

<http://www.bernardinai.lt/straipsnis/-/90375>

## Vida Lipskytė. „Psichodrama – savęs pažinimo nuotykis“

2012-11-06

**Rubrikose:** Gamta ir sveikata » Psichologija LUX/jauniems » Esu

*Jau keletą metų Lietuvoje veikia psichodramos grupės, kurias veda specialų parengimą įgiję vietos specialistai. Vilniaus jėzuitų gimnazijos pedagogė – režisierė Vida Lipskytė yra viena iš entuziasčių, jau kurį laiką sistemingai propaguojančių šį savęs pažinimo ir naujų įgūdžių formavimo metodą. Ji veda seminarus įvairiuose Lietuvos miestuose.*

*Psichodramos pradininkas J. L. Morenas (1892–1974) darė prielaidą, kad kiekvienas žmogus, nepriklausomai nuo amžiaus, turi natūralų sugebėjimą žaisti ir vaidinti. Tad gali eksperimentuoti su realiais ir nerealiais vaidmenimis, kūrybiškai spręsti savo problemas ir konfliktus. Kaip tai veikia?*

**Psichologijos žinios tampa vis labiau prieinamos kiekvienam žmogui, taikomos visose gyvenimo sferose, tarsi jau daug žinome apie save, apie santykių dinamiką. Kokią vietą šiame plačiame „mokslo apie sielą“ kontekste užima psichodrama? Koks jos veikimo principas ir terapiniai tikslai?**



Yra tokia pasaka apie moterį prie Dangaus vartų. Jai niekaip nesisekė atsakyti į klausimą iš Anapus „as tu esi?“ Anketiniai duomenys čia netiko... Galiausiai moteriškę grąžino atgal į Gyvenimą su užduotimi – pažinti save.

Manau, kad „žinių visuomenės“ bėda ta, kad kuo daugiau žinome, tuo mažiau jaučiame.

Perku psichologines knygas, skaitau straipsnius, atsakinėju į testų klausimus, bet gyvenimo kokybė negerėja. Čia kaip su tuo plaukimu – galima perskaityti krūvas vadovėlių apie plaukimą, bet kol neįlipsi į baseiną, plaukti neišmoksi. Sušlapti kojas kartais nėra malonu. Kelionėje į savęs pažinimą reikia sušlapti ne tik kojas, ir tai ne visada malonu. Žmogui reikia apsispręsti, ar jis nori „žinoti“, ar nori pajauti, kas su juo darosi.

Psichodrama – grupės terapijos metodas. Įkūrėjas J. L. Morenas sakė, kad žmogaus problemos kyla sociume,

vadinas, sociume ir turi būti sprendžiamos. Santykiai su grupe yra lyg tavo socialinės aplinkos simuliacija. Čia gali vykti ir „repeticijos“ – gali pabandyti padaryti tai, ko gyvenime niekada nedrįsai, gal ir neišdrįsi, bet žinosi, kaip jaustumėis, tai darydamas. Tikslas – savo asmenybės ribų išplėtimas. Psichodrama – veiksmo metodas. Tik aktyviai veikdamas gauni naujos patirties. Sakoma – nekalbėk, o rodyk. Ko negali parodyti, to nėra. Tai, ką rodai, tą turi ir jausti. Kai pajauti, tada gali veikti, gali pradėti keistis. Psichodrama – tai vientisas nuotykis, į kurį leidžiamės savo noru.

Labai svarbus žaidimo momentas. Užsiėmimų metu žmonės iš naujo mokosi žaisti. Vaikystėje visi mokėjome žaisti. Paskui tapome protingi ir... nelaimingi, net nuobodūs. Žaidimas atpalaiduoja, nutrina socialinius statusus, kaukes, priartina prie tikrojo „aš“.

Tikslas – žaisti Gyvenimą, žaisti Šeimą, žaisti Santykius. Tai reiškia, kad turi būti kūrybingas, jog kada nors suveikusios taisyklės kitą kartą gali nesuveikti. Turi keistis pats, o nebandyti keisti kitus.

Grupė tampa suokalbininkais, turi savo paslapčių (konfidencialumas) – visa tai sukuria saugumo jausmą. Tai vieta, kur gali būti savimi.

**Kokia Jūsų patirtis dirbant su žmonėmis? Kokie sunkumai labiausiai slegia lietuvių sielą šiuo metu? Kas, Jūsų manymu, galėtų labiausiai padėti susidoroti su didžiausiais bendravimo sunkumais?**

Jau treji metai, kai dirbu su suaugusių žmonių savęs pažinimo grupėmis. Asmeninė ir darbo patirtis rodo mūsų auklėjimo žiedelius: „nekelk problemų“, „būk gera mergaitė“, „nerodyk savo ragų“, „nekelk balso“, „berniukai neverkia“, „kad man netektų rausti už tave...“ Viskas lyg ir primiršta – esu suaugusi, turiu išsilavinimą, gebėjimus, pripažinimą, bet tam tikru momentu išlenda tas vargšas vaikas, kuris bijo vyresnio už save, kuris negali blogai jaustis, kuris nedrįsta pareikalauti. Tada keiki viršininą, sutuoktinį, pats jautiesi niekam tikęs.

Tarp jaunimo įžvelgiu darboholizmo problemą, besaikį karjeros vaikymąsi. Tai nėra blogai, bet, kai tai užima visą jauno žmogaus gyvenimą, kai jis nebeturi laiko kurti šeimą, stabtelėti ir pamąstyti... Graudu, kai grupėje žmonės išsako, kaip ilgisi kito rankų, tiesiog buvimo... Kai supranta, jog kurti santykius neužtenka racionalaus proto, reikia mokėti žaisti. Gal čia kalba tie, kuriuos tėvai labai vertino už gerus pažymius?..

**Ko gali tikėtis žmogus, nusprendęs dalyvauti psichodramos seminaruose? Kuo pagrįsta jų terapinė veikla? Kas turėtų jais susidomėti – vaikai, jaunimas, suaugusieji?**

Žmogus gali tikėtis tiek, kiek leis sau būti čia ir dabar. Patariu visiems nusprendusiems eiti ir ieškoti. Tu turi pasitikėti vedėju. Tu turi patikėti metodu. Kitu atveju tai bus išmesti pinigai.

Psichodrama tinka visoms amžiaus grupėms. Žinoma, su vaikais reikia elgtis labai atsargiai, juk čia jau visai kitas darbas. Nežinau, ar per visą Vilnių būtų galima surinkti vienas kito nepažįstančių vaikų grupę, o jiems nėra lengva išlaikyti konfidencialumą. Aš su gimnazistais kartais pažaidžiu „švelnią psichodramą“, ir jiems tai visai patinka.

Labai veiksminga, kai grupėje yra įvairaus amžiaus žmonių. Čia natūraliai sprendžiasi kartu problemos.

Veiksminga, kai susidaro ilgalaikė grupė, kai dirbama visus metus. Žmogui reikia laiko, reikia išbūti. Žinoma, aš žaviuosi seminarais, kur per vieną dieną tave padaro laimingą ir pasitikintį savimi, bet nežinau, kaip tas žmogus jaučiasi po savaitės.

**Ar plačiai išplitusi ši veikla Lietuvoje? Kuriuose kituose miestuose vedami psichodramos užsiėmimai? Kur kreiptis?**

Lietuvoje su psichodrama nėra gerai. Daugelis sertifikuotų, puikių psichodramos specialistų dirba savo darbą, kaip ir dirbė, ir šiek tiek naudoja šį metodą. Yra daug entuziastų, bet labai nelengva susirinkti žmonių grupę, ir tai atvėsina... Bet, kaip matote, yra užsispyrusių Vilniuje, yra Kaune ir Klaipėdoje.

Susidomėjusius kviečiu į naujai renkama psichodramos SAVĖS PAŽINIMO grupę Vilniuje. Įvadiniai seminarai vyks 11.24 ir 12.08 d.d.

Susitikimai vysta kartą per mėnesį, šeštadieniais, nuo 10 val. iki 16.30 val.

Vieno užsiėmimo kaina - 70 lt., studentams- 50Lt.

Bendra programos trukmė - 42 val.

Būtina išankstinė registracija: [saveslink@gmail.com](mailto:saveslink@gmail.com)

Visa informacija [www.psichodrama.lt](http://www.psichodrama.lt)

Esate laukiami!

*Susirašinėjo Saulena Žiugždaitė*

[Bernardinai.lt](http://Bernardinai.lt)