikydavo net didžiulėms bendruomenėms, sakykim, indėnų rezervacijai.

Pasaulis sukurtas spontaniškai

Minėtas sociometrijos metodas – vienas iš trijų „banginių“, ant kurių laikosi psychodrama. Kiti du – tai spontaniškumas ir vaidmenų teorija. Spontaniškumą J. L. Morenas apibrėžė kaip naują reakciją į seną situaciją arba adekvačią reakciją į naują situaciją.

Spontaniškumą mokslininkas suvokė kaip kosminę energiją, iš kurios buvo sukurtas pasaulis ir dėl kurios jis gyvuoja iki šiol. J. L. Moreno supratimu, ši kosminė energija turi tokią pat įtaką kaip genetinė lemtis bei socialinė įtaka. Tai įrodo vaikų vystymasis – jie išaugtų labai riboti, jei turėtų tik tai, ką lėmė genai ar socialinė aplinka. Pasak gydytojo, neurozės ir kitos psichologinės problemos kyla tuomet, kai toji kosminė energija, arba spontaniškumas, yra užgniaužiama. Štai čia ateina eilė psychodramai, padedančiai atskleisti spontaniškumą ir kūrybiškai reaguoti ir į senas, ir į naujai kilusias nestandartines situacijas.

Visi mes – iš vaikystės

Kaskart žmogus reaguoja į situacijas, tarsi vaidindamas išbaigtą vaidmenį. Šiuos vaidmenis J. L. Morenas vadindavo labai įvairiai, sakykim, valgytojas, seksualinis partneris, nuskriaustas vaikas, gelbėtojas, pralaimėtojas, policininkas, motina, tiekėjas.

Esmė tokia, kad vaidmuo gali žmogui visai netikti, nes neatspindi jo esmės. Tinkamas vaidmuo padeda bendrauti su kitais, spręsti problemas, o netinkamas jį kankina, žlugdo ir sukelia ligas. Pavyzdžiui, net populiarūs autoriai yra išsamiai išnaginę geros mergaitės vaidmenį, daugeliui merginų smarkiai trukdantį gyventi.

Paplitęs ir gero žmogaus, arba visiems padedančio samariečio, vaidmuo – jeigu žmogus iš tikrųjų savyje neturi įgimto širdingumo, šis vaidmuo gali sukelti ir neurozių, ir somatinių ligų. Tačiau tai – tik patys paprasčiausi vaidmenys. Iš tiesų jų yra ir įvairesnių, ir gerokai sudėtingesnių. Beje, egzistuoja ir tarpinis variantas – vaidmenys, kurie nei labai padeda, nei naikina. Vis dėlto ir šiuo atveju geriau rasti sau tinkamą.

Tinkamas vaidmuo yra tas darbas, kurį reikia nuveikti psychodramos sesijos metu. Kitaip tariant, posakis, kad gyvenimas – teatras, kuriame visi vadiname savo vaidmenis, – anaipol ne tuščia frazė. Net vaikas, žaisdamas su žaislais, kuria savotišką spektaklį, o ką jau kalbėti apie grupelę vaikų, kurie žaidžia „namus“.

Dažniausiai vaidmenys yra primetami ar pasirenkami vaikystėje, tad paprastai ir nagrinėjamos vaikystės situacijos. Supaprastintai galima pasakyti, kad žmogus, vaikystėje konfliktavęs su tėvu, nesutars su viršininku, o tėvų įbaugintas iki nuomario bijos ne tik viršininkų, bet ir kiekvieno aukščiau už jį stovinčio asmens.

Tačiau tai – labai apibendrintos situacijos. Jeigu viskas būtų taip paprasta, nereikėtų nei psychodramos, nei kitų psychoanalizės ir psichoterapijos krypčių, nei psichologų apskritai. Visgi psychodrama įdomi dar ir tuo, kad čia žmogus „gyja“ tarsi be niekieno pagalbos, tarsi žaisdamas, be to, savitai.

Reikia režisieriaus

Psichodramos „režisūrą“ yra sukūręs pats jos pradininkas, taigi viskas vyksta aiškiuose „rėmuose“. Nepaisant to, šie spektakliai vadinami spontaniškaisiais. Tiesa, J. L. Morenas spontaniškumui suteikė kitokią prasmę, nei mes įsivaizduojame – ne daryti, kas šauna į galvą, o atskleisti savo natūralią vidinę reakciją.

Spektaklis pasideda nuo meditacijos, paskui pasirenkami vaidmenys, kaip pagrindas naudojami net bibliniai siužetai – ši kryptis vadinama bibliodrama. Vis dėlto dažniausiai pasitelkiami paties paciento išgyventi tikri įvykiai – jis elgiasi kitaip, nei pasielgė kadaise. Tačiau ir tokiam spektakliui reikia režisieriaus. Paprastai tai būna patyręs psichodramos specialistas.

Režisieriaus ir kartu terapeuto funkcija – užduoti klausimus, kurie tam tikra linkme pakreiptų veiksmo eigą. Gali vaidinti grupė žmonių, tačiau būna ir taip, kad žmogus drovisi ir nenori atsiskleisti. Tada galima atlikti monodramą arba taikyti metodą su lėlėmis ar kitais daiktais.

Tylėjimo įžadas

Lietuvoje šios terapijos mokymai prasidėjo nuo 1993 m., tačiau oficialiai Lietuvos psichodramos draugija buvo įsteigta 1999-aisiais. Terapinės psichodramos grupės yra populiaros visame pasaulyje.

Jos sudaromos tam tikram laikui, pavyzdžiui, 10 užsiėmimų. Jas gali lankyti visi norintieji geriau pažinti save, taip pat asmenys, patyrę stresinę situaciją (artimo netektis, skyrybos, darbo praradimas). Psichodrama taikoma ir rengiant profesionalius aktorius, dažniausiai privačiose mokyklose.

Klasikinė psichodrama trunka ne trumpiau kaip keturiasdešimt minučių. Žiūrovai ir aktoriai čia yra tie patys žmonės. Kartais parenkami net dubleriai, kai „aktorius“ nori pažiūrėti, kaip situacija atrodo iš šalies. Niekas neverčia kurti intymių psichodramų, be to, pagal vidaus taisykles, viskas, kas išgirsta ir pamatyta, lieka tos grupės viduje.

Lietuvoje psichodramos metodas buvo taikomas rizikos grupei priskiriamoms jaunoms motinoms, kurios augo asocialiose šeimose. Vaikystėje patyrę psichologinę, fizinę prievartą žmonės būna uždari, nemokantys išreikšti savo jausmų. Teatro metodas padeda jiems atpalaiduoti emocijas. Šiuo metodu dirbama ir su hiperaktyviais, agresyviais vaikais.

