

MAŁGORZATA KUŚPIT

Psychodrama jako metoda terapii i rozwoju jednostki

Psychodrama as a method of therapy and development of an individual

WPROWADZENIE

Ostatnio coraz więcej psychologów korzysta z założeń twórców orientacji humanistycznej, w której formy i metody oddziaływań dopasowuje się do potrzeb i właściwości człowieka. W związku z tym podstawowym celem stał się rozwój jego osobowości. Dla Masłowa rozwój człowieka jest zdolnością dokonywania przez niego wyborów pomiędzy różnymi wartościami. Tę zdolność wiąże Masłow z potrzebą bezpieczeństwa, bowiem – jego zdaniem – dziecko, które czuje się bezpiecznie, potrafi zdrowo się rozwijać (Masłow 1990). Korzystając z poglądów tego twórcy, rozszerzono zadania współczesnej psychoterapii. Stała się ona obecnie drogą do samoświadomości, natomiast jej głównym zadaniem jest zapoznanie człowieka z jego prawdziwą motywacją, pragnieniami, dążeniami. Psychoterapia jest metodą uniwersalną, przyświeca jej cel nie tylko leczniczy, ale również edukacyjny.

W pracy zarówno z dorosłymi, jak i dziećmi wykorzystuje się specyficzne metody, w których najważniejszą i podstawową rolę odgrywają ich potrzeby, zainteresowania, przeżycia. Chodzi o to, by pobudzać umysł jednostki przez kontakt z tymi elementami rzeczywistości, w których tworzeniu ona sama ma swój udział. W ten sposób odkrywa się w człowieku jego naturalne zdolności przy jednoczesnej stymulacji rozwoju (Pankowska 1997). Jedną z metod tego rodzaju jest psychodrama, której istotę zaprezentowano w niniejszym artykule.

POJĘCIE PSYCHODRAMY

Słowo „psychodrama” wywodzi się z języka greckiego: *psyche* i *drama* – co oznacza „działanie duszy”. W jej procesie następuje uruchomienie wewnętrznych przeżyć w określonym kierunku, dzięki temu „człowiek odkrywa wszystko, co jest poza nim, ale i także to, co jest w nim samym, poprzez wysiłki emocjonalne i fizyczne” (Slade 1954, za: Pankowska 1990, s. 13). Metoda ta polega na uruchomieniu ludzkich treści duchowych i skierowaniu ich na kogoś lub na coś. Rezultatem natomiast jest zachowanie, które można zaobserwować.

Człowiek jest już od urodzenia aktorem (sprawcą działań) w dramacie swego własnego życia (Roine 1994, s. 27).

Moreno używa terminu „psychodrama” w szerokim znaczeniu. Dla niego psychodrama odnosi się do wszelkiego rodzaju zabiegów diagnostycznych, terapeutycznych i pedagogicznych, które posługują się spontaniczną dramatyzacją (Czapów, Czapów 1967). Należy w tym miejscu wspomnieć o socjodramie jako jednej z odmian procedury spontanicznej dramatyzacji. Podstawę jej stanowi grupa, a nie poszczególne jednostki. Istotny jest tu związek pomiędzy grupami a ich ideologią, „[...] np. konflikt między grupami narodowościowymi lub politycznymi” (Moreno 1959, s. 91). Zatem podstawową różnicą między tymi dwoma pojęciami jest stosunek do grupy.

W psychodramie tworzy się grupę dla celów diagnostycznych, terapeutycznych i pedagogicznych. W socjodramie wprowadza się dramatyzacje spontaniczne do grup już istniejących (Czapów, Czapów 1967, s. 304).

Ostatecznym celem działania psychodramy jest rozwiązywanie konfliktów lub korygowanie niepożądanych zachowań. Moreno twierdzi, że podstawą jest w tym wypadku twórczość życiowa (Sikorski 2002). Następuje tu zamiana wyobrażenia w czyn, psychodrama pośredniczy więc pomiędzy światem wewnętrznym jednostki a otaczającym środowiskiem, „[...] jest pomostem pomiędzy tymi dwoma światami” (Courtney 1982, s. 5). Niektórzy znawcy problemu stosują zamiennie terminy „psychodrama” i „odgrywanie ról” na określenie działań, które dokonują się w grupie i mają na celu nauczanie i wychowanie. Pietrasiński (1962) nazywa metodę odgrywania ról inscenizacją. Pankowska (1990, 1997) uważa, że „terminem psychodrama oznaczana jest nie każda improwizowana dramatyzacja, lecz jedynie ta, która została świadomie za-inspirowana, ukierunkowana i potraktowana jako środek służący do osiągnięcia projektowanych stanów” (Pankowska 1990, s. 26). Natomiast Pytko (2001, s. 78) definiuje psychodramę jako „spontaniczne przedstawienie sceniczne, które pozwala na uwidocznienie i ponowne przeżycie konfliktów interpersonalnych i intrapsychicznych w ramach działań terapeutycznych”.

PSYCHODRAMA A DRAMA

Warto w tym miejscu dokonać rozróżnienia między psychodramą i dramą, gdyż pomimo że obydwa pojęcia zalicza się do form teatroterapii, to jednocześnie różnią się zasadniczo. Na fakt ten zwraca uwagę Tatarowicz (1999, s. 14–15), twierdząc, że w procesie psychodramy człowiek „ujawnia siebie”, natomiast w dramie „odgrywa siebie”. Zatem „drama ilustruje problemy i konflikty interpersonalne, a psychodrama intrapersonalne”.

Pankowska używa terminu „drama” na określenie procesu badawczego, skłaniającego jednostkę do aktywizowania intelektu oraz emocji, co bezpośrednio wyraża się w działaniu. „Uczestnicy dramy i myślą, i czują jednocześnie” (Pankowska 1997, s. 29). W ten sposób następuje zderzenie dawnych i nowych odczuć oraz przeżyć, w konsekwencji jednostka ma szansę spojrzenia na problem w zupełnie inny sposób. Zmienia ona nie tylko zachowanie, lecz daje człowiekowi szansę wytłumaczenia sobie swej własnej, bezpośredniej sytuacji życiowej.

Drama, stymulując aktywność w działaniu i pobudzając wyobraźnię, kształtuje postawę twórczą ucznia, to znaczy ową dyspozycję do tworzenia, która w stanie potencjalnym istnieje u wszystkich ludzi i w każdym wieku (Pankowska 1990, s. 15).

Podstawę dramy według niej stanowi „fikcyjna, wyobrażeniowa sytuacja, która powstaje wówczas, gdy kilka osób we wspólnej przestrzeni przedstawia coś, co nie jest w danym czasie obecne, używając jako środków swoich ciał i głosów” (Pankowska 1990, s. 13). Zgodnie z tą definicją drama jest procesem grupowym, w którym jednostka ma szansę obserwacji zachowań zarówno swoich, jak i pozostałych uczestników. Drama polega więc na stwarzaniu odpowiednich sytuacji, nakreślaniu problemów oraz próbie poradzenia sobie z nim poprzez wchodzenie w określone role (Pankowska 1997).

Uczestnik dramy nie gra kogoś, lecz jest sobą w nowych, nie zawsze doświadczanych na co dzień sytuacjach (Aichinger, Holl 1999, s. 31).

Pomimo występowania tak różnorodnych odmian procedury spontanicznej dramatyzacji, stwierdzić można, że wymienione wcześniej metody posiadają wiele wspólnych elementów. Zarówno sposób, efekty, jak też podstawy teoretyczne są dla nich takie same. Warters pisze:

Wszystkie formy metody psychodramatycznej służą autointegracji dającej dobre przystosowanie i efektywną aktywność. Zasadnicze cele polegają na rozwiązaniu lub redukowaniu konfliktu oraz na rozwoju samopoznania, występują razem, rzadko zaś w izolacji od pozostałych” (za: Czapów, Czapów 1967, s. 305).

Zadaniem psychodramy jest uzyskanie wglądu oraz zwiększenie samokontroli, a jej celem odniesienie do rzeczywistych problemów jednostki. Walorem

natomiast jest doświadczenie życiowe, które odżywa i pomaga panować nad sobą przy jednoczesnym udziale w rozwoju otaczającego świata (Roine 1994, Sikorski 2002). Niezbędnym warunkiem jest w tym wypadku autentyczne zaangażowanie emocjonalne oraz bycie w sytuacji.

Można zatem stwierdzić, że psychodrama jest techniką dochodzenia do określonych celów. Może być ponadto wykorzystywana nie tylko do zmiany rzeczywistości, ale także do jej eksploracji. Psychodrama jest skierowana do wnętrza jednostki, koncentruje się na jej przeżyciach, emocjach i problemach. Osoba prowadząca psychodramę to psychiatra lub psychoterapeuta. Drama natomiast jest przede wszystkim użyteczną techniką w pedagogice, pomaga rozwiązywać problemy wychowawcze. W tym wypadku grupą kierować może psycholog, pedagog, instruktor czy nauczyciel (Konieczna 2003).

ISTOTA PSYCHODRAMY

Podstawą psychodramy jest odgrywanie ról. Samo pojęcie roli wywodzi się z teatru. W socjologii definiuje się rolę jako „sumę norm związanych z określonym zadaniem lub stanowiskiem. Rola to pierścień oczekiwań otaczających *ego*” (Aubert 1964, s. 46, za: Roine 1994). W psychologii natomiast pojęcie roli jest definiowane na wiele sposobów. W psychoanalizie *ego* jako jądro jednostki, pośrednicząc między *id* i *superego*, występuje w różnych sytuacjach i środowiskach, wchodząc przy tym w określone role. Psychologia społeczna mówi natomiast o przejmowaniu roli od innych, podobnie jak Moreno mówiąc o technice zmiany roli (Roine 1994). Moreno definiuje rolę jako „[...] rzeczywiste i dostrzegalne kształty, które przybiera jaźń. Definiujemy rolę jako czynnościowy kształt jednostki cechujący ją w tym specyficznym momencie reagowania na jakość specyficznej sytuacji, w którą uwikłane są istotne osoby lub jakieś rzeczy. Rolę ujmujemy jako symboliczną reprezentację tego czynnościowego kształtu, percypowaną zarówno przez daną jednostkę, jak i przez innych” (Moreno 1961, s. 519, za: Czapów, Czapów 1969). Autor rozpatruje rolę na wielu płaszczyznach, przypisując jej wiele rozmaitych funkcji, jakie pełni w psychodramie.

Funkcją roli jest dotarcie do tego, co nieświadome, i zaprowadzenie porządku i jasności (Moreno 1970, s. 5, za: Roine 1994).

Rola według niego jest zachowaniem zewnętrznym, w którym obserwuje się następujące wymiary:

- rozwój częściowy (dziecko naśladowujące dorosłych),
- przerost rozwoju („wspaniały” lub osoba, która prawdopodobnie nosi maskę),

- rozwój normalny (zależy od pozycji *ego* w środowisku społecznym),
- częściowy lub całkowity brak rozwoju (człowiek, który nie potrafi pełnić roli ojca lub matki),
- rozwój ograniczony do wrogiej postawy (przeciwnicy w politycznym starciu) (za: Roine 1994, s. 53).

Pojęcie roli może być rozpatrywane z perspektywy czasowej: kiedy nie pojawia się nigdy (rola matki u niektórych kobiet), nie rozwinęła się lub istniała wyłącznie potencjalnie (odkrycie talentu w późniejszym okresie życia), ujawnia się tylko wobec określonych osób (sympatia, antypatia), kiedyś się objawiała, lecz została zepchnięta ze względu na niesprzyjające okoliczności na drugi plan.

Moreno dzieli role na psychosomatyczne, psychodramatyczne, społeczne. Role psychosomatyczne są pewnego rodzaju dyspozycjami istniejącymi u jednostki od wczesnego dzieciństwa. Swe źródło mają w stosunku do matki i stanowią punkt wyjścia późniejszych kontaktów człowieka z otoczeniem. Role psychodramatyczne związane są z postaciami, które pojawiają się w życiu społecznym jednostki. Role tego rodzaju są subiektywnymi produktami wyobraźni, które człowiek gromadził przez wiele lat. Rozwój człowieka, a w szczególności jego dojrzewanie zależą od tego, czy potrafi on panować nad rolami psychodramatycznymi. Moreno twierdzi, że przyczyną zakłóceń w rozwoju tych ról u niektórych ludzi była niemożność oderwania się od autorytarnego ojca lub nadmiernie kontrolującej matki. W skrajnych przypadkach rola psychodramatyczna może być tak silna, że zaczyna żyć własnym życiem. Staje się wówczas dysocjacyjnym elementem rzeczywistości i zdobywa kontrolę nad umysłem jednostki. Role społeczne są modelami zachowań, które zostały zrozumiane, zaakceptowane i poddane własnej kontroli przez jednostkę (Czapów, Czapów 1967, Roine 1994).

Zdaniem Moreno, wszystkie rodzaje ról są zawarte w przeżywaniu przez jednostkę aktualnego momentu. W procesie dramy systemy ról wraz z zawartymi w nich funkcjami zlewają się w dynamiczny i dwustronny proces. Rola tej metody sprowadza się do wykorzystania fantazji, potrzeb oraz odwagi jednostki, która chce zmierzyć się z niezaspokojonymi rolami psychodramatycznymi w poszerzonej rzeczywistości i pomoże przejąć nad nimi kontrolę (za: Roine 1994). Różnorodne zaburzenia osobowości, psychozy i nerwice Moreno rozpatruje jako patologię ról. Zachowania regresywne są jedną z form grania ról. Jednostka nie potrafi w pełni odgrywać określonych ról lub gra je w taki sposób, że traci swą indywidualność i spontaniczność. Psychodrama pozwala na redukcję patologizacji ról oraz doskonali proces nabywania ról. Poprzez wyzwianie wewnętrznej energii jednostki ułatwia integrację osobowości (Czapów, Czapów 1967).

CZY PSYCHODRAMA JEST TEATREM?

W literaturze przedmiotu daje się zauważyć pewne sprzeczne poglądy dotyczące tego, czy psychodrama jest tym samym co teatr. Niektórzy znawcy problemu (Czapów, Czapów 1969, Roine 1994, Pankowska 1997) twierdzą, że psychodrama, pomimo iż bazuje na spontanicznej, właściwej naturze człowieka ekspresji aktorskiej, nie jest teatrem. Podstawowym argumentem jest przekonanie, że tradycyjna sztuka teatralna ma swój zapis, natomiast w przebiegu psychodramy nie da się powtórzyć wszystkiego w takiej samej formie. Psychodrama ponadto jest procesem ciągłym, „powinna stanowić integralny element całego życia pacjenta, powiązany z jego przeszłością i teraźniejszością oraz rzutujący na jego przyszłość. Natomiast dramatyzacja teatralna stanowi skończoną całość” (Moreno 1923, 1931, za: Czapów, Czapów 1969, s. 29).

Pankowska (1990, 1997) stwierdza, że w dramacie nie ma podziału na widzów i aktorów. Wszyscy tutaj uczestniczą razem we wspólnej akcji, nawet jeśli wykorzystują do tego odmienne środki. Poza tym jest formą na tyle otwartą, że dopuszcza wielość interpretacji oraz włączanie nowych treści. Efekty artystyczne nie są ważne wyłącznie dla nich samych, ale najcenniejsze jest to, co dzieje się w każdym z uczestników. Nawet mało efektownie odegrana rola, ale za to silnie i głęboko przeżywana przynosi wyraźne następstwa wychowawcze. Psychodrama nie jest również aktorstwem, może bowiem uczestniczyć w niej każdy, pod jednym warunkiem – że potrafi emocjonalnie zaangażować się w rolę. W odróżnieniu od teatru nie ma tutaj typowego podziału na widza i aktora.

Związek widowni z aktorem musi być bardziej ścisły, tak by każdą produkcję psychodramatyczną można było traktować jako wspólne dzieło wszystkich jej uczestników (Czapów, Czapów 1969, s. 31).

W psychodramie nie ma prób, wszystko dzieje się pod wpływem spontanicznej, niereżyserowanej krok po kroku improwizacji.

Odmienne poglądy od przedstawionych wcześniej prezentuje Sikorski (1997, 2002). Autor twierdzi, że pomiędzy psychodramą a teatrem istnieją wzajemne zależności, o których zapomina wielu terapeutów. Następuje w związku z tym proces „odteatralniania” psychodramy. Prowadzący rezygnują ze sceny, określonych rekwizytów, scenografii. Według niego to niezbędne elementy ułatwiające zniesienie blokad i – jak twierdzi – „rozgrzanie się”. Pomija się również dźwięk, muzykę oraz światło, elementy wprowadzające odpowiedni klimat. Autor uważa, że w ten sposób „realizowana psychodrama ma niewiele wspólnego z klasycznym modelem teatru – psychodramy według koncepcji Moreno” (Sikorski 1997, s. 34).

PRZEBIEG PSYCHODRAMY

Struktura psychodramy jest prosta, lecz działania dokonywane w jej obrębie są istotnie zróżnicowane. Sesja psychodramatyczna, która powinna wyrażać się gestem, artykulacją oraz kompozycją, jest uporządkowana i wyróżnia się w niej trzy fazy:

1. Przygotowawczą (rozgrzania się) – polega na wspólnym ustaleniu problematyki przez grupę oraz znalezieniu protagonisty – osoby kierującej działaniem i prowadzącej dialog. Grupa wspólnie wybiera tę osobę. Oczywiście utrzymaniem wszystkiego pod stałą kontrolą i podejmowaniem decyzji zajmuje się lider.

2. Improwizacji – związana jest z odgrywaniem zdarzeń odpowiednio do wysuniętej uprzednio propozycji. Jest to faza właściwych działań psychodramatycznych.

3. Dyskusji – aktywizująca wszystkich uczestników oraz skłaniająca do dalszych działań psychodramatycznych. W tej fazie lider spełnia szczególną rolę. Staje się bowiem jednym z członków grupy, dzieląc się z pozostałymi swoimi osobistymi przeżyciami i doświadczeniami (Czapów, Czapów 1969, Roine 1994, Sikorski 2002).

Najważniejszą częścią psychodramy jest jej zakończenie. Jest ono „działaniem niemalże rytualnym, które ma zacieśnić więzy między członkami grupy i sprawić, że żadnemu z uczestników psychodramy nie przyjdzie do głowy ochota rozmawiania z osobami postronnymi o tym, co się wydarzyło” (Roine 1994, s. 43).

Podstawę przebiegu psychodramy stanowi stała konfrontacja oraz weryfikacja aktualnych przeżyć uczestnika z jego aktywnością oraz sposobem zachowania się w grupie.

Dzięki psychodramatycznym doświadczeniom i włączeniu się w życie psychoterapeutycznej grupy, pacjent uczy się lepiej rozumieć i wyrażać siebie oraz lepiej kontaktować się i jednoczyć z innymi ludźmi (Czapów, Czapów 1969, s. 104).

Tematyka pojawiająca się podczas sesji psychodramatycznych powinna być związana zarówno ze światem realnym, jak i odwoływać się do wyobraźni i fantazji. Tematy psychodramy mogą również powstawać pod wpływem wzajemnych relacji jej uczestników, marzeń, codziennych doświadczeń. Temat może pojawić się również jako rezultat swobodnej dyskusji lub jako propozycja od osoby prowadzącej.

Poza zewnętrzną strukturą psychodramy nie ma konkretnej instrukcji czy przepisu na sposób jej prowadzenia. Lider zatem musi być elastyczny i twórczy, a w swym działaniu kierować się intuicją. Niezmiernie ważnym elementem jest w tym wypadku wycucie granic oraz płynne przechodzenie z jednej fazy do następnej. Osoba prowadząca powinna odznaczać się wysokim poziomem empatii i wrażliwości (Czapów, Czapów 1969, Roine 1994).

TECHNIKI PSYCHODRAMY

W psychodramie wyróżnia się techniki stosowane przez cały czas jej trwania, jak również tak zwane elementy cząstkowe, którymi prowadzący posługuje się w miarę potrzeby, aby pogłębić akcję lub ją przyspieszyć (Roine 1994). Najbardziej znaczące techniki, które najczęściej stosuje się w psychodramie, to:

Gra ról – opiera się na zdefiniowaniu określonej sytuacji z przeszłości lub przyszłości. Celem natomiast jest jak najwierniejsze odtworzenie rzeczywistości zewnętrznej. Technika ta jest bardzo pojemna i wielostronna. Jest to proces zbierania doświadczeń – uczestnik ma szansę poznać siebie oraz swoje reakcje.

Zamiana ról – stosowana jest w celu poznania przeżyć danej osoby wobec cudzej wypowiedzi, postaw, poglądów. Technika ta pozwala odkryć ten wymiar osobistego przeżycia jednostki, który nakłada się na inne osoby. W ten sposób dochodzi do projekcji, z którą uczestnik musi się utożsamić lub nabrać dystansu.

W zamianie ról jest się zmuszonym do przeżywania siebie samego w roli innej osoby i powtarzania właśnie tych wypowiedzi, które przypisało się partnerowi (Roine 1994, s. 105).

Dublowanie roli – istotą tej techniki jest występowanie w tej samej roli dwóch osób. Realizują oni kolejno tę samą rolę, odgrywając ją w konkretnej sytuacji. W konsekwencji sesja psychodramatyczna jest wspólnym dziełem dwóch uczestników.

Technika lustra – polega na „portretowaniu osoby w jej obecności” (Czapów, Czapów 1969, s. 111). Uczestnik, który widzi siebie jak w lustrzanym odbiciu, może łatwiej ocenić i przeanalizować własne zachowanie. Technika ta daje pozytywne efekty w przypadku jednostek nieśmiałych, zamkniętych w sobie i mających problemy w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych oraz komunikowaniu swoich problemów.

Technika kilku sobowtórów – kilka osób odgrywa rolę sobowtórów jednego z uczestników psychodramy, przy czym każda z nich odgrywa inny aspekt jego osobowości. Dzięki temu można zaprezentować ambiwalentne uczucia jednostki oraz wydobyć na światło dzienne jej wewnętrzne konflikty.

Monolog – celem jest w tym wypadku zachęcenie jednostki do wyrażenia swoich ukrytych myśli i przeżyć oraz przedstawienie ich pozostałym uczestnikom. Rozmawiając z samym sobą, uczestnik w sposób całkowicie spontaniczny wypowiada różnorodne myśli przy jednoczesnym ustosunkowaniu się do nich. W niektórych wypadkach monolog przybiera opis idealnego rodzica, przyjaciela czy partnera. Jednostka komunikuje w ten sposób, kogo potrzebuje, co pozwala na inicjowanie prawidłowych doświadczeń w relacjach z innymi ludźmi.

Samopotwierdzanie – metoda ta jest stosowana w przypadku osób, które nigdy nie były w stanie zrealizować swoich możliwości z powodu zdominowania

przez innych. Bierna postawa wobec rodziców, przyjaciół czy innych bliskich osób doprowadza do tłumienia agresji u takich jednostek. Samopotwierdzanie ma na celu wydobyć agresji i przyzwolenie na jej wyrażanie przez pozostałych uczestników. W ten sposób uczestnik ma szansę przyznania się do tego, że jest zły i oczyszczenia się z negatywnych emocji, co w konsekwencji przynosi ulgę.

Metoda snów – polega na odgrywaniu przez uczestnika swojego snu za pomocą osób, które pełnią funkcję pomocniczego *ego*. Celem jest w tym wypadku przekształcenie snu w taki sposób, aby usunąć problem, który on wywołuje.

Magiczny sklep – technika ta stosowana jest jako element cząstkowy, szczególnie w celu rozgrzania uczestników. Celem jest zmiana postawy po wcześniejszym wglądzie w siebie. Przyjmuje formę zabawy, która zostaje dostosowana do aktualnej sytuacji. W magicznym sklepie uczestnik może otrzymać wszystko, czego pragnie, pod warunkiem, że w zamian zaproponuje swoje cechy. Właściciel sklepu nie jest zbyt uprzejmy, dlatego uczestnik zmuszony jest do negocjowania.

Puste krzesło – jest jedną z najciekawszych technik stworzonych przez Moreno. Szczególnie przydatna w sytuacji, gdy konieczne jest skupienie uwagi jednostki na konkretnej osobie pełniącej ważną rolę w akcji psychodramatycznej. Technika ta polega na umieszczeniu pustego krzesła w określonym miejscu sceny w zależności od tego, jaki stosunek ma uczestnik do osoby mającej na nim usiąść. Jeśli jest to osoba przychylna i ciesząca się uznaniem, krzesło stawiane jest w centralnym miejscu, jeśli nie – wędruje na róg sceny (Czapów, Czapów 1969, Roine 1994, Sikorski 2002).

Wymieniając powyższe metody i techniki psychodramy, należy podkreślić, że każda jednostka będąca jej uczestnikiem stanowi indywidualny przypadek. Należy zatem wybierać te metody, które pasują do uczestnika. Przebieg akcji psychodramatycznej powinien być pozbawiony utartych schematów i tworzyć za każdym razem nową kompozycję różnorodnych technik i oddziaływań. Zgodnie z tym stwierdzić można, że psychodrama nie jest wyłącznie metodą terapeutyczną, lecz jej celem jest również rozwój jednostki. W tym wypadku podejmuje się działania, które mają doskonalić zdolności człowieka oraz odblokowywać elastyczność w działaniu i myśleniu, co z kolei ma przyczynić się do lepszego zrozumienia siebie i innych. Jest swego rodzaju pomostem między tym, co wewnętrzne, a światem, w którym funkcjonuje człowiek.

DRAMA – METODA STOSOWANA W WYCHOWANIU I NAUCZANIU

Słowo „drama” wywodzi się z języka starogreckiego *drao*, co oznacza „działam, usiłuję” (Pankowska 1990, Gałązka 1999). Obecnie stosowana drama opiera się na założeniach psychologii humanistycznej, w której podstawowym założeniem jest rozwój jednostki. Dla pedagogów drama jest sposobem na

twórcze doskonalenie młodego człowieka oraz kształtowanie jego osobowości i wrażliwości (Konieczna 2003), „chodzi także o wzbogacenie, urozmaicenie i zintensyfikowanie tych doświadczeń życiowych, które mają pozytywny wpływ zarówno na własne możliwości, jak i na możliwości ludzi, z którymi człowiek jest związany” (Pankowska 1990, s. 28).

Podstawą dramy w pracy z dzieckiem jest zabawa, wyobraźnia oraz ekspresja. Zabawa jest jednocześnie celem i środkiem, a za jej pośrednictwem realizowane są różnorodne funkcje poznawcze, kształcące i wychowawcze. Odgrywanie określonych ról sprawia dziecku radość i daje zadowolenie, jest w nich jednocześnie aktorem, widzem i reżyserem. Dzięki swojemu działaniu młody człowiek wyodrębnia ze świata swoje „ja” i w konsekwencji lepiej poznaje siebie. Moreno uważa, że zabawa jako zasada samoleczenia jest jedną z form pierwotnych doświadczeń, której podstawowymi elementami są spontaniczność i kreatywność (za: Aichinger, Holl 1999).

Aichinger, Holl (1999), opierając się na pracach Moreno, zmienili niektóre elementy psychodramy, dostosowując tę metodę do pracy z dziećmi. Wykorzystują oni zabawę symboliczną, w której dziecko samodzielnie tworzy obrazy swoich wewnętrznych scen. Zabawa nie jest wyłącznie prezentacją określonego konfliktu czy problemu, lecz formą pracy nad radzeniem sobie z trudnymi sytuacjami. Podczas tego rodzaju zabawy jednostka jest konstruktorem swojego własnego życia, „każde bawiące się dziecko zachowuje się jak poeta, tworząc własny świat albo to, co jest bardziej pasującym określeniem, nadając rzeczom ze swojego świata nowy, zgodny z jego wyłącznym życzeniem porządek” (Freud 1907, za: Aichinger, Holl 1999, s. 10). Zabawa pozwala dziecku w tym wypadku zdystansować się do realistycznej rzeczywistości. Świat konfliktów i trudnych sytuacji staje się jednym z wielu.

Podstawowym elementem dramy stał się rozwój kreatywności oraz spontaniczności człowieka. W metodzie tej akceptuje się dziecko takie, jakie jest, ucząc je nowego spojrzenia na świat, w którym dotychczas panowały zakazy i nakazy. Pankowska (1997, s. 28) twierdzi, że „zabawa daje dziecku podstawy do twórczego myślenia i działania i jest jedną z najważniejszych możliwości autokreacji człowieka w całym jego życiu”.

Drugim ważnym elementem dramy w pracy z dzieckiem jest wyobraźnia. Jest to zdolność człowieka do przekraczania granic własnego doświadczenia. Każde dziecko, przychodząc na świat, ma pewne zadatki wyobraźni, jednak nie każde ma szansę na jej rozwój. Dla wielu obcowanie z nią kończy się już we wczesnym okresie dzieciństwa. Dorośli bowiem często nie widzą sensu i potrzeby wychodzenia poza realną rzeczywistość. John Mansfield powiedział:

Człowiek składa się z ciała, umysłu i wyobraźni – jego ciało jest niedoskonałe, jego umysł zawodny, ale jego wyobraźnia uczyniła go znakomitym (za: Pankowska 1997, s. 24).

Drama daje szansę młodemu człowiekowi na rozwój jego wyobraźni. Podczas zajęć musi on zobaczyć oczyma wyobraźni zjawiska, przedmioty, ludzi, których nie ma w rzeczywistości, są tylko w nim i właśnie dzięki temu ma szansę wykroczyć poza realnie istniejący świat. Otrzymuje w ten sposób to, czego nie może uzyskać w rzeczywistości, natomiast trudności wynikające z braku wiedzy czy doświadczenia uzupełnia własną fantazją (Pankowska 1990, 1997).

Ekspresja twórcza z kolei wiąże się z bezpośrednio z wyobraźnią. Zachowania ekspresyjne przejawiają się u wszystkich dzieci, lecz niestety często zostają zagubione gdzieś na drodze ku dorosłości. Dorośli hamują w sobie spontaniczne zachowania ekspresyjne poprzez mimowolne nakładanie masek. Drama zapobiega takiej sytuacji, nie dopuszcza do udawania, lecz opiera się na autentycznej, naturalnej i spontanicznej ekspresji. Jest metodą, która ma stanowić swoiste przygotowanie do wielkiej gry życia (Pankowska 1990, 1997). Uczestnicy dramy mają okazję na odblokowanie napięć i przeżyć, które podczas odgrywania określonych ról mogą być wydobyte na zewnątrz za pomocą gestów, ruchów ciała, brzmienia głosu (Czapów, Czapów 1969, Pankowska 1990, Machulska 1997, Sikorski 2002).

Obecnie drama jest wykorzystywana jako metoda wspierająca proces nauczania różnych przedmiotów szkolnych oraz jako metoda kształcąca i rozwijająca osobowość jednostki, a w szczególności ucząca współpracy z innymi ludźmi. Drama jako kategoria dydaktyczna jest metodą, ale również sztuką. Zgodnie z modelem nowego wychowania, uważa się, że za sztukę uznajemy zarówno wytwór (dzieło sztuki czy przedmiot artystyczny), jak i określoną aktywność, czynność eksperymentalną czy twórczą (Pankowska 1997). Jako metoda pomocnicza w nauczaniu drama opiera się na założeniu, że podstawę wiedzy stanowi gra, działanie oraz doświadczenie, a nie bierne słuchanie i czytanie. Wykorzystuje się ją w systemie szkolnym jako metodę dydaktyczną w nauce historii, literatury, jak również fizyki czy matematyki. Przeprowadzone badania dowodzą, że drama zwiększa motywację do nauki języków obcych (Milczarek-Pankowska 1984). Ostatnio coraz częściej stosowana metoda to glottodrama, która „związana jest z adaptacją nowej kultury” (Gałązka, za: Konieczna 2003, s. 79). Według Machulskiej (1997, s. 9), współautorki scenariuszy zajęć dramatycznych na lekcjach języka polskiego, „właściwe wykorzystywanie dramy w nauce szkolnej przyspiesza dojrzewanie dziecka do społecznego i twórczego życia, ułatwia naukę przedmiotów szkolnych, pozwala nauczycielowi osiągać interesujące wyniki w realizacji celów kształcących i wychowawczych”. Autorka wyróżnia techniki dramatyczne ułatwiające dotarcie do różnych obszarów wiedzy, pozwalające spojrzeć na dany problem z wielu perspektyw:

Informacja zwrotna – pomaga w tworzeniu odpowiednich relacji pomiędzy instruktorem a uczestnikami dramy. Odchodzi się tu od stereotypowych wypowiedzi, np. „siadaj”, „dobrze”, „miernie”, na rzecz komunikatów, które wyrażają akceptację, zaskoczenie, zainteresowanie. Wykorzystuje się niewerbalne środki wyrazu w celu przekazania ważnych informacji.

Powstrzymywanie się przed ekspertyzą – polega na odraczaniu reakcji na błędy popełniane przez uczestników i ujawnianie ich dopiero w odpowiednim momencie. W ten sposób unika się sytuacji, w której uczestnik czuje się onieśmielony.

Rzeźba – najczęściej wykorzystywana na początku zajęć. Uczniowie pracują w zespołach, a ich zadanie polega na uformowaniu rzeźby z materiału, którym są inne osoby. W ten sposób rozwija się wyobraźnię, ekspresję i myślenie (Machulska 1997, s. 47–49).

Strategie dramowe z kolei są sposobami pomagającymi instruktorowi dramy w osiągnięciu celu zajęć. Należy podkreślić, że znaczącym elementem strategii towarzyszącym podczas zajęć dramy są pytania. Umożliwiają one uczestnikom rozpoznanie przeżytej sytuacji lub skierowanie ich myślenia w kierunku podjęcia odpowiedniej decyzji. Mogą to być pytania ogólne oceniające zainteresowania uczestników lub odnoszące się do aktualnej sytuacji, skłaniające do głębszych poszukiwań (Machulska 1997). Drama sprawia, że uczniowie chętnie uczestniczą w lekcjach, z zainteresowaniem słuchają nauczyciela, co wzmacnia ich motywację do nauki. Nauczyciel natomiast ma szansę na obserwację ich zachowania, reakcji, indywidualnych potrzeb i umiejętności. Spełnia ważną rolę „przewodnika, którego najważniejszym zadaniem jest kreowanie przestrzeni do zdobywania wiedzy i doświadczeń osobistych” (Machulska 1997, s. 8–9). Nauczyciel-specjalista wskazuje uczniowi możliwość „całościowego odkrywania praw społecznych i naukowych. Czyni to poprzez świadome uruchomienie ogromnej siły poznawczej, tkwiącej w każdym osobniku” (Machulska 1997, s. 62). Wspólne odgrywanie określonych sytuacji pozwala na lepsze ich zrozumienie i wzajemną integrację uczestników. Machulska podkreśla, że nie są tu najważniejsze odgrywane postacie, lecz postawy uczniów. Drama przygotowuje młodych ludzi do radzenia sobie w życiu, pomaga zrozumieć wiele trudnych problemów i uczy, jak radzić sobie w różnego rodzaju sytuacjach.

Okazuje się, że najlepsze efekty nauczania dokonują się poprzez działanie i późniejsze wykorzystanie zdobytej wiedzy w praktyce.

Drama dostarcza doświadczeń ważnych dla rozwoju jednostki, pozwala odkrywać prawdy o życiu i człowieku na podstawie treści wskazanych przez program nauczania, prowadzi do zmiany zachowań, równocześnie sprzyja kształceniu sprawności językowej uczniów (Pruszkowska, Machulska, Tatarowicz 1997, s. 5).

Przy stosowaniu dramy w szkole należy jednak pamiętać, że osobowość ucznia i ekspresja jego przeżyć stanowią nierozłączną jedność. Rolą nauczyciela jest sprawowanie kontroli nad tymi obydwojema elementami, aby zapobiec pojawieniu się negatywnych efektów. Należy tak dobierać role, aby mieściły się one w granicach zachowań aprobowanych społecznie. Każda odgrywana sytuacja powinna być poddana dyskusji, a niezrozumiałe i budzące wątpliwości fakty wyjaśnione.

Drama może pomóc zarówno uczniom, jak i nauczycielowi. Dzięki temu, że wyzwała aktywność i rozbudza zainteresowanie zajęcia stają się bardziej ciekawe i atrakcyjne. Jednocześnie drama uczy poczucia odpowiedzialności oraz prawidłowych relacji międzyludzkich. W aspekcie pedagogicznym opiera się ona na zdobywaniu przez dziecko doświadczenia, jest praktycznym oddziaływaniem, który w bezpośredni sposób angażuje sferę emocjonalną oraz intelektualną. Łączy to, co intuicyjne, z elementami obiektywnymi poznawczo. Bazując na wyobraźni, doprowadza do ekspresji przeżyć i spełnia w ten sposób oczyszczającą funkcję *katharsis*. Dixon (1947) i Mann (1954) wymieniają zadania pedagogiczne, jakie powinna spełniać drama: pomóc dzieciom, by nauczyły się żyć w sposób aktywny i twórczy, dokonując właściwych wyborów, nawiązywać prawidłowe relacje interpersonalne, pomóc w rozwiązywaniu osobistych problemów – „pozwała poznać rodzinne problemy uczniów i dzięki temu skuteczniej kierować procesem szkolnego wychowania” (za: Czapów 1969, s. 155). Odgrywa ponadto dużą rolę w poznawaniu oraz kształtowaniu postaw wobec nauczycieli (Czapów, Czapów 1969).

ZAKOŃCZENIE

Metoda psychodramy polega na odtwarzaniu zdarzeń w określonej sytuacji przez jednostkę lub grupę osób. Jej istotą jest oddziaływanie na psychikę jednostki za pomocą symboli. Wyjątkowość tej metody polega na tym, że może być wykorzystywana zarówno w pracy z dorosłymi, jak i dziećmi.

Jej niepowtarzalny klimat, wyjątkowość miejsca i atmosfery – wzmacnianej dodatkowo parateatralnym charakterem, możliwością akcentowania różnych spraw i problemów za pomocą środków takich jak ruch, gest, mimika, jak i fizycznych elementów: scena, rekwizyty, muzyka pozwala uporać się z różnorodnymi dolegliwościami. Poprzez swą wizualność, silne pobudzanie wyobraźni wzrokowej, słuchowej i kinestetycznej (dotyk, czucie), pozwala na dłużej pamiętać to, co w jej ramach było realizowane i jak osiągnęte (Sikorski 2002, s. 184).

Wielu autorów jest zdania, że psychodrama nie tylko przyczynia się do kształtowania ludzkich czynności, lecz jest pewnego rodzaju procesem badawczym, spełnia ponadto ważną funkcję diagnostyczną. Dla niektórych badaczy psychodrama jest bardzo szeroko rozumianym pojęciem, to „technika badania i kształtowania ludzkich czynności zarówno dla celów leczenia, jak i wychowania” (Czapów, Czapów 1969, s. 11). Jednak w tym kontekście coraz częściej spotykamy się z pojęciem dramy, której cele koncentrują się na „wszechstronnym rozwoju osobowości, ekspresji i uczuciowości, integracji grupy (wytwarzanie poczucia bezpieczeństwa, budowanie więzi emocjonalnej, kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów społecznych i rozwiązywania problemów w grupie) oraz mobilizowaniu do aktywnego uczestnictwa

w kulturze (rozwijanie fantazji, przygotowanie do świadomego korzystania z dorobku kultury – muzyki, tańca, pantomimy, teatru)” (Łabęcka, Mańka 2000, s. 492). Ponadto drama ma pomóc w rozwoju indywidualności człowieka, poznaniu jego możliwości, spojrzeniu na problemy z innej perspektywy. Warto na koniec podkreślić, że psychodrama i drama są rodzajami teatroterapii i chociaż różnią się na wielu płaszczyznach, obydwie formy pracy pomagają w pełnym wyrażeniu tego, co czujemy, służą więc komunikowaniu innym naszych potrzeb, pragnień, lęków i obaw. Można powiedzieć, że tego rodzaju metody są coraz częściej wykorzystywane w pracy z osobami w różnym wieku i z różnymi rodzajami trudności. Może w nich uczestniczyć każdy, kto wykazuje chęć i motywację. Przecież nieważne są tu umiejętności aktorskie, ale lepsze poznanie siebie. Uczestnikiem może być zarówno dorosły mający trudności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych, jak również dziecko nadpobudliwe, jękające się czy nieśmiałe. Wszyscy bowiem uczą się nazywania swoich uczuć, otwartości oraz pozbywają wstydu, kompleksów i zahamowań.

Współcześni teoretycy twierdzą, że sztuka stanowi wielką szansę na ocalenie prawdziwego społeczeństwa, gdyż doznania estetyczne stanowią podstawę wszelkich efektów wychowawczych (Wojnar 1977, za: Konieczna 2003, s. 13).

SUMMARY

The article discusses psychodrama, which is one of the most often applied methods in the work with an adult and a child. This method consists in using human spiritual values and aiming them towards a definite direction, the result is the behaviour that can be observed. The basis of the course of psychodrama is constant confrontation and verification of the participant's experience, with his activity and mode of behaviour in a group. The article presents the core and functions of psychodrama, basic techniques originating from the works of Moreno, the precursor of this method, as well as its application in therapy and child's upbringing. Moreover, a distinction was made between psychodrama and drama, the latter being one of the methods used in education.

BIBLIOGRAFIA

- Aichinger A., Holl W. (1999). *Psychodrama – terapia grupowa z dziećmi*. Kielce: Jedność.
- Courtney R. (1982). *OJSE Press*. Canada.
- Czapów G., Czapów C. (1967). Psychodrama w psychoterapii i wychowaniu. *Psychologia Wychowawcza*, 3, 298–312.
- Czapów G., Czapów C. (1969). *Psychodrama. Geneza i historia, teoria i praktyka, próba oceny*. Warszawa: PWN.
- Dixon F. (1947). *Group- Guidance Technique*. W: C. Ericson (red.). *A Basic Text for Guidance Workers*. New York.
- Gałązka A. (1999). Drama – metoda twórczej edukacji. *Chowanna* 1–2.
- Konieczna E., J. (2003). *Arteterapia w teorii i praktyce*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Łabęcka G., Mańka L. (2000). Wykorzystanie ćwiczeń dramatycznych w nauczaniu wczesnoszkolnym. *Życie Szkoły*, 8.

- Machulska H. (1997). O czym nauczyciel dramy wiedzieć powinien. *Drama*, 16.
- Machulska H., Pruszkowska, A., Tatarkiewicz, J. (1997). *Drama w szkole podstawowej. Lekcje języka polskiego w klasach 4–6*. Warszawa: WSiP.
- Mann J. H. (1954). Didactic Use of Sociometry and Psychodrama. An Introductory Workshop on Group Dynamics. *Group Psychotherapy*, VII.
- Maslow A. H. (1990). *Motywacja i osobowość*. Warszawa: Instytut Wydawniczy PAX.
- Moreno J. L. (1923). *Das Stegreiftheater*. Berlin.
- Moreno J. L. (1931). Case of Miss X. *Impromptu Magazine*, I.
- Moreno J. L. (1961). The Role Concept: At Bridge between Psychiatry and Sociology. *The American Journal Psychiatry*, CXVIII.
- Moreno J. L. (1970). *Psychodrama*. 1, 11–111.
- Moreno Z. (1959). Survey of Psychodramatic Techniques. *Group Psychotherapy and Psychodrama*, XII, 5–14.
- Pankowska K. (1990). *Drama – zabawa i myślenie*. Warszawa: Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury.
- Pankowska K. (1997). *Drama w wychowaniu dzieci i młodzieży*. Warszawa: WSiP.
- Pietrasiński Z. (1962). *Sprawne kierownictwo*. Warszawa.
- Roine E. (1994). *Psychodrama*. Opole: Wydawnictwo „Kontakt”.
- Sikorski W. (1997). W kierunku teatralizacji psychodramy. *Psychoterapia*, 4, 29–35.
- Sikorski W. (2002). *Bezsłowne komunikowanie się w psychoterapii*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Slade P. (1954). *Child Drama*. London.
- Widlher D. (1962). *Le psychodrame chez l'enfant*. Paris.
- Wojnar I. (1977). Wychowanie przez sztukę. *Zeszyt Naukowy Akademii Muzycznej we Wrocławiu*, 13.