

TOIMINNALLISET MENETELMÄT

Toiminnalliset menetelmät eli psykodraamalliset menetelmät, ovat tehokkaita ja intensiivisiä. Siksi niiden soveltaminen edellyttää korkeaa ammattitaitoa ja turvallista etiikkaa. Ohjaajien on oltava työhönsä asianmukaisen koulutuksen saaneita ammattilaisia. Suomessa on käytössä yksityiskohtaiset eettiset ohjeet psykodraaman soveltamiselle. Niiden noudattamista valvotaan ammattieettisessä toimikunnassa. Kaikkein olennaisimpia eettisiä periaatteita ovat luottamuksellisuus, vapaaehtoisuus, ilmaisun vapaus, hyväksikäytön ja vahingoittamisen estäminen sekä tasa-arvo ja kuulluksi tuleminen. Psykodraaman kantavana ideana on, että kukin voi vuorollaan tulla nähdyksi, ymmärretyksi ja hyväksytyksi omana itsenään ilman haavoittamisen, hylkäämisen tai hyväksikäytön pelkoa.

PSYKODRAAMA

Psykodraama on Itävallasta Yhdysvaltoihin 1920-luvulla siirtyneen psykiatri J.L. Morenon kehittämä ryhmäpsykoterapian muoto. Psykodraama on luovaa ryhmätyötä, jossa asioita käsitellään spontaanin draaman keinoin. Käsiteltävät asiat voivat olla osallistujan henkilökohtaisia, ryhmälle yhteisiä tai yleisiä yhteiskuntaan tai yhteisöön liittyviä ilmiöitä tai tapahtumia. Tilanteet ja tapahtumat tuotetaan näyttämölle käyttäen ryhmän jäseniä, jotka ottavat tilanteessa tarvittavia rooleja. Terapeuttisessa psykodraamassa yksi ryhmän jäsen esittää näyttämöllä omaa elämäänsä ja sisäistä maailmaansa.

Psykodraaman tekemisessä olennaisia asioita ovat mm. virittäytyminen, spontaani itseilmaisuus, kokemusten ja tunteiden jakaminen ryhmässä sekä työskentelyjen erittelevä läpikäyminen jälkikäteen tapahtuvassa prosessointi-istunnoissa. Psykodraamaa käytetään mm. terapiassa, kasvuryhmissä, kasvatuksessa ja koulutuksessa sekä yhteiskunnallisten kysymysten käsittelyssä. Psykodraamassa yhdistyvät tarinoiden kertomisen perinne, spontaani leikki ja itseilmaisuus sekä vuorovaikutuksen ja ryhmäprosessoinnin avulla tapahtuva ilmiöiden tutkiminen. Psykkisen työskentelyn tukena ovat terapeuttiset teoriat ja pohdinnat.

J.L. Moreno 1889-1974

- ryhmäpsykoterapian, psykodraaman ja sosiometrian "isä"
- vaikuttanut ryhmäpsykoterapian kehittämiseen 1930-luvulta lähtien
- perusti useita ryhmäpsykoterapiaan liittyviä yhdistyksiä ja koulutusohjelmia Yhdysvalloissa ja Euroopassa

AMMATILLINEN KENTTÄ

Ammatillisen psykodraamamenetelmän kenttään kuuluvat terapeutin psykodraaman lisäksi sosiometria, sosiodraama ja rooliharjoittelu sekä tarinateatteri, joita käytetään ja sovelletaan työnohjauksessa, konsultaatiossa ja koulutuksessa.

Sosiometria on ajattelu- ja työskentelytapa, jossa ryhmää tutkitaan sen rakenteiden, roolien ja valintojen näkökulmasta. Kaikkein draamatyöskentelyyn liittyy sosiometrisiä näkökulmia, mutta usein tehdään myös erityisiä sosiometrisiä harjoituksia ja selvityksiä, jolloin ryhmä itse tutkii keskitetysti omaa rakennettaan ja prosessiaan sekä omia valintoja ja tavoitteitaan.

Sosiodraama on ryhmäkeskeistä spontaania roolityöskentelyä jonkun teeman tai tilanteen tutkimiseksi. Toisin kuin terapeutisessa psykodraamassa sosiodraamassa ei yleensä ole yhtä päähenkilöä, vaan prosessi syntyy tasavertaisesti kaikkien osallistujien toimesta. Sosiodraama soveltuu erityisen hyvin opetus- ja koulutustyöhön, yhteisöllisten kysymysten käsittelyyn sekä rooliharjoitteluun.

Tarinateatteri on improvisaatioon perustuva teatterin muoto, joka toisaalta pohjautuu ikiikäiseen kiertävän teatterin perinteeseen sekä toisaalta myös psykodraamaattiseen teoriaan ja työskentelyyn. Tarinateatteriin kuuluvat ohjaaja, muusikko ja teatteriryhmä, jotka luovat spontaanisti näyttämölle tarinoita, tapahtumia tai tunnetiloja. Aiheet ja tarinat voivat tulla joko yleisöltä tai ryhmältä itseltään. Näin syntyy välitön vuorovaikutus yleisön ja esittävän ryhmän kesken, missä kevyt ja vakava, viihtyminen ja tärkeä sisäinen työstäminen lomittuvat toisiinsa. Psyko- ja sosiodraaman tapaan tarinateatteri sopii koulutukseen, kasvutyöskentelyyn ja yhteisökysymysten käsittelyyn.

<http://www.mopsi.org/>

<http://www.morenoinstituutti.fi/>