

PSYKODRAMA
som
HANDLEDNINGS-
METOD
och
EXEMPEL PÅ
SYSTEMISKT TÄNKANDE

*Uppsats skriven inom ramen för 2-årig
handledarutbildning anordnad av Persona
Utbildning i Skövde ht 99 – vt 01.*

LARS TAUVON

Handledare:

HARDY OLSON

Inledning.

Psykodrama är spontan teater med psykoterapeutiskt syfte. Arbets sättet har många fördelar:aktionen mobiliserar kroppsmedvetande och känslor. Insikt utvecklas genom den egna handlingen. Teorin är interpersonell: Dialog och genuina möten med andra människor och mellan olika delar av den egna personen används som medel att arbeta med relationer och inre konflikter. Spontanitet utvecklar förmågan att finna nya lösningar. Gamla roller kan undersökas, nya kan utvecklas och tränas.

Arbets sättet är åskådligt, snabbt och effektivt och kräver att ledaren behärskar metoderna, använder dem på ett ansvarsfullt sätt och har tillräcklig klinisk erfarenhet. Psykodrama har i teori och praktik utvecklats sedan 1920-talet först i Österrike och sedan i USA av psykiatern J.L. Moreno och hans efterföljare.

Jag gjorde mina första erfarenheter av psykodrama för nära 25 år sedan. Det är numera mitt första val som metod att leda grupper, arbeta med familjer och mången gång också med enskilda klienter. Denna uppsats är tänkt att i första hand behandla psykodrama som handledningsmetod och dess anknytning till systemiskt tänkande. Eftersom jag förutsätter att en del läsare är obekanta med psykodrama inleds den med en presentation av metoden och dess teori. Nästa kapitel handlar om psykodrama i handledning. Slutligen görs en anknytning till systemiskt tänkande.

Presentation av psykodramas elementa.

Psykodramas fem instrument

Psykodramas 5 viktigaste ”instrument” är scenen, regissören, protagonisten(huvudpersonen), hjälpojagen och auditoriet.

Scenen är platsen för projicering och konkretisering av huvudpersonens inre värld. Scenen tillåter att man fritt och obehindrat rör sig mellan upplevd verklighet, dröm och fantasi liksom i rums- och tidsdimensionerna. Vad man spelar upp – det må vara en scen från barndomen eller en fantasi om livet om fem år – spelas upp i presens – här och nu.

Protagonisten, dramats huvudperson, spelar upp scener ur sitt liv eller sin fantasi med hjälp av andra gruppmedlemmar och uppmuntras att med regissörens stöd spela sig själv så spontant och engagerat som är möjligt. (”berätta inte – visa oss”)

Regissören är på samma gång teaterproducent, terapeut och gruppleddare. Genom att ta ansvar för dramats uppsättning och flöde, genom att använda sina terapeutiska kunskaper och genom att vara uppmärksam på gruppen är det hans ansvar att leda dramat framåt på för protagonisten gynnsammaste sätt.

Hjälpjag kallar man de gruppmedlemmar, som protagonisten väljer till att spela övriga roller i dramat. Vanliga roller är viktiga närstående, familjemedlemmar, arbetskamrater och i en handledningssituation givetvis ofta en klient eller samarbetspartner. Andra roller kan vara djur, föremål, symptom, en annan aspekt på sig själv osv, ja, strängt taget vad som helst! Hjälpjaget representerar alltid en bild ur protagonistens inre värld och är att betrakta som en utvidgning av denne. Protagonisten får i rollbyte visa hur hjälpjagen skall agera (se nedan under rollbyte) Regissören i sin tur kan ge regi till hjälpjagen för att skapa nödvändig dramatisk dialog.

Gruppens process är ackompanjemanget till protagonistens arbete på scenen. Ofta speglar hans arbete något väsentligt grupptema. Gruppdeltagarna är bekräftande vittnen av dramat och utgör en aktiv resurs. De kan användas av regissören eller ingripa spontant och ger en ovärderlig feedback efter dramats slut. Omvänt påverkas gruppens och gruppdeltagarnas egna processer av aktionen på scenen, ibland lika genomgripande som om de själva varit protagonister.

Grundläggande tekniker:

Inom psykodrama har utvecklats ett stort antal tekniker av vilka jag här endast skall nämna de tre viktigaste, rollbyte, dubbling och spegling.

Rollbytet skiljer psykodrama från annat rollspel och innebär att aktivt spela rollen av någon annan. Att utföra detta kan vara allt ifrån mycket lätt och självklart till helt omöjligt. För personer med bräckliga gränser kan det kännas hotande. Som regissör måste man vara uppmärksam på och respektera sådana svårigheter. Rollbyte ger nya perspektiv, ökar möjligheten till empati och avslöjar projektioner. Det är också nödvändigt för att ge instruktion till hjälpjagen vid början av psykodramatisk aktion. Om t.ex. protagonisten i en handledningssituation skall åskådliggöra ett möte med en klient får han själv ta dennes roll ("hur skulle Olle bete sig och vad skulle han säga? Visa oss!") så att hjälpjaget får en idé om hur rollen ska spelas.

Dubbling innebär att ett hjälpjag får uppgiften att – eller spontant väljer att – identifiera sig med och leva sig in i protagonistens roll. Detta kan underlättas genom att mima protagonistens kroppsspråk. Tekniken kan användas stödjande (t.ex. när protagonisten är hotad, hjälplös eller handlingsförlamad) eller för att lyfta fram en mer eller mindre medveten inre konflikt (t.ex. Protagonisten hälsar en mindre välkommen besökare "Vad trevligt att du kom" och dubbeln inflikar: "Och jag som har så mycket att göra i kväll. Stick och brinn!"). Protagonisten har naturligtvis suverän rätt att ta till sig eller avvisa denna typ av tolkningar. Dubbling är mindre hotande än rollbyte. Risken finns å andra sidan - som vid alla former av tolkning - att protagonisten låter sig prackas på regissörens eller gruppens åsikter och utsätts för projektioner.

Spegling används för att ge protagonisten distans och perspektiv på situationen i en scen. Ett hjälpjag får spela protagonistens roll medan denne ser spelet utifrån. Som observatör är det lättare att urskilja vad som skapar svårigheterna och behöver förändras. Ibland är den insikten

tillräcklig. Men han kan också utnyttja möjligheten att i en ny och kraftfull roll stiga in i scenen och förändra den i positiv riktning.

Andra viktiga psykodramatiska begrepp och principer

Psykodrama är bland annat inspirerat av existencialistisk filosofi. Uppfattningen att individen har friheten att handla och göra aktiva val är grundläggande. Fokus riktas på vad Moreno kallar det autentiska mötet mellan två handlande människor, utgångspunkten för alla utvecklande interpersonella relationer. Dessa tankegångar, utvecklade tidigt under 1900-talet, bekräftas av samtida forskning som visar hur barns utveckling redan från början försiggår inom ramen för interaktiva möten med modern och andra viktiga personer. I psykodrama söker man på samma sätt främja möten och dialoger mellan protagonisten och andra människor eller mellan protagonisten och andra delar av honom själv.

Processen i mötet mellan människor kallade Moreno ”tele”, vilket betyder distans. Han avser därmed något ömsesidigt och autentiskt, i motsats till det psykoanalytiska begreppet överföring och andra projektiva mekanismer, som å priori är bearbetade förvrängningar inom en individ. Mot bakgrunden av forskningen kring medvetandets begränsningar och de omedvetna processernas överväldigande betydelse (se Nörretranders, Vedfelt, Dimberg m.fl.) är det lätt att definiera tele som funktion av en dubbelriktad övervägande omedveten kommunikation.

Spontanitet och *kreativitet* är tvillingbegrepp inom psykodrama. Spontanitet betecknar friheten i ögonblicket att göra ett nytt val – frigöra sin kreativitet för nya lösningar – och skall inte förväxlas med okontrollerad impulsivitet. Omedvetna processer spelar en avgörande roll. Situationen på psykodramascenen med dess möjligheter till perspektivväxlingar är gynnsam för kreativa språng som förenar tidigare orelaterade element. Ex. en protagonist vill arbeta på scenen med sin besvärande huvudvärk. Han ombeds byta roll med huvudvärken. Ett hjälpjag spelar hans egen roll. Som ”huvudvärk” ombeds han att starta en dialog och i detalj beskriva hur han plågar protagonisten och varför. Tillbaka i roll som sig själv får han nu av hjälpjaget ta emot vad huvudvärken säger och upptäcker att han befinner sig i dialog med sin chef.

Det är logiskt att en metod som bygger på teater använder begreppet ”roll”. Moreno ansåg att en människa är summan av de roller hon disponerar och i varje givet ögonblick befinner sig i en beskrivbar roll och i relation till någon ”annans” motroll. Man kan säga att den aktuella rollen utgör en gestalt, är ”figur” mot bakgrunden av andra möjliga roller. Varje roll har en kognitiv, en emotionell och en handlingsaspekt. Varje roll innehåller också i varierande grad privata och kollektiva element. Roller kan ha en genetisk kärna men utvecklas alltifrån födelsen genom aktivt samspel med omgivningen. Rollerna inom en människa är mer eller mindre relaterade till varandra. Man brukar sammanföra likartade roller till kluster. En del psykodramatiker betonar förekomsten av en central organiserande kraft men nog är det en polycentrisk människobild som målas upp jämfört med t.ex. den hierarkiska strukturen i psykoanalytisk teori.

Rollteorin är ett sätt att tänka om människor, antagligen varken mer eller mindre ”sann” än någon annan personlighetsteori. Man kan likna ett viktigt roll-kluster vid det objektrelationsteoretiska begreppet inre objekt. Likaså finns det likheter med begreppet ”schema” som används inom utvecklingspsykologin och i kognitiv terapi. Rollteorin är öppen för snabba och genomgripande förändringar och gör det lättare att förstå dissociationsfenomen

t.ex. multipla personligheter, mirakulösa behandlingsresultat, personlighetsförändringar under extrema förhållanden etc. Det handlar om att fungera i en annan roll helt enkelt.

Det är praktiskt att på scenen kunna beskriva vilka roller som protagonisten befinner sig i, analysera om de är till hjälp eller hinder, finna nya och mera adekvata roller och skapa tillfällen att praktisera dem. Det gör terapimålen konkreta och tydliga.

En psykodramasession startar med en *uppvärmningsfas* som fokuserar gruppen på det kommande arbetet. Den kan bestå av samtal i gruppen eller strukturerade övningar. Uppvärmning av både grupp och protagonist är viktigt för att kunna komma in i ett spontant dramatiskt arbete. Efter själva dramat, som kan vara begränsat till en men ofta innehåller en följd av scener, samlas gruppen i en sluten cirkel för ”*sharing*” där åskådare och hjälpojag delar med sig till protagonisten vad som rört dem under dramat och vad de känner igen från sin egen erfarenhet. Det är också viktigt att avrolla hjälpojagen innan man avslutar gruppen. Psykodrama används också inom familjeterapi och med enskilda klienter. Varje individ kan ju ses som en grupp, tomma stolar kan ersätta vanliga hjälpojag. Psykodrama kan också utföras som ett inre drama med hjälp av visualiseringstekniker liknande symboldrama.

Psykodrama i handledning

Nedan följer några referat av vad olika författare skrivit om psykodramatisk handledning:

Antony Williams, psykodramatiker från Australien, har skrivit ”Visual & Active Supervision” (1995), där aktiva handledningsmetoder stödda på rollteori presenteras. Han skriver att

”supervision is a vision offered to trainees so that they may see, ”second time around,”the process in which they are involved; it does not mean the vision of the supervisor being imposed on the trainee”.

Han behandlar i huvudsak handledning av blivande psykoterapeuter, med eller utan inriktning på psykodrama. Han reflekterar över det önskvärda målet för handledning, ”Clinical Wisdom”, räknar upp vad som traditionellt brukar räknas dit, teoretisk och teknisk kunskap, kunskap om mänskliga och samhällsliga procedurer, gott omdöme och klarsynthet och tillägger att delar av inlärningsprocessen liksom själva visdomen är svår att ringa in i kognitiva termer utan har med intuition och omedveten kunskap att göra. Detta är ett gott skäl att använda handledningsmetoder som aktiverar handledarens, terapeutens och klientens omedvetna resurser.

Han urskiljer fyra distinkta roller hos handledaren:

Läraren (Teacher): Lärarens fokus är på terapeuten och hans övervägande kognitiva utveckling av teoretiska och praktiska kunskaper.

Möjliggöraren (Facilitator) har fokus på terapeuten och på emotionella faktorer relaterade både till terapisituationen och terapeutens privata liv, som blockerar hans terapeutiska arbete. Viktigt att vara medveten om gränsen mellan handledning och terapi och inte överskrida den.

Konsulten (Consultant) har fokus på klient-terapeutsystemet och karaktären av de roller som uppträder. Handledarens interventioner är mera av strategisk natur än direkt syftande på klienten.

Bedömaren (Evaluator) har fokus på terapeutens professionella utveckling och en nödvändig kontrollfunktion som behöver talas i klartext om.

Han uppmärksammar förekomsten av två sammankopplade system i handledarprocessen, terapisystemet bestående av klient och terapeut och handledningssystemet bestående av handledd och handledare.

Till terapisystemet hör:

- Terapeutens berättelse om klienten (endast i direkthandledning är klientens berättelse tillgänglig). Fokus är på klienten.
- Terapeutens aktivitet visavi klienten. Fokus är på terapeuten
- Terapiprocessen är den dynamiska interaktionen med fokus både på klient och terapeut.

Till handledningssystemet hör:

- den handleddes reaktioner och fungerande här och nu i handledningssituationen.
- Processen mellan handledare och handledd (parallellprocesser, överföringsreaktioner eller roll-motrollsprocesser)
- Handledarens upplevelser och "aningar". ("motöverföringsreaktioner")

Jag har refererat Antony Williams i hans egenskap av systemiskt influerad psykodramatiker som skriver om handledning. (Det märks kanske ändå att hans tankar om terapisystemet och handledningssystemet är adapterade från en psykodynamisk referensram.)

Göran Högberg, barnpsykiater och psykodramatiker har i boken "Skapande ögonblick" (1998) i ett kapitel gett ett antal exempel på hur han använt metoden i både direkt och indirekt handledning. Han beskriver på ett levande sätt ett antal olika situationer, nätverksmöten, familjeterapi, individualterapi, psykosrehabilitering etc. där psykodrama fördjupat processen eller lett till nya lösningar. I slutet av sitt kapitel redovisar han både positiva och negativa reaktioner från en psykodramatisk handledningsgrupp på en socialbyrå:

- "Psykodramatekniker utmanar mitt mod att våga träda fram inför arbetsgruppen. Kan upplevas negativt om det inte finns tillräckligt med trygghet i gruppen. Kan vara svårt att visa delar av sig själv. Teknikerna är starka och kan leda ut på hal is alltför oförberett."

- "När jag byter roll med klienten minskar det känslan av "vi och dom". Det blir tydligare att vi är delar av en process. Handledningen går på djupet, jag kommer i kontakt med de känslor som finns i ärendet. Rollerna blir tydligare och därmed är det lättare att avgränsa jobbet. Jag får en bra spegling av min upplevelse av verkligheten."

Inara Erdmanis, psykolog och psykodramatiker skriver i sin uppsats "Om kontrakt och aktiva metoder i grupphandledning" om sina erfarenheter av psykodrama som handledningsmetod. Hon beskriver hur hon använder tekniker som familjeskulpturer, rollbyten, "tomma stolen", rollspel och rollträning i sin handledarpraxis. Hon sammanfattar sina erfarenheter:

"En handledning som till stora delar baseras på aktiva metoder skapar stora möjligheter för en ökad intuitiv förståelse av psykologiska skeenden, en ökad känslomässig kreativitet och spontanitet hos de handledda. De aktiva metoderna skapar också möjligheter till överföring av personligt känslomässigt relaterat upplevelsematerial och undanröjer effektivt riskerna för att

motstånd skall uppträda inför sådant material, risker som är mer påtagliga vid handledning som inte baseras på aktiva metoder.

I gruppbehandling lär sig behandlaren av både egna och andras framgångar och misstag och likaså lär sig behandlaren av sig själv i förhållande till andra.

En risk med de aktiva metoderna ligger i dessas ytterst dynamiska och kreativa påverkanskraft både under och efter själva handledningssessionen. Eftersom de också är lätta att lära och använda måste det med skärpa betonas att de får användas endast när handledaren och handledningsgruppen i kontraktet har överenskommit om det. Det är givetvis självklart att så kraftfulla metoder som dessa kräver att den som handskas med dem i en handledningssituation har en gedigen psykologisk och psykoterapeutisk utbildning och erfarenhet.”

Kate Bradshaw Tauvon skriver i sin uppsats, ”The Borderland between Psychotherapy and Psychotherapy Supervision from the Perspective of a Psychodramatist and Group Analyst”:

”Terapisituationen kan representeras av handledningsgruppens medlemmar och protagonisten kan genom rollbyte utforska hur patientens eller någon av dennes familjemedlemmars roll är i relation till terapeuten. När terapeuten, i roll som sin patient, tar emot den fulla kraften av sina egna interventioner, får hon en ögonblicklig feedback som inte någon typ av diskussion skulle åstadkomma. Detta tillåter ett utforskande av olika interventioner genom att själv ta emot vad som verkar hjälpa.

Andra fördelar med psykodrama är: spontanitetsträning – att lära sig reagera spontant i ögonblicket, utveckling av gruppmedlemmarnas rollrepertoar, (den tillgång till roller en människa har i sitt liv); spegling, skapa nya perspektiv, känna det allmängiltiga när gruppmedlemmarna delar sina erfarenheter av liknande situationer.

Och nackdelarna? Den handledda kan initialt bjuda motstånd mot att visa sig själv i aktion och kan känna sig blyg, rädd och vilja förklara hellre än agera. Ångest och spontanitet är som de motsatta ändarna på ett gungbräde. När ångesten blir hög sjunker spontaniteten och det blir svårt att utveckla någon kreativitet.

När vi talar om oss själva är det utifrån rollen som berättare om något som har hänt eller skulle kunna hända. Detta skapar en distans som aktion snabbt kan omintetgöra. Den handledda kan då överrumplas av material mer passande för en psykoterapisession eftersom försvar, som fungerat i dialog inte obetingat skyddar under aktion. Handledaren behöver vara medveten om sitt ansvar att kunna stoppa protagonisten från att blotta sig på ett olämpligt sätt och förbli inom ramen för handledningskontraktet.” (min översättning)

Egna erfarenheter:

Det väsentliga för att arbeta med psykodrama är naturligtvis att gruppen är villig att använda metoden. Det finns en kulturellt betingad rädsla för spontan aktion. Det finns en förståelig rädsla för att ”göra bort sig”, framstå som känslomässig, inte ha tänkt igenom vad man ska säga osv. Det emotionella klimatet i gruppen kan vara ett hinder om där finns för mycket otrygghet och ouppklarade konflikter. I de handledningsuppdrag jag haft med os sofistikerade grupper har jag därför – allra helst om ärendehandledning har varit önskemålet - ofta avstått från aktionsmetoder eller begränsat användandet. Jag nämner vid första presentationen

möjligheten att arbeta psykodramatiskt och avlyssnar gruppens reaktioner. Utifrån dessa kommer vi överens om arbetssättet. Helt annorlunda ställer det sig ju när det gäller en grupp som från början efterfrågat just psykodramatisk handledning.

Det är viktigt att från början skapa tillfredsställande yttre omständigheter. Flertalet lokaler använda för handledning utgör i sig själva ett hinder mot aktion. Det underlättar att ha ett tillräckligt stort utrymme, flyttbara stolar och kunna ställa undan bord och soffor. Jag ser till att det blir så i en grupp där vi är överens om aktion men har upplevt svårigheten att ordna om rummet som ett segt motstånd i en mera ambivalent grupp.

Därnäst behöver man skapa kulturen att komma upp ur stolarna, våga röra sig fritt på golvet, att använda sin kropp och sina sinnen. Detta är viktigare än något annat för att värma upp till psykodramatisk aktion.

Man kan använda rummet för att i aktion istället för med ord förtydliga var gruppmedlemmarna "befinner sig" genom att be dem placera sig i rummet efter olika kriterier. Man kan konstruera subgrupper, tidsaxlar, kartor eller "skalor", Man kan bygga skulpturer, som illustrerar något i gruppen eller i klientens situation.

Den tomma stolen kan strängt taget användas för att representera vad som helst men i handledning gäller det oftast en klient som väckt upp starka känslor. Man kan uppmuntra den handledde att så ocensurerat han vill uttrycka sina känslor mot den som "sitter" i stolen. Det brukar lätta att släppa ut känslorna, motöverföringar blir tydliga och resten av gruppen blir uppvärmd av aktionen och kan bidra på olika sätt. Detta arbetssätt fungerar även för den som inte kan göra rollbyte.

Den grundläggande tekniken är annars (och som framgår av referat ovan) att låta den handledde *byta roll* med sin klient. Man kan låta honom presentera sig i roll som klient eller intervjua honom i rollen. Man kan initiera en dialog mellan klienten och behandlaren, som kan vara representerad av ett hjälpjag i roll eller av en tom stol.

Möjligheterna är sedan många: Med hjälp av gruppen går det att spela upp en konkret situation, som behöver skärskådas. Det kan vara något som hänt eller något som skulle kunna hända och som man skulle vilja förbereda sig på. Sidorepliker eller dubbling används för att finna ut vad som känns och tänks men inte sägs ut. Handledaren kan t.ex. för ett ögonblick stoppa den handledde under aktionen och fråga vad han känner eller tänker. Vid dubbling kan andra medlemmar ur gruppen spontant eller uppmuntrade av handledaren ställa sig vid sidan av den handledde och uttrycka vad de tror han känner eller pröva ett alternativt sätt att hantera situationen. Här finns utrymme för gruppens experimentlusta och kreativitet. Man kan pröva att spela upp det allra bästa som borde hända eller det allra värsta som skulle kunna hända. Psykodramascenen ger då både möjlighet att finna nya lösningar och att lära av de misstag man helst inte vill göra i verkliga livet.

Med spegelteknik kan den handledde se situationen i observationsperspektiv, vilket kan ge många idéer kring vilka roller som finns i aktion på scenen. Vilka är till hjälp, vilka är till hinder, vilka saknas. Utifrån detta kan man låta honom se hur han skulle vilja förändra scenen och ge tillfälle att träna på nya rollbeteenden.

Man kan åskådliggöra en familj, en grupp eller ett nätverk, med andra ord ett system, i rummet genom att använda stolar eller gruppens övriga medlemmar och om möjligt låta den handledde göra rollbyten med dem som stolarna och gruppmedlemmarna representerar. Systemet kan sedan undersökas vidare och man kan pröva förändringsstrategier. Undersökningen kan också leda till fokusering i dramaform på någon dyad i systemet

Sociometriska metoder kan användas i arbete med gruppens process men bör vanligtvis undvikas i handledningssammanhang, eftersom de kan väcka starka svårbemästrade känslor, av att t.ex. bli utpekad eller kränkt. Det klassiska tillvägagångssättet är annars att låta gruppmedlemmarna välja varandra utifrån något kriterium, t.ex. ”vem skulle jag helst arbeta ihop med”. Detta kan göras direkt i rummet (aktionssociometri): ”Lägg din hand på axeln på den du väljer”. Valet resulterar i en specifik formation av gruppen i ögonblicket, sammanhållen eller inte. Valen kan också göras skriftligt som underlag för ett sociometriskt diagram, som visar gruppens struktur utifrån det valda kriteriet. Resultatet av ett sociometriskt test kan beskrivas som ett ögonblickligt synliggörande av ett mer eller mindre dolt system. Det bör poängteras att sociometri alltid mäter det som sker här och nu och utifrån ett specifikt kriterium. Ett annat kriterium, t.ex. ”vem skulle jag välja att vara gruppens talesman inför ledningen” skulle ge en annorlunda konfiguration.

Moreno poängterade att sociometri skulle vara gruppens eget redskap att utforska sig själv och aldrig fick användas i manipulativt syfte. Utan sin filosofiska bas kan det ha destruktiva konsekvenser. I varje fall inom skolans värld i Sverige har metoden fått dåligt rykte beroende på att dess ursprungliga syfte förvanskats. Metodens värde ligger i att för medlemmarna själva synliggöra aspekter på de interpersonella relationerna och därigenom underlätta gruppen funktioner.

Sharingfasen: Det är viktigt att ha tillräcklig tid efter aktionen för att återvända till stolarna, ge alla tillfälle att dela med sig och lämna de tagna rollerna. Fokus måste också stanna på handledning och inte ta upp personligt material annat än för att belysa motöverföringar och blinda fläckar och ska strängt avgränsas till att gälla klientarbetet.

Psykodrama är i grund en gruppmetod men kan med hjälp av tomma stolar användas även i *enskild handledning*. Stolen kan representera klienten eller vad som i övrigt behövs, en ambivalent känsla, ett symptom, en viktig person som influerar systemet etc. Jag väljer ibland att som handledare aktivt delta genom att spela roller och delta i den dramatiska dialogen.

Sammanfattningsvis har jag ovan presenterat ett urval av de möjligheter som psykodramatisk handledning kan erbjuda och som jag hunnit skaffa mig egen erfarenhet av.

Psykodrama och systemiskt tänkande.

Ett ”system” definieras i Olson & Petitts familjeterapilexikon som en ”avgränsad enhet, som kan identifieras skild från sin omgivning, bestående av samspel och ömsesidigt beroende delar som direkt och indirekt förhåller sig till varandra på ett mer eller mindre stabilt sätt över en tidsperiod”. Systemtänkande kan användas på såväl individer, grupper som organisationer och betonar nödvändigheten av kunskap om hela systemet och hur dess olika delar påverkar varandra, för att förstå dess delar. Begrepp som struktur, organisation, feedback, information, sekvens, kommunikation, mönster, hierarki ingår. Vad som skiljer från traditionellt

fysikaliskt tänkande är betoningen på relationer och processer i stället för energi, krafter och mekanik.

I motsats till Freud, vars teorier bygger på traditionellt fysikaliskt tänkande, resonerade Moreno konsekvent i termer av interindividuella relationer. Varje möte omfattar en individ i roll som möter en annan individ i en annan roll (motroll). För varje individ kan man beskriva hans "sociala atom" dvs de personer i hans omgivning som han relaterar till i någon eller flera roller. Sociala atomerna blir minsta enheten i sammanhängande nätverk, som i sin tur blir delar av samhällets struktur och till slut kommer att omfatta hela jordens befolkning.

Redan 1937 presenterade han artikeln "Inter-personal Therapy and the Psychopathology of Inter-personal relations" som beskrev terapi med gifta par. Nathan Ackerman samarbetade med Moreno under 40-talet och blev sedermera en av familjeterapins pionjärer, men med bibehållande av en psykoanalytisk referensram. Det är såvitt jag känner till tveksamt om Moreno och de tidiga systemteoretikerna, såsom Bateson m.fl. påverkade varandra. Men det är ingen tvekan om att psykodrama i huvudsak kan beskrivas som ett systemiskt arbetssätt. Författare som Antony Williams och Chris Farmer har i sina böcker beskrivit hur systemiskt tänkande vägleder dem och förbättrar deras behandlingsstrategier i deras psykodramatiska arbete med grupper och familjer.

Man kan se på den enskilde individen som ett system av roller, som alla är i relation till varandra. Roller kan som tidigare nämnts vara mer eller mindre genetiskt programmerade. En människas repertoar av roller har dock i huvudsak utvecklats och modifierats i samspelet med omgivningen. Man förutsätter att barnet har föräldrar och andra viktiga personer som förebilder för egen rollutveckling men också utvecklar motroller som svar på omgivningens roller. En människas väsentliga roller har alltså utvecklats inom familjesystemet. Dysfunktionella roller hos vuxna uppfattas då som modellerade efter föräldrarnas motsvarande dysfunktionella roller eller som utvecklade som komplementära motroller mot dessa.

Övriga system som en växande individ ingår i bidrar till rollrepertoarens utveckling. Den omgivande kulturen påverkar både familjesystemet och individen direkt. Varje vuxen kan beskrivas som tillhörande ett antal system och har utvecklat ett mer eller mindre stort antal olika roller i respons till dessa.

Att två vuxna bildar familj innebär ett möte mellan två inre system med mer eller mindre olika rollförväntningar. Hur ska en man vara, hur ska en kvinna vara, hur går det till emellan man och kvinna, vilka känsloreaktioner är tillåtna osv? Hur en familj fungerar beror förstås på hur denna konfrontation mellan vad som formats av två separata familjesystem hanteras i uppkomsten av det nya systemet.

Psykodramascenen innebär en möjlighet att arbeta med inre och yttre system. Individens behov är ju oftast att komma till rätta med en yttre konflikt, i sin familj eller på sin arbetsplats vanligen. Systemet kan undersökas genom att protagonisten med hjälp av gruppen framställer sin vision. Scenens alla möjligheter såsom rollbyten, speglingar, prövning av nya roller etc kan sedan nyttjas för att utforska och förändra systemet. Det brukar i dramat bli tydligt hur roller formade i tidigare system opererar i de aktuella, ofta utan att protagonisten är medveten om det. T.ex. kan en konflikt med en chef väcka upp en roll som utformats gentemot

protagonistens far. Detta initierar då en ny scen mellan son och far för att undersöka sammanhanget där den dysfunktionella rollen utvecklades. Och vidare - hur borde omständigheterna ha varit för att en mera ändamålsenlig roll skulle ha skapats? Här närmar man sig Ben Furmans motto: "Det är aldrig försent att skaffa sig en lycklig barndom"

Ett mål i psykodramatiskt arbete är alltså att utveckla nya bättre fungerande roller hos klienten. En förutsättning är att klienten i sitt inre system har en latent utvecklingsbar roll, som kan uttryckas i terapisystemet och initiera förändringar i de yttre system han tillhör. Att finna och utveckla nya roller påminner om vad Steve de Shazer gör när han söker efter "undantag". I psykodrama är det lättast att utveckla dessa i roll som någon annan än sig själv eller i en nyskapad scen med annorlunda betingelser. T.ex. Att bli vald att spela en arg person i någon annans drama kan frigöra den ilska som annars är förbjuden att visa. Att få spela upp en barndomsscen där man möter en förstående och kärleksfull förälder kan frigöra en tidigare inte tänkbar roll, som kan förstärkas och vidareutvecklas. I båda fallen blir förändring möjlig genom att man ändrar på systemet.

Det kan också vara av intresse att kortfattat spekulera kring hur begrepp som används inom *interaktionistiskt behandlingsarbete* skulle kunna relateras till psykodrama. Ett sätt att översätta *sammanhangsmarkering* skulle kunna vara att definiera i vilka roller två personer befinner sig gentemot varandra. De olika beskrivningar som används inom interaktionistiskt förändringsarbete, uppdragsgivare, uppdragsagent, påtryckare liksom de mera självklara klient och behandlare kan uttryckas i rolltermer och framställas på scenen, t.ex. för handledningsändamål. *Problemlösningssmodellen* skulle också kunna framställas på scenen med aktuellt tillstånd, hinder, resurser och önskat tillstånd framställda som roller. Likaså kan sekvensbeskrivningar spelas upp från början till slut. Man har möjlighet att "frysa" sekvensen i kritiska moment, sätta i roll olika känslor som infinner sig, ändra på sekvensen för att studera vad som händer etc.

Slutord.

Jag har inte kunnat neka mig nöjet att beskriva psykodrama utifrån min entusiasm för dess metod och teori. Dess användbarhet inom handledning begränsas huvudsakligen av gruppernas inställning till aktiva metoder. Vad beträffar psykodrama och systemisk teori ansluter jag mig gärna till vad Antony Williams skriver:

"Om aktionsmetoder eller psykodrama skall användas som psykoterapi...behöver man förstå hur ett problem underhålls inom ett system och hur nya lösningar, även terapeutiska interventioner kan skapa mera svårigheter för klienten än som fanns förut. --- Strategisk gruppterapi utgår från att den pågående interaktionen mellan gruppmedlemmarna och med andra inblandade, inom eller utom gruppen, är den viktigaste faktorn som skapar och underhåller problembeteende och att förändringar av interaktionen därför har största effekten på att lösa problemet"(min övers.)

Referenser:

Berglind Hans(red): (1998). Skapande ögonblick, Psykodrama och Sociodrama. Stockholm, Bokförlaget Cura

Bradshaw Tavon Kate:(1999). The Borderline between Psychotherapy and Psychotherapy

Supervision – from the Perspective of a Psychodramatist and Group Analyst. Uppsats.

Dimberg, U: (1994). Facial reactions: ”Immediate emotional reactions” SPR Abstracts, August.

Erdmanis Inara: (1996). Om kontrakt och aktiva metoder i grupphandledning. Uppsats.

Farmer Chris (1995). Psychodrama and Systemic Therapy. London, Karnac Books.

Fox Jonathan(ed): (1987). The Essential Moreno. Writings on Psychodrama, Group Methods, And Spontaneity by J.L. Moreno, M.D. New York. Springer Publishing Company

Nörretranders Tor: (1993) Märk världen. Stockholm Bonnier Alba.

Olson Hardy & Petitt Bill: (1999) Familjeterapilexikon. Göteborg, Bokförlaget Korpen.

Petitt Bill & Olson Hardy: (1993). Om svar anhålles! En bok om Interaktionistiskt Förändringsarbete. Stockholm, Mareld.

Williams Antony: (1989). The Passionate Technique, Strategic Psychodrama with Individuals, Families and Groups. London and New York. Tavistock/Routledge

Williams Antony: (1991).Forbidden Agendas, Strategic Action in Groups. London and New York. Tavistock/Routledge.

Williams Antony: (1995). Visual & Active Supervision, Roles, Focus, Technique. New York and London. WW Norton & Company

Vedfelt Ole: (2000). Omedveten intelligens. Vi vet mer än vi tror. Stockholm. Bokförlaget Natur och Kultur.