

Irena Parfieniuk

ZAKŁAD PSYCHOLOGII SPOŁECZNEJ I ROZWOJU CZŁOWIEKA
WYDZIAŁ PEDAGOGIKI I PSYCHOLOGII
UNIwersYTET W BiałymSTOKU

Psychodrama jako metoda wspierania rozwoju tożsamości w okresie dorastania

Psychodrama jest metodą psychoterapii grupowej. Jednocześnie jest to metoda aktywnego, społeczno-psychologicznego uczenia się, a także technika projekcyjna służąca poznawaniu osobowości. Psychodrama urzeczywistnia się w postaci improwizowanego teatralnego przedstawienia, w którym jednostka (**protagonista**) występuje w roli samego siebie lub wyobrażonej postaci (**wspomagające „Ja”**). Członkowie grupy na przemian występują w roli aktorów i widzów, co jest wyznaczane przez samego opowiadającego (**protagonistę**). Modelowane są ważne życiowe sytuacje, mające głębokie osobiste znaczenie dla jednostki. W praktyce nie ma takich tematów, które nie mogłyby być zainscenizowane w działaniu psychodramatycznym. Są nimi zarówno realne konflikty, jak i wydarzenia dziejące się w „nadrealności” — sny, fantazje, marzenia, spełnione życzenia („na niby”). W istocie całe psychodramatyczne działanie jest pracą aktywnej wyobraźni. Terapeutyczne aspekty psychodramy nie są jeszcze do dzisiaj poznane i opisane w sposób wystarczająco pełny. Ze względu na dużą wartość terapeutyczną psychodramy, może być ona wykorzystana jako metoda wspierająca rozwój tożsamości młodzieży w okresie dorastania.

Psychodrama dotyczy specyficznych metod działania, zaproponowanych przez Jacob L. Moreno już w latach 20. XX wieku.

Psychodrama jest metodą psychoterapii grupowej. Jednocześnie jest to metoda aktywnego, społeczno-psychologicznego uczenia się, a także technika projekcyjna służąca poznawaniu osobowości¹. Psychodrama urzeczywistnia się w postaci improwizowanego teatralnego przedstawienia, w którym jednostka (**protagonista**) występuje w roli samego siebie lub wyobrażonej postaci (**wspomagające „Ja”**). Członkowie grupy na przemian występują w roli aktorów i widzów, co jest wyznaczane przez samego opowiadającego (**protagonistę**). Modelowane są ważne życiowe sytuacje, mające głębokie osobiste znaczenie dla jednostki. Przy pomocy psycho-

¹ P. F. Kellerman, *Focus on Psychodrama. The Therapeutic Aspects of Psychodrama*. London and Philadelphia 1992.

dramy można „odegrać” swoje wewnętrzne konflikty, skomplikowane sytuacje wzajemnych oddziaływań. Oznacza to, że jednostka nie opowiada o tym, co ją niepokoi, a pokazuje, gra, przeżywa, jak aktor przeżywa rolę.

Język działania wymaga od członków grupy psychodramatycznej aktywizacji najważniejszych, według Moreno, aspektów ludzkiej aktywności — spontaniczności i kreatywności. Spontaniczność jest rozumiana jako swoboda w wyrażaniu siebie przez jednostkę, jako adekwatna odpowiedź na sytuację problemową ukazującą nowe i konstruktywne (a nie impulsywne) sposoby wyjścia z niej. Spontaniczność — to istotny komponent kreatywności, twórczych zdolności jednostki, wróg sztywnego, stereotypowego zachowania w sytuacjach stresowych. Kreatywność zaś łączy w sobie otwartość na nowe idee, aktywną wyobraźnię, intuicję, natchnienie, chęć przejęcia inicjatywy i odpowiedzialności w sytuacji problemowej.

Sens psychodramy zawiera się w wyzwoleniu spontaniczności i kreatywności jednostki i grupy. Jednostka otrzymuje możliwość nauczenia się nowych konstruktywnych strategii radzenia sobie z trudnościami, przystosowania do życia, pełnowartościowych kontaktów z ludźmi.

Dzieje się tak dzięki uświadomieniu sobie przez jednostkę nieświadomych stron swojej osobowości, takich jak sztywne społeczne role, prawdziwe przyczyny wywołujące stres, traumatyczne przeżycia, skłonności agresywne itd. Zamiast nich mogą pojawić się nowe myśli (wgląd), uczucia, role, które pomogą uwolnić się od lęku i stresu. W tym procesie dokonuje się także przyśpieszenie wzrostu i rozwoju osobowości, wyzwolenie bogactwa wewnętrznych potencjalnych możliwości człowieka — możliwości twórczych².

Procedura złożonego procesu psychodramatycznego przedstawia się następująco. W grupie są odgrywane scenki przedstawiające wspomnienia konkretnych przeszłych sytuacji, fantazje, sny albo jakiegokolwiek przyszłe wydarzenia lub psychiczne stany „tu i teraz”. Scenki te mogą dość dokładnie odtwarzać przeżyte już wydarzenia z życia jednostki albo wyciągają na światło dzienne, „uzewnętrzniają” wewnętrzne procesy psychiczne (**intrapSYCHICZNA DRAMA**). Członkowie grupy przyjmują role ludzi, rzeczy, zjawisk.

Metodę psychodramy charakteryzuje pięć głównych elementów:

1. **scena** tj. przestrzeń działań fizycznych (ruchowych);

² T. L. Kriukowa, S. W. Janin, *Psychodrama — zastosowanie i efektywność w grupach szkoleniowych i terapeutycznych*, „Nowy Test” 2001, nr 2-3, s. 17-29.

2. **protagonista** (lub aktor pierwszy, członek grupy proponujący swój temat do odegrania);
3. **lider** (psychoterapeuta, trener kierujący grupą);
4. **osoby wspomagające** (lub wspomagające „Ja” — członkowie grupy jako nosiciele projekcji protagonisty);
5. **publiczność** (grupa występująca w charakterze widzów, pierwotna analogia — chór w greckiej tragedii).

Czasami pojawia się **dubler** — „alter ego” protagonisty i ko-trener lub ko-terapeuta.

W psychodramie wykorzystuje się wiele różnych technik, z których głównymi są: monolog w roli, odgrywanie roli, zamiana rolami, dublowanie, „lustro”. Są one niezastąpione w przeprowadzeniu jakiegokolwiek psychodramatycznej gry.

Wykorzystanie nawet pojedynczych, najważniejszych technik psychodramy jest możliwe tylko przy zachowaniu głównych jej zasad, opracowanych jeszcze przez J. L. Moreno³ Są to:

1. **Zasada aktywności w kontakcie.**
2. **Zasada spotkania z innymi** — łączy w sobie rozwój zdolności do empatii, zainteresowania wewnętrznym światem innego człowieka. Dokonuje się przede wszystkim dzięki zamianie ról, kiedy to odejście od własnego egocentryzmu pozwala na zrozumienie stanowiska, roli innego człowieka.
3. **Zasada katharsis** — zawiera się nie tylko w wyrażeniu, uwolnieniu stłumionych emocji i przeżyć, ale i w ich integracji. Uważa się, że uzdrawiający efekt katharsis w psychodramie jest szczególnie wyraźny u jednostek zahamowanych, niepotrafiących wyrażać swoich emocji. Jednostki impulsywne, a także młodzież mogą więcej skorzystać z intelektualnego strukturalizowania swoich przeżyć⁴.
4. **Zasada dynamiki ról** — zakłada, że psychodrama służy jako pole do badania nowego zachowania w roli (pozbycie się starych, nieproduktywnych ról i poszukiwanie i trenowanie nowych).
5. **Zasada spontaniczności** — wyraża się w ciągłym, samodzielnym wyborze przez jednostkę swojego zachowania w grupie psychodramatycznej: być lub nie być protagonistą, jaki temat zaproponować do pracy, przyjrzeć się swoim uczuciom w danej sytuacji czy

³ J. L. Moreno, *The Spontaneity Theatre*, New York 1947, 1970.

⁴ I. D. Yalom. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 2-nd ed., Basic Books, New York 1975

też spróbować lepiej zrozumieć uczucia innych, w jakim stopniu odkryć swój świat wewnętrzny przed innymi? Dokonywanie takich wyborów zapewnia rozwój samodzielnego, niezależnego „Ja”, które pozostaje w opozycji do „Ja” sztywnego, niezdolnego do swobodnego i nieuprzedzonego spojrzenia na nową sytuację.

6. **Zasada jedności czasu** (teraźniejszego, przeszłego i przyszłego) — pozwalająca także na wykorzystanie aktywnej wyobraźni po to, aby stworzyć sytuację „na niby”, wędrówki w czasie i w przestrzeni lub w nadrealności zgodnie z wolą protagonisty, a także przedstawiać świat zewnętrzny w formie symbolicznej
7. **Zasada działania** (ruchu) — w psychodramie nawet proste przemieszczenie, zmiana pozy, odległości między ludźmi może pomóc w rozumieniu roli innego członka grupy, jego stanu.

Autorzy zajmujący się badaniem fenomenu psychodramy przywołują także i inne zasady, które wzbogacają nasze rozumienie tej metody. Są to: „wgląd w działanie”, „w ciele”, „acting out” lub „przepracowanie w działaniu” i inne⁵.

Spotkanie grupy psychodramatycznej zwykle nazywa się sesją i ma następujące fazy:

1. **Faza rozgrzewki** (*warm-up*) — faza rozruszania się lub pobudzenia do działania. Faza ta zajmuje 15-20% czasu całej sesji.
2. **Faza gry** lub działania: wybór protagonisty, konkretyzacja problemu, przedstawienie jej na scenie we wspólnej grze z członkami grupy. Tutaj to, co było opowiadane słowami, przeobraża się w działanie. Przeszłość i przyszłość, marzenia i sensne widzenia przenoszą się w teraźniejszość. W psychodramatycznym działaniu protagonista doświadcza swojego procesu „katharsis” w sferze uczuć, w następstwie czego mogą one być przez niego odpowiednio porządkowane. W tym czasie pojawia się także „wgląd w działanie”, tj. zrozumienie siebie, uruchamiane nie poprzez werbalną interpretację, a poprzez działanie. „Wgląd w działanie” może przyjmując formę nagłego błysku ośnienia lub rozwijać się stopniowo jak łańcuch odkryć o sobie i swoich uczuciach⁶. Faza gry zajmuje główny czas sesji.

⁵ H. A. Blatter *Acting-in: Practical Applications of Psychodramatic Methods*, New York 1973; P. F. Kellerman, *Focus on Psychodrama...*, op. cit.; J. L. Moreno, *The Spontaneity Theatre*, op. cit.

⁶ P. F. Kellerman, *Focus on Psychodrama...*, op. cit.

3. **Faza omówienia** (*sharing*), wymiany emocji. Protagonista, uczestnicy jego dramy i widzowie mówią o swoich uczuciach przeżywanych podczas działania, jakby „zwracając” protagoniście jego przeżycia, przy czym nie ma w tym elementów krytyki ani interpretacji. Werbalna interpretacja może zaszkodzić zapoczątkowanemu wewnętrznemu procesowi. Ważniejsze jest bowiem rozpoznanie emocji pochodzących ze sfery nieświadomości, szczególnie głębokich, związanych z ciemnymi aspektami osobowości. Faza ta niewątpliwie ułatwia protagoniście powrót do grupy, nieodczuwanie samotności, nabycie ważnego doświadczenia wspólnoty „My”, które uwiarygodnia jego zaufanie do grupy. Protagonista wyraża także w tej fazie swoje uczucia, których doświadczał występując w różnych rolach.

Po wystarczająco długiej przerwie, najczęściej na następnym spotkaniu grupowym, ma miejsce proces analizy psychodramy protagonisty, w czasie którego omawiany jest stopień spontaniczności, poziom odgrywania ról, dynamika rozwoju protagonisty i grupy. Ważne jest dowiedzenie się jak jednostka i członkowie jej grupy rozumieją temat, sens jej pracy, jego/jej stosunek do grupy i prowadzącego. Wiedza ta umożliwia przedłożenie propozycji kierunków dalszej pracy nad tematem w następnych dramach i możliwości zmian w osobowości protagonisty.

Psychodrama wymaga odwagi i wielu sił duchowych. Rozpoznanie w sobie cech, które także u innych są niemile widziane, wywołuje napięcie, rani miłość własną. Jednocześnie poradzenie sobie z takimi sytuacjami przynosi nieopisane uczucie ulgi, uzdrowienia jednostce, która staje się panem sytuacji. Cierpienie jednostki jest łatwiejsze do zniesienia w grupie, w obecności innych podobnych do niej ludzi. Już samo to, że w stresowej sytuacji jesteśmy rozumiani i podtrzymywani na duchu przez innych bywa wystarczające, nawet jeśli my sami nie jesteśmy jeszcze w stanie siebie zrozumieć. Natężenie gnębiących nas emocji — „demonów” spada, pojawia się wyraźne uspokojenie, a wkrótce potem także i zdolność do zrozumienia tego, co się z nami stało i co się teraz dzieje. W taki sposób działa mechanizm samouzdrawiania poprzez grę, opisany przez Moreno.

Protagonista i grupa są w ciągłym procesie wzajemnych oddziaływań — w taki sposób dochodzi do rozpoznania konfliktu, kompleksu, wewnętrznej przeszkody i pozbycia się ich poprzez odreagowanie i zrozumienie. Działanie jest zakończone, ale nie oznacza to, że temat, problem jest wyczerpany. Ostateczna jasność nie jest tu możliwa. Cel psychodramy nie zawiera się wcale w otrzymaniu „prawidłowych” odpowiedzi, rad, a w odkrywaniu nowych aspektów tematu i występujących w związku z nim

problemów jednostki. Jak pisze E. Bartz⁷ „cel psychodramy zawiera się w reorientacji człowieka i przede wszystkim — z pomocą grupy i w polemice z nią. Sens psychodramy polega na pojawieniu się nowej percepcji w przeżywaniu siebie i innych”.

W praktyce nie ma takich tematów, które nie mogłyby być zainscenizowane w działaniu psychodramatycznym. Są nimi zarówno realne konflikty, jak i wydarzenia dziejące się w „nadrealności” — sny, fantazje, marzenia, spełnione życzenia („na niby”). W istocie całe psychodramatyczne działanie jest pracą aktywnej wyobraźni. Tak, jak nie istnieje temat, który nie mógłby być ujawniony w psychodramie, nie istnieją też grupy społeczne, w których byłoby niemożliwe zastosowanie tej metody. W podejściu klinicznym psychodramę wykorzystują psychoterapeuci pracujący z chorymi psychicznie i członkami ich rodzin, z ofiarami przemocy, z uzależnionymi (alkoholikami, narkomanami), z więźniami i ciężko przewlekle chorymi (choroby onkologiczne)⁸. Podejście niekliniczne łączy w sobie szkolenie przy pomocy psychodramy przedstawicieli różnych zawodów, a także zajęcia w grupach rozwoju osobistego.

Terapeutyczne aspekty psychodramy nie są jeszcze do dzisiaj poznane i opisane w sposób wystarczająco pełny. Doświadczenie, obserwacje, analiza efektu terapeutycznego grupy psychodramatycznej pozwala mówić o tym, że psychodrama⁹:

- **korzystnie wpływa na osiągnięcie równowagi emocjonalnej,**
- **stabilizuje reakcje (zachowania),**
- **obniża lęk,**
- **rozwija wiarę w siebie,**
- **uczy uczestników grupy lepszemu rozumieniu własnych problemów (poznawczy wgląd)**
- **podwyższa poziom kompetencji społecznych.**

Ze względu na dużą wartość terapeutyczną psychodramy, może być ona wykorzystana jako metoda wspierająca rozwój tożsamości młodzieży w okresie dorastania. Najważniejszymi zadaniami rozwojowymi tego okresu są: poszukiwanie osobistej i społecznej autonomii oraz akceptacja „zmieniającego się siebie”. Ukształtowana dojrzała tożsamość jest wynikiem rozpoznania własnych zasobów oraz obiektywnego ujęcia słabych punk-

⁷ E. Bartz, *Selbstbegegnung im Spiel. Einführung in das Psychodrama*, Zurich 1995, s. 56.

⁸ P. Holmes, M. Karp, *Psychodrama: Inspiration and Technique*. London 1991.

⁹ T. L. Kriukowa, S. W. Janin, *Psychodrama...*, op. cit.

tów, opanowania umiejętności odnajdywania się w wielu różnych sytuacjach społecznych, nabywania istotnych kompetencji społecznych i wiedzy zarówno o sobie, jak i o otaczającym świecie¹⁰. Psychodrama może być bardzo pomocna w tym procesie, m.in. dzięki specyficznemu pojmowaniu „Ja” przez jej twórcę — J. L. Moreno. Twierdzi on, że „JA” wyłania się z wielu ról, z których się składamy. Niektóre z ról są prezentowane na zewnątrz, inne są niejasne, wyobrażone lub pojawiają się tylko w naszych snach. Idea, że każdy z nas jest mnogością ról jest bardzo dynamiczną wizją, zakłada bowiem, że z biegiem czasu role, które gramy ulegają przekształceniom: rozwijają się, dojrzewają, niektóre zaś słabną, zamierają. W tym rozumieniu stanowimy wewnętrzną społeczność, mitologiczne królestwo, w którym można znaleźć postacie lub stworzenia w różnych etapach rozwoju, niektóre wzajemnie komunikujące się ze sobą, niektóre odizolowane, osamotnione, niektóre rodzące się, inne wymierające.

Dla żadnej innej grupy wiekowej uprawomocnienie mnogości wewnętrznego świata nie jest tak bardzo wyzwalającym doświadczeniem, jak dla grupy nastolatków. Zanim nastąpi działanie spójne i odpowiedzialne — działanie, które nie jest za chwilę poprawione lub zanegowane — nastolatek musi sprostać pragnieniu działania wewnętrznego. Musi on spojrzeć do wewnątrz i odkryć tam złożony świat swojego wewnętrznego życia¹¹.

Psychodrama oddaje hołd wyłaniającym się postaciom w duszy nastolatków. Poprzez nią mogą oni eksplorować nowe możliwości osobistej ekspresji i doświadczenie grupowe. Cel ten jest osiągany poprzez aktywność ruchową. Język działania jest znacznie bliższy młodym ludziom, poza tym z jego pomocą można wyjaśnić nastolatkowi w prosty sposób złożone pojęcia, takie jak „konflikt wewnętrzny”, „unikanie roli”, „nierealne oczekiwania w roli” itd.

Poprzez różnorodne działania psychodramy młoda osoba może zaprzyjaźnić się z rolami, które poprzedzają rozwój spójnego „Ja”. Jest to metoda, która może wspierać rozwój dojrzewającej jednostki poprzez przyzwolenie, w bezpiecznych warunkach, na eksplorację, kreatywność, eksperymentowanie, wypróbowywanie własnej wizji siebie niezbędnej do

¹⁰ A. I. Brzezińska, K. Appelt, B. Ziółkowska, *Psychologia rozwoju człowieka*, [w:] *Psychologia*, t. II, J. Strelau, D. Doliński (red.), Gdańsk 2008.

¹¹ P. Pietzele. *Adolescents inside out. Intrapsychic psychodrama*, [in:] *Psychodrama: Inspiration and Technique*, P. Holmes, M. Karp (eds.), London 1991.

znalezienia odpowiedzi na pytania „kim jestem”, „ku czemu zmierzam”, a jednocześnie wymusza przewidywanie konsekwencji własnych działań, branie odpowiedzialności za wybrane rozstrzygnięcia. Jej stosowanie wymaga odpowiedniego przygotowania merytorycznego, ale ze względu na dużą wartość terapeutyczną, jaką jej stosowanie ze sobą niesie, warto podjąć taki wysiłek.