

## Sociodrama och Psykodrama

Ibland, när vi hållit på med en grupp ett tag brukar ungdomarna komma till en punkt där de försöker förklara för andra, som inte har kommit i kontakt med vare sig sociodrama eller psykodrama, vad de sysslar med. Det är inte lätt.

-Men Ann, hur ska man förklara en sak där man kan prata som sin egen sko, spela sina drömmar som en teaterpjäs eller spela värsta såpopperarollspelen? kan någon fråga.

Jag brukar svara att ordet psykodrama betyder "*själen i handling*". Svaret ger en bild av vad psykodrama är och tycks kunna förklara en del. Ibland kan emellertid en mer uttömmande beskrivning behövas.

## Moreno

Skaparen av psykodrama, sociometri och gruppsykoterapi, Jacob Levy Moreno föddes 1889, växte upp i Wien där han utbildade sig till läkare. Han emigrerade till USA 1925 och drev bl a ett behandlingshem för psykotiska människor och sedan ett utbildningsinstitut i Beacon fram till sin död 1974.

Moreno sa att den kortaste vägen att förstå essensen av en idé är att utforska hur den först befruktades och hur själva födelsen gick till. Han har själv bestämt dessa ögonblick för sina hjärtebarn -tanken att vi alla har en naturlig aktionshunger som måste komma till uttryck Vi improviserar alla på livets scen och vår lekfullhet främjar den spontanitet och kreativitet, som är avgörande för att vi ska överleva i ett föränderligt samhälle.

Jag låter honom själv berätta om sina upptäckter.

*"När jag var fyra och ett halvt år gammal lämnade mina föräldrar mig en gång ensam i källaroåningen med grannarnas barn. Rummet var ungefär tre gånger så stort som ett normalt rum och tomt förutom ett stort ekbord i mitten. Barnen sa,*

*- Låt oss leka, men vad?*

*- Jag vet, sa jag, låt oss leka Gud och hans änglar.*

*Barnen frågade,*

*- Men vem är Gud?*

*- Jag är Gud och ni är mina änglar, svarade jag..*

*Barnen samtyckte och fortsatte,*

*- Vi måste bygga himlen först.*

*Vi drog ihop alla stolar från hela huset, ställde dem på det stora bordet och började bygga en himmel efter en annan genom att sätta ihop flera stolar på en nivå och ställa flera stolar ovanpå dessa tills vi nådde taket. Då hjälpte alla barnen mig att klättra ända upp till den översta stolen, så att jag kunde sätta mig på den. Där satt jag fint. Barnen började cirkla runt*

bordet. De använde sina armar som vingar och sjöng samtidigt. Plötsligt hörde jag ett barn fråga,

- Varför flyger inte du?

Jag sträckte ut mina armar och försökte. En sekund senare ramlade jag och fann mig själv på golvet med högra armen bruten. Detta var, så vitt jag kan minnas, den första "privata" psykodramatiska session jag någonsin producerat. Jag var både regissör och huvudperson i ett och barnen var de hjälplag jag var beroende av." (Moreno, 1985, sid. 2)

"Som student i Wien mellan 1908 och 1911 brukade jag gå genom trädgårdarna i Wien, samla ihop barnen och forma grupper för spontana spel. Det var som en barngrupp i kosmisk skala, en kreativ revolution bland barn. Det var inte en filantropisk verksamhet av vuxna för barn utan en verksamhet av barn för dem själva. Barnen tog ställning - mot vuxna, sociala stereotyper och robotar - för spontanitet och kreativitet. Jag tillät dem att spela Gud om de ville det. Om de missade, började jag behandla dem precis som jag blev behandlad när jag bröt armen. Jag började behandla barnens problem genom att låta dem agera oförberett och improvisatoriskt, en sorts psykoterapi för fallna gudar." (Moreno, 1985, sid.3)

"Psykodrama föddes den första april 1921 mellan kl. 19.00 och 22.00.

Platsen var "Komödien Haus", en teater i Wien. Jag hade inga skådespelare och inget manus. Jag stod den kvällen, helt oförberedd, framför en publik på fler än tusen människor. När ridån gick upp, var scenen ren förutom en fåtölj i röd plysch, förgylld fram och med hög rygg - som en kunglig tron. På sätet låg en förgylld krona. Publiken bestod av, förutom problemsökare och nyfikna, representanter för europeiska och främmande staters religiösa, politiska och kulturella organisationer. När jag ser tillbaka häpnas jag av min egen djärvhet. Det var ett försök att behandla och rena publiken från en åkomma de alla delade. Efterkrigstidens Wien hade ingen stabil regering, ingen ledare. Hela världen sökte rastlöst efter en ny ledarsjäl. Men psykodramatiskt sett hade jag en stab och ett spel - publiken. Spelet var den handling de själva var inkastade i genom de historiska händelserna och där var och en spelade en verklig del. Om jag kunde vända åskådarna till aktörer i sitt eget kollektiva drama skulle sessionen kunna börja. Det naturliga temat var sökandet efter en ny ordning och var och en inbjöds av mig att sitta på tronen och oförberett handla som en kung. Publiken var den lika oförberedda juryn. Men det måste ha varit ett väldigt svårt test. Ingen klarade det. När showen var slut hade ingen funnits värdig att vara kung och världen förblev ledarlös. Wiens press, nästa morgon, var högst störd av tilldragelsen. Jag förlorade många vänner men noterade lugnt. "Ingen blir profet i sitt eget hemland" och fortsatte att ge sessioner i Europa och USA." (Moreno, 1985, sid. 1-2)

"Jag mötte Dr Freud endast vid ett tillfälle. Det var 1912 när jag deltog i ett av hans seminarier. Dr Freud hade just avslutat sin analys av en telepatisk dröm. När studenterna gick ut, frågade han mig vad jag gjorde.

- Dr Freud, jag börjar där ni slutar. Ni möter människor i den konstgjorda miljön i ert kontor. Jag möter dem på gatorna och i deras hem i deras naturliga omgivning. Jag försöker ge dem modet att drömma igen. Jag lär människor hur man spelar Gud.

Dr Freud Såg förbryllat på mig." (Moreno, 1985, sid 5-6)

Zerka Moreno, Morenos hustru och arbetskamrat och fortfarande verksam, vid en ålder av 85, kommenterar Morenos upptäckter.

*"När han observerade barnens beteende kom han fram till att människan har en hunger att agera -fysisk aktion likväl som sinnets aktion.*

*Barn relaterar till andra från födelseögonblicket och tar in all sorts lärande. Barnet frågar sig självt,*

*- Är detta universum vänligt?*

*Beklagligt nog är det inte det för alltför många. Icke desto mindre, om det lite grann får bestämma själv så kommer ett positivt "ja" från barnet, ett "ja" till livet. Denna kapacitet att engagera sig med nöje i världen hänvisade Moreno till spontaniteten och kreativiteten. Han såg som mänsklighetens centrala problem: hur ska man kunna fortsätta se livet med allt vad det medför med tillgång, inte enbart att anpassa sig utan att överbrygga de barriärer och hinder som presenteras. Han noterade att den sortens frihet -tillgången till spontanitet och kreativitet - minskar i många av oss och att den behöver en speciell omgivning för att blomstra.*

*Han noterade barnens passion att hoppa upp och förkroppsliga de karaktärer man talade om och han bestämde sig för att människan är en improviserande aktör på livets scen. "*

*(Moreno, Blomkvist, Rütsel ,2000, sid xv-xvi)*

## **"Den som skapar överlever"**

*"Drama öppnade en sida i mig som jag inte sett mig ha, den kreativa sidan, spontanitetsträningen. Den hade jag inte sett mig ha. Den har väl alla, men jag hade inte sett den i mig själv. ... Något jag har kommit underfund med, något kul. Det är hur kul det är att spela. Det är en sida jag absolut inte visste att jag hade." (Hanna, ur intervju 11 april 2001)*

Psykodramats hela idé bygger på leken och den sortens improvisatoriska, i stunden påhittade, utforskande "vi leker att vi..."-lekar som de flesta barn någon gång levit sig in i. Och det som driver fantasin framåt är den längtan att få handlingen färdig, den hunger som finns efter tillfällen att uttrycka sig.

Skapande eller kreativitet definieras i det här sammanhanget som förmågan att agera spontant, fritt men adekvat och med omdöme. Det innefattar en känsla av förändring, man gör något på ett nytt sätt. Man gör det inte bara rutinmässigt och utan tanke utan med engagemang och glädje.

I dagens samhälle med snabba förändringar och nya sammanhang är kreativiteten en alltmer värderad egenskap.

Det går lätt att förlita sig på gammal kunskap och följa reglerna när allt går i sina gamla spår och allt är som det alltid har varit. För att bevara historisk kunskap och för att snabbt veta hur man ska handla i hotande situationer måste man ha regler.

Men när situationen är ny, när man möter det man inte mött förut, är den kreativa förmågan ovärderlig just därför att den hjälper en att komma med nya oförutsedda lösningar.

Psykodrama bygger inte på att det finns färdiga svar och lösningar enligt gamla modeller. Man spelar inte för att lära eleverna agera på ett visst förutbestämt sätt. Det skulle innebära att från början sätta gränser för rätt och fel, rumsrent och förbjudet. Så kan man inte avgränsa fantasi och skaparkraft. I skapande verksamhet är alla fantasier tillåtna. Det går inte att skärma av vissa.

Vi vet att alla har destruktiva tankar emellanåt. Faran om man klipper bort dessa är att människor snart anpassar sig efter vad som verkar tillåtet och allt verkar då lugnt och tryggt på ytan, men ingen reell skapande verksamhet pågår. Var och en fortsätter ha samma syn på världen som de alltid haft.

Om vi vågar tillåta oss att se att alla människor både har en destruktiv men också en skapande möjlighet inom sig ger vi oss åtminstone en chans att hitta sätt att möta och relatera till det vi ser som negativt.

I varje tanke eller handling ligger en möjlighet till något nytt, till att skapa eller att förstöra. Utan den möjligheten blir vi robotar. Vi slipper oförutsedda förändringar men vi missar samtidigt fantasin, överraskningarna och möjligheten att göra val. I det specifikt mänskliga ligger att kunna göra val.

I den skapande förmågens natur ligger att den inte är förutsägbar eller möjlig att kontrollera. Den kan hela tiden vändas till sin destruktiva sida. Det är priset vi får betala för den hett åtråvärda skaparkraften.

För vi måste använda den. Om vi tar bort den sidan i oss blir vi lätt apatiska, kanske sjuka. Psykodrama ger oss därför redskap att gestalta våra tankar och känslor i aktion på olika sätt.

## Psykodrama "Mötets Teater"

I ett klassiskt psykodrama spelar huvudpersonen upp sina personliga frågeställningar som på en teater. Spelet är spontant och spelas upp på scenen utan förberedelser eller manus. Där finns regissören som med hjälp av psykodramats olika tekniker iscensätter huvudpersonens berättelse. Gruppens deltagare är del av spelet och kan få agera hjälpjag i huvudpersonens berättelse.

*"Alla som har deltagit i ett psykodrama är både fascinerade och förvånade över effekten av det spontana spelet. Den här teaterformen börjar med en tom scen, utan manus, utan professionella aktörer och utan repetitioner.*

*Där finns endast huvudpersonen med sin berättelse, som med hjälp av de speciella psykodramateknikerna växer fram till ett helt skådespel, en tragedi, satir eller komedi. Psykodramat har en stark psykologisk effekt på huvudpersonen, hjälp-jagen och den medverkande gruppen. Där finns ingen publik. Alla närvarande är del i spelet. Allt tar sin plats i allas fulla åsyn, i stunden, och kan aldrig upprepas. Psykodrama är inte bara en uttryckens teater utan också en teater för återhållsamhet. Psykodrama kan bäst definieras som Teatern för Möten, den är möte och konfrontation." (Moreno, Blomkvist, Rützel, 2000, sid.1)*

I ett psykodrama är det huvudpersonen som är poeten, den som berättar sin unika historia, och där inte ens han eller hon vet hur berättelsen kommer att följa eftersom varje handling leder till en ny oförutsedd möjlighet där det är regissörens uppgift att stanna till vid punkterna av spänning eller ambivalens låta huvudpersonen spela och därmed erfara med känsla och tanke, just sina personliga dilemman ur olika perspektiv.

Spelet i sig ger ofta mening åt det som från början endast verkade förvirrat och obegripligt. Eventuella analyser av problem blir mindre viktiga när påminns om kraften och glädjen i stundens skapande.

## **Sociodrama "dramatisera för att avdramatisera"**

I sociodramat är gruppens perspektiv i centrum. Spelen handlar om olika teman och rollfigurer, "typer" i samhället inte om en speciell person. Sociodramat arbetar med frågeställningar kring generella grupper Det kan handla om könsroller, om främlingsfientlighet eller något annat tema eller olika fördomar som engagerar och berör hela gruppen. Spelar gruppen om "föräldrar" är det just myterna och de generaliserande beteenden som föräldrar kan uppvisa, inte den speciella föräldern, människan av kött och blod. Här gäller, liksom i psykodramat att spegeln speglar gruppens bilder i stunden av det fenomen som granskas. Överdrifter är tillåtna. Därför finns inte heller plats för moraliseringar. Under spelets gång speglas olika perspektiv och rollbyten mellan grupperna förekommer. Så skapas överbryggingar och förståelse och de bilderna av verkligheten ändras ofta genom att ha spelats, det sker en glidning från karikatyren till den genuina handlingen.

## **"Herregud, man spelar ju roller hela livet!"**

Alla delar i psykodrama handlar om öka spontaniteten. Improvisationstekniken gör att vi kastas in i olika världar, situationer och möter olika rollfigurer, som det gäller att responera på med så stor frihet som möjligt. Man talar om "*The Quality of the Moment*" eftersom det är en kvalitet som inte är fast utan alltid måste återvinnas för att kunna se livet på ett nytt sätt.

På scenen råder en speciell, utvidgad verklighet som med psykodramatisk språk benämns *Surplus Reality*. Det finns en avsikt med att förflytta sig till fantasins värld där spontaniteten får fritt spelrum. Där kan tider och platser blandas. Levande och döda kan mötas. Inre figurer kan konfronteras med varandra och fantasier kan blandas med stundens utvidgade verklighet. En förvirring och obalans kan skapa plats för nya sätt att se även på vardagsverkligheten.

Social förmåga har att göra med förmågan att sätta sig in i hur en annan person tänker och hur den andre ser på mig. Inom psykodrama används begreppet *tele* för att beskriva hur människor ömsesidigt kan förstå varandra. Det går inte att planera för utan måste ske i mötet i stunden, "*the Encounter*."

*Att spela roller och byta roller*, vare sig det är stereotyper som i sociodramat eller verkliga personer är en huvudteknik. Genom det breddas den egna rollrepertoaren och därmed förmågan att möta andra människor adekvat och medkännande och inte stereotyp.

Vi tar olika roller och byter roll under spelets gång med olika viktiga personer eller figurer i spelet. För att klara det så att dialogen flyter, väljs hjälp-jag in som spelar både huvudpersonen och de andra personerna. Rollbytet ger oss möjlighet att sätta oss in i andra människors värld. Det ger oss nya perspektiv och vi ser att det egna sättet att tänka inte alltid är det enda rätta.

*Aktionssociometri* handlar om hur vi väljer varandra på olika kriterier. Det kan öka självkännedom och medvetenheten om vilka val vi gör. Vi arbetar med valsituationer och olika dilemman för att se hur vi själva aktivt tar ställning och ansvar i våra liv så att vi undviker myten om att "saker bara blir och jag fattar inget". Det handlar om att själv hitta sin plats i en grupp och undersöka hur vi relaterar i den, att öka flexibiliteten. Alla valsituationer görs och gäller "här och nu" på ett visst kriterium. Det kan vara provocerande att bli vald eller inte vald. Valen gäller inte hela personen utan på just ett kriterium och man gör flera kriterier för att få in rörelsen i gruppen. Följande redskap används ofta:

*Spektrogram*: när man står på en skala efter olika kriterier. Ledaren visar ytterligheterna samt mittenläget och låter några i gruppen motivera sin plats.

*Lokogram*: man står i definierade grupper.

## Att komma till uttryck

I all teater spelar viljeinriktningen en viktig roll. Skådespelaren har alltid en vilja, agerar inte i tomme. I sociodrama och psykodrama arbetar vi med aktiva val, värderingsövningar och olika dilemmasituationer, med attityden "jag skriver själv min levnadsberättelse ihop med andra."

Ungdomar har ibland attityden "saker bara blir" eller "vem bryr sig". Men börjar man lyssna på dem och arbeta med att de själva kan styra hur de uppfattas av andra på olika sätt visar det sig att alla har något att uttrycka och de kan se sig själva ur ett nytt perspektiv där de kan ta ansvar för sina handlingar och inte bara ser sig som "offer" för alla andras vilja, en slags myt som en del gärna tar till.

Att se, att hur jag handlar i olika situationer beror på mitt eget val är avgörande för självuppfattningen. Att vara passiv är också ett val att respektera. Att bli medveten om sina val är förutsättning för att kunna förändra dem.

Att agera efter gamla beteenden utan att reflektera gör oss kanske "välanpassade" men också farligt lätta att manipulera. Hannah Arendt skrev en bok "Eichmann i

Jerusalem" om hur Eichmann egentligen inte var mot judar, han var en väldigt "normal" människa, han bara lydde order när han skötte transporterna till förintelselägren... Hon skapade begreppet "ondskans banalitet" och visade att det hemska med Eichmann var att han bara uttryckte sig i schabloner, hade ingen egen vilja, men var en vänlig och korrekt man. Det han saknade var just föreställningsförmågan, fantasin och Hannah Arendt beskriver just förmågan att självständigt se lösningar -kreativitet - på nya, ofattbara problem, som rasism och terrorhot, som möjligheten för mänsklighetens framtid.

Alla övningar både de som breddar rollrepertoaren, aktionssociometrin och spontanitetsövningarna arbetar för att vi ska handla fantasifullt och fritt men med omdöme och ansvar - som den reflekterande kreativa människa vi är när vi är i vårt bästa jag!

## **Gruppens form - Att förbereda för överraskningar**

En sociodramasession börjar alltid med att gruppdeltagarna sitter tillsammans i cirkel.

För att få igång gruppen och aktionen måste man alltid börja med någon form av uppvärmning. Var och en måste få synas och låta sin röst höras i gruppen.

Uppvärmningsövningar kan bestå av presentationer, samtal, lekar, olika improvisationsövningar eller vad som passar gruppen, för att komma i samklang och välja tema så att det blir möjligt att komma vidare.

Ibland kan man spela olika överraskningsspel mellan två eller tre personer där oftast alla deltar i en kedja, en efter en.

Ofta övergår man efter en stund till arbeta med dagens tema i olika grupper som kort förbereder gruppuppspel. Uppspelen kan visa olika versioner av temat. De kan spegla en persons upplevelse eller fantasi. De kan spelas upp som hela gruppens produktion eller med personen som berättade i en annan grupp för att få fram en överraskningseffekt. Uppspelen ska innehålla någon form av spänningsmoment eller attityd i förhållande till ämnet. Rollbyten förekommer mellan grupper eller mellan personer.

Som avslutning samlas man i cirkeln för att diskutera och reflektera över spelen. Det kan vara korta samtal eller långa diskussioner.

I ett klassiskt psykodrama med en huvudperson övergår sessionen efter uppvärmningsfasen där huvudpersonen väljs, till att ledaren regisserar huvudpersonen i ett spel där olika hjälp-jag kommer in och spelar olika viktiga personer i spelet. Regissörens uppgift är att få igång den dramatiska produktionen och samtidigt följa huvudpersonen men också att bygga in spänningar i spelet

genom rollbytet så att huvudpersonen får se situationen ur olika synvinklar och t ex spegeltekniken där huvudpersonen får möjlighet att på avstånd se vad han producerat för att få nya perspektiv.

Efter ett psykodrama samlas gruppen för att låta gruppen dela med sig av sina egna erfarenheter utifrån det spel som visats.

I övningarna är det i själva överraskningsmomentet, när en person blir fångad i sin rollfigur och agerar på ett sätt, oväntat även för henne själv, som nya sätt att se på sig själv och andra kan skapas; speciellt när gruppen är engagerad och har roligt. Det är bilderna på scenen när vi själva agerar och får en upplevelse, överraskar oss själva och har roligt, som sätter sig som starka minnen. Minnen av en positiv känsla av att vara med och skapa, att hitta lösningar i stunden, att ha tillgång till vår skapande förmåga.

## **Att vara ledare - "Att få fram allas talanger"**

Att leda grupper i sociodrama och psykodrama är att ha alla möjligheter i luften, samtidigt, hela tiden.

Jag, som ledare, måste både vara den som får igång gruppen i aktion och samtidigt vara den som aktivt styr gruppen i produktionen så att kreativiteten upplevs.

Jag måste både ha redskapen och möjligheterna klara för sig och, alltså vara välplanerad, samtidigt som han eller hon måste vara den mest spontana personen i rummet för att kunna följa gruppen men ändå ha kvar ledaransvaret.

Jag måste kunna växla mellan olika roller. Som producent ska jag kunna skapa dramatisk konst, som ger stimulerande upplevelser för känsla och intellekt, genom att vara spännande och samtidigt estetiskt tilltalande. Samtidigt gäller det att vara öppen för gruppens önskningsar, att kunna lyssna, att inte ha förutfattade meningar utan kunna erkänna misstag och rätta till dem. För att detta ska vara möjligt måste jag också kunna bygga upp en atmosfär som gruppleddare, där deltagarna vill samarbeta.

I början av träffen behövs en uppvärmningsfas med lite lugn för att hitta "timing" och samstämmigheten i gruppen och för att värma upp sig själv. Annars lägger man lätt över sin egen stämning på gruppen. "Vad trötta dom verkar idag, vi tar det lite lugnt."

Jag måste kunna både hålla fast en planering men också bryta den. Man kan bestämt visa att man vet och man kan be gruppen att ge övningen en chans eller erkänna sitt eventuella misstag. Man kan vädja, överraska, bryta eller byta övning. Man kan fråga gruppen, reflektera och kommentera eller imitera och fråga om det stämmer. Man



kan skratta, ta det med humor för att avdramatisera eller bli arg, dock med distans, annars har man verkligen tappat kontrollen.

Ledarens uppgift är så komplicerad som den verkar i beskrivningen man jag kan som ledare försöka släppa prestigen och förutsätta att gruppen gör vad den behöver men framhärda med envist lugn ibland för att visa andra möjligheter. Det kan vara bra att själv försöka byta roll med gruppen åtminstone i tanken.

Vi behöver inte vara perfekta som ledare, alla avskyr den som alltid har en fasad av perfektionen men förlåter gärna ett misstag, det till vanliga människor!

Jag kan inte planera för vissa resultat eller planera hur det ska bli i framtiden. Mötet i stunden är verkligen det enda som gäller. Och som jag kan veta något om. Och det ankommer på mig att kunna skapa relationer med ömsesidighet.

Ungdomarna har nyckeln till svar på sina egna frågor. Jag får leta mening även i ett destruktivt eller till synes obegripligt beteende. Det jag som ledare gör är att hjälpa dem ställa de rätta frågorna och lyssna noga när de svarar, utan rädsla eller fördomar.

Det viktigaste av allt är att jag som ledare faktiskt vill vara där med gruppen och leda den. Om jag arbetar med engagemang, tillit till metoden och ser till att ha roligt själv är mycket vunnet.

En elev uttryckte essensen i ledarskapet såhär:

*"Vi sitter i rummet där han brukar arbeta och det är tänkt att han ska skriva på sin fackuppsats.*

*-Är det inte roligt att vara lärare? säger han plötsligt.*

*-Jo, visst, svarar jag trevande och vet inte vart han vill komma.*

*-Det måste vara roligt att jobba med att få fram alla eleverns olika talanger och se hur dom utvecklas."*

*Ann Löfgren*

