

UTEATRALNIANIE PSYCHODRAMY DZIECIĘCEJ — WYMYSŁ CZY KONIECZNOŚĆ?

THEATRICALITY OF CHILDREN PSYCHODRAMA — FIGMENT OR NECESSITY?

Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego

Dyrektor: prof. dr hab. Zenon Jasiński

psychodrama with children part psychodrama theatricality

Autor, opierając się na zasadach psychodramy sformułowanych przez Moreno, przedstawia argumenty mające przekonać terapeutów stosujących psychodramę w pracy z dziećmi do jej teatralizacji. Scena służy lepszemu organizowaniu przestrzeni do zabawy, rekwizyty (w tym: rekwizyty wyobrażeniowe) inspirują do wchodzenia w różne psychodramatyczne role, muzyka i efekty dźwiękowe oraz światło wywołują określony nastrój i zwiększają siłę uczuć. Opierając się na doświadczeniach w pracy psychodramatycznej z dziećmi przejawiającymi zaburzenia zachowania Autor dowodzi, że uteatralnianie psychodramy pomaga w zmniejszaniu trudności w relacjach interpersonalnych.

Summary: This article attempts to determine whether psychodrama involving children should be theatrical - supported theatrical means. The author suggests that the playful nature of children's psychodrama somehow makes it necessary to use different objects originating from a classical theater. This concerns in the peculiarity of scene, props, sound effects and music, light and colour. According to the author, the children psychodrama loses its power and the idea of therapeutic theater without these physical means. The author quotes proofs that psychodrama has the theatrical origin and still uses his achievements on this. In his view, the ancient Greek theater, medieval theater, „Commedia dell'arte” and Shakespearean theater there are indisputable roots of psychodrama, the currents forming original source or specifically understood leaven. The author gives specific examples revealing the proximity of the psychodrama of these theaters. The typical for them practice of colouring or exaggerate the acting, expectation from the actors of large own invention and expressiveness in the created characters, and above all insistent endeavour to pursue action plan is certainly symbolic elements connecting those theaters with the child psychodrama. In conclusion, the author states that the theatricality of the children psychodrama is well-founded, and even very required. It is therefore not a figment but a necessity.

Czy psychodramę należy wspomagać środkami teatralnymi? Poszukiwanie odpowiedzi na to pytanie powinno dotyczyć w szczególności psychodramy z udziałem dzieci, gdyż jej zabawowy charakter w naturalny sposób zdaje się narzucać potrzebę stosowania różnych technik i przedmiotów czy środków wyrazu typowych dla teatru. Takie jego elementy, jak: scena, rekwizyty, dekoracja (scenografia), oświetlenie czy efekty dźwiękowe i muzyka wydają się nieodzowne podczas przygotowania i konceptualizowania dziecięcej psychodramy. Czy zatem psychodrama dziecięca bez tych środków teatralnych może utracić swą moc i ideę teatru terapeutycznego? Odpowiedź na to pytanie jest szczególnie ważna

z uwagi na to, że coraz częściej terapeuci wykorzystujący psychodramę ignorują przesłanie J.L. Moreno — jej twórcy — wskazującego na dużą bliskość teatru i psychodramy, podkreślającego konieczność posiłkowania się środkami teatralnymi podczas terapii [1]. Tak przynajmniej wynika z badań przeprowadzonych przeze mnie w 2014 roku — poprzez Internet — wśród losowo wybranych 108 terapeutów stosujących psychodramę w pracy z dziećmi. Zdecydowana większość — bo blisko 61% — przyznała, że realizuje sesje psychodramy w pomieszczeniach bez sceny oraz nie używa jakichkolwiek fizycznych środków teatralnych (rekwizytów, oświetlenia, efektów dźwiękowych itd.). Zatem warto przytoczyć kilka ważnych argumentów mogących przekonać terapeutów stosujących psychodramę w pracy z dziećmi do jej teatralizacji.

Drugą inspiracją do napisania tej publikacji było doświadczenie zdobyte podczas prowadzonych przeze mnie sesji z dziećmi z rozpoznanym „zaburzeniem zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji”. Zgodnie z klasyfikacją ICD-10: „Ten typ zaburzeń charakteryzuje kombinacja całościowego zachowania dyssocjalnego lub agresywnego (spełniającego ogólne kryteria dla F91, a nie jedynie zachowania opozycyjnego, buntowniczego, niszczylielskiego) ze znacząco, globalnie nieprawidłowym związkiem dziecka z innymi dziećmi” [2, s. 221]. Dostrzegłem, że uteatralnianie psychodramy sprzyja zmniejszaniu trudności w relacjach interpersonalnych, a zwłaszcza w podtrzymywaniu zabawy oraz tworzeniu społecznie pozytywnych kontaktów. Takie też były cele prowadzonych przeze mnie sesji psychodramatycznych.

Teatr terapeutyczny

Nieprzypadkowo psychodramę synonimicznie określa się mianem „teatru terapeutycznego” czy „teatru psychodramatycznego”, a zatem strategią mającą rodowód teatralny i ciągle odwołującą się do jego osiągnięć [3]. Teatr starogrecki, teatr średniowieczny i *commedia dell'arte* to bezspornie korzenie psychodramy, nurty stanowiące jej prąródło czy swoiście rozumiany zaczyn [4].

Teatr starogrecki

Bliższy psychodramie z udziałem dorosłych niż w pracy z dziećmi jest teatr antyczny (starogrecki). Dotyczy to zwłaszcza „protagonisty” stanowiącego protoplastę wprowadzonego przez Thespisa pierwszego aktora, członka i przedstawiciela chóru występującego na scenie. Podobnie elementem spajającym klasyczny teatr grecki z psychodramą jest terminologia (np. postacie antagonistów) i przestrzeń przeznaczona do gry. W psychodramie dorosłych, tak samo, jak w teatrze starogreckim, nie ma kotary czy kurtyny odgraniczającej scenę od kulis [5]. Natomiast stosuje się ją dość często w psychodramie dziecięcej, by w ten sposób dokonać naturalnego, fizycznego podziału na miejsce akcji (dziania się) i zaplecze, gdzie można przebierać się i gromadzić konieczne rekwizyty. Kotara jest też bardzo pomocna w utrzymaniu pewnego porządku, do schowania za nią rzeczy w danej chwili nieprzydatnych w zabawie lub tych, które po wykorzystaniu i pozostawieniu na scenie mogłyby po prostu zawadzać albo prowokować do myśli i zachowań wprowadzających chaos czy dezorganizujących przebieg gry; mogących kojarzyć się z odegranymi wcześniej sytuacjami stanowiącymi np. źródło lęków czy braku poczucia bezpieczeństwa. Jest też

ona czymś koniecznym, gdy praktykowane są zabawy w teatr, w chwilach nadawania im strictly teatralnego lub parateatralnego charakteru.

Scena jako miejsce do gry

Inaczej jest w przypadku sceny. Bardziej konieczna, by nie rzecz wręcz niezbędna, jest ona w psychodramie z udziałem dorosłych niż w pracy z dziećmi. W klasycznej psychodramie przybiera najczęściej formę podobną do tej z teatru greckiego, a zatem bywa okrągła bądź owalna i ma kilka stopni (schodków). Dopuszczalne jest też zbudowanie jej w kształcie prostokątnego podwyższenia (podium) [6, 7].

W psychodramie z udziałem dzieci — a więc bez „protagonisty” — scena może służyć lepszemu organizowaniu przestrzeni do zabawy, co ma ogromne znaczenie w pracy z dziećmi wykazującymi zaburzenia z „nieprawidłowym procesem socjalizacji”, z uwagi na ich skłonności do unikania zespołowych zabaw czy przedwczesnej rezygnacji z ich kontynuowania [2]. Z pewnością jej wyjątkowość czy wręcz magiczność typowa dla terapii dorosłych jest zdecydowanie mniejsza. W pracy z dziećmi nie spełnia ona funkcji miejsca inspirującego do gry, a przynajmniej nie w takim wymiarze i formie, jak w psychodramie z udziałem dorosłych. Co więcej, w niektórych sytuacjach może okazać się całkowicie niepotrzebna, a nawet szkodliwa.

Tak może być na przykład, gdy scena zbyt mocno kojarzy się dzieciom z nudnym teatrem, z przymusowym udziałem w inscenizacji okolicznościowej czy w szkolnym kółku teatralnym. Wówczas u niektórych może to rodzić niechęć lub obawy, zbytnio kojarzyć się z koniecznością uczenia się na pamięć narzuconych przez „panią z polskiego” wierszyków czy większych fragmentów nużących tekstów. W efekcie dzieci wchodząc do pomieszczenia, w którym znajduje się scena, często otwarcie wyrażają swoje niezadowolenie głośno oznajmiając: Znowu będą nas dreczyć jakimś teatrykiem. Miała być zabawa, a wygląda to na kółko recytatorskie itp. Tak też było w przypadku mojej pracy z grupą psychodramatyczną, której członkowie ujawniali symptomy wspomnianego zaburzenia zachowania.

Wspólne montowanie sceny

Można ustrzec się takich komentarzy zapraszając przyszłych członków grupy psychodramatycznej do pomieszczenia bez sceny. Jeśli jednak planowane są sesje z jej wykorzystaniem, to dobrym wyjściem jest wspólne montowanie jej z gotowych elementów (podestów). Niewątpliwie może to być bardzo korzystne w pracy z dziećmi z rozpoznaniem zaburzenia zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji, konieczność bowiem zespołowej pracy może sprzyjać tworzeniu społecznie pozytywnych kontaktów czy być zaczątkiem nawiązywania pożądanych związków z rówieśnikami. Zanim jednak przystąpi się do budowy sceny — wyzwalającej negatywne emocje — można zrobić dzieciom krótki wykład o jej wielowiekowej historii i o tym, jaką na przestrzeni dziejów przeszła ewolucję [8].

Przekazanie takich informacji dzieciom może sprawić, że scena zacznie je mniej odstraszać czy zniechęcać, a bardziej kojarzyć się z miejscem, które powstało, by zwiększyć pole widzenia i w efekcie wzajemny kontakt aktora z widzem. W sumie poprzez taki prosty zabieg można skutecznie wpłynąć na zmianę stosunku potencjalnych uczestników psycho-

dramy do teatru i sceny — pierwotnie utożsamiane z nudą mogą być postrzegane znacznie korzystniej. Ułatwia to także późniejsze — w fazie „gry” — wykorzystywanie sceny do zabawy. Moje doświadczenia w pracy z dziećmi ujawniającymi zaburzenia zachowania potwierdzają, że w pomieszczeniach ze sceną są dużo większe możliwości prowadzenia „gry” na różnych planach. Dzieci w naturalny sposób uwielbiają wspinać się, zeskakiwać, reagować spontanicznie okrzykami, gwizdami czy wybuchami radości stojąc na górze, na scenie. Za jej sprawą łatwiej jest organizować przestrzeń do różnych zabaw, a także realizować pracę z wykorzystywaniem różnorodnych technik. Przykładowo, w „zamianie ról” polegającej na symbolicznej zamianie miejsc między dwoma osobami, wystarczy, że jedno z dzieci zejdzie ze sceny, a drugie na nią wejdzie, stając dokładnie w tym samym miejscu, w którym przed chwilą stał jego poprzednik. Przy czym osoba bardziej znacząca będzie lokowała się na górze, a bardziej submisyjna (uległa) czy postrzegana jako pełniąca słabszą rolę w jakiejś — mniej lub bardziej formalnej — strukturze (np. rodzinnej lub rówieśniczej) — zdecydowanie u podnóża sceny. Później — na przykład wraz ze wzrostem świadomości o zajmowaniu innej pozycji, mniej lub bardziej znaczącej — może zająć odpowiedni ze stopni (schodów). Przestrzenne stworzenie takiej hierarchii w sali bez sceny jest bardzo trudne.

Równie przydatna może być scena w pracy z zastosowaniem techniki „lustra”. Dziecko obserwując rekonstruowane na scenie różne sytuacje, przypominające jego osobiste przeżycia, może szybciej doszukać się odniesień do własnych doświadczeń. Scena jako miejsce fizyczne stwarza doskonale warunki do organizowania zabaw umożliwiających dzieciom wcielanie się w postacie, które postrzegają jako krzywdzące czy nieprzychylnie. Zajmując miejsce w centralnym punkcie sceny mają sposobność odgrywania ról osób dominujących, postępujących wobec nich autokratycznie i dyrektywnie (np. despotycznego nauczyciela, autorytarnego rodzica czy zbyt wrogo reagującego rówieśnika). Z kolei terapeutyci stojący u podnóża sceny, wcielając się w postacie z realnego życia dzieci, mogą skuteczniej wyzwalać w nich emocje zbliżone do tych, jakich doznają w kontaktach z dorosłymi. Sami zaś terapeutyci znajdując się na dole sceny, a zatem biorąc na siebie role osób podporządkowanych, biernych i krzywdzonych, mogą bardziej wczuć się w specyfikę swych ról, empatyczniej i głębiej wniknąć w przeżycia dzieci, pełniej utożsamiać się z ich smutkiem, poczuciem niesprawiedliwości, bezradności, a w konsekwencji znacznie szybciej i łatwiej dotrzeć i zrozumieć ich typowo dziecięce problemy.

W innej z technik psychodramy, a mianowicie w „sobowtórze”, scena pozwala ustrzec się błędowi wynikającego z tego, że terapeuta stojący się „sobowtorem” danego dziecka może być przez nie widziany jako osoba dorosła — ktoś mający zamiar nim rządzić i za niego decydować — tym bardziej że dzieci z zaburzeniem zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji wykazują słabe umiejętności społeczne także w kontakcie z dorosłymi [2]. Jeżeli bowiem podczas wcześniejszych zabaw zostanie ustalone czy nieświadomie utrwalone, iż w czasie rekonstruowania relacji dzieci z dorosłymi te pierwsze zwykle zajmują pozycje na którymś ze schodków lub pod sceną, a ci drudzy dużo albo trochę wyższą, czy wreszcie na samym szczycie, to nie ma możliwości, by „sobowtór” danego dziecka zajmujący należną mu pozycję był postrzegany jak dorosły.

Zróżnicowanie przestrzenne

Scena jest także doskonałym miejscem prowadzenia gry zarówno na płaszczyźnie realnej, jak i symbolicznej, a także znacznie ułatwiającym przemieszczanie się z jednej na drugą i na odwrót [9]. Przykładowo, można umówić się, że jest ona niezidentyfikowanym obiektem latającym (UFO), a za chwilę już wysokim szczytem, który ma zdobyć grupa himalaistów. W ogóle jest wręcz niezbędna do prowadzenia zabaw wymagających zróżnicowania przestrzennego, lokalizowania działania na dwóch, trzech, czterech... odmiennych planach i obszarach. Scena i jej schody mogą sprawiać, że gra stanie się żywsza i dynamiczniejsza, a biorące w niej udział dzieci bardziej śmiałe, otwarte i aktywniejsze, co ma olbrzymie znaczenie w pracy z dziećmi ze zdiagnozowanym zaburzeniem zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji.

Rekwizyty przedmiotowe

Moreno był wielkim zwolennikiem i popularyzatorem wprowadzania do psychodramy różnego rodzaju przedmiotów. Twierdził, że rzeczy materialne mogą znacząco ułatwić rekonstrukcję zapisanej w pamięci wzrokowej konkretnej sytuacji czy określonego przeżycia. Kontakt wzrokowy z jakimś sprzętem (np. krzesłem, stołem czy zegarem) może sprawić, że zostaną przywołane kojarzące się z nim pewne uczucia bądź zdarzenia. Rekwizyty mogą zatem wspomagać pamięć i przyczyniać się do przywracania całkowicie zapomnianych, doświadczonych nawet w dalekiej przeszłości sytuacji i towarzyszących im emocji, i w efekcie umożliwiać pełniejsze przeżywanie, obejmujące jak największą reprezentację ogółu doświadczeń, w tym zwłaszcza tych stanowiących podłoże zaburzeń zachowania. Przedmioty materialne są tu czymś dużo ważniejszym niż tylko rzeczami martwymi, gdyż są elementami ułatwiającymi przemieszczanie się w „przestrzeni przypominania”, usprawniającymi przywoływanie i tworzenie obrazów (wyobrażeń wewnętrznych), a te z kolei aktywizując pamięć inspirują do przeżywania swego „życia psychodramatycznego” [6]. Innymi słowy, rekwizyty pełnią funkcję inspirującą do wchodzenia w różne psychodramatyczne role. Zbytnią przesadą byłoby jednak wyrokowanie, że skuteczność terapeutyczna psychodramy w poważnej czy decydującej mierze zależy od liczby zgromadzonych rekwizytów czy jakichkolwiek innych przedmiotów wypełniających miejsce do gry. Sam Moreno wskazuje na konieczność wprowadzania do psychodramy określonych środków wspomagających (np. stolika, taboretów czy sofy), w tym także pewnych rekwizytów, z tym jednak zaleceniem, by nie stosować przedmiotów codziennego użytku — typu garnki, szklanki, torby itp. — które mogłyby kierować uwagę na drobiazgi niemające żadnego znaczenia dla przebiegu akcji psychodramatycznej. Uczula jednocześnie na potrzebę wprowadzania do psychodramy rekwizytów i sprzętów, które sprzyjają „organizowaniu przestrzeni”, dookreślaniu „pola psychodramatycznego”, a zatem przygotowaniu „placu” do gry [3].

W praktyce może to na przykład polegać na wytyczeniu drobnymi przedmiotami granic (kształtu i gabarytu) jakiegoś ważnego pomieszczenia (sali lekcyjnej czy izby mieszkalnej), bądź też między dwoma przeciwstawnymi światami — między rzeczywistością a światem fantazji lub między niebem a piekłem itd.

Rekwizyty wyobrażeniowe

Moreno mówi jeszcze o innym traktowaniu rekwizytów w psychodramie, a mianowicie o stosowaniu ich w formie wyobrażeniowej. Znaczy to, że zamiast ich fizycznej obecności podczas sesji psychodramatycznej można je albo namalować, albo też tylko werbalizować [6]. W pierwszym wypadku może to polegać na narysowaniu wybranych elementów wystroju jakiegoś wnętrza (np. szafy, okna) czy znajdujących się na zewnątrz (np. drzewa, huśtawki, piaskownice), a nawet specyficznych zdarzeń, jak np. „intruza” burzącego monumentalny zamek z piasku. W przypadku zaś werbalizacji przedmioty ważne dla przebiegu psychodramy są określane słownie. Jedno dziecko może np. kładąc się na podłodze oznajmiać, że leży pod łóżkiem, drugie zaś, wciskając się w róg sali, może tłumaczyć, że chowa się do szafy. W obu przypadkach nazwane sprzęty mogą im się kojarzyć z nieprzyjemnymi sytuacjami, z przedmiotami budzącym niepokój czy lęk, utożsamianymi z niesprawiedliwą karą, napiętnowaniem itp.

Wprowadzanie przedmiotów wyobrażeniowych jest dobrym wyjściem w sytuacji, gdy nie łączy problemem jest zgromadzenie takiej liczby rekwizytów, by możliwe stało się zrekonstruowanie za ich pomocą przeżyć wszystkich członków grupy psychodramatycznej. Często trudność ta wynika z rozmiarów niektórych przedmiotów, jak również z niemożności zdobycia pewnych sprzętów czy rzeczy. Zresztą psychodrama nie może skupiać się na zbieraniu rekwizytów, tym bardziej że nie są one aż tak wymagane, by z taką determinacją zabiegać o ich gromadzenie. Panuje dość powszechne przekonanie, iż rzadko są one konieczne, ponieważ przedmioty nie są „głównymi osobami” dramatu.

Funkcja rekwizytów

Rekwizyty są jednak bardzo ważne w psychodramie dziecięcej; niewątpliwie dużo bardziej przydatne niż w pracy z dorosłymi. W dużej mierze wynika to z jej zabawowego charakteru, z naturalnego zamiłowania dzieci do obcowania z różnymi rzeczami, gadżetami, maskotkami itp. Bezspornie też różnego rodzaju przedmioty mogą uczynić „grę” bardziej ciekawą i atrakcyjną, inspirującą do większego, zarówno indywidualnego, jak i zespołowego angażowania się, co ma olbrzymie znaczenie w pracy z dziećmi izolującymi się od rówieśników czy współdziałania. Dość często właśnie jakiś niby nic nieznaczący drobiazg, z pozoru zwykły przedmiot może okazać się zaczynem jakiegoś działania, elementem ośmielającym dziecko do przełamania oporu, nieśmiałości czy umożliwiającym zaistnienie w grupie. Nie będzie zbyt przesady w stwierdzeniu, iż brak różnych rekwizytów w psychodramie z udziałem dzieci może spowodować znaczne spowolnienie przebiegu terapii dzieci z rozpoznaniem zaburzenia zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji, a w wielu wypadkach nawet poważnie zmniejszyć jej skuteczność.

Nie tak rzadko w psychodramach prowadzonych przez mnie z dziećmi z zaburzeniami zachowania mam do czynienia z sytuacjami, w których wyraźnie stronią one od udziału w „grze”, głośno i otwarcie demonstrują swoją niechęć aż do chwili, gdy ogranicza się ona tylko do suchej wymiany słów. Zazwyczaj ulega to radykalnej zmianie, jeżeli zostaje ona wzbogacona różnymi przedmiotami, zwłaszcza pozwalającymi na podjęcie aktywności ruchowej, w tym także zachowań niewerbalnych, mniej lub bardziej świadomie stosowanych gestów, mimiki, proksemiki (sposobów poruszania się i wyznaczania umownych granic

własnej przestrzeni fizycznej). Dzieci czują się zdecydowanie swobodniej i pewniej, gdy stworzy się im warunki do „gry” na płaszczyźnie rzeczowej. Nie mając jeszcze w pełni rozwiniętych umiejętności komunikowania się za pomocą słów (werbalnie) są skore do unikania czy bojkotowania zabaw, w których nie mogą „wyżywać się” fizycznie, wyrażać swoich oczekiwań, myśli, sądów i odczuć w toku działania, wykonywać określonych czynności, wypowiadać się, używając rekwizytów. Dziecku o wiele łatwiej przychodzi mówić o własnych problemach, trzymając w dłoni jakiś przedmiot mający odniesienie do pozaterapeutycznej rzeczywistości: raz może on symbolizować zbyt fantazyjne wyobrażenia czy marzenia, a raz — zwykle prozaiczne potrzeby bądź poczucie zagrożenia, lub przeżyty uraz psychiczny albo fizyczny. Ten sam rekwizyt może mieć bardzo wiele konotacji, może reprezentować różne poziomy świadomości i nieświadomości, może być łatwiejszy lub trudniejszy do zidentyfikowania. W takiej samej mierze dany przedmiot może być nieczytelny zarówno dla terapeuty, jak i dla dziecka. W psychodramie jednak chodzi bardziej o to, by sprzyjał on rozwojowi „akcji psychodramatycznej”, a nie by traktować go jako materiał do głębszych przemyśleń i analiz. Aczkolwiek warto niekiedy doszukiwać się pewnych konkretnych znaczeń, gdy np. dziecko reaguje nadmiernym lękiem na jakiś rekwizyt. Zastanowić też powinno wyraźne wycofywanie się z zabawy czy całkowite jej porzucenie w chwilach wprowadzania określonych rzeczy i sprzętów lub ich substytutów — rekwizytów „udających” przedmioty, których nie udało się zdobyć lub przewidzieć, że będą przydatne.

Gromadzenie rekwizytów

Jeśli chodzi o gromadzenie rekwizytów — nie należy do tego angażować uczestników psychodramy, zwłaszcza do przynoszenia przedmiotów z własnych domów. Przestrzeganie tej zasady dotyczy w równej mierze psychodramy z udziałem dzieci, jak i w pracy z dorosłymi. Jest to powinność terapeuty. To na nim spoczywa zadanie wcześniejszego skompletowania właściwych przedmiotów, a w związku z tym przewidzenia, jakie sprzęty i rzeczy mogą okazać się przydatne w czasie „gry”. Jednak w określonych sytuacjach — gdy na przykład któryś z członków grupy psychodramatycznej potrafi rzeczowo i wiarygodnie uzasadnić celowość wprowadzenia do „gry” jakiegoś własnego rekwizytu — można odstąpić od tej zasady. Jeśli ma to sprzyjać usprawnianiu pracy wglądowej i lepszemu przepracowywaniu ujawnianych w fazie gry treści, a zatem zwiększać skuteczność terapii, nie należy czynić żadnych przeszkód, zdarza się bowiem, że przyniesienie przez członka grupy konkretnego rekwizytu może mieć olbrzymie znaczenie dla przywrócenia zanichanej dawno temu aktywności społecznej, towarzyskiej itp. Sposobność bezpośredniego, fizycznego kontaktu z określonym przedmiotem, potraktowania go np. jako „ożywionej materii” (żywego organizmu), i w związku z tym możliwość wchodzenia z nim w interakcje, może stać się zasadniczym elementem osiągnięcia pożądanej zmiany w zachowaniu, reformułowania wadliwego czy irracjonalnego sposobu myślenia itp.

Prawdziwe przedmioty

W pewnej psychodramie — z udziałem dzieci z rozpoznany zaburzeniem zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji — jeden z pacjentów był dobrze zapowiadającym

się kolarzem szosowym, lecz niefortunny upadek zmusił go do zaprzestania treningów. W dużej mierze zdarzenie to sprawiło, że zaczął stronić od rówieśników. Tutaj koniecznym rekwizytem okazał się rower wyścigowy. Po jego sprowadzeniu i dokonaniu jego „animizacji” stał się on elementem „zamiany ról”. Polegało to na tym, iż jeden z członków grupy „ożywił” go: obdarowywał go głosem, kręcił pedałami i kołami, czynił go stroną dialogu, i wreszcie wchodził zamiennie w rolę z dawnym kolarzem, by ten mógł przejąć jego rolę. Tu zatem dawny kolarz miał niejako okazję „porozmawiać” z własnym rowerem, a także w jakimś sensie być nim, wczuć się w jego stan nieprzydatności i niespełnienia wynikający z jego odstawienia, niekorzystania z niego z dawną pasją i częstotliwością. W efekcie poprzez zamianę ról z rowerem dawny kolarz odzyskał po wielu latach chęć do siadania na rower i wcześniejszą satysfakcję z trenowania na nim. Jednocześnie spowodowało to, że był wyraźnie mniej skłonny do izolowania się od innych członków grupy psychodramatycznej.

Przedmioty zastępcze

Czasem taki sam efekt można osiągnąć posługując się tylko atrapą jakiegoś przedmiotu, może się bowiem zdarzyć, iż nie będzie możliwe zdobycie potrzebnego rekwizytu, albo że dobro terapii wymaga natychmiastowego użycia konkretnej rzeczy i po prostu nie ma czasu na jej sprowadzenie. Niekiedy też korzystniejsze jest powolne osvajanie z danym przedmiotem, gdyż np. zbyt nagły kontakt z nim mógłby rodzić lęk. Może to częściej dotyczyć dzieci niż dorosłych. Polegać to zatem powinno na stopniowym obniżaniu poziomu lęku poprzez zastępowanie przedmiotu stanowiącego jego źródło rekwizytami mogącymi sukcesywnie go kompensować, ale mającymi jakiś związek z tamtą działającą lękotwórczo rzeczą. Gdy na przykład będzie nią wałek do ciasta — którym np. dziecko było straszone lub karcone — to należałoby zacząć od prostej czynności walcowania w dłoniach plasteliny, potem można by przejść do wykonania z brystolu walca o większych gabarytach, następnie można dorobić mu z boku uchwyty i w efekcie wykonać atrapę źle kojarzącego się wałka do ciasta. Ogół tego typu czynności ma na celu uzmysłowienie dziecku, jakie jest faktyczne przeznaczenie tego wałka, a tym samym stworzenie mu okazji do zrekonstruowania okoliczności, w jakich użyto go wobec niego. Potem można wprowadzić do „gry” prawdziwy wałek, i to w takiej chwili, gdy dziecko zostanie niejako postawione przed koniecznością posłużenia się nim. Najlepiej gdyby to z ust samego dziecka padła wówczas propozycja o zastąpienie kartonowego wałka tym prawdziwym, wykonanym z litego, ciężkiego drewna.

Commedia dell'arte

Wykorzystywanie różnych rekwizytów w psychodramie jest zarazem oznaką jej bliskości z teatrem. Moreno utrzymywał, iż to commedia dell'arte najbardziej przekonała go o potrzebie wspomagania akcji psychodramatycznej różnego rodzaju rzeczami. Charakterystyczna dla tego improwizowanego teatru widowiskowość — konstruowanie spektaklu z zastosowaniem różnorodnych gadżetów, kolorowych strojów, wielobarwnych płócien — zaczęła znajdować swoje odbicie w psychodramie [6]. I to o wiele częściej tej z udziałem dzieci niż prowadzonej w klasycznej morenowskiej formule. Zresztą sam

Moreno z czasem wyraźnie ograniczył liczbę i częstotliwość wprowadzania rekwizytów. Zdecydowanie mniej też mówił o korzyściach płynących z używania ich w poszczególnych fazach psychodramy. Nie znaczy to, iż zaczął podważać czy kwestionować ich walory; wynikało to jedynie z preferowania w późniejszych pracach metod czysto analitycznych, technik i strategii odwołujących się w dużym stopniu do klasycznej psychoanalizy i post-freudowskich koncepcji [10, 11, 12].

Z powodu zamiłowania do rekwizytów dużo bliższa komedii dell'arte jest psychodrama dziecięca. Dla obu — dziecięcej i z udziałem dorosłych — znamienne jest uwielbianie różnych rzeczy i sprzętów, wykorzystywanie ich w celu zwiększenia skuteczności i atrakcyjności zabawy. W obu też przypadkach dba się o staranny ich dobór, jak najbardziej sprzyjający rozwijaniu podjętych wątków i ułatwiający komentowanie czy ilustrowanie przekazywanych treści. W komedii dell'arte i psychodramie z udziałem dzieci dąży się do uczynienia z gry spotkania w równej mierze angażującego „aktorów” (dzieci w psychodramie, a osób dramatu w teatrze) i widzów (obserwatorów), w podobnym stopniu stwarzającego im warunki do bezpośrednich i swobodnych zachowań. Łączy je też preferowanie zabawowego charakteru gry, aktywności opartej na dowolności i dramatyzacji, działania służącego demonstrowaniu twórczej spontaniczności.

Zbliża je także troska o to, aby osoby wcielające się w określone postacie były odpowiednio ubrane. Dużą wagę przywiązuje się do różnego rodzaju masek, strojów (kostiumów), apaszek, nakryć głowy, a także do różnorodnych atrybutów — oznak władzy (koron, beret, regaliów), piastowanych urzędów (pieczęci, insygniów) czy akcentujących „czarne charaktery” kreowanych postaci (kosy, widły, miotły). Podobieństwo między komedią dell'arte a psychodramą dziecięcą wyraża się również w dbałości o właściwą do tematu gry (zabawy) oprawę scenograficzną (plastyczną). Przy czym typowa jest dla obu pomysłowość w organizowaniu przestrzeni do gry, robieniu ze zwykłych zielonych dużych chust łąk, drzew, a z niebieskich płócien rzek, stawów, jezior czy mórz i oceanów. Te same chusty i płótna mogą służyć konstruowaniu różnych bunkrów, szałasów, budowli, dachów, bram, jaskiń itp. Ze sznurów o różnej grubości można z kolei pleść pajęczyny, robić liany, „małpi gaj”, albo wytyczać labirynty, granice łądów i mórz. W efekcie dzieci chętniej biorą udział we wspólnych zabawach, co ma ze wszech miar dobroczynny wpływ z uwagi na doznawane przez nie zaburzenia zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji, a ściślej objawiające się trudnościami w podtrzymywaniu zabawy [2]. Charakterystyczna dla nich jest także zespołowa praca nad organizowaniem i wypełnieniem określonymi przedmiotami pola do gry, co powoduje, że ważnym elementem zabawy staje się nie tylko improwizacja, ale również grupowe (społeczne) współdziałanie. Ma to olbrzymie znaczenie w pracy z dziećmi z rozpoznaniem zaburzenia zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji, sprzyja bowiem przywracaniu pożądanych relacji interpersonalnych.

Takich analogii jest znacznie więcej. W psychodramie, podobnie jak w tamtym dawnym włoskim teatrze, każde działanie jest czymś wyjątkowym i jedynym w swoim rodzaju. W komedii dell'arte dwie inscenizacje tej samej sztuki nigdy nie miały takiej samej akcji i dialogów. Podobnie sesja psychodramatyczna z udziałem tego samego „protagonisty” zawsze różni się od poprzedniej. Wydaje się to oczywiste, ponieważ zarówno w komedii dell'arte, jak i w psychodramie „gra” polega na improwizacji, na tworzeniu dialogów i sytuacji przez samych „aktorów” na podstawie indywidualnych życiowych doświadczeń,

przeżyć i obserwacji. Terapeuta (lider) w psychodramie, tak samo jak reżyser w tamtym teatrze, ogranicza się do podania ogólnych ram scenariusza, a jego rozwinięcie pozostawia członkom grupy. Od ich kreatywności, pomysłowości, ekspresywności słownej i niewerbalnej, umiejętności wcielania się w różne (często antagonistyczne) role zależy końcowy efekt. Twórcza spontaniczność uzyskiwana przez aktorów komedii dell'arte jest bliska tej osiągananej przez biorących udział w „akcji psychodramatycznej”. Tam miała ona umożliwić aktorom, a tu członkom grupy psychodramatycznej, uzyskanie wewnętrznej równowagi, zdrowia psychicznego, i tym samym stworzyć im odpowiednie warunki do głębszej refleksji nad samym sobą; minionymi i aktualnymi przeżyciami oraz własną przeszłością.

Teatr średniowieczny

Drugim teatrem, który niewątpliwie przysłużył się psychodramie, jest teatr średniowieczny. Elementem łączącym średniowieczne misteria ze współczesną psychodramą jest gra bez widzów, ale z uczestnikami. W teatrze średniowiecznym tekst recytowali aktorzy, lecz udział w nim, jak podczas obrządku (mszy kościelnej), brali wszyscy obecni. Typowe dla tego teatru było to, że aktorzy z reguły wcielali się w swoje role w sposób przekonujący nie tylko dla obserwatorów, lecz i dla samych siebie; wypowiedziane przez nich kwestie i tworzone dialogi w dużej mierze odwoływały się do ich głęboko osobistych doświadczeń [13]. Zarówno ten fakt, jak i to, że tamte misteria miały wymiar pedagogiczny (wychowawczy, moralizatorski) oraz aktywnie angażowały aktorów i widzów, może wskazywać na duże podobieństwo między teatrem średniowiecznym a psychodramą. Potwierdza to także prezentowanie w tamtym teatrze tego, co dla żyjących wówczas ludzi było najwartościowsze i najistotniejsze, a zatem tak jak w psychodramie, w której przedmiotem gry są najbardziej intrygujące bieżące sprawy oraz mniej lub bardziej zawile problemy.

Odnosząc to do psychodramy z udziałem dzieci — czynnikiem łączącym ją z tamtym teatrem jest właśnie wspomniany pedagogiczny wymiar, zwłaszcza pełnienie funkcji wychowawczych. Tak samo jest w przypadku bohaterów, ponieważ zarówno w misteriach średniowiecznych, jak i psychodramie dziecięcej są nimi często postaci ze świata nadprzyrodzonego — anioły, diabły, czarownice itp. W obu w równej mierze akcja jest umiejscawiana na planie symbolicznym, z podobną intensywnością lokalizowana raz na płaszczyźnie realistycznej, a raz na fantastycznej [13]. W obu też z taką samą swobodą następuje przemieszczanie się z jednej z tych płaszczyzn na drugą i z powrotem. W sumie czyni to psychodramę bardziej atrakcyjną dla dzieci i ośmielającą poprzez zabawę do dzielenia się na forum grupy — co sprawia olbrzymie trudności dzieciom z zaburzeniem zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji — własnymi problemami.

Muzyka i efekty dźwiękowe

Następnym elementem łączącym psychodramę z teatrem jest wykorzystywanie muzyki i różnych efektów dźwiękowych (imitujących np. grzmoty, start rakiety, śpiew ptaków, szum fal morskich, powiew wiatru itp.), mających na celu udratyzowanie „gry” w odpowiednich chwilach służących spotęgowaniu „akcji psychodramatycznej” lub też uczynieniu z niej działania opartego na możliwie najwierniejszej rekonstrukcji miejsca, w którym jest ona rozwijana. W konsekwencji ma to — poprzez pobudzenie pamięci —

ułatwić i umożliwić przywołanie odpowiedniego, zapomnianego nastroju. Często jest tak, że właśnie jakieś konkretne utwory muzyczne lub dźwięki sprawiają, że dzieci utożsamiając je z jakimiś zdarzeniami ze swojego życia stają się dużo aktywniejsze; są bardziej zainteresowane i chętne do wchodzenia w różne „role” i do lepszej pracy nad nimi. Ma to olbrzymie znaczenie w pracy z dziećmi z zaburzeniami zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji — nieśmiałościami i stroniącymi od kontaktów z innymi [2].

Nie można też wykluczyć zgoła odmiennej sytuacji, może się bowiem zdarzyć, że jakaś muzyka czy odgłosy będą przywoływać nieprzyjemne czy nawet traumatyczne przeżycia. Konkretny utwór muzyczny lub określony dźwięk może jakiemuś dziecku kojarzyć się z urazową sytuacją, z jakimś mniej lub bardziej odległym zdarzeniem rodzącym u niego poczucie niepewności, zagrożenia i lęku. Wtedy zwykle nagle staje się impulsywne, agresywne lub też zbyt wyciszone, zahamowane, i w związku z tym albo nadmiernie pobudzone (hiperaktywne), albo skore do izolowania się od innych. W pierwszym wypadku udział w zabawie ma służyć „zagłuszeniu”, stłumieniu tamtych przeżyć, a zatem jakiemuś ich skompensowaniu. Zatem w pewnych warunkach może to być korzystne. Na terapii (liderze) spoczywa zadanie takiego organizowania „gry”, by nadaktywność dziecka stała się jego sprzymierzeńcem w zmaganiu się z wywołującymi ją trudnościami. Innymi słowy, trzeba przydzielać mu takie role, by wyzwolona czy sprowokowana muzyką lub dźwiękiem intensywność reakcji emocjonalnych została wykorzystana do skonfrontowania się z traumatycznymi doświadczeniami. W takiej sytuacji uczestnictwo dziecka w zabawie powinno podlegać dość dokładnej kontroli i obserwacji, by w efekcie demonstrowana agresywność została wykorzystana dla celów terapeutycznych, a nie, by spowodowała nasilenie się objawów.

Z kolei, gdy określona muzyka czy efekty dźwiękowe doprowadziły do spowolnienia reakcji, do zmniejszenia zaangażowania czy utraty zainteresowania udziałem w zabawie, koniecznie trzeba je usunąć i zastąpić innymi, tak samo dobrze służącymi rozwijaniu „akcji psychodramatycznej”, a jednocześnie nie wywołującymi u żadnego z jej uczestników nieprzyjemnych skojarzeń. O ile w takim razie pewne dźwięki mogą być przydatne w dialogu terapeutycznym, o tyle inne mogą go znacznie zaburzać czy zniekształcać. Dużo zależy tu od terapeuty, a zwłaszcza od tego, jak wcześniej będzie on w stanie dostrzec ich szkodliwy wpływ i podjąć interwencję wobec powstałych za ich sprawą niewłaściwych zachowań. Niestety, dość trudno przewidzieć, które z dźwięków okażą się brzemienne w skutki. Podobnie niełatwo wcześniej wyrokować, które z utworów muzycznych i dźwięków są tymi najbardziej właściwymi w konkretnej zabawie.

Światło i kolor

Podobnemu celowi — jak oprawa dźwiękowa — służy oświetlenie. Używając wielobarwnych filtrów można stworzyć pożądany nastrój: np. czerwonego, by zintensyfikować czy pobudzić przeżycia emocjonalne, jeśli wymaga tego dobro terapii; zielonego dla podkreślenia i stworzenia atmosfery spokoju, a zatem w chwilach wymagających wyciszenia emocjonalnego, bądź zlokalizowania „gry” na planie irracjonalnym; żółtego dla wprowadzenia klimatu radości, ciepła, a także po to, by wyzwolić więcej wiary i optymizmu; niebieskiego w razie potrzeby redukcji napięć powstałych między uczestnikami zabawy;

czarnego dla stworzenia aury tajemniczości i grozy itd. Można też oczywiście rozgrywać psychodramę przy zwykłym, jasnym świetle, używając normalnych lamp, chociaż posługiwanie się światłem kolorowym pozwala znacznie wyjść poza nastrój codzienności. Dobrze dobrane oświetlenie może oprócz ilustracyjności (kreślenia świetlnych obrazów, akcentowania określonych miejsc czy rekwizytów w czasie „gry”) spełniać po części funkcje terapeutyczne, od dawna bowiem stosuje się „terapię kolorami”, na przykład metodą „living colour”, która polega na ustaleniu dla danego pacjenta podstawowego koloru, a następnie na poddaniu go działaniu tej barwy. Najpierw więc wykorzystując specjalny test (tzw. lustro kolorów) identyfikuje się kolor dominujący, a dopiero potem rozpoczyna właściwy cykl sesji leczenia kolorami [14].

Końcowe refleksje

Ogół powyższych rozważań zdaje się wskazywać, że psychodrama dziecięca ma wiele wspólnego z teatrem — i ta bliskość wydaje się mieć dobroczynny wpływ na przebieg i zwiększanie skuteczności terapii — a zatem powinna być „teatralizowana”. Nie oznacza to jednak, iż nie ma między nimi wyraźnych różnic. Psychodrama dziecięca nie jest teatrem i też nigdy takich ambicji nie miała [15]. Powołano ją w zupełnie innym celu — nie w artystycznym, ale w terapeutycznym. I chociaż bardzo zbliża je formalna struktura — faza „rozgrzewki”, „gry” i „omawiania” w psychodramie jest tożsama ze znamioną dla teatru „ekspozycją”, „akcją sceniczną” i „konkluzją” — to jednak psychodrama jest „teatrem terapeutycznym”, a nie formą sztuki dla mas [16]. W psychodramie akcja jest konstruowana na podstawie opowieści dzieci o własnych przeżyciach, a zatem nie jest oparta na stałym tekście (na scenariuszu), jak w teatrze.

Wprowadzanie fizycznych środków teatralnych w pracy z dziećmi pozwala pełniej wykorzystać zabawę, która w psychodramie ma wielowymiarowe znaczenie, psychodrama z dziećmi opiera się bowiem na: „ujmowaniu zabawy jako zasady samowyleczenia, jako jednej z pierwotnych form doświadczeń, jako pozytywnego czynnika działania związanego ze spontanicznością i kreatywnością” [17, s. 530]. Moreno podniósł zabawę do rangi metodycznej, systematycznej zasady [6]. Teatralizacja psychodramy z udziałem dzieci pozwala zarazem nadawać zabawie głębsze znaczenie symboliczne i wierniej rekonstruować rzeczywiste sceny z życia młodych pacjentów. Przy czym ta pierwsza forma pracy z dziećmi (w postaci symbolicznych zabaw grupowych) jest preferowana przez terapeutów europejskich, ta druga zaś (w postaci odgrywania faktycznych zdarzeń z życia dzieci) przez prowadzących psychodramę w Stanach Zjednoczonych [16].

Mimo to chyba więcej łączy niż dzieli psychodramę i teatr, bo przecież w obu wymagane jest wprowadzenie i prezentacja osób (w psychodramie — pacjentów, w teatrze — osób dramatu), a także wyróżnienie zasadniczego wątku (problemów dzieci w psychodramie, osnowy dramatu scenicznego w teatrze). Zbliża je także źródło, z których czerpią tematy do gry. Jest nim zarówno świat realny (doświadczenia codziennego życia), jak i świat fantazji [18, 19]. Psychodrama dość często wkracza na „pole teatru”, porusza się w „teatralnej płaszczyźnie”, a teatr — szczególnie współczesny — nierzadko przybiera kształt „seansu psychodramatycznego” [20].

Łącznie sprawia to, że uteatralnianie psychodramy dziecięcej jest w pełni zasadne — nie jest wymysłem, lecz koniecznością — a w przypadku dzieci z rozpoznanym zaburzeniem zachowania z nieprawidłowym procesem socjalizacji lub zaburzeniem opozycyjno-buntowniczym nawet bardzo wymagane, bo np. wprowadzając relaksującą czy wyciszającą muzykę albo wywołujące odpowiedni nastrój efekty dźwiękowe i światło, można zarówno tworzyć lepszą atmosferę zespołowej pracy, jak i studzić wybuchy złości czy poirytowania. Warto zatem pełniej i powszechniej wykorzystywać różnorodne środki teatralne, zwłaszcza w psychodramie dziecięcej.

Piśmiennictwo

1. Bielańska A. Jacob Levy Moreno i jego idee. W: Bielańska J, red. Psychodrama. Elementy teorii i praktyki. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury ENETEIA; 2009.
2. Klasyfikacja zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania w ICD-10. Opisy kliniczne i wskazówki diagnostyczne. Kraków-Warszawa: Uniwersyteckie Wydawnictwo Medyczne „Vesalius”, Instytut Psychiatrii i Neurologii; 1997.
3. Roine E. Psychodrama. O tym, jak grać główną rolę w swoim życiu. Zabrze: Medycyna i Edukacja; 2005.
4. Czapów G, Czapów Cz. Psychodrama. Geneza i historia, teoria i praktyka, próba oceny. Warszawa: PWN; 1969.
5. Hausbrandt A. Teatr w społeczeństwie. Warszawa: WSiP; 1983.
6. Moreno JL. Gruppenpsychotherapie und Psychodrama. Stuttgart: G. Thime; 1964.
7. Galińska E. Teatr śmierci i odrodzenia w psychodramie. Psychoterapia 2005; 4(135): 23–49.
8. Kudliński T. Vademecum teatromana. Warszawa: LSW; 1985.
9. Sikorski W. Psychoterapia grupowa różnych pokoleń. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”; 2002.
10. Gliszczyński J. Psychodrama i psychoanaliza. Psychoter. 2005; 4(135): 15–21.
11. Stankiewicz S, Tomczak K. Psychodrama w psychoterapii. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne; 2012.
12. Pytko A. Monodrama w psychoterapii indywidualnej. Psychoter. 2001; 2(117): 77–92.
13. Tatarkiewicz W. Estetyka średniowieczna. Wrocław: Ossolineum; 1989.
14. Nicoll A. Dzieje dramatu: od Ajschylosa do Anouilha. Warszawa: PWN; 1983.
15. Sun D, Sun H. Kolory życia. Łódź: Wydawnictwo „Ravi”; 1996.
16. Aichinger A, Holl W. Psychodrama — terapia grupowa z dziećmi. Kielce: Wydawnictwo „Jedność”; 2003.
17. Galińska E. Psychodrama. W: Grzesiuk L, red. Psychoterapia. Teoria. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury ENETEIA; 2005.
18. Bielańska A. Teatr, który leczy. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego; 2002.
19. Pyzik T, Udalska E. W kręgu socjologii teatru na świecie. Wrocław: Ossolineum; 1987.
20. Pawlik J. Psychodrama w praktyce terapeutycznej. W: Pawlik J, red. Psychodrama i techniki niewerbalne. Warszawa: Wydawnictwo Psychologii i Kultury ENETEIA; 2012.

Adres: sikorski@uni.opole.pl