

VIS MEG!

Psykodrama i kunstterapi



I denne artikkelen presenterer jeg psykodramas bidrag til kunstterapi, psykodramats prosess og metoder, samt dets forhold til traumer, utviklings- og gruppe-terapi, før jeg illustrerer med caset Elisabeth(E), hvor psykodrama benyttes til å bearbeide relasjonstraumer. Artikkelen bygger på kunnskapsbasert praksis.

Av Lise Bjarkli – juli 2020

Hvorfor benytte psykodrama i kunstterapi?

Som terapeut betrakter jeg klienten som helten i sin egen fortelling. Heltens reise består i at helten har et problem hun ønsker løst. Helten kan finne støtte og hjelp i veilederen som selv har gjennomført tilsvarende reise tidligere, og som besitter en reiseveske med nyttige verktøy. Om helten tar imot tilbudet om reisefølge, vil reisen kunne bli litt 'enkler' for henne, og hun vil ha økt mulighet for å mestre eller løse problemet.

Psykoterapeuten er heltens veileder. Psykoterapeuten kan støtte klienten mot mestring ved deres terapeutiske relasjon, samt bruk av terapeutiske metoder og sin psykologikunnskap. **Spesielt hjelper kunstterapeuten klienten med å forbedre kontakten med seg selv, å uttrykke seg kreativt, å få i gang en dialog med det uttrykte og dermed med eget indre, for så gradvis å bidra til innsikt, indre endring eller vekst, og ytre handling hos klienten.**

Psykodrama og kunstterapi samspiller ved at psykodrama bidrar

til å trekke inn kropp og sansning, og forsterker det kreative uttrykket, dialogen rundt dette og den videre prosess. Når psykodrama benyttes i kunstterapi er rammen for scenen selve bildet eller et annet kreativt uttrykk. På sin side åpner Kunstterapien for tilgang til det ubevisste. Disse to metodene er hver for seg sterke, satt sammen blir de meget kraftfulle. Det er definitivt ingen lek selv om lek inngår. Det er derfor viktig at terapeuten er erfaren, kunnskapsrik, varsom, ydmyk og traumebevisst.

Hva er psykodrama?

Psykodrama er en aktiv, kreativ metode for erfaringslæring hvor man kan skape noe nytt gjennom iscenesettelse av egne drama. Vi fyller alle flere bevisste eller ubevisste roller, både i vårt indre og i våre relasjoner med andre. Noen av disse blir satt i spill her.

Protagonisten har et tema hun ønsker å jobbe med. Terapeuten hjelper protagonisten med å omsette temaet i et drama, definere roller, sette opp og spille dramaet ut på scenen, før det avsluttes med deling og refleksjon. Når metoden benyttes i kunstterapi, blir temaet først omsatt i et kreativt uttrykk, før dette så dramatiseres.

Myte	Psykoterapi	Kunst- og uttrykksterapi	Psykodrama
Fortelling om virkeligheten			
Helten (eller heltinnen)		Klient	Protagonist
Heltens reise		Utvikling	
Veileder/reisefølge		Terapeut	Leder/Terapeut/Regissør
Veiledning	Terapi	Kunstterapi metoder	Psykodramametoder
Uttrykk: symbol, hjelpemidler i fortelling	Samtale, ord	Kreative uttrykk	Drama, roller
Mot en lykkelig slutt		Mot mål om mestring	

I Psykodrama kalles helten Protagonisten.

Prosesen

Følgende fire faser gjennomgås under en sesjon, og gjentas både iterativt og rekursivt under lengre prosesser:

- Oppvarming:** øvelser, lek og humor bidrar til at deltagere kan åpne seg, få tilgang til spontanitet, la fornuften hvile, tørre å gi slipp på selvhøytidelighet og få tilgang til Narrens egenskaper – intuitive uhyttelige muligheter
- Handling:** protagonistens tema dramatiseres, iscenesettes og spilles ut
- Avslutning og deling:** protagonisten avslutter scenen og tar etter tur av rollene fra hjelpe-egoene. Deltagere med hjelpe-egoroller deler sin opplevelse som hjelpe-ego før de deler hva dramaet betyr for dem personlig. Til slutt kan deltagere uten roller dele sin opplevelse. Delingen skal ikke handle om protagonistens personlige drama, kun om hva den enkelte gjenkjenner hos seg selv fra sitt eget liv!
- Refleksjon:** refleksjonsfasen er i utgangspunktet kun beregnet på terapeutens egne faglige ettertanke. Jeg mener utvalgte klienter kan ha nytte av å delta i denne siste fasen

Prosesen bæres av klare rammer:

- **Spontanitet:** det bærende i prosessen er spontanitet eller deltagerens innstilling til å si 'JA', en energi rettet mot et mål. Når spontaniteten utfolder seg, kommer den fra en indre puls, har en retning og vil noe. Spontanitet er avhengig av struktur for å skape kreativitet, uten blir det kaos
- **Involverer hele mennesket:** kroppen er instrumentet og inngangsporten til den spontane energien, derfor trengs det tid til oppvarming av kroppen
- **Grunnelementer:** protagonist, terapeut, hjelpe-ego, gruppen og scenen
- **Metoder:** sette scene, rollebytte, dublering, speiling, den tomme stol, rollen bak stolen mm.
- **Energetisk berøring- 'Sisselmetoden':** terapeuten skal i utgangspunktet ikke fysisk berøre den andres kropp, men kan holde hendene på varierende avstand til protagonisten på forskjellige tidspunkt. Dette kan oppleves som støttende og bekræftende for protagonisten, samtidig som det kan bidra til energetisk informasjonsutveksling og kommunikasjon
- **Uttrykksrammen:** rammen for scenen i forbindelse med bruk av psykodrama i kunstterapi er selve det kreative uttrykket, ofte et bilde men det kan også være et annet uttrykk, f.eks. en leirfigur, et dyr, en lyd eller bevegelse
- **Nøytralitet:** terapeuten er til stede som tilrettelegger, observatør, intervjuer, dublerer osv., men skal ikke gå inn i noen av protagonistens roller!

Metoder

De viktigste metoder innen psykodrama er:

- **Sette scene:** En scene settes gjennom fire steg:
 1. Leder intervjuer protagonisten før scenen settes med nødvendige faktorer: Hvem er til stede? Hva dreier det seg om? Hvor foregår det?
 2. Det er lurt å være føre var og sikre tilgjengelighet til en ressurs, trygt sted eller hjelper!
 3. Protagonisten setter scenen med hjelpe-egoer for de enkelte roller og eventuelle rekvisitter
 4. Terapeut går i dialog med Rollen, og støtter protagonisten i dennes dialog med Rollen: Starter med spørsmål: Vis meg hvem du er. Hva gjør du? Hva er ditt budskap til protagonisten? Hva trenger du? Hva ønsker du? Hva kan hjelpe deg?
- **Rollebytte: den viktigste og mest brukte metoden i psykodrama.** Man kan bytte rolle med alt. Det viktigste er innlevelsen i rollen gjennom det som stiger opp i oss der og da, for slik å møte den andre på et dypt plan. Rollebytte kan bidra til større selvintegrering, nye perspektiv, bevisstgjøring og tilgang til egne ressurser, dypere forståelse, dypere empati. Rollebyttet kan gjøres av protagonisten selv eller ved bruk av et hjelpe-ego.
- **Dublering:** Den som dublerer stiller seg ved siden av eller bak protagonisten, legger en hånd på skulderen, inntar den samme kroppsholdningen, forsøker å fange opp undertekster gjennom egne sanser, sette ord på noe usagt, og uttrykker det i jeg-form. Dette er forslag som protagonisten kan bekrefte eller avvise, for å hjelpe protagonisten å gå dypere eller åpne et tema
- **Speiling:** Ta protagonisten ut av spillet og la et hjelpe-ego spille protagonisten. La protagonisten observere seg selv utenfra. Dette bidrar til selvrefleksjon, nytt perspektiv og å få et mer objektivt blikk på oss selv på ubevisst materiale. Speiling er nyttig når situasjonen låser seg. Den kan også være hensiktsmessig ved traumbearbeiding, så traumehendelsen eller reaksjonen kan observeres på avstand
- **Den tomme stol:** metode utviklet av Fritz Perl, gestaltterapiens grunnlegger
- **'Roller bak stolen':** Protagonisten plasserer seg selv i stolen og en annen rolle bak seg. Protagonisten alternerer deretter med å ta imot budskapet fra den andre, og bytte plass med den andre. Typisk benyttet for kontakt med ens høyere Selv.

Monodrama

Psykodrama er i utgangspunktet en gruppe metode. Imidlertid kan den også benyttes med kun protagonist og terapeut til stede. Metoden heter da monodrama. I monodrama blir protagonisten inter-

vjuet, kan iscenesette, men tar selv rollen som sine symboler, og alternerer mellom å være seg selv og i rollen. Det er da vesentlig at begge deltagere er bevisste rundt rollebytter.

Traumer

Da psykodrama er et kraftfullt verktøy er det desto viktigere å jobbe traumebevisst. Dette innebærer at terapeuten i tillegg til å sikre egen kompetanse, må ivareta protagonisten ved å sikre at denne kan mestre forløpet, har nok egenressurser i form av trygt sted eller støtteperson, forblir i sitt toleransevindu (Siegel), at traumer gradvis bearbeides gjennom titrering og pendulering (Levine), og slik unngå retraumatisering.

Når man jobber psykodramatisk med traumer er også følgende metoder nyttige: beroligende bevegelser og pusteteknikker som roer vagusnerven, psykodramatisk speiling, energetisk berøring. Til slutt må dramaet lukkes helt, med god tid til avslutning av hver seanse. Terapeuten kan eksempelvis hjelpe protagonisten ved å foreslå en hvilescene. Terapeuten bør også støtte protagonisten til å forholde seg til realiteten samt ta ansvar for egne reaksjoner og eget liv!

Personen som jobber på egenhånd med seg selv uten terapeut til stede, må trå varsomt og sikre seg et trygt sted/person. Ingen terapeut kan da hjelpe en ut av rollen om en plutselig sitter fast, noe som er en reell fare om man har traumer! Jeg advarer herved sterkt mot å jobbe alene med traumbearbeiding!

Bessel Van der Kolk (Van der Kolk) anbefaler bruk av teater, psykodramaets viktigste bestanddel, som en transformativ erfaring innen traumebehandling.

Faglighet

Moreno, grunnleggeren av psykodrama, var en jødisk-katolsk rumensk-amerikansk psykiater, filosof og teatermann, og pioner innen gruppeterapi.

Moreno tok utgangspunkt i barns rollelek. Utviklingspsykologi (Winnicott, Jerland) har siden vist hvordan barns utvikling og samspillslæring foregår gjennom rollespill og nettopp lek. Psykodrama synes å kunne gi en god mulighet til å gå tilbake til tidligere utviklingsstadier og understøtte utviklingspsykologiske tilnærming.

Moreno benyttet gruppeteater før 1920, var en av de første til å benytte gruppeteater og den første til å bruke benevnelsen. Han er imidlertid primært assosiert med psykodrama, som han introduserte til USA i 1925. Han var opptatt av mennesket som et ansvarlig, handlende vesen.

En av nåtidens nestorer innen gruppeterapi er Irvin Yalom som har evaluert terapeutiske faktorer ved gruppeteater (Yalom). Det faller seg naturlig å stille spørsmål ved hvilke av disse som synes spesielt gjeldende i psykodrama. De viktigste terapeutiske faktorer er selvforståelse, hvor protagonisten kan oppdage og akseptere tidligere ukjente eller skyggesider ved seg selv, samt å lære å ta ansvar for eget liv. Protagonisten kan også oppleve dyp rennelse ved å uttrykke seg gjennom kropp, følelser og språk (obs: katarsis må imidlertid ikke foregå på bekostning av varsom tøyning av toleransevindu). Til slutt noterer jeg meg gruppesamhold og den mellommenneskelige tillitsbygging.

Case Elisabeth – traumbearbeidelse med psykodrama

Caset Elisabeth (E) illustrerer hvordan psykodrama kan benyttes til å forsterke den kunstterapeutiske prosessen med å forbedre kontakten med seg selv, uttrykke seg kreativt, få i gang en dialog med det uttrykte og dermed med eget indre, for så gradvis å bidra til innsikt, indre endring eller vekst, og ytre handling hos klienten.

E har gode erfaringer med bruk av psykodrama, og har gitt sitt samtykke til å dele noen av sine nyeste erfaringer:

E ønsker i det ytre å undersøke hvordan hun i en vanskelig situasjon kan ivareta den nære relasjonen til sin far.

Hun starter med trinnvis å utforske sine sammensatte følelser rundt situasjonen: sorg, sinne, frykt, livsglede, samt sin styrke og sårbarhet. Hun ønsker å bearbeide relasjonstraumer.

Før hun går inn i det hun vet er traumatiserte aspekter, velger hun å jobbe med andre vanskelig følelser først: sorg og sinne. Disse opplever hun nå å mestre etter siste psykodramatiske bearbeidelse.

E retraumatiseres når hun vil undersøke frykt gjennom bildet 'det blanke ark': Hun skaper et uttrykk som er ment å skulle gi avstand slik at hun lettere kan nærme seg temaet. I stedet faller hun i frys før terapeuten overhodet får intervjuet henne. Med egen besluttsomhet og støtte av terapeuten klarer E til slutt å starte utforskningen ved å finne en hårfinbalanse mellom å falle ut, komme tilbake til sitt toleransevindu og tøyne dette: hun går meget varsomt og i korte øyeblikk inn i rollene. Allikevel føler hun seg grundig fysisk og følelsesmessig mørbanket etter dette.

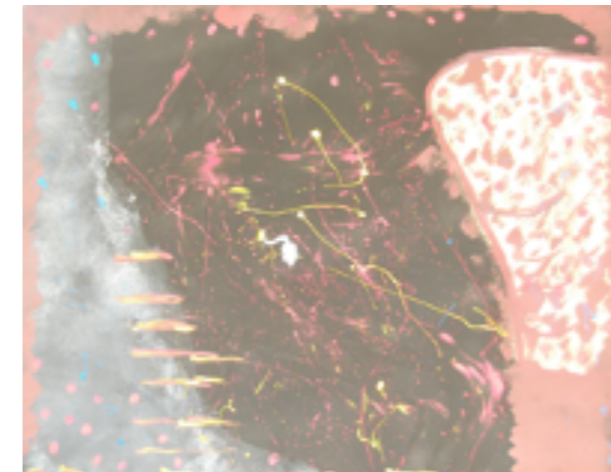
Det kommer klart frem at hun foreløpig trenger å sette sine



egne behov foran relasjonen til far. Den traumatiserende frykten må bearbeides først!

E fortsetter med **monodrama**: hun ønsker å sirkle rundt frykten, bruker sirklingen til oppvarming og ressursoppbygging. Forsiktig, over flere omganger og måneder, **setter vi scenen** med den frykt-somme mus. E observerer fra avstand før hun meget varsomt og kortvarig **byter rolle** med musen samtidig som hun holder kontakten med støtteressurser, mens jeg **dublerer** E. i rollen og i samspill med den. Gradvis mestrer hun å forbli i sitt toleransevindu og tøyne det når hun er i kontakt med den dype frykten og hjelpeløsheten som musen symboliserer. En dialog slipper langsomt til:

- *Musen viser umiddelbart hvordan den ser ut – den går i full frys før E får fortalt om eller plassert seg i rollen ...*
- *Hvem er du? Jeg er en forskremt liten mus. Jeg vet, kan, tørr, er ingenting. Jeg er fullstendig hjelpeløs og redselsslagen. Jeg er frosset fast, får ikke puste. Jeg trenger hjelp, at noen er hos meg, passer på, hjelper, beskytter og holder meg.*
- *Hva er du redd for? Angrep, sinne, slemme, avvisende mennesker som hele tiden fortsetter å angripe meg mens jeg ligger nede, alene og forsvarsløs. Mens andre snur seg vekk, avviser, fryser meg ut. Feiger ut?*
- *Hvordan kan E hjelpe deg? Hun må sikre at jeg ikke blir*



angrepet, ikke er alene men har noen sammen med meg, sette opp forsvarsværk og holde avstand til slemme mennesker. Hun må gi meg omsorg.

- *Hva ønsker du? Jeg vil leve livet mitt i trygghet og frihet.*
- *Hva sier E til dette? Selvfølgelig vil hun gi musen tryggheten og tilstedeværelse for å leve i sin verden, sammen med Es ressurser!*

E undrer seg om musens sårbarhet er omvendt proporsjonal med hennes nå velkjente Løvekrafts styrke. Økes følsomheten i begge retninger? E blir gradvis kjent med musen, som skyggen hun hadde avvist. Samtidig som hun har mye styrke og mot er hun også klar over sin egen sårbarhet og frykt. Disse sidene i henne hører sammen i et sammensatt hele.

E bestemmer seg så for å hente frem musen i hverdagslivet gjennom et rituale: Hun anbringer den, i form av en lekefigur, inntil hjertet, slik at hun har fysisk kontakt og daglig påminnelse om å ivareta den og holde kommunikasjonen mellom dem igang.

Når jeg etter noen uker ber musen vise meg hvordan den har det er den blitt noe tryggere, den puster lettere, føler seg ikke like forlatt og hjelpeløs. Den trenger fortsatt å bli holdt nært og beskyttende. Den er fortsatt redd for angrep men står ikke lenger helt alene. Jeg ser at den også gir gode råd til E.

Fra den ytre verden kjenner E igjen både frykt og angst for ondsinnede angrep mot sin person. Som følge av dette kan hun sannsynligvis også oppfatte angrep der intet er. Hennes psyke, handlinger, sosiale liv og virke er blitt påvirket. Hun har tidvis gjevt seg. Med denne gradvise gjenoppbygging av dyp indre trygghet er E håpefullt bestemt på at hennes ytre liv heller ikke skal fortsette å bremses av frykt eller angst. Fremfor å gjemme seg av frykt og hjelpeløshet vil hun motstå angrep og leve sitt liv fullt og helt som hun selv ønsker det.

E har også lært seg å benytte 'Den tomme stol'-metoden til å avværpe andres angrep ved å sende tilbake introjekter og andres projeksjoner på seg. I tillegg til å frigjøre henne fra opplevde angrep frigir det også plass til noe nytt, til verdighet! Dette bør hun fortsette å øve på for å kunne motstå angrep! Når E er mer fri for frykt og bedre kan motstå angrep blir det også lettere for henne å komme tilbake til den gode relasjonen med far.

Noen måneder senere er musen klar til å utforske verden utenfor, mens E kjenner seg stadig mer trygg, også i nære tillitsrelasjoner. Hun har gjenopptatt kontakten med far.

Psykodrama er en vesentlig brikke i dette utviklingsarbeidet, der den har bragt kropp, sansning og forsterkende kreative metoder inn i psykisk vekst.

Litteratur

- S.K.Helberg Bøhn. *Livsbilder i bevegelse. Psykodramatiske og kunstterapeutiske perspektiver i samspill.* Saxo Publish. 2018
- J.Fonseca. *Contemporary psychodrama.* 2004
- Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications.* US National Library of Medicine. National Institutes of Health. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6380607/>
- E.Jerland. *Utviklingspsykologiske teorier.* 4.utgave. Hans Reitzel forlag. 2008
- D.Kalsched. *The inner world of trauma. Archetypal defenses of the personal spirit.* Routledge. 1996
- P.Levine. *Waking the tiger. Healing trauma.* North Atlantic books. 1997
- D.Siegel. *The developing mind. How relationships and the brain interact to shape who we are.* Second edition. Guilford Press. 2015
- B Van der Kolk. *The body keeps the score. Mind brain and body in the transformation of trauma.* Penguin books. 2014
- D.W.Winnicott. *Transitional objects and transitional phenomena. Playing and reality.* Basic books. 1971
- I.D.Yalom. *The theory and practice of group psychotherapy.* Fifth edition. Basic books. 2005