

## **Aktorė Rudokaitė: psichodrama gydo dvasios žaizdas**

2011-06-24 16:57 Snieguolė Dovidavičienė | Alfa.lt



### **Daiva Rudokaitė (TV3 nuotr.)**

Gyvenimas jai vėl šypsosi – beveik prieš metus ji atšoko savo antras vestuves, prieš savaitę gavo psichodramos terapeuto sertifikatą. „Jaučiuosi sėkminga ir labai laiminga“, – taip dabartinę savo būseną apibūdina serialuose „Moterų alėja“, „Svetimi“ išgarsėjusi Kauno dramos teatro aktorė, Lietuvos psichodramos draugijos prezidentė Daiva Rudokaitė.

Psichodrama užsienyje žinoma seniai, Lietuvoje – irgi ne naujiena. „Užsiėmimų esmė – savo problemas žmogus ne išsipasakoja, o suvaidina visų akivaizdoje. Labai veiksminga“, – sako Daiva, kurios pačios gyvenimui psichodrama suteikė šviesių spalvų, padėjo išspręsti asmenines problemas.

Pasak D.Rudokaitės, psichodramos užsiėmimus Kaune, Vilniuje, Klaipėdoje, Šiauliuose ir kituose miestuose lanko vis daugiau įvairiausio amžiaus ir išsilavinimo žmonių, trokštančių išsigydyti dvasios

žaiždas. Po skyrybų atsitiesti bandančios moterys, su tėvais ir mokytojais nesusikalbantys paaugliai, finansinės krizės ištikti vyrai. Tiesa, nebūtinai turintys panašių problemų. Vis dažniau – ir norintys pažinti save. „Šias grupes aš vadinu savęs pažinimo grupėmis,“ – sako Daiva, pastebinti, kad psichodramos kursus baigusiems žmonėms greitai pradeda tiesiog sektis.

### **Esi aktorė, pratusi būti scenoje. Tačiau ar scenos neragavusiems žmonėms lengva atverti savo jausmus ir emocijas nepažįstamiems?**

Nepasakyčiau, kad aktoriams labai lengva apie save kalbėti. Suvidinti save scenoje yra pats sunkiausias dalykas. Scenoje mes kuriame personažus. Mes nebūname savimi. Beje, mano vaidmenų amplitudė labai plati – nuo naivių, gerų mergaičių iki laisvo elgesio moteru, nuo nuskriaustų mylimųjų iki vampyriškų moterų. Visko manyje yra, galiu perteikti daugybę jausmų, bet tai nereiškia, kad scenoje esu savimi.

Psichodramoje niekas nereikalauja atsiverti iš iš karto. Tam sukurta technika, kurios ilgai mokomės. Pavyzdžiui, aš psichodramos mokiausi net septynerius metus. Egzistuoja etapai, laipteliai, kuriuos reikia įveikti, kad atsiverdamas žmogus jaustųsi saugiai ir gerai. Nežiūrint to, ar jis vaikas, ar vyras, ar moteris. Psichodramoje visiškai nesvarbu amžius. Tai – grupinė terapija, ir ta grupė turi būti labai susigyvenusi ir konfidenciali. Niekas neišeina už grupės sienų. Ir vaikai atvirauja tik tuomet, kai žino, kad nieko nesužinos jų tėvai, mokytojai, kas jiems būtų labai baisu.

### **Kokius etapus teko praeiti tau, kol išdrįsai atskleisti savo patirtį, emocijas? Ko išmokai psichodramos studijoje?**

Kadangi aš turiu avantiūristo kraujo, tai jau pirmajame užsiėmime tapau savanore. Nusprendžiau aptarti, kaip tada maniau, minimalią problemėlę – santykius su savo dukra. Ji tada buvo dar visai mažytė. Na, manau, panagrinėsiu, ką aš ne taip kaip mama darau. Tik jokių būdu nekalbėsiu apie tai, kas man labai skauda. Išėjau į sceną, kažką kalbu... Bet, matyt, grupės vadovas buvo tikras profesionalas. Jis paspaudė manyje tokį „mygtuką“, kad pliurpletėjo visa problemų virtinė... Viską išsakiau prieš grupę – man nepažįstamus žmones. Iš manęs pasipylė emocijos, kokios tik begali būti – nuo juoko iki ašarų... Pradėjo viskas veržtis, kad net išsigandau – ką dabar daryti?

Beje, psichodramoje visada turi teisę pasakyti: stop, aš daugiau nenoriu. Bet tada jaučiau, kad man tai patinka, kad susikaupusių nešvarumų turiu atsikratyti. Jaučiausi lyg apsinuoginusi, pirmą kartą tokį jausmą patyriau, bet man palengvėjo. Psichodramoje yra toks etapas – grįžtamasis grupės ryšys. Supratau, kad visa grupė – su manimi, už mane, mane palaiko, visi panašius dalykus yra išgyvenę arba išgyvena. Ir tas palaikymas mane sustiprino.

Būna, kad naktimis kankina sapnai, kažkokia problema, kurios tu negali netįvardyti. Būna – į sceną išeini net nežinodamas ką darysi, bet vadovas ištraukia iš tavęs tai, ko tu net neketinai sakyti.

### **Ir visi visada jam paklūsta? Vėliau nesigaili, kad pasidavė akimirkos silpnumui? Net vyrai?**

Vyrai viską išgyvena skaudžiai, tik jiems tai sunku išreikšti. Kaip čia vyras gali rodyti jausmus, emocijas? Tokia visuomenės nuostata. Kas yra psichodrama? Tai – grupinė terapija. Susirenka

savanoriai. Niekas gi neatvaro su bizūnu. Labai gerbiamas kiekvieno autentiškumas. Jeigu jis nenori, į sceną neina. Jeigu jis nenori kalbėti, jis nekalba. Atsižvelgiama į kiekvieno autonomiją ir gerbiama kiekvieno nuomonė. Bet itkrai nėra taip – ateini: na, kalbėk apie savo problemas. Niekas neišdrįstų kalbėti. Tam ir yra tam tikri etapai. Pirmiausia susipažinimo, prisijaukinimo žaidimai, vadinamieji apšilimai – kad mes vienas kitą pažintume, kad susikurtume saugų mikroklimatą. Tuo kiekvienas suinteresuotas. Kitas per visą užsiėmimų laiką nė karto neišeina į sceną, bet jiems baigiantis prisipažįsta problemas išsprendęs savyje ir visai tikėtina, kad per kitą užsiėmimą jis bus pirmas savanoris.

Kartais galvojame, kad problemų turime tik mei. Bet kai pakalbi, pasirodo, kad jų turi daugelis žmonių. Tik ne visi kalba. Ir nebūtinai tai – skyrybos, netektys. Gali būti labai paprasta tema – vakar susipykau su vyru. Eilinė, buitinė tema. Bet jeigu moteris jaučiasi blogai, negali ramiai miegoti, ji turi apie tai kalbėti. Arba kodėl man nesiseka gyvenime? Arba jaučiu savyje baimę, kurios noriu atsikratyti...

Psichoterapijoje egzistuoja „superinė“ technika – apsikėitimas vaidmenimis. Pavyzdžiui, moteris sprendžia savo santykius su vyru. Moteris iš grupės išsirenka „savo“ vyrą, padedama vadovo su juo tampa „pora“, kalbasi ir į savo problemą stengiasi pažvelgti vyro akimis. Paskui jie keičiasi vaidmenimis. Kad žinotumėte, kaip tai veikia!

Atsiduri kito žmogaus situacijoje ir savo problemą pamatai visai kitomis akimis. Na, sakykim, – jis buvo toks ir anoks. Jis man nerodė dėmesio, žiūrėjo televizorų, aš buvau pikta ir iškėliau skandalą. Vyras jai aiškina: „O aš turėjau problemų darbe, nenorėjau jų pasakoti, norėjau ramiai žiūrėti televizorių...“ Moteris pamato viską iš vyro pozicijų ir supranta, kad problemos nėra. Tereikėjo tik pasikalbėti.

**Moterys iš prigimties linkę atvirauti apie viską. Apie ką tau atvirauja vyrai – verslo reikalus, meilužes?..**

Vyrai labai retai atvirauja, užsiėmimuose dažniausia būna žiūrovai, padeda išsipasakoti kitiems. Labiausiai jiems rūpi darbo klausimai, jų gyvenimo atsiradę nauji žmonės – bendradarbiai, moterys... Vienas atvejis mane labai nustebino. Vyrų verslininkų grupė užsisakė seminarą, kuriame norėjo pasikalbėti, kaip tapti versliams, kaip daryti biznį ir laukė iš manęs konkrečių patarimų. Matau – sėdi inteligentiški, kostiumuoti, su kaklaraiščiais – amžius nuo 22 iki 50-ties. Žino, kaip viešumoje elgtis, kaip sėdėti, ir aš supratau, kad jeigu jie neatsipalaiduos, netaps tikrais žmonėmis, nesusišnekėsime, todėl pasiūliau pažaisti specialių žaidimų...

Jie taip įsitraukė, kad net kaklaraiščius nusirišo ir ėmė žaisti kaip vaikai.... Dingo visos kaukes, pareigos, luomai... Tik per kavos pertraukėlę prasitarė: „Mes atėjome į rimtą seminarą, ir nesuprantame, kas čia vyksta...“

Po pertraukos perėjome prie konkretumų – paklausiau, kas norėtų būti savanoriu ir išsipasakoti. Vienas vyras pasakė: „Aš norėčiau pabandyti, mane neramina vienas dalykas...“ . Pradėjo kalbėti, susijaudino, matau, kad kiti vyrai įsitempė, kai kurių akys sudrėko... O kai pradėjome tą situaciją vaidinti... Patikėkite manimi – netikėjau, kad taip gali atsiverti vyrai. Po užsiėmimo sakė: „Galvojom trupučiuką pasijuoksime, prasiblašysime, bet čia taip giliai kabina...“

Psichodrama – veiksminis dalykas. Čia mažai kalbama. Čia veikiama. Todėl aš mėgstu sakyti: „Baikite mąstyti, pradėkite daryti.“ Jei tu tik mąstai ir nedarai jokio sprendimo, jokio veiksmo, niekada nepaeisi į priekį. O bet koks mažas veiksmas, kaip aš sakau, drugelio plazdėjimas, gali sugriauti pasaulį. Netgi skambutis draugui,ėjimas pas psichologą, įsijungimas į psichologinės pagalbos grupę jau yra veiksmas. O kai lieki vienas, tuomet – gylis, gylis, ir – duobė.

### **Daugeliui ta duobe tampa skyrybos. Ar visada tai bloga išeitis? Kas padeda jas lengviau išverti, išgyventi?**

Svarbiausia – veiksmas. Nes užsikūtelęs santykiuose kaip voverė rate nieko nebematysi. Susiriaužę interesų ratas, nebenori niekur eiti arba atvirksčiai – pasileidi visur eiti. Būna įvairių reakcijų – jos priklauso nuo žmogaus prigimties. Vienas laksto pas draugus, kitas po skyrybų užsidaro: aš – nabagas, auka, manęs niekas nemylti. Tai – ne išeitis. Skyrybos tokiu atveju – plusas. Kaip ir kiekviena operacija, po kurios labai palengvėja.

### **Suprantu, kad psichodramos vadovas – tarsi gydytojas – prapjauna pūlinį, pagydo, užsiuva...**

Ir paskiria reabilitacinį laiką... Juk po operacijos nieks nešoka nuo operacinio stalo ir nebėga dirbti. Turi išsigulėti, turi praeiti skausmas. Tik po kiek laiko tu pradedi jaustis gerai, vėl grįžti į gyvenimą, vėl gali šypsotis. Kad emocijos susigulėtų reikia laiko, tik tuomet gali ką nors keisti – savo reakcijas, santykius, nuostatas, elgesį.

### **Atrodo, esame daug patyrę, daug išmanome. bet stresų, traumų neišvengiame. Kas vis dėlto apkartina žmonių gyvenimus?**

Aš galvoju, kad būna dienų, kai atrodo, jog visi prieš tave nusiteikę. Blogai miegojai, kažkas paskambino iš darbo ir būtinai suerzino. Dar vėliau kažkas paskambino ir pasakė: „Ačiū, neberekia...“ Ir tada galvoji: „Ką aš ne taip darau?“ Aš tokiais atvejais patarčiau: „Palauk rytojaus. Gal tokia diena? Žvaigždes blogai sukrito? Gal tu pervargai? Neišimiegi?“, Ir iš tikrųjų – ateina kitą dieną, ir viskas plaukia lyg niekur nieko.

Žmogus – tik atomas dideliame socialiniame kosmose, ir ir vienas jis negali išgyventi. Labai svarbu aplinkiniai, ryšiai, dalinimasis partimi. Tuomet pajunti atgalinį ryšį su žmonėmis ir supranti, kad tavo problemos anaiptol nėra pačios didžiausios, kad daugelis jas išgyvena. Tai padeda nenugrimzti į save, pradedi keistis, tavo akiratis plečiasi. Pamatai daugiau gyvenimo spalvų, pats tampi pozityvesnis.

### **Gavusi psichodramos terapeutės diplomą gali duoti patarimų, kaip išvengti skyrybų? Ko pati tikiesi iš antros santuokos? Nektartosi buvusių klaidų?**

Apie tai negalvoju – kartosiu, nekartosiu. Aš išmokau gyventi – ir kitiems tai patarčiau – šia minute. Jeigu man yra gerai šiandien, neturiu galvoti, kad rytoj bus blogai. Kam tada gyventi? Kai bus problema, tada ją ir spręsimė.

Gyvenimas negali būti tik saldus – nuo saldumo gali greit apsalti. Užtat druska ir pipirai gyvenime būtini, nes tai yra variklis keistis, eiti į priekį, ieškoti. Tik reikia kalbėtis. Kalbėjimas – vaistas nuo visų

nesusipratimų. Aš manau, kad poroms, kurios daug kalbasi, nereikia psichologo, nereikia pašalinių žmonių. Toms, kurios nesusikalba, vertėtų pasikeisti vaidmenimis: tu pabūk mano vietoje, aš pabūsiu tavo. Tuomet pamatys, kad abu teisūs, problemos nėra. Gyvenimas yra gražus: „Aš tave myliu, ir aš tave myliu.“ Ir viskas.

[Alfa.lt](http://www.alfa.lt)

<http://www.alfa.lt/straipsnis/11717699/aktore-rudokaite-psichodrama-gydo-dvasios-zaizdas#.VBdEUxbm5Qt>