

ATT LÄRA AV PSYKODRAMAREGI

Ann Helleday

Diktaren: Mig syntes att jag upplevt detta förr...
Dottern: Mig även.
Diktaren: Kanske jag drömt det?
Dottern: Eller diktat det, kanske?
Diktaren: Eller diktat det.
Dottern: Då vet du vad dikt är.
Diktaren: Då vet jag vad dröm är.
Dottern: Mig tycks att vi stått någon annanstans och
sagt dessa ord förr.
Diktaren: Då kan du snart räkna ut vad verklighet är!
Dottern: Eller dröm!
Diktaren: Eller dikt!

(August Strindberg: Ett drömspel)

Examinationsuppsats i psykodrama. Nordisk psykodramautbildning

November 2012

Handedare: Göran Högberg

| | |
|--|----|
| ENGLISH SUMMARY | 2 |
| INLEDNING | 3 |
| RAM KRING DRAMAT | 3 |
| FÖRDJUPANDE INFALLSVINKLAR | 4 |
| D.W. Winnicotts psykosomakontinuitet – vår inre livsskatt..... | 5 |
| Livsskattens plats i dramat | 6 |
| Mindfulness | 7 |
| I Buddhism | 7 |
| Mindfulness i kognitiv beteendeterapi | 10 |
| Jämförelse mellan Buddhistisk inriktad mindfulnessmeditation och KBT | 11 |
| Den uppmärksamma närvarons och dramats helande processer | 12 |
| Psykodramatiska infallsvinklar | 13 |
| Vad är psykodrama..... | 13 |
| Mentalisering – en jämförelse | 14 |
| Spontanitet och kreativitet..... | 14 |
| Tele..... | 15 |
| Surplus reality och dramat..... | 16 |
| Gruppen och regissörens roll..... | 18 |
| Dimensionen regikris | 20 |
| SLUTORD | 21 |

ENGLISH SUMMARY

This essay is about fear and Psychodrama. The protagonist fears sailing and the director fears her work with the psychodrama. The essay tries to deepen the understanding of fear with the help of D.W.

Winnicotts concept psychosomacontinuity; Buddhist mindfulness and some central concepts in psychodrama: surplus reality, tele and the role of the director and the group.

INLEDNING

En kvinnig protagonist (huvudrollsinnehavare i psykodrama) vill göra ett drama kring sin skräck för att segla. Hennes rädsla blir ett problem, då hennes make älskar segling. Jag är detta dramas regissör.

Dramat videoinspelas för att kunna användas som examinationsdrama.

I dramat seglar protagonisten med make och tre döttrar från Oskarshamn till Visby och åter till Oskarshamn. På återvägen blåser det i upp till hård storm. I dramat kommer denna hårda storm att dramatiseras av grupp och regissör. Alla bidrar till att påvisa båtens litenhet och skörhet under hårt väder. Båten välter. Barnen kastas ut. Modern, protagonisten, kämpar förtvivlat bland höga vågor för att få tag i sina barn. Det värsta tänkbara scenariot för protagonistens rädsla spelas upp i dramat.

Efter stormen kan man se protagonisten sitta helt utmattad och tröstas av den som spelar hennes make.

Hon dramatiserar sedan en önskescen med en lugn inomskärssegling.

I dramats sista scen sitter hon åter tillsammans med sin make och talar om sin rädsla och hur de skall kunna hjälpas åt att hantera den. Protagonisten verkar vederkvickt och kraftfull.

När dramat är slut, samlas gruppen för sedvanlig *sharing*. Här delar medspelare med sig av erfarenheter från sina olika roller och från liknande händelser i sina liv.

RAM KRING DRAMAT

Här kommer detta drama att användas som referenspunkt, då den särskilt utmanade författaren som regissör och som efter dramat fick mycket oro kring regin. Grubblade och ältade olika fel som gjorts och skador som kunde ha orsakats. En central utmaning var agerandet och regisserandet av denna stormscen. Under det pågående dramat deltog jag som regissör själv mycket aktivt för att öka på stormen och faran. Som regissör uppmuntrar jag andra gruppdeltagare att öka på ovädret. Jag springer runt och tjuvar som stormen. Tar en trumma och trummar vilt. Gick jag för långt som regissör? Hade jag tillräcklig överblick över det som händer i dramat som också blev protagonistens upplevelse? Kunde den starka dramatiska stormen ha lett till att öka hennes skräck mer än att ge henne redskap att hantera den? Är jag som regissör tillförlitlig?

Under dramat iscensätts inget rollbyte med stormen. Rollbyte skulle ha inneburit ”att se den Andre i sig själv och sig själv i den Andre”¹. Det skulle ha gjorts så att protagonisten fick gestalta sin syn på stormen som storm och att någon deltagare sedan fick gå in i rollen som storm, så som protagonisten såg den. Protagonisten får heller inte spegla händelserna under stormen så att hon skyddad och med distans kan iaktta vad som händer, när andra spelar upp scenen. Runt detta malde mycket oroande tankar.

När vi avslutar dramat är det ingenting som tyder på att protagonisten inte kände sig lugn och färdig. Min oro blev inte bekräftad av något som faktiskt hände efteråt utan utspelade sig främst inne i mig – tillsammans med annat som också oroade som misstag i regin under dramat.

Av olika skäl blev dramat inte examinerat förrän efter en tid. Då blev det ett godkänt drama. Examinatorn var alls inte kritisk till mitt agerande under stormen. Tvärtom. För henne visade jag prov på stark tempoväxling och hon såg protagonistens utmattning som uttryck för genomlevd katarsis. Examinatorn menade att detta räckte. Det hade varit att göra för mycket att spegla seglatsen under storm, när protagonisten redan var fullt upptagen med att smälta sin upplevelse. För en utförligare beskrivning av vad psykodrama är se (Cassel/Lindroos, 2007).

FÖRDJUPANDE INFALLSVINKLAR

I denna uppsats kommer reflektioner över denna psykodramahändelse och mina som regissörs reaktioner på den att göras. Detta utifrån några psykodramatiska infallsvinklar men också utifrån mitt intresse för vad D.W. Winnicott kallar psykosomakontinuitet och utifrån buddhistiskt syn på mindfulness. Dessa infallsvinklar skall presenteras kort utan en akademisk läroboks ambitioner och genom att i stället försöka hålla ett psykodramatiskt scenskapande vid liv.

¹ Cassel, Marie & Lindroos, Paul (2007): Spegeln visade mig vägen – Erfarenheter från en psykodramagrupp på en vårdcentral. Examinationsuppsats i psykodrama. Nordisk psykodramautbildning, Stockholm

D.W. Winnicotts psykosomakontinuitet² – vår inre livsskatt

När jag var i trettioårsåldern gick jag en gruppterapiutbildning, där man som gästlärare hade inbjudit Walter Kempler, som sedan blev både välkänd och lite ökad i Sverige - beroende på hur man hade mött honom. När jag hörde honom, tänkte jag, att han skulle kunna hjälpa mig med något jag inte visste vad det var. Något jag saknade. Jag ordnade en workshop en helg. Första dagen hände mig just ingenting. Jag försökte och försökte. Andra dagen började med att Kempler sa, att han tänkt på mig som ett barnhemsbarn. Ett barnhemsbarn! Det träffade mig rätt i hjärtat med en stor sorg. Jag grät och grät. När jag slutat såg jag mig omkring och såg alla i gruppen fyllda av kärlek. Från den händelsen fick jag kontakt med något som jag kallar för en skatt. Den hittar jag och tappar, hittar och tappar. Men den finns där.

Denna upplevelse påminner om det som D.W. Winnicott har kallat för ”psykosomakontinuiteten”. Den är vår upplevelse av en levande och fysiskt kännbar kärna i oss. Denna kärna, så levande för oss som små, och så mer eller mindre främmandegjord för oss när vi växer upp. Psykosomakontinuiteten handlar, som jag förstår det, om en oavbruten fysisk kontakt med vårt inre levande liv. Känslan av att jag är någon här inne. Och att den känslan inte får svikas utan får styra oss i våra val och handlingar.

Som mycket små behöver vi, enligt Winnicott, våra vårdares perfekt anpassade hjälp för att skydda denna kontakt. Vi får inte utsättas för påfrestningar och besvikelser. Vi måste kunna lita på att vara sedda och hörda. När vi blir lite större, börjar vi kunna uthärda rimliga besvikelser för att vi börjar förstå att vi inte alltid kan få det vi vill. Vår växande förståelse blir en brygga över omvärldens brister. Omvärldens anpassning till våra behov behöver nu bara vara *tillräckligt bra* för oss. Som vuxna och nästan vuxna har vi förhoppningsvis lärt oss att lyssna inåt och blivit förberedda på att ta hand om vår inre ömtålighet och livskärna så gott vi kan. Vårt psyke finns där vår kropp har liv, skriver Winnicott. Med psyke menar han ungefär vår upplevelse och vår uppmärksamhet.

Våra tankar, vårt sinne (mind), kan däremot tappa denna kontakt. På livsvägen under uppväxten blir vi ofta sårade, svikna, illagjorde, vi kolliderar med omvärlden och känner att omvärlden inkräktar på våra intressen och behov. Ibland för mycket för att vår förståelse skall kunna brygga över klyftan. Då tvingas vi att anpassa oss till omvärldens krav och därmed svika oss själva. Vi blir eftergivna utåt och upphör att lyssna inåt. Vi blir utifrånstyrda mer än inifrånstyrda. Vårt tänkande blir

² Winnicott, D.W. (1949) Mind and its relation to the psyche-soma . Collected papers: Through Paediatrics to Psycho-analysis (1958). London: Hogarth Press

anpassat till omvärldens krav och vårt psyke förlorar kontakt med livskänslan. Vi tolkar händelser utifrån andras intressen och krav.

Vi förlorar härmed mycket av vår kapacitet att vårda vår livsskatt. En livsskatt som vi inte kan läsa oss till. Den måste upplevas, kännas.

En förlust av livsskatten betyder dock inte att vi givit upp. I vår fantasi söker vi kontakt med den beroende psykosomakontinuiteten, livsskatten, som är den enda kärna från vilken vi kan känna oss levande.

En mening med till exempel psykosomatiska reaktioner och problem, kan vara, att avlägsna psyket från förvirrande sinne och oroande tankar och förena det med kroppens känslor. I stället för att uppfatta smärta, spänning och rädsla som problem, kan vi ana att de är till för att återkoppla medvetandet till kroppens känslor. Rädsla är en psykosomatisk reaktion.

Livsskattens plats i dramat

Hur återspelas då psykosomakontinuiteten i dramat? Vad händer när man är rädd? Vad är protagonisten rädd för? Vad är regissören rädd för?

En fara. En annalkande fara. För protagonisten upplevs faran för att båten skall kapsejsa. För regissören att hon skall ha skadat protagonisten. Om dessa rädslor får finnas och erkännas och kanske fördjupas då finns kontakten med livet där. Men om tankarna blir svekfulla, hur låter de då?

För protagonisten, att hon inte får vara rädd. Att maken säger att det inte är någon fara. Att de kan lita på båten och på hans erfarenhet som seglare. Att hon måste känna tillit. I hennes rädsla finns otilliten, som drabbar också hennes make och gör rädslan förbjuden och hotande. Under dramat blir denna otillit bekräftad. Så här farligt kan det vara. Kanske känns det att hon hade rätt att vara rädd och att hon därmed lättare kan tala om denna rädsla. Åtminstone i dramat.

För regissören? Att regissera ett psykodrama är att gå in i en annan verklighet och att ständigt förhålla sig till situationer som uppstår och att värna om protagonistens dramatiska verklighet. Regissörens rädsla gäller att hon kan ha skadat, att hon var hjälplös, att hon inte kan lita på sig själv. Men om hon erkänner rätten att vara rädd efter att ha regisserat ett drama? Om hon ser att denna rädsla är en bekräftelse på att hon tar ansvar, att hon uthärdar osäkerhet och ifrågasättande, som i sin tur kan bidra till att hon lär sig.

Och för båda, om deras rädsla får finnas och erkännas, vad leder den till? Den rädslan finns ju precis där skatten finns. Kanske är den livsskattens andra sida. Detta att vara vuxen och vara den som skall ta hand om livskänslan. Rädslan kanske alltid är livsskattens väktare, påminnande om den viktiga uppgiften. Om skatten får finnas som den är, med sin rädsla, kanske den ändrar uttryck. Eller om

rädslan kan förstås som värdefull och inte som ett hot som skall avlägsnas. Protagonistens rädsla fick plats och kom till uttryck i dramat. Det såg examinatoren. Protagonisten har sig själv med, när hon i dramat inleder samtalet med sin make om hur de skall ordna med hans seglarlust och hennes seglaroro.

Winnicott skriver:

In these terms we can see that one of the aims of *psychosomatic illness* is to draw the mind back to the original intimate association with the soma. One has (also) to be able to see *the positive value of the psychosomatic disturbance* in its work of counteracting a seduction of the 'psyche' into the mind.

Det känns lätt att se rädsla och oro som ett psykosomatiskt uttryck och språk. Då är rädslan just en påminnelse om psykosomakontinuiteten, så att uppmärksamheten får en kroppslig förankring och rädslan blir ett sätt att hindra uppmärksamheten från att dra iväg och anpassa oss till en uppfattad omvärlds krav.

Tomas Tranströmer snuddar vid något liknande i dikten Vermeer (konstnären):

Det gör ont att gå genom väggar, man blir sjuk av det
men det är nödvändigt.

Världen är en. Men väggar...

Och väggen är en del av dig själv –
man vet det eller vet det inte men det är så för alla
utom för små barn. För dem ingen vägg.

Att möta sin rädsla som en vägg. En vägg inne i mig, inte bara utanför. Protagonistens rädsla som uttryck för en oro för att inte kunna bevara sin inre kontakt och ta ansvar för sig själv och sina barn. Om hon inte får ta sin rädsla på allvar är hon hjälplös.

Om regissören inte får ta sin oro på allvar är hon också hjälplös.

Att vara barnhemsbarn är att inte ha haft en perfekt omhändertagande omvärld och att därför behöva hjälp att återknyta till den smärta som en gång förnekades.

Mindfulness

I Buddhism

"Meditation is one of the greatest arts in life - perhaps the greatest, and one cannot possibly learn it from anybody, that is the beauty of it. It has no technique and therefore no authority. When you learn about yourself, watch yourself, watch the way you walk, how you eat, what you say, the gossip, the hate, the jealousy-if you

are aware of all that in yourself, without any choice, that is part of meditation."

- Jiddu Krishnamurti (1895 – 1986)

Att studera sitt sinne, utan värdering och dömande, med intresse och disciplin är en av buddhismens grunder. Här är meditationen ett redskap och en livshållning. Den är en väg att möta och övervinna det lidande och den otillfredsställelse som vi skapar i vårt eget sinne, så att vi kan släppa taget om förutfattade sanningar och självömkan. I stället kommer den som praktiserar meditation att sträva mot att utveckla medkänsla och generositet, lära sig avstå från etiska överträdelser och utveckla koncentration. Buddhistisk lära, dhamma, består av många olika listor. En lista gäller livets tre karaktäristiska egenskaper: insikten i alltings förgänglighet, anicca, insikten i lidandets existens, dhukka, och läran om icke-jaget, anatta. Allt som existerar kommer att försvinna och förändras. Lidande och otillfredsställelse finns i vårt sätt att se och tänka och kan förstås och upphöra, när man genomskådar begäret som är lidandets grund. Icke-jag handlar om illusionen att det finns ett separat och evigt "jag" eller en "själ" och att vi lider av att vi klänger oss fast vid denna illusion.

Här lutar jag mig främst mot den tradition i buddhismen som kallas Vipassana och som tillhör Theravada-inriktningen. Denna inriktning utövas bland annat på Sri Lanka, i Burma, Thailand, Laos, Kambodja och på vissa håll i Indien. Vipassana betyder "insikt", insikt i det verkligas natur, så att man kan genomskåda illusioner och se vem man faktiskt är. Ett nyckelord är sati, medveten närvaro eller på engelska mindfulness. Praktik är att genom meditation rena sinnet från negativiteter som irritation, själviskhet, snålhet, girighet, missunnsamhet och utveckla visdom, medkänsla, generositet, etiskt leverne och kärleksfull vänlighet, metta. Buddha sa att visdom och medkänsla är som fågelns två vingar, de balanserar och stödjer varandra. Han sa också: "Om folk bara visste, som jag vet, allt gott som kommer av generositet, skulle de inte äta ett enda mål utan att dela med sig".

Meditation utövas i all buddhism såväl sittande, stående, gående som under vardagslivets alla olika inslag. Det överordnade syftet är att bli medveten om det som medvetandet riktas mot. Uppmärksamheten fokuseras, särskilt under sittande meditation, på andningen, som alltid finns där och är meditationens främsta ankare. Uppmärksamheten fokuserar också på kroppsupplevelser och på sinnenas intryck som ljud, syn och lukt och efterhand också på känslor och tankar. Vår uppmärksamma närvaro skall finnas i alla aktiviteter, i stegen när vi går, i kroppshållningen när vi står, i diskandet när vi diskar, i rörelserna när vi städar. Som det står på Vipassanagruppens hemsida: "Meditationen blir ett redskap eller förhållningssätt som vi har med oss i vårt dagliga liv, så att varje

ögonblick blir en ny möjlighet till uppvaknande, klarsynthet och acceptans av verkligheten som den är”³

I buddhismen används begreppet *mindfulness*, *sati* på pali. Mindfulness, uppmärksam närvaro, återfinns i olika buddhistiska traditioner. Buddhistisk lära (dhamma, Buddhas lära) finns återgiven i många så kallade Suttor (senare nedskrivna tal av Buddha). En central Sutta för mindfulness är Satipatthana Sutta, The Foundations of Mindfulness⁴: om den uppmärksamma närvarons grunder. Att vara närvarande i nuet, i det innevarande ögonblicket, är kärnan i meditationen. Du tränar dig att stabilisera och förfina förmågan till uppmärksamhet så att kroppsliga och mentala tillstånd kan observeras på ett mer detaljerat, objektivt och icke dömande, icke värderande sätt. Du får insikt i det verkligas natur, som hur mycket av livet som styrs av automatiska, ofta icke medvetna reaktioner och av sökande efter lust och undvikande av olust. Dessa insikter i hur vi fungerar ökar vår förmåga att välja och att mindre styrs av impulsivitet och reaktivitet. Du strävar mot att utveckla jämnmod, visdom och medkänsla med sig själv och andra och du kan ana en glädje som inte är beroende av omständigheter.

Idén med uppmärksam närvaro är lätt att förstå - däremot inte så lätt att praktisera i sitt dagliga liv. Inte ens om man lever på ett kloster eller en ashram. Rekommendationen är regelbunden meditation – helst minst en timme både morgon och kväll! Vid regelbundna tider och på en fast inrättad plats i hemmet. Utan fast beslutsamhet (”rätt strävan”) är det lätt att frestas att smita. Det är till stor hjälp med stöd från andra som mediterar och från en grupp, en sangha. Vi behöver praktisera mindfulness i allt vi gör under dagen med syfte att uppmärksamma varje rörelse, varje tanke, varje känsla, varje intryck. Hjälpen får man från växande tillit till Buddhas lära, dhamma och genom de effekter man erfar av meditationen som växande koncentration och fördjupad visdom. Det icke värderande förhållningssättet till allt är ett viktigt redskap. Jag har själv erfarenhet av meditation och mindfulness som stöd vid en katastrofal olycka som hänt i mitt liv.

Tre hörnpelare i praktiserandet av buddhism är dana, att praktisera generositet; sila att följa de fem etiska reglerna (att inte stjäla, inte döda, inte ljuga eller förtala, inte missbruka sexualitet och inte berusa sitt sinne genom droger) och att praktisera bhavana, att meditera.

³ www.sangha.nu

⁴ *The Middle Length Discourses of the Buddha (1995): Satipatthana Sutta: The Foundations of Mindfulness* (from pali by Nanamoli, Bikkhu and Bodhi, Bikkhu and from English by Nikaya, Majjhima). Wisdom Publications, Boston

Mindfulness i kognitiv beteendeterapi

Mindfulness har blivit ett centralt redskap i den allt mer etablerade rekommenderade kognitiva terapin och kognitiva beteendeterapin (KBT). I Sverige har psykiatern och psykoterapeuten Åsa Nilsson och psykologen och psykoterapeuten Anna Kåver bland andra skrivit om mindfulness i terapi. Dalai Lama var inbjuden till en konferens i kognitiv psykoterapi i Göteborg 2005.

På 70-talet började Jon Kabat-Zinn⁵, en amerikansk läkare, med stor erfarenhet av Zen- och Vipassanameditation och yoga, att utveckla mindfulness i terapeutiska sammanhang för att finna lindring för stressade, utbrända, ångestridna och smärtdrabbade patienter. Han startade Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society vid Massachusetts Medicinska Universitet och hans metod kom att kallas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Kognitiv beteendeterapi har särskilt använts för behandling av depressionsproblem och fobier men dess områden vidgas ständigt. Forskning har visat att dess effekter vid behandling av depressioner gällt i första hand vid flera återfall. Orsaken till det kan vara, att först då börjar man se mönster i sitt tänkande och bli motiverad att studera dessa närmare. Terapin anses hjälpa att lösa kopplingar mellan negativa känslor och negativa tankar. Bland de kognitiva nyckelorden finns: att inte döma sig själv, sina upplevelser eller sin förmåga och att inte vara fördömande mot andra människor; att delta i livet utan att vara självcentrerad.

En annan tidig representant för mindfulness i kognitiv terapi var den norske läkaren Michael de Vibe också med erfarenhet av Vipassana- och Zenmeditation. Han började meditera för att hitta hjälp mot sin egen oro och fann att meditationen gav honom ett ”indre anker som tillot meg å utsette meg for livet i økende grad”. Han har studerat vid Jon Kabat-Zinns Center for Mindfulness och anpassat Kabat-Zinns mindfulness-metod till norska förhållanden i sitt arbete för stressade och kroniskt sjuka patienter. I en artikel⁶ skriver han om värdet av att blivande läkare och vårdpersonal får erfarenhet av ett personligt utvecklingsperspektiv vid sidan av sin fackkunskap. Han betonar vikten av att inte bara använda uppmärksam närvaro som en teknik för att träna sitt sinne och bemästra sitt liv. Närvaro är en livshållning med strävan mot kontinuerlig närvaro i nuet. Närvaron är ordlös, den rymmer helhet och mysterium. Insikt tillhör ingen särskild andlig tradition. Den kommer när man vandrar vägen mot sig själv. De Vibe varnar oss för att fastna i rättrohet.

⁵ Kabat-Zinn, Jon (1990) *Full catastrophe living*. Delacorte, NY.
(1994): *Wherever you go there you are – mindfulness meditation in every day life*. Hyperion, NY
Finns även på svenska.

⁶ De Vibe, Michael (2010): Meditation och mindfulness i vården. *Zenvägen nr 125*.

Jämförelse mellan Buddhistisk inriktad mindfulnessmeditation och KBT

Även om många författare, med rötter i buddhistisk meditation, från börjar kände sig tveksamma inför att meditationen blir använd för delvis kommersiella syften, så landar de flesta i att uppskatta att dessa urgamla erfarenheter kommer till användning på ett ofta seriöst sätt av erfarna mediterare.

Motsättningen mellan buddhismens generösa livshållning och professionella behandlares kommersiella intressen skall dock inte förnekas.

En skillnad mellan kognitiv terapi och meditation är att målet i kognitiv terapi inte är upplysning och medveten närvaro i vardagens alla utmaningar, utan att må bättre psykiskt. I den kognitiva terapin fokuserar man inte så mycket på formellt sittande meditation, utan mer på vad som händer i nuet i vardagen. Man övar inte heller koncentration på ett strukturerat sätt.

Båda tillämpningsformerna av mindfulness delar en skeptisk syn på att lita på våra tankar som sanna verklighetsbevis och uppmuntrar till att utforska och undersöka tankar, känslor, uppfattningar och beteenden. Båda betonar att studera upplevelser och tankar utan att de kopplas till tecken på katastrof eller depressionsorsaker och att se att stressreaktioner kan vara ett incitament till att ändra sitt beteende. Att känslöstörningar ofta orsakas av tankar som inte självklart speglar någon realitet.

I KBT ligger tonvikten på om tankar är positiva, negativa eller felaktiga medan i meditationen ligger fokus på att uppfatta och klassificera alla tankar som tankar oavsett om de är positiva eller negativa. Meditation innebär ett sätt att leva och vara - förutom att det också kan medföra att man utvecklar alternativa strategier mot stress, smärta och sorg - mer än sätt att hantera ett specifikt problem som depression.

Båda formerna betonar tankarnas ovaraktiga natur och vikten av en buffert mellan den som tänker och tankarna i sig⁷. För båda gäller, att våga uppfatta sitt eget liv, även om det kan vara mycket svårt ibland.

I den kognitiva terapin beskrivs målet med meditation vara att uppnå bättre välmående⁸. I buddhismen betonas en annan dimension i meditationen. Att överlämna sig helt, utan att förvänta sig något speciellt. Man överlämnar sig som gåva och utesluter förväntningar på någon vinst som meditationen kan ge det egna jaget. Tvärtom är just icke-vinst en utgångspunkt.

Buddhas lära är en lära om att överkomma lidande i stress, i otillfredsställelse, i begär. Läran lär, att lidandet finns, att det har sina orsaker och att det kan överkommas genom Den Ädla Åttafaldiga Vägen. I denna betonas att vägen till lidandets upphörande går genom att uppfatta rätt, att tänka rätt, att tala rätt, att handla rätt, att leva rätt och inte skada andra, att i meditationen sträva rätt samt ha rätt mindfulness och koncentration. Rätt övning och rätt leverne är botemedel mot smärta och lidande. Det

⁷ Goldin, Philippe (2010): Zenvägen nr 23

⁸ Winghart, Oliver (2010). Buddhism-nu nr 3, årg. 5

handlar om att släppa fokus på vikten av det egna jaget. I KBT handlar det om att hjälpa det egna jaget att bättre hantera vardagslivet.

Generositet i buddhismen praktiseras genom att de som förmedlar buddhistisk praktik och teori inte begär ersättning. I stället får de som deltar i buddhistiska retreat praktisera generositet, genom frivilliga och hemliga bidrag, dana som betyder generositet - man lägger sina hundra- och femhundredollar i en kastrull. Härmed bidrar deltagarna till att läran kan fortsätta att förmedlas. Man får se sin egen generositet i praktiken och man deltar i att den buddhistiska läran kan fortsätta att utövas. Detta till skillnad från den professionellt praktiserade KBT och kognitiva terapin, som vanligtvis innebär relativt höga arvoden som inte alla som behöver hjälpen har råd att betala.

Psykodrama är oftast en ekonomiskt överkomlig form av terapi. Inom Nordisk psykodramaförening i Folkuniversitetets regi, kostar en vecka i Stockholm omfattande 45 timmar i grupp om cirka 10 deltagare, under 4.000 kronor. I Finland har universitetet bekostat undervisningen.

Den uppmärksamma närvarons och dramats helande processer

Protagonisten önskade hjälp mot det lidande som hennes oro för seglingen innebär. Hade hon använt buddhistisk meditation, skulle hon stanna upp och utforska sin oro. Hon skulle uppmanas att undersöka den, uppleva den, se vilka fysiska uttryck den tar sig, titta på hur hon tänker för att hålla liv i sin oro. Här skulle visas att oron inte nödvändigtvis har något med faktisk fara att göra. Detta samtidigt med övning i att uppmärksamma sin andning, andas, andas, andas. Att utforska oro och att utforska andning. Om hon börjar tänka, att detta ändå inte hjälper, att hon ändå är rädd, kommer hon att uppmanas att utforska också detta tänkande. Hon kommer att märka, att hennes tankar lever sitt eget liv och att de inte självklart speglar en verklighet.

Hur ser det ut i dramat? Protagonisten iscensätter här sitt skräckdrama. Hon finns i båten. Hennes familj finns med. Överresan går lugnt. Barnen uttrycker lite otålighet. Vardagslivsbekymmer. Maken är lugn och glad. Hennes oro vilar. Så erfar hon hur det blåser upp på återresan från Sverige. Hon iscensätter hur hennes skräck besannas. Gruppen deltar i iscensättningen av storm. . Allt blir kaos. Det värsta tänkbara inträffar. Stormen dånar och tjuver. Alla hamnar i vattnet. Barnen förs bort av vågor och storm. Stormen bedarrar.

Det som i meditationen möts i den inre fantasin möts i psykodrama som ett drama. I meditationen uppmanas man att inte se fantasier och tankar som verklighet och att inte värdera dem, bara låta dem finnas för att försvinna och ersättas av andra. Andningen är uppmärksamhetens ankare. I psykodramat sker också ett iscensättande av fantasierna (se surplus reality). Här gestaltas i dramat, med hjälp av medspelarna, upplevelser av verklighet, som när dramat avslutas långsamt kommer på

avstånd och genomskådas som verkliga i upplevelsen men inte i den yttre händelsen. Du har varit med om något som du kan tränga in i. Du har erfarit utan att efter dramat behöva ta faktiska konsekvenser av denna erfarenhet. Som i en dröm. Du får förtydligade valmöjligheter för hur du vill handla.

För vår protagonist innebar dramastormen kanske en verklig katarsisupplevelse. Katarsis, rening, rensning som uppstår efter ett känslomässig klimax och ger en känsla av förnyelse.

Psykodramatiska infallsvinklar

Vad är psykodrama

Psykodrama är en terapimetod och en pedagogisk metod som ofta tillämpas i grupp, där man utforskar sig själv och sina relationer och utvecklar sin tillgång till spontanitet och kreativitet. Drama betyder handling och handling är basen. ”Berätta inte. Visa mig”.

Upphovsmannen är Jacob Levy Moreno (1889-1974) läkare, psykiater, samhällsforskare och filosof. Han föddes i Rumänien, blev verksam i Wien och flydde efter andra världskriget till USA. Här träffar han sin dramatiska livskamrat Zerka med vilken han gifter sig 1949.

Psykodrama är baserat på ”sociometri”, en metod att studera grupper och en teori om människors relationer och nätverk som utarbetades av Moreno och beskrivs i boken ”Who shall survive”⁹ från 1934. Moreno för här fram vikten av att varje människa tillhör ett sammanhang och att hon räknas med och att detta är allas vårt gemensamma ansvar. Sociometri är en livsåskådning, som betonar människan som en fri och skapande varelse. Psykodrama är ett verktyg för att lösa mellanmänskliga konflikter, både inom människan och mellan människor.

Den huvudsakliga teknik som används i psykodrama är *rollbyte*. Rollbyte innebär byten av identifikation med personer, föremål, existerande och icke existerande gestalter, som den, vars psykodrama utspelas, beskriver och gestaltar¹⁰. Den person vars livssituation gruppen gestaltar kallas protagonist (huvudperson, tidig kämpe). Vid rollbyten kommer olika gruppdeltagare att gå in i och gestalta olika roller utifrån protagonistens anvisningar i form av dialoger. Rollbytena för fram dramat och utvecklar deltagarnas spontanitet och kreativitet.

Gruppen blir delaktig i protagonistens frågeställningar och funderingar genom att deltagarna går in i roller som protagonistens partner, chef, mamma eller andra viktiga personer. Men också som

⁹ Moreno, J.L. (1993): ”Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama”. Student edition. ASGPP, McLean, VA

¹⁰ Cassel, Marie & Lindroos, Paul (2007): Spegeln visade mig vägen – Erfarenheter från en psykodramagrupp på en vårdcentral. Examinationsuppsats i psykodrama. Nordisk psykodramautbildning, Stockholm

rummet, fönstret, vägen, stranden, skåpet, hunden. Någon går också i rollen som protagonist. Rollbyte och dialog möjliggör att man kan se och se på sig själv med den andres ögon. Det möjliggör medkänsla och insikt och ger nya perspektiv på tillvaron och på de problem som utforskas. Rollbyten och att se sig själv med den Andres ögon är centrala för psykodrama¹¹.

Se Cassel och Lindroos (2007).

Mentalisering – en jämförelse

Mentaliseringsbaserad terapi, MBT, - med teoretisk grund i Theory of Mind - skall här bara kort nämnas, då det betecknar en ny stjärna på den terapeutiska himlen som har sina likheter, inte bara med psykodynamiskt perspektiv, utan också med psykodrama och mindfulness. Den skiljer sig från psykodynamisk insiktsterapi genom att inte speciellt betona insikt i sambanden mellan barndomsupplevelser och aktuella problem och konflikter. Målet i MBT är att förbättra mentaliseringsförmågan - inte att göra det omedvetna medvetet - utan att göra det medvetna medvetet. Att ge vägledning i att öva förmågan att föreställa sig och reflektera över sitt eget och andras inre. Man får hjälp att stanna upp och reflektera över sina föreställningar, känslor och reaktioner. Och man får stanna upp och reflektera över att andra människor också har känslor, behov och tankar. I gruppterapi får man hjälp att stanna upp, uppmärksamma och reflektera över vad som händer i samspel med andra. Närheten till meditation och mindfulness baserad terapi är tydlig liksom till psykodramats kärna, att leva sig in i den Andres situation genom att ta den Andres roll (Örn, 2012¹²). En viktig skillnad är, att i MBT används det psykiatriska professionella diagnosförfarandet, vilket aldrig förekommer inom buddhism och mycket sparsamt inom psykodrama.

Spontanitet och kreativitet

Drama¹³ är en översättning av det grekiska ord som betyder handling eller något som är gjort. Psykodrama, enligt Moreno, är den vetenskap som utforskar sanningen med hjälp av dramatiska metoder i interpersonella relationer och i den privata världen.

Psykodrama använder sig av fem instrument: scenen, subjektet eller protagonisten, regissören, hjälppjag eller auxiliary egos samt publiken. Scenen är mer än den bit golv den ofta är. Den blir ett levande multidimensionellt utrymme som ger frihet från stress och frihet till upplevelser.

¹¹ Palmblad, Maria (2004): *Den sköra spontaniteten*

¹² Örn, Peter (2012): *Mentaliseringsbaserad terapi lindrar symtomen vid adhd*. Psykologtidningen, nr 6/12

¹³ Moreno, J.L. (1993): "Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama". Second Edition. ASGPP, Mc Lean, VA

Moreno diskuterar skillnaden mellan sina centrala begrepp *spontanitet och kreativitet*. Han menar, att kreativitet tillhör kategorin substans medan spontanitet är en katalysator. Spontanitet har sin rot inom oss, i det spontana ”tillståndet”. Det är stunden för kärlek, för fantasi, för andakt, för skapande. Spontanitet uppstår inte automatiskt utan är resultatet av en viljeakt, dock inte av något medvetet beslut, som snarast hindrar, utan av en frigörelse¹⁴. Kreativitetens stabiliserande effekt, har nog att göra med en objektivisering av verket, eller handlingen så att den kan överleva sin sin skapelse och härmed konserveras, dvs stabiliseras i en form. Spontanitet är den förmåga som enligt Moreno är det viktigaste i träning av blivande terapeuter, så att de i sin tur kan träna sina patienter att bli mer spontana. Ångest beror av bristande spontanitet. I psykodrama är uppvärmningen spontanitetens främsta redskap. Spontanitet, till skillnad från kreativitet, kan inte konserveras. Den är en färskvara. Spontanitet är aldrig determinerad, den kan inte omvandlas, den fungerar bara i ögonblicket. Spontanitet krävs för kreativitet, som i sin tur har fyra steg: uppvärmning, spontanitet, kreativitet och konservering. Kreativitet och spontanitet är mänsklighetens viktigaste bestämning.

I seglardramats stormscen fanns exempel på spontanitet hos protagonist, regissör och hjälppjag. Hos regissören som nästan blev en storm. Hos protagonisten i hennes fantiserade kamp att rädda sina barn. Hos det hjälppjag som i roll av protagonistens oro ständigt sökte komma till uttryck.

Tele

Det psykodramatiska begreppet Tele har sina likheter med både empati och överföring, liksom med begrepp som sympati, det tidigare nämnda ”mentaliserings”, medkännande, medglädje, Tele inbegriper samtliga begrepp och skiljer sig från till exempel empati och överföring, då det inte är begränsat till relationen mellan behandlare och patient eller klient. Tele är en energi som rör sig mellan alla i en grupp – eller båda i ett par – och är relaterat till spontanitet och kreativitet. Tele kan vara positiv och negativ.

Empati syftar på inlevelse i något verkligt, i nutiden. Transferens, den psykoanalytiska överföringen, syftar på inlevelse i något överkligt, något som tillhör en förgången tid och en annan relation. Tele är i första hand ett socialt begrepp. Empati och överföring är psykologiska begrepp. Graden av tele bestämmer graden av kommunikation inom en grupp. Medan empati går i en riktning, skapar tele ömsesidighet. De specifika psykodramametoder som fördjupar tele är dubbling (att man är med och härmar allt) och rollbyte. Tele kommer ofta tydligt till uttryck i att det hjälppjag, som

¹⁴ Moreno, J.L. (1972): *Psychodrama, First Volume*, Fourth Edition. Beacon House, NY

protagonisten väljer för en viss roll, ofta visar sig överensstämma med den valda personens egna erfarenheter. Tele och empati kan tränas. Överföring kan avtränas¹⁵.

I seglardramat kan valet av hjälpjag för både oro och make ses som uttryck för tele: oroshjälpjaget hade mycket oro. Makehjälpjaget var en trygg seglare. Kanske kan också alla deltagares kraftfulla bidrag till storm ses som uttryck för tele.

Surplus reality och dramat

Surplus reality står för ett av Morenos och psykodramats mest fantasiskapande perspektiv. Det kan översättas med ”utvidgad verklighet”. Det innebär att något utöver den vanliga verkligheten utspelas. Så här skriver Moreno (1993):

“The stage space is an extension of life beyond the reality test of life itself. Reality and fantasy are not in conflict but both are functions within a wider sphere – the psychodramatic world of objects, persons and events. In its logic the ghost of Hamlet’s father is just as real and permitted to exist as Hamlet himself. Delusions and hallucinations are given flesh - embodiment on the stage - and an equality of status with normal sensory perceptions”.

Här skriver Moreno, att den scen där ett psykodrama utspelas, ger möjlighet till utvidgande av verkligheten, så att verklighet och fantasi blir delar i samma sfär, blir lika verkliga och får samma status. I psykodrama tillåts deltagarna att skapa sig en egen värld, fri från vardagslivets vanliga regler, verklighetsprövning och sanningskrav. Denna utvidgade verkligheten benämns surplus reality. Den tillhör psykodramats sfär liksom spontanitet och kreativitet. Den utvidgade verkligheten är inte falsk, den är snarare än mer psykologiskt sann. Drömmar är en form av surplus reality. Genom surplus reality blir det osynliga synligt, det fruktade, det efterlängtrade, det drömda kan utforskas och gestaltas. Zerka Moreno skriver att våra ”Om ändå” här kan få plats. Vi lever i dessa två världar, där den ena i vanliga fall är giltig och den andra ogiltig. Moreno beskriver den andra världen som ett andra universum. Han lyfter fram vikten av att kunna växla mellan världarna för att hantera livet. Han menar att ingen människa kan leva i en helt verklig värld. Och ingen kan heller leva i en helt fantiserad värld. I den helt verkliga världen blir spontaniteten blockerad. Att delta i psykodrama är *ett* sätt att söka integrera dessa världar och lära känna och uttrycka den ofta dolda världen - den värld som kanske aldrig kommer att hända och kanske aldrig har hänt – men som i psykodramat får en plats.. Att skapa

¹⁵ Moreno, J.L. (1993): *Who shall survive?* Am society of Group Psychotherapy and psychodrama, Mc Lean, VA 1993)

broar mellan dessa världar är människans livsuppgift. Självklart är det viktigt, att regissören kan uppfatta båda dessa världar.

Hur återspeglas surplus reality i seglardramat? Protagonisten möter den rädsla, som hon visserligen känner till, men som hon också dels försöker hålla undan för att klara att följa med på seglingar och som hon förknippar med hårt väder. I dramat får denna rädslans värld en stor och central plats. Det som inte får hända får hända i dramat. Protagonistens värsta farhågor förverkligas och hon tappar helt kontrollen i stormen. Denna utvidgade verklighet är en del av seglingens verklighet och något varje seglare måste förhålla sig till och möta. Efter dramat är protagonisten utmattad och kommer nära sin make, som blir hennes trygga plats – till skillnad från den make som innan inte hade kunnat skydda henne från hennes oro. Rädsla är en viktig ingrediens i den verklighet som till hör den utvidgade. Rädd – eller rädd för att vara rädd. I dramat bryter protagonisten spärren mot att inte våga vara rädd. Hon vågar! I slutscenen, när hon talar med maken om framtida seglingar, kan hon ta upp sin rädsla och känna sig hörd.

Och regissörens rädsla – hur tillhör den den utvidgade verkligheten? Rädslan finns i de båda världarna. Den skapas genom den fantiserade stormens skräck och den uppfattas av regissören som tillhörig den vanliga världens prestationskrav, kontrollkrav och ansvar. Även regissören tycktes skrämmas av kraften i stormen och bli delaktig i dramats surplus reality. Reaktionerna av oro kan ses som en svårighet att vandra mellan världarna och utforska var skräcken hör hemma. Det var inte protagonisten som blev oroligare efter stormen – det var regissören. Som regissör tappade jag kontrollen utan att förlora den. Jag har balanserat nära rädslan och till slut uppfattat dess mening..

I Strindbergs Inferno balanserar han på en högre höjd. Han är en man som i sitt författarskap och sitt liv söker utforska sina båda världar. I den verkliga världen arbetar han med och skriver om sina skräckupplevelser i den fantiserande världen och utforskar dess betydelse. I den fantiserade världen upplever han den som verklig. ”Varför frågar jag mig, har jag icke fallit ned och ödmjukat mig inför den Evige, som talat? ...Rent ut sagt fann jag mig stå i jämnhöjd med den Evige, utgöra en integrerad del av hans personlighet...Han behöver mig för att uppenbara sig.. Varav kom ett så omätligt högmod hos en dödlig?...likafullt växer alltjämt mitt högmod i direkt proportion till förnedringen”. Strindberg för här en dialog mellan världarna.

Tomas Tranströmers beskriver i sin dikt Vermeer de två världarna och väggen som finns mellan dem, som vi vet om eller inte vet om. Väggen som konstnären Vermeer söker överbrygga i sin konst. .

Gruppen och regissörens roll

“The chief concern of the psychodramatic therapist is the immediate behaviour of the group” (Moreno 1973).

I psykodrama, med sin grupp, sin scen, sin regissör, sin protagonist och sina hjälplag, skapas ett levande mellanrum mellan deltagarna, mellan deltagarnas vardagliga verklighet och deras fantasier.

Examinatorns viktigaste kritik mot regin i segeldramat gällde regissörens bristande uppmärksamhet på gruppen samt allt för ensidiga fokus på protagonisten. Med Göran Högberg pratade jag om vikten av att se dramats fyrspann: protagonist, grupp, hjälplag som enskilda medspelare och regissör, som alla är medskapare i dramat.

Moreno skriver om vikten av att deltagarna i en psykodramagrupp har ett minimum av tele för samarbete och samspel och att detta kan hotas av konflikter mellan deltagare, av bristande förtroende, av regissörens egna olösta problem. För Moreno är gruppen, sammanhanget, relationerna, mötena centrala. Han är en sann dialogskapare och psykodrama handlar om dialog – dialog mellan regissör och deltagare; dialog mellan protagonist och olika roller, objekt och personer i dramat.

Dialog (genom samtal) innebär ett undersökande samtal mellan två eller flera personer, där ingen dominerar och ingen är underordnad utan alla deltagare ses som fullvärdiga subjekt och alla är intresserade av att fördjupa sin kunskap om det ämne dialogen behandlar. Den kunskap som nås via dialogen är utanför vetenskapens kontrollområde och existentiell. Dialogens mål är det formande jaget. Dialog skiljer sig från diskussion och debatt¹⁶. Platon skriver i sina dialoger om Sokrates samtal med medborgare i Aten. Sokrates dialogsamtal benämndes majevtik, vilket betyder förlossningskonst. Psykodrama är också en form av dialogisk förlossning.

Dialogen i psykodrama skapas i nuet och berör alla deltagare i gruppen. Alla deltagare i en psykodramagrupp är viktiga. Gruppdeltagarna är terapeutens/regissörens, viktigaste redskap och stöd. Som regissör är man inte ensam om ansvaret. Därför är kontakten med gruppen regissörens främsta uppgift.

Marcia Karp¹⁷ skriver om skillnaden mellan att veta och att veta att man vet. Vetandet omfattar att veta att man inte vet. Karap menar att kognitionen (uppfattningsförmågan) är vår djupaste och mest spontana form av vetande. Den omfattar perspektiv på sig själv som vetande och icke vetande – ”man vet det eller vet det inte men det är så för alla”.

¹⁶ Eriksson, Bodil & Helleday, Ann (1989): Är dialog ett redskap i socialt arbete? Institutionen för Socialt Arbete, Stockhoms Universitet.

¹⁷ Karp, Marcia (2005): The Director – Cog nition and action. Ur Karp, Holmes and Tavon: Handbook of psychodrama. Routledge, London and NY

Vad säger detta om regissörens oroande tankar efter dramat? Hur mycket uppfattade hon av gruppen och sin bristande kontakt med den? Hur mycket av sin osäkerhet var hon medveten om? Regissören i seglardramat är med i att protagonisten väljer deltagare i gruppen som olika hjälpjag och gruppen är inte alls tjurig utan engagerad – trots regissörens underlåtenhet att riktigt se den. Under stormen är uppmärksamheten riktad mot att iscensätta stormen. Som regissör ser jag inte helheten och har inte kontroll över allt som händer. Jag saknar perspektiv på mitt vetande. Efteråt tror jag, att min oro kan ses som uttryck för att börja se vad jag visste och inte visste. Oron kom av allt jag inte visste och var samtidigt ett sent sätt att få överblick över det. Oron hade sin mening och sin uppgift i att tvinga till reflektion.

Marcia Karp skriver vidare, att i psykodrama måste regissören vara här och nu och fritt följa protagonisten. Ibland är regissören med protagonisten. Ibland med sig själv. Tillit till kognitionen – som två av psykodramalärarna Göran Högberg och Gyrit Hagman skulle sagt i första hand handlar om tillit till metoden – ger utrymme till att vara spontan och autentisk. Ja, jag litade inte riktigt på mig själv och på värdet av min spontanitet. Jag var spontan under stormen. Fylld av energi och kraft. Jag var stormen. Protagonistens storm. Med lite större kognition, tillit och vetande hade jag kunnat lita på den spontaniteten.

Marcia Karp skriver vidare om att regissören som producent: är den som leder handlingen och har till uppgift att omvandla varje ledtråd från protagonisten till handling och samtidigt aldrig förlora kontakten med publiken. Ja, här missar jag. Det är uppenbart att jag sviker publiken – Jag tittar sällan på den. I inspelningen kan jag tydligt se hur orolig en av deltagarna känner sig av att vara osedd. Dramat kan inte göras om. Jag hoppas att jag får med denna lärdom till kommande dramer. Både Moreno och Marcia Karp skriver, att regissören regisserar gruppen och att gruppen är regissörens huvudfokus. Klart och tydligt. Detta är precis vad examinatorn också poängterade, när vi gick igenom videoinspelningen.

Regissören skall vidare försöka uppfatta berättelsen från protagonistens perspektiv och vara objektiv, neutral och intresserad. Jag tror att jag klarade detta rätt bra. Examinatorn tyckte det. Jag står på protagonistens sida och jag lever mig in i hur det är att vara rädd för segling. Jag har också själv seglat en hel del och känner igen den rädslan.

Regissören till en början skall vara naiv, upptäckande och delansvarig i att hitta scener. Här skapas spontanitet av spontanitet. Det är viktigt att regissören är fri och lättsam i sin hållning. Jag var lite tung och för mycket frågande och mjölkande.

Regissören skall från protagonistens berättelse särskilja text från undertext. Protagonisten berättar att hon är rädd under segling, att hon känner rädslan som ett problem eftersom maken älskar att segla och att hon vid återfärden från fastlandet blev verkligt rädd, då det blåste hårt. Detta är texten

i korthet. Undertexten: att det handlar om protagonistens rädsla och rädsla för att vara rädd, rädsla för att tappa kontroll, rädsla för att hon inte duger inför maken för att hon är rädd och inte älskar segling som han och inte litar tillräckligt på honom och hans erfarenhet.. Hon får i början av dramat dramatisera en trygg plats och en lugn segling. Hon får sedan dramatisera en segling som verkligen gestaltar hennes seglingsrädsla och i vilken hon konfronteras med sin skräck för livshotande kaos. I psykodrama vill man gärna dramatisera det värsta, vare sig det hänt eller inte hänt för att sedan se på hur det borde ha varit och planera för framtiden. Protagonisten dramatiserar avslutningsvis en lugn segling inomskärs och känner sig befriad och fri att tala med maken om rädsla och framtid.

Fokus skall inte ligga på det dramatiska förloppet utan på hur sanna i förhållande till livet scenerna känns. Syftet är autenticitet. Protagonisten är autentisk, både i sin skräck och i sin befrielse efteråt. Hon kan formulera sig för sin make och ta sig själv och sin rädsla på allvar.

Att ett syfte med psykodrama är att integrera känslor och kunskap och bättre kunna anpassa sig till människor i sin närhet. Jag tycker att protagonisten växte av att integrera rädslan. Hon känns klarare i sin relation till maken och också till sina växande döttrars intresse (som jag inte nämnt tidigare här).

Hjälpjagen skall ses som en utvidgning av aspekter och roller i protagonistens inre värld. Rollbytena är dramats motor och vägvisare. Här kunde jag ha hjälpt protagonisten bättre, ge förslag till fler rollbyten bland annat med maken och med sin oro – en oro som ett hjälpjag med stor inlevelse spelade.

Dimensionen regikris

Denna uppsats fokus har varit rädsla och skräck i psykodrama. En regissörs oro efter ett avslutat seglardrama om seglarskräck. Är oron ett uttryck för bristerna i regin i dramat eller kan den också förstås som något vidare? Är oron uttryck för detta tillfälliga drama och dess tillfälliga regi, eller kan den förstås som uttryck för något nödvändigt och inneboende i psykodramaregi? Och kan oron förstås som uttryck för något djupare än bara prestationskrav och kontrollbehov? Om oron åtminstone till viss del beror på annat än detta dramas tillfälligheter och brister öppnar denna uppsats kanske för nya dialoger med andras erfarenheter av regioro och regikris. Skaparkriser. Blottarkriser. Skuldskriser som är mer nödvändiga för psykodramaregi än brister i ett enskilt drama.

I psykodrama skapas en ny värld, en surplus reality. Som regissör och som protagonist är man tvungen att gå in i denna verklighet och följa dess förlopp och möjligheten att gå utanför och få hjälp är egentligen ganska små. Får man som regissör råd när man tappat bort sig, har man ofta svårt att

använda råden, just för att man inte längre är med i och litar på flödet. Man måste själv hitta en väg tillbaka in. Den kan ingen ge råd om. När man efter dramat, utifrån, tittar på det som hände i, blir man osäker. Då finns utrymme för kritik, undran, ifrågasättande, ändringsförslag.

Viktigt med denna uppsats är om oro och rädsla, dåligt samvete och regiris är något att lyfta upp i erfarenheter av psykodramaregi. Om denna dimension är en viktig dimension.

SLUTORD

Denna uppsats handlar om rädsla. Jag regisserar ett drama om en protagonist som är rädd för sin rädsla som gäller segling och jag drabbas av min rädsla för hur jag regisserade detta drama.

När jag återknyter till Winnicotts psykosomakontinuitet som livskänsla, ser jag hur bådas vår rädsla hänger samman med kontakt med denna inre livskänsla och dess ömtålighet. Att ha den kontakten är inte bara att ha kontakt med lycka och glädje. Det är att ha kontakt med allt som finns här inne. Rädslan är central. Det uppstår lätt ett brott, en vägg, mellan livskänsla och rädsla. Det är lätt att tro att rädslan antingen är problemet eller att den står för något som måste åtgärdas. Protagonisten tror att det gäller att inte segla i för stark vind. Jag som regissör tror att det gäller att jag inte kan lita på mig. Våra tankar, våra mind, drar iväg på eget håll och slutar att utforska rädslan. Om rädslan får finnas med i seglingen och kanske styra hur den utformas och om oron får finnas med i regisserandet – då får vi kanske vara så hela vi kan i dessa aktiviteter.

Insikt i existensen av en surplus reality är ett gott stöd. Rädsla – och rädslan för rädsla – finns både i den vanliga och i den utvidgade verkligheten. I den vanliga verkligheten upplevs rädslan som ett kommando och vi vill hitta åtgärder som upplöser den. Seglingsrädslan kan kanske åtgärdas med lugna segelturer utan risker? Regissörsoron vill få bekräftelse på att den inte behövs – eller att regiuppgiften inte kan klaras. Rädslan i surplus reality, i det utvidgade medvetandet, är existentiell. Den tillhör livet. Den kan utforskas och mötas och ges uttryck och delas. Den går djupare än våra tankar för oss. Den söker sig mot den djupa verklighet som är nödvändig för tillgång till spontanitet. Den verklighet som psykodrama skall integreras med – och hitta broar till – den vanliga verkligheten. Den integrationen innebär att ha rädslan som en levande följeslagare på båten och se att den tillhör seglingen. Och att ha rädslan med i regin, så att gruppens närvaro kan vara till hjälp. Att möta rädslan med mod och öppenhet i stället för flykt och avskärmning. Den existentiella rädslan är livsskattens vän och bundsförvant, skyddet mot förstelning. Det finns aldrig några garantier för att vi duger och räcker till.

Rädsla i mindfulness – vad händer här? Här stannar vi upp vid själva känslan och utforskar den, prövar att öka den, fantiserar om hur den ser ut. Vi söker kontakt med det som psykodrama kallar

surplus reality. Vi frikopplar rädslan som känsla från det innehåll våra tankar ger den, eftersom våra tolkningar av den oftast är ganska vilseledande. Vi kan andas och vara rädda. Andas och vara rädda. Vi ser vad som händer i oss i nära kontakt med känslan av rädsla. Närvaro i andning, närvaro i rädsla. Vi kan pröva känslan mot anicca, dukkha och anatta.

Anicca säger oss att känslan kommer att förändras. Att känslan inte kommer att vara beständigt. Får den utrymme, kommer den upphöra och övergå till något annat.

Dukkha visar att lidande finns, att det kan förstås och att det kan upphöra (= De fyra ädla sanningarna). För protagonisten kan rädslan vara en varning att ta på allvar och se om maken har insett faran. Annars accepterar hon att lidandet finns och att hon kan vända sig till Den åttafaldiga vägen och härifrån plocka ”rätt tanke”, ”rätt uppfattning”, ”rätt uppmärksamhet”. Då inser hon kanske att livet är tillfälligt och att hon inte skall tro att hon kan kontrollera allt och kräva både kärlek och lugn. Kanske det utmanande dramat visade henne att rädslan var något hon kunde se lite annorlunda på.

Anatta, icke-jaget, skulle kunna säga oss båda, att vi hetsar oss till att något måste göras, något som kräver beslut och planering. Om vi inte lyssnar till jagens krav, skulle vi kanske inse, att jagen i första hand vill bekräfta sin egen existens och vikt. Vi skulle kunna se vår känsla frikopplad från tänkta orsaker.

För mig som regissör tycks min rädsla styras av tankar grundade i bristande självkänsla – bristande livskänsla. Jag får i de oroande tankarnas malande inte kontakt med oron i det utvidgade medvetandet utan bara värderande tankar: tillräckligt bra? Oron över att tapparkontakten med livskänslan försvinner. Livskänslan i rädslan, livskänslan i det kraftfulla agerandet i stormen. I stället pressar och hotar mig tankarna. Jag nöjer mig inte med att protagonisten efter stormen verkar lugn och hel. Jag nöjer mig inte med att jag verkligen vill hjälpa henne. Tankarna uttrycker mitt ”jag”, som inte nöjer sig med att jag slår mig till ro. Om jag kunde luta mig mot att inse att det inte finns något ”jag” som vet om orsaker till rädslan, utan att rädslan lever sitt liv och kan utforskas. ”Jaget” vill att jag skall fortsätta att vara rädd för att vara rädd. I ett senare drama var jag själv protagonist och utforskade min oro inför ett annat drama som jag regisserat. Då kom jag in i att utforska oro och rädsla i den utvidgade verkligheten.

I dramat skapades ett utrymme genom scensättningen, med hjälp av regissör, grupp och medspelare, ett utrymme, ett mellanrum, ett övergångsområde, som möjliggör kontakt med en utvidgad verklighet, där fantasier får utvecklas, utforskas och avslutas.

I meditation skapas också ett utrymme, där man inte flyger upp och åtgärdar tankar och bilder som dyker upp.

Jag kan inte lära mig psykodrama genom att vara eftergiven utan genom att lyssna till livsskattens röst, inspireras av andras visdom och utveckla min egen med hjälp av gruppens stöd. Skatten finns i den utvidgade verkligheten, om inte alltid i vardagslivet.

Tomas Tranströmers dikt Vermeer slutar med dessa rader som kanske visar hur vår kontakt med universums storhet kan omvandla väggen mellan de två verkligheterna och få oss att se något nytt:

Den klara himlen har ställt sig på lut mot väggen.

Den är som en bön till det tomma.

Och det tomma vänder sitt ansikte till oss

och viskar

”Jag är inte tom, jag är öppen”.

Jag är inte rädd, jag är levande.