

Introduktionskurs i psykodrama

Beatrice Henning

2008

ENGLISH SUMMARY

This thesis describes concretely the work with a psychodrama group during six meetings. The description involves what the psychodrama leader does to instruct the participants and how the group they react. The thesis also covers reflections over different questions arising in the leader's and writer's mind.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ENGLISH SUMMARY	1
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	1
INLEDNING	2
PSYKODRAMA	2
Psykodramas tre delar	2
PERSONLIG BAKGRUND	3
SYFTE.....	5
METOD.....	5
Gruppsammansättningen	5
Manualen.....	6
Struktur och förutsättningar.....	6
RESULTAT.....	7
Onsdagar.....	7
Tillfälle 1, onsdag.....	7
Tillfälle 2, onsdag.....	9
Tillfälle 3, onsdag.....	10
Tillfälle 4, onsdag.....	11
Tillfälle 5, onsdag.....	12
Tillfälle 6, onsdag.....	13
Torsdagar.....	14
Tillfälle 1, torsdag	14
Tillfälle 2, torsdag	15
Tillfälle 3, torsdag	16
Stolsring:Välkomna!.....	16
Tillfälle 4, torsdag	19
Tillfälle 5, torsdag	19
Tillfälle 6, torsdag	20
REFLEKTIONER	21
Frågeställningar	21
Uppfattade jag någon utveckling i gruppen eller hos mig själv?	21
Hur matchade formatet (sex vardagkvällar 18.00-ca 20.30) kursernas syfte?	22
Hur var det att försöka följa en regelbok jämfört med att arbeta helt fritt?.....	23
Varför uteblev vissa utan att meddela sig och hur påverkade detta oss övriga?	23
Hur påverkades gruppen och jag själv av frånvaro över huvud taget?.....	24
Vad är nyckeln till dynamik och måste man ibland ”så ut” med viss seghet?	25
När kände jag mig nöjd och tacksam och varför?	26
När kändes det tvärt om och varför?	26
Rolljämförelser.....	26

Stöd respektive skiljaktigheter i relation till teater:.....	26
Stöd respektive skiljaktigheter i relation till dramapedagogik	27
Upplevelser av konkurrens mellan olika roller.....	27
AVSLUTNING	28
LITTERATURLISTA.....	28

INLEDNING

Denna text är tänkt att utgöra en reflekterande redogörelse av min psykodramautbildnings första praktik.

Gångse är att praktiken utförs inom ramen för den studerandes ordinarie arbetsplats. Som frilansande skådespelare tillika dramapedagog hade jag vid tidpunkten för praktiken inget ”ordinarie” sammanhang på det sättet. Dock har jag varit verksam inom teaterföreningen Divina Commedia sedan starten 1998. Föreningen fungerar delvis som en fri teatergrupp, delvis som en mötesplats för människor genom kursverksamhet. Detta blev för mig det mest naturliga forumet för att genomföra min praktik om totalt 50 h.

PSYKODRAMA

Psykodrama är en metod som utvecklades av läkaren och psykiatrikern Josef Levi Moreno från 1920 talet och i etapper fram till dennes bortgång på 1970 talet. Ordet psykodrama är sammansatt av de båda grekiska orden psyke, som betyder själ och drama vilket betyder handling. Psykodrama är en aktionsmetod som enkelt beskrivet går ut på att gestalta sådant som ryms i människans själsliv. Metoden vilar på den morenianska filosofin, inbegriper ett antal övningar och ger ett tämligen stort utrymme för reflektion (Göransson i Bergling, 1998), (Blatner, 1973).

Psykodramas tre delar

Vare sig det gäller en av psykodramas deltekniker/övningar eller ett ”helt” psykodrama så är arbetet uppdelat i tre faser. *Uppvärmningsfasen* där deltagarna genom fysisk aktivitet eller samtal ”värms upp” till att bli förberedda på att ge sig in i ett undersökande arbete. *Spelfasen* som utgörs av val av huvudperson, dvs den som kommer att vara utgångspunkt för det psykodramatiska arbete som sedan hela gruppen ger sig in i. Denna huvudperson kallas med inspiration från det antika grekiska dramat för protagonist – den förste skådespelaren. Den som leder det psykodramatiska arbetet kallas psykodramaregissör och inleder med en kortare eller mer omfattande intervju av Huvudpersonen då denne blivit vald. Nästa steg är att

”sätta scenen” vilket kan vara en kortare eller mer komplex procedur. Det handlar om att placera in den händelse som ska bearbetas psykodramatiskt i tid och rum. Var, när och hur är vägledande frågor. Det finns också möjlighet till rollbyten med ting som ingår i scenen, ex en köks soffa. Rollbytet är den mest grundläggande psykodramatiska tekniken. I psykodrama involveras ofta gruppdeltagarna som s.k. ”hjälpjag” med uppgiften att med hjälp av rollbyten gestalta personer eller ting som kommer att ingå i dramat i fråga. Även de som inte ges en hjälpjagsfunktion utan som är ”publik” ses som djupt delaktiga i processen. *Sharingen* (eng för delgivning) utgör den sista fasen. Psykodramatiker Lars Tavon skriver om sharingens funktion:

Sharingen hjälper huvudpersonen att integreras i gruppen och att se sina problem i nytt ljus, inte minst förstå att andra kan känna igen sig i honom. Sharingen kan bli det mest förtätade ögonblicket i dramat och en gåva från gruppen tillbaka till huvudpersonen (s. 100 i Berglind, 1998).

I denna uppsats kommer jag dock att kalla protagonist för huvudperson, förkortat H.

PERSONLIG BAKGRUND

Min väg in i psykodrama har gått via teater och dramapedagogik. Efter att ha varit verksam i några år som skådespelerska kom jag att anlitas som regissör till en större amatörteaterproduktion. Därefter fick jag ett antal dramapedagogiska uppdrag som engagerade mig så pass mycket att jag bestämde mig för att skaffa mig formell dramapedagogutbildning. Det jag som teatermänniska behövde utveckla i rollen som dramapedagog handlade både om det pedagogiska, men också om en fokus förskjutning. Fokus jag som teatermänniska, både i rollen som regissör och skådespelerska, haft på det konstnärliga och berättandet fick finnas med men inte ta överhanden. I rollen som dramapedagog var det primära att få gruppen att fungera tryggt och kreativt samt att ge var och en utvecklingsmöjligheter och stimulans. Både teatermässig och personlig utveckling.

Under en period hade jag en deltidsanställning som dramapedagog i en social stiftelse. Där arbetade de med ett koncept som heter vuxendialog. En strukturerad gruppsamtalsmetodik som fungerar som självhjälpgrupp för människor utan missbruksproblematik. Gruppdeltagarna förbinder sig att träffas x antal ggr utifrån ett givet tema. En grupp hette ”Att växa som vuxen” och jag blev tillfrågad om inte jag också kunde leda en motsvarande grupp men utifrån drama. Jag antog utmaningen. I flera år kom jag att arbeta som dramapedagog med vuxengrupper som syftade till

personlig utveckling. Mycket hade jag med mig från teatern och dramapedagogiken. Människorna i dessa grupper hade behov av att processa både dåtid, nutid och framtid inklusive diverse relationer de levde eller hade levt i. Jag sökte hela tiden efter gruppdynamiska och sceniska former att arbeta genom.

Dramapedagogiken kan beskrivandes som liggandes någonstans på en skala där de två ytterligheterna är teater och terapi. Vissa dramapedagogiska verksamheter kan ligga mkt nära teatern medan andra närmar sig det terapeutiska. Det koncept jag höll på att utveckla tangerade det terapeutiska. Till stor del använde jag mig av idéer jag haft kring alternativa terapeutiska metoder jag funderat ut för eget bruk men aldrig omsatt. Jag hade t ex funderat kring alternativ till ordbaserad terapi och kommunikation. Genom att endast ”prata om” tenderade jag för egen del att hamna i intellektet på bekostnad av kontakten med känslan. Hur vore det att gå tillbaka till smärtsamma och avgörande händelser i livet och i relationer genom att gestalta dessa så som man mindes dem...? Det var framför allt med utgångspunkt från min och min pappas relation jag hade funderat i dessa banor.

Omedveten om psykodrama som metod och företeelse kom jag i stora stycken att arbeta psykodramatiskt. Detta insåg jag då jag av en händelse fick tag i ”skapande ögonblick”. En textsammanställning av Hans Berglind där i Sverige verksamma psykodramatiker skrivit ett eller två kapitel var som speglar olika aspekter av psykodrama och sociodrama. Jag insåg att det fanns mycket värdefull kunskap för mig att ta del av inom detta område som fascinerade mig mycket. Det slog mig även att jag i mitt arbete använde mig av metoder som jag officiellt saknade legitimation för. (Detta i en tid då papper och diplomering vanligen värderas långt högre än eventuell reell kompetens).

Efter en tid av sökande kom jag så småningom i kontakt med Göran Högberg och den Nordiska Psykodramautbildningen. Min första utbildningsvecka gick jag januari 2006.

Inför praktiken bestämde jag mig för att hålla mig till några av för psykodrama grundläggande övningar. Då jag tidigare, ovetandes om psykodramatiska teorier, strukturer och verktyg arbetat helt fritt, ville jag nu ge mig själv möjligheten att träna på att strikt följa regelboken.

Det var på det hela taget värdefullt och lärorikt för mig att genomföra dessa båda kortkurser i syfte att tillsammans med deltagarna pröva olika psykodramatiska tekniker. Muntliga reflektioner ingick som en central del i kursens upplägg. Jag

frågade aldrig om deltagarna var villiga att efter kursens slut delta i ytterligare reflektioner och utvärderingar kring det upplevda. Dels var jag kanske orolig för att några då i större utsträckning skulle uppfatta det hela som ett experiment där de inbjöds att vara försökskaninerna. Dels tänkte jag inte bortom praktikens genomförande. Jag ville ge mig in i det praktiska arbetet så förutsättningslöst som möjligt och se vart det hela bar.

SYFTE

Det jag nu, efter praktikens genomförande finner relevant och intressant handlar i stora stycken om att reflektera över min egen roll. Hit hör både mina egna upplevelser under resans gång samt de frågeställningar och tankar dessa väckt hos mig. Min roll som psykodramaregissör kommer jag även att titta på i ljuset av mina roller som teatermänniska och dramapedagog.

- 1) Vilka gemensamma nämnare respektive skiljaktigheter finner jag?
- 2) Vilket stöd finner jag som psykodramaregissör i teatern respektive i dramapedagogiken?
- 3) Finns det lägen då de olika rollerna konkurrerar med varandra?

METOD

Gruppsammansättningen

Inom ramen för föreningen Divina Commedia och dess adressregister gjorde jag ett mailutskick där jag frågade om det fanns intresse för att tillsammans med mig utforska psykodramas möjligheter (bilaga 1). Anmälningarna rullade in och jag kom att starta en onsdagsgrupp med fem kvinnor och fyra män och en torsdagsgrupp med åtta män. Det var inte något medvetet val från min sida att skapa en mansgrupp. Var och en anmälde sig till den dag som passade honom eller henne bäst och så blev fördelningen. Jag övervägde för och nackdelar med mansgruppen och bestämde mig för att genomföra båda kurserna stödd av Morenos ord: "inom psykodrama finns varken ålder kön eller ras".

Omfattning: ca 2 h inledande telefonintervjuer med kursdeltagarna, 48 studietimmar och därtill planering. Mina planeringar återfinns i bilaga 3. De sex onsdag- respektive torsdagsgrupperna utgör grunden för mitt reflekterande. Nedan kommer först en beskrivning av manualen för arbetet och en genomgång av grupsammankomsterna. Själva planeringen för återfinns i Bilaga 1. Jag kommer inte att redogöra för hela händelseförloppet utan gå igenom den grövre struktur och de förutsättningar som är gemensamma för alla tillfällen. Därutöver kommer jag att ta upp sådant som väckte mina tankar, ställde mig inför en valsituation eller som jag av någon annan anledning finner värt att lyfta fram. Namnen på deltagare som omnämns är fingerade.

I Bilaga 5 finns övningar och begrepp som inte förklaras i den löpande texten beskrivna.

Manualen

Jag valde ut fyra psykodramaövningar att jobba med under sammankomsterna: "Trygg plats", "Tomma stolen", "Social atom" och "Vinjett". Övningar som jag var väl bekant med, men inte behärskade till fullo. Övningar som jag trodde kunde vara användbara för grupper som inte känner varandra vid start och som ska fungera som grupp endast ett fåtal tillfällen. Varje övning har en given struktur och därmed finns en avgränsning både för mig som ledare och för gruppen.

Struktur och förutsättningar

- Varje sammankomst inleddes med en läges avstämning där jag försökte skaffa mig en bild av vars och ens fysiska och själsliga tillstånd samt av gruppens förväntningar och behov.
- Uppvärmning: mental, fysisk och emotionell, där betoningen och val av övningar varierade från kväll till kväll.
- Val av huvudperson/personer och val av psykodramatisk övning.
- Psykodramatiskt arbete.
- Avrundning av kvällen

De förutsättningar jag som ledare hade att förhålla mig till var i första hand det gruppdeltagarna gjorde eller inte och dessas tillstånd. Det handlar om närvaro, anmäld och oanmäld frånvaro och reaktioner på frånvaro hos de närvarande. Höga (orealistiska?) förväntningar, ex att under dessa tillfällen få kontakt med sin gråt för första gång på 45 år. Ingen är beredd att vara huvudperson ena kvällen medan fler än vad som hinns med vill vara det en annan kväll. Deltagarna kliver över varandras integritets zon. Deltagarna pratar bort tiden eller är tysta och okommunikativa. Deltagare hamnar i ångest eller andra låsningar etc. etc.

RESULTAT

Onsdagar

Tillfälle 1, onsdag

Denna dag onsdag 1 november var det kraftig vind och snökaos – den första snön för året. En deltagare blev 20 min sen och en 30 min sen. Då det var första gången ville jag ha en samlad inledande presentation med alla närvarande. (Lite grann hade jag hunnit säga om mig, om psykodrama och om kursen.)

Jag frågade gruppen om de tyckte vi kunde gå upp på golvet och röra lite på oss tills övriga anlänt. Jag följde här i stort sett den planerade uppvärmningen och gjorde också vissa tillägg. Efter: "gör en rörelse du känner för just nu" gjorde vi: Namn och pantomimisk framställning av aktivitet på namnets begynnelsebokstav (en i taget) varvid övriga upprepades pantomimen och fick säga: Hej Beatrice osv. Efter denna runda introducerade jag övningen "Vampyren" som också är en namnlek som involverar initiativtagande, uppmärksamhet och samarbete (fotnot 1). Siv står i ringens mitt och är Vampyr. Vampyren tar sikte på ex Marie, går mot henne med utsträckta armar redo att hugga henne med tummarna i Maries axlar. Enda sättet för Marie att undkomma är att få ögonkontakt med ngn av övriga i ringen och att denne ropar hennes namn. Sker inte detta innan Vampyren hinner hugga Marie blir hon den nye Vampyren medan Siv åter ställer sig i människoringen.

Tillslut hade alla anlänt och vi satte oss i en stolsring och gick vidare.

- Varvet runt: förväntningar eller/och farhågor inför kursen... Här framkom social fobi, rädsla att inte lyckas ta sig in i gruppen och bli en del av den. Ett

par sa sig vara mer nollställda då de egentligen inte visste mycket om vad de "givit sig in i" men att de dock var förväntansfulla. Någon sa sig inte ha gråtit på 45 år och längtade efter och var samtidigt rädd för att komma att göra detta.

Här lyfte jag in intervjuövningen som går till enligt följande. Par övning: A talar i 1, 5 min och B lyssnar utan att avbryta, sedan tvärtom och därefter får paret tala med varandra helt kort om sina upplevelser av övningen. Ramen för innehållet är delvis styrt ex: berätta om intryck/tankar/känslor på väg hit till kursen i kväll. Jag märkte att några hade svårt för att tala tiden ut och uppmuntrade dem att, om de ville, våga prova på en stunds tystnad för att sen kanske komma på något mer att berätta. Tog det stopp helt så jag åt den andra att det var ok att ställa en fråga utifrån det han eller hon hört.

När tiden var ute fick de presentera varandra "i roll". Följt av en runda för reflektion eller någon form av sharing.

Då övningen inneburit en hel del stillasittande frågade jag gruppen om de ville röra sig lite vilket de sa att de ville. Detta inslag av fysisk rörelse lät jag övergå i övningen "Trygg plats".

Den som spontant anmälde sig var en äldre kvinna som genast installerade sig och tänkte att de andra skulle gissa var hon befann sig. Då sa jag att "Jag kommer nu att ställa lite frågor till dig" Så följde jag strukturen för övningen medinledande intervju om platsen och rollbyten med platsens olika element. Jag försökte vara grundlig och göra detta med utväljandet av hjälpjag, intervju av huvudpersonen i roll, rollbytet med hjälpjag etc så tydligt och lättfattligt som möjligt eftersom detta var första tillfället. Hela gruppen kom att ingå i kvinnans trygga plats. Avslutningsvis sa jag åt hjälpjagen att de nu kunde ta adjö av sina roller och gå och sätta sig in en ring. Jag glömde be huvudpersonen rensa scenen och plockade själv bort de två liggunderlagen (som jag också själv lagt fram då kvinnan genast satte sig på golvet som var i betong). Vi gjorde en tät ring och hade sharing varvid jag förklarade gången.

Vi gick sedan över till ytterligare en deltagares trygga plats som även den kom att inkludera hela gruppen. En stund upplevde jag dock känslig när det såg ut att bli en enda som inte skulle få någon roll. Jag känner även till deltagaren i fråga och hur denne upplevt utanförskap under sin uppväxt och lever ett i många stycken isolerat liv. Jag frågade så huvudpersonen om det nu var ytterligare någon del på båten (hans trygga plats var hans båt) och han sa att det ju förstås fanns en passagerarplats. Det kändes då fortfarande svårt i mig då jag tänkte å deltagaren

vägnar att männe han inte känna det ämligt att väljas till passagerarplats. Dock blev det mycket energi i rollbytet med passagerarplatsen. Deltagaren kom till mig efter kvällens slut och uttryckte uppskattning, (på ett sätt jag uppfattade som genuint) att det varit både intressant och givande.

Momentet att låta huvudpersonen placera känslan i kroppen missade jag, men jag fick denna gång med momentet att låta huvudpersonen städa av scenen. Sen genomfördes sharingen.

- Avslutning i stå-ring hand i hand: skicka tack för idag-impulsen varvet runt
- Vi höll på till strax före nio. Utsatt tid för avslut var ca 20.30. En kvinna frågade vid halvnio tiden hur länge vi skulle hålla på och att hon hade blodsockerfall. Övriga kvällar ska jag försöka stämma av med gruppen under den sista timmen om de är belåtna för dagen eller om de vill arbeta en stund till. (Och därvid ange en ungefärlig men så precis tid som möjligt.)

Tillfälle 2, onsdag

- Ev reflektioner från gången innan

Reflektioner av varierat slag. Någon tyckte det varit intressant, någon annan fascinerande sätt att jobba på och ytterligare någon uttryckte stor lättnad. Han menade sig haft "dramapedagogskräck" under 20 års tid då dessa som han tänkt sig ägnade sig åt kraftiga känsloutlevelser. "Så farligt var det ju inte!" sa han, utan "detta är bra".

- Bryt fokus övning med namn (fotnot 2)

Detta med att göra rätt kom fram från flera håll och jag undrar om det kommer att bli ett tema vi undersöker under kursen.

- Iscensättning av sociala atom

Den som gick in för att bli huvudperson hade i samband med rundan vid kvällens början uttryckt stor sårbarhet då han och flickvännen brutit upp två dagar tidigare. Tiden för atomen var 70-tal. Han placerade ut och tillsatte alla roller först. Sedan gav han nyckelmeningar åt var och en. Det blev ett par som fick dubbla roller.

- Sharing

Vi hann inte med önskeatom. Min upplevelse var också att arbetspasset räckte för kvällen och att det behövde få utrymme att smältas. Dock kommer jag nog erbjuda möjligheten att göra en önskeatom med utgångspunkt i 70 tals atomen vid senare

tillfälle. Gruppen var påtagligt berörd av arbetet och identifikationen med sina respektive roller var stor. Särskilt huvudrollsinnehavaren tyckte sig ha mött träffsäkra rolltolkningar. En kvinna hade uttryckt att hon blivit så berörd att hon haft svårt att fokusera och känt sig allmänt borta och förvirrad under spelet. H. menade att den syster hon spelat varit just så och var förundrad över verklighetskänslan. H. Hade rensat scenen innan sharingen som avslutades med en tydlig avrollning.

- Kort paus

Jag valde här att göra en fysisk mjuk övning på golvet med utrymme för var och en att kanalisera känslor och instängd energi:

- Varvet runt: en i taget leder övriga i en rörelse han/hon känner för "just nu".

Vid en kvinna tog det stopp och samtidigt tog ngn utifrån i dörrhandtaget, gläntade på dörren och stängde den genast. Då sa kvinnan: Jag skulle bara vilja göra så (varvid hon knöt handen och riktade en luftboxning mot dörren). Jag fångade upp impulsen och lät alla luftboxas mot en tänkt jättevattenballong. Mkt av ilskan som väckts under spelet tror jag kanaliseras ut här. När ballongen äntligen sprack (och alla blev sjögräs) var stämningen betydligt friare.

Tillfälle 3, onsdag

- Stolsring: Välkomna! (Tre frånvaro anmälningar. Ytterligare en fjärde kom inte). En situation jag finner påfrestande. Att inte veta om man ska vänta in någon en liten stund, och sedan undran över anledningen till att personen uteblivit. Min grundhållning var dock att vänta någon minut men sedan starta med de som var på plats.

- Frågade H(Herbert) från fåregående tillfälle hur han mådde.

Han sa att han så klart är påverkad av att han helt nyligt brutit upp en relation, men att arbetet gången innan varit positivt. Det hade varit smärtsamt att möta och samtidigt mkt givande och klargörande. Jag nämnde om möjligheten att göra "borde varit-atom" vilket han sa att han gärna ville göra, men inte i kväll.

- Val av huvudperson och övning,

Vi fick tre potentiella huvudpersoner för tomma stolen. Och en mer tveksam kanske, kanske till social atom.

- Tomma stolen. Uppvärmning av huvudpersonen. Involvering av hjälpjag med rollbyten. Mötet i den tomma stolen var med en sjuk kroppsdel.. Hjälpjaget lade bitvis till ord och meningar. Jag försökte läsa av H huruvida detta blev

fel. Ett par gånger var jag nära att bryta in och hindra hjälpjaget något, men H verkade bli hjälpt av hjälpjagets insatser så jag lät bli att störa. Slutligen var H nöjd.

- Sharing.

När alla talat delgav jag en idé jag fått utifrån övningen om ett gestaltande av kampen mellan kroppsdel och H i skulpturform. Ville hon kunde hon ta upp ett hjälpjag för kroppsdel plus ett alter ego och undersökande forma kampen. Hon sa då att hon inte förstod vad hon behövde ett alter ego till, att det räckte med hjälpjaget för kroppsdel. Arbetet kroppsdel och skulptör emellan löpte på i ett fascinerande samspel. Kroppsdel både demolerades och återställdes innan H var klar och nöjd.

- Tomma stolen (Kvinna möter väninna sedan 30 år, en relation som överlevt men som ofta går i lås och blir påfrestande.)
- Obalans i utrymme, maktförhållanden och behov enligt gruppen i påföljande sharing.

Tillfälle 4, onsdag

- Huvudpersonval:

Josef sa att han kunde tänka sig att vara huvudperson. Han var intresserad av vinjetten men kom inte på ngn situation han ville ge sig på. De var antingen för laddade eller för intetsägande. Här upplevde jag ett dilemma. Han var den som tydligast var beredd att jobba men var samtidigt otydlig. Det blev då svårt att sluta kontrakt. Det kom fram att han ville möta pappan och jag frågade om vi skulle börja i tomma stolen och se om det ledde vidare. Vi påbörjade tomma stolen med rollbyte (Sten) och det hamnade snart i ett läge av att stampa på samma fläck.

Huvudpersonen påpekade detta och jag frågade om vi skulle undersöka något som dock kommit upp, nämligen åka på önskad semesterresa med pappan. Vi satte scenen. Så småningom (efter alltför lång tid tyckte jag som kände mig frustrerad och otillräcklig efter kvällen) började vi närma oss ngn typ av kärna. Vi gick från semestern i 20 årsåldern över till en eftermiddag i 12 års åldern hemma med pappa. (Detta fast utgångspunkten och det lite otydliga kontraktet var en vinjett). Denna scen blev kort men upplevdes (av mig) central och kärnfull. Här blev det som det borde ha varit. Och på semestern där det var tänkt att bli som det borde varit kom en hel del av konfrontation med pappan. För övriga som satt i halvcirkel blev det allt för mkt stillasittande och det led jag av (kanske minst lika mkt som de).

Tillfälle 5, onsdag

Endast tre personer kom.

Frånvarande onsdag: Torsten (arbete), Herbert turbulens i livet, Sven okänd anledning vilket jag märkte att jag hade svårt att förhålla mig till. Fick dagen efter veta att han haft kraftig huvudvärk. Tre hade lämnat återbud, en kanske inte skulle hinna från en arbetskonferens, medan en tjej varken orkade komma eller ringa. Hon har endast varit med en gång.

- Puls

Alla var villiga att vara aktiva som hjälpjag. Ingen hade något direkt de kom på att jobba med. Jag förslog då att vi kunde börja värma upp

- Stå ring: Fysisk uppmjukning ungefär som tidigare, men vi tog det ännu lugnare nu när vi var få. Hade både utrymme för stort inre fokus och intensiv kontakt med varandra.

- Återkoppling från uppstarten och ny avstämning.

Marie och Helen flyttade först försiktigt och sen mer bestämt fram sina stolar. De kom överens om att Irene fick starta.

- Scen/"vinjett"

Det var tänkt att bli en vinjett men A, B, C (fotnot 5) blev inte tydliga. Vi började sätta scenen med rollbyten. Vardagsrum kontra arbetsrum, icke-förberedelse inför visst föredrag kontra förberedelse. Det blev bara en scen uppdelad i del 1: vardagsrum och del 2: arbetsrum.

Sharing

I sharingen framkom att rollen tvn påverkade H positivt. Tv:n sa jag tar hand om dig och har mkt intressant att bjuda på etc. H tillät sig då att titta avslappnat på tv utan inre strid. Sen hade hon inget problem att bryta upp och gå och förbereda sig. Inget lyckades då bryta hennes fokus och föresatser. Intressanta (tyckte jag) reflektioner från hjälpjagen.

Tomma stolen (två stolar intill varandra) som utgångspunkt. Marie mötte veligheten runt en före detta relation.

Rollbyten med de båda delarna av veligheten. Ganska snart fick de röra sig fritt i rummet, intensivt arbete med rollbyten i rörelse tills hjälpojagen greppat sina roller. H föstes först med och fick sedan börja ta initiativ och då började hon undersökande att utforska varför, vad och hur krig veligheten. Hon tog initiativ och styrde upp, men gjorde sig inte helt av med dem.

Sharing

Intensivt reflekterande även från hjälpojagen kring velighetens två sidor och dess funktion.

Tillfälle 6, onsdag

Paul och Gert från torsdagsgruppen var med i kväll. Dels hade de missat varsina tillfällen, dels har ett par fallit ifrån onsdagsgruppen så det blev ett tillskott i gruppen. Däremot insåg jag att trygghetsfaktorn kunde ruckas något när alla inte träffats innan. Dock känner de flesta från båda grupperna flera från den andra gruppen.

Varvet runt: var och en får ge röst åt sin önskan

Ingen var beredd att vara H. Jag föreslog att vi började på golvet.

Stolsring: ny puls.

Det kom upp något lite här och något lite där. Jag fann det inte motiverat att försöka pressa på någon in i en viss övning men presenterade en annan idé. En omgång intensiva undersökningar där alla är med och en i taget har fokus. Gruppen var med på detta.

(Här bröt jag mot "regelverket" genom att hitta på en övning i stället för att strikt håll mig till renodlade psykodramaövningar. Detta då jag prioriterade gruppen i första rummet och klarade inte av att möta de behov jag uppfattade hos dem gm någon psykodramaövning vid detta tillfälle.)

- Kort Paus
- Varje deltagare tänker och skriver ned en situation där hon eller han får pröva att utforska sin egen kontrast. Detta genom att själv vara på ett sätt som absolut inte känns tillåtet för en själv att vara på.

Den ena efter den andra levde ut "förbjudna" sidor som högmod, förtryck, avvisande, oberördhet, självsäkerhet intill arrogans, otålighet, otrevlighet, oförskämdhet, sorg,

svaghet, rädsla m fl uttryck. Det var laddat och kändes (tyckte jag) oerhört befriande. Ofta nog visade det sig att personerna själva varit utsatta för/upplevt sådan behandling eller att vissa uttryck tabubelagts för dem. Det blev ett utforskande av gränser och av nya kvaliteter. I övningen fick de ta ut svängarna ordentligt, men många hittade nog någonting att ta med sig för att använda i livet, om än på ett mer nyanserat sätt.

- Sharing

Sharingen blev intensiv mellan varje arbete. Mycket igenkännande och bekräftande. Aha-upplevelser som uttrycktes.

Vi avrundade onsdags kursen genom att fika tillsammans och pratade om lite av varje, men mycket om upplevelser och tankar från kursen.

Torsdagar

Tillfälle 1, torsdag

Jag valde att jobba uppe på golvet med fler övningar än jag tänkt mig. De fick gå runt i rummet (liksom onsdagsgruppen) först med fokus på golvkontakt och andning och sedan med vidare instruktioner. Jag lyfte här även in känslotillstånd och ett tydligt relaterande till varandra. Självt upplevde jag att mycket hände under denna enkla övning. Spänningar inom och mellan deltagarna tycktes lätta något. (Obs: detta var mina egna reflektioner och ingenting jag har mer belägg för än vad min egen uppfattningsförmåga sa mig.)

Jag valde nu att i detta tidiga skede föra in en som jag menas ganska avancerad övning. En variant på "Vampyren" som kräver betydligt mer av gruppen och av var och en. (Se bilaga 4.)

- Trygg plats, sharing (med dem som vill och hinns med).

Vi genomförde en trygg plats (och även denna gång missade jag momentet med placering av känslan i kroppen). Hela gruppen involverades i platsen som var den i den israeliska öknen. Under sharingen var det ett hjälplag som sa sig inte upplevt rollbytet med den uråldriga klippan så djupt. Samtliga av de andra uttryckte stor inlevelse och personliga beröringspunkter med sin roll och utifrån övningen. Vad som då hände i mig var att jag kände lätt oro å den deltagares vägnar som liksom blev ensam om att inte "upplevt" något

särskilt. Ensam, som det verkade, om att inte ha blivit känslomässigt berörd. Efteråt undrade jag om det inträffade påverkat honom eller skulle komma att påverka honom.

Tillfälle 2, torsdag

Stolsring: presentation av övningen social atom.

En deltagare ville inte delta i övningen. Jag tyckte han såg ensam och spänd ut och föreslog att vi kunde gå ut till rummet intill och dricka ett glas vatten. Han sa att övningen handlade om sånt som var privat och att ingen annan hade med det att göra. Jag undrar hur jag som ledare bör förhålla mig när en viss övning upplevs alltför smärtsam för en deltagare. Nu försökte jag förklara lite mer kring övningen och lite avdramatisera den. Berätta att man inte behöver ta upp just sin familjesituation utan också kan titta på andra sammanhang. Snart övergick jag till att istället försöka prata allmänt och inte för tungt. Det kändes som ett bättre val men helt bekväm var jag inte med situationen. Denne deltagare deltog sedan i iscensättningarna av den sociala atomen följt av önskeatomen. Han var bitvis frånvarande men på det hela taget aktivt medverkande. Han gav också feedback i sharingen som jag upplevde ärlig. Dock nämnde han inget om att eller varför han själv inte ritat någon atom.

I pausen efter övningen sa han att han kände sig trött och funderade på att gå hem tidigare. Klockan var strax efter åtta och jag sa att han naturligtvis fick avgöra det själv men att jag inte trodde vi skulle hålla på mer än en kvart till. Han valde att gå hem vilket inte verkade påverka gruppen, han sa hej då och de sa hej då.

- Iscensättning av någons sociala atom (eventuellt fler i mån av tid) Kör, spegling, ev önskeatom och sharing

Arbetet kändes okomplicerat. Det var en i stort sätt självgående huvudperson. Alla deltagare användes i atomen och ett par fick dubbelroller. Momenten kör och spegling användes följt av sharing. I sharingens slut frågade jag H om denne ville undersöka atomen utifrån hur han skulle vilja att den var. "En önskeatom" sa han då spontant "ja det vore intressant". Varpå arbetet tog fart igen. I stort behöll folk sina roller men positionerades om mer eller mindre och många av kärnreplikerna ändrades. Dock inte alla. En ny roll –kvinnan- lyftes in med repliken "Jag vet inte vem jag är, men jäkligt fint är det!"

En andra omgång sharing

där deltagare uttryckte positiv upplevelse utifrån roll. Andra som spelade de svåra relationerna som inte heller i denna atom "gått att göra mycket åt då förutsättningarna helt enkelt saknades"(Huvudpersonens ord.) Dessa uttryckte fördjupad rollupplevelse och satte enligt huvudpersonen ord på den djupare problematiken och smärtan som han menade fanns under ytan.

Efter sharingen fick alla tydligt rolla av och huvudpersonen gick avslutningsvis runt till var och en och sa: "Du är Martin", "Du är Carl" etc

Kort paus

Någon fysisk mjuk övning på golvet lite beroende av stämning och behov i gruppen var planen.

Vi tog en stund att vara på golvet tillsammans med utrymme för var och en, stödd av gruppen röra sig och vid behov även låta. Det tog en stund innan jag upplevde att vi lämnat övningen bakom oss och var i ett mer avspänt och mer lekfullt läge. Jag frågade om gruppen var nöjd för dagen eller om de ville jobba en stund till. Vi kör på så flera då spontant och alla verkade acceptera detta.

Jag valde övningen Tomma stolen.

En fascinerande resa upplevde jag. En son försökte konfrontera sin far och motståndet var stort. Gång på gång avbröt han sig och sökte stöd hos mig och jag försökte stötta honom. Jag uppmanade honom att fortsätta andas, att se fadern och säga eller göra det han ville i relation till fadern. Övningen tog ett flertal turer och vändningar tills han plötsligt sa: "Nu är jag klar" Och jag upplevde också själv att det var klart. Avslutningsvis valde han att symboliskt lyfta bort sin pappa, ge honom en kram och en sista förmaning.

Tillfälle 3, torsdag

Stolsring: Välkomna!

- Jag frågade de två som varit H föregående tillfälle hur de mådde och hur veckan varit.

Den förste (Niek) menade att övningen (social atom) verkligen varit givande och klargörande och att han haft den med sig. Det hade också varit smärtsamt, inget han förvånades över men dock. Den andre (Olof) sa att han inte mådde så bra idag men inte visste riktigt varför. Han hade också stressat hit vilket säkert påverkade honom. Ang övning (tomma stolen) sa han att den varit mkt frigörande och bra för honom. Han berättade även att hans pappa ringt honom "i går" och att han talat ut med sin pappa och sagt saker han aldrig tidigare vågat säga. Han menade att det var tack vare övn detta blivit möjligt och han hade mått jätte bra "i går" efter samtalet.

- Halvcirkel. Uppvärmning av H (Martin) till social atom

H ställde sig genast tveksam och frågade vad det hela skulle gå ut på. Han berättade att han inte trodde på att gräva i det som varit. Han sa at sist då han spelat någons

mamma hade han fått med lite av en dålig känsla hem. Utifrån association till hans egen mamma. Han berättade att han valt att gå i kognitiv terapi. Jag funderade då snabbt och insåg att jag inte placerat in psykodrama i kognitivt versus psykodynamiskt, jungianskt eller annan fack. Men han hade ju själv valt att göra social atom och var föst ut på eget initiativ den kvällen. Jag utgick ifrån att han ville något och sa att han kunde ju göra "som det borde varit" atomen. Han frågade om han missade något om han hoppade över "som det var-delen" och undrade vad det hela gick ut på. Jag svarade (utifrån min egen uppfattning och spontant) att det handlar om att få en klarare bild av det som varit och även i viss mån ladda ur. Medan det genom önskeatomen kan bringas ett mått av helande. (Atom övningen är ju så kort, mer som ett intro till ett mer fullständigt drama med A, B och C.) H valde att starta med "som det var" och jag sa att han var fri att bryta när som. Under övning var jag extra noga med att stämma av med H så att han inte forcerades till ngt. Vi gick igenom del ett utan att dröja kvar nämnvärt, hoppade över spegeldelen och gick direkt över till "borde" delen. H var här ganska självgående och prövade sig fram och gjorde korrigeringar tills han sa sig var nöjd. Avrollning.

- Sharing

Gruppen gav respons på det genomförda arbetet. Bl a fascinerades mannen som tidigare på dagen samtalat med sin kusin över att ha fått spela just kusin. Hans replik var: Vad roligt att ha fått lära känna dig efter alla dessa år! H fick efter sharingen frågan om övning motsvarat hans förväntningar. Han svarade att han inte riktigt vetat vad han skulle förvänta sig och att övning inte upplevts så djupt omskakande men ändå bra.

- Trygg plats (Carl) Röda havet med omgivande hav och djurliv.

H sa sig inte vara beredd att pröva ngn av de andra övningarna men gick med stor energi in i denna övning när han började förstå hur den gick till. Själv tog han slutligen på sig dykardräkt och simmande i det enorma 22 gradiga havet runt revet bland hajar, giftiga vackra undervattensniglar och fiskar. En deltagare som jag också känner från tidigare har jag upplevt svårkontaktbar hittills under kursen. Han har (pga detta tror jag) valts sist till hjälpjag i olika övningar. Han blev sist upp denna gång också och fick rollen av fisken Nemo. Under fiskintervjun slog det mig att fiskens tillvaro som H beskrev den väsentligen påminde om hjälpjagets upplevelse av tillvaron (enligt hur jag under åren uppfattat den). Denne nyss så i sig själv inneslutna deltagare gav sig med stor iver och träffsäkerhet in i sin hjälpjags roll. I sharingen framgick också att han haft en tydlig upplevelse av rollen (men själv uttalade han

inget som tydde på medveten identifikation med sin egen tillvaro). Så småningom avslut med avrollning.

- Sharing

Jag gjorde en avstämning med gruppen. Samme deltagare som gått tidigare gången innan valde att gå hem nu också medan övriga sa sig vilja fortsätta och gärna ta hjälpjagsroller). Ingen verkade vara beredd att gå in som H. Någon frågade dock angående Tomma stolen om den behöver vara i nutid och om det måste finnas en konflikt. Jag försökte hinna tänka efter vad jag visste om övning och svarade: Jag är inte helt säker. Vi kan pröva och se om det leder någonstans. Jag fick ju en känsla av att det var något han ville titta på och tänkte att börjar vi med Tomma stolen kan det han är ute efter bli tydligare.

- Tom stol (Linus)

Han var elva år och mötte sin mor. Det blev ett barns korta raka repliker. Nästan på en gång frågade jag om han ville att vi skulle ta upp ngn som hjälpjag. Han frågade då om personen han valde kunde tacka nej och jag sa : visst. Han valde då Bengt, deltagaren som nyss gjort fisken Nemo. Bengt sa sig vilja vara försiktig med rösten då han ännu kände av sin förkylning. Det blev Nisse som kom upp. Snabba rollbyten. Inget sökande efter repliker förrän frågan kom om moderns hälsotillstånd. Jag uppfattade inte mkt laddningar eller smärta utifrån samtalet men väntade på att det skulle komma. Han frågade vad som skulle ske nästa sommar. De skulle resa till Sverige. Hur hade hon tänkt sig livet när barnen flyttat hemifrån. Hon skulle resa mkt och gå klädd i färgstarka kläder. Och om det inte blev så? Då skulle hon göra det i alla fall. Ungefär så slutade dramat. I sharingen framkom att modern dött ett år senare.

- Sharing

Huvudpersonen sa sig upplevt stor kontroll under övning. Det var nytt för honom att vara i fokus på det sättet, men övning hade inte berört så djupt. Går det att gå djupare undrade P. Jag sa (och var lite osäker på om jag påstod ngt jag inte hade belägg för) att detta att han upplevt sig ha kontroll var viktigt. Vid ett annat tillfälle när du kanske vill gå djupare kan du ha en trygghet i att känna viss kontroll. Att du kan bryta om du vill.

Tillfälle 4, torsdag

- Sharing och avstämning i förhållande till tiden, Paul valde att gå efter leken jag utlovat och övriga att stanna.
- Djurtämjaren Mkt skratt och galenskap

- H: Olle, övning tomma stolen där han mötte sig själv (Gert som hjälpjag)
- Sharing, stor igenkänning över lag och H sa sig vara nöjd och menade sig ha varit i ett riktigt möte och gjort upptäckter och nått insikter.
- Avslutning i stå-ring hand i hand: skicka tack för idagimpulsen varvet runt

Efter kvällen kändes det lika kanonbra som det känts uselt kvällen innan.

Tillfälle 5, torsdag

Olof, Martin och Linus var frånvarande utan att ha anmält det. Sven från onsdagsgruppen (som känner några från ett annat sammanhang) var med.

- Varvet runt: var och en får ge röst åt sin önskan (om detta inte skett i samband med pulsen) Av tre H-kandidater föreslog jag att vi började med Hans som tidigare inte varit aktiv. Det verkade på honom som att han både ville och lite grann bävade.

- Uppvärmning av H och kontrakt. Vinjett som slutade i tomma stolen m rollbyte.

Smärtsam barndomsscenen där modern och brodern stod och tittade föraktfullt på H. H halvåg på golvet efter ett raseriutbrott han haft men som här helt runnit av. Han stirrade på en dockbarnvagn och snurrade på ena hjulet. Rollbyten med element i rummet, säng, fönster, rummet och med modern och brodern. Uppspel som det var. Utlevelse av sådant som också funnits. Här använde vi/ jag en utestängande/innestängande cirkel som maximeringsteknik. Det blev tydligt att H kände sig instängd i utstängdhet.. Uppspel inkl rollbyten som det borde varit.. men p blev kluven hur han skulle förhålla sig till modern – var det den hon varit, eller den hon borde varit. Jag fann det lämpligt att använda tomma stolen. Det blev en konfrontation med toppar/ urladdningar och dalar (lite trevande). Tillslut mynnade det ut i en försoning.

- Sharing

H menade att situationen som upplevts så traumatisk nu direkt efter arbetet kändes urladdad. Och detta med försoning med modern var inget han tidigare ens tänkt sig. Hjälpjagens delgivningar tyckte jag vittnade om både igenkänning och empatiskt engagemang.

Tillfälle 6, torsdag

De som kom detta sista tillfälle var Carl, Olof, Olle, Gert och Linus. Paul, Niek och Martin hade hört av sig med olika förhinder.

- Olof som H.

H visste inte riktigt hur han ville jobba, men berättade att Pauls urladdning vid tidigare tillfälle upplevts väldigt befriande. Själv bar han på mycket ilska men visste inte riktigt vem han var arg på. Kanske han ville möta sig själv. (Där kände jag mig osäker som regissör. Instinktivt kändes det helt fel att låta någon få skälla ut sig själv – samtala med ok, men inte skälla. Vi bestämde oss för att börja i tomma stolen och han fick placera den han först kom och tänka på – sedan kunde han byta ut personen eller så hittade vi kanske ett annat spår att gå på.

H mötte först pappans fru i tomma stolen. Han konfronterade henne. Någon riktig urladdning blev det inte, men han fick ur sig smärtsamt tunga saker. Sen placerade han östermalmsdamen i skamvrån.

Vi gick över till att undersöka Hs vardag och konflikten mellan "det sköna" och det dåliga samvetet. Rollbyten med soffan och tvn, senare även med sängen. Efter en sen kväll/natt framför tvn ville H bara ligga kvar i sängen. Samvetet ansatte honom mer och mer. Tillslut satt han på sängkanten. Då valde H att möta sig själv (tomma stol vid sängkanten). I det mötet fångade jag upp begreppet ansvar och föreslog att vi skulle undersöka det. Det blev två rollbyten. Ett med nidbilden av ansvar, H bild. Dels Ansvaret med andra kvaliteter som H någonstans visste också fanns. I rollbytet med nidbilden av ansvar tryckte H ned sitt hjälpjag i en klump på golvet. Nästa scen var vid frukostbordet. Här möttes H och Ansvaret. Det slutade efter viss förhandling med en "rimlig" uppgörelse. Här lät jag det andra ansvaret träda fram och tala. Men H var märkbart oberörd av denne. Avtackade nidbilden av ansvar för den tid som varit och gjorde klart att det numer inte fanns plats för denne i hans liv.

H startade med en rask promenad (för att längre fram kunna övergå till jogging).

Ansvaret blev Hs följeslagare på promenaden. Efter promenaden var det dags att ringa på jobb... Jag upplevde att vi arbetat igenom något väsentligt och avrundade dramat i den förtrolighet som uppstått mellan H och Ansvaret.

- Sharing Framförallt de som spelat de båda ansvaren hade upplevt stor identifikation. Nidbilden såg ut som (Nieks) den egna nidbilden av ansvar. Medan (Carl) som ansvar upplevt att han talat som till sig själv. Det hade varit jobbigt men samtidigt viktigt. Carl som känner Olof privat sa: nu kan vi stötta varandra i att ta tag i saker och ting.

Ingen annan avslutning av torsdagsgruppen än avrundningen i ursprungsplaneringen.

REFLEKTIONER

Frågeställningar

Uppfattade jag någon utveckling i gruppen eller hos mig själv?

Hur matchade formatet (sex vardagkvällar 18.00-ca 20.30) kursernas syfte?

Hur var det att försöka följa en regelbok jämfört med att arbeta helt fritt?

Vissa utan att meddela sig, hur påverkade detta mig och övriga?

Hur påverkades gruppen och jag själv av frånvaro överhuvud taget?

Vad är nyckeln till dynamik och måste man ibland "så ut" med viss seghet?

Hur kan jag som ledare påverka "the act hunger" (fotnot 1) och gjorde jag det?

När kände jag mig nöjd och tacksam och varför?

När kändes det tvärt om och varför?

Hur sammanfaller respektive skiljer sig rollen som psykodramatiker från mina roller som teatermänniska och dramapedagog?

Uppfattade jag någon utveckling i gruppen eller hos mig själv?

Någon utveckling av specifik karaktär vill jag inte påstå mig ha uppfattat i någon av grupperna. Det som dock kan framhållas var att framför allt i torsdagsgruppen var det några som valde att kliva fram efter hand. I båda grupperna fanns det deltagare som var öppna för att gå in som huvudperson, medan andra stadigt valde att hålla en låg profil. Innan de sex tillfällena var över hade dock vara och en i de båda grupperna valt att kliva fram och ta rollen som huvudperson.

Trygghetsfaktorn är en annan aspekt värd att belysa som angränsar till nästkommande frågeställning. Det psykodramatiska arbetet inbjuder till en nära delgivning på ett högst personlig plan. Detta upplevde jag ledde till att det väldigt

snabbt uppstod någon form av djupare gemenskaps känsla, av att dela något ömtåligt med varandra. Det gäller för båda grupperna. Sex tillfällen är dock alldeles för kort för grupprocesser av mer djupgående karaktär.

Hur matchade formatet (sex vardagkvällar 18.00-ca 20.30) kursernas syfte?

Mitt syfte var enligt det initiala mailutskicket (bilaga 1) en inbjudan till att tillsammans med mig utforska psykodramas möjligheter. Jag kan i viss mån tycka att tryggheten är en grundläggande förutsättning för att kunna göra något psykodramatiskt arbete över huvud taget. Detta pga av den stora utlämningsgrad det innebär att jobba med sitt personliga material. Min genomgång och muntliga överenskommelse med de båda grupperna kring "regelverket" var ett led i att försöka åstadkomma trygghet. Att hålla sig till några få övningar som deltagarna dels hann bli bekant med under kursens gång, dels innebar en viss begränsning i fråga om möjlighet till terapeutiskt djuplodande. Något sådant var varken jag eller gruppen lämpad för och jag menar att vi inte heller gled in något sådant.

Ofta var det i den första avstämningsrundan i början av kvällen ingen som uttryckte önskemål om att vara huvudperson. Det menar jag kan vara ett uttryck för att deltagarna inte är tillräckligt trygga med varandra för att vilja, våga och orka ta upp sådant som det bär på. Alla har ju saker att ta upp eftersom de är människor. Dessutom har de frivilligt anmält sig till en kurs med psykodramainriktning.

Detta med att träffas vardagkvällar tror jag också kan ha en ganska stor påverkan. Uppvärmningen behöver alltid vara tillräcklig inför ett psykodramatiskt arbete (Tavon i Berglind, 1998). Och rimligen krävs mer uppvärmning när var och en dimper ned från sina respektive liv en gång i veckan jämfört med de intensivkurser jag själv har erfarenhet av. Där kan man på ett annat sätt vara i sin egen värld, frånkopplad från omvärlden i några dagar.

Jag fick helt klart rikliga tillfällen att träna dels på det tekniska kring de olika övningarna, dels på ledarrollen som sådan. Och på ledarrollen under den styrning det innebär att försöka hålla sig till ett regelverk. Det upplevde jag nyttigt, men längtade bitvis efter att jobba friare och mer intuitivt.

Vad gäller gruppen vet jag inte vilken inre upplevelse var och en bär med sig efter avslutad kurs. Det jag kunde utläsa var dock att de blev bekanta med de olika övningarna samt med några för psykodrama grundläggande tekniker. Framför allt detta med rollbyte som många gånger kan upplevas förvirrande tyckte jag tidigt fungerade förvånansvärt smidigt i båda grupperna.

I den ena gruppen gick en psykologstudent som parallellt med studierna arbetar i en helgboendeverksamhet för tonåringar med stora behov. Denne har efter kursens slut börjat använda sig av psykodramatiska tekniker i arbetet med tonåringarna, framför allt för utvecklandet av empati vilket psykodrama är väl lämpat för.

Hur var det att försöka följa en regelbok jämfört med att arbeta helt fritt?

Denna fråga har redan vidrörts. Det var intressant att hålla sig till tydliga strukturer, men ibland kände jag mig kluven i min ledarroll. Normalt arbetar jag intuitivt, men här hamnade jag i vissa val lägen där jag frågade mig hur handboken skulle ställa sig till det ena eller andra. Min största lojalitet brukar vara mot gruppen i första hand och mig själv i andra hand. Nu satt jag fortfarande gruppen och dess behov i första rummet även om jag tydliggjorde och följde regelverk och strukturer. Som ex kan nämnas sharingen. Då var jag t ex noga med att alltid själv sitta intill den som varit huvudperson och det kändes bra. Hade jag inte haft föresatsen att följa den givna strukturen hade jag nog bitvis känt mig ganska petig, omständlig och regel styrd. Om jag efter att folk satt sig insisterat på att själv behöva sitta på en viss plats t ex, sådant har jag aldrig hållit på med tidigare.

Det märkligaste var att inte kunna svara och välja fritt utan att först ta svängen genom huvudet och försöka komma fram till vad som var psykodramatiskt mest korrekt. Jag var dock öppen med detta inför gruppen vilket jag upplevde avdramatiserade det hela. "jag kunde säga något i stil med: "Jag vet inte, men jag tror att vi ska göra så här nu" och sen löpte arbetet vidare.

Det blev tydligt för mig att jag saknade handledning. Efter genomförd praktik på nordisk psykodramautbildnings grundnivå är min uppfattning att denna bör handledas. Jag har idéer om hur det skulle kunna organiseras praktiskt och ekonomiskt, men finner inte på sin plats att redogöra för det här.

Varför uteblev vissa utan att meddela sig och hur påverkade detta oss övriga?

I båda grupperna var det några deltagare jag upplevde som pålitliga i det att de var närvarande alla eller de flesta gångerna. Och att de hörde av sig om de var försenade eller förhindrade att komma. Det problematiska för mig har varit och var även dessa tillfällen de som uteblir utan att höra av sig. Vid första tillfället poängterade jag vikten av att höra av sig om man inte kunde komma, men lika fullt hände det. Kan jag vara tydligare? Är det en vits att försöka involvera hela gruppen i

någon typ av gemensamhetsövning på temat. Och sedan gemensamt komma överens om ett förhållningssätt.

Jag påverkas så till vida att jag känner mig splittrad. Å ena sidan undrar jag vad som kan ha hänt den som ännu ej dykt upp, hur denne mår etc etc. Å andra sidan vill jag inte låta gruppen känna sig övergiven och vill därför kunna redogöra för vilka som ev. inte kommer och gärna varför. Jag föredrar också att vänta ett par minuter för att få alla med i starten. Detta för allas skull. Den som inte får en bra start kan ha svårt att komma in i arbetet vilket i sig påverkar allas helhetsupplevelse enligt min erfarenhet. Kanske borde jag ha större urskillning innan jag accepterar gruppdeltagare. Kanske t om göra upp någon form av skriftligt eller muntlig kontrakt...? En kvinna i den ena gruppen som jag känner som gruppdeltagare sedan flera år var endast med det första tillfället. I det fallet anklagar jag mig själv för att bli så glad över var och en som säger sig vilja delta att jag sviker min egen insikt. Att hon föll bort kunde jag ha förutsett. Ytterligare en annan kvinna som föll bort efter halva kursen borde jag ha varit noggrannare med från början. Men hur gör jag med de jag känner för dåligt och omöjligt kan veta om de är mogna för en viss kurs eller ej...?

Hur påverkades gruppen och jag själv av frånvaro över huvud taget?

Min upplevelse är att gruppen saknar de som inte kommer och att "att komma" blir en form av ställningstagande. Att man låter något vara tillräckligt betydelsefullt och viktigt för att prioriteras.

Själv vill jag dels veta vilka som kommer för min egen mentala och praktiska förberedelses skull. Vissa övningar går t ex inte att genomföra med halverad grupp. Det mentala är dock det värsta. Dels upplever jag ett sviket förtroende. Dels känner jag mig ansvarig gentemot gruppen att de ska få en fullgod upplevelse av kvällen. Jag får jobba mot min egen ovisshet och besvikelse å ena sidan. Å den andra får jag investera extra mycket energi för att få igång det gruppdynamiska i en reducerad grupp.

Tittar jag på motsvarande situation utifrån ett skådespelarperspektiv kan jag känna en likartad känsla. Ett slags motvind om det är en halvtom salong. En nödvändighet att ge ännu mer än vanligt för att motverka tomhets känslan i rummet.

Lyckligtvis fungerar det ofta utmärkt bara man accepterar läget och utgår ifrån det som är. En av de enligt min upplevelse mest givande kvällarna var en onsdag med endast tre närvarande (av totalt åtta deltagare).

Vad är nyckeln till dynamik och måste man ibland "så ut" med viss seghet?

En nyckel till dynamik tycker jag helt klart är att komma till handling. Ibland går detta lätt men ibland går det betydligt trögare. Enligt Tavon kan det myckna pratet handla förvarsmekanismer hos huvudpersonen. På ett djupare plan finns säkert längtan att gå in i något för att genom det psykodramatiska arbetet komma vidare till ett större mått av frihet. Men det tar samtidigt emot att gå in i det man känner som smärtsamt. Ibland tycker jag dock att det handlar om för mig som regissör, d.v.s. ledare av arbetet, att hjälpa huvudpersonen till klarhet. Som att huvudpersonen står med ett garnnystan av smärta och förvirring och hittar själv inte änden. Ibland är det nog nödvändigt att låta huvudpersonen prata, men att försöka hjälpa till att uppfatta vad som kan vara kärnan och hjälpa till med följdfrågor. Vara aktiv, lyhörd och skärpt i den inledande intervjun inför arbetet helt enkelt.

Något jag använde mig av flera gånger var att låta huvudpersonen bara börja. T ex i övningen som kallas tomma stolen, konfronterandes något eller någon av allt det nämnda. För att sedan i bästa fall komma något på spåren som går att fördjupa och utveckla.

Vinjetten är ett minipsykodrama med bara en enda scen. Vi ett tillfälle arbetade vi i vinjettform med en viss situation som också innebar ett visst möte. Det blev många rollbyten och jag är inombords något och bitvis ganska frustrerad. Jag upplevde att det hela stod och stampade på precis samma sätt som huvudpersonen beskrivit relationen i verkligheten. Jag ville att det hela skulle utmynna i någon slags konfrontation, uppgörelse eller annat, men icke. I det läget balanserade jag mellan att vara aktiv och komma med input som regissör men samtidigt inte forcera min vilja eller mina "lösningar" på huvudpersonen.

Frågan jag bär med mig efter den omgången är dels, är det nödvändigt att låta processande ta tid? Dels när man ska bryta. Är det ok att avsluta ett arbete utan någon tydlig katarsiseffekt***?.

Jag funderar även på vilka eventuella effekter det kan få för övriga gruppdeltagare när huvudpersonen inte får något tydligt genombrott.

- Hur kan jag som ledare påverka "the act hunger" och gjorde jag det? Jag tror det handlar om att skapa trygga och tydliga ramar, samt att etablera ett stödjande gruppklimat med högt i tak. Är gruppen trött en vardagkväll på senhösten

tror jag även fysisk aktivitet av lekfull karaktär kan få in energi i gruppen. En slags startenergi som kan behövas för att få någon att ta steget. Detta recept använde jag flitigt i båda grupperna. Ofta var det ingen som menade sig "ha något" under uppstartsrundan vid kvällens början. Efter en stund av aktivitet på golvet brukade det dock alltid finnas minst någon som faktiskt visst kunde tänka sig att jobba. Men finns det andra vägar...?

När kände jag mig nöjd och tacksam och varför?

När jag upplevde att huvudpersonen verkligen jobbat igenom något och att gruppen därtill varit djupt engagerade och delaktiga. Då gick jag hem med stor tillfredsställelse och tacksamhet inombords.

När kändes det tvärt om och varför?

När det däremot var som jag nämnde om i fallet med vinjetten ovan, kändes det inte allt lika tillfredsställande. Det handlar för mig mycket av min egen upplevelse av energinivån i gruppen. Är energin intensiv tror jag att deltagarna får ut betydligt mer än om den är låg. Och vad menar jag då med energinivå? Inte nödvändigtvis något fysiskt. Det kan handla om ett intensivt själsligt skeende som kommer till uttryck i någon form av handling eller dialog. Men ibland tror jag det rent fysiska är nödvändigt. Blir det för statiskt vilket jag själv upplevt många gånger på kurser jag själv gått, så faller energin. För mycket stillasittande verkar inte stimulerande på hjärnan och känslolivet enligt min erfarenhet både som ledare och på ett personligt plan.

Rolljämförelser

Stöd respektive skiljaktigheter i relation till teater:

Jag har många element från teatern att stödja mig på i det psykodramatiska arbetet. Gruppdynamiska skeenden, rollfördjupning gm frågor av typen: när, var, hur, varifrån och vart. Precis som i den professionella produktionen är drivkraft/vilja centrala i ett psykorama. Det dramaturgiska, dvs uppbyggnaden från inledning till upptrappning, klimax och avrundning behöver jag tänka på även som psykodramaregissör. Det sceniska berättandet kräver i båda fallen sina förutsättningar. Man måste förhålla sig till rummet, att ladda scenografi och rekvisita och inte minst att arbeta med skådespelare för att skapa en helhet.

Skiljaktigheter: Det är skillnad på att jobba med gruppdeltagare och huvudperson som inte är professionella skådespelare mot att arbeta med en produktion med professionella skådespelare. Jag tycker det är ngt fint med gruppdeltagare som av engagemang och inlevelse många gånger sträcker sig över sina egna gränser i rollen som hjälpojag. Insatser som för H kan upplevs mkt träffsäkra. I vissa lägen kan jag dock önska att jag hade tillgång till professionella psykodramaskådespelare. Människor inte bara tränade i skådespeleri utan också med förmåga att fånga upp det psykodramatiska skeendet och med stor lyhördhet för H's behov. Jag menar att det handlar mycket om att förmedla ngt visst som ger H en känsla av verklighet. En förnimmelse av personen eller objektet som gestaltas. Det handlar också om att ge motstånd, tillräckligt för att ge H ngt att kämpa emot och övervinna. Dock inte för kraftigt så att sessionen fungerar kontraproduktivt och ökar H's känsla av ex maktlöshet.

Stöd respektive skiljaktigheter i relation till dramapedagogik

Många gemensamma faktorer, men också flera ganska betydande skillnader. Både som dramapedagog och psykodramatiker har jag ett ansvar för alla gruppmedlemmar. Men i det psykodramatiska arbetet utgår jag från *en* deltagares behov och sluter kontrakt med denne inför en session. Detta med att fokusera på en deltagare i taget upplever jag som en stor skillnad. Dilemman jag kan hamna i som psykodramaregissör är ex när ngn som ska fungera som hjälpojag reagerar starkt under loppet av ett psykodrama och tenderar att ta över fokus. I dessa lägen hade det varit mkt bra att vara två ledare. Även inom en dramagrupp finns det situationer där någon deltagare tenderar att ta mycket fokus på andras bekostnad. Det är dock två ganska olika situationer. I en dramagrupp handlar det ofta om någon form av bekräftelsebehov hos deltagaren i fråga, medan det inom ramen för PD handlar om spontana själsliga reaktioner. Som ledare kan jag dock känna mig tudelad och otillräcklig i båda situationerna.

Upplevelser av konkurrens mellan olika roller

Inom teatern finns ett otal inriktningar och skilda konstnärliga och innehållsliga mål och stilar. En inriktning som jag arbetat mycket med är den nakna verklighetstroga där skådespelarna inte "förevisar" en känsla utan faktiskt upplever den där och då på scenen. Den ryske teatermannen Stanislavskij är en grundinspiratör inom denna inriktning. Det krävs enorm koncentration och stor överlåtelse, mycket slit för att jag som skådespelare ska lyckas uppnå denna form av äkthet på scenen. Inom ramen för det psykodramatiska arbetet händer just detta tämligen ofta pga av att man arbetar med verkliga människors verkliga liv. Det kan bitvis bli såna enastående

scener att jag är frestad att tänka i teater hellre än i terapeutiska termer. Jag måste i de lägena avstå från att gå med de konstnärliga impulserna att vidareutveckla det sceniska materialet och i stället fokusera på kontraktet med huvudpersonen.

* **Att tillsammans med mig undersöka psykodramas möjligheter (se bilaga 1).**

** Act hunger står för deltagarnas benägenhet att vara aktiva, i första hand som huvudperson (Högberg i Bergling, 1998).

Katarsisbegreppet (fotnot 2) står i psykodramasammanhang för en slags rening, rensning eller frigörelse från något man suttit fast i, eller att uppnå en ny klarsynthet.

AVSLUTNING

Mitt upplägg bestod i att för de båda grupperna introducera tydliga och i förväg väl definierade övningar som vi höll oss till. Jag menar att det gav tydliga ramar för både mig och deltagarna. För egen del innebar denna avgränsning att jag på ett hanterbart sätt fick upprepade träningstillfällen i de för psykodrama grundläggande övningar vi använde oss av. Min bedömning är att upprepningmomenten även ledde till att deltagarna blev bekanta med olika övningarna vilket underlättade deras insatser. De fick kläm på rollbytestekniker, hjälpjagsfunktioner etc vilket också underlättade för mig.

Det jag led mest av var den seghet eller avsaknad av dynamik jag bitvis upplevde. I viss mån kopplar jag det till den begränsning av flexibilitet jag satt som ram. En fråga jag bär med mig är om och i så fall hur jag kommer att lyckas med att hålla mig inom grundstrukturen för psykodrama utan att det sker på bekostnad av min och gruppens spontanitet och kreativitet.

Det är med tacksamhet och hög förväntan jag ser fram emot framtida erfarenheter av psykodrama, både som student och i mitt yrkesutövande.

LITTERATURLISTA

Skapande ögonblick, Hans Berglind (red)
Bokförlaget Cura Ab, Stockholm, 1998

Praktisk psykodrama, Adam Blatner
Springer Publishing Company, Inc., New York 1973
Svensk upplaga Bokförlaget Natur och kultur, Stockholm, 1984

Fotnot 1

Fotnot 2

Fotnot 3

BILAGA

Bryt fokusövning med namn

Alla står i ring. Någon (A) säger någon annans (B's) namn, denne (B) börjar röra sig mot A som behöver bli räddad. Vem som helst av de övriga i ringen måste säga A's namn innan B kommit fram för att överta A's plats. När C ropar A's namn börjar A röra sig mot C som nu behöver en räddare osv. Den största svårigheten brukar ligga i att den som ropat någons namn behöver bryta ögonkontakten med den som är på väg mot honom/henne för att påkalla övrigas uppmärksamhet och så bidra till sin egen räddning. Övningen kräver också att gruppdeltagarna sträcker sig bortom sig själva och tar ansvar även för övrigas situation. Därtill skärper den in namnen.

Fotnot 4

A;B;C

Vare sig en psykodramatisk session är djupt och omfattande, eller kortare och mer skissartad brukar man arbeta i tre steg efter en modell som kallas A, B, C. I A-delen spelas huvudpersonens subjektiva upplevelse av hur ngt visst var upp. I B-delen får huvudpersonens instängda impulser komma till uttryck. Dvs de impulser i form av känsloutlevelse, ord eller handling som aldrig kom till uttryck under den verkliga händelsen i huvudpersonens liv som bearbetas. C-delens funktion är av nyskapande karaktär. Där gestaltas ett alternativ till A (hur det var), med utgångspunkt i hur det borde ha varit. C-delen har därigenom en reparativ funktion.

BILAGA1

Hej.

Jag håller på att fördjupa mig i metodiken psykodrama. Vill du tillsammans med mig och några till utforska möjligheterna till växt och utveckling genom dessa metoder? Leken är basen i arbetet som kan inkludera både skratt och tårar.

Att samordna människor och tider är alltid ett pyssel. Nu har jag därför två kvällar på förslag: onsdagar 18.00-ca 20.30 eller torsdagar 18.00-ca 20.30.

Mer information finns i bifogad fil!

Bästa hälsningar/

Beatrice

(Den bifogade filen återfinns i bilaga 2).

~~BEFRIANDE~~

~~DRAMA~~

med fokus på psykodrama

Genom dramaövningar och psykodramatiska tekniker ges möjlighet att undersöka olika aspekter av livet. Leken är basen i ett gestaltande arbete som ofta leder till nya perspektiv. Vid varje tillfälle ges utrymme för återkoppling och reflektionen.

där leken och allvaret möts...

Skånegatan 90

Sex onsdagar 18.00 – ca 20.30 med start 1a nov/
alternativt torsdagar samma plats och tid (start 2/11)

Kursavgift 600 kr insättes på PG 23 9 12-9

Kontakta mig på: 070-29 21 303 alt.

bus@minpost.nu

Beatrice