

Psyke & Logos, 1993, 14, 503-510

PSYKODRAMA – Tanker omkring en bogudgivelse:
 En anmeldelse af
PSYKODRAMA - Om å spille hovedrollen i sitt eget liv
 Af Eva Røine
 Artemis forlag, Oslo 1992.

Mette Krag, Cand. pæd. psych, klinisk psykolog
 Ellen Nissen, Cand. pæd. psych, klinisk psykolog

Den norske psykolog og psykodramatiker Eva Røine, har genudgivet sin for længst udsolgte bog fra 1978 om Psykodrama. Psykodrama kommer fra græsk og betyder sjæle-handling.

Vi føres tilbage til det græske teater og til det kollektive før-teater, hvor mennesker i fællesskab udførte drama/handlinger til gudernes ære og endnu tidligere til naturens frugtbarhed. I selve dramaet var oplevelsen af en menneskelig dimension og væren - ikke i snæver her-og-nu jeg forståelse, men som en fortælling, hvor nutid og fortid går i èt, når de kendte sange og myter opstår og gentages. Og af gentagelsen vokser dramaet – handlingen, hvor koret er det bærende element. Koret bevæger sig gennem dramaet uden at gribe ind, uden at ændre, men som en bølge af følelser, smerte, uafvendelighed, belyste modsætninger, som en episk kronologi.

Senere skilte egentlige roller sig ud, hvor gruppen udpeger et individ som bærer af gruppeprocessen (det kollektive) i begrebet protagonist. Den første protagonist var korlederen. Derefter opstod det, som vi idag opfatter som roller/karakterer. Hovedpersonen/protagonisten stiger ud af sin gruppe og fortæller sin historie.

Korlederen fører nu Elektra, Orestes, Klytamnestra, Ødipus, Iokaste, Antigone, Kreon, Medea og Jason gennem deres drama uden at gribe ind eller ændre på den lyst eller gru, der venter dem i dramaet/handlingen. Dramaet er uafvendeligt. Og tilskueren ved det.

Vi kan idag fantasere os til, at alle, både tilskuerne, koret, korlederen og protagonisternes kom aften efter aften til dramapladsen, ikke for at glemme, men for at huske. Og for at blive båret igennem sit folks og sin egen følelses historie.

De grækenlandsfarere, som enten pr. egen bevægelse, eller som det oftest sker i halen på en turistudflugt besøger Epidaurus med det store velbevarede teater, der har en så guddommelig akustik, at et suk er hørligt selv på sidste række, kan i ydmyghed tænke på oplevelsen af dramaet – handlingen som en central del af et liv fuld af arbejde, overvældende natur, intriger, småkrige, tro og overtro, får og børnefødsler, leg musik og sange, dyrkelse af krop og tanke. Og når man så sidder dér en støvet varm efter-

middag, på en skyggeplads, med vandflasken tæt på, i det halvrunde teater og tænker tilbage på det folk, som havde formidling af handling – drama som en måde at være mennesker på. Så rækker man i tanken ud efter deres oplevelser. Sikke en rigdom.

Det moderne drama med Ibsen, Strindberg, Thjekov og O’Neill vender tilbage til dramaet i betydning handling og skrælder al udenomssnakken af og går lige til den uafvendelig konflikts irrationelle følelse. Dette sker tidmæssigt samtidig med Psykoanalysens fremkomst. Bundet af den samme »tid« bevæger både psykologien og teatret sig mod følelsernes indre scene, mod det græske dramas myter og roller for at kunne forstå, rumme og vise det moderne menneske, hvem det er. Hvor bundet det er af ubevidste motiver. Hvor mange roller det spiller i andres liv uden at have hovedrollen i sit eget liv.

Og netop det, at spille hovedrollen i sit eget liv, er den lidt overmodige undertitel på Eva Røines bog.

»Spil dig selv som du aldrig var, så du kan begynde at være hvad du kunne blive. Vær din egen inspiration, din egen forfatter, din egen aktør, din egen terapeut og til sidst din egen Skaber«

Citat fra Jacob Levy Morenos tale på den internationale psykodramakongres i New York, 1972.

Eva Røine henviser i sin bog til skaberen af psykodrama, Jacob Levy Moreno. Født 1889 og død i 1974. En farverig skikkelse, som både var psykiater, digter og teatermand i 20’ernes Wien. Moreno var inspireret af samtidens ekspressive billed, musik og digtekunst, han var optaget af psykoanalysen, aktiv i det psykoanalytiske selskab, i opposition til en dogmatisk og »mesterlære-agtig« anvendelse af de revolutionerende teorier om en tredeling af jegèt. Hans menneskesyn var eksistentielistisk med udgangspunkt i Heideggers Daseins-teorier om »menneskets væren i verden«. Morenos samfundssyn var vel nærmest marxistisk, men igen langt fra dogmatiske kapitallogiske fortolkninger. Han var provokerende, kontroversiel og opfattede tidligt i sit virke kreativitet og spontanitet som selve kilderne til psykisk helse og personlighedsudvikling.

Moreno var endvidere optaget af gruppeprocesser, spontanteater, idet han bl.a. i sin wienertid lavede teater i byens parker med børn, forbipasserende etc. Og da han flygtede til USA i forbindelse med den tiltagende jødeforfølgelse under den begyndende nazisme, fortsatte han arbejdet med gruppepsykoterapien, som var ny også i Amerika.

Gennem hele sit liv og virke var Moreno gruppeorienteret, men fokuserede altid på individet, protagonisten i hans eller hendes sociale, kulturelle, etiske og kosmiske dimension.

I USA blev der omkring hans person etableret et psykiatrisk behandlingssted i Beacon, som senere udviklede sig til et internationalt center for

uddannelse i psykodrama. Moreno »opfandt« rollebytte-metoden med den tomme stol allerede i 20'ne, og var dermed tidligt en inspiration for bl. a. Fritz Pearls gestaltherapeutiske metoder.

Moreno tiltrak sammen med sin kone Zerka Toeman Moreno i et spændende »parløb« studerende fra hele verden. Eva Røine var således studerende ved instituttet i begyndelsen af 70'rne. Ligesom hun har studeret ved The Psychodrama Institute of Boston.

Det moreanske psykodrama er enkelt bygget op i sin ydre struktur, men det er mangfoldigt og nuanceret, når det kommer til handlemulighederne indenfor strukturen; hvor psykodramaet udfolder sig med en varieret metoderigdom. I det moreanske psykodrama stilles der store krav til lederens empati, erfaring og seriøsitet som terapeut. (Se senere vores overvejelser over kravene til lederen, som terapeut).

I det moreanske psykodrama er der tre hovedfaser, som alle er lige vigtige:

1) *Opvarmningsfasen*, hvor lederen forbereder gruppen, danner grundlaget for psykodramaprocessen. Opvarmningsfasen vil derfor variere alt efter, hvor trænet og forberedt en gruppes medlemmer er på at være nærværende, d.v.s. til stede i gruppen. Opvarmningsfasen er endvidere en vigtig kilde til lederens oplevelse af gruppen med de motiver som bevæger sig på gruppeplanet, samt hos den enkelte.

2) *Den psykodramatiske handling*, hvor protagonisten er den førende i handlingen, samt er den, der leder dialogen. Protagonisten vælges ofte af gruppen efter at have fremlagt sit problem. Lederen fører protagonisten ind i hans eller hendes eget psykodrama. Og det er lederens ansvar at holde dramaet/handlingen under kontrol.

I psykodramaet giver protagonisten sin version af en personlig konflikt. Protagonisten bærer en byrde frem for gruppemedlemmerne, som både er medvidende og medspillere. Lederen skal evne at være tæt på protagonistens følelse hele tiden, ingen moralsk stillingtagen, og samtidig med denne »hengivenhed« skal lederen bevare overblikket og styringen. Derudover anvendes hjælpe-egoer, dvs personer fra gruppen som ud fra protagonistens fortælling og anvisninger spiller centrale roller i protagonistens psykodrama. Her skal lederen hele tiden sammen med protagonisten sørge for at hjælpe-egoerne er »tjenende« i forhold til protagonistens unikke drama. Hjælpe-egoerne må ikke overtager dramaet, bliver moralske, eller kommer til at »løbe af sted med« deres eget drama i stedet.

3) *Afslutningsfasen*, er måske den vigtigste del af psykodramaet, og må derfor ikke sjaskes igennem på grund af mangel på tid eller manglende koncentration i gruppen. Det er et følsomt tidspunkt for protagonisten, der netop har gennemspillet et »livstema« og været igennem følelseslag, der måske plejede at være lukket af for.

Protagonisten skal hverken trøstes eller dømmes, når dramaet er udspillet, men byrden skal deles og bæres sammen med gruppen. Ingen følelse er udenfor det menneskelige. Tolkninger er ikke tilladt, gode råd bandlyst. Psykodrama er amoralsk. Det dømmes ikke.

Centrale behandlingsbegrebers brug i psykodramaet

I alle former for terapi er der et fælles grundlag, som gentager sig, uanset hvilken form for behandling det drejer sig om.

Det er f. eks. nødvendigt, at der skabes et terapeutisk rum, hvori terapien kan foregå, – et fælles rum mellem terapeuten og klienten. I det rum er der såvel overføring som modoverføring.

I en terapi kan man ikke nøjes med at se på virkelighedens »rationelle« plan, det er også nødvendigt at belyse det indre, – det ubevidste irrationelle plan. For at få det indre frem, er det uundgåeligt med en vis regression. Hvis terapeuten skal være i stand til at møde klienten/protagonisten på det regressivt følelsesplan, må denne have evne for empati.

Ovenstående er centrale begreber også i psykodramaet, og den teoretiske forklaring er selvfølgelig den velkendte, men måden disse fænomener behandles på er særegne i psykodramaformen.

Det skyldes bl.a., at den samspillende nonverbale del af behandlingen bliver så central. Behandlingen foregår desuden blandt flere end to, og følelserne fremstilles konkret i det spil, som konstrueres. Spillet kan foregå i eventyrform, i satirisk form, i nutiden, i fortiden eller for den sags skyld i fremtiden. Indre fantasier nok så bizarre forekommer naturlige i den dramatiske form.

Det terapeutiske rum

Rummet hvor klientens indre kan tages frem og belyses, stedet hvor en eller flere personers samspil, overføring, modoverføring mødes og illusionen bygges op, den centrale kraftkilde for terapien får plads og indre fantasier bringes frem.

I psykodramaet arbejdes der meget konkret med at bygge dette rum op, at skabe og vedligeholde spændingsfeltet mellem terapeut, protagonist og medspillere. Netop arbejdet med at etablere sin fantasi sine indre objektrelationer som en scene, at sætte første »akt« op, gør at protagonisten glemmer sin angst og visse former for forsvar bliver sat ud af funktion.

Det indre rum, objektrelationer og manifestationer

Når det ydre rum er etableret, er det vigtigt, at terapeuten har sin teoretiske viden sin erfaring etc. i orden, for nu gælder det om at drage den indre verden frem i lyset. Alle disse komplicerede indre manifestationer, deres afsæt af følelser og billeder. Her er det selvfølgelig nødvendigt at kende

noget til udviklingspsykologien, at vide, hvilke udviklingsniveauer symbolsproget stammer fra, hvor dyb er regressionen, og hvilket problemfelt afspejler det.

Eva Røine nævner bl.a. Melanie Klein i sin bog, som kilde til forståelse af specielt de mest regressive former for symbolsprog.

Ud fra læsning af Eva Røines bog, ser det ud til, at der er et vist sammenfald mellem Morenos tredeling af udviklingsperioderne og den opdeling, som beskrives i de nyere samspils- og objektrelationsteorier.

Melani Kleins teoretiske forståelse af indre objekter og del objekter kan uden videre omsættes til praksis i psykodramaet. Er protagonisten utilfreds med sig selv, kan man, hvis det er hensigtsmæssigt, tage den onde del ud og lade et »hjelpego« spille den del af selvforståelsen, altid efter protagonistens anvisning. Man kan lade den onde del tale til den gode eller omvendt. Man kan f.eks. også vælge at lade protagonistens kjole fortælle, hvordan det er at sidde netop på den person, hvordan det var, da den blev flået af hende af en voldsmand, kun fantasien sætter grænser.

Der gives plads, for at den indre scenes dæmoner udspiller sig i den ydre virkelighed.

Det er vigtigt at huske, at ydre hændelser altid får et indre afsæt uanset, hvilken alder man end har. Det er selvfølgelig afhængig af medfødte kapaciteter; men også af det samspil, som man gennem livet har været del af. En skilsmisse kan, som alle ved, få groteske former. Mennesker, som tidligere hørte til de velovervejede og hensynsfulde forandrer sig pludseligt til de rene djævløse i deres gensidige beskyldninger.

Intet er forbudt på den psykodramatiske scene – ud over fysisk vold og sex. Det betyder ikke, at alt sker. Denne form for terapi er lige så afhængig af god og kvalificeret ledelse som al anden terapi. Måske endda mere, fordi metoden er forførende. Protagonisten har svært ved at gennemskue spillet, og derfor også svært ved at bruge sit forsvar. Det må siges at være hensigtsmæssigt langt hen ad vejen, men i en ukyndig hånd kan man frygte for en for hurtig regression og for en for overfladisk bearbejdelse.

Empati

For at terapeuten kan identificere de indre objektrelationer, som protagonisten forsøger at gestalte, er det nødvendigt at have en god empati, at kunne møde protagonisten på det følelsesplan, hvor han er. Terapeuten skal have en fritflydende rollemodtagelighed – det samme skal de gruppe-medlemmer, som tildeles roller.

Empati er altid vigtig, men måske specielt i psykodramaet, hvor størstedelen af kommunikationen foregår på det følelsesmæssige plan. Eva Røine skriver side 82 »I psykodramaet skiller vi ellers nøye mellom identifikasjon og empati. Identifikasjon i psykodramaet sees som en spontan, midlertidig fiksering. Den gir seg ofte utslag i forsøk på å befri protagoni-

sten fra den konfliktsituasjonen han befinner seg i (acting-in). Empati hos dobbeler og ledere derimot representerer en spontan innlevelse på følelsesplanet som ikke søker intellektuelle løsninger. Gjennom empati innstiller hjelperne seg helt og holdent på å motta impulser fra protagonisten«.

Den empatiske evne gælder selvfølgelig også medspillerne. Hvis de ikke har den, er det naturligvis terapeutens oppgave at gribe ind og ændre spillet.

Overføring – modoverføring

Eva Røine trækker i sin bog Freud og Morenos forståelse af modoverføring frem. Selv om der er visse forskelle, ser det ud til, at begge har haft svært ved at håndtere begrebet modoverføring. De beskriver det begge to som en slags ufuldstændighed hos terapeuten/medspillerne.

Det mener vi, er et historisk levn – et forsøg på at holde den tids autoritære lagdeling ved lige. Vi tager det udgangspunkt som mange andre – bl.a. Paula Heimann (1950) – at modoverføring simpelthen er en del af samspillet og relationer mellem mennesker lige så vel som overføring er det. Enhver reaktion i terapien er et resultat af en interaktion.

Det man må forvente af terapeuten er, at vedkommende har fejlet så grundigt for egen dør, at modoverføring ikke låser processen fast i en infantil relationsform som følge af egne uløste konflikter: – men selv det sker jo.

I psykodramaet har man som terapeut den fordel, at man ikke altid er en del af kommunikationsfeltet. Største del af arbejdet foregår mellem protagonisten, hjælpepegoet og de øvrige personer, som befinder sig på scenen og i rummet. På den måde får man meget vigtige informationer om hvilke former for overføring/modoverføring, der opstår på scenen, og man kan vurdere og analysere det lidt på afstand. Som Ludvig Igra siger: »Inom överföringsillusionen sker en skapelsesakt. De omedvetna inre objekten och bortträngda aspekterna av självet får en yttre form, som gör dem nämnbara och assimilerbara för det centrale jaget«.

Belysning, bearbejdning og ændring

Selve det at lave et fantasifuldt spil over de indre dæmoners huseren har ikke i sig selv nogen værdi – ud over at det kan give en øjeblikkelig lettelse.

Det er nødvendigt, at der følger en bearbejdning, som gør det muligt at reorganisere og integrere psykisk helhed ud fra den regressive oplevelse.

Da de indre manifestationer, der gestaltes, er langt fra det, der er sket i virkeligheden, er det nødvendigt, at spillet skifter, således at protagonisten ikke blot dræber sin onde moder, men også bliver klar over, hvordan den vrede, det ubevidste had, ev. savnet påvirker protagonistsens daglige samspil og måden at relatere sig til andre. Sagt med andre ord bliver klar over det forsvarssystem, som holder protagonisten fanget.

Det sker bl. a ved, at terapeuten laver et scenskift, som sætter lys på de aspekter. Det sker også ved, at ethvert psykodrama afsluttes med at gruppen fortæller, hvilke følelser, de genkendte ved sig selv – hvad psykodramaet fik frem i dem.

Lederens centrale rolle

Man kan vel sige, at lederen af et psykodrama har en rolle, der ligner kor-lederen i det græske teater og at gruppen, som deltager i psykodrama er koret. Som protagonist er det vigtigt at have gruppens opmærksomhed og støtte med sig, når han eller hun af lederen føres igennem en konflikt. Protagonisten spiller, støttet af lederen og hjælpe-egoerne alle rollerne i sin konflikt, og protoganisten oplever måske både sin egen vrede eller ondskab uden at blive moralsk forstødt, idet lederen hengivent, men også styrende følger med ind i følelsen. Man tør som protagonist falde ned i sin kaotiske rædsel, eller andre følelser, som man knapt tør blive i eller kendes ved, fordi man som protagonist mærker, at der er følgeskab, at man bliver grebet af lederen, som ikke tager stilling, men er til stede i din følelse og som hjælper dig med at turde gå gennem et helvede af kaotiske følelser. Der findes sikkert mange måder at bringe protagonisten igennem dramaets gru og over på mulighedernes side.

Men her vil vi godt fremhæve, at Eva Røine beskriver, ligesom hun viser det i sin praksis, at det er vigtigt at føre protagonisten frem til sit dramas lysside. Omend vejen går gennem skærsild, gråd, mørke, fornedrelse og tilintetgørelse. Der gås til bunden af de sorte følelser.

Men der standses ikke her, idet der, som en del af dramaet gives mulighed for at protagonisten kan begynde at være, hvad hun kunne blive. Igen her er metoderne og mulighederne mange. Der kan udspille sig en rolletræning på fremtiden i et betrængt parforhold, eller protagonisten bliver bedt om, at finde en god ting som selv den mest voldelige og undertrykkende forældre har formidlet, hvorefter der iscenesættes et spil med hjælpepegoer som forældrene, der sender deres voksne barn ud i verden. I psykodramaet kan der iscenesættes møder som ikke kan finde sted, fordi forældre er døde, eller mulighederne ikke er der i det »virkelige liv«. Men muligheden er der i protagonistens unikke drama, styret og fulgt af en leder med empati, idet handlingen/dramaets drivkraft er følelseslaget og konflikterne hos protagonisten.

Men at dramaet kan finde sted skyldes lederens empati og terapeutiske erfaring, samt grundlæggende erfaring med psykodramaets muligheder.

Eva gør i sin bog rede for mange former for teknikker, og hun giver illustrative eksempler på, hvad psykodrama kan være. For de læsere, der har en terapeutisk baggrund, er denne del af bogen lige til at gå til, og spændende som en kriminalroman.

Endnu mere spændende er det måske at kombinere læsningen med en deltagelse i en »on site« gruppe og opleve Eva »live«.

Norsk Psykodramainstitut, som har til huse i Oslo, har sideløbende med en flerårig uddannelse i ledelse af psykodrama »on site« grupper, hvor man mere åbent kan deltage.

Eva Røine, der har gæstet Danmark gennem de sidste 12 år, har sidst været her i forsommeren 93, til et seminar vi arrangerede i Roskilde for kvindelige ledere med emnet: »Kvinder i et arbejdsmæssigt brændpunkt«. Og vi planlægger med påny at få Eva Røine hertil i marts 94. Emnet er ikke fastlagt denne gang, men vi henvender os påny til personer, som der dagligt kræves meget af, og som kunne have glæde af at arbejde i en gruppe med denne metode i forbindelse med personlig selvudvikling.

REFERENCER

- IGRA, LUDVID (1984): *Objektrelationer och psykoterapi*, Malmø 1984.
HEIMANN, PAULA (1950): »On Countertransference«, *Int. J. ofPsykoanalysis*, 1950.