

Techniki w psychodramie

*„Wszyscy co dzień improwizujemy – nikt nie idzie
przez życie ze scenariuszem, który mówiłby mu,
co ma robić.”*

Kim „Howard” Johnson

„Świat biznesu w coraz większym stopniu przypomina świat teatru improwizacji. Scenariusze działania trzeba wymyślać wciąż na nowo. Możliwości precyzyjnego planowanie poprzedzającego działanie stają się coraz rzadsze, czasu na takie planowanie jest coraz mniej, a same plany są coraz mniej wygodne. Nic więc dziwnego, że ostatnimi czasy menadżerowie zaczęli uświadamiać sobie wartość świadomego podsycania kreatywności i pracy zespołowej w ich organizacjach. Techniki, zasady i praktyka improwizacji są więc dla nim bogatym źródłem wiedzy.”

Kat Koppett (2003,.s.34)

Techniki w psychodramie wg. Lidii Grzesiuk

1. Zamiana ról
 2. Przewidywanie przyszłości (spojrzenie wstecz i przewidywanie przyszłości)
 3. Monolog terapeutyczny (terapeutyczna wypowiedź pojedyncza)
 4. Przedstawienie fikcyjnych scen (podróż fantastyczna)
 5. Technika sobowtóra
 6. Lustro – zwierciadło (zniekształcone odbicie lustrzane)
 7. Inscenizacja bajek (podróż fantastyczne)
 8. Gry pantomimiczne (podróż fantastyczne)
- (nazwy w nawiasach odpowiadają technikom wg E. Roine)

Podział technik w psychodramie wg. Evy Roine

1. **Techniki** – elementarne ćwiczenia – stosowane przez cały czas trwania psychodramy, łatwe do zastosowania w różnych dziedzinach działalności człowieka
2. **Elementy cząstkowe** – wyrafinowane **metody** pracy stosowane przez lidera (wymagające odpowiedniego wykształcenia w ich stosowaniu), wprowadzane w miarę potrzeb.
Są to metody pozwalające na „posunięcie” akcji prowadzonej przez protagonistę lub umożliwiające dokładne ukazanie konfliktów, z którymi on sobie nie radzi

Techniki elementarne ćwiczenia

1. Gra ról
2. Improwizacja
3. Trening roli
4. Zamiana ról
5. Trening spontaniczności

Gra ról

Cel – jak najdokładniejsze odtworzenie rzeczywistości zewnętrznej, której treść będzie zabarwiona wewnętrzną rzeczywistością protagonisty i wkładem ego pomocniczego

Cel – współdziałanie z innymi w sytuacjach, które zakotwiczone są w rzeczywistości protagonisty

Cel – zbieranie doświadczeń przez jednostkę, zwiększenie samoświadomości i przyjrzenie się dotychczasowym sposobom reagowania w różnych sytuacjach oraz poznanie własnych możliwości i umiejętności

Gra ról

Może dotyczyć zdarzeń z przeszłości lub ewentualnych przyszłych zdarzeń, może przybierać formę absurdu – osoba w relacji z postaciami abstrakcyjnymi, różnymi wyobrażeniami

Przebieg:

Protagonista wybiera z pośród uczestników grupy ego pomocnicze, z którym odgrywa jakąś scenę – odtwarza pewną rzeczywistość zewnętrzną zabarwioną rzeczywistością wewnętrzną, czyli przedstawia siebie samego w określonej sytuacji, relacji z drugą osobą i czyni to z własnego punktu widzenia.

Improwizacja

Prowadzona w fazie rozgrzewki, w celu uwolnienia emocji lub konfliktów, które mogą być tematem psychodramy lub skoncentrowania uwagi na wybranym przez lidera temacie.

Ma charakter swobodniejszy niż gra ról, choć lider może dzięki niej sprowokować pewne nieoczekiwane zachowania uczestników, prowadzące do ujawnienia silnych emocji, będących dobrym początkiem do dalszego rozwijania psychodramy.

Trening roli

Ćwiczenie prostych funkcji społecznych, percepcja roli – określa postawę we współdziałaniu z innymi, ocenianie drugiego człowieka w oparciu o kryteria zewnętrzne i jego status społeczny

Osoba powtarza grę, aby dzięki ćwiczeniu nabrać wprawy w pełnieniu jakiejś roli, by później umieć dobrze funkcjonować w określonych warunkach społecznych.

Zamiana ról

Techniczna i symboliczna zamiana miejsce między osobą a i osobą b

Oznacza rozszerzenie osobistej sfery przeżyć protagonisty

Cel – poznanie oraz doświadczenie uczuć i przeżyć danej osoby wobec cudzej wypowiedzi, poglądu, postawy;

odwrotność sytuacji przeniesienia – przeżywanie samego siebie w roli innej osoby i powtarzanie tych wypowiedzi, które przypisało się partnerowi

Trening spontaniczności

Ćwiczenia w rozwijaniu zdolności do nowych reakcji i zachowań

Trenowanie myśli i uczuć, by dostrzec inne elementy relacji ja – inni, co jest mało możliwe przy stereotypowych wypowiedziach i zachowaniach lub sytuacjach, w których dopasowujemy nasze zachowanie i sposób bycia do tego, czego oczekują od nas inni.

Forma przełamywania mechanizmów obronnych i budowania zaufania w grupie

Elementy cząstkowe według E. Roine (1999) (autorstwa L. J. Moreno bez pozycji 11)

1. Wypowiedź pojedyncza
2. Terapeutyczna wypowiedź pojedyncza
3. Zniekształcone odbicie lustrzane
4. Metoda samopotwierdzenia
5. Magiczny sklep
6. Samorealizacja
7. Spojrzenie wstecz i podjęcie decyzji
8. Niepopełnione samobójstwo
9. Realizacja marzeń sennych
10. Elementy cząstkowe pozawerbalne
11. Podróż fantastyczna
12. Puste krzesło
13. Ostatnie puste krzesło

Wypowiedź pojedyncza

Jest jednym ze sposobów skłonienia protagonisty do spontanicznego wyrażania własnych odczuć i przekazywania informacji o sobie samym dla grupy

Etapy:

1. Ustalenie problemu – tematu psychodramy
2. Wypowiedź protagonisty o problemie -
przechodzenie od obiektywnej rzeczywistości do subiektywnej
3. Gra na scenie - „monolog sceniczny” – pogłębienie asocjacji protagonisty

Terapeutyczna wypowiedź pojedyncza (monolog terapeutyczny)

Wykorzystywana jest wtedy, gdy protagonista mówi o sprawach silnie emocjonujących go i np. od dawna skrywanych np. przepracowanie głębokiego dramatu w ramach konfliktu lojalności np. rodzic – dziecko

Przebieg:

1. Na scenie - odegranie zdarzenia
2. Protagonista szczegółowo przedstawia swój problem
3. Terapeutyczna rozmowa z liderem z grupy lub wybranymi osobami - w odosobnieniu od grupy i aktora pomocniczego; cel – podzielenie się emocjami i myślami trudnymi do odegrania na scenie przed grupą, uzyskanie pomocy w wypowiedzeniu potrzeb przez protagonistę
4. Odegranie zdarzenia po raz drugi ze zmianą w postawie, zachowaniu protagonisty

Zniekształcone odbicie lustrzane (zwierciadło)

Przerysowanie postaci, zachowania – karykatura
– metoda jest stosowana jako prowokacja, by pokazać jak protagonista jest widziany przez grupę, ponieważ protagonista zazwyczaj prezentuje zniekształcone obrazy obiektywnej rzeczywistości

Metoda samopotwierdzenia

Stosowana jest w sytuacji, gdy ktoś nie docenia własnych możliwości, a przecenia możliwości innych; dla osób wstydliwych i skrepowanych lub zdominowanych przez innych, o pasywnej postawie,

Cel – uwolnienie tłumionych emocji, agresji, uświadomienie własnych postaw i zachowań

Przebieg:

Protagonista odgrywa swoją rolę, a aktor pomocniczy cały czas ma za zadanie krytykować i łajać protagonistę, do momentu, w którym ten zareaguje - odeprze atak.

Magiczny sklep

Forma zabawy – uruchomienie myślenia życzeniowego, rozwinięcie fantazji lub test projekcyjny

Cel – utrzymanie pewnego dystansu wobec rzeczywistości, świadomość własnej hierarchii wartości, zmiana postaw

Przebieg:

1. Aktor pomocniczy lub lider - w roli sklepikarza, który nie jest dość uprzejmy i lubi się targować
2. Protagonista – kupujący - może dostać wszystko to, co sobie zamarzy, ale musi dać coś w zamian, czyli jakąś swoją cechę. Musi potargować się z właścicielem sklepu i zainwestować jakąś część siebie dla zmiany na pożądany towar – spełnienie życzenia (handel zamienny)
3. Np.. „dam ci zadowolenie z życia, a ty mi dasz (obiecasz) w zamian codziennie rano i wieczorem po pięć minut ćwiczeń na koncentrację i relaksację”

samorealizacja

Polega na nawiązaniu kontaktu z tymi osobami i cechami oraz znalezienie narzędzi, które potrzebne są protagoniście do zrealizowania własnych celów.

Cel – ustalenie zasobów potrzebnych do realizacji celu oraz swych ograniczeń, wypróbowanie różnych rozwiązań i wybór najlepszego

Przebieg podobnie jak w metodzie magicznego sklepu z dodaną wizualizacją osiągniętego celu wybiegającą w przyszłość bliższą i dalszą

Spojrzenie wstecz i podjęcie decyzji (przewidywanie przyszłości)

Cel – podjęcie najlepszej decyzji

Przebieg:

1. 3 pozycje: teraźniejszość, przyszłość, przeszłość
2. Krok wstecz – porównanie sytuacji z przeszłości z sytuacją obecną
3. Krok w przyszłość – porównanie sytuacji z przeszłości i teraźniejszości
4. Rozważenie argumentów za i przeciw
5. Podjęcie decyzji
6. Wizualizacja decyzji

Niepopelnione samobjstwo

Metoda dla osb z zamiarem popelnienia samobjstwa

Cel – doswiadczenie konsekwencji tego czynu

Przebieg:

1. Odegranie rytuału pogrzebu przez całą grupę - rozmowa na grobem
2. Przechodzenie od oplakiwania zmarłego do normalnych codziennych czynności i przyjemności
3. Protagonista cały czas gra rolę zwłok – może tylko słuchać i patrzeć

Realizacja marzeń sennych

Przeniesienie akcji snu lub pewnych elementów ze snu na scenę do odegrania

Cel – wykrycie symbolicznych znaczeń, ukrytych problemów, niezaspokojonych potrzeb, lęków itp.

Elementy cząstkowe pozawerbalne

Ćwiczenie w ekspresji – kształtowanie umiejętności wyrażania się całym sobą, również fizycznie: gesty, przytulenia, dotknięcia, uściski dłoni

Cel – podejmowanie działań symbolicznych dla wyrażenia wsparcia, akceptacji, sprzeciwu (cel konstruktywny), ustalenie norm, zasad, granic etycznych

Podróż fantastyczna

Cel – określony indywidualnie, zrozumienie lub rozwiązanie problemu, zwiększenie samoświadomości

Przebieg:

1. relaksacja
2. wizualizacja
3. omówienie

Puste krzesło

Cel – umiejętność wczucia się w sytuację innej osoby, czas na zastanowienie się, wyrażenie uczuć i myśli

przebieg:

Osoba siada przed grupą na wyznaczonym miejscu, jako „puste krzesło” – tylko ona ma prawo głosu, cała uwaga grupy jest skupiona na tej osobie, można jej zadawać pytania

Ostatnie puste krzesło

Metoda wykorzystywana na zakończenie pracy
w grupie

Cel – wypowiedzenie się w sytuacjach o
szczególnym ładunku emocjonalnym lub
zwolnienie z roli, zakończenie procesu
identyfikacji z rolą lub postawą

Bibliografia

- Czapów G., Cz., 1979, *Psychodrama*, Warszawa, PWN.
- Grzesiuk L. (red.) 1994, *Psychoterapia : szkoły, zjawiska, techniki i specyficzne problemy*, Warszawa, PWN.
- Machulska H., Pruszkowska A., Tatarowicz J., 1997, *Drama w szkole podstawowej*, Warszawa, WSiP.
- Michałowska D., 2008, *Drama w edukacji*, Poznań, Wyd. Naukowe IF UAM.
- Michałowska D., 2009, *Drama i psychodrama w nauczaniu filozofii i etyki*, w: red. D. Michałowska, S. Krzyśka, , *Filozofia a edukacja. Etyka a edukacja*, seria: Zeszyty filozoficzne nr14-15, Poznań, Wyd. Naukowe Bogucki, s. 292-307.
- Michałowska D., 2011, *Od wrażliwości estetycznej do wrażliwości intelektualnej*, w: red. S. Krzyśka, R. Kubicki, D. Michałowska, *Filozoficzne konteksty edukacji artystycznej*, Poznań, Wyd. WNS UAM, s.71-90.
- Michałowska D., 2010, *Kształtowanie wrażliwości na wartości etyczne metodami dramy i psychodramy*, w: red. Z. Melosik, B. Śliwerski, *Edukacja alternatywna w XXI wieku*, Poznań – Kraków, Wyd. Impuls, s. 577-592.
- Pankowska K., 1997, *Edukacja poprzez dramę*, Warszawa, WSiP.
- Roine E., 1999, *Psychodrama. O tym, jak grać główną rolę w swoim życiu*, Warszawa.
- Way B., 1995, *Drama w wychowaniu dzieci i młodzieży*, Warszawa, WSiP.