

Psykodrama i pastoralt arbete

Uppsats: Psykodrama, nivå I, april 2006

Ingemar Johansson, ingemar.johansson@aland.net

Stiftelsen Institutet för Social Utveckling (SISU)

Tentator: Torbjörn Brodersen, Anne Frelander,

Gyrit Hagman, Ann Helleday, Göran Högberg.

Innehåll

Inledning	3
Abstract	4
Kontext och metod	5
Psykodramatisk metod	7
Influenser	7
Metod	7
Etik	8
Aktörer, redskap och tekniker	9
Psykodramatisk uppbyggnad, uppvärmning – handling – delaktighet	10
Uppvärmning	11
Handling	11
Delaktighet	12
Processanalys	12
Psykodramatisk bearbetning, jag i rollen som regissör (2005)	12
Dramat med mannen som ville förstå chefen	13
Dramat med mannen som ville komma över sin frus död	15
Dramat med mannen som vill träffa sin döende mamma	16
Dramat med kvinnan som ville träffa sin döde man	18
Dramat med ungdomshelgen och föräldraträffen	19
Dramat om att bli av med dåligt humör	21
Dramat om en titt på arbetsplatsen	21
Reflektioner i regissörsrollen	23
Diskussion	23
Sammanfattning	24
Källförteckning	25

Inledning

Psykodramats grundare hette Jacob Levy Moreno (1889-1974). Han föddes i Bukarest och var tidigt en bildad man. Han var av judisk härkomst och förde ett kringflackande liv, insatt i både judiskt och grekiskt tänkande. Han studerade psykologi, teologi, filosofi och medicin. Han avlade läkarexamen i Wien och bosatte sig senare i Amerika. Moreno var som psykiatriker intresserad av människans dagliga handlande och hennes möjligheter och förmåga att leva tillsammans.

Fokus för Moreno kom att ligga på människor som inte klarade av det enkla vardagslivet. Han hade ett starkt socialt engagemang. Arbetet med prostituerade och flyktingar blev fröet till gruppterapi och här skapades hans intresse för gruppdynamik (A H Blatner, 1984). I litteraturen upprepas ofta hans sago- och teaterstunder med barnen i en park i Wien. Från bl. a. dessa sagostunder fick Moreno inspiration till psykodramat. Till skillnad från samtidens verbala metoder fokuserade Moreno på handling. Hans bakgrund och hans erfarenheter från sitt teaterarbete i Wien och kontakter med lekande barn utgör ursprunget till det vi kallar psykodrama. Lekfullhet, spontanitet och kreativitet var tillsammans med handling vägen till förändring. Handlingen föregår språkutvecklingen, menade han. Genom psykodramatisk metod kan en människa utforska de psykologiska dimensionerna av sina problem och få hjälp att dramatiskt gestalta sina problem istället för att endast tala om dem (A H Blatner 1984). Det lekfulla med ursprung i hans iakttagelser av barnens lek med dess inslag av spontanitet och kreativitet, "här och nu", är ett viktigt instrument i psykodrama.

I Wien skapade Moreno spontanitetsteatern som senare utvecklades till terapeutisk teater, dvs psykodrama. Han var pionjär inom grupppsykoterapi och han skapade även sociometrin som ett sätt att undersöka avstånd och relationer inom gruppen (M-L Helminen, M Rautiainen, 2000, H Berglind, 1998). I sociodramat undersöks grupperns beteenden.

Abstract

J L Moreno står som skapare av psykodramat som har betytt mycket. Många är de som använder sig av psykodramametoden som del av eller integrerad del av det egna terapeutiska arbetet. Framställningen har lyft fram dels Morenos insatser, dels hur psykodrama kan integreras i det egna arbetet och dels visat på hur psykodrama kan användas metodiskt i mötet med människan i hennes vardagsmiljö.

Nyckelord i framställningen:

Moreno, psykodrama, social atom, tomma stolen, rollbyte, signifikanta andra, visa, integration.

Kontext och metod

Jag arbetar i en liten landsorts församling med omkring 1500 församlingsbor. I samband med dop, vigsel och begravning för jag samtal, företrädesvis i hemmen, med de berörda. Men samtal förekommer även i mitt tjänsterum. I medarbetarskaran finns i andligt arbete utöver mig själv ytterligare en präst, en diakon och en kantor.

För mig personligen har det under min yrkeskarriär blivit alltmer tydligt att jag skulle behöva ett redskap eller instrument som skulle göra det möjligt för mig att möta den spretighet som en person ofta uttrycker när den berättar om sig och sin värld. Tidigare har jag i allt för hög grad låtit den andra personen styra samtalet. Jag har lyssnat utan att förstå. Jag har erfärut att jag behövt ett redskap som skulle förhindra utmattning.

Ända tills för några år sedan skedde samtalen i samband med dop, vigsel och jordfästning över ett bord och en kopp kaffe, det förekommer ibland även idag. Tidigare var samtalen fokuserade på information, det vill säga att jag har fått information om familj, släkt och vänner etc i syfte att få stoff för det tal som jag ska hålla vid förrättningen, inte minst för att undvika "grodor".

Med ett psykodramatiskt förhållningssätt har jag lärt mig att redan i uppvärmningen därhemma på ett sociometriskt sätt se den eller de jag ska möta och vilka roller de har till varandra. I mötet har jag sedan försökt få tag i den sociala atomen, signifikanta andra och tagit reda på om det funnits behov av fördjupning.

Jag har under min yrkesverksamma tid alltid ansett det vara av stort värde att träffa närstående inför en begravning men i och med upptäckten av den psykodramatiska metoden har det numera även blivit mycket viktigt att bevara den värme och hetta som uppstår vid en kontakt. Förberedelserna fokuseras numera närmare de personer jag möter och att dessa ska möta sig själva och sina känslor. Med den psykodramatiska metoden sker en tendensförändring från information till ett möte och integration i individen. Med den psykodramatiska metoden hittar jag lättare de personer i en social atom som kan behöva ytterligare stöd och hjälp. Med den psykodramatiska metoden hittar jag också fram till personer som betytt mycket för den närstående, signifikanta andra (H Berglind, 1998) och deras sociala atomer, sådana sociala atomer som inte kunde hittas med den förberedande sociometriska metoden.

Med hjälp av den psykodramatiska metoden kan jag hjälpa både mig själv och den person jag möter på ett mer organiserat sätt. Jag kan behålla fokus och på ett mer kreativt sätt motverka

överföring. Jag kan återföra problemet, problemlösningen och bearbetningen till den andre och därmed kan jag vara ett kreativt stöd för den andre.

Som exempel kan nämnas om ett besök i ett hem som föregicks av att en ungdom hade betett sig illa på ett ungdomsläger. Förutsättningslöst ville jag träffa den unga i sitt hem tillsammans med sina föräldrar. Min idé var att prova om ett rollbyte mellan barn och förälder skulle kunna skapa förståelse och integration. Jag behövde ett tillfälle för återkoppling och att fokusera problemet, hjälpa den unga, familjen, bygden och mig själv att på nytt integreras i varandras liv.

Under samtalet vid kaffebordet i köket såg jag att den unga satt på en barnstol och frågade om det var så denna alltid brukade sitta vid köksbordet. Den unga svarade "ja". Jag bad den unga att byta plats med mig och därmed sätta sig på pappans stol. Den unga accepterade och vi bytte stol med varandra. Ett kort samtal med rollbyte utspann sig.

Den viktigaste delen av den psykodramatiska händelsen var, som jag som regissör såg det, att den unga gick ur sin gamla invanda roll och för några korta minuter kunde lösgöra sig från vardagen och kunde gå in med mig i dyad på scenen i fantasins värld där allt är möjligt. För den unga innebar det att våga säga obehagliga saker till sin pappa såsom "Du tycker inte om mig". En uppföljning med denna familj skulle kunna vara att arbeta psykodramatiskt med pappan enskilt, hans genosociogram, sociala atom, tomma stolen och tomma stolen med rollbyten. Parallellt skulle den ungas sociala atom gestaltas och även, tror jag, arbete med tomma stolen fungera. Kanske skulle jag senare också våga mig på några scenbyggen och vinjetter kring hemmets rutiner och relationer i det psykodramatiska arbete med dem båda skilt för sig. En encounter kanske skulle vara för stark men utifrån deras olika förståelse om vad som egentligen sagts och menats vid olika tillfällen skulle en encounter, ett möte med tydliga satser, påståenden och förståelse av det sagda från båda parter, i en senare fas kunna leda till en katarsis, en aha-upplevelse och möjlighet till förändring. För mig själv var det bra att som vuxen byta roll med den unga på barnstolen. Min känsla var att det var svårt att vara vuxen på en barnstol.

Exemplet finns med för att illustrera att det kan vara svårt att förutsäga hur mötet kommer att gestalta sig i varje enskilt fall. Vid denna träff kom den unga och jag överens om att någon vecka senare träffas i dyad, på tu man hand. Efter ytterligare ett par veckor hade jag inbjudit hela gruppen med föräldrar till en träff tillsammans med mig och en ungdomsledare. Vid ytterligare ett möte några månader senare hade jag även inbjudit kommunens ungdomsledare.

Förberedelserna har numera kommit att handla mer om öppenhet och att vara lyhörd än om kontroll. Besök i någon annans hem kräver stor respekt för de boendes integritet men skapar också möjlighet till tillit.

Psykodramatisk metod

Influenser

Psykodramat teoretiska grund utgörs av psykoanalysen med dess utforskande av människans inre problem (A H Blatner, 1984) och hennes personlighetsutveckling (M L Helminen, M Rautiainen, 2000). I psykoanalysen uppmärksammas att det finns ett irrationellt inslag i människan. Morenos bidrag var framförallt handlingen. Några av Morenos skriftliga dokument är *Who shall survive?* (1934), *The words of the father* (1941) och *Psychodrama* (1946).

Psykodramat beskrivs som eklektiskt. Orsaken till detta är att varje individ är unik.

Psykodramat fungerar därför även bra när metoden används tillsammans med analytiska och integrerande processer (A H Blatner, 1984).

Metod

Psykodramatisk metod är klientcentrerad och kan användas både i grupp och med endast en person. I dramats form gestaltar man sina känslor fysiskt, i handling. Man kan få hjälp att låta omedvetna och okontrollerade känslor leda till integration, insikt och kreativ. Med hjälp av psykodramatisk metodik söker man underlätta arbetet med att utforska, klargöra och integrera de känslomässiga sidorna av en problemställning". Man söker "finna känslomässiga lösningar av en människas personliga konflikter" (A H Blatner, 1984). En grundförutsättning för att åstadkomma tillit i en psykodramagrupp och för allt psykodramaarbete är att man visar fullständig respekt för det sätt klienten växer på och hur han utforskar sin verklighet (A H Blatner, 1984).

Psykodramametoden lämpar sig bäst i grupp men kan även användas i individualterapi (H Berglind, red, G Högberg, 1998). Metoden kan användas inom en rad olika områden såsom vid yrkesmässig och social kompetensutveckling, bearbetning av självkänslan och de egna känslorna, religiösa frågor, familjerelationer, för att träna beslutsfattande både inom yrkeslivet och i den privata vardagliga sfären, rehabilitering, drogavvänjning och som psykoterapeutisk metod. Psykodrama är både verbal och ickeverbal. Man inte bara får prata om sitt problem, man kan även rent fysiskt få uppleva det (A H Blatner, 1984). Psykoterapin blir mer effektiv när handling och ord kombineras. Ordet "visa" är centralt. Även drömmar, fantasier och tankar om framtiden kan bearbetas i psykodrama (H Berglind, red, L Tavon, 1998).

Utifrån en eklektisk teoretisk referensram kan psykodramatisk metod med fördel användas inom en och samma behandlingsform tillsammans med annan terapeutisk metod. Andra terapimetoder har även integrerat psykodrama i sin metod. Det gäller t.ex psykoanalys,

gestaltterapi, transaktionsanalys, realitetsterapi, psykosyntes, bionergetik och familjeterapeutiska metoder (A H Blatner, 1984).

Göran Högberg har uppsatsen *Psychodrama and family therapy* beskrivit hur man i familjearbete kan använda psykodrama. I annan litteratur som behandlar bl a familjeterapeutiska teorier och metoder och som har inslag av psykodrama saknas tyvärr ofta hänvisningar till Morenos teori och metod.

Moreno skapade den sociometriska metoden. Sociometri är en metod med vilken man mäter och försöker förstå relationer och roller inom en grupp. Rollernas uppkomst hör samman med människans personlighetsutveckling. En grupp är inte statisk. Relationerna i en grupp kan vara olika beroende på vilka faktorer som för stunden binder gruppen samman. Över tid kan också relationerna inom gruppen förändras. Först utvecklas de fysiska rollerna, t ex den ätande, på vilka de sociala, t ex fadersrollen, och den psykiska personligheten bygger (M L Helminen, M Rautiainen, 2000). Med de tre begreppen social struktur, ställning och utveckling undersöker sociometrin avstånd och närhet i gruppen (V Steiner, 2000).

Etik

Det är viktigt att poängtera att deltagarna alltid har rätt att säga nej till varje förslag under dramats gång. I en terapissession gör man därför alltid upp ett kontrakt. Deltagarna får inte vara drogpåverkade. Regissör och gruppdeltagare bör undvika subtila attacker. Aggressiva motöverföringar får inte förväxlas med spontanitet. Älsklingsord och klichéer bör undvikas (A H Blatner, 1984). Detta låter sig nog gärna sägas men är betydligt svårare att i verkligheten realisera. Min egen tanke är att en viktig aspekt av regissörsrollen är att vara lyhörd för ”Nej-regeln”, det vill säga att ingen protagonist någonsin får tvingas till någonting. Protagonisten måste hela tiden ha rätt att säga nej. Detta gäller förstås alla som deltar i ett psykodramaarbete. ”Nej-regeln” är emellertid särskilt viktigt när det gäller protagonisten eftersom denne ofta är inne i en vandring i själen och i det tillståndet kan protagonisten vara mycket sårbar.

Som regissör är det svårt att ändra det skedda men rent allmänt tänker jag att det är viktigt att inte forsera fram i det psykodramatiska arbetet eftersom det alltid händer något, och ibland kan det även hända mycket, i protagonisten. I sharing, där gruppdeltagarna strax efter psykodramaarbetet delger gruppen sina erfarenheter och minnen från olika rollbyten, kan viktiga känslor delges och skapa läkning och tillit hos protagonisten. Vid processanalysen, ett dygn senare, där regissörens arbete diskuteras, kan också olika aspekter diskuteras, bearbetas och klargöras. Om det psykodramaarbete som diskuteras i processanalysen för

protagonisten känns ofärdigt kan en mindre slutscen göras och upplevas läkande för protagonisten. Nedan följer ett par exempel från min egen erfarenhet .

Den första händelsen hänför sig till en uppvärmningsövning i storgrupp med 20 deltagare där en deltagare sade: ”Ja, jag är väl misslyckad.” Från andra sidan av ringen slant min tunga och jag sade något som bara deltagaren och jag hörde (negativ tele). Jag sade: ”Ja, sådan är du.” Deltagaren blev ledsen och lämnade rummet. Så småningom återvände deltagaren till gruppen och en encounter som klargjorde situationen mellan deltagaren och mig arrangerades.

Vid en annan övningssituation med några gruppdeltagare ville protagonisten utforska vad som hände vid en frukost samma morgon. Vi var två hjälpjag som fick i uppgift att spela oss själva i enlighet med protagonistens upplevelser. Eftersom vi alla varit närvarande vid frukosten förväntades vi som hjälpjag förstå hur vi skulle agera. Jag upplevde att vi som hjälpjag gavs bristande instruktioner och därmed inte kunde utföra vår uppgift.

Vid övningstillfället hade jag inga handlingsalternativ. I efterhand kan jag se hur vi skulle ha kunnat gå vidare. En framkomlig väg skulle i den aktuella situationen ha kunnat vara att på scenen se vad var och en av gruppdeltagarna tyckte om det som hände.

Aktörer, redskap och tekniker

Centrala aktörer inom psykodrama är protagonist (huvudperson), regissör (vägledare) och hjälpjag (medspelare). Protagonist eller huvudperson kallas den person från vilken den psykodramatiska gestaltningen utgår. Regissör är den person som vägleder protagonisten vid psykodramatisk metod för att hjälpa protagonisten att utforska sin situation och komma tillrätta med sina problem. Hjälpjag är övriga personer som deltar i psykodramat.

Scenen är den avgränsade plats där den psykodramatiska gestaltningen äger rum. På scenen kan finnas rekvisita såsom stolar, olikfärgade tygstycken, kuddar, madrass, filt, musik, någonting att slå med. (A H Blatner, 1984)

I mitt eget arbete är det ofta protagonistens eget hem som får utgöra scen. Scenen kan vara köket eller en soffa i vardagsrummet och de föremål som råkar finnas där såsom några stolar, ett bord, en soffa, en kudde, ett fotografi, ett brev, ett fönster och andra familjemedlemmar. På scenen gestaltas allt här och nu, såväl dåtid, framtid, fantasi och likaså det närvarande.

Till skillnad från det klassiska dramat saknar psykodramat manus. Viktigare än manus är spontanitet och kreativitet, här och nu. För att få ett mer realistiskt perspektiv på drömmar, fantasier och förväntningar kan dessa iscensättas såsom gällande den vidare verkligheten; surplus reality.

En av de grundläggande teknikerna inom psykodrama är rollbytet. Protagonisten kan ta roll som En viktig person i dramat som kan vara en motståndare, en antagonist, ett dött ting såsom ett bord, en sten, en fantasiroll, ett abstrakt begrepp eller ett kollektiv.

Många föremål, döda ting, kan ha starka energiladdningar för protagonisten, till exempel en docka, en nalle, en lampa, en soffa. Genom att byta roll med olika föremål, kan protagonisten komma i kontakt med de känslor, minnen och personer som förknippas med viktiga föremål (G Hagman). Protagonisten kan också byta roll med en del av sig själv. I en uppsats *om rollbyte* ger Gyrit Hagman utgående från Morenos rollteori några exempel på rollbyten.

Rollbyte med en centralroll eller viktig person ”ger protagonisten möjlighet att se sig själv genom den andres ögon”. I den andra viktiga personens roll får protagonisten möjlighet att leva ut och uttrycka obehagliga känslor och handlingar liksom möjlighet att uttrycka även positiva känslor mot sig själv (G Hagman). Rollbytet övar också förmågan till inlevelse och medkänsla med andra (A H Blatner, 1984). Maximering är en teknik som Gyrit Hagman beskriver i en uppsats som handlar om hur man aktiverar protagonisten och får protagonisten att uttrycka sin sanning.

Regissören kan införa en dubbelgångare som följer protagonisten (A H Blatner, 1984).

Dubbelgångaren imiterar protagonistens rörelser, ger förstärkningar och stöd att våga ta större risker.

Psykodramats uppbyggnad

Uppvärmning – handling – delaktighet

Nedan framställs i en grafisk bild de olika faserna i ett psykodrama. Ett klassiskt psykodrama byggs upp eller gestaltas av uppvärmningsfas, handlingsfas och delaktighetsfas (sharing) och förekommer i en grupp alltid tillsammans med de fem beståndsdelarna, regissör, protagonist, hjälppjag, åskådare och scen (A H Blatner, 1984).

OBS: Den grafiska bilden saknas i E-postversionen

(Grafisk bild; B Seabourne och C Hollander, A H Blatner, 1984)

Uppvärmning

För att uppnå kreativitet och spontanitet förbereds den psykodramatiska gestaltningen med uppvärmning i det som kallas uppvärmningsfas. Det kan vara ett samtal mellan regissör och protagonist eller ett uppvärmningssamtal i gruppen. Uppvärmning kan också bestå i musik, dans och lek, en sociometrisk övning eller ett sociodrama. Det är även viktigt att regissören värmer upp sig själv i rollen som regissör. Under uppvärmningsfasen väljer gruppen protagonist och ett kontrakt görs upp om vilka regler som gäller under psykodramat. (A H Blatner, 1984)

Handling

Under handlingsfasen eller gestaltungsfasen bestämmer protagonisten scenplats och var publiken skall sitta. Regissör och protagonist försöker tillsammans att komma fram till ett problem. Protagonisten börjar kanske redogöra för en händelse, till exempel ett gräl på arbetsplatsen. Då säger regissören: Visa! Visa hur det gick till! Och så är handlingens här och nu i full gång. Scenplatsen är klar och för att aktivera protagonisten ska denne också göra scenen levande med att placera ut sin berättelse på scenen. Hjälpojag eller medspelare hämtas ur publiken som med sitt aktiva intresse blir uppvärmda att ta olika roller i psykodramat. Uppvärmningen behövs för att få tillgång till de känslor som behövs för att kunna gestalta nyckelfiguren. Olika tekniker kan användas för att få tag i protagonistens problem. Några av de grundläggande teknikerna i ett psykodrama är att sätta scen, social atom, tomma stolen, rollbyte och spegling. (A H Blatner, 1984). Andra tekniker är bl a drömdrama, autodrama, hypnodrama.

Om helt psykodrama används sätts efter hand som processen fortskrider olika scener upp. Hjälpojagen introduceras av protagonisten och värms upp i sina olika roller. Protagonisten gestaltar först en roll eller nyckelfigur. Hjälpojaget går därefter in och gestaltar rollen. Moreno införde begreppet tele för att beskriva det ömsesidiga igenkännande som kan uppstå mellan protagonist, roll och hjälpojag (H Berglind, red, I Göransson, 1998). Handlingen eller gestaltningen fortskrider i nya scener. Nya tekniker introduceras för att utforska olika aspekter av protagonistens upplevelse. I slutskedet av handlingsfasen arbetar protagonisten ofta med sitt inre motstånd. Handlingsprocessen fullföljs och avslutas då protagonisten har en känsla av att symboliskt ha utfört det som har trängts bort och handlingsbehovet har tillfredsställts. Ofta upplever protagonisten katarsis, en reningsupplevelse eller kommer till en insikt (A H Blatner, 1984). Psykodramat kan avslutas med spegel, fotografi, surplus reality-scen eller kan vara oavslutat.

Delaktighet

Ett viktigt moment i avslutningsfasen är att alla ska gå ur sina roller, avrollning, och blir sig själva igen. Avrollning kan ske genom att man rör sig, dansar, eller står stadigt på golvet och säger sitt namn. Gruppen samlas i ring och protagonisten tillfrågas om hon fått göra det hon ville och får sedan tyst lyssna till de övriga gruppdeltagarnas egna (delaktighet, sharing) upplevelser från sina roller och de tankar som väckts och som handlar om det egna livet. Detta har ofta en stödjande funktion och ger en känsla av delaktighet hos protagonisten. Dramat får ej analyseras. Regissören avslutar dramat (A H Blatner, 1984).

Processanalys

Då gruppen träffas följande gång kan man fortsätta samtalet och reflektionen från föregående psykodramasession. Man går även igenom regissörens arbete (minst en dag efter dramats genomförande) och hur dramat framskred (processanalys). Regissören går igenom vad han tänkte, vad han gjorde, varför, varför inte, vilka tekniker som användes, vad som kunde gjorts annorlunda etc.

Psykodramatisk bearbetning

Jag i rollen som regissör

Som präst i aktiv tjänst i en liten och helt vanlig församling med alldagliga människor lever jag med människors små och stora och helt vanliga livskriser. Även för en gammal man kan det vara en stor kris att den likaledes åldriga livskamraten dör. Det kan vara en stor kris för den lilla flickan när hon kommer gråtande hem från skolan. Som kristen präst kan jag möta andra kristna och andra med stor ömhet och respekt för den religiösa dimensionen av livet samtidigt som jag med hjälp av psykodrama kan möta den talande kroppen. I den andliga dimensionen ligger en öppenhet för olika frågor och lösningar.

Inför detta arbete har jag sökt upp några personer för samtal och arbete i enlighet med psykodramatisk metod. Av de sju processer som beskrivs har jag i sex av fallen arbetat som ensam behandlare. Vid två av processerna har en person varit både åskådare och hjälpojag. Vid en process har jag arbetat med en större grupp.

Dramat med mannen som ville förstå chefen

Jag blev ombedd av en god vän i 50-årsåldern att hjälpa honom att reda ut sina relationer på arbetsplatsen. Klienten och jag åkte tåg tillsammans till hemmet. Vi åt middag tillsammans med hans fru. Under måltiden blev mannen alltmer ivrig och uppvärmd. Han frågade om vi inte genast kunde börja vårt arbete. Efter måltiden var han mycket varm och var väl beredd när vi gick in i handlingsfasen. Vi gick från köket till vardagsrummet. Vi kom överens om scenen och platsen för det psykodramatiska arbetet. Han sade att han skulle vilja förstå chefen som han ogillade. Jag som regissör föreslog att vi skulle inleda arbetet med att använda oss av den psykodramatiska tekniken social atom som skulle kunna följas upp med några rollbyten och därmed kunna gå djupare in i processen. Jag bad honom, protagonisten, att hämta några stolar i köket. Han satte sig på en av stolarna och började tala om avdelningen på sin arbetsplats. Han berättade att det på avdelningen fanns ett 20-tal medarbetare. Avdelningen hade nyligen fått en ny chef som protagonisten ansåg var en dålig chef. Vi kom överens om att medarbetarna skulle presenteras på scenen i den ordning de om morgnarna brukade komma till arbetsplatsen. Där fanns några goda medarbetare och några dåliga medarbetare. Protagonistens fru var med som både åskådare och hjälpjag. Hon var oerfaren med psykodramatisk metod. I brist på flera hjälpjag skulle även jag, regissören, gå in som hjälpjag. I synnerhet gällde det när det behövdes ett hjälpjag för att gå i roll som den dåliga chefen, den roll som protagonisten senare benämnde som "hästaschle". Protagonisten framställde en dålig och en i surplus reality bra chef. Jag gick i roll som den dåliga chefen. Det andra hjälpjaget gick i roll som den goda chefen. Protagonisten verkade uppvärmd och bytte roll på ett naturligt sätt. Ibland uttryckte han sitt engagemang med starka miner och annat kroppsspråk. Han avfärdade, reste sig och gick undan, gjorde en feminint löjlig gest. En kvinnlig roll stod för kollektivet på avdelningen. Efter en timmes arbete introducerades den nytillträdde chefen på scenen. Efter några rollbyten med chefen hade laddningen i de tidigare rollbytena försvunnit och laddningen var nu koncentrerad på chefen. Jag föreslog för protagonisten att han skulle städa scenen. Vi fortsatte in i en ny scen till ett möte med chefen och jag använde mig av psykodramatekniker såsom tomma stolen och rollbyten med hjälpjag. Protagonisten städade scenen. Han behöll den egna stolen som han satte sig på. Ganska snart reste han sig och tilltalade spontant chefen med några "sanningens ord". Eftersom han nu var varm förhöll jag mig avvaktande vid sidan av honom. Han sade till chefen: Du är ett hästaschle! Till mig som regissör sade han: Hästaschle är det värsta jag vet. Medan dialog och rollbyte pågick funderade jag på hur vi skulle få mötet mellan protagonisten och chefen att gå vidare och bli konstruktivt. Protagonisten uttryckte med både händer, mimik och ljud hur ett pruttande och skitande hästaschle såg ut. Vi skrattade alla.

Jag föreslog för protagonisten att han skall byta roll med chefen. Eftersom hjälpjaget var ovan att agera hjälpjag valde jag att själv gå in som hjälpjag i roll av hästaschle, en roll som jag också maximerade. I roll som chef talade protagonisten till mig samtidigt som jag med hela

min kropp uttryckte den dåliga chefen. Sedan föreslog jag för protagonisten att han skulle uttrycka den goda chefen eller drömchefen. Jag föreslog att han skulle gå i roll som den chef han skulle vilja ha. I roll av drömchefen ställde sig protagonisten spontant bakom en stol med båda händerna stadigt på stolsryggen och redogjorde med tomma-stolen teknik lugnt för sitt ärende. I roll av drömchefen avslutade protagonisten sitt anförande med: Vad tycker du? Hjälpjaget, som satt i soffan, sade spontant: En sådan chef har jag. Nu var vi alla så uppvärmda att scenerna och rollbytena skedde spontant. Hjälpjaget gick i roll som drömchefen och jag gick i roll som hästaschle. Vi, de båda hjälpljagen, agerade på en och samma gång som den dåliga respektive den goda chefen. Jag blev trött. Övningen avslutades med att protagonisten såg dessa båda chefer i spegel. Då skrattade vi alla tre.

Dramat tog 75 minuter och vi var alla trötta. Vid genomgången i avslutningsfasen eller sharing konstaterade jag att hjälpjaget redan under arbetet uttryckt att hon hade en chef som var som den bra chefen. Jag i rollen som den dåliga chefen tyckte det var roligt, kanske alltför roligt, att få släppa loss. Protagonisten sade nu att han inte riktigt förstod vad han skulle ha detta till men att han ändå såg fram emot en uppföljning om några månader. Mina egna tankar efter det genomförda psykodramatiska arbetet var att jag inte ville försätta hjälpjaget i en förnedrande situation så som rollen som hästaschle kunde innebära. Därför tog jag själv den rollen. Jag ville även att rollen skulle förstärkas. På det sättet fick vi även ett extra hjälpljag i den lilla vinjetten/spegeln där protagonistens uppfattning om chefen i rollerna som hästaschle och drömchef samtidigt fanns på scenen på var sin stol. Det kändes som en utveckling för mig att jag under pågående process på scenen kunde föreslå kreativa förändringar. Utbytet tror jag för oss båda var positivt. Vi fick båda arbeta med oss själva. Eftersom protagonisten och jag även utanför psykodramaarbetet är goda vänner kändes det bra att under trygga och otvungna omständigheter få träna flera olika psykodramatekniker. Efter en kort natts sömn sade protagonisten att han tyckte det var intressant med psykodrama. Jag frågade honom om han drömt något under natten men han sade att han inte kunde erinra sig något sådant. Den hjälp huvudpersonen fått tycktes vara av åtminstone två slag, dels gestaltning på scen och dels gråt och skratt i anslutning till arbetet och därmed större frihet att fungera självständigt och integrerat.

Protagonisten har i sitt civila arbete en både kreativ och slitsam miljö i internationell miljö och han har, som jag ser det, varit alltför upptagen med att tänka på den dålige chefen. Min tanke var att protagonisten skulle behöva bli befriad från den dålige chefen för att istället få ägna sina resurser åt något mera kreativt. En väg var den väg vi genomförde, att här och nu, i olika scener få visa protagonistens upplevelse av både den dålige och den gode chefen samt att på det genomförda sättet här och nu få visa för sig själv sin egen inre värld och därmed få tillgång till resurser som skulle kunna ge honom förmåga att hantera sitt liv på ett mer kreativt och integrerat sätt.

Dramat med mannen som ville komma över sin frus död

För ett halvår sedan hade en gammal mans fru dött. Vi bestämde tid för hembesök och då startade en process av förväntan. Ett par veckor gick. En kort stund innan besöket ringde jag upp mannen. I ett försök att gå vidare hade jag försökt gå igenom de delar av hans familjs sociala atom som jag kände till. Vi träffade i hans hem. Han berättade i korthet sin livshistoria, om förlovning, bröllop och första barnet, om blommor och sjukdomar. Jag frågade lite om bilderna i bokhyllan.

I köket puttrade de sista vattendropparna ner i kaffesilen och i matsalen var det dukat för två. Jag hade tänkt arbeta med tomma-stolen teknik med rollbyten. Vi bytte rum och gick in i vardagsrummet och satte oss i de båda TV-fåtöjlerna med släktfotografierna på väggen. Han visade föräldrarna som jag lade in i mitt minne för hans sociala atom. Vi småpratade. Han blev nu protagonist i sin fåtölj och jag var nu både regissör och hjälpjag i hennes fåtölj. Eftersom hustrun gått bort plötsligt fanns hos mannen något ännu oavslutat. För att kunna gå vidare med sin sorg skulle han, tänkte jag, behöva avsluta och integrera det ännu oavslutade samtalet mellan hustrun och sig själv. Kanske också ges möjlighet att uttrycka sig i surplus reality. Vi kunde i lågmäld ton gå över i handlingsfasen och i all enkelhet i de båda TV-fåtöjlerna få fatt på ett samtal med den döda hustrun. Retoriskt frågade han varför det blev så att hon dog före honom. Eftersom mannen eller protagonisten hade dåligt hjärta blev det klart för mig att han i olika rollbyten inte skulle kunna ”hoppa upp och ner i fåtöljen”. Eventuella rollbyten, insåg jag, skulle få ske i stolen där han satt. Han frågade på nytt: Varför skulle hon gå bort före mig?

Jag svarade med stöd av den trygghet som den psykodramatiska tekniken gav mig i rolltagandet i hennes stol: Vad tror du hon skulle svara på det?

Han svarade och jag dubbletrade: kanske det blev som jag sade, att jag skulle gå bort före dig. Jag sade: Var är hon nu? Har hon det bra? Väntar hon? Han svarade och samtalet avslutades med att han gav mig en dagbok att läsa. Jag gick ut med kaffekopparna i köket och tog farväl.

Efter ett par kilometer stannade jag bilen och gick igenom det psykodramatiska arbetet. Besöket hade tagit en och en halv timme och jag tror att han dels fick hjälp att integrera den döda hustrun i sitt eget liv och dels att det samtal som utspann sig under besöket stöddes av den psykodramatiska metoden och att mina tankar strukturerades utifrån de psykodramatiska teknikerna såsom scen, sätta scen, visa, roll och gå i roll som ..., regissör, protagonist, social atom, tomma stolen, surplus reality osv. Jag noterade att den ”sociala atomen” är bra att ha som arbetsredskap i sitt eget huvud när man samtalar. Modellen ”social atom” hjälpte mig som regissör och själasörjare att strukturera den sörjandes egen släkt och närmiljö. När själavårdaren uppträder strukturerat kan det hjälpa även den sörjande att hitta klarhet och en struktur utifrån vilken han kan städa i sina egna minnen och tankar. Till viss

del blev det ju ett litet drama in reality när vi rörde oss i den sörjandes egen hemmiljö. Det är något man som själasörjare i hemmiljö kan ta vara på och utveckla. Under förevändning att visa eller hämta något bjuder protagonisten in regissören till ett drama. Uttrycket "visa" kunde med fördel ha använts i ovanstående arbete men protagonisten var själv så ivrig att visa att ordet "visa" inte behövdes som stickord.

Jag kände också delaktighet, tele, med honom. Eftersom enskilda samtal i främmande miljöer kan vara tröttande ger den psykodramatiska metoden också stöd beträffande tidsanvändningen.

Dramat om mannen som ville träffa sin döende mamma

En gång arbetade jag med en man som ville samtala med sin döende mor. Mannen som jag kände sedan tidigare psykodramaarbeten var ivrig att få sätta igång. Scenen var vardagsrummet i hans hem. Hans fru fungerade som publik och hjälpjag. Protagonisten berättade om sin sjuka mor och sina barndomsupplevelser i hemmet.

Han satte upp en scen med ett möte med släkten i sjukhusrummet där modern tillbringade sin sista tid i livet. Hjälpjaget fick gå i roll av de andra besökarna i sjukhusrummet. Sedan bokstavligen föste protagonisten ut släkten ur sjukhusrummet. Några dagar efter mötet på sjukhuset var mamman, den signifikanta andra, död. Hjälpjaget fungerade även som hjälpjag för protagonisten. Inget hjälpjag fanns för modern i soffan eftersom protagonisten önskade det så. Jag inledde en vandring där jag fick följa protagonisten i hans integrations- och reparationsprocess. Jag bad protagonisten tilltala den som låg i sängen och att göra rollbyten. Jag föreslog att han skulle säga mamma eller mammans namn. Han undvek detta, gjorde motstånd, och sade istället omväxlande hon eller du. Protagonisten, som verkade uppvärmd, sade vänd till hon/mamman där i soffan: Du ville inte ha någon alls! Du ville ha en annan sort! Protagonisten gjorde några rollbyten med hon/mamman som låg i soffan och som snart skulle dö. Jag föreslog att publiken (en person) skulle gå in som hjälpjag för protagonisten. Jag instruerade hjälpjaget som sedan upprepade: Du ville ha en annan sort! Protagonisten bytte roll med hon/mamman och sade. Jag kunde inte tåla dig för du liknade mig i så mycket, jag var långsam och hade svårt att få till det. Detta känner jag skuld för. Han fortsatte att berätta om mammans ungdom, om att ingen kom ihåg henne, utdragningen av alla tänderna vid 19 års ålder, första tiden i äktenskapet, barnafödandet, balkongen och tristessen i stadslägenheten och hur hon för ekonomins skull var tvungen att hjälpa sin man att löda smycken. Jag tyckte inte om att löda, och jag kunde inte heller löda. Jag skulle ha velat gifta mig med en bondson och jag skulle ha velat var som alla andra i byn. Tänk att de drog ut alla min tänder när jag var 19 år. Jag skulle ha velat ha kul och slippa alla svartrockar, sade protagonisten i roll som mamman. Jag som regissör dubblerade: Vad är kul? Protagonisten i

roll av mamman sade: Picknick är kul! Som regissör gav jag förslag på sådana picknickar som jag varit med om tillsammans med min familj. Protagonisten sade: Nej, vid stugan! Där var så avslappnat! Jag lät protagonisten prata vidare. Protagonisten vilade skönt med ansiktet vänt in mot väggen och fortsatte i roll som mamman: En gång, minns jag, för min man och jag för att möta dig halvvägs. Vi hade lovat att vi skulle ta hand om er hund medan du var på utlandsjobb. Där i Örebro mötte du oss med er hund som vi skulle ta hand om. Vi satte oss i en trädunge och drack kaffe.

Här avbröts vi i vårt psykodramaarbete av en telefonsignal. Det var protagonistens syster som berättade att deras far var sjuk.

Efter telefonavbrottet reflekterade jag över fortsättningen i vårt psykodramaarbete. Jag var rädd att den dramatiska energin och laddningen skulle ha gått förlorad och att det inte skulle gå att fortsätta psykodramaarbetet mer den kvällen. När jag återvände till vardagsrummet och scenen satt protagonisten i en fåtölj. Han hade bytt roll och var nu sig själv. Vi var båda överens om att vi ville fortsätta det psykodramatiska arbetet.

Han sade spontant: Mamma (!), jag skulle ha velat krama dig och jag skulle ha velat bli kramad av dig mamma (!). Men vi har ju inte varit sådana, sade protagonisten i roll av mamman i ett av sina spontana rollbyten. Jag föreslog för honom att gå fram och krama sin döende mamma, men det ville han inte. Jag föreslog då att han skulle ta en kudde och krama den som sin mamma. Han tog en kudde och kramade den hårt och lyfte samtidigt upp benen som i fosterställning. Efter en stund föreslog jag för protagonisten att han skulle byta roll med mamman/kudden och låta sig bli kramad av henne. Han gick då i roll av mamman/kudden som kramade honom. Han satt länge med kudden i famnen. Eftersom kvällen var sen och vi hade jobbat psykodramatiskt ganska länge tänkte jag att protagonisten nu var inne i en avslutande läkningsprocess som jag inte borde störa. Jag gick för att bädda min säng i gästrummet. När jag efter 10 minuter återvände till honom satt han fortfarande och kramades med sin kudde. Jag satt en stund tillsammans med honom innan vi alla tre gick till sängs. Jag tror att protagonisten fann ett lugn och kom in på en väg där han kunde försonas med sin mamma men framförallt försonas med sig själv. Vid frukost tidigt följande morgon, som också blev en kort och kombinerad sharing/processanalys, berättade jag min upplevelse av en fin picknick med min familj och konstaterade att våra picknickupplevelser var helt olika. Protagonisten sade sig inte ha drömt något. Han sade att han mådde bra och att han såg fram emot ytterligare psykodramaarbete.

Några av de psykodramaarbeten som finns beskrivna i detta arbete har skett med en bekant som protagonist. Det har fungerat bra. När protagonisten i ovanstående arbete ville gestalta en fin picknick med sin familj fick jag genast en bild av hur den skulle vara. Men det visade sig att protagonistens fina picknick var helt annorlunda än min egen upplevelse av en fin

picknick. Det blev tydligt för mig att det i det psykodramatiska arbetet är protagonistens värld som skall undersökas. Jag har även märkt att då jag arbetat psykodramatiskt med en person som jag redan tidigare varit god vän med har jag känt mig trygg och avspänd och därmed vågat ta ut svängarna lite mera och även låtit protagonisten arbeta mer självständigt än då jag har arbetat i övningsgrupp.

Dramat om kvinnan som ville träffa sin döde man

En ung man hade dött och den efterlevande kvinnan ville träffa honom igen. Vi satte oss vid köksbordet. Där fanns fyra stolar. På bordet fanns blommor och kondoleanser. Hon var ledsen. Jag såg att hon var uppvärmd och snabbt ville komma in på scenen. Hon sade: Jag förstår att han inte längre finns men jag skulle ändå vilja träffa honom. Hon berättade lite om deras liv. Jag bestämde mig för att arbeta med en tomma-stolen teknik och rollbyten vilka skulle utgöra en del av en längre tids integrations- och läkningsprocess. Kanske även en försoningsprocess var involverad i arbetet. Jag tänkte att hon med hjälp av rollbyten skulle uppleva att hon fått kontakt med den döde, att få tala med och få möta honom och att den psykodramatiska metoden därmed skulle få vara till hjälp i en del av en större läkningsprocess. Vi satte oss ned på var sin sida av bordet. Det visade sig att jag hade satt mig på mannens stol. Jag bytte och satte mig på stolen bredvid den "tomma stolen". Jag presenterade den psykodramatiska metoden för henne, att hon visserligen inte skulle få träffa honom fysiskt men att hon kunde få träffa den saknade som fanns inom henne.

Jag dubblerade och sade till honom på den tomma stolen: Varför är du inte här? Du skulle ju aldrig lämna mig. Det skulle ha varit så roligt att vara med dig. Du skulle ju aldrig lämna mig. Det skulle ha varit så roligt att vara med dig. Protagonisten fortsatte med att uttrycka sin saknad.

För att försöka få till stånd en trygghet och läkning tänkte jag att det skulle fungera bra om hon skulle få göra ett rollbyte med den döde. Jag föreslog ett rollbyte med honom på den tomma stolen. Hon bytte stol men förblev sig själv. Efter en stund återvände hon till sin egen stol igen. Under samtalet som tidvis övergick i monolog tillfogade jag ibland ett mmm eller med riktning åt den tomma stolen: Ja, vad säger du? eller: Varför är du inte här?

Hon omväxlande grät och skrattade. Han var hela tiden närvarande på den tomma stolen. Som regissör gick jag i roll som en dubbel, ibland med protagonisten i roll av den döde och ibland med kvinnan själv. I dubbeln hjälpte jag protagonisten att tilltala och jag förstärkte, maximerade, tilltalet till den döde. Under samtalet gick protagonisten till ett annat rum och sökte upp ett par tavlor som hon ville visa. Det psykodramatiska arbetet avslutades med gråt och skratt. Protagonisten sade sig vara lättad och glad. Vi kom överens om att vid ett senare tillfälle träffas vid graven.

I en sharing med mig själv konstaterar jag att jag inte haft någon familjemedlem som dött medan jag har en dotter vilken som nyfödd var svårt sjuk och nära döden. På det sjukhus där hon vistades fanns många andra sjuka barn med unga föräldrar. Tankarna som nu kom sade mig då att det är nästan (jag grät) för mycket begärt att unga par ska drabbas av sådana påfrestningar så som död och allvarlig sjukdom kan innebära. Jag kände själv att det inte fanns någon egentlig tröst i en sådan situation som denna. Det enda man kan göra är, som om det nu skulle behöva sägas, att leva vidare. Processanalytiskt anser jag att det var bra att träffas i hemmet. Det var inte bra att vid arbetets början byta roll med den döde. Utan den psykodramatiska medvetenheten skulle frågan aldrig ens ha blivit synlig. Det var det bra att jag flyttade mig från den dödes stol. Tomma stolen fungerade här bra. Glimtvis blev den dödes närvaro tydlig. Jag borde inte ha bett protagonisten göra rollbyte med den döde på dennes stol. Det verkade som om det var konstigt för henne. Hon gick ju själv spontant tillbaka till sin egen roll. Vi skulle ha kunnat utveckla promenaden med tavlorna till ett drama in reality. Hon tog ju faktiskt själv initiativet till att visa huset.

För övrigt har jag reflekterat över förberedelserna inför jordfästningen. Där blev det tydligt för mig att de sörjande inte utgjorde en homogen grupp. Där fanns flera tydligt nära sörjande men också olika slag av mer eller mindre intensivt sörjande. Inför den kommande jordfästningen beslöt jag mig för att var och en skulle få sitt eget tilltal. Som psykodramatisk metod använde jag mig vid jordfästningen av den sociala atomen med den döde som huvudperson. Jag höll sedan ett litet tal till var och en av de nära sörjande. I övergångarna mellan dessa fick den större vänkretsen sitt tilltal. Under psykodramautbildningen har jag bland annat lärt mig att om jag bara har erbjudit en metod och sett vad huvudpersonen vill visa så har huvudpersonen gjort en hel del arbete själv. Min psykodramaerfarenhet har hjälpt mig att, trots att det kanske inte alltid finns så mycket tröst att ge, att ändå inte vara rädd för att våga vara nära den otröstlige.

Dramat om ungdomshelgen och föräldraträffen

En natt under en ungdomshelg med 25 ungdomar var flera av dem berusade. En av dem mådde mycket dåligt. Denna ungdom hämtades av sina föräldrar på morgonen. Ett par veckor efter lägret besökte jag den aktuella ungdomens hem. Tillsammans med församlingens ungdomsledare, som också deltog i lägret, beslöt jag mig för att samla ungdomsgruppen tillsammans med föräldrarna till en uppföljande debriefing för att få tillfälle att i en gruppprocess bearbeta och avleda energi från det som skett under lägret. Till denna träff kom, några veckor senare, femton ungdomar med lika många föräldrar. Inför ankomsten hade vi lagt ut alla ungdomars namn på var sin stol. Föräldrarna fick en egen stol vid ankomsten. Som kvällens tema hade jag angett "Förståelse mellan generationerna". Jag informerade om

att det efter cirka en timme skulle bli servering. Vi presenterade oss med namn för varandra. Även de frånvarande ungdomarna benämndes. Deltagarna satt i ring och jag bad dem att som en del av uppvärmningen hämta ett föremål i naturen för att sedan i storgrupp berätta om sitt föremål. Flera hade valt lättillgängliga växter såsom löv och maskrosor medan andra hade en mer genomtänkt tanke med sitt val. Någon sade sig ha valt en större sten eftersom han själv var ganska stor.

Därefter genomförde vi en sociometrisk uppgift. Rummet fick fyra årstidshörn med följande kriterier: Var och en fick välja den årstid som man trivdes bäst med. Sedan valde man på nytt en årstid utifrån påståendet att detta vill jag prova på i en annan årstid. Några hade svårt att välja och hade därför ställt sig mitt emellan två årstider. Ingen hade ställt sig mitt i rummet. Därefter fick deltagarna i uppgift att byta till en årstid utgående från påståendet: Vad skulle du vilja prova på i en annan årstid? Många hade valt en annan årstid som de tyckte lika mycket om som den förra medan andra ville pröva på något ovant och spännande. En mamma bytte från sommar till vinter för att hon ville prova på isracing med bil vilket en av ungdomarna tidigare uppgett som motiv för att vara en vintermänniska.

Därefter delades storgruppen upp i par om två och två. Jag hade planerat att arbeta psykodramatiskt med en aktionssociometri. Man skulle under vissa kriterier fritt få välja partner. Varje par skulle bestå av en ungdom och en vuxen. Ingen av dem som ingick i en grupp fick vara förälder eller barn i samma familj. För mig var tanken att det skulle vara lättare att uttrycka sig fritt, här och nu och i surplus reality, om partnern var en annan än i den egna föräldra-barn relationen. Gruppdeltagarna fick i uppdrag att medan de fritt rörde sig i rummet söka upp och slå sig samman med en partner. Med sin partner skulle de sedan samtala utifrån frågeställningarna: Vad tycker jag om läger eller vad tyckte jag om lägret? Och om jag skulle åka på läger igen då skulle jag vilja ... Det visade sig att flera par började samtala med andra par och slutligen kom den på ungdomshelgen berusade ungdomen tillsammans med sin vuxna partner fram till mig. Den vuxna svarade spontant i ett rollbyte å den unges vägnar att "om jag skulle göra om mitt läger så skulle jag vilja genomföra den utan att vara berusad". Min partner sade att "jag skulle vilja hjälpa min kompis att inte vara berusad". Avslutningsfasen och sharing bestod i kaffe- och saftservering med samtal. Gruppen kom med olika åtgärdsförslag och i samband med att träffen avslutades kom föräldern till den på lägret berusade ungdomen fram till mig och vi utväxlade några få men viktiga vänlighetsfraser.

Hela träffen med inledning, handling och avslutning med sharing tog cirka 75 minuter. Med denna teknik ansåg jag att förståelsen mellan generationerna ökade och att uppdelningen i "mina barn" och eventuella fördomar om "dina ungar" minskade. Även om jag inte har kunnat visa på att det lilla samhället i sak har förändrats tror jag att fler i och med denna träff där olika psykodramatekniker användes har fått hjälp att tänka på samhället som en helhet och

mindre i kategorier av syndabockar. Ungdomarna med sina föräldrar inbjöds också till en andra gruppträff. Till denna träff i en sporthall fyra månader senare var, förutom församlingens ungdomsledare och jag själv, även en annan ungdomsledare inbjuden. Ingen av ungdomarna eller föräldrarna kom till det aviserade mötet.

I det samtal, processanalys, som följde i omklädningsrummet bedömde jag läget som att mitt arbete med gruppens reparations- och integrationsprocess var väl utförd och därmed avslutad.

Dramat om att bli av med dåligt humör

En flicka som gick i lågstadiet behövde byta ut ett dåligt humör mot ett gott humör. En pojke hade retat henne i skolan. Hon var ledsen. Denna speciella dag skulle hon om en kort stund med buss åka till den närbelägna staden för att sjunga in en låt på en CD. Det var viktigt att hon skulle låta glad och fräsch vid inspelningen. Det blev i all enkelhet ett psykodramaarbete med en tomma-stolen teknik som organiserande faktor och med kroppslig förankring och maximering på scenen vid fönstret i hennes rum. Flickan satte sig i min famn. Hon grät och var redan uppvärmd. Det var knappt om tid. Vad skulle vi göra för att få henne, protagonisten, glad igen? Det handlade verkligen om här och nu. Som regissör bestämde jag mig för att undersöka om känslorna satt i kroppen och att protagonisten kanske skulle kunna bli av med det dåliga humöret om hon gjorde ledsenheten konkret och att vi med förstärkning skulle kunna lyfta av denna ledsenhet. Jag bad henne att andas in djupt och blåsa ut åt det håll där den ”stygg” eleven bodde och sedan säga: Här får du tillbaka ditt dåliga humör! Behåll det för dig själv! Därefter föreslog jag att hon skulle vinka med den ena handen. Detta upprepades några gånger. Sedan gick vi, alltmedan scenen utvidgades och jag behöll regissörsrollen, till hennes syster som spelade något vackert på pianot. Vi applåderade. Hennes andra syster kramade om henne innan hon for iväg med bussen. När jag efteråt gått igenom händelseförloppet och vad som hände med protagonisten, tror jag att både hon och jag fick uppleva katarsis, att både hon och jag åstadkom både en förändring och en insikt. Hennes och mitt fokus, tror jag, rörde sig från det negativa mot det positiva.

Dramat om en titt på arbetsplatsen

I samband med ett psykodramaarbete i en vänfamilj frågade jag kvinnan i familjen om hon skulle vilja prova på att vara huvudperson i ett eget psykodramaarbete. Hon hade tidigare fungerat som hjälpjag då hennes man varit protagonist. Hon sade att hon skulle vilja titta på sin arbetsplats och sina kolleger. Hon var genom det tidigare arbetet till viss del redan

uppvärmd. En viktig del och förutsättning i kontraktet var att hon när som helst skulle få avbryta arbetet. Jag fick en idé. En social atom på köksbordet skulle fungera bra och i inledningsskedet kännas mindre farligt och upplevas lekfullt. Dessutom ville jag testa att arbeta med de enkla medel och tekniker som vardagen i ett hem här och nu kunde erbjuda. På bordet fanns rekvisita i form av blommor, blomvasar, brödbitar, en vinflaska, en vattenkaraff med mera. Hon, protagonisten, placerade sig själv med hjälp av en vas med tussilago i mitten i en social atom och de andra objekten/arbetskamraterna runtomkring i tur och ordning i en ring. Jag bad henne sätta ett finger på varje objekt och därmed ladda föremålen med sin egen energi. Under processen samtalade hon om sina arbetskamrater. Jag föreslog att hon skulle tala till de olika objekten/arbetskamraterna. Hon gjorde så. Jag bad henne göra rollbyte med objekten/arbetskamraterna och att de skulle säga något till henne. Efter halva rundan kommenterade protagonisten arbetet med att säga: det blir ju mest sådana hälsningar som sker när man kommer på jobb på morgonen. Efter denna insikt blev det mer energi i rollbytena. Vid något objekt sade protagonisten i roll av den andre: ”Jag känner mig osäker på dig.” Hon gjorde rollbyte och sade i roll av sig själv: Jaså, jaa, vad kan det bero på. Den andre sade till henne: Jag vill att vi ska ha ett gott förhållande. Hon sade till den andre: Jag tycker du är en maktmänniska. Du vill alltid ställa dig in hos chefen. Därefter arbetade hon mer självständigt och gjorde spontana rollbyten. Jag följde lugnt och uppmärksamt med i hennes arbete. Jag föreslog att hon skulle titta på sitt arbete i spegel och föreslog att hon skulle gå runt bordet och att titta på sin sociala atom. Intressant, sade hon, men de är ju alla i en ring. Vi provade även att undersöka avstånd genom att utifrån känslan av närhet och placera ut föremålen/arbetskamraterna. Förutom ett av föremålen så hamnade de övriga föremålen på nära och lika avstånd till vasen med tussilago. Det blev liksom en mur mellan protagonisten i centrum och de två föremål/arbetskamrater som hamnade lite bakom de övriga. Avslutningsvis tittade hon på sin atom i spegel. Intressant, sade hon. Jag som regissör föreslog ett vidare arbete och ett möte med chefen. Ja, med honom finns nog en hel del att göra, sade protagonisten. Jag föreslog att hon en annan gång skulle jobba vidare med frågor om makt och inflytande på arbetsplatsen. Eftersom hon var chefens sekreterare var många beroende av hennes omdöme. Arbetet avslutades med att scenen städades och på nytt blev ett vanligt köksbord.

Processanalytiskt var det en alldeles utmärkt teknik att använda sig av köksbordet som scen och det som fanns där som rekvisita. Där fanns inledning, handling och avslutning. Protagonisten kom, tror jag, till någon slags insikt om sin egen roll i relationerna på sin arbetsplats.

Reflektioner i regissörsrollen

Användning av psykodramatisk metod kan ske i många olika sammanhang och på olika sätt. Med psykodramatisk metod blir mötet med andra människor mer intressant och andra människors till synes triviala liv kan bli till nya världar med många olika dörrar att öppna och se in i. Som regissör har jag tränat mig i att stå på scen, tränat mig i tåla stress, vila i mig själv och därmed minska min egen självupptagenhet och energislöseri till förmån för andra personer och deras känslor som jag därmed har kunnat fokusera på. I de processanalyser som jag har hållit med mig själv vill jag framhålla att i protagonistens hemmiljö finns mycket att göra i en psykodramatisk övning. Hemmet har stor betydelse när det gäller att skapa trygghet för protagonisten. Å andra sidan bör jag som gäst i protagonistens hem vara extra noga med att visa respekt för protagonistens rätt till integritet. Begreppet ”visa” ska man som regissör placera långt fram på tungspetsen. Vid ett hembesök där någon är ensam, lever som änka eller änklings finns ofta mycket som protagonisten vill berätta. Råkar man då säga ”visa” kan man vara viss och säker på att det blir en promenad runt i huset eller lägenheten och bilder och annat plockas fram och minnen återerindras som kan hjälpa protagonisten att försonas och gå vidare i livet. För mig som regissör har detta enkla begrepp ”visa” varit en stor aha-upplevelse. Regissörsrollen har under föreliggande arbete aktualiserat psykodramametodens positiva verkan men även mina egna brister och behov. Metodens strukturerande funktion och dess effektiva snabbverkan och har förvånat mig. Styrkan är dess djupverkan och dess effektivitet. Svagheten ligger i just styrkan som måste hanteras med varsamhet. Mina egna brister består främst i att inte ha observerat alla de möjligheter som de psykodramatiska redskapen består med. Mitt behov som regissör är självklart mera övning och träning.

Diskussion

Göran Högberg skriver i en uppsats i psykodramaarbete med barn att uppgiften som regissör är att hjälpa barnen att ”skapa läkande dialoger” och att ”hitta vägar framåt i spelet – och i sitt eget liv” och att ”uttrycka och integrera motstridiga delar av personligheten” (H Berglind, red, G Högberg, 1998).

På motsvarande sätt har jag försökt skapa läkande dialoger och integrera motstridiga känslor hos dem som jag har arbetat med och som finns redovisat i detta arbete, alldeles oavsett om det gällt att titta på arbetsplatsrelationer, att förändra humör, möta sorg i olika situationer, en vuxen mans uppgörelse och försoning med sitt förflutna eller ett arbete i storgrupp. Klarhet och insikt är ytterligare två begrepp som blivit allt viktigare för mig under arbetets gång. Jag har i mig själv mött en längtan att få arbeta mer professionellt med psykodrama i

familjearbete. I ett kurssammanhang under hösten fick jag erfara hur kraftfullt psykodrama kunde vara. Vi var 15 kursdeltagare där ämnet familjeterapi behandlades. Undervisningen skedde på klassiskt vis med föreläsningar. Vid ett tillfälle infogades en familjeskulptur, en social atom. Både i oss som direkt agerade i skulpturarbetet och i åskådarna levde ännu dagen efter en stark känsla kvar. Utgående från denna övning förstod jag hur effektiv psykodrama kunde vara men också att man måste vara försiktig och visa stor respekt och vara varsam med de inblandade. Bibliodrama med psykodramatiska redskap har jag inte provat på men kan tänka mig att det är en stark metod då man använder bibliska berättelser i den kristna traditionen i förståelse av och integration och insikt i sitt eget liv.

Sammanfattning

För några år sedan befann jag mig i ett rum med en ring av stolar. Det kom att bli början på en lång och njutningsfylld psykodramaresa under vilken min kropp fått uttrycka känslor och sanningar. Jag har i föreliggande arbete kortfattat beskrivit psykodramats ursprung, dess teori, metod och redskap. J L Moreno, psykodramats grundare, var barnläkare och hade iakttagit att barnet, långt innan det behärskar språkets syntax, lever både mycket och intensivt. Han menade utifrån sina erfarenheter att handlingen föregår talet och att barnet drivs av handlingshunger. Denna handlingshunger följer med den vuxna människan hela livet (H Berglind, red, 1998). Jag har under psykodramautbildningen fått erfara att när kroppen och munnen sagt olika saker är det ofta kroppen som haft rätt och att det varit kroppen som talat sanning. Det terapeutiska psykodramaarbete som jag i övningssyfte har bedrivit har varit till stor hjälp i förståelsen för psykodramats möjligheter i terapiesammanhang. Jag har även fått vara med och se människor växa och sett hur en människa på ett integrerat sätt gått vidare i livet och på nytt fått bli en handlingsinriktad människa. Jag vill tacka för det stöd och den omsorg jag av både kursledare och kursdeltagare under resans gång fått erfara i min psykodramautveckling. Jag vill även tacka protagonisterna som framträder i föreliggande arbete. Det är min förhoppning att inte bara protagonisterna, utan även jag själv i och med föreliggande arbete har kommit till klarhet, fått insikter och i framtiden på ett integrerat sätt kommer att kunna gå vidare mot nya aha- och katarsisupplevelser.

Källförteckning

Blatner A H, (1984) *Praktisk psykodrama*. Natur och kultur: Stockholm

Helminen M-L, Rautiainen M, (2000) *Föräldraskapet som rollkarta*. Finlands kommunförbund:
Helsingfors

Sterner V, (1953) *Elementär sociometri*. Almqvist & Wiksell: Stockholm

Berglind H (red), (1998) *Skapande ögonblick, psykodrama och sociodrama*. Cura: Falun

Hagman, G *Användning av rollbyte för den ensamma "behandlaren"*

Hagman, G *Patienten – klienten - protagonisten*

Högberg, G *Psychodrama and family therapy*