Interviu www.bernardinai.lt

Per psichodramą susitikti su savimi ir Kitu

Psichodrama yra individualios ir grupinės psichoterapijos sistema, asmens pasaulio tyrinėjimui naudojanti veiksmo metodus. Apie psichodramą darbo praktikoje kalbamės su gydytoja, vaikų ir paauglių psichiatre, psichodramos asistente **Monika Miseviče**. *„J.L.Moreno sukūrė psichodramą kaip terapiją, pagrįstą santykiais, kurie skatina tikrą susitikimą ir abipusišką buvimą“* – sako pašnekovė.

Esate gydytoja, vaikų ir paauglių psichiatrė, kaip jūs ir psichodrama susitikote? Kaip atsirado poreikis mokytis šios psichoterapijos sistemos?

Aš buvau ką tik įstojusi į vaikų i paauglių psichiatrijos rezidentūrą, tačiau dar prieš įstodama norėjau mokytis ir psichoterapijos. Tokį mano apsisprendimą lėmė ir tai, jog prieš pasirinkdama psichiatrijos rezidentūros studijas, turėjau visiškai kitokios gyvenimo patirties – buvau sustabdžiusi medicinos studijas ir ieškodama savo asmeninio kelio, beveik keturis metus gyvenau Belgijoje ir Prancūzijoje. Ir tada, ir šiandien manau, kad yra labai svarbu mokytis ir psichoterapijos gydytojams psichiatrams. Taigi rugsėjo pradžioje gavau „atsitiktinį“ kvietimą iš draugų dalyvauti tarptautiniame psichodramos kongrese „Beribiai matmenys“, kuris tais metais vyko Vilniuje. Kadangi buvau smalsi, tai ir atsiliepiau į tą kvietimą. Tuo metu mane sužavėjo, kad kongrese dalyvavo daug užsieniečių psichodramistų, buvo gyvybinga ir smagi atmosfera, sutikau ten įdomių ir autentiškų žmonių, malonu buvo su jais bendrauti. Kongrese vyko daugiausia praktiniai užsiėmimai, pati juose dalyvavau ir psichodrama man pasirodė prasminga bei pritaikoma, tai taip ir „užsikabinau“. Kaip tik tais pačiais metais Lietuvos psichodramos draugija organizavo I-ojo lygio (psichodramos asistento kvalifikacijai įgyti) mokymus, tai aš dar paklausiau patarimo savo rezidentūros vadovės docentės Sigitos Lesinskienės, kuri entuziastingai palaikė šį mano sprendimą, ir aš pradėjau mokytis. Be to, psichodrama man pasirodė prieinamas ir įdomus metodas vaikams ir paaugliams, tačiau labiausiai pasirinkimą lėmė tai, kad pajutau, jog man asmeniškai patinka ir tinka šis metodas, o tai ir yra vienas svarbiausių momentų psichoterapijoje – tikėti tuo metodu, kurį taikai.

Kas jums asmeniškai yra psichodrama?

Psichodrama man pirmiausia yra psichoterapijos kryptis, į kurią aš gilinuosi, ją studijuoju bei taikau savo darbe. Tačiau neatsiejamai, man tai yra artimi ir brangūs ryšiai, kuriuos įgijau studijuodama psichodramą. Dar tai ir bendraminčių draugija, kurioje ieškome, kaip

psichodrama gali padėti tiems, kurie yra sudėtingose gyvenimo situacijose, jaučiasi „užstrigę“, besikamuojantys dėl fizinių ar dvasinių kančių, ieško vidinės laisvės ir ramybės. Psichodramos draugijoje dalinamės žiniomis, patirtimi, mokomės vieni iš kitų. Psichodrama dar yra ir mano pačios asmeninio augimo kelias, nes kaip ir kitose psichoterapijos mokyklose, mokomės pirmiausia per savo patirtį.

Kaip psichodrama veikia, kur yra jos esmė?

Psichodrama pirmiausia yra grupinė psichoterapija (nors dažnai taikoma ir individualiai), kur klientas gali tyrinėti ir sutaikyti įvairias savo gyvenimo sritis (praeitį, dabartį ir net ateitį). Psichodramos įkūrėjui J. L. Moreno (1889-1974) buvo labai artimos filosofo M. Buberio idėjos – be galo svarbu, jog įvyktų tikras susitikimas tarp Aš ir Tu, kur Tu suvokiamas, kaip kitas, kitoks, kuris gali būti atrandamas ir sutinkamas. Taigi Moreno sukūrė psichodramą kaip terapiją, pagrįstą santykiais, kurie skatina tikrą susitikimą ir abipusišką buvimą. Psichodramai taip pat svarbios sąvokos yra spontaniškumas ir kūrybiškumas - pagal Moreno tai yra sveikos asmenybės bruožai, įgalinantys asmenį sąveikauti su kitais. Spontaniškumas ir kūrybiškumas – tai energija, leidžianti mums čia ir dabar transformuoti ir aktualizuoti mūsų Aš.

Kita vertus norėčiau pabrėžti, kad psichodrama veikia iš esmės taip pat, kaip ir kitos psichoterapijos šakos – reikia ilgo darbo, motyvacijos, tikro ryšio su terapeutu ar grupe tam, kad asmenybės pokytis įvyktų. Psichodrama nuo kitų psichoterapijos mokyklų skiriasi tuo, kad darbas vyksta ne vien kalbantis apie save, santykius, bet ir per veiksmą. Pradėjus pasakoti situaciją, terapeutas sako: „parodyk, kaip ten buvo“ ir tada sustatoma „scena“ – tam tikra gyvenimo situacija, ar parodomas santykis, ar jausmas, ar svajonė, sapnas. Scena – tai tuščia erdvė, kurioje vyksta veiksmas. Dažniausiai scena tampa patalpos, kurioje vyksta terapija dalis, rečiau tai būna teatrine prasme scena, o dirbant individualiai, scena gali būti stalas tarp terapeuto ir kliento. Taigi „parodymas“ scenoje savo išgyvenimų, o ne tik kalbėjimas, padeda geriau įsijausti į patį save, atpažinti savo jausmus bei įsijausti į svarbius asmenis. Klientui padedama įsivaizduoti ir per veiksmą išgyventi problemą, o ne vien apie ją kalbėti. Veiksmai, fiziniai judesiai padeda išgirsti nežodinius kūno signalus. Man atrodo, kad tai, jog psichodramoje į terapinį procesą įtraukiamas ir kūnas, yra labai svarbu mūsų laikais, kai dauguma kūną esame linkę „pamiršti“, neįsiklausome į jo siunčiamus signalus ir esame linkę intelektualizuoti, o ne veikti.

Yra keletas metodų psichodramoje, kurie ypatingai praturtina psichoterapinį procesą. Juos norėčiau truputį plačiau apibūdinti.

***Apsikeitimas vaidmenimis**. Tai yra, kai žmogus pabūna jam svarbaus žmogaus vaidmenyje – pavyzdžiui, mamos, tėvo, savo vaiko. Ši technika skatina empatiją ir tuo būdu padeda atrasti svarbias įžvalgas. Prisimenu vieną jaunuolį, kuris kentėjo dėl to, kad tėvas jam vaikystėje niekada neištarė jokio palaikančio žodžio, o dažniausiai tik nuvertindavo. Šiam jaunuoliui pabuvus tėvo vaidmenyje paaiškėjo, kad tėtis tiesiog nežinojo, kaip išreikšti palaikymą, jam savaime suprantama buvo, kad sūnus yra tvirtas ir šaunus vyras, taigi net nereikia to sakyti! Sūnus atrado, kad tėvas visiškai nenorėjo jo įskaudinti. Ši technika dar padeda atskirti, kad kai kurie stiprūs jausmai labiau buvo kito svarbaus asmens jausmai, kuriuos prisiėmėme vaikystėje, o ne mūsų pačių. Viena moteris, kuri jaučia stiprų nerimą dažnai be aiškios išorinės priežasties, atrado, kad tas nerimas yra jos tėvo nerimas iš ankstyvos vaikystės, kurį ji prisiėmė bei talpino savyje. Žinoma, kad tokius dalykus galime atrasti ir kalbėdamiesi su*

terapeutu, tačiau tai, kad galime truputį pabūti to svarbaus asmens vaidmenyje bei pajusti, kaip jis galėjo jaustis, padeda susieti bei integruoti intelektualines įžvalgas ir jausmus.

Žvilgsnis iš šalies. *Tai vyksta taip - pasikviečiame savo dublerį (kitaip dar vadinamą antrininku) – žmogų, kuris pabūtų mumis scenoje, o patys žiūrime, tiesiogine ta žodžio prasme, iš šalies! Tikrai labai gilios įžvalgos gali gimti taip stebint save iš šalies!*

Surplus (menamosios) realybės vaizdavimas*. Tai galimybė scenoje sustatyti savo svajones, įsivaizduojamą ateitį, susitikti su žmonėmis, kurių jau nėra gyvųjų tarpe ar kurių neįmanoma sutikti realybėje. Tokiu būdu galime labai konkrečiai įsijausti į tai, "kaip būtų, jeigu būtų...". Dažnai šios technikos pagalba atrandame, ko iš tiesų trokštame, kas trukdo mūsų svajonėms, arba, kad visai ne apie tai svajojame. Aš prisimenu vieną 16 m .paauglį, kuris buvo dar labai nesavarankiškas ir labai daug ką už jį darė mama. Kai scenoje sustatėme tai, kaip jis įsivaizduoja save aštuoniolikmetį, jam buvo didžiulis atradimas, kokia praraja yra tarp to, kaip jis gyvena šiuo metu ir kaip trokšta būti artimoje ateityje! Mat aštuoniolikmetį save šis vaikinas įsivaizdavo jau gyvenantį visiškai atskirai, su mergina. Po tokio ateities vaizdavimo, terapeutas visada paklausia, koks būtų pirmas žingsnis, link Tavo svajonės? Šiam vaikinui tai reiškė pradėti klotis lovą bei darytis sumuštinius pačiam!*

Dažnai išgirstu, kaip žmonės sako, jog „psichodrama – tai teatras, o aš nemoku vaidinti", tai norėčiau pabrėžti, kad psichodramoje vaidinti nereikia, nes dažniausiai „vaidiname" save – tai yra ***būname*** *savimi, ir dar būname mums svarbiais asmenimis. O tiesiogine ta žodžio prasme psichodramoje vaidiname tam, kad apšiltume gilesniam darbui: užsiėmimo pradžioje galime vaidinti pagal pasaką ar ką nors žaisti – tam, kad taptume spontaniškesni, atviresni pokyčiui, išlaisvintume savąjį kūrybiškumą, susilpnėtų mūsų gynybos ir taip labiau pasiruoštume vidiniam darbui. Tai, kiek psichodramoje yra veiksmo, panašaus į teatrą, labai priklauso ir nuo psichodramos terapeuto asmenybės – vieni yra santūrūs ir apšilimą daro kalbėdamiesi, kiti – naudoja šokio elementus, dar kiti – pasitelkia simbolius.*

Kuo psichodrama padeda jūsų darbe? Kaip ji praturtina jūsų darbą su vaikais ir paaugliais?

Psichodramos studijos man davė psichoterapinių ir psichologinių žinių, kurios praplėtė mano, kaip psichiatrės, akiratį. Taip pat išmokė labiau įsijausti į kitą žmogų, suprasti jo situaciją, pagilino empatiją. Dar išmokau pažiūrėti į situaciją kitaip, nauju žvilgsniu, ieškoti ne tik vaiko ar jo šeimos problemų, sutrikimų, bet taip pat ir jų stipriųjų savybių, resursų, kūrybiškumo šaltinių.

Savo darbe aš dažnai naudoju vieną iš psichodramos metodų - socialinį atomą. Pagal Moreno, nėra nė vieno žmogaus, kuris neturėtų ryšių – net ir pats vienišiausias žmogus būna susijęs su kokiais nors žmonėmis ar prisiminimais, ar ateities svajonėmis. Moreno žodžiais, su niekuo nesusijęs asmuo yra socialinė fikcija. Praktiškai socialinis atomas – tai tarsi santykių diagrama ir jis gali būti vaizduojamas ant popieriaus, sudėliojamas iš sagų, scenoje sustatomas iš žmonių ar išdėliojamas, naudojant lėlytes. Aš būtent ir

naudoju tokias playmobil lėlytes su vaikais ir paaugliais. Tos lėlytės įvairiai juda, gali paimti į rankas visokius daiktus, galima pakeisti jų plaukus bei kai kurias aprangos detales. Vaikas pirmiausia išsirenka ir „scenoje“ (ant popieriaus lapo) pastato save, tuomet aš – savo lėlytę-terapeutą ir toliau mes bendraujame per lėlytes. Toliau vaikas paeiliui išrenka jam svarbiausius asmenis, ir truputį jais pabūna. Tai yra kūrybiškas ir žaismingas būdas užmegzti santykį su vaikais ar paaugliais – mažesnieji dažniausiai labai nudžiunga pamatę šias lėlytes, o paaugliai, net jei pradžioje būna kiek skeptiškai nusiteikę, dažnai po užsiėmimo pasako: "negalvojau, kad čia taip rimta". Man šis metodas dažnai suteikia daugiau informacijos apie vaiką, nei aš gaučiau vien jį klausinėdama, ir padeda geriau diagnozuoti vaikui būdingą sutrikimą bei atskleidžia jo resursus. Toliau dirbant šio metodo pagalba galimos įvairios intervencijos – tai sustatyti savo svajonių socialinį atomą ir palyginti realųjį bei išsvajotąjį, klausiant koks pirmasis žingsnelis galėtų būti link to išsvajotojo socialinio atomo. Ir yra viena sąlyga – tuomet judinti galima tik save, tai reiškia, kad santykiai gali pradėti keistis pirmiausia nuo manęs.

Ką psichodramos studijos davė jums kaip žmogui?

Man labai patinka Moreno tekstai apie susitikimą. Moreno antropologinės pažiūros religinės-dvasinės, grįstos netradicine krikščionybe ir chasidų išmintimi. Kaip minėjau, jis domėjosi filosofo M. Buberio raštais ir yra“ pasiskolinęs“ šio autoriaus garsią frazę – „pradžioje buvo santykis“, kurią kartais perfrazuodavo savaip – „pradžioje buvo veiksmas“. Man krikščioniška pasaulėžiūra yra sava ir artima, stengiuosi kasdienybėje gyventi ir dvasinį gyvenimą bei vadovautis krikščioniškom vertybėm. Per psichodramą patyriau daug svarbių, tikrų susitikimų – su savimi, su kitais, su gamta, su savo vertybėmis, o per visa tai net su Dievu, kuris irgi yra susitikimas, „kalba“ per susitikimus. Per psichodramą daug kartų sau pasitvirtinau, kad man susitikti giliai su kitais žmonėmis yra viena didžiausių vertybių. Tikriausiai dėl to ir pasirinkau tokią profesiją, kur susitinku su žmonėmis jų kančioje, kai dažniausiai nusiimamos kaukės, būnama tikresniais. Taip pat psichodrama man davė daug artimų ir brangių ryšių Lietuvoje ir kitose šalyse, daug turiningų, prasmingų mokymosi, savęs pažinimo ir laisvalaikio savaitgalių.

Ką patartumėte psichodrama susidomėjusiam skaitytojui?

Patarčiau ieškoti psichodramos renginių ir išdrįsti juose dalyvauti. Nes daug geriau yra pamatyti, pajausti, patirti, nei apie psichodramą skaityti! Tiems, kas svarsto, ar pasirinkti psichodramos studijas, patarčiau dalyvauti psichodramos patyriminėse grupėse, kurios kasmet renkamos didžiuosiuose Lietuvos miestuos. Tai gali padėti apsispręsti studijuoti, įsivertinti, ar ši terapijos sistema yra priimtina ir tinkama jums asmeniškai.

Susirašinėjo, interviu parengė Toma Juciūtė