

Krzysztof Samela

I jak na sceny w teatrze, tak trzeba patrzeć i na te mordy tutaj i zgony wszelkie i zdobywanie miast i rabunki, a mianowicie że są to wszystko przedstawiania i zmiany dekoracji, i wyrzekania, i jęki aktorskie. Przecież i tutaj w każdej przygodzie życiowej nie dusza wewnętrzna, lecz zewnętrzny cień człowieka jęczy i zawodzi ... otóż w ten sposób wchodzi także dusza do owego wszechświatowego poematu, czyni się częścią dzieła, wnosi od siebie samej dobroć lub nieudolność swojej gry, otrzymuje zaraz przy wejściu przeznaczoną sobie rolę i otrzymawszy wszystko inne oprócz samej siebie tudzież spraw swoich, odbiera w końcu karę lub cześć zasłużoną.

Plotyn ¹

Dramatoterapia

Już w starożytności wykorzystywano własności dramatyzacji w leczeniu obłądów. Polegało to na odgrywaniu przed człowiekiem obłąkanym jego własnych zachowań (dziś powiedzielibyśmy, że w uzdrawianiu posługiwano się techniką lustra), a w XVI wiecznej Turcji wykorzystywano formy teatralne w psychiatrycznym leczeniu zamkniętym². Na przestrzeni wieków można zaobserwować większe lub mniejsze zainteresowanie technikami teatralnymi w terapii, jednakowoż podstawy naukowe oparte na arystotelesowskiej teorii Katharsis³ opracował dopiero w XX wieku austriacki psychiatra Jakub Levy Moreno. Jako młody student J. L. Moreno spacerując po parku zwrócił uwagę na spontaniczność dzieci w wyrażaniu siebie i swoich uczuć w trakcie zabawy. Zaczął bawić się z nimi w odgrywanie ról i mobilizował przechodniów do włączenia się do wspólnej interakcji. Właśnie tak narodziła się psychodrama⁴, która jako koncepcja terapii grupowej wywodzi się z zabawy dramatycznej (odgrywanie ról). Wspomniane określenie Katharsis pochodzi z języka greckiego i określa stan oczyszczenia duszy z namiętności wywołany przez sztukę⁵. Arystoteles jako pierwszy nazwał ten stan wskazując na ogromny wpływ przedstawienia na odbiorcę dzieła scenicznego, ale to Moreno wskazał zdrowotwórcze, katartystyczne działanie sztuki wpływające na samego aktora⁶. Pomimo dalszej pracy i badań nad dziećmi, Moreno opracował psychodramę jako metodę terapeutyczną wyłącznie dla ludzi dorosłych⁷.

Rozważania na temat wykorzystania form teatralnych w terapii należy rozpocząć od zdefiniowania pojęć psychoterapii, dramy, dramaterapii, (dramatoterapii), socjoterapii, które to pojęcia często mylnie są utożsamiane.

Psychodrama to technika psychoterapeutyczna łącząca wszystkie sposoby ekspresji uczuć człowieka, przez taniec, gest, mimikę, dźwięk i słowa, wykorzystywana jako metoda diagnozy i terapii do leczenia zaburzeń emocjonalnych i kontaktów

Powyższy tekst powstał na bazie artykułu: Samela Krzysztof: Dramatoterapia, drama, psychodrama, socjodrama, teatr. Wykorzystanie teatralnych form artystycznej wypowiedzi w terapii ludzi starszych, „Ibis poznański”, Wydawnictwo Miejskie, Poznań, październik 2003, nr 23 - 24/3 - 4/2003, s. 25 – 28.

¹ Ochocki Aleksander: Historia filozoficzna, [w:] Owczarek Bogdan (współred.), Praktyki opowiadania, Universalis, Kraków 2001, s. 228.

² Lewandowska – Kidoń Teresa: Drama w kształceniu pedagogicznym, Uniwersytet Marii Curie – Skłodowskiej, Lublin 2001, s. 11.

³ Didier Julia: Słownik filozofii, Książnica, Katowice 2002, s. 185.

⁴ Lewandowska – Kidoń Teresa: Drama w kształceniu pedagogicznym ..., s. 18.

⁵ Didier Julia: Słownik filozofii, ..., s. 185.

⁶ Sillamy Norbert: Słownik psychologii, Książnica, Katowice 1995, s. 233.

⁷ Aichinger Alfons, Holl Walter: Psychodrama. Terapia grupowa z dziećmi, wyd. Jedność, Kielce 1999, s. 8.

interpersonalnych⁸ z osobami przejawiającymi różne zaburzenia emocji lub zachowania⁹. Tematem improwizacji psychodramatycznych są przede wszystkim osobiste problemy pacjentów. Seans terapeutyczny dzieli się na trzy części¹⁰:

- wstęp, w którym terapeuta wprowadza pacjenta w problemy związane z przedstawieniem,
- przedstawienie dramatyczne – improwizacja na uprzednio wybrany temat,
- dyskusja końcowa, w trakcie której następuje komentarz i wymiana informacji o terapii pomiędzy grupą i terapeutą.

Twórcą socjodramy był również J. L. Moreno, który w prowadzonym przez siebie w Wiedniu Teatrze Spontaniczności wprowadził tę metodę pomagania. Jeżeli w psychodramie terapia polega na indywidualnej grze członka grupy, tak w socjodramie mamy do czynienia z całą grupą, która wplątana jest sytuację dramatyczną o wymiarze społecznym. Tematyką zajęć są problemy dotyczące całej grupy (a nie jednostki) związane ze złą organizacją jej wewnętrznego życia¹¹. Socjodrama może być metodą interwencyjną przy konfliktach wewnętrznych jakiejś istniejącej już grupy (np.: społeczności podopiecznych domu opieki), gdzie głównym celem nie jest (jak w przypadku psychoterapii) terapia. Mimo, że jest to metoda psychologiczna, socjoterapia ma wyraźny walor wychowawczy i służy pomocą w dostosowywaniu się jednostki do nowych sytuacji i wydarzeń, w których bierze udział. Socjoterapia jako metoda często znajduje zastosowanie w naturalnej sytuacji konfliktowej. Wówczas terapeuta „na gorąco” przerwać może tok normalnych zajęć, wyznaczyć role określając problem, zachęcając do naturalnej improwizacji na temat istniejącego problemu. Podobnie jak w psychoterapii, seans terapeutyczny składa się z trzech etapów: wstępu, gry dramatycznej oraz dyskusji końcowej.

Naukowcy zajmujący się zagadnieniami terapii z wykorzystaniem rozmaitych technik teatralnych nie są jednomyślni co do klasyfikacji wspomnianych pojęć. Jedni psychodramę i socjodramę traktują jako podrzędną w stosunku do dramy, inni skłaniają się do rozdzielenia tych terminów, biorąc pod uwagę cel i tematykę podejmowanych działań jak również charakter grupy¹².

Definicja dramy jest również nieściśła. Według słownika oxfordzkiego jest to „kompozycja napisana prozą lub wierszem, zaadoptowana do wystawienia w teatrze, w której opowiadany wątek jest przekazywany za pomocą dialogu i akcji i jest wyrażony przy pomocy gestów, kostiumów i scenerii, tak jak w życiu codziennym”¹³ Inną definicję ustaliło w 1977 roku Amerykańskie Stowarzyszenie Teatrów Dziecięcych gdzie czytamy, że drama jest „improwizowanym, nie eksponowanym procesem, w którym uczestnicy są zachęceni przez lidera do wymyślania, grania i odtwarzania ludzkich doświadczeń, prawdziwych lub nie”¹⁴. „Podstawą dramy jest fikcyjna, wyobrażeniowa sytuacja, która powstaje wówczas, gdy kilka osób wspólnie przedstawia coś, co nie jest

⁸ Lewandowska – Kidoń Teresa: *Drama w kształceniu pedagogicznym ...*, s.10 – 11.

⁹ Mimo, iż psychodrama jest terapią grupową, to w gabinetach psychoterapeutycznych może wykorzystywana być jako narzędzie terapii indywidualnej, mające na celu wyuczenie klienta pożądanych przez niego zachowań w określonych sytuacjach społecznych.

¹⁰ Sillamy Norbert: *Słownik psychologii ...*, s. 223.

¹¹ Lewandowska – Kidoń Teresa: *Drama w kształceniu pedagogicznym ...*, s.12 – 13.

¹² Tamże., s. 10.

¹³ Falzagić Amir: *Wykorzystanie dramy w marketingu*, [w:] Jankowski Dzierżymir (red.): *Edukacja kulturalna w życiu człowieka*, UAM, IPA, Kalisz 1999, s. 381 – 382. Cyt. za: Warren. B.: *Using The Creative Arts in Therapy*, Routledge, Londyn 1993, s. 113.

¹⁴ Lewandowska – Kidoń Teresa: *Drama w kształceniu pedagogicznym ...*, s.13.

w danym czasie obecne, używając jako środków wyrazu swoich ciał i głosów”¹⁵. Tematami zajęć dramowych nie są osobiste problemy pacjentów jak w przypadku psychodramy, ani konflikt wewnętrzny jakiejś grupy jak w przypadku socjodramy, lecz konflikty fikcyjne, wymyślone lub zaczerpnięte z literatury¹⁶. Tematy owe można zapożyczyć z wielu źródeł. Mogą to być mity, podania i przekazywane opowieści, bajki a nawet historie biblijne lub przekazy z innych, często odległych kultur¹⁷. W dramie technika sceniczna nie jest najważniejszym celem zajęć. Istotna jest jedynie inicjatywa i samo odgrywanie roli przez pacjenta. Drama nie ma również na celu również nawiązania kontaktu z publicznością¹⁸, gdyż nie dzieli się uczestników terapii na widzów i aktorów. Cała grupa jest zaangażowana w proces twórczy. Jest to najistotniejsza różnica pomiędzy dramą a teatrem.

Ze względu na fakt, że drama wykorzystuje konflikty fikcyjne możemy zaszeregować ją do metod pedagogicznych, a ściślej dydaktyczno – wychowawczych¹⁹, gdzie poznawanie literackich sytuacji konfliktowych i poszukiwanie sposobów ich rozwiązania jest źródłem rozwoju intelektualnego, emocjonalnego oraz społecznego w grupie. Podobnie jak w psychoterapii i socjoterapii, w trakcie sesji terapeutycznej wyróżnić możemy trzy etapy: etap wstępu, gry dramatycznej oraz etap dyskusji końcowej.

Najszerszym pojęciem, które obejmuje swoim zasięgiem wszystkie wspomniane powyżej terapie, zdaje się być dramoterapia (lub dramatoterapia), definiowana jako postępowanie terapeutyczne, rehabilitacyjne i lecznicze wykorzystujące różne formy psychoterapii grupowej w połączeniu z formami artystycznej wypowiedzi teatralnej. W zależności od funkcji i roli arteterapeuty oraz od celu oraz typu uczestników terapii, dramoterapię podzielić możemy w dwojaki sposób na:

- dramoterapię kliniczną - rodzaj psychoterapii wykorzystujący środki teatralne jako narzędzie terapeutyczne i środek leczniczy. Celem jej jest leczenie zaburzeń psychosomatycznych oraz rehabilitacja ludzi chorych psychicznie. Głównym narzędziem dramoterapii klinicznej jest oczywiście psychodrama oraz spektakl teatralny.
- dramoterapię rozwojową - rodzaj terapii pedagogicznej i socjalizacyjnej, której uczestnikami są osoby potrzebujące pomocy pedagogicznej i psychologicznej. Celem tego rodzaju terapii jest korygowanie postaw społecznych, samorealizacja, osiągnięcie dojrzałości emocjonalnej, samopoznanie, kompensacja, przystosowanie. W realizacji powyższych celów służą takie metody jak: drama (jako terapia pedagogiczna), socjodrama (jako terapia socjologiczna i psychologiczna²⁰), jak również spektakl teatralny.

Dramoterapia spełnia następujące cele²¹:

¹⁵ Falzagić Amir: Wykorzystanie dramy ..., s. 382. Cyt. za: Pankowska K.: Drama – zabawa i myślenie, Warszawa 1990, s. 13.

¹⁶ Lewandowska – Kidoń Teresa: Drama w kształceniu pedagogicznym ..., s.13.

¹⁷ Gersie Alida, King Nancy: Drama. Tworzenie opowieści w edukacji i terapii, wyd. Cyklady, Warszawa 1999.

¹⁸ Falzagić Amir: Wykorzystanie dramy ..., s. 383.

¹⁹ Lewandowska – Kidoń Teresa: Drama w kształceniu pedagogicznym ..., s.13.

²⁰ Socjoterapia, a więc również jej technika terapeutyczna socjodrama, obok treningu interpersonalnego, psychoedukacji i psychoterapii w polskiej literaturze przedmiotu wchodzi w zakres pojęcia pomocy psychologicznej. Źródło: Sawicka Katarzyna (red.): Socjoterapia, CMPP-P MEN, Warszawa 1999, s. 11.

²¹ Tamże., s. 42 – 43.

- cel wychowawczy – rozwija wrażliwość moralną, estetyczną, wewnętrzną dyscyplinę i postawę humanistyczną,
- cel terapeutyczny – rozładowuje napięcia wewnętrzne i likwiduje negatywne emocje, pomaga w niwelowaniu kompleksów i nieśmiałości, pozwala osiągnąć satysfakcję, przynosi zadowolenie z siebie oraz wyzwala wiarę w swoje możliwości,
- cel kreatywny – rozwija uzdolnienia i zainteresowania, zwiększa świadomość i wrażliwość,
- cel inspirujący – wyzwala możliwości twórcze i ukazuje drogę samoekspresji,
- cel komunikatywny – rozwija umiejętność komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- cel integrujący – wyzwala szacunek do wspólnej pracy w grupie integrując ją,
- cel indywidualizujący – umożliwia indywidualną kreację osobowości.

Dramoterapia jako metoda pomocy stosowana jest głównie przy pracy z osobami przejawiającymi różne zaburzenia emocji lub zachowania²². Celem tych działań jest poprawa komunikacji osoby z otoczeniem, przywracanie wiary we własne siły, wzbudzanie zaufania.

Kolejną formą terapeutyczną, wspomnianą powyżej a do tej pory nie zdefiniowaną, jest teatr, rozumiany jako tworzenie i przedstawianie spektaklu teatralnego. Teatr terapeutyczny to synteza sztuki plastyki, gestu, muzyki, ruchu i słowa²³. Pacjenci jako współtwórcy przedstawienia przyjmują rolę aktora, a terapeuta staje się reżyserem. Przy tworzeniu przedstawienia teatralnego pracuje się nad technikami teatralnymi przeniesionymi z profesjonalnego teatru na grunt amatorski, a więc nad skupieniem (aktorów), metaforą, napięciem dramatycznym, kontrastem sytuacyjnym, symboliczną przemianą, czasem, przestrzenią i rolą²⁴.

Forma terapeutyczna	Temat sesji terapeutycznej	Specyfika terapii	Główne cele terapii	Funkcja terapeuty
psychodrama	Problem indywidualny	kliniczna	terapeutyczny	prowadzenie terapii
socjodrama	Problem grupowy	socjologiczna (rozwojowa)	integrujący	prowadzenie terapii
Drama	Problem fikcyjny	pedagogiczna (rozwojowa)	wychowawczy, inspirujący	prowadzenie terapii
Teatr	Sztuka teatralna	rozwojowa	kreatywny, indywidualizujący	„reżyser”
dramatoterapia (dramoterapia)	każdy problem	kliniczna lub rozwojowa	terapeutyczny, kreatywny	prowadzenie terapii

²² Piotrowska Magdalena: O współczesnym teatrze szkolnym, [w:] Jankowski Dzierzymir (red.): Edukacja kulturalna ..., s. 268.

²³ Tomaszewska Ewa: Forma ludowej szopki polskiej i możliwości jej wykorzystania w pracy teatralnej z dziećmi, [w:] Jankowski Dzierzymir (red.): Edukacja kulturalna..., s. 271.

²⁴ Lewandowska – Kidoń Teresa: Drama w kształceniu pedagogicznym ..., s.18 – 20.

Z analizy powyższego tekstu oraz tabeli wysunąć można następujące wnioski:

1. Podstawowa różnica między terapiami wynika z różnic podejścia do problemu nad którym się pracuje w trakcie sesji terapeutycznej. Z tego faktu wynikają różne podstawy naukowe stanowiące źródło poszczególnych terapii.
2. Wszystkie wspomniane rodzaje form terapeutycznych przybierają postać terapii grupowych.
3. Dramoterapia jest formą najszerszą, w skład której wchodzi wszystkie wymienione rodzaje terapii.

Każda z opisanych powyżej form artystycznej wypowiedzi teatralnej może być z powodzeniem wykorzystywana w terapii ludzi starszych przebywających w ośrodkach opieki społecznej. Pamiętać jednak należy, że w przypadku psychodramy, socjodramy, dramoterapii oraz dramy terapeuta powinien wykazać się wiedzą psychologiczno – socjologiczno – pedagogiczną, niezbędną do prawidłowego przeprowadzenia zajęć oraz posiadać winien warsztat i umiejętności pracy operujące technikami pracy terapeutycznej w ogóle (a zwłaszcza umiejętności pracy w grupie). Jednym słowem, aby terapia przyniosła zamierzony skutek, a nie przyniosła szkody podopiecznym, terapeuta powinien przejść gruntowne przeszkolenie. Dlatego też najbezpieczniejszą metodą pracy terapeutycznej z ludźmi starszymi jest terapia teatralna, rozumiana jako tworzenie i przedstawianie spektaklu teatralnego, gdyż od terapeuty lub pracownika socjalnego wymagana jest jedynie znajomość i umiejętność technik aktorskich, które wynikać mogą z zamiłowań teatralnych.

Dla podopiecznych istotna jest możliwość działania, przygotowywania przedstawienia, inscenizacja czy też możliwość twórczej wypowiedzi aktorskiej. Realizacja przedstawień teatralnych angażuje człowieka starszego do twórczej kreacji siebie, a „bycie w roli” staje się ogromnym doświadczeniem z zakresu społecznej komunikacji. Dzięki teatrowi człowiek starszy może zdobyć wiele informacji o sobie samym, przezwyciężyć nieśmiałość w kontaktach społecznych zwłaszcza przy prezentacjach publicznych oraz lęki²⁵ (29, s. 268). Jest wspaniałym sposobem aktywizacji twórczej, samorealizacji i przynosi zadowolenie z własnej czynnej postawy artystycznej. Teatr jako forma ludyczna spełnia wiele istotnych funkcji społecznych, a dzięki odpowiednio dobranej sztuce traktującej o tematyce egzystencji ludzkiej, miłości, śmierci, człowieczych zobowiązań do spełnienia czy sfer tabu, posiada ogromne walory terapeutyczne. Teatr wreszcie pozwala zaszcześcić wzorce sposobu spędzania czasu wolnego²⁶.

Teatr amatorski jest ponadto przejawem edukacji teatralnej²⁷, która kształtuje postawę humanistyczną człowieka, ustalając hierarchię potrzeb kulturalnych w otaczającej, często w przypadku ludzi starych, szarej i smutnej rzeczywistości.

²⁵ Piotrowska Magdalena: O współczesnym teatrze szkolnym, [w:] Jankowski Dzierżymir (red.): Edukacja kulturalna ..., s. 268.

²⁶ Lubański K.: Pewna wersja terapii w kulturze, [w:] Oświata i Wychowanie, 1982, s. 39 – 40.

²⁷ Tamże., s. 269.

Shakespeare napisał kiedyś, że²⁸:

*„Świat jest sceną,
Wszyscy, kobiety i mężczyźni, są w nim tylko aktorami;
Mają swoje wejście i wyjście ze sceny
I każdy z nich w toku swego życia ma kilka ról do odegrania”.*

Zadaniem nas wszystkich, pracujących z ludźmi starszymi jest za wszelką cenę zmieniać tę rzeczywistość na inną - lepszą i pogodniejszą oraz dopomóc w jak najlepszym odegraniu tych ostatnich ludzkich ról.

²⁸ Muriel James, Jongeward Dorothy: Narodzić się by wygrać. Analiza transakcyjna na co dzień, Rebis, Poznań 1994, s. 101.