

UPLATNENIE PSYCHODRÁMY U OSÔB ZÁVISLÝCH OD ALKOHOLU

kazuistika

Katarína Majzlanová

Pedagogická fakulta
Univerzity Komenského v Bratislave,
Slovenská republika

Kontaktná adresa:

doc. PaedDr. Katarína Majzlanová, PhD.
Ústav sociálnych štúdií a liečebnej
pedagogiky
Katedra liečebnej pedagogiky
Šoltésovej 4
811 08 Bratislava
Slovenská republika
e-mail: majzlanova@fedu.uniba.sk

SÚHRN

Majzlanová K. Uplatnenie psychodrámy u osôb závislých od alkoholu

Príspevok je zameraný na uplatnenie modifikovanej formy psychodrámy u klientov v priebehu ambulantnej protialkoholického liečby.

Hlavným cieľom bolo zistiť možnosti pôsobenia pomocou psychodrámy na zmeny názorov a postojov u klientov v súvislosti s konzumáciou alkoholu a jeho negatívneho vplyvu na jednotlivca i jeho okolie a na zvýšenie aktivity klientov počas stretnutí.

Na psychodramatických stretnutiach sa zúčastnilo 8 klientov závislých od alkoholu – 6 mužov a 2 ženy vo veku od 32 do 52 rokov.

Predpokladali sme, že počet racionálnych výrokoch a reakcií u klientov sa bude s pribúdajúcimi psychodramatickými stretnutiami znižovať (porovnávali sme ich počty na stretnutiach 1–6 a 7–12). Výsledky výskumu ukázali, že u každého klienta sa znížil počet racionalizácií na stretnutiach v súvislosti s konzumáciou alkoholu (dôvody pitia, motivácia, tradície, zvyky a pod.). V priebehu stretnutí 7–12 sa vyskytlo u klientov o 25 menej vyššie uvedených výrokoch ako na stretnutiach 1–6.

Predpokladali sme tiež, že aktivita klientov (zapojenie sa do dramatických činností, rešpektovanie pravidiel, vyjadrovanie vlastných názorov a postojov k problémom, spolupráca s klientami) sa na stretnutiach bude zvyšovať. K zisťovaniu daných premenných sme použili pozorovaciu škálu s bodovým hodnotením 1–3 (1 bod – klient sleduje dianie okolo seba, 2 body – je aktívny, ak je vyzývaný,

SUMMARY

Majzlanová K. Application of psychodrama with people addicted to alcohol

The paper is focused on the application of a modified form of psychodrama with clients during an outpatient alcoholism treatment.

The main objective was to investigate the possibility of using psychodrama activities to change opinions and attitudes of clients in terms of alcohol consumption and its negative impact on the individual and his environment, to enhance the activities of clients during the meetings.

The psychodrama meetings were attended by 8 clients addicted to alcohol – 6 men and 2 women aged from 32 to 52.

We assumed that the number of rational statements and reactions of clients would gradually decrease after several meetings (we compared their number during the meetings 1–6 and 7–12). The results showed that with each client the number of rationalizations reduced in relation to alcohol consumption (reasons of drinking, motivation, traditions, customs, etc.). During the meetings 7–12, there were about 25 fewer statements of the previously mentioned type than in meetings 1–6.

We also assumed that the activity of clients (engagement in drama activities, following the rules, expressing their own opinions and attitudes towards the problem, working with clients in a psychodrama group) would increase during the meetings. In observing the given values we used a scale with marks from 1 to 3 (1 point – client monitors and follows what is happening around him, 2 points – he is

podnecovaný, 3 body – spontánne sa zapája do každej činnosti).

Aktivita klientov počas psychodramatických aktivít mala výrazne stúpajúcu tendenciu. Nárast 19 bodov sme zaznamenali na stretnutiach 5–8 (v porovnaní so stretnutiami 1–4). Na stretnutiach 9–12 v porovnaní so stretnutiami 5–8 nárast aktivít bol vyšší o 14 bodov.

V úvodných stretnutiach sme zvýšenú pozornosť venovali *nadviazaniu kontaktu s klientmi*. Uplatňovali sme tzv. rozhrievajúce techniky a cvičenia na sebaopoznávanie, rozvíjanie spolupráce, uvoľnenie napätia. Hlavnú časť tvorilo psychodramatické prehrávanie situácií podľa návrhov samotných klientov. Klienti na potencionálnom javisku dokázali vyjadriť svoje pocity, názory, postoje a skúsenosti. V závere stretnutí sme sa zamerali na reflexie klientov a diskusiu.

Výsledky poukazujú na to, že pri liečbe osôb závislých od alkoholu môže psychodráma v rámci podporných terapeutických prístupov zohrávať významnú úlohu.

Kľúčové slová: aktivita klientov, javisko, protagonista, pomocní herci, psychodráma, racionalizácie, závislosť od alkoholu.

active when encouraged, 3 points – he is spontaneously engaged in any activity).

Active clients during the psychodrama activities had a strong upward trend. Significant increase – 19 points was recorded during the meetings 5–8 (compared to the meetings 1–4). During the meetings 9–12 compared to the meetings 5–8 activity increase was 14 points higher.

In the initial meetings, we tried to establish a contact with the clients. We used the so-called warm-up exercises and techniques for self-examination, development of cooperation, release of tension. The main part was played by psychodrama play situations proposed by the clients themselves. They were able to express their feelings, opinions, attitudes and experiences on this imaginative stage. At the end of the meeting, we focused on clients' reflection and discussion.

Results showed that in the treatment of people addicted to alcohol, psychodrama can play an important part as a supporting therapeutic approach.

Key words: activity of clients, the protagonist, actor assistants, psychodrama, rationalization, alcohol addiction.

ÚVOD DO TEÓRIE PSYCHODRÁMY

Malý princ sa pýta človeka: „Prečo piješ?“ „Preto, lebo som smutný“ – odpovedá človek. „A prečo si smutný?“ – pýta sa malý princ. „Preto, lebo pijem“ – odpovedá človek.

(A. Exupéry¹)

Pôvodcom psychodrámy je Jacob Levy Moreno, viedenský psychiater.² Psychodráma je akčná metóda skupinovej terapie, v ktorej človek prežíva svoj konflikt s cieľom vyriešiť svoj problém.³ Psychodráma je založená na princípe seba-vyjadrovania, prenášania vlastných skúseností do divadelnej „reality“. Javisko sa stáva tzv. chráneným laboratóriom, ktoré klientovi poskytuje možnosť pochopiť a následne spracovávať rôzne interpersonálne konflikty.⁴ Pri systematickom a cieleňom pôsobení v tejto oblasti môžeme hovoriť o modele liečby.^{3,4}

Psychodráma smeruje k vytvoreniu modelu skutočnosti, pomáha pochopiť vlastné reakcie a umožňuje tak korigovať emócie. Tento proces sa neuskutočňuje pomocou nových faktov, alebo pomocou nových postojov už k poznaným faktom.² Podstata terapeuticko-výchovného pôsobenia prostredníctvom psychodrámy je založená na princípe, že dráma a terapia sú reflexnými procesmi, cez ktoré klient „vtiahnutý“ do života charakterov objavuje sám seba.⁵ Dramatický proces umožňuje prezentovať a predvádzať aj negatívne postoje, handicap, korigovať ich, ponúknuť alternatívne, prosociálne, pre zdravie osobnosti primerané motívy, emotívne prejavy a nové možnosti sebarealizácie. Cieľom terapie konformných rolí, ich nacvičením pri použití korektív, je navodiť internalizáciu do osobnosti alternatívnych postojov a kvalít prežívania problémových situácií.⁶

Psychodráma je zameraná na plnenie terapeutických cieľov u každého klienta s využívaním dramatických štruktúr so špecifickým cieľom zažiť emócie, získať vnútornú motiváciu

a schopnosť lepšie sa orientovať v problémoch, v situáciách, vo vzťahoch. Ide o cielenejšie a dlhodobejšie zmeny v prežívaní pomocou množstva komponentov, ktorými sú lepšie sebazpoznávanie, akceptácia seba samého, získanie nadhľadu, pochopenia a istej rezistencie voči stresovým situáciám.⁷

Súčasti psychodrámy

- *javisko* – priestor pre psychodrámu,
- *protagonista* (klient) ktorého príbeh sa prehráva,
- *režisér* – terapeut uvádza, prerušuje, vyzýva k opakovaniu deja,
- *publikum* tvoria ostatní účastníci skupiny,
- *alter ego* (druhé ja) – niekto z pomocných hercov skúša vyslovovať skryté myšlienkové kontexty protagonistu.

Techniky psychodrámy

- *Sebazobrazovanie* (hranie vlastnej role),
- *výmena rolí* – úlohu protagonistu preberá niektorý z pomocných hercov a protagonista hrá rolu svojho spoluhráča,
- *preobsadzovanie rôl* (alternácia) – ide o zrkadlenie deja, situácie pomocnými hercami, ktoré predtým prerozprával alebo prehrával protagonista,
- *monológ* – protagonista vyjadruje svoje pocity, myšlienky,
- *dvojník* (alter ego) – jeden z pomocných hercov sa vciťuje do protagonistu a verbálne vyjadruje jeho pocity, skryté „podtexty“, čo mu môže ukázať udalosti v inom svetle, vyvolať rezonanciu, súhlas alebo naopak protest,
- *opačný dvojník* – pomocný herec hovorí opak toho, čo pri sebayjadrovaní alebo počas monológu hovoril protagonista,
- *dublér* – protagonista neverbálne znázorňuje dej a jeden z pomocných hercov alebo divákov ju komentuje,
- *reprízovanie*, opakovanie tej istej scény za účelom nácviku žiadúcich postojov alebo hlbšieho preniknutia do situácie,
- *konkretizovanie* – ide o zviditeľňovanie pojmov blízkosti a vzdialenosti, pohybu, situácie, symbolov,
- *dramatické nadhodnotenie* – zveličovanie toho, čo povedal klient pomocným hercom môže poskytnúť určitý nadhľad a nový pohľad na situáciu.

Príprava na psychodrámu

1. Naladenie klienta na prehrávanie (klient a terapeut sedia vedľa seba na stoličkách pred skupinou), ktorý rozpráva o svojich pocitoch, problémoch
2. Pomenovanie cieľa psychodrámy protagonistom za pomoci terapeuta
3. Určenie postáv a scén protagonistom⁸
Protagonista si do svojho príbehu zvolí postavy ako aj alternatívne zastúpenie seba samého pomocným hercom z radov ostatných „hráčov“, aby sa na jednotlivé situácie mohol kedykoľvek pozrieť „aj zvonku“.

Po ukončení psychodrámy pomocní herci charakterizujú svoje prehrávanie v psychodráme (aké bolo hrať rolu, ako sa cítili), rovnako môžu dať protagonistovi spätnú väzbu na daný problém, situáciu („ja by som to riešil... resp. – „v podobnej situácii som to riešil...“). Protagonis-

tu by nemal nikto kritizovať ani mu radiť. Protagonista sa k prehrávanej téme a k reflexiám hráčov vyjadruje posledný, pričom nie nutné, aby bezprostredne po psychodráme zaujal konkrétne stanovisko, či mu to v niečom pomohlo, alebo aby vyjadroval svoje pocity. Klient je schopný s určitým odstupom zhodnotiť prínos psychodrámy, keď už má skúsenosti s integrovaním jej prvkov do bežného života.

Modifikovaná forma psychodrámy⁷ vychádza z klasickej psychodrámy. Rozdiel je v tom, že kým v klasickej forme protagonistov príbeh pomocní herci nielen stvárnajú a verbálne – podľa jeho popisu – ho vyjadrujú, pri modifikovanej forme psychodrámy protagonista priamo „ozvučuje“ všetkých aktérov scény, ktorí jeho výpovede zopakujú. Pri ozvučovaní má protagonista ľavú ruku položenú na pravom pleci „postavy“ v psychodráme. Ak protagonista miesto seba vyberie do roly inú osobu, rovnako ju ozvučuje. V prípade, ak vyčerpal svoje možnosti ďalej rozvíjať dej, prítomní diváci a pomocní herci formou alter-ega či dvojníka reagujú na vzniknutú situáciu ozvučovaním aktérov (postáv) psychodrámy v jednotlivých scénkach. Tým sa rozširuje repertoár možných reakcií klienta ako aj porozumenie situáciám, ktoré protagonista chcel prostredníctvom psychodrámy preskúmať.

Výskum v oblasti uplatňovania psychodrámy u osôb závislých od alkoholu

S klientmi (5 mužov a 2 ženy) sme počas ich ambulantnej protialkoholickej liečby (z nich dvaja muži – K. P., I. C. – sa v predchádzajúcich rokoch 2 krát zúčastnili klasickej protialkoholickej liečby, jeden muž – P. J. – sa po roku opakovanne zapojil do ambulantnej protialkoholickej liečby) využívali *modifikovanú formu psychodrámy*. Psychodramatických stretnutí (12) sa zúčastnili všetci klienti, okrem jednej z účastníčok (A. B.), ktorá zo zdravotných dôvodov posledné stretnutie neabsolvovala. Stretnutia sa uskutočňovali 1krát týždenne v trvaní 60–90 minút (podľa témy, priebehu psychodrámy a záujmu klientov). Čo sa týka konzumácie alkoholu, jeden muž (K. P.) uprednostňoval pivo, ďalší (P. J.), ako sám uviedol, pil všetky druhy alkoholu, ďalší dvaja (J. K., M. V.) uprednostňovali tvrdý alkohol, jeden muž (I. C.) a obe ženy pili prevažne víno. Dĺžka predchádzajúcej konzumácie alkoholu u účastníkov psychodrámy sa pohybovala od 4–15 rokov – v rôznych etapách a fázach. U dvoch klientov, ktorí absolvovali protialkoholickú liečbu, trvanie abstinencie bolo od 1 do 2 rokov. Psychodramatické stretnutia viedla absolventka dvojročného pozgraduálneho štúdia psychodrámy a jednoročného sociálno-psychologického výcviku orientovaného na rogersovskú psychodrámu so skúsenosťami pri vedení početných tréningových skupín so zameraním na komunikáciu a riešenie konfliktov. O priebehu stretnutí v oblasti psychodrámy s klientmi sa uskutočňovali supervízne rozhovory a konzultácie s odborníkmi v oblasti liečby závislostí.

Cieľom nášho výskumu bolo zistiť, či pomocou psychodrámy možno pôsobiť na odbúravanie racionálnych výrokov vo vyjadrovaní sa klientov v súvislosti s užívaním alkoholu a na zvyšovanie aktivity klientov (zapájanie sa do dramatických činností, vyjadrovanie vlastných názorov a postojov k jednotlivým problémom a situáciám v priebehu psychodramatických stretnutí).

Obsah psychodramatických stretnutí

V úvodnom stretnutí sme klientov oboznámili s obsahom a významom psychodrámy.

Prípravné psychodramatické hry a cvičenia

Hry na zoznámenie a odreagovanie napätia – hra na mená, pohybový telegraf, dramatické cvičenie vo dvojici – Zrkadlo, Tieň, Vodenie bábky, Na sochy...

Emocionálny obraz – na vyznačenom mieste (tabuľa alebo dvere), hráči postupne vytvárali obraz – zaujali polohu, postoj a pod., podľa toho, ako sa momentálne cítia. Potom si po jednom zvolili za seba niekoho, kto ich v obraze nahradil, a mohli sa pozrieť „na seba“ mimo obrazu.

Vyjadri svoju náladu – protagonistista si sadne na stoličku tak, aby čo najlepšie vyjadril svoju momentálnu náladu. Pomocní herci sa postupne okolo protagonistu rozmiestnia v rôznych pozíciách – v sede, stojí... a snažia sa ho výrazom tela napodobniť. Protagonista si zvolí za seba niekoho, kto zaujme na stoličke jeho miesto a z odstupe sa prezrie celkový obraz, pričom pomocných hercov, ktorí jeho vyjadrenie celkom nevystihujú, môže usmerniť, navrhnuť im určité zmeny vo výraze (mimika, poloha časti tela a pod.).

Gratulácia – v skupine vymýšľame dôvod, k čomu by sme jednotlivým členom skupiny mohli zagratulovať (je srdečný, ochotný pomôcť, poradiť, má pekný úsmev, vystupovanie, oblečenie...). V závere hry sa porozprávame o tom, koho ktorá gratulácia prekvapila, potešila, ktorá bola reálna, ktorá nie a pod.

Zlatá rybka – v roli rybára postupne každý vyloví zlatú rybku a vysloví svoje tri želania. Pomocní herci jednoduchými improvizáciami znázornia protagonistovi obsah jeho prianí.

Kráčame po ulici a na zemi je väčší obnos peňazí? Čo s nimi? Každý si môže premyslieť situáciu a zrežimovať jej stvárnenie pomocnými hercami vo forme krátkej etudy alebo príbehu.

Ako ma vidia ostatní? Protagonista sa vzdiali zo skupiny (môže si vybrať niekoho, kto ho bude sprevádzať). Ostatní uvažujú o tom, ako na nich protagonista pôsobí (spoločenský, veselý, utiahnutý, zádušný...). Spoločne vytvoria obrazy (môžu byť aj pohyblivé), ktorými vyjadrí svoje aktuálne predstavy. Protagonista po vzhliadnutí scénok hovorí o tom, ako sa pritom cítil, ako sám seba vníma v bežnom živote.

Technika prázdnej stoličky – protagonistista si predstaví niekoho, kto sedí oproti nemu na prázdnej stoličke. Čo povie tej osobe? Čo ona odpovie? Protagonista sa premiestňuje na stoličkách a hovorí za obe osoby. Dialóg protagonistu sa môže realizovať s fiktívnou osobou, ale môže ju zastúpiť aj hráč, ktorého si protagonistista vyvolí. (Hráč v roli človeka na stoličke zopakuje vždy iba to, čo povedal protagonistista, keď ho ozvučil.)

Záver: Reflexia o tom, ako sa protagonistista cítil, keď hral vlastnú rolu, keď vytváral repliky za niekoho iného, ako sa cíti teraz.

Vývinové premeny – 1. Hráči spolupracujú vo dvojiciach. Jeden z hráčov predstavuje dospelého a druhý je v roli dieťaťa v ľubovoľnom veku. Dospelý-rodíč sa stará o dieťa, hojdá ho, hladká, kŕmi (adekvátne k jeho veku). Hráči si vymenia svoje úlohy.

Záverom je diskusia – ako som sa cítil/a/ v jednotlivých rolách. 2. Každý hráč prehráva – znázorňuje vekové obdobie, v ktorom by sa najlepšie cítil (môže byť i súčasné) a vyjadruje ho akoukoľvek činnosťou. Reflexie o tom, prečo si klienti zvolili práve dané obdobie.

Tvorba scenára pre improvizovanú rolovú hru – členovia psychodrámy vytvoria skupiny 3–4 hráčov a spoločne vymýšľajú príbeh: *Názov príbehu, Hlavná postava,*

Vedľajšie postavy, Aké sú prekážky, problém, Kto a ako by mohol pomôcť? Ako a v čom by si mohla hlavná postava pomôcť sama? Záver:

Prehrávanie príbehov po skupinách, diskusia a reflexia hráčov.

Skupinová etuda – skupina klientov sa snaží nájsť spoločnú reč, východisko a stratégiu riešenia problému, ktoré znázorní pomocou pohybovej etudy.⁽⁹⁾ Témy: Stretnutie klienta so širšou rodinou, s priateľkou, učiteľom zo školy, s priateľom...

Retazové prehrávanie – dve osoby sa stretnú na scéne a vedú dialóg o členovi rodiny (dcéra, syn), ktorý minul 100 €, určených na nákup potravín do domácnosti (je podozrenie, že užíva drogy). Po chvíli vstúpi na scénu ďalší klient a pokračuje v dialógu s druhou osobou (prvá odíde). Prehrávanie pokračuje, kým sa nevystriedajú – podľa záujmu aj viackrát – všetci hráči. Obmena: dialóg sa uskutocňuje s osobou, ktorá minula uvedený obnos peňazí.

Príbehy na pokračovanie – osoba XY sedí v pohostinstve, kde sa zrazu objaví jeho manžel/manželka/dieťa. Klienti rozvíjajú možné scenáre príbehu. (Témy na prehrávanie navrhuje režisér skupiny i samotní klienti.)

Jeden deň v živote – celá skupina klientov sa ocitla v konkrétnej situácii, ktorú si sami určili. Scény sa prehrávajú chronologicky tak, ako by sa prehrávali aj v skutočnosti⁹. Témy: Jeden deň života pred začiatkom konzumácie alkoholu, pred nástupom na liečenie, v liečebni, návrat domov, na pracovisku,...

Psychodramatické prehrávanie – režisér psychodrámy spolu s protagonistom určia tému, cieľ, miesto, osoby, postavenie scény, obrazy, miesto pre protagonistu... Pri prehrávaní sme prevažne využívali techniky klasickej psychodrámy – výmena rolí, alter ego, zrkadlo, monológ, sebaobrazovanie. V rámci psychodrámy sme spočiatku prehrávali krátke scény, ktoré sa dotýkali aktuálnych situácií, ktoré klienti považovali za problematické (vzťahy s rodičmi, partnerom/kou, kolegom, kamarátom a pod.).

Z prehrávaných tém: „Začiatky s alkoholom, V spoločnosti ľudí konzumujúcich alkohol, Odmietnutie alkoholu, V liečebni, Návrat domov, Návrat na pracovisko, Život bez alkoholu...

VÝSLEDKY VÝSKUMU

Počet uvedených výrokov (tab. 1) u klientov sa postupne znižoval, aj keď v rámci stretnutí 3–4 a 5–6 u niektorých klientov došlo miestami k ich miernemu zvýšeniu. V priebehu stretnutí 7–12 sa vyskytlo u klientov o 25 menej vyššie uvedených výrokov ako na stretnutiach 1–6.

Aktivita klientov na stretnutiach mala stúpajúcu tendenciu s najväčším počtom na stretnutiach 9–12 (75 bodov). Najväčší rozdiel v náraste počtu aktivít (19 bodov)

Tab. 1

Stretnutie	1–2	3–4	5–6	Súčet I.	7–8	9–10	11–12	Súčet II.
< A. B.	3	4	3	10	1	1	0	2
< A. R.	4	2	3	9	1	2	0	3
> J. K.	3	3	2	8	1	1	0	2
> M. V.	3	1	2	6	1	1	0	2
> K. P.	3	1	2	6	3	0	1	4
> I. C.	4	2	3	9	2	0	1	3
> P. J.	1	3	3	7	1	1	2	4
Súčet	21	16	18	55	10	6	4	20

A. B.: iniciálky mien; < žena; > muž

Tab. 2

Stretnutie	1–4	5–8	9–12	Súčet
< A. B.	8	9	11	28
< A. R.	6	9	10	25
> J. K.	7	9	12	28
> M. V.	7	9	11	27
> K. P.	7	9	11	27
> I. C.	3	7	9	19
> P. J.	4	9	11	24
Súčet	42	61	75	178

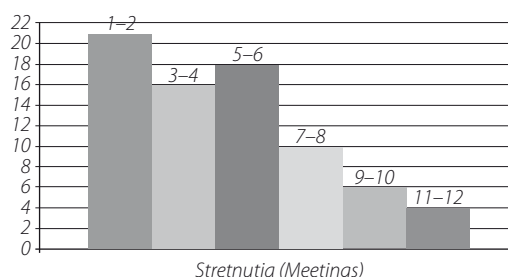
A. B.: iniciálky mien; < žena; > muž

podľa stupňov pozorovacej škály bolo na stretnutí 5–8 v porovnaní so stretnutiami 1–4.

DISKUSIA

Naším cieľom bolo pôsobiť na odbúravanie racionalizácie vo výrokoch klientov závislých od alkoholu pomocou psychodrámy a pôsobiť na nárast ich aktivity počas psychodramatických stretnutí.

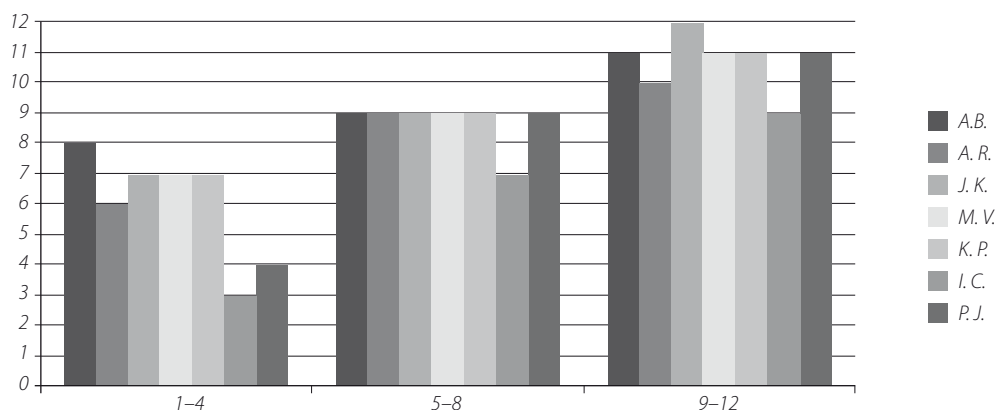
Niektorí klienti sa spočiatku prizerali na celkové dianie okolo seba, dokonca jeden účastník spochybnil význam psychodrámy¹⁰ (tento jav, ako uvádza E. Dobos, sa môže u niektorých pacientov vyskytnúť). Uvedené problémy



Graf 1. Súhrnný prehľad racionalizácií na stretnutiach

rýchlo pominuli, nakoľko názory o tom, že „javisko ako prechodný a ochranný priestor pomáha klientovi v značnej miere pomáha identifikovať vlastné problémy i ostatných účastníkov psychodrámy“¹¹ a že každý zo zúčastnených (pomocní herci, diváci) – rovnako ako protagonista, ktorého príbeh sa na javisku prehráva – ho intenzívne prežíva,² sa nám v plnej miere potvrdili.

Mnohé výroky súvisiace s konzumáciou alkoholu klienti postupne vyradovali zo svojho slovníka a v niektorých prípadoch poopravili alebo zmenili svoje počiatkové tvrdenia: „Ja pijem prevažne iba víno, tuhému alkoholu sa vyhýbam, takže ma nemožno označiť za typického alkoholika.“ Neskôr klient pripustil, že víno môže byť z hľadiska vzniku závislosti práve také škodlivé ako tvrdý alkohol. Ďalší klient popísal svoju situáciu nasledovne: „Bol som presvedčený, že kedykoľvek môžem prestať piť, ak budem chcieť – teraz viem, že som sa mylil.“



Graf 2. Prehľad aktivity klientov počas stretnutí

Príklady racionálnych výrokov u klientov: „Ja nie som typ alkoholika, nechodím pravidelne do krčmy“, „Ak si pamätám všetko, čo sa deje v čase konzumácie alkoholu, nie je so mnou také zlé“, „Ja pijem hlavne vtedy, ak ma niekto ponúkne“, „Štamprlík denne neuškodí“, „Vino je menej nebezpečné ako tvrdý alkohol“, „Pitie na guráž neuškodí“, „Vino je medicína“, „Ak odmietam alkohol, kamaráti si myslia, že som vážne chorý“, „Nikomu tým neškodím“, „Je to môj spôsob relaxácie“, „K mužovi patrí aj pohárik“, „Aj naši dedovia si uhli a dožili sa slušného veku“, „Pitie pálenky je u nás odvekou tradíciou“ ...

Výroky klientov počas diskusií po psychodráme:

„V poslednom období som toho zniesol veľa a myslel som si, že sa nemôžem stať alkoholikom, veď niekto je opitý z dvoch deci vína.“ „Najprv to bol iba pohárik vína, neskôr sa dávky zvyšovali, napokon som nemohla byť bez alkoholu.“ „Podceňovala som možnosť stať sa závislou.“ „Už dávno som sa necítil tak dobre ako teraz, verím, že mám nádej na normálny život.“ „Chalani ma obdivovali, že dokážem vypiť dvakrát toľko ako oni, ale keď som s tým chcel prestať, zistil som, že to nedokážem a že len liečba mi pomôže.“

ZÁVER

Z ponúkaných techník a prístupov klientom sa v začiatkoch stretnutí najviac osvedčili *techniky zamerané na sebaopoznávanie* (Emocionálne zrkadlo, Gratulácia, Vývinové premeny, Ako ma vidia ostatní). *Projektívne a skupinové techniky* (Zlatá ryбка, Technika prázdnej stoličky, Scenár pre rolovú hru, Jeden deň v mojom živote) poskytli klientom možnosť konfrontácie so sebou samým i s názormi a skúsenosťami ostatných klientov.

Jedným zo zásadných pravidiel pre prácu v skupine bolo zachovanie mlčanlivosti o priebehu psychodramatických stretnutí, najmä čo sa týka správania sa a reakcií klientov. Pravidlá, ktoré boli vyvesené v miestnosti, kde sa stretnutia uskutočňovali, priebežne dopĺňali aj samotní klienti (neskákať si do reči, nevyrušovať ostatných rozprávaním medzi sebou a poznámkami, chodiť včas na stretnutia a pod.).

V rámci jednotlivých stretnutí sme využívali rituály – privítanie klientov na začiatku stretnutí, pozdrav, sedenie v kruhovom útvaru, úvodná individuálna prezentácia v klientovi na každom stretnutí: „Ako som tu“ (ako sa cítim, čo sa udialo od posledného stretnutia), vystúpenie z roly. Pri

práci s klientmi, ako uvádza A. Škoviera,¹² sa v praxi osvedčili aj ďalšie rituály – napríklad oceňovanie a pasovanie, blahoželania k sviatku, rozlúčkové, obradné, dobové a iné.

Pri problémoch s jednotlivcami v skupine (nedostatočná sústredenosť, upozorňovanie na seba...) sme venovali dostatočnú pozornosť vysvetleniu pravidiel dramatických činností.

Zaradenie imaginatívnych cvičení – pomocou nich sa klienti oboznamovali s technikami navodzovania pocitu uvoľnenia a relaxácie.

Neverbálne techniky pomáhali pri sebaovládaní, poznávaní fyzických i psychických hraníc. *Diskusii a reflexiám klientov* sme venovali dostatok času nielen v závere stretnutí, ale aj v rámci realizácie jednotlivých psychodramatických aktivít. *Symbolické odloženie riešenia problému na ďalšie stretnutie* – v prípade ak protagonist o to požiadal alebo pri dlhotrvajúcej diskusii prispelo k uvoľneniu napätia a k neskorším konštruktívnejším prístupom.

Výskum a hodnotenie priebehu psychodrámy, potvrdenie a zviditeľnenie jej vplyvu je neraz ťažké zlučiť s terapeutickým procesom s klientovou etikou a s rolou vedúceho či režiséra, ktorý by mal byť empatickým facilitátorom. Vsúvanie výskumných techník či metód, kontinuálny avšak často neidentifikovateľný proces prežívania u klienta môže niekedy ak nie nabúrať, tak „přibrzdiť“ sebareflexný proces smerujúci k individuálnemu „produktu“ vytvoreného samotným klientom.

Aj keď vypracovanie metodiky s rôznymi variantmi prístupov, podľa ktorých by bolo možné indikovať účinnosť foriem, spôsobov a iných aspektov dramatického aktu na dosiahnutie želaných zmien v správaní a v prežívaní, prípadne ovplyvniť formovanie osobnosti jednotlivca, by z hľadiska pomoci klientovi mohlo byť aktuálne, však z hľadiska uchopenia premenných a validity výsledkov by základným zameraním výskumu malo byť predovšetkým zapojenie všetkých účastníkov stretnutia do psychodramatických aktivít, vytváranie podmienok pre rozvoj autentických vzťahov v skupine a priaznivých podmienok pre kreatívny proces v skupine.

Nás výskum potvrdzuje, že psychodráma poskytuje možnosti sebaopoznávaní, konfrontácie so sebou samým, získavania nových zážitkov a skúseností, na základe ktorých klient dokáže modifikovať alebo aj meniť vlastné názory a postoje nielen na základe už poznaných, ale aj nových faktov.

LITERATÚRA

- Exupéry A de Saint. Malý princ. Bratislava: Mladé letá; 1997.
- Moreno JL. Psychodrama. Vol II. New York: Beacon House; 1959.
- Hickson A. Dramatické a akčné hry ve výchově, sociální práci a klinické praxi. Praha: Portál; 2000.
- Mitchell S. The Theatre of Peter Brook as a model for Dramatherapy. Dramatherapy 1990; 13 (1).
- Majzlanová K. Dramatoterapia v liečebnej pedagogike. Bratislava: Iris; 2004.
- Dobrotka G. Pozitívne rezervy v osobnosti – ich význam v liečebnej pedagogike. In: Majzlanová K et al. Liečebnopedagogická intervencia – niektoré možnosti u detí, mládeže a dospelých. Zborník referátov v rámci ukončeniu grantu Vega 1/5121/98. Bratislava: Humanitas; 2001: 4–9.
- Majzlanová K. Divadelný model dramatoterapie. Arteterapie 2012; 29: 104–116.
- Kratochvíl S. Psychoterapie. Praha: Avicenum 1978.
- Valenta M. Dramatoterapeutické projektování. Olomouc: Univerzita Palackého; 2003.
- Dobos E. A pszichodráma módszere a pszichotikusok kezelésében. In: Komlósi P. és társai. Pszichodráma. Budapest: Akadémia kiadó; 1986: 161–179.
- Winicott DK. Playing and Reality. Penguin 1985.
- Škoviera A. Tvorba rituálov ako súčasť fungovania terapeutickéj skupiny. In: Majzlanová K et al. Súčasná dramatoterapia – prístupy, výzvy. Bratislava: ZF – Lingua; 2011: 46–53.