



PSYKODRAAMAN KOLME ULOTTUVUUTTA

Essi Sivula, Katja Timlin

Psykodraamaohjaajakoulutus
2020–2022 Kasvunpaikka Oy

Sisällysluettelo

1. Johdanto	2
2. Psykodraama menetelmänä	3
2.1 Psykodraama osana elämää.....	5
3. Morenon rooliteoria	7
4. Ohjaajuus psykodraamassa	9
4.1. Ohjaajan roolit	10
5. Psykodraaman vaiheet	12
5.1. Lämmittely	12
5.1.1. Sosiometria – miten tulen valituksia ja kuinka valitsen.....	13
5.1.2. Sosiaalinen atomi – minun paikkani universumissa	14
5.2. Päähenkilön valinta.....	18
5.3. Työskentely	19
5.4. Haastattelu.....	20
5.5. Näyttämön rakentaminen.....	21
5.6. Apuhenkilöiden valinta	21
5.7. Menetelmiä	22
6. Jakaminen	30
7. Prosessointi	32
8. Lopuksi.....	34
Lähdeluettelo.....	35

1. Johdanto

Morenon filosofian mukaan psykodraama on maailmankaikkeus pienoiskoossa. Se on verrattavissa lapsen syntymään, kaikkeen siihen mikä ihmisen kehityksessä on tärkeää. Mitä tapahtuu ennen syntymää, mitä itse syntymässä ja mitä sen jälkeen, kaikella sillä on elämään vaikuttava merkitys.

Tässä työssä tutkimme psykodraamaa kolmesta eri näkökulmasta. Arvioimme miten Morenon filosofia psykodraamasta suhteutuu meidän käsityksemme ohjaajuudesta, sekä elämästä. Tasolla yksi tarkastelemme Morenon filosofian kautta psykodraaman teoriaa. Tasolla kaksi tarkastelemme tähän asti sisäistämiämme ydinkohtia ohjaajuudesta. Tasolla kolme kuljetamme tarinallisesti elämämme taitekohtia, joiden kautta tarkastelemme psykodraaman yhtäläisyyttä elettyyn elämään.

Työssä käymme läpi psykodraaman draaman kaaren lämmittelystä draaman purkuun yllä mainittujen tasojen näkökulmista. Mikä teoreettinen tarkoitus draaman kaaren eri vaiheilla on ja mitkä ovat näiden vaiheiden pääkohdat. Tarkastelemme myös sitä, missä psykodraama on miniatyyri universumi ja opettaa meitä, kuinka meidän tulisi elää elämäämme, se samalla näyttää miten ohjaajuus integroituu oman elämäni ohjaksissa olemiseen. Työssä halusimme tarinallistaa myös sen, miten vahvaksi elämän narratiivi lähtee muodostumaan jo ennen syntymääni ja tarinan edetessä voimme nähdä, mikä kaikki on johtanut omalta osaltamme narratiivin puhkeamiseen. Ihmisenä voin kohdata toisen ihmisen vain sillä tasolla, millä olen itse itseni kohdannut. Tämä näkyy vahvasti ohjaajuuden eri tasoilla. On tärkeää luoda omaa ohjaajuuttaan tutkimalla ja tukemalla omaa kasvua, sekä ohjaajana tunnistaa ohjattavassa taso, jolla hän on valmis omaa elämäänsä psykodraaman avulla tutkimaan. Luon ympärilleni sitä mitä itse olen. Luottamalla omaan ohjaajuuteeni luon tilaa spontaaniudelle, joka mahdollistaa valintojen tekemisen rakkaudesta käsin, sekä minulle ohjaajana, että ohjattavalle hänen kokiessaan turvan työskentelyssään.

Halusimme koota psykodraaman vaiheet myös selkeäksi kokonaisuudeksi, jonka avulla psykodraama on mahdollista tehdä ymmärrettävästi näkyväksi myös heille, jotka eivät ole psykodraamaan ennen tutustuneet. Tämän vuoksi moni osio, joka jo itsessään olisi oma syvempi tutkimuksensa, on tiiviimpi ja selkeämpi kokonaisuutensa. Toiveemme on, että näin voimme omalta osaltamme olla tuomassa psykodraamaa helpommin lähestyttäväksi sekä osoittaa miten se näkyy osana meidän jokaisen elämää.

2. Psykodraama menetelmänä

Psykodraama on kokemuksellinen ryhmäterapian menetelmä. Yksinkertaisimmillaan se voidaan ymmärtää neljän perusajatuksen, luovuuden, spontaanisuuden, leikin ja draaman vuorovaikutukseksi. Menetelmä on mielen, ihmisten yhteisten teemojen ja suhteiden tutkimista ryhmäprosessin ja näyttämöllistämisen avulla. Psykodraama mahdollistaa tutkimusta ja syvempää ymmärrystä vuorovaikutussuhteisiin, sekä omaan elämään. Ryhmässä tapahtuva työskentely mahdollistaa tapahtuneiden tai tapahtumatta jääneiden, onnellisten tai haavoittaneiden, todellisten tai epätodellisten tilanteiden näkyväksi tekemisen ja kokemisen sekä kokemusten jakamisen turvallisessa ja luottamuksellisessa ympäristössä. (Blatner, 1997: s.146)

Psykodraaman ja sosiometrian kehittäjä Jacob Levy Moreno (1889-1974), romanialais-yhdysvaltalainen psykiatri ja sosiaalipsykologi, on ollut ryhmäterapian keskeinen tienraivaaja. Hän oli kiinnostunut ihmiskunnan pelastuksesta yksilön sijaan. Hänen teoriansa ja psykodraaman menetelmä on luonut myös elämäkatsomuksellisen tason. Psykodraama ei pelkästään ole terapeutin menetelmä vaan myös tapa ajatella elämää armollisemmin ja rakkaudellisemmin. Morenolla oli tahto, että jokainen ihminen löytäisi paikkansa universumissa.

“Spontaanius on mielekäs vastaus uuteen tilanteeseen ja uusi vastaus vanhaan tilanteeseen” (J.L.Moreno)

Spontaanius on myös yksi tärkeä elementti psykodraamatyöskentelyssä. ”Terapiassa ja ihmissuhdetyössä etsitään luovia ratkaisuja ihmisenä olemiseen, tai pyritään vapauttamaan ihmisessä olevat luovat voimat (Niemistö, 2007; s.172).” Moreno näki luovuuden syntyvän spontaaniuden myötä. Hän selitti spontaaniutta valmiustilana, jossa ihmisen mieli on poikkeuksellisen vapaa. (Niemistö, 2007) Spontaaniuuteen liittyy vapaus, jota ei voi saavuttaa tahdonvoimalla ja se voi ilmetä myös kuuntelevassa läsnä olemisessä, ilman nopeaa reagoitua. Psykodraaman tehtävä on purkaa spontaaniuden esteitä ja lisätä sitä.

“Spontaanius tapahtuu liittymisen kautta. Spontaanius on loputon kierre, jonka virtaus tapahtuu jumaluuden ja luovan ihmisen välillä” (Sirkku Aitolehti, luento 18.12.2022)

”Lähtökohtana psykodraama työskentelylle voi olla esimerkiksi henkilön ahdistava tunnetila, sisäinen ristiriita tai traumaattinen kokemus. Psykodraamassa yksilöä autetaan yhdessä ohjaajan ja ryhmäläisten kanssa tuomaan ongelmansa toiminnan tasolle. Ryhmäläiset toimivat apuhenkilöinä esittäen päähenkilön näyttämän esimerkin mukaan tämän elämässä vaikuttavia henkilöitä ja asioita. Ryhmän osallistuminen draamaan toiminnallisesti ja emotionaalisesti tuottaa ryhmäprosessin, jolla on terapeutista merkitystä kaikille ryhmän jäsenille” (Kopakkala A. 2005).

”Psykodraamassa päähenkilön tekemän draaman avulla voidaan integroida mielikuvitus ja fyysinen toiminta tunteisiin, intuitioon ja harkintaan. Se tarjoaa keinon tutkia ihmisen ongelmiin liittyviä asenteellisia ja emotionaalisia juuria ja löytää niille entistä rakentavampia vaihtoehtoja” (Blatner, 1997: s.146).

Psyko- ja sosiodraamaohjaajilla sekä toiminnallisen ryhmätyön ohjaajilla on oma eettinen ohjeistonsa, kuten monilla muillakin ihmissuhdetyötä tekevillä ammattikunnilla. Ohjeiston tarkoituksena on esittää pääperiaatteet siitä, miten turvallisuus, inhimillisyys ja asiantuntevuus taataan psyko- ja sosiodraamassa. Ammattieettisissä ohjeissa esitellään sekä psyko- ja sosiodraaman keskeistä filosofiaa että ihmissuhdetyön yleisiä eettisiä periaatteita. Muiden eettisten ohjeiden tavoin erityistä painoa on pantu asiakkaan ihmisarvon ja vapauden suojelemiselle. Pääsääntönä on, ettei työskentelyssä esiinny minkäänlaista pakottamista, harhaanjohtamista, loukkaamista tai manipulointia. Asiakas on aina oman elämänsä paras asiantuntija.

”Ryhmätyöskentelyyn liittyen psyko- ja sosiodraaman haasteena on ymmärtää ryhmään liittyviä ilmiöitä, ohjaajan roolia ja velvollisuuksia ryhmäprosessissa. Ohjeissa on kiinnitetty huomiota myös näihin seikkoihin sekä ryhmien muodostamisen että ryhmän jäsenille annettavan informaation merkitykseen. Työskentelyn on aina perustuttava selviin vapaaehtoiisiin sopimuksiin, jossa luottamuksellisuus on keskeinen periaate. Työskentelyn ryhmämuotoisuus asettaa myös salassapitoon nähden erityisiä velvoitteita. On tärkeää, että psyko- ja sosiodraaman käyttö Suomessa on ammattitaitoista toimintaa, joka perustuu eettisiin standardeihin. Vain eettisesti selkeä, ammatillisesti korkeatasoinen ja henkilökohtaisen vastuun tiedostava toiminta antaa

turvallisen pohjan näiden menetelmien käytölle” (Psykodraaman käytön eettiset ohjeet, 2007: johdanto).

2.1 Psykodraama osana elämää

Moreno toivoi, että psykodraama tulisi osaksi myös ihmisten jokapäiväistä elämää. Kyse ei ole siis vain terapeuttisesta menetelmästä, vaan yksinkertaisuudessaan se on näkyvissä

meidän jokapäiväisessä elämässämme mm. vuorovaikutussuhteissa. Sirkku Aitolehti kuvasi mielenkiintoisesti psykodraamaa välineenä psykodraamaohjaaja opintojen luennolla 18.12.2022; *”Psykodraama on väline siihen, jolla parannetaan olemassa olevia ja vallitsevia olosuhteita. Armo on kokonaisuudessaan kaikessa psykodraamassa läsnä.”* Olemme siis tekemisissä menetelmän kanssa, joka on hyödynnettävissä kaikenlaisissa suhteissa jokapäiväisessä elämässämme.

”Psykodraaman terapeuttisuus mahdollistaa terapian tavoin keinoin luoda symbolinen tila traumasta selviytyneelle ihmiselle, jossa hänen on mahdollista käsitellä traumaa. Varhaisessa traumassa symbolinen tila tuhoutuu ja ihmisen kyky käsitellä asioita symbolisesti vahingoittuu. Symbolista, luovaa, potentiaalista tilaa ei traumaselviytyjän mielessä ole” (Virtanen, 2019: s. 140).

”Ihminen ei voi jättää traumaattisia tapahtumia taakseen, ennen kuin hän pystyy tunnistamaan mitä hänelle on tapahtunut, ja tunnistaa näkymättömät demonit, joiden kanssa hän kamppailee” (Ven Der Kolk, 2014: s.267).

”Jotta ihmisen muutos ja kehitys mahdollistuu, on hänen saatava käsitellä omia traumojaan tilassa, jossa hänen asiansa tulee kunnioituksella kohdatuksi ja käsitellyksi ilman, että sitä lakaistaan maton alle” (Virtanen, 2019; s.140). Psykodraama antaa tähän mahdollisuuden, sillä sen avulla kaikki on mahdollista tuoda näkyväksi jopa silloin kun sanoja ei enää ole, on vain tunne, jota haluaa tutkia.

" Armo virtaa koko ajan psykodraamassa. Ihmisen koko mieltä ei tarvitse parantaa vaan työskennellä niiden estojen kanssa, jotka estävät spontaanisuuden (Sirkku Aitolehti. 18.12.2021 luento)."

3. Morenon rooliteoria

Morenon rooliteorian ydinkohtia ovat käsitykset roolista, spontaaniudesta ja luovuudesta. Morenon määritelmässä rooli on yksilön omaksuma toimintatapa tietyssä hetkessä ja tilanteessa suhteessa toisiin ihmisiin ja objekteihin. Morenon mukaan yksilön vuorovaikutussuhteista koostuu sosiaalisten suhteiden verkosto, jossa yksilön ego heijastuu rooleina ja vastarooleina. Morenon rooliteorian mukaan rooli on luonteeltaan sosiaalinen, koska se liittyy ihmisen sosiaaliseen asemaan ja toisen ihmisen kanssa käytävään vuorovaikutukseen. Tämän lisäksi rooli on myös yksilöllinen, koska se on osa yksilön persoonallisuuden kehitystä. Meidän roolimme ovat aina sidoksissa tilanteeseen tai toisiin ihmisiin. Roolimme siis vaihtelevat eri tilanteista riippuen. (*Moreno 1953, Who shall survive?*)

Morenon mukaan yksilö voi elämänsä aikana omaksua ja kehittää useita erilaisia rooleja. Näiden ilmenemisen Moreno jakaa eri kehitysvaiheisiin.

- *Alikehittyneissä* rooleissa toiminta on yleensä hidasta ja kömpelöä, sillä henkilö ei vielä kykene suorittamaan tehtäväänsä tarpeeksi hyvin. Näihin alikehittyneisiin rooleihin liittyy usein negatiivisia tunteita, kuten noloutta, syyllisyyttä ja häpeää.
- *Sopivasti kehittyneissä* rooleissa toiminta on luontevaa, innostunutta ja spontaania, sillä henkilö osaa tehtävänsä tarpeeksi ja nauttii tekemisestään. Toiminta ei ole kuitenkaan tällöin ole rutinoitua, vaan henkilön on mahdollista muuttaa toimintaansa, mikäli se ei hänen mielestään sovi tai vastaa tilannetta.
- *Ylikehittyneitä* rooleja leimaa kaavamaisuus eikä toiminta aina ole tilanteen mukaista tai sopivassa määrin vaihtelevaa, vaikka kaikki sujuukin keskimäärin moitteettomasti vanhoja, opittuja rutiineja noudattaen. Morenon mukaan ylikehittyneet roolit kuuluvat kuitenkin ihmisen kohtaloon ja ovat osa luonnollista kehitystä.

(*Moreno 1961; Niemistö 1999*)

Tarinallinen näkökulma:

”Minun lapsuudestani kantama rooli viihdyttäjänä ja miellyttäjänä on ollut pitkä tie purkaa. Psykodraamalla on ollut suuri merkitys näiden roolien näkyväksi tekemiseen sekä myös niiden purkamiseen. Psykodraama mahdollistaa rauhallisen sipulin kuorimisen, jossa saamme omaan tahtiimme kohdata niitä asioita elämässämme, jolle olemme juuri siinä kohtaa valmiita. Roolien kanssa tehtävä työ on ollut urakka, joka toden totta ei ole vielä edes ohi. Katsotaanpa tilannettani hieman taaksepäin...

Elin elämäni yrittäjäperheen tyttärenä. Yrittäjyys oli oikeastaan ainoa valinta vanhemmilleni siinä maailman vaiheessa. Kun lama alkoi, isäni menetti työpaikkansa ja ainoa mahdollisuus saada töitä oli ottaa riski ja lähteä yrittäjäksi konkurssipesälle. Näin vanhempani tekivät, he ottivat riskin, jotta selviämme lamasta, mutta samalla minä jäin vielä enemmän yksin. Jo ennen tätä olin muuttojen takia menettänyt kaikki ystävät ja jo kuuden vuoden ikäisenä lapsena, ainoa tapa saada huomiota oli viihdyttää ja miellyttää. Keksin lauluja, soitin, piirsin ja samalla viihdytin myös itseäni. Näillä valmiilla osittain anetuilla, osittain otetuilla rooleilla lähdin rakentamaan ensimmäisiä pidempiä ystävyssuhteitani. Miellyttäjänä ja pienenä pellenä, joka pelkäsi eniten jäävänsä yksin. Olin aina se hauska ja kiva tyyppi, mutta jäin aina jokaisessa porukassa kuitenkin ulkokehälle. Tämä toistui lähes jokaisessa ihmissuhteessani, kunnes ymmärsin katsoa vuorovaikutussuhteitani psykodraaman keinoin.” Katja

”Omat roolini ovat olleet selviytymisstrategioita, joiden avulla olen yrittänyt selviytyä ja saada huomiota ja rakkautta osakseni kuvitellen, että ollessani sitä tai tätä, yleensä se, joka kantaa huolen ja vastuun, tulen hyväksytyksi. Psykodraama on ollut isossa osassa näiden roolien tuomisessa omaan tietoisuuteeni. Jos psykodraama ei olisi tullut osaksi omaa eheytyksen matkaani, olisi ollut vaikea tiedostaa kaikkea sitä, minkä läpi on maailmaa katsonut. Tommy Hellsten sanoo: ”Aikuisuus on sitä, että lapsuus loppuu. On ryhdyttävä oman itsensä äidiksi ja isäksi sen sijaan että odottaisi muiden siihen ryhtyvän. On kasvettava ihmiseksi, joka ottaa vastuun itsestään, myös ja erityisesti omasta menneisyydestään. Jos sisällä on paljon kipuja koettujen menetysten johdosta, niitä ei tule heittää toisen kannettavaksi vaan omat kivut pitää kantaa itse. Tämä tarkoittaa esimerkiksi oman surunsa kohtaamista ja käsittelemistä, sen surun, joka on seurausta lapsuuden menetyksistä. Toisiin voi tukeutua ja toisilta voi hakea apua, mutta ei ripustautua eikä takertua. (Hellsten, 2000: s.194-195)” Tämä kuvaa mielestäni hyvin sitä matkaa, jonka olen tehnyt psykodraaman avulla tunnistaakseni kaiken sen mitä mukanani kannan, millaisten roolien kautta elämäni ja ihmissuhteitani elän.” Essi

4. Ohjaajuus psykodraamassa

Ohjaajan tehtävä psykodraamassa on luoda näyttämö sille, mikä tänään tahtoo syntyä. Ohjaajan yksi tärkeimmistä tehtävistä on huolehtia ryhmäprosessista. Luoda ryhmässä luottamus ja turva, jotta psykodraama työskentely mahdollistuu kaikille. Tätä edesauttaakseen ohjaajan on hyvä olla selkeä, pitää huolta ryhmän säännöistä sekä ajankäytöstä ja aikatauluista. Ohjaajuudessa on tärkeä kyetä liikkumaan, Morenon sanoin; *”liikkua fantasiasta todellisuuteen”*. Liikkumisella tarkoitetaan sisäistä liikkumiskykyä mielikuvituksen ja tämän hetken välillä tietoisesti. Tunnistaa kaikki mitä itsessä liikkuu, hyväksyä tunteet ja maadoittaa sitten itsensä takaisin tähän hetkeen. Ryhmäläisille tämä on myös tärkeää, että he näkevät miten ohjaajakin on *”vain”* ihminen ja käy läpi monenlaista, se on osa ohjaajuutta. Ystävällisyys itseä ja muita kohtaan sisältää luottamusta ja näin ollen antaa mahdollisuuden käsitellä vaikeitakin aiheita ja tunteita.

Kun ohjaaja on luottavainen ja uskottava itselleen ja itsestään, auttaa se myös ryhmäläisiä olemaan uskottavia muille ja myös itselleen. Kenelläkään meillä ei ole täyttä ymmärrystä toisesta ihmisestä, saati sitten itsestämme. Psykodraaman perustava ajatus on se, että olemme nöyriä ja luotamme prosessiin, sekä siihen mitä sen mukana tuomat opit antavat meille.

(Dayton, T. 2005. Clayton, M., Carter, P. 2004)

”Ohjaajan tulee miettiä, miten mahdollistaa itselleen tila, jolla saa toimittua spontaanisti ja tyhjällä päällä. Tämän harjoittaminen on tärkeää, sekä muistaa psykodraaman vaiheista tuoda mukaan myös ”alun alku”, ennen kuin varsinainen työskentely alkaa; ohjaaja valmistautuu.

Ryhmän ohjaamisessa, alun lämmittelyissä ohjaajan kiinnostus päähenkilöä kohtaan antaa päähenkilölle luvan päästää tulemaan sen, mikä juuri sillä hetkellä on tulossa. Ohjaajalla on vastuu rakentaa luottamus siihen, että päähenkilö voi laskeutua hänen ohjattavakseen.

Ilman spontaanisuutta ei ole luovuutta. Spontaanisuus on mielentila, jossa ihmisen tahto on vapaa, eräänlainen katalysaattori, jossa energia virtaa vapaasti ja ikään kuin valmistaa tien luovuudelle”
(Referaatti Kotipesä 1/2021).

4.1. Ohjaajan roolit

Ohjaajuudessa on monta erilaista roolia, joiden erilaiset puolet näkyvät eri ohjaajissa eri tavalla. Erilaisten roolien tasapaino tekee meistä ainutlaatuisia ja mahdollistaa työskentelyn myös erilaisten ihmisten ja ryhmien kanssa. Seuraavaksi psykodraamaohjaajan keskeiset alaroolit ja niitä vastaavat teot:

Analyytikko pyrkii ymmärtämään päähenkilön tilaa, persoonallisuutta ja vuorovaikutustapaa. Hän samaistuu päähenkilöön säilyttäen silti identiteettinsä ja koittaa ilmaista sopivalla tavalla, mitä on ymmärtänyt.

Tuottaja luo istunnosta esteettisen kokemuksen, auttaa näyttämön rakentamisessa, virittää, rytmittää, ajoittaa toimintaa. Hän herättää ryhmän spontaanisuutta, innostusta ja tahtoa luoda istunnosta uudenlainen tapahtuma.

Terapeutti on muutosagentti, joka tekee korjaavia ohjaustekoja helpottaakseen päähenkilön kärsimystä ja soveltaa psykologista ja psykiatrista tietoa tilanteenmukaisella tavalla. Ohjausteot voivat vaihdella hiljaisesta kuuntelusta selkeyttävään asioiden osoittamiseen.

Ryhmän johtaja rakentaa ryhmän ilmastoja tukea antavaksi ja kunnioittavaksi. Johtaja organisoii ryhmän rakennetta sekä käsittelee ilmapiirin rakentumisen esteitä (Niemistö, 2007:s.100–101).

OHJAAJAN NÄKÖKULMA:

- Ohjaajan tulee tuntee psykodraaman eettisen säännöt
- Ohjaajan tulee sietää epävarmuutta ja olla avoin, sekä halukas ottamaan vastaan ehdotuksia.
- Ohjaajan tulee tutkia ja kehittää tärkeintä työkaluaan, itseään.
- Ohjaajan tulee muistaa, että hän saattaa olla väärässä. Luovuus ja spontaanius katoaa, jos ohjaaja kuvittelee tietävänsä kaiken päähenkilöstä.
- Ohjaajan oma tyhjiys draaman alussa on väylä intuitioon ja luovuuteen.
- Ystävällisyys ruokkii myös spontaaniutta.
- Tekniikoiden maksimointi ja minimointi on ohjaajan vastuulla.
- Ohjaajan tulee huolehtia omasta jaksamisestaan, oman luovuuden ja spontaaniuden elävyydestä.
- Arvaaminen on yksi vahva keino, jonka kautta ohjaaja voi johdattaa suoraan ja rohkeasti johonkin oleelliseen. Silloin voi mahdollistua vapautunut peilaaminen itsessä herääviin tunteisiin luottamalla.

5. Psykodraaman vaiheet

Itse psykodraama koostuu erilaisista vaiheista, joita ovat lämmittely, päähenkilön valinta, apuhenkilöiden valinta, työskentely, jakaminen ja prosessointi. Seuraavaksi käymme läpi vaiheiden pääsisällöt.

5.1. Lämmittely

Lämmittelyn tarkoitus on valmistaa päähenkilö, sekä ryhmä työskentelyä varten. Ohjaajan tulee kuitenkin myös muistaa lämmittää itse itsensä ennen ryhmää. Lämmittely mahdollistaa keskittyneen ja sujuvan työskentelyn. Myös näyttämön valmistaminen on mahdollista olla osa lämmittelyä. Se tuo päähenkilön lähemmäksi muistoja ja todentaa tunteet, joita käsitellään. Se tuo myös ohjaajan ja ryhmän lähemmäksi tilanteita ja kokemuksia, jolloin työskentely helpottuu koko ryhmälle. Lämmittely on tärkeä vaihe ryhmän virittämisessä osallistumaan. Sen idea on saada ihmiset näkemään oman paikkansa ja merkityksensä ryhmässä, hyväksyttyinä ja turvassa. Turvallisuuden rakentamiseen kuuluu myös turvallinen ympäristö taukoineen - että kaikki ovat perillä paitsi päivän rytmittymisen, myös taukojen ajankohdista. Kun ryhmä kokee ohjaajan turvalliseksi, myös ryhmän voi kokea turvallisempana. On tärkeää tehdä lämmittelyä riittävästi, jotta liittyminen ryhmään tapahtuu jokaisen osallistujan taholta ja lämpeneminen myös suhteessa omaan itseensä viriää. Lämmittelyä on pidettävä yllä koko työskentelyn ajan, sitä tulee tarkkailla ja tarpeen mukaan lisätä tai vähentää. (Dayton, 2005: s.21–22)

”Psykodraaman lämmittelyvaiheessa ohjaaja toimii ikään kuin kättilönä. Lämmittely on kuin hetki ennen syntymään, jossa luodaan valmiuksia itse syntymiselle. Psykodraamassa ohjaajana minä luon päähenkilölle lämmittelyssä tilan, jossa ihmisen oma luontainen spontaanisuus saa herätä henkiin” (Kotipesä 4/2021).

Lämmittelyssä ohjaajan on oltava ryhmän puolesta rohkea, jos ryhmässä alkaa tapahtumaan asioita, jotka vaikuttavat ryhmään. Jos kukaan ei tuo niitä esille, on ohjaajan tehtävä olla ryhmän puolella ja etsiä keinot fantasioiden purkuun. Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että jokainen saa oman tilansa ryhmässä. Kun ohjaaja lähtee lämmittelemään ryhmää kohti alkavaa draamaa, on hyvä tarkkailla, minkä verran lämmittelyä ryhmä kaipaa vai onko tilanne se, että ryhmä on jo

riittävän lämmin lähtemään päähenkilön valintaan. Liika lämmittäminen ei ole myöskään hyvästä, vaan saattaa ”kylmentää” ryhmän. Ohjaajan on tärkeää tietää, mihin ryhmää lämmittää ja pidettävä huolta myös omasta virittäytymisestä.

5.1.1. Sosiometria – miten tulen valituksia ja kuinka valitsen

Psykodraama on ryhmämenetelmä, jonka oleellinen osa on sosiometria. *”Sosiometria tutkii henkilöiden välisiä siteitä tarkastelemalla valintoja. Se on yritys tehdä näkyväksi sosiaalisen todellisuuden näkymätöntä puolta (Niemistö, 2007; s.129).”*

Ryhmäprosessi kehittää parhaimmillaan osallistujia henkilökohtaisesti, kun eri asiat toisissa herättävät jotakin uutta itsessä. Spontaanisuus tarttuu ryhmässä hyvällä tavalla, kun turvallisuudesta huolehditaan ohjaajan toimesta. Sosiometrian hyödyntäminen lisää ryhmäläisten tietoisuutta itsestään ja ryhmässä syntyvistä veto- ja vastavoimista. Tällaisen näkyväksi tekemisen avulla ryhmän lämmittely vaiheessa ohjaaja voi edesauttaa yksilöitä itselleen merkityksellisten vuorovaikutuksellisten tapojen, uskomusten ja rajoitteiden tiedostamisessa.

Sosiometrian lähtökohtana on telekäsité, tunnevirta, joka joko houkuttelee kaksi ihmistä toistensa luo tai karkottaa heidät toisistaan. Tele on kaksisuuntainen prosessi ja muodostaa näin perustan ihmisten välisten suhteiden arviointiin. Sosiometria on psykodraaman tiedettä, jonka avulla voimme tutkia ja tehdä näkyväksi ihmisten välisiä epävirallisia suhteita. Morenon kehittämät sovellukset mahdollistavat ryhmän ongelmien tutkimisen, ei vain ryhmän ulkopuolelta vaan ryhmän sisäisten struktuurien kautta. (Jones D. 1996)

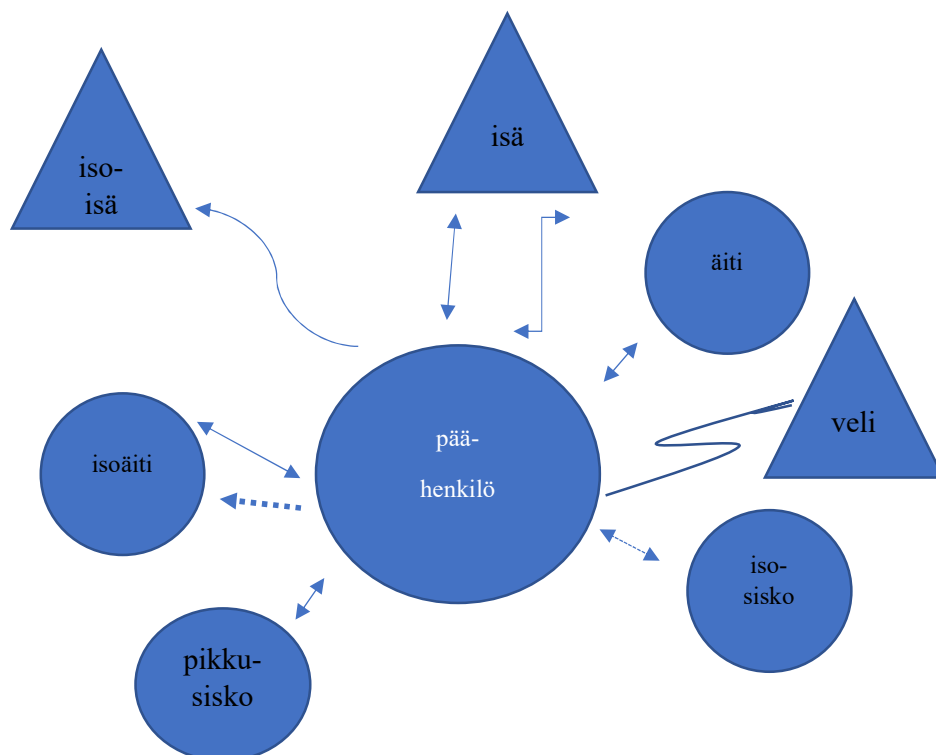
”Sosiometrialla ei ole tarkoitus muuttaa maailmaa, mutta menetelmällä on vaikutusta, jotta se voitaisiin ymmärtää paremmin.” J.L. Moreno

5.1.2. Sosiaalinen atomi – minun paikkani universumissa

Sosiaalisen verkoston diagrammi, jota Moreno kutsui sosiaaliseksi atomiksi, avaa ihmisen sosiaalista verkostoa ja hänen vuorovaikutussuhteitaan heihin. Kuvatessaan esimerkiksi omaa lapsuuden perheen dynamiikkaa tällä tavoin, auttaa se henkilöä ymmärtämään nopeasti jotain hyvin merkittävää.

Sosiaaliseen atomiin sijoitetun joukon tulee muodostua niistä ihmisistä, jotka vaikuttavat merkittävästi henkilön elämään. On tärkeää huomioida myös lemmikit sekä kuolleet ihmiset silloin, kun niillä on ollut merkittävä rooli henkilön elämässä. Sosiaalinen atomi kuvaa henkilön objektisuhteita, ihmisiä, joita hän tarvitsee. Ihmisiä, jotka ovat merkittäviä ajateltaessa atomin terapeutista vaikutusta. Henkilö piirtää itsensä keskelle paperia, jonka jälkeen hän piirtää muut sosiaaliseen atomiin kuuluvat henkilöt suhteessa itseensä. Tämän jälkeen hän kuvaa erilaisin viivoin vuorovaikutussuhteitaan itsestä heitä kohti ja heistä itseä kohti. Erilaiset viivat esittävät erilaisia tunteita, esimerkiksi tykkäämistä, vihaamista, pelkoa, riippuvuutta jne. Sosiaalinen atomi toimii mm. uuden ryhmän kanssa aloittaessa. (Platner. 1997; s.71)

Esimerkki sosiaalisesta atomista:



Tarinallinen näkökulma:

"Ei tätä, ei taas! Miten voi olla mahdollista, että kaikki alkaa taas alusta!" Nainen seisoo työpaikan pukuhuoneen vessan peilin edessä ja katselee itseään. "Miten minä ikinä selviän tästä!" hän miettii ja kääntää katseensa lavuaarin reunalla olevaan positiiviseen raskaustestiin. Naisen esikoinen on vajaa 1,5vuotias. Nainen on kuoleman väsynyt. Odottaessaan esikoista hänen isänsä kuoli yllättäen, niin rakas ja tärkeä isä. Koko raskausaikana nainen ei vuodattanut kyyneltäkään, oli suojeltava syntymätöntä vauvaa, oli pidettävä itsensä, äitinsä, veljensä, kaikki muut oli pidettävä pystyssä, nyt ei ollut aika surra. Kun esikoinen syntyi, naisen täti tuli sairaalaan katsomaan vastasyntynyttä, silitti vauvan pehmeää poskea, katsoi naista sängyssä ja sanoi hiljaa: "Olisipa isäsi näkemässä hänet." Se osui kuin nuoli lävistäen kaikki panssarit, ne huolella kasatut suojamuurit, joiden taa nainen oli raskausaikansa piiloutunut, johtanut sieltä käsin joukkojaan kuin tunteeton sadan päämies, jonka ainoa tehtävä oli pitää joukot kasassa. Itku tuli jostain hyvin syvältä, kuin ajan takaa se vyöryi naisen yli, hukutti alleen jättämättä vaihtoehtoja. Suru teki pesän, otti oman paikkansa. Kaiken sen hän kätki sisäänsä, kuin salaisuuden keräksi, joka kehräsi itseään kaikkialle.

Niin nainen alkoi opetella äitiyttä, kaipaus ja kipu kaikkialla hänessä. Oli kuin hänessä olisi ollut kaksi naista, äiti, joka oli onnellinen vauvastaan, tuosta toivotusta käärosta, joka oli silmäterä niin äidilleen kuin isällekin, ja samaan aikaan hän oli itsekin kuin pieni lapsi, joka oli jäänyt ilman isää, yksin, pimeään. Päivät seurasivat toisiaan, pienokainen kasvoi, nainen hoivasi häntä parhaansa mukaan, peläten ja iloiten. Öin ja päivin hän kuunteli hengittäkö vauva, luki kaikki käsiinsä saamat ohjekirjat, ruokki vauvan itse tehdyllä ruoalla, teki kaiken ohjeiden mukaan. Hän rakasti lastaan, rakasti todella. Mutta hän oli kuoleman väsynyt. Suru oli kehrännyt itsensä kaikkialle, se poltti kyynelienä silmäluomien takana hänen katselleessaan isoisia lapsenlapsineen. Hän tunsu katkeruuden hiipivän häneen mutta hän oli voimaton estääkseen sitä. Sisällään hän kantoi niin painavaa taakkaa, ettei edes siitä puhuminen ollut enää mahdollista, kipu ei muodostunut sanoiksi. Ja nyt, nyt hän seisoi tässä pukuhuoneen vessan peilin edessä juuri tehty positiivinen raskaustesti silmiensä alla ja tunsu tukehtuvansa.

Niin minä sain alkuni, minä kasvoin äitini suruvedessä. Ei minua tähän maailmaan toivottu, taakaksi minä synnyin. Kuin lähtölaukauksena elämäni draaman lämmittelyksi olin minä ei toivottu lapsi. Miten kasvaa sen yli, että ollessaan vasta kaksi viivaa tikussa, oli jo surulla valeltu ytimiään myöden? Miten tulla omaksi itsekseen, arvokkaaksi juuri sellaisena, kun jo lähtötelineet oli epätoivosta kyhätty? Miten pitää itsensä riittävän lämpöisenä kohdatakseen kaiken sen, mitä äitini ei ollut valmis kohtaamaan? Taakankantajan tarina, minun tarina, ihooni uurrettu jo kohdusta alkaen. -Essi

“Vihdoinkin” hän huokasi, vaikka samalla mietti, onko hänestä taas tähän. Nainen istahtaa alas keittiön pöydän ääreen positiivinen raskaustesti kädessään. Hänen ajatuksensa poukkoilevat onnen ja pelon välillä. Samaan aikaan ovelta kuului ryminää; 8-vuotias esikoinen huhuilee äitiään. “Mä tulin nyt, onko mitään syötävää?”

Siitä oli vain kaksi kuun kiertoa, kun hänen syliinsä kapaloitiin kuollut lapsi. Kuinka voimattomalta tuntuikaan, kun on kantanut lasta sisällään 9 kuukautta ja ilman syytä, äkkiarvaamatta liikkeit vain loppuivat ja täysiaikainen lapsi oli synnyttävä ilman nukutusta. Edellisessä raskaudessa ennen tätä lapsi eli kohdussa vain 5 kuukautta, jolloin kaavinta oli nukutuksessa ja menetyksen käsittely tuntui helpommalta operaation varjolla. Suurelta menetykseltä sekin tuntui, mutta ei siinä määrin mitään verrattuna viimeisimpään.

Nyt hänellä oli käsissään mahdollisuus saada lahja, jota niin kipeästi oli kaivattu. Silti samalla, kylmä hiki kulki pitkin hänen selkäänsä edes ajatuksesta kokea vielä yksi menetys. “Selviäisinkö minä siitä enää?” hän kuiskaa hennolla äänellä itselleen.

Mutta niin kulki aika eteenpäin ja vauva kasvoi hänen sisällään. Jokainen pieni hetki, kun vatsassa oli hiljaista, hänen oli tarkistettava vauvan tilanne pukkaamalla mahaa tai juomalla jotain makeaa. Maha kasvoi kasvamistaan ja aika oli täysi, pienen tytön tulla maailmaan.

Niin synnyin minä. Suurena lahjana odotettu, kahden menetetyn lapsen odotukset ja onni harteillani. Harteillani myös se, että olisin kuin velkaa kaiken rakkauden ja onnistumiset kolmen lapsen edestä. Samaan aikaan vanhempani halusivat antaa kaiken mitä tarvitsen, mutta silti vajaina kaikesta menetetystä ja surusta. Monella tapaa myös sen kaiken rakkauden keskellä tulin ohi katsotuksi, kuin olisin polttomerkitty kolmeksi enkä yhdeksi ollenkaan. Äitini koki myös jonkinlaista tiedostamatonta häpeää siitä rakkaudesta, mitä hän minulle antoi ja siksi otti minulle myös lisä mandaatin, jonka sukulaiseni antoivat; “Iellitty lapsi”. Sitä roolia kantaneena olen aina uskonut ansaitsevani kaiken sen tuskan ja haasteet mitä elämä on minulle tarjoillut. “Koska sain lapsena niin paljon rakkautta, minun ei sitä enää tarvitse niin paljoa saada.” Katja

Pohdinta

Yllä olevista tarinoista voimme lukea, sillä mitä tapahtuu jo ennen syntymää, on iso merkitys elämämme lähtökohtiin ja kaikkeen siihen, minkä varaan rakennamme ja alamme rakentaa omaa identiteettiämme. Kuten Moreno filosofiassaan tuo esiin; “Syntyessään lapsi on tekijä, josta iän myötä kehittyy kokija. Esimerkiksi imetystilanteessa äiti antaa ruokaa ja lapsi vastaanottaa. Turvallisessa vuorovaikutussuhteessa lapsi sisäistää äitinsä ja näin ollen hänessä kehittyy kyky eriyttää huolenpitäjä itsessään. Matrix on identiteetin

olemus, ihmisessä oleva taulukko, kuin kartasto, joka kehittyy iän myötä. Mitä suotuisimmat ovat olosuhteet, sitä vapaammin lapsen spontaanisuus saa kehittyä. Matrix on identiteetin sosiaalinen istukka raviten lapsen siihen asti, kunnes lapsi on itse kykeneväinen ruokkimaan itsensä. Matrix murenee, kun lapsen spontaanisuus saa vapaudessa elää ja ravita lasta”(Kotipesä, 2021).

”Mitä tapahtuu ennen syntymää, mitä itse syntymässä, mitä sen jälkeen. Kaikella sillä on elämään vaikuttava merkitys. Turvassa potentiaalinsa saavuttava spontaanisuus on lapsessa itsessään oleva lahja, jonka lapsi saa käyttöönsä silloin kun syntymän eri vaiheet saavat tapahtua niin kuin niiden on määrä tapahtua. Tämä kaikki on nähtävissä psykodraaman kaaressa, siinä ohjaaja toimii kättilönä auttaen lapsen maailmaan”(Kotipesä, 2021).

5.2. Päähenkilön valinta

Päähenkilö voi nousta ryhmässä eri tavoin. Usein jo lämmittelyn aikana päähenkilö nousee esiin ilmaisemalla halunsa työskennellä tulevassa draamassa. Jos halukkaita on useita, voidaan päähenkilön valinta suorittaa joko niin, että ryhmä valitsee tai ohjaaja valitsee päähenkilön. Ryhmän valitessa, ohjaaja voi laittaa ryhmän esimerkiksi äänestämään päähenkilön. Tämä voidaan toteuttaa sosiometrisin valinnoin, kuten esimerkiksi ohjaaja voi pyytää ryhmäläisiä menemään sen päähenkilö ehdokkaan taa, kenen tarinan he sillä hetkellä tahtoisivat nähdä näyttämöllä. Ohjaajan valitessa päähenkilön, hän voi tehdä sen joko etukäteen tai lämmittelyn jälkeen esimerkiksi kulkemalla näyttämöllä keskustellen ryhmäläisten kanssa, kunnes löytää jonkun, joka on halukas päähenkilö työskentelyyn. Jos halukkaita on useita, ohjaajalla on oikeus tehdä valinta perustuen omaan näkemykseen. Ohjaajan on oltava valmis myös perustelemaan valintansa ryhmälle. Jos psykodraamaa harjoitetaan hoitolaitoksessa tai muussa vastaavassa ympäristössä, päähenkilö nousee esiin sieltä ohjaavan ammattilaisen myötä, mutta siinäkin tilanteessa, lopullinen päätös päähenkilö työskentelystä on kuitenkin ohjaajalla. (Platner, 1997; s.67-69)

Päähenkilön valinnassa ohjaajan tulee huolehtia siitä, että huomioidaan myös heidät, jotka eivät ole tulleet valituksi. Vaikka ryhmässä osa ilmoittaa heti, että ei ole tekemässä päähenkilö työtä, on heiltä hyvä kuulla ainakin sana siitä missä kulkevat. Kieltäytyminen saattaa myös kertoa siitä, että pakeneminen on ensimmäinen ajatus, kun työskentely osuukin johonkin tärkeään kohtaan, tämän tilanteen tarkastaminen on tärkeä ohjaajan huomioida. Ohjaaja on aina viime kädessä vastuussa päähenkilön valinnasta. Ryhmää voi käyttää apuna, mutta lopullinen valinta on kuitenkin aina ohjaajan. Tämä on hyvä tuoda esille myös ryhmässä, jolloin ryhmäläisten ei tarvitse kantaa asiasta vastuuta. (Dayton T. 2005; s.26-30)

5.3. Työskentely

Psykodraaman kautta päähenkilö voi integroida oman elämänsä haastavia ihmissuhteita ja kokemuksia osaksi elämäänsä ja muuttaa suhdettaan niihin oman toimijuutensa ja luovuutensa kautta. Vaikutus on sitä pysyvämpää mitä syvemmin draamassa päähenkilön katsottavaksi tuomat asiat tulevat koko ryhmän kanssa yhdessä kohdatuiksi ja koetuiksi.

Nähdessään paljonko elämässä on näkymätöntä, joka vaikuttaa meihin, Moreno kehitti psykodraamamenetelmät tuodakseen sitä kaikkea näkyväksi. Hän suunnitteli menetelmät kutsumaan sitä näkyväksi, mikä on normaalin, jokapäiväisen elämän ulkopuolella. Moreno tahtoi tuoda meihin vaikuttavan näkymättömän tunnistettavaksi, arvostetuksi ja näin ollen osaksi kaikkien ihmisten jokapäiväistä elämää. Elämää, jossa voimme hyväksyä itsemme ja sitä kautta myös toisemme. (Dayton, 2005; s.32–45)

”Tietoinen ihminen näkee toisen keskeneräisyyden ja pahuuden, mutta ei koskaan halveksi niitä. Hän on itse saanut niin paljon anteeksi, että hänessä on karissut viimeinenkin tarve tuomita toinen. Tuomitsemisen tarve nousee vain siitä, ettei ihminen halua nähdä itsessään samaa ominaisuutta, jonka on valmis toisessa tuomitsemaan. Kun on nähnyt saman itsessään, syitä tuomita ei enää ole (Hellsten, 2019: s.33).”

5.4. Haastattelu

Päähenkilön haastattelu voi olla hyvin luovuutta ja spontaaniutta herättelevä ja jännitystä laukaiseva vaihe, ja jopa enemmän antava kuin varsinainen työskentely. Mutta vähintään merkittävä osa sitä. Haastattelun kautta ohjaaja voi päästä päähenkilön rinnalle, kuin osaksi tämän sosiaalista atomia. Parhaimmillaan hän on osa päähenkilön elämää, kuin ystävä, rinnalla kulkija, joka voi auttaa päähenkilöä oivaltamaan itse. Opettaminen ei synnytä kunnioitusta niinkään kuin se, että ohjaaja ottaa oman persoonansa mahdollisimman aidosti mukaan ohjaamistilanteessa. Haastattelun ei tulisi olla rutiininomaista ja viedä ohjaajan läsnäolon kykyä jo seuraavaan kysymykseen, vaan ennemminkin laskeutumista hetkeen ja juuri päähenkilön tilanteeseen. Haastattelun kaari kulkee päähenkilön luovuuden ja spontaaniuden kasvattamisesta. Psykodraaman tarkoitus on palvella koko ryhmää roolinvaihtoineen luottamuksellisessa ilmapiirissä. Haastattelun avulla ohjaaja selvittää myös mitä päähenkilö haluaa draamassaan tutkia ja millä tavalla asioita katsoa. Haastattelun myötä on ikään kuin löydettävissä päähenkilölle sopiva ilmaisukieli.

Haastattelussa ohjaaja kysyy päähenkilöltä kysymyksiä, joiden avulla on mahdollista selkeyttää päähenkilön toiveita tulevasta draamasta ja antaa osviittaa sille, mitä tulevassa työskentelyssä tulee kenties tapahtumaan. Haastattelu tapahtuu draaman eri vaiheissa, alun tiedonkeruun jälkeen on tärkeää jatkaa haastattelua draaman aikana. Se auttaa tutkimaan, mitä päähenkilössä tapahtuu sekä myös syventämään roolityöskentelyä. Haastattelu roolissa auttaa parhaimmillaan kokemaan roolihenkilön sisäistä maailmaa sekä ymmärtämään millaisia erilaisia puolia elämänhistoriamme matkalta kannamme mukanaamme (esimerkiksi oman vanhemman roolin asettuminen). (*Dayton, 2005; s. 41–42*)

Haastattelun aikana ohjaajan on tärkeää muistaa, ettei kuljeta päähenkilöä vain ajatuksen ja järjen tasolla vaan palauttaa päähenkilön kehotuntemuksiin esimerkiksi kysymällä missä kohtaa päähenkilö kehossaan tuntee kertomansa asian. Näin ollen aivojen mantelitulmake luo tunneyhteyttä uudelleen.

5.5. Näyttämön rakentaminen

Näyttämön rakentaminen lämmittää ja virittää päähenkilöä kohti työskentelyä. Ohjaaja saattelee päähenkilöä draamaan kuvailevien sanojen, sekä mahdollisen konkreettisen rekvisiitan myötä. Näyttämön rakentaminen kuljettaa monesti helpommin päähenkilön turvalliseen tilaa, jossa muistojen kautta myös ryhmäläiset ja ohjaaja pääsee sisälle päähenkilön maailmaan. Kun koko ryhmä on mukana päähenkilön maailmassa, näyttämön rakentamisen myötä on kaikkien helpompi kunnioittaa päähenkilön tarinaa ja pysyä hänen draamassaan. Näyttämön rakentaminen vahvistaa myös päähenkilön toimijuutta. (Dayton, 2005: s.34–38)

Kun työskennellään traumaattisten asioiden ja tapahtumien kanssa, näyttämön rakentamisen suhteen tulee olla tarkka ja varovainen. Usein pelkkä puhuminen asianosaisille on riittävä, näyttämöä ei tarvitse rakentaa lainkaan sillä uudelleentraumatisointia tulee ehdottomasti välttää. (Dayton, 2005: s.34–38)

5.6. Apuhenkilöiden valinta

Päähenkilönä työskentelyn lisäksi apuhenkilötyö on tärkeää. Apuhenkilönä toimiminen lämmittää parhaassa tapauksessa ryhmäläisiä myös omaan päähenkilötyöskentelyyn, johon ei jostain syystä itse ole vielä valmis. Apuhenkilönä toimiminen on niin sanottu turvarooli, jossa on mahdollista harjoitella päähenkilön roolia. Esimerkiksi surutyön keskellä, ei ehkä sitä ole valmis vielä kohtaamaan ja sen käsittely saattaa olla mahdotonta itse päähenkilönä. Asettuessasi apuroolissa toisen ihmisen surua käsittelevään psykodraamaan, saattaa se laukaista itsessä jotain, joka auttaa omassa surutyössä. (Blatner, 1997 s.37–42)

Päähenkilö valitsee apuhenkilön omalle näyttämölleen. Apuhenkilö mahdollistaa päähenkilölle elämäntilanteen tai vuorovaikutussuhteen tarkastelun näyttämöllä. Päähenkilö ”luo” ensin hahmon itse ohjaajan haastattelun avulla ja tämän jälkeen apuhenkilö ottaa kyseisen roolin. (Blatner, 1997 s.37–42)

Apuhenkilö voi myös ottaa riskejä ja toimia oman vaistonsa varassa mutta hänen on nopeasti muutettava toimintaansa, jos päähenkilö korjaa jotain hänen toimistaan. Apuhenkilö työskentelyssä voidaan käyttää myös tyhjän tuolin tekniikkaa, jossa näyttämölle otetaan tyhjä esittämään jotain roolia, joko toista ihmistä tai esimerkiksi päähenkilön eri puolia. Draamassa voidaan käyttää myös hiljaista apuhenkilöä, henkilöä, joka on näyttämöllä mutta hän on koko draaman ajan hiljaa. Myös ryhmä voi yhdessä toimia apuhenkilönä tuottamalla esimerkiksi jotain ääntä tai toimimalla väkijoukkona. (*Blatner, 1997 s.37–42*)

5.7. Menetelmiä

Kohtaaminen:

Kohtaaminen on kasvokkain kohtaamista kahden henkilön välillä, jossa on tavoitteena puhua toisen kanssa kohtaamalla hänet omana itsenään, ei roolista käsin. Tämä voidaan konkretisoida esimerkiksi sijoittamalla näyttämölle kaksi tuolia vastakkain.

Kohtaaminen johtaa antautumiseen, joka herättää spontaanisuuden (antautumisen periaate). Tämä tila on järjetön hetki samaan aikaan kun terveys on se, joka tämän kaiken mahdollistaa. Ihminen, joka on saanut tämän kohtaamisen kokea, saa oman identiteettinsä takaisin vahvempana ja uudelleen syntyneenä. Minusta tulee enemmän minä ja sinusta enemmän sinä. Roolinvaihto on telen konkreettinen ilmentymä. Roolinvaihdon vaiheessa tele on huipussaan. Psykodraama mahdollistaa korvaavan kokemuksen saamisen kohtaamisen avulla vaille jääneisiin roolinvaihdon kokemuksiin lapsuudesta. Psykodraaman roolinvaihto tekniikan yhteydessä ihminen voi havaita totaalisen transferenssiin perustuvan taakan jonka ”minä” siirtää ”sinuun” sisäistetyn mielikuvan sinusta, joka ei kuitenkaan ole todellinen sinä. Transferenssiin perustuva vuorovaikutussuhde on minun sisäisten minuuksien aaveiden välinen vuorovaikutussuhde. Se ei ole teleen perustuva suhde vaan epäterve liitântä. Psykodraama antaa mahdollisuuden näiden vuorovaikutussuhteiden paljastumiselle. (*Moreno J.L. 1946, Kotipesä referaatti 1/2021.*)

Peili:

Peili on tekniikka, jonka avulla päähenkilön on mahdollista katsoa luomaansa tilannetta näyttämölle sivusta. Tällöin päähenkilön on mahdollista havainnoida, hahmottaa ja etäisyyden kautta nähdä tilanteesta uusia asioita ja puolia, sekä katsoa tilannetta turvallisesti matkan päästä ohjaajan tukemana.

Peilaus on mahdollista tehdä siten, että päähenkilö on itse ensin roolissa, jonka jälkeen hän katselee, kun apuhenkilöt toteuttavat rooleja tai hän voi koko draaman ajan olla ohjaajan kanssa näyttämön reunalla katselemassa draamaa peilistä. Tällöin päähenkilö kertoo tarinaa ja apuhenkilöt esittävät rooleja koko ajan päähenkilön kertomuksen mukaan, päähenkilö ei tällöin asetu rooliin lainkaan itse. Tämä saattaa mahdollistaa esimerkiksi traumaattisten tapahtumien tai syvää häpeää tuottavien tapahtumien tarkastelun.

Peilitekniikka auttaa katsomaan itseään realistisesti ja armollisesti. Kun peilaus tehdään kunnioittaen ja arvostaen, päähenkilölle jää itselleen vapaus arvioida näkemäänsä. Apuhenkilöt näyttävät näyttämöllä sisältöä, eivätkä pintaa ja näin päähenkilön huomio kiinnittyy oleelliseen. Peilitekniikka tukee päähenkilön autonomiaa, luo etäisyyttä voimakkaisiin tunteisiin tai mahdollistaa niiden vähittäisen kokemisen. Etäisyyttä tarvitaan, kun päähenkilön ongelmana on kohtuuttoman voimakkaiden tunteiden valtaan joutuminen. Tunteiden tunnistaminen, sietäminen ja nimeäminen voivat kehittyä, kun niitä tarkastellaan ohjaajan kanssa. Etäisyyden tuoma rauhoittuminen voi vähitellen siirtyä myös arjen tilanteisiin. Peilissä on mahdollisuus myös tunnistaa kätkeytyä tunnetiloja. *(Aitolehti 2008, s. 68-70)*

Roolinvaihto:

Roolin vaihdossa kaksi ihmistä asettuu keskenään suhteeseen, jossa molemmat pyrkivät ymmärtämään toinen toisensa kokemusta ja näkökulmia. Aikuisilla on usein kaipuu vastavuoroisuuteen, jonka kehittämiseen ja ilmaisemiseen roolinvaihto alun perin kehitettiin. Roolinvaihto on psykodraama työskentelyn peruselementti. Roolinvaihtoa käytetään sekä sisäistettyjen roolien tutkimisessa ja syventämisessä että tarinan kuljettamiseen eteenpäin, päähenkilön näyttäessä mitä tapahtui tekemällä lyhyitä roolinvaihtoja elämänsä ihmisiin. Pitkän roolin vaihdon tarkoitus on antaa ymmärrystä elämään uudesta näkökulmasta käsin ja monipuolistaa päähenkilön sisäistä

kokemusta toisesta ihmisestä. Kun sisäistetyin toisen mielikuva liikahtaa, se muuttaa myös omaa kokemusta itsestä. Roolinvaihdon avulla lapsena jollekin tapahtumalle antamat merkitykset voivat muuttua. (Aitolehti 2008, s. 72-73)

“Kehitä itsellesi vahva myötätunto kohdata ihmisiä. Syvässä roolin vaihdossa on paras paikka kehittää omaa myötätuntoa” (Sirkku Aitolehti, luento 18.12.2022 Helsingissä)

Roolinvaihdon avulla päähenkilön on mahdollista eläytyä erilaisiin rooleihin näyttämöllä. Hän voi samaistua näihin rooleihin kertomalla ja näyttämällä, miten he puhuvat ja liikkuvat. Päähenkilö valitsee apuhenkilön esittämään tätä roolia näyttäen ensin itse apuhenkilölle, miten kyseinen hahmo toimii. Se, mitä puheen lisäksi nähdään roolihenkilöstä, antaa tärkeää lisäinformaatiota ohjaajalle, joten on tärkeää huomioida myös liikkeet, eleet, ilmeet, äänenpainot ja asennot.

Roolinvaihdon tarkoitus on puhdistaa ihmissuhdetta transferensseista sekä siitä, miten siinä on kyse aina päähenkilön omista sisäisistä osista itsensä ulkopuolella. Astuessaan esimerkiksi vanhemman rooliin, päähenkilö ei ole absoluuttinen totuus omasta vanhemmastaan vaan hänen oma sisäinen kuvansa äidistä tai isästä.

Roolinvaihto voidaan toteuttaa sekä lyhyenä että pitkänä. Lyhyet roolinvaihdot näyttävät tyypilliset tavat kokea tilanteita ja ihmisiä sekä paljastavat suojautumistavat tai niiden riittämättömyyden. Pitkät roolinvaihdot vahvistavat tarvittaessa projektioita ja vähentävät transferensseja, avaavat mahdollisuuden uudelle näkökulmalle. (Nurminen, 15.5.2021)

Tuplaus:

Tuplaaja on apuhenkilö (päähenkilön tai ohjaajan kutsumana), joka tulee näyttämölle päähenkilön viereen tavoitteenaan auttaa päähenkilöä tunnistamaan tunteitaan ja tarpeitaan näyttämöllä tapahtuvassa tilanteessa. Onnistuessaan tuplaus mahdollistaa sanoittamaan jotain, mitä päähenkilö tuntee, mutta ei jostain syystä osaa tai pysty sanoittamaan. Päähenkilö aina hyväksyy tai hylkää tuplauksen (ohjaajan vastuu tarkistaa asia päähenkilöltä). Myös liikettä voi tuplata. Jos päähenkilö on pelokas, mutta haluaa silti työskennellä, voi ohjaaja antaa hänelle koko työskentelyn ajaksi pysyvän tuplan. Tällöin näyttämöllä on läsnä päähenkilön sisäinen dialogi.

Sisäinen keskustelu lujittaa minä kokemusta. Tällaisen tuplan päähenkilö valitsee itse. (*Aitolehti, 2008: s.64*)

Kun päähenkilön tunteet ja toiminta ovat jumittuneet, voidaan näyttämölle tuoda sosiaalinen kaksoisminä. Tätä voidaan kutsua myös roolikoulutukseksi. Tällöin tuplien tarkoitus on tuoda esille erilaisia vaihtoehtoja. Apuhenkilöt ilmaisevat omia tunteitaan, kun he joutuvat päähenkilön tilanteeseen. Päähenkilöstä ehdotukset voivat tuntua mahdollisilta, luvattomilta tai jopa koomisilta. Päähenkilön mieli ja tunteet voivat liikahtaa eteenpäin. (*Aitolehti, 2008: s. 65*)

Tuplaamista voidaan käyttää esimerkiksi tunteiden dramatisointiin, no-verbaalisen viestinnän verbalointiin, sanojen ja eleiden fyysiseen ilmaisemiseen, päähenkilön tunteiden tukemiseen, itsensä kyseenalaistamiseen, vastaan väittämiseen, puolustautumiseen, itsensä havainnointiin, sensitiiviseen tulkintaan tai huumoriin. (*Blatner, 1997: s.49–50*)

Yksinpuhelu:

Päähenkilö voidaan ottaa hetkeksi puhumaan yksinpuhelua kesken draaman. Kun sitä käytetään kesken draaman, voidaan sen avulla antaa päähenkilölle mahdollisuus irrottautua draaman intensiivisyydestä tai omien tunteiden jäätymisestä. Näin ollen päähenkilö saa rauhan tutkia mitä hänessä tapahtuu. (*Nurminen, 15.5.2021*)

Hyvinvoiva minä:

Traumatisoituneen päähenkilön kohdalla voidaan draamassa käyttää rinnalla hyvinvoivaa minää, eli päähenkilön sitä osaa itsestään, joka voi hyvin tai tahtoo voida hyvin.

Ajansiirto:

Ajansiirto mahdollistaa liikkumisen eri ajoissa näyttämöllä. Voidaan kysyä kysymys, missä ajassa draamassa esiin tullut mahdollinen ongelma tulisi ratkaista?

Maksimointi:

Maksimonnissa käytetään ryhmää apuna, kun halutaan korostaa esimerkiksi jotain ääntä, liikettä tai asentoa. Näin päähenkilön on mahdollista saada syvempi kokemus kyseisestä asiasta/tapahtumasta. Ryhmä voi esimerkiksi olla maiseman ääniä, universumin ääni, jokin draamassa esiin tullut asenne tai teko.

Lisätodellisuus/ylitodellisuus (surplus reality):

Psykodraamassa kaikki on mahdollista. Näin ollen päähenkilön on mahdollista kohdata esimerkiksi kuollut henkilö. Lisätodellisuus antaa päähenkilölle mahdollisuuden kokea jotain, joka on jäänyt kokematta. (Dayton, 2005: s.42-45)

Kaiken, jonka pystyy kuvittelemaan, pystyy myös luomaan psykodraamanäyttämölle. Tämä taianomaisuus tekee ylitodellisuudesta keskeisen teeman ja voimakkaan työkalun Morenon psykodraamamenetelmissä. Ylitodellisuuden kautta ihminen voi astua tuntemattomaan, elää todeksi fantasioitaan ja tulla oman elämänsä luoja. (Nurminen, 4.9.2021)

Ylitodellisuus mahdollistaa esimerkiksi myös vaihtoehtoisten tarinoiden tarkastelun näyttämöllä, unelmien näkyväksi tekemisen, traumaattisen historian uudelleen ohjelmoinnin, korvaavien kokemusten kokemisen sekä antaa mahdollisuuden luoda jotain, mitä ei koskaan oikeasti tapahtunut.

OHJAAJUUDEN NÄKÖKULMA:

- Ohjaajan on tärkeä tietää mihin ryhmää lämmittää sekä se, milloin ryhmä on riittävän lämmin.
- Voidakseen lämmittää ryhmää, ohjaajan on tärkeä huolehtia omasta lämmittelystään ennen ryhmän alkua.
- Ohjaajan tehtävä on poistaa spontaanisuuden esteitä.
- Tuplauksessa ohjaajan on tärkeä muistaa tarkistaa päähenkilöltä, hyväksyykö hän tuplauksen
- Ohjaaja ohjaa päähenkilöä, ei menetelmää. Eli tärkeintä ei ole käyttää mahdollisimman montaa eri tekniikkaa vaan kuljettaa päähenkilö sinne, minne hän on menossa ja käyttää niitä tekniikoita, jotka tukevat tätä.
- Ohjaajan on tärkeä muistaa palauttaa päähenkilöä kehoon ja tunteisiin, missä kohtaa kehossa tuntuu.
- Ohjaajan tulee huomioida, että päähenkilö puhuu suoraa kohtaamalleen henkilölle eikä ohjaajan kautta.
- Ohjaaja voi aina varmistaa päähenkilöltä, jos unohtaa jotain, esimerkiksi roolihenkilön nimen tai paikan missä ollaan.
- Ohjaajan tulee pyytää pää- tai apuhenkilö pois roolistaan aina, jos rooli vaihtuu tai kun draama tulee päätökseen. Draaman päättyessä on hyvä pyytää rooleissa olleita esimerkiksi ravistelemaan käsiä ja jalkoja, ikään kuin riisumaan rooli pois päältä.
- Ohjaajan on tärkeä kyetä ottamaan vastaan myös sellaiset tunteet ja purkaukset, joissa hän joutuu jonkun projektion kohteeksi. Ohjaajan oma turva luo turvaa myös ryhmään ja ryhmäläisille, jolloin kaikille tunteille on tilaa.

Tarinallinen näkökulma:

Kuka minä olen? Kenen tarinaa minä kerron? Jo ennen oman ajanlaskuni alkua minuun siirrettiin taakkoja, jotka olivat kulkeneet jo kauan ennen minua sukupolvien perintönä. Lapsuuteni alkoholistiperheessä, kokoaikainen pelko ja turvattomuus, lapsi kantamassa vanhempiansa taakkaa, vanhemmat kantamassa heitä edeltäneiden taakkaa. Kenen tarinaa aloin kertomaan? Miten minä olisin lapsena kyennyt omasta tarinastani päättämään?

Peilit, joita elämässäni sain, eivät siis olleet riittävän kirkkaita heijastaakseen takaisin rakkautta, nähdäksi tulemista, turvaa ja lempeyttä. Lapsen silmin oli mahdotonta nähdä, että pinta, josta itseäni heijastin oli vain vääristävä peili, ei totuus minusta. Tunnetaidot, kyky antautua toisen kannettavaksi, luottaa siihen, että minä riitän juuri tällaisena, ei sitä ollut, se ei päässyt tekemään pesäänsä minuun, siitä ei tullut minun tarinani juonta. Omista haavoistaan käsin ja varmasti parhaansa tehden vanhempani eivät kuitenkaan olleet kykeneviä puhdistamaan niitä pintoja itsestään, joista minä oman minäkuvani muodostin.

Oma ja toisen erillisyyks, itsenäiseksi kasvaminen, jäivät ikään kuin kesken. Empatia, jota tunsin, ei koskaan ylettänyt minuun itseäni, vaan aina toiseen. Olin kyvytön erillisyyteen, ymmärrykseen siitä, että toinen ihminen on vastuussa omista tunteistaan, minä omistani. Elin harhassa, jossa minä olin vastuussa kaikkien muiden tunteista. Omien tunteiden erottelu oli mahdotonta, siihen minulla ei ollut oikeutta, näin minä kuvittelin. Ei ollut elävän elämän roolinvaihtoa, jossa olisin kyennyt asettumaan vastavuoroiseen, tasa-arvoiseen rooliin toisen kanssa, minä elin kokoaikaisesti toisen mielen kautta. Yritin epätoivoisesti etsiä kohtaa, jossa minä olisin rakastettu. Tekemällä kaiken, mitä ikinä osasin kuvitella toisen tahtovan minun tekevän.

Yksi useimmin kuulemani lause lapsuudessani ja nuoruudessani oli: ”Kyllä sinun pitää Essi ymmärtää!”. Oli kyseessä mikä tahansa asia, kuka tahansa ihminen. Näin minulta vaadittiin yksipuolista roolinvaihtoa, minä olin aina se, joka ymmärsi, toinen osapuoli asettui ymmärrettäväksi. Tämä vahvistui oman narratiiviini punaiseksi langaksi, tapahtui mitä tahansa, kenen kanssa tahansa, asetuin minä minulle annettuun rooliin, ymmärtäjäksi.

Tämän oman taakkani, vahvan narratiivini kanssa menin parisuhteeseen, joka oli täynnä henkistä väkivaltaa. Kaksi nuorta omien taakkojensa kanssa, eksyksissä. Hän

tuhoten sanoin, minä läheisriippuvaisena pohjattoman rakkauden kaipuuni kanssa mahdollistaen kaiken. Mitkä näistä taakoista olivat meidän kahden omia? Mikä osa tästä tarinasta syntyi minun omasta puhtaasta minuudestani? Miten valita jotain, mitä ei ole koskaan ollutkaan? Miten oppia rakastamaan, jos ei tiedä mitä se tarkoittaa?

Mikä voima on ollut alusta asti, mikä on pitänyt hengissä, mikä on auttanut jaksamaan? Nuorena vanhempien menettäminen, valtavan taakan kantaminen. Surussa uitettu, niin kai minä itseäni kuvaisin. Epätoivoa, miellyttämistä, niin monelle mutkalle taipumista. Loputonta häpeää, kaikin keinoin oman ytimen piilottamista. Niin syvää kokemusta vääränlaisena olemisesta. Mikä osa tästä tarinasta oli omastani syntynyt? Kuka käsikirjoitti minun elämäni?

Tästä päivästä käsin katsottuna on helppo nähdä, miten monta roolia olen elämässäni kantanut, miten vahva on narratiivi, joka matkassani on kulkenut. Ja kuka sitä aikuisuudessa minulle kertoo? Minä itse, ei kukaan muu. -Essi

Yksi päähenkilötyöni, jossa käytiin "vain" roolinvaihdon kautta draamaa auki oli yksinkertaisuudessaan toimivaa. Omalle veljelle kertominen ja avaaminen miten kipeää on ollut, kun olen jäänyt ilman hänen tukeansa, oli tärkeää. Tämä työskentely toi hyvin esille sen, että aina ei tarvitse mennä syvimpään pohjaan, jotta työskentely on vaikuttavaa ja merkittävää. Nyt katsoessani työskentelyä, en tehnyt irti päästöä vain veljeni kanssa olevasta suhteesta vaan aika monesta muustakin ihmissuhteesta. Oman itsensä tutkimisen kautta on monet ihmissuhteet tulleet samaan tilanteeseen, kuten veljenikin kanssa. Koen, että oma läheisriippuvuuteni ja miellyttäjän roolini on ollut värittämässä suurinta osaa ihmissuhteista ja siksi ne ovat kiikkuneet mukana vain minun miellyttämiseni ja palvelujeni kautta. Kun se on loppunut omien rajojen kautta, moni suhde on loppunut. Sitä on kipeää katsoa, että vuosia olleet ystävät ovatkin olleet mukana vain koska olemme tarvinneet toisiamme roolimme vapautumiseen ja itsemme kasvuun. Nyt kun on totta omien mielipiteidensä kanssa, sekä tekemässä hyvää ihmisille vain ja ainoastaan siksi, että itse valitsen niin, ei tunnu sopivan enää kaikille.

Päähenkilötyö antoi jotenkin mahdollisuuden surra kaikkia niitä ihmissuhteita, ei vain oman veljen kanssa olevaa suhdetta. Samalla löysin myös uuden näkökulman veljeni ajatuksista minusta. Olen ajatellut aikaisemmin, että en vain jotenkin riitä hänelle ja siksi saan osakseni nälvimistä ja piruilua teoistani, mutta huomasin roolinvaihdossa, että mukana onkin myös välittämistä ja ehkä myös kateutta minun rohkeudestani. Kokonaisuudessaan siis olen nyt rauhassa sen kanssa, että asiat edistyvät, jos näin kuuluu mennä. Minä en voi asiaa puskea väkisin tai odottaa edes mitään suurempaa. Keskityn vain siihen, että olen totta itselleni ja elämän filosofialleni ja katson mitä eteeni tulee. -Katja

6. Jakaminen

Draaman päättyessä on tärkeää purkaa näyttämö sekä riisua roolit sekä päähenkilöltä, että apuhenkilöiltä.

Tämän jälkeen ryhmä kokoontuu ringiin, jossa ohjaaja istuu päähenkilön viereen. Jakamisessa ryhmäläiset kertovat, mitä draama ja mahdollinen työskentely siinä on heissä itsessään herättänyt, näin he pääsevät kaikki takaisin kiinni vallitsevaan todellisuuteen, pois draamasta. Näin myös päähenkilöllä on mahdollisuus integroida omat tunteensa hiljaa kuunnellen ja tuntien ryhmän kannattelun ja ymmärryksen. Päähenkilön lisäksi jakaminen antaa tilaisuuden myös ryhmäläisten tulla nähdyksi ja kuulluksi. Jakaminen on tärkeä päähenkilölle myös siitä näkökulmasta, ettei päähenkilö jätä roolia ryhmäläisen harteille työskentelyn päätyttyä. Äidin roolin esittäjä ei ole päähenkilön äiti vaan ryhmäläinen, jolla on oma tarina ja on oma persoonansa. Jakaminen mahdollistaa myös päähenkilölle mahdollisuuden kiinnittyä uudelleen ryhmään, kun saa jakamisen kautta tunteen, että ei ole yksin omien ajatusten ja kokemustensa kanssa vaan ryhmä jakaa samankaltaisia kokemuksia omissa elämissään.

OHJAAJAN NÄKÖKULMA:

- Ohjaajan tulee huolehtia siitä, että jakamisessa ei synny analyysiä ryhmäläisten taholta draaman perusteella.
- Ohjaajan tulee muistaa, että ryhmä tarvitsee jakamista yhtä paljon kuin päähenkilökin ja siksi jakamiselle on hyvä varata riittävästi aikaa. (n.15min)
- Jos jakaminen muuttuu mielipiteiksi tms. ohjaajan tulee palauttaa jakaminen aina ryhmäläiseen itseensä, hänen omiin kokemuksiinsa ja tuntemuksiinsa omassa elämässä.
- Ohjaaja huolehtii siitä, että päähenkilö saa olla vain vastaanottajana, ei lohduttajana tai selittelijänä.

Tarinallinen näkökulma

Kun on tullut näkyväksi, ylittänyt jonkun rohkeuden kynnyksen, antanut itsestään, päästänyt lähelle. Miten paljon on parantunut jakamisessa toisten kanssa, miten syvästi se vaikuttaa omaan häpeään, kun saa nähdä ja kuulla toisen ihmisen kantavan samaa häpeää, niin syvää vääränlaisuutta että kuvittelee olevansa ainoa koko maailmankaikkeudessa. Miten puhdistavaa on todeta, minä en ole yksin. Tämä kaikki on omassa elämässäni saanut toteutua ryhmän edessä. Pienin askelin, pala palalta avaten itseään, nähdä ja kuulla toisten ihmisten tarinat.

Ryhmä on ollut minulle paikka tulla tietoiseksi siitä, että se tarina, jotka minä kerron, on muisto siitä, mitä olen kokenut, mitä minua edeltäneet polvet ovat kokeneet. Se tarina voi muuttua, minä saan itse päättää, mitä tarinaa tästä eteenpäin kerron. Kenelle minä oman tarinani rakennan ellen itseäni varten? Palvelemaan minua, parantamaan, kantamaan, iloksi ja valoksi. Voimaksi niihin hetkiin, kun kaikki entinen meinaan nielaista mukaansa. -Essi

Ryhmään liittymiseni on kokonaisuudessa ollut oma prosessinsa ja iso teema elämäni alusta saakka. Psykodraama opintojen alussa olin juuri löytänyt uuden tavan liittyä ja olla itsessäni totta. Olin toki vielä hapuileva tämän löydöksen kanssa ja selkeästi ne asiat mitä olen alussa asti liittymisessä jännittänyt, ovat olleet aiheellisia pelkoja. Matka on ollut todella raskas, mutta samaan aikaan koen uskomatonta kiitollisuutta, että olen tähän matkaan päässyt ja uskaltanut. Kokonaisuudessaan matkani psykodraama ohjaajaksi on ollut suurien tunteiden käymistä. Onneksi ryhmässä on ollut tilaa ja mahdollisuus olla totta omien tunteiden kanssa ja onneksi menetelmä mahdollistaa asioiden tutkailua monelta puolelta. Minulla on ollut todella aikaa surra, pelätä ja rakastaa. Kuoria sipulia kerros kerrokselta uudesta näkökulmasta niin, että tunnen taas olevani piirun verran lähempänä ymmärrystä omasta tarinastani ja vuorovaikutussuhteistani.

Psykodraama ohjaajuus minussa ei ole erillinen rooli vaan se on ydin, johon perustan kaiken tekemiseni. Psykodraaman ydin on elämänfilosofiani, tapa, jolla elän ja haluan kasvaa. Psykodraamassa asioiden moniulotteisuus ja kerroksellisuus on ollut aina minulle kiehtovaa ja kiinnostavaa. Näkökulmani elämään ja ihmisyyteen on tämän myötä muodostunut myös moniulotteiseksi ja kerrokselliseksi. Mitä syvemmälle menen psykodraamaan, sitä enemmän saan lisää vahvistusta, ymmärrystä ja selkeyttä omille ajatuksilleni, sekä ohjaajuuteeni. - Katja

7. Prosessointi

Prosessointi tapahtuu jonkin ajan kuluttua työskentelystä. Prosessin tarkoitus on kuulla, miten draama on elänyt päähenkilössä työskentelyn jälkeen, miten se on näyttäytynyt arjessa, mikä on seuraava askel. Prosessoinnissa on mahdollisuus myös antaa palautetta ohjaajalle ja ohjaajan on mahdollista perustella omia valintojaan. Kirjassa "The Handbook of psychodrama" kerrotaan, että prosessointi on vain ohjaajaksi opiskelevien työskentelyssä tärkeää, mutta ainakin suomessa valitsee tapa, jossa prosessointi on aina osa psykodraaman vaiheita. Prosessoinnilla on myös tärkeä paikka ohjaajalle, jolloin hänellä on mahdollisuus tarkastella avoimesti tekemiään ratkaisuja suhteessa ryhmään ja ryhmäläisiin. Tämä tietenkin sellaisella näkökulmalla ja tasolla, mikä palvelee parhaiten ryhmää.

OHJAAJAN NÄKÖKULMA:

- Joskus prosessointi saattaa olla jopa itse draamaa tärkeämpää, näin ollen ohjaajan on hyvä muistaa sen tärkeys.
- Prosessoinnissa ohjaajan on hyvä kysyä päähenkilöltä, miten draama on vaikuttanut hänen arjessaan, mikä voisi olla seuraava askel.
- Prosessoinnissa on tärkeää antaa tila myös ryhmälle ja sille, mitä ryhmän jäsenissä on tapahtunut kyseisen draaman jäljiltä.
- Ohjaajan tulee muistaa ja muistuttaa päähenkilöä draaman tapahtumista, jos hän on ne itse unohtanut.
- Ohjaaja voi prosessoinnissa käydä läpi mitä muita mahdollisuuksia hänellä olisi ollut draaman etenemisen suhteen

Tarinallinen näkökulma

Prosessoinnin tärkeys avautui minulle konkreettisesti yhden oman draamani prosessoinnissa. Kyseisessä draamassa halusin käydä katsomassa isäni lapsuudenperheen dynamiikkaa ja sitä, mitkä syyt mahdollisesti johtivat sekä isäni että setäni alkoholismiin. Draamassa sain kokea hyvin vahvasti sen, että en ollut vielä valmis antamaan anteeksi edesmenneelle isälleni kaikkea sitä mitä lapsuudessani tapahtui. Draaman jälkeisessä prosessoinnissa ohjaaja sanoi minulle: ”Sinun ei ole pakko antaa anteeksi.” Se oli lause, joka vaikutti minuun syvästi ja hyvin merkittävästi. Kiltin tytön identiteetilläni olin elänyt elämäni lähes pakottaen itseäni siihen, että tottakai anteeksi on pakko antaa, varsinkin kuolleelle vanhemmalleen joka ei enää ole täällä kertomassa omaa osaa tarinasta. Se, että minulle sanottiin ääneen, että minun ei ole pakko, vapautti minut todelliseen anteeksiannon prosessiin, jonka myötä olen löytänyt vapautuksen sekä itselleni että edesmenneelle isälleni. Yksi ainoa lause ohjaajalta kuultuna draamani prosessoinnissa muutti jotain pysyvästi, mahdollisti irti päästämisen siitä, mihin olin itseni kahlinnut yrittäessäni pakottaa itseni johonkin mihin en ollut vielä valmis. Prosessointi todella siis toisinaan on itse draamaankin tärkeämpää! Tämän näen myös elämässäni, ilman kaiken minulle tapahtuneen prosessointia en olisi päässyt eteenpäin ja saanut omalle narratiivilleni vaihtoehtoisia tarinoita. Uuden syntyminen, uuteen syntyminen ei olisi ollut mahdollista ilman sen näkemistä, mikä on ollut. Vanha tarina on muuttunut uusien alkujen mahdollisuuksiksi, tyhjäksi näyttämöksi, jolle voin luoda uusia tarinoita, ottaa ohjaajuus omiin käsiin, ohjata sitä mikä tahtoo syntyä ja tulla nähdyksi! – Essi

Katson nykyään asioita sen kautta, että olemme kaikki opettelemassa täällä sydämen viisautta, sydän tietoisuutta, jota meidän tulee jakaa ja antaa eteenpäin. Se millä tarinoilla sitä missäkin kulttuurissa, uskonnossa ja aikakaudessa kerrotaan, vaihtelee. Kuitenkin olemme kaikki saman asian äärellä ja kaikki tiivistyy samaan.

Olen löytänyt varmuuden siihen, että olen kesken ja voin olla myös epävarma. Myös pelkoni siitä, että itsessäni eteenpäin meneminen olisi jotenkin esteenä ohjajuuteni sujuvuudelle, on ollut turhaa. Sen tasapainon löytäminen on ollut vain oma prosessinsa. Ohjaajus on minua ja minä olen ohjaajuus. Ohjaajuus minussa elää sen mukana, miten minä muutun. Mitä enemmän olen totta ja auki elämälle itsessäni, sitä parempi ohjaajana olen antamaan ja palvelemaan ryhmää.

Sitoudun elinikäiseen eheytymiseen osana työtäni. Minulla on riittävän hyvä elämä ja olen riittävän hyvä ohjaaja. Minä riitän. - Katja

8. Lopuksi

Tämä työ syntyi tahdostamme tutkia sitä, miten kokonaisvaltaisesti psykodraama näyttäytyy elämässämme. Miten Morenon filosofia ylettyy eri kerroksiin psykodraamatyöskentelyssä, ohjaajuudessa ja elämässä. Tämän työn edetessä saimme laajemman ymmärryksen siitä, miten kokonaisvaltainen ja koko elämän mittainen prosessi tämä on. Miten oma ohjaajuus sekä psykodraamatyöskentelyssä että omassa elämässä kehittyy ja syvenee ymmärryksen ja kokemuksen myötä. Mitä enemmän uppouduimme tämän työn kysymyksiin, sitä selkeämmin näimme sen, miten loputtoman laaja kokonaisuus tämä on ja miten mahdotonta se olisi saada sisällytettyä kaikkia yksityiskohtaisuuksia myöden tähän työhön. Työssä emme lähteneet avaamaan syvemmin esimerkiksi psykodraamaan kuuluvia tärkeitä käsitteitä kuten tele tai katarsis. Myös ryhmäprosessit ja ryhmän kehitysvaiheet jätimme työn ulkopuolelle.

Tahtomme tuoda psykodraamaa helpommin lähestyttäväksi heille, joille se ei entuudestaan ole tuttua sekä konkreettisin esimerkein kertoa miten se on kulkenut osana elämäämme koko elämämme ajan, rajasi työn sellaiseksi kuin se nyt on.

Mitä enemmän psykodraamaan tutustuu, sitä selkeämmin näkyy, miten se on osa elämäämme ja jokapäiväistä arkea. Mitä enemmän tunnen itseäni ja omia kipukohtiani, sitä paremmin vuorovaikutan ja toimin samalla myös ohjaajana.

Lähdeluettelo

- Adam Blatner, 1996. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Suom. Riitta Virkkunen
- Bessel van der Kolk. 2014. Jäljet kehossa - Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla
- Dayton, T. 2005: The Techniques fo the Classical Psychodramatic Enacment.
- Clayton, M., Carter, P. 2004. Day one. The flight of the butterfly.
- Fox, J. (2016, julkaisematon.) Narrative Reticulation: An explanatory theory for Playback Theatre. Lähde: Rinat Shahaf-Barzilay. Narrative Reticulation workshop at the Mediterranean Gathering 2018, workshop material
- Fox, J. 1987. The essential Moreno. Writing on Psychodrama, Group, Method and Spontaneity by J.L. Moreno, MD. Springer publishing company. New York.
- Harri Virtanen. 2019. Trauma ja rakkaus - eli kuinka selviytyä mahdottomasta
- Hanhikoski, R. & Riihijärvi, J. 2018. Intuitio ohjaustilanteessa, Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma, Kasvatustieteiden ja psykologian tiedekunta, Jyväskylän yliopisto
- Honkakoski, A. 2007. Oman elämänsä protagonistiksi sosiaalityön tavoitteena. Janus 15 (1), 61–65.
- Jones D. 1996. Sociometry at work.
- Ketonen, P. 2008. Kokemuksia psykodraaman ja tarinateatterin soveltamisesta: kohti sosiodynaamista oppimista, Pro-gradu tutkielma, Kasvatuspsykologia, Helsingin yliopisto.
- Kopakkala, A. 2005. Jakob Morenon psykodraama. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Toim. Tarja Janhunen ja Sirkka Sura. Tampere. Koulutuskeskus Novus.
- Kopakkala, A. 2011. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen, Edita Publishing Oy 2011.
- Moreno, J. 1953. Who Shall Survive? Foundation of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama. New York: Beacon House.
- Moreno, J. 1961. The Role Concept: A Bridge Between Psychiatry and Sociology. American Journal of Psychiatry, vol. 118.
- Niemistö, R. 1999. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Niemistö, R. 2007. Roolit ja liittyminen. Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. Toim. Sirkku Aitolehti & Kirsti Silvola Duodecim

Preface by Zerka T. Moreno, Edited by Marcia Karp, Paul Holmes, Kate Bradshaw Tauvon 1998. The Handbook of Psychodrama

Sirkku Aitolehti ja Kirsti Silvola (toim.) 2008. Suhteiden näyttämöt, näkökulmia psykodraamaan. Helsinki, Kustannus Oy Duodecim.

Tommy Hellsten. 2005. Elämän Lapsi.

Tommy Hellsten. 2019. Enää en pelkää, Kirja rakkaudesta

Ylitalo, P. (toim.) 2011. Roolikartta vanhemmuuden, parisuhteen ja itsenäistymisen tueksi. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.

Lara Nurminen, luentomateriaali Psykodraaman tekniikat 15.5.2021

Lara Nurminen, luentomateriaali Surplus reality 4.9.2021

PSYKODRAAMAN KÄYTÖN EETTISET OHJEET Suomen Psykodraamayhdistys ry Morenolaisen psykodraaman kouluttajayhdistys (MOPSI) ry 1.1.2007

Referaatti Kotipesä 1/2021, 21.1.2021

Referaatti Kotipesä 4/2021, 14.7.2021