



Warszawa, 31 maja 2023 r.

PSYCHODRAMA - klucz do lepszego radzenia sobie w relacjach społecznych



*„Bądź swą własną inspiracją,
swym własnym autorem,
swym własnym aktorem,
swym własnym terapeutą,
i wreszcie swym własnym Stwórcą”.*
Jacob Levy Moreno

W procesie psychoterapii, aby umożliwić pacjentowi zmianę wzorców myślenia i działania, wykorzystuje się wiele oddziaływań terapeutycznych. Jednym z nich jest metoda psychodramy. Stosuje się ją głównie w psychoterapii grupowej, ale część terapeutów wykorzystuje ją również w psychoterapii indywidualnej, a nawet w terapii par.

Na czym polega psychodrama?

Psychodrama znaczy dosłownie: przedstawianie wewnętrznych przeżyć w działaniu. Odegranie scenki dotyczącej wewnętrznych przeżyć jednej osoby z uwzględnieniem uwarunkowań społecznych i środowiskowych jest głównym zadaniem tej metody. W terapii grupowej psychodrama polega na odgrywaniu przez osoby zebrane pod kierunkiem terapeuty znaczących emocjonalnie wydarzeń z życia jednej z nich. Każdy członek grupy odgrywa określoną rolę, angażując zdolność do spontanicznej aktywności.

Twórcą tej metody był lekarz - *Jacob Levy Moreno*. Wyrosła ona z praktyki teatru spontanicznego, gdzie aktorzy odgrywali scenki, które proponowała publiczność lub które spontanicznie przyszły do głowy aktorom. Okazało się, że na scenie odgrywano historie coraz bardziej osobiste, co podkreślało efekt terapeutyczny. Teatr stał się jednocześnie środkiem wyrazu i czynnikiem leczącym dla uczestników - aktorów i publiczności. W miarę doświadczenia Moreno określił założenia psychodramy jako metody pomocnej w leczeniu dysfunkcji emocjonalnych i psychicznych.

Główne założenia psychodramy:



- Człowiek w swoim życiu odgrywa różne role.

Odgrywanie roli oznacza, że każda osoba jest istotą złożoną, pozostającą w interakcji ze zmieniającym się środowiskiem. Wpływ środowiska może powodować zniekształcenia w pełnieniu roli społecznej poprzez narzucane wymogi i stereotypy. Powstają wtedy różnego rodzaju zahamowania i blokady, które uniemożliwiają jednostce twórcze radzenie sobie w relacjach społecznych. Psychodrama skupia się na rozwinięciu umiejętności adekwatnych reakcji, utrzymując potrzebną elastyczność w zależności od elementów sytuacyjnych. Wielu ludzi często usztywnia swoje zachowanie ze względu na emocje, których doświadczą w interakcjach z innymi osobami.

- Podstawową motywacją ludzkiego życia jest pragnienie kreatywności.

Pragnienie bycia twórcą dotyczy ogólnej siły w człowieku, dzięki której może on wzrastać, zmieniać się i realizować swoje pragnienia. Kreatywność jest siłą napędową rozwoju człowieka w każdej dziedzinie życia.

- Idea spotkania.

Człowiek jest istotą społeczną i dąży do spotkania z drugim człowiekiem. Pełne zaangażowania interakcje społeczne są głęboką ludzką potrzebą. To, co jest

najważniejsze w spotkaniu, to wzajemność i autentyczność. Odgrywanie ról w psychodramie prowadzi do doświadczania tych międzyludzkich wartości.

- Oddziaływanie na różne wymiary czasu.

Człowiek żyje w trzech odniesieniach do czasu: przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. W psychodramie czas jest bardzo subiektywny i bardzo elastyczny. Możemy odgrywać sceny dotyczące dalekiej przeszłości, jak i przyszłości (np. odgrywanie scen dotyczących dzieciństwa albo wyobrażenia bycia starcem). Ma to bardzo istotne znaczenie dla przepracowania problemowych aspektów myślenia i działania danej osoby.

- Uruchomienie wewnętrznych zasobów jednostki.

Dzięki odgrywaniu ról każda osoba może doświadczać zasobów, które umożliwiają pokonanie problemów, i ćwiczyć ich wykorzystanie. Zwłaszcza w psychoterapii grupowej zasoby mogą być poszerzane przez bezpośredni kontakt z innymi uczestnikami grupy.



Fot.: pixabay.com

Psychodrama jest skuteczną metodą wspierania zmiany osobistej, ponieważ:

- ❖ umożliwia uwolnienie nagromadzonych napięć i emocji;
- ❖ w odgrywaniu ról ujawniane są konflikty i problemy emocjonalne;
- ❖ granie ról może zwiększyć umiejętności dokonywania wyboru;
- ❖ pozwala na ćwiczenie się w różnych umiejętnościach potrzebnych w kontaktach społecznych;

- ❖ sprzyja osiągnięciu korektywnych doświadczeń emocjonalnych;
- ❖ pomaga docenić znaczenie i wartość różnych aspektów życia, takich jak: zabawa, taniec, rywalizacja, ambicje, osiągnięcia i wiele innych.

Wszystkie te elementy stymulują jednostkę do zmian, których potrzebuje w swoim życiu. Psychodrama jest metodą terapeutyczną, która pobudza do łatwiejszego wyrażania emocji oraz wchodzenia w żywe, pełne zaangażowania relacje międzyludzkie. Bardzo często osoby, które doświadczyły takiego odgrywania scen z własnego życia, doświadczając zrozumienia i współpracy ze strony grupy psychoterapeutycznej, zyskują nową perspektywę dotyczącą własnego problemu i są gotowe do podjęcia nowych działań w kierunku pełniejszej samorealizacji w życiu. Dlatego dla osób wycofanych społecznie lub doświadczających trudności w kontaktach społecznych udział w psychoterapii grupowej, wykorzystującej metodę psychodramy, z pewnością będzie korzystny.

(-) *Anna Firkowska*

Anna Firkowska – psycholog, certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. W Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy prowadzi indywidualną i grupową psychoterapię osób dorosłych.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



@SPRWawer