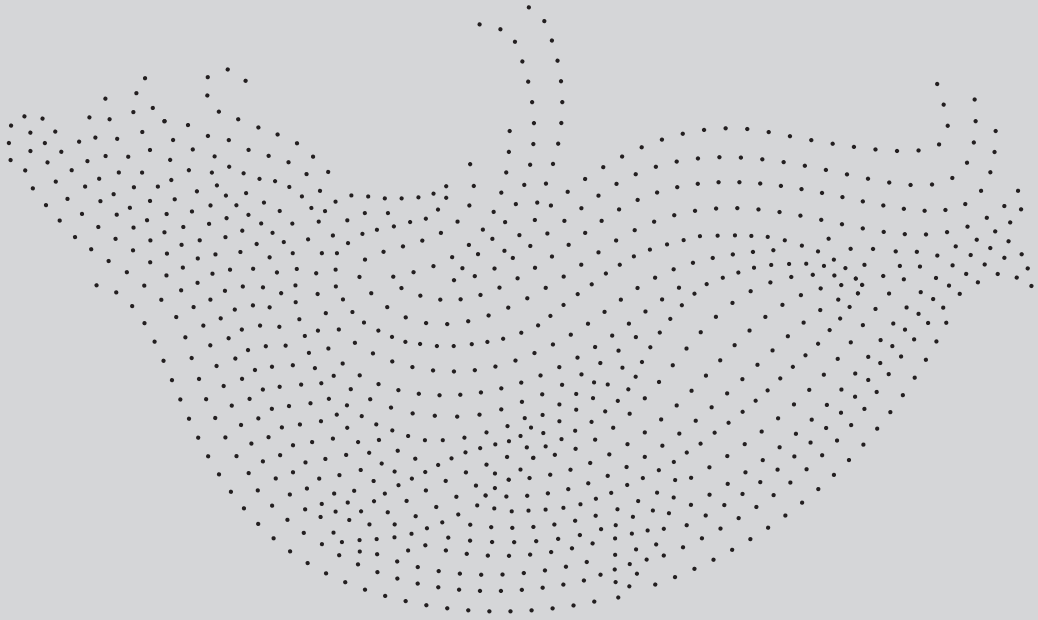
DISCOVERING THE LANGUAGES OF PEACE

Handbook of Sociopsychodrama



Edited by Jana Damjanov
and Monica Westberg

morepress
morepress.unizd.hr

Erasmus+

DISCOVERING THE LANGUAGES OF PEACE

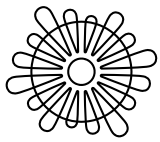
Handbook of Sociopsychodrama

ATT UPPTÄCKA FREDENS MÅNGA SPRÅK

En manual för Sociopsykodrama

OTKRIVANJE JEZIKA MIRA

Priručnik sociopsihodrame



morepress
morepress.unizd.hr

The support for the production of this publication provided by the European Commission does not mean that the latter subscribes the content expressed here. The content conveyed here only reflects the views of the authors. The European Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information presented here. The support for the production of this publication provided by the European Commission does not mean that the latter subscribes the content expressed here. The content conveyed here only reflects the views of the authors. The European Commission cannot be held responsible for any use that may be made of the information presented here.

DISCOVERING THE LANGUAGES OF PEACE
Handbook of Sociopsychodrama

ATT UPPTÄCKA FREDENS MÅNGA SPRÅK
En manual för Sociopsykodrama

OTKRIVANJE JEZIKA MIRA
Priručnik sociopsihodrame

Publisher / Utgivare / Nakladnik:
University of Zadar / Universitetet i Zadar / Sveučilište u Zadru

For the publisher / För förlaget / Za nakladnika:
Dijana Vican, Rector / Rektor / rektorica

Publishing commitee / Förlagsnämnd / Povjerenstvo za izdavačku djelatnost:
Josip Faričić, Chair / President / predsjednik

Editors / Redaktörer / Urednice:
Jana Damjanov
Monica Westberg

Reviewers / Recensent / Recenzenti:
Nathan P. F. Kellermann
Aleksandra Mindoljević Drakulić

Croatian translation / Kroatiska översättning / Prijevod na hrvatski: Ozren Harlović
Swedish translation / Svensk översättning / Prijevod na švedski: Mariolina Werner Guarino i Monica Westberg
English proofreading/ Engelsk korrekturläsning / Lektura engleskog jezika: Ljubica Jankov

Design & layout / Grafisk design och fraktur / Grafičko oblikovanje i prijelom:
University of Zadar / Universitetet i Zadar / Sveučilište u Zadru

Cover design / Dizajn korica / Omslagsdesign:
Mirko Žarković

Ilustracije/ Illustrationer/ Illustrations:
Jana Farkaš

ISBN:
978-953-331-430-3 (print / trycka / tisak)
978-953-331-431-0 (online)

Cataloguing-in-Publication data available in the Online Catalogue
of the Research Library in Zadar under CIP record 170123027

CIP-post tillgänglig i datorkatalogen för Zadar Science Library
under nr 170123027

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Znanstvene knjižnice Zadar pod brojem 170123027

Edited by / Redaktörer / Urednice
Jana Damjanov • Monica Westberg

DISCOVERING THE LANGUAGES OF PEACE

Handbook of Sociopsychodrama

ATT UPPTÄCKA FREDENS MÅNGA SPRÅK

En manual för Sociopsykodrama

OTKRIVANJE JEZIKA MIRA

Priručnik sociopsihodrame

Zadar, 2023.

Discovering the languages of peace

HANDBOOK OF SOCIOPSYCHODRAMA

CONTENTS

Preface 9

Word from Reviewers 10

Jana Damjanov
Starting the Group 11

Jana Damjanov
The Structure of Sociopsychodrama Session and Introduction to Sociopsychodrama Language 21

Jana Damjanov
Role Theory and Basic Sociopsychodrama Techniques 39

Mariolina Werner Guarino
Safety and Trust in Group Work 55

Jana Damjanov
Sociometry 69

Margarida Belchior
"Sociodrama with Art" in a Multicultural Context: Pacifist Portuguese Carnation Revolution 85

Monica Westberg
Developing a Sociopsychodramatic Practice 99

Børge Kristoffersen
A Third Language – From *Idée fixe* to *Encounter* 113

Preface

This is the first printed book in Europe with sociopsychodrama as a term in its title. Why we have this name of the project and handbook you can find inside by reading carefully each chapter that has been written.

The idea is a result of cooperation between the authors who have also been trainers on the curriculum both on zoom webinars and in the spring school – Børge Kristoffersen, Mariolina Werner Guarino, Margarida Belchior, Monica Westberg and Jana Damjanov. Two more trainers who have been on webinars Monica Zuretti and Fernan Rodriguez Cetran have been a great inspiration for the whole project. The term sociopsychodrama itself comes from our friend Monica Zuretti who is from Argentina and who has been developing sociopsychodrama practice all over the world. With her friend Monica Westberg they have worked and started spreading sociopsychodrama over Europe since 1980s. The rest of us who wrote the chapters in this handbook are their students and friends and colleagues and we are deeply grateful for all we have learnt.

The seed for this project and this handbook was planted in 2018, in Berlin, where we had international meeting and we are grateful to all the colleagues who were there with us and helped us to plant these seeds.

This is not usual handbook, it is a combination of very practical texts, with explanation of theory, what sociopsychodrama is, and examples and suggestions of exercises and warm ups that you as a reader can easily use. But, it is up to you reader to adapt these also to your work setting. On the other hand, it is also combined with the chapters, which are new readings of Moreno's theory, development of that theory and philosophy, reflections on personal stories and examples from professional work. This book will help readers to start their own journey in sociopsychodrama, and we are all very happy that we have been able to do it! Enjoy it and take out the best for you from it!

Jana Damjanov
Monica Westberg

Word from Reviewers

"This handbook can play a significant role in promoting peace by fostering dialogue, cooperation, and understanding among individuals and communities. It provides students with the knowledge and skills they need to understand and navigate complex social, economic, and political issues. It presents innovative methods such as group work, project-based learning, game-based learning (socio-psychodrama), and personalized learning which help engage participants and encourage critical thinking, problem-solving, and empathy."

Nathan P. F. Kellermann, PhD,
clinical psychologist, psychodrama therapist

"Given that the world is going through a post-pandemic period and that we live in an environment suggestive of new global conflicts, this book on socio-psychodrama provides, in my opinion, the most important content - hope. Finding hope and faith in a better tomorrow, i.e. believing that things will be better in the future definitelycontributes to the strengthening of a person's morale and the morale of the entire sociopsychodramatically led group."

Aleksandra Mindoljević Drakulić, PhD, clinical psychologist,
certified psychodrama psychotherapist

Starting the group

By Jana Damjanov

How do we start a group? What is important when we are at the beginning of a certain group? What atmosphere needs to be created? What is it that facilitators of the group need to hold, sustain and start nurturing at the beginning? What is so specific in sociopsychodrama groups? Is there anything that differs starting the sociopsychodramatic groups in comparison to the other groups?

The first thing that is important to keep in mind when we start a sociopsychodramatic group is a **contract** and the **aims** of the group we are working with. So there is now another set of questions. What kind of group work should I need to do? Is it a workshop where we are using sociopsychodrama as a method? Is it a time-limited group where we are working on some issues for a certain period of time? Is it a therapeutic group? Is it an educational group? So, the contract is very important compass that guides us ethically in our first step in the quest for starting a new group.

The second thing that is vital when we are starting any group is that if we want to do it from the perspective of sociopsychodrama, we want to remind our participants about **spontaneity** and to enhance **creativity** in them. The spontaneity and creativity are very important in all sociopsychodramatic groups. This leads us to the question — what is spontaneity and creativity in an individual person as well as in the groups and how we can enhance them? There is a certain atmosphere that needs to be created in a group to encourage, enhance and help spontaneity and creativity to develop and grow, both on the individual and group levels. The third thing that is necessary is to create the feeling of safety and trust, as well as the atmosphere where people will be able to meet each other, and as a result of which the **encounters** will be possible to happen. We cannot be in groups if we do not have some information about the members who are included in the group. As facilitators, we need to think in terms of the contract and the goals of how people can meet in a particular group.

The fourth thing that is significant to understand is what the role of a facilitator is at the beginning of a group? What are the processes present when we establish a group that we should pay attention to? And likewise, what are the things one needs to understand and be aware of when starting a group?

In this chapter, I will try to explain different terms that I used regarding the starting the group. Also, I will try to answer all the questions raised in this text, connecting them with the theory and method of sociopsychodrama. In addition, I will try to give examples of how we can start groups, in relation to different contracts.

What is sociopsychodrama?

Before responding to the aforementioned questions, we need to understand why we use the term sociopsychodrama for explaining our method of working with the groups.

So let's start with a historical fact first. At the beginning of the 20th century, just after the First World War, Jacob Levy Moreno invented sociodrama, sociometry, and psychodrama as methods to work with groups and individuals (Blatner, 2000; Marineau, 1989).

Moreno used to explain psychodrama and sociodrama as follows: "Psychodrama has been defined as a deep action method dealing with the interpersonal relations and private ideologies, and sociodrama as a deep action method dealing with inter-group relations and collective ideologies" (Moreno, 1977, p. 352). Even Moreno used the term sociopsychodrama (Zuretti, Kristoffersen, private conversations 2022), but in due course of time different traditions grew out from the methods he created at the beginning of 20th century. In Europe and US there was a strict "division" between the psychotherapeutic method of psychodrama and method of sociodrama which was not "closed" only for the therapeutic application, but for different work in different groups as well. The term sociopsychodrama and psychosociodrama were mainly used in South America, specifically in Brazil and Argentina, but also in the other countries of South America (Figusch, 2009).

Monica Zuretti, Moreno's student from Argentina, Buenos Aires, has been developing the method of psychodrama and sociodrama, naming it sociopsychodrama (Kristoffersen & Mollan, 2015). But, by understanding Moreno's role theory and applying it in order to understand a human being and human relations (Apter, 2003), we can easily understand why the term sociopsychodrama is more adequate.

Kristoffersen and Mollan (Kristoffersen & Mollan, 2015) explain that Monica Zuretti has developed sociopsychodramatic method where the social and col-

lective roles of the group have been explored. This kind of work has been done with the idea that the social and psychological aspects are connected; therefore an individual and society are also connected. In sociopsychodrama a person works on the basis of the social roles which are experienced by everyone and these experiences are rooted in each individual. So, before a social or collective role can be played and put to life on a scene in sociopsychodramatic setting, the group needs ideas and images about what distinguishes and characterizes these roles. It is not enough "only" to play out a social or collective role; the role has to be connected to the personal experiences of the individual (Kristoffersen & Mollan, 2015).

We could say that the terms sociopsychodrama and psychosociodrama also come from different traditions and ways of using the method, but it is also related to the interpretation of Moreno's role theory and its practical application. It is a method that embraces both social and identity matrix; it is a method that takes into consideration that there is no clear division between the society and the individual, because a lot of personal issues are related to the social levels and dimensions.

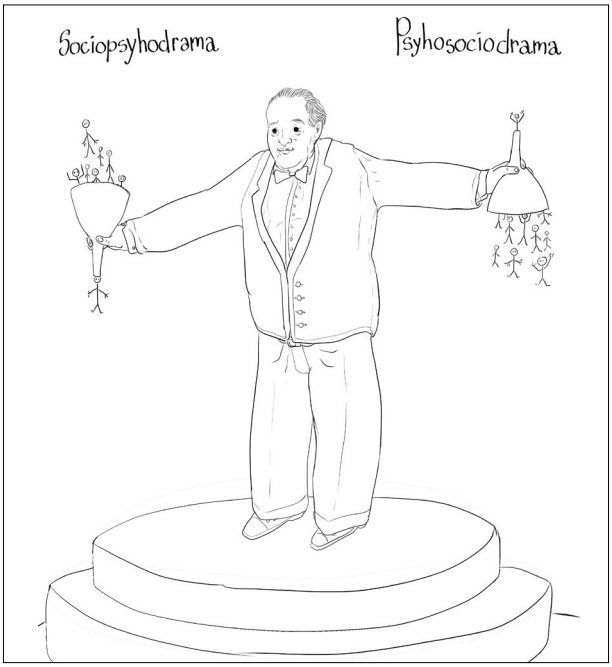


FIGURE 1. *Sociopsychodrama and Psychosociodrama, illustration by Jana Gortnar Farkaš*

In terms of a group and its facilitator, it depends on the contract whether we will decide to use sociopsychodrama, psychosociodrama, psychodrama or sociodrama. After the contract is clear to the group, it is a matter of direction whether something will become psychosociodrama (starting with the personal story and protagonist centred work, and then going to the social level where all the group members can participate) or it is going to be sociopsychodrama (starting from a group common theme where all the group members will take part in action and then move onto personal stories where we have one protagonist).

Theory That is Behind Sociopsychodramatic Work

Moreno claims that each role is a combination of individual and social aspects which are manifested through a person's interaction with its individual and family matrix, on one hand, and with its relation to the social matrix, on the other (Moreno, 1953). Each role is composed of two parts: its common denominator (shared trait) and its private and individual distinction (Moreno, 1977).

The roles are created in the relationship between the internal and external, between collective and individual experiences (Kipper, 1992; Daniel, 2007). Each of these roles has a collective component: aspects of behaviour that are shared by the members of a particular sociocultural setting: family, friends, local community, country, region; and the individual component: personal characteristics of the individual (Kipper, 1992).

Moreno (1977) writes that the role becomes before self, and it can be differentiated in three sets of roles: psychosomatic, social and psychodramatic. Psychosomatic roles are the ones related to our physiological processes. For example, psychosomatic roles are the following: role of an eater, role of a sleeper, role of a defecator, etc. It is important to think about the first psychosomatic role, for it also helps us in the processes of running the groups. The first psychosomatic role of humans is the role of a breather (Zuretti, 2007).

Social roles are in between individual and social worlds, they belong to both, and psychodramatic roles are all the roles we internalize throughout life. Examples of social roles are a daughter, a mother, a worker, a student, a teacher, etc. But, again, the question is what the first social role is that a person has? Is it a role of a baby, an infant, a child and according to the social matrix of the society one is born into, whether it is a baby girl or a baby boy, that again according

to the social matrix and cultural conserves of the country where the person was born, has it societal meaning. The psychodramatic roles are all that we have internalized throughout our life in relation to the others (other people or others in terms of our relationship to the situations, environment, experiences, thoughts and emotions). When I first tried to understand this concept, I asked myself what is the first psychodramatic role that a human being has? Since when we were born we experience non-differentiated state, where child does not have boundaries from the caregiver (mother), it is a state of chaos, *I* does not exist, only *we* and the experience of being in non differentiated state. So, the first psychodramatic role, as our first internalized experience in relation to others and the environment around us, is our first psychodramatic role, which is chaos or a state of non-differentiation. It is interesting to note that all the groups start in this manner, from the "state of chaos", the place where nothing is differentiated enough. When we think about infant development, it seems that the way a caregiver regulates the first period of life while the child is still in an undifferentiated state can influence the internalization of that experience. Why is that important to keep in mind when we are starting the group? Because all the anxiety and how we have learned to deal with the anxiety of the undifferentiated state will appear at the beginning of the group, and also how the facilitator will regulate this first phase is also very important. So, what do we need at the beginning of group? Similar to the situation we have with a baby, a lot of patience, a lot of nurture and love is needed at the beginning of any group process. There are many things that need to be explained and structured for the group in order to reduce fear, which is a major part of anxiety, which reduces spontaneity and subsequently creativity.

So, as you can see, role theory is relational and explains that roles appear as a consequence of the experiences we have gained through life in relation to others, which can be other people, but also others such as nature, environment, families or society in which we live.

Creativity, Spontaneity and Encounter

Creativity and spontaneity are interwoven concepts in Morenian theory. Both concepts are linked to Moreno's philosophy, which considers all human beings to be geniuses with the capacity to create. For him, the ability to create some-

thing new – art, music, an idea, a new response, a child – was inherently godlike (Moreno, 1973). He believed both spontaneity and creativity to be foremost spiritual qualities which emphasized the 'godlikeness' of all human beings. For Moreno, the principles of spontaneity and creativity are the ultimate force underpinning all human progress and all human activity. He defined spontaneity as the ability to "respond with some degree of adequacy to a new situation or with some degree of novelty to an old situation" (Moreno, 1977; Giacomucci, 2021).

Moreno (Moreno, 1977) had a brilliant insight about spontaneity, explaining that it is a physical, mental and interpersonal process that is leading to creativity. The examples of spontaneity from life: birds singing; non-structured children play, drawing and painting, exploring; parents playing with children; improvisation while creating music; trying out new ideas in cooking; inspiration of a poet or inspiration of a lecturer/teacher. The connection between spontaneity and creativity, Moreno explained like this: "spontaneity is the cannon of creativity" (Moreno, 1977). To be able to make clearer understanding of these two terms, creativity would mean more of an action of creation, whereas spontaneity would mean readiness for creation. Spontaneity is more like a state of mind, readiness to think and act in a new way.

But, why are these concepts of creativity and spontaneity important when we talk about how to start a sociopsychodramatic group? It is because in our method of working with the groups we tend to awake the principles of spontaneity and creativity both on personal and group level. By awakening these vital principles we are trying to create the atmosphere where encounters can happen.

In Moreno's work the concept of encounter is rather important, and there is a common understanding that a true encounter is a dialogue between *I* and *Thou*, where the non-dialogue and non-encounter happen between *I* and *It*, something that is not integrated into our experience (Apter, 2003). When role reversal takes place on a scene, the encounter is also occurring in the here and now (Kipper, 1992). Moreno with his theory, methods and philosophy promoted and invited the true encounters that meant dialogue and reciprocal presence (Apter, 2003).

What are we trying to do at the beginning of each group, and tend to nurture is the atmosphere that helps creativity and spontaneity to grow, but also the one that allows encounters to happen. Facilitators of sociopsychodrama groups want to create friendly feelings among the members of a group, to help par-

ticipants feel more relaxed and ready to share their stories with each other. It is the atmosphere that helps people to leave what is planned and prepared behind, and is able to follow what they want to do or say, without preparation. The atmosphere in sociopsychodrama group enables participants to follow themselves in the here and now. The fact is also that sociopsychodrama group facilitators try to create the atmosphere where dialogues can happen, through empathic leadership.

Examples of Different Warm-ups for Starting Groups

The first example comes from the group with limited duration – it was a work with women with disabilities on the issue of female sexuality and disability (group consisted of fourteen sessions where we explored these issues on personal and societal level). On the first session, the question that was also a warm-up exercise for participants in order to meet and learn about each other was:

- Which part of your body would be the most suitable for you to represent you in this group?
- Which part of your body would be the least suitable for you to represent you in this group?

After these two questions, the participants would first reverse roles with parts of their body they feel mostly comfortable with and talk about themselves from that role. After all participants did that, we went onto reversing roles with parts of their body that they felt least comfortable with.

These warm-up activities were intended to introduce each other, but also to begin to warm up to the topic we worked on for the next fourteen sessions, which was related to their ideas about sexuality, femininity and disability. We also worked on how it was shaped by the society and how it influenced their personal experiences.

The second example is a workshop in combination of psychodrama and TA (transactional analysis). The name of the workshop was "Exploration of Financial Script". The workshop lasted for a day, and that was the "duration of group" and a contract. So, both the facilitators and group knew that it will last for eight

hours and that during that time we will be exploring the theme of financial script that meant explorations about their relation to the money and how they deal with it. The first warm-up they did was to role reverse with their credit card, wallet, bank account or anything else they relate to money. This was created so that we can immediately, for just one day workshop, introduce them to the subject and see where they are with this issue.

The third example is a workshop that also lasted just for one day and in which were combined art therapy and sociopsychodrama by the name "Opening the Doors of Creativity". Since they needed to use both art therapy and sociopsychodrama, first warm-up was created so that these two methods can be introduced to participants. So, they were asked first to speak from the role of a colour they feel most connected to. They were speaking about why this colour is that they feel mostly connected to at this moment of their life. They also spoke about which colour or colours they wish to eliminate from their life and why, and which colour or colours are missing in their lives. The other warm-up that was used at the beginning was to draw how they feel and understand their creativity at this moment. Then they role reversed with the drawing and spoke from the role of their creativity. In these warm-ups, the goals of workshop were followed and they were able to start introducing themselves both to sociopsychodrama and art therapy, which made them little bit more relaxed with both methods. Also, through the drawing their own creativity they began to warm up for the core theme of the workshop.

The fourth example is a workshop that lasted for three hours under the name "What Would Happen if We Role Reversed with Elements of Nature". It was a workshop that was a part of FEPTO conference programme (Federation of European Psychodrama Training Organization). The workshop was held outside, in nature, and participants were invited to walk around the place where we worked and to pick an element from the nature they feel mostly connected to. Then they role reversed with those elements and spoke as a grass, rock, tree, bird nest, etc.

The fifth example was a workshop that also lasted for three hours. The contract was made with a composer who was writing a piece of music about disintegration of Yugoslavia, and she wanted to hear the voice of Yugoslavia, from different participants, so that it could be a part of her musical composition. The warm-up that was used in that context was for participants to try to remember something that is for them a symbol of Yugoslavia and to speak from that role,

to give a message to the group, but also to the participant that was in her/his role. After that we moved onto listening to the hymn of Yugoslavia and talking in pairs how the participants felt whilst they were listening to the hymn and what was the picture they had in their minds. After that, they were invited to see who wishes to have an encounter with Yugoslavia, either to say something to it or to ask something from it.

In our group "Discovering the Languages of Peace", on the first meeting, when we started the group, we used three warm-up exercises. The first one was that participants chose an object they felt most connected to, and to role reverse with that object. From the role of the object participants presented themselves. After that, we used three simple questions that participants responded to in small groups. These questions were:

1. What is it that occupies you in last week or month?
2. What made you angry in last week or month?
3. What made you joyful or happy in last week or month?

After that, we used few sociometric questions about the country from which people were coming, but also the participants could ask questions about the group. These were the questions about who among them is a parent, who is a caregiver, who has pets, etc.

At the end we asked people to go to small groups again and present how they feel in the group in the form of a sculpture, or with a message. It was wonderful when one group said that "it is chaotic" during the last exercise. They were talking about how they felt in the group and how they perceive group at this moment (on the first meeting, in the group of thirty-two people). This comment was wonderful, because it just explained how all groups start. As it was aforementioned earlier, the chaos exists at the beginning of each and every group, which during the course of meeting with others in the group and sharing different personal stories and attitudes, fades away.

REFERENCES

Apter, N. (2003). The Human Being: J.L. Moreno's Vision in Psychodrama. *International Journal of Psychotherapy*, *8*(1), pp. 31–36.

Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice, 4th Edition*. Springer Publishing Company. New York.

Daniel, S. (2007). Psychodrama, Role Theory and the Cultural Atom. In: Baim, C., Burmeister, J. and Maciel, M. (Eds.) *Psychodrama-Advances in Theory and Practice*, pp. 67-82.

Figusch, Z. (2009.). *From One-to-One Psychodrama to Large Group Socio-psychodrama* (1st ed.), Zoli Figusch.

Fox, J. (2019). *The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity by J. L. Moreno, M.D.* (Tusitala Publishing ed.). Tusitala Publishing.

Giacomucci, S. (2021). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers (Psychodrama in Counselling, Coaching and Education, 1)* (1st ed. 2021), Springer.

Karp, M., Holmes, P., Tauvon, B. K., & Moreno, Z. T. (1998). *The Handbook of Psychodrama* (1st ed.), Routledge. London and New York.

Kipper, D. A. (1992). Psychodrama: Group Psychotherapy through Role Playing. *International Journal of Group Psychotherapy*, *42*(4), pp. 495–521.

Kristoffersen, B., & Mollan, A. G. (2015). I Invite Each of Us to Speak our Truth-On Sociopsychodrama. *Arts and Social Sciences Journal*, *06*(01). https://doi.org/10.4172/2151-6200.100090

Marineau, R. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889–1974: Father of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy (International Library of Group Psychotherapy and Group Processes)*. Routledge, London and New York.

Moreno, J. L. (1953). *Who Shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. Beacon House, New York.

Moreno, J. L. (1973). *The Theatre of Spontaneity.* Beacon House, New York.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama (4.th ed., Vol. I)*. Beacon House, New York.

Zuretti, M. (2007) Psychodrama in the Presence of Whales. *British Journal of Psychodrama and Sociodrama Vol. 22, Number 1*, pp. 19 – 32.

The Structure of Sociopsychodrama Session and Introduction to Sociopsychodrama Language

By Jana Damjanov

To understand sociopsychodrama, you have to learn and understand the specific language that has been used. While being in a workshop of sociopsychodrama or training in sociopsychodrama, one will hear the following words for certain: a protagonist, a director, an auxiliary ego, a stage, an audience, a double, mirror, a group, sharing, role reverse! So, we can say that this is the usual language of sociopsychodrama. But although its etymology comes from theatre, so does the origin of the idea of sociopsychodrama, this language is usually unknown to the people who are coming in contact with this method. Therefore, in this chapter I will try to explain the terms that are commonly used by also giving practical examples of their use.

Structure of sociopsychodrama Session

There are three parts to each sociopsychodrama session: warm up, action and sharing. (Giacomucci, 2021). There is the fourth part in the educational and training groups which is called processing, where the teacher is talking with the students about the techniques and theory that lies behind what has been done in the group. That fourth part of the session is used for the reflection and discussion about the theory, the techniques and logic that were used for the work they have been through.

Warm up

Warm up has the function of enhancing the spontaneity and creativity in order to achieve results (Moreno, 1953). In a group setting, we can say that warm up is used by the group facilitators to get more deeply into the role of a group leader and sociopsychodrama director, but also for the participants to get more

deeply into the role of the participants of the group and to warm up for the specific topic. The answer to the specific topic will be received throughout the group process in case we pick the right warm up in order to open up subjective topics and experiences of each participant.

When Moreno writes about warming up, he is not only talking about the psychodramatic understanding of this term - he constantly draws a parallel with life in general (Moreno, 1977). We could also consider warm ups in different developmental phases of life, so we could observe early childhood as a warm-up for life. Moreno was emphasizing the role of spontaneity, when he was writing about warm up process as well — according to him, spontaneity is a new response to an old situation, as well as an adequate response to a new situation (Moreno, 1953.). In his theory, anxiety and spontaneity are in the same dimension, and when the anxiety level drops, the spontaneity is higher and vice versa. Therefore, warm up processes are used to improve levels of spontaneity in each person and in the whole group.

The link between spontaneity and the warm-up process is crucial, in the sense that thanks to warm-ups a person develops the ability to perform much more complex activities later. We could make a parallel with athletes — the lack of warm-up leads not only to potential physical injury, but also to possible psychological injury, because the athlete has not reached the optimal level of spontaneity necessary for performing the very act of sportsmanship.

Moreno believed that the term warm-up does not refer only to the first part of the psychodrama session but that it runs through the whole session. It does not end with the completion of the specific exercises that have been assigned. He considered it a constant process. Each act has its own warm-up phase. Each action scene has its own warm-up – for example, setting the scene where the action is happening.

I remember explaining this to one training group, and one of the trainees said that she noticed how everyone has their own rituals when they are preparing for certain roles. She noticed how she dresses differently when she switches roles. She wears one kind of clothes when she is in a role of a therapist, while she wears the other kind of roles when going out with friends, etc. We concluded that these are different warm-ups in life that she makes for different roles. It is good to keep in mind how we warm up for a certain role? It does not have to be the example with dressing up, it maybe that we do different things, think about some things that we relate to the role for which we are warming up.

How One Warms up for the Role of a Group Facilitator?

The facilitator goes through one's own warm-up process before starting to lead a certain group. It is necessary for the facilitator to release one's own capacity for spontaneity, so that he/she can facilitate the same phenomenon in the group. It is necessary for the facilitator to recognize if he/she has one's own current resistance towards the group, the expectations he/she has both of one own self and of the group. It is necessary for the facilitator to deal with one's own fears and anxiety, in order to be sufficiently open, authentic, spontaneous... There are certain advantages of working in pairs as facilitators.

Here are some things a group facilitator warms up to:

- For the role of a group leader and facilitator;
- For the specific group itself before entering the room and coming into contact with the members;
- For the role of a leader of a concrete action in a certain group;
- For co-facilitator if they work with someone else;

There are many different warm-ups that can be used in various group settings. But, when we are thinking about warm-ups for the group, first we need to think of the contract that we make with that group and what are the goals of our group meeting/encounter. Whether it is an educational setting and meeting or it is a therapeutic setting and purpose of the meeting, whether it is a workshop, a specific training for a certain group, organizational setting, etc.

There are few functions of a warm up process which:

- Enhances the levels of spontaneity,
- Builds up a trust between members of a group,
- Improves and develops the group cohesion,
- Helps the emergence of personal issue or group issue that will be the focus of an action.

By using a criterion of what is their purpose, one could divide warm ups:

1. Warm-up Exercises for Getting to Know Each Other

The purpose of these warm-up exercises is getting to know each other, reducing the ambiguity and insecurity that occurs in new groups, thereby reducing the level of anxiety and starting to build cohesion.

- The group is standing or sitting in a circle, the facilitator asks group members which movement they would connect with saying their name. Then group facilitator can give example by saying his/her name and making a movement (for example, waving a hand). The other members of group are invited to repeat the name and the movement. Then each member says his/her name and makes the movement, and group repeats it every time until all group members do it.
- The group members are standing or sitting in a circle. Going round, people introduce themselves by adding a word that starts with the same letter as their name, for example Joyful Jana, Mellow Mike, Astounding Anita, Doubtful Danica, etc.
- The previous name game and warm-up exercise can be done similarly, by people choosing to present themselves by adding a word that starts with the same letter as their name and saying it out and acting it out as a film genre. For example, someone might say Joyful Jana as a romantic comedy announcement.
- It is possible to use a role reversal as an introduction warm-up. I have used in many times; adapting it according to the contract of the group I was working with. The examples about it are given in Chapter 1. But, here is another one with using role reversal, as a "name game". As a group facilitator, you can invite group members to reverse roles with their names; then to present themselves from the point of view of their own name. Group facilitator can interview them with few questions. How did it happen that you have that name? What do you know that is important that you as a name want to share about this person who has you? What is it important from your perspective for this group to know about the person that you are representing?

2. *Warm-up Exercises for Creating Contact and the Development of Group Cohesion*

These warm-ups are usually of the action type. Especially when working with larger groups, it is important that the members try to make contact with as many people as possible in a short time.

- Walk with greetings
  Group facilitator invites members of the group to find a space to stand in. Then they are invited to start walking and moving around the room. They should try to fill the space — move into the empty areas. They should keep changing direction, trying not to come into contact with other people, focusing on their own selves. Trying to relate how they are to the way they walk. Start noticing people around them. Make eye contact and say hello only with their eyes with each other. Subsequently they are expected to try to say hello to all the people who they are with in the room only making contact with their eyes. After saying hello with their eyes, they should continue walking and saying hello to each other only using their elbows. Then they should touch each other's elbows and say hi with your elbows. After they have greeted all the people in the room, they should continue walking and say hello to each other with their knees. After they meet all the people in the room with their knees, they should greet each other only with their feet. After that, they should finish by saying hello and talking a little bit only with their back (it should look like a massage).After that they should continue walking and greeting each other how they would do that if they would meet in the street.
- As if walk
  There is another warm-up with walking around the room that can also be used. People can move around the room and the group facilitator gives the instruction that they should start walking as if they were ants, or as if they heard some great news, or as if they are walking on hot sand. Then the facilitator can ask them to start greeting each other as if they are walking on the ice, as if they have met a friend who they have not seen in a while, as if they have won the lottery, as if they know a secret about the one they are greeting, etc. At certain point the activity can be stopped, but it is important to follow the group and give members enough time to get into the "as if situation" and to be able to greet all the members in the group.

3. Warm-up Exercises for Developing the Trust

The goal of these warm-ups is to increase feelings of security and trust. But also, they are used for encouraging closeness among the members, starting the process of opening up. In this handbook, in the chapter about safety and trust in the group setting, you can read more about that topic.

4. Warm-up Exercises for Group Expectations

In workshops at the beginning of the groups, it is very important to define expectations. Some sort of contract is setup, between the group facilitator and the group members. Or it could be a review of the contract between the group and the facilitator. It is important to keep in mind that it is the opportunity for the facilitator to harmonize with the group and the possibility to correct unrealistic expectations —reducing the likelihood of disappointment among the participants. This is also giving the possibility of defining both group and individual expectations.

- Here is an example with sculpting expectations — in small groups of four to five, people should talk about their expectations from the whole group or a lecture or a workshop or training (you can make a question depending on the setting). After discussing the expectations they have from the workshop they attend, they need to find common ground, common essence of their expectations and to show it as a sculpture that can be moving. It is possible to do this in verbal and non-verbal way. Each small group also gives the title to their "(moving) sculpture" or improvisational scene.
- An example of working with the whole group – you can ask the whole group about their expectations and write them on a flip chart paper. You can discuss how realistic these expectations are and which you can or can't respond to during the group you work with
- Another example of working with the whole group – the facilitator can ask the whole group what kind of group they need to feel safe and secure in? Then he/she can ask who in the group feels mostly warmed up to be in the role of the group. Then the person who comes out will be in the role of the group. After that, you may ask the person from the role of this wanted/expected group what characteristics it has so that people feel safe and secure in. After responding for example – trust, humour, empathy,

hope, resilience, the facilitator can pick which these different characteristics from the group will be and then it is possible to make a sculpture of group with its characteristics. After that, if there are members of the group who are not part of the sculpture, it may be asked if anything else is needed in the sculpture and you can check how members feel in this group, inside this sculpture. This might open a discussion about how we can achieve becoming this group that we sculptured, etc.

5. Warm-up Exercises for Choosing a Protagonist

The goal of these warm-ups is that group members can focus on some of their intrapsychic contents and to warm up for the psychodramatic action. Also, the goal of these warm-ups is increasing awareness; awakening memories and emotions. In on-going groups, this is the most common question of the type "How are you?", "What happened to you in the past period?", "What did you come with?", "What would you like to work on?"... There is often no need to create special structured warm-ups because the group members are already deep into their own therapeutic processes, so a structured warm-up could interrupt the existing flow and cause resistance.

EXAMPLES:

Encounter – If you would like to speak with someone today, who would it be? You put two chairs on the scene and invite people to sit on one chair and to start the conversation with someone or something, and then you start with reversing roles.

Feeding – invite people to think about three questions: What is your favourite food? Where would you like to eat it? With whom would you like to share this food? It is a scene, and you can create it and see what happens.

Drawing an Animal – the activity is organized so that you invite group members to draw an animal that they feel connected to in the surrounding that best depicts that animal. Then ask members of the group to work in pairs and talk about the drawing, by asking questions to each other. What is this animal? How is it connected to you? What is the surrounding like? Why is this animal here? How does this animal feel? Is there anything else on the drawing that is important? What is it? Why it that important in this drawing?

Is this animal alone or it has friends? Why is it alone? Who are its friends? If it has friends, what is the contact of the animal with its friends?

What kind of message this animal wants to convey? What would be its message for you? Is there anything that you would like to say or do with this animal? Is there any question you would like to ask the animal?

What would be the title of this drawing?

After that, you can create encounters with people and their spirit animals, by using role reversal.

6. Energizers, Warm-up Exercises for Awakening of Spontaneity

- "Yes, let's!" This is a whole group game. One person starts with a suggested action – "Let's play the saxophone", for example. Everyone else shouts, "Yes, let's!" and the whole group carries out the action with as much enthusiasm as possible. After a while someone else can suggest a new action - "Let's be elephants!" - "Yes, let's!" The aim is for the whole group to fully commit to the activity. Try not to rush too quickly from one activity to the next – explore each one for a while. (Farmer, D., 2007.)
- What are you doing? Standing in a circle. The first person (A) starts miming an activity, such as eating an apple. The person standing to the left (B) says "What are you doing?" Person A keeps miming and at the same time says the name of a different activity. For example, if person A was miming brushing his/her teeth, he/she could say, "playing a saxophone". Then person B starts playing the saxophone. Person A stops his/her mime. Now the third person (C) asks person B: "What are you doing?" Person B keeps playing the saxophone and names a different activity, which person C should mime. And so it goes on. There should be no repetition and no similar activities. For example if you are miming climbing a ladder you cannot say, "climbing the stairs". Likewise you should not name the activity that looks like the one you are actually doing. For example, if you are cleaning a window you cannot say "waving good-bye" - because it looks very similar! (Farmer, D., 2007.)
- Warm-up game "Traffic lights" is a physical one. The leader calls out traffic light colours in any order, trying to catch people out. When group facilitator says "Green" – group members should walk or run around the space. When they say "Amber" – group members stand on one leg with-

out over-balancing. When group facilitator says "Red" – it means for the group members to stop still, or even lie down on the ground! It is important before starting with traffic lights, just to explain to group members what each colour will mean (Farmer, D., 2007).

7. Warm-up Exercises for Closing and Evaluation of the Group

Although they do not belong to classic warm-ups, they also represent a warm-up for something – for example, for the next meeting with the group, for returning to life outside of psychodrama, etc. The goal is rounding up, summarizing, defining future topics for work, empowerment for life, This activity is especially important with ad hoc groups at workshops.

- Giving presents
  Group members are standing in a circle. A person mimes giving present to a person on the left. The person giving the present with its mime is giving some hint about the present. The recipient should mime opening the present and only then say what it is. You should not pre-plan it; just decide on the spur of the moment. Whatever it is, be really delighted and grateful – it is just what you have always wanted! Then the receiver turns to a person on his left and mimes giving another present that is just for that person, and so it goes round in the circle until everyone receives a present.
- The Well
  In full view of the group or class, create a fantasy well using various objects, scarves, in the room or in an open space. Ask the members to help in its construction, and then stand in a circle around the well. Each member of a group individually approaches the well to draw a bucket full of whatever they have received throughout workshop or group. Stipulate that the well can also give tangible or intangible items; and after it is drawn, each member must specify how each item will be used. Each member demonstrates how the item is used. For example, if warmth is received from the well, the member might demonstrate his or her warmth to someone in the group.
- Taking-leaving with you
  Group is organized so that the participants stand in a circle, and group facilitator gives the instruction that when they approach the centre of the circle they should say what they are leaving behind. After leaving it, they

can also mime what they left saying it out loud. Then, they should step back to the outer edge of the circle and say what they are taking away with them. It is also possible to mime what they are taking, in addition to saying it out loud.

Important Notice about Using Different Warm-ups

You should always keep in mind that you can design warm-ups according to the knowledge you had and contract you have made with the group. Your creativity is your limit for designing warm-ups!

In this process of using and designing warm-ups, it is important to follow the group. A frequent mistake of group facilitators is to stick to premeditated warm-ups at all costs, even if the group is clearly going in a different direction. Insisting on this leads to resistance, a decrease in trust, cohesion and spontaneity. Therefore, the needs of the group always come first, not the needs of the facilitator!

It is alright to prepare structured warm-ups, but keeping in mind the current group dynamics, current topics in the group and the contract you have made with them, as well as goals you both wish to achieve with group work. Sufficient flexibility and spontaneity is required for the facilitator to adapt, to modify the warm-ups or sometimes even to give them up completely and create something in here and now what is needed at the given moment.

There are very useful questions that the facilitators can ask themselves when designing warm-ups for a new group or for a workshop: How many participants are there? Who among the participants has experience with sociopsychodrama, and who doesn't? We assume what needs the group members currently have? Do people know each other? What is the gender ratio? As facilitators, do we know any of the participants from other roles or life situations? What we think are their expectations from work? What are our expectations from the group? Are there members that we know are specific in some way and that it would be good to pay attention to them (e.g. people coming from different marginalized groups etc.)?

Action

Action is a part of the sociopsychodramatic work where we explore the participants' responses to research questions by using role taking, role reversal, mirroring or the double. The action is played out in a sociopsychodrama scene, where the two (or more) roles encounter each other and start the conversation about the theme that emerged. The action in sociopsychodrama consists of these elements (Karp, M., 1998; Blatner, A., 2000):

1. Protagonist
2. Director
3. Auxiliary ego
4. Stage
5. Audience-group

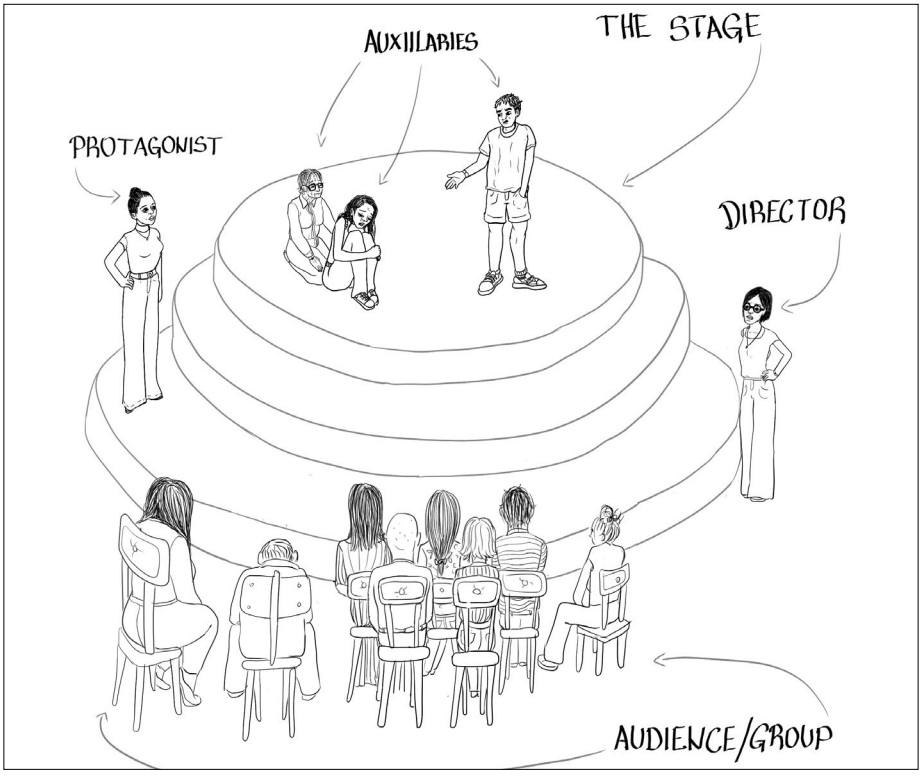


FIGURE 2. *The structure of sociopsychodrama session, illustration by Jana Gortnar Farkaš*

Protagonist

In Greek, the protagonist means – "the first in action" or "the first one who goes into fight". In Greek mythology, the name of the god Protagonos alluded to the fact that he was born first of all the gods. In almost every group meeting, all group participants can be potential protagonists. Even the group itself can be a protagonist. So, *protagonist* is the word that we use in sociopsychodrama to single out around whom or what the action will take place. The result of a group process and warm-up exercises could lead to one protagonist or to more protagonists, or to a group topic where the whole group will be a protagonist.

There is a common question that is asked in groups – how do we choose who or what the protagonist will be. There are many ways how one can be chosen as a protagonist. These are few examples:

- The group can choose a topic that a person who wants to be a protagonist wishes to explore. It looks like this: two or more people want to work at the same time and then they are invited by the group facilitator to name their topics as if the group is going to watch a movie or read a book. So, let's imagine two people who want to be protagonists and one of them names the topic "Love in Difficult Times" and the other one "The Sounds of the Childhood". Then the other group members are invited to pick a topic that interest them more by walking and standing behind a person whose topic they decided to choose, or to which they feel mostly connected to.
- Sometimes group facilitators can create a continuum, from 0-100% about how much is someone warmed up to be a protagonist and explore a personal story. People place themselves according to the scale of how much they want and need to be the protagonists at that moment.

- Group facilitator invites warmed up protagonists to move their chairs to the centre of the group to show that they want to work.
- The group facilitator may ask the group members to approach the person they feel needs to be working mostly at that moment.

Similar processes of selecting a group theme and a group topic can be applied when the group as a whole is the protagonist.

The protagonist, with the help of the therapist and the group, presents

the topic that will be explored within the group through a personal drama. So, the protagonist has the "main part" in the action. The protagonist creates a **contract** with the group leader. When we have a situation where the whole group is the protagonist – and when this happens, the group facilitator makes a contract with the whole group about what will be explored. For example, one of the groups I was working with had personal topics around partnership and love issues for a long time. On one session, it was obvious that the whole group wishes to explore the roles of men and women in the society. So, the whole group worked on that issue throughout that group session. They split into two groups, one was the group of men in the society and the other one was a group of women in the society. They interacted as two groups. Different specific roles appeared from these two groups, and then they reversed roles as groups. The ones that were in the role of men in the society moved into the role of women in the society and vice versa. After we finished work, we had a sharing and reflection about it, about patriarchal patterns, about how to deal with it and how to change them on a personal level.

There is a common question from people who are novicec in the field of sociopsychodrama, and the question is "what to do when the protagonist is stuck in the action"? There are a few suggestions that can be done in such a situation:

- Using a double technique
- Asking to replace the role with what's blocking the action
- Using mirroring technique
- Asking the group members how they feel and what they would do in this situation
- Stopping the scene and finishing the work

Auxiliary Ego

Moreno explained auxiliary egos as "extensions" to both the protagonist and the director of the psychodrama, in the sense of helping in guiding, researching and acting out the protagonist's work. During the action, protagonist is making a choice of auxiliary egos. There is a possibility that group members reject the role that they are asked to play.

Moreno (1977) lists the following roles of auxiliary egos:

- Counsellor – when the group has existed long enough and the members of the group know each other well enough, someone can, as an auxiliary ego, spontaneously or intentionally give an interpretation that can have therapeutic effect
- Special investigator – through the empathic role of the auxiliary ego, protagonist and the auxiliary ego can also get a new understanding of the role; so, auxiliary ego can also have the role of the analyst, which is usually shown in sharing
- Actor – getting into the role so that the situation is as realistic as possible. The auxiliary ego has the following benefits from psychodrama: starting some personal topics, gaining insight through role playing, expanding the repertoire of roles. Sometimes it can also lead to change (for example, a shy man gets the role of someone extroverted and assertive).

Director (Sociopsychodramatist/Group Facilitator)

According to Kellermann (1992) it consists of four different roles:

- Therapist (the agent of change, influences people and helps in the healing process)
- Analyst (the one who empathizes and understands)
- Producer (the one who acts as a theatre director in terms of scene and aesthetics)
- Group facilitator/leader (the one who takes care about the whole group)

I personally think that a group leader can also work individually, because the smallest group is the group of two. Sociopsychodrama facilitator deals both with the individual and the group as a whole. The group facilitator, in the method of sociopsychodrama, needs to be active and to encourage others to be active as well. For a sociopsychodramatist it is very important to have the capacity for clear communication, to be the "mirror" and "translator" of unclear processes and repressed issues that are happening in the group. In comparison with other methods and modalities, sociopsychodrama director is constantly active and is always on full alert. It does not mean that he/she is working for the

protagonist, but that the director is exploring issues on stage, in alliance with the protagonist.

Stage

There are some historical facts about the stage in sociopsychodrama. Moreno created a three-layer stage. The meaning of the stage and why it is important in sociopsychodramatic work is because it is an introduction into surplus reality, and it creates a clear separation from here and now. The scene is practically opening the door into an "as if" situation.

There are philosophical aspects of the stage, because it represents a place where spontaneity manifests itself in creative actions in the here and now, but also in "dramatic time" (this is because "drama" enables exploration through play, of the past, present and future). The stage is the place where two realities meet: everyday realities and dramatic realities (surplus reality, inner reality, psychological, symbolic reality). The scene also has a shamanic and ritual meaning because it represents the place where "healing" takes place. The scene enables the exploration of the transpersonal, archetypal.

There are some recommendations for behaviour of a group facilitator on stage:

- Group facilitator is ensuring security
- Director on stage is responsible for setting a scene together with a protagonist, but also for the change of scenes
- The group director needs to be aware of the use of the space on stage and their own body posture
- The group facilitator needs to pay attention to the group which is also in a role f the audience

Group (Audience)

The main role of the group in the sociopsychodrama action is:

- The group can act as an agent of change
- The group stands as a witness to what is happening on the stage, and in that sense group is holding the reality, because stage is "reserved" for sur-

plus reality.
- Sharing of the group shows how much the group flow is connected with the individual work of the protagonist
- Group is also a container of catharsis

Sharing

Sharing is the last part of sociopsychodrama. It includes talking about one's own associations about other person's scene and encounter - sharing one's own similar experience that is associated to the topic played out during the action. The main purpose of the sharing is integration, where analysis is discouraged and identification is even more encouraged, but it is also aimed to normalize the participant's experience by listening to the others that share similar involvement at different levels of the process through thoughts, experiences, emotions (Karp et al., 1998).

REFERENCES

Ameln, V. F., & Becker-Ebel, J. (2021). *Fundamentals of Psychodrama* (1st ed. 2020). Springer.

Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice, 4th Edition*. Springer Publishing Company. New York.

Giacomucci, S. (2021). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers (Psychodrama in Counselling, Coaching and Education, 1)* (1st ed. 2021 ed.). Springer.

Farmer, D. (2007). *101 Drama Games and Activities*. Amsterdam University Press.

Karp, M., Holmes, P., Tauvon, B. K., & Moreno, Z. T. (1998). *The Handbook of Psychodrama* (1st ed.). Routledge. London and New York.

Kellermann, P. F. (1992). *Focus On Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama* (First Edition). Jessica Kingsley.

Mindoljević Drakulić, A. (2007). *Mali rječnik psihodrame*. Zagreb: Hrvatsko psihodramsko društvo.

Mindoljević Drakulić, A. (2008). Morenova psihodrama. U V. Jukić, Z. Pisk (Ur.), *Psihoterapija – škole i psihoterapijski pravci u Hrvatskoj danas*. Zagreb: Medicinska naklada.

Moreno, J.L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. New York: Beacon House.

Moreno, J.L. (1973). *The Theatre of Spontaneity.* Beacon House, NY.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama (4.th ed., Vol. I)*. Beacon, NY.

Jana Damjanov is MSc clinical psychologist, psychodrama and sociodrama trainer and supervisor, psychodrama psychotherapist. She is a co-founder of Regional Association for Psychodrama and Integrative Psychotherapy. She has been applying sociopsychodrama in many different settings: education and training, evaluation, activism and psychotherapeutic work with groups. She has been using sociopsychodrama in the context of cultural and collective trauma, working in former Yugoslavia region. She has written several chapters about sociopsychodrama in different books. She is a part of the editing team of the anthology "Sociodrama: The Art and Science of Social Change" and the co-author of a chapter "Sociopsychodrama as a Qualitative Research Method" in the Routledge International Handbook of Innovative Qualitative Psychological Research. She is mostly active in teaching people how to apply sociopsychodrama in different contexts in working with groups and individuals.

Her contact is jancheed@gmail.com

Role Theory and Basic Sociopsychodrama Techniques

By Jana Damjanov

Moreno's Role Theory

It is important to learn about Moreno's role theory, as it is the core theory of the work we do in sociopsychodrama. It is always good to reflect how we can apply this knowledge into group work and our own practice?

Frequently in my practice, I was asked: "What is a role?" There are various descriptions of what roles are, but in our method of sociodrama and psychodrama roles are very important, they are one of the main "items" we operate with. So, let us try to explain what a role is? We can say that roles are some sort of mental charts that help human beings to orientate in the world around them. The roles are created before the self emerges, and roles are being born in relation with someone or something, depending on the type of the role. So, roles are relational items and they are born in relationships. The relations in whom roles emerge are biological, social and psychological. Also, for human beings roles are multidimensional, they have different levels and different layers, and they are born in different matrices that form our self: identity matrix, social matrix and cosmic matrix.

Cosmic matrix of our identity is very nicely explained in Moreno's quote from the book "Who Shall Survive": "Human being is more than a psychological, biological, social and cultural entity — it has cosmic entity. Reducing one's responsibility to purely psychological, social and biological life makes the person being alienated. Therefore, one is equally responsible for the entire universe, all forms of being and all values, or his/her responsibility means absolutely nothing!" It is important to note how Moreno describes a "cosmic entity" which I understand to be his way of explaining the perspective of co-creation and co-responsibility of human beings, who are not only connected to other human beings but everything visible and invisible that surrounds us. The universe itself was for Moreno a place of infinite spontaneity and creation, and we can also see this not only as his ideas but also as the basic principles of astronomy, physics and quantum physics. It is important to look also at this part of the human identity when we think of issues

related to climate changes, but also of the situation of pandemic and corona. In terms of co-creation and co-responsibility we can easily understand how individual, social and cosmic elements are interrelated.

As I mentioned in the first chapter, Moreno recognized in his theory, three sets of roles: psychosomatic, social and psychodramatic. Some roles are both individual and social (social roles), whereas some are connected to the body functions (i.e. psychosomatic roles) and there are the ones that Moreno called psychodramatic roles that are all our internalized roles, which are combinations of the psychosomatic, collective and individual roles.

We can discuss which role belongs to behavioural and social sciences, as well as which one belongs to drama and theatre. Moreno's role theory covers behavioural, social and philosophical elements of human beings and humanity, but it also strives to address our relation to everything that surrounds us, even the universe itself. It is very important to say that all the roles have their complementary roles. There is neither a teacher without a student, nor a mother without a child, etc. But when we know that the roles are complementary it also means that they are equal and that for example it is not just the teacher that teaches but the students also teach their teachers. Everything is relational and connected according to Moreno's theory.

Moreno's role theory is behavioural, relational and developmental and it is connected to his theory of spontaneity and the development of a child. To understand his role theory one must understand that we are developing in the different matrices of our identity. The matrix is a term which explains the interconnectedness and intraconnectedness of all our experiences containing at the same time the elements of past, present and future. At the same time the inter and intra connectedness of the matrices of human identity cover the network of connection in one human being but also in groups, and this network of connections is between the subject, the environment, the family, society, culture and everything that surrounds a human being. In order to explain better how this theory is behavioural, relational and developmental we have to understand that role has its behavioural manifestation that emerges from a relation to another role and it has the possibility to develop. I will try to give example through the role of a baby and a mother. Both roles emerge at the moment of baby's birth. The role of a mother does not appear before a baby is born (we can apply this also to adopted parents), and these two roles start developing through relation and they develop through time. As the relation develops, both the child and

the mother learn more and so their roles develop. In that way, the behavioural element of the role, i.e. how the role represents itself also develops. That is also why each role has its complementary role, and they help each other to evolve and develop. It is also important to note that there can be more than two roles in relation (for instance, mother-child-father or supervisor-trainer-client-therapist). Each of the roles in these relations has its complementarity. In the complementarity there is a potential for growth and healing. In this way, Moreno's role theory is fundamentally a bio-psychosocial-spiritual conceptualization of self, which fits nicely within the sociopsychodramatic philosophy framing an individual within a larger social context.

Roles do not emerge from the self, but self may emerge from the roles (Moreno, 1977). His theory of the development of roles is explained through the development of a child. It can also be applied to the development of groups and to observing and understanding of the group processes. For example, we can say that each group has an initial stage of genesis which is a chaos (the first psychodramatic role), and then after differentiation the feeling of oneness and cohesion become very important in order for a group to be formed (group and I are one, the Mother and I are one), and later on we have more differentiation in terms of roles and phenomena that emerge from a group and that belong mainly to the social matrix. Of course, this also depends on the type of the group we are working with and the contract through which we are working. It also depends on whether it is a one-day ad hoc workshop group, or an ongoing therapy group, whether it a series of workshops for the same group, etc. But, this theory can also be applied to the development of different groups.

The first universe as Moreno called it, or the *all identity* is the moment when the child is born. There is no real differentiation of any role from the other at this period of life. The very first role which is independent and we all have when we come out from the mother's womb and it happens very quickly is the **role of a breather** (Zuretti, 2017). It is the first independent role that appears in the human living being. And its complementary role is the role of universe through the air that is inhaled and that connects everything around us (personal communication, Westberg, M., 2022) Then, in the first few days new roles begin to develop. They are all psychosomatic roles and they develop in relation to the others who are caregivers for the child. But it is also necessary to understand that the role of the mother and role of the father are just being born as well and they are also undeveloped. The first matrix of the emerging of roles is called identity matrix (Zu-

retti, 2007). The roles appear before the self and that is why they create the self of the child. The action (breathing) comes before the consciousness. In the matrix of identity co-being, co-action and co-experience are amplifying the importance of child's relationship with others and things around it. This matrix of identity can be viewed as a place where child's first process of emotional and cognitive learning happens. And this mainly happens through the psychosomatic roles of an eater, sleeper, eliminator of urine and faeces. In the matrix of identity, as well as in every matrix of identity, roles have complementary roles. The process is best described through the roles of a giver and a receiver. The matrix of identity is the social placenta for the child's development.

According to Moreno at a certain point of child's development, with the beginning of the *second universe,* personality becomes more differentiated and divided. "Two sets of warming up process form – the one towards reality acts and the other towards fantasy acts – beginning to organize themselves. Two new sets of roles emerge from the breach between reality and fantasy. As long as this breach did not exist, all real and fantasy components were merged into one set of roles, psychosomatic roles. Forms of role playing are now emerging which connect the infant to persons, things, and goals in an actual setting outside of himself, and to persons, objects and goals in an actual setting outside of him" (Moreno, 1977.). They are called social roles and psychodramatic roles.

As I previously mentioned, Moreno explains the development of a role through the different stages of child's development.

"Every role is a fusion of private and collective elements. A role is composed of two parts – its collective denominator and its individual differential. It may be useful to differentiate between role taking – which is the taking of a finished, fully established role which does not permit the individual any variation, any degree of freedom. Role-playing permits the individual some degree of freedom, and role creating which permits the individual a high degree of freedom, as for instance, the spontaneity player" (Moreno, 1977).

In Moreno's view, there are three stages of child development in sociopsychodrama:

a) Development of identity – the child cannot see oneself separate from the mother, so mother and child share one identity;
b) Development of the self – the child is able to distinguish oneself from the mother, and becomes aware of their own self;

c) Recognition of the other – after being able to see oneself separate from the mother, the child can put oneself in the place of the other and play their role, which can often be seen when children play doctors, teachers, etc. (Kellermann, 2007).

These stages correspond with three crucial techniques in psychodrama:

a) The double – where the group facilitator (a director) or a member of the group stands behind a protagonist and speaks his or her unconscious thoughts, giving them voice, thus corresponding with the mother being a double for the child;
b) The mirror – where the protagonist comes out of the scene and sees oneself being played by his double, thus corresponding with the child being aware of himself/ herself as being separate from the mother;
c) Role reversal – where the protagonist reverses roles with the auxiliary, thus corresponding with the final stage of child development where the child is able to be someone else without losing touch with his or her own self. (Žurić Jakovina&Jakovina, 2017)

Role Reversal

Role in sociopsychodrama is expressed through the action (enactment) and creates different emotional and cognitive states. It involves a process of fusion and embodiment. When the person takes the role of someone or something, s/he not only permits an "entrance" of an outer character into his or her private world but also tends to integrate it into a harmonious coexistence in the here and now, although temporarily (Kipper, 1992). For example, if I am taking the role of my father from a sociopsychodramatist perspective, I am not only becoming my father, but I am being in peace with my father while I am role reversing with him. Because, in the moment of role reversal, in order to be my father, I need to understand him, which means that in that very moment I am feeling, thinking and behaving as if I am him. Taking a role and role reversing would mean to make a differentiation between accepting and understanding. For instance, by role reversing with my father I understand him, but I do not have to accept his behaviours that hurt me in the past.

We find role reversal to be the most important technique in psychodrama, since it is "a technique of socialization and self-integration" (Blatner & Cukier, 2007). It enables people to be seen from the perspective of the other, which enriches their sense of self and opens a path to change. Gillespie and Richardson (2011) found in their experiment that the exchange of positions in social relations (role reversing) goes beyond ordinary cognitive change; it is "a newly identified and powerful social mechanism". In sociopsychodrama, however, it is well known that role reversal has not just a cognitive but also a therapeutic effect (Moreno et al., 1955; Kellermann, 1992; Kellermann, 1994). Moreno used to encourage people to live his "golden rule" by mentally and practically exercising role reversal with others, and to reflect what it would be like to be someone else, because he strongly believed that this creates empathy, compassion and self-reflection. In my practice as a sociopsychodrama trainer, I have personally practiced role reversal over the years, but I have always encouraged my students to do it outside of the sociopsychodrama group as well. I used to give examples about my exercises with role reversal. Once in my hometown there was a massive poisoning of dogs in the neighbourhood. A lot of people were talking about it, I knew some people who lost their dogs. So, I decided to role reverse with the one who put the poison for the dogs, so that I would be able to understand it. As being a dog owner and dog lover, it was a very big challenge for me. It meant that in order to reverse roles, I would need to leave my own beliefs, to let go of my relation with dogs and reverse roles with someone who is able to poison them. The thing I got from this role reversal was to understand this perspective. It didn't create in me the hate for dogs, it did not change my beliefs, it just made me understand the world and thinking of a person who did it.

There was another situation with a training group I was working with. It was the time of the pandemic, and everything about corona and vaccination was a very important discussion in almost every setting. In the group I worked with, there was a split between the vaccinated and those who did not want to be vaccinated. There was also a heated discussion about how the vaccinated do not understand the non-vaccinated and vice versa. I decided to ask them to switch roles, those who are pro-vaccinate need to switch roles with those who are not vaccinated and those who are not vaccinated need to switch roles with those who are.There was a big resistance amongst the group. I explained that when we do not want to role reverse, it means that we do not want to be in the dia-

logue! In that group situation, I was role model as being a group facilitator, and all of the participants knew about my attitudes related to vaccination. I have been vaccinated, and I decided to role reverse with the ones who have not been vaccinated, to start warming the group so that they can role reverse with the other ones. I asked them to interview me and see my viewpoints. They understood that I was also afraid of corona, and that I had other ways of describing the situation as being unvaccinated. And they have also learned from that role that I am also full of fear as well as the ones that have been vaccinated. It opened a dialogue and possibility for others to role reverse and then to reflect upon the experience!

Role reversal means understanding and dialoguing with the other. It does not matter who or what is the other one, but it means that when we role reverse we will accept to be in the dialogue with the one we are reversing role with. Can we imagine how this can also be a pathway to building peace and peace communication, on personal and group level?

Moreno's view of the role reversal technique is best described in his poem "Invitation for encounter", which he wrote in 1914:

> "A meeting of two: eye to eye, face to face
> And when you are near I will tear your eyes out
> And place them instead of mine
> And you will tear my eyes out
> And place them instead of yours
> Then I will look at you with your eyes
> And you will look at me with mine." (Moreno, 1914)

Peter Felix Kellermann in his article "Role Reversal in Psychodrama" published in the book Psychodrama Since Moreno (1994) claims that this poem is actually the spiritual foundation of the role reversal technique in psychodrama, and also the philosophical foundation of Moreno's existential view of life. In this poem we can notice few more things. When Moreno speaks about role reversal, he also mentions that permission is needed for role reversal. When I write about the permission, I am thinking of specific verse "And when you are near me, I will tear your eyes out". For tearing someone's eyes out, one needs to have permission and vice versa. There is a need for trust and safety beforehand, so that we can let go of ourselves and make a role reversal

with the other. Also, in this poem it is obvious that encounter is happening while someone is witnessing it. So, this poem is just like Kellermann was reflecting, deeply explaining Moreno's ideas about human beings and their relationship with each other. Also, for an encounter to happen we need to have someone or something that is witnessing it from a mirror point of view. It can be a person, but it can also be an object. For example, an encounter between two people is happening on the main square. For them to have a completeness of the encounter they need to role reverse with each other and look at the world from the perspective of the other one. And the witness to it is the square where they are meeting.

Through role reversal, each person is encouraged to understand the perspective of the other, which allows them to identify empathically with the position of the other one and to view oneself from the other's perspective. While taking on someone else's role, a person uses empathic, cognitive and behavioural skills to convincingly play the role of the other (Kellermann, 1994). We argue that enabling and developing empathy through reversing roles can be a clear path to insight, understanding, reflecting, and deepening knowledge about the other, which is creating pathways for peace and peaceful way of living.

In/Completedness of Role Reversal

Role theory postulates that there are true encounters with reciprocal roles, and non-encounters, where the dialogue between roles does not lead to understanding and empathy (Apter, 2003). While I was writing a chapter about "Sociopsychodrama as a Qualitative Research Method", with my former student of sociopsychodrama and a friend, Vedrana Mirkovic, she asked me if there is a way how we can measure the quality of role reversal and encounter. She also had a wonderful question if there is a beginning and the end to encounter and how we can measure or how we can know that the encounter has ended. We have talked a lot about this, and tried to find an explanation for it in Moreno's role theory. In a philosophical way, there is no end to an encounter. When we have an encounter with someone or something it is a matter of our own quality and capacity for the role reversal with the others that are part of the encounter. This is how the two of us created the term *completedness and incompletedness* of the encounter. We wanted to try to explain with this word that it is a process that is happening during the encounter, which requires role reversal. For group

facilitators, it is very important to keep in mind awareness of the incompletedness and completedness of the encounter, because through it you can see the quality of progress, development and capacity of a person or the whole group for the integration of the experience. For example, if I have experienced completedness in an encounter, it means that I have role reversed with the other that is a part of that encounter and that I have integrated the experience of that role reversal into myself.

So, we found that we can make analysis of encounters by looking for the in/completedness of the encounters. The completedness of the encounter through role reversal includes understanding the other, whereas the incompletedness of the encounter means having something unresolved with the other one. Completedness of encounter refers to the integration of experience through role reversal with the other. A completed encounter implies a completed scene – it means that further development of a scene would not produce additional insights or changes in one's perspective. The incompletedness refers to an encounter that has not been fully integrated – which means that we could develop the encounter and the scene more, producing new insights and new dimensions of the relationship between roles. Completedness of the encounter through role reversal implies understanding and acceptance of the other. Incompletedness shows that encounter is not fully integrated, leaving space for the new encounters until the conflict between roles can be resolved in mutual acceptance. (Mirković, Damjanov, 2023, in print)

Difference between Role-Play and Role Reversal

It is important to make differentiation between the role-play and the role reversal. It is common to confuse the two. We can say that role-play can be a warm up for the role reversal. Role playing is a broad term including a wide variety of games and exercise in which a person X is encouraged to enact the behaviour of another person or to assume and publicly promote a set of opinions with which they disagree. Whereas, role reversal means that a person becomes the other with which the role is being reversed. It means that we are not just behaving as the other, but we are thinking and feeling as the other, which means that we are empathizing with the other, we understand the other. For example, if I am being invited for a role-play where I will be an elephant, that means that I will try to walk like an elephant, try to move like

an elephant, even create sounds like an elephant. But, if I have role reversed with an elephant, then I become a certain elephant. Am I from India or Africa? Do I live in zoo or national park? Am I free? Do I have a name? Why am I being here?

Immediately, by giving this example, I have started to set up a stage (a scene) of the encounter between the elephant and me. So, you can see, for the role-play I did not need a lot of context, only the fact that I need to play a role of an elephant.

Regarding the term completedness and incompletedness of the encounter, we can say that it does not belong to role-play, as role-play does not need encounter for enactment.

There is also another thing here that is important to point out. In sociopsychodrama, we can do something that we call "statements". That can be done in the form of an exercise that is called "empty chair". It means that a person is addressing someone or something sitting in that chair. In sociopsychodrama, we can pick someone from the group to be an auxiliary for that someone who is in the chair across us or the chair can be empty, but we are giving a name to it. This is a statement and it does not require a role reversal. It is possible to do it, but the focus is more on the one that is giving the statement, rather than on the relationship between the one that is speaking and the one that is in the empty chair. Børge Kirstoffersen (2022) is writing about this in his article "Empty Chair Speaking" by reflecting from sociopsychodramatis perspective on a famous Clint Eastwood's speech to an empty chair, while he was actually giving a statement to the empty chair where Barak Obama was. But, the fact is that it is not a role reversal. It is just a statement from *Me* to the *Other*. If there would be a completedness in role reversal, if we go back to this example, Clint Eastwood would have to role reverse with Barack Obama, which would mean that he would need to listen as Barack Obama whatever Clint Eastwood has said and then to see if he wants to respond as Obama. But, if we are using empty chair for statement then we need to know that we are using it just for the sake of the person who is talking to the empty chair, which means that we are helping the person to express itself, its feelings, beliefs, etc. without need to hear that other person. It can be helpful sometimes, especially if someone is practicing how to communicate more directly, or if someone needs to have some sort of relief by saying something to someone. But, if we want deeper understanding of a relation, one needs to role reverse.

Mirroring

Developmentally speaking, the mirror stage is when the child begins to recognize himself as a separate individual (Moreno, 1977). This stage, which starts around nine months of age, includes the infant's capacity for "joint attention" and "secondary intersubjectivity" (Dayton, 2005). The infant is now able to shift attention between the person and the object by aligning their visual attention with their caregiver's, thus beginning to develop awareness of a shared, but separate experience (Hobson, 1989; Trevarthen, 1998). This is, as Dayton states: "the dawning of an awareness of self as differentiated from the world outside the self" (2005, p. 163).

A mirror in sociopsychodrama implies a situation when a certain scene is played out again, but now the protagonist is outside that scene and observes it from the side, as if reflected in a mirror. The protagonist has the opportunity to observe himself and his behaviour from the position of impartial observer. Sometimes this position is enough to bring about a significant insight and correction in behaviour when the protagonist returns to the scene. In other situations, it is worth going a step further – asking the protagonist from the mirror to address himself in the scene – to give him, some advice for example.

The mirror allows the protagonist to think in pictures, which is a more primitive way of thinking than verbal thinking. And our memories are mostly stored in the form of images. Therefore, the mirror provokes memories. The protagonist from the mirror sometimes comes into contact with some undifferentiated feeling, which can turn into a fantasy – which can be played out, and sometimes a scene from the past can be directly recalled.

The mirror has the function of opening the door to the unconscious and raising consciousness. After the mirror, the protagonist returns to his role on the scene. The scene ends with the protagonist now having a new insight and being urged to act accordingly.

A mirror can also have these functions: an existential and a systemic function (Blatner, 2000).

- **Existential function** of the mirror allows the protagonist to observe his own behaviour. It encourages the protagonist to think objectively about what is shown subjectively. The protagonist is outside its own scene both psychologically and psychically. The scene is presented with the help of

supporting characters (auxiliaries), but the protagonist is watching it from the outside.

- The **systemic function** - the invitation for a triad, instead of a dyad. Dyadic interaction in the scene is often emotionally highly coloured, and when we single someone out in the mirror, we move into triadic interaction – which provokes less dramatic feelings - more calls for reflection and cognition. This usually calls for re-evaluation of scene dynamics. This technique requires the greatest strength of the Ego. We often ask the protagonists from the mirror what is missing in the scene. Or, we give a comment: "Ok, so this is how it is. How would you like it to be?"

Double

Doubling as a technique comes as the first phase of J. L. Moreno's development theory. Zerka Moreno (2006) indicates that doubling is essential to healthy attachment in which the caregivers put words to what is unspoken and unlabeled for the non-verbal child. In this developmental stage, doubling creates a holding environment for the infant (or a group member) to feel seen and understood from the inside out (Dayton, 2005). This stage of development is characterized by the importance of the attachment between the infant and the caregiver(s) and sets the framework for the infant's ability to self-regulate in the future. Dayton (2005) summarizes the importance of attachment from J. L. Moreno's developmental theory in the following passage:

"If the parent is an attuned 'double' for the child's experience, the child feels a sense of place and belonging. If, on the other hand, she leaves the infant to a world without doubling, the child may feel that he is incomprehensible to others and a sort of fissure may occur within the self due to feeling misunderstood or out of sync with his external representations of self since, from a child's point of view, parents and some siblings are part of his own self." (Dayton, 2005)

In this first developmental stage, doubling is essential for the healthy creation of identity. If the mother's attempts to double and meet the needs of the infant are inaccurate, the infant will surely let her know through non-verbal communication. In a similar way, the protagonist will correct inaccurate doubling statements from other group members – thus strengthening their ego identity (Giacomucci, 2021). The double intervention, or role, in a psychodrama

helps with the exploration of the inner reality of the protagonist and serves as a bridge between the director and the protagonist (Moreno, 2006).

Example of Setting up a Vignette by Using Role Reversal

In our training group "Discovering the Languages of Peace", we have had few exercises that required practicing role reversal and setting up the stage, and additionally mirroring and/or doubling, if we found is necessary. We have done it in the form of *vignette*, which means that we are doing role reversal just in one scene.

We did a warm up by asking these questions: What is your favourite food? Where would you like to eat it? With whom would you like to share it?

I feel it is very important now to explain the three concepts of the Philosophy of the Moment: locus nascendi, status nascendi and matrix. These three factors represent three views of the same process. "There is nothing without its locus, no locus without its status nascendi, and no status nascendi without its matrix. The locus of a flower, for instance, is in the bed it's growing. Its status nascendi is that of a growing thing as it springs from the seed. Its matrix is the fertile seed, itself." (Moreno, 1977)

We are setting the stage in this vignette with locus nascendi of the encounter. The question that is explaining the locus for us is: Where would you like to eat it? So, we know that we have a locus where the encounter will be born. Who would you like to share it with? We know that we need to ask for auxiliary for this role, and auxiliary for the protagonist.

Kiki says that she wants to work on this. She says that her favourite food is dumplings and that she would like to eat it in a living room with her best friend. We set her living room first, letting her make it on stage as if she was there. After that we ask if there is anything else important as an item besides chairs and tables for her dining room. Kiki role reverses with living room and says: "I am happy that my best friend Luka will come and that I will be welcoming both of them". Then we asked her to get into the role of her favourite food. The next question was where she would put the food, and to position herself in the scene depending on where the food would be. Who are you? What is your message for Kiki? Then Kiki, as being dumplings is sending a message to herself – "I am an easy and delicious dish". After that, Kiki enters the scene, as being herself, as

well as the three auxiliaries: the first one in the role of the living room, the second one in the role of food, and the third one in the role of her best friend. She is sitting in her living room, listening to what dumplings are saying and what living room is saying and starts crying. She is really missing her friend, because she moved from the town where both of them used to live together. Now they are separated by few hundreds of miles. She says how much she misses him, and then they reverse roles. Kiki is now in the role of her friend Luka and she speaks as if she is him, and says from his role that he loves her too, and that the fact that there are few hundred miles between them will not bring their relationship to an end. Then we put Kiki back to her role, and auxiliary ego that is in the role of Luka repeats only what Kiki said when she was in the role of Luka. Then the group facilitator makes a mirror, and Kiki being outside the scene, can watch it from the outside while auxiliaries are playing out the scene. She notices from the mirror that her locus is not very good, as the two of them are sitting in the living room, where her husband and a child and a dog are also present. She needs more private place for this kind of conversation with her friend. So, she gives a message to herself from mirror: You need to go to some more private place to talk to your best friend, and you are not missing just him, you are missing your privacy and sense of familiarity in this new town to which you moved. Then Kiki returnes to the scene, she listens what auxiliary that plays her will tell from the mirror. After hearing this message from herself, she looks at her friend in the scene and says that they are leaving for a drink, and that they will come back later to eat with the others from the family.

After that, the sharing was done in the group. So, you can see how we set up the scene and used role reversal and mirroring in this exercise.

REFERENCES

Apter, N. (2003). The Human Being: J.L. Moreno's Vision in Psychodrama. *International Journal of Psychotherapy*, *8*(1), pp. 31–36.

Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice, 4th ed*. Springer Publishing Company, New York.

Blatner, A. and Cukier, R. (2007). Appendix: Moreno's Basic Concepts. In: Baim, C., Burmeister, J. and Maciel, M. (eds.), *Psychodrama: Advances in Theory and Practice* (pp. 293-307), Routledge, London.

Dayton, T. (2005). *The Living Stage: A Step-by-Step g*

Guide to Psychodrama, Sociometry, and Experiential Group Therapy . Deerfield, FL: Health Communications Inc.

Giacomucci, S. (2021). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers (Psychodrama in Counselling, Coaching and Education, 1)* (1st ed. 2021), Springer.

Gillespie, A. and Richardson, B. (2011). Exchanging Social Positions: Enhancing Per- spective Taking Within a Cooperative Problem Solving Task. *European Journal of Social Psychology*, 41(5): pp. 608-616.

Karp, M., Holmes, P., Tauvon, B. K., & Moreno, Z. T. (1998), *The Handbook of Psychodrama* (1st ed.). Routledge, London and New York.

Kipper, D. A. (1992). Psychodrama: Group Psychotherapy Through Role Playing. *International Journal of Group Psychotherapy*, *42*(4), pp. 495–521.

Kellermann, P. F. (1992), *Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama*, Jessica Kingsley Publishers.

Kellermann, P. F. (1994). Role reversal in psychodrama. In Holmes, P., Karp, M. and Watson, M. (eds.), *Psychodrama since Moreno: Innovations in Theory and Practice* (pp. 187-201), Routledge, London.

Kellermann, P. F. (2007), Let's Face it: Mirroring in Psychodrama. In: Baim, C., Burmeister, J. and Maciel, M. (eds.), *Psychodrama: Advances in Theory and Practice* (pp. 83-97), Routledge, London.

Kristoffersen, B. (2022). Empty Chair Speaking. *Arts and Social Sciences Journal*, *13*:6, ISSN: 2151-6200.

Mirković, V. & Damjanov, J. (in print). Sociopsychodrama as a Qualitative Research Method. In: Tseliou, E., Demuth, C., Georgaca, E. and Gough, B. (eds.), *International Handbook of Innovative Qualitative Psychological Research*, Routledge, London.

Moreno, J. L. (1914). *Einladung zu Einer Begegnung*. Vienna: Anzengruber Verlag.

Moreno, J. L., Moreno, Z. T., and Moreno, J. D. (1955). The Discovery of the Spontaneous Man with Special Emphasis Upon the Technique of Role Reversal, *Group Psychotherapy*, 8: pp.103-129.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama (4.th ed., Vol. I)*. Beacon House, New York

Moreno, Z. T. (2006). In T. Horvatin & E. Schreiber (Eds.), *The Quintessential Zerka*. Routledge, New York.

Zuretti, M. (2007). Psychodrama in the Presence of Whales. *British Journal of Psychodrama and Sociodrama Vol. 22, Number 1*, pp. 19 – 32.

Žurić Jakovina, I., & Jakovina, T. (2017). Role Theory and Role Analysis in Psychodrama: A Contribution to Sociology. *Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociologijska istraživanja okoline*, *26*(3), pp. 151-169.

Safety and Trust in Group Work

By Mariolina Werner Guarino

In this practical part we aim to present some possible ideas and suggestions that beginner sociodramatists can consider, in order to create trust and safety, essential to any kind of group work. You will find wider issues about safety and trust focusing on society, politics and history — also crucial to be considered — in other parts of this manual. Here we will focus on the "here and now" of the beginners sociodrama group.

The kind of setting you are going to meet is a central aspect: working with long lasting groups or a temporary group for a single occasion requires different approaches, as well as what population you work with, children or adults, refugees, teachers or artists. The aims of the groups are also very specific: therapeutic, artistic and creative, growth, education etc. We are trying to present a range of practical and basic examples of works enhancing security and trust that can be used in different settings.[1]

The term safety defined as "the state of being free from danger or threat" can also imply a lot of different meanings, going from protection from physical harm, to a feeling of emotional security. Creating a safe atmosphere in a group requires constant attention, caring awareness, and sensitivity. We suppose that, even if you are a student just beginning to work with sociodrama, you are nevertheless a professional in your field and you are acquainted with the kind of people you are going to meet, with people having specific needs and perhaps coming from the same kind of experiences (artists, anorexic girls, healthy adolescents from the same school, youngsters in jail etc.). Perhaps you are all living in the same country, have the same historical background and speak the same language. To meet young refugees from all over the world, people from very different countries or with very different backgrounds, certainly implies a bigger amount of work to enhance the security and the trust they need, to be able to do any kind of work. Young refugees coming from difficult experiences can be more suspicious and on alert than young people coming from secure environments. Peter Kellermann's experience of working with Jewish and Palestinian

[1] Working with traumatised patients, (not the aim of this script) see Note 1 in Bibliography

participants together, shows that the work is possible and highly desirable during peace times, but that the work gets much more difficult in times of ongoing conflicts. He means that the most profitable work is with relatively coherent groups where the participants have at least something in common. Some differences are of course strongly desirable, but within a space of common grounds and mutual respect. There are groups with Russian and Ukrainian participants doing exceptional work, but they are all psychology professionals, all serious and mature people, all interested in sociodrama, all working with groups and they are all more or less of the same age. We call "the matrix of the group" the imaginary womb in which the group starts.

Our main direct experience is in educational settings with adolescents, both Swedish and refugees, with school teachers and with sociodrama trainees. In all these cases, the groups are relatively coherent and long lasting, that is participants meet during many months once or twice a week. In these kinds of groups the need for safety and trust is essential to get desirable results of the work and it is often worth spending time in the beginning to enhance the atmosphere that opens up for deeper understanding and better relations between the participants.

Clear Rules

Even with sociodrama, as for many other settings, a way to build up the security in a group is from the very beginning to have very clear rules that create a sort of calm predictability and define a framework according to:

- safety according to space and time
- physical security and body language
- the role of the sociodrama director or directors
- the aim of the sections

Space and Time

As for time and space, continuity is important. Moreno's work in Augarten in Vienna had "only the sky as limit for their creativity", but the children knew that they would meet him under a specific tree in a specific part of the garden.

The place is important: a clear space, as big as possible, with chairs and without a lot of disturbing objects is preferred, even if we saw Monica Zuretti working very efficiently in small rooms full with furniture, with children coming and going and a noisy surrounding. For beginners, suitable space is preferred. My students often say that "*Being in THAT room makes them feel safe*" and "*Just to come in is a kind of warm-up to the approaching work*". Or they wake up with a warm, happy feeling thinking *"Oh, it is Tuesday again…"* This is a kind of Space Matrix, the protecting womb in which it is possible to relax and feel secure, IF it is a space in which security and trust have been formulated and worked up. Something is "sitting in the walls", to refer to their comments.

Most sociodramatists emphasize the need of letting people sit in a circle. Some adolescents are reacting and kidding when in school they meet for the first time a group sitting in a circle, as they associate it to AA-meetings or to therapy groups. An explanation about the circle as an ancestral form of setting is needed, beside the fact that sitting in a circle can let all the participants see each other, there is no better position or a superior leader, therefore everyone is equal. Several suitable examples of possible warm-ups and works will be presented later.

Physical Security and Body Language

Particular settings need particular solutions to make the group secure from aggression, but I presume that these groups have special co-leaders able to handle specific situations. In other groups, the need for physical security is related for instance to different ways of showing anger like shouting, hitting chairs or throwing cushions. I remember a sociodrama about bullying. A boy used a chair representing class-mates that had bullied him for years. After working with this for a while, I said: "Good! Now you actually get to throw all this away". While I sincerely meant this metaphorically, he asks beaming, "CAN I REALLY throw the chair away?" Yes..., I replied cautiously, having calculated with lightning speed that the chair's possible trajectory would not break a mirror on the other side of the hall nor hit any other students. Then he threw the chair with a force no one would believe him capable of. He was a very verbal boy and told the class a little later that he "hadn't felt so happy and so relieved in ages". So, sometimes a little amount of contained wildness can have a place in sociodrama…

Perhaps more difficult to handle, especially working with children or adolescents, is the aggressiveness that body language can imply, far more common that physical violence. Make clear from the very beginning that sighing loudly, throwing telling peeks or making inappropriate comments will not be tolerated. This can be a problem that needs to be faced, discussed and possibly mended.

We also have what we call a "No" rule. Participants can always say "no" while asked to play a role or take a position they don't want to play, answer a question etc. This helps to create more security between the participants, because they know that they can feel free to accept or refuse a proposed role, when sitting in the group. Moreover as protagonists they feel freer to ask spontaneously someone who they think should be a proper auxiliary, knowing that this person will not feel obliged to accept ("Can you play my terrible mother-in-law"?). Experience shows that the auxiliary chosen randomly is often the one who fits the role best, the one who understands the situation better or even the one who needs or gets benefits just taking that role. This belongs to the mysteries connected with the Morenian concept of Tele...

The Role of the Sociodramatist

The role of the sociodramatist is to be explained, especially if there is a role conflict in the air: while working in school, am I still a teacher? The one "who knows" and has something to teach? Or is my role a totally different one, even if we are in school? Is there a professional Auxiliary? What is this person going to do? A (short!) explanation followed by practical work will do.

The aim of the work in a specific place with a specific group is clearly essential. I start from the consideration that if the aim is therapeutic OR educational OR artistic and so on, the sociodramatist himself/herself is competent enough to ground the work in the proper way, with the self-confidence that is part of his/her professionalism. Still, groups need clear goals. It can be a good idea to pick up wishes, expectations and fears.

According to my experience, an easy but effective way to increase safety and trust by picking up hopes and fears is to let the participants write anonymously one to three aims they would like to attain, as well as one to three concerns that can scare them, better if on post-it papers in different colours. This means

that you will have, in average groups with fifteen-twenty participants, at least thirty papers with aims they want to reach and thirty with concerns that make them insecure. Mixing them up, reading them one by one and putting them on the floor (if you have a big room) or on a wall, and making clusters of similar subjects, you can get quite a clear idea of which kind of group you are facing. The participant will also probably see that concerns they have are very common and normal (that is, less scary) and that common aims are possible to share to create peer-support, as many others have the same ambitions. When the collected notes are then read, sorted and lined up on the floor according to different themes, participants immediately see that they are practically never the only ones who have expressed a fear or a need. This creates an initial link between them. One student said: Even though I don't yet know WHO wrote the same thing as I did, is as shy as I am, has as much trouble talking in groups as I do, worry about saying something stupid, or is as afraid as I am that others will laugh at me, I KNOW that I am far from alone in this". Besides the fact that participants begin to experience the difference between "talking about something" and "getting something visible on the floor ", a very first step in the direction of getting trust in a group is made.

Trust

The need for trust is a basic need for all of us. But how do we define trust? A usual definition is "a feeling of confidence and security, feeling safe when possibly vulnerable." But how do we create such a basis in a group, submerged as we are in a fake-news and fake images society? Who can we trust? What is TRUE? How did the Covid-pandemic and later the war in Europe affect our ability to have trust in one another, in institutions, in governments? What do we do to encourage honesty, communication?

To trust is a challenge — how can we show that it is possible and important to dare to trust? How can we reach a form of group-cohesion? In our experience, some points are essential:

- appropriate warm-ups — opening for encounters
- the importance of feedback and Sharing — creating understanding and peer-support (but even the Morenian concept of Tele — later in this manual)

Warm-ups

Moreno defines warm-ups as part of the necessary work that creates spontaneity and creativity in a group and consists of physical and mental exercises for the group members, and for the leader himself. In his books, Moreno writes a lot about the relationship between spontaneity and creativity, both essential for achieving results in sociodramatic work. More precisely, Moreno defines warm-ups as "the operational expression of spontaneity", which means that warm-ups are the essential, viable and accessible tool to enable the participants' desire to engage, to see situations with new eyes and to find new solutions. Without safety and trust, spontaneity is blocked. Just as an example, working in schools raises a great need to warm up students — who are used to sitting in the desks and listening to a teacher — to a new way of working, to a different kind of space, to each other, to get the body to act and change the mood from the previous school activities.

Apart from students, we are all the most rational beings, often blocked in a dual mind thinking right/wrong, white/black etc. which create isolation and conflicts. Wishing to get new perspectives or solve conflicts via sociodrama, we cannot always rely on rationality. We need a third language! (See chapter 1) We have to wake up the intuitive, synthetic, often ignored left brain, together with the analytic one. We need both brains, of course, as they increase each other's faculties.

Warm-ups are much more than just walking around the room and smiling and meeting other people's eyes and greeting each other. Much more, but ... what? More specifically, what kind of warm-up leads a little faster to an acceptable sense of security and trust and a more active group dynamic, qualities that are absolutely necessary for group work? Without a relaxed, safe and playful atmosphere that creates trust in the other participants and in the leader, people become stuck, they refuse to talk and will not leave their chairs. There are different types of warm-ups, and they are not the same for existing groups trying a sociodrama session, for those meeting just once or for groups of colleagues who sit together all day.

Examples of Warm-ups

Rounds

When doing sociodrama in education, we always start with a round, where everyone says a few words about how they feel, how it is to meet today, etc. At the beginning everyone says "I feel fine" and that's enough, everyone has at least seen everyone, been seen by everyone, said something and broken the ice. You get the first glimpse of the mood of the group: sometimes everyone is very stressed because they will have an exam an hour later, and then it's good to know that. As time goes by, the students become more relaxed, sometimes someone wants to share something special, that they just got their driving licence or that someone has passed away. This can change the direction of everything you had planned, but it is wise to follow the energy of the group.

Sociometry

There are many types of warm-ups, from "get-to-know-you" games to other exercises that evoke deep reactions. All kinds of sociometric exercises are welcome at the beginning when the participants don't know each other: lining up alphabetically, by age or other variables is one very easy way to get people off their chairs. For some, this is the most difficult step.

You can move on to more serious variants, such as making an imaginary map on the floor and placing yourself in the place where you live, then where you were born, and giving the students the opportunity to say a few words about themselves. It's a way of getting to know each other a little better. If you then ask them to go to the place where their parents or grandparents were born, surprises are guaranteed and suddenly no one is "different" anymore.

Even a common children's game where a person in the middle of the circle says: "You all who… (have siblings, speak Italian, love pizza, live with separate parents, own a car, were born in another country…) switch places!" can be a way to get to know each other. Note that the person in the middle has to say something that is real for him or herself. This is the way to say something personal or especially important, or choose to be very general (all who have brushed their teeth this morning), which is a way to let everybody change places and try to sit down and let another person be in the middle.

Silly Warm-ups

Meeting and greeting each other and exchanging a few words in many different ways, like a five year old, an old professor, a ballet dancer, a cowboy, or an astronaut in space takes very little time and creates a lot of laughter.

Even so-called "silly warm-ups" (like making a gesture that the others mirror, or pretending to "throw" a sound - Meoooow! - to someone else in the group who will catch it) are often appreciated. They are perceived as silly, though, as one student put it: "At first I felt silly and annoyed, until I realised that it was a very good way for me to understand what M. meant, that in this course nothing is right, nothing is wrong. I'm always so controlled... It was liberation".

Many participants begin to see each other with new eyes. In a recent survey we conducted, forty-four out of forty-five high-school students indicated that warm-ups were necessary, and 70% of them thought that simple, unpretentious exercises were best at the beginning of the course. They say: "It's a way to see all the participants at once, to relate to them all quickly, even to those who don't talk much." "I wake up when we do something physical, both physically and mentally". "I feel part of the group". One girl wrote: "It's nice to do something so unpretentious, nice to feel that we don't have to perform, like we always have to do at school".

Many other exercises can be seen as warm-ups, in the sense that they awake the students' desire to confront different issues. We claim that a picture is worth a thousand words. J.L. Moreno's famous expression "Don't tell me, show me!" is the key to his whole theory and the first steps towards a "peace language" where, through a new language, we find new ways to connect to others. There is a deep lesson in this: there is a difference when the body is involved, when you do something active.

Warm-ups' Secret: Try to Surprise!

Another example: At the beginning of our course, we usually ask students in pairs to tell each other something, one minute each. They might be given the task of telling each other about the theme we have chosen, anything from taste in music, their way to school, about a pet, about a nice holiday, the themes are endless and they will think that the point of the exercise is to get to know each other. You then start again and change the theme, but the second time the listener has to play totally uninterested, look away, check his or her nails, do his/

her hair etc for a minute, then they change roles. In the next task with a new theme, you ask them, one at a time, to do the opposite: play super-interested, sit much closer, with wide-open eyes, lean forward, acknowledge coolly, and be enthusiastic. It feels a bit silly and there's guaranteed to be lots of laughter. Then, in a feedback circle, it always turns out that the students have felt blocked when they were ignored, lost the desire to tell, got annoyed when someone got too close, felt anger and discomfort. No more is needed for the students to understand what the main ingredient of all is this: the exercise and the roles are invented; they knew full well that the peer was pretending, but the feelings that followed were REAL. That is to say: if we act in situations, portray them, show them instead of just talking about them, the result is completely different.

Another example: we often have classes, divided into smaller groups of five-six students, presenting a picture of what they think is a good group. Why not just ask the class? If you ASK the class in smaller groups what they THINK, many students will not say a word, either because they don't dare, or because they think they lack intelligent answers, or simply because they don't care. And you will get the answers that everyone expects: you should be respectful, listen to everyone etc. These are the things that everyone knows — theoretically. What happens, however, if you ask the groups to form an active image, a sculpture of what a good group looks like? And what if you ask the different groups to show the sculpture? Very often you will meet different interpretations of this concept and often you'll find a progression from sculptures of an early enthusiasm to conflict management to a more democratic and sustaining vision of what a group is. Are subgroups interacting? How can this come? An answer can be found again in the Morenian concept of "Tele" (see the related chapter about Tele later in this manual).

Trust and Safe Places

As the aim of this chapter is how to enhance trust in groups, another way to proceed is to anchor the feeling of trust in participants' own interior feelings, hope and experience of being in a safe place. So, presenting one's safe place in an illustrated form is another example of a simple exercise where participants can put themselves at the centre, dare to show some more personal aspects and think about what really makes one safe in real life. It is also a good way to train them in how to set up a scene, to put others in the role and to change roles. To

create trust, it is important to propose activities that are personal but not too challenging, making most participants feel comfortable.

As we have learned so far, in sociodrama the protagonist is the group itself and the themes treated are social issues. How can "personal safe places" lead to sociodrama? It is often noted that society is becoming more and more individualistic and one wonders if this is a way for students to turn their eyes away from important social issues, to become even more self-centred. Our young people, bombarded by media that push them into fixed roles and false images, both of others and of themselves, are eager to turn their gaze inwards and hear, for once, that they can sit down and think about themselves without being labelled as egotistical. At the same time, in our experience this is a way toward a wider sociodramatic work as it enhances a safe, trusting group, and participants notice immediately that they have much in common, feeling grateful for other courageous students who dared to share more intimate stuff. It happens often that what seemed to be a personal issue can be seen as a general social concern: a safe place of a girl sitting at a dining table resulted in a sociodrama about family constellations and conflicts, in Sweden and in other parts of the world and was the beginning of a long lasting work about values and HBTQ+ issues. The scene of a boy, feeling safe while training basketball by himself, led to a sociodrama about mobbing in sports environments where a whole society was represented: children, parents, trainers, the municipality, the local newspaper etc.

Back to safety and trust: in the eyes of the students or the beginners, to start showing these non-committal images is still quite "harmless". But this is only the beginning: whole life stories are evoked and intertwined and taken to other broader non-personal fields, whole society's values are enlightened and new awareness arises. The different techniques offered by sociodrama give each participant the opportunity to exchange his/her own position, his/her own point of view with other positions, and gain new, often unexpected perspectives.

Feedback and Sharing

After each exercise it is essential not to forget feedback and sharing. The participants can give non judgemental feedback and share as auxiliary-egos and from their own experiences. In my opinion, sharing is one of the most important factors that strengthens group cohesion, promotes insights, brings togeth-

er feelings and thoughts and anchors the learning process. Sharing at the end of a work is essential and can take a long time, especially after a work handling difficult things. Participants that dared to trust the group and showed personal issues get in sharing deep and honest appreciation and warm feedback. Others express gratitude to them for picking up something they wanted to face but did not dare. Every honest sharing at the end of a session can increase both the empowerment of the single participant and the feeling of mutual trust during the following sessions, creating a positive spiral.

Many things can happen in the surrounding society that strongly affects the participants. Some time ago, a young boy — the same age as my students — was kicked to death by a group of peers in Stockholm and the group I was working with was shocked, afraid and angry at the same time. In such occasions, sociodrama offers really great tools to put some light on a situation that seems incomprehensible. The students chose many different positions: the families of the victim and of the aggressors, their teachers, their friends, the journalists, the social services, their neighbours and even the indifferent crowd. (Nore: the victim and the aggressors were represented by chairs). We had long dialogues between them, raising issues, changing positions and perspectives and some awareness raised on this difficult matter. The problems were certainly not solved but a very long and extensive sharing between the students gave a sparkle of hope and made them feel stronger together.

Sociodrama and Newcomers

Even in work with newcomers, not speaking Swedish yet, sociodrama gives the possibility to use a non-verbal language and show feelings and memories, hope and fear in a secure and protecting space, especially as these groups, as in our experience, are long lasting groups (at least one year). For us, working with sociodrama gave unimaginable, creative, non-obvious responses to problems. This can be a way of facing problems or beginning the processing of common traumas, introducing a new kind of artistic thinking. What do the artists do? All great artists work with the wound, they don't erase it, and they show it, face it and treat the wound in a non-verbal way (as Picasso did with his well-known painting after the Guernica bombardment, in which a collective trauma became a masterpiece of art).

In broader educational settings as well, where newcomers meet Swedish youngsters, sociodrama helps them not only to cognitively understand a different culture and its habits, but also, on a deeper level, it strengthens their resiliency and promotes a stronger and secure self-image. We need to encourage mutual acceptance in order to remove cultural conflicts and possible misunderstandings, integrating newcomers both with the other students and with the Swedish society. The Swedish students as well need to improve acceptance and understanding, as we all are living in a changing and multicultural world. Sociodrama becomes a language of peace.

BIBLIOGRAPHY

Bermolen A. Bermolen M.G. (1993). *Verso una Pedagogia Olistica,* Bulzoni Ed.Roma, Italien

Blatner, A. (2018). *Action Explorations,* Parallax Productions. Seattle, Washington DC, USA

Bolton, G. (2008). *Drama för lärande och insikt, Texter I urval av Anita Grünbaum,* Media print. Uddevalla, Sverige

Fontaine, P. (1999). *Psychodrama Training: A European View,* FEPTO Publications. Leuven Belgium

Galgóczi, K. Werner, M. Westberg, M. Et Al. (Eds) (2021) *Sociodrama: The Art and Science of Social Change* L'Harmattan EU, Budapest, Hungary

Kristoffersen, B. (1993). *Fokus på Sosiatri, Jacob Levy Morenos bidrag fra et helhetligt perspektiv*, Hovedfagsavhandling Unit/AVH Trondheim, Norge

Kristoffersen, B. (2020). Erfaringer I Spill, Aksjonsveiledning i barnehagen, Fagbokforlaget, Bergen, Norge

Kellermann, P.F. (1992). *Focus on Psychodrama,* Jessica Kingsley Publishers, London UK

Kellermann, P.F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma,* Jessica Kingsley, London, UK

Marineau, R. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889-1974,* Tavistock, London, UK.

Moreno, J.L. (1953). *Who Shall Survive?,* Beacon House, Inc. N.Y. USA

Moreno, J.L. (1955). *Preludes to My Autobiography,* Beacon House Inc. N.Y USA

Moreno, Jonathan D, (2014). *Impromptu Man,* Bellevue Literary Press. New York, USA

Rasmussen, B. og Kristoffersen, B. (2014) *Mye på Spill,* Fagboksforlaget. Bergen, Norge

Werner, M. Westberg, M (2021) *Sociodrama: To Meet, to Grow, to Understand. A Practical Handbook on Sociodramatic Work with Students in Swedish Schools and with Unaccompanied Refugee Youths.* L'Harmattan EU, Budapest, Hungary

Note 1. More to read for trauma-informed approach

https://www.cdc.gov/orr/infographics/6_principles_trauma_info.htm

Mariolina Werner Guarino is part of the Swedish PsykodramaAkademin and of SPA - The Swedish Association of Psychodramatists. She is a psychodramatist, sociodramatist and psychology teacher and a trainer, working in an upper secondary school in Stockholm and now at Stockholm's FolkUniversitet. She has worked with psychodrama and sociodrama groups continuously since 1999, offering both the students and the teachers regular psychodrama and sociodrama courses for personal development, integration and creative reflection on social themes. She works even for the National Agency for Upper Education within the psychology program of the new school reform; a reform that she hopes will have sociopsychodrama as an integrated part of students' curricula. She is a part of the editing team of the anthology "Sociodrama: The Art and Science of Social Change" and the co-author of "Sociodrama: to Meet, to Grow, to Understand", both published in the frame of a European Erasmus+ Project ended in 2021.

Email: mariolinawerner@hotmail.com

Sociometry

By Jana Damjanov

Sociometry is a scientific method that measures relations within group, and tele is what is measured by sociometric test (Moreno, 1953.). Tele represents the distance between people, which is not measured by usual measures. It is the distance in terms of recognizing, in terms of encounter, in terms of experience.

Once I led a workshop in Bosnia, Sarajevo and there was a woman who worked on her role of a mother during the war (she had been in a part of Sarajevo from which she could not get out for four years so she could not see her children for all that time). She picked up for her role of a mother a very young woman that attended the same workshop. There were other women of her age who were mothers but she picked that young woman. In sharing we found out that it was tele that brought them together on psychodrama scene, the young woman she chose was in the same part of Sarajevo during the war and she was cut off from her father for four years who was on the other end of the town.

Sociometry happens in groups whether or not we who work with the groups ask specific questions about the group. Every group, no matter whether it is small, medium or large, has its own organic way of development and during different stages has different sociometry. For sociopsychodramatist it is important to have the knowledge to be able to notice and follow up the living sociometry of the group. That way they can understand and examine why some people connect in pairs, triads or small subgroups whereas some do not pick anyone, and stay alone. Sociometry is not only focused on positive choices (with whom you would like to share a room, with whom you would want to sit at the table), but also it is about making negative choices (with whom you would not like to share the room, with whom you would not like to sit at the table) or having neutral choices, which means that there is a possibility of development either to positive or negative choice.

While I was thinking about writing this chapter about sociometry, I asked myself: what is important for the beginners to know when they start practicing their basic knowledge in sociopsychodrama and sociometry? While I'm thinking about these things, I'm on the tram, on public transport with my dog. As entering the tram my dog looks very scared, as usual, and a woman gets up

from her own seat telling me that she wants me to sit on her seat. I accept her offer and I sit because there is a small space between my chair and the chair across me for the dog to be able to sit as well, so that he is not standing in other people's way as they get on the tram. The lady across me starts cuddling my dog and a woman that got up for me to sit is looking at him very gently, few other people from the tram approach us as they want to cuddle him as well. The woman that sits across me starts a conversation about my dog and we started a story in which I heard that she and her daughter (the woman who stood up for me and the dog to sit in her place) used to have a dog that died recently. I realized we had a small group on the tram created by their attraction to dogs and shareable dog stories. This was an example of living sociometry and how understanding of the encounter means also understanding living sociometry.

Another example comes into my mind while I was walking through the park to the place where I work and where I will write this chapter. I think about the time while I was living in Novi Sad, during the years of 2015 and 2016, how my neighbours and me saved the park that was about to be transformed into a concrete parking garage by pure living sociometry. I read in the newspaper that the city authorities intend to evict the park. I went out with my dog to the park for a walk, as it was the park where all the neighbours would come and let their dogs run and play together. We would have nice neighbourly conversations while our dogs were having fun playing. Other people would come with their children, and especially during wintertime when we had snow, many people would sled down the small steep sections of this park. When I learned that only we, people from the neighbourhood, could make some changes, I started thinking how we can organize. I would come every day and stay longer than usual, just to speak to everyone who is "regular" in the park, and in a week we met and started organizing as a group. This was a pure living sociometry work in action. We were all coming from different backgrounds, but the goal around which we gathered, which we formed as a group, was the one to save the park. Our ways of dealing with that matter were different because we ourselves were different. After two years of collecting signatures and organizing different events, we have saved the park. It became the park for dogs and children. During these two years, there were few subgroups that were formed organically, by the choices and the ways of dealing with this common problem. But, we would also meet as the whole group. For me, this was a pure sociopsychodrama and psychosociodrama and living sociometry working together.

Moreno says how "sociometry can well be considered the cornerstone of a still underdeveloped science of democracy" (Moreno, 1953). As Kristoffersen (2017) mentions in his article "Sociometry in Democracy", Moreno was not thinking about democracy in sociometry as a way of voting, but as a process, and that democracy has to do with commitment, the inclusion, sharing and participating in a mutual society. The ideal of democracy is that society must be built on everybody's right and duty to participate. It seems that by understanding democracy as such, the foundation of sociometry coils up through contact with marginalized groups. One of the basic thoughts by Kristoffersen (2017) is that it must be possible to measure a functioning democracy and quality of each society in relation to the way it deals with those who are marginalized. It is not by chance that it is usually said that the strongest society is the one that can take care of the weakest link.

We can look at sociometry as a basic (fundamental) language, as Moreno said in his book "*Who Shall Survive*" (Moreno, 1953.). According to Monica Zuretti, it is a language that is changing all the time in the context of human relations, groups and their development. It is actually about how people make choices (Kristoffersen, B., 2017), so we need to look carefully into it. It is why there is a difference between living sociometry and something that is called "cold" sociometry. In the living sociometry, you can see how organically, by the nature of encounters, people make choices or repulsions and you can explore it without taking away spontaneity and creativity, but putting spontaneity ahead. Living sociometry works with spontaneity and creativity in the moment, in the here and now. In cold sociometric procedures we "froze" spontaneity by doing sociometrical procedures, for example sociometric tests. I remember how it became very clear to me after participating at Monica Zuretti's workshop in Norway, in Trondheim. It was a workshop on the issue of living sociometry and Monica Zuretti asked a very simple question after one of our coffee breaks. The question was: "Who did you spend time with during the breaks and what did you talk about? The group formed very organic and natural dyads, triads, small subgroups; someone was alone because they were talking on their cell phones. Out of this sociometrical question the psychodramatic work emerged. Actually, this was living sociometry because it was following the group process through a democratic way of facilitating the group. For me, after this experience researching sociometry in groups was never the same. I could understand how to look at sociometry from different roles and different perspectives, not just as

a facilitator of a group, but also as a participant. We can see living sociometry in conferences, for example, even though we don't examine it. We can easily see sociometry in with whom we take breakfast, with whom we spend time at workshops, with whom we eat our dinner, with whom we spend our free time, who is alone most of the time, etc. We can apply sociometry to every encounter we have with another person or group of people. Like most of Moreno's theory and philosophy – it is very alive and part of the existence of living beings. Even animals and plants have also sociometry of their own.

So, I prefer thinking and writing about "living sociometry" as Monica Zuretti and Jonathan Moreno calls it, because it is not something that is static, but very dynamic and changeable all the time (Kristoffersen, 2017.). Also, it is important to look into other ways of doing sociometry and reflect upon it and what difference certain approach makes to groups, in comparison to the other approaches.

For example, during my training in psychodrama, not much attention was given to sociometry, and we learned it mainly as a method that helps the leader of group understand what important qualities of one group are. We learned it by splitting the group into those who say yes to the question and those who say no; there was also the option to stay in the middle. But if we look only at the movement that this way of sociometry creates, it is very static and fixed, without giving space for many possibilities. It also initiates the groups to enter splitting – because if you have one part of the room that is representing "yes" and the other part that is representing "no" you end up having two groups standing opposite each other at the different parts of room. The person who facilitates a group process must be aware of these things, especially if the group has transgenerational traces of war trauma (for example, working with people from former Yugoslavia).

On the other hand, if we work while standing in a circle and asking participants to approach the centre of a circle as a response to a question (closer to the centre of the circle meaning yes, and further from the circle meaning no) that makes the difference in terms of movement, and it also contributes to the atmosphere of the group we work with. Let's try to imagine these two approaches by asking a very simple question: "Who has a sibling, a brother or a sister?" If we split people in two parts of a room, we will have two groups (maybe three) standing separate from each other. If we do it in a circle, we will see small subgroups of people gathered around this question, and still we all stand as a part of the circle, regardless of what our answer was.

Through this example I wanted to point out how very important it is for the facilitators of the groups to be able to reflect with group participants about sociometry, because it is the only way to develop and understand it better. The questions in sociometry are not for the leader of the group, but for the whole group. And, the group facilitator is also a member of the group. Thus, it is essential to consider movement, time and space when researching and observing either a person or group sociometry.

Sociometry is a part of all our experiences, and that is why I mentioned time, space and movement. There is no fixed sociometry, it changes and moves all the time. That is why a sociogram is something that "measures" a moment – it shows the relations in one group in a specific moment in time and space. We can make a sociogram one day and tomorrow or few days later it can be different. But, it is also a question what we will do with the sociogram. That is why I think it is better when sociogram is not just done on a paper but through action and movement. As I explain the sociogram test as something that is frozen sociometry, by freezing the moment of the group and giving examples of what happens in the group by attraction and repulsion, what kind of dyads, triads, subgroups are formed. The usual place where sociogram is done is at school. Unfortunately, people who work in school do not have the knowledge about sociometry or sociogram from the perspective of sociopsychodrama method. They learn it as a socio-psycho-pedagogical tool that tells them what happens in the classroom during a class. Children respond to questions: with whom would you like to sit in the class, with whom you would not, with whom you would play out outside the school, with whom you wouldn't, who you would ask about homework, who you would not, if you would travel to school excursion with whom would you like to sleep in a room, with whom you would not. After that, a school psychologist has a network of relations in one class, by seeing who is "positive", who is the "negative" star, what kind of subgroups there are in the class, who is excluded, etc. From a sociopsychodramatist's perspective, this is the perfect tool for intervention, for improving the group by intervening.

My mother used to work as an English teacher in primary school. Once, she called me because she had a horrible situation. A school psychologist did a sociogram for the whole class in which my mother was a form master. The school psychologist just gave back the results to my mother and children in the class. It created more conflicts and more destructive behaviour, because the dynamics of the group were just thrown back onto the group with fixed roles. Roma children

and poor children were alienated. There were also a few "stars" in the class, some of them because of their grades, but most were stars because of their higher status in the society. I could not intervene because I was not a part of the educational and school system, and I realized that if I jumped in and out from her classroom that would neither be good for her nor for the children. But, it would be wonderful if the school psychologist knew basics about sociometry, living sociometry and role reversal and encounter. What could have been done differently then? She could have come into a classroom and look at the sociometry of that group first. Then she could organize a workshop during which the children would answer questions about who they decide to go to the cinema, do their homework, play in the school playground with, etc. Then, she could notice who is alone, who is in pairs, identify subgroups, and then she could try through role reversal to try to make a few changes. For example, she could ask a person who is alone standing and not being picked by anyone if they would they like to be chosen, if the answer was positive then the further one would be for what and by whom. Then it could be played out. Subsequently others could join – maybe if someone is excessively picked, maybe that someone sometimes would like not to be picked, etc. Recently, I was taking about sociometry and sociopsychodrama in schools, because few of my trainees are willing to do it and they are doing it, either as teachers or school psychologists. One of them recently created a project where children were baking together, connecting through food, and from selling the food they earned money and from the money they collected they would pay a school trip for all of them. They also did an action sociogram, and as my student reported, there was a role reversal with a star in the class and with the one that is least picked by the group. After this role reversal, they started being more interested for each other and became friends recently.

Once I was called to a "TeenTalk Conference" where organizers wanted me to talk about bullying and harassment among young people. The organizers told me they would like for the talk to be interactive but that there will be more than eighty teenagers (age from twelve to eighteen) and that they were not sure that they will want to do or say anything. My first thought was to do sociometry. I started speaking and said that I do not like speaking behind desk, so I moved to the front. We were in an amphitheatre and they were all sitting opposite me, being quite distanced. I told them that I work with groups that I do not feel comfortable being so distant. And I shared how I was very curious about this issue, about peer bullying and harassment. Then I asked if they feel comfortable

with the fact that I would like them to move from the places they were sitting in response to a few questions. The first question I asked on that occasion was: Have you ever experienced bullying or harassment, either as a victim or a witness or even a bully? If not, they could remain sitting. What happened is that all of them stood up and came to me, because there was no one unfamiliar with this kind of experience. Further sociometrical questions were about deeper understanding of different aspects of bullying and harassment. With sociometry, we were all part of it and they were all very happy to share their experiences through action living sociometry. I know that war and violence are part of their (as well as my) social matrix, in a transgenerational way, but also through the recent history we all have that common experience from which we need to get out, to grow and develop.

That is why we worked through the next sociometrical questions and spent there most of our time that was left until the end of debate and panel. The questions were – who would like to be in the role of a victim, the role of a bully and role of a bystander. So, the group split into three groups, they exchanged important messages and role reversed from their positions to other positions that were present. Almost by the end we found as a group that most support and work needs to be done for bystanders, so that they can help in bringing more peace and integration both for "victim" and "bully". We had a very long sharing afterwards.

Gently, with the action way of using sociometry, one can do a lot of things to improve human relationships. I want to point out that tolerance; democracy and peace need to be taught from the very early age. When I say gently, I also mean that we need to create spontaneous atmosphere in order to be able to explore and work on living sociometry. There are so many ways how we can do it, but not in the way it freezes the spontaneity, which is the key factor for working with the groups in sociopsychodrama.

Social atom

So, you can understand how sociometry is the philosophical cornerstone of sociopsychodramatic method and way of working with groups. Macro-sociometry is the study of cultures and countries, while micro-sociometry is the study of the social atom. We could say that we all live in one big group, that has its own sociometry that is changing every hour and every second, and that big

group is the whole world, and that would be the biggest sociometry in which we live as human beings.

Moreno (1953) regarded that human being is developing from their interactions with the individuals around them, real and fantasized. Therefore he postulates that the smallest unit of society is not the individual but the social atom. The social atom is composed of all the persons who are essential to one person's life. Both friends and enemies are part of the social atom.

The volume of the social atom expands during the course of human development as the child moves from the nuclear family to society, and with old age the social atom generally begins to shrink as the persons in the social atom move or die and is not replaced by the others. The social atom is a dynamic construct that represents a person's degree of *elan vital* — the concept developed by Bergson, which Moreno uses to describe aspects of sociometry (Buchanan, 1984.). Actually, *elan vital* means the life force.

Each of us has certain feelings towards members of our social atom. Some individuals attract us, others repel us, and in relation to some we are neutral in our feelings. Moreno refers to this range of feelings between persons as *tele*. *Tele* is representing social forces that are invisible communication channels between individuals, which form the glue of our society. *Tele* embodies the concepts of accuracy and reciprocity. Difficulties in interpersonal relationships result when there are inaccuracies or distortions within these communication patterns.

Social atoms are connected to one another and they form social molecules. These social molecules may also be called subcultures, and the social molecules join with one another to form a culture. The extent to which there are rejection and isolation patterns between members of a social atom or social molecules indicates the extent to which there is a discord and tension within our society. The most observable splits in our society are racial, financial, ethnic, religious and sexual.

Working with Social Atom in a Group

The exercise described here can be used independently, individually or in groups, with anyone who wants to explore and examine the networks of people that are part of their lives. Liz White (2002) in her book "Action Manual" is describing different ways of using and working with social atom.

Ann E. Hale (1985) also describes various ways of how to map one's interpersonal field. So, this is widely used exercise about which a lot of people have written.

Material needed: Paper and pencil, next to regular pencil also coloured crayons (red, green and orange) can be added.

This is the way you make social atom: draw three concentric circles on a blank page. Draw symbol for yourself in the centre of the circle. The distance from the centre to the periphery reflects emotional distance. Use triangles for woman and squares for man. Use solid lines for living people and dotted lines for people who have died. You will think about all the people you feel connected with at this moment of your life, either living or dead. The three concentric circles that you draw represent three levels of closeness to the network of people who surround you. The first concentric circle in whose centre you draw the symbol for yourself represents the people you feel closest to in your life, the second concentric circle represents the circle of friends or people you consider as friends and the third one can represent people you perceive as acquaintances. Then you draw all these people by reflecting on how emotionally you find them close or distant from you. In every symbol for the persons you are connected with; you should write their initials so that you know who they are.

After that you need to map relations in your social atom.

A straight line _____ or if you have coloured crayons green dot or green straight line represents a relationship that is clear, positive and satisfactory. The person may be far away in the diagram from you, because you are not particularly close at this time, but there is a clear positive regard and perhaps a potential for further connection.

A dotted line ….. or orange coloured dotted line represents caution in relationship.

A broken line - - - - or a red colour broken line represents that there is something that is blocking in that relationship, something that stops enjoying or pursuing that contact, there may be some incident or something about that person that stops you from relating to them.

As you finish doing all this, you should look at your social atom carefully and ask yourself if anyone is missing. Also, at the end you can place a dot (red, orange or green) indicating how you feel about yourself in the group (in your own social atom).

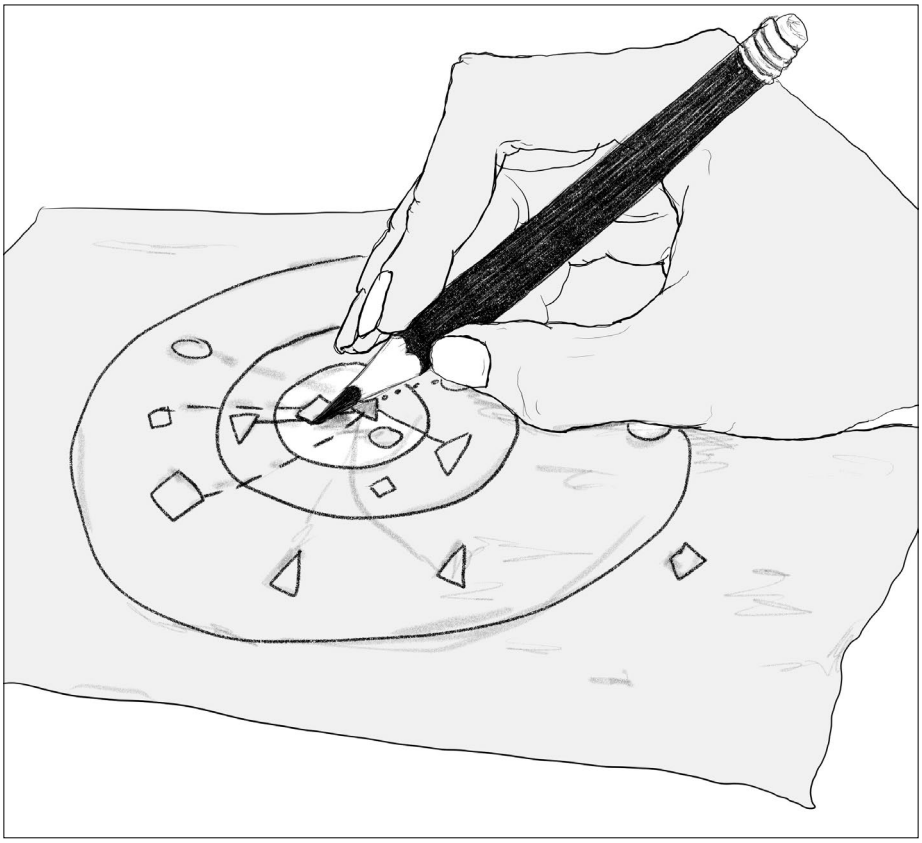


FIGURE 3. *Drawing Social Atom, illustration by Jana Gortnar Farkaš*

In pairs, you can ask these questions to learn more about the social atom:

- How do you feel when you look at this social atom?
- What words would you use to describe it?
- How much caution do you recognize in it? Are there any relations that have a stop sign for you?
- Is there any unfinished business and if so, where, in which relationship?
- What is information in your social atom that you do not feel comfortable with or you are not sure that you want to discover from the social atom?
- Who could possibly move from one circle to another one (if someone from the closest could go to the circle of friends or someone from the circle of acquaintances could go to the circle of friends, etc.)?

- Where would you put your energy looking at the social atom, which relationship is for healing, which is for exploration, which is for "let go and see off, say goodbye", and which is for talking and getting closer?
- How much your feelings about yourself affect your relationships?
- Do you notice any patterns in what attracts or repels you in your relationships with people?
- What did you like about this exercise?
- Is there a name/title that you would like to give to your social atom?
- What can you do to feel better about your social atom?

After this, an action exploration is possible to be done, by setting a stage, using role reversal and if needed, mirroring and double. Maybe someone wants to say goodbye to someone from their social atom, or maybe someone needs to see what would happen if someone moves from one circle in social atom, to the other.

Social atom can also be done in a specific group, for that particular group, by exploring the quality of network in a certain group. For example, people can do social atoms in classes, in working place, in therapy groups, in all kinds of groups. When we do social atom, it is making the "invisible" networks that are developing in the groups to become visible. Then also, by seeing it and reflecting upon it, if that is needed, an intervention can be done, or at least a dialogue can be opened and then we can see what kind of intervention is needed for that group.

There is a similar warm-up exercise to social atom that is called role diagram, and instead of relationships with other people, we are drawing our relations to our different roles that we have in life. Since roles are created in relations, this is also a certain way of exploring our relations. This exercise is done also with a piece of blank paper and pencil. We place the symbol of ourselves (triangle for women, square for men) in the centre of the blank paper. After that, we need to think about all the roles we have in our lives and how emotionally close or distant we feel towards them. After that, we draw each of these roles as circles by measuring their closeness to us or distance from us and using the straight line (flow in relation), dotted line (ambivalence about relation) and broken line (conflict in relation) we explain the quality of relationship we have with that role. We can also draw the roles that are not longer part of our lives, and we can also draw roles that we would like to have in our lives.

I was explaining both this and social atom as it is also showing very clearly how in the theory of sociopsychodrama mental health is perceived. Social atom talks about the network that person is living in, and role diagram represents the role repertoire of a certain person. The collection of social atoms in a group can also say about the social molecule that specific group creates. It can be explored how this specific social molecule interacts with the other social molecules. Once, in a lecture that was given in Novi Sad, about how queer theory and queer philosophy, LGBTIQA+ is related to antipsychiatry movement. I was called to talk about Moreno and role theory, and how that can be related to that topic. We were watching a movie "Once Upon a Time the City of Fools" about beginnings of antipsychiatry movement in Italy and what Franco Basaglia did in that film. I explained that what he did was from role theory which allows patients in hospitals to remember other roles in their life that they have had and still have, which made their repertoire of roles bigger and better. And they were, as before, in the role of patients. There is a special scene which perfectly describes it. It is a moment in the movie when the patients are given back their personal belongings. They start to remember that they have friends, family, lovers, children, etc. This is how their role repertoire starts to grow. This is what a work on a social atom can help, and also work on a role diagram.

The quality of mental health is directly connected with the richness of role repertoire and flexibility of a person to move from one role to the other. It is also directly connected with the quality of social atom, and the quality of interpersonal relations one has. It is very good and useful tool in many individual and group contexts.

Examples of Different Sociometrical Questions That Can Be Done in Groups

Standing in a circle, asking different questions for the group to find out about themselves, whoever is the closer to the answer *yes* should move closer to the centre of the circle, and whoever is closer to the answer *no*, should stay on the periphery of the circle:

- who has a sibling
- who has a pet
- who has a partner

- who is a parent
- who knows something about sociopsychodrama
- who has experience of being in workshops
- after asking a few questions as group facilitator, you should invite group members to start asking different questions to the group about which they are curious!

Mapping

This is sociometry exercise, when people are moving around the room as if it is a world map. The instructions that might be given:

- Stand on the map in the country/town in which you were born (you can ask more questions here, for example – is there anything characteristic for your town, something that represents it. How do you say hello, is there some kind of common way to say hello, etc)
- Stand on the map of the country/town where you live
- Stand on the map in the country where your mother was born (you can explore movements transgenerationally – where the father was born, paternal grandparents, maternal grandparents, etc.)
- Stand on the map where would you like to live

Sociometrical continuum exercises

We say that we can imagine a line from 0-100% and then ask members of the group to place themselves on this continuum:

0-100% place yourself how much you feel anxious at this moment of your life
0-100% place yourself how much you feel curious at this moment of your life
0-100% place yourself how much you feel content at this moment of your life
0-100% place yourself how much you feel angry at this moment of your life
0-100% place yourself how much you feel relaxed at this moment of your life
0-100% place yourself how much you feel involved in your partner relationship at this moment
0-100% place yourself how much you feel involved at your workplace at this moment of your life

0-100 place yourselves from zero to hundred by the number of year you have
0-100 now place yourselves from zero to hundred by the number of years you feel you have

All these questions are just examples that can be asked in different groups, with different contexts. You can always create your own questions depending on the goals of the group you are working with. Also, since we are doing this in action experiential method, the method of sociopsychodrama, these questions are alive and something can be done in a group when we get the answers. For example, if I am running a workshop and at the beginning after few warm-ups, I want to check what is going on in the group, I can ask a question for the participants to place themselves on a 0-100% on the scale on how much they feel fear or discomfort here in the group. Then by looking on this continuum and how people have placed themselves, the group facilitator can ask further questions. Those who are about 0-10% we can ask to explain why and how they feel in relation to anxiety. Then you can go on the continuum and if you notice that someone is very high, you can ask them if they would like to role reverse with the ones that feel less anxious. If they role reverse, then you can see what would they like to tell those who are high up on the continuum of anxiety or fear or discomfort they feel in the group. In my work with groups, this usually makes things better in the group.

Similarly, on one of the workshops where I have been called to introduce the method of sociopsychodrama to the students of the Academy of Arts in Novi Sad, I used the warm-up with the continuum where they placed themselves first on the continuum from 0-100 how old they are, and then after talking about that, they placed themselves on the continuum how they feel they are old. Since there were a lot of changes, I invited for example a man who was twenty-one, who moved to the age of a boy of six years old, if he felt like that his real age was, to give a message as a six year old to the real him, then they role reversed. It was very moving, because as a boy he was reminded that he can never lose the sense of spontaneity, relaxation and curiosity as a child, and that these are precisely the qualities that he can never lose as an artist. After that, a girl that was twenty-eight years old was standing on the continuum as someone who is a hundred years old, and she was giving a message to the real her, about the experiences she went through in life which made her feel like a hundred year old one and that the time comes to let go and stop fearing being young.

As I am writing these examples, I am constantly thinking how this is not an "instructional manual", which means that all the examples I gave happened sometime in that group, in the context of that group. I believe that by using the method of sociopsychodrama and by practicing its basis, a person can easily create its own warm-ups or ways how to work in groups by using sociometry, sociopsychodrama, role reversal, mirroring and double. It is important to know that by being curious, willing for co-creation and co-responsibility with a group and/or an individual, open minded and well intentioned, no one can be harmed!

REFERENCES

Buchanan, D. R. (1984). Moreno's Social Atom: A Diagnostic and Treatment Tool for Exploring Interpersonal Relationships, *Arts in Psychotherapy*, *11*(3), pp.155–164. https://doi.org/10.1016/0197-4556(84)90035-2

Hale, A. E. (1985), *Conducting Clinical Sociometric Explorations: A Manual for Psychodramatists and Sociometrists*, Royal Pub.

Kristoffersen, B. A. (2018), Sociometry in Democracy, *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie*. https://doi.org/10.1007/s11620-017-0423-8

White, L. (2002), *The Action Manual: Techniques for Enlivening Group Process and Individuals Counselling*. E. White.

Moreno, J. L. (1953), *Who Shall Survive?: Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*.

"Sociodrama with Art" in a Multicultural Context: The Pacifist Portuguese Carnation Revolution

By Margarida Belchior

> "*One of the reasons that sociodrama works so well is that it taps into the truth about humanity that we are more alike than we are different. Sociodrama concerns itself with those aspects of roles that we share with others*." (Sternberg and Garcia, 2000)

Abstract: In this text, based on a sociodrama session I conducted and have been conducting in the last three years, I am trying to bridge the story of my country and how it has influenced my story with the basic concepts of Morenian theory. The "Carnation Revolution" in 1974 was a pacifist one and ended a dictatorship that lasted for forty-eight years. Portugal was the last European country to give up its colonial possessions in Africa, but the African people from Angola, Moçambique and Guiné-Bissau had to fight for their independence and autonomy for thirteen years. The war ended by the military "coup d'état", which was a peaceful one. So I will write about my *social matrix*, my *matrix of identity* and the *locus nascendi* and the way they influenced me in what I am and what I do nowadays. Finally I will talk about what I've learned by proposing and conducting this session about the Portuguese Carnation Revolution in a multicultural setting.

Living in a Dictatorship: A Middle-Class Portuguese Family

I am sitting and writing this article in the living room of my apartment in Lisbon (Portugal), in a middle-class neighbourhood. I am white, of Hindu-European origin, my father was an agronomic engineer, quite often absent, but sensitive, from whom I learned the names of numerous trees. My home maker and house keeper mom likes to paint, has a deep spiritual life, who gave birth to five children within the period of six years. I remember following her sociology studies, still as a child, seeing her starting to work for the public services,

and going to Sweden for her further studies. The year I got married, she was emancipated enough to ask for divorce. I grew up in a conservative Catholic country, but the country that was at war. One of the European dictatorships of the 20th century, which maintained the war in the former colonies: Angola, Guinea-Bissau, Mozambique until 1961. In December 1961, the last Portuguese colonial strongholds in India, Goa, Daman and Diu were liberated by the Indian Union. In mainland Portugal, Salazar, the dictator who maintained Portugal as a neutral country during the Second World War, oppressed and persecuted all those who demonstrated against the colonial war and the regime with the strong support of the political police. A lot of Portuguese people, who were against the regime, were made political prisoners, tortured, or killed. The boys who didn't want to fight in the war were accepted as political refugees in many European countries.

I remember while growing up being instructed not to tell our friends about the conversations we had at the dinner table, at home, about the persecution, arrest and torture of friends and godfathers. With five young children to bring up, my parents were terrified that the political police would enter our house by force at dawn, find pamphlets against the colonial war, books or records banned by the regime, taking them to prison.

We longed for a change of regime, so that Portugal would become a democratic, European country.

Because of all this, on April 25th, 1974 - almost 50 years ago - the dawn in which the soldiers who had fought in Africa for thirteen years and seeing no more sense for so many deaths and sufferings, yearned to end the war. They became aware of the reasons of the African people, who fought for their self-determination and independence. They had a political project of the development for Portugal to become a part of European democracy. This is why the day the regime was overthrown became the day of celebration. On that day, people from the main cities of the country went out into the streets to support the army and celebrate the end of the dictatorship! The army didn't want any more dead — there were already enough dead in Africa and sufferings of wounded, on both sides. So this was a peaceful revolution. A day later, only the political police of the previous regime shot at close range three demonstrators who had gathered at its door demanding surrender. The killers were quickly arrested and neutralized.

Political prisoners were released. Democracy was implemented. Censorship

was closed; there was freedom of expression and organization. In the former regime, all the associations should have passed through the scrutiny of the political police: there were no free unions, neither free social, nor cultural associations.

From that day on, one could criticize power, the president, the government, without fear, without being arrested or questioned by the political police, without being tortured, or by ending up in prison. The political police have been abolished.

The war ended, there was a long process of decolonization, and finally the former colonies became independent. Peace returned to our country. There was no need to send more young Portuguese to war in the former colonies, on a mandatory basis when they reached the age of twenty one. My brothers didn't go to war.

This day was celebrated in poetry by a great Portuguese poet:

> This is the dawn I expected.
> The first whole day, clean and clear
> Where we emerged from the night and the silence
> And free we inhabit the substance of time.
> (April, 25th, 1974)
> By Sophia de Mello Breyner Andresen (poet)

And the Portuguese painter, Maria Helena Vieira da Silva, painted "Poetry is on the Street": people demonstrating on the streets with red carnations in their hands, and people at the windows of the buildings also waving with red carnations. It was such a beautiful feast, the celebration of Freedom, Democracy and Peace.

But fears and conservatism were still very present. I still remember with great sorrow that my father didn't allow me to accompany him and my brothers to the first big free celebration on the 1st May, 1974, five days after the 25th of April. He wanted to protect me and was afraid that I, as a fifteen-year-old girl, would not be able to run and to escape, if necessary, if there was any confusion or accident, in this wonderful demonstration, a big celebration of Freedom and Democracy.

I really felt the discrimination of being a girl, a female human being. This was part of the machos and conservative mentality that we had to fight against.

The Revolution became known as the "Carnation Revolution". It got its name because it was peaceful, as the soldiers put carnations in their guns machine instead of firing them. Finally, we could live in Peace, in Freedom (of expression and association) and in Democracy. This day was, and still is, a liberation day, a day to be celebrated.

In 1986, Portugal was finally accepted as a full member of the European Union.

Fifty Years Later: Where are We?

Moving from a dictatorship, from an illiterate, poor and conservative country, at the tip of Europe, next to the Atlantic Ocean, was not an easy process. Fifty years later there is still much to be done and it is necessary to continue to do so. That is why I believe that it is necessary to celebrate Peace, Freedom and Democracy every day. And also fight and work to nurture them.

Democracy, as Churchill says just after The Second World War:

> Many forms of Government have been tried and will be tried in this world of sin and woe. No one pretends that democracy is perfect or all-wise. Indeed, it has been said that democracy is the worst form of Government except for all those other forms that have been tried from time to time.… (Winston S Churchill, 11 November 1947 - https://winston-churchill.org/resources/quotes/ the-worst-form-of-government/)

When a year ago, on February 24th, Russia invaded Ukraine, the first memory that came to my mind was my mother's anguish, during my childhood and youth, just thinking that my three brothers would have to go to fight in the colonial war. This is such a nightmare!!

These memories are part of me. They are embedded in my skin.

While I am writing this article, I have by my side a recent publication of International Amnesty (2022), in Portugal, on Human Rights – a domain that, through "Education for ALL", I have never abandoned. The Universal Declaration of Human Rights, proclaimed in 1948, just after the Second World War, remains unfulfilled in many dimensions and in many parts of the world, despite being signed by the 193 countries that made up the United Nations.

Monitoring the Sustainable Development Goals (SDGs), the UN 2030 agenda, based on pillars such as People, Planet, Peace and Prosperity, in development by 2030, signed by all member states, shows us how there has been a setback in the pursuit for this SDG, according to the recent intervention of the UN Secretary General, António Guterres, who said:

> [we live in] a world at war, without the parties involved seeking for Peace, a world where gender issues are losing ground and violence against women is increasing, a world where poverty is on the rise, a world at risk of losing the fight against climate change (António Guterres, January 6th, 2023, https://expresso.pt/internacional/2023-01-06-Antonio-GuterresPortugal-estava-num-beco-sem-saida-ha-50-anos-agora -and-the-world-is-36741fbf (my translation)).

On the other side, on the table where I'm writing, I have a publication about Hannah Arendt, from the National Geographic (2020). She is the author I feel I need to study and get to know better, trying to understand and fight the revival of extreme right movements in the Western world, namely "The Origins of Totalitarianism".

I was a primary teacher. Today I am retired, but I collaborate as an integrated researcher at the Centre for Interdisciplinary Studies for Education and Development, at Universidade Lusófona. I am also a teacher of "Dramatic Expression", in the First Degree in Basic Education at the Instituto Politécnico da Lusofonia. My students will become kindergarten teachers or primary school teachers. I'm also teaching a course called "Social and Educational Inclusion: a project of Social Justice", in the Master of Science of Education - Special Education.

In 2013, I finished a PhD in Education, Information and Communication Technologies (ICT) domain, in a transdisciplinary field on "Learning from the Information and Knowledge Society - Between Local and Global - a Contribution for Peace Education" (Belchior, 2013). In this research with teachers, of an ethnographic nature, I adopted a humanist view on the use of technologies in Education. In this process, I learned how the creative and non-violent resolution of conflicts can promote human development, this means, how overcoming conflicts or tensions in a creative and non-violent way can make us better people (Galtung, 2005).

During my doctorate studies I had started my training as a sociodramatist and I began to question myself about the role given to the body and its expressiveness in learning processes, whatever the age: "What is the role of the body in learning? What is the role of bodies in classrooms?" At the end of the theoretical training as a sociodramatist, I proposed a continuous professional development course for teachers, for which there was interest and participation. Four editions have been carried out.

On returning to school, having completed my doctorate, with everything I had learned, I also associated this concern about the role of the body in the learning processes. In my classroom I became very creative and began to have "insights" on how to put the body into action. This is what I wrote about in the article "Becoming a Sociodramatist: Sociodrama in Education" (Belchior, 2021).

I am one of those who, despite being sixty-four years old, still thinks I have things to learn in order to become a better person, to understand others better, the way they live, what makes them suffer, what makes them resilient and how they have managed to survive the hardships of life. That's why I entered the world of sociodrama. I still wanted to know more, to understand better, to experiment, to learn and to share what I had learned.

In this context, an invitation arose to participate in a European sociodrama project, a pioneer project, in which people from seven countries participated: Hungary, Portugal, Sweden, Greece, United Kingdom and people from Federation of European Psychodrama Training Organizations (FEPTO), an international team joined too. So, we also had people from Romania and Serbia. It was an enormous wealth. There I learned that the roots of what is called sociodrama in the world are diverse, even though we all are inspired by the legacy of Jacob Levy Moreno and Zerka Toeman Moreno. Some are more directly related to the psychotherapeutic world of mental health, others giving a broader meaning to the expression "mental health", more related to its prevention, with roots in artistic environments, especially the theatre.

Portugal is one of the few countries where a clear distinction has been made, for several years now, between the psychotherapeutic (clinical) field of psychodrama (centred on the individual psychotherapeutic processes, even in groups) and the domain of sociodrama (centred on group processes) of education, training, artistic nature, or organizational development, both of which are anchored in the philosophy and teachings of Jacob Levy Moreno (1889-1974).

Throughout this trajectory in sociodrama I have learned how, through its phi-

losophy, the philosophy of an "ENCOUNTER", associated with the creative and spontaneous use of its techniques, the integration of the various dimensions of the human being is possible. I am referring to the integration of all human dimensions, the rational and cognitive dimension, the affective and emotional dimensions, the imagination, the spiritual dimension, and the intuitive dimension. These are dimensions usually associated with the mind, with the psyche, but I must also mention the physical, bodily, and biological dimension - also expressed through movement and dance - and the social dimension, of relationships with others and the means of involvement, i.e., the social, cultural, but also natural environment in which each one was born and with which they relate.

This is the complexity of human beings, of each and every one, in their complex web of relationships that contribute to their survival and that are present in each individual and social act, including the sociodramatic stages that we create.

For a deeper expression of the dimensions associated with the development of spontaneity and creativity, I underline the importance of living in the **here and now**, in the present moment, of putting **into action,** dramatizing, past situations (considering repairing them) or imagined and desirable solutions for the future - **surplus reality** - rehearsing these possible new solutions in action, being aware of the emotions and feelings they provoke.

In sociodrama, we also use the structure that constitutes a psychodrama session: warming up, enacting or action, and sharing. And of its five elements: the leader (facilitator or director), the group (in the place of the protagonist), the auxiliary egos (usually the elements of the group that are involved in the action), the stage (where the action usually takes place) and the audience (the observers, those that are witnessing).

"Building Bridges" of Peace, Freedom, and Democracy

While rereading what I have written so far, I wonder how readers will understand it and how they will relate it to sociodrama, to Morenian theory.

I think that the multicultural context of this European project, "Discovering Languages of Peace", is an excellent opportunity to get to know each other better, our cultural and historical backgrounds, our collective pasts of suffering and liberation. A way of putting into practice the philosophy of Moreno's "Encounter", which he describes so well in this poem:

> Meeting of two.
> A meeting of two: eye-to-eye, face-to-face.
> And when you are near, I will tear your eyes out
> and place them instead of mine,
> and you will tear my eyes out
> and will place them instead of yours,
> then I will look at you with your eyes
> and you will look at me with mine.
> Jacob Levy Moreno (1914, p.3)

Looking deeper into the meaning of the philosophy of the Encounter, Moreno and Moreno (1970) state that it is a deep encounter between two or more people, not just a meeting in the same geographic or physical space, but like a meeting of souls:

> Encounter, which derives from the French *rencontre*, is the nearest translation of *Begegnung*. The German *zwischen-menschlich* and the English 'interpersonal' or 'interactional' are anemic notions compared to the living concept of the encounter. *Begegnung* conveys that two or more persons meet not only to face one another, but to live and experience one another—as actors, each in his own right. It is not only an emotional rapport, like the professional meeting of a physician or therapist and patient or, an intellectual rapport, like teacher and student, or a scientific rapport, like a participant observer with his subject. It is a meeting on the most intensive level of communication. The participants are not put there by any external authority; they are there because they want to be—representing the supreme authority of the self-chosen path. The persons are there in space; they may meet for the first time, with all their strengths and weaknesses—human actors seeing with spontaneity and zest. It is not *Einfühlung;* it is *Zweifühlung* —togetherness, sharing life. It is an intuitive reversal of roles, a realization of the self through the other; it is identity, the rare, unforgotten experience of total reciprocity. (Moreno and Moreno, 1970)

Writing about my country, about the collective events that affected our collective life, whether before the Carnation Revolution in 1974 or about what we

gained from it, is also talking about the *social matrix* - the political, social, and cultural environment - in which I became an adult, not only as a Portuguese citizen, but also as a citizen of Europe and a citizen of the world. Writing about my family and the way we lived in the dictatorial regime of the colonial war is talking about my "*status nascendi*", but also about the *locus* of a peripheral European country, where I was born, raised, and have lived (Moreno, 1924).

When I propose a session that I call "Sociodrama with Art" on the theme of the "Carnation Revolution", I intended to share an important and very significant event in my country, an event that changed our collective history and, therefore, our individual lives, our personal stories. Portugal is no longer a country isolated from the world; it is a part of European Union.

Starting a session with art, by observing a painting, or by hearing a song, or a poem, I aimed to create a space beyond the rational and cognitive minds. Using art would allow opening the doors to the expression of emotions, feelings, spaces of improvisation, of creativity and spontaneity.

I also aimed to know and understand how the themes of Peace, Freedom or Democracy currently resonate in people with different origins in various European countries, with other stories of war and peace.

It is in this exchange, in this sharing, that we get to know each other better, and that we can co-create more open and peaceful societies.

When April arrives, this is the topic I want to propose, to develop with the groups, whether before the pandemic, during the pandemic, or now in the post-pandemic time, in these windows that technology has opened to the world. If you feel the need to celebrate it, this is also a way to empathize with people who are on the opposite side of Europe and who also suffered civil war in the 90s. I'm referring to the eastern countries, mainly those from ex-Yugoslavia, Croatia, Slovenia, Serbia, Montenegro, Macedonia and Bosnia-Herzegovina, those that participated in this project.

In these last four years in which I have held this type of session, I have learned a lot about the world we live in, about what it means to live in war and in what way it leaves marks behind, but also how Peace is not just the absence of violence. There cannot be Peace without Social Justice, without a roof to protect children from snow or rain, also without the possibility to feed themselves, without gender equality, without equity – without Human Rights.

I have realized how just talking about soldiers who made a peaceful revolution in order to end the war and overthrow a dictatorship, how incomprehen-

sible this can be for some young adults who went through war situations as children or at the beginning of their youth. Their mental framework doesn't allow them to access other realities yet.

With that sharing, in the depths of myself, I became aware that after thirteen years of war efforts, with many victims and sufferings of both the African peoples of the former colonies and the young Portuguese people, it was possible to overthrow one of the last dictatorships in Europe, I also realized that on top of all this suffering, both of the Africans and of the Portuguese people, the Portuguese democracy was built. Portugal had reached the limit of the war effort. This allowed this war to be transformed, for Peace to be built, for a Democracy in Freedom to be born.

Sociodrama with Art session: The Carnation Revolution

The guidelines of the session

1. **Main goals of the session:**
   For a session in a multicultural context, in the project "Languages of Peace":
   - To share my national background in which I grew up and was educated and is related to my own values and my identity.
   - To share a collective and historical event that changed our collective life for the best and in what way it impacted my personal life.
   - To demonstrate how we conduct a "Sociodrama with Art" session.

2. **Following the structure of a sociodrama session:**
   a. Warm-up
   i. Where did I meet Jana and Monica?
   ii. Introducing myself.
   iii. Gratefulness to collaborate in this project.
   iv. Explaining why I brought a collective event to share: a way to let us know better each other.
   v. Sharing the above painting, asking the participants to observe it carefully: What do you see? What can it be about? What do you feel about it?
   vi. Putting participants in small groups (breakout rooms in ZOOM) of three or four, randomly, where they should share the answer for the question:
      1. What did you see in the painting? [about 2 minutes]
   vii. Putting them again in new small groups (breakout rooms in ZOOM) of three or four, randomly, where they should share the answer for the question:
      1. What can the painting be about? [about two minutes]
   viii. Last time, putting them again in new small groups (breakout rooms in ZOOM) of three or four, randomly, where they should share the answer for the question:
      1. What did you feel while observing this painting? [about two minutes]
   ix. Some shares in the large group – not more than five sharings.
   x. My explanation about the painting, about what happened that day, how we lived in, how I grew up in such a dictatorship (please read above the whole explanation); and what we won.

xi. Doing a sociometric choice to have a group choice about what we should work on: Democracy, Peace, Freedom; – it can be done with the white-board (as we did) in columns, or in circles; or on the floor, when in a room; people can move and go to the chosen topic.
xii. Which is the choice of the group? – PEACE
xiii. Hearing the minorities, those who chose another option than the majority.

3. Action:

i. Little meditation time so that each one can concentrate themselves:
   - Asking them to concentrate on their breathing and in the choice of the group, on Peace; please find a scene that can be the symbol of PEACE for you; you're inside this scene, you are part of the scene … where does it happen? Who is with you? What do you see? What are you doing? What are you feeling?

ii. Can you please draw or paint this scene, in ten minutes? You don't need to be perfectionist, do it as you can.
iii. Putting them in small groups (breakout room in ZOOM) of five or six people.

1. What to do in the small group – fifteen minutes:
   a. Sharing the drawings.
   b. Becoming an element of the drawing, it can be you in the drawing.
   c. From this role, and with the other roles, create a small narrative to put in action, to present in the large group.

iv. Presentations in the large group of each group at once on the stage:
[In ZOOM – marking the people of each group, so that they can be easily seen by the other groups]

4. Sharing:

- What did you feel in the role?
- What did you learn from this session for yourself?

5. Processing:

- What happened here?

REFERENCES

Belchior, M. (2013). *Aprender na Sociedade da Informação e do Conhecimento - entre o local e o global - contributos para a Educação para a Paz*. Instituto de Educação - Universidade de Lisboa. http://hdl.handle.net/10451/8005

Belchior, M. (2021). Becoming a Sociodramatist: Sociodrama in Education. In D. Adderley, M. Belchior, A. Blaskó, K. Galkocsi, M. Maciel, M. Westberg, and M. Werner (Eds.), *Sociodrama - The Art and Science of Social Change* (pp. 266–286). L'Harmattan. http://sociodramanetwork.com/sociodrama-theory-and-methods/

Galtung, J. (2005). Três formas de violência, três formas de paz. A paz, a guerra e a formação social indo-europeia. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, *71*, 63–75.

Moreno, J. L. (1924). *The Theatre of Spontaneity* (2010 Edition). LULU.

Moreno, J. L., and Moreno, Z. T. (1970). Origins of encounter and encounter groups. *Psychodrama and Group Psychotherapy Monographs*, *45*. https://psyberspace.walterlogeman.com/2015/encounter/

Sternberg, P., and Garcia, A. (2000). *Sociodrama: Who's in Your Shoes?* (S. Edition-Praeger, Ed.). Praeger Publisher.

Margarida Belchior completed her PhD in Education with the title «Learning in the Information and Knowledge Society - Between Local and Global - Contributions for Peace Education», at the University of Lisbon. Now she is doing a post-Doctorate in the domain of Expressive Pedagogies and Social and Educational Inclusion, at Universidade Lusófona (Lisbon). She is a teacher educator and a trainer using Active and Creative Learning Methods for Social and Educational Inclusion. She participated in several national and international initiatives of sociodrama. She was a former primary teacher, and also has experience as project coordinator at the Portuguese Ministry of Education.

Email: belchior.margarida@gmail.com

Developing a Sociopsychodramatic Practice

By Monica Westberg

The Beginning of the Journey

In the 1970s, several institutes in Sweden trained students in psychodrama. Psychodrama was primarily seen as a new psychotherapy method, to be used in hospitals and private practice. Outside healthcare, Morenian methods were largely unknown. Since I studied educational science, rather than healthcare, I was introduced to psychodrama in the United States, with Zerka Moreno as my teacher. She felt that psychodrama could be also used outside healthcare in non-therapeutic settings (Blatner, 2019).

Studying in the US, however, was expensive so I quickly realized that I would not be able to afford to pursue it any further. Subsequently I suggested that she should start a training course in Sweden. As a result, Zerka came to Stockholm for a workshop in which she asked the participants if they were interested in a complete training course. Since many participants were interested, the first working group was formed. I was invited to participate in both the planning and the course itself. Through this, Zerka and I (1999) developed a close relationship that lasted a lifetime.

As years went by, I continued my psychodrama studies with an explicit emphasis, not only on individual mental health problems but also on their sociodramatic ramifications and applications. This resulted in a new kind of 'socio-psychodramatic' emphasis, which required knowledge in many different areas. Perhaps the most important thing was that we need to be in touch with our own core values so that we can tolerate that other people often see things in a completely different way from ourselves. When that happens, creative processes and dialogues can be created instead of conflicts.

Working later together with Monica Zuretti, I learned more about socio-psychodrama and her broad perspective (Zuretti, 2001). Socio-psychodrama is a form of active group work that involves both the psychological and the social factors in our lives. In different phases of the group process, both the private history and the collective trauma are emphasized (Kellermann, 2007). While often starting with

the personal memories of individuals, the work continues with reflections on the common history and cultural traditions of the social group-as-a-whole, and their inter-connections within the social matrix. Thus members start to understand how their personal drama is also a part of the drama of humankind. There was an assumption, that such socio-psychodramatic encounters can facilitate social change in the world, leading to an opportunity for co-existence and peace.

A central method in psychodrama is role reversal (Kellermann, 1997). It allows walking in another person's moccasins, as Native Americans would say. In organizational development work, the term 'perspective change' is used, which is a less provocative concept than role reversal.

My Experience

My interest in politics started when studying educational science at the university. I gained knowledge to interpret the world from a new perspective. I loved Paulo Freire and his work teaching the poor to read. The meeting with Moreno's philosophy and practice was also very important. When I then managed to go to the United States and start my own psychodrama education, it became a real turning point in my life.

Since 1980 I have worked full-time with the methods in many different contexts in both Sweden and Norway. Soon after finishing my studies, I was invited to Trondheim to lead psychodrama groups. Some friends I met at the humanistic psychology conference developed a centre called Mandala, where there were many people interested in participating in a psychodrama group. It was a long train journey between Stockholm to Trondheim, which gave me plenty of time to reflect on how I would work and then evaluate how it had gone on my way back home. The group used to meet three days every month and several participants continued to come many times. Others came only once to the group, bringing a specific problem they wanted to solve. When they had worked on the problem and found a solution they didn´t come back. This went on for a few years until my friends decided to buy a property, where they could establish a training centre for their work. Built around the principles of the Bahá'í Faith, (1992) this centre focused on humanistic alternative education and offered many courses in alternative medicine, yoga, and dream work. It became a very creative place for all kinds of new initiatives in human growth.

There was a request from the participants of my psychodrama groups that they wanted to complete the training in psychodrama. Since I organized courses and tutorials right from my first meeting with psychodrama, it seemed natural to invite colleagues and my own teacher Zerka Moreno to start the Norwegian Psychodrama School. For my part, I already was engaged in a psychodrama course in Sweden with a group of fifty students on a basic level. There was openness and curiosity in society for new knowledge at that time many employers covered the costs for their employees when they wanted to attend courses to achieve new competencies.

To Trust

As I look back on my professional life, I wonder where my confidence that everything would go well came from. I think it is because as a child I experienced war. I know that it was from a distance, but it was still a part of my life in my early years. Windows were to be blacked out, food rationed and fathers conscripted into the military.

But when the war was over, there was a strong belief in the future. Everything was going to be fine! After all the misery we were faced with, there could not be a single person on this earth who could imagine starting a new war again! The unemployment that characterized the 1930s disappeared and children began to receive lunch at school, and both parents started to work to achieve a reasonable standard of living. The Social Democratic Party had a majority in Sweden and several improvements were made in terms of housing and working conditions. A better school was developed, a "unity school" where all the children attended the same school for nine years. My senior year was after seven years of education and I still remember how sad I was when the school was over. Low paying factory jobs awaited those who had only spent seven years in school and that was not something I wanted to do. When I was 27 years old, the school reform was carried out, which made it possible for those who had only seven years of school to continue their studies.

A New Nordic Perspective and New Knowledge

My very first meeting with psychodrama was at a Nordic Humanities Conference in Psychology and Educational Science. Returning home from that con-

ference, I made a contract with a Danish psychologist and psychodramatist who should come to Sweden and work with groups that I would organize for him. There I also met some other Danish psychologists who created a method they called Alternative Counselling. This method centres on examining the different ethical codes that guide people in their choices. It is based on a Marxist class analysis. This means that in large groups the participants are divided into small groups according to the occupation their parents had when they were five years old. These groups examined how power and responsibility are distributed in the family. Questions such as:

Who was responsible for the economy? Who takes responsibility for the children? Who plans the week's activities?

By talking about these things in their class belonging group, participants could see if there were common patterns. It was amazing for the participants to discover similarities.

It became clear how the conflicts were coloured by class affiliation. Some of us in the Swedish group decided to start working with these methods. Among other things, we examined the bodily tensions of those from the working class, who, when they became aware of it, managed to free themselves and a better approach to language was found. This awareness of how the body was blocked by life experiences or by too heavy work was something new. Today it's common knowledge that overwhelming life experiences give patterns in the body and that we need to care for it.

When I studied psychodrama, we introduced staging around the kitchen table where a typical situation was played out. There, class differences became very clear and those who participated in the work gained a greater understanding of the conflicts they experienced at their workplace. It worked well and I told Zerka's training group about my experiences. Then the participants wanted me to do it with their group as well. I asked Zerka and was told that if the group wanted it, that was fine, but she did not want to participate. My suggestion then was to use the morning for that work so that she could stay at the hotel and rest. When we made the survey, some thought it was the best sociodrama in the whole course. The combination of sociodrama with class analysis turned out to be a very fruitful solution. When I later wrote my examination essay about these experiences, however, Zerka did not accept it with the theoretical requirements for certification.

After reading Zerka Moreno's book *To Dream Again*, I can see why. She had met some bloodthirsty Marxists who believed in revolutions that would take

place by force. It was completely against Moreno's philosophy, which is completely peaceful and hinges on using creativity and spontaneity to change the world.

Experiences from the Swedish Psychodrama Academy

In our educational program in the Psychodrama Academy, we have one part called Organization-Individual-Society where we carry out class analysis with our students. It is placed relatively late in the course and we have found out that this knowledge exposes factors not treated in sociometry. Trainees come from different professional and academic experiences, as well as widely different social backgrounds. As qualified psychodramatists they will meet many people with backgrounds different from their own. Therefore, we feel that it is important for them to be able to grasp the class analysis concept with their emotions and not just at the level of thought. A purely psychological/spiritual perspective on humanity is not enough. An analysis of material conditions is also necessary to understand the conditions that temper the life of each individual. Persons who have grown up with greater material welfare often do not fully understand and can exhibit a superior attitude to the living conditions of the poor. Our class divisions were built on Göran Therborn´s book, "Class Structure in Sweden 1930-1980".

For many years this knowledge has been hidden, but now it is time to make it visible again. As one of the most highly cited contemporary Marxian-influenced sociologists, Göran Therborn (2018) published a new book: "Capital, the Authority, and All We Others." In this book, he asked important questions, such as 'Where is Sweden heading?' Sweden, which once promised to be a country of equality, has become the most unequal class society in the Nordic region, with Western Europe's worst concentration of wealth.

Social Changes and Sociodrama Examples

Our Society has changed, and here is part of the background: In 1986, our Prime Minister Olof Palme was shot down in the street on the way home after he went to the cinema with his wife. At that time, the Prime Minister of the country could go to the cinema without a bodyguard. We had strong trust and

security in our country so the shooting came as a complete surprise and crippled the whole country. There's not a single person I've asked who can't tell me exactly where they were when they found out Palme was dead. The paralysis lasted a long time. The inability of the police to find the killer did not improve matters. It has been more than thirty-five years since this happened and the police have given up trying to find the truth!

When this happened, I was in Norway on Stjärnøya outside Bergen working on an introduction course in Psychodrama. We had met one day and when I saw the group again the next morning, it felt like I no longer had a solid foundation to stand on. We started by doing a round where all the participants gave their reflections on what we had done the day before and how they felt about it. When everyone had spoken, I told them what had happened in Sweden and that I felt shocked. I then divided the group into small groups with three participants in each group. Their job was to talk about:

What happened to them when they heard the news?
What were their needs when something difficult happened?
What was a good way for them to take care of it?

The participants then shared their thoughts in the large group and the similarities and differences in reactions became clear. Did they have a role model that taught them strategies? After a simple meditation, they were encouraged to meet someone who had been helpful in a crisis situation. The group was divided into small groups again. Now everyone got to meet their 'safe person.' I also found it helpful in regaining my own balance.

The work in small groups worked well. There was one person who couldn't find anyone to trust. Then the sociodramatic work turned into psychodrama. By building the social atom, we were able to find out what was blocking her, and with the help of a slow pace, we were able to get a story about an event from the war that had given her nightmares throughout her childhood. When the drama was over, she could see it all played out and she stood outside and watched. In this reflection on the situation, she was encouraged to give herself the security and the warmth she needed in this difficult situation. The insight of how scared her parents had been all the time came afterwards. Norway was occupied by the Germans, the resistance movement was strong and threatening things were constantly happening. With this insight, the pressure in her chest

eased and she could breathe more easily. It was a long and rewarding sharing and I could see with relief that the members of the group felt strong and became friends with each other. I was there as a temporary guest.

On the way home from this course, I thought with gratitude that we would now begin a new kind of psychodrama education. It meant having a group with which we had an agreement to work for two years. This made it possible to follow up on what was happening in the group. By learning to work with relationships, the group participants were filled with trust and security.

A New Situation in Sweden

When in 2003 our Foreign Minister Anna Lindh was also murdered, the distrust in society became even greater. Anna Lindh was seen as one of the main candidates to succeed Göran Persson as party leader of the Social Democrats.

Her greatest commitment was to international cooperation and solidarity, as well as to the environment. Anna Lindh was keen on a strong United Nations and she wanted the EU to pursue a common foreign policy to avoid conflicts.

Her first major task as Swedish foreign minister was to engage in the conflict between the guerrilla movement UÇK in Kosovo and Serbia's military power.

The murder occurred in the middle of the election campaign when Anna Lindh, young and beautiful, was a full figure in advertisements all around Sweden. She had taken a break from the campaign with a friend to buy some new clothes. In the department store, a young man sees her, stabs her, then throws the knife into the escalator and rushes away. His picture was captured by a surveillance camera. The murderer was born in Sweden, the son of two parents who were economic immigrants.

Ten years later the young man said that he had been asked to write and ask Anna Lindh's boys, who at the time of her death were ten and twelve years old, for forgiveness. But he saw it as completely meaningless. There could not be a single person who could forgive someone who did what he did. He thought about that a lot.

As I read an interview with him, I was truly saddened that so many lives are being burdened with grief and pain. Why are young people so isolated and alone? Why is the course created by Mariolina Werner not available in all schools as a compulsory element in teaching?

Working with a New Society Where Trust is Lacking

The murder of our politicians noticeably increased xenophobia in our society. Suddenly, everything that happened was blamed on immigrants and right-wing extremist forces were spreading hate on the Internet. A shadow society emerged in which people were exploited as black labourers in a way that we, with our trade union traditions, could not have imagined.

A few years later, another tragedy took place in a central street in Stockholm (Drottninggatan). A man stole a lorry that was standing outside a shop, with the key inside and the engine running. He drove down the pedestrian street at high speed, injuring and killing many pedestrians. Panic spread again. What happened to our safe society? I was teaching a group that day and we made an attempt to understand the situation. When we met the next day, a participant told us that his wife was there at the time. She was taking a picture of a shop window. Something was missing and she went in to get it. Seconds later, the lorry crashed, and if she had still been there, she would have been run over. It was a great shock to see the devastation and hear the screams of the wounded. The police and ambulances quickly arrived, and the subway and other transport routes were shut down. Parents who were going to pick up their children at kindergarten were unable to arrive. It was complete chaos!

What happened was that suddenly everyone helped out. Neighbours picked up the kids and private cars offered rides. Many people were crying and strangers were talking to each other in a way that had never happened before. During the disaster, something good happened. My classmates told me they stayed up half the night talking.

This incident obviously affected the working climate in the group. We had the opportunity to reflect on the different strategies that each individual uses to maintain stability. We worked with rounds where each person told how the incident affected him and what fears it triggered. Later in the trial, it emerged that the man had been in Sweden for at least five years. He had gone from one job to another. He often ended up never getting paid for the work he did. Since he was undocumented, he didn't know where to complain. Eventually, he became desperate and acted illogically. Completely innocent people were killed.

These tragedies were the beginning of a changed society in Sweden. The social climate transformed and xenophobia increased. The tangible solidarity that characterized our country before was no longer present. There are many reasons for this crisis.

When we study the results of the research carried out by the Institute for Futures Studies over forty years, we can see that our small country clearly differs from our Nordic neighbours. We considered ourselves to be right and became highly individualistic and secularized.

We have created a society where the individual can free himself from the family and choose his profession and his life partner. Tolerance for different sexual orientations is high and same-sex couples can now marry at church. Modern technology has provided us with the opportunity to have global contacts every day. The amount of entertainment is limitless and it easily becomes an eternal noise that prevents us from staying focused on what we want to do. The need for a network of good relationships is great, but when communication consists of a multitude of short messages, we end up too easily on the surface and the feeling of loneliness grows. A text message can never replace the fact that we are unable to coordinate our time so we can meet, or sit down together at the dining table.

The Simultaneous World of Sociopsychodrama as a Model for Integration

As a leader of sociopsychodrama groups, we need a multidimensional approach. An individual psychological perspective is not enough.

By asking five questions suggested by Monica Zuretti in her sociopsychodramatic scene setting (Kristoffersen & Mollan, 2015), we can avoid interpreting problems that the individual has as a personal limitation, but as an alternative look at them within a larger context:

"What can I do for myself?" When the *individual* is at the centre, it is often a matter of different internal roles that are on a collision course.

"What can I do for my family?" When it comes to *the family* or the close group, it is usually relationships and communication problems that need to be highlighted.

"What can I do for my community?" When it comes to *the society* you live in, it is often about facing the external influences that are there. You need to be trained in different roles to be able to respond adequately to what is happening.

"What can I do for my country?" Politics, economics, religion, and cultural norms form a complex web of things to relate to.

"What can I do for the world?" Global concerns, such as the environment and international relations become a focus.

In all these contexts, we are affected in different ways, and it is important to understand what is happening to us when we take each role. What are the requirements for certain behaviour for role-taking to be accepted? How do we choose to take responsibility for a development that we see as desirable?

Trusting one or more of the members of the group is a prerequisite for security. If the group manages to establish a sense of well-being and security, we can say that it is safe. Why is it important to feel safe and secure? It's important because otherwise, it's easy to get blocked and not get hold of our creativity and spontaneity. Through a strong civil society, we can develop democracy and create a fair distribution of resources, which reduces crime and gives young people confidence in the future.

Zerka Moreno's Contribution

The first chapter is about the advent of Moreno's methods and philosophy. Here is a presentation by his wife, which has greatly contributed to his methods and philosophy being applied all over the world.

Zerka Toeman came to New York, USA at the age of 20. Just before the war in Europe. When the war broke out, her sister and family were forced to flee from Belgium to France. The journey was very difficult and her sister became ill because she could not cope with the stress. Zerka became the one who had to take responsibility for borrowing money and arranging help. They later escaped to the US and sought out Moreno, who ran a small private hospital where the patients could also live. The meeting between Moreno and Zerka developed into a unique partnership and later a happy marriage.

Upon arrival in the United States, Zerka had no training in psychiatry. Through her work first as a secretary and later as an assistant to Moreno, she learned a lot. It was Zerka who wrote up and organized his large number of projects. Moreno and Zerka travelled together all over the United States during the late 1940s and 1950s, and his methods and philosophies became well known (Marineau, 1989). Beacon developed into an International Centre for Psychodrama that became so famous that students came from all over the world.

From the beginning, Zerka had organized and structured Moreno's various writings. Together, they started Beacon Publishing House where she wrote many articles about the different experiences she had when she professionally helped J.

L. directing. Later, it was Zerka who taught the students. In the book Quintessential Zerka, we can follow her development. Dale Richard Buchanan, who worked at Saint Elizabeth Hospital at the time, writes in the preface to the book:

"J. L. was visionary and cosmic, and Zerka was attentive. His intellect was like quicksilver, bouncing from one intellectual endeavour to the next; her personality was grounded, steadfast, and rigorous. He provided the seminal intellect of the movement; she provided its heart and soul. There were also many similarities between them. They both emigrated from Europe to America in search for freedom, opportunities, and a better life. They both stood for the isolated and rejected. His specimens were prostitutes in Europe and prisoners and delinquents in the United States. Her interests were the gay, lesbian, bisexual, and transgendered persons, and later those living with HIV and AIDS. This all happened during the early 1980s, at the height of the AIDS hysteria."

In her autobiography, Zerka Moreno (2012) writes about her own life. She describes much of the development that happened with Moreno's work after they had met. Although his basic idea was born in Vienna, the work was carried out on a large scale in the United States. There is also an interesting biography written by their son Jonathan D. Moreno; "Impromptu Man" (2014). It takes readers from the creative chaos of early twentieth-century Vienna to the development of psychotherapy in the United States.

The Need for Our Knowledge is Greater Than Ever

In Sweden, psychodrama was a sought-after method and a small institute like ours could get enough students. Then, there came a state psychotherapy education and everything became one-way focused on Cognitive Behaviour Therapy (CBT). For Moreno's methods, which cannot be easily classified only for therapy, interest decreased. However, solid work has been done by many of our students in their respective professional fields. I think the time is ripe for new additional training. The need for our knowledge is greater than ever. Do not forget the necessary transition the world is facing in terms of the environment. Paul Warde, Libby Robin, and Sverker Sörlin (2018) examine the history of environmentalism and the need for change that shows the way forward and helps us find solutions that involve care for nature. For democracy to survive, we need to be seen in real life and create contexts that give our children the confidence to develop their talents.

REFERENCES

Blatner, A. (ed.) (2019). *Action Explorations*: *Using Psychodramatic Methods in Non-Therapeutic Settings.* Drama Therapy Review, Vol. 6 (2).

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books; Reprint edition.

Johan Davidsson, Marjorie Tidman (1992) *Cooperative Peace Strategies* Bahia Publications Australia

Galgóczi, K., Adderley, D., Belchior, M., Blaskó, A., Damjanov, J., Maciel, M., Teszáry, J., Werner, M., & Westberg, M. (Eds.) (2021). *Sociodrama: The Art and Science of Social Change*. (EU) L'Harmattan Könyvesbolt, Budapest.

Kellermann, P.F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma*. London: Jessica Kingsley.

Kellermann, Peter F. (1992). *Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama***.** London: Jessica Kingsley.

Krall, H., Fürst, J. & Fontaine P. (Eds.) (2013). *Supervision in Psychodrama Experiential Learning in Psychotherapy and Training*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Kristoffersen, B., & Mollan, A. G. (2015). I Invite Each of Us to Speak Our Truth-on Sociopsychodrama. *Arts and Social Sciences Journal*, *06*(01).

Moreno, J. (Ed.) (1956). *Sociometry and the Science of Man*, Beacon House, New York.

Moreno, J.D. (2014). *Impromptu Man: J.L. Moreno and the Origins of Psychodrama, Encounter Culture, and the Social Network*. Bellevue Literary Press.

Moreno, Z. T. (2012). *To Dream Again: A Memoir.* New York: Mental Health Resources, Catskill: New York.

Moreno, Z.T. (2006). *The Quintessential Zerka*: Writings on Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy. Editors T. Horvatin, E. & Schreiber K. London and New York: Routledge.

Nielsen, K., & Kvale S. (ed.) (1999). *Mesterlære Læring som Social Praksis*. Ad Notam Gyldendal

Therborn, G. (1981). *Klasstrukturen i Sverige 1930-80* (The Class Structure in Sweden 1930-80). Zenit, Lund.

Therborn, G. (2018). *Kapitalet, överheten och alla vi andra: Klassamhället i Sverige – det rådande och det kommande*. Arkiv Förlag.

Trondman, M. (1993). *Bilden av en Klassresa: Sexton arbetarklassbarn på väg till och i högskolan*. Carlssons Förlag.

Warde, P., Robin L., & Sverker Sörlin (2018). *The Environment: A History of the Idea*. Johns Hopkins University Press.

Werner, M., & Westberg, M. (2021). *Sociodrama: att mötas, att växa, att förstå* (EU) L'Harmattan Könyvesbolt, Budapest.

Zuretti, M. (2001). *Sociopsychodrama.* The British Journal of Psychodrama and Sociodrama, 16(1) pp.111-114.

Zuretti, M. (2007). *Psychodrama in the Presence of Whales*. British Journal of Psychodrama and Sociodrama, Vol. 22, Number 1, pp. 19 – 32.

Monica Westberg is a co-founder of several organizations: FEPTO, the Swedish Psychodrama Foundation (1987), and the Norwegian Psychodrama School (1986). Her certification includes a BA in Pedagogy of Children and Gender and a Certificate of Directorship from the Moreno Institute, Beacon, USA. She has been an active participant in international psycho and sociodrama training for many years while also working as a trainer, counsellor and senior supervisor in social care, mental health care, education and business using psychodrama and sociodrama to support change. She has over ten years of experience of working with refugee children and women in different social programmes in Sweden and at different places in Norway, and actively networks with professional colleagues in Scandinavia, Europe and Argentina. She is a part of the editing team of the anthology "Sociodrama: The Art and Science of Social Change" and the co-author of "Sociodrama: to Met, to Grow, to Understand", both published in the frame of a European Erasmus+ Project ended in 2021.

Email: monica.psykodrama.ak@telia.com

A Third Language – From *Idée fixe* to *Encounter*[1]

By Børge Kristoffersen[2]

J. L. Moreno created his concept of encounter as he developed children's theatre in one of Vienna's parks around the first decade of the twentieth century. Based on an incident Moreno called it *Idée fixe*, I wish to look at the connection between activities he was involved in, theories, and how his concept of encounter may be understood in the light of a *third language*, also based on a story on how it could look .

Some children are in the park. A man is sitting under the tree and telling fairy tales. The children are drawn towards the narrator. They come from a dull and monotonous life and are pulled into the life of the fairy tale. Into a world different from the one they come from, a world where new things happen and unimaginable realities open. In this world, events in fairy tales are reshaped into a manifold play. A play and a drama are going on in which the scene is both inside and around the tree under where the narrator is sitting and where the magical reality of the play is constantly evolving. In the end, only the sky limits the expanding play, "the sky was the limit" (Moreno, [1947] 1983 p 3).

The narrator later writes that it was not so important what was told, through fairy tales as such, as how they *worked*. It is about how fairy tales became actions in the play that developed the atmosphere of mystery, paradox and contrast, and how the unreal became real. The narrator writes that the events in the park turned into a new and vital experience for him.

> "Then gradually the mood came over me to leave the realm of the children and move into the world, it was the decision that the *Idée fixe* should remain my guide. Therefore, whenever I entered a new dimension in life, the forms, which I had seen with my own eye in that virginal world, stood before me. They were models…"
> (p. 4).

---

1 This article has taken inspiration from a network called *Encounters for Peace,* and started as a conversation between Børge Kristoffersen and Monica Zuretti the 19th of February 2022. A first version of this article has been published in the book "Una gota en el océano - Encuentros para la Paz No.1". Even so this article represents as a new version with different parts, some different footnotes and a changed title

2 This article is translated from Norwegian by Albert H. Collett and Børge Kristoffersen

The narrator also writes that: "Behind the screen of telling fairy tales to children and staging the sociodramas of a new society I was trying to plant the seeds of a diminutive creative revolution." (Moreno, 2012, pp. 15, 16.)

It is J. L. Moreno who writes this. The actions he saw played out in the children's games and which gave an *Idée fixe*, became decisive. *Idée fixe* was the discovery of something unadulterated, genuine and simple, of a *language* from an original source. Maybe it was our first source of productivity? "The *Idée fixe* became my constant source of productivity…"

(p. 3).

In addition, there was in *Idée fixe*, in a sociodramatic staging that might show a new way in society and culture, a way with the aim of planting a "seed" for the creative revolution. And not the least important, *Idée fixe* had something existential about it, something the narrator describes as "the grace of God" (s p).

The discovery described here was made in Augarten, a park in Vienna, around the first decade of the twentieth century. Moreno was about twenty-one years old at the time. He was, then, in a formative phase in his life. The event later constituted one of the several points of departure for a *philosophy* built around *encounter, creativity and spontaneity*, but also an *art practice* which was first regarded as "The Theatre of Spontaneity", later also described in the book by the same name (Moreno, [1947] 1983). With time, his theatre had different names and appeared in various forms; as children's theatre, "Das Stegreiftheater", "Impromptu Theatre", "The Theatre Guild", "axiodrama", "sociodrama", "psychodrama" and "sociopsychodrama". The names refer to various improvisational theatre forms, but before that, before becoming theatre, it all started as a vital experience, as a *decisive idea*. An experience that involved discovering a certain kind of linguistic action in children's play, imagination, creativity and spontaneity, how the unreal can be made real in interaction with others. The experience was also about an ambition to change societies, to contribute to the creative revolution while maintaining the existential dimension, a thought that humans are part of something bigger. Indeed, it all contained so much vitality that it became a guiding principle for various theatre forms and for a lifework that was at its beginning when he left the children in the park (Moreno, [1947] 1983, p. 4).

Vitality is a word for good feelings, for intensity, strength, energy and tempo. Vitality deals with a feeling of life, with life in the body. To create forms which strengthened this feeling of life was possibly what *Idée fixe* was all about? If so, the feeling may have been a contrast to the everyday life Moreno experienced in

his surroundings in the city where he grew up, in Vienna around the first decade of the twentieth century. There he experienced a daily life strictly ruled by conventions, fixed targets and belief in immutability, or, as he labelled it himself, "cultural conserves". (Kristoffersen, 2013, Rasmussen & Kristoffersen, 2011).

What Moreno experienced with the children in the park was something else. It was an experience of the vitality of a play, a feeling of life which isn't restricted to a certain phase in life but which may be expressed and kept alive throughout one's lifetime, in manifold ways.

Feeling of Life as Language

This feeling of life and vitality: what brought it about? What was effectual in it to produce *Idée fixe?* The incident in the park contained several layers, but the description of the children's *as if* play is the clearest. The children in the park *pretended to be* kings and princesses, witches and wolves. They tried out new roles in an ever expanding play. Maybe *as if* are the first and most important magic words which seem to enable new approaches to the play? And maybe the same is true for us adults today? Maybe it is this *as if* that helps us find new accesses to our own ongoing life dramas. The fact that we can imagine and *pretend* and that this *as if* is for real and for the plays at the same time! It was as if Moreno with the help of *Idée fixe* had found the language through which he could communicate his life's vision of the *encounter*.

Maybe we could call it a *third language*[3]? Not necessarily *the* third language, which would demand a definition to separate it from the other. Today there are more than seven thousand spoken languages (Eriksen, 2022, p. 171).To place the language in question here among these is hardly meaningful. But to see Moreno's experience from Augarten and his later contribution in light of

[3] The inspiration to view *encounter* as *a third language* is taken from Moreno's poem «*Invitation to an Encounter*» ([1946] 1985). But also from the Indian born philosopher Homi K. Bhabha (2004), who in dealing with perspectives on decolonisation uses the term *third space*. In the tension space between different cultures there may arise meeting points where one deviates from hierarchic structures and strives for the equivality. Bhabha calls such meeting points a third room. A third room, "in-between space" (p 56) is about a room where new meaning about ourselves and others is created, a room which facilitates new meeting points. The starting point of *Idée fixe* here expresses language actions where new meaning is created. It also makes it possible to understand encounter as *a third language*.

a third language, a language on the other side of other languages, a language which arises and is expressed in communication with others, could be meaningful. If so, may we ask for characteristics?

Maybe it is a language which has to be discovered through experience, while at the same time being there right from the beginning, first in children's play, and before the experience? A language which is one of our first sources of knowledge and learning, a language which may not be taken for granted, which may be recreated, again and again, and which may easily be stopped. The language in question is a vulnerable language, it may become quiet quickly.

A third language is characterized by an openness, a listening and asking attitude, which also allows the fantastic, the real and the unreal at the same time. It is a language which has its own rationality where time and space don't necessarily constitute a straight line, a language that embraces versatility when exploring the world. It may be explored in a *room* characterized by an exploratory *atmosphere*, which must be allowed to be developed. It must be given *approval* between people and between people and things. *A third language* is an interhuman language which grows and develops through approval. Not the least important, it is a language which may easily become quiet or disappear in a debate or discussion, in considerations, in right or wrong, or in what we must or have to do. For *a third language* is expressed in the *room* of the encounter, a room which allows human display, and which easily gets lost where *polarisation* takes place. Therefore, it is interesting to look for these characteristics in Moreno's further professional development. How he, for instance, developed the understanding of an *encounter* and *as if* as a contribution to peace[4] (Marineau, 1991, p 185).

Moreno's Contribution to a Third Language

Maybe the forms Moreno created were about allowing *a third language* to be expressed? Records from his life give several examples of that (Marineau, 1989; Moreno, 2012; Moreno, 2014). When for example, he was a home teacher in Vienna, among others, to Elisabeth Bergner (later a famous actress). There

[4] In 1967, Moreno sent a letter to US President Lyndon B. Johnson where he offered his services, including role reversal, in a possible meeting between Johnson and the president of North Vietnam, H Chi Minh, during the Vietnam War (Marineau, 1991, p. 185).

he taught her to read poetry, but also to act out certain parts by taking on roles and characters from world literature.Ammong them was Zarathustra by Nietzsche and several of Molière's characters. Not only did they learn about literature, but they also practised how to direct many of life's future roles. In the children's theatre group, he started working with marginalised children from Leopoldstadt at the time; a neighbourhood in Vienna, the children there were allowed to develop their creativity as actors in various theatre productions. (Marineau, 1989, p. 39). In *House of Encounter*, a house that practised the language of encounter for refugees, from 1909, in Pratenstern 2, children's songs were shared among the recently arrived refugees that they had learned from their mothers when they were children, singing them as lullabies.. Sometimes the children's songs were dramatized. On other occasions, they were danced. The children's songs created companionship; they established new attachments and strengthened identity for refugees who had left everything, who found themselves in a strange place, many of them in a strange country. The activities in *House of Encounter* were vitalizing, they gave new spirit (Kafka, [1931] 2010, p. 19, Kristoffersen, 2017). In the Stegreiftheater, an improvisational theatre that Moreno developed, also in Vienna, *Empty chair* was introduced and used. Stegreiftheater was a theatre based on the audiences' stories. Everyday experiences and narratives constituted the "hub" of the theatre. The experiences from this were so vital that several theatre critics considered it a *real* theatre, a theatre as theatre ought to be. The critics wrote that the ordinary theatre was dead and that the Stegreiftheater ought to become a model for the dramatic school of the future (Müller, [1931] 2010, p 27, Kristoffersen, 2022.)

Moreno, when he, as an artist, a teacher and a researcher in the early 30s at New York Training School for Girls, a school for the girls between the age of twelve and sixteen whom society had categorized incorrigible, introduced role play, spontaneity training and role reversal. The purpose was to improve the girls' mastery of life in the encounter with life's diversity, but also, by the way of sociometric choices, to improve their social position in interplay with others. Through their education, they were trained to choose new and better roles. The experiences from the school are collected in *Who Shall Survive*, Moreno's main sociometric work. (Moreno, 1934; Kristoffersen, 2017). Also in the area of qualification and learning for vocational life, role training, role reversal and spontaneity training was developed to improve the skills and competence of the professional practitioners. The work carried out in this field was later taken

over by Moreno's students and after that continued by the research team of Kurt Lewin, the father of action research (Moreno, 2014, p. 159). As far as politics and political leadership goes, Moreno was convinced that role reversal would increase the likelihood for peace between people and nations. He therefore took initiatives, as in Moscow when he was there in 1959, by suggesting a role reversal between the Russian and American leaders of that time, Khrushchev and Eisenhower. A similar situation was when he called China's leader, Mao Zedong, to offer his services in the conflict that had arisen between China and Russia. (Marineau, 1989, p. 147).

The expression forms mentioned here were about creating encounters, but also an understanding of art and knowledge, body language, creativity and peace building. They had varying functions, they had an impact on different life stages,. However all can be traced back to the beginning in a park in Vienna and to an *Idée fixe* , nderstood here within the framework of *a third language*. A language of the encounter that can take place and that influences who we are and who we become in interaction with others.

Yes, from his experiences of encounter, among them in the "Religion of Encounter" in Vienna, and from the philosophy of encounter that Moreno developed from 1909, which in return provided the basis for his theory of role, we can see a view of humanity and the development of knowledge, a view rooted in the fact that we are created and educated in the encounter, in the interaction with others. We don't become ourselves by ourselves; we are created in the meeting with the surroundings. What language actions surround us is therefore essential. Moreno's *Idée fixe* first drew inspiration from the language actions of play. That is why it is of interest to look at how such a communication can develop in groups of adults.

Two theories that describe how complex the processes on the way to a transcendent language are shall be mentioned here. The starting point in the first theory is in roles and in groups. The other theory deals with components in a group processes that contribute to a transcending language. Both theories deal with the factors that influence interplay, the way they may contribute to the encounters between people.. Such encounters that help to understand how *a third language* may emerge.

Matrix of Identity

Matrix is a frequently used term in Moreno's role theory. It tells us that we are all held by something bigger than ourselves, right from the beginning. The theory helps us understand how dynamics and language is developed between the humans. In "matrix of identity" (Moreno [1946] 1985, p. 61), we get insight into why it is demanding to arrive at a transcendent language in groups of adults. The theory tells us how we, from the beginning as children, are connected to the environment in which we were born and how we gradually develop different roles in the interplay with the surroundings. Identity deals with what forms us, what makes us think like we think, feel what we feel, and do what we do. It deals with what influences us, not only our parents, siblings, neighbourhood kids, school mates and society as a whole, but also our ancestors and those before. Identity develops slowly, from an *undifferentiated* state to steadily being able to differentiate better between humans and things through the roles we take and get both mentally and physically, in relation to our surroundings. By actively placing oneself outside of oneself, the individual's psychological basis is expanded, a basis which in return creates the starting point for identification, imitation, projection and transference. We are linked to the roles we develop early on but also to the ones developed later in life. The theory tells us that what we first come close to lives on in everything we see later on in life. It constitutes the point of departure for role reversal as a dramatic activity. The theory also says that our early roles are found in the interplay with others, also later in life. To arrive at a transcendent language thus implicates understanding of how complex interplay processes are, something Moreno describes in the following quote:

> «*situation matrix; it consists of space and time, relations, locus and movements, acts and pauses, volume of words and gestures, initiation, transfer and termination of scenes. The role-playing test explores the role matrix of a group; it consists of private and social roles*" (Moreno [1934] 1953, p. 348).

The quote says that everything that belongs to the situation we find ourselves in, the time and place, what is said, the way it is said, the body language, the prelude to the situation, what happened right before, influences the roles we

get and take in a creative and investigative situation; these are both private and social roles. In short; the knowledge about opening and closing interplay processes is complex. Not least if we imagine interplay processes between people from different cultures and continents. Several theories based on practice have experience with a transcendent language.[5]

Opening Factors in Interplay

In a practice theory[6] based on groups with adults in interplay, one has found that four areas of skill and competence are in focus in the development of a transcendent language. One is to create an *atmosphere* of mutuality and trust among the participants, a feeling of "good neighbourliness". Atmosphere is something that is sensed in the collective and is an aesthetic experience. If there is something new to emerge, an allowing atmosphere is the area of focus. The second is *spontaneity*; group members experience that they themselves, and what they themselves have in mind, is welcome in the ongoing interaction. The spontaneous self is retrieved in the play, also between adults. It is characterized by presence in what takes place here and now and in role flexibility that one in a co-creative process is flexible in relation to the actions and stories that emerge. Flexibility is also important in the third area, *guidance*. A flexible guidance knows that leading shifts in the interplay processes. At the same time, guidance is about creating frameworks and structures that can accommodate diversity in what actually happens, something that has to do with being able to give up one's own ideas without renouncing the leadership. Not in the least, guidance is about how stories that are expressed are received, reshaped and enhanced through listening and new actions. *Story* is the fourth area. Story is about the experiences expressed by the participants in an ongoing interplay. Story may be expressed by the help of gestures and statements in interplay and games, but also as whole account with beginning,

[5] Fox uses «the other thought» when he describes the transcendent in playback theatre (Fox, 1994, p. 32). Here it is seen as a transcendent third language.

[6] Narrative regulation is formed by Jonathan Fox and based on more than forty years' experience with the theatre form playback theatre (Fox, 2019). Here it is also understood as a general social theory. Fox is also the editor of the book *The Essential Moreno* (1987).

middle part and ending. Sometimes a gesture may contain a story, on other occasions a short sentence may contain a story. Everyone has story, both adults and children, and they are expressed in different ways in the community. four mentioned areas are not related in a hierarchical way but are woven in as co-operating areas when *a third language* is developed in groups. (Fox, 2019; Kristoffersen & Kristoffersen, 2021, p. 197-198).

A third language opens up to *both and* rather than *either or* positions in the interplay groups. It appears among other languages at the same time as it is a language of its own, a language dependent on role flexibility, atmosphere, spontaneity and guidance that could create space for new stories to emerge.

Back to children's play

As I write this, I see a group of children coming out of a house accompanied by some adults. A story, a language, a play is playing out in front of where I am sitting. It is early spring, and snow is melting on the roofs. The snow on the roof is trickling slowly downwards, melting into water in the gutter, dripping down the downpipe. One of the children discovers the water dripping by the corner of the house and approaches the downpipe. He collects some of the drops from the pipe in his cupped hands. On his way back to the others, two curious children approach him; they want to see what he has in his hands. When they see the water in the hand they want to do the same. Immediately they go to the downpipe to collect the melted snow coming down as waterdrops. Surprisingly, an adult voice says: "come, we are leaving." Suddenly the exploring game is brought to a halt. The children, who were on their way to the downpipe stop, turn around and follow the adult who just called.

What play and stories that may have grown out of these drops, we will never know. I am thinking how vulnerable this third language is when I see this. Because this is a language, which must be given room, characterized by openness, inquiry, an investigative *role flexibility* and *atmosphere*. This must be allowed if it is to be developed. It must be given *approval* if it is to be developed between people, and between people and things. A third language is an interpersonal language, a language that grows and develops through approval; it is language of the *we*. And it is a language based on what encounter is all about.

I see the children disappearing out of sight as I think that maybe it was this

investigative language, an open play atmosphere, that the children in Augarten experienced, and which these children just were deprived of.

The Ending

A thread is spun here, from *Idée fixe* to *Encounter*. From children taking part in dramatic play and an early sociodrama experience to an understanding of *a third language*. *Encounter,* as *a third language* has been the revolving point in this. A revolving point where an open and listening attitude has formed the basis and where perspectives linked to *as if* have constituted part of the thread that has been spun. The perspectives have wished to show thinking and forms, which have drawn inspiration from Moreno, at the same time as the perspectives represent something, universally human. Because having the experience of encountering *a third language*, a transcending language, also represents something universally human. It may be experienced in a play, in art, in music, in dance and theatre. It can also be experienced in love, and in the investigative meeting between humans and the world. We know it from something that may happen to us in our everyday life, suddenly, at work or in the living room. It is a language, which first has to be experienced and later developed, in the company of others.

Is that what Moreno's *Idée fixe* is about? To contribute to a language of encounter? A language, which may be recreated again and again? Perhaps especially in times of increased polarisation, war and growing hatred.

Finding effective theatrical forms for *encounter* as *a third language* was possibly the core of Moreno's contribution.

SOURCES

Berglind, H. (1995). *Handlingsteori Och Mänskliga Relationer*. Natur och Kultur

Bhabha, H. K. (2004). *The Location of Culture.* Routledge

Eriksen, T.H. (2022). *Syv Meninger med Livet*. Kagge Forlag A.S.

Fox, J. (1987) (editor). *The Essiential Moreno. Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity by J.L. Moreno, M.D*. New York: Springer Publishing Company.

Fox, J. (1994). *Acts of Service. Spontaneity, Commitment, Tradition in the Non-scripted Theatre.* Tusitala Publishing

Fox, J. (2019). *Playback NR Workbook. Guideline for Mastering Narrative Reticulation*. Tusitala Publishing: New Paltz, NY. USA

Galtung, Johan (2000). *Conflict Transformation by Peaceful Means*. United Nations

Kafka, H. ([1931] 2010). Impromptu express, i J. L. Moreno (ed.) *Impromptu*. The North-West Psychodrama Association

Kibsgaard, S. (2019). *Tull og tøys på ramme alvor i barnehage*. Universitetsforlaget

Kristoffersen, B. (2013). Isolasjon er lidelse, in *Drama. Nordisk dramapedagogisk tidsskrift.* No 03/2013. p. 20-27

Kristoffersen, B. (2017). Sosiometri, teatralitet og demokrati, i Heggstad, Rasmussen & Gjærum (ed.) *Drama, Teater og Demokrati*. Fagbokforlaget

Kristoffersen, B & Kristoffersen, A.M. (2021). Jeg vet ikke hva jeg har sagt før den andre har svart, in Flodstad, Glaser og Sæther (ed.) *Den Frie Lekens Vilkår*. Universitetsforlaget

Kristoffersen, B. (2022). Tom stol taler, in *Drama. Nordisk Dramapedagogisk Tidsskrift.* No 01/2022. p. 17-22

Marineau, R. F. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889-1974. Father of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*. Tavistock/Routledge

Moreno, J. L.(1934). *Who Shall Survive? A New Approach to the Problem of Human Interrelations.* Washington, D.C. Nervous and Mental Disease Publishing Co.

Moreno, J. L. ([1934] 1953). *Who Shall survive? Foundations of Sociometry, Group*

Moreno J. L. [1946] 1985. *Psychodrama. First volume*. 4 edit. USA: Beacon House Inc. Ambler Pa

Moreno, J. L. ([1947]1983). *The Theatre of Spontaneity*. Ambler. Pa.: Beacon House. *Psychotherapy and Sociodrama*. New York: Beacon House

Moreno, J. L. (2012). *Preludes to My Autobiography*. North-West Psychodrama Association

Moreno, Z. (2012). *To Dream Again. A Memoir Zerka T. Moreno*. Mental Health Resources. New York

Moreno, J. D. (2014). *Impromptu Man. J.L. Moreno and the Origins of Psychodrama, Encounter Culture, and the Social Network*. Bellevue Literary Press. New York

Müller, R. ([1931] 2010). The Impromptu Theatre in Vienna. I J. L. Moreno (ed.) *Impromtu*. The North-West Psychodrama Association

Rasmussen, B. & Kristoffersen, B. (2011). *Handling og forestilling – forestilling om handling. Jacob Levy Morenos teaterekspresjonisme og sosiatri*. Tapir akademiske forlag.

Børge Kristoffersen is Professor at Queen Maud University College, and Professor II at Nord University, Norway. He is Director of Sociopsychodrama. Børge belong to the first group that started at the Norwegian Psychodrama School in 1986. Hehas been psychodrama teacher, educator and trainer, and member on the board of PsychodramaAkademin, Sweden,since 1992, and at Trondheim Psychodrama Institute, Norway, since 2007. Børge has particularly contributed to Moreno's thinking and practice in education, organization and in conflict transformation, particular with emphasis on Sociatry. He has written several books and articles about Moreno's philosophy and methods.

Email: bkr@dmmh.no

Att upptäcka fredens många språk

EN MANUAL FÖR SOCIOPSYKODRAMA

INNEHÅLL

Förord 129

Ett ord från recensenterna 130

Jana Damjanov
Att starta gruppen 131

Jana Damjanov
Introduktion till sociodramaspråket samt strukturen för en sociopsykodrama-session 141

Jana Damjanov
Rollteori och grundläggande sociopsykodramatekniker 157

Mariolina Werner Guarino
Säkerhet och förtroende i grupparbete 173

Jana Damjanov
Sociometri 187

Margarida Belchior
"Sociodrama med konst" i en multikulturell kontext: Den fredliga portugisiska Nejlikerevolutionen 203

Monica Westberg
Utveckling av en sociopsykodramatisk praktik 215

Børge Kristoffersen
Ett tredje språk - Från *Idée fixe* till *Möte* 229

Förord

Detta är den första tryckta boken i Europa med "sociopsykodrama" som ett begrepp i titeln. Genom att noggrant läsa varje kapitel som har skrivits kan du förstå varför vi valde detta begrepp, både för handboken och för vårt Erasmus-projekt.

Boken är ett resultat av samarbetet mellan författarna, som också har varit tränare i programmet, både på zoom-webbinarier och på "Spring School" – Børge Kristoffersen, Mariolina Werner Guarino, Margarida Belchior, Monica Westberg och Jana Damjanov. Två andra tränare som har varit med på webbinarier, Monica Zuretti och Fernan Rodriguez Cetran, har varit en stor inspiration för hela projektet. Begreppet "sociopsykodrama" kommer från vår vän Monica Zuretti, som kommer från Argentina och har utvecklat sociopsykodrama praktik över hela världen. Hennes vän Monica Westberg och hon själv har arbetat med sociopsykodrama och börjat sprida det sedan början av 80-talet. Resten av oss som har skrivit i denna handbok är deras elever, vänner och kollegor, och vi är djupt tacksamma för allt vi har lärt oss av dem.

Kärnan för detta projekt och denna handbok planterades 2018 i Berlin, där vi hade ett internationellt möte, och vi är tacksamma för alla kollegor som var med oss och hjälpte oss att så dessa frön.

Detta är inte en vanlig handbok, det är en kombination av mycket praktiska texter, med förklaringar av sociopsykodramats teori, exempel och förslag på övningar och uppvärmningar som du som läsare enkelt kan använda. Men det är upp till dig som läsare att anpassa dem även till din arbetsmiljö. Å andra sidan är handboken också kombinerad med kapitel som är en ny förståelse av Morenos teori, en vidareutveckling av hans teori och filosofi, reflektioner över personliga berättelser och exempel från vårt professionella arbete. Denna bok kommer att hjälpa läsarna att starta sin egen resa i sociopsykodrama, och vi är alla mycket glada att vi har kunnat göra det! Njut av den och ta med det bästa för dig!

Jana Damjanov och Monica Westberg

Ett ord från recensenterna

"Denna handbok kan spela en betydande roll för fredsarbete genom att främja dialog, samarbete och förståelse mellan individer och samhällen. Den ger studenter den kunskap och de färdigheter de behöver för att förstå och navigera i komplexa sociala, ekonomiska och politiska frågor. Den presenterar innovativa metoder som grupparbete, projektbaserat lärande, spelbaserat lärande (socio-psykodrama) och individanpassat lärande som skapar deltagarnas engagemang och främjar kritiskt tänkande, problemlösning och empati."

Nathan P. F. Kellermann, PhD,
klinisk psykolog och certifierad psykodramaterapeut

"Med tanke på att världen går igenom en postpandemisk period och att vi lever i en miljö som präglas av nya globala konflikter, skapar denna bok om sociopsykodrama, enligt min åsikt, det viktigaste elementet - hopp.

Att finna hopp och tro på en bättre morgondag, det vill säga att tro att saker kommer att bli bättre i framtiden, bidrar definitivt till att stärka moraliska värderingar både för den enskilda människan och för hela den socio-psykodramatiskt ledda gruppen."

Aleksandra Mindoljević Drakulić, PhD.,
klinisk psykolog, certifierad psykodramaterapeut

Att starta gruppen

Jana Damjanov

Hur startar vi en grupp? Vad är viktigt när vi befinner oss i början av en grupp? Vilken atmosfär behöver skapas? Vad är det som grupphandledare behöver hålla, upprätthålla och börja odla från början? Vad är specifikt med sociopsykodramagrupper? Finns det något som skiljer starten av sociopsykodramatiska grupper jämfört med andra grupper?

Det första som är viktigt att tänka på när vi startar en sociopsykodramatisk grupp är kontraktet och målen för gruppen vi arbetar med. Detta skapar en annan uppsättning frågor: Vilken typ av grupparbete behöver jag göra? Är det en workshop där vi använder sociopsykodrama som metod? Är det en tidsbegränsad grupp där vi arbetar med vissa frågor under en viss tid? Är det en terapeutisk grupp? Är det en utbildningsgrupp? Kontraktet är en mycket viktig kompass som styr oss etiskt i vårt första steg i strävan efter att starta en grupp.

Det andra som är avgörande när vi startar vilken grupp som helst är att om vi vill arbeta utifrån sociopsykodrama perspektivet vill vi påminna våra deltagare om spontanitet och främja kreativitet hos dem. Spontanitet och kreativitet är mycket viktiga i alla sociopsykodramatiska grupper. Detta leder oss till frågan - vad är spontanitet och kreativitet hos individer och i grupper, och hur kan vi främja dem? Det finns en viss atmosfär som behöver skapas i gruppen för att introducera och främja spontanitet och kreativitet och sedan hjälpa ??dem att utvecklas och växa, både på individuell och gruppnivå.

Det tredje som är nödvändigt är att skapa trygghet och förtroende och en atmosfär där människor kommer att kunna möta varandra, en stämning där möten kommer att kunna ske. Vi kan inte vara i grupper om vi inte vet något om medlemmarna som är med oss. Som gruppledare behöver vi fundera ??om bästa sättet människor kan mötas i denna specifika grupp, i enlighet med kontraktet och målen. Den fjärde faktorn som är betydelsefull är att förstå vilken roll gruppledaren har i början av gruppen. Vilka processer finns när vi startar en grupp som vi behöver vara uppmärksamma på? Och på samma sätt, vad är det man behöver förstå och vara medveten om när vi startar en grupp?

I detta kapitel kommer jag att försöka förklara olika termer som jag använt i samband med gruppens start. Jag kommer också att försöka svara på alla de frågor som ofta ställs och länka dem till sociopsykodramas teori och metod . Dessutom kommer jag att ge exempel på hur vi kan starta grupper i förhållande till olika kontrakt.

Vad är sociopsykodrama?

Innan jag svarar på frågorna jag just tagit upp, behöver vi förstå varför vi använder termen sociopsykodrama för att förklara vår arbetsmetod med grupper.

Så, låt oss bara börja med historien. I början av 1900-talet, strax efter första världskriget, skapade Jacob Levy Moreno sociodrama, sociometri och psykodrama som metoder att arbeta med grupper och individer (Blatner, 2000; Marineau, 1989).

Moreno förklarade psykodrama och sociodrama på följande sätt: "Psykodrama har definierats som en djup handlingsmetod som behandlar mellanmänskliga relationer och privata tankegångar, och sociodrama som en djup handlingsmetod som behandlar relationer mellan grupperna och kollektiva ideologier" (Moreno, 1977, s. 352). Moreno använde själv termen sociopsykodrama (Zuretti, Kristoffersen, privata samtal 2022), under åren växte olika traditioner fram hur metoder han skapade kan användas. Moreno skapde formen för sitt arbete i början av 1900-talet. I Europa och USA fanns det en strikt "uppdelning" mellan den psykoterapeutiska psykodrama å ena sidan, och å andra sidan sociodrama som inte var "avsedd" endast för terapeutisk tillämpning, utan kunde användas i olika sorters arbete i olika grupper. Termerna sociopsykodrama och psykosociodrama användes främst i Sydamerika, specifikt i Brasilien och Argentina, men också i andra länder i Sydamerika (Figusch, 2009).

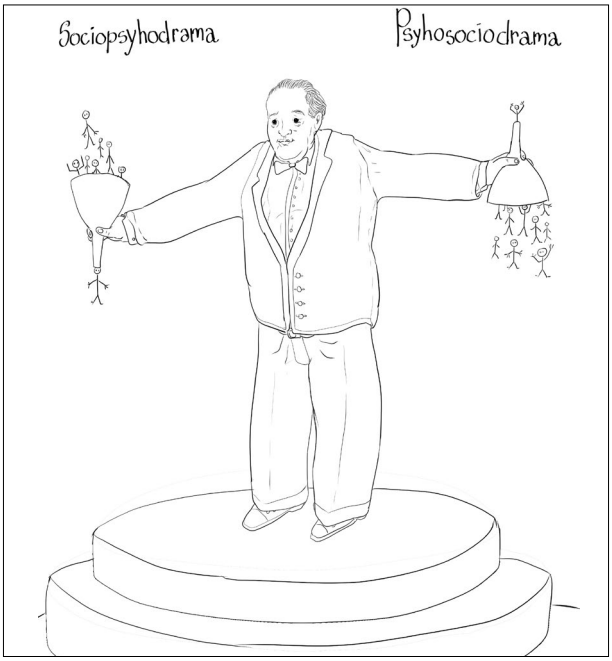
Monica Zuretti, en av de första Morenos studenter från Buenos Aires i Argentina, har vidare utvecklat metoderna psykodrama och sociodrama och gett dem namnet sociopsykodrama (Kristoffersen & Mollan, 2015). Genom att känna till Morenos rollteori och praktiskt tillämpa den för att förstå både den enskilda människan och de mänskliga relationerna (Apter, 2003), kan vi lätt förstå varför termen sociopsykodrama är mer adekvat.

Kristoffersen och Mollan (Kristoffersen & Mollan, 2015) förklarar att Monica Zuretti har utvecklat en sociopsykodramatisk metod där gruppens sociala och kollektiva roller utforskas. Denna typ av arbete utgår från idén att de personliga sociala och psykologiska nivåerna är sammankopplade, så som en individ och samhället han lever i också är sammankopplade. I sociopsykodrama arbetar en person utifrån de sociala roller som upplevs av alla i ett visst samhälle och att dessa upplevelser är förankrade i varje individ. Så innan en social eller kollektiv roll kan spelas och gestaltas på en scen i sociopsykodramatisk miljö, behöver gruppen få fram idéer och bilder om vad som karakteriserar och särskiljer just dessa roller. Det räcker inte "bara" att spela ut en social eller kollektiv roll; rollen måste vara

kopplad till individens personliga erfarenheter (Kristoffersen & Mollan, 2015).

Vi kan också säga att termerna sociopsykodrama och psykosociodrama kommer från olika traditioner och sätt att använda metoden, men de är också relaterade till tolkningen av Morenos rollteori och dess praktiska tillämpning. Det är en metod som omfattar både den sociala och identitetsmatrisen; det är en metod som tar hänsyn till att det inte finns någon tydlig uppdelning mellan samhället och individen, eftersom många personliga frågor är relaterade till de sociala nivåerna och dimensionerna.

När det gäller gruppen och grupphandledaren avgör kontraktet om vi kommer att använda sociopsykodrama, psykosociodrama, psykodrama eller sociodrama. Efter att kontraktet är tydliggjort med gruppen, handlar det om i vilken riktning arbetet framskrider, om något kommer att bli psykosociodrama (börjar med den personliga berättelsen och arbete centrerat kring protagonisten, för att sedan gå till den sociala nivån som vidgar arbetet till alla gruppmedlemmar) eller om det kommer att bli sociopsykodrama (arbetet börjar med ett gemensamt tema för gruppen där alla deltar i handling och sedan övergår till personliga berättelser där vi har en specifik protagonist).



FIGUR 1. *Sociopsychodrama och psykosociodrama, illustration av Jana Gortnar Farkaš*

Teori som ligger bakom sociopsykodramatiskt arbete

Moreno hävdar att varje roll är en kombination av individuella och sociala aspekter som uttrycks genom en persons interaktion med sin individuella och familjära matris å ena sidan, och, å andra sidan, med sin relation till den sociala matrisen (Moreno, 1953). Varje roll består av två delar: dess gemensamma nämnare (delad egenskap) och dess privata och individuella särprägel (Moreno, 1977).

Rollerna skapas i relationen mellan det interna och det externa, mellan kollektiva och individuella erfarenheter (Kipper, 1992; Daniel, 2007). Var och en av dessa roller har en kollektiv komponent: beteendemässiga aspekter som delas av medlemmarna i en specifik sociokulturell miljö: familj, vänner, lokal gemenskap, land, region; och individuell komponent: individens privata egenskaper (Kipper, 1992).

Moreno (1977) skriver att rollen kommer före självet, och han skiljer mellan tre grupper av roller: psykosomatiska, sociala och psykodramatiska. Psykosomatiska roller är de som är relaterade till våra fysiologiska processer. Exempel på psykosomatiska roller är: rollen som ätare, rollen som sovare, rollen som den som bajsar osv. Det är viktigt att tänka på den första psykosomatiska rollen, eftersom den också hjälper oss i processen att leda grupperna. Människans första psykosomatiska roll är rollen som den som andas (Zuretti, 2007).

Sociala roller befinner sig mellan individuella och sociala världar, de tillhör båda, och psykodramatiska roller är alla roller som vi internaliserar genom livet. Exempel på sociala roller är dotter, mor, arbetare, student, lärare, osv. Men, återigen, frågan är vilken första sociala roll en människa har? Det är rollen som bebis, spädbarn, barn och enligt den sociala matrisen i det samhälle den föds in, är det rollen som flicka eller pojke. Detta har en viktig samhällelig betydelse beroende på den sociala matrisen och de kulturella traditionerna i landet där en person föds.

De psykodramatiska rollerna är allt vi har internaliserat genom vårt liv i relation till andra människor eller andra i termer av våra relationer till situationer, miljö, erfarenheter, tankar, känslor. När jag först försökte förstå detta begrepp, frågade jag mig själv vilken den första psykodramatiska rollen en människa har? Eftersom vi upplever en icke-differentierad tillstånd när vi föds, där barnet inte har några gränser från vårdgivaren (modern), är detta ett kaotiskt tillstånd: jaget existerar inte, bara vi och upplevelsen av att vara i ett icke-differentierat tillstånd. Så, den första psykodramatiska rollen är då vår första internaliserade

erfarenhet i relation till andra och miljön runt oss. Denna vår första psykodramatiska roll ät då rollen som kaos eller tillståndet att inte vara differentierad. Det är intressant att notera att alla grupper börjar på det här sättet, i "kaosets tillstånd", det vill säga platsen där ingenting är tillräckligt differentierat. När vi tänker på en bebis utveckling verkar det som att sättet med vilket vårdgivaren reglerar den första perioden i livet (under vilken barnet är i ett icke-differentierat tillstånd) kan påverka internaliseringen av den erfarenheten. Varför är detta viktigt att ha i åtanke när vi startar gruppen? För att i denna första fas blir det mycket viktigt hur en gruppledare kan hantera situationen och reglera den första ångesten som uppstår i början av en grupp. Samtidigt måste gruppledaren bemästra inlärningen av hur gruppen hanterar just denna ångest som kommer från det nya gruppens icke-differentierade tillstånd. Så, vad behöver vi i början av gruppen? Som med en bebis, i början av alla grupprocesser behövs mycket tålamod, mycket omsorg och kärlek . Det finns många saker som behöver förklaras och struktureras för gruppen för att minska rädslan, som är en huvuddel av ångesten, som minskar spontanitet och kreativitet.

Såsom du kan se är rollteorin relationell och förklarar att roller uppkommer som en följd av våra erfarenheter genom livet i relation till andra, som kan vara andra människor men också annat vi relaterar oss till såsom naturen, miljön, familjen eller samhället vi lever i.

Kreativitet, Spontanitet och Möten

Kreativitet och spontanitet är sammanflätade begrepp inom Moreniansk teori. Båda begreppen är kopplade till Morenos filosofi som betraktar alla människor som genier med förmågan att skapa. För honom var förmågan att skapa något nytt - konst, musik, en idé, en ny respons, ett barn - innerst gudalik (Moreno, 1973). Han ansåg att både spontanitet och kreativitet var framstående andliga egenskaper och betonade alla människors ansvar för sitt gudomliga medskapande i världen. För Moreno utgör spontanitet och kreativitet de yttersta krafterna som ligger till grund för all mänsklig utveckling och all mänsklig aktivitet. Han definierade spontanitet som förmågan att "svara med ett visst adekvat sätt på en ny situation eller med viss nymodighet på en gammal situation" (Moreno, 1977, Giacomucci, 2021).

Moreno (Moreno, 1977) hade en briljant insikt om spontanitet och förklara-

de att det är en fysisk, mental och mellanmänsklig process som leder till kreativitet. Exempel på spontanitet från livet inkluderar fåglarnas sång; icke-strukturerad lek hos barn, teckning och målning, utforskning; föräldrar som leker med barn; improvisation vid musikskapande; att prova nya idéer vid matlagning; en poets inspiration eller en föreläsares/lektors inspiration. Kopplingen mellan spontanitet och kreativitet förklarade Moreno som "spontanitet är kreativitetens kanon" (Moreno, 1977). För att få en klarare förståelse av dessa två begrepp skulle kreativitet betyda mer av en skapande handling, medan spontanitet skulle betyda beredskap för skapande. Spontanitet är mer som en sinnesstämning, beredskap att tänka och agera på ett nytt sätt.

Men varför är dessa begrepp kreativitet och spontanitet viktiga när vi talar om hur man startar en sociopsykodramatisk grupp? Det är för att i vår arbetsmetod med grupper försöker vi väcka principerna om spontanitet och kreativitet både på individuell och gruppnivå. Genom att väcka dessa vitala principer försöker vi skapa en atmosfär där möten kan äga rum.

I Morenos arbete är begreppet möte viktigt, och det finns en gemensam förståelse att ett verkligt möte är en dialog mellan Jag och Du, medan icke-dialog och icke-möte sker mellan Jag och Det, något som inte integreras i vår upplevelse (Apter, 2003). När rollbyte äger rum på en scen, sker också mötet i här och nu (Kipper, 1992). Moreno möjliggjorde och bjöd in forskare, pedagoger och terapeuter till verkliga möten, som innebar dialog och ömsesidigt närvaro, med sin teori, metoder och filosofi (Apter, 2003).

Det vi försöker göra i början av varje grupp, och strävar efter att odla, är en atmosfär som främjar kreativitet och spontanitet, men också tillåter möten att äga rum. Ledare av sociopsykodramatiska grupper vill skapa vänliga känslor bland deltagarna, hjälpa dem att känna sig mer avslappnade och redo att dela sina berättelser med varandra. Det är en atmosfär som hjälper människor att lämna det planerade och förberedda bakom sig och kunna följa vad de vill göra eller säga utan förberedelse. Atmosfären i en sociopsykodramatisk grupp gör det möjligt för deltagarna att vara sig själva här och nu. Faktum är att sociopsykodramatiska gruppledare försöker skapa en atmosfär där dialoger kan äga rum genom empatiskt ledarskap.

Exempel på olika uppvärmningsövningar för att starta grupper

Det första exemplet kommer från en grupp med begränsad varaktighet - det var ett arbete med kvinnor med funktionsnedsättningar om frågan om kvinnlig sexualitet och funktionsnedsättning. Gruppen bestod av 14 sessioner där vi utforskade dessa frågor på personlig och samhällelig nivå. Under den första sessionen var målet att träffa och lära känna varandra. Vi började med en uppvärmningsövning för deltagarna:

- Vilken del av din kropp känner du dig mest bekväm med som skulle representera dig i denna grupp?
- Vilken del av din kropp känner du dig minst bekväm med som skulle representera dig i denna grupp?

Efter dessa två frågor skulle deltagarna först byta roll med delar av sin kropp som de känner sig mest bekväma med och prata om sig själva från den rollen. När alla deltagare hade gjort det gick vi vidare till att byta roll med delar av deras kropp som de kände sig minst bekväma med.

Syftet med dessa uppvärmningsövningar var att introducera sig för varandra, men också att börja värma upp inför temat som vi arbetade med under de kommande 14 sessionerna, vilket handlade om deras tankar om sexualitet, kvinnlighet och funktionsnedsättning. Vi arbetade också med hur de påverkades av samhället och hur det påverkade deras personliga erfarenheter.

Det andra exemplet är en workshop som kombinerade psykodrama och TA (transactional analysis). Workshopen hette "Utforskning av ekonomiskt script". Workshopen varade en dag, och det var gruppens "varaktighet" och kontraktet. Såväl gruppledaren som gruppen visste att det skulle pågå i 8 timmar och att vi skulle utforska temat ekonomiskt script, vilket innebar att undersöka deras relation till pengar och hur de hanterar det. Den första uppvärmningen de gjorde var att byta roll med sitt kreditkort, plånbok, bankkonto eller något annat de relaterade till pengar. Detta skapades för att vi direkt på en dags workshop skulle introducera dem för ämnet och se var de befann sig i frågan.

Det tredje exemplet är en workshop som varade en dag och kombinerade konstterapi och sociopsykodrama med namnet "Att öppna kreativitetens dörrar". Eftersom de behövde använda både konstterapi och sociopsykodrama,

skapades den första uppvärmningen för att introducera dessa två metoder för deltagarna. De blev först ombedda att tala från rollen som en färg de känner sig mest anslutna till. De talade om varför just den färgen är mest betydelsefull i sina liv för tillfället. De talade också om vilken färg eller färger de önskar ta bort från sina liv och varför, samt vilken färg eller färger som saknas i deras liv. Den andra uppvärmningen som användes i början var att rita hur de känner och förstår sin kreativitet för tillfället. Sedan bytte de roll med sin teckning och talade från sin kreativitets roll. I dessa uppvärmningsövningar följs målen för workshopen och deltagarna kunde börja introducera sig både till sociopsykodrama och konstterapi, vilket gjorde dem lite mer avslappnade med båda metoderna. Dessutom började de genom att rita sin egen kreativitet att värma upp för workshopens kärntema.

Det fjärde exemplet är en workshop som varade i 3 timmar med namnet "Vad skulle hända om vi bytte roll med naturfenomen". Det var en workshop som var en del av FEPTOs (Federation of European Psychodrama Training Organization) konferensprogram. Workshopen hölls utomhus i naturen och deltagarna bjöds in att promenera runt på platsen där vi arbetade och välja det element från naturen som de kände sig mest anslutna till. Sedan bytte de roll med dessa element och talade som gräs, sten, träd, fågelbo, osv.

Det femte exemplet var en workshop som varade i 3 timmar. Kontraktet var med en kompositör som skrev en komposition om Jugoslaviens upplösning, och hon ville höra rösten från Jugoslavien genom olika deltagare, så att det kunde bli en del av hennes musikaliska komposition. Uppvärmningen som användes i det sammanhanget var att deltagarna skulle försöka komma ihåg något som för dem är en symbol för Jugoslavien och tala från den rollen, för att ge ett meddelande till gruppen, men också till deltagaren i rollen. Efter det gick vi över till att lyssna på Jugoslaviens hymn och prata i par om hur de kände sig när de lyssnade på hymnen och vilken bild de hade i sina sinnen. Efter det var de inbjudna att se vem som ville ha ett möte med Jugoslavien, antingen för att säga något till det eller att fråga något om det.

I vår grupp "Att upptäcka fredens språk" använde vi oss av tre uppvärmningsövningar på det första mötet när vi startade gruppen. Den första var att deltagarna väljer ett föremål som de känner sig mest anslutna till och byter roll med det föremålet. Från föremålets roll skulle deltagarna presentera sig själva. Efter det använde vi tre enkla frågor som deltagarna svarade på i små grupper. Dessa frågor var:

1. Vad har upptagit dig under den senaste veckan eller månaden?
2. Vad gjorde dig arg under den senaste veckan eller månaden?
3. Vad gjorde dig glad under den senaste veckan eller månaden?

Efter det använde vi några sociometriska frågor om vilket land deltagarna kom ifrån, men deltagare i gruppen kunde också ställa frågor om gruppen. Det var frågor om vem som är förälder, vem som är vårdare, vem som har husdjur, osv.

Till sist bad vi folk att gå tillbaka till små grupper för att tillsammans presentera hur de kände sig i gruppen i form av en skulptur eller med ett meddelande. Det var härligt när en grupp sa att "det är kaotiskt" under den sista övningen. De pratade om hur de kände sig i gruppen och hur de uppfattade gruppen just i detta ögonblick (på det första mötet, i en grupp med 32 personer). Denna kommentar var underbar, eftersom den så bra förklarar hur alla grupper börjar. Kaoset finns i början av varje grupp, men det bleknar bort under möten med andra i gruppen och delning av olika personliga berättelser och attityder.

REFERENCES

Apter, N. (2003). The human being: J.L. Moreno's vision in psychodrama. *International Journal of Psychotherapy*, *8*(1), 31–36

Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice, 4th Edition*. Springer Publishing Company. New York.

Daniel, S. (2007). Psychodrama, Role Theory and the Cultural Atom. In: Baim, C., Burmeister, J. and Maciel, M. (Eds.) *Psychodrama-Advances in Theory and Practice*, *pp. 67-82.*

Figusch, Z. (2009.). *From one-to-one psychodrama to large group socio-psychodrama* (1st ed.). Zoli Figusch.

Fox, J. (2019). *The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity by J. L. Moreno, M.D.* (Tusitala Publishing ed.). Tusitala Publishing.

Giacomucci, S. (2021). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers (Psychodrama in Counselling, Coaching and Education, 1)* (1st ed. 2021 ed.). Springer.

Karp, M., Holmes, P., Tauvon, B. K., & Moreno, Z. T. (1998). *The Handbook of Psychodrama* (1st ed.). Routledge. London and New York.

Kipper, D. A. (1992). Psychodrama: Group Psychotherapy Through Role Playing. *International Journal of Group Psychotherapy*, *42*(4), 495–521.

Kristoffersen, B., & Mollan, A. G. (2015). I Invite Each of Us to Speak our Truth-On Sociopsychodrama. *Arts and Social Sciences Journal*, *06*(01). https://doi.org/10.4172/2151-6200.100090

Marineau, R. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889–1974: Father of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy (International Library of Group Psychotherapy and Group Processes)*. Routledge. London and New York.

Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. New York: Beacon House.

Moreno, J. L. (1973). *The Theatre of Spontaneity.* Beacon House, NY.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama (4.th ed., Vol. I)*. Beacon, NY.

Zuretti, M. (2007) Psychodrama in the Presence of Whales. British Journal of Psychodrama and Sociodrama Vol. 22, Number 1, pp. 19 – 32

Introduktion till sociopsykodramaspråket samt strukturen för en sociopsykodrama-session

Jana Damjanov

För att förstå sociopsykodrama måste man lära sig och förstå det specifika språk som används. När man deltar i en sociopsykodrama workshop eller utbildning i sociopsykodrama kommer man säkerligen att höra följande ord: protagonist, regissör, hjälp-jag, scen, publik, dubbel, spegel, grupp, delande, rollbyte! Så vi kan säga att detta är det vanliga språket inom sociopsykodrama. Men även om dess etymologi kommer från teatern, liksom idéerna kring sociopsykodrama, är detta språk oftast okänt för människor som kommer i kontakt med denna metod. Så i det här kapitlet ska jag försöka förklara dessa termer som vanligtvis används och ge praktiska exempel på deras användning.

Strukturen för en sociopsykodrama-session

Varje sociopsykodrama-session består av tre delar: uppvärmning, handling och sharing (delning) (Giacomucci, 2021). I utbildnings- och träningsgrupper finns det en fjärde del som kallas processing (bearbetning), där läraren diskuterar teknikerna och teorin som ligger bakom det som gjorts i gruppen. Den fjärde delen av sessionen används för reflektion och diskussion om teorin, teknikerna och logiken som användes i arbetet som genomförts.

Uppvärmning

Uppvärmningen har funktionen att öka spontanitet och kreativitet för att uppnå resultat (Moreno, 1953). I en gruppmiljö kan vi säga att uppvärmning används av gruppledarna för att fördjupa sin roll som gruppledare och sociopsykodramaregissör, men också för deltagarna att värma upp till sin roll som deltagare i gruppen och förbereda sig inför det specifika ämnet.

Det specifika ämnet uppstår genom gruppens process om vi väljer rätt uppvärmning för att öppna subjektiva ämnen och erfarenheter hos varje deltagare.

När Moreno skriver om uppvärmning, talar han inte bara om den psykodramatiska förståelsen av detta begrepp - han drar ständigt paralleller till livet i allmänhet (Moreno, 1977). Vi kan också betrakta uppvärmning i olika utvecklingsfaser i livet, så att vi kan se tidig barndom som en uppvärmning inför livet. Moreno betonade spontanitetens roll, även när han skrev om uppvärmningsprocessen - enligt honom är spontanitet en ny respons på en gammal situation, liksom en adekvat respons på en ny situation (Moreno, 1953). I hans teori är ångest och spontanitet i samma dimension, och när ångestnivån sjunker, ökar spontaniteten och vice versa. Därför används uppvärmningsprocesser för att förbättra nivåerna av spontanitet hos varje individ och i hela gruppen (Mindoljević-Drakulić, 2007).

Kopplingen mellan spontanitet och uppvärmningsprocessen är avgörande, i den meningen att tack vare uppvärmning utvecklar en person förmågan att utföra mycket mer komplexa aktiviteter senare. Vi kan göra en parallell med idrottare - bristen på uppvärmning leder inte bara till potentiella fysiska skador, utan också till möjliga psykiska skador, eftersom idrottaren inte har nått den optimala nivån av spontanitet som krävs för att utföra idrottsevenemanget.

Moreno ansåg att begreppet uppvärmning inte bara hänvisar till den första delen av psykodramasessionen utan att det genomsyrar hela sessionen. Det slutar inte med att de specifika övningarna är avslutade. Han betraktade det som en ständig process. Varje handling har sin egen uppvärmningsfas. Varje scen har sin egen uppvärmning - till exempel att skapa scenen där handlingen äger rum.

Jag kommer ihåg att jag förklarade detta för en träningsgrupp och en av deltagarna sa att hon märkte hur alla har sina egna ritualer när de förbereder sig för vissa roller. Hon märkte hur hon klär sig annorlunda när hon byter roller. Hon bär en sorts kläder när hon är i rollen som terapeut, en annan sorts kläder när hon träffar vänner osv. Vi drog slutsatsen att dessa är olika uppvärmningar i livet som hon gör för olika roller. Det är bra att tänka på hur vi värmer upp inför en viss roll. Det behöver inte vara exemplet med att klä upp sig, det kan vara att vi kanske gör olika saker, tänker på vissa saker som vi kopplar till rollen som vi värmer upp för.

Hur värmer man upp för rollen som gruppledare?

Gruppledaren genomgår sin egen uppvärmningsprocess innan hon börjar leda en viss grupp. Det är nödvändigt för gruppledaren att frigöra sin egen spontanitetsförmåga så att hon kan underlätta samma fenomen i gruppen. Det är nödvändigt för gruppledaren att känna igen om hon har något motstånd mot gruppen, förväntningar hon har både på sig själv och på gruppen. Det är nödvändigt för gruppledaren att hantera sina egna rädslor och ångest för att vara tillräckligt öppen, autentisk, spontan... Det finns vissa fördelar med att arbeta i par som gruppledare.

Vad gruppledaren värmer upp för:

- För rollen som gruppledare och facilitator;
- För den specifika gruppen innan de går in i rummet och kommer i kontakt med gruppdeltagarna;
- För rollen som ledare för en konkret handling i en viss grupp;
- För co-ledaren om de arbetar med någon annan;

Det finns många olika uppvärmningar som kan användas i olika gruppsammanhang. Men när vi tänker på uppvärmning för gruppen måste vi först tänka på det avtal vi ingått med gruppen och vilka mål vårt arbete har. Detta är viktigt i varje session, oavsett om det är en utbildningssituation eller ett möte eller om det är en terapeutisk situation. Like viktigt är detta om det är en workshop, en specifik träning för en viss grupp, en organisatorisk miljö, osv.

Uppvärmningsprocessen har några funktioner som:

- Ökar spontanitetsnivåerna;
- Bygger upp förtroende mellan gruppmedlemmarna;
- Förbättrar och utvecklar gruppsammanhållningen;
- Underlättar framkomsten av personliga frågor eller gruppfrågor som kommer att vara i fokus för en handling.

Genom att använda ett kriterium för syftet kan man dela upp uppvärmningsövningar på följande sätt:

1. Uppvärmningsövningar för att lära känna varandra

Syftet med dessa uppvärmningsövningar är att lära känna varandra, minska oklarheten och osäkerheten som uppstår i nya grupper och därigenom minska nivån av ångest och börja bygga sammanhållning.

- Gruppen står eller sitter i en cirkel, och gruppledaren frågar gruppmedlemmarna vilken rörelse de kan koppla till när de säger sitt namn. Därefter kan gruppledaren ge ett exempel genom att säga sitt namn och göra en rörelse, till exempel vinka med handen. De andra medlemmarna i gruppen uppmanas att upprepa namnet och rörelsen. Sedan säger varje medlem sitt namn, gör en rörelse och gruppen upprepar det varje gång tills alla medlemmar i gruppen har gjort det.
- Gruppmedlemmarna står eller sitter i en cirkel. När det är deras tur att presentera sig lägger de till ett ord som börjar med samma bokstav som deras förnamn. Till exempel: Glada Gunilla, Lugne Lennart, Fantastiske Filip, Tveksamma Tove, osv.
- Den tidigare namnleken och uppvärmningsövningen kan göras på liknande sätt, där personerna väljer att presentera sig genom att lägga till ett ord som börjar med samma bokstav som deras förnamn och sedan säga och agera det som en filmgenre. Till exempel kan någon säga "Glada Gunilla" som en romantisk komedi-annonsering.
- Det är möjligt att använda rollbyte som en introduktionsuppvärmning. Jag har använt det många gånger och anpassat det efter gruppkontraktet. Exemplen ges i kapitel 1. Men här är ett annat exempel med rollbyte, som en "namnlek". Som gruppledare kan du be gruppmedlemmarna att byta roll med sina namn och sedan presentera sig från deras namns perspektiv. Gruppledaren kan intervjua namnrollen med några frågor. Hur har denna person påverkat dig? Vad vet du, Namn, om vad som är viktigt och som du vill dela med dig om denna person? Vad är viktigt från ditt perspektiv för gruppen att veta om personen du representerar?

2. Uppvärmningsövningar för att skapa kontakt och utveckla gruppsammanhållning

Dessa uppvärmningsövningar är vanligtvis aktiva övningar. Speciellt när man arbetar med större grupper är det viktigt att medlemmarna försöker skapa kontakt med så många människor som möjligt på kort tid.

- Gå med hälsningar
  Gruppledaren uppmanar medlemmarna i gruppen att hitta en plats att stå på. Sedan uppmanas de att börja gå och röra sig runt i rummet. De bör försöka fylla utrymmet genom att röra sig mot de tomma områdena. De bör byta riktning och försöka undvika att komma i kontakt med andra människor, fokusera på sig själva. De bör senare försöka få ögonkontakt och säga hej till varandra bara med ögonen . Sedan förväntas de försöka säga hej till alla personer i rummet bara med sina axel. Sedan bör de vidröra varandras armbågar och säga hej med sina armbågar. Efter att ha hälsat på alla människor i rummet fortsätter de att gå och säga hej med sina knän till varandra. När de har träffat alla människor i rummet med sina knän bör de säga hej till varandra bara med sina fötter. Därefter avslutar de genom att säga hej och prata lite bara med sina ryggar (det bör se ut som en massage).
  Efter detta fortsätter de att gå och hälsa på varandra som om de möts på gatan.
- As-if promenad
  Det finns en annan uppvärmningsövning som går ut på att gå runt i rummet. Människor kan röra sig runt i rummet och gruppledaren ger instruktionen att de ska börja gå som om de vore myror, eller som om de har hört en fantastisk nyhet, eller som om de går på het sand. Sedan kan gruppledaren be dem att börja hälsa på varandra som om de går på isen, som om de har träffat en vän som de inte har sett på länge, som om de har vunnit på lotteriet, som om de vet en hemlighet om den de hälsar på, osv. Vid en viss tidpunkt kan aktiviteten avslutas, men det är viktigt att följa gruppen och ge medlemmarna tillräckligt med tid att komma in i den "som om-situationen" och kunna hälsa på alla medlemmar i gruppen.

3. Uppvärmningsövningar för att utveckla förtroendet

Målet med dessa uppvärmningsövningar är att öka känslan av trygghet och förtroende. Men de används också för att främja närhet mellan medlemmarna och påbörja processen att öppna upp. I denna handbok, i kapitlet om trygghet och förtroende i gruppsammanhang, kan du läsa mer om detta ämne.

4. Uppvärmningsövningar för gruppförväntningar

Vid workshops och i början av grupper är det mycket viktigt att definiera förväntningarna. Det kan vara en form av kontrakt mellan gruppledaren och gruppmedlemmarna eller en genomgång av kontraktet mellan gruppen och gruppledaren. Det är viktigt att komma ihåg att det är möjligheten för gruppledaren att harmonisera med gruppen och möjligheten att korrigera orealistiska förväntningar och minska risken för besvikelse bland deltagarna. Det ger också möjlighet att definiera både gruppens och de individuella förväntningarna.

- Ett exempel med att skulptera förväntningar - i små grupper om 4-5 personer bör människor prata om sina förväntningar på hela gruppen, på föreläsningen, på workshop eller träning (beroende på sammanhanget). Efter att ha diskuterat förväntningarna de har inför workshopen de deltar i, behöver de hitta en gemensam grund, en gemensam essens av deras förväntningar och visa det som en rörlig skulptur. Det är möjligt att göra detta på både verbalt och icke-verbalt sätt. Varje liten grupp ger också en titel till sin "rörliga skulptur" eller improvisationsscen.
- Ett exempel med att arbeta med hela gruppen - du kan fråga hela gruppen om deras förväntningar och skriva dem på en flipchart. Du kan diskutera hur realistiska dessa förväntningar är och vilka du kan eller inte kan uppfylla under gruppen som du arbetar med.
- Ett annat exempel med att arbeta med hela gruppen - gruppledaren kan be hela gruppen vilken typ av grupp de behöver för att känna sig trygga och säkra. Sedan kan hen fråga vem i gruppen känner sig mest redo att vara i grupprollen. Den person som kommer fram kommer att spela rollen som gruppen. Därefter kan du be personen från grupprollen att beskriva vilka egenskaper gruppen bör ha för att människor ska känna sig trygga och säkra. Efter att ha fått svar, till exempel förtroende, humor, empati, hopp,

uthållighet, kan gruppledaren välja ut dessa olika egenskaper från gruppen och skapa en skulptur av gruppen med dess egenskaper. Därefter kan du fråga om det behövs något annat i skulpturen för de medlemmar som inte är en del av den och du kan kolla hur medlemmarna känner sig i denna grupp, inuti denna skulptur. Det kan möjliggöra en diskussion om hur vi kan uppnå att bli den här gruppen som vi skulpterade, osv.

5. Uppvärmningsövningar för att välja en protagonist

Målet med dessa uppvärmningsövningar är att gruppmedlemmarna ska kunna fokusera på några av sina inre psykiska innehåll och vara redo för den psykodramatiska handlingen. Målet är också att öka medvetenheten, väcka minnen och känslor. I pågående grupper är den vanligaste typen av frågor "Hur mår du?", "Vad har hänt med dig under den senaste perioden?", "Vad har du med dig?", "Vad skulle du vilja arbeta med?"... Det behövs ofta inga speciella strukturerade uppvärmningsövningar eftersom gruppdeltagarna redan är djupt insatta i arbetet, det finns ofta ingen anledning att utforma speciellt strukturerade uppvärmningsövningar eftersom gruppmedlemmarna redan är djupt engagerade i sina terapeutiska processer, så en strukturerad uppvärmning kan avbryta det befintliga flödet och skapa motstånd.

EXEMPEL:

Möte - Om du skulle vilja prata med någon idag, vem skulle det vara? Du placerar 2 stolar på scenen och bjuder in människor att sitta på en stol och starta samtalet med någon eller något, sedan börjar du med att byta roller.

Mata - be människor att tänka på tre frågor: Vad är din favoritmat? Var skulle du vilja äta den? Med vem skulle du vilja dela denna mat? Det är en scen, och du kan skapa och se vad som händer.

Rita ett djur - aktiviteten organiseras så att du bjuder in gruppmedlemmarna att rita ett djur som de känner sig kopplade till i den omgivning som bäst avbildar det djuret. Be sedan gruppmedlemmarna att arbeta i par och prata om ritningen genom att ställa frågor till varandra. Vad är det för djur? Hur är de kopplade till dig? Hur ser omgivningen ut? Varför är det här djuret här? Hur känner sig detta djur? Finns det något annat på ritningen som är viktigt? Vad är det? Varför är det viktigt i den här ritningen?

Är djuret ensamt eller har det vänner? Varför är det ensamt? Vem är dess vänner? Om djuret har vänner, vilken kontakt har det med sina vänner?

Vilket slags budskap vill detta djur förmedla? Vad skulle dess budskap för dig vara? Finns det något du skulle vilja säga eller göra med detta djur? Finns det någon fråga du skulle vilja ställa till djuret?

Vad skulle vara titeln på denna ritning? Efter det kan du skapa möten med människor och deras kraftdjur genom att använda rollbyten.

6. Uppiggande, uppvärmningsövningar för att väcka spontanitet:

- Javisst! - Hela gruppen deltar i spelet. En person börjar med en föreslagen handling - "Låt oss spela saxofon", till exempel. Alla andra ropar "Javisst!" och hela gruppen utför handlingen med så mycket entusiasm som möjligt. Efter en stund kan någon annan föreslå en ny handling - "Låt oss vara elefanter!" - "Javisst!" Målet är att hela gruppen fullt ut engagerar sig i aktiviteten. Försök att inte snabbt byta från en aktivitet till en annan - utforska varje aktivitet en stund.
- Vad gör du? - Stå i en cirkel. Den första personen (A) börjar härma en aktivitet, som att äta ett äpple. Personen till vänster (B) säger "Vad gör du?". A fortsätter att härma och säger samtidigt namnet på en annan aktivitet. Till exempel, om A härmar att borsta tänderna, kan de säga "spela saxofon". B börjar sedan spela saxofon. A slutar sin härmande. Nu frågar den tredje personen (C) B, "Vad gör du?". B fortsätter att spela saxofon och nämner en annan aktivitet som C måste härma. Och så fortsätter det. Det ska inte finnas någon upprepning eller liknande aktiviteter. Till exempel, om du härmar att klättra på en stege får du inte säga "klättrar på trapporna". Likaså bör du inte nämna en aktivitet som ser liknande ut som den du faktiskt gör. Till exempel, om du städar ett fönster kan du inte säga "vinkar hej då" - för det ser mycket liknande ut.
- Trafikljus är en fysisk uppvärmningsövning. Ledaren ropar ut trafikljusfärger i valfri ordning för att försöka överraska människor. När gruppledaren säger "Grönt" - ska gruppdeltagarna gå eller springa runt utrymmet. När de säger "Gult" - står gruppdeltagarna på ett ben utan att tappa balansen. När gruppledaren säger "Rött" - betyder det att gruppdeltagarna ska stanna eller vara helt stilla, eller till och med lägga sig på marken! Det är viktigt att förklara för gruppdeltagarna vad varje färg betyder innan man börjar med trafikljus.

7. Uppvärmningsövningar för att avsluta och utvärdera gruppen:

Även om de inte tillhör klassiska uppvärmningsövningar, fungerar de också som en uppvärmning inför något - till exempel för nästa möte med gruppen, för att återgå till livet utanför psykodrama, etc. Målet är att avsluta, sammanfatta och definiera framtida ämnen för arbete, stärka deltagarnas kapacitet för livet. Denna aktivitet är särskilt viktig med ad hoc-grupper vid workshops.

- Ge presenter -
  Gruppmedlemmarna står i en cirkel. En person härmar att ge en present till en person till vänster. Personen som ger presenten endast antyder vad presenten kan vara. Mottagaren bör härma att öppna presenten och då säga vad det är. Det är viktigt att inte förbereda i förväg utan bestämma på stunden. Oavsett vad det är, var riktigt glad och tacksam - det är precis vad du alltid velat ha! Sedan vänder mottagaren sig till en person till vänster, härmar att ge en annan present som är bara för den personen, och så fortsätter det i cirkeln tills alla har fått en present.
- Brunnen -
  Konstruera en fantasibrunn med olika föremål, scarves, i rummet eller öppen yta så att hela gruppen eller klassen kan se den. Be medlemmarna att hjälpa till att bygga brunnen och stå i en cirkel runt brunnen. Varje medlem av gruppen närmar sig brunnen individuellt för att dra upp ett hink med vad de har fått under workshopen eller av gruppen. Förklara att brunnen också kan ge konkreta eller immateriella föremål och efter att det har dragits upp måste varje medlem berätta hur varje föremål kommer att användas. Varje medlem demonstrerar hur föremålet används. Till exempel, om värme har mottagits från brunnen, kan medlemmen demonstrera känslan av värme för någon i gruppen.
- Ta-med-dig-eller lämna kvar
  Gruppen organiserar sig så att deltagarna står i en cirkel, och gruppledaren ger instruktionen att när de närmar sig mitten av cirkeln ska de säga vad de lämnar bakom sig. Efter att ha lämnat det kan de också härma vad de lämnade och säga det högt. Sedan ska de gå tillbaka till den yttre kanten av cirkeln och säga vad de tar med sig. Det är också möjligt att härma vad de tar med sig och inte bara säga det högt.

Viktig information om användning av olika uppvärmningar

Du bör alltid komma ihåg att du kan utforma uppvärmningar baserat på den kunskap du har och det avtal du har ingått med gruppen. Din kreativitet är din enda begränsning för att utforma uppvärmningar!

I denna process att använda och utforma uppvärmningar är det viktigt att följa gruppen. Ett vanligt misstag som gruppledare gör är att hålla fast vid förutbestämda uppvärmningar till varje pris, även om gruppen tydligt går åt ett annat håll. Att insistera på detta leder till motstånd, minskad tillit, sammanhållning och spontanitet. Därför kommer gruppen alltid i första hand, inte gruppledarens behov!

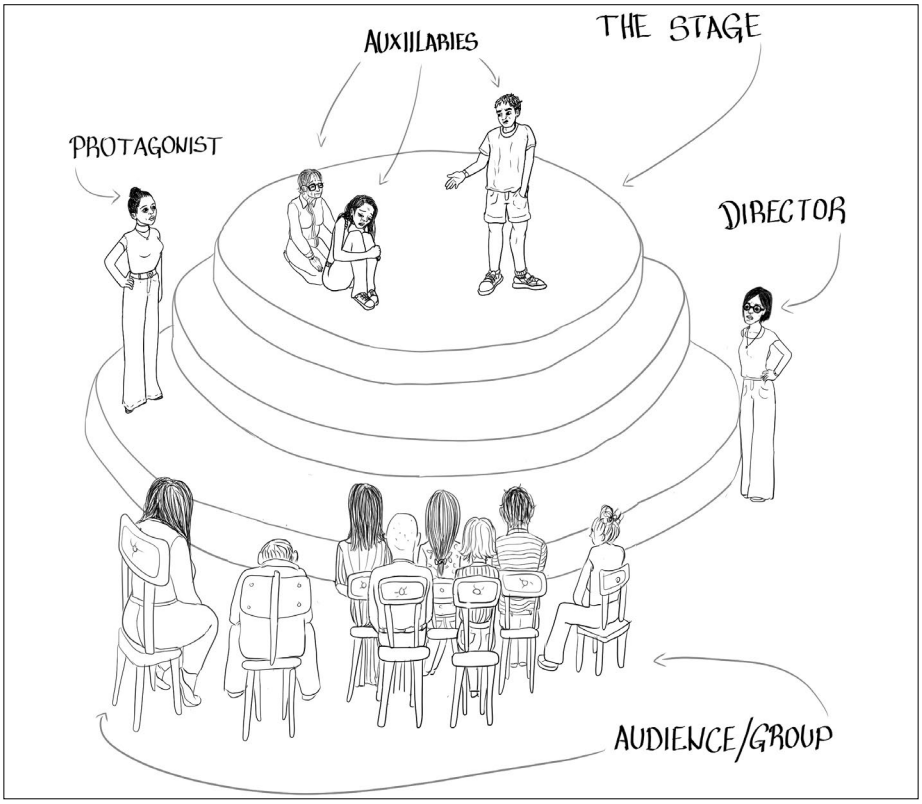
Det är okej att förbereda strukturerade uppvärmningar, men man bör ta hänsyn till den aktuella gruppdynamiken, aktuella ämnen i gruppen och det avtal man har ingått med dem, samt de mål man båda önskar uppnå med grupparbetet. Tillräcklig flexibilitet och spontanitet krävs för att gruppledaren ska kunna anpassa, modifiera eller ibland till och med helt ge upp de förberedda uppvärmningarna och skapa något nytt i här och nu som behövs vid den givna stunden.

Det finns mycket användbara frågor som gruppledaren kan ställa sig själv när man utformar uppvärmningar för en ny grupp eller en workshop: Hur många deltagare finns det? Vem bland deltagarna har erfarenhet av sociopsykodrama, och vem har det inte? Vad antar vi att gruppdeltagarna för närvarande behöver? Känner människor varandra? Vad är könsfördelningen? Som gruppledare, känner vi någon av deltagarna från andra roller eller livssituationer? Vad tror vi är deras förväntningar på arbetet? Vilka är våra förväntningar på gruppen? Finns det medlemmar som vi vet har särskiljande drag som det vore bra att ta hänsyn till (t.ex. människor från olika marginaliserade grupper etc.)?

Action

Handling är en del av det sociopsykodramatiska arbetet där vi utforskar deltagarnas respons kring det valda ämnet genom att använda rolltagande, rollbyte, spegling eller dubbel. Handlingen spelas ut i en sociopsykodrama-scen, där de två (eller flera) rollerna möts och inleder en konversation om det tema som framkommit. Handlingen i sociopsykodrama består av följande element (Karp, M., 1998; Blatner, A., 2000; Mindoljević-Drakulić, A., 2008):

1. Protagonist
2. Regissör
3. Hjälp-jaget
4. Scen
5. Åhörare/grupp



FIGUR 2. *Struktur för en sociopsykodramasession, illustration av Jana Gortnar Farkaš*

Protagonist

På grekiska betyder protagonist "den första i handling" eller "den första som går in i strid". I den grekiska mytologin anspelade namnet på guden Protagonis på att han föddes först av alla gudar. I nästan varje gruppmöte kan alla deltagare i gruppen vara potentiella protagonister. Även själva gruppen kan vara en protagonist. Så protagonist är ordet vi använder i sociopsykodrama för att

framhäva omkring vem eller vad handlingen kommer att äga rum. Resultatet av en grupprocess och uppvärmningsövningar kan leda till en protagonist eller flera protagonister, eller till ett gruppämne där hela gruppen blir protagonist.

Det finns en vanlig fråga som uppstår i grupper - hur väljer vi vem eller vad som ska vara protagonist? Det finns många sätt att välja en protagonist. Här är några exempel:

- Gruppen kan välja ett ämne som personer som vill vara protagonister vill utforska. Det går till så att två eller fler personer vill arbeta samtidigt och sedan uppmanas de av gruppledaren att namnge sina ämnen som om gruppen skulle titta på en film eller läsa en bok. Så, låt oss föreställa oss att två personer vill vara protagonister och den ena namnger ämnet "Kärlek i svåra tider" och den andra "Ljuden från barndomen". Sedan uppmanas de andra gruppmedlemmarna att välja det ämnet av dessa två som intresserar dem mest genom att gå och ställa sig bakom personen vars ämne de bestämmer sig för att välja, eller som de känner starkast för.
- Ibland kan gruppledare skapa en kontinuum, från 0 till 100%, som visar hur mycket någon är redo att vara protagonist och utforska en personlig berättelse. Människor placerar sig själva på skalan beroende på hur mycket de vill och behöver vara protagonister just då.
- Gruppledaren bjuder in uppvärmda protagonister att flytta sina stolar till gruppens mitt för att visa att de vill arbeta.
- Gruppledaren kan be gruppmedlemmarna närma sig personen som de tycker behöver arbeta mest just då.

Liknande processer för att välja ett gruppämne och ett grupptema kan tillämpas när hela gruppen är protagonist.

Protagonisten presenterar tillsammans med terapeuten och gruppen det ämne som kommer att utforskas inom gruppen genom ett personligt drama. Så protagonisten har "huvudrollen" i handlingen. Protagonisten ingår **ett avtal** med gruppledaren. När hela gruppen är protagonist gör gruppledaren ett avtal med hela gruppen om vad som ska utforskas. Till exempel hade en av de grupper jag arbetade med personliga ämnen kring partnerskap och kärleksfrågor under lång tid. Vid ett tillfälle var det uppenbart att hela gruppen ville utforska rollerna för män och kvinnor i samhället. Så hela gruppen arbetade med den frågan under den sessionen. De delade upp sig i två grupper, en var gruppen

män i samhället och den andra var gruppen kvinnor i samhället. De interagerade som två grupper. Olika specifika roller uppstod från dessa två grupper, och sedan bytte de roller som grupper. De som hade rollen som män i samhället gick över till rollen som kvinnor i samhället och vice versa. Efter att vi avslutade arbetet hade vi en sharing och reflektion kring det, om patriarkala mönster, hur man hanterar dem och hur man förändrar dem på individnivå.

Det finns en vanlig fråga från personer som är nybörjare inom sociopsykodrama: "vad gör man när protagonist är fast i handlingen"? Det finns några förslag som kan göras i en sådan situation:

- Använda dubbeltekniken
- Be om att byta ut rollen med det som blockerar handlingen
- Använda spegelteknik
- Fråga gruppdeltagarna hur de känner sig och vad de skulle göra i den här situationen
- Stoppa scenen och avsluta arbetet

Auxiliary Ego

Moreno förklarade auxiliary egos som "tillägg" till både protagonist och regissören i psykodramat, en person som kan hjälpa till att vägleda, forska och agera ut protagonistens arbete. Under handlingen gör protagonisten ett val av auxiliary egos. Gruppmedlemmarna har möjligheten att avvisa den roll de ombeds spela.

Moreno (1977) listar följande roller för auxiliary egos:

- Rådgivare - när gruppen har funnits tillräckligt länge och medlemmarna i gruppen känner varandra tillräckligt väl kan någon, som en auxiliary ego, spontant eller medvetet ge en tolkning som kan ha terapeutisk effekt.
- Särskild utredare - genom den empatiska rollen som auxiliary ego har, kan både protagonisten och auxiliary få en ny förståelse för rollen; så auxiliary ego kan också ha rollen som analytiker, vilket vanligtvis visas vid delning.
- Skådespelare - gå in i rollen så att situationen blir så realistisk som möjligt. Den auxiliary ego har följande fördelar med psykodrama: starta vissa personliga ämnen, få insikt genom rollspel, utöka rollrepertoaren. Ibland kan det också leda till förändring (till exempel kan en blyg man få rollen som någon utåtriktad och självsäker

Regissör (Sociopsykodramatist/Gruppfacilitator)

Enligt Kellermann (1992) består regissörens roll av fyra olika funktioner:

- Terapeut (förändringsagent, påverkar människor och hjälper i läkningsprocessen)
- Analytiker (den som empatiskt förstår och känner med)
- Producent (som agerar som en teaterregissör när det gäller scen och estetik)
- Gruppfacilitator/ledare (den som tar hand om hela gruppen)

Personligen anser jag att en gruppledare även kan arbeta individuellt, eftersom den minsta gruppen är en grupp på två personer. Sociopsykodramatistens uppgift är att hantera både individen och gruppen som helhet. Gruppledaren behöver vara aktiv och uppmuntra andra att vara aktiva inom sociopsykodramametoden. För en sociopsykodramatist är det mycket viktigt att kunna kommunicera tydligt, vara "spegel" och "översättare" av otydliga processer och förträngda frågor som uppstår i gruppen. I jämförelse med andra metoder och modaliteter är sociopsykodramaregissören ständigt aktiv och alltid på full alert. Det innebär inte att han/hon arbetar för protagonistens skull, utan att regissören utforskar frågor på scenen i samarbete med protagonist.

Scen

Det finns några historiska fakta om scenen inom sociopsykodrama. Moreno skapade en tre-lagers scen. Scenens betydelse och varför den är viktig i sociopsykodramatiskt arbete är att den introducerar begreppet Surplus Reality - en utvidgad verklighet - och skapar en tydlig separation från här och nu. Scenen öppnar praktiskt taget dörren till en "som om"-situation.

Det finns filosofiska aspekter av scenen, eftersom den representerar en plats där spontanitet manifesterar sig i kreativa handlingar i här och nu, men också i "dramatisk tid" (detta beror på att "drama" möjliggör utforskning genom lek av det förflutna, nuet och framtiden). Scenen är platsen där två verkligheter möts: den vardagliga verkligheten och den dramatiska verkligheten (överskottets verklighet, inre verklighet, psykologisk, symbolisk verklighet). Scenen har också en shamanistisk och ritualistisk betydelse eftersom den representerar platsen

där "läkning" äger rum. Scenen möjliggör utforskning av det mellanmänskliga, av arketyper.

Här är några rekommendationer för beteende hos en gruppledaren på scen:

- Gruppledaren säkerställer trygghet
- Som regissören på scenen är ansvarig för att skapa en scen tillsammans med protagonisten och även för byte av scener
- Gruppledaren behöver vara medveten om användningen av utrymmet på scenen och sin egen kroppshållning
- Gruppledaren behöver vara uppmärksam på gruppen som också spelar rollen som publik

Grupp (Publik)

Den främsta rollen för gruppen i sociopsykodramat är:

- Gruppen kan agera som en förändringsagent
- Gruppen står som vittne till det som händer på scenen, och på det sättet håller gruppen verkligheten, eftersom scenen är "reserverad" för Surplus Reality.
- Sharing inom gruppen visar hur mycket gruppens flow är kopplat till protagonistens individuella arbete.
- Gruppen fungerar också som en container för katarsis.

Sharing

Sharing är den sista delen av sociopsykodrama. Det innebär att prata om ens egna associationer till en annan persons scen och möte - att dela ens egna liknande upplevelser som är kopplade till det ämne som spelats ut under handlingen. Det främsta syftet med sharing är integration, man avstår från analysen medan identifikation uppmuntras ännu mer. Syftet är också att normalisera deltagarnas upplevelser under dramat genom att låta dem lyssna på andra som delar liknande erfarenheter, genom att dela tankar, upplevelser och känslor (Karp et al., 1998).

REFERENSER

Ameln, V. F., & Becker-Ebel, J. (2021). *Fundamentals of Psychodrama* (1st ed. 2020). Springer.

Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice, 4th Edition*. Springer Publishing Company. New York.

Giacomucci, S. (2021). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers (Psychodrama in Counselling, Coaching and Education, 1)* (1st ed. 2021 ed.). Springer.

Farmer, D. (2007). *101 Drama Games and Activities*. Amsterdam University Press.

Karp, M., Holmes, P., Tauvon, B. K., & Moreno, Z. T. (1998). *The Handbook of Psychodrama* (1st ed.). Routledge. London and New York.

Kellermann, P. F. (1992). *Focus On Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama* (First Edition). Jessica Kingsley.

Mindoljević Drakulić, A. (2008). Morenova psihodrama. U V. Jukić, Z. Pisk (Ur.), Psihoterapija – škole i psihoterapijski pravci u Hrvatskoj danas. Zagreb: Medicinska naklada.

Mindoljević Drakulić, A. (2007). *Mali rječnik psihodrame*. Zagreb: Hrvatsko psihodramsko društvo.

Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. New York: Beacon House.

Moreno, J. L. (1973). *The Theatre of Spontaneity.* Beacon House, NY.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama (4.th ed., Vol. I)*. Beacon, NY.

Rollteori och grundläggande sociopsykodramatekniker

Jana Damjanov

Morenos rollteori

Att lära sig Morenos rollteori är viktigt eftersom den utgör kärnan i det arbete vi utför inom sociopsykodrama och ger oss möjlighet att reflektera över hur vi kan tillämpa denna kunskap i grupparbete och egen praktik.

I mitt arbete frågar människor ofta mig: "Vad är en roll?" Det finns olika beskrivningar av vad roller är, men i vår metod för sociodrama och psykodrama är roller mycket viktiga, de är en av huvudkomponenterna vi arbetar med. Så vad är en roll? Vi kan säga att roller är mentala kartor som hjälper människor att orientera sig i världen omkring dem. Rollerna uppstår innan självet framträder, och roller föds i relation till någon eller något, beroende på rollens typ. Så roller är relationsföremål och föds i relationer. De relationer där roller uppstår kan vara biologiska, sociala och psykologiska. Dessutom är roller multidimensionella, de har olika nivåer och olika lager, och de föds i olika matriser som formar vårt själv: identitetsmatris, social matris och kosmisk matris.

Den kosmiska matrisen för vår identitet förklaras mycket väl i Morenos citat från boken "Who Shall Survive": "Människan är mer än en psykologisk, biologisk, social och kulturell varelse - den har ett kosmiskt väsen. Att reducera människans ansvar till enbart psykologiskt, socialt och biologiskt liv får henne att känna sig alienerad. Av denna anledning är hon lika ansvarig för hela universum, alla former av existens och alla värden, eller så betyder hennes ansvar absolut ingenting!" Det är viktigt att lägga märke till hur Moreno beskriver "kosmiskt väsen". Jag förstår det som hans sätt att förklara perspektivet på samskapande och samansvar hos människor, som inte bara är relaterade till andra människor, utan till allt omkring oss, både det vi ser och det vi inte ser. Kosmos självt var för Moreno platsen för oändlig spontanitet och skapande, och vi kan se detta inte bara som hans idéer utan som grundläggande principer inom astronomi, fysik och kvantfysik. Det är viktigt att också betrakta denna del av den mänskliga identite-

ten när vi tänker på frågor som rör klimatförändringar, men också på situationen med pandemin och corona. När det gäller samskapande och samansvar kan vi lätt förstå hur individuella, sociala och kosmiska element är sammankopplade.

Som jag nämnde i det första kapitlet, definierar Moreno tre uppsättningar roller i sin teori: psykosomatiska, sociala och psykodramatiska. Vissa roller är både individuella och sociala (sociala roller), medan andra är kopplade till kroppsfunktioner (t.ex. psykosomatiska roller). Dessutom finns de roller som Moreno kallade psykodramatiska roller, vilka är våra internaliserade roller, som är kombinationer av psykosomatiska, kollektiva och individuella roller.

Diskussionen om vad en roll är hör hemma inom beteendevetenskap och samhällsvetenskap, liksom inom drama och teater. Morenos rollteori täcker beteendemässiga, sociala och filosofiska aspekter av människor och mänsklighet, men den försöker också rikta våra relationer till allt omkring oss, inklusive kosmos självt. Det är mycket viktigt att säga att alla roller har sina komplementära roller. Det finns ingen lärare utan elev, ingen mor utan ett barn, osv. Men när vi vet att rollerna är komplementära betyder det också att de är jämlika. Exempelvis är det inte bara läraren som undervisar, eleverna lär också sina lärare. Allt är relationellt och sammankopplat enligt Morenos teori.

Morenos rollteori handlar om beteende, relationer och utveckling och den är kopplad till hans teori om spontanitet och barnets utveckling. För att förstå hans rollteori måste man förstå att vi utvecklas i de olika matriserna av vår identitet. Matrisbegreppet förklaras som en både inter- och intradimensionell länkning av alla våra erfarenheter, som också har inslag av det förflutna, nuet och framtiden. De inter- och intralänkade matriserna för den mänskliga identiteten formar ett nätverk av kopplingar hos en enskild människa, men de formar samtidigt även människans relationer i grupper. Detta nätverk av kopplingar finns mellan subjektet, miljön, familjen, samhället, kulturen och allt som omger en människa. För att bättre förklara hur denna teori omfattar beteendemässiga, relationsinriktade och utvecklingsmässiga nivåer, måste vi förstå att en rolls beteendemässiga manifestation uppstår ur relationen till en annan roll och hur den har möjligheten att utvecklas. Jag ska försöka ge ett exempel genom rollerna barn och mor. Båda rollerna uppstår i samband med barnets födelse. Rollen som mor uppstår först när det finns ett barn (detta kan också gälla för adoptivföräldrar). Dessa två roller börjar utvecklas genom relationen och de utvecklas över tid.. När relationen utvecklas lär sig både barnet och modern mer, och så utvecklas deras roller. På det sättet utvecklas även den beteendemässiga delen

av rollen, det vill säga hur rollen gestaltar sig själv. Det är också därför varje roll har sin komplementära roll, och de hjälper varandra att utvecklas. Det är också viktigt att notera att det kan finnas mer än två roller i relationen (till exempel mor - barn - far, eller handledare - tränare - klient - terapeut). Var och en av rollerna i dessa relationer har sin komplementaritet. I komplementariteten finns det potential för tillväxt och helande. På detta sätt är Morenos rollteori i grund och botten en bio-psyko-social-spirituell konceptualisering av självet, vilket passar väl inom den sociopsykodramatiska filosofin som placerar individen inom en större social kontext.

Roller uppstår inte från självet, men självet kan uppstå från roller (Moreno, 1977). Hans teori om rollernas utveckling förklaras genom barnets utveckling. Den kan också tillämpas på gruppers utveckling såväl som på observation och förståelse av grupprocesser. Till exempel kan vi säga att varje grupp har ett initialt stadium som kaos (den första psykodramatiska rollen), och sedan efter differentieringen blir känslan av enhet och sammanhållning mycket viktig för att en grupp ska kunna bildas. Gruppen och jag är ett, modern och jag är ett. Senare har vi mer differentiering när det gäller roller och fenomen som uppstår i en grupp, som huvudsakligen tillhör den sociala matrisen. Självklart beror detta också på vilken typ av grupp vi arbetar med och vilken kontrakt vi har med gruppen. Är det en engångs ad hoc-workshopgrupp, är det en pågående terapigrupp, är det en serie workshopar för samma grupp osv.? Men vi kan tillämpa denna utvecklingsteori i olika typer av grupper.

Det första universumet, som Moreno kallade det, eller *den totala identiteten*, är stunden då barnet föds. Det finns ingen verklig differentiering av någon roll i förhållande till andra under denna period av livet. Den allra första rollen, som är oberoende av andra och som vi alla har direkt när vi kommer ut från moderns livmoder, är rollen som "den som andas" (Zuretti, 2017). Det är den första oberoende rollen som framträder hos människan. Och dess komplementära roll är kosmos genom den inandade luften som binder samman allt omkring oss (personlig kommunikation, Westberg, M., 2022). Sedan börjar nya roller utvecklas under de första dagarna. De är alla psykosomatiska roller och de utvecklas i relation till de andra som är vårdgivare för barnet. Men det är också nödvändigt att förstå att även rollen som mor och rollen som far just håller på att födas, och att även de är outvecklade i detta stadium. Den första matrisen för framväxten av roller kallas identitetsmatrisen (Zuretti, 2007). Rollerna framträder före självet och de skapar barnets själv. Handlingen (att

andas) kommer före medvetandet. I identitetsmatrisen förstärker sam-handling, sam-upplevelse och sam-skapande av självet vikten av barnets relation till andra och till saker omkring honom. Denna identitetsmatris kan betraktas som en plats där barnets första process av känslomässig och kognitiv inlärning äger rum. Och detta sker främst genom de psykosomatiska rollerna: ätare, sovare, utsöndrare av urin och avföring. I barnets identitetsmatris, liksom i varje identitetsmatris, har rollerna andra komplementära roller. Processen beskrivs bäst genom rollerna som givare och mottagare. Identitetsmatrisen är det sociala livmodern för barnets utveckling.

Vid en viss punkt i barnets utveckling, med början i *det andra universumet*, blir personligheten mer differentierad och uppdelad enligt Moreno. "Två uppsättningar av uppvärmningsprocesser bildas - en mot verklighetshandlingar och en mot fantasihandlingar - och börjar organisera sig själva. Ur klyftan mellan verklighet och fantasi uppstår två nya uppsättningar av roller. Så länge denna klyfta inte fanns, var alla verkliga- och fantasikomponenter sammanslagna i en uppsättning roller, psykosomatiska roller. Former av rollspel uppstår nu, som korrelerar spädbarnet med personer, saker och mål i en verklig miljö utanför honom själv, och med personer, objekt och mål i en reell miljö utanför honom." (Moreno, 1977). Dessa kallas sociala roller och psykodramatiska roller.

Som jag tidigare nämnde, förklarar Moreno utvecklingen av en roll via olika stadier av barnets utveckling.

"Varje roll är en sammansmältning av privata och kollektiva element. En roll består av två delar - dess kollektiva nämnare och dess individuella differentiering. Det kan vara användbart att skilja mellan:

- rolltagande - vilket innebär att ta en färdig, fullt etablerad roll som inte tillåter individen någon variation, någon grad av frihet.
- rollspel - som tillåter individen en viss grad av frihet, och
- rollskapande - som tillåter individen en hög grad av frihet, som till exempel spontanitetsutövaren" (Moreno, 1977).

Enligt Moreno finns det tre stadier av barns utveckling inom sociopsykodrama:

a) Utveckling av identitet - barnet kan inte se sig självt som skilt från modern, så modern och barnet delar en identitet;

b) Utveckling av självet - barnet kan skilja sig själv från modern och blir medvetet om sitt eget jag;
c) Insikt om den andre - efter att ha kunnat se sig självt som skilt från modern kan barnet sätta sig i den andres ställe och spela dess roll, vilket ofta kan ses när barn leker doktor, lärare osv. (Kellermann, 2007).

Dessa stadier motsvarar tre avgörande tekniker inom psykodrama:

a) Dubbel - där gruppledaren (regissören) eller en medlem av gruppen står bakom en protagonist och uttrycker hans eller hennes omedvetna tankar, ger dem röst, vilket motsvarar modern som barnets dubbel;
b) Spegeln - där protagonisten kommer ut ur scenen och ser sig själv spelas av sin dubbel, vilket motsvarar barnet som är medvetet om sig själv som skild från modern;
c) Rollbytet - där protagonisten byter roll med hjälp-jaget, vilket motsvarar den sista fasen av barnets utveckling där barnet kan vara någon annan utan att förlora kontakt med sitt eget jag (Žurić Jakovina & Jakovina, 2017).

Rollbyte

Rollen i sociopsykodrama uttrycks genom handling (enactment) och skapar olika emotionella och kognitiva tillstånd. Det innebär en process av förening och förkroppsligande. När personen tar på sig rollen som någon eller något, tillåter han eller hon inte bara ett "inträde" av en yttre karaktär i sin privata värld, utan tenderar också att integrera den i en harmonisk samexistens i ett här och nu, även om det är temporärt (Kipper, 1992). Till exempel, om jag tar på mig rollen som min far ur ett sociopsykodramatiskt perspektiv, blir jag inte bara min far, utan jag är i fred med min far medan jag växlar roll med honom. Detta kan ske då jag, för att vara min far i rollbytets ögonblick, behöver förstå honom, vilket innebär att jag i just det ögonblicket känner, tänker och beter mig som om jag vore han. Att ta en roll och byta roll innebär dessutom att kunna göra en distinktion mellan att acceptera och att förstå. Till exempel, genom att växla roll med min far förstår jag honom, men jag behöver inte acceptera hans beteenden som sårat mig tidigare.

Rollbytet är den viktigaste tekniken inom psykodrama, eftersom det är "en teknik för socialisering och självintegration" (Blatner & Cukier, 2007). Det möjliggör för människor att bli sedda ur den andres perspektiv, vilket berikar deras självkänsla och öppnar vägen för förändring. Gillespie och Richardson (2011) fann i sin undersökning att utbytet av positioner i sociala relationer (rollbytet) går utöver en vanlig kognitiv förändring; det är "en nyligen identifierad och kraftfull social mekanism". Inom sociopsykodrama är det emellertid välkänt att rollbytet har inte bara en kognitiv utan också en terapeutisk effekt (Moreno et al., 1955; Kellermann, 1992; Kellermann, 1994). Moreno brukade uppmana människor att leva enligt sin "gyllene regel" genom att mentalt och praktiskt utöva rollbytet med andra och tänka på hur det skulle vara att vara någon annan, eftersom han starkt trodde att detta skapar empati, medkänsla och självreflektion. I min praktik som sociopsykodramatisk tränare har jag under årens lopp velat öva på rollbyte även i privata sammanhang, och har alltid uppmuntrat mina elever att öva på rollbyte utanför sociopsykodramagruppen genom att ge exempel på mina egna övningar. En gång i min hemstad förgiftades många hundar i ett kvarter. Många människor talade om det, och jag kände några personer som förlorade sina hundar. Jag bestämde mig för att byta roll med den som satte ut giftet för hundarna för att försöka förstå. Som hundägare och hundälskare var det en mycket stor utmaning för mig. Det innebar att jag, för att byta roll, skulle behöva lämna mina egna övertygelser, släppa taget om min relation med hundar och byta roll med någon som kan förgifta dem. Det jag fick ut av detta rollbyte var att förstå detta perspektiv. Det skapade inte hat mot hundar i mig, det ändrade inte mina övertygelser, men fick mig att förstå världen och det tankesätt som präglar en person som gör det.

En annan situation uppstod i en träningsgrupp jag arbetade med. Det var under pandemin och allt som hade att göra med corona och vaccination var en mycket viktig diskussionsfråga i nästan alla sammanhang. I gruppen jag arbetade med fanns det en uppdelning mellan de som var vaccinerade och de som inte ville bli vaccinerade. Det pågick en stark diskussion om hur de vaccinerade inte förstod de som inte var vaccinerade och vice versa. Jag beslutade mig för att be dem att byta roller, de som var för vaccination behövde byta roll med de som inte var vaccinerade och de som inte var vaccinerade behövde byta roll med de som var vaccinerade. Det fanns mycket motstånd inom gruppen. Jag förklarade att när vi inte vill byta roller betyder det att vi inte vill vara i dialog! I den här gruppsituationen var jag en förebild som gruppledare

och alla deltagarna kände till min inställning till vaccination. Jag var vaccinerad och beslutade mig för att byta roll med de som inte var vaccinerade för att påbörja en uppvärmning i gruppen, så att de sedan skulle kunna byta roller med varandra. I rollen som ovaccinerad bad jag dem intervjua mig och undersöka mina synpunkter. De förstod att jag också är rädd för corona och att jag har andra sätt att beskriva min situation som icke-vaccinerad, att jag är lika full av rädsla som den som är vaccinerad. Genom att jag själv bytte roll fick vi igång en dialog och möjligheten för alla andra att också byta roller och sedan reflektera över upplevelsen!

Att byta roller innebär förståelse och dialog med den andre. Det spelar ingen roll vem eller vad den andre är, men det innebär att när vi byter roller kommer vi att acceptera att vara i dialog med den vi byter roller med. Kan vi föreställa oss hur detta också kan vara en väg till att bygga fred och skapa fredlig kommunikation, på individuell och gruppnivå?

Morenos syn på rollbytestekniken beskrivs bäst i hans dikt "Inbjudan till möte", som han skrev 1914:

> "Möte mellan två: öga mot öga, ansikte mot ansikte
> Och när du är nära ska jag riva ut dina ögon
> Och sätta dem istället för mina
> Och du ska riva ut mina ögon
> Och sätta dem istället för dina
> Då ska jag se på dig med dina ögon
> Och du ska se på mig med mina." (Moreno, 1914)

Peter Felix Kellermann skriver i sin artikel "Role Reversal in Psychodrama" som publicerades i boken Psychodrama since Moreno (1994) att denna dikt faktiskt är den andliga grunden för rollbytestekniken inom psykodrama och också den filosofiska grunden för Morenos existentiella syn på livet. I denna dikt kan vi lägga märke till några fler saker. När Moreno talar om rollbyte nämner han också att ömsesidigt tillåtelse behövs för rollbytet. När jag skriver om tillåtelse tänker jag på den specifika versen "Och när du är nära mig ska jag riva ut dina ögon". För att riva ut någons ögon behövs tillåtelse, och vice versa. Det krävs förtroende och trygghet i förväg så att vi kan släppa taget om oss själva och göra ett rollbyte med den andre. Dessutom är det uppenbart i denna dikt att mötet sker medan någon bevittnar det. Så, den här dikten är precis som

Kellermann reflekterade över, en djupgående förklaring av Morenos idéer om människor och hur de kan relatera till varandra. Dessutom behövs det någon eller något som vittnar om det från en spegelperspektiv. Det kan vara en person, men det kan också vara ett föremål. Till exempel, ett möte sker mellan två människor på torget. För att de ska finna fullständighet i mötet behöver de byta roller med varandra och se världen från den andres perspektiv. Och vittnet till det är torget där de möts.

Genom rollbyte uppmuntras varje person att förstå den andres perspektiv, vilket möjliggör för personen att empatiskt identifiera sig med den andres ståndpunkt och se sig själv ur den andres perspektiv. När en person tar på sig någon annans roll använder de empatiska, kognitiva och beteendemässiga färdigheter för att trovärdigt spela rollen som den andre (Kellermann, 1994). Vi hävdar att möjliggörande och utveckling av empati genom att byta roller kan vara en tydlig väg till insikt, förståelse, reflektion och fördjupning av kunskap om den andre, vilket skapar vägar för fred och ett fredligt sätt att leva.

Fullständighet och ofullständighet i rollbyte

Rollteorin postulerar att det finns verkliga möten med ömsesidiga roller och icke-möten, där dialogen mellan roller inte leder till förståelse och empati (Apter, 2003). När jag skrev ett kapitel om "Sociopsykodrama som en kvalitativ forskningsmetod" tillsammans med min tidigare student och vän Vedrana Mirkovic, frågade hon mig om det finns ett sätt att mäta kvaliteten på rollbyte och möten? Hon hade också andra underbara frågor: finns det en början och ett slut på ett möte? och hur kan vi mäta eller veta att mötet har avslutats? Vi diskuterade detta länge och försökte hitta en förklaring till det i Morenos rollteori. Filosofiskt sett finns det inget slut på ett möte. När vi har ett möte med någon eller något handlar det om vår egen egenskap och förmåga att byta roller med de andra som är en del av mötet. Detta är hur vi skapade begreppen *fullständighet och ofullständighet* i mötet. Vi ville använda dessa begrepp för att kunna förklara den pågående processen under mötet, en process som kräver rollbyte. För gruppledaren är det mycket viktigt att vara medveten om mötets ofullständighet och fullständighet, för att kunna bedöma kvaliteten på framsteg, utveckling och förmågan hos en person eller en hel grupp att integrera upplevelser.

Till exempel, om jag har upplevt fullständighet i ett möte innebär det att jag

har bytt roll med den andre -som är en del av mötet- och att jag har integrerat upplevelsen av rollbytet i mig själv.

Så, vi kom fram till att vi kan göra en analys av möten genom att leta efter fullständighet och ofullständighet i möten. Fullständigheten i ett möte genom rollbyte innebär förståelse för den andre, medan ofullständigheten i mötet innebär att det fortfarande finns något olöst med den andre. Fullständighet i mötet syftar till integration av erfarenhet genom rollbyte med den andre. Ett fullständigt möte innebär en avslutad scen - det betyder att ytterligare utveckling av en scen inte skulle ge ytterligare insikter eller förändringar i ens perspektiv. Ofullständighet syftar på ett möte som inte har integrerats fullständigt - vilket innebär att vi kan utveckla mötet och scenen mer, för att de ska ge nya insikter och nya dimensioner av relationen mellan roller. Fullständighet i mötet genom rollbyte innebär förståelse och acceptans av den andre. Ofullständighet visar att mötet inte är fullständigt integrerat, vilket lämnar utrymme för nya möten tills konflikten mellan roller kan lösas genom ömsesidig acceptans (Mirkovic, Damjanov, 2023, tryck).

Skillnaden mellan rollspel och rollbyte

Det är viktigt att skilja mellan rollspel och rollbyte. Det är vanligt att dessa två blandas ihop. Vi kan säga att rollspel kan vara en uppvärmning för rollbyte. Rollspel är ett brett begrepp som inkluderar en mängd olika spel och övningar där personen X uppmuntras att agera som en annan person eller att anta en position och exempelvis offentligt stödja åsikter som han inte håller med om. Å andra sidan innebär rollbyte att en person blir den som man byter roll med. Detta innebär att vi inte bara beter oss som den andre, utan att vi tänker och känner som den andre, vilket innebär att vi även känner empati och förstår den andre. Om jag till exempel blir ombedd att delta i ett rollspel där jag ska vara en elefant innebär det att jag kommer att försöka gå som en elefant, röra mig som en elefant och till och med skapa ljud som en elefant. Men om jag har bytt roll med en elefant, då blir jag en specifik elefant. Kommer jag att känna vad en elefant känner, kommer jag att tänka som en elefant? Bor jag i en djurpark eller nationalpark? Är jag fri? Har jag ett namn? Varför är jag här?

Genom att ge detta exempel har jag börjat skapa en scen för mötet mellan elefanten och mig. För rollspelet behövde jag inte så mycket kontext, bara veta att jag behövde spela elefant.

När det gäller begreppet fullständighet och ofullständighet i mötet, tillhör det inte rollspel, eftersom rollspel inte kräver ett möte för att gestalta rollen.

Det finns också en annan viktig sak att påpeka här. I sociopsykodrama kan vi göra något som vi kallar "statement". Det kan göras i form av en övning som kallas "den tomma stolen". Det innebär att en person vänder sig till någon eller något som sitter på den stolen. I sociopsykodrama kan vi välja någon från gruppen som får vara den som sitter i stolen framför oss, eller så kan stolen vara tom, men vi namnger det som stolen representerar. Detta är ett sätt att uttrycka sig själv, sina känslor, övertygelser etc. Det är ett uttalande, ett påstående som inte kräver ett rollbyte. Det är möjligt att göra det, men det fokuserar mer på den som uttrycker sig än på relationen mellan den som talar och den som sitter i den tomma stolen. Børge Kirstoffersen (2022) skriver om detta i sin artikel "Empty Chair Speaking" genom att reflektera från ett sociopsykodramatiskt perspektiv på Clint Eastwoods berömda tal till en tom stol, där Barack Obama egentligen satt. Men faktum är att det inte är ett rollbyte. Det är bara ett utlåtande, ett budskap från Mig till den Andre. För fullständighet i rollbytet, om vi återanvänder exemplet, skulle Clint Eastwood behöva byta roll med Barack Obama, vilket skulle innebära att han skulle behöva lyssna som Barack Obama på allt som Clint Eastwood har sagt och sedan bestämma om han vill svara som Obama. Men om vi använder den tomma stolen för ett uttalande, använder vi den bara för personen som talar till den tomma stolen, som då får uttrycka sig själv, sina känslor, övertygelser etc. utan att egentligen behöva höra den andre. Det kan vara till hjälp ibland, särskilt om någon övar på att kommunicera mer direkt, eller om någon behöver få lättnad genom att säga något till någon. Men vill vi ha en djupare förståelse för en relation måste vi göra ett rollbyte.

Spegling

Utvecklingsmässigt sett är speglingsskedet när barnet börjar känna igen sig själv som en separat individ (Moreno, 1977). Detta stadium, som börjar vid nio månaders ålder, inkluderar spädbarnets förmåga till "gemensam uppmärksamhet" och "sekundär intersubjektivitet" (Dayton, 2005). Barnet kan nu växla uppmärksamhet mellan person och objekt genom att anpassa sin visuella uppmärksamhet med vårdgivarens, vilket börjar utveckla medvetenhet om en

gemensam, men separat upplevelse (Hobson, 1989; Trevarthen, 1998). Detta är, som Dayton säger: "medvetandets gryning om sig själv som differentierad från världen utanför sig själv" (2005, s. 163).

En spegel i sociopsykodrama innebär en situation där en viss scen spelas upp igen, men nu är protagonisten utanför scenen och observerar den från sidan, som i en spegel. Protagonisten har möjlighet att observera sig själv och sitt beteende från en opartisk åskådares position. Ibland räcker denna position för att framkalla en betydande insikt och korrigering av beteendet när protagonisten återvänder till scenen. I andra situationer är det värt att gå ett steg längre - att be protagonisten från spegeln att vända sig till sig själv i scenen - för att till exempel ge honom råd.

Spegeln gör det möjligt för protagonisten att tänka i bilder, vilket är ett mer primitivt sätt att tänka än verbalt tänkande. Våra minnen är oftast lagrade i form av bilder och därför framkallar spegeln minnen. Protagonisten från spegeln kommer ibland i kontakt med någon odefinierad känsla, som kan förvandlas till en fantasi - som kan spelas ut, och ibland kan en scen från det förflutna direkt återkallas.

Spegelns funktion är att öppna dörren till det omedvetna och höja medvetenheten. Efter spegeln återgår protagonisten till sin roll i scenen. Scenen avslutas med att protagonisten nu har en ny insikt och uppmanas att agera därefter.

En spegel kan även ha fler funktioner: exempelvis en existentiell och en systemisk funktion (Blatner, 2000).

- **Den existentiella funktionen** hos spegeln gör att protagonisten kan observera sitt eget beteende. Det uppmuntrar protagonisten att tänka objektivt om det som visas subjektivt. Protagonisten är utanför sin egen scen både psykologiskt och psykiskt. Scenen presenteras med hjälp av andra i olika roller (hjälpjagsroller), och protagonisten betraktar scenen utifrån.
- **Den systemiska funktionen** - inbjudan till en triad istället för en duad. Den duadiska interaktionen i scenen är ofta känslomässigt färgad, och när vi väljer ut någon i spegeln övergår vi till triadisk interaktion - vilket framkallar mindre dramatiska känslor - mer eftertanke och kognition. Detta kräver vanligtvis en omvärdering av scenens dynamik. Denna teknik kräver den största styrkan från Egots sida. Det händer ofta att vi frågar protagonisten från spegelpositionen vad som saknas i scenen. Eller så kan vi kommentera: "Ok, såhär är det. Hur skulle du vilja att det var?"

Dubblering

Dubblering som teknik kommer som den första fasen av J.L. Morenos utvecklingsteori. Zerka Moreno (2006) observerar att dubblering är viktig för en hälsosam anknytning eftersom vårdgivarna sätter ord på det som är osagt och oläst för det icke-verbala spädbarnet. I denna utvecklingsfas skapar dubblering en trygg miljö där spädbarnet (eller en gruppmedlem) kan känna sig sedd och innerligt förstådd (Dayton, 2005). Denna utvecklingsfas kännetecknas av betydelsen av anknytningen mellan spädbarnet och vårdgivaren/vårdgivarna och lägger grunden för spädbarnets förmåga att reglera sig själv i framtiden. Dayton (2005) sammanfattar betydelsen av anknytning från J.L. Morenos utvecklingsteori i följande citat:

"Om föräldern är en inkännande 'dubbel' för barnets upplevelse, får barnet en känsla av plats och tillhörighet. Å andra sidan om föräldrarna lämnar spädbarnet ensam i en värld utan dubbel, kan barnet känna sig oförstådd av andra. Denna känslan av att vara missförstådd eller ur fas med sina yttre representationer av sig själv kan skapa en slags klyfta inom honom, eftersom föräldrar och syskon ur ett barns synvinkel är en del av det egna jaget." (Dayton, 2005)

I denna första utvecklingsfas är dubblering således avgörande för en hälsosam identitetsutveckling. Om moderns försök att dubbla och möta spädbarnets behov är inkorrekta kommer spädbarnet säkerligen att visa henne det genom icke-verbal kommunikation. På liknande sätt kommer protagonisten att korrigera inkorrekta dubbleringar från andra gruppmedlemmar - vilket stärker det egna ego-identitet (Giacomucci, 2021). Rollen som dubbel - och dess interventioner - i ett psykodrama främjar protagonistens utforskning av sin egen inre verklighet och fungerar som en bro mellan regissören och huvudpersonen (Moreno, 2006).

Exempel på att skapa en vinjett genom att använda rollbytet:

I vår träningsgrupp "Att upptäcka fredens språk" gav några övningar oss möjlighet att öva på att sätta upp en scen och träna rollbyte, samt praktisera spegling och/eller dubblering om vi kände att det behövdes. Vi gör det i form av en kort scen, som vi kallar *en vinjett,* vilket innebär att vi bara gör ett rollbyte och en enda scen.

Vi började med att värma upp deltagarna genom att ställa följande frågor: Vad är din favoritmat? Var skulle du vilja äta den? Med vem skulle du vilja dela den?

Jag tycker att det är mycket viktigt att först förklara tre viktiga koncept inom "Ögonblickets Filosofi": locus nascendi, status nascendi och matris. Dessa tre faktorer representerar tre perspektiv på samma process. "Inget existerar utan sin plats, ingen plats utan sin status nascendi, och ingen status nascendi utan sin matris. En blommas plats är till exempel den bädd den växer i. Dess status nascendi är att vara något som växer när den spirar från fröet. Dess matris är det fruktsamma fröet, i sig självt." (Moreno, 1977)

Vi skapar scenen i den korta vinjetten med locus nascendi för mötet. Frågan som beskriver platsen för oss är: Var skulle du vilja äta din favoritmat? Så vi vet att vi har en plats där mötet kommer att uppstå. Vem skulle du vilja dela den med? Vi vet att vi behöver be om ett hjälpjag för att spela denna roll och en till som kan spela protagonisten.

Kiki säger att hon vill jobba med det här. Hon säger att hennes favoritmat är dumplings och att hon skulle vilja äta dem i vardagsrummet med sin bästa vän. Vi börjar med att skapa hennes vardagsrum, låter henne kliva in på scenen som om hon var där. Efter det kan vi se om det finns något viktigt föremål förutom stolar och bord i hennes matsal. Kiki gör ett rollbyte med vardagsrummet och säger: "Jag är glad att hennes bästa vän Luka kommer och att jag kommer att välkomna dem båda". Sedan ber vi en person att ta rollen som hennes favoritmat. Vi ber protagonisten Kiki att placera sig själv på scenen där maten skulle vara och frågar: Vem är du? Vad är ditt meddelande till Kiki? Sedan skickar Kiki, fortfarande i rollen som dumplings, ett meddelande till sig själv - "Jag är lätt och läcker att äta". Efter det går Kiki in i scenen som sig själv, och på scenen med henne finns nu tre hjälpjag: en spelar vardagsrummet, en spelar maten och en spelar hennes bästa vän Luka. Hon sätter sig i vardagsrummet, lyssnar på vad hennes dumplings säger och vad vardagsrummet säger och börjar gråta. Hon saknar verkligen sin vän, eftersom hon har flyttat från staden där de båda bodde tillsammans. Många mil skiljer dem åt nu. Hon säger hur mycket hon saknar honom, sedan byter de roll. Kiki är nu i rollen som sin vän Luka och hon talar som om hon vore han, och säger från hans perspektiv att han också älskar henne och att det faktum att det är många mil mellan dem inte kommer att avbryta deras relation. Sedan placerar vi Kiki tillbaka i hennes egen roll, och hjälpjaget som spelar Luka upprepar bara det Kiki sade när hon var i rollen som Luka. Sedan gör gruppledaren en spegling och Kiki är utanför scenen så att hon kan titta på det utifrån medan hjälpjaget spelar upp scenen. Hon märker i speglingen att hennes plats inte är så bra, eftersom de båda sitter i

vardagsrummet där hennes man, barn och hund också skulle vara närvarande. Hon behöver en mer privat plats för den här typen av samtal med sin vän. Så hon ger sig själv ett meddelande från spegelingspositionen: Du behöver gå till någon mer privat plats för att prata med din bästa vän, och du saknar inte bara honom, du saknar din integritet och känsla av bekantskap i denna nya stad dit du flyttat.. Sedan går Kiki tillbaka till scenen som sig själv och lyssnar på vad hjälpjaget som spelade henne kommer att berätta ifrån spegelpositionen. Efter att ha hört detta meddelande från sig själv tittar hon på sin vän på scenen och säger att de ska gå och ta en drink och att de kommer tillbaka senare för att äta med de andra i familjen.

Efter det delades erfarenheterna i gruppen (sharing). Här kunde du alltså se hur vi satte upp scenen och hur vi använde rollbyte och spegling i denna övning.

REFERENCES

Apter, N. (2003). The human being: J.L. Moreno's vision in psychodrama. *International Journal of Psychotherapy*, *8*(1), 31–36

Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice, 4th Edition*. Springer Publishing Company. New York.

Blatner, A. and Cukier, R. (2007). Appendix: Moreno's Basic Concepts. In: Baim, C., Burmeister, J. and Maciel, M. (eds.), *Psychodrama: Advances in Theory and Practice* (pp. 293-307). London: Routledge.

Dayton, T. (2005). *The living stage: A step-by-step guide to psychodrama, sociometry, and experiential group therapy* . Deerfield, FL: Health Communications Inc.

Giacomucci, S. (2021). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers (Psychodrama in Counselling, Coaching and Education, 1)* (1st ed. 2021 ed.). Springer.

Gillespie, A. and Richardson, B. (2011). Exchanging social positions: Enhancing per- spective taking within a cooperative problem solving task. *European Journal of Social Psychology*, 41(5): 608-616.

Karp, M., Holmes, P., Tauvon, B. K., & Moreno, Z. T. (1998). *The Handbook of Psychodrama* (1st ed.). Routledge. London and New York.

Kipper, D. A. (1992). Psychodrama: Group Psychotherapy Through Role Playing. *International Journal of Group Psychotherapy*, *42*(4), 495–521.

Kellermann, P. F. (1992). *Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama*. Jessica Kingsley Publishers.

Kellermann, P. F. (1994). Role reversal in psychodrama. In Holmes, P., Karp, M. and Watson, M. (eds.), *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice* (pp. 187-201). London: Routledge.

Kellermann, P. F. (2007). Let's face it: Mirroring in psychodrama. In: Baim, C., Burmeister, J. and Maciel, M. (eds.), *Psychodrama: Advances in Theory and Practice* (pp. 83-97). London: Routledge.

Kristoffersen, B. (2022). Empty Chair Speaking. *Arts and Social Sciences Journal*, *13*:6, ISSN: 2151-6200.

Mirkovic, V. & Damjanov, J. (in print). Sociopsychodrama as a Qualitative Research Method. In: Tseliou, E., Demuth, C., Georgaca, E. and Gough, B. (eds.), *International Handbook of Innovative Qualitative Psychological Research*. London: Routledge.

Moreno, J. L. (1914). *Einladung zu einer Begegnung*. Vienna: Anzengruber Verlag.

Moreno, J. L., Moreno, Z. T., and Moreno, J. D. (1955). The discovery of the spontaneous man with special emphasis upon the technique of role reversal. *Group Psychotherapy*, 8: 103-129.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama (4.th ed., Vol. I)*. Beacon, NY: Beacon House.

Moreno, Z. T. (2006). In T. Horvatin & E. Schreiber (Eds.), *The Quintessential Zerka*. New York, NY: Routledge.

Zuretti, M. (2007). Psychodrama in the Presence of Whales. *British Journal of Psychodrama and Sociodrama Vol. 22, Number 1*, pp. 19 – 32.

Žurić Jakovina, I., & Jakovina, T. (2017). Role Theory and Role Analysis in Psychodrama: A Contribution to Sociology. *Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociologijska istraživanja okoline*, *26*(3), 151-169.

Säkerhet och förtroende i grupparbete

Mariolina Werner

I denna praktiska del vill vi presentera några möjliga idéer och förslag som nybörjare inom sociodrama kan använda för att skapa förtroende och säkerhet hos deltagarna, vilket är avgörande i alla typer av grupparbeten. Du kommer även att hitta bredare frågeställningar om säkerhet och förtroende, dock med fokus på samhället, politiken och historien - också viktiga - i andra delar av denna manual. Här kommer vi att fokusera på "här och nu" i en sociodramagrupp där alla deltagare är nybörjare.

Gruppsammansättningen spelar en central roll (att arbeta med långvariga grupper eller att möta en tillfällig grupp vid ett enstaka tillfälle kräver olika tillvägagångssätt) liksom även vilken typ av population man arbetar med, barn eller vuxna, flyktingar, lärare eller konstnärer. Gruppernas mål kan också vara mycket specifika: terapeutiska, konstnärliga och kreativa, relaterade till tillväxt, utbildning osv. Vi försöker presentera ett utbud av praktiska och grundläggande exempel på övningar som förbättrar säkerheten och förtroendet och som kan användas i olika situationer.

Begreppet säkerhet, definierat som "ett tillstånd där man är fri från fara eller hot", kan också ha många olika betydelser, allt från en miljö skyddad från fysiskt hot till en känsla av emotionell trygghet. Att skapa en trygg atmosfär i en grupp kräver ständig uppmärksamhet, omtänksamhet och känslighet. Vi antar att du, även om du är en student som just börjat arbeta med sociodrama, har en professionell kompetens inom ditt område och är bekant med den typ av människor du kommer att möta, människor som har specifika behov och kanske kommer från sinsemellan liknande erfarenheter (konstnärer, anorektiska flickor, friska ungdomar från samma skola, ungdomar i fängelse osv.). Kanske bor de alla i samma land, har samma historiska bakgrund eller talar samma språk. Att möta unga flyktingar från hela världen, människor från mycket olika länder eller med mycket olika bakgrund, innebär säkerligen en större mängd arbete för att förbättra den säkerhet och det förtroende de behöver för att kunna utföra någon som helst sorts arbete. Unga flyktingar som kommer från svåra upplevelser kan vara mer misstänksamma och på sin vakt än unga människor från trygga miljöer. Peter Kellermanns erfarenhet av att arbeta i Israel med både judiska och palestinska

deltagare tillsammans i samma grupp, visar att sociodramaarbete i fredstid är möjligt och högst önskvärt , men blir mycket svårare under tider av konflikt. Han menar att det mest framgångsrika arbetet sker med relativt homogena grupper, där deltagarna har åtminstone något gemensamt. Vissa skillnader är självklart starkt önskvärda, men inom en ram av gemensam grund och ömsesidig respekt. Det finns grupper med ryska och ukrainska deltagare som gör ett enastående arbete, men där dessa alla är yrkesverksamma inom psykologi, seriösa och mogna människor, samtliga intresserade av sociodrama och verksamma med grupper samt vanligen mer eller mindre tillhör samma åldersgrupp.

Den imaginära livmoder i vilken gruppen börjar kallar vi för ”gruppens matris”.

Vår främsta direkta erfarenhet kommer från utbildningsmiljöer med ungdomar, både svenska och flyktingar, med skollärare och med sociodrama-studenter. I alla dessa fall är grupperna relativt homogena och långvariga, det vill säga deltagarna träffas en eller två gånger i veckan under många månader. I dessa typer av grupper är känslan av trygghet och förtroende avgörande för att få önskvärda resultat av arbetet, och det är ofta värt att i början anslå tid till att skapa en atmosfär som öppnar för djupare förståelse och bättre relationer mellan deltagarna.

Tydliga regler

Även i sociodrama, liksom i många andra situationer, är det ett sätt att bygga upp säkerheten i en grupp att från allra första början ha mycket tydliga regler som skapar en sorts lugn förutsägbarhet gällande:

- säkerhet i fråga om tid och plats
- fysisk säkerhet och kroppsspråk
- sociodrama-ledarens eller ledarnas roll
- målet med sessionerna

Plats och tid

Vad gäller tid och plats är kontinuitet viktigt. Morenos arbete i Augarten i Wien hade “bara himlen som begränsning för kreativiteten”, men barnen visste dock att de skulle träffa honom under ett specifikt träd i en specifik del av träd-

gården. Platsen är viktig: en tydlig yta, så stor som möjligt, med stolar och utan en mängd störande föremål, är att föredra, även om jag har sett Monica Zuretti arbeta effektivt i små rum fulla av möbler, där barn kommer och går och det är bullrigt runtomkring. För nybörjare är en mer lämplig plats att föredra. Mina studenter säger ofta att "att vara i DEN salen får dem att känna sig trygga" och att "bara att komma in i DEN salen är en slags uppvärmning inför det kommande arbetet". Eller så vaknar de med en varm, glad känsla och tänker "Åh, det är tisdag igen...". Detta är en sorts Rummets Matris, den skyddande livmodern där det är möjligt att slappna av och känna sig säker, OM det är en plats där säkerhet och förtroende har formulerats och arbetats fram. Något "sitter i väggarna", för att referera till kommentarer från deltagare.

De flesta sociopsykodramatiker betonar behovet av att låta människor sitta i en cirkel. Vissa ungdomar reagerar och skämtar om saken när de i skolan för första gången möter en grupp som sitter i en cirkel, eftersom de associerar detta med AA-möten eller terapigrupper. En förklaring av cirkeln som en uråldrig form av mötesplats kan behövas, förutom det faktum att detta att sitta i cirkel låter alla deltagare se varandra, och att det varken finns någon position som är bättre eller någon överordnad ledare, alla är jämlika. Flera lämpliga exempel på möjliga uppvärmningar och typer av arbete kommer att presenteras.

Fysisk säkerhet och kroppsspråk

Särskilda miljöer kräver särskilda lösningar för att göra gruppen trygg för aggressioner, men i regel har dessa grupper speciella ledare som kan hantera specifika situationer. I andra grupper är behovet av fysisk säkerhet exempelvis relaterat till olika sätt att visa ilska, som att skrika, slå på stolar eller kasta kuddar. Jag kommer ihåg ett sociopsykodrama om mobbning. En pojke hade en stol som representerade de klasskamrater som hade mobbat honom i flera år under mellan- och högstadiet. Efter att ha arbetat med detta ett tag, sa jag: "Bra! Nu får du faktiskt slänga bort allt detta". Medan jag menade detta metaforiskt, frågade han strålande: "FÅR JAG VERKLIGEN slänga stolen?". Ja..., svarar jag försiktigt och beräknar snabbt att stolen inte skulle träffa en spegel på andra sidan av den stora salen, eller några andra elever. Därpå slungar han iväg stolen med en kraft som ingen skulle ha trott honom kapabel till. Det var en verbalt mycket uttrycksfull pojke och en stund därpå berättade han för klassen att han

"inte hade känt sig så lycklig och fri på länge". Så ibland kan litet kontrollerad vildhet ha sin plats i sociopsykodrama…

Kanske svårare att hantera, särskilt när man arbetar med barn eller tonåringar, är den aggressivitet som kroppsspråket kan signalera, vilken är mycket vanligare än fysisk våld. Förklara tydligt från allra första början att högljutt suckande, menande blickar eller olämpliga kommentarer inte kommer att tolereras. Detta kan vara ett problem som behöver tas itu med, diskuteras och eventuellt bearbetas.

Vi har också vad vi kallar en "Nej-regel". Deltagarna kan alltid säga "nej" när de blir ombedda att spela en roll eller ta en position som de inte vill ha, eller svara på en fråga osv. En sådan regel hjälper till att skapa mer trygghet mellan deltagarna, eftersom de vet att de fritt kan acceptera eller avvisa en föreslagen roll när de sitter i gruppen. Dessutom känner de som är i protagonistroll sig friare att spontant be någon de tycker skulle passa som hjälpjag att ställa upp, om de vet att personen ifråga inte kommer att känna sig tvungen att acceptera ("Kan du spela min hemska svärmor?"). Erfarenheten visar att det slumpmässigt valda hjälp-jaget ofta är den personen bland deltagarna som passar bäst i den roll denne fått. Vanligen är det så, att personen förstår situationen på ett djupare sätt, eller till och med är den som bäst behöver eller får nytta av att få vara i just den rollen. Detta hör till mysterierna som är förknippade med Moreno-konceptet "Tele"...

Sociodramatistens roll

Sociodramatistens roll behöver förklaras, särskilt om det ligger en rollkonflikt i luften: Är jag fortfarande en vanlig lärare när jag arbetar i skolan med sociodrama? Den som "vet" och har något att lära ut? Eller är min roll en helt annan, även om vi är i skolan? Finns det ett professionellt hjälp-jag med i gruppen? Vad ska den personen göra? En (kort!) teoretisk förklaring före det praktiska arbetet brukar räcka.

Att definiera målet med arbetet på en specifik plats med en specifik grupp är av avgörande vikt. Jag utgår från att psykodramatisten, om målet är terapeutiskt, pedagogiskt, konstnärligt eller liknande, har tillräckligt kompetens för att förankra sitt arbetet på rätt sätt, med de kunskaper som ingår i dennes professionalitet. Dock behöver de möjliga och önskvärda målen tydliggöras i gruppen.

Det kan vara en bra idé att samla in önskemål, förväntningar och farhågor.

Enligt min erfarenhet är ett enkelt men effektivt sätt att öka säkerheten och förtroendet, att ta upp förhoppningar och farhågor och låta deltagarna anonymt skriva ner en till tre mål de vill uppnå, liksom en till tre farhågor som gör dem osäkra. Detta helst på post-it-lappar i två olika färger. Det innebär att man, i en grupp om 15-20 deltagare, i genomsnitt får in 30 lappar med mål de vill uppnå och 30 med farhågor som gör dem osäkra. Genom att blanda dem, läsa dem en efter en och placera dem på golvet (om rummet är stort) eller på en vägg och skapa kluster av liknande ämnen, kan man få en ganska klar bild av vilken typ av grupp man har att göra med. Deltagarna kommer förmodligen också att inse att de farhågor de har är mycket vanliga och normala (något som ofta gör dem mindre skrämmande) och att gemensamma mål är möjliga att dela med andra. De inser att de kan hjälpa och stötta varandra, att de har samma önskningar och ambitioner. När de insamlade lapparna sedan läses upp, sorteras och ordnas på golvet efter olika teman, ser deltagarna omedelbart att de nästan aldrig är ensamma om att ha uttryckt en farhåga eller ett behov. Det skapar en initial koppling dem emellan. En student sa: Även om jag ännu inte vet VEM som skrev samma sak som jag gjorde, är lika blyg som jag, har lika svårt att prata i grupper som jag och oroar sig för att säga något dumt eller är lika rädd som jag för att andra ska skratta åt mig, vet jag att jag är långt ifrån ensam om detta." Övningen hjälper deltagarna att uppleva skillnaden mellan att "prata om något" och att "få något praktiskt synligt på golvet" och utgör dessutom ett allra första steg mot att bygga upp förtroendet i gruppen.

Förtroende

Behovet av förtroende är ett grundläggande behov för oss alla. Men hur definierar vi förtroende? En vanlig definition är "en känsla av förtroende och trygghet, att känna sig säker när man är sårbar." Men hur skapar vi en sådan grund i en grupp, särskilt i ett samhälle som präglas av misstro, där falska nyheter och fejkade bilder har blivit så vanliga? Vem kan vi lita på? Vad är SANT? Hur påverkade covid-pandemin och senare kriget i Europa vår förmåga att lita på varandra, på institutioner, på regeringar? Vad gör vi för att främja ärlighet och kommunikation?

Att lita på andra är en utmaning - hur kan vi visa att det är möjligt och viktigt

att våga lita på någon annan? Hur kan vi uppnå en form av gruppsammanhållning? Utifrån vår erfarenhet är några faktorer avgörande:

- lämpliga uppvärmningsövningar - som öppnar för möten
- vikten av återkoppling och Sharing (att dela med varandra) - som skapar förståelse och stöd från kamrater, (men också Morenos koncept av "Tele" - senare i denna manual).

Uppvärmning

Moreno definierar uppvärmning som en del av det nödvändiga arbetet med att skapa spontanitet och kreativitet i en grupp. Det innebär fysiska och mentala övningar för gruppmedlemmarna och för ledaren själv. Moreno skriver mycket om förhållandet mellan spontanitet och kreativitet, vilka båda är avgörande för att uppnå resultat i sociodramatiskt arbete. Mer specifikt definierar Moreno uppvärmningen som "det operativa uttrycket för spontanitet", vilket innebär att uppvärmningen är det avgörande, livskraftiga och tillgängliga verktyget för att möjliggöra för deltagarnas vilja att engagera sig, att se situationer med nya ögon och att hitta nya lösningar. Utan trygghet och förtroende blockeras spontaniteten. Som exempel, krävs det för att arbeta i skolan en omfattande uppvärmning för eleverna, eftersom de kommer till sociodrama direkt från andra, "vanliga" lektioner, och är vana vid att sitta i sina bänkar och lyssna på en lärare, för att senare producera "rätt svar". Det tar en stund att ändra stämningen från tidigare skolaktiviteter, så att deltagarna verkligen förstår att vi kommer att arbeta på ett nytt sätt, i en annan typ av rum och med varandra, och att kroppen ska få vara med när vi undersöker situationerna "in action".

Och inte bara eleverna! Vi är alla rationella varelser, ofta blockerade i ett dualistiskt tänkande av rätt/fel, vitt/svart etc. som skapar isolering och konflikter. Om vi vill få nya perspektiv eller lösa konflikter genom sociodrama, kan vi inte alltid lita på vår rationella hjärna. Vi måste väcka den intuitiva, syntetiska, ofta förbisedda vänstra hjärnhalvan, tillsammans med den analytiska. Vi behöver naturligtvis båda hjärnhalvorna, eftersom det är deras samspel som gör oss kloka och främjar våra bästa förmågor.

Uppvärmningen är mycket mer än bara att gå runt i rummet och le och möta andra människors blickar och hälsa på varandra. Mycket mer, men ... vad? Mer

specifikt, vilken typ av uppvärmning leder lite snabbare till en acceptabel känsla av trygghet och förtroende och en mer aktiv gruppdynamik, egenskaper som är helt avgörande för grupparbete? Utan en avslappnad, trygg och lekfull atmosfär som skapar förtroende för de andra deltagarna och för ledaren, förblir deltagarna blockerade, vägrar att tala och vill inte ens lämna sina stolar. Det finns olika typer av uppvärmningar, och de är inte desamma för ”inkörda” grupper som provar en sociodramasession, som för dem som bara träffas en gång eller för grupper av kolleger som sitter tillsammans hela dagen varje dag.

Exempel på uppvärmningar

Rundor

En första runda är ett måste. När vi arbetar med sociodrama i skolan börjar vi alltid med en runda där alla säger några ord om hur de känner sig, hur det är att träffas idag osv. I början säger alla “Jag mår bra” och det räcker, alla har åtminstone sett alla, blivit sedda av alla, sagt något och brutit isen. Som ledare får man en första glimt av stämningen i gruppen: ibland är alla väldigt stressade inför ett viktigt prov de har en timme senare, och då är det bra att veta det. Med tiden blir ungdomarna mer avslappnade, ibland vill någon dela något speciellt med de övriga, att han/hon just har fått körkort eller att någon har gått bort. Det kan ändra riktningen på allt man hade planerat, men det är klokt att följa gruppens energi.

Sociometri

Det finns många typer av uppvärmningar, från “lära-känna-varandra-lekar” till andra övningar som väcker djupa reaktioner. Alla typer av sociometriska övningar är välkomna i början, när deltagarna inte känner varandra: att ställa upp sig i bokstavsordning, efter ålder eller andra variabler, är ett mycket enkelt sätt att få folk att lämna sina stolar. För vissa är detta det svåraste steget.

Man kan gå vidare till mer seriösa varianter, som att skapa en imaginär karta på golvet där eleverna placerar sig själva på den plats där de bor och därpå där de föddes, varefter man kan ge eleverna möjlighet att säga några ord om sig själva. Det är ett sätt att lära känna varandra lite bättre. Om man sedan ber dem gå till platsen där deras föräldrar eller mor- och farföräldrar föddes, är överraskningar garanterade och plötsligt är ingen längre “annorlunda”.

Även en enkel barnlek, där en person i cirkelns mitt säger: "Alla ni som... (har syskon, talar italienska, älskar pizza, lever med separerade föräldrar, äger en bil, är född i ett annat land...), byt plats!" kan vara ett sätt för deltagarna att bättre lära känna varandra. Observera att personen i mitten måste säga något som är verkligt för honom eller henne själv. Det kan vara ett sätt att komma med något personligt eller särskilt viktigt, eller något man är nyfiken på. Annars kan man alltid välja att vara mer opersonlig och till exempel säga: "Alla som har borstat tänderna i morse, byt plats med varandra!" vilket är ett sätt att få alla att byta plats och försöka sätta sig ner, så att en annan person får vara i cirkelns mitt.

"Knasiga" uppvärmningar

Att möta och hälsa på varandra och på något vis utbyta några ord, genom att kanske uttrycka sig som en femåring, en gammal professor, en balettdansör, en cowboy eller en astronaut i rymden, det tar väldigt lite tid men skapar mycket skratt.

Även så kallade "knasiga uppvärmningar" ("silly warmups") är ofta uppskattade. De kan bestå i att göra en gest som de andra speglar eller i att låtsas "kasta" ett ljud - Mjaooo! - till någon annan i gruppen som ska fånga det. Dessa uppvärmningar uppfattas som barnsliga och knasiga, men som en elev uttryckte det: "Först kände jag mig dum och irriterad, tills jag insåg att det var ett mycket bra sätt för mig att förstå vad M. menade, att i den här kursen är inget rätt, inget fel. Jag är alltid så kontrollerad... Det var en befrielse". Många deltagare börjar se varandra med nya ögon. I en nyligen genomförd undersökning svarade 44 av 45 gymnasieelever att uppvärmningar var nödvändiga, och 70% av dem tyckte att enkla och opretentiösa övningar var bäst i början av kursen. De säger: "Det är ett sätt att se alla deltagare samtidigt, att snabbt relatera till dem alla, även till dem som inte pratar så mycket." "Jag vaknar till liv när vi gör något fysiskt, både fysiskt och mentalt." "Jag känner mig som en del av gruppen." En tjej skrev: "Det är trevligt att göra något så anspråkslöst, trevligt att känna att vi inte behöver prestera, som vi alltid måste göra i skolan".

Även många andra övningar kan ses som uppvärmningar, i den meningen att de väcker studenternas önskan att ta itu med olika frågor. Vi hävdar att en bild säger mer än tusen ord. J.L. Morenos berömda uttryck: "Säg det inte till mig, visa mig det!" är nyckeln till hela hans teori och de första stegen mot ett "fredsspråk", där vi genom ett nytt tillvägagångssätt hittar nya vägar för att rela-

tera till andra. Det finns en djup lärdom i detta: det gör skillnad när kroppen är involverad, när man gör något aktivt.

Uppvärmningens hemlighet: försök att överraska!

Ett annat exempel: I början av vår kurs brukar vi be eleverna att under en minut i par berätta om något för varandra. De kan få i uppdrag att för varandra berätta om ett ämne vi har valt - det kan gälla allt från musiksmak till vägen till skolan, ett husdjur, en trevlig semester (det finns ett oändligt antal ämnen) - , och de kommer att tro att syftet med övningen är att lära känna varandra. Därpå börjar man om och ändrar ämnet, men andra gången ska lyssnaren under en minut spela helt ointresserad, titta bort, kontrollera sina naglar, fixa sitt hår och så vidare, varpå de byter roller. I nästa uppgift, med ett nytt ämne ber man dem att en åt gången göra raka motsatsen: spela superintresserad, sitta mycket närmare den andre, luta sig framåt med uppspärrade ögon, visa överdriven uppskattning, vara entusiastisk. Det känns väldigt löjligt och det blir garanterat mycket skratt.

Det visar sig sedan i den påföljande rundan att eleverna kände sig obehagligt blockerade när de blev ignorerade, förlorade lusten att berätta, blev irriterade när någon kom för nära, kände ilska och obehag. Mer behövs inte för att få eleverna att inse poängen i allt detta: övningen och rollerna var PÅHITTADE, de visste mycket väl att kamraten bara låtsades, men känslorna som uppstod var RIKTIGA. Det vill säga, om vi sätter situationer "in action", gestaltar dem och visar dem istället för att bara tala om dem, blir resultatet och upplevelsen helt annorlunda.

Ett annat exempel: Vi delar klasser i mindre grupper om 5 à 6 elever, som ska presentera en bild av vad de tycker är en bra grupp. Varför inte bara fråga hela klassen? Om man FRÅGAR en hel klass vad den TYCKER, kommer många elever inte att säga ett ord, antingen på grund av att de är blyga och inte vågar, eller på grund av att de inte anser sig ha något intelligent svar att komma med, om de inte bara helt enkelt "inte bryr sig". Och man kommer då att få de svar som alla förväntar sig: Väluppfostrat framförda svar alla "som man ska" respektfullt lyssnatill, osv osv. Saker som alla vet, teoretiskt. Tomma ord. Vad händer istället om du som sociodramatiker ber de mindre grupperna att skapa en aktiv bild, en skulptur av hur en bra grupp ser ut? Och vad händer om du ber de olika grupperna att visa "skulpturen"? Ofta stöter man då på rätt olika

tolkningar av detta begrepp, och ofta kommer du och gruppen att upptäcka en progression i skulpturernas innehåll, just i den slumpmässiga ordningen de blev presenterade: från entusiasm i det förstone till uppkomsten av konflikter, och vidare till en mer solidarisk och välgrundad vision av vad en bra grupp är. Hur kan detta ske? undrar de förvånade eleverna, som så småningom förstår att det finns en intelligens i gruppen som är vida överlägsen de enskilda individernas. Ett svar kan återfinnas i det morenianska begreppet "Tele" som växer fram i gruppen (se det relaterade kapitlet om Tele senare i denna manual).

Förtroende och trygga platser

Syftet med övningarna i det här kapitlet är att stärka förtroendet inom gruppen. Ett annat sätt att uppnå detta, är att förankra känslan av förtroende i deltagarnas egna inre känslor av trygghet och hopp och i deras egna erfarenheter av trygga platser. I en sådan övning presenterar en protagonist åt gången sin trygga plats, i form av en skulptur eller en kort scen där han eller hon kan vara i centrum, våga visa mer personliga aspekter och tänka på vad som verkligen ger trygghet i det egna livet. Detta är också ett bra sätt att träna deltagarna i att skapa en scen, i att sätta andra i rollen och byta roller. För att skapa förtroende, är det viktigt att föreslå aktiviteter som är personliga men ändå inte för utmanande, så att de flesta kan känna sig bekväma.

Som vi sett, är gruppen själv protagonisten i sociodrama, och de behandlade ämnena är sociala frågor. Hur kan då en uppvärmning kring "personliga, trygga platser" leda till ett sociodrama? Det noteras ofta att samhället blir allt mer individualistiskt och man undrar om detta är ett sätt för eleverna att vända bort blicken från viktiga sociala frågor och bli ännu mer självcentrerade. Min erfarenhet är att unga människor, bombarderade av media som pressar in dem i fasta roller och falska bilder både av andra och dem själva, törstar efter att vända blicken inåt och för en gångs skull få uppleva, att de kan sätta sig ner och tänka på sig själva utan att bli stämplade som egoistiska. Samtidigt är sociodrama enligt vår erfarenhet ett sätt att komma fram till ett bredare sociodramatiskt arbete, eftersom det främjar en säker, förtroendefull grupp. Deltagarna märker genast att de har mycket gemensamt och känner tacksamhet gentemot andra modiga elever som vågade dela även mer intima situationer. Det händer ofta att det som verkade vara en personlig fråga kan ses som en allmän social fråga: en

tjejs trygga plats vid matbordet resulterade i ett sociodrama om familjekonstellationer och konflikter i Sverige och i andra delar av världen, och blev början på ett långvarigt arbete om värden och HBTQI+-frågor. Scenen med en pojke som kände sig trygg när han tränade basket ensam ledde till ett sociodrama om mobbning inom idrottsmiljöer där hela samhället var representerat på scenen: barn, föräldrar, tränare, kommunen, den lokala tidningen osv.

Tillbaka till trygghet och förtroende: I elevernas eller nyanländas ögon är det fortfarande ganska "ofarligt" att börja visa dessa opersonliga bilder. Men de är bara en början: hela livshistorier frammanas och flätas samman och förs till andra, bredare och opersonliga områden, hela samhällets värden belyses och en ny medvetenhet uppstår ofta på oväntade sätt.

Feedback och Sharing (delning)

Efter varje övning är det viktigt att inte glömma Feedback och Sharing. Deltagarna kan ge icke-dömande feedback och "dela" utifrån "hjälp-jag-roller" och egna erfarenheter. Enligt min mening, är Sharing en av de viktigaste faktorerna för att stärka gruppsammanhållningen, främja insikter, förena känslor och tankar och förankra inlärningsprocessen. Sharingen i slutet av ett arbete är avgörande och kan ta lång tid, särskilt efter ett arbete som hanterat svåra ämnen. Deltagare som vågade lita på gruppen och visa personliga frågor får djup och ärlig uppskattning och varm feedback. Andra uttrycker tacksamhet till dem som var protagonister för att de tog upp något även de ville ta itu med men inte vågade framföra. Varje ärlig delning av tankar och känslor i slutet av en session kan öka både deltagarens egenmakt (empowerment) och känslan av ömsesidigt förtroende under de följande sessionerna, vilket skapar en positiv spiral.

Det kan hända mycket i samhället som starkt påverkar deltagarna. För en tid sedan blev en ung pojke - i samma ålder som mina elever - sparkad till döds av en grupp kamrater i Stockholm, och gruppen jag arbetade med var chockad och rädd och arg samtidigt. Vid sådana tillfällen erbjuder sociodrama verktyg för att belysa en situation som verkar oförklarlig. Studenterna valde många olika positioner: offrets och angriparnas familjer, deras lärare, vännerna, journalisterna, socialtjänsten, grannarna och till och med den likgiltiga folkmassan. (Obs: offret och angriparna representerades av stolar). Vi hade långa dialoger mellan deltagarna, lyfte fram frågor, ändrade positioner och perspektiv, och en

viss medvetenhet väcktes om dessa svåra situationer. Problemen blev säkerligen inte lösta, men en mycket lång och omfattande Sharing mellan eleverna gav dem en strimma hopp och fick dem att känna sig starkare tillsammans.

Sociodrama och nyanlända

Även i arbetet med nyanlända, som ännu inte talar svenska, ger sociodrama möjlighet att använda ett icke-verbalt språk och visa känslor och minnen, hopp och rädslor i en trygg och skyddande miljö, så mycket mera som gruppernas medlemmar har mycket gemensamt i sina erfarenheter av att vara på flykt, av att befinna sig i en främmande kultur, av att känna sig utanför och andra liknande situationer. Här visade sociodrama också att det är ett användbart verktyg för att förmedla värden som integration och interkulturell förståelse.

Sammanfattningsvis är sociodrama ett kraftfullt verktyg för att stärka förtroendet och skapa en trygg grupp. Genom att man låter deltagarna agera i olika situationer och utforska olika roller och perspektiv, kan de uppleva och förstå känslor och erfarenheter på ett djupare sätt. Genom feedback och Sharing kan deltagarna bygga upp förtroende och gemenskap, och arbetet kan leda till ökad medvetenhet, insikt och förändring.

BIBLIOGRAFI

Bermolen A. Bermolen M.G. (1993). Verso una pedagogia olistica, Bulzoni Ed.Roma, Italien

Blatner, A. (2018). Action Explorations, Parallax Productions. Seattle, Washington DC, USA

Bolton, G. (2008). Drama för lärande och insikt, Texter I urval av Anita Grünbaum, Media print. Uddevalla, Sverige

Fontaine, P. (1999). Psychodrama Training: A European View, Fepto Publications. Leuven Belgium

Galgóczi, K. Werner, M. Westberg, M. Et Al. (Eds) (2021) Sociodrama: The art and science of social change L'Harmattan EU, Budapest, Hungary

Kristoffersen, B. (1993). Fokus på Sosiatri, Jacob Levy Morenos bidrag fra et helhetligt perspektiv, Hovedfagsavhandling Unit/AVH Trondheim, Norge

Kristoffersen, B. (2020). Erfaringer I Spill, Aksjonsveiledning i barnehagen, Fagbokforlaget, Bergen, Norge

Kellermann, P.F. (1992). Focus on Psychodrama, Jessica Kingsley Publishers, London UK

Kellermann, P.F. (2007). Sociodrama and Collective Trauma, Jessica Kingsley. London, UK

Marineau, R. (1989). Jacob Levy Moreno 1889-1974, Tavistock, London UK.

Moreno, J. L. (1953). Who shall survive?, Beacon House, Inc. N.Y. USA

Moreno, J. L. (1955). Preludes to my Autobiography, Beacon House Inc. N.Y USA

Moreno, Jonathan D, (2014). Impromptu Man, Bellevue Literary Press. New York, USA

Rasmussen, B. og Kristoffersen, B. (2014) Mye på Spill, Fagboksforlaget. Bergen, Norge

Werner, M. Westberg, M (2021) Sociodrama: to meet, to grow, to understand. A practical handbook on Sociodramatic work with students in Swedish schools and with unaccompanied refugee youths. L'Harmattan EU, Budapest, Hungary

Notera 1. Mer att läsa för traumainformerat förhållningssätt

https://www.cdc.gov/orr/infographics/6_principles_trauma_info.htm

Sociometri

Jana Damjanov

Sociometri är en vetenskaplig metod som mäter relationer inom en grupp, och tele är det som mäts genom sociometriska tester (Moreno, 1953). Tele representerar avståndet mellan människor, vilket inte mäts med vanliga mått. Det finns i mellanrummet som igenkänning, möte och erfarenhet.

En gång ledde jag en workshop i Sarajevo, Bosnien, och där fanns en kvinna som arbetade med sin roll som mor under kriget (hon hade bott i en del av Sarajevo som hon inte kunde lämna på 4 år, så hon kunde inte träffa sina barn under den tiden). Hon valde en mycket ung kvinna som hjälp-jag i workshopen för rollen som mor. Det fanns andra kvinnor i hennes ålder som var mödrar, men hon valde denna unga kvinna. Genom att dela med oss av våra historier fick vi reda på att det var tele som förde dem samman på psykodramascenen. Den unga kvinnan hade varit i samma del av Sarajevo under kriget och var avskuren från sin far i 4 år, eftersom han befann sig i en annan del av staden.

Sociometri i grupper sker oavsett om vi som arbetar med grupper ställer specifika frågor om gruppen eller inte. Varje grupp, oavsett om den är liten, medelstor eller stor, har sitt eget organiska sätt att utvecklas och har olika sociometri under olika stadier. För sociopsykodramatiker är det viktigt att ha kunskapen om detta, för att kunna observera och följa upp gruppens levande sociometri. På så sätt kan en psykosociodramatiker förstå och undersöka varför vissa personer kopplar ihop sig i par, triader eller små undergrupper medan andra inte väljer någon och stannar ensamma. Sociometri handlar inte bara om positiva val (med vem skulle du vilja dela rum, med vem vill du sitta vid bordet), utan också om att göra negativa val (med vem skulle du inte vilja dela rum, med vem skulle du inte vilja sitta vid bordet) eller ha neutrala val, vilket innebär att det finns möjlighet att utvecklas till positiva eller negativa val.

När jag tänker på att skriva detta kapitel om sociometri frågar jag mig själv: Vad är viktigt för nybörjare att veta när de börjar öva sin grundläggande kunskap inom sociopsykodrama och sociometri? Medan jag reflekterar över dessa saker åker jag spårvagn, i allmän kollektivtrafik, med min hund. Jag går ombord på spårvagnen och min hund ser väldigt rädd ut som vanligt. En kvinna står upp och säger att hon vill att jag ska ta hennes plats. Jag ac-

cepterar hennes erbjudande och sätter mig eftersom det finns lite utrymme mellan min stol och stolen mitt emot för att hunden också ska kunna sitta, så att den inte står i vägen för andra människor när de går på spårvagnen. Kvinnan mittemot börjar gosa med min hund och en kvinna som stod upp för att jag skulle sitta tittar på honom väldigt försiktigt, några andra personer från spårvagnen närmar sig oss för att gosa med honom. Kvinnan som sitter mitt emot mig inleder en konversation om min hund och hon börjar berätta om sig själv och sin dotter (kvinnan som stod upp för att jag och hunden skulle få sitta på hennes plats) och deras hund som nyligen har dött. Jag ser att vi har en liten grupp i spårvagnen som skapas av deras attraktion för hunden och hundhistorier som kan delas. Detta var ett exempel på levande sociometri och hur förståelsen för mötet också innebär förståelse för levande sociometri.

Ett annat exempel kommer upp i mitt sinne när jag går genom en park på väg till min arbetsplats där jag ska skriva detta kapitel. Jag tänker på den tiden då jag bodde i Novi Sad under åren 2015 och 2016, när jag tillsammans med grannarna räddade en park som var på väg att omvandlas till ett betongparkering. Detta skedde genom ren levande sociometri. Jag läste i tidningen att parken skulle tömmas. Jag gick till parken med min hund, eftersom det var en park där grannarna brukade komma och låta sina hundar springa och leka tillsammans. Vi kunde ha trevliga grannsamtal medan de lekte. Andra kunde komma med sina barn, och särskilt under vintertiden när det snöade kunde många människor åka pulka nedför parkens små kullar. När jag insåg att bara vi, människorna i grannskapet, kunde göra några förändringar, började jag fundera på hur vi kunde organisera oss. Jag skulle komma dit varje dag och stanna längre än vanligt, bara för att prata med alla som "regelbundet" besökte parken, och på en vecka träffades vi och började organisera oss som en grupp. Detta var ren levande sociometri i aktion. Vi kom alla från olika bakgrunder, men vårt gemensamma mål som grupp var att rädda parken. Våra sätt att hantera detta baserades på våra olika bakgrunder. Efter 2 år med att samla in namnunderskrifter och organisera olika evenemang, lyckades vi rädda parken. Den blev en park för hundar och för barn. Under dessa 2 år bildades det några undergrupper som uppstod organiskt genom spontana val och kring olika sätt att hantera detta samhällsproblem. Men vi träffades också som en hel grupp. För mig var detta ett bra och tydligt exempel på hur sociopsykodrama, psykosociodrama och levande sociometri fungerar tillsammans.

Moreno säger att "sociometri kan mycket väl betraktas som hörnstenen i en ännu underutvecklad vetenskap om demokrati" (Moreno, 1953). Som Kristoffersen (2017) nämner i sin artikel "Sociometri i demokrati" tänkte inte Moreno på demokrati i sociometri som ett sätt att rösta, utan som en process. Demokrati handlar om engagemang, inkludering, delning och deltagande i ett gemensamt samhälle. Demokratins ideal är att samhället måste byggas på allas rätt och skyldighet att delta. Det verkar som att genom att förstå demokrati på det sättet utkristalliserar sig sociometrin genom kontakt med marginaliserade grupper. En av de grundläggande tankarna enligt Kristoffersen (2017) är att det måste vara möjligt att mäta en fungerande demokrati och kvaliteten på varje samhälle i förhållande till hur det hanterar dem som är marginaliserade. Det sägs vanligtvis att det starkaste samhället är det som kan ta hand om den svagaste länken.

Vi kan betrakta sociometri som ett väsentlig och grundläggande språk, som Moreno sa i sin bok "Who Shall Survive" (Moreno, 1953). Enligt Monica Zuretti är Sociometrin ett språk som ständigt förändras i sammanhanget av mänskliga relationer, grupper och deras utveckling. Det handlar faktiskt om hur människor gör val (Kristoffersen, B., 2017), så vi behöver undersöka detta noggrant. Det är därför det finns en skillnad mellan levande sociometri och något som kallas "kall" sociometri. I levande sociometri ser du hur människor organiskt, genom mötens natur, gör val eller avvisningar. Du kan utforska det utan att ta bort spontanitet och kreativitet, utan att istället sätta spontanitet i främsta rummet. Levande sociometri arbetar med spontanitet och kreativitet i nuet, här och nu. I den kalla sociometriska förfaranden "fryser" vi spontanitet genom att genomföra sociometriska kartläggningar, till exempel sociometriska tester. Jag minns hur det blev mycket tydligt för mig efter att ha deltagit i Monica Zurettis workshop i Norge, i Trondheim. Det var en workshop om levande sociometri och Monica Zuretti ställde en mycket enkel fråga efter en av våra kaffepauser. Frågan var: "Vem var med vem under pauserna och vad har ni pratat om?". Gruppen bildade mycket organiska och naturliga diader, triader, små undergrupper; någon var ensam för att de pratade i sina mobiltelefoner. Ur denna sociometriska fråga uppstod det psykodramatiska arbetet. Detta var faktiskt levande sociometri eftersom det följde gruppens process genom ett demokratiskt sätt att underlätta för gruppen. För mig var undersökningen av sociometri i grupper aldrig densamma efter denna upplevelse. Jag kunde förstå hur man kan betrakta sociometri från olika roller och olika perspektiv, inte

bara som en facilitator av en grupp utan också som en deltagare. Vi kan se levande sociometri på konferenser, till exempel, även om vi inte undersöker det. Vi ser lätt sociometri i valet av vilka vi äter frukost tillsammans med, med vilka vi tillbringar tid på workshops, med vilka vi äter middag, med vilka vi tillbringar vår fritid, se vem som är ensam mestadels, osv. Vi kan tillämpa sociometri på varje möte vi har med en annan person eller grupp människor. Precis som de flesta av Morenos teori och filosofi - det är mycket levande och en del av levande varelsers existens. Även djur och växter har sin egen sociometri.

Så föredrar jag att tänka och skriva om "levande sociometri", som Monica Zuretti och Jonathan Moreno kallar det, eftersom det inte är något statiskt, utan mycket dynamiskt och föränderligt hela tiden (Kristoffersen, 2017). Det är också viktigt att undersöka andra sätt att genomföra sociometri och reflektera över dem, uppmärksamma vilken skillnad olika metoder gör för grupper och jämföra olika tillvägagångssätt.

Till exempel, under min utbildning i psykodrama fick sociometri inte mycket uppmärksamhet, och vi lärde oss det främst som en metod som hjälper gruppledaren att förstå vilka viktiga egenskaper en grupp har. Vi lärde oss det genom att dela upp gruppen i två: de som svarar ja på en viss fråga och de som svarar nej, det fanns också möjligheten att stå i mitten. Men om vi bara tittar på den rörelse som detta sätt att genomföra sociometri skapar, är det väldigt statiskt och begränsat utan många möjligheter. Det leder också till att grupper hamnar i tudelning. Eftersom, om du har en del av rummet som representerar "ja" och den andra delen som representerar "nej", slutar du med att ha två grupper som står mitt emot varandra på olika delar av rummet. Någon som underlättar en grupprocess måste vara medveten om detta, särskilt om gruppen har transgenerationella spår av krigstrauma (till exempel att arbeta med tidigare jugoslaviska människor).

Å andra sidan, om vi arbetar genom att stå i en cirkel och be deltagarna närma sig centrum av cirkeln som svar på en fråga (närmare centrum av cirkeln är ja, och längre ut mot kanten av cirkeln är nej) skapas det en skillnad i rörelse. Det skapar också en skillnad i gruppens atmosfär. Låt oss försöka föreställa oss dessa två tillvägagångssätt genom att ställa en mycket enkel fråga: "Vem har ett syskon, en bror eller en syster?" Om vi delar upp människor i två delar av rummet kommer vi att ha två grupper (kanske tre) som står separat från varandra. Om vi gör det i en cirkel kommer vi att se små undergrupper av människor som bildas kring denna fråga, och ändå står vi alla som en del av cirkeln, oavsett vårt svar.

Genom detta exempel vill jag påpeka hur viktigt det är för gruppledaren att kunna reflektera tillsammans med gruppens deltagare om sociometri, eftersom det är det enda sättet vi har för att utveckla och förstå gruppen bättre. Frågorna i sociometri är inte bara för gruppens ledare utan för hela gruppen. Och gruppledaren är också en medlem i gruppen. Så det är mycket viktigt att ta hänsyn till rörelse, tid och rum när vi utforskar och tittar på sociometri hos en person eller en grupp.

Sociometri är en del av våra upplevelser, och därför nämnde jag tid, rum och rörelse. Det finns ingen fast sociometri, den förändras och rör sig hela tiden. Det är därför ett sociogram "mäter" ett ögonblick - den visar relationerna i en grupp vid en specifik tidpunkt och plats. Vi kan göra ett sociogram en dag, och imorgon eller några dagar senare kan det ha förändrats. Men det handlar också om vad vi gör med sociogrammet. Det är därför jag tycker att det är bättre när sociogrammet inte bara görs på papper utan med handling och rörelse. Däremot vill jag förklara hur sociogram via tester är något som fryser sociometrin, eftersom det visar gruppen under ett tillfälligt ögonblick. Jag vill ge exempel på vad som händer i gruppen genom attraktion och frånskiljning, vilka typer av diader, triader, undergrupper som bildas. Den vanligaste platsen där sociogram görs är i skolan. Tyvärr har människor som arbetar i skolan inte kunskap om sociometri eller sociogram ur sociopsykodramatiskas perspektiv. Lärarna som deltar i vårt projekt lär sig att hantera ett socio-psyko-pedagogiskt verktyg som hjälper dem att förstå vad som pågår i klassen. Barnen svarar på frågor: Med vem skulle du vilja sitta i klassen, med vem skulle du inte vilja, med vem skulle du vilja leka utanför skolan, med vem skulle du inte vilja, vem skulle du fråga om läxor, vem inte, om du skulle resa på skolutflykt, med vem skulle du vilja sova i ett rum, med vem inte. Därefter har en skolpsykolog ett relationsnätverk i en klass genom att se vem som är den "positiva", vem som är den "negativa" stjärnan, vilka typer av undergrupper som finns i klassen, vem som är utesluten osv. Ur sociopsykodramatisk synvinkel är detta ett perfekt verktyg för intervention, ett aktivt sätt för att förbättra relationerna i en grupp.

Min mamma brukade arbeta som engelsklärare i grundskolan. En gång ringde hon mig för att hon hade en hemsk situation i klassen. En skolpsykolog gjorde ett sociogram för hela klassen där min mamma var klassföreståndare. Skolpsykologen gav bara tillbaka resultaten till min mamma och barnen i klassen. Detta skapade ännu fler konflikter och mer destruktivt be-

teende, eftersom gruppens dynamik bara kastades tillbaka på gruppen, där fasta roller bekräftades. Romska barn och fattiga barn blev segregerade. Det fanns också några "stjärnor" i klassen, vissa på grund av sina betyg, men de flesta var stjärnor på grund av sin högre ställning i samhället. Jag kunde inte ingripa eftersom jag inte var en del av utbildnings- och skolsystemet, och jag såg att om jag hoppade in och ut från hennes klassrum skulle det inte vara bra för henne och barnen. Men det skulle ha varit underbart om skolpsykologen hade känt till grunderna i sociometri, levande sociometri, rollbyte och möte. Vad kunde ha gjorts annorlunda då? Hon kunde komma in i klassrummet och först titta på gruppens sociometri. Sedan kunde hon organisera en workshop där de aktivt skulle svara på frågor om vilka de väljer för att: gå på bio, lära sig om läxor, leka på skolgården osv. Därefter kunde hon lägga märke till vem som är ensam, vem som är i par, undergrupper, och sedan kunde hon genom rollbyte försöka göra några förändringar. Till exempel kunde hon fråga en person som står ensam och inte väljs av någon hur hon mår och om hon skulle vilja bli vald. Om ja, av vem och för att göra vad, för att sen spela upp detta på scenen. Sedan kunde andra ansluta sig - kanske någon som väljs alltför ofta skulle föredra att ibland inte bli vald osv. Nyligen diskuterade jag sociometri och sociopsykodrama i skolan, eftersom några av mina trainees är villiga att göra det antingen som lärare eller skolpsykologer. En av dem skapade nyligen ett projekt där barnen bakar tillsammans, knyter an genom maten och säljer maten de gör. Det de tjänar, spararar de för att bekosta en skolresa för alla. De gjorde också ett sociogram i action och min elev berättade att det var ett rollbyte mellan "en stjärna" i klassen och den som är minst vald av gruppen. Efter denna rollbyte började de bli mer intresserade av varandra och blev nyligen vänner.

En gång blev jag kallad till en "Teen Talk Conference" där arrangörerna ville att jag skulle prata om mobbning och trakasserier bland unga människor. De sa att de ville att föreläsningen skulle vara interaktiv, men att det skulle vara över 80 tonåringar (i åldern 12-18). De var osäkra på om dessa unga människor skulle vilja göra eller säga något. Min första tanke var att använda sociometri. Jag började tala och sa att jag inte gillar att tala bakom ett skrivbord, så jag flyttade fram till framsidan av katedern. Vi befann oss i en amfiteater och de satt alla mittemot mig och var ganska avståndstagande. Jag berättade för dem att jag arbetar med grupper och att jag inte känner mig bekväm med att vara så avståndstagande. Jag delade också med mig av min nyfikenhet kring detta

ämne, om mobbning och trakasserier bland jämnåriga. Sedan frågade jag om det var okej för dem att jag bad dem stå upp vid sina sittplatser som svar på några frågor. Den första frågan jag ställde var: Har du någonsin blivit mobbad eller trakasserad, antingen som offer, vittne eller till och med som mobbare? Om inte, fick de sitta kvar. Det som hände var att alla reste sig upp och kom fram till mig, eftersom det inte fanns någon som inte var bekant med den här typen av erfarenhet. Ytterligare sociometriska frågor handlade om en djupare förståelse för olika aspekter av mobbning och trakasserier. Genom sociometri blev vi alla en del av det och de var alla mycket glada att dela sina erfarenheter genom handling och levande sociometri. Jag vet att krig och våld är en del av deras (och min) sociala matris, på ett transgenerationellt sätt, men också genom en nyligen inträffad historia, och vi är alla tillsammans i den erfarenheten som vi behöver ta oss ur, för att växa och utvecklas.

Det är därför vi arbetade med de följande sociometriska frågorna och spenderade större delen av vår återstående tid i sociometriskt arbete, fram till slutet av debatten och panelen. Frågorna var: vem skulle vilja vara i rollen som offer, rollen som mobbare och rollen som åskådare. Så gruppen delades upp i tre grupper, de utbytte viktiga budskap och bytte roll från sina positioner till andra närvarande positioner. Fram mot slutet, förstod vi som grupp att det största behovet av stöd och bearbetning fanns hos åskådarna, så att de kunde hjälpa till att skapa mer fred och integration både för "offret" och "mobbaren". Vi hade en mycket lång sharing efteråt.

På ett försiktigt sätt, med hjälp av sociometri genom handling, kan man göra många saker för att förbättra mänskliga relationer. Jag vill påpeka att tolerans, demokrati och fred behöver läras ut redan från tidig ålder. När jag säger försiktigt menar jag också att vi behöver skapa en spontan atmosfär för att kunna utforska och arbeta med levande sociometri. Det finns så många sätt att göra detta, men inte om det hämmar spontaniteten, som är den viktigaste faktorn för att arbeta med grupper inom sociopsykodrama.

Social atom

Du kan nu förstå hur sociometri är den filosofiska hörnstenen i sociopsykodramatisk metod och arbetssätt med grupper. Makro-sociometri är studiet av kulturer och länder, medan mikro-sociometri är studiet av den sociala ato-

men. Vi kan säga att vi alla lever i en stor grupp som har sin egen sociometri som förändras varje timme och varje sekund, och att den största gruppen är hela världen, den största sociometrin som vi människor lever i.

Moreno (1953) ansåg att människan utvecklas genom sina interaktioner med de individer som finns omkring dem, verkliga och påhittade. Därför postulerar han att den minsta enheten i samhället inte är individen utan den sociala atomen. Den sociala atomen består av alla personer som är avgörande för en persons liv. Både vänner och fiender är en del av den sociala atomen.

Volymen av den sociala atomen expanderar under loppet av mänsklig utveckling när barnet går från kärnfamiljen till samhället, och med ålderdomen börjar den sociala atomen generellt att krympa när personerna i den sociala atomen flyttar eller dör och inte ersätts av andra. Den sociala atomen är en dynamisk konstruktion som representerar en persons grad av *élan vital* - begreppet utvecklat av Bergson, som Moreno använder för att beskriva aspekter av sociometri (Buchanan, 1984). *Elan vital* betyder nämligen livskraft.

Var och en av oss har vissa känslor gentemot medlemmarna i vår sociala atom. Vissa individer attraherar oss, andra stöter bort oss, och med vissa är våra känslor neutrala. Moreno hänvisar till denna känslomässiga skala mellan personer som tele. Tele representerar osynliga kommunikationskanaler mellan individer, som utgör samhällets bindemedel. Tele innefattar begreppen noggrannhet och ömsesidighet. Svårigheter i mellanmänskliga relationer uppstår när det finns felaktigheter eller förvrängningar i dessa kommunikationsmönster.

Sociala atomer är sammankopplade med varandra och bildar sociala molekyler. Dessa sociala molekyler kan också kallas subkulturer, och de sociala molekylerna förenas med varandra för att bilda en kultur. Det finns avvisnings- och isoleringsmönster mellan medlemmarna i en social atom eller i sociala molekyler som indikerar i vilken utsträckning det finns disharmoni och spänningar inom hela vårt samhälle. De mest synliga uppdelningarna i vårt samhälle är ras-, ekonomiska, etniska, religiösa och sexuella uppdelningar.

Arbeta med social atom i grupp

Övningen som beskrivs här kan användas enskilt, individuellt eller i grupper, med de som önskar utforska och undersöka de nätverk av människor som är en del av sina liv. Liz White (2002) i sin bok "Action Manual" beskriver olika sätt

att använda och arbeta med social atom. Ann E. Hale (1985) beskriver också olika sätt att kartlägga ens mellanmänskliga område. Så, detta är en väl använd övning som många har skrivit om.

Material som behövs: Papper och penna, eller så kan du även använda färgade kritor (röda, gröna och orange) tillsammans med din vanliga penna.

Så här gör du en social atom: Rita tre koncentriska cirklar på en tom sida. Rita symbolen för dig själv i mitten av cirkeln. Avståndet från mitten till periferin återspeglar den emotionella distansen. Använd trianglar för kvinnor och kvadrater för män. Använd hela linjer för levande personer och prickade linjer för personer som har avlidit. Du kommer att tänka på alla människor som du känner dig kopplad till vid denna tidpunkt i ditt liv, antingen levande eller döda. De tre koncentriska cirklarna som du ritar representerar tre nivåer av närhet i nätverket av människor som du har omkring dig. Den första koncentriska cirkeln där du ritade symbolen för dig själv representerar de personer som du känner dig närmast i ditt liv, den andra koncentriska cirkeln representerar vänkretsen eller personer som du betraktar som vänner, och den tredje kan representera personer som du uppfattar som bekanta. Sedan ritar du alla dessa människor genom att reflektera över hur känslomässigt nära eller avståndstagande du finner dem. Skriv initialerna för de personer du är kopplad till i symbolen för dem så att du vet vem de är.

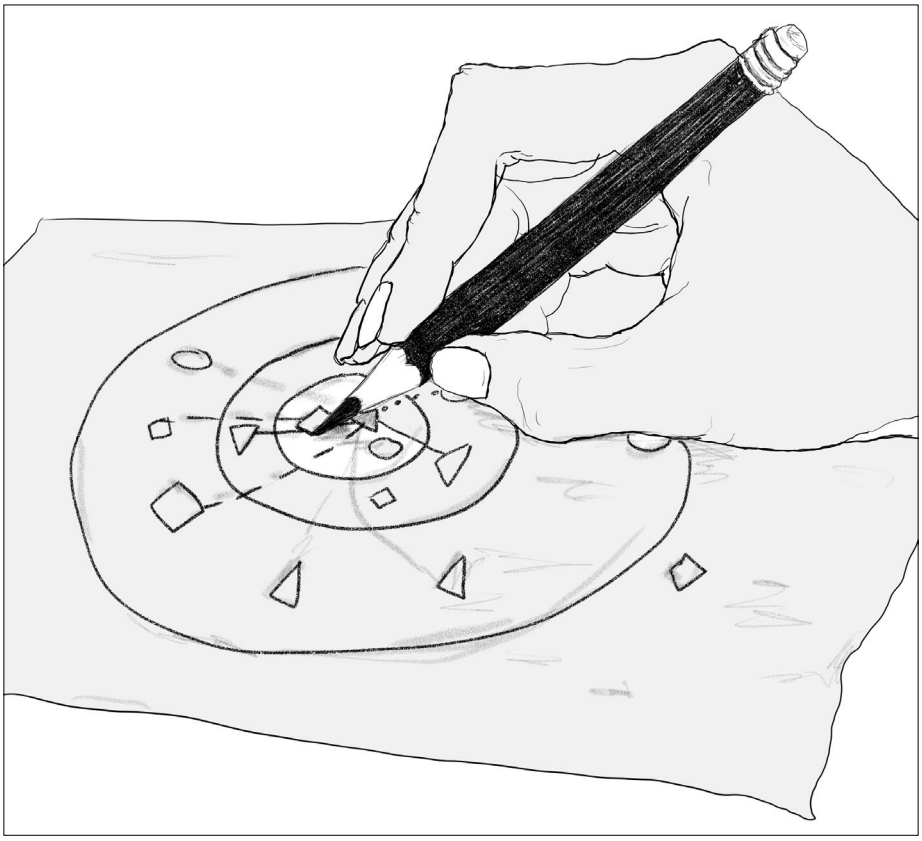
Efter det behöver du kartlägga relationerna i din sociala atom.

En rak linje _____ eller om du har färgade kritor, en grön prick eller grön rak linje representerar en relation som känns tydlig, positiv och tillfredsställande. Personen kan vara långt borta i diagrammet från dig, eftersom ni inte är särskilt nära för tillfället, men det finns en tydlig positiv syn och kanske en potential för ytterligare kontakt.

En prickad linje ..... eller en orangefärgad prickad linje representerar försiktighet i relationen.

En bruten linje - - - - eller en rödfärgad bruten linje representerar att det finns något som blockerar i den relationen, något som hindrar njutning eller utveckling av kontakten, det kan finnas en negativ händelse eller något med den personen som hindrar dig från att relatera till den.

När du är klar med allt detta, titta noggrant på din sociala atom och fråga dig själv om någon saknas. Dessutom kan du i slutet placera en prick (röd, orange eller grön) som indikerar hur du känner dig själv i gruppen (i din egen sociala atom).



FIGUR 3. *Ritning av den sociala atomen, illustration av Jana Gortnar Farkaš*

I par kan du ställa följande frågor för att lära dig mer om den sociala atomen:

- Hur känner du dig när du tittar på denna sociala atom?
- Vilka ord skulle du använda för att beskriva den?
- Hur försiktig är du med den? Finns det några relationer som har ett stopptecken för dig?
- Finns det något fullständigt i dina relationer, och i så fall var, i vilken relation?
- Finns det information i din sociala atom som du inte känner dig bekväm med eller är osäker på om du vill upptäcka?
- Vem skulle eventuellt kunna flytta från en cirkel till en annan (någon från den närmaste cirkeln kan gå till vänkretsen eller någon från bekantskaps-

kretsen kan gå till vänkretsen, osv.)?
- Var skulle du lägga din energi när du tittar på den sociala atomen, vilken relation står för läkning, vilken för utforskning, vilken behöver du "släppa och säga adjö" till, och vilken önskar du prata och komma närmare till?
- Hur mycket påverkar dina känslor om dig själv dina relationer?
- Märker du några mönster i vad som attraherar eller avvisar dig i dina relationer med människor?
- Vad tyckte du om den här övningen?
- Finns det ett namn/titel som du skulle vilja ge din sociala atom?
- Vad kan du göra för att må bättre över din sociala atom?

Efter detta är det möjligt att utforska den sociala atomen vidare, genom att ställa upp en scen, använda rollbyte och vid behov spegling och dubbel. Kanske vill någon säga adjö till någon i sin sociala atom, eller kanske någon behöver se vad som skulle hända om någon flyttar från en cirkel i den sociala atomen till en annan.

Social atom kan också göras i en specifik grupp, för den specifika gruppen, genom att utforska nätverkets kvalitet i en viss grupp. Till exempel kan människor göra sociala atomer i klasser, på arbetsplatsen, i terapigrupper, i alla slags grupper. När vi gör social atom blir de "osynliga" nätverken som utvecklas i grupperna synliga. Sedan kan en intervention göras genom att se och reflektera över det, eller åtminstone kan en dialog öppnas och vi kan se vilken typ av intervention som behövs för den gruppen.

Det finns en liknande uppvärmningsövning som heter roll diagram, där istället för relationer med andra människor, ritar vi våra relationer till våra olika roller som vi har i livet. Eftersom roller skapas i relationer, är detta också ett sätt att utforska våra relationer. Denna övning görs också med ett tomt papper och en penna. Vi placerar symbolen för oss själva (triangel för kvinnor, kvadrat för män) i mitten av det tomma papperet. Därefter behöver vi tänka på alla de roller vi har i våra liv och hur känslomässigt nära eller distanserade vi känner oss till dem. Därefter ritar vi varje roll som cirklar genom att mäta deras närhet eller avstånd till oss. Med hjälp av raka linjen (flöde i relation), prickig linje (ambivalens om relation) och brutna linjen (konflikt i relation) förklarar vi relationens kvalitet vi har med den rollen. Vi kan också rita de roller som inte längre är en del av våra liv, och vi kan också rita roller som vi önskar ha i våra liv.

Jag förklarade både detta och social atom eftersom det också tydligt visar hur mental hälsa uppfattas i sociopsykodramateorin. Social atom handlar om det nätverk som en person lever i, och roll diagram representerar en persons rollrepertoar. Samlingen av sociala atomer i en grupp kan också säga något om den sociala molekylen som en specifik grupp skapar. Det är möjligt att utforska hur denna specifika sociala molekyl interagerar med andra sociala molekyler. En gång hölls en föreläsning i Novi Sad om hur queerteori och queerfilosofi, LGBTIQA+ är relaterat till antipsykiatrisk rörelse. Jag blev ombedd att prata om Moreno och rollteori, och hur det kan kopplas till detta. Vi tittade på filmen "Once Upon a Time the City of Fools" om början av en antipsykiatrisk rörelse i Italien och vad Franco Basaglia gjorde. Jag förklarade att det han gjorde var att hjälpa patienterna på sjukhusen att komma ihåg andra roller i deras liv som de hade haft tidigare och som de fortfarande hade, vilket gjorde deras rollrepertoar större och gjorde dem bättre. Tidigare var de i rollen som patienter. Det finns en speciell scen som beskriver det perfekt. Det är en stund i filmen när patienterna får tillbaka sina personliga tillhörigheter. De börjar komma ihåg att de har vänner, familj, älskare, barn, osv. Så börjar deras rollrepertoar att växa. Detta är vad arbete med en social atom kan hjälpa till med, liksom arbete med ett roll diagram.

Kvaliteten på mental hälsa är direkt kopplad till rikedomen i rollrepertoaren och en persons flexibilitet att gå från en roll till en annan. Det är också direkt kopplat till kvaliteten på den sociala atomen och kvaliteten på de mellanmänskliga relationer man har. Det är ett mycket bra och användbart verktyg i många individuella och gruppkontexter.

Exempel på olika sociometriska frågor som kan göras i grupper

Stå i en cirkel och ställa olika frågor till en grupp för att lära känna dem, den som är närmare svaret "ja" kommer närmare mitten av cirkeln, och den som är närmare "nej" stannar kvar vid periferin av cirkeln:

- vem har syskon
- vem har ett husdjur
- vem har en partner
- vem är förälder
- vem vet något om sociopsykodrama

- vem har erfarenhet av att vara med i workshops
- efter att ha ställt några frågor som gruppledare, be gruppdeltagarna att börja ställa olika frågor till gruppen om vad de är nyfikna på!

Kartläggning

Detta är en sociometrisk övning där människor rör sig runt i rummet som om det vore en världskarta. Följande frågor kan ställas:

- Stå på kartan i det land/staden där du föddes (du kan ställa fler frågor här, till exempel – finns det något karakteristiskt för din stad, något som representerar den. Hur säger du hej, finns det någon vanlig hälsningsfras osv.)
- Stå på kartan i det land/staden där du bor
- Stå på kartan i det land där din mamma föddes (du kan utforska rörelser på generationsnivå – var fadern föddes, faderns föräldrar, moderns föräldrar osv.)
- Stå på kartan där du skulle vilja bo

Övningar med sociometriska kontinuum (Spektrogram)

Vi säger att vi kan föreställa oss en linje från 0-100 % och sedan be medlemmarna i gruppen att placera sig själva på detta kontinuum:

0-100 % placera dig själv enligt:
hur mycket ångest du känner i ditt liv just nu
hur nyfiken du känner dig i ditt liv just nu
hur nöjd du känner dig i ditt liv just nu
hur arg du känner dig i ditt liv just nu
hur avslappnad du känner dig i ditt liv just nu
hur engagerad du känner dig i ditt parförhållande just nu
hur engagerad du känner dig på ditt arbete just nu
till hundra baserat på hur gammal du är
baserat på hur gammal du känner dig

Alla dessa frågor är bara exempel som du kan använda i olika grupper, med olika sammanhang. Du kan alltid skapa dina egna frågor beroende på målen

för gruppen du arbetar med. Dessutom, eftersom vi använder oss av metoden sociopsykodrama, där vi agerar och upplever, så är dessa frågor levande och det kan arbetas med i gruppen när vi får svaren. Till exempel, om jag håller i en workshop och i början, efter några uppvärmningsövningar, vill jag se vad som pågår i gruppen, kan jag be deltagarna att placera sig på en skala från 0-100 % på en plats¨ som representerar hur mycket rädsla eller obehag de känner i gruppen. Sedan, genom att titta på detta kontinuum och hur människorna har placerat sig, kan gruppledaren ställa ytterligare frågor. De som är runt 0-10 % kan förklara varför och hur de känner så i relation till ångesten. Sedan kan du fortsätta längs kontinuumet och om du märker att någon står väldigt högt uppe på skalan, kan du fråga dem om de skulle vilja byta roll med dem som känner sig mindre ångestfyllda. Om de byter roll och byter plats med någon som inte har så mycket ångest, kan du se vad de skulle vilja säga till sig själva i den förra positionen. I mitt arbete med grupper har detta vanligtvis förbättrat stämningen i gruppen.

På liknande sätt, under en workshop där jag blev ombedd att introducera metoden sociopsykodrama för studenter vid Konstakademin i Novi Sad, använde jag uppvärmningsövningen med kontinuumet där de först placerade sig själva på kontinuumet från 0-100 beroende på hur gamla de är, och sedan efter att ha diskuterat det, placerade de sig själva på kontinuumet hur gamla de känner sig. Eftersom det fanns många förändringar, bjöd jag till exempel in en man som var 21 år och bad honom att förflytta sig till åldern av en 6-årig pojke, eftersom han kände att det var hans verkliga ålder, för att ge ett meddelande som en 6-åring till hans verkliga honom, sedan bytte de roller. Det var mycket berörande, eftersom pojken blev medveten om att han aldrig får förlora sin förmåga att vara spontan, avslappnad och nyfiken som ett barn, och att dessa egenskaper får han aldrig förlora som konstnär. Efter det stod en tjej som var 28 år gammal, på plats i skalan som någon som är 100 år gammal. Därifrån gav hon ett meddelande till sig själv om de upplevelser hon hade genomgått i livet som fick henne att känna sig som 100 år gammal och sa att det var dags att släppa taget och sluta vara rädd för att vara ung.

När jag skriver dessa exempel tänker jag ständigt på hur detta inte är en "instruktionsmanual", vilket innebär att alla exempel hände någon gång just i den gruppen, i det sammanhanget. Jag tror att genom att använda metoden sociopsykodrama och genom att öva på dess grundläggande principer, kan en person enkelt skapa sina egna uppvärmningsövningar eller sätt att arbeta i grupper

genom att använda sociometri, sociopsykodrama, rollbyte, spegling och dubbel. Det är viktigt att veta att genom att vara nyfiken, öppen för samarbete och medansvar med en grupp och/eller en individ, med en öppen inställning och goda intentioner kan ingen skadas!

REFERENCES

Buchanan, D. R. (1984). Moreno's social atom: A diagnostic and treatment tool for exploring interpersonal relationships. *Arts in Psychotherapy*, *11*(3), 155–164. https://doi.org/10.1016/0197-4556(84)90035-2

Hale, A. E. (1985). *Conducting Clinical Sociometric Explorations: A Manual for Psychodramatists and Sociometrists*. Royal Pub.

Kristoffersen, B. A. (2018). Sociometry in democracy. *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie*. https://doi.org/10.1007/s11620-017-0423-8

White, L. (2002). *The Action Manual: Techniques for Enlivening Group Process and Individuals Counselling*. E. White.

Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive?: Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*.

"Sociodrama med konst" i en multikulturell kontext: Den fredliga portugisiska Nejlikerevolutionen

Margarida Belchior

> *"En av anledningarna till att sociodrama fungerar så bra är att det tar fasta på sanningen om mänskligheten och att vi är mer lika än olika. Sociodrama handlar om de aspekter av roller som vi delar med andra."* (Sternberg och Garcia, 2000)

Sammanfattning: I denna text, baserad på sociodramasessioner som jag har genomfört flera gånger de senaste tre åren, försöker jag bygga en bro mellan berättelsen om mitt land och min egen historia. Mitt grundläggande koncept kommer från Morenos teori. "Nejlikerevolutionen" år 1974 var en fredlig revolution som avslutade en fyrtioåtta års lång diktatur. Portugal var det sista europeiska landet att lämna sina forna kolonier i Afrika. Folk från Angola, Moçambique och Guinea-Bissau kämpade i ett krig för sin självständighet och autonomi i 13 år. Kriget avslutades genom en fredlig "coup d'état" (statskupp) från militären. Jag skriver om min sociala matris, min identitetsmatris och locus nascendi och hur de har påverkat mig i vad jag är och gör idag. Slutligen nämner jag vad jag har lärt mig genom att föreslå och genomföra denna session om den portugisiska Nejlikerevolutionen i en multikulturell miljö.

Att leva i en diktatur: En medelklassfamilj i Portugal

Jag sitter och skriver den här artikeln i vardagsrummet i min lägenhet i Lissabon (Portugal), i en medelklassförort. Jag är vit, av indoeuropeiskt ursprung, dotter till en jordbruksingenjör. En far som var ganska frånvarande men känslig, som lärde mig namnen på många träd. Min mamma, som var hemmafru, tyckte om att måla, hade ett djupt andligt liv och hon fick fem barn på sex år. Jag minns hur jag som liten följde hennes sociologistudier, såg henne börja arbeta utanför hemmet för de offentliga tjänsterna och jag minns när hon åkte till Sverige för ytterligare studier. Året jag gifte mig gjorde hon sig oberoende och begärde skilsmässa.

Jag växte upp i ett konservativt katolskt land, men i krig. En av 1900-talets europeiska diktaturer, som sedan 1961 förde krig i de forna kolonierna: Angola, Guinea-Bissau, Moçambique. I december 1961 befriades de sista portugisiska koloniala fästena i Indien - Goa, Daman och Diu - av den indiska unionen. I Portugal på fastlandet undertryckte diktatorn Salazar (som höll Portugal som ett neutralt land under andra världskriget) alla som protesterade mot kolonialkriget. Förföljelsen genomfördes av regimen med det starka stödet från den politiska polisen. Många portugisiska medborgare som var emot regimen blev politiska fångar, torterades eller dödades. Pojkar som inte ville kämpa i kriget accepterades som politiska flyktingar i många europeiska länder.

Jag minns hur vi växte upp och hörde att vi inte fick berätta för våra vänner om samtalen vi hade vid bordet hemma, eller om vänner och gudföräldrar som förföljdes, arresterades och torterades. Med fem små barn att uppfostra var mina föräldrar skräckslagna att den politiska polisen skulle storma vårt hus i gryningen, hitta pamfletter mot kolonialkriget, böcker eller skivor förbjudna av regimen och föra dem till fängelse.

Vi längtade efter en regimförändring, så att Portugal skulle bli en demokrati, ett europeiskt land.

Av alla dessa skäl, i gryningen den 25 april 1974 för nästan 50 år sedan, alla soldaterna som hade kämpat i Afrika i 13 år inte längre såg någon mening med så många dödsfall och lidande. De längtade efter att avsluta kriget. De blev medvetna om det afrikanska folkets skäl, som kämpade för sitt självbestämmande och självständighet. De hade ett politiskt projekt för Portugals utveckling för att bli en europeisk demokrati. Det är därför den här dagen, då regimen avsattes, blev en dag att fira. Den dagen gick människor i landets största städer ut på gatorna för att stödja militärerna och fira slutet på diktaturen! Militären ville inte ha fler dödsfall - det fanns redan tillräckligt med dödsfall i Afrika och lidande hos sårade människor på båda sidor. Så detta var en fredlig revolution.

Dagen efter var det bara den tidigare regimens politiska polis som dödade tre demonstranter. De hade samlats vid deras dörr och krävde att de skulle ge upp. Dessa mördare arresterades snabbt och neutraliserades.

Politiska fångar släpptes. Demokrati infördes. Censur upphörde, det fanns yttrandefrihet och organisationsfrihet. I den tidigare regimen måste alla föreningar granskas av den politiska polisen: det fanns inga fria fackföreningar, varken sociala eller kulturella föreningar.

Från och med den dagen kunde man kritisera makten, presidenten och regeringen utan rädsla, utan att bli arresterad eller ifrågasatt av den politiska polisen, utan att bli torterad eller hamna i fängelse. Den politiska polisen avskaffades.

Kriget avslutades, det var en lång process av avkolonisering och de forna kolonierna blev självständiga. Fred återvände till vårt land. Portugal behövde inte längre skicka fler unga människor till krig i de forna kolonierna. Det hade varit obligatoriskt vid 21 års ålder och mina bröder behövde inte längre delta i krig.

Den här dagen firades i poesi av en stor portugisisk poet:

> Detta är gryningen jag väntat på.
> Den första hela dagen, ren och klar
> Där vi stiger upp ur natten och tystnaden
> Och fria, vi bebor nu tidens väsen.
> (25 april 1974)
> Av Sophia de Mello Breyner Andresen (poet)

Och den portugisiska målaren Maria Helena Vieira da Silva målade tavlan "Poesi är på gatan": människor demonstrerar på gatan med röda nejlikor i sina händer, och människor vid byggnadernas fönster vinkar också med röda nejlikor. En sådan vacker fest, firandet av frihet, demokrati och fred.

Men rädslor och konservatism var fortfarande mycket närvarande. Jag minns fortfarande med stor sorg att min far inte tillät mig att följa med honom och mina bröder till det första stora fria firandet, den 1 maj 1974, fem dagar efter den 25 april. Han ville skydda mig och var rädd att jag, som 15-årig flicka, inte skulle kunna springa och fly, om det skulle uppstå något kaos eller olyckshändelser, i denna underbara demonstration, en stor fest för Frihet och Demokrati.

Jag kände verkligen diskrimineringen av att vara en flicka, en kvinnlig varelse. Detta var en del av den masochistiska och konservativa mentaliteten som vi var tvungna att kämpa emot.

Revolutionen blev känd som "Nejlikerevolutionen". Eftersom den var fredlig, satte militären nejlikor i sina vapen istället för att avfyra dem. Slutligen kunde vi leva i fred, i frihet (yttrande- och föreningsfrihet) och i demokrati. Den här dagen var, och är fortfarande, känd som en befrielsens dag, en dag att fira.

År 1986 blev Portugal slutligen godkänt som fullvärdig medlem av Europeiska unionen.

50 år senare: var är vi?

Att gå ifrån en diktatur, ett analfabetiskt, fattigt och konservativt land, på Europas spets, bredvid Atlanten, var inte en lätt process. 50 år senare finns det fortfarande mycket att göra och det är nödvändigt att fortsätta göra det. Det är därför jag tycker att det är viktigt att fira Fred, Frihet och Demokrati varje dag. Kämpa och arbeta vidare för att ge näring till dessa begrepp.

Churchills ord om demokrati strax efter andra världskriget:

> Många former av regeringar har testats och kommer att testas i denna syndens och eländets värld. Ingen påstår att demokrati är perfekt eller allvetande. Faktum är att det har sagts att demokrati är den sämsta formen av regering utom alla de andra former som har testats då och då... (Winston S Churchill, 11 november 1947 - https://winstonchurchill.org/resources/quotes/the-worst-form-of-government/)

När Ryssland, den 24 februari 2022, invaderade Ukraina, det första minnet som kom till mig var min mammas ångest under min barndom och ungdom. Bara genom att tänka på att mina tre bröder skulle behöva gå och kämpa i kolonialkriget var en mardröm!

Dessa minnen är en del av mig. De är inpräntade i min hud.

Medan jag skriver den här artikeln har jag bredvid mig en nyutgiven publikation från Amnesty International (2022) i Portugal om mänskliga rättigheter - ett område som jag aldrig övergav efter att ha genomgått "Utbildning för ALLA". Den allmänna förklaringen om de mänskliga rättigheterna, som utropades 1948 efter andra världskriget, är ännu obesvarad på många områden och i många delar av världen, trots att den undertecknades av de 193 länder som utgör Förenta nationerna. Världen har enats om hållbara utvecklingsmål fram till 2030 FN:s Agenda 2030 (SDG), den bygger på pelarna Människor, Planeten, Freden och Välståndet. Dessa mål har godkänts och undertecknats av alla medlemsstater. En undersökning visar oss att det har skett en tillbakagång i strävan efter dessa SDG, enligt en nyligen genomförd intervention av FN:s generalsekreterare, António Guterres. Han sa:

> (vi lever i) en värld i krig, där parterna inte söker fred, en värld där jämställdhetsfrågor förlorar terrängen och våldet mot kvinnor ökar, en värld

> där fattigdomen ökar, en värld som riskerar att förlora kampen mot klimatförändringarna (António Guterres, 6 januari 2023, https://expresso.pt/internacional/2023-01-06-Antonio-GuterresPortugal-estava-num-beco-sem-saida-ha-50-anos-agora-and-the-world-is-36741fbf).

På andra sidan bordet där jag sitter och skriver, har jag en publikation om Hannah Arendt från National Geographic (2020). Hon är en författare som jag känner att jag behöver studera och lära känna bättre, i ett försök att förstå och bekämpa återkomsten av extremhöger-rörelser i västvärlden, särskilt boken "Totalitarismens uppkomst".

Jag var en lågstadielärare. Idag är jag pensionerad, men jag samarbetar som integrerad forskare vid Centrum för Tvärvetenskapliga Studier för Utbildning och Utveckling vid Universidade Lusófona. Jag är också lärare i "Dramatisk uttryck", i grundutbildningen i grundskolan vid Instituto Politécnico da Lusofonia. Mina elever kommer att bli förskollärare eller lågstadielärare. Jag undervisar också i en kurs som heter "Social och Pedagogisk Inkludering: ett projekt för Social Rättvisa" i Master of Science in Education - Special Education.

År 2013 avslutade jag en doktorsexamen inom området Information och Kommunikationsteknik (IKT), inom ett tvärvetenskapligt område om "Lärande från Informationssamhället och Kunskapssamhället - mellan det lokala och det globala - ett bidrag till Fredsutbildning" (Belchior, 2013). I denna forskning, av etnografisk karaktär, antog jag en humanistisk syn på användningen av teknik i utbildningen. I denna process lärde jag mig hur den kreativa och icke-våldsamma lösningen av konflikter kan främja människors utveckling, det vill säga hur man genom att övervinna konflikter eller spänningar på ett kreativt och icke-våldsamt sätt kan vi bli bättre människor (Galtung, 2005).

Under min doktorsexamen hade jag börjat min utbildning som sociodramatist och jag började ifrågasätta rollen som ges åt kroppen och dess uttrycksfullhet i lärandeprocesser, oavsett ålder: "Vad är rollen för kroppen i lärandet? Vad är rollen för kroppar i klassrummet?". Vid slutet av den teoretiska utbildningen som sociodramatist föreslog jag en fortbildningskurs för lärare, som väckte intresse och deltagande. Fyra kurser genomfördes.

När jag återvände till skolan efter att ha avslutat doktorsexamen, med allt jag hade lärt mig, kopplade jag också denna oro för rollen som kroppen har till lärandeprocesserna. I mitt klassrum blev jag mycket kreativ och började få "insikter" om hur man kan sätta kroppen i rörelse. Detta är vad jag skrev om i artikeln

"Att bli en sociodramatist: Sociodrama inom utbildningen" (Belchior, 2021).

Jag tillhör dem som trots att jag är 64 år gammal fortfarande tror att jag har saker att lära mig för att bli en bättre person, bättre på att förstå andra, hur de lever, vad som får dem att lida, vad som gör dem motståndskraftiga och hur de har lyckats överleva i mötet med svåra saker. Det är därför jag gick in i sociodramats värld. Jag ville fortfarande veta mer, förstå bättre, experimentera, lära mig och dela med mig av det jag hade lärt mig.

I detta sammanhang uppstod en inbjudan att delta i ett europeiskt sociodramaprojekt, ett pionjärprojekt, där människor från åtta länder deltog: Ungern, Portugal, Sverige, Grekland, Storbritannien. En grupp från Federation of European Psychodrama Training Organizations (FEPTO), deltog, där ingick även deltagare från Norge, Rumänien och Serbien. Det var en enorm rikedom. Där lärde jag mig att rötterna till det som kallas sociodrama i världen är mångfaldiga, även om alla är inspirerade av arvet från Jacob Levy Moreno och Zerka Toeman Moreno. Vissa är mer direkt relaterade till den psykoterapeutiska världen inom mental hälsa, medan andra ger en bredare betydelse åt uttrycket "mental hälsa"` mer relaterat till dess förebyggande, med rötter i konstnärliga miljöer, särskilt teatern.

Portugal är ett av de få länder där det under flera år har gjorts en tydlig åtskillnad mellan den psykoterapeutiska (kliniska) inriktningen inom psykodrama (fokuserad på individuella psykoterapeutiska processer, även i grupp) och området för sociodrama (fokuserad på grupprocesser) inom utbildning, träning, konstnärlig natur eller organisationsutveckling. Båda dessa områden har sina rötter i Jacob Levy Morenos (1889-1974) filosofi och läror.

Under min resa inom sociodrama har jag lärt känna filosofin om "MÖTET", som är associerad med det kreativa och spontana. Genom användandet av olika tekniker blir det möjligt att integrera de olika dimensionerna hos människan. Jag syftar på integrationen av alla mänskliga dimensioner: den rationella eller kognitiva dimensionen, den affektiva och emotionella dimensionen, fantasin, den andliga dimensionen och den intuitiva dimensionen. Dessa dimensioner brukar vanligtvis associeras med sinnet, med psyket, men jag måste också nämna den fysiska, kroppsliga och biologiska dimensionen - som också uttrycks genom rörelse och dans - samt den sociala dimensionen, av relationer med andra och redskap för engagemang. Detta gäller således både den sociala och kulturella miljöer och den naturliga omgivningen, som var och en föds in i och relaterar till.

Detta är komplexiteten hos människor, hos varje individ, i deras komplexa nätverk av relationer som bidrar till deras överlevnad och som är närvarande i varje

individ och social handling, inklusive de sociodramatiska stadierna som vi skapar.

För att djupare uttrycka dimensionerna som är associerade med utvecklingen av spontanitet och kreativitet, betonar jag vikten av att leva i **här och nu**, i nuet, att **sätta i action**, dramatisera tidigare situationer (och överväga att reparera dem). En viktig möjlighet är också att arbeta fram önskvärda lösningar för framtiden - en utvidgad verklighet (**Surplus Reality**)- att undersöka dessa möjliga nya lösningar i handling, känna de känslor och de emotioner de framkallar.

Inom sociodrama använder vi också strukturen som ingår i en psykodramasession: uppvärmning, aktion eller agerande och sharing. Det ingår fem element: ledaren (facilitatorn eller regissören), gruppen (som protagonist), de hjälp-jagen (vanligtvis gruppmedlemmarna som är involverade i handlingen), scenen (där handlingen vanligtvis äger rum) och publiken (gruppen, de som observerar och bevittnar).

"Bygga broar" för fred, frihet och demokrati

När jag läser igenom det jag har skrivit hittills undrar jag hur läsarna kommer att tolka det och hur de kommer att koppla detta till sociodrama och Morenos teori.

Jag tycker att den multikulturella kontexten i detta europeiska projekt, "Upptäcka fredsspråk", är en utmärkt möjlighet att lära känna varandra, våra kulturella och historiska bakgrunder, våra kollektiva förflutna av lidande och befrielse. Ett sätt att praktisera Morenos filosofi om "MÖTET", som han så väl beskriver i denna dikt:

> Möte mellan två.
> Ett möte mellan två: öga mot öga, ansikte mot ansikte.
> Och när du är nära kommer jag att riva ut dina ögon
> och placera dem istället för mina,
> och du kommer att riva ut mina ögon
> och placera dem istället för dina,
> då kommer jag att se på dig med dina ögon
> och du kommer att se på mig med mina.
> Jacob Levy Moreno (1914, s. 3)

Genom att fördjupa oss i filosofin om mötet, konstaterar Moreno och Moreno (1970) att det handlar om ett djupt möte mellan två eller flera personer, inte

bara en träff på samma geografiska eller fysiska plats, utan ett möte av själar:

> Mötet, som härstammar från det franska ordet *rencontre*, är den närmaste översättningen av *Begegnung*. De tyska begreppen *zwischen-menschlich* och de engelska "interpersonal" eller "interactional" är bleka begrepp jämfört med det levande begreppet möte(encounter). *Begegnung* innebär att två eller flera personer möts, inte bara för att möta varandra utan för att leva och uppleva varandra som aktörer, var och en på sitt eget sätt. Det handlar inte bara om en emotionell samstämmighet, som den professionella träffen mellan en läkare eller terapeut och patient eller en intellektuell samstämmighet, som lärare och elev eller en vetenskaplig samstämmighet, som deltagande iakttagare med objektet för sin studier. Det handlar om ett möte på den mest intensiva nivån av kommunikation. Deltagarna är inte där på grund av någon yttre auktoritet, de är där för att de vill vara där - det representerar den högsta auktoriteten för den självvalda vägen. Personerna är där i rymden, de kan mötas för första gången, med all sin styrka och svaghet, mänskliga aktörer som ser med spontanitet och livlighet. Det handlar inte om *Einfühlung*; det handlar om *Zweifühlung* - samhörighet, delande av livet. Det är ett intuitivt rollbyte, en insikt om sig själv genom den andre; det är identitet, den sällsynta, oförglömliga upplevelsen av total reciprocitet. (Moreno och Moreno, 1970)

Att skriva om mitt land, om de kollektiva händelser som påverkade vårt gemensamma liv, både före Nejlikerevolutionen 1974 och om vad vi har lärt från den, handlar också om den *sociala matrisen* - den politiska, sociala och kulturella miljön - där jag blev vuxen, inte bara som portugisisk medborgare utan också som medborgare i Europa och i världen. Att skriva om min familj och hur vi levde under den diktatoriska regimen och kolonialkriget handlar om mitt *"status nascendi"*, men också om *"locus nascendi"* (platsen) för ett perifert europeiskt land, där jag föddes, växte upp och har levt i (Moreno, 1924).

När jag föreslog en session som jag kallar "Sociodrama med konst" om temat "Nejlikerevolutionen", ville jag dela med mig av en viktig och mycket betydelsefull händelse i mitt land. Denna händelse förändrade vår kollektiva historia och därmed våra individuella liv och våra personliga berättelser. Portugal är inte längre ett isolerat land i världen, det är en del av den Europeiska unionen.

Genom att starta en session med konst, det kan vara att betrakta en målning el-

ler lyssna på en sång eller en dikt, skapas ett utrymme bortom den rationella och kognitiva tanken. Att använda konst gör det möjligt att öppna dörrar för uttryck av känslor och att ge utrymme för improvisation, kreativitet och spontanitet.

Jag avsåg också att lära känna och förstå hur teman som fred, frihet och demokrati för närvarande påverkar människor med ursprung i olika europeiska länder, med andra berättelser om krig och fred.

Det är i detta utbyte, i detta delande, som vi lär känna varandra bättre och kan medskapa mer öppna och fredliga samhällen.

Varje år, när aprilmånaden kommer, är detta möjlighet till möte och utbyte jag vill erbjuda i mitt arbete: att utvecklas i och med grupperna, oavsett om det var före pandemin, under pandemin eller nu i efter-pandemin, med de möjligheterna (Zoom) som tekniken har skapat för världen. Om vi har ett behov av att fira det, är det också ett sätt att försöka skapa empati med människor från motsatt sida av Europa som också har lidit i inbördeskrig på 90-talet. Jag syftar på de östländerna, främst de från det forna Jugoslavien, Kroatien, Slovenien, Serbien, Montenegro, Makedonien och Bosnien-Hercegovina, de som deltog i detta projekt.

Under de senaste fyra åren, då jag har hållit denna typ av sessioner, har jag lärt mig mycket om den värld vi lever i, om vad det innebär att leva i krig och hur det lämnar spår efter sig, men också om hur fred inte bara handlar om avsaknaden av våld. Det kan inte finnas fred utan social rättvisa, utan ett tak som skyddar barn från snö eller regn, utan möjligheten att försörja sig själv, utan jämställdhet och rättvisa - utan mänskliga rättigheter.

Jag har insett hur svårt det kan vara för vissa unga vuxna som har upplevt krissituationer som barn eller i början av sin ungdom, att förstå när man pratar om soldater som gjorde en fredlig revolution för att avsluta ett krig och störta en diktatur. Deras mentala ram tillåter dem ännu inte att ta emot andra verkligheter.

Det var genom detta delande som jag blev medveten, i mitt inre djup att det var möjligt att störta en av de sista diktaturerna i Europa. Jag insåg konsekvenserna av det tretton års långa kriget - med uppoffringar och lidande - för både de afrikanska folken i de forna kolonierna och de unga portugisiska människorna. Jag insåg också att den portugisiska demokratin byggdes av allt detta lidande, både för afrikaner och portugiser. Portugal nådde gränsen för krigsansträngningen. Det var det som möjliggjorde att detta krig förvandlades, att freden byggdes och att en demokrati i frihet föddes.

Sociodrama med konst: Nejlikerevolutionen

Riktlinjer för sessionen

1. **Mina viktigaste mål för sessionen:**
   i en mångkulturell kontext, inom projektet "Fredens språk":
   - Att dela med mig av min nationella bakgrund, där jag växte upp och utbildades, och vad som är kopplat till mina egna värderingar och min identitet.
   - Att dela med mig av en kollektiv och historisk händelse som förbättrade vårt kollektiva liv och hur den påverkade mitt personliga liv.
   - Att visa hur vi genomför ett Sociodrama med "konst".

2. **Att följa strukturen av en sociodrama-session:**
   a. Uppvärmning
   i. Var träffade jag Jana och Monica?
   ii. Presentera mig själv.
   iii. Tacksamhet för att få samarbeta i detta projekt.
   iv. Förklara varför jag tog med en kollektiv händelse att dela med oss: Ett sätt att lära känna varandra bättre.
   v. Dela en målning och be deltagarna att noggrant observera den: Vad ser ni? Vad kan det handla om? Vad känner ni inför den?
   vi. Dela in deltagarna i små grupper (breakout rooms i ZOOM) om 3 eller 4 personer, slumpmässigt, där de bör dela med sig av svaret på frågan:
   - Vad såg ni i målningen? [ungefär 2 minuter]
   vii. Dela in dem igen i nya små grupper (breakout rooms i ZOOM) om 3 eller 4 personer, slumpmässigt, där de bör dela med sig av svaret på frågan:
   - Vad kan målningen handla om? [ungefär 2 minuter]
   vii. Sist, dela in dem igen i nya små grupper (breakout rooms i ZOOM) om 3 eller 4 personer, slumpmässigt, där de bör dela med sig av svaret på frågan:
   - Vad kände ni när ni observerade denna målning? [ungefär 2 minuter]
   ix. Några delningar (sharing) i den stora gruppen - högst 5 personer.
   x. Min förklaring om målningen, om vad som hände den dagen, hur vi

levde och hur jag växte upp under en sådan diktatur (läs ovanstående förklaring); och vad vi vann.

xi. Göra ett sociometriskt val för att få en gruppsval om vad vi ska arbeta med: Demokrati, Fred, Frihet; - det kan göras med whiteboard (som vi gjorde) i kolumner eller cirklar; eller på golvet, när man är i ett rum kan människor röra sig och gå till det valda ämnet.

xii. Vilket är gruppens val? - FRED

xiii. Lyssna på minoriteterna, de som valde en annan option än majoriteten.

3. Action:

i. Kort meditation så att var och en kan koncentrera sig:
   - Be dem att fokusera på sin andning och på valet av gruppen, på Fred; hitta en scen som kan vara symbolen för FRED för dig; du är inne i denna scen, du är en del av scenen... var befinner den sig? Vem är med dig? Vad ser du? Vad gör du? Vad känner du?

ii. Kan du rita eller måla denna scen på 10 minuter? Du behöver inte vara perfektionist, gör det så bra du kan.

iii. Dela in dem i små grupper (breakout room i ZOOM) om 5 eller 6 personer.
   1. Vad ska man göra i den lilla gruppen - 15 minuter:
      a. Dela med er av ritningarna
      b. Bli en del av teckningen, det kan vara du själv i teckningen.
      c. Utifrån denna roll, och med de andra rollerna, skapa en liten berättelse att sätta i aktion, att presentera i den stora gruppen.

iv. Presentationer i den stora gruppen av varje grupp på scenen:

[I ZOOM - markera personerna i varje grupp, så att de kan ses tydligt av de andra grupperna]

4. Sharing:

- Vad kände du i rollen?
- Vad har du lärt dig från denna session för dig själv?

5. Processing (Bearbetning av sessionen):

- Vad hände här?

REFERENSER

Belchior, M. (2013). *Aprender na Sociedade da Informação e do Conhecimento - entre o local e o global - contributos para a Educação para a Paz*. Instituto de Educação - Universidade de Lisboa. http://hdl.handle.net/10451/8005

Belchior, M. (2021). Becoming a Sociodramatist: Sociodrama in Education. In D. Adderley, M. Belchior, A. Blaskó, K. Galkocsi, M. Maciel, M. Westberg, and M. Werner (Eds.), *Sociodrama - The Art and Science of Social Change* (pp. 266–286). L'Harmattan. http://sociodramanetwork.com/sociodrama-theory-and-methods/

Galtung, J. (2005). Três formas de violência, três formas de paz. A paz, a guerra e a formação social indo-europeia. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, *71*, 63–75.

Moreno, J. L. (1924). *The Theatre of Spontaneity* (2010 Edition). LULU.

Moreno, J. L., and Moreno, Z. T. (1970). Origins of encounter and encounter groups. *Psychodrama and Group Psychotherapy Monographs*, *45*. https://psyberspace.walterlogeman.com/2015/encounter/

Sternberg, P., and Garcia, A. (2000). *Sociodrama: Who's in Your Shoes?* (S. Edition-Praeger, Ed.). Praeger Publisher.

Utveckling av en sociopsykodramatisk praktik

Monica Westberg

Resans början

Under 1970-talet utbildade flera institut i Sverige studenter inom psykodrama .Psykodrama sågs främst som en ny psykoterapimetod som skulle användas inom sjukvården och av privatpraktiker. Utanför hälso- och sjukvården var Morenos metoder i stort sett okända. När jag påbörjade jag min utbildning i psykodrama i USA, med Zerka Moreno som min lärare fick jag stöd för att även en med pedagogisk utbildning kan använda metoderna. Hon ansåg att psykodrama också kunde användas utanför hälso- och sjukvården i icke-terapeutiska miljöer (Blatner, 2019).

Att studera i USA var dock dyrt. Jag insåg snabbt att jag inte skulle ha råd att fullfölja utbildningen där. Då föreslog jag att Zerka skulle starta en utbildning i Sverige. Zerka var redan inbjuden till Stockholm för en workshop samma höst. Där frågade hon deltagarna om de var intresserade av en komplett utbildning och det bildades en första arbetsgrupp. Jag blev inbjuden att delta både i planeringen och kursen. Genom detta utvecklade Zerka och jag (1976) en nära relation som varade livet ut.

Under åren fortsatte jag mina studier av psykodrama med en tydlig betoning på sociodrama. Hur förstå individuella mentala hälsofrågor i ett samhällsperspektiv? Detta resulterade i en ny sorts sociopsykodramatisk betoning som krävde kunskap inom många olika områden. Kanske det viktigaste var att vi behöver vara i kontakt med våra egna kärnvärden, så vi kan tolerera att andra människor ofta ser saker på ett helt annat sätt än vi själva. När det händer kan kreativa processer och dialoger skapas istället för konflikter.

När jag senare arbetade tillsammans med Monica Zuretti, lärde jag mig mer om sociopsykodrama och hennes breda synsätt och perspektiv (Zuretti, 2001). Sociopsykodrama är en form av aktiv grupparbete som involverar både de psykologiska och sociala faktorerna i våra liv. I olika faser av grupprocessen betonas både den privata historien och det kollektiva traumat (Kellermann, 2007). Medan man ofta börjar med individuella minnen

fortsätter arbetet med reflektioner över den gemensamma historien och de kulturella traditionerna hos hela den sociala gruppen, samt deras sammanflätningar inom den sociala matrisen. På så sätt börjar medlemmarna förstå hur deras personliga drama också är en del av mänskligheten drama. Det fanns ett antagande att sådana sociopsykodramatiska möten kan underlätta samhällsförändringar i världen och skapa möjligheter till samexistens och fred.

En central metod inom psykodrama är rollbyte (Kellermann, 1997). Det möjliggör att gå i den andres mockasiner, som indianerna säger. Inom organisationsutveckling används termen "perspektivförändring", vilket är ett mindre provokativt begrepp än rollbyte.

Min erfarenhet

Mitt intresse för politik utvecklades när jag studerade pedagogik på universitetet. Jag fick kunskap för att tolka världen från ett nytt perspektiv. Jag älskade Paulo Freire och hans arbete med att lära fattiga och utsatta människor att läsa. Mötet med Morenos filosofi och praktik var också viktigt. När jag sedan lyckades åka till USA och påbörja min egen psykodrama-utbildning blev det en verklig vändpunkt i mitt liv.

Sedan 1980 har jag arbetat heltid med metoderna i många olika sammanhang både i Sverige och Norge. Strax efter att jag avslutade mina studier blev jag inbjuden till Trondheim för att leda psykodrama-grupper. Några vänner jag träffade på en humanistisk psykologi och pedagogik konferens utvecklade ett Center för Helhetssyn som kallades Mandala, där fanns det många människor som var intresserade av att delta i en psykodrama-grupp. Det var en lång tågresa mellan Stockholm och Trondheim, vilket gav mig gott om tid att reflektera över hur jag skulle arbeta och sedan utvärdera hur det hade gått på vägen hem. Gruppen träffades 3 dagar i månaden och flera deltagare fortsatte att komma många gånger. Andra kom bara en gång till gruppen och tog med sig ett specifikt problem de ville lösa. När de hade arbetat med problemet och hittat en lösning kom de inte tillbaka. Detta pågick i några år tills mina vänner bestämde sig för att köpa en fastighet där de kunde etablera ett utbildningscenter för sitt arbete. Byggt kring principerna inom Bahá'í-tron (1992), fokuserade detta center på humanistisk alternativ utbildning och erbjöd många kurser inom al-

ternativ medicin, yoga och drömarbete. Det blev en mycket kreativ plats för alla typer av nya initiativ inom mänsklig växt.

Deltagarna i mina psykodrama-grupper uttryckte önskemål om en komplett psykodrama-utbildning. Eftersom jag organiserat kurser och handledning redan från mitt första möte med psykodrama var det naturligt för mig att bjuda in kollegor och min egen lärare Zerka Moreno för att starta Norsk Psykodrama Skole. Själv var jag redan engagerad i en psykodrama utbildning i Sverige med en grupp på 50 studenter på grundnivå. Det fanns en öppenhet och nyfikenhet i samhället för ny kunskap vid den här tiden och många arbetsgivare täckte kostnaderna för sina anställda när de deltog i kurser för att uppnå nya kompetenser.

Att lita på

När jag ser tillbaka på mitt yrkesliv undrar jag var mitt förtroende för att allt skulle gå bra kom ifrån. Jag tror att det beror på att jag som barn upplevde krig. Jag vet att det var på avstånd, men det var ändå en del av mitt liv under mina tidiga år. Fönster skulle mörkläggas, maten ransonerades och fäder inkallas till militären.

Men när kriget var över fanns det en stark tro på framtiden. Allt skulle bli bra! Efter all misär som avslöjades kunde det inte finnas en enda person på jorden som kunde tänka sig att starta ett krig igen! Arbetslösheten som hade präglat 1930-talet var borta och barnen skulle få lunch i skolan och båda föräldrarna skulle arbeta för att uppnå en rimlig levnadsstandard.

Socialdemokratiska partiet hade majoritet i Sverige och flera förbättringar gjordes när det gällde bostäder och arbetsvillkor. En bättre skola utvecklades, en "enhetsgrundskola" där alla barn gick i samma skola i nio år. Mitt sjunde skolår var det sista året med 7 årig folkskola i vår kommun. Minns fortfarande hur ledsen jag var när skolan var slut. För den som bara hade sju år i skolan väntade dåligt betalda fabriksjobb och det var inte något jag ville göra. När jag var 27 år genomfördes en skolreform som gjorde det möjligt för den som bara hade sju års skolgång att få möjlighet att studera vidare.

Ett nytt nordiskt perspektiv och ny kunskap

Mitt allra första möte med psykodrama var på en nordisk humanvetenskaplig konferens inom psykologi och pedagogik. Efter konferensen ingick jag ett avtal med en dansk psykolog och psykodramatiker om att han skulle komma till Sverige och ha grupper som jag organiserade. På konferensen träffade jag också andra danska psykologer som hade utvecklat en metod som kallas Alternativ Rådgivning. Denna metod handlar om att undersöka de olika etiska koder som styr människor i deras val. Den bygger på en marxistisk klassanalys. Det innebär att i stora grupper delas deltagarna in i smågrupper utifrån vilket yrke deras föräldrar hade när de var 5 år gamla. Dessa grupper undersökte hur makt och ansvar fördelas i familjen. I mindre grupper undersöktes frågor som:

Vem ansvarade för ekonomin? Vem tar ansvar för barnen? Vem planerar veckans aktiviteter?

Genom att prata om detta i sin klass grupp kunde deltagarna se om det fanns gemensamma mönster. Det var fantastiskt när de upptäckte likheterna.

Det blev tydligt hur konflikterna färgades av klasstillhörighet. Några av oss i den svenska gruppen beslutade oss för att börja arbeta med dessa metoder. Bland annat undersökte vi de kroppsliga spänningarna som många hade från arbetarklassen. När de blev medvetna om detta och släppte på spänningarna fick de bättre tillgång till språket. Denna medvetenhet om hur kroppen blockeras av livserfarenheter eller av för tungt arbete var ny. Idag är det allmänt känt att överväldigande livserfarenheter ger mönster i kroppen och att vi behöver ta hand om det.

När jag studerade psykodrama introducerade vi scen framställningar runt köksbordet där en typisk vardags situation spelades upp. Där blev klasskillnaderna mycket tydliga och de som deltog i arbetet fick en större förståelse för de konflikter de upplevde på sin arbetsplats. Det fungerade bra och jag berättade för Zerkas träningsgrupp om mina erfarenheter. Då ville deltagarna att jag skulle göra det med vår grupp. Jag frågade Zerka och fick veta att om gruppen ville det var det okej, men hon ville inte delta själv. Mitt förslag var då att använda förmiddagen för detta arbete så att hon kunde stanna på hotellet och vila. När vi gjorde denna undersökning tyckte några att det var det bästa sociodramat i hela kursen. Kombinationen av sociodrama med klassanalys visade sig vara en mycket fruktbar lösning för att förstå gruppprocesserna.

När jag senare skrev min tentativa uppsats om dessa erfarenheter blev den dock inte godkänd av Zerka med de teoretiska kraven för certifiering. Efter att ha läst Zerka Morenos bok *"Att drömma igen"* kan jag förstå varför. Hon hade mött några blodtörstiga marxister som trodde på revolutioner som skulle ske med våld. Det var helt emot Morenos filosofi, som är helt fredlig och bygger på att använda kreativitet och spontanitet för att förändra världen.

Erfarenheter från Psykodramaakademin

I vårt utbildningsprogram på Psykodramaakademin har vi en del som kallas Organisation-Individ-Samhälle där vi genomför klassanalys med våra studenter. Den placeras relativt sent i kursen och vi har funnit att denna kunskap exponerar faktorer som inte behandlas i sociometri. Deltagarna kommer med olika yrkesmässiga och akademiska erfarenheter, liksom skilda sociala bakgrunder. Som kvalificerade psykodramatiker kommer de att möta många människor med bakgrund som skiljer sig från deras egen. Därför anser vi att det är viktigt för dem att kunna förstå klassanalys konceptet med sina känslor och inte bara rent tankemässigt. Enbart en psykologisk/spirituell syn på mänskligheten räcker inte. En analys av materiella förhållanden är också nödvändig för att förstå de villkor som präglar varje individs liv. Personer som har vuxit upp med större materiellt välstånd förstår ofta inte fullt ut och kan uppvisa en överlägsen attityd gentemot de fattigas levnadsvillkor. Vår klassindelning bygger på Göran Therborns bok "Klassstrukturen i Sverige 1930-1980".

Under många år har denna kunskap varit dold, men nu är det dags att göra den synlig igen! Som en av de mest hög-citerade samtida marxistiskt influerade sociologerna publicerade Göran Therborn (2018) en ny bok: "Kapitalet, auktoriteten och alla vi andra." I denna bok ställer han viktiga frågor som "Vart är Sverige på väg?" Sverige, som en gång lovade att vara ett land av jämlikhet, har blivit Nordens mest ojämlika klassamhälle med Västeuropas största koncentration av rikedom.

Sociala förändringar och exempel på sociodrama

Vårt samhälle har förändrats, och här är en del av bakgrunden: År 1986 blev vår statsminister Olof Palme skjuten på gatan på väg hem efter att ha varit på bio med sin fru. Vid den tiden kunde landets statsminister gå på bio utan livvakt. Vi hade starkt förtroende och trygghet i vårt land, så skjutningen kom som en fullständig överraskning och lamslog hela landet. Det finns inte en enda person jag har frågat som inte kan berätta exakt var de befann sig när de fick reda på att Palme var död. Paralyseringen varade länge. Polisens oförmåga att hitta mördaren gjorde inte saken bättre. Mer än 35 år har gått och polisen har gett upp försöken att hitta sanningen!

När detta hände befann jag mig i Norge på Stjärnøya utanför Bergen och arbetade med en introduktionskurs i psykodrama. Vi hade träffats en dag och när gruppen samlades nästa morgon kändes det som om jag inte längre hade en stadig grund att stå på. Vi började med att göra en runda där alla deltagare gav sina reflektioner över vad vi hade gjort dagen innan och hur de kände sig. När alla hade talat berättade jag för dem vad som hade hänt i Sverige och att jag kände mig chockad. Sedan delade jag upp gruppen i små grupper med tre deltagare i varje. Deras uppgift var att prata om:

Vad hände med dem när de hörde denna nyhet?
Vilka behov hade de när något svårt hände?
Vad var ett bra sätt för dem att ta hand om det?

Deltagarna delade sedan sina tankar i den stora gruppen och likheter och skillnader i reaktioner blev tydliga.

Gruppen delades åter upp i små grupper och i en enkel meditation uppmuntrades de att träffa någon som hade varit till hjälp i en kris. Nu fick alla träffa sin "trygga person". Jag fick också göra detta vilket var hjälpsamt för mig för att återfå min egen balans.

Arbetet i små grupper fungerade bra. Det fanns en person som inte kunde hitta någon att lita på. Då förvandlades det sociodramatiska arbetet till psykodrama. Genom att bygga den sociala atomen kunde vi ta reda på vad som blockerade henne, och med hjälp av ett långsamt tempo kunde hon få fram en berättelse om en krigshändelse som gett henne mardrömmar under hela barndomen. När dramat var över kunde hon se allt utspela sig och hon stod

utanför och betraktade det. I en reflektion över situationen uppmuntrades hon att ge sig själv den trygghet och värme hon behövde i denna svåra situation. Insikten om hur rädda hennes föräldrar hade varit kom efteråt. Norge hade varit ockuperat av tyskarna, motståndsrörelsen var stark och det hände ständigt saker som var hotfulla. Med denna insikt lättade trycket i hennes bröst och hon kunde andas lättare. Det blev en lång och givande delning och jag kunde med lättnad se att medlemmarna i gruppen kände sig starka och blev vänner med varandra. Jag var ju där som en tillfällig gäst.

På vägen hem från denna kurs tänkte jag tacksamt att vi nu skulle börja en ny psykodrama utbildning. Det innebar att ha en grupp där vi hade en överenskommelse om att arbeta tillsammans i två år. Det gjorde det möjligt att följa upp vad som hände i gruppen. Genom att lära sig att arbeta med relationer fylldes gruppdeltagarna av förtroende och trygghet.

En ny situation i Sverige

När vår utrikesminister Anna Lindh också mördades 2003 ökade misstroendet i samhället ännu mer. Anna Lindh ansågs vara en av de främsta kandidaterna att efterträda Göran Persson som partiledare för Socialdemokraterna.

Hennes största engagemang var internationellt samarbete och solidaritet, liksom miljön. Anna Lindh var angelägen om ett starkt Förenta Nationer och hon ville att EU skulle bedriva en gemensam utrikespolitik för att undvika konflikter.

Hennes första stora uppgift som svensk utrikesminister var att engagera sig i konflikten mellan gerillarörelsen UÇK i Kosovo och Serbiens militära makt.

Mordet inträffade mitt i valrörelsen när Anna Lindh, ung och vacker, var en framträdande figur i annonser över hela Sverige. Hon hade tagit en paus från kampanjen med en vän för att köpa nya kläder. I varuhuset ser en ung man henne, knivhugger henne och kastar sedan kniven nedför rulltrappan och rusar iväg. Hans bild fångades av en övervakningskamera i varuhuset och han kunde snabbt gripas av polisen. Mördaren var född i Sverige, son till två föräldrar som var arbetskraftsinvandrare.

Den unge mannen berättade tio år senare att han hade blivit ombedd att skriva och be om förlåtelse till Anna Lindhs söner, som vid tiden för hennes död var 10 och 12 år gamla. Men han såg det som helt meningslöst. Det kunde inte

finnas en enda person som kunde förlåta någon som gjort det han gjorde. Han funderade mycket på det.

När jag läste en intervju med förövaren blev jag verkligen sorgsen. Det blir så många liv som är tyngda av sorg och smärta. Varför är unga människor så isolerade och ensamma? Varför är kursen "Växa" skapad av Mariolina Werner för gymnasieelever inte tillgänglig på alla skolor som ett obligatoriskt inslag i undervisningen?

Att arbeta med ett samhälle utan förtroende

Morden på våra politiker ökade markant främlingsfientligheten i vårt samhälle. Plötsligt var allt som hände invandrarnas fel och högerextrema krafter spred hat online. Ett skuggsamhälle uppstod där människor utnyttjas som svart arbetskraft på ett sätt som vi med våra fackliga traditioner inte hade kunnat föreställa oss.

Några år senare ägde ännu en tragedi rum på en central gata i Stockholm (Drottninggatan). En man stal en lastbil som stod utanför en affär, med nyckeln i och motorn igång. Han körde nedför gågatan i hög hastighet och skadade och dödade många fotgängare. Paniken spred sig igen. Vad händer med vårt trygga samhälle? Jag undervisade i en grupp den dagen och vi försökte förstå situationen. När vi träffades dagen efter berättade en deltagare att hans fru varit där vid tiden som lastbilen kom farande. Hon tog bilder av ett skyltfönster, något saknades och hon gick in för att hämta det. Sekunder senare kraschade lastbilen, och om hon varit kvar där ute skulle hon ha blivit påkörd. Det var en stor chock att se förödelsen och höra skriken från de skadade. Poliser och ambulanser var snabbt på plats, och tunnelbanan och andra transportvägar stängdes av. Föräldrar som skulle hämta sina barn på förskolan kunde inte komma. Det var kaos! Det som hände var att plötsligt hjälpte alla till. Grannar tog hand om barnen och privata bilar erbjöd skjutsar. Många människor grät och främlingar pratade med varandra på ett sätt som aldrig hade hänt tidigare. Under katastrofen hände något gott. Mina kursdeltagare berättade att de stannade uppe halva natten och pratade.

Denna händelse påverkade självklart arbetsklimatet i gruppen. Vi fick möjlighet att reflektera över de olika strategier som varje individ använder för att upprätthålla stabilitet. Vi arbetade med rundor där varje person berättade hur

händelsen påverkade honom/henne och vilka rädslor den väckte.

Senare i rättegången framkom det att mannen hade varit i Sverige i minst fem år. Han hade gått från ett jobb till ett annat. Det slutade ofta med att han aldrig fick betalt för det arbete han utfört. Eftersom han var papperslös visste han inte var han skulle klaga. Till slut blev han desperat och agerade irrationellt. Helt oskyldiga människor miste livet.

Dessa tragedier var början på en annan förändring av samhället i Sverige. Det sociala klimatet förändrades och främlingsfientlighet ökade. Den konkreta solidaritet som präglade vårt land tidigare var inte längre närvarande. Det finns många skäl till denna kris.

När vi studerar resultaten av den forskning som Institutet för Framtidsstudier har genomfört under 40 år kan vi se att vårt lilla land tydligt skiljer sig från våra nordiska grannar. Vi hade trott att vi var på precis rätt väg men har istället blivit extremt individualistiska och sekulariserade.

Vi har skapat ett samhälle där individen kan befria sig från familjen och välja sin yrkesbana och sin livspartner. Toleransen för olika sexuella läggningar är hög och samkönade par kan nu gifta sig i kyrkan. Modern teknik har gett oss möjligheten att ha globala kontakter varje dag. Mängden underhållning är obegränsad och det blir lätt en evig buller som hindrar oss från att fokusera på det vi vill göra. Behovet av ett nätverk av goda relationer är stort, men när kommunikationen består av en mängd korta meddelanden hamnar vi alltför lätt på ytan och känslan av ensamhet växer. Ett sms kan aldrig ersätta det faktum att vi inte kan samordna våra tider för att kunna träffas eller sitta tillsammans vid middagsbordet.

The "Simultaneous World Sociopsychodrama": en modell för integration

Som ledare för sociopsykodramagrupper behöver vi en mångdimensionell strategi. En individuell psykologisk synvinkel räcker inte. Monica Zuretti har föreslagit att vi med hjälp av fem frågor ska arbeta med grupper runt om i världen. Med hjälp av hennes sociopsykodramatiska scenuppställning (Kristoffersen & Mollan, 2015) kan vi undvika att tolka individens problem som en personlig brist, utan istället betrakta dem inom en större kontext:

"Vad kan jag göra för mig själv?" När individen står i centrum handlar det

ofta om olika inre roller som är på kollisionskurs.

"Vad kan jag göra för min familj?" När det gäller familjen eller den nära gruppen handlar det oftast om relationer och kommunikationsproblem som behöver belysas.

"Vad kan jag göra för min gemenskap?" När det handlar om samhället du lever i handlar det oftast om att möta de externa påverkningar som finns där. Du behöver träna i olika roller för att kunna svara adekvat på det som händer.

"Vad kan jag göra för mitt land?" Politik, ekonomi, religion och kulturella normer bildar ett komplext nät av saker att förhålla sig till.

"Vad kan jag göra för världen?" Globala bekymmer, som miljön och internationella relationer, blir i fokus.

I alla dessa sammanhang påverkas vi på olika sätt, och det är viktigt att förstå vad som händer med oss när vi intar olika roller. Vilka krav ställs det på ett visst beteende för att rolltagandet ska accepteras? Hur väljer vi att ta ansvar för den utveckling som vi anser är önskvärd?

Att ha förtroende för en eller flera medlemmar i gruppen är en förutsättning för trygghet. Om gruppen lyckas skapa en känsla av välbefinnande och trygghet kan vi säga att den är säker. Varför är det viktigt att känna sig trygg och säker? Det är viktigt eftersom det annars är lätt att bli blockerad och inte kunna använda vår kreativitet och spontanitet fullt ut. Genom ett starkt civilsamhälle kan vi utveckla demokrati och skapa en rättvis fördelning av resurser, vilket minskar brottsligheten och ger unga människor tillit till framtiden.

Zerka Morenos bidrag

Ett kapitel i vår bok handlar om utvecklingen av Morenos metoder och filosofi. Här kommer en presentation av hans fru, som har bidragit mycket till att hans arbete i dag tillämpas över hela världen.

Zerka Toeman kom till New York, USA vid 20 års ålder, strax före kriget i Europa. När kriget bröt ut tvingades hennes syster och familj fly från Belgien till Frankrike. Resan var mycket svår och hennes syster blev sjuk på grund av stressen. Zerka blev den som var tvungen att ta ansvar för att låna pengar och ordna hjälp. När de anlände till USA sökte de upp Moreno, som drev ett litet privat sjukhus där patienterna också kunde bo. Mötet mellan Moreno och Zerka utvecklades till ett unikt partnerskap och senare ett lyckligt äktenskap.

Vid ankomsten till USA hade Zerka ingen utbildning inom psykiatri. Genom sitt arbete först som sekreterare och senare som assistent till Moreno lärde hon sig mycket. Det var Zerka som skrev upp och organiserade hans många olika projekt. Moreno och Zerka reste tillsammans över hela USA under slutet av 1940-talet och 1950-talet, och hans metoder och filosofier blev välkända (Marineau, 1989). Beacon utvecklades till ett internationellt centrum för psykodrama som blev så berömt att studenter kom från hela världen.

Från början hade Zerka även organiserat och strukturerat Morenos olika skrifter. Tillsammans startade de Beacon Publishing House där hon skrev många artiklar om de olika erfarenheter hon fick när hon arbetade som professionellt hjälpjag och J. L. regisserade. Senare var det Zerka som undervisade studenterna. I boken "Quintessential Zerka" kan vi följa hennes utveckling. Dale Richard Buchanan, som arbetade på Saint Elizabeth Hospital USA skriver i förordet till boken:

"J. L. var visionär och kosmisk, och Zerka var uppmärksam. Hans intellekt var som kvicksilver, som hoppade från ett intellektuellt företag till nästa; hennes personlighet var grundad, stadig och rigorös. Han tillhandahöll rörelsens seminella intellekt; hon tillhandahöll dess hjärta och själ. Det fanns också många likheter mellan dem. De hade båda emigrerat från Europa till Amerika i sökandet efter frihet, möjligheter och ett bättre liv. De förespråkade båda rättigheter för de som var isolerade och förkastade. Han hjälpte prostituerade i Europa och lagöverträdare i fängelser i USA. Hennes intressen var hbtq-personer och senare personer som lever med hiv och aids. Allt detta hände under början av 1980-talet, på höjden av aids-hysterin."

I sin självbiografi, Zerka Moreno (2012), skriver hon om sitt eget liv. Hon beskriver mycket av den utveckling som skedde med Morenos arbete efter att de träffades. Även om hans grundidé föddes i Wien så genomfördes arbetet i stor skala i USA. Det finns också en intressant biografi skriven av deras son Jonathan D. Moreno; "Impromptu Man" (2014). Den tar läsarna från det kreativa kaoset i Wien tidigt 1900-tal till utvecklingen av psykoterapin i USA.

Behovet av vår kunskap är större än någonsin

I Sverige var psykodrama en eftertraktad metod och ett litet institut som vårt kunde få tillräckligt med studenter. Sedan kom en statlig psykoterapiutbildning och allt blev ensidigt fokuserat på kognitiv beteendeterapi (KBT). För Morenos metoder, som inte lätt kan katalogiseras enbart som terapi, minskade intresset. Dock har många av våra studenter gjort ett gediget arbete inom sina respektive

yrkesområden. Jag anser att tiden är mogen för en ny grund utbildning. Behovet av vår kunskap är större än någonsin. Låt oss inte glömma den nödvändiga övergång som världen står inför när det gäller miljön. Paul Warde, Libby Robin och Sverker Sörlin (2018) undersöker miljörörelsens historia och behovet av en förändring som visar vägen framåt och hjälper oss att hitta lösningar som innefattar omsorg om naturen. För att demokratin ska överleva behöver vi mötas i verkliga livet och skapa sammanhang som ger våra barn trygghet att utveckla sina talanger.

REFERENCES

Blatner, A. (ed.) (2019). *Action Explorations*: *Using Psychodramatic Methods in Non-Therapeutic Settings.* Drama Therapy Review, Vol. 6 (2).

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books; Reprint edition.

Johan Davidsson, Marjorie Tidman (1992) *Cooperative Peace Strategies* Bahia Publications Australia

Galgóczi, K., Adderley, D., Belchior, M., Blaskó, A., Damjanov, J., Maciel, M., Teszáry, J., Werner, M., & Westberg, M. (Eds.) (2021). *Sociodrama: The Art and Science of Social Change*. (EU) L'Harmattan Könyvesbolt, Budapest.

Kellermann, P. F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma*. London: Jessica Kingsley.

Kellermann, Peter F. (1992). *Focus on psychodrama: The therapeutic aspects of psychodrama***.** London: Jessica Kingsley.

Krall, H., Fürst, J. & Fontaine P. (Eds.) (2013). *Supervision in Psychodrama Experiential Learning in Psychotherapy and Training*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Kristoffersen, B., & Mollan, A. G. (2015). I Invite Each of Us to Speak our Truth-On Sociopsychodrama. *Arts and Social Sciences Journal*, *06*(01).

Moreno, J. (Ed.) (1956). *Sociometry and the Science of Man*. New York: Beacon House.

Moreno, J.D. (2014). *Impromptu Man: J.L. Moreno and the Origins of Psychodrama, Encounter Culture, and the Social Network*. Bellevue Literary Press.

Moreno, Z. T. (2012). *To dream again: A memoir.* New York: Mental Health Resources, Catskill: New York.

Moreno, Z.T. (2006). *The Quintessential Zerka*: Writings on Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy. Editors T. Horvatin, E. & Schreiber K. London and New York: Routledge.

Nielsen, K., & Kvale S. (ed.) (1999). *Mesterlære Læring som social praksis*. Ad Notam Gyldendal

Therborn, G. (1981). *Klasstrukturen i Sverige 1930-80* (The Class Structure in Sweden 1930-80). Zenit, Lund.

Therborn, G. (2018). *Kapitalet, överheten och alla vi andra: Klassamhället i Sverige – det rådande och det kommande*. Arkiv Förlag.

Trondman, M. (1993). *Bilden av en Klassresa: Sexton arbetarklassbarn på väg till och i högskolan*. Carlssons Förlag.

Warde, P., Robin L., & Sverker Sörlin (2018). *The Environment: A History of the Idea*. Johns Hopkins University Press.

Werner, M., & Westberg, M. (2021). *Sociodrama: att mötas, att växa, att förstå* (EU) L'Harmattan Könyvesbolt, Budapest.

Zuretti, M. (2001). *Sociopsychodrama.* The British Journal of Psychodrama and Sociodrama, 16(1) 111-114.

Zuretti, M. (2007). *Psychodrama in the Presence of Whales*. British Journal of Psychodrama and Sociodrama, Vol. 22, Number 1, pp. 19 – 32.

Ett tredje språk - Från *Idée fixe* till *Möte*[1]

Børge Kristoffersen

J. L. Moreno skapade sitt begrepp om möte när han utvecklade barnteater i en av Wiens parker runt det första decenniet av 1900-talet. Med utgångspunkt i en händelse som Moreno kallade Idée fixe, vill jag titta på sambandet mellan de aktiviteter han var involverad i, teorier och hur hans koncept om möte kan förstås i ljuset av *ett tredje språk*, också baserat på en berättelse om hur det kan tillämpas.

Några barn i en park. En man sitter under ett träd och berättar sagor. Barnen dras till berättaren. De kommer från ett tråkigt och monotont liv och dras nu in i sagornas värld. In i en värld som skiljer sig från den de kommer ifrån, en värld där nya saker händer och otänkbara verkligheter öppnas. I denna värld omskapas händelserna i sagorna till en mångfald av lekar. En lek och ett drama där scenen finns både i och runt det träd där berättaren sitter, och där det magiska spelets verklighet ständigt utvecklas. Till slut är det bara himlen som begränsar den expanderande leken, "himlen var gränsen" (Moreno, [1947] 1983 s. 3).

Berättaren skriver senare att det inte var själva berättelserna i sig som var viktiga, utan hur de fungerade. Hur sagorna blev handlingar i en lek som skapade en atmosfär av mysterier, paradoxer och kontraster, hur det overkliga blev verkligt. Berättaren skriver att händelserna i parken förvandlades till en ny och vital erfarenhet för honom.

> "Så småningom kom humöret över mig att lämna barnens värld och röra mig ut i världen, det var beslutet att Idée fixe skulle förbli min ledstjärna. Därför, varje gång jag trädde in i en ny dimension i livet, stod de former jag hade sett med mina egna ögon i den jungfruliga världen framför mig. De var modeller..." (s. 4).

Berättaren skriver också att:

[1] Den här artikeln har hämtat inspiration från ett nätverk som kallas Encounters for Peace och började som en konversation mellan Børge Kristoffersen och Monica Zuretti den 19 februari 2022. En första version av denna artikel har publicerats i boken "Una gota en el océano - Encuentros para la Paz No.1". Ändå representerar denna artikel en ny version med olika delar, vissa olika fotnoter och en ändrad titel.

"Bakom skärmen av att berätta sagor för barn och iscensätta sociodraman för ett nytt samhälle försökte jag plantera fröna till en liten kreativ revolution." (Moreno, 2012 s. 15,16).

Det är J. L. Moreno som skriver detta. Handlingarna han såg utspelas i barnens lekar, och som gav en idée fixe, blev avgörande. Idée fixe var upptäckten av något oförfalskat, äkta och enkelt, av ett språk från en ursprunglig källa. Kanske vår första källa till produktivitet? "Idée fixe blev min ständiga källa till produktivitet..." (s. 3).

Dessutom fanns det i *Idée fixe* en sociodramatisk iscensättning som kunde visa en ny väg i samhälle och kultur, en väg med syftet att plantera ett "frö" för en kreativ revolution. Och inte minst, Idee fixe hade något existentiellt över sig, något som berättaren beskriver som "Guds nåd" (s. p).

Upptäckten som beskrivs här gjordes i Augarten, en park i Wien, omkring 1909-1911. Moreno var ungefär tjugoett år gammal. Han var då i en formande fas i livet. Händelsen blev senare en av flera utgångspunkter för *en filosofi* som byggde på *möte, kreativitet och spontanitet,* men också en *konstnärlig praktik* som först benämndes "The Theatre of Spontaneity", senare även beskriven i en bok med samma namn (Moreno, [1947) 1983). Med tiden hade hans teater olika namn och framträdde i olika former; som barnteater, "Das Stegreiftheater", "Impromptu Theater", "The Theatre Guild", "axiodrama", "sociodrama", "psychodrama" och "sociopsychodrama". Namnen refererar till olika former av improvisationsteater, men innan dess, innan det blev teater, började allt som en vital erfarenhet, som en *avgörande idé***.** En erfarenhet som inkluderade upptäckten av en viss sorts språkhandlingar i barns lek, av fantasi, kreativitet och spontanitet, av hur det overkliga kan bli verkligt i samspel med andra. Erfarenheten handlade också om en ambition att förändra samhällen, att bidra till en kreativ revolution samtidigt som man behöll en existentiell dimension, en tanke om att människan är en del av något större. Verkligen innehöll det så mycket vitalitet att det blev en vägledande princip för olika teaterformer och för ett livsverk som bara var i sin begynnelse när han lämnade barnen i parken (Moreno, [1947] 1983, s. 4).

Vitalitet är ett ord för goda känslor, för intensitet, styrka, energi och tempo. Vitalitet handlar om en känsla av liv, om livet i kroppen. Att skapa former som stärkte denna livskänsla var kanske det idée fixe handlade om? Om så är fallet kan känslan ha varit en kontrast till vardagslivet som Moreno upplevde i sin omgivning i staden där han växte upp, i Wien omkring 1900-1910. Där upplevde han ett vardagsliv som strikt styrdes av konventioner, fasta mål och tro på oföränder-

lighet, eller som han själv benämnde det, "kulturella konserver" (Kristoffersen, 2013, Rasmussen & Kristoffersen, 2011).

Det Moreno upplevde med barnen i parken var något annat, det var en upplevelse av lekens vitalitet, en livskänsla som inte är begränsad till en viss fas i livet utan som kan uttryckas och hållas vid liv genom hela livet, och på många olika sätt.

Livskänsla som språk

Vad var det som framkallade denna livskänsla och vitalitet? Vad var verksamt i detta för att frambringa Idée fixe? Händelsen i parken innehöll flera lager, men tydligast är beskrivningen av barnens "som om"-lek. Barnen i parken låtsades vara kungar och prinsessor, häxor och vargar. De provade på nya roller i en ständigt expanderande lek. Kanske är det framför allt de magiska orden "som om" som möjliggör nya ingångar i leken? Och kanske gäller samma sak för oss vuxna idag? Kanske är det detta "som om" som hjälper oss att hitta nya ingångar till våra egna pågående livsdramer. Det faktum att vi kan föreställa oss och låtsas och att detta "som om" är både verkligt och lek på samma gång! Det var som om Moreno med hjälp av Idée fixe fann ett språk genom vilket han kunde kommunicera sin livssyn av möte.

Kanske skulle vi kunna kalla det ett tredje språk[2]? Inte nödvändigtvis det tredje språket, vilket skulle kräva en definition för att skilja det från de andra. Idag finns det över sju tusen talade språk (Eriksen, 2022 s. 171). Att placera det aktuella språket bland dessa är knappast meningsfullt. Men att se Morenos upplevelse från Augarten och hans senare bidrag i ljuset av ett tredje språk, ett språk vid sidan av andra språk, ett språk som uppstår och uttrycks i kommunikation med andra, kan vara meningsfullt. Om så är fallet kan vi fråga efter dess karaktärsdrag?

[2] Inspirationen att betrakta mötet som ett tredje språk hämtas från Morenos dikt "Inbjudan till ett möte" ([1946] 1985). Men också från den indiskfödda filosofen Homi K. Bhabha (2004), som i sina perspektiv på dekolonisering använder begreppet tredje rummet. I spänningsrummet mellan olika kulturer kan det uppstå mötesplatser där man avviker från hierarkiska strukturer och strävar efter ekvivalens. Bhabha kallar sådana mötesplatser för ett tredje rum. Ett tredje rum, "mellanrummet" (s. 56), handlar om ett rum där ny mening om oss själva och andra skapas, ett rum som underlättar nya mötespunkter. Utgångspunkten för Idée fixe här uttrycker språkhandlingar där ny mening skapas. Det gör det också möjligt att förstå mötet som ett tredje språk.

Kanske är det ett språk som måste upptäckas genom erfarenhet, samtidigt som det finns där från allra första början, först i barnens lek och före erfarenheten? Ett språk som finns där som en av våra första kunskaps- och inlärningskällor, ett språk som kanske inte kan tas för givet, som kan återskapas om och om igen, och som lätt kan avstanna. Det aktuella språket är sårbart, det kan tystna snabbt.

Ett tredje språk kännetecknas av en öppenhet, en lyssnande och frågande attityd som också tillåter det fantastiska, det verkliga och det overkliga samtidigt. Det är ett språk som har sin egen rationalitet där tid och rum inte nödvändigtvis utgör en rak linje, ett språk som accepterar det mångsidiga när världen utforskas. Det kan utforskas i ett *rum* präglat av en undersökande *atmosfär* och som måste få utvecklas. Det måste ges *godkännande* mellan människor och mellan människor och ting. Ett tredje språk är ett intermänskligt språk som växer och utvecklas genom godkännande. Inte minst är det ett språk som lätt kan tystna eller försvinna, som i debatt eller diskussion, i överväganden, i rätt eller fel, eller i det vi måste eller borde göra. Ett *tredje språk* uttrycks i mötets *rum*, ett rum som tillåter mänsklig utställning och som lätt går förlorat där *polarisering* äger rum. Därför är det intressant att leta efter dessa egenskaper i Morenos fortsatta professionella utveckling. Hur han till exempel utvecklade en förståelse för möte och *"som om"* som ett bidrag till fred.[3]

Morenos bidrag till ett tredje språk

Kanske handlade de former Moreno skapade om att låta ett tredje språk komma till uttryck? Livsberättelser från hans liv ger flera exempel på det (Marineau, 1989; Moreno, 2012; Moreno, 2014). Som när han till exempel var en huslärare i Wien, bland annat för Elisabeth Bergner (senare en känd skådespelerska). Där lärde de sig att läsa poesi, men också att agera genom att ta roller och agera som figurer från världslitteraturen, bland annat Zarathustra av Nietzsche och flera av Molières karaktärer. De lärde sig inte bara om litteratur, de övade också på att behärska många av livets framtida roller. I den barnteatergrupp han startade på den tiden med marginaliserade barn från Leopoldstadt, en stadsdel i Wien, fick barnen utveckla sin kreativitet som skådespelare i olika teaterproduktioner

[3] 1967 skickade Moreno ett brev till USA:s president Lyndon B. Johnson där han erbjöd sina tjänster, inklusive rollbyte, vid en möjlig träff mellan Johnson och presidenten för Nordvietnam, H Chi Minh, under Vietnamkriget (Marineau, 1991, s. 185).

(Marineau, 1989, s.39). I *"House of Encounter"*, på Praterstern 2 i Wien, ett hus där mötets språk praktiserades i arbete med flyktingar från 1909, sjöngs barnvisor som nyligen anlända flyktingar hade hört och lärt sig av sina mödrar när de var barn. Ibland dramatiserades barnvisorna. Vid andra tillfällen dansades de. Barnvisorna skapade gemenskap, de etablerade nya band och stärkte identiteten för flyktingar som hade lämnat allt och befann sig på en främmande plats, många i ett främmande land. Aktiviteterna i "House of Encounter" vitaliserade, de gav nytt mod (Kafka, (1931) 2010, s. 19, Kristoffersen, 2017). I "Stegreiftheater", en improvisationsteater som Moreno utvecklade, även i Wien, introducerades och användes *"Empty chair"*. Stegreiftheater var en teater baserad på publikens berättelser. Vardagliga upplevelser och berättelser utgjorde teaterns "nav". Upplevelserna från detta var så vitala att flera teaterkritiker ansåg att detta var riktig teater, en teater som teatern borde vara. Kritikerna skrev att den vanliga teatern var död och att Stegreiftheater borde bli modell för den framtida dramaskolan (Müller, (1931) 2010, s.27. Kristoffersen, 2020)

Eller när han, som konstnär, lärare och forskare på 1930-talet vid New York Training School for Girls, en skola för flickor i åldrarna tolv till sexton som samhället hade stämplade som omöjliga, introducerade rollspel, spontanitetsträning och rollbyten. Syftet var att förbättra flickornas behärskning av livet i mötet med livets mångfald, men också genom sociometriska val att förbättra deras sociala position i samspel med andra. Genom sin utbildning tränades de att välja nya och bättre roller. Upplevelserna från skolan samlades i Morenos huvudsakliga sociometriska arbete "Who Shall Survive" (Moreno, 1934; Kristoffersen, 2017)

Även inom området kvalificering och lärande för yrkeslivet utvecklades rollträning, rollbyten och spontanitetsträning för att förbättra yrkesutövarnas färdigheter och kompetens. Arbetet inom detta område övertogs senare av Morenos studenter och fortsatte sedan av Kurt Lewins forskningsteam, aktionsforskningens fader (Moreno, 1914, s.159) . När det gäller politik och politiskt ledarskap var Moreno övertygad om att rollbyten skulle öka sannolikheten för fred mellan människor och nationer. Han tog därför initiativ, som i Moskva där han var 1959, genom att föreslå ett rollbyte mellan dagens ryska och amerikanska ledare, Chrusjtjov och Eisenhower. Eller när han ringde till Kinas ledare, Mao Zedong, för att erbjuda sina tjänster i konflikten som hade uppstått mellan Kina och Ryssland. (Marineau, 1989, s. 147)

De uttrycksformer som nämns här handlade om att skapa möten, men också en förståelse för konst och kunskap, om kroppsspråk, kreativitet och fredsska-

pande. De hade olika funktioner, de påverkade olika livsstadier, men alla kan härledas till en början i en park i Wien och till en "*Idée fixe*" som här förstås inom ramen för ett tredje språk. Ett mötesspråk som kan upprätthållas och som påverkar vem vi är och blir i samspel med andra.

Ja, från hans mötesupplevelser, bland annat i "The Religion of Encounter" i Wien, och från den mötesfilosofi han utvecklade från 1909 och som i sin tur låg till grund för hans rollteori, kan vi se en syn på mänskligheten och kunskap utvecklas, en syn som är rotad i att vi skapas och utbildas i mötet med omgivningen. Vi blir inte oss själva av oss själva, vi skapas i mötet med omgivningen. Vilka språkhandlingar som omger oss är därför avgörande. Morenos "Idée fixe" hämtade först inspiration från lekens språk. Därför är det intressant att se hur en sådan kommunikation kan utvecklas i vuxengrupper.

Här ska två teorier nämnas,som beskriver hur komplexa processerna mot ett transcendent språk är . Utgångspunkten i den ena teorin är i roller och i grupper, medan den andra teorin behandlar komponenter i grupprocesser som bidrar till ett transcenderande språk. Båda teorierna behandlar faktorer som påverkar samspel, hur de kan bidra till möten mellan människor, möten som hjälper till att förstå hur ett tredje språk kan uppstå.

Matris av identitet

Matris är en ofta använd term inom Morenos rollteori. Den berättar för oss att vi alla hålls fast av något större än oss själva, ända från början. Teorin hjälper oss att förstå hur dynamik och språk utvecklas mellan människor. I "Matris för identitet" (Moreno [1946] 1985, s. 61) får vi insikt i varför det är krävande att nå ett transcendent språk i vuxengrupper. Teorin berättar för oss hur vi från början som barn är kopplade till den miljö vi föds in i och hur vi gradvis utvecklar olika roller i samspel med omgivningen. Identitet handlar om det som formar oss, det som får oss att tänka som vi gör, känna det vi känner, göra det vi gör. Det handlar om vad som påverkar oss, inte bara föräldrar, syskon, grannbarn, skolkamrater och samhället som helhet, utan också våra förfäder och de som kom före oss. Identitet utvecklas långsamt, från ett odefinierat tillstånd till att successivt kunna skilja mellan människor och saker genom de roller vi tar och får, både mentalt och fysiskt, i förhållande till vår omgivning. Genom att aktivt placera sig utanför sig själv utvidgas individens psykologiska grund, en grund

som i sin tur skapar utgångspunkten för identifiering, imitation, projicering och överföring. Vi är kopplade till de roller vi utvecklar tidigt även senare i livet. Teorin berättar för oss att det vi först kommer i kontakt med lever vidare i allt vi ser senare. Det utgör utgångspunkten för rollbyten som dramatisk aktivitet. Teorin säger också att våra tidiga roller återfinns i samspel med andra, även senare i livet. Att nå ett transcendent språk innebär därför förståelse för hur komplexa samspelsprocesser är, något som Moreno beskriver i följande citat:

> *"Situationens matris; den består av rum och tid, relationer, plats och rörelser, handlingar och pauser, volym av ord och gester, initiering, överföring och avslutning av scener. Rollspelstestet utforskar en grupps rollmatris; den består av privata och sociala roller" (Moreno [1934] 1953, s. 348).*

Citatet säger att allt som hör till den situation vi befinner oss i, tiden och platsen, vad som sägs, hur det sägs, kroppsspråket, inledningen till situationen, vad som hände precis innan, påverkar de roller vi får och tar i en kreativ och undersökande situation, de är både privata och sociala roller. Kort sagt; kunskapen om att öppna och avsluta samspelsprocesser är komplex. Inte minst om vi föreställer oss samspelsprocesser mellan människor från olika kulturer och kontinenter. Flera teorier baserade på praktik har erfarenhet av ett transcendent språk[4].

Öppnande faktorer i samspel

I en praktikteori[5] baserad på grupper med vuxna i samspel, har man funnit att fyra områden av skicklighet och kompetens är i fokus för utvecklingen av ett transcendent språk. Det första är att skapa en *atmosfär* av ömsesidighet och förtroende bland deltagarna, en känsla av "god grannsämja". Atmosfär är något som uppfattas i kollektivet och är en estetisk upplevelse. Om det nya ska uppstå

[4] Fox använder "den andra tanken" när han beskriver det transcendenta i playback-teater (Fox, 1994, s. 32). Här ses det som ett transcendent tredje språk.

[5] "Narrativ reglering" skapades av Jonathan Fox och baseras på över fyrtio års erfarenhet av teaterformen playback-teater (Fox, 2019). Här förstås det också som en allmän social teori. Fox är även redaktören för boken "The Essential Moreno" (1987).

är en tillåtande atmosfär ett fokuserat område. Det andra är *spontanitet*; att gruppdeltagarna upplever att man själv och det man har i tankarna välkomnas i det pågående samspelet. Den spontana jaget återfinns i leken, också mellan vuxna. Det kännetecknas av närvaro i det som sker här och nu och av rollflexibilitet, att man i en samskapande process är flexibel i förhållande till de handlingar och berättelser som uppstår. Flexibilitet är också viktigt inom det tredje området, *ledarskap*. Ett flexibelt ledarskap vet att ledningen skiftar i samspelsprocesser. Samtidigt handlar ledarskap om att skapa ramar och strukturer som kan omfamna mångfalden i det som faktiskt sker, något som handlar om att kunna släppa taget om sina egna idéer utan att ge ifrån sig ledarskapet. Inte minst handlar ledarskap om hur uttryckta berättelser tas emot, omformas och förstärks genom lyssnande och nya handlingar. *Berättelse* är det fjärde området. Berättelse handlar om de upplevelser som uttrycks av deltagarna i ett pågående samspel. Berättelse kan uttryckas med hjälp av gester och uttalanden i samspel och lekar, men också som hela berättelser med början, mitt och slut. Ibland kan en gest innehålla en berättelse, ibland kan en kort mening innehålla en berättelse. Alla har berättelser, både vuxna och barn, och de uttrycks på olika sätt i gemenskapen. De nämnda fyra områdena är inte relaterade hierarkiskt, utan är vävda som samverkande områden när ett tredje språk utvecklas i grupper (Fox, 2019; Kristoffersen & Kristoffersen, 2021, s. 197-198).

Ett tredje språk öppnar upp för "både och", snarare än "antingen eller" positioner i samspelsgrupper. Det framträder bland annat som språk samtidigt som det är ett eget språk, ett språk som är beroende av rollflexibilitet, atmosfär, spontanitet och ledarskap som kan skapa utrymme där nya berättelser kan uppstå.

Tillbaka till barnens lek

När jag skriver detta ser jag en grupp barn komma ut från ett hus med några vuxna. En historia, ett språk, en lek utspelar sig framför där jag sitter. Det är tidig vår och snön smälter på taken. Snön på taket rinner långsamt neråt, smälter till vatten i rännan och droppar ner genom stupröret. Ett av barnen upptäcker vattnet som droppar vid hörnet av huset och närmar sig stupröret. Han samlar upp några droppar från röret i sina handflator. På väg tillbaka till de andra närmar sig två nyfikna barn honom; de vill se vad han har i händerna. När de ser vattnet i handen vill de göra samma sak. Omedelbart går de till stupröret för

att samla upp smält snö som droppar ner som vattendroppar. Förvånande nog säger en vuxen röst: "Kom, vi går." Plötsligt avbryts utforskandet av leken. Barnen som var på väg till stupröret stannar, vänder sig om och följer den vuxna som precis ropade.

Vilken lek och vilka historier som kanske hade uppstått ur dessa droppar kommer vi aldrig att få veta. Jag tänker på hur sårbar detta tredje språk är när jag ser detta. Det är ett språk som måste ges utrymme, präglat av öppenhet, undersökande *rollflexibilitet och atmosfär*. Det måste få *godkännande* om det ska utvecklas. Det måste ges godkännande om det ska utvecklas mellan människor och mellan människor och saker. Ett tredje språk är ett interpersonellt språk, ett språk som växer och utvecklas genom godkännande, det är ett språk som skapar ett *VI*. Det är ett språk baserat på vad mötet handlar om.

Jag ser barnen försvinna ur sikte när jag tänker att det kanske var detta undersökande språk, en öppen lekstämning, som barnen i Augarten upplevde och som dessa barn precis blev berövade.

Slutsatsen

Här spinns en tråd, från *Idée fixe* till *Mötet*. Från barn som deltar i dramatisk lek och en tidig sociodramaupplevelse till en förståelse för ett *tredje språk*. *Mötet som ett tredje språk* har varit den centrala punkten i detta. En central punkt där en öppen och lyssnande attityd har bildat grunden och där perspektiv kopplade till *som om* har utgjort en del av den tråd som har spunnits. Perspektiven har velat visa ett tänkande och former som har hämtat inspiration från Moreno men samtidigt representerar dessa perspektiv något universellt mänskligt. Alltså, erfarenhet av möte som ett tredje språk, ett övergripande språk, representerar något djupt allmängiltigt mänskligt. Det kan upplevas i lek, i konst, i musik, i dans och teater. I kärlek och i det undersökande mötet mellan människor och världen. Vi känner igen det från något som kan hända oss i vardagen, plötsligt, på jobbet eller i vardagsrummet. Det är ett språk som först måste upplevas för att senare kunna utvecklas, tillsammans med andra.

Var det detta Morenos Idée fixe handlade om? Att bidra till ett mötets språk? Ett språk som kan återskapas om och om igen? Kanske särskilt i tider av ökad polarisering, krig och växande hat? Att hitta effektiva teatrala former för möte som ett tredje språk var möjligen kärnan i Morenos bidrag?

REFERENCES

Berglind, H. (1995). *Handlingsteori Och Mänskliga Relationer*. Natur och Kultur

Bhabha, H. K. (2004). *The Location of Culture.* Routledge

Eriksen, T.H. (2022). *Syv Meninger med Livet*. Kagge Forlag A.S.

Fox, J. (1987) (editor). *The Essiential Moreno. Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity by J.L. Moreno, M.D*. New York: Springer Publishing Company.

Fox, J. (1994). *Acts of Service. Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre.* Tusitala Publishing

Fox, J. (2019). *Playback NR Workbook. Guideline for Mastering Narrative Reticulation*. Tusitala Publishing: New Paltz, NY. USA

Galtung, Johan (2000). *Conflict Transformation by Peaceful Means*. United Nations

Kafka, H. ([1931] 2010). Impromptu express, i J. L. Moreno (ed.) *Impromptu*. The North-West Psychodrama Association

Kibsgaard, S. (2019). *Tull og tøys på ramme alvor i barnehage*. Universitetsforlaget

Kristoffersen, B. (2013). Isolasjon er lidelse, in *Drama. Nordisk dramapedagogisk tidsskrift.* No 03/2013. p. 20-27

Kristoffersen, B. (2017). Sosiometri, teatralitet og demokrati, i Heggstad, Rasmussen & Gjærum (ed.) *Drama, Teater og Demokrati*. Fagbokforlaget

Kristoffersen, B & Kristoffersen, A.M. (2021). Jeg vet ikke hva jeg har sagt før den andre har svart, in Flodstad, Glaser og Sæther (ed.) *Den Frie Lekens Vilkår*. Universitetsforlaget

Kristoffersen, B. (2022). Tom stol taler, in *Drama. Nordisk Dramapedagogisk Tidsskrift.* No 01/2022. p. 17-22

Marineau, R. F. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889-1974. Father of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*. Tavistock/Routledge

Moreno, J. L.(1934). *Who Shall Survive? A New Approach to the Problem of Human Interrelations*. Washington, D.C. Nervous and Mental Disease Publishing Co.

Moreno, J. L. ([1934] 1953). *Who Shall survive? Foundations of Sociometry, Group*

Moreno J. L. [1946] 1985. *Psychodrama. First volume*. 4 edit. USA: Beacon House Inc. Ambler Pa

Moreno, J. L. ([1947]1983). *The Theatre of Spontaneity*. Ambler. Pa.: Beacon House. *Psychotherapy and Sociodrama*. New York: Beacon House

Moreno, J. L. (2012). *Preludes to My Autobiography*. North-West Psychodrama Association

Moreno, Z. (2012). *To Dream Again. A Memoir Zerka T. Moreno*. Mental Health Resources. New York

Moreno, J. D. (2014). *Impromptu Man. J.L. Moreno and the Origins of Psychodrama, Encounter Culture, and the Social Network*. Bellevue Literary Press. New York

Müller, R. ([1931] 2010). The Impromptu Theatre in Vienna. I J. L. Moreno (ed.) *Impromtu*. The North-West Psychodrama Association

Rasmussen, B. & Kristoffersen, B. (2011). *Handling og forestilling – forestilling om handling. Jacob Levy Morenos teatereksprеsjonisme og sosiatri*. Tapir akademiske forlag.

Otkrivanje jezika mira

PRIRUČNIK SOCIOPSIHODRAME

SADRŽAJ

Predgovor 243

Riječ recenzenata 244

Jana Damjanov
Pokretanje grupe 245

Jana Damjanov
Struktura sociopsihodramske sesije i uvod u sociopsihodramski jezik 255

Jana Damjanov
Teorija uloga i osnovne sociopsihodramske tehnike 271

Mariolina Werner Guarino
Sigurnost i povjerenje u grupnom radu 285

Jana Damjanov
Sociometrija 299

Margarida Belchior
"Sociodrama s umjetnošću" u multikulturalnom kontekstu: pacifistička portugalska revolucija karanfila 313

Monica Westberg
Razvijanje sociopsihodramske prakse 325

Børge Kristoffersen
Susret kao treći jezik – od *Idée fixe* do *Susreta* 339

Predgovor

Ovo je prva knjiga tiskana u Europi koja u naslovu ima pojam sociopsihodrama. Zašto se ta riječ koristi u nazivu projekta i priručnika, pronaći ćete ako pažljivo pročitate svako poglavlje.

Ideja je rezultat suradnje autora koji su bili treneri na kurikulumu, kako na zoom webinarima tako i u proljetnoj školi: Børge Kristoffersen, Mariolina Werner Guarino, Margarida Belchior, Monica Westberg i Jana Damjanov. Još dvoje trenera koji su bili na webinarima, Monica Zuretti i Fernan Rodriguez Cetran bili su velika inspiracija cijelom projektu. Sam pojam sociopsihodrama dolazi od naše prijateljice Monice Zuretti koja je iz Argentine i koja razvija sociopsihodramsku praksu diljem svijeta. Ona i Monica Westberg počele su širiti sociopsihodramu Europom od 1980-ih i rade na tome i danas. Mi ostali koji smo napisali poglavlja u ovom priručniku njihovi smo studenti, prijatelji i kolege i duboko smo zahvalni za sve što smo naučili.

Sjeme za ovaj projekt i ovaj priručnik posađeno je 2018. godine u Berlinu, gdje smo imali međunarodni sastanak i zahvalni smo svim kolegama koji su bili s nama i pomogli nam u sadnji.

Ovo nije običan priručnik nego kombinacija vrlo praktičnih tekstova, s objašnjenjem pojma sociopsihodrame i njene teorije, te s primjerima i prijedlozima vježbi i zagrijavanja kojima se kao čitatelj lako možete poslužiti. Na vama je, dragi čitatelju, da ih prilagodite svom radnom okruženju. S druge strane, priručnik se kombinira i s poglavljima koja su nova čitanja Morenove teorije, razvoj te teorije i filozofije, promišljanja osobnih priča i primjeri iz profesionalnog rada. Ova knjiga pomoći će čitateljima da započnu vlastito putovanje u sociopsihodramu, a svi smo vrlo sretni što smo to uspjeli! Uživajte i uzmite iz nje sve što vam pruža!

Jana Damjanov
Monica Westberg

Riječ recenzenata

„Ovaj priručnik može odigrati značajnu ulogu u promicanju mira poticanjem dijaloga, suradnje i razumijevanja među pojedincima i zajednicama. Studentima pruža znanja i vještine potrebne za razumijevanje i snalaženje u složenim društvenim, ekonomskim i političkim pitanjima. Predstavlja inovativne metode kao što su grupni rad, učenje temeljeno na projektima, učenje temeljeno na igri (socio-psihodrama) i personalizirano učenje koje pomažu uključiti sudionike i potaknuti kritičko razmišljanje, rješavanje problema i empatiju."

Nathan P. F. Kellermann, dr. sc.,
klinički psiholog, psihodramski psihoterapeut

"S obzirom na to da svijet prolazi kroz postpandemijsko razdoblje i da živimo u okruženju koje nagoviješta nove globalne sukobe, ova knjiga o socio-psihodrami pruža, po mom mišljenju, najvažniji sadržaj – nadu. Pronalaženje nade i vjere u bolje sutra, odnosno vjerovanje da će u budućnosti biti bolje svakako pridonosi jačanju morala pojedinca i morala cijele socio-psihodramski vođene grupe."

Aleksandra Mindoljević Drakulić, dr. sc.,
klinička psihologinja, psihodramska psihoterapeutkinja

Pokretanje grupe

Autorica: Jana Damjanov

Kako pokrećemo grupu? Što je bitno kada smo na početku grupe? Kakvu atmosferu treba stvoriti? Što je to što voditelji grupe trebaju držati, održati i početi njegovati na početku? Što je tako specifično u sociopsihodramskim grupama? Postoji li neka razlika u tome kako počinju sociopsihodramske grupe u usporedbi s drugim grupama?

Prva stvar koju je važno imati na umu kada pokrećemo sociopsihodramsku grupu jesu ugovor i ciljevi grupe s kojom radimo. Dakle, postoji još jedan niz pitanja. Kakvu vrstu grupnog rada trebam raditi? Je li to radionica u kojoj koristimo sociopsihodramu kao metodu? Je li to vremenski ograničena grupa u kojoj određeno vrijeme radimo na nekim temama? Je li to terapijska grupa? Je li to odgojna skupina? Dakle, ugovor je vrlo važan kompas koji nas etički vodi u našem prvom koraku u podvigu osnivanja grupe.

Druga stvar koja je vitalna kada pokrećemo bilo koju grupu je da, ako želimo raditi iz perspektive sociopsihodrame, želimo podsjetiti naše sudionike na spontanost i potaknuti njihovu kreativnost. Spontanost i kreativnost vrlo su važne u svim sociopsihodramskim grupama. To nas dovodi do pitanja - što su spontanost i kreativnost kod pojedinaca i u grupama i kako ih pospješiti? Postoji određena atmosfera koju je potrebno stvoriti u grupi kako bi se potaknulo, pospješilo i pomoglo da se spontanost i kreativnost razvijaju i rastu, kako na individualnoj tako i na grupnoj razini.

Treće što je potrebno je stvoriti sigurnost i povjerenje, te atmosferu u kojoj će se ljudi moći sresti, iz koje će doći do susreta. Ne možemo biti u grupama ako ne znamo ništa o onima koji su s nama. Kao voditelji trebamo razmišljati u skladu s ugovorom i ciljevima koji je način na koji se ljudi mogu susresti u ovoj specifičnoj skupini.

Četvrta stvar koju je važno razumjeti je uloga voditelja na početku grupe. Koji su to procesi prisutni kada osnivamo grupu na koje trebamo obratiti pozornost? Isto tako, koje stvari trebamo razumjeti i čega trebamo biti svjesni kada osnivamo grupu?

U ovom poglavlju pokušat ću objasniti različite pojmove koje sam koristila u vezi s početkom grupe. Također, pokušat ću odgovoriti na sva pitanja koja

su postavljena u ovom tekstu, povezujući ih s teorijom i metodom sociopsihodrame. Osim toga, pokušat ću dati primjere kako možemo pokrenuti grupe, u odnosu na različite ugovore.

Što je sociopsihodrama?

Prije nego odgovorimo na pitanja iz gornjeg pasusa, moramo razumjeti zašto koristimo termin sociopsihodrama za objašnjenje naše metode rada s grupama.

Dakle, počnimo s jednom povijesnom činjenicom. Početkom 20. stoljeća, neposredno nakon Prvog svjetskog rata, Jacob Levy Moreno izumio je sociodramu, sociometriju i psihodramu kao metode za rad s grupama i pojedincima (Blatner, 2000; Marineau, 1989).

Moreno je ovako objašnjavao psihodramu i sociodramu: "Psihodrama je definirana kao duboka akciona metoda koja se bavi međuljudskim odnosima i privatnim ideologijama, a sociodrama kao duboka akciona metoda koja se bavi međugrupnim odnosima i kolektivnim ideologijama" (Moreno, 1977. str. 352). Čak je i Moreno koristio termin sociopsihodrama (Zuretti, Kristoffersen, privatni razgovori 2022.), ali su tijekom vremena iz metoda koje je stvorio početkom 20. stoljeća izrasle različite tradicije. U Europi i SAD-u postojala je stroga "podjela" između psihoterapijske metode psihodrame i metode sociodrame koja nije bila "zatvorena" samo za terapijsku primjenu, već za različit rad u različitim skupinama. Termin sociopsihodrama i psihosociodrama uglavnom se koristio u Južnoj Americi, najviše u Brazilu i Argentini, ali i u drugim zemljama Južne Amerike (Figusch, 2009).

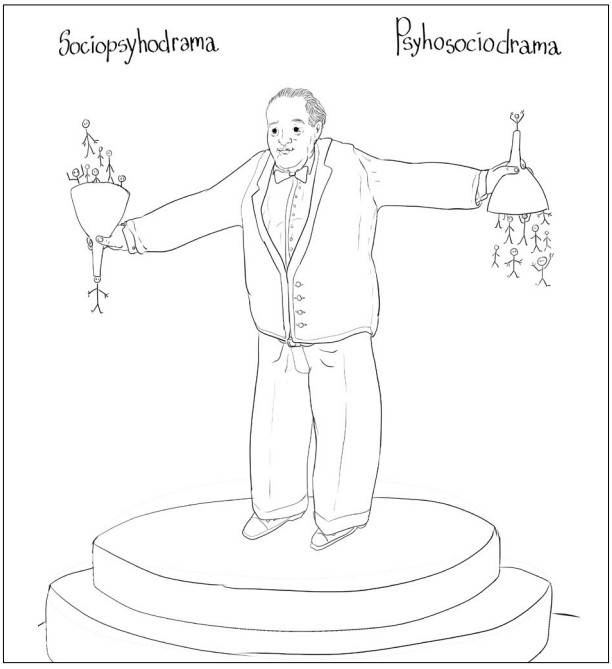
Monica Zuretti, Morenova studentica iz Buenos Airesa u Argentini, razvija metodu psihodrame i sociodrame, nazvavši je sociopsihodrama (Kristoffersen & Mollan, 2015). No, razumijevanjem Morenove teorije uloga i njezinom primjenom u razumijevanju ljudskog bića i ljudskih odnosa (Apter, 2003.), lako možemo shvatiti zašto je termin sociopsihodrama adekvatniji.

Kristoffersen i Mollan (Kristoffersen & Mollan, 2015) objašnjavaju da je Monica Zuretti razvila sociopsihodramsku metodu u kojoj se istražuju društvene i kolektivne uloge grupe. Ideja je da su društveno i psihološko povezani, te da su također povezani pojedinac i društvo. U sociopsihodrami osoba radi na temelju društvenih uloga koje svi poznajemo i kojima kroz vlastito iskustvo dajemo osobni pečat. Dakle, prije nego što se društvena ili kolektivna uloga može odigrati i oživjeti na sceni u sociopsihodramskom okruženju, grupa treba ideje

i slike o tome što razlikuje i karakterizira te uloge. Nije dovoljno "samo" igrati društvenu ili kolektivnu ulogu; uloga mora biti povezana s osobnim iskustvima pojedinca (Kristoffersen & Mollan, 2015).

Mogli bismo reći da pojam sociopsihodrama i psihosociodrama također dolazi iz različitih tradicija i načina korištenja metode. On je također vezan uz tumačenje Morenove teorije uloga i njezinu praktičnu primjenu. To je metoda koja obuhvaća i društvenu i matricu identiteta; to je metoda koja uzima u obzir da ne postoji jasna podjela između društva i pojedinca, jer je puno osobnih problema vezano uz društvene razine i dimenzije.

Što se tiče grupe i voditelja, o ugovoru ovisi hoćemo li koristiti sociopsihodramu, psihosociodramu, psihodramu ili sociodramu. Nakon što je ugovor s grupom jasan, stvar je usmjeravanja hoće li nešto postati psihosociodrama (počevši od rada usmjerenog na osobnu priču i protagoniste, a zatim idući na društvenu razinu gdje svi članovi grupe mogu sudjelovati) ili ide biti sociopsihodrama (polazeći od zajedničke teme grupe u kojoj svi članovi grupe sudjeluju u akciji i zatim prelazimo na osobne priče u kojima imamo jednog protagonista).



SLIKA 1. *Sociopsihodrama i psihosociodrama, ilustracija Jana Gortnar Farkaš*

Teorija koja stoji iza sociopsihodramskog rada

Moreno tvrdi da je svaka uloga kombinacija individualnih i društvenih aspekata koji se očituju kroz interakciju osobe s njezinom individualnom i obiteljskom matricom, s jedne strane, te s njezinim odnosom prema društvenoj matrici, s druge strane (Moreno, 1953). Svaka uloga sastoji se od dva dijela: zajedničkog nazivnika (zajednička osobina) te privatne i individualne razlike (Moreno, 1977.).

Uloge se stvaraju u odnosu unutarnjeg i vanjskog, između kolektivnog i individualnog iskustva (Kipper, 1992; Daniel, 2007). Svaka od ovih uloga ima kolektivnu komponentu: aspekte ponašanja koje dijele članovi određenog sociokulturnog okruženja: obitelj, prijatelji, lokalna zajednica, država, regija; i individualna komponenta: privatne osobine pojedinca (Kipper, 1992).

Moreno (1977) piše da uloga nastaje prije selfa, te razlikuje tri skupa uloga: psihosomatske, društvene i psihodramatske. Psihosomatske uloge su one koje se odnose na naše fiziološke procese, na primjer: uloga jedača, uloga spavača, uloga defekatora, itd. Važno je razmišljati o prvoj psihosomatskoj ulozi jer nam ona također pomaže u procesima vođenja grupa. Prva psihosomatska uloga čovjeka je uloga disača (Zuretti, 2007).

Društvene uloge su između individualnog i društvenog svijeta, pripadaju i jednom i drugom, a psihodramske uloge su sve uloge koje internaliziramo kroz život. Primjeri društvenih uloga su kći, majka, radnica, učenica, učiteljica, itd. Ali, opet, postavlja se pitanje koja je prva društvena uloga koju ljudsko biće ima? To je uloga bebe, dojenčeta, djeteta. Prema društvenoj matrici društva u kojem se rađa, ta je beba djevojčica ili dječak, što opet prema društvenoj matrici i kulturnim konzervama zemlje u kojoj se osoba rađa i živi, ima društveno značenje. Psihodramske uloge su sve ono što smo tijekom života internalizirali u odnosu na druge (druge ljude ili druge u smislu našeg odnosa prema situacijama, okolini, iskustvima, mislima, emocijama). Kada sam prvi put pokušala razumjeti ovaj koncept, zapitala sam se koja je prva psihodramska uloga koju ljudsko biće ima. Budući da kad smo rođeni doživljavamo nediferencirano stanje, gdje dijete nema granica od njegovatelja (majke), to je stanje kaosa. "Ja" ne postoji, samo "mi" i iskustvo bivanja u nediferenciranom stanju. Dakle, prva psihodramska uloga, kao naše prvo internalizirano iskustvo u odnosu s drugim i okolinom oko nas je naša prva

psihodramska uloga, koja je kaos ili stanje nediferenciranosti. Zanimljivo je primijetiti da sve grupe kreću ovako, iz "stanja kaosa", mjesta gdje ništa nije dovoljno diferencirano. Kada razmišljamo o razvoju bebe, čini se da način na koji skrbnik regulira prvo razdoblje života dok je dijete u nediferenciranom stanju može utjecati na internalizaciju tog iskustva. Zašto je to važno imati na umu kada započinjemo grupu? Zato što će se sva tjeskoba i način na koji smo naučili nositi s tjeskobom nediferenciranog stanja pojaviti na početku grupe, i vrlo je važno kako će voditelj regulirati ovu prvu fazu. Dakle, što nam treba na početku grupe? Kao i kod bebe, potrebno je puno strpljenja, puno brige i ljubavi na početku bilo kojeg grupnog procesa. Mnogo je stvari koje treba objasniti i strukturirati grupi kako bi se smanjio strah, koji je glavni dio tjeskobe, i koji smanjuje spontanost, a potom i kreativnost.

Dakle, kao što možete vidjeti, teorija uloga je relacijska i objašnjava da se uloge pojavljuju kao posljedica naših iskustava koja imamo kroz život u odnosu s drugima. Ti drugi mogu biti drugi ljudi, ali i priroda, okolina, obitelj ili društvo u kojem živimo.

Kreativnost, spontanost i susret

Kreativnost i spontanost su isprepleteni pojmovi u morenovskoj teoriji. Oba koncepta povezana su s Morenovom filozofijom, koja sva ljudska bića smatra genijima sa sposobnošću stvaranja. Za njega je sposobnost stvaranja nečeg novog – umjetnosti, glazbe, ideje, novog odgovora, djeteta – bila inherentno božanska (Moreno, 1973.). Vjerovao je da su i spontanost i kreativnost prvenstvene duhovne kvalitete i naglašavao je 'bogolikost' svih ljudskih bića. Za Morena, principi spontanosti i kreativnosti su krajnja sila koja podupire sav ljudski napredak i sve ljudske aktivnosti. Spontanost je definirao kao sposobnost "odgovaranja s određenim stupnjem primjerenosti na novu situaciju ili s određenim stupnjem novosti na staru situaciju" (Moreno, 1977., Giacomucci, 2021.).

Moreno (Moreno, 1977.) je imao briljantan uvid u spontanost, objašnjavajući da je to fizički, mentalni i interpersonalni proces koji dovodi do kreativnosti. Primjeri spontanosti iz života: pjev ptica; nestrukturirana igra djece, crtanje i slikanje, istraživanje; roditelji koji se igraju s djecom; improvizacija pri stvaranju glazbe; isprobavanje novih ideja u kuhanju; nadahnuće pjesnika ili nadah-

nuće predavača/učitelja. Povezanost između spontanosti i kreativnosti Moreno je objašnjavao ovako, "spontanost je top kreativnosti" (Moreno, 1977). Da bismo mogli jasnije razumjeti ova dva pojma, kreativnost bi značila više akciju stvaranja, dok bi spontanost značila spremnost na stvaranje. Spontanost je više kao stanje duha, spremnost da se razmišlja i djeluje na nov način.

No, zašto su ti koncepti kreativnosti i spontanosti važni kada govorimo o tome kako pokrenuti sociopsihodramsku grupu? To je zato što u našem načinu rada s grupama nastojimo probuditi principe spontanosti i kreativnosti kako na osobnoj tako i na grupnoj razini. Ovim buđenjem ovih vitalnih principa pokušavamo stvoriti atmosferu u kojoj se mogu dogoditi susreti.

U Morenovu djelu koncept susreta prilično je važan, a postoji opće shvaćanje da je istinski susret dijalog između Ja i Ti, gdje se ne-dijalog i ne-susret događaju između Ja i Ono, nešto što nije integrirano u naše iskustvo (Apter, 2003). Kada se u sceni dogodi zamjena uloga, susret se također događa ovdje i sada (Kipper, 1992). Moreno je svojom teorijom, metodama i filozofijom promicao i pozivao na istinske susrete koji su značili dijalog i uzajamnu prisutnost (Apter, 2003).

Ono što na početku u svakoj grupi pokušavamo učiniti i nastojimo njegovati je atmosfera koja pomaže razvoju kreativnosti i spontanosti, ali i koja omogućuje susrete. Voditelji sociopsihodramskih grupa žele stvoriti prijateljske osjećaje među članovima, pomoći sudionicima da se osjećaju opuštenije i spremnije podijeliti svoje priče jedni s drugima. To je atmosfera koja pomaže ljudima da ostave planirano i pripremljeno iza sebe i da mogu pratiti ono što žele učiniti ili reći, bez pripreme. Atmosfera u sociopsihodramskoj grupi omogućuje sudionicima da prate sebe ovdje i sada. Činjenica je također da voditelji sociopsihodramske grupe pokušavaju stvoriti atmosferu u kojoj se mogu odvijati dijalozi, kroz empatijsko vodstvo.

Primjeri različitih zagrijavanja za pokretanje grupe

Prvi primjer dolazi iz grupe ograničenog trajanja – radilo se o radu sa ženom s invaliditetom na temi ženske seksualnosti i invaliditeta (grupa se sastojala od 14 sesija u kojima smo istraživali ovu problematiku na osobnoj i društvenoj razini). Na prvoj sesiji, pitanje koje je također bilo vježba zagrijavanja za sudionike da se upoznaju i nauče jedni o drugima bilo je:

- Koji bi bio dio vašeg tijela s kojim se osjećate najudobnije, a koji bi vas predstavljao u ovoj grupi?
- Koji bi bio dio vašeg tijela s kojim se osjećate najmanje ugodno, a koji bi vas predstavljao u ovoj skupini?

Nakon ova dva pitanja, sudionici bi prvo zamijenili uloge s dijelovima tijela s kojima se osjećaju najugodnije i govorili o sebi iz te uloge. Nakon što su svi sudionici to učinili, prešli smo na zamjenu uloga s dijelovima tijela s kojima su se osjećali najmanje ugodno.

Ova zagrijavanja su imala za cilj da se one međusobno predstave, ali i da se započne zagrijavanje za temu na kojoj smo radili sljedećih 14 sesija, a koja se odnosila na njihove ideje o seksualnosti, ženstvenosti, invaliditetu. Također smo radili na tome kako je seksualnost oblikovalo društvo i kako je to utjecalo na njihova osobna iskustva.

Drugi primjer je radionica u kombinaciji psihodrame i TA (transakcijske analize). Naziv radionice bio je "Istraživanje financijskog skripta". Radionice su trajale jedan dan, a to je bilo "trajanje grupe" i ugovor. Dakle, i voditelji i grupa znali su da ovo traje osam sati i da ćemo istraživati temu financijskog skripta što je značilo istraživanje o njihovom odnosu prema novcu i kako se nose s njim. Prvo zagrijavanje koje su napravili bilo je zamijeniti ulogu sa svojom kreditnom karticom, novčanikom, bankovnim računom ili bilo čim drugim što je povezano s novcem. Ovo je učinjeno kako bismo ih mogli odmah na jednodnevnoj radionici upoznati s temom i vidjeti gdje su s tim problemom.

Treći primjer je jednodnevna radionica koja je kombinirala art terapiju i sociopsihodramu pod nazivom „Otvaranje vrata kreativnosti". Budući da su sudionici trebali koristiti i art terapiju i sociopsihodramu, napravljeno je prvo zagrijavanje kako bi se mogli upoznati s ovim dvjema metodama. Dakle, prvo su zamoljeni da govore iz uloge boje s kojom se osjećaju najpovezanijima. Razgovarali su o tome zašto se u ovom trenutku života najviše povezuju s ovom bojom. Također su govorili o tome koju boju ili boje žele maknuti iz svog života i zašto, te koja boja ili boje nedostaju u njihovim životima. Drugo zagrijavanje koje je korišteno na početku bilo je crtanje kako se osjećaju i kako razumiju svoju kreativnost u tom trenutku. Zatim su zamijenili uloge s crtežom i progovorili iz uloge svoje kreativnosti. U tim zagrijavanjima pratili su se ciljevi radionice i mogli su se početi upoznavati i sa sociopsihodramom i s umjetničkom terapijom, što ih je malo opustilo u radu s obje metode. Također, crtanjem

vlastite kreativnosti počeli su se zagrijavati za temeljnu temu radionice.

Četvrti primjer je radionica koja je trajala tri sata pod nazivom "Što bi se dogodilo da se uloge zamijene s elementima prirode". Radilo se o radionici koja je bila dio programa konferencije FEPTO (Federation of European Psychodrama Training Organization). Radionica je održana vani, u prirodi, a sudionici su bili pozvani da prošeću mjestom gdje smo radili i odaberu element iz prirode s kojim se osjećaju najviše povezanima. Zatim su zamijenili ulogu s tim elementima i govorili kao trava, stijena, drvo, ptičje gnijezdo, itd.

Peti primjer bila je radionica koja je trajala tri sata. Ugovor je bio sa skladateljicom koja je pisala skladbu o raspadu Jugoslavije, i ona je htjela čuti glas Jugoslavije, od različitih sudionika, kako bi to mogao biti dio njezine glazbene kompozicije. Zagrijavanje koje je korišteno u tom kontekstu bilo je da se sudionici pokušaju prisjetiti nečega što je za njih simbol Jugoslavije i iz te uloge progovoriti, dati poruku grupi, ali i sebi samima koji su bili u njenoj ulozi. Nakon toga smo prešli na slušanje himne Jugoslavije i razgovor u paru o tome kako su se osjećali dok su slušali himnu i kakvu su sliku imali u mislima. Nakon toga su pozvani da vide tko se želi susresti s Jugoslavijom, bilo da joj nešto kaže ili nešto od nje traži.

U našoj grupi "Otkrivanje jezika mira" na prvom susretu, kada smo započeli grupu, koristili smo tri vježbe zagrijavanja. Prvi je bio da sudionici odaberu objekt s kojim se osjećaju najpovezanijima i da zamijene uloge s tim objektom. Iz uloge objekta sudionici bi se predstavili. Nakon toga upotrijebili smo tri jednostavna pitanja na koja su sudionici odgovarali u malim grupama. Ova pitanja su bila:

1. Što vas je okupiralo u prošlom tjednu ili mjesecu?
2. Što vas je rasrdilo u prošlom tjednu ili mjesecu?
3. Što vas je usrećilo ili razveselilo u prošlom tjednu ili mjesecu?

Nakon toga koristili smo nekoliko sociometrijskih pitanja o zemlji iz koje ljudi dolaze, ali su i sudionici iz grupe mogli postavljati pitanja o grupi. Bilo je pitanja tko je roditelj, tko skrbnik, tko ima kućne ljubimce itd.

Na kraju smo zamolili ljude da ponovno odu u male grupe i pokažu kako se osjećaju u grupi, ili kroz oblik skulpture, ili porukom. Bilo je divno kada je jedna grupa rekla da je "kaotično" tijekom zadnje vježbe. Razgovarali su o tome kako se osjećaju u grupi i kako doživljavaju grupu u tom trenutku (na pr-

vom susretu, u grupi od 32 osobe). Ovaj komentar je bio prekrasan, jer je samo objašnjavao kako sve grupe počinju. Kao što je ranije objašnjeno, kaos postoji na početku svake grupe, i on polako nestaje tijekom susreta s ostalima u grupi i dijeljenja različitih osobnih priča i stavova.

BIBLIOGRAFIJA

Apter, N. (2003). The human being: J.L. Moreno's vision in psychodrama. *International Journal of Psychotherapy*, *8*(1), 31–36

Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice, 4th Edition*. Springer Publishing Company. New York.

Daniel, S. (2007). Psychodrama, Role Theory and the Cultural Atom. In: Baim, C., Burmeister, J. and Maciel, M. (Eds.) *Psychodrama-Advances in Theory and Practice*, *pp. 67-82.*

Figusch, Z. (2009.). *From one-to-one psychodrama to large group socio-psychodrama* (1st ed.). Zoli Figusch.

Fox, J. (2019). *The Essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity by J. L. Moreno, M.D.* (Tusitala Publishing ed.). Tusitala Publishing.

Giacomucci, S. (2021). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers (Psychodrama in Counselling, Coaching and Education, 1)* (1st ed. 2021 ed.). Springer.

Karp, M., Holmes, P., Tauvon, B. K., & Moreno, Z. T. (1998). *The Handbook of Psychodrama* (1st ed.). Routledge. London and New York.

Kipper, D. A. (1992). Psychodrama: Group Psychotherapy Through Role Playing. *International Journal of Group Psychotherapy*, *42*(4), 495–521.

Kristoffersen, B., & Mollan, A. G. (2015). I Invite Each of Us to Speak our Truth-On Sociopsychodrama. *Arts and Social Sciences Journal*, *06*(01). https://doi.org/10.4172/2151-6200.100090

Marineau, R. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889–1974: Father of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy (International Library of Group Psychotherapy and Group Processes)*. Routledge. London and New York.

Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. New York: Beacon House.

Moreno, J. L. (1973). *The Theatre of Spontaneity.* Beacon House, NY.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama (4.th ed., Vol. I)*. Beacon, NY.

Zuretti, M. (2007) Psychodrama in the Presence of Whales. *British Journal of Psychodrama and Sociodrama Vol. 22*, Number 1, pp. 19 – 32

Struktura sociopsihodramske sesije i uvod u sociopsihodramski jezik

Autorica: Jana Damjanov

Da biste razumjeli sociopsihodramu, morate naučiti i razumjeti određeni jezik koji ona koristi. Na radionici sociopsihodrame ili tijekom treninga sociopsihodrame sigurno ćete čuti sljedeće riječi: protagonist, voditelj, pomoćni ego, scena, publika, dubl, miror, grupa, šering, zamjena uloga! Dakle, možemo reći da je ovo uobičajeni jezik sociopsihodrame. No, iako njegova etimologija potječe iz kazališta, kao i porijeklo ideje o sociopsihodrami, ovaj je jezik obično nepoznat ljudima koji dolaze prvi put u dodir s ovom metodom. Stoga ću u ovom poglavlju pokušati objasniti te pojmove koji se obično koriste dajući i praktične primjere njihove upotrebe.

Struktura sociopsihodramske sesije

Tri su dijela svake sociopsihodramske sesije: zagrijavanje, akcija i šering. (Giacomucci, 2021.). Postoji četvrti dio u obrazovnim i edukativnim grupama koji se zove proces, gdje učitelj razgovara sa studentima o tehnikama i teoriji koja stoji iza onoga što je urađeno u grupi. Taj četvrti dio sesije koristi se za razmišljanje i raspravu o teoriji, tehnikama i logici koje su korištene u radu kroz koji su prošli.

Zagrijavanje

Zagrijavanje ima funkciju poticanja spontanosti i kreativnosti za postizanje rezultata (Moreno, 1953). U grupnom okruženju, možemo reći, zagrijavanje služi voditeljima grupe kako bi dublje ušli u ulogu voditelja grupe i voditelja sociopsihodrame, ali i kako bi sudionici dublje ušli u ulogu sudionika grupe. i zagrijati se za konkretnu temu. Odgovor na konkretnu temu dobivamo tijekom grupnog procesa ukoliko odaberemo pravo zagrijavanje kako bismo otvorili

subjektivne teme i iskustva svakog sudionika.

Kada Moreno piše o zagrijavanju, ne govori samo o psihodramskom shvaćanju ovog pojma – on stalno povlači paralelu sa životom općenito (Moreno, 1977). Također bismo mogli uzeti u obzir zagrijavanja u različitim razvojnim fazama života, tako da bismo rano djetinjstvo mogli promatrati kao zagrijavanje za život. Moreno je naglašavao ulogu spontanosti i kada je pisao o procesu zagrijavanja - prema njemu, spontanost je novi odgovor na staru situaciju, kao i adekvatan odgovor na novu situaciju (Moreno, 1953). U njegovoj teoriji anksioznost i spontanost su različiti polovi iste dimenzije, te kada anksioznost padne, spontanost je veća i obrnuto. Stoga se procesi zagrijavanja koriste za poboljšanje razine spontanosti kod svake osobe i cijele grupe (Mindoljević-Drakulić, 2007).

Poveznica između spontanosti i procesa zagrijavanja je ključna, u smislu da zahvaljujući zagrijavanju osoba razvija sposobnost kasnijeg izvođenja mnogo složenijih aktivnosti. Mogli bismo napraviti paralelu sa sportašima - izostanak zagrijavanja dovodi ne samo do potencijalnih fizičkih ozljeda, već i do mogućih psihičkih ozljeda, jer sportaš nije dosegao optimalnu razinu spontanosti potrebnu za izvođenje samog sportskog čina.

Moreno je smatrao da se pojam zagrijavanja ne odnosi samo na prvi dio psihodramske sesije, već da se provlači kroz cijelu sesiju. Ne završava završetkom specifičnih vježbi koje su dodijeljene. Smatrao je zagrijavanje stalnim procesom. Svaki čin ima svoju fazu zagrijavanja. Svaka akcijska scena ima vlastito zagrijavanje – na primjer, postavljanje scene u kojoj se radnja odvija.

Sjećam se da sam to objašnjavala jednoj trening grupi, a jedna od polaznica je rekla da je primijetila kako svatko ima svoje rituale kada se priprema za određene uloge. Primijetila je kako se drugačije oblači kad mijenja uloge. Jednu odjeću nosi kad je u ulozi terapeuta, drugu uloge za izlaske s prijateljima itd. Zaključili smo kako su to različita zagrijavanja u životu koja radi za različite uloge. Dobro je imati na umu kako se zagrijavamo za pojedinu ulogu? Ne mora to biti primjer s odijevanjem, može biti da možda radimo različite stvari, razmišljamo o nekim stvarima koje vežemo uz ulogu za koju se zagrijavamo.

Kako se netko zagrijava za ulogu voditelja grupe?

Voditelj prolazi kroz vlastiti proces zagrijavanja prije nego što počne voditi određenu grupu. Potrebno je da voditelj oslobodi vlastitu sposobnost spontanosti, kako bi mogao facilitirati istu pojavu u grupi. Potrebno je da voditelj prepozna ima li trenutno vlastiti otpor prema grupi, očekivanja koja ima i od sebe i od grupe. Potrebno je da se voditelj nosi s vlastitim strahovima i tjeskobom, kako bi bio dovoljno otvoren, autentičan, spontan... Postoje određene prednosti rada voditelja u paru.

Za što se voditelj grupe zagrijava?

- Za ulogu voditelja grupe i voditelja;
- Za samu određenu grupu prije ulaska u prostoriju i kontakta s članovima;
- Za ulogu voditelja konkretne akcije u određenoj skupini;
- Za ko-facilitatora, ukoliko rade s nekim u paru;

Postoji mnogo različitih zagrijavanja koja se mogu koristiti u različitim grupnim postavkama. No, kada razmišljamo o zagrijavanju za grupu, prvo se trebamo sjetiti ugovora koji sklapamo s tom grupom i koji su ciljevi našeg susreta. Bilo da se radi o edukativnom okruženju i susretu ili je to terapeutsko okruženje i svrha susreta, bilo da se radi o radionici, specifičnom treningu za određenu grupu, organizacijskom okruženju itd.

Postoji nekoliko funkcija procesa zagrijavanja koje:

- Povećava razinu spontanosti,
- Gradi povjerenje između članova grupe,
- Poboljšava i razvija grupnu koheziju,
- Pomaže u nastanku osobne ili grupne teme koja će biti u središtu akcije.

Prema kriteriju njihove namjene, zagrijavanja bismo mogli podijeliti na:

1. Vježbe zagrijavanja za međusobno upoznavanje.

Svrha ovih vježbi zagrijavanja je međusobno upoznavanje, smanjenje nesigurnosti koja se javlja u novim grupama, čime se smanjuje razina anksioznosti i počinje graditi kohezija. Evo nekih primjera:

- Grupa stoji ili sjedi u krugu, voditelj pita članove grupe s kojim pokretom bi povezali govoreći njihovo ime. Tada voditelj grupe može dati primjer tako što će izgovoriti svoje ime i napraviti pokret (na primjer, mahnuti rukom). Ostali članovi grupe pozvani su da ponove ime i pokret. Zatim svaki član izgovori svoje ime i napravi pokret, a grupa ga ponavlja svaki put dok to ne učine svi članovi grupe.
- Članovi grupe stoje ili sjede u krugu. Idući u krug, ljudi se predstavljaju dodavanjem riječi koja počinje istim slovom kao i njihovo ime, na primjer Jaka Jana, Mušičavi Miha, Adekvatna Anita, Draga Danica itd.
- Prethodna igra imena i vježba zagrijavanja može se izvesti na sličan način, tako da se ljudi odluče predstaviti dodavanjem riječi koja počinje istim slovom kao i njihovo ime i izgovoriti je i glumiti kao filmski žanr. Na primjer, netko bi mogao reći Zaljubljiva Zagorka kao najava romantične komedije.
- Moguće je koristiti zamjenu ulogu kao uvodno zagrijavanje. Koristila sam to mnogo puta, prilagođavajući ga prema ugovoru grupe s kojom sam radila. Primjeri o tome dani su u poglavlju o započinjanju grupe. No, ovdje je još jedan s korištenjem zamjene uloga, kao "igre imena". Kao voditelj grupe, možete pozvati članove grupe da zamijene uloge sa svojim imenima; zatim da se predstave iz uloge vlastitog imena. Voditelj grupe ih može intervjuirati s nekoliko pitanja. Kako vas je ova osoba dobila? Što znate da je važno da kao ime želite podijeliti o ovoj osobi koja vas nosi? Što je iz vaše perspektive važno da ova grupa zna o osobi koju predstavljate?

2. Vježbe zagrijavanja za stvaranje kontakta i razvoj grupne kohezije

Ova zagrijavanja su obično akcionog tipa. Posebno u radu s većim grupama važno je da članovi nastoje u što kraćem vremenu uspostaviti kontakt sa što više ljudi.

- Šetnja s pozdravima
  Facilitator grupe poziva članove grupe da pronađu mjesto gdje će stajati. Zatim se pozivaju da počnu hodati i kretati se prostorijom. Trebali bi pokušati popuniti prostor – preseliti se u prazna područja. Trebali bi stalno mijenjati smjer, pokušavajući ne doći u kontakt s drugim ljudima, fokusirajući se na sebe. Pokušavajući povezati kako su s onim kako hodaju. Počnite primjećivati ljude oko sebe. Uspostavite kontakt očima i pozdravite se samo očima. Tada se od njih očekuje da sve ljude s kojima su u prostoriji pokušaju pozdraviti samo očima. Nakon što se pozdrave očima, trebaju nastaviti hodati i pozdravljati se samo laktovima. Nakon što su pozdravili sve ljude u prostoriji laktovima, trebali bi nastaviti hodati i pozdravljati se s koljenima jedno između drugoga. Nakon što upoznaju sve ljude u sobi pozdravljajući se s koljenima, trebaju se pozdraviti samo s nogama. Nakon toga trebaju završiti pozdravom leđima i malo porazgovarati samo leđima (to bi trebalo izgledati kao masaža). Nakon toga trebaju nastaviti hodati i pozdravljati se kako bi to učinili kada bi se sreli na ulici.
- "Kao da" šetnja
  Postoji još jedno zagrijavanje uz hodanje po sobi koje se može koristiti. Ljudi se mogu kretati po prostoriji, a voditelj grupe im daje upute da počnu hodati kao da su mravi, ili kao da su čuli neku sjajnu vijest, ili kao da hodaju po vrućem pijesku. Zatim ih voditelj može zamoliti da se počnu pozdravljati kao da hodaju po ledu, kao da su sreli prijatelja kojeg dugo nisu vidjeli, kao da su dobili na lutriji, kao da znaju neku tajnu o onome koga pozdravljaju, itd. U određenom trenutku aktivnost se može zaustaviti, ali je važno pratiti grupu i dati članovima dovoljno vremena da uđu u „kao da situaciju" i da mogu pozdraviti sve članove u skupina.

3. Vježbe zagrijavanja za razvijanje povjerenja

Cilj ovih zagrijavanja je povećati osjećaj sigurnosti i povjerenja. Ali također, koriste se za poticanje bliskosti među članovima, pokretanje procesa otvaranja. U ovom priručniku, u poglavlju o sigurnosti i povjerenju u grupnom okruženju, možete pročitati više o toj temi.

4. Vježbe zagrijavanja za grupna očekivanja

Na radionicama i na početku grupa vrlo je važno definirati očekivanja. Neka vrsta ugovora, između voditelja grupe i članova grupe. Ili to može biti pregled ugovora između grupe i voditelja. Važno je imati na umu da je to prilika za usklađivanje voditelja s grupom i mogućnost ispravljanja nerealnih očekivanja – smanjujući vjerojatnost razočaranja među sudionicima. To također daje mogućnost definiranja grupnih i individualnih očekivanja.

- Primjer s oblikovanjem očekivanja - u malim grupama od 4-5 ljudi, ljudi bi trebali govoriti o svojim očekivanjima od cijele grupe ili predavanja, radionice ili obuke (možete pitati ovisno o okruženju). Nakon razgovora o očekivanjima koja imaju prema radionici koju pohađaju, trebaju pronaći dodirnu točku, zajedničku bit svojih očekivanja i prikazati to kao skulpturu koja može biti pokretljiva ili statična. To je moguće učiniti na verbalan i neverbalan način. Svaka mala skupina također daje naslov svojoj "pokretnoj skulpturi" ili improviziranoj sceni.
- Primjer rada s cijelom grupom – možete pitati cijelu grupu o očekivanjima i napisati ih na flip chart papir. Možete govoriti o tome koliko su ta očekivanja realna i na koja možete ili ne možete odgovoriti tijekom grupe s kojom radite.
- Još jedan primjer rada s cijelom grupom – voditelj može pitati cijelu grupu kakva im je grupa potrebna da bi se osjećali sigurno i sigurno? Zatim on/ona može pitati tko se u grupi osjeća najviše zagrijanim za ulogu grupe. Tada će osoba koja izađe biti u ulozi grupe. Nakon toga, možete pitati osobu iz uloge ove željene/očekivane grupe koje karakteristike ima kako bi se ljudi osjećali sigurnima i zaštićenima. Nakon odgovora na primjer – povjerenje, humor, empatija, nada, otpornost,

voditelj može odabrati tko želi biti u ulogama tih različitih karakteristika i onda je moguće napraviti skulpturu grupe sa svim ovim karakteristikama. Nakon toga, ako postoje članovi grupe koji nisu dio skulpture, može biti postavljeno pitanje treba li još nešto u skulpturi i možete provjeriti kako se članovi osjećaju u ovoj grupi, unutar ove skulpture. Ovo bi moglo otvoriti raspravu o tome kako možemo postići da postanemo ova grupa koju smo isklesali/stvorili, itd

5. Vježbe zagrijavanja za odabir protagonista

Cilj ovih zagrijavanja je da se članovi grupe mogu usredotočiti na neke od svojih intrapsihičkih sadržaja i zagrijati se za psihodramsku akciju. Također, cilj ovih zagrijavanja je povećanje svijesti; buđenje sjećanja i emocija. U on-going grupama ovo je najčešće pitanje tipa "Kako si?", "Što ti se dogodilo u proteklom razdoblju?", "S čim si došao?", "Što bi volio raditi na?" ... Često nema potrebe za osmišljavanjem posebnih strukturiranih zagrijavanja jer su članovi grupe već duboko u svojim terapeutskim procesima, pa bi strukturirano zagrijavanje moglo prekinuti postojeći tok i izazvati otpor

PRIMJERI:

Susret – Da danas želite s nekim razgovarati, tko bi to bio? Postavite 2 stolice na scenu i pozovete ljude da sjednu na jedan stolac i započnu razgovor s nekim ili nečim, a zatim počnete mijenjati uloge.

Hranjenje – predložite ljudima u grupi da razmisle o tri pitanja: Koja je vaša omiljena hrana? Gdje biste to željeli pojesti? S kim biste voljeli podijeliti ovu hranu? To je scena, a vi možete kreirati i vidjeti što se događa.

Crtanje životinje – aktivnost je organizirana tako da zatražite od članove grupe da nacrtaju životinju s kojom se osjećaju povezanom u okruženju koja najbolje odgovara toj životinji i njihovom trenutnom stanju (onog koji crta). Zatim zamolite članove grupe da rade u parovima i razgovaraju o crtežu postavljajući pitanja jedni drugima. Koja je ovo životinja? Kako su oni povezani s vama? Kakvo je okruženje? Zašto je ova životinja ovdje? Kako se osjeća ova životinja? Postoji li još nešto važno na crtežu? Što je? Zašto je to toliko važno na ovom crtežu? Je li ova životinja sama ili ima prijatelje? Zašto je sama? Tko su joj prijatelji? Ako ima prijatelje, kakav je kontakt životinje s njenim prijate-

ljima? Kakvu poruku ova životinja želi prenijeti? Koja bi bila njena poruka za vas? Postoji li nešto što biste htjeli reći ili učiniti s ovom životinjom? Postoji li neko pitanje koje biste željeli postaviti životinji? Koji bi bio naslov ovog crteža? Nakon toga možete stvoriti susrete s ljudima i njihovim nacrtanim životinjama, koristeći zamjenu ulogu.

6. Energizeri, Vježbe zagrijavanja za buđenje spontanosti

- Da, hajdemo! Igra cijele grupe. Jedna osoba počinje s predloženom akcijom - "Svirajmo saksofon", na primjer. Svi ostali viču: "Da, hajdemo!" a cijela grupa provodi akciju sa što većim entuzijazmom. Nakon nekog vremena netko drugi može predložiti novu akciju - "Budimo slonovi!" - "Da, hajdemo!" Cilj je da se cijela grupa u potpunosti posveti aktivnosti. Pokušajte ne juriti prebrzo s jedne aktivnosti na drugu – ostanite u svakoj neko vrijeme. (Farmer, D., 2007.)
- Što radiš? Stanite u krug. Prva osoba (A) počinje oponašati aktivnost, poput jedenja jabuke. Osoba s njihove lijeve strane (B) kaže "Što radiš?". Osoba A nastavlja oponašati i u isto vrijeme izgovara naziv druge aktivnosti. Na primjer, ako je osoba A oponašala pranje zuba, mogla bi reći "svira saksofon". B tada počinje svirati saksofon. A zaustavlja njihovu mimiku. Sada treća osoba (C) pita B: "Što radiš?". B nastavlja svirati saksofon i imenuje drugu aktivnost koju C mora oponašati. I tako to ide dalje. Ne bi trebalo biti ponavljanja i sličnih aktivnosti. Na primjer, ako oponašate penjanje uz ljestve, ne možete reći "penje se uz stepenice". Jednako tako ne smijete imenovati aktivnost koja izgleda kao ona kojom se zapravo bavite. Na primjer, ako čistite prozor, ne možete reći "mašete zbogom" - jer izgleda vrlo slično! (Farmer, D., 2007.)
- Semafori su igra za fizičko zagrijavanje. Vođa proziva boje semafora bilo kojim redoslijedom, pokušavajući uhvatiti ljude. Kada voditelj grupe kaže "Zeleno" – članovi grupe trebaju hodati ili trčati po prostoru. Kada kažu "Narančasto" - članovi grupe stoje na jednoj nozi bez pretjeranog balansiranja. Kada voditelj grupe kaže "Crveno" - to znači da članovi grupe stanu ili miruju, ili čak mogu leći na tlo! Važno je prije nego počnete sa semaforima, samo objasniti članovima grupe što će koja boja značiti (Farmer, D., 2007).

7. Vježbe zagrijavanja za zatvaranje i evaluaciju grupe

Iako ne spadaju u klasična zagrijavanja, oni također predstavljaju zagrijavanje za nešto – npr. za sljedeći susret s grupom, za povratak u život izvan psihodrame i sl. Cilj je zaokružiti, rezimirati, definiranje budućih tema za rad, osnaživanje za život, Ova aktivnost je posebno važna kod ad hoc grupa na radionicama.

- Darivanje poklona
  Članovi grupe stoje u krugu. Osoba mimikom daje poklon osobi s lijeve strane. Osoba koja daje poklon svojom mimikom daje nagovještaj o samom poklonu. Primatelj treba pantomimom otvoriti poklon i tek onda reći o čemu se radi. Ne planirajte unaprijed, samo odlučite u trenutku. Što god bilo, budite zaista oduševljeni i zahvalni – to je upravo ono što ste oduvijek željeli! Zatim primatelj se okreće ka osobi sa svoje lijeve strane i mimikom daje još jedan poklon koji je samo za tu osobu i tako svi to urade u krugu dok svi ne dobiju svoj poklon.
- Zdenac
  Naočigled skupine ili razreda izgradite bunar iz mašte koristeći razne predmete, šalove u sobi ili prostoru. Zamolite članove da pomognu u njegovoj izgradnji, a zatim da stanu u krug oko bunara. Svaki član grupe pojedinačno prilazi zdencu kako bi izvukao kantu punu onoga što je dobio tijekom radionice ili grupe. Odredite da bunar također može dati materijalne ili nematerijalne stavke; a nakon izvlačenja svaki član mora pokazati kako će to što je izvukao iz zdenca koristiti. Na primjer, ako se toplina prima iz bunara, član može pokazati svoju toplinu nekome u grupi.
- Što nosite sa sobom?
  Grupa stoji u krugu, a voditelj grupe daje instrukciju da kada se približimo centru kruga kažemo što ostavljamo iza sebe. Nakon što ga ostavimo, možemo također prikazati ono što ostavljamo i to glasno reći. Zatim se vratimo na vanjski rub kruga i izgovorimo što nosimo sa sobom. Također je moguće oponašati što uzimate, osim što to izgovorite naglas.

Važna obavijest o korištenju različitih zagrijavanja

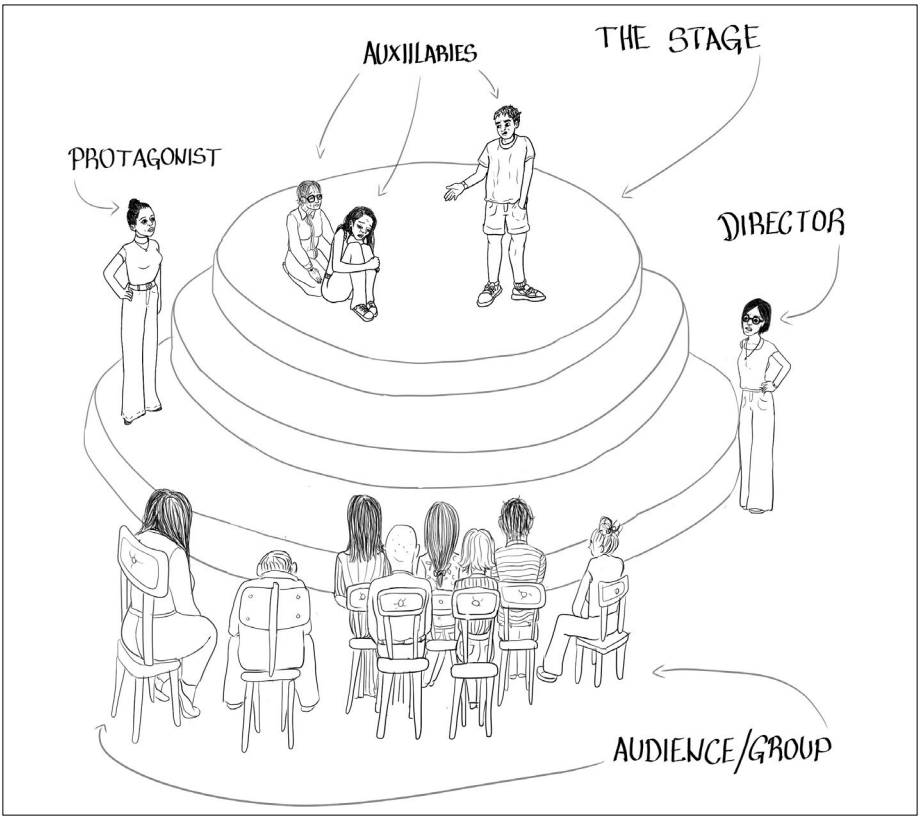
Uvijek morate imati na umu da zagrijavanje možete osmisliti prema znanju koje ste imali i ugovoru koji ste sklopili s grupom. Vaša kreativnost je vaša

granica za dizajniranje zagrijavanja! U ovom procesu korištenja i osmišljavanja zagrijavanja važno je pratiti skupinu. Česta pogreška voditelja grupe je držati se unaprijed smišljenog zagrijavanja pod svaku cijenu, čak i ako grupa očito ide u drugom smjeru. Inzistiranje na tome dovodi do otpora, smanjenja povjerenja, kohezije i spontanosti. Stoga su potrebe grupe uvijek na prvom mjestu, a ne potrebe voditelja! U redu je pripremiti strukturirana zagrijavanja, ali imajući na umu trenutnu grupnu dinamiku, aktualne teme u grupi i ugovor koji ste s njima sklopili te ciljeve koje oboje želite postići grupnim radom. Potrebna je dovoljna fleksibilnost i spontanost kako bi se voditelj prilagodio, modificirao zagrijavanja ili ponekad čak i potpuno odustao od njih i stvorio nešto ovdje i sada što je potrebno u danom trenutku. Postoje vrlo korisna pitanja koja si voditelj može postaviti kada osmišljava zagrijavanje za novu grupu ili radionicu: Koliko ima sudionika? Tko od sudionika ima iskustva sa sociopsihodramom, a tko ne? Pretpostavljamo koje potrebe trenutno imaju članovi grupe? Poznaju li se ljudi? Kakav je omjer spolova? Kao voditelji, poznajemo li nekog od sudionika iz drugih uloga ili životnih situacija? Što mislimo koja su njihova očekivanja od radionice ili susreta? Koja su naša očekivanja od grupe? Postoje li članovi za koje znamo da su po nečemu specifični i da bi bilo dobro obratiti pažnju na njih (npr. osobe koje dolaze iz različitih marginaliziranih skupina i sl.)?

Akcija

Akcija je dio sociopsihodramskog rada u kojem istražujemo odgovore sudionika na različita pitanja i zagrijavanja korištenjem preuzimanja uloga, zamjene uloga, mirora ili dubla. Akcija se odvija u sociopsihodramskoj sceni, gdje se dvije (ili više) uloga susreću i započinju razgovor o temi koja se pojavila. Akcija u sociopsihodrami sastoji se od ovih elemenata (Karp, M., 1998; Blatner, A., 2000; Mindoljević-Drakulić, A., 2008):

1. Protagonist
2. Voditelj
3. Pomoćni ego
4. Scena
5. Publika-grupa



SLIKA 2. *Struktura sociopsihodramske seanse, ilustracija Jana Gortnar Farkaš*

Protagonist

Na grčkom jeziku protagonist znači – "prvi u akciji" ili "prvi koji ide u borbu". U grčkoj mitologiji ime boga Protagonosa aludiralo je na činjenicu da je on rođen prije svih bogova. Na gotovo svakom grupnom sastanku svi sudionici grupe mogu biti potencijalni protagonisti. Čak i sama grupa može biti protagonist. Dakle, protagonist je riječ koju koristimo u sociopsihodrami kako bismo izdvojili oko koga ili čega će se akcija odvijati. Rezultat grupnog procesa i vježbi zagrijavanja može dovesti do jednog protagonista ili više protagonista, ili do grupne teme u kojoj će cijela grupa biti protagonist. Postoji zajedničko pitanje koje se postavlja u grupama – kako odabrati tko ili što će biti protagonist? Postoji mnogo načina na koje se netko može izabrati za protagonista. Ovo je nekoliko primjera:

- Grupa može odabrati temu koju osobe koje žele biti protagonisti žele istražiti. To izgleda ovako: dvije ili više osoba žele raditi u isto vrijeme, a zatim ih voditelj grupe pozove da imenuju svoje teme kao da će grupa gledati film ili čitati knjigu. Dakle, zamislimo dvoje ljudi koji žele biti protagonisti i jedan od njih imenuje temu "Ljubav u teškim vremenima", a drugi "Zvukovi djetinjstva". Zatim se ostali članovi grupe pozivaju da odaberu temu koja ih najviše zanima tako što će hodati i stajati iza osobe čiju su temu odlučili odabrati ili s kojom se osjećaju najviše povezani.

- Ponekad voditelji grupe mogu stvoriti kontinuum, od 0-100% o tome koliko je netko zagrijan da bude protagonist i istražiti osobnu priču. Ljudi se postavljaju prema mjerilu koliko žele i trebaju biti protagonisti u tom trenutku.

Protagonist, uz pomoć terapeuta i grupe, kroz osobnu dramu predstavlja temu koja će se istraživati unutar grupe. Dakle, protagonist ima "glavnu ulogu" u akciji. Protagonist sklapa ugovor s vođom grupe. Kada imamo situaciju u kojoj je cijela grupa protagonist – i kada se to dogodi voditelj grupe sklapa ugovor s cijelom grupom o tome što će se istraživati. Primjerice, jedna od grupa s kojima sam radila dugo je imala osobne teme oko partnerskih i ljubavnih pitanja. Na jednoj sesiji bilo je očito da cijela grupa želi istražiti uloge muškaraca i žena u društvu, a u kontekstu ljubavi. Dakle, cijela je grupa radila na tom pitanju tijekom te grupne sesije. Podijelili bi se u dvije grupe, jedna je bila grupa muškaraca u društvu, a druga grupa žena u društvu. Djelovali su kao dvije grupe. Različite specifične uloge pojavile su se iz ove dvije skupine, a zatim su zamijenili uloge kao skupine. Oni koji su bili u ulozi muškarca u društvu prelazili su u ulogu žene u društvu i obrnuto. Nakon što smo završili rad, imali smo šering i promišljanje o tome, o patrijarhalnim obrascima, o tome kako se nositi s tim i kako ih promijeniti na osobnoj razini.

Često pitanje ljudi koji su početnici u polju sociopsihodrame je "što učiniti kada protagonist zaglavi u akciji"? Postoji nekoliko prijedloga koji se mogu učiniti u takvoj situaciji:

- Korištenje tehnike dubla
- Tražiti da se uloga zamijeni s onim što blokira akciju
- Korištenje tehnike mirora
- Pitati članove grupe kako se osjećaju i što bi učinili u ovoj situaciji
- Zaustavljanje scene i završetak posla

Pomoćni ego

Moreno je pomoćna ega objasnio kao "produžetke" i protagonista i voditelja psihodrame, u smislu pomoći u vođenju, istraživanju i glumljenju rada protagonista. Tijekom akcije, protagonist bira pomoćni ego. Postoji mogućnost da članovi grupe odbiju ulogu koju su zamoljeni. Moreno (1977) navodi sljedeće uloge pomoćnog ega:

- Savjetnik - već kada grupa postoji dovoljno dugo i članovi grupe se dovoljno dobro poznaju, netko može, kao pomoćni ego, spontano ili namjerno dati tumačenje koje može imati terapijski učinak
- Specijalni istražitelj - kroz empatičku ulogu pomoćnog ega, protagonist i pomoćnik također mogu dobiti novo razumijevanje uloge; tako da pomoćni ego može imati i ulogu analitičara, što se obično pokazuje u šeringu
- Glumac – ulazak u ulogu kako bi situacija bila što realnija. Pomoćni ego ima sljedeće koristi od psihodrame: pokretanje nekih osobnih tema, stjecanje uvida kroz igranje uloga, proširenje repertoara uloga. Ponekad može dovesti i do promjene (na primjer, sramežljivi muškarac dobije ulogu nekoga ekstrovertiranog i asertivnog).

Voditelj (Sociopsihodramatičar/Grupni Facilitator)

Prema Kellermannu (1992) sastoji se od četiri različite uloge:

- Terapeut (agent promjene, utječe na ljude i pomaže u procesu ozdravljenja)
- Analitičar (onaj koji suosjeća i razumije)
- Producent (scenski i estetski djeluje kao kazališni voditelj)
- Facilitator/voditelj grupe (onaj koji brine o cijeloj grupi)

Osobno smatram da voditelj grupe može raditi i individualno, jer najmanja grupa je grupa od dvoje. Moderator sociopsihodrame bavi se kako pojedincem tako i grupom u cjelini. Voditelj grupe, u metodi sociopsihodrame, treba biti aktivan i poticati druge na aktivnost. Za sociopsihodramatičara je vrlo važno imati sposobnost jasne komunikacije, biti „ogledalo" i „prevoditelj" nejasnih procesa i potisnutih problema koji se događaju u grupi. U usporedbi s drugim metodama i modalitetima, voditelj/ica sociopsihodrame je konstantno

aktivan/a i uvijek u punoj pripravnosti. To ne znači da on/ona radi za protagonista, već da voditelj istražuje probleme na sceni, u sprezi s protagonistom.

Scena

Postoje neke povijesne činjenice o sceni u sociopsihodrami. Moreno je stvorio troslojnu scenu. Značenje scene i njezina važnost u sociopsihodramskom radu je u tome što je uvod u surplus realnost i stvara jasno odvajanje od sada i ovdje. Scena praktički otvara vrata u situaciju "kao da". Postoje filozofski aspekti scene, jer ona predstavlja mjesto gdje se spontanost očituje u stvaralačkim radnjama ovdje i sada, ali i u "dramatičnom vremenu" (to je zato što "drama" omogućuje istraživanje kroz igru, prošlosti, sadašnjosti i budućnost). Scena je mjesto susreta dviju stvarnosti: svakodnevne stvarnosti i dramske stvarnosti (surplus realnost, unutarnja realnost, psihološka, simbolička realnost). Scena ima i šamansko i ritualno značenje jer predstavlja mjesto gdje se odvija "liječenje". Scena omogućuje istraživanje transpersonalnog, arhetipskog.

Postoje neke preporuke za ponašanje voditelja grupe na sceni:

- Voditelj grupe brine o sigurnosti
- Voditelj na sceni je zadužen za postavljanje scene zajedno s protagonistom, ali i za izmjenu scena
- Voditelj grupe mora biti svjestan korištenja prostora na sceni i držanja vlastitog tijela
- Voditelj grupe treba obratiti pozornost na grupu koja je također u ulozi publike

Grupa (Publika)

Glavna uloga grupe u sociopsihodramskoj akciji je:

- Grupa može djelovati kao agent promjene
- Grupa stoji kao svjedok onoga što se događa na sceni i u tom smislu grupa drži realnost, jer je scena "rezervirana" za višak realnosti.
- Šering grupe pokazuje koliko je grupni tijek povezan s individualnim radom protagonista
- Grupa je i spremnik katarze

Šering (podjela osjećaja)

Šering je posljednji dio sociopsihodrame. Uključuje razgovor o vlastitim asocijacijama na tuđu scenu i susret - govoreći o vlastitom sličnom iskustvu koje je povezano s temom koja se odvija tijekom akcije. Glavna svrha šeringa je integracija, gdje se obeshrabruje analiza i još više potiče identifikacija, ali također ima za cilj normalizirati iskustvo sudionika slušajući druge koji dijele sličnu uključenost u različite razine procesa kroz misli, iskustva, emocije (Karp i sur., 1998).

BIBLIOGRAFIJA

Ameln, V. F., & Becker-Ebel, J. (2021). *Fundamentals of Psychodrama* (1st ed. 2020). Springer.

Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice, 4th Edition*. Springer Publishing Company. New York.

Giacomucci, S. (2021). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers (Psychodrama in Counselling, Coaching and Education, 1)* (1st ed. 2021 ed.). Springer.

Farmer, D. (2007). *101 Drama Games and Activities*. Amsterdam University Press.

Karp, M., Holmes, P., Tauvon, B. K., & Moreno, Z. T. (1998). *The Handbook of Psychodrama* (1st ed.). Routledge. London and New York.

Kellermann, P. F. (1992). *Focus On Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama* (First Edition). Jessica Kingsley.

Mindoljević Drakulić, A. (2007). *Mali rječnik psihodrame*. Zagreb: Hrvatsko psihodramsko društvo.

Mindoljević Drakulić, A. (2008). Morenova psihodrama. U V. Jukić, Z. Pisk (Ur.), *Psihoterapija – škole i psihoterapijski pravci u Hrvatskoj danas*. Zagreb: Medicinska naklada.

Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. New York: Beacon House.

Moreno, J. L. (1973). *The Theatre of Spontaneity.* Beacon House, NY.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama (4.th ed., Vol. I)*. Beacon, NY.

Teorija uloga i osnovne sociopsihodramske tehnike

Autorica: Jana Damjanov

Morenova teorija uloga

Važno je poznavati Morenovu teoriju uloga, jer je to osnovna teorija na kojoj zasnivamo sve što radimo u okviru metoda sociopsihodrame. Uvijek je dobro razmisliti o tome kako to teorijsko znanje možemo primijeniti konkretno u grupnom radu i vlastitoj praksi?

Kozmička matrica našeg identiteta vrlo je lijepo objašnjena u Morenovom citatu iz knjige "Who Shall Survive": "Ljudsko biće je više od psihološkog, biološkog, društvenog i kulturnog entiteta – ono ima kozmički entitet. Svođenje čovjekove odgovornosti na čisto psihološki, društveni i biološki život čini ga otuđenim. Zbog toga je jednako odgovoran za cijeli svemir, sve oblike bića i sve vrijednosti, ili njegova odgovornost ne znači apsolutno ništa!" Važno je primijetiti kako on opisuje "kozmički entitet", što ja razumijem kao njegov način objašnjenja perspektive ko-kreiranja i ko-odgovornosti ljudskih bića, koja nisu povezana samo s drugim ljudskim bićima, već sa svime vidljivim i nevidljivim što nas okružuje. Sam svemir je za Morena bio mjesto beskonačne spontanosti i stvaranja, a to možemo vidjeti ne samo kao njegove ideje nego i kao temeljna načela astronomije, fizike i kvantne fizike. Važno je sagledati i ovaj dio ljudskog identiteta kada razmišljamo o temama vezanim uz klimatske promjene, ali i o situaciji pandemije i korone. U smislu ko-kreacije i ko-odgovornosti lako možemo razumjeti kako su individualni, društveni i kozmički elementi međusobno povezani.

Morenova teorija uloga je bihevioralna, relacijska i razvojna te je povezana s njegovom teorijom spontanosti i razvoja djeteta. Da bismo razumjeli njegovu teoriju uloga, moramo razumjeti da se mi sami razvijamo u različitim matricama našeg identiteta. Matrica kao pojam objašnjava međupovezanost i unutarpovezanost svih naših iskustava koja također imaju elemente prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. U isto vrijeme inter i intra povezanost matrica ljudskog identiteta prekriva mrežu povezanosti u jednom ljudskom biću ali i u grupama, a ta mreža veza je između subjekta, okoline, obitelji, društva, kulture i svega što okružuje ljudsko biće. Da bismo bolje objasnili kako je ova teorija bihevioral-

na, relacijska i razvojna, moramo razumjeti da uloga ima svoju manifestaciju ponašanja koja proizlazi iz odnosa s drugom ulogom i ima mogućnost razvoja. Pokušat ću dati primjer kroz ulogu bebe i majke.

Obje uloge pojavljuju se u trenutku rođenja djeteta. Uloga majke se ne pojavljuje prije rođenja bebe (možemo to primijeniti i na posvojene roditelje), a ove dvije uloge počinju se razvijati kroz odnos i razvijaju se kroz vrijeme. Kako se odnos razvija, i dijete i majka uče više i tako se razvijaju njihove uloge. Na taj način se razvija i bihevioralni element uloge, odnosno kako se uloga predstavlja. Zato svaka uloga ima svoju komplementarnu ulogu, te si međusobno pomažu da se razvijaju i rastu. Također je važno napomenuti da u odnosu mogu postojati više od dvije uloge (npr. majka - dijete - otac ili supervizor - trener - klijent - terapeut). Svaka od uloga u tim odnosima ima svoju komplementarnost. U komplementarnosti postoji potencijal za rast i ozdravljenje. Na taj način, Morenova teorija uloga u osnovi je bio-psihosocijalno-spiritualna konceptualizacija selfa, koja se lijepo uklapa u sociopsihodramsku filozofiju, koja pojedinca uokviruje i stavlja uvijek i u širi društveni kontekst.

Prvi univerzum kako ga je nazvao Moreno, ili *all identity* je trenutak kada se dijete rađa. Tada ne postoji stvarno razlikovanje bilo koje uloge od druge u ovom razdoblju života. Prva uloga koja je samostalna i koju svi imamo kada izađemo iz majčine utrobe je uloga disača (Zuretti, 2017.). To je prva samostalna uloga koja se pojavljuje u ljudskom živom biću. A njegova komplementarna uloga je uloga svemira, koja se doživljava kroz zrak koji se udiše i koji povezuje sve oko nas (osobna komunikacija, Westberg, M., 2022.) Zatim se u prvih nekoliko dana počinju razvijati nove uloge. Sve su to psihosomatske uloge i razvijaju se u odnosu na druge osobe koje se skrbe o djetetu. Ali isto tako treba shvatiti da se i uloga majke i uloga oca tek rađaju i također su nerazvijene. Prva matrica nastajanja uloga naziva se matrica identiteta (Zuretti, 2007.). Uloge se pojavljuju pre selfa i zato stvaraju sam self djeteta. Radnja (disanje) dolazi prije svjesnosti. U matrici identiteta ko-bivanje, ko-akcija i ko-iskustvo pojačavaju važnost djetetovog odnosa s drugima i stvarima oko sebe. Ova matrica identiteta može se promatrati kao mjesto gdje se odvija prvi djetetov proces emocionalnog i kognitivnog učenja. A to se uglavnom događa kroz psihosomatske uloge: jedač, spavač, eliminator urina i fekalija. U matrici identiteta, kao i u svakoj matrici identiteta, uloge imaju komplementarne uloge. Proces se najbolje opisuje kroz uloge davatelja i primatelja. Matrica identiteta je društvena placenta razvoja djeteta.

Prema Morenu, u određenoj točki djetetovog razvoja, s početkom drugog univerzuma, osobnost postaje diferenciranija i podjeljenija. "Formiraju se dva seta procesa zagrijavanja – jedan prema stvarnim akcijama i drugi prema fantazijskim akcijama – i kroz to se počinju organizirati. Dva nova niza uloga proizlaze iz jaza između stvarnosti i fantazije. Sve dok nije postojao ovaj proboj, sve stvarne i fantazijske komponente bile su spojene u jedan skup uloga, psihosomatskih uloga. Sada se pojavljuju i oblici igranja uloga koji povezuju dojenče s osobama, stvarima i ciljevima u stvarnom okruženju izvan njega, te s osobama, predmetima i ciljevima u stvarnom okruženju izvan njega" (Moreno, 1977.). To se zovu društvene uloge i psihodramske uloge.

Kao što sam već spomenula, Moreno objašnjava razvoj uloge kroz različite faze djetetovog razvoja. "Svaka je uloga spoj privatnih i kolektivnih elemenata. Uloga se sastoji od dva dijela – svog zajedničkog imenitelja i individualne razlike. Može biti korisno napraviti distinkciju između preuzimanja uloge – što podrazumijeva preuzimanje gotove, potpuno uspostavljene uloge koja pojedincu ne dopušta nikakvu varijaciju, nikakav stupanj slobode. Igranje uloga (role play) dopušta pojedincu određeni stupanj slobode, a stvaranje uloga dozvoljava pojedincu visok stupanj slobode, kao na primjer, igrač spontanosti" (Moreno, 1977.). Prema Morenovom mišljenju, postoje tri faze razvoja djeteta u sociopsihodrami:

a) Razvoj identiteta – dijete ne može vidjeti sebe odvojeno od majke, pa majka i dijete dijele isti identitet;
b) Razvoj sebe – dijete je sposobno razlikovati sebe od majke, te postaje svjesno vlastitog ja;
c) Prepoznavanje drugoga – nakon što se može vidjeti odvojeno od majke, dijete se može staviti na mjesto drugoga i odigrati njegovu ulogu, što se često može vidjeti kada se djeca igraju doktora, učitelja, itd. (Kellermann, 2007).

Ove faze odgovaraju trima ključnim tehnikama u psihodrami:

a) Dubl – gdje voditelj grupe (grupni facilitator, sociopsihodramatičar) ili član grupe stoji iza protagonista i govori svoje nesvjesne misli, dajući im glas, tako korespondirajući s majkom koja je dubl za dijete;
b) Miror – gdje protagonist izlazi iz scene i vidi sebe kako ga glumi njegov

pomoćni ego, čime korespondira s djetetom koje je svjesno da je odvojeno od majke;

c) Zamjena uloga – gdje protagonist mijenja uloge s pomoćnim egom, čime korespondira sa završnom fazom dječjeg razvoja u kojoj dijete može biti netko drugi, a da pritom ne izgubi dodir sa samim sobom. (Žurić Jakovina&Jakovina, 2017.)

Zamjena uloga

Uloga u sociopsihodrami izražava se akcijom (izvođenjem) i stvara različita emocionalna i kognitivna stanja. Uključuje proces stapanja i otjelovljenja. Kada osoba preuzme ulogu nekoga ili nečega, ne samo da dopušta "ulazak" vanjskog lika u svoj privatni svijet, već ga također teži integrirati u skladan suživot u ovdje i sada, iako privremeno (Kipper, 1992). Na primjer, ako preuzimam ulogu svog oca iz perspektive sociopsihodramatičara, ne samo da postajem svoj otac, već sam u miru sa svojim ocem dok s njim mijenjam uloge. Jer, u trenutku zamjene uloge, da bih bila moj otac, moram ga razumjeti, što znači da u tom trenutku dok sam u njegovoj ulozi ja se osjećam, mislim i ponašam kao da sam on. Zauzimanje uloge i promjena uloge značilo bi razlikovati prihvaćanje i razumijevanje. Na primjer, zamjenom uloga s ocem ga razumijem, ali ne moram prihvatiti njegovo ponašanje koje me povrijedilo u prošlosti.

Smatramo da je zamjena uloga najvažnija tehnika u psihodrami, jer je to "tehnika socijalizacije i samointegracije" (Blatner & Cukier, 2007). Omogućuje ljudima da budu viđeni iz perspektive drugoga, što obogaćuje njihov osjećaj sebe i otvara put promjeni. Gillespie i Richardson (2011) su u svom eksperimentu otkrili da razmjena pozicija u društvenim odnosima (zamjena uloga) nadilazi uobičajenu kognitivnu promjenu; to je "novoidentificirani i moćni društveni mehanizam". U sociopsihodrami je, međutim, dobro poznato da zamjena uloga nema samo kognitivni nego i terapeutski učinak (Moreno i dr., 1955; Kellermann, 1992; Kellermann, 1994). Moreno je poticao ljude da žive njegovo "zlatno pravilo" tako što bi mentalno i praktično vježbali konstantno zamjenu ulogu s drugima, razmišljajući kako bi bilo biti netko drugi, jer je čvrsto vjerovao da to stvara empatiju, suosjećanje i samorefleksiju. U svojoj praksi kao trenerica sociopsihodrame, osobno bih godinama prakticirala zamjenu ulogu, ali sam uvijek poticala svoje studente da to čine i izvan sociopsihodramske grupe. Da-

vala sam mojim učenicima i primjere o svojim vježbama sa zamjenom ulogom. Jednom je u mom rodnom gradu došlo do ogromnog trovanja pasa u jednom kvartu. Puno ljudi je pričalo o tome, poznavala sam neke ljude koji su izgubili svoje pse. Tada sam odlučila zamijeniti ulogu s onim tko je stavio otrov za pse, kako bih razumjela. Kao vlasnici i ljubiteljici pasa, za mene je to bio veliki izazov. To je značilo da bih, kada bih zamijenila uloge, trebala napustiti vlastita uvjerenja, napustiti svoj odnos sa psima i zamijeniti ulogu s nekim tko ih je u stanju otrovati. Ono što sam dobila od ove zamjene uloge bilo je razumijevanje ove perspektive. Nije u meni stvorilo mržnju prema psima, nije promijenilo moja uvjerenja, samo me natjeralo da razumijem svijet i razmišljanje osobe koja je to učinila.

Bila je još jedna situacija s edukativnom grupom s kojom sam radila. To je bilo u vrijeme pandemije i sve oko korone i cijepljenja zauzimalo je vrlo važnu temu u gotovo svakom okruženju. U skupini s kojom sam radila došlo je do podjele na one koji su cijepljeni i one koji se ne žele cijepiti. Vodila se žestoka rasprava i o tome kako cijepljeni ne razumiju necijepljene i obrnuto. Odlučila sam ih zamoliti da zamijene uloge, oni koji su za cijepljenje da moraju zamijeniti uloge s onima koji nisu cijepljeni, a oni koji nisu cijepljeni da trebaju zamijeniti uloge s onima koji jesu. Bio je to veliki otpor unutar grupe. Objasnila sam da kada ne želimo zamijeniti ulogu, to znači da ne želimo biti u dijalogu, jer zamjena uloga je poziv na dijalog! U toj grupnoj situaciji ja sam bila uzor kao voditeljica grupe, a svi sudionici su znali za moje stavove vezane uz cijepljenje. Ja sam cijepljena i odlučila sam zamijeniti uloge s onima koji nisu cijepljeni, da bih počela zagrijavati grupu kako bi mogli zamijeniti uloge s drugima. Zamolila sam ih da me intervjuiraju i vide moja stajališta iz uloge necijepljene osobe. Shvatili su da se i ja kao necijepljena osoba bojim korone i da imam drugačije načine na koje sam odlučila da objasnim sebi situaciju pandemije u kojoj sam se našla. I naučili su iz te uloge da sam i ja puna straha kao i oni koji su cijepljeni. Ovo je otvorilo dijalog i mogućnost drugima da zamjene uloge i zatim promišljaju o iskustvu! Zamjena uloga znači razumijevanje i dijalog s drugim. Nije važno tko je ili što je onaj drugi, ali to znači da kada promijenimo ulogu prihvatit ćemo biti u dijalogu s onim s kim mijenjamo ulogu. Možemo li zamisliti kako to također može biti put ka izgradnji mira i mirovne komunikacije, na osobnoj i grupnoj razini?

Morenov pogled na tehniku zamjene uloga najbolje je opisan u njegovoj pjesmi "Poziv na susret" koju je napisao 1914. godine:

"Susret dvoje: oči u oči, lice u lice
I kad mi budeš dovoljno blizu,
Ja ću iskopati tvoje oči
i staviti ih umjesto mojih
a ti ćeš iskopati moje oči
i smjestite ih umjesto svojih.
Tada ću ja tebe gledati tvojim očima
a ti ćeš mene gledati mojima." (Moreno, 1914.)

Peter Felix Kellermann u svom poglavlju "Zamjena uloga u psihodrami" objavljenom u knjizi Psychodrama since Moreno (1994) tvrdi da je ova pjesma zapravo duhovni temelj tehnike zamjene uloge u psihodrami, a također i filozofski temelj Morenovog egzistencijalnog pogleda na život. U ovoj pjesmi možemo primijetiti još nekoliko stvari. Kada Moreno govori o zamjeni uloga, on također spominje da je potrebno dopuštenje za zamjenu ulogu. Kad pišem o dopuštenju, mislim na konkretan stih "I kad si blizu mene, iskopat' ću ti oči". Da se razumijemo, za vađenje očiju treba imati dozvolu i obrnuto. Prethodno je potrebno povjerenje i sigurnost, kako bismo se prepustili i napravili zamjenu uloge s drugim. Također, u ovoj je pjesmi očito da se susret događa dok mu netko svjedoči. Dakle, ova pjesma, baš kao što je Kellermann razmišljao, duboko objašnjava Morenove ideje o ljudskim bićima i njihovom međusobnom odnosu. Također, da bi se susret dogodio moramo imati nekoga ili nešto što svjedoči iz perspektive ogledala. Može biti osoba, ali može biti i predmet. Na primjer, na glavnom trgu događa se susret dvoje ljudi. Da bi imali cjelovitost susreta, potrebno je zamijeniti uloge jednog s drugim i gledati svijet iz perspektive onog drugog. A svjedok tome može biti i trg na kojem se sastaju.

Kroz zamjenu ulogu svaka se osoba potiče na razumijevanje perspektive drugoga, što joj omogućuje empatijsko poistovjećivanje s pozicijom drugoga i sagledavanje sebe iz perspektive drugoga. Dok preuzima tuđu ulogu, osoba koristi empatičke, kognitivne i bihevioralne vještine kako bi vjerodostojno odigrala ulogu drugoga (Kellermann, 1994.). Vjerujemo da omogućavanje i razvijanje empatije kroz zamjenu uloga može biti jasan put do uvida, razumijevanja, promišljanja i produbljivanja znanja o drugome, što stvara puteve za mir i miran način življenja.

Ne/Cjelovitost zamjene uloga

Teorija uloga postulira da postoje istinski susreti s recipročnim ulogama i ne-susreti, gdje dijalog između uloga ne dovodi do razumijevanja i empatije (Apter, 2003.). Dok sam sa svojom bivšom učenicom sociopsihodrame i prijateljicom Vedranom Mirković pisala poglavlje o "Sociopsihodrami kao kvalitativnoj istraživačkoj metodi", pitala me je postoji li način na koji možemo izmjeriti kvalitetu zamjene uloge i susreta. Također je imala divno pitanje postoji li početak i kraj susreta i kako možemo mjeriti ili kako možemo znati da je susret završen. Puno smo pričale o tome i pokušale pronaći objašnjenje za to u Morenovoj teoriji uloga. U filozofskom smislu, susretu nema kraja. Kada se susrećemo s nekim ili nečim, to je stvar naše vlastite kvalitete i sposobnosti za zamjenu uloge s drugima koji su dio susreta. Tako smo nas dvije stvorile termin cjelovitosti i necjelovitosti susreta. Htjele smo ovom riječju pokušati objasniti da je to proces koji se događa tijekom susreta, a za koji je potrebna zamjena uloga.

Za grupne voditelje vrlo je važno imati na umu svijest o necjelovitosti i cjelovitosti susreta, jer se kroz nju vidi kvaliteta napretka, razvoja i sposobnosti osobe ili cijele grupe za integraciju iskustva. Na primjer, ako sam u nekom susretu doživjela cjelovitost, to znači da sam zamijenila ulogu s onim drugim koji je dio tog susreta i da sam iskustvo te zamjene uloge integrirala u sebe samu. Dakle, otkrili smo da možemo napraviti analizu susreta tražeći ne/cjelovitost susreta kroz kvalitetu zamjene uloge.

Cjelovitost susreta kroz zamjenu ulogu uključuje razumijevanje drugoga, dok necjelovitost susreta znači imati nešto neriješeno s drugim. Cjelovitost susreta odnosi se na integraciju iskustva kroz zamjenu uloge s drugim. Dovršen susret podrazumijeva dovršenu scenu – to znači da daljnji razvoj scene ne bi proizveo dodatne uvide ili promjene u perspektivi. Necjelovitost se odnosi na susret koji nije u potpunosti integriran – što znači da bismo susret i scenu mogli više razvijati, stvarajući nove uvide i nove dimenzije odnosa između uloga. Cjelovitost susreta kroz zamjenu ulogu podrazumijeva razumijevanje i prihvaćanje drugoga. Necjelovitost pokazuje da susret nije potpuno integriran, ostavljajući prostor za nove susrete dok se sukob između uloga ne riješi uzajamnim prihvaćanjem. (Mirković, Damjanov, 2023., in print)

Razlika između role play-a i zamjena uloga

Važno je napraviti razliku između role play-a (igranja uloga) i zamjene uloga. Uobičajeno se to dvoje brka. Možemo reći da igranje uloga (role play) može biti zagrijavanje za zamjenu uloga. Igranje uloga (role play) je širok pojam koji uključuje veliki izbor igara i vježbi u kojima se osobu X potiče da glumi ponašanje druge osobe ili da preuzme i javno promovira niz mišljenja s kojima se ne slaže. Dok zamjena uloga znači da osoba postaje onaj drugi s kojim se uloga mijenja. To znači da se ne samo ponašamo kao drugi, nego i mislimo i osjećamo kao drugi, što znači da suosjećamo s drugim, razumijemo drugoga i to znači da smo ušli u dijalog s tim drugim.

Na primjer, ako me pozovu za igranje uloga (role play) u kojoj ću biti slon, to znači da ću pokušati hodati kao slon, pokušati se kretati kao slon, čak i stvarati zvukove kao slon. Ali, ako imam zamjenu uloga sa slonom, onda postajem zasigurno slon. Jesam li iz Indije ili Afrike? Živim li u zoološkom vrtu ili nacionalnom parku? Jesam li slobodan? Imam li ime? Zašto sam ovdje? Odmah sam, navodeći ovaj primjer, počela postavljati pozornicu (scenu) susreta slona i mene. Dakle, vidite, za igranje uloga nije mi trebalo puno konteksta, samo činjenica da trebam igrati ulogu slona. Što se tiče pojma cjelovitost i necjelovitost susreta, možemo reći da ne pripada role play-u, jer role play-u nije potreban susret da bi se desio.

Ovdje postoji još jedna stvar koju je važno istaknuti. U sociopsihodrami možemo napraviti nešto što nazivamo "statement". To se može učiniti u obliku vježbe koja se zove "prazna stolica". To znači da se osoba obraća nekome ili nečemu što sjedi na toj stolici. U sociopsihodrami možemo izabrati nekoga iz grupe da bude pomoćnik tom nekome tko je na stolici preko puta nas ili stolac može biti prazan, ali mu dajemo ime. Ovo je izjava i ne zahtijeva zamjenu uloge. Moguće je da se napravi, ali fokus je više na onome koji daje izjavu, nego na odnosu između onoga koji govori i onoga koji je u praznoj stolici.

Børge Kirstoffersen (2022) o tome piše u svom članku "Empty Chair Speaking" osvrćući se iz sociopsihodramske perspektive na govor slavnog Clinta Eastwooda praznoj stolici, dok je zapravo davao izjavu praznoj stolici na kojoj je bio Barack Obama. No, činjenica je da to nije zamjena uloga. To je samo izjava od Mene ka Drugome. Da bi zamjena uloga bila cjelovita, da se vratimo na isti primjer, Clint Eastwood bi morao zamijeniti ulogu s Barackom Obamom, što bi značilo da bi trebao slušati kao Barack Obama što god Clint Eastwood

rekao i onda vidjeti ako želi odgovoriti kao Obama. No, ako koristimo praznu stolicu za izjavu onda moramo znati da je koristimo samo i isključivo zbog osobe koja razgovara s praznom stolicom, što znači da pomažemo osobi da izrazi sebe, svoje osjećaje, uvjerenja itd. bez potrebe da čuju tu drugu osobu. Ponekad može biti od pomoći, posebno ako netko vježba izravniju komunikaciju ili ako netko treba imati neku vrstu olakšanja tako što će nekome nešto reći. No, ako želimo dublje razumijevanje relacije, potrebno je zamijeniti ulogu.

Mirroring

Razvojno gledano, faza ogledanja je kada dijete počinje sebe prepoznavati kao zasebnu jedinku (Moreno, 1977). Ova faza, koja počinje oko devetog mjeseca starosti, uključuje djetetovu sposobnost „zajedničke pažnje" i „sekundarne intersubjektivnosti" (Dayton, 2005.). Dojenče je sada u stanju preusmjeravati pozornost s osobe na objekt usklađivanjem svoje vizualne pažnje s pažnjom njegovatelja, čime počinje razvijati svijest o zajedničkom, ali odvojenom iskustvu (Hobson, 1989; Trevarthen, 1998). Ovo je, kako Dayton kaže: "zora svijesti o sebi kao odvojenom od svijeta izvan sebe" (2005, str. 163).

Mirroring kao tehnika u sociopsihodrami podrazumijeva situaciju kada se određena scena ponovno odigrava, ali sada je protagonist izvan te scene i promatra je sa strane, kao da se ogleda u zrcalu. Protagonist ima priliku promatrati sebe i svoje ponašanje iz pozicije nepristranog promatrača. Ponekad je ta pozicija dovoljna da donese značajan uvid i korekciju ponašanja kada se protagonist vrati na scenu. U drugim situacijama vrijedi otići i korak dalje – zamoliti protagonista iz zrcala da se obrati samom sebi u sceni – dati mu, primjerice, neki savjet.

Tehnika mirrora omogućuje protagonistu da razmišlja u slikama, što je primitivniji način mišljenja od verbalnog mišljenja. A naša su sjećanja uglavnom pohranjena u obliku slika. Shodno tome, mirror provocira sjećanja. Protagonist gledajući svoju scenu sa strane, uz korištenje mirror tehnike ponekad dolazi u dodir s nekim nediferenciranim osjećajem, koji se može pretvoriti u fantaziju – koja se može odigrati, a ponekad se može izravno prizvati scena iz prošlosti. Tehnika mirrora ima funkciju otvaranja vrata nesvjesnog i podizanja nivoa svijesti i svjesnosti. Nakon ogledala, protagonist se vraća svojoj ulozi u sceni. Scena završava s protagonistom koji sada ima novi uvid i potiče ga da postupi u skladu s tim.

Mirror tehnika također može imati i ove funkcije: egzistencijalnu i sistemsku funkciju (Blatner, 2000).

- **Egzistencijalna funkcija** tehnike mirora omogućuje protagonistu promatranje vlastitog ponašanja. Potiče protagonista na objektivno promišljanje subjektivno prikazanog. Protagonist je izvan vlastite scene i psihološki i psihički. Scena je prikazana uz pomoć sporednih likova (pomoćnih ega), ali je protagonist promatra izvana.
- **Sistemska funkcija** - poziv na trijadu, umjesto na dijadu. Dijadna interakcija u sceni često je emocionalno jako obojena, a kad izdvojimo nekoga sa strane, da promatra sebe kao u zrcalu, prelazimo u trijadnu interakciju – koja izaziva manje dramatične osjećaje – više poziva na promišljanje i spoznaju. To obično zahtijeva ponovnu procjenu dinamike scene. Ova tehnika zahtijeva najveću snagu Ega. Često protagonista iz ogledala pitamo što nedostaje u sceni. Ili, možemo komentirati: "Ok, znači ovako je. Kako biste voljeli da bude?"

Dubl

Dubliranje kao tehnika dolazi kao prvi stupanj teorije razvoja J. L. Morena. Zerka Moreno (2006) ukazuje da je dubliranje ključno za zdravu privrženost u kojoj skrbnici stavljaju riječi na ono što je neizgovoreno i neoznačeno za neverbalno dijete. U ovoj razvojnoj fazi, dubliranje stvara kontejnirajuće okruženje za holding djeteta (ili člana grupe) u kojem se osjeća viđenim i shvaćenim iznutra prema van (Dayton, 2005.). Ovu fazu razvoja karakterizira važnost attachmenta između djeteta i njegovatelja i postavlja okvir za sposobnost dojenčeta da se samoregulira u budućnosti. Dayton (2005) sažima važnost attachmenta iz razvojne teorije J. L. Morena u sljedećem odlomku: "Ako je roditelj usklađen 'dubl' za djetetovo iskustvo, dijete osjeća osjećaj mjesta i pripadnosti. Ako, s druge strane, prepusti dojenče svijetu bez dubliranja, dijete može osjetiti da je drugima nerazumljivo i može doći do svojevrsnog pukotina unutar selfa zbog osjećaja neshvaćenosti ili neusklađenosti sa svojim vanjskim predstavama o sebi, jer budući da su, s djetetove točke gledišta, roditelji i njegova braća i sestre dio njegovog vlastitog selfa." (Dayton, 2005.)

U ovoj prvoj razvojnoj fazi dubliranje je bitno za zdravo stvaranje identiteta. Ako su pokušaji majke da udvostruči i zadovolji potrebe djeteta netočni, dijete će joj to sigurno dati do znanja neverbalnom komunikacijom. Na sličan način, protagonist će ispraviti netočne dubl izjave drugih članova grupe – čime će ojačati svoj ego identitet (Giacomucci, 2021). Dubl kao intervencija ili uloga u psihodrami pomaže u istraživanju unutarnje stvarnosti protagonista i služi kao most između voditelja i protagonista (Moreno, 2006).

Primjer postavljanja vinjete korištenjem zamjene uloge

U našoj trening grupi "Otkrivanje jezika mira" imali smo nekoliko vježbi koje su zahtijevale uvježbavanje zamjene uloga i postavljanje pozornice, te dodatno korištenje tehnike mirrora i/ili dubliranje, ako smo smatrali da je to potrebno. Radili smo to u obliku vinjete, što znači da radimo zamjenu uloge samo u jednoj sceni.

Zagrijali smo se postavljajući ova pitanja: Koja je vaša omiljena hrana? Gdje biste to željeli pojesti? S kim biste to željeli podijeliti? Osjećam da je sada vrlo važno objasniti tri koncepta Filozofije trenutka: locus nascendi, status nascendi i matriks. Ova tri faktora predstavljaju tri pogleda na isti proces. "Nema ničega bez svog locusa, nema locusa bez svog statusa nascendi, ni statusa nascendi bez svoje matrice. Mjesto cvijeta je, na primjer, u zemlji u kojoj raste. Njegov status nascendi je status onoga što raste dok se razvija iz sjemena. Njegova matrica je samo plodno sjeme." (Moreno, 1977.)

Postavljamo pozornicu u ovoj vinjeti s jasnim locus nascendi (mjestom nastanka) susreta. Pitanje koje nam objašnjava mjesto je: Gdje biste to željeli jesti? Dakle, znamo da imamo mjesto gdje će se roditi susret. S kim biste to željeli podijeliti? Znamo da trebamo tražiti pomoćni ego za ovu ulogu, i pomoćni ego za protagonista.

Kiki kaže da želi poraditi na tome. Kaže da su joj najdraža hrana knedle i da bi ih voljela jesti u dnevnoj sobi s najboljom prijateljicom. Prvo joj postavljamo dnevnu sobu, puštamo je da bude na pozornici kao da je tu u svojoj dnevnoj sobi (locus susreta). Nakon toga možemo vidjeti ima li još nešto bitno kao objekt osim stolica i stolova za njezinu blagovaonicu. Kiki mijenja ulogu s dnevnom sobom i kaže: "Sretna sam što će doći njezin najbolji prijatelj Luka i što ću ih oboje ugostiti". Zatim možemo zamoliti osobu da uđe u ulogu svoje

omiljene hrane. Gdje bi bila ova hrana, smjestite se u scenu gdje bi bila hrana. Tko si ti? Koja je vaša poruka za Kiki? Tada Kiki, kao knedla, šalje poruku za sebe – "Mene je lako i ukusno jesti". Nakon toga na scenu stupa Kiki, kako ona sama, tako i tri pomoćna ega: prva u ulozi dnevne sobe, druga u ulozi hrane, a treća u ulozi njezine najbolje prijateljice. Sjedi u svojoj dnevnoj sobi, sluša što knedle govore i što govori dnevna soba i počinje plakati. Njen najbolji prijatelj joj jako nedostaje jer se odselila iz grada u kojem su oboje živjeli zajedno. Sada ih dijeli nekoliko stotina kilometara. Kaže koliko joj nedostaje, a onda zamijene uloge. Kiki je sada u ulozi svog prijatelja Luke i govori kao da je on, a iz njegove uloge poručuje da i on nju voli i da to što ih dijeli nekoliko stotina kilometara neće dovesti do kraja njihovog odnosa . Zatim vraćamo Kiki u njenu ulogu, a pomoćni ego koji je u ulozi Luke ponavlja samo ono što je Kiki rekla kad je bila u ulozi Luke. Zatim voditelj grupe napravi mirroring, a Kiki koja je izvan scene, može ga promatrati izvana dok pomoćna ega igraju scenu. Iz mirrora primjećuje da joj lokus nije baš dobar, jer njih dvoje sjede u dnevnoj sobi, gdje će biti i njen muž, dijete i pas. Treba joj više privatnog mjesta za ovakvu vrstu razgovora s prijateljem, fali joj da su sami. Dakle, stojeći u mirroru sama sebi poručuje: Moraš otići na neko privatnije mjesto da popričaš sa svojim najboljim prijateljem, i ne nedostaje ti samo on, nedostaje ti privatnost i osjećaj prisnosti u ovom novom gradu u kojem si se preselila. Zatim se Kiki vraća na scenu, sluša što će pomoćna osoba koja je glumi reći iz ogledala. Nakon što je čula tu poruku od sebe, pogledala je svoju prijateljicu u sceni i rekla da idu na piće, te da će se vratiti kasnije jesti s ostalima iz obitelji.

Nakon toga je napravljen šering u grupi. Dakle, možete vidjeti kako smo postavili scenu i koristili zamjenu ulogu i zrcaljenje u ovoj vježbi.

BIBLIOGRAFIJA

Apter, N. (2003). The human being: J.L. Moreno's vision in psychodrama. *International Journal of Psychotherapy*, *8*(1), 31–36

Blatner, A. (2000). *Foundations of Psychodrama: History, Theory, and Practice, 4th Edition*. Springer Publishing Company. New York.

Blatner, A. and Cukier, R. (2007). Appendix: Moreno's Basic Concepts. In: Baim, C., Burmeister, J. and Maciel, M. (eds.), *Psychodrama: Advances in Theory and Practice* (pp. 293-307). London: Routledge.

Dayton, T. (2005). *The living stage: A step-by-step guide to psychodrama, sociometry, and experiential group therapy* . Deerfield, FL: Health Communications Inc.

Giacomucci, S. (2021). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders, and Social Workers (Psychodrama in Counselling, Coaching and Education, 1)* (1st ed. 2021 ed.). Springer.

Gillespie, A. and Richardson, B. (2011). Exchanging social positions: Enhancing perspective taking within a cooperative problem solving task. *European Journal of Social Psychology*, 41(5): 608-616.

Karp, M., Holmes, P., Tauvon, B. K., & Moreno, Z. T. (1998). *The Handbook of Psychodrama* (1st ed.). Routledge. London and New York.

Kipper, D. A. (1992). Psychodrama: Group Psychotherapy Through Role Playing. *International Journal of Group Psychotherapy*, *42*(4), 495–521.

Kellermann, P. F. (1992). *Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama*. Jessica Kingsley Publishers.

Kellermann, P. F. (1994). Zamjena uloga in psychodrama. In Holmes, P., Karp, M. and Watson, M. (eds.), *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice* (pp. 187-201). London: Routledge.

Kellermann, P. F. (2007). Let's face it: Mirroring in psychodrama. In: Baim, C., Burmeister, J. and Maciel, M. (eds.), *Psychodrama: Advances in Theory and Practice* (pp. 83-97). London: Routledge.

Kristoffersen, B. (2022). Empty Chair Speaking. *Arts and Social Sciences Journal*, *13*:6, ISSN: 2151-6200.

Mirkovic, V. & Damjanov, J. (in print). Sociopsychodrama as a Qualitative Research Method. In: Tseliou, E., Demuth, C., Georgaca, E. and Gough, B. (eds.), *International Handbook of Innovative Qualitative Psychological Research*. London: Routledge.

Moreno, J. L. (1914). *Einladung zu einer Begegnung*. Vienna: Anzengruber Verlag.

Moreno, J. L., Moreno, Z. T., and Moreno, J. D. (1955). The discovery of the spontaneous man with special emphasis upon the technique of zamjena uloga. *Group Psychotherapy*, 8: 103-129.

Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama (4.th ed., Vol. I)*. Beacon, NY: Beacon House.

Moreno, Z. T. (2006). In T. Horvatin & E. Schreiber (Eds.), *The Quintessential Zerka*. New York, NY: Routledge.

Zuretti, M. (2007). Psychodrama in the Presence of Whales. *British Journal of Psychodrama and Sociodrama Vol. 22, Number 1*, pp. 19 – 32.

Žurić Jakovina, I., & Jakovina, T. (2017). Role Theory and Role Analysis in Psychodrama: A Contribution to Sociology. *Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociologijska istraživanja okoline*, *26*(3), 151-169.

Sigurnost i povjerenje u grupnom radu

Autorica: Mariolina Werner Guarino

U ovom praktičnom dijelu želimo predstaviti neke ideje i prijedloge koje sociodramatičari početnici mogu upotrebiti kako bi stvorili povjerenje i sigurnost, bitne za bilo koju vrstu grupnog rada. Šira pitanja o sigurnosti i povjerenju s fokusom na društvo, politiku i povijest (što je također vrijedno razmatranja) pronaći ćete u drugim dijelovima ovog priručnika. Ovdje ćemo se usredotočiti na "ovdje i sada" početne grupe sociodrame.

Vrsta okruženja s kojim ćete se susresti je veoma značajna: rad s dugotrajnim grupama ili privremenom grupom za jednu priliku zahtijeva različite pristupe. Pristup ovisi i o tome s kojom populacijom radite - djecom ili odraslima, izbjeglicama, učiteljima ili umjetnicima. Ciljevi grupa također su vrlo specifični: terapeutski, umjetnički i kreativni, rast, obrazovanje itd. Pokušavamo predstaviti niz praktičnih i osnovnih primjera radova koji jačaju sigurnost i povjerenje koji se mogu koristiti u različitim okruženjima.[1]

Izraz sigurnost definiran kao "stanje u kojem nema opasnosti ili prijetnje" također može podrazumijevati puno različitih značenja, od zaštite od fizičke ozljede do osjećaja emocionalne sigurnosti. Stvaranje sigurne atmosfere u grupi zahtijeva stalnu pažnju, brižnu savjest i osjetljivost. Pretpostavljamo da, čak i ako ste student koji se tek počinje baviti sociodramom, ipak ste profesionalac u svom području i upoznati ste s ljudima koje ćete susresti, s ljudima koji imaju specifične potrebe i možda dijele ista iskustva (umjetnici, anoreksične djevojke, zdravi adolescenti iz iste škole, mladi u zatvoru itd.). Možda svi živite u istoj zemlji, imate istu povijesnu pozadinu i govorite isti jezik. Susresti mlade izbjeglice iz cijeloga svijeta, ljude iz vrlo različitih zemalja ili s vrlo različitim pozadinama, svakako podrazumijeva veću količinu posla kako bi se povećala sigurnost i povjerenje koje im je potrebno da biste mogli raditi s njima. Mladi izbjeglice koji dolaze iz teških iskustava mogu biti sumnjičaviji i oprezniji od mladih ljudi koji dolaze iz sigurnih okruženja. Iskustvo Petera Kellermanna u zajedničkom radu sa židovskim i palestinskim sudionicima pokazuje da je rad moguć i vrlo poželjan u mirnodopskim vremenima, ali da postaje puno

[1] Rad s traumatiziranim pacijentima, (nije cilj ovog priručnika) vidi bilješku u bibliografiji.

teži u vremenima kad sukob traje. On misli da je najuspješniji rad s relativno koherentnim grupama u kojima sudionici imaju barem nešto zajedničko. Neke razlike su naravno jako poželjne, ali unutar prostora zajedničkih temelja i međusobnog poštovanja. Postoje grupe s ruskim i ukrajinskim sudionicima koji rade izvanredan posao, ali svi su profesionalci iz domene psihologije, svi ozbiljni i zreli ljudi, svi zainteresirani za sociodramu, svi rade s grupama i svi su više-manje iste dobi. "Matricom grupe" nazivamo zamišljenu maternicu u kojoj grupa počinje.

Naše glavno izravno iskustvo je u obrazovnim okruženjima s adolescentima, kako Šveđanima tako i izbjeglicama, sa školskim učiteljima i s polaznicima sociodrame. U svim tim slučajevima grupe su relativno koherentne i dugotrajne, odnosno sudionici se sastaju tijekom više mjeseci jednom ili dvaput tjedno. U ovakvim grupama potreba za sigurnošću i povjerenjem ključna je za postizanje željenih rezultata rada i često je vrijedno odvojiti vrijeme na početku kako bi se poboljšala atmosfera koja otvara dublje razumijevanje i bolje odnose među sudionicima.

Jasna pravila

Sa sociodramom, kao i u mnogim drugim situacijama, način da se izgradi sigurnost u grupi je od samog početka imati vrlo jasna pravila koja stvaraju neku vrstu mirne predvidljivosti i definiraju okvir prema:

- sigurnosti u vremenu i prostoru
- fizičkoj sigurnosti i govoru tijela
- ulozi jednog ili više voditelja sociodrame
- ciljevima

Prostor i vrijeme

Što se tiče vremena i prostora, bitan je kontinuitet. Morenov rad u Augartenu u Beču imao je "samo nebo kao granicu za njihovu kreativnost", no djeca su znala da će ga sresti pod određenim stablom u određenom dijelu vrta. Mjesto je važno: poželjan je čisti prostor, što je moguće veći, sa stolicama

i bez mnogo predmeta koji smetaju (čak i ako smo vidjeli Monicu Zuretti kako vrlo učinkovito radi u malim sobama punim namještaja, s djecom koja dolaze i odlaze i s bučnom okolinom). Za početnike je poželjan odgovarajući prostor. Moji studenti često kažu da se "osjećaju sigurno kad borave u TOJ prostoriji" i "već je sami ulazak neka vrsta zagrijavanja za rad koji im se približava". Ili se probude s toplim, sretnim osjećajem misleći "Oh, opet je utorak..." Ovo je svojevrsna prostorna matrica, zaštitna utroba u kojoj se moguće opustiti i osjećati sigurno, AKO je to prostor u kojem su sigurnost i povjerenje formulirani i razrađeni. Nešto "sjedi u zidovima", da se osvrnemo na njihove komentare.

Većina sociodramatičara naglašava potrebu puštanja ljudi da sjede u krugu. Neki adolescenti reagiraju i šale se kada u školi prvi put sretnu grupu koja sjedi u krugu, jer to povezuju sa sastancima AA-a ili terapijskim grupama. Treba im pojasniti da je krug prastari način da se ljudi postave. Osim što sjedeći u krugu svi sudionici mogu vidjeti jedni druge, nema pozicije bolje od drugih niti nadređenog vođe, stoga su svi jednaki. Kasnije će biti prikazano nekoliko prikladnih primjera mogućih zagrijavanja i radova.

Fizička sigurnost i govor tijela

Specifične situacije zahtijevaju specifična rješenja kako bi grupa bila sigurna od agresije, ali pretpostavljamo da te grupe imaju posebne suvoditelje koji su sposobni nositi se s takvim situacijama. U drugim skupinama, potreba za fizičkom sigurnošću povezana je na primjer s različitim načinima pokazivanja ljutnje poput vike, udaranja stolicama ili bacanja jastuka. Sjećam se jedne sociodrame o maltretiranju. Dječak je koristio stolicu koja je predstavljala kolege iz razreda koji su ga godinama maltretirali. Nakon što sam neko vrijeme radila s time, rekla sam: "Dobro! Sada zapravo sve to možeš baciti". Iako sam to zapravo mislila metaforički, on ozareno pita: "MOGU LI STVARNO baciti stolicu?" "Da...", oprezno sam odgovorila, munjevito izračunavši da moguća putanja stolice neće razbiti ogledalo s druge strane hodnika niti pogoditi nekog drugog učenika. Tada je bacio stolicu snagom za koju nitko ne bi vjerovao da je sposoban. Bio je vrlo verbalan dječak i rekao je razredu malo kasnije da se "nije osjećao tako sretno i toliko olakšano godinama". Dakle, ponekad u sociodrami može biti mjesta i za malo suzdržanog divljanja...

Možda je teže nositi se s agresivnošću koju govor tijela može implicirati, osobito u radu s djecom ili adolescentima. Ona je mnogo češća od fizičkog nasilja. Od samog početka jasno dajte do znanja da se neće tolerirati glasno uzdisanje, dobacivanje značajnih pogleda ili davanje neprikladnih komentara. To može biti problem s kojim se treba suočiti, raspraviti i po mogućnosti popraviti ga.

Imamo i ono što zovemo pravilo "Ne". Sudionici uvijek mogu reći "ne" kad se od njih traži da npr. igraju ulogu, zauzmu položaj, ili odgovore na pitanje na koje ne žele. To pomaže stvoriti više sigurnosti između sudionika, jer znaju da mogu slobodno prihvatiti ili odbiti predloženu ulogu, kada sjede u grupi. Štoviše, kao protagonisti osjećaju se slobodnije spontano zamoliti nekoga za koga misle da bi trebao biti pravi pomoćni ego, znajući da se ta osoba neće osjećati dužnom prihvatiti ("Možeš li glumiti moju užasnu svekrvu"?). Iskustvo pokazuje da je nasumično izabran pomoćni ego često onaj koji najbolje odgovara ulozi, onaj koji bolje razumije situaciju ili čak onaj koji treba ili dobiva beneficije samim preuzimanjem te uloge. Ovo spada u misterije povezan s morenovskim konceptom Tele...

Uloga sociodramatičara

Ulogu sociodramatičara treba objasniti, pogotovo ako je u zraku sukob uloga: dok radim u školi, jesam li još uvijek učitelj? Onaj "koji zna" i ima što naučiti? Ili je moja uloga potpuno drugačija, čak i ako smo u školi? Postoji li profesionalni pomoćni ego? Što će ta osoba učiniti? Dovoljno je (kratko!) objašnjenje nakon kojeg slijedi praktičan rad.

Jasno je da je cilj rada na određenom mjestu s određenom skupinom ključan. Polazim od toga da ako je cilj terapijski ILI edukativni ILI umjetnički ili nešto slično, sociodramatičar je sam dovoljno kompetentan da rad postavi na pravi način, sa samopouzdanjem koje je dio njegove profesionalnosti. Ipak, grupe trebaju jasne ciljeve. Može biti dobra ideja "pokupiti" želje, očekivanja i strahove.

Prema mom iskustvu, jednostavan, ali učinkovit način za povećanje sigurnosti i povjerenja je prikupljanje nada i strahova. Dajte sudionicima da anonimno napišu jedan do tri cilja koja bi željeli postići, kao i jednu do tri brige koje ih mogu uplašiti. Najbolje na post-it papirićima u različitim bojama. To

znači da ćete u prosječnim grupama od petnaest do dvadeset sudionika imati najmanje trideset papirića s ciljevima koje žele postići i trideset s brigama koje ih čine nesigurnima. Pomiješavši ih, čitajući ih jednu po jednu i stavljajući ih na pod (ako imate veliku sobu) ili na zid, i stvarajući skupine sličnih tema, možete dobiti prilično jasnu predodžbu o tome s kakvom se skupinom suočavate. Sudionici će također vjerojatno vidjeti da su brige koje imaju vrlo uobičajene i normalne, to jest, manje zastrašujuće. Shvatit će i da je moguće podijeliti s drugima ciljeve kako bi od njih dobili podršku, budući da mnogi imaju iste ciljeve. Kada se prikupljeni papirići zatim pročitaju, razvrstaju i poredaju na podu prema različitim temama, sudionici odmah vide da praktički nikad nisu jedini koji su izrazili strah ili potrebu. Ovo stvara početnu vezu između njih. Jedan učenik je rekao: "Iako još ne znam TKO je napisao isto što i ja, sramežljiv je kao i ja, ima problema s razgovorom u grupama kao i ja, brine se hoće li reći nešto glupo, i boji se da će mu se drugi smijati. ZNAM da nisam sam u tome". Osim činjenice da sudionici počinju doživljavati razliku između "pričati o nečemu" i "uraditi nešto konkretno", učinjen je prvi korak u smjeru stjecanja povjerenja u grupi.

Povjerenje

Potreba za povjerenjem osnovna je potreba svih nas. Ali kako definiramo povjerenje? Uobičajena definicija je "osjećaj pouzdanja i sigurnosti, osjećati se sigurnim i kada si ranjiv". Ali kako stvoriti takvu osnovu u grupi, uronjenoj u društvo lažnih vijesti i lažnih slika? Kome možemo vjerovati? Što je ISTINITO? Kako su pandemija Covida i kasnije rat u Europi utjecali na našu sposobnost da imamo povjerenja jedni u druge, u institucije, u vlade? Što činimo da potaknemo iskrenost, komunikaciju?

Nije lako vjerovati — kako možemo pokazati da je moguće i važno usuditi se vjerovati nekome? Kako možemo postići oblik grupne kohezije? Prema našem iskustvu, neke su točke bitne:

- odgovarajuće zagrijavanje — otvaranje za susrete
- važnost povratne informacije i šeringa — stvaranje razumijevanja i međusobne podrške (čak i morenovski koncept Tele — o tome kasnije u ovom priručniku)

Zagrijavanja

Moreno zagrijavanje definira kao dio potrebnog rada koji stvara spontanost i kreativnost u grupi, a sastoji se od tjelesnih i mentalnih vježbi za članove grupe, ali i za samog voditelja. U svojim knjigama Moreno mnogo piše o odnosu spontanosti i kreativnosti, koje su ključne za postizanje rezultata u sociodramatskom radu. Preciznije, Moreno definira zagrijavanje kao "operativni izraz spontanosti", što znači da je zagrijavanje bitan, održiv i dostupan alat koji omogućuje želju sudionika da se uključe, da vide situacije novim očima i pronađu nove rješenja. Bez sigurnosti i povjerenja, spontanost je blokirana. Samo primjera radi, rad u školama stvara veliku potrebu za zagrijavanjem učenika — koji su navikli sjediti u klupama i slušati učitelja — za novi način rada, za drugačiji prostor, jedni za druge, da potaknu tijelo na djelovanje i promijene raspoloženje iz prethodnih školskih aktivnosti.

Osim učenika, svi smo mi vrlo racionalna bića, često blokirani u dualnom umu razmišljanja ispravno/pogrešno, bijelo/crno itd. što stvara izolaciju i sukobe. U želji da kroz sociodramu dobijemo nove perspektive ili riješimo sukobe, ne možemo se uvijek osloniti na racionalnost. Trebamo treći jezik! (Vidi poglavlje 8) Moramo probuditi intuitivnu, sintetičku, često ignoriranu lijevu stranu mozga, zajedno s analitičkom. Potrebna su nam oba mozga, naravno, jer oni međusobno povećavaju sposobnosti.

Zagrijavanje je mnogo više od običnog hodanja po sobi i smješkanja te susretanja pogleda drugih ljudi i pozdravljanja. Mnogo više, ali... što? Konkretnije, kakva vrsta zagrijavanja malo brže vodi do prihvatljivog osjećaja sigurnosti i povjerenja te aktivnije grupne dinamike, osobina koje su prijeko potrebne za grupni rad? Bez opuštene, sigurne i razigrane atmosfere koja stvara povjerenje u druge sudionike i u voditelja, ljudi se zaglave, odbijaju razgovarati i ne napuštaju svoje stolice. Postoje različite vrste zagrijavanja, a one nisu iste za postojeće grupe koje iskušavaju sociodramu, za one koji se sastaju samo jednom ili za grupe kolega koji sjede zajedno cijeli dan.

Primjeri zagrijavanja

Rounds

Kada radimo sociodramu u obrazovnoj ustanovi, uvijek počinjemo s rundom, gdje svatko kaže nekoliko riječi o tome kako se osjeća, kako im je bilo susresti se danas, itd. Na početku svi kažu "Osjećam se dobro" i to je dovoljno, svatko je vidio sve, bio je viđen od svih, rekli su nešto i probili led. Dobivate prvi uvid u raspoloženje grupe: ponekad su svi jako pod stresom jer će sat vremena kasnije imati ispit i tada je dobro to znati. Kako vrijeme prolazi, učenici su sve opušteniji, ponekad netko želi podijeliti nešto posebno, da su upravo dobili vozačku ili da je netko preminuo. To može promijeniti smjer svega što ste planirali, ali mudro je slijediti energiju grupe.

Sociometrija

Postoje mnoge vrste zagrijavanja, od igara upoznavanja do drugih vježbi koje izazivaju duboke reakcije. Sve vrste sociometrijskih vježbi su dobrodošle na početku kada se sudionici još ne poznaju: poredanje po abecedi, dobi ili drugim varijablama vrlo je jednostavan način da se ljudi dignu sa stolica. Nekima je to najteži korak.

Možete prijeći na ozbiljnije varijante, poput izrade zamišljene karte na podu i postavljanja sebe u mjesto u kojem živite, a zatim u mjesto gdje ste rođeni. Dajte učenicima priliku da kažu koju riječ o sebi. To je način da se malo bolje upoznamo. Ako ih potom zamolite da odu u mjesto gdje su im rođeni roditelji ili djedovi, iznenađenja su zajamčena i odjednom više nitko nije "drugačiji".

Čak i obična dječja igra u kojoj osoba u sredini kruga kaže: "Vi svi koji… (imate braću i sestre, pričate talijanski, volite pizzu, živite s razdvojenim roditeljima, imate auto, rođeni ste u drugoj zemlji…) zamijenite mjesta! " može biti način da se upoznate. Imajte na umu da osoba u sredini mora reći nešto što je se odnosi na nju. Ovo je način da se kaže nešto osobno ili posebno važno, ili da se odluči biti vrlo općenit (svi koji su jutros oprali zube), što je način da svi promijene mjesta i pokušaju sjesti i pustiti drugu osobu da bude u sredini.

Šašava zagrijavanja

Upoznavanje i pozdravljanje te razmjena nekoliko riječi na različite načine, poput petogodišnjaka, starog profesora, baletana, kauboja ili astronauta u svemiru, oduzima vrlo malo vremena, a izaziva puno smijeha.

Čak i takozvana "šašava zagrijavanja" mogu biti vrlo korisna. Na primjer, pravljenje izraza kojeg drugi zrcale ili pretvaranje da "dobacujete" zvuk - Mijauuu! - nekom drugom u grupi tko će ga uhvatiti. Međutim, takve vježbe neki će doživjeti blesave. Kako je rekao jedan student: "Prvo sam se osjećao blesavo i ljutito, dok nisam shvatio da je to jako dobar način da shvatim što je M. htjela reći, da u ovoj radionici ništa nije pravo i ništa nije krivo. Uvijek sam tako kontroliran... Bilo je to oslobođenje".

Mnogi sudionici počinju jedni druge gledati novim očima. U nedavnoj anketi koju smo proveli, četrdeset i četiri od četrdeset i pet učenika srednjih škola navelo je da je zagrijavanje neophodno, a 70% njih misli da su jednostavne, nepretenciozne vježbe najbolje na početku radionice. Kažu: "To je način da vidite sve sudionike odjednom, da se brzo povežete sa svima, čak i s onima koji ne govore puno.", "Probudim se i tjelesno i mentalno kad radimo nešto tjelesno", "Osjećam se dijelom grupe". Jedna djevojka je napisala: "Lijepo je raditi nešto tako nepretenciozno, lijepo je osjećati da se ne moramo truditi, kao što uvijek moramo u školi".

Mnoge druge vježbe mogu se promatrati kao zagrijavanje, u smislu da kod učenika bude želju za suočavanjem s različitim problemima. Tvrdimo da slika vrijedi tisuću riječi. Poznati izraz J. L. Morena "Nemoj mi govoriti, pokaži mi!" je ključ cijele njegove teorije i prvi koraci prema "jeziku mira" gdje, kroz novi jezik, pronalazimo nove načine povezivanja s drugima. U tome postoji duboka pouka: postoji razlika kada je tijelo uključeno, kada radite nešto aktivno.

Tajna za zagrijavanja: Pokušaj iznenaditi!

Drugi primjer: Na početku naše radionice obično tražim studente da jedni drugima nešto pričaju u parovima, svaki po minutu. Možda će dobiti zadatak da jedni drugima pričaju o temi koju smo odabrali, bilo što od glazbenog ukusa, puta do škole, kućnog ljubimca, lijepom odmoru... tema je beskonačno i oni će misliti da je smisao vježbe da se upoznaju. Zatim počnete ispočetka i promijenite temu, ali drugi put slušatelj mora nastupiti potpuno nezaintere-

sirano, skrenuti pogled, pregledavati svoje nokte, napraviti frizuru itd. na minutu, a zatim mijenjaju uloge. U sljedećem zadatku s novom temom, tražite od njih, jednog pa drugog, da učine suprotno: glume super zainteresiranost, sjednu mnogo bliže, širom otvorenih očiju, nagnu se naprijed, puno kimaju glavom i budu entuzijastični. Djeluje pomalo šašavo, a zajamčeno je da će biti puno smijeha. Tada se u povratnom krugu uvijek pokaže da su se učenici osjećali blokiranima kada su bili ignorirani, izgubili su želju za pričanjem, živcirali se kada im se netko previše približio, osjećali ljutnju i nelagodu. To je sasvim dovoljno da učenici shvate što je glavni sastojak svega ovoga. Vježba i uloge su izmišljene, dobro su znali da se vršnjak pretvara, ali osjećaji koji su uslijedili bili su STVARNI. Odnosno: ako situacije odglumimo, prikazujemo ih, umjesto da o njima samo govorimo, rezultat je potpuno drugačiji.

Još jedan primjer: razred podijelimo u manje grupe od pet-šest učenika, koji trebaju predstaviti sliku onoga što misle da je dobra grupa. Zašto jednostavno ne pitate razred? PITATE li razred u manjim grupama što MISLE, mnogi učenici neće reći ni riječ, bilo zato što se ne usude, bilo zato što misle da nemaju pametan odgovori, ili jednostavno zato što ih nije briga. I dobit ćete odgovore koje svi očekuju: treba imati poštovanja, slušati svakog, itd. To su stvari koje svi znaju - teoretski. Međutim, što se događa ako tražite od grupa da oblikuju aktivnu sliku, skulpturu kako izgleda dobra grupa? A što ako zamolite različite skupine da pokažu skulpturu? Vrlo često ćete se susresti s različitim tumačenjima ovog koncepta i često ćete pronaći progresiju od skulptura ranog entuzijazma do upravljanja sukobima i sve do demokratskije i održivije vizije onoga što grupa jest. Jesu li podskupine u interakciji? Kako to može doći? Odgovor se opet može pronaći u morenovskom konceptu "Tele" (pogledajte poglavlje o sociometriji gdje se piše o Tele fenomenu).

Povjerenje i sigurna mjesta

Budući da je cilj ovog poglavlja naučiti povećati povjerenje u grupama, još jedan način za to je usidriti osjećaj povjerenja u vlastitim unutarnjim osjećajima, nadi i osjećanju sudionika da su na sigurnom mjestu. Dakle, predstavljanje nečijeg sigurnog mjesta u ilustriranom obliku još je jedan primjer jednostavne vježbe u kojoj sudionici mogu sebe staviti u središte, usuditi se pokazati neke osobnije aspekte i razmisliti o tome što nekoga doista čini sigurnim u stvarnom životu. To

je također dobar način da ih naučite kako postaviti scenu, staviti druge u uloge i mijenjati uloge. Da biste stvorili povjerenje, važno je predložiti aktivnosti koje su osobne, ali ne previše izazovne, kako bi se većina sudionika osjećala ugodno.

Kako smo do sada naučili, u sociodrami je protagonist sama grupa, a teme koje se obrađuju su društvene teme. Kako "osobna sigurna mjesta" mogu dovesti do sociodrame? Često se primjećuje da društvo postaje sve više individualističko i postavlja se pitanje je li to način da učenici odvrate pogled od važnih društvenih tema, da postanu još više usmjereni na sebe. Naši mladi, bombardirani medijima koji ih guraju u fiksne uloge i lažne slike, kako o drugima tako i o sebi, jedva čekaju okrenuti svoj pogled prema unutra i čuti, barem jednom, da mogu sjesti i razmisliti o sebi, a da ne budu etiketirani kao egoistični. U isto vrijeme, prema našem iskustvu, ovo je put prema širem sociodramatskom radu jer pomaže stvoriti sigurnu grupu, punu povjerenja, a sudionici odmah primjećuju da imaju mnogo toga zajedničkog i osjećaju zahvalnost prema drugim hrabre učenicima koji su se usudili podijeliti intimnije stvari. Često se događa da se ono što je izgledalo kao osobni problem može shvatiti kao šira društvena tema: sigurno mjesto djevojke koja sjedi za stolom rezultiralo je sociodramom o obiteljskim konstelacijama i sukobima, u Švedskoj i u drugim dijelovima svijeta i bio je početak dugotrajnog rada o LGBTQ+ vrijednostima i pitanjima. Scena dječaka koji se osjeća sigurnim dok sam trenira košarku dovela je do sociodrame o mobbingu u sportskim sredinama u kojoj je predstavljeno cijelo društvo: djeca, roditelji, treneri, općina, lokalne novine, itd.

Nazad na sigurnost i povjerenje: u očima učenika ili početnika, početi prikazivati ove neobvezujuće slike još uvijek je prilično "bezopasno". Ali ovo je tek početak: čitave životne priče se evociraju i isprepliću i prenose na druga šira neosobna polja, osvjetljavaju se vrijednosti cijelog društva i rađa se nova svijest. Različite tehnike koje nudi sociodrama daju svakom sudioniku priliku da razmijeni vlastito stajalište i gledište s drugim stajalištima i stekne nove, često neočekivane perspektive.

Povratna informacija i šering

Nakon svake vježbe bitno je ne zaboraviti povratnu informaciju (feedback) i šering. Sudionici mogu dati povratne informacije bez osuđivanja i šerati i kao pomoćni ego i iz vlastitih iskustava. Po mom mišljenju, šering je jedan od naj-

važnijih faktora jačanja grupne kohezije, on promiče uvide, spaja osjećaje i misli i učvršćuje proces učenja. Šering na kraju rada bitan je i može potrajati dugo, osobito nakon rada koji se bavi teškim stvarima. Sudionici koji su se usudili vjerovati grupi i pokazali osobne probleme dobiju u šeringu duboku i iskrenu zahvalnost i tople reakcije. Drugi im izražavaju zahvalnost jer su i oni odradili nešto s čime su se htjeli suočiti, ali se nisu usudili. Svaki iskreni šering na kraju sesije može osnažiti i pojedinog sudionika i osjećaj međusobnog povjerenja tijekom sljedećih sesija, stvarajući pozitivnu spiralu.

U društvu koje nas okružuje mogu se dogoditi mnoge stvari koje snažno utječu na sudionike. Prije nekog vremena, mladića — istih godina kao i moji učenici — na smrt je istukla grupa vršnjaka u Stockholmu, a grupa s kojom sam radila bila je šokirana, uplašena i ljuta u isto vrijeme. U takvim prilikama sociodrama nudi zaista izvrsne alate za rasvjetljavanje situacije koja se čini neshvatljivom. Učenici su birali mnogo različitih uloga: obitelji žrtava i agresora, njihovi učitelji, njihovi prijatelji, novinari, socijalne službe, njihovi susjedi, pa čak i ravnodušna masa. (Napomena: žrtva i agresori su predstavljeni stolicama). Imali smo duge dijaloge između njih, postavljajući pitanja, mijenjajući pozicije i perspektive i podižući svijest o ovoj teškoj stvari. Problemi sigurno nisu riješeni, ali je vrlo dugo i opsežno dijeljenje među studentima dalo iskru nade i učinilo da se zajedno osjećaju jačima.

Sociodrama i pridošlice

Čak i u radu s pridošlicama, koje još ne govore švedski, sociodrama daje mogućnost korištenja neverbalnog jezika i prikazivanja osjećaja i sjećanja, nade i straha u sigurnom i zaštićenom prostoru, pogotovo jer su te grupe, prema našem iskustvu, dugotrajne grupe (najmanje godinu dana). Za nas je rad sa sociodramom dao nezamislive, kreativne, neočite odgovore na probleme. To može biti način suočavanja s problemima ili početak obrade čestih trauma, uvođenje nove vrste umjetničkog mišljenja. Što rade umjetnici? Svi veliki umjetnici rade s ranom, ne brišu je, pokazuju je, suočavaju se s njom i liječe ranu na neverbalan način. Tako je Picasso učinio sa svojom poznatom slikom nakon bombardiranja Guernice, na kojoj je kolektivna trauma postala remek-djelo umjetnosti.

I u širem obrazovnom okruženju, gdje novopridošlice susreću mlade Švođane, sociodrama im pomaže ne samo da kognitivno razumiju drugačiju kulturu

i njezine navike, nego također, na dubljoj razini, jača njihovu otpornost i promiče jaču i sigurniju sliku o sebi. Moramo poticati uzajamno prihvaćanje kako bismo uklonili kulturološke sukobe i moguće nesporazume, integrirajući pridošlice i s drugim učenicima i sa švedskim društvom. Švedski učenici također trebaju poboljšati prihvaćanje i razumijevanje, budući da svi živimo u svijetu koji se mijenja i multikulturalizira. Sociodrama postaje jezik mira.

BIBLIOGRAFIJA

Bermolen A. Bermolen M.G. (1993). *Verso una Pedagogia Olistica,* Bulzoni Ed.Roma, Italien

Blatner, A. (2018). *Action Explorations,* Parallax Productions. Seattle, Washingtон DC, USA

Bolton, G. (2008). *Drama för lärande och insikt, Texter I urval av Anita Grünbaum,* Media print. Uddevalla, Sverige

Fontaine, P. (1999). *Psychodrama Training: A European View,* FEPTO Publications. Leuven Belgium

Galgóczi, K. Werner, M. Westberg, M. Et Al. (Eds) (2021) *Sociodrama: The Art and Science of Social Change* L'Harmattan EU, Budapest, Hungary

Kristoffersen, B. (1993). *Fokus på Sosiatri, Jacob Levy Morenos bidrag fra et helhetligt perspektiv*, Hovedfagsavhandling Unit/AVH Trondheim, Norge

Kristoffersen, B. (2020). Erfaringer I Spill, Aksjonsveiledning i barnehagen, Fagbokforlaget, Bergen, Norge

Kellermann, P. F. (1992). *Focus on Psychodrama,* Jessica Kingsley Publishers, London UK

Kellermann, P.F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma,* Jessica Kingsley, London, UK

Marineau, R. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889-1974,* Tavistock, London, UK.

Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive?,* Beacon House, Inc. N.Y. USA

Moreno, J. L. (1955). *Preludes to My Autobiography,* Beacon House Inc. N.Y USA

Moreno, Jonathan D, (2014). *Impromptu Man,* Bellevue Literary Press. New York, USA

Rasmussen, B. og Kristoffersen, B. (2014) *Mye på Spill,* Fagboksforlaget. Bergen, Norge

Werner, M. Westberg, M (2021) *Sociodrama: To Meet, to Grow, to Understand. A Practical Handbook on Sociodramatic Work with Students in Swedish Schools and with Unaccompanied Refugee Youths.* L'Harmattan EU, Budapest, Hungary

Napomena 1. Više za čitanje za pristup koji se bavi traumom

https://www.cdc.gov/orr/infographics/6_principles_trauma_info.htm

Sociometrija

Autorica: Jana Damjanov

Sociometrija je znanstvena metoda koja mjeri odnose unutar grupe, a tele je ono što se mjeri sociometrijskim testom (Moreno, 1953.). Tele predstavlja udaljenost između ljudi, koja se ne mjeri uobičajenim mjerama. To je udaljenost u smislu prepoznavanja, u smislu susreta, u smislu iskustva.

Jednom sam vodila radionicu u Bosni, u Sarajevu i bila je jedna žena koja je radila na svojoj ulozi majke tijekom rata (bila je u dijelu Sarajeva iz kojeg nije mogla izaći četiri godine pa nije mogla vidjeti vlastitu djecu za sve to vrijeme). Za svoju ulogu majke odabrala je vrlo mladu ženu koja je pohađala istu radionicu. Bilo je drugih žena njezinih godina koje su bile majke, ali ona je odabrala ovu mladu ženu. Dijeleći smo saznali da ih je upravo tele spojio na psihodramskoj sceni, mlada žena je bila u istom dijelu Sarajeva za vrijeme rata i bila je četiri godine odsječena od oca koji je bio na drugom kraju grada. Sociometrija se događa u grupama neovisno o tome postavljamo li mi koji radimo s grupama određena pitanja o grupi ili ne. Svaka grupa, bez obzira bila mala, srednja ili velika, ima svoj organski način razvoja i tijekom različitih faza ima različitu sociometriju.

Za sociopsihodramatičara je važno imati znanje kako bi mogao uočiti i pratiti živu sociometriju grupe. Na taj način može se razumjeti i ispitati zašto se neki ljudi povezuju u parove, trijade ili male subgrupe, dok neki ne biraju nikoga i ostaju sami. Sociometrija nije usmjerena samo na pozitivne izbore (s kim biste htjeli dijeliti sobu, s kim biste htjeli sjediti za stolom), već se bavi i donošenjem negativnih izbora (s kim ne biste voljeli dijeliti sobu, s koga ne biste voljeli sjediti za stolom) ili s neutralnim izborima, što znači da postoji mogućnost razvoja u pozitivan ili negativan izbor.

Dok sam razmišljala o pisanju ovog poglavlja o sociometriji, zapitala sam se: što je važno da znaju početnici kada počnu vježbati svoja osnovna znanja iz sociopsihodrame i sociometrije? Dok razmišljam o tim stvarima, ja sam u tramvaju, u javnom prijevozu sa svojim psom. Pri ulasku u tramvaj moj pas kao i obično izgleda jako uplašeno, žena ustaje sa svog sjedala i kaže mi da želi da sjednem na njeno sjedalo. Prihvaćam njenu ponudu i sjednem jer između moje stolice i stolice preko puta mene ima malo prostora da i pas sjedne, da ne stoji drugima na putu dok ulaze u tramvaj. Gospođa preko puta mene počinje maziti mog psa i žena koja mi je usta-

la da sjednem gleda ga vrlo nježno, nekoliko drugih ljudi iz tramvaja nam prilazi jer ga žele pomaziti. Žena koja sjedi preko puta mene započinje razgovor o mom psu i počinjemo priču u kojoj sam saznala da su ona i njena kćer (žena koja se zalagala da ja i pas sjednemo na njeno mjesto) imale psa koji je uginuo nedavno. Shvatila sam u tom trenutku da imamo malu grupu u tramvaju stvorenu njihovom zainteresiranošću prema psu i psećim pričama koje se mogu podijeliti. Ovo je bio primjer žive sociometrije i kako razumijevanje susreta znači i razumijevanje žive sociometrije.

Još jedan primjer pada mi na pamet dok šetam parkom prema mjestu gdje radim i gdje ću napisati ovo poglavlje. Razmišljam o vremenu dok sam živjela u Novom Sadu, 2015. i 2016. godine, kako smo moji susjedi i ja čistom živom sociometrijom spašavali park koji je trebao biti pretvoren u betonsku garažu. Pročitala sam tada u novinama da će park biti uništen i zamijenjen zelenom betonskom garažom. Izašla sam tada sa svojim psom u park, jer je to bio park u koji bi svi susjedi voljeli dolaziti i puštati svoje pse da zajedno trče i igraju se. Vodili bismo lijepe susjedske razgovore dok bi se naši psi zabavljali igrajući se. Dolazili su i drugi ljudi sa svojom djecom, a posebno zimi kada je bilo snijega, puno ljudi bi se sanjkalo niz male strme dijelove ovog parka. Kad sam shvatila da samo mi, ljudi iz susjedstva, možemo napraviti neke promjene, počela sam razmišljati kako bismo se mogli organizirati. Dolazila bih svaki dan i ostajala duže nego inače, samo da popričam sa svima koji su "redoviti" u parku, a za tjedan dana smo se našli i počeli organizirati kao grupa. Ovo je bio čisti živi sociometrijski rad na djelu. Svi smo dolazili iz različitih sredina, ali cilj oko kojeg smo se okupili, oko kojeg smo se formirali kao grupa, bio je spasiti park. Naši načini suočavanja s tom stvari bili su različiti jer smo i mi sami bili drugačiji. Nakon dvije godine skupljanja potpisa i organiziranja raznih događanja, spasili smo park. Postao je park za pse i djecu. Tijekom ove dvije godine bilo je nekoliko podskupina koje su se formirale organski, izborom i načinima suočavanja s ovim zajedničkim problemom. Ali, sretali bismo se i kao cijela grupa. Za mene je ovo bila čista sociopsihodrama i zajednički rad psihosociodrame i žive sociometrije.

Moreno kaže kako se "sociometrija može smatrati kamenom temeljcem još uvijek nerazvijene znanosti o demokraciji" (Moreno, 1953.). Kao što Kristoffersen (2017) spominje u svom članku "Sociometrija u demokraciji", Moreno nije razmišljao o demokraciji u sociometriji kao načinu glasanja, već o tome da je to proces i da demokracija ima veze s predanošću, uključivanjem, dijeljenjem i sudjelovanjem u zajedničkom društvu. Ideal demokracije je da društvo mora biti izgrađeno na svačijem pravu i mogućnosti da sudjeluje. Čini se da se shvaćanjem demokracije kao takve, temelj sociometrije duboko je povezan i kroz kontakt s marginaliziranim

skupinama. Jedna od temeljnih misli Kristoffersena (2017) je da mora biti moguće mjeriti funkcionalnu demokraciju i kvalitetu svakog društva u odnosu na način na koji se odnosi prema onima koji su marginalizirani. Ne kaže se slučajno da je najjače ono društvo koje se može pobrinuti za najslabiju kariku.

Na sociometriju možemo gledati kao na osnovni (temeljni) jezik, kako je rekao Moreno u svojoj knjizi "Who Shall Survive" (Moreno, 1953.). Prema riječima Monice Zuretti, to je jezik koji se stalno mijenja u kontekstu ljudskih odnosa, grupa i njihova razvoja. Riječ je zapravo o tome kako ljudi donose odluke (Kristoffersen, B., 2017.), pa to moramo pažljivo promatrati. Zbog toga postoji razlika između žive sociometrije i nečega što se zove "hladna" sociometrija. U živoj sociometriji vidite kako organski, po prirodi susreta, ljudi prave izbore ili odbijanja i to možete istražiti bez oduzimanja i blokiranja procesa spontanosti i kreativnosti, stavljajući spontanost ispred. Živa sociometrija se događa i djeluje spontano i kreativno u trenutku, ovdje i sada.

U hladnim sociometrijskim postupcima "zamrznuli" smo spontanost radeći sociometrijske postupke, primjerice sociometrijske testove. Sjećam se kako mi je to postalo vrlo jasno nakon sudjelovanja na radionici Monice Zuretti u Norveškoj, u Trondheimu. Bila je to radionica na temu žive sociometrije i Monica Zuretti je nakon jedne od naših pauza za kavu postavila vrlo jednostavno pitanje. Pitanje je bilo: „S kim ste se družili u pauzama i o čemu ste razgovarali?". Grupa je formirala vrlo organske i prirodne dijade, trijade, male podskupine; netko je bio sam jer su razgovarali na mobitel. Iz tog sociometrijskog pitanja proizašao je psihodramski rad. Zapravo, to je bila živa sociometrija jer je pratila grupni proces kroz demokratski način facilitiranja grupe.

Za mene nakon ovog iskustva istraživanje sociometrije u grupama nikada nije bilo isto. Mogla sam razumjeti kako gledati na sociometriju iz različitih uloga i različitih perspektiva, ne samo kao voditelj grupe, već i kao sudionica. Živu sociometriju možemo vidjeti na konferencijama, na primjer, iako je ne ispitujemo. Sociometriju lako vidimo u tome s kim doručkujemo, s kim se družimo na radionicama, s kim večeramo, s kim provodimo slobodno vrijeme, tko je većinu vremena sam itd. Sociometriju možemo primijeniti na svaki susret koji imamo s drugom osobom ili grupom ljudi. Kao i većina Morenove teorije i filozofije - vrlo je živa i dio je postojanja živih bića. Čak i životinje i biljke također imaju vlastitu sociometriju.

Dakle, više volim razmišljati i pisati o „živoj sociometriji" kako je nazivaju Monica Zuretti i Jonathan Moreno, jer ona nije nešto što je statično, već vrlo dinamično i stalno promjenjivo (Kristoffersen, 2017.). Također, važno je razmotriti druge

načine izvođenja sociometrije i razmisliti o tome kakvu razliku jedan pristup čini grupama u usporedbi s drugim pristupima.

Na primjer, tijekom mog treninga iz psihodrame, sociometriji se nije posvećivala velika pažnja, a učili smo je uglavnom kao metodu koja pomaže voditelju grupe da shvati koje su važne kvalitete jedne grupe. Naučili smo to tako što smo podijelili grupu na one koji bi odgovarali na pitanja sa DA i one koji bi odgovorili NE, a postojala je i opcija ostati u sredini. No, ako gledamo samo kretanje koje ovaj način sociometrije stvara, ono je vrlo statično i fiksirano, bez puno mogućnosti. Također inicira grupe da uđu u razdvajanje - jer ako imate jedan dio sobe koji predstavlja "da", a drugi dio koji predstavlja "ne", na kraju imate dvije grupe koje stoje jedna nasuprot drugoj u različitim dijelovima sobe . Osoba koja vodi grupni proces mora biti svjesna ovih stvari, pogotovo ako grupa ima transgeneracijske tragove ratne traume (primjerice, rad s ljudima iz bivše Jugoslavije).

S druge strane, ako radimo dok stojimo u krugu i tražimo od sudionika da priđu središtu kruga kao odgovor na pitanje (bliže središtu kruga što znači da, a dalje od kruga što znači ne) to čini razliku u kretanju, a pridonosi i atmosferi grupe s kojom radimo. Pokušajmo zamisliti ova dva pristupa postavljajući vrlo jednostavno pitanje: "Tko ima brata ili sestru?" Ako ljude podijelimo u dva dijela sobe, imat ćemo dvije grupe (možda tri) koje stoje odvojeno jedna od druge. Ako to radimo u krugu, vidjet ćemo male podgrupe ljudi okupljene oko ovog pitanja, a opet svi stojimo kao dio kruga, bez obzira na to što smo odgovorili.

Ovim sam primjerom željela ukazati na to koliko je važno da voditelji grupa mogu sa sudionicima grupe promišljati o sociometriji, jer je to jedini način da je bolje razviju i razumiju, a onda i da interveniraju. Pitanja u sociometriji nisu za voditelja grupe, već za cijelu grupu. Voditelj grupe također je član grupe. Stoga je važno uzeti u obzir kretanje, vrijeme i prostor kada se istražuje i promatra sociometrija osobe ili grupe.

Sociometrija je dio svih naših iskustava i zato sam spomenula vrijeme, prostor i kretanje. Ne postoji fiksna sociometrija, ona se cijelo vrijeme mijenja i pomiče. Zato je sociogram nešto što "mjeri" trenutak – pokazuje odnose u jednoj skupini u određenom trenutku u vremenu i prostoru. Možemo jedan dan napraviti sociogram, a sutra ili nekoliko dana kasnije to se može promijeniti. No, pitanje je i što ćemo sa sociogramom. Zato mislim da je bolje kada se sociogram ne radi samo na papiru nego akcijom i pokretom. Primjećujem da sociogramski test objašnjavam kao nešto što zamrzava sociometriju, zamrzavajući trenutak grupe i dajući primjere što se događa u grupi prema privlačnosti i odbijanju, kakve se dijade, trijade,

podskupine formiraju. Uobičajeno mjesto gdje se radi sociogram je škola. Nažalost, ljudi koji rade u školi nemaju dovoljno znanja o sociometriji ili sociogramu iz perspektive sociopsihodramske metode. Oni ga uče kao socio-psiho-pedagoški alat koji govori što se događa u nekom razredu. Djeca odgovaraju na pitanja: s kim bi volio sjediti u razredu, s kim ne bi, s kim bi se igrao izvan škole, s kime ne bi, koga bi pitao za zadaću, koga ne bi , ako bi putovao na ekskurziju s kim bi volio spavati u sobi, s kim ne bi. Nakon toga školski psiholog ima mrežu odnosa u jednom razredu, tako što vidi tko je "pozitivna", tko je "negativna" zvijezda, kakve podgrupe postoje u razredu, tko je isključen itd. Iz perspektive sociopsihodramatičara, ovo je savršen alat za intervenciju, za poboljšanje grupe i grupne kohezije intervencijom.

Moja majka je radila kao profesorica engleskog u osnovnoj školi. Jednom me nazvala jer je imala užasnu situaciju. Školska psihologinja radila je sociogram za cijeli razred u kojem je moja mama bila razrednica. Školska psihologinja je upravo vratila rezultate mojoj majci i djeci u razredu. To je stvorilo više sukoba i više destruktivnog ponašanja, jer je dinamika grupe samo prebačena natrag na grupu s fiksnim ulogama. Otuđena su romska djeca i siromašna djeca. Bilo je i nekoliko "zvjezdica" u razredu, neke zbog ocjena i uspjeha u školi, ali većina koji su birani za zvijezde birani su zbog višeg položaja u društvu. Nisam mogla intervenirati jer nisam bila dio obrazovnog i školskog sustava, a shvatila sam da ako uskočim i iskočim iz njezine učionice to neće biti dobro ni za nju ni za djecu. No, bilo bi divno da školski psiholog zna osnove sociometrije, sociometrije življenja i zamjene uloga i susreta.

Što se moglo učiniti drugačije? Školska psihologinja mogla je doći u učionicu i prvo pogledati sociometriju te grupe. Zatim je mogla organizirati radionicu tijekom koje bi djeca odgovarala na pitanja o tome s kime su odlučili ići u kino, raditi zadaću, igrati se na školskom igralištu i sl. Zatim bi mogla uočiti tko je sam, tko je u parovima, podskupinama, a onda bi mogla pokušati zamjenom uloga napraviti nekoliko promjena. Na primjer, mogla je pitati osobu koja stoji sama i nitko je ne bira bi li željela da bude odabrana, ako je odgovor pozitivan onda bi daljnji bio za što i od koga. Onda bi se to moglo odigrati. Tada bi se mogli pridružiti i drugi – možda ako je netko previše puta biran, možda bi taj netko ponekad volio da ga ne biraju, itd. Nedavno sam pričala o sociometriji i sociopsihodrami u školama, jer je nekoliko mojih učenika voljno baš to raditi. Zapravo, neki od njih su već to i radili, bilo kao učitelji ili školski psiholozi. Jedna od njih nedavno je osmislila projekt u kojem djeca zajedno prave peciva, povezuju se kroz hranu i prodaju pekarske proizvode od čega zarađuju, a od novca koji uštede svima bi platili školski izlet. Radili su i akcijski sociogram, a kako je moja učenica koja je i osmislila projekt, izvijestila,

došlo je do zamjene uloga između zvjezdice u razredu i učenice iz razreda koju grupa najmanje bira. Nakon ove zamjene uloga, ove dvije curice počele su se više zanimati jedna za drugu i nedavno su postale i prijateljice.

Jednom su me pozvali na "TeenTalk konferenciju" gdje su organizatori htjeli da govorim o vršnjačkom nasilju među mladima. Organizatori su mi rekli da bi htjeli da razgovor bude interaktivan, ali da će biti više od 80 tinejdžera (od 12 do 18 godina) i da nisu sigurni hoće li išta htjeti učiniti ili reći. Moja prva pomisao bila je raditi sociometriju. Počela sam govoriti i rekla da ne volim govoriti sjedeći iza stola, pa sam prešla naprijed. Bili smo u amfiteatru i svi su sjedili nasuprot mene, prilično udaljeni. Rekla sam im da radim s grupama da se ne osjećam ugodno biti tako udaljena. Ispričala sam kako sam bila vrlo radoznala oko ovog problema vršnjačkog nasilja. Zatim sam ih upitala osjećaju li se ugodno zbog činjenice da bih željela da se pomaknu s mjesta na kojima su sjedili, odgovarajući na nekoliko pitanja. Prvo pitanje koje sam tom prilikom postavila bilo je: Jeste li ikada doživjeli vršnjačko nasilje u bilo kojem obliku, bilo kao žrtva ili svjedok ili čak nasilnik? Ostavila sam opciju da ako nikad nisu nikakvo nasilje doživjeli, da bi mogli ostati sjediti. Dogodilo se to da su svi ustali i došli do mene, jer nije bilo nikome nepoznato ovakvo iskustvo. Daljnja sociometrijska pitanja odnosila su se na dublje razumijevanje različitih aspekata vršnjačkog nasilja. Sa sociometrijom, svi smo bili dio toga i svi su bili vrlo sretni što su podijelili svoja iskustva kroz akcijsku živu sociometriju. Znam da su rat i nasilje dio njihove (kao i moje) društvene matrice, na transgeneracijski način, ali i kroz noviju povijest i svi imamo to zajedničko iskustvo iz kojeg trebamo izaći, rasti i razvijati se.

Zbog toga smo proradili sljedeća sociometrijska pitanja i tu proveli većinu vremena preostalog do kraja debate i panela. Pitanja su bila – tko bi volio biti u ulozi žrtve, ulozi nasilnika i ulozi promatrača. Dakle, grupa se podijelila u tri grupe, razmijenili su važne poruke i ulogu preokrenuli sa svojih pozicija na druge pozicije koje su bile prisutne. Skoro na kraju smo kao grupa ustanovili da najviše podrške i rada treba učiniti za promatrače, kako bi mogli pomoći u donošenju više mira i integracije i za "žrtvu" i za "nasilnika". Također smo se složili da je važno izaći iz tog šablona žrtva, nasilnik i promatrač i da bi bilo zanimljivo istražiti koje bismo nove načine funkcionisanja mogli kreirati. Poslije smo imali vrlo dugo dijeljenje.

Nježno, akcijskim načinom korištenja sociometrije može se učiniti mnogo toga za poboljšanje međuljudskih odnosa. Želim istaknuti da toleranciju, demokraciju i mir treba poučavati od najranije dobi. Kad kažem nježno, mislim i na to da moramo stvoriti spontanu atmosferu kako bismo mogli istraživati i raditi na živoj sociometriji. Postoji toliko mnogo načina na koje to možemo učiniti, ali ne u tako

što ćemo da zamrzavamo spontanost, koja je ključni faktor za rad s grupama u sociopsihodrami.

Socijalni atom

Dakle, možete razumjeti kako je sociometrija filozofski kamen temeljac sociopsihodramske metode i načina rada s grupama. Makrosociometrija je proučavanje kultura i zemalja, dok je mikrosociometrija proučavanje socijalnog (socijalnog) atoma. Mogli bismo reći da svi živimo u jednoj velikoj grupi, koja ima svoju sociometriju koja se mijenja svakog sata, svake minute i svake sekunde, a ta velika grupa je cijeli svijet, i to bi bila najveća grupa i sociometrija u kojoj živimo kao ljudi.

Moreno (1953) je smatrao da se ljudsko biće razvija iz njihove interakcije s pojedincima oko njih, stvarnim i izmišljenim. Stoga on postulira da najmanja jedinica društva nije pojedinac nego socijalni atom. Socijalni atom čine sve osobe koje su bitne za život jedne osobe. I prijatelji i "neprijatelji"dio su socijalnog atoma.

Volumen socijalnog atoma širi se tijekom ljudskog razvoja kako dijete prelazi iz nuklearne obitelji u društvo, a sa starošću se socijalni atom općenito počinje smanjivati kako se osobe u društvenom atomu sele ili umiru. Socijalni atom je dinamički konstrukt koji predstavlja stupanj *elan vitala* osobe - koncept koji je razvio Bergson, a koji Moreno koristi za opisivanje aspekata sociometrije (Buchanan, 1984.). Zapravo, elan vital znači životna snaga.

Svatko od nas ima određene osjećaje prema pripadnicima svog socijalnog atoma. Neki nas pojedinci privlače, drugi odbijaju, a prema nekima smo neutralni u svojim osjećajima. Moreno ovaj raspon osjećaja između osoba naziva tele. Tele predstavlja društvene sile koje su nevidljivi komunikacijski kanali između pojedinaca, koji čine ljepilo našeg društva. Tele utjelovljuje koncepte točnosti i reciprociteta. Poteškoće u međuljudskim odnosima nastaju kada postoje netočnosti ili iskrivljenja unutar ovih komunikacijskih obrazaca.

Socijalni atomi povezani su jedan s drugim i tvore društvene molekule. Te se društvene molekule također mogu nazvati subkulturama, a društvene se molekule spajaju jedna s drugom u kulturu. Mjera u kojoj postoje obrasci odbacivanja i izolacije između članova socijalnog atoma ili socijalnih molekula ukazuje na to u kojoj mjeri postoji nesloga i napetost unutar našeg društva. Najuočljivije podjele u našem društvu su rasne, financijske, etničke, vjerske i spolne.

Rad sa socijalnim atomom u grupi

Vježba opisana ovdje može se koristiti samostalno, pojedinačno ili u grupama, s onim tko želi istražiti i ispitati mreže ljudi koji su dio njihovih života. Liz White (2002.) u svojoj knjizi "Action Manual" opisuje različite načine korištenja i rada sa socijalnim atomom. Ann E. Hale (1985.) također opisuje različite načine mapiranja nečijeg interpersonalnog polja. Dakle, ovo je široko korištena vježba o kojoj je puno ljudi pisalo.

Potreban materijal: Papir i olovka, uz običnu olovku mogu se dodati i bojice u boji (crvena, zelena i narančasta).

Nakon toga trebate mapirati odnose u svom društvenom atomu.

Ravna linija _____ ili ako imate bojice zelena točka ili zelena ravna linija predstavlja odnos koji je jasan, pozitivan i zadovoljavajući. Osoba može biti daleko u dijagramu od vas, jer niste osobito bliski u ovom trenutku, ali postoji jasan pozitivan stav i možda potencijal za daljnje povezivanje.

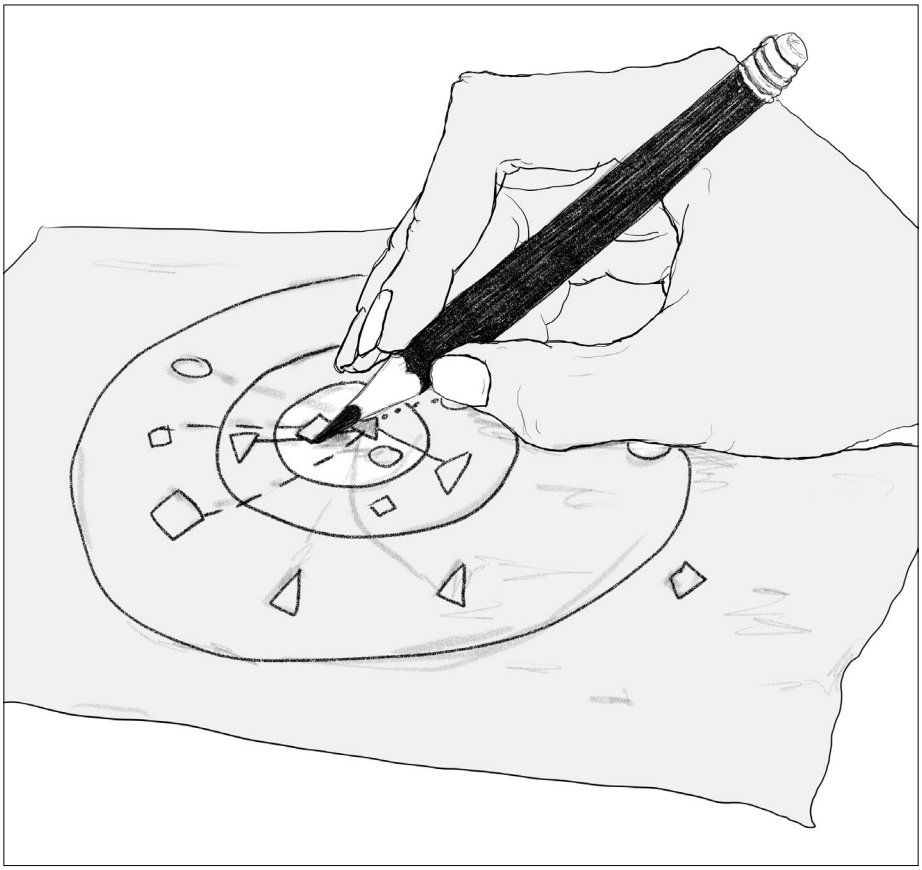
Točkasta linija ….. ili narančasta točkasta linija predstavlja oprez u vezi.

Isprekidana linija - - - - ili isprekidana linija crvene boje predstavlja da postoji nešto što blokira u tom odnosu, nešto što prestaje uživati ili slijediti taj kontakt, možda postoji neki incident ili nešto u vezi s tom osobom što vas sprječava da se povežete s ih.

Kad sve ovo završite, trebali biste pažljivo pogledati svoj socijalni atom i zapitati se nedostaje li tko. Također, na kraju možete staviti točku (crvenu, narančastu ili zelenu) koja označava kako se osjećate u odnosu na samog sebe u grupi (u vlastitom društvenom atomu).

U parovima možete postaviti ova pitanja kako biste saznali više o društvenom atomu:

- Kako se osjećate kada gledate ovaj socijalni atom?
- Kojim biste riječima to opisali?
- Koliko opreza u njemu prepoznajete? Postoje li neki odnosi koji za vas imaju znak stop?
- Ima li nedovršenih poslova i ako ima, gdje, u kojem odnosu?
- Koje su informacije u vašem društvenom atomu s kojima se ne osjećate ugodno ili niste sigurni želite li ih otkriti iz socijalnog atoma?
- Tko bi eventualno mogao prijeći iz jednog kruga u drugi (ako netko od najbližih može ići u krug prijatelja ili netko iz kruga poznanika može ići u krug



SLIKA 3. *Crtanje socijalnog atoma, ilustracija Jana Gortnar Farkaš*

prijatelja i sl.)?

- Gdje biste utrošili energiju gledajući socijalni atom, koji je odnos za iscjeljenje, koji za istraživanje, koji za „pusti i isprati, pozdravi se", a koji je za razgovor i zbližavanje?
- Koliko vaši osjećaji o sebi utječu na vaše odnose?
- Primjećujete li neke obrasce u onome što vas privlači ili odbija u vašim odnosima s ljudima?
- Što vam se svidjelo u ovoj vježbi?
- Postoji li ime/naslov koju biste željeli dati svom društvenom atomu?
- Što možete učiniti da se osjećate bolje u vezi sa svojim socijalnim atomom?

Nakon odgovora na ova pitanja u parovima ili manjim grupama, moguće je napraviti akcijsko istraživanje, postavljanjem scene, korištenjem zamjene uloga i, ako je potrebno, korištenjem tehnike mirora i dubliranjem. Možda se netko želi oprostiti od nekoga iz svog socijalnog atoma, ili možda netko treba vidjeti što bi se dogodilo da netko prijeđe iz jednog kruga u socijalni atom, u drugi.

Socijalni atom također se može napraviti u određenoj skupini, za tu određenu skupinu, istraživanjem kvalitete mreže u određenoj skupini. Na primjer, ljudi mogu raditi društvene atome u razredima, na radnom mjestu, u terapijskim grupama, u svim vrstama grupa.

Kada radimo socijalni atom, to čini da "nevidljive" mreže koje se razvijaju u grupama da postanu vidljive. Onda, gledajući naš socijalni atom i promišljajući o tome, ako je to potrebno, može se napraviti intervencija, ili se barem može otvoriti dijalog i tada možemo vidjeti kakva je intervencija potrebna za tu grupu ili pojedinca.

Postoji slična vježba zagrijavanja društvenom atomu koja se zove dijagram životnih uloga, a umjesto odnosa s drugim ljudima, crtamo svoje odnose prema našim različitim ulogama koje imamo u životu. Budući da se uloge stvaraju u odnosima, ovo je i svojevrsni način istraživanja naših odnosa. Ova se vježba također izvodi s komadom praznog papira i olovkom. Postavljamo svoj simbol (trokut za žene, kvadrat za muškarce) u središte praznog papira. Nakon toga trebamo razmisliti o tome koje sve uloge imamo u svom životu i koliko se emocionalno osjećamo blisko ili udaljeno prema njima. Nakon toga svaku od ovih uloga crtamo kao krugove mjereći njihovu blizinu ili udaljenost od nas i pomoću ravne crte (tok u odnosu), točkaste crte (ambivalentnost u odnosu) i izlomljene crte (konflikt u odnosu) objašnjavamo kvalitetu odnosa koji imamo s tom ulogom. Također možemo nacrtati uloge koje više nisu dio našeg života, a možemo nacrtati i uloge koje bismo željeli imati u svom životu.

Objašnjavala sam i dijagram životnih uloga i socijalni atom jer obje ove vježbe vrlo jasno pokazuju kako se u teoriji sociopsihodrame percipira mentalno zdravlje. Socijalni atom govori o mreži odnosa u kojoj ta osoba živi, a dijagram uloga predstavlja repertoar uloga određene osobe. Skup socijalnih atoma u grupi također može govoriti o društvenoj molekuli koju određena grupa stvara. Može se istražiti kako ova specifična društvena molekula stupa u interakciju s drugim socijalnim molekulama.

Jednom, na predavanju koje je održano u Novom Sadu, o tome kako su queer teorija i queer filozofija, LGBTIQA+ povezani s antipsihijatrijskim pokretom

su me pozvali da pričam o Morenu i teoriji uloga, i kako se to može povezati s tom temom. Gledali smo film "Bilo jednom u gradu budala" o počecima pokreta antipsihijatrije u Italiji i što je Franco Basaglia napravio u tom filmu. Objasnila sam da je ono što Franco Basaglia je napravio bilo iz teorije uloga. U smislu da je on svojim pristupom pacijentima u bolnicama omogućio da se prisjete drugih uloga u svom životu koje su imali i još uvijek imaju, što je njihov repertoar uloga učinilo većim i boljim i što je potaklo da se počnu bolje osjećati. Prije njega i njegove intervencije, oni su bili samo u ulozi pacijenata. Postoji posebna scena koja to savršeno opisuje. To je trenutak u filmu kada se pacijentima vraćaju njihove osobne stvari. Počinju se prisjećati da imaju prijatelje, obitelj, ljubavnike, djecu, braću, sestre itd. Tako njihov repertoar uloga počinje rasti.

U tome može pomoći rad na društvenom atomu, kao i rad na dijagramu uloga. Kvaliteta mentalnog zdravlja izravno je povezana s bogatstvom repertoara uloga i fleksibilnošću osobe da prelazi iz jedne uloge u drugu. Također je izravno povezana s kvalitetom socijalnog atoma, te kvalitetom međuljudskih odnosa. To je vrlo dobar i koristan alat u mnogim pojedinačnim i grupnim kontekstima.

Primjeri različitih sociometrijskih pitanja koja se mogu raditi u grupama

Stoji se u krugu, a postavljaju se različita pitanja kako bi grupa saznala nešto o sebi, tko je bliži odgovoru da približava se centru kruga, a tko je bliži odgovoru ne ostaje na periferiji kruga:

- tko ima brata ili sestru
- tko ima kućnog ljubimca
- tko ima partnera
- tko je roditelj
- tko zna nešto o sociopsihodrami
- tko ima iskustvo rada na radionicama
- nakon postavljanja nekoliko pitanja kao voditelj grupe, trebali biste pozvati članove grupe da počnu postavljati različita pitanja grupi koja ih zanimaju i koja su važna za njih!

Mapiranje

Ovo je sociometrijska vježba, kada se ljudi kreću prostorijom kao da je karta svijeta. Pitanja koja se mogu postaviti:

- Stanite na kartu zemlje/grada u kojem ste rođeni (ovdje možete postaviti više pitanja, npr. postoji li nešto karakteristično za vaš grad, nešto što ga predstavlja. Kako se pozdravljate, postoji li neka vrsta uobičajeni način da se pozdravi, itd.)
- Stanite na kartu zemlje/grada u kojem živite
- Stanite na kartu u zemlji u kojoj je rođena vaša majka (možete istražiti transgeneracijska kretanja – gdje je rođen otac, djed i baka po ocu, djed i baka po majci itd.)
- Stanite na karti gdje biste željeli živjeti

Sociometrijski kontinuum

Kažemo da možemo zamisliti liniju od 0-100% i zatim zamolimo članove grupe da se smjeste na ovaj kontinuum:

0-100% odredite koliko se osjećate tjeskobno u ovom trenutku svog života
0-100% odredite koliko ste znatiželjni u ovom trenutku svog života
0-100% odredite koliko se osjećate zadovoljni u ovom trenutku svog života
0-100% odredite koliko ste ljuti u ovom trenutku svog života
0-100% odredite koliko se osjećate opušteno u ovom trenutku svog života
0-100% odredite koliko se u ovom trenutku osjećate uključeni u vaš partnerski odnos
0-100% odredite koliko se osjećate uključeni na svom radnom mjestu u ovom trenutku svog života
0-100% smjestite se od nula do sto prema broju godina koje imate
0-100% sada se smjestite od nula do sto prema broju godina koje smatrate da imate

Sva ova pitanja samo su primjeri koji se mogu postaviti u različitim skupinama, s različitim kontekstima. Uvijek možete kreirati vlastita pitanja ovisno o ciljevima grupe s kojom radite. Također, budući da to radimo u akcijskoj iskustvenoj metodi, metodi sociopsihodrame, ova pitanja su živa i može se nešto

napraviti u grupi kada se dobiju odgovori. Na primjer, ako vodim radionicu i na početku, nakon nekoliko zagrijavanja, želim provjeriti što se događa u grupi, mogu postaviti pitanje sudionicima kako bi se postavili na ljestvici od 0-100% o tome koliko osjećaju strah ili nelagodu ovdje u grupi. Zatim gledajući ovaj kontinuum i kako su se ljudi postavili, voditelj grupe može postaviti dodatna pitanja. Oni koji su oko 0-10% da objasne zašto i kako to da se tako osjećaju u odnosu na anksioznost. Zatim možete nastaviti i ako primijetite da se netko osjeća jako tjeskobno, možete ga pitati bi li želio promijeniti ulogu s onima koji se osjećaju manje tjeskobno. Ako dođe do zamjene uloga, tada možete vidjeti što bi htjeli reći onima koji su visoko na kontinuumu tjeskobe, straha ili nelagode koju osjećaju u grupi. U mom radu s grupama, to je obično znalo poboljšati stvari u grupi ili ih makar učiniti transparentnijim i iskrenijim.

Slično tome, na jednoj od radionica na kojoj sam bila pozvana da studentima Akademije umjetnosti u Novom Sadu predstavim metodu sociopsihodrame, koristila sam zagrijavanje s kontinuumom gdje su se postavljali prvi na kontinuumu od 0-100 koliko su oni stari (koliko imaju točno godina), a onda su se nakon razgovora o tome postavili u kontinuum koliko se osjećaju starima (koliko misle ili se osjećaju da imaju godina). Pošto je bilo dosta promjena, pozvala sam npr. muškarca koji je imao 21 godinu, a koji je prešao u dob dječaka od 6 godina, ako se osjeća kao da je to njegova stvarna dob, da kao 6-godišnjak da poruku pravom njemu koji ima 21 godinu. Onda su njih dvoje zamijenili uloge. Bilo je to vrlo dirljivo, jer ga je iz uloge dječaka podsjetio da kao dijete nikada ne može izgubiti osjećaj spontanosti, opuštenosti i radoznalosti, te da su upravo to osobine koje on kao umjetnik nikada ne može izgubiti jer ima tog dječaka od 6 godina uvijek sa sobom. Nakon toga djevojka od 28 godina stajala je na kontinuumu kao netko tko ima 100 godina, te je davala poruku pravoj sebi, o iskustvima kroz koja je prošla kroz život zbog kojih se osjeća kao 100-godišnjakinja i da je sad došlo vrijeme da se opusti i prestane se bojati svoje mladosti.

Dok pišem ove primjere, stalno razmišljam kako ovo nije „priručnik s uputama", što znači da su se svi primjeri dogodili nekad u nekoj konkretnoj grupi, u kontekstu baš te grupe. Vjerujem da pomoću metode sociopsihodrame i prakticiranja njezinih osnova, osoba može lako kreirati vlastita zagrijavanja ili načine grupnog rada koristeći sociometriju, sociopsihodramu, zamjenu uloga, mirorring i dubliranje. Važno je znati da znatiželjom, spremnošću na ko-kreiranje i ko-odgovornost s grupom i/ili pojedincem, otvorenošću i dobronamjernošću nitko ne može biti oštećen!

BIBLIOGRAFIJA

Buchanan, D. R. (1984). Moreno's social atom: A diagnostic and treatment tool for exploring interpersonal relationships. *Arts in Psychotherapy*, *11*(3), 155–164. https://doi.org/10.1016/0197-4556(84)90035-2

Hale, A. E. (1985). *Conducting Clinical Sociometric Explorations: A Manual for Psychodramatists and Sociometrists*. Royal Pub.

Kristoffersen, B. A. (2018). Sociometry in democracy. *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie*. https://doi.org/10.1007/s11620-017-0423-8

White, L. (2002). *The Action Manual: Techniques for Enlivening Group Process and Individuals Counselling*. E. White.

Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive?: Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*.

"Sociodrama s umjetnošću" u multikulturalnom kontekstu: Pacifistička portugalska revolucija karanfila

Autorica: Margarida Belchior

> *"Jedan od razloga zašto sociodrama funkcionira tako dobro je taj što priziva istinu o čovječanstvu da smo više slični nego što smo različiti. Sociodrama se bavi onim aspektima uloga koje dijelimo s drugima."* (Sternberg i Garcia, 2000)

Sažetak: U ovom tekstu, na temelju sociodramske seanse koju sam vodila u posljednje tri godine i vodim i dalje, pokušavam priču o svojoj zemlji i načinu na koji je ona utjecala na moju priču premostiti temeljnim konceptima morenovske teorije. "Revolucija karanfila" 1974. bila je pacifistička revolucija koja je okončala diktaturu koja je trajala četrdeset osam godina. Portugal je bio posljednja europska država koja se odrekla svojih kolonijalnih posjeda u Africi, ali su se afrički narodi iz Angole, Mozambika i Gvineje Bisau morali trinaest godina boriti za svoju neovisnost i autonomiju. Rat je završio vojnim državnim udarom, koji je bio miran. Pisat ću o svojoj društvenoj matrici, svojoj matrici identiteta i locus nascendi i načinu na koji su oni utjecali na mene u onome što jesam i što radim danas. Na kraju ću govoriti o onome što sam naučila predlažući i vodeći ovu sesiju o portugalskoj revoluciji karanfila u multikulturalnom okruženju.

Život u diktaturi: portugalska obitelj srednje klase

Sjedim i pišem ovaj članak u dnevnoj sobi svog stana u Lisabonu u Portugalu, u četvrti srednje klase. Bjelkinja sam, indoeuropskog podrijetla, otac mi je bio inženjer agronomije, često odsutan, ali osjetljiv, od kojeg sam naučila imena brojnih stabala. Moja majka domaćica voli slikati, ima dubok duhovni život, i u šest godina rodila je petero djece. Sjećam se da sam pratila njezin studij

sociologije, još kao dijete. Vidjela sam kako je počela raditi za javne službe i otišla u Švedsku na daljnji studij. One godine kad sam se udala, bila je dovoljno emancipirana da zatraži razvod. Odrasla sam u konzervativnoj katoličkoj zemlji, ali zemlji koja je bila u ratu. Jedna od europskih diktatura 20. stoljeća, koja je održavala rat u bivšim kolonijama: Angoli, Gvineji Bisau i Mozambiku do 1961. U prosincu 1961. posljednja portugalska kolonijalna uporišta u Indiji: Goa, Daman i Diu oslobođena su od strane Indijske unije. U matičnom dijelu Portugala, Salazar, diktator koji je zadržao Portugalsku neutralnost tijekom Drugog svjetskog rata, ugnjetavao je i progonio sve one koji su demonstrirali protiv kolonijalnog rata i režima, uz snažnu podršku političke policije. Mnogi Portugalci, koji su bili protiv režima, postali su politički zatvorenici, mučeni ili ubijeni. Momci koji se nisu htjeli boriti u ratu prihvaćeni su kao političke izbjeglice u mnogim europskim zemljama.

Sjećam se da su nas tijekom odrastanja instruirali da prijateljima ne govorimo o razgovorima koje smo vodili kod kuće za stolom, o progonima, uhićenjima i mučenjima prijatelja i kumova. Uz petero male djece koje je trebalo odgojiti, moji su roditelji bili prestravljeni da će politička policija ući u našu kuću nasilno u zoru, pronaći pamflete protiv kolonijalnog rata, knjige ili ploče koje je režim zabranio i odvesti ih u zatvor.

Žudjeli smo za promjenom režima, kako bi Portugal postao demokratska, europska država.

Zbog svega toga, 25. travnja 1974. godine - prije gotovo 50 godina - svanula je zora u kojoj su vojnici koji su se trinaest godina borili u Africi, ne vidjevši više smisla tolikih smrti i patnji, samo željeli završetak rata. Shvatili su razloge afričkih naroda koji su se borili za svoje samoodređenje i neovisnost. Imali su politički projekt razvoja Portugala kako bi postao dio europske demokracije. Zato je dan svrgavanja režima postao dan slavlja. Toga su dana ljudi iz većih gradova zemlje izašli na ulice kako bi podržali vojsku i proslavili kraj diktature! Vojska više nije htjela mrtve — u Africi je već bilo dovoljno mrtvih i stradanja ranjenih, s obje strane. Dakle, ovo je bila mirna revolucija. Dan kasnije samo je politička policija prethodnog režima iz neposredne blizine ustrijelila tri prosvjednika koji su se okupili pred njihovim vratima tražeći predaju. Ubojice su brzo uhićene i neutralizirane.

Politički zatvorenici su pušteni. Provedena je demokracija. Cenzura je bila zatvorena; postojala je sloboda izražavanja i organiziranja. U bivšem režimu sve su udruge trebale proći kroz kontrolu političke policije: nije bilo slobodnih

sindikata, ni slobodnih društvenih, ni kulturnih udruga.

Od tog dana bez straha se moglo kritizirati vlast, predsjednika, vladu, bez uhićenja ili ispitivanja od strane političke policije, bez mučenja ili završavanja u zatvoru. Politička policija je ukinuta.

Rat je završio, krenuo je dugi proces dekolonizacije i konačno su bivše kolonije postale neovisne. Vratio se mir u našu zemlju. Nije više bilo potrebe slati mlade Portugalce u rat u bivšim kolonijama, što je prije bilo obavezno kada bi navršili dvadeset i jednu godinu. Moja braća nisu išla u rat.

Ovaj dan pjesnički je proslavio veliki portugalski pjesnik:

Ovo je zora koju sam očekivala.
Prvi cijeli dan, čist i vedar
U kojem smo izronili iz noći i tišine
I slobodni nastanjujemo tvar vremena.
(25. travnja 1974.)
Sophia de Mello Breyner Andresen (pjesnikinja)

A portugalska slikarica Maria Helena Vieira da Silva naslikala je "Poezija je na ulici": ljudi demonstriraju na ulicama s crvenim karanfilima u rukama, a ljudi na prozorima zgrada također mašu crvenim karanfilima. Bio je to tako lijep blagdan, proslava slobode, demokracije i mira.

Ali strahovi i konzervativizam i dalje su bili prisutni. Još se s velikom tugom sjećam da mi otac nije dopustio da s njim i braćom pođem na prvu veliku slobodnu proslavu 1. svibnja 1974., pet dana nakon 25. travnja. Želio me zaštititi i bojao se da ja, kao petnaestogodišnja djevojčica, neću uspjeti trčati i pobjeći, ako bude potrebno, ako dođe do kakve zbrke ili nesreće, u ovom divnom okupljanju, velikom slavlju Slobode i Demokracije.

Zaista sam osjetila diskriminaciju što sam djevojčica, žensko ljudsko biće. To je bio dio mačo i konzervativnog mentaliteta protiv kojeg smo se morali boriti.

Revolucija je postala poznata kao "revolucija karanfila". Ime je dobila jer je bila mirna, jer su vojnici stavljali karanfile u svoje puške umjesto da pucaju. Konačno smo mogli živjeti u miru, u slobodi (izražavanja i udruživanja) i u demokraciji. Ovaj dan je bio i ostao dan oslobođenja, dan koji se slavi.

Godine 1986. Portugal je konačno primljen kao punopravni član Europske unije.

Pedeset godina kasnije: Gdje smo?

Prebaciti se iz diktature, iz nepismene, siromašne i konzervativne zemlje, na vrhu Europe, uz Atlantski ocean, nije bio lak proces. Pedeset godina kasnije ima još puno toga za učiniti i potrebno je nastaviti s tim. Zato smatram da je potrebno svaki dan slaviti Mir, Slobodu i Demokraciju. I također se boriti i raditi da ih njegujemo.

O demokracija Churchill kaže neposredno nakon Drugog svjetskog rata:

> Mnogi oblici vlasti su isprobani i bit će isprobani u ovom svijetu grijeha i jada. Nitko se ne pretvara da je demokracija savršena ili najmudrija. Doista, kaže se da je demokracija najgori oblik vladanja, osim svih onih drugih oblika koji su s vremena na vrijeme isprobavani... (Winston S. Churchill, 11. studenog 1947. - https://winstonchurchill.org/resources/quotes/the-worst-form-of-government/)

Kada je prije godinu dana, 24. veljače, Rusija izvršila invaziju na Ukrajinu, prvo sjećanje koje mi je palo na pamet bila je majčina muka, tijekom mog djetinjstva i mladosti, pri samoj pomisli da će se moja tri brata morati boriti u kolonijalnom ratu. To je takva noćna mora!!

Ova sjećanja su dio mene. Ona su ugrađena u moju kožu.

Dok pišem ovaj članak, uz sebe imam nedavnu publikaciju portugalskog Amnesty Internationala (2022.), o ljudskim pravima – domeni koju, kroz "Obrazovanje za SVE", nikada nisam napustila. Opća deklaracija o ljudskim pravima, proglašena 1948. godine, neposredno nakon Drugog svjetskog rata, ostaje neispunjena u mnogim dimenzijama i u mnogim dijelovima svijeta, unatoč tome što su je potpisale 193 zemlje koje su činile Ujedinjene narode. Praćenje ciljeva održivog razvoja (COD), programa UN-a 2030., koji se temelji na stupovima kao što su ljudi, planet, mir i prosperitet, u razvoju do 2030., koji su potpisale sve države članice, pokazuje nam kako je došlo do nazadovanja u potrazi za ovim COD-ovima. Tako je nedavno glavni tajnik UN-a António Guterres napomenuo:

> [živimo u] svijetu u ratu, bez da uključene strane traže mir, svijetu u kojem rodna pitanja gube tlo pod nogama, a nasilje nad ženama raste, svijetu u kojem je siromaštvo u porastu, svijetu u kojem postoji opa-

> snost od gubitka bitke protiv klimatskih promjena (António Guterres, 6. siječnja 2023., https://expresso.pt/internacional/2023-01-06-Antonio-GuterresPortugal-estava-num-beco-sem-saida-ha-50-anos-agora- i-svijet-je-36741fbf).

S druge strane stola za kojim pišem imam publikaciju o Hannah Arendt, iz National Geographica (2020). Ona je autorica za koju smatram da je trebam proučiti i bolje upoznati, pokušavajući razumjeti i boriti se protiv oživljavanja ekstremno desnih pokreta u zapadnom svijetu. Prvenstveno njenu knjigu "Porijeklo totalitarizma".

Bila sam nastavnica u osnovnoj školi. Danas sam u mirovini, ali surađujem kao integrirani istraživač u Centru za interdisciplinarne studije obrazovanja i razvoja na Universidade Lusófona. Također sam profesorica "Dramskog izražavanja" na prvom stupnju osnovnog obrazovanja na Instituto Politécnico da Lusofonia. Moji će učenici postati odgajatelji u vrtiću ili učitelji u osnovnoj školi. Također predajem kolegij pod nazivom „Socijalna i obrazovna inkluzija: projekt socijalne pravde", na magisteriju edukacije – specijalno obrazovanje.

Godine 2013. završila sam doktorat iz područja obrazovanja, informacijskih i komunikacijskih tehnologija (ICT), u transdisciplinarnom polju na temu "Učenje iz informacijskog društva i društva znanja – između lokalnog i globalnog – doprinos obrazovanju za mir" (Belchior, 2013.). U ovom istraživanju s učiteljima, etnografskog karaktera, usvojila sam humanistički pogled na korištenje tehnologija u obrazovanju. U tom sam procesu naučila kako kreativno i nenasilno rješavanje sukoba može promicati ljudski razvoj, što znači kako nas prevladavanje sukoba ili napetosti na kreativan i nenasilan način može učiniti boljim ljudima (Galtung, 2005.).

Tijekom doktorskog studija počela sam se školovati za sociodramatičara i počela sam se preispitivati o ulozi tijela i njegovoj izražajnosti u procesima učenja, bez obzira na dob: „Koja je uloga tijela u učenju? Koja je uloga tijela u učionicama?" Na kraju teorijskog usavršavanja za sociodramatičara predložila sam tečaj kontinuiranog stručnog usavršavanja za učitelje, za koji je bilo interesa i mnogo sudionika. Do sada je proveden četiri puta.

Po povratku u školu, nakon doktorata, sa svime što sam naučila povezivala sam i taj interes za ulogu tijela u procesima učenja. U svojoj učionici postala sam vrlo kreativna i počela sam dobivati "uvide" o tome kako staviti tijelo u akciju. O tome sam pisala u članku "Postati sociodramatičar: sociodrama u

obrazovanju" (Belchior, 2021.).

Ja sam jedna od onih koja, unatoč šezdeset i četiri godine, još uvijek misli da ima što naučiti kako bih postala bolji čovjek, bolje razumjela druge, način na koji žive, zbog čega pate, kako su stekli otpornost uspjeli preživjeti nedaće života. Zato sam ušla u svijet sociodrame. I dalje sam željela znati više, bolje razumjeti, eksperimentirati, učiti i dijeliti ono što sam naučila.

U tom kontekstu pojavio se poziv za sudjelovanje u europskom projektu sociodrame. U tom pionirskom projektu sudjelovali su ljudi iz Mađarske, Portugala, Švedske, Grčke, Ujedinjenog Kraljevstva te članovi Federation of European Psychodrama Training Organisations (FEPTO), čiji međunarodni tim se pridružio. Dakle, imali smo i ljude iz Rumunjske i Srbije - ukupno sedam zemalja. Bilo je to ogromno bogatstvo. Tamo sam saznala da su korijeni onoga što se u svijetu naziva sociodrama različiti, iako smo svi inspirirani ostavštinom Jacoba Levyja Morena i Zerke Toeman Moreno. Neki su izravnije povezani sa psihoterapijskim svijetom mentalnog zdravlja, dok drugi daju šire značenje tom izrazu i mentalnim zdravljem se više bave u kontekstu prevencije, s korijenima u umjetničkim okruženjima, posebice kazalištu.

Portugal je jedna od rijetkih zemalja u kojoj se već nekoliko godina pravi jasna razlika između psihoterapijskog/kliničkog polja psihodrame (usmjerenog na individualne psihoterapijske procese, čak i u grupama) i polja sociodrame (usmjerenog na grupne procese) obrazovanja, obuke, umjetničke prirode ili organizacijskog razvoja. Oba polja su ukorijenjena u filozofiji i učenjima Jacoba Levyja Morena (1889.-1974.).

Kroz ovu putanju u sociodrami naučila sam kako je, kroz njezinu filozofiju, filozofiju "SUSRETA", povezanu s kreativnom i spontanom upotrebom njezinih tehnika, moguća integracija različitih dimenzija ljudskog bića. Mislim na integraciju svih ljudskih dimenzija, racionalne i kognitivne dimenzije, afektivne i emocionalne dimenzije, mašte, duhovne dimenzije i intuitivne dimenzije. To su dimenzije koje se obično povezuju s umom, sa psihom, ali također moram spomenuti fizičku, tjelesnu i biološku dimenziju - također izraženu kroz pokret i ples - i društvenu dimenziju, dimenziju odnosa s drugima i načina uključivanja. Drugim riječima, društveno, kulturno, ali i prirodno okruženje u kojem je svatko rođen i s kojim se povezuje.

To je složenost ljudskih bića, svakog pojedinog, u njihovoj složenoj mreži odnosa koji doprinose njihovom opstanku i koji su prisutni u svakom pojedinačnom i društvenom činu, uključujući sociodramatske scene koje stvaramo.

Za dublje izražavanje dimenzija povezanih s razvojem spontanosti i kreativnosti, ističem važnost življenja **ovdje i sada**, u sadašnjem trenutku. Važnost provođenja u djelo, dramatiziranja prošlih situacija (da bismo ih popravili) ili dramatiziranja nekih budućih zamišljenih i poželjnih događaja - **surplus realnost**. Uvježbavanje tih mogućih novih rješenja na djelu, svjesni emocija i osjećaja koje ona izazivaju.

U sociodrami također koristimo strukturu koja čini psihodramsku sesiju: zagrijavanje, akcija i šering. Također se sastoji i od svojih pet elemenata: vođa (voditelj ili facilitator), grupa (na mjestu protagonista), pomoćni ego (obično elementi grupe koji su uključeni u radnju), pozornica (gdje se radnja obično odvija) i publiku (promatrače, one koji svjedoče).

"Gradnja mostova" mira, slobode i demokracije

Prečitavajući ono što sam do sada napisala, pitam se kako će to čitatelji razumjeti i kako će to povezati sa sociodramom, s morenovskom teorijom.

Mislim da je multikulturalni kontekst ovog europskog projekta, "Otkrivanje jezika mira", izvrsna prilika da bolje upoznamo jedni druge, naše kulturne i povijesne pozadine, naše zajedničke prošlosti patnje i oslobođenja. To je jedan način primjene u praksi filozofije Morenovog "Susreta", koju on tako dobro opisuje u ovoj pjesmi:

> Susret dvoje: oči u oči, lice u lice.
> A kad si blizu, ja ću istrgnuti tvoje oči
> i staviti ih umjesto svojih,
> a ti ćeš istrgnuti moje oči
> i staviti ih umjesto svojih,
> tada ću ja tebe gledati tvojim očima
> a ti ćeš mene gledati mojima.
> Jacob Levy Moreno (1914)

Gledajući dublje u značenje filozofije Susreta, Moreno i Moreno (1970.) navode da se radi o dubokom susretu dvoje ili više ljudi. Nije stvar u tome da su se našli u istom zemljopisnom ili fizičkom prostoru, nego da se desilo nešto poput susreta duša:

> Engleska riječ za susret, encounter - koja dolazi od francuskog rencontre - najbliži je prijevod njemačkog Begegnunga. Njemački zwischen-menschlich i engleski 'interpersonal' ili 'interactional' anemični su pojmovi u usporedbi sa živim konceptom susreta. Begegnung prenosi da se dvije ili više osoba susreću ne samo kako bi se suočile jedna s drugom, već kako bi živjele i iskusile jedna drugu - kao glumci, svatko za sebe. To nije samo emocionalni odnos, poput profesionalnog susreta liječnika ili terapeuta i pacijenta, ili intelektualni odnos, poput učitelja i učenika, ili znanstveni odnos, poput sudioničkog promatrača sa svojim subjektom. To je susret na najintenzivnijoj razini komunikacije. Sudionike tamo ne postavlja nikakav vanjski autoritet; oni su tu jer žele biti— predstavljajući vrhovni autoritet samoizabranog puta. Osobe su tu u prostoru; možda se susreću po prvi put, sa svim svojim snagama i slabostima - ljudski akteri koji vide sa spontanošću i žarom. To nije Einfühlung; to je Zweifühlung —zajedništvo, dijeljenje života. To je intuitivno mijenjanje uloga, spoznaja sebe kroz drugoga; to je identitet, rijetko, nezaboravljeno iskustvo potpune uzajamnosti. (Moreno i Moreno, 1970.)

Pišući o svojoj zemlji, o kolektivnim događajima koji su utjecali na naš kolektivni život, bilo prije Revolucije karanfila 1974. ili o tome što smo njome dobili, također govorim o društvenoj matrici. O političkom, društvenom i kulturnom okruženju u kojem sam postala punoljetna, ne samo kao portugalska građanka, već i kao građanka Europe i građanka svijeta. Pisanje o mojoj obitelji i načinu na koji smo živjeli u diktatorskom režimu kolonijalnog rata govori o mom "status nascendi", ali i o locusu periferne europske zemlje u kojoj sam rođena, odrasla i živjela (Moreno, 1924).

Kada sam predložila sesiju koju sam nazvala "Sociodrama s umjetnošću" na temu "Revolucija karanfila", namjeravala sam podijeliti važan i vrlo značajan događaj u mojoj zemlji, događaj koji je promijenio našu kolektivnu povijest, a time i naše pojedinačne živote, naše osobne priče. Portugal više nije zemlja izolirana od svijeta; dio je Europske unije.

Započinjući sesiju s umjetnošću, promatranjem slike, ili slušanjem pjesme ili poeme, htjela sam stvoriti prostor izvan racionalnih i kognitivnih umova. Korištenje umjetnosti omogućilo bi otvaranje vrata izražavanju emocija, osjećaja, prostora improvizacije, kreativnosti i spontanosti.

Cilj mi je bio i saznati i razumjeti kako teme mira, slobode ili demokracije

trenutno odjekuju u ljudima različitog podrijetla u raznim europskim zemljama, koji imaju druge priče o ratu i miru.

Upravo u ovoj razmjeni, u ovom dijeljenju, bolje se upoznajemo i možemo zajedno stvarati otvorenija i mirnija društva.

Kad dođe travanj, to je tema koju želim predložiti, razvijati je s grupama, bilo prije pandemije, tijekom pandemije ili sada u postpandemičnom vremenu, u ovim prozorima koje je tehnologija otvorila svijetu. Ako osjećate potrebu da ga proslavite, ovo je i način da suosjećate s ljudima koji su na suprotnoj strani Europe i koji su također pretrpjeli građanski rat 90-ih. Mislim na istočne zemlje, uglavnom one iz bivše Jugoslavije, Hrvatsku, Sloveniju, Srbiju, Crnu Goru, Makedoniju i Bosnu i Hercegovinu, koje su sudjelovale u ovom projektu.

U ove zadnje četiri godine u kojima sam držala ovakvu sesiju, naučila sam puno o svijetu u kojem živimo, o tome što znači živjeti u ratu i na koji način on ostavlja tragove za sobom, ali i kako mir nije samo odsustvo nasilja. Ne može biti mira bez društvene pravde, bez krova koji štiti djecu od snijega ili kiše, bez mogućnosti da se prehrane, bez ravnopravnosti spolova, bez jednakosti – bez ljudskih prava.

Shvatila sam koliko jednostavna priča o vojnicima koji su napravili mirnu revoluciju kako bi okončali rat i srušili diktaturu, koliko može biti neshvatljiva nekim mladim ljudima koji su kao djeca ili na početku mladosti prošli kroz ratne situacije. Njihov mentalni okvir još im ne dopušta pristup drugim stvarnostima.

S tim šeringom, u dubini sebe, postala sam svjesna da je nakon trinaest godina ratnih napora, uz mnoge žrtve i patnje kako afričkih naroda bivših kolonija, tako i mladog portugalskog naroda, bilo moguće svrgnuti jednu od posljednjih diktature u Europi. Također sam shvatila da je povrh svih ovih patnji, kako Afrikanaca tako i portugalskog naroda, izgrađena portugalska demokracija. Portugal je dosegao granicu ratnih napora. To je omogućilo da se ovaj rat transformira, da se izgradi mir, da se rodi demokracija u slobodi.

Sesija Sociodrama s umjetnošću: Revolucija karanfila

Smjernice za sesiju

1. **Glavni ciljevi sesije:**
   Za sesiju u multikulturalnom kontekstu, u projektu "Jezici mira":
   - Podijeliti svoje nacionalno podrijetlo u kojem sam odrasla i školovala se, a povezano je s mojim vlastitim vrijednostima i mojim identitetom.
   - Podijeliti kolektivni i povijesni događaj koji je promijenio naš zajednički život nabolje i na koji je način utjecao na moj osobni život.
   - Da pokažemo kako provodimo sesiju "Sociodrama s umjetnošću".

2. **Slijedeći strukturu sociodramske sesije:**
   a. Zagrijavanje
   i. Gdje sam upoznala Janu i Monicu?
   ii. Predstavljanje mene.
   iii. Zahvalnost na sudjelovanju u ovom projektu.
   iv. Objašnjavanje zašto sam došla podijeliti kolektivni događaj: način da se bolje upoznamo.
   v. Dijeljenje slike, traženje od sudionika da je pažljivo promatraju: Što vidite? O čemu se može raditi? Što mislite o tome?
   vi. Stavljanje sudionika u male grupe (izdvojene sobe u Zoomu) od tri ili četiri, nasumično, gdje bi trebali podijeliti odgovor na pitanje:
      1. Što ste vidjeli na slici? [oko dvije minute]
   vii. Ponovno stavljanje sudionika u male grupe (izdvojene sobe u Zoomu) od tri ili četiri, nasumično, gdje bi trebali podijeliti odgovor na pitanje:
      1. O čemu može biti slika? [oko dvije minute]
   viii. I posljednji put, stavljanje sudionika u nove male grupe (izdvojene sobe u Zoomu) od tri ili četiri, nasumično, gdje bi trebali podijeliti odgovor na pitanje:
      1. Što ste osjećali dok ste promatrali ovu sliku? [oko dvije minute]
   ix. Nekoliko šeringa u velikoj grupi – ne više od pet.
   x. Moje objašnjenje slike, o tome što se tog dana dogodilo, kako smo živjeli, kako sam odrasla u takvoj diktaturi i što smo osvojili.
   xi. Provođenje sociometrijskog biranja kako bi grupa odabrala na čemu ćemo raditi: Demokracija, Mir, Sloboda; – može se raditi s pločom (kao

što smo mi radili) u redovima, ili u krugovima, ili na podu. Ako smo u sobi, ljudi se mogu kretati i ići na odabranu temu.

xii. Koji je izbor grupe? – Mir.

xiii. Slušanje manjina, onih koji su odabrali drugu opciju od većine.

3. Akcija:

i. Malo vremena za meditaciju kako bi se svatko mogao koncentrirati:
   - Tražiti od njih da se koncentriraju na svoje disanje i na izbor grupe, na Mir. Da pronađu scenu koja za njih može biti simbol Mira. Ti si unutar ove scene, ti si dio scene... gdje se to događa? Tko je s tobom? Što vidiš? Što radiš? Što osjećaš?

ii. Možeš li, molim te, nacrtati ili naslikati tu scenu za deset minuta? Ne moraš biti perfekcionist, napravi to kako možeš.

iii. Stavljanje sudionika u male grupe (izdvojene sobe u Zoomu) od pet ili šest ljudi.

1. Što raditi u maloj grupi - 15 minuta
   a. Pokazivanje crteža.
   b. Sudionik postaje element crteža, a to može biti i on sam, ako je u crtežu.
   c. Iz te uloge, i s ostalim ulogama, stvorite mali narativ koji ćete provesti u djelo, predstaviti u velikoj skupini.

   Prezentacije u velikoj grupi svih grupa odjednom na sceni:

   [U Zoomu – označavanje ljudi iz svake grupe, tako da ih druge grupe mogu lako vidjeti]

4. Šering:

- Što ste osjećali u ulozi?
- Što ste za sebe naučili iz ove sesije?

5. Proces:

- Što se ovdje dogodilo?

BIBLIOGRAFIJA

Belchior, M. (2013). *Aprender na Sociedade da Informação e do Conhecimento - entre o local e o global - contributos para a Educação para a Paz*. Instituto de Educação - Universidade de Lisboa. http://hdl.handle.net/10451/8005

Belchior, M. (2021). Becoming a Sociodramatist: Sociodrama in Education. In D. Adderley, M. Belchior, A. Blaskó, K. Galkocsi, M. Maciel, M. Westberg, and M. Werner (Eds.), *Sociodrama - The Art and Science of Social Change* (pp. 266–286). L'Harmattan. http://sociodramanetwork.com/sociodrama-theory-and-methods/

Galtung, J. (2005). Três formas de violência, três formas de paz. A paz, a guerra e a formação social indo-europeia. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, *71*, 63–75.

Moreno, J. L. (1924). *The Theatre of Spontaneity* (2010 Edition). LULU.

Moreno, J. L., and Moreno, Z. T. (1970). Origins of encounter and encounter groups. *Psychodrama and Group Psychotherapy Monographs*, *45*. https://psyberspace.walterlogeman.com/2015/encounter/

Sternberg, P., and Garcia, A. (2000). *Sociodrama: Who's in Your Shoes?* (S. Edition-Praeger, Ed.). Praeger Publisher.

Razvijanje sociopsihodramske prakse

Autorica: Monica Westberg

Početak putovanja

U 1970-ima, nekoliko instituta u Švedskoj obučavalo je studente za psihodramu. Na psihodramu se prvenstveno gledalo kao na novu psihoterapijsku metodu koja se koristi u bolnicama i privatnoj praksi. Izvan zdravstva, morenovske metode bile su uglavnom nepoznate. Budući da sam studirala pedagogiju, a ne zdravstvo, psihodramu sam upoznala u Sjedinjenim Državama, sa Zerkom Moreno kao učiteljicom. Smatrala je da se psihodrama može koristiti i izvan zdravstvene skrbi, u neterapijskim okruženjima (Blatner, 2019.).

Međutim, studiranje u SAD-u bilo je skupo pa sam brzo shvatila da si neću moći priuštiti daljnji nastavak. Naknadno sam joj predložila da započne tečaj obuke u Švedskoj. Zbog toga je Zerka došla u Stockholm na radionicu na kojoj je pitala sudionike jesu li zainteresirani za kompletan tečaj obuke. Budući da je bilo mnogo zainteresiranih, formirana je prva radna skupina. Pozvana sam da sudjelujem i u planiranju i u samom tečaju. Kroz to smo Zerka i ja (1999) razvili blizak odnos koji je trajao cijeli život.

Kako su godine prolazile, nastavila sam studij psihodrame s eksplicitnim naglaskom, ne samo na pojedinačne probleme mentalnog zdravlja, već i na njihove sociodramatske posljedice i primjene. To je rezultiralo novom vrstom 'socio-psihodramatskog' naglaska, koji je zahtijevao znanje u mnogim različitim područjima. Možda je najvažnije da moramo biti u dodiru s vlastitim temeljnim vrijednostima kako bismo mogli tolerirati da drugi ljudi često vide stvari na potpuno drugačiji način od nas. Kada se to dogodi, umjesto sukoba mogu se stvoriti kreativni procesi i dijalozi.

Radeći kasnije zajedno s Monicom Zuretti, naučila sam više o socio-psihodrami i njezinoj široj perspektivi (Zuretti, 2001.). Socio-psihodrama je oblik aktivnog grupnog rada koji uključuje i psihološke i socijalne čimbenike u našim životima. U različitim fazama grupnog procesa naglašavaju se i privatna povijest i kolektivna trauma (Kellermann, 2007). Iako često započinje

osobnim sjećanjima pojedinaca, rad se nastavlja razmišljanjima o zajedničkoj povijesti i kulturnim tradicijama društvene grupe kao cjeline, te njihovim međusobnim vezama unutar društvene matrice. Tako članovi počinju shvaćati kako je njihova osobna drama također dio drame čovječanstva. Postojala je pretpostavka da takvi socio-psihodramski susreti mogu olakšati društvene promjene u svijetu, što dovodi do prilike za suživot i mir.

Središnja metoda u psihodrami je zamjena uloga (Kellermann, 1997). Omogućuje hodanje u tuđim mokasinama, kako bi rekli američki domoroci. U radu na organizacijskom razvoju koristi se izraz 'promjena perspektive', što je manje provokativan koncept od zamjene uloga.

Moje iskustvo

Moje zanimanje za politiku počelo je tijekom studija pedagogije na sveučilištu. Stekla sam znanje za tumačenje svijeta iz nove perspektive. Voljela sam Paula Freirea i njegov rad u poučavanju siromašnih čitanju. Vrlo je važan bio i susret s Morenovom filozofijom i praksom. Kada sam potom uspjela otići u Sjedinjene Države i pokrenuti vlastitu psihodramsku edukaciju, to je postala prava prekretnica u mom životu.

Od 1980. radila sam puno radno vrijeme s metodama u mnogim različitim kontekstima u Švedskoj i Norveškoj. Ubrzo nakon završetka studija pozvana sam u Trondheim da vodim psihodramske grupe. Neki prijatelji koje sam upoznala na konferenciji humanističke psihologije razvili su centar pod nazivom Mandala, gdje je bilo mnogo ljudi zainteresiranih za sudjelovanje u psihodramskoj grupi. Putovanje vlakom između Stockholma i Trondheima trajalo je dugo, što mi je dalo dovoljno vremena da razmislim o tome kako ću raditi, a na povratku kući da procijenim kako je bilo. Grupa se sastajala tri dana svakog mjeseca, a nekoliko sudionika nastavilo je dolaziti mnogo puta. Drugi su dolazili samo jednom u grupu, donoseći konkretan problem koji su htjeli riješiti. Kad su poradili na problemu i pronašli rješenje, nisu se vratili. To je trajalo nekoliko godina dok moji prijatelji nisu odlučili kupiti nekretninu, gdje bi mogli osnovati centar za obuku za svoj rad. Izgrađen oko načela Bahá'í vjere, (1992.) ovaj centar bio je usredotočen na humanističko alternativno obrazovanje i nudio je mnoge tečajeve alternativne medicine, joge i rada iz snova. Postalo je vrlo kreativno mjesto za sve vrste novih inicijativa u ljudskom razvoju.

Polaznici mojih psihodramskih grupa željeli su završiti obuku iz psihodrame. Budući da sam organizirala tečajeve i priručnike odmah od svog prvog susreta sa psihodramom, činilo se prirodnim pozvati kolege i vlastitu učiteljicu Zerku Moreno da pokrenu Norvešku školu psihodrame. Što se mene tiče, već sam bio uključen u tečaj psihodrame u Švedskoj s grupom od pedeset polaznika na osnovnoj razini. Tada je u društvu vladala otvorenost i znatiželja za novim znanjima, mnogi su poslodavci pokrivali troškove svojim zaposlenicima kada su htjeli pohađati tečajeve za stjecanje novih kompetencija.

Imati povjerenja

Kad se osvrnem na svoj profesionalni život, pitam se odakle moje uvjerenje da će sve proći dobro. Mislim da je to zato što sam kao dijete doživjela rat. Znam da je to bilo iz daljine, ali je ipak bilo dio mog života u ranim godinama. Prozore je trebalo zamračiti, hranu racionalizirati, a očeve poslati u vojsku.

Ali kada je rat završio, postojala je jaka vjera u budućnost. Sve je trebalo biti u redu! Nakon sve bijede s kojom smo bili suočeni, nije mogla postojati niti jedna osoba na ovoj zemlji koja bi mogla zamisliti ponovno pokretanje novog rata! Nezaposlenost koja je karakterizirala 1930-e nestala je i djeca su počela dobivati ručak u školi, a oba su roditelja počela raditi kako bi postigli razuman životni standard. Socijaldemokratska stranka imala je većinu u Švedskoj i napravljeno je nekoliko poboljšanja u pogledu stambenih i radnih uvjeta. Razvijena je bolja škola, "jedinstvena škola" u kojoj su sva djeca devet godina pohađala istu školu. Moja zadnja godina bila je nakon sedam godina obrazovanja i još uvijek se sjećam koliko sam bila tužna kada je škola završila. Loše plaćeni tvornički poslovi čekali su one koji su proveli samo sedam godina u školi, a to nije bilo nešto što sam željela raditi. Kad sam imala 27 godina, provedena je reforma školstva, koja je omogućila nastavak školovanja onima koji su imali samo sedam razreda.

Nova nordijska perspektiva i novo znanje.

Moj prvi susret sa psihodramom bio je na nordijskoj humanističkoj konferenciji o psihologiji i pedagogiji. Vraćajući se kući s te konferencije, sklopila sam ugovor s jednim danskim psihologom i psihodramatičarem koji bi trebao doći u Švedsku i raditi s grupama koje bih ja organizirala za njega. Tamo sam upoznala i neke druge danske psihologe koji su osmislili metodu koju su nazvali Alternativno savjetovanje. Ova se metoda usredotočuje na ispitivanje različitih etičkih kodeksa koji vode ljude u njihovim izborima. Temelji se na marksističkoj klasnoj analizi. To znači da se u velikim grupama sudionici dijele u male grupe prema zanimanju kojima su se njihovi roditelji bavili kad su imali pet godina. Te su grupe ispitivale kako su moć i odgovornost raspoređene u obitelji. Postavljala su se pitanja poput:

Tko je bio odgovoran za financije? Tko preuzima odgovornost za djecu? Tko planira tjedne aktivnosti?

Razgovarajući o tim stvarima u svojoj klasnoj grupi, sudionici su mogli vidjeti postoje li zajednički obrasci. Sudionici bi se jako iznenadili kada bi otkriti sličnosti.

Postalo je jasno kako su sukobi obojeni klasnom pripadnošću. Neki od nas u švedskoj grupi odlučili su početi raditi s ovim metodama. Između ostalog, ispitivali smo tjelesne napetosti onih iz radničke klase, koji su se, kada su toga postali svjesni, uspjeli osloboditi. Ta svijest o tome kako je tijelo blokirano životnim iskustvima ili preteškim radom bila je nešto novo. Danas je opće poznato da snažna, preplavljujuća životna iskustva stvaraju uzorke u tijelu i da se o njemu moramo brinuti.

Kad sam studirao psihodramu, uveli smo postavljanje scene oko kuhinjskog stola gdje se odigravala tipična situacija. Tamo su klasne razlike postale vrlo jasne, a oni koji su sudjelovali u radu stekli su bolje razumijevanje sukoba koje su iskusili na svom radnom mjestu. Dobro je funkcioniralo i ispričala sam Zerkinoj trening grupi svoja iskustva. Tada su sudionici htjeli da to napravim i s njihovom grupom. Pitala sam Zerku i rečeno mi je da ako grupa to želi, to je u redu, ali ona nije htjela sudjelovati. Moj je prijedlog tada bio da iskoristi jutro za taj posao kako bi ona ostala u hotelu i odmorila se. Kad smo anketirali sudionike, neki su mislili da je to bila najbolja sociodrama na cijelom tečaju. Kombinacija sociodrame s klasnom analizom pokazala se vrlo plodnim rješenjem. Međutim, kad sam kasnije o tim iskustvima pisala

svoj ispitni esej, Zerka ga nije prihvatila.

Nakon čitanja knjige Zerke Moreno *Opet sanjati*, vidim zašto. Upoznala je neke krvoločne marksiste koji su vjerovali u revolucije koje će se dogoditi nasilno. Bilo je potpuno protivno Morenovoj filozofiji, koja je potpuno miroljubiva i temelji se na korištenju kreativnosti i spontanosti za promjenu svijeta.

Iskustva sa Švedske psihodramske akademije

U našem obrazovnom programu na Psihodramskoj akademiji imamo jedan dio pod nazivom Organizacija-Pojedinac-Društvo gdje s našim polaznicima provodimo klasnu analizu. On ide u kasnijem dijelu tečaja i otkrili smo da pomaže u otkrivanju čimbenika koji se inače ne tretiraju u sociometriji. Polaznici tečaja dolaze s različitim profesionalnim i akademskim iskustvima, kao i iz vrlo različitih društvenih sredina. Kao kvalificirani psihodramatičari susrest će mnoge ljude s pozadinama različitim od njihovih. Stoga smatramo da je za njih važno da mogu shvatiti koncept klasne analize i na emotivnom planu, a ne samo na racionalnom. Čisto psihološka/duhovna perspektiva čovječanstva nije dovoljna. Analiza materijalnih uvjeta također je nužna za razumijevanje sila koje oblikuju život svakog pojedinca. Osobe koje su odrasle uz veće materijalno blagostanje često ne razumiju u potpunosti i mogu pokazati superioran odnos prema životnim uvjetima siromašnih. Naše klasne podjele izgrađene su na knjizi Görana Therborna, "Klasna struktura u Švedskoj 1930-1980".

Godinama je ovo znanje bilo skriveno, ali sada je vrijeme da se ponovno iznese na površinu. Kao jedan od najcitiranijih suvremenih sociologa pod utjecajem marksizma, Göran Therborn (2018) objavio je novu knjigu: "Kapital, autoritet i svi mi drugi". U ovoj je knjizi postavio važna pitanja, poput "Kamo ide Švedska?" Švedska, koja je nekoć bila na putu da postane zemlja jednakosti, pretvorila se u klasno društvo s najnejednakijim klasama u nordijskoj regiji, s najgorom koncentracijom bogatstva u zapadnoj Europi.

Društvene promjene i primjeri sociodrame

Naše se društvo promijenilo, a ovo je jedan od razloga: 1986. naš premijer Olof Palme upucan je na ulici na putu kući nakon što je sa suprugom bio u kinu. U to je vrijeme premijer zemlje mogao ići u kino bez tjelohranitelja. Imali smo veliko povjerenje u našu zemlju i osjećali smo se sigurno u njoj u pa je atentat bio potpuno iznenađenje i osakatio je cijelu zemlju. Ne postoji niti jedna osoba koju sam pitala, da mi nije znala točno reći gdje je bila kad je saznala da je Palme ubijen. Paraliza je dugo trajala. Nemogućnost policije da pronađe ubojicu nije pomogla. Prošlo je više od trideset pet godina otkako se to dogodilo, a policija je odustala od traženja istine!

Kad se to dogodilo, bila sam u Norveškoj na Stjärnøyi izvan Bergena i radila na uvodnom tečaju psihodrame. Jedan dan smo se okupili, a kad sam sljedećeg jutra ponovno vidjela grupu, činilo mi se da više nemam čvrst temelj pod nogama. Započeli smo tako što smo napravili krug u kojem su svi sudionici dali svoja razmišljanja o tome što smo radili dan prije i kako su se osjećali u vezi s tim. Kad su svi rekli svoje, ispričala sam im što se dogodilo u Švedskoj i da sam u šoku. Zatim sam podijelila grupu u male grupe s po tri sudionika. Njihov posao je bio da govore o:

Što im se dogodilo kad su čuli vijest?
Koje su bile njihove potrebe kada se dogodilo nešto teško?
Na koji način su se najbolje mogli s time nositi?

Sudionici su zatim podijelili svoja razmišljanja u velikoj grupi i sličnosti i razlike u reakcijama postale su jasne. Jesu li imali uzor koji ih je naučio kako se nositi s kriznim situacijama? Nakon kratke meditacije, bili su potaknuti da upoznaju nekoga takvoga. Skupina je ponovno podijeljena u manje skupine. Sada svatko mogao upoznati svoju 'sigurnu osobu'. I meni je to pomoglo u ponovnom uspostavljanju vlastite ravnoteže.

Rad u malim grupama dobro je prošao. Jedna osoba nije mogla pronaći nikoga kome bi vjerovala. Tada se sociodramski rad pretvorio u psihodramu. Izgradnjom društvenog atoma uspjeli smo saznati što ju je kočilo i, idući polako i strpljivo, uspjeli smo dobiti priču o događaju iz rata koji joj je zadavao noćne more kroz djetinjstvo. Kad je drama završila, mogla je vidjeti kako se sve odigrava te je stajala vani i gledala. U toj njenoj refleksiji ohrabrili smo

je da si pruži sigurnost i toplinu koja joj je bila potrebna u toj teškoj situaciji. Uvid u to koliko su njezini roditelji cijelo vrijeme bili u strahu došao je naknadno. Norvešku su okupirali Nijemci, pokret otpora je bio jak i živjelo se pod stalnom opasnosti. S tim uvidom, pritisak u prsima je popustio i mogla je lakše disati. Bio je to dug i koristan šering i mogla sam s olakšanjem vidjeti da su se članovi grupe osjećali snažnima i da su se sprijateljili. Bila sam tamo kao privremeni gost.

Na putu kući s ovog tečaja, sa zahvalnošću sam pomislila da ćemo sada započeti novu vrstu psihodramske edukacije. To je značilo imati grupu s kojom smo imali dogovor da radimo dvije godine. Time je bilo moguće dugoročno pratiti što se događa u grupi. Učeći raditi s odnosima, sudionici grupe su se ispunili povjerenjem i sigurnošću.

Nova situacija u Švedskoj

Kada je 2003. godine ubijena i naša ministrica vanjskih poslova Anna Lindh, nepovjerenje u društvu još je poraslo. Anna Lindh smatrala se za jednu od glavnih kandidatkinja za nasljednicu Görana Perssona na mjestu čelnika stranke socijaldemokrata.

Inzistirala je na međunarodnoj suradnji i solidarnosti i bila predana brizi za okoliš. Anna Lindh bila je zainteresirana za snažne Ujedinjene narode i željela je da EU slijedi zajedničku vanjsku politiku kako bi se izbjegli sukobi.

Njezin prvi veliki zadatak kao švedske ministrice vanjskih poslova bio je uključiti se u sukob između gerilskog pokreta OVK na Kosovu i srpske vojske.

Ubojstvo se dogodilo usred predizborne kampanje kada je Anna Lindh, mlada i lijepa, bila u punom stasu na reklamama diljem Švedske. Odmarala se od kampanje s prijateljicom kako bi kupila novu odjeću. U robnoj kući ugleda je mladić, ubode je, zatim baci nož u pokretne stepenice i odjuri. Njegovu sliku snimila je nadzorna kamera. Ubojica je rođen u Švedskoj, kao sin dvoje roditelja koji su bili ekonomski imigranti.

Deset godina kasnije mladić je rekao da su ga tražili da piše sinovima Anne Lindh, koji su u vrijeme njezine smrti imali deset i dvanaest godina, i zamoli ih za oprost. Ali on je to smatrao potpuno besmislenim. Ne postoji niti jedna osoba koja bi mogla oprostiti nekome tko je učinio ono što je učinio. Mnogo je razmišljao o tome.

Dok sam čitala intervju s njim, doista sam se rastužila što su toliki životi opterećeni tugom i boli. Zašto su mladi tako izolirani i sami? Zašto tečaj Marioline Werner nije dostupan u svim školama kao obavezan element nastave?

Rad s novim društvom u kojem nedostaje povjerenja

Ubojstva naših političara osjetno su povećala ksenofobiju u našem društvu. Odjednom su za sve što se dogodilo okrivili imigrante, a desničarski ekstremisti širili su mržnju internetom. Nastalo je društvo u sjeni u kojem su ljudi iskorištavani kao radnici na crno na način koji mi, s našim sindikalnim tradicijama, nismo mogli zamisliti.

Nekoliko godina kasnije dogodila se još jedna tragedija u središnjoj ulici Stockholma (Drottninggatan). Muškarac je ukrao kamion koji je stajao ispred trgovine, s ključem unutra i upaljenim motorom. Projurio je velikom brzinom pješačkom ulicom, ozlijedivši i usmrtivši brojne pješake. Opet se proširila panika. Što se dogodilo s našim sigurnim društvom? Tog sam dana predavala grupi i pokušali smo razumjeti situaciju. Kad smo se sljedeći dan sreli, jedan sudionik nam je rekao da je njegova supruga bila tamo u to vrijeme. Slikala je izlog. Nešto joj je trebalo i ona je ušla po to. Nekoliko sekundi kasnije, kamion je udario, a da je još bila tamo, bila bi pregažena. Bio je strašan šok vidjeti razaranje i čuti jauke ranjenih. Policija i hitna pomoć brzo su stigli, a podzemna željeznica i druge vrste prometa bili su zatvoreni. Roditelji koji su išli po djecu u vrtić nisu uspjeli doći. Bio je potpuni kaos!

Ono što se dogodilo je da su odjednom svi pomogli. Susjedi su pokupili djecu i ponudili prijevoz svojim automobilima. Mnogi ljudi su plakali, a stranci su razgovarali jedni s drugima na način koji se nikada prije nije dogodio. Tijekom katastrofe dogodilo se nešto dobro. Moji prijatelji rekli su mi da su ostali budni pola noći razgovarajući.

Ovaj incident očito je utjecao na radnu klimu u grupi. Imali smo priliku razmisliti o različitim strategijama koje svaki pojedinac koristi za održavanje stabilnosti. Radili smo s krugovima u kojima je svaka osoba govorila kako je incident utjecao na nju i koje je strahove izazvao. Kasnije se tijekom suđenja pokazalo da je muškarac bio u Švedskoj najmanje pet godina. Išao je s jednog posla na drugi. Često je završavao tako da nikada nije bio plaćen za posao koji je radio. Budući da nije imao dokumente, nije znao gdje se žaliti. Na kraju je

postao očajan i postupio nelogično. Stradali su potpuno nevini ljudi.

Ove su tragedije bile početak promjene društva u Švedskoj. Društvena klima se transformirala, ksenofobija je porasla. Više nije bilo opipljive solidarnosti koja je nekad karakterizirala našu zemlju. Mnogo je razloga za ovu krizu.

Kada proučavamo rezultate istraživanja Instituta za studije budućnosti koje je provodio više od četrdeset godina, možemo vidjeti da se naša mala zemlja jasno razlikuje od naših nordijskih susjeda. Smatrali smo se za pravednike i postali smo vrlo individualizirani i sekularizirani.

Stvorili smo društvo u kojem se pojedinac može osloboditi obitelji i izabrati svoje zanimanje i životnog partnera. Tolerancija prema različitim seksualnim orijentacijama je visoka i istospolni parovi sada se mogu vjenčati u crkvi. Moderna tehnologija omogućila nam je da svakodnevno imamo kontakte širom svijeta. Količina zabave je neograničena i lako postaje vječna buka koja nas sprječava da ostanemo usredotočeni na ono što želimo raditi. Potreba za mrežom dobrih odnosa je velika, ali kada se komunikacija sastoji od mnoštva kratkih poruka, prelako završimo na površini i postajemo sve usamljeniji. Poruka na mobitelu ne može nadoknaditi činjenicu da ne možemo uskladiti svoje vrijeme kako bismo se našli ili ručali zajedno.

Simultani svijet sociopsihodrame kao model integracije

Kao voditeljima sociopsihodramskih grupa potreban nam je višedimenzionalni pristup. Individualna psihološka perspektiva nije dovoljna.

Postavljajući pet pitanja koja je predložila Monica Zuretti u svojoj sociopsihodramskoj postavci scene (Kristoffersen & Mollan, 2015.), možemo izbjeći tumačenje problema koje pojedinac ima kao osobna ograničenja, i umjesto toga ih promatrati u širem kontekstu:

"Što mogu učiniti za sebe?" Kada je *pojedinac* u središtu, često se radi o različitim unutarnjim ulogama koje su u koliziji.

"Što mogu učiniti za svoju obitelj?" Kada je riječ o *obitelji* ili užoj grupi, obično se treba baviti problemima u odnosima i komunikaciji.

"Što mogu učiniti za svoju zajednicu?" Kada je riječ o *društvu* u kojem živite, često se radi o suočavanju s vanjskim utjecajima koji su prisutni. Morate biti obučeni za različite uloge kako biste mogli adekvatno odgovoriti na ono što se događa.

"Što mogu učiniti za svoju zemlju?" Politika, ekonomija, religija i kulturne norme čine složenu mrežu stvari prema kojima se treba odnositi.

"Što mogu učiniti za svijet?" Globalne teme, kao što su okoliš i međunarodni odnosi postaju fokus.

U svim tim kontekstima na nas djeluju različiti utjecaji i važno je razumjeti što nam se događa kada preuzmemo svaku od tih uloga. Koji su zahtjevi za određeno ponašanje da bi preuzimanje uloge bilo prihvaćeno? Kako odlučujemo preuzeti odgovornost da djelujemo u smjeru koji smatramo poželjnim?

Povjerenje u jednog ili više članova grupe preduvjet je sigurnosti. Ako grupa uspije uspostaviti osjećaj dobrobiti i sigurnosti, možemo reći da je sigurna. Zašto je važno osjećati se sigurno i sigurno? Važno je jer se u suprotnom lako blokirati i teško ćemo pristupiti našoj kreativnosti i spontanosti. Kroz snažno civilno društvo možemo razviti demokraciju i stvoriti pravednu raspodjelu resursa, što smanjuje stopu kriminala i daje mladima povjerenje u budućnost.

Doprinos Zerke Moreno

Prvo poglavlje govori o nastanku Morenovih metoda i filozofije. Evo prezentacije njegove supruge koja je uvelike pridonijela da se njegove metode i filozofija primjenjuju u cijelom svijetu.

Zerka Toeman je s 20 godina došla u New York, SAD. Neposredno prije rata u Europi. Kad je izbio rat, njezina sestra i obitelj bili su prisiljeni pobjeći iz Belgije u Francusku. Putovanje je bilo jako teško, a sestra joj se razboljela jer se nije mogla nositi sa stresom. Zerka je postala ta koja je morala preuzeti odgovornost za posuđivanje novca i organiziranje pomoći. Kasnije su pobjegli u SAD i potražili Morena, koji je vodio malu privatnu bolnicu u kojoj su pacijenti također mogli živjeti. Susret Morena i Zerke prerastao je u jedinstveno partnerstvo, a kasnije i u sretan brak.

Po dolasku u SAD, Zerka nije imala nikakvo obrazovanje iz psihijatrije. Kroz svoj rad najprije kao tajnica, a kasnije kao pomoćnica Morenu, mnogo je naučila. Zerka je bila ta koja je napisala i organizirala veliki broj njegovih projekata. Moreno i Zerka putovali su zajedno diljem Sjedinjenih Država tijekom kasnih 1940-ih i 1950-ih, a njegove su metode i filozofije postale dobro

poznate (Marineau, 1989.). Beacon se razvio u Međunarodni centar za psihodramu koji je postao toliko poznat da su studenti dolazili iz cijelog svijeta.

Zerka je od početka organizirala i strukturirala različite Morenove tekstove. Zajedno su pokrenuli izdavačku kuću Beacon u kojoj je objavila brojne članke o različitim iskustvima koja je doživjela dok je profesionalno pomagala Morenu u vođenju grupa. Kasnije je učenicima predavala Zerka. U knjizi Quintessential Zerka možemo pratiti njezin razvoj. Dale Richard Buchanan, koji je u to vrijeme radio u bolnici Saint Elizabeth, piše u predgovoru knjige:

"J. L. je bio vizionarski i kozmički, a Zerka pažljiva. Njegov je intelekt bio poput žive, poskakivao je od jednog intelektualnog pothvata do drugog; njezina je osobnost bila utemeljena, postojana i čvrsta. On je pružio temeljni intelekt pokreta; ona je pružila svoje srce i dušu. Bilo je i mnogo sličnosti između njih. Oboje su emigrirali iz Europe u Ameriku u potrazi za slobodom, prilikama i boljim životom. Oboje se zalagalo za izolirane i odbačene. On je radio s prostitutkama u Europi te zatvorenicima i delinkventima u Sjedinjenim Državama. Njezini interesi bili su homoseksualci, lezbijke, biseksualne i transrodne osobe, a kasnije i oni koji žive s HIV-om i AIDS-om. Sve se to dogodilo tijekom ranih 1980-ih, na vrhuncu histerije oko AIDS-a."

Zerka Moreno (2012.) u svojoj autobiografiji piše o vlastitom životu. Ona opisuje kako se razvijalo Morenovo djelo nakon što su se upoznali. Iako je njegova temeljna ideja rođena u Beču, velik dio posla je napravljen u Sjedinjenim Državama. Tu je i zanimljiva biografija koju je napisao njihov sin Jonathan D. Moreno; "Impromptu Man" (2014). Čitatelje vodi od kreativnog kaosa Beča s početka dvadesetog stoljeća do razvoja psihoterapije u Sjedinjenim Državama.

Potreba za našim znanjem veća je nego ikada

U Švedskoj je psihodrama bila tražena metoda i mali institut poput našeg imao je dovoljno studenata. Zatim je došla državna psihoterapijska edukacija i sve je postalo isključivo usredotočeno na kognitivno bihevioralnu terapiju (KBT). Za Morenove metode, koje se ne mogu jednostavno svrstati samo u terapijske, smanjio se interes. Međutim, naši su studenti postigli mnoge uspjehe u svojim stručnim područjima. Mislim da je sazrelo vrijeme za nova dodatna usavršavanja. Potreba za našim znanjem veća je nego ikada. Ne zaboravimo nužnu tranziciju s kojom se svijet suočava u pogledu okoliša. Paul Warde, Libby

Robin i Sverker Sörlin (2018) istražuju povijest zaštite okoliša i potrebu za promjenom koja pokazuje put naprijed i pomaže nam da pronađemo rješenja koja uključuju brigu za prirodu. Da bi demokracija opstala, moramo biti viđeni kakvi jesmo u stvarnom životu i moramo stvarati kontekste koji našoj djeci omogućavaju razvoj samopouzdanja koje void ka razvoju njihove darovitosti.

BIBLIOGRAFIJA

Blatner, A. (ed.) (2019). *Action Explorations*: *Using Psychodramatic Methods in Non-Therapeutic Settings.* Drama Therapy Review, Vol. 6 (2).

Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books; Reprint edition.

Johan Davidsson, Marjorie Tidman (1992) *Cooperative Peace Strategies* Bahia Publications Australia

Galgóczi, K., Adderley, D., Belchior, M., Blaskó, A., Damjanov, J., Maciel, M., Teszáry, J., Werner, M., & Westberg, M. (Eds.) (2021). *Sociodrama: The Art and Science of Social Change*. (EU) L'Harmattan Könyvesbolt, Budapest.

Kellermann, P.F. (2007). *Sociodrama and Collective Trauma*. London: Jessica Kingsley.

Kellermann, Peter F. (1992). *Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama*. London: Jessica Kingsley.

Krall, H., Fürst, J. & Fontaine P. (Eds.) (2013). *Supervision in Psychodrama Experiential Learning in Psychotherapy and Training*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.

Kristoffersen, B., & Mollan, A. G. (2015). I Invite Each of Us to Speak Our Truth-on Sociopsychodrama. *Arts and Social Sciences Journal*, *06*(01).

Moreno, J. (Ed.) (1956). *Sociometry and the Science of Man*, Beacon House, New York.

Moreno, J.D. (2014). *Impromptu Man: J.L. Moreno and the Origins of Psychodrama, Encounter Culture, and the Social Network*. Bellevue Literary Press.

Moreno, Z. T. (2012). *To Dream Again: A Memoir.* New York: Mental Health Resources, Catskill: New York.

Moreno, Z.T. (2006). *The Quintessential Zerka*: Writings on Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy. Editors T. Horvatin, E. & Schreiber K. London and New York: Routledge.

Nielsen, K., & Kvale S. (ed.) (1999). *Mesterlære Læring som Social Praksis*. Ad Notam Gyldendal

Therborn, G. (1981). *Klasstrukturen i Sverige 1930-80* (The Class Structure in Sweden 1930-80). Zenit, Lund.

Therborn, G. (2018). *Kapitalet, överheten och alla vi andra: Klassamhället i Sverige – det rådande och det kommande*. Arkiv Förlag.

Trondman, M. (1993). *Bilden av en Klassresa: Sexton arbetarklassbarn på väg*

till och i högskolan. Carlssons Förlag.
Warde, P., Robin L., & Sverker Sörlin (2018). *The Environment: A History of the Idea*. Johns Hopkins University Press.
Werner, M., & Westberg, M. (2021). *Sociodrama: att mötas, att växa, att förstå* (EU) L'Harmattan Könyvesbolt, Budapest.
Zuretti, M. (2001). *Sociopsychodrama.* The British Journal of Psychodrama and Sociodrama, 16(1) pp.111-114.
Zuretti, M. (2007). *Psychodrama in the Presence of Whales*. British Journal of Psychodrama and Sociodrama, Vol. 22, Number 1, pp. 19 – 32.

Treći jezik – Od *Idée fixe* do *susreta*[1]

Autor: Børge Kristoffersen

J. L. Moreno stvorio je svoj koncept susreta dok je razvijao kazalište za djecu u jednom od bečkih parkova oko prvog desetljeća dvadesetog stoljeća. Na temelju događaja koji je Moreno nazvao *Idée fixe*, želim sagledati vezu između aktivnosti u koje je bio uključen, teorija, i toga kako se njegov koncept susreta može razumjeti u svjetlu *trećeg jezika*. Također na temelju priče o tome kako moglo bi izgledati.

Neka djeca su u parku. Pod drvetom sjedi čovjek i priča bajke. Djeca su privučena pripovjedaču. Dolaze iz teškog i oskudnog života i bivaju uvučeni u život bajke. U svijet drugačiji od onoga iz kojeg dolaze, svijet u kojem se događaju nove stvari i otvaraju nezamislive stvarnosti. U ovom su svijetu događaji u bajkama preoblikovani u višestruku igru. Odvija se predstava i drama u kojoj je scena i unutar i oko stabla ispod kojeg sjedi pripovjedač i gdje se čarobna stvarnost predstave neprestano razvija. Na kraju, samo nebo ograničava igru koja se širi, "nebo je bilo granica" (Moreno, [1947] 1983, str. 3).

Pripovjedač kasnije piše da nije bilo toliko važno što se kroz bajke kao takve priča, nego kako one funkcioniraju. Radi se o tome da su bajke postale pokretač u predstavi koja je razvila atmosferu tajanstvenosti, paradoksa i kontrasta, te kako je nestvarno postalo stvarno. Pripovjedač piše da su se događaji u parku za njega pretvorili u novo i vitalno iskustvo.

> „Tada me postupno obuzimalo raspoloženje da napustim carstvo djece i krenem u svijet, bila je to odluka da Idée fixe ostane moj vodič. Stoga, kad god sam ulazio u novu dimenziju života, preda mnom su stajali oblici koje sam svojim okom vidio u tom djevičanskom svijetu. Bili su modeli…"
> (str. 4).

[1] Ovaj je članak inspiriran mrežom pod nazivom Susreti za mir, a započeo je kao razgovor između Børgea Kristoffersena i Monice Zuretti 19. veljače 2022. Prva verzija članka objavljena je u knjizi "Una gota en el océano - Encuentros para la Paz br.1". Ipak, ovo je nova verzija s drugačijim dijelovima, izmijenjenim fusnotama i novim naslovom.

Pripovjedač također piše da: "Iza paravana pričanja bajki djeci i postavljanja sociodrama novog društva pokušavao sam posaditi sjeme male kreativne revolucije." (Moreno, 2012., str. 15, 16.)

J. L. Moreno je taj koji ovo piše. Radnje koje je vidio da se odvijaju u dječjim igrama i koje su dale Idée fixe, postale su odlučujuće. Idée fixe bilo je otkriće nečeg nepatvorenog, izvornog i jednostavnog, jezika iz prvotnog izvora. Možda je to bio naš prvi izvor produktivnosti? "Idée fixe postao je moj stalni izvor produktivnosti..."

(str. 3).

Osim toga, bilo je u Idée fixe, u sociodramatskom uprizorenju koje bi moglo pokazati novi put u društvu i kulturi, put s ciljem sadnje "sjemena" za kreativnu revoluciju. I ne manje važno, Idée fixe je imala nešto egzistencijalno u sebi, nešto što pripovjedač opisuje kao "milost Božju" (ista str.).

Ovdje opisano otkriće desilo se u Augartenu, parku u Beču, oko prvog desetljeća dvadesetog stoljeća. Moreno je tada bio u ranim dvadesetim godinama. Bio je u formativnoj fazi života. Događaj je kasnije predstavljao jednu od nekoliko polazišnih točaka za filozofiju izgrađenu oko susreta, kreativnosti i spontanosti, ali i umjetničku praksu koja je najprije smatrana "Kazalištem spontanosti", kasnije također opisana u istoimenoj knjizi (Moreno, [1947.] 1983.). S vremenom je njegovo kazalište dobivalo različite nazive i pojavljivalo se u raznim oblicima; kao dječje kazalište, "Das Stegreiftheater", "Improvizirano kazalište", "The Theatre Guild", "axiodrama", "sociodrama", "psychodrama" i "sociopsychodrama". Nazivi se odnose na različite improvizacijske kazališne forme, ali prije toga, prije nego što je postalo kazalište, sve je počelo kao životno iskustvo, kao odlučujuća ideja. Iskustvo koje je uključivalo otkrivanje određene vrste jezičnog djelovanja u dječjoj igri, maštи, kreativnosti i spontanosti, kako se nestvarno može učiniti stvarnim u interakciji s drugima. Iskustvo se također odnosilo na ambiciju da se mijenjaju društva, da se doprinese kreativnoj revoluciji uz zadržavanje egzistencijalne dimenzije, misli da su ljudi dio nečeg većeg. Doista, sve je to sadržavalo toliko vitalnosti da je postalo vodećim principom za razne kazališne forme i za životno djelo koje je tek počinjalo kad je ostavio djecu u parku (Moreno, [1947] 1983, str. 4).

Vitalnost je riječ za dobre osjećaje, za intenzitet, snagu, energiju i tempo. Vitalnost se bavi osjećajem života, životom u tijelu. Stvoriti oblike koji jačaju taj osjećaj života... Je li možda to bila poanta Idée fixe? Ako je tako, osjećaj je možda bio kontrast svakodnevnom životu kojeg je Moreno doživljavao u svom okruženju u gradu u kojem je odrastao, u Beču oko prvog desetljeća dvadese-

tog stoljeća. Tamo je iskusio svakodnevni život strogo vođen konvencijama, fiksnim ciljevima i vjerom u nepromjenjivost, ili, kako je to sam nazvao, "kulturnim konzervama". (Kristoffersen, 2013., Rasmussen i Kristoffersen, 2011.).

Ono što je Moreno doživio s djecom u parku bilo je nešto drugo. Bilo je to iskustvo vitalnosti igre, osjećaja života koji nije ograničen na određenu fazu u životu, već koji se može izraziti i održati živim tijekom cijelog života, na mnogo načina.

Osjećaj života kao jezika

Ovaj osjećaj života i vitalnosti: što ga je stvorilo? Što je bilo učinkovito u stvaranju Idée fixe? Događaj u parku sadržavao je više slojeva, no najjasniji je opis dječje igre. Djeca su se u parku pretvarala da su kraljevi i princeze, vještice i vukovi. Isprobavali su nove uloge u predstavi koja nema granica. Možda su "kao da" bile prve i najvažnije čarobne riječi koje su omogućavale nove pristupe igranju? A možda isto vrijedi i za nas odrasle danas? Možda nam upravo to "kao da" pomaže pronaći nove pristupe vlastitim životnim dramama koje su u tijeku. Činjenica da možemo maštati i pretvarati se i da je to "kao da" stvarno i da je izmišljeno u isto vrijeme! Kao da je Moreno uz pomoć Idée fixe pronašao jezik kojim je mogao prenijeti svoju životnu viziju susreta.

Možda bismo to mogli nazvati nekim trećim jezikom[2](*a third language*)? Ne nužno konkretnim trećim jezikom (*the third language*), koji bi zahtijevao definiciju koja bi ga odvojila od ostalih. Danas postoji više od sedam tisuća govornih jezika (Eriksen, 2022., str. 171). Nema smisla svrstati taj jezik o kojem govorimo među njih. No vidjeti Morenovo iskustvo iz Augartena i njegov kasniji doprinos u svjetlu trećeg jezika, jezika s druge strane ostalih jezika, jezika koji nastaje i izražava se u komunikaciji s drugima, moglo bi biti značajno. Ako je tako, možemo li ga bolje opisati?

[2] Nadahnuće za promatranje *susreta* kao *trećeg jezika* preuzeto je iz Morenove pjesme «Poziv na susret» ([1946] 1985). Ali također i od indijskog filozofa Homija K. Bhabhe (2004.), koji se baveći perspektivama dekolonizacije koristi izrazom treći prostor. U prostoru napetosti između različitih kultura mogu se pojaviti točke susreta u kojima se odstupa od hijerarhijskih struktura i teži jednakosti. Bhabha takva mjesta okupljanja naziva trećom sobom. Treća soba, "prostor između" (str. 56) govori o sobi u kojoj se stvara novo značenje o nama samima i drugima, prostoriji koja omogućava nova mjesta susreta. Početna točka Idée fixe ovdje izražava jezične radnje u kojima se stvara novo značenje. Također omogućuje razumijevanje susreta kao trećeg jezika.

Možda je to jezik koji treba otkriti kroz iskustvo, a istovremeno je tu od samog početka, najprije u dječjoj igri, i prethodi iskustvu? Jezik koji je jedan od naših prvih izvora znanja i učenja, jezik koji se ne može uzeti zdravo za gotovo, koji se može iznova stvarati, uvijek iznova, i koji se lako može zaustaviti. Jezik o kojem je riječ je ranjiv jezik, može brzo utihnuti.

Treći jezik karakterizira otvorenost, stav slušanja i postavljanja pitanja, koji također dopušta fantastično, stvarno i nestvarno u isto vrijeme. To je jezik koji ima vlastitu racionalnost gdje vrijeme i prostor ne čine nužno ravnu liniju, jezik koji prihvaća svestranost u istraživanju svijeta. Može se istraživati u *prostoriji* koju karakterizira istraživačka *atmosfera*, kojoj se mora dopustiti da se razvije. Mora se dati odobrenje između ljudi i između ljudi i stvari. Treći jezik je međuljudski jezik koji raste i razvija se kroz davanje *odobrenja*. Ne manje važno, to je jezik koji lako može utihnuti ili nestati u debati ili raspravi, u razmatranjima, u ispravnom ili pogrešnom, ili u onome što moramo ili trebamo učiniti. Jer treći jezik se izražava u sobi susreta, sobi koja dopušta predstavljanje čovjeka, a koja se lako gubi tamo gdje se odvija *polarizacija*. Stoga je zanimljivo potražiti te karakteristike u Morenovu daljnjem profesionalnom razvoju. Kako je on, na primjer, razvio razumijevanje susreta i "kao da" kao doprinosa miru[3] (Marineau, 1991, str. 185).

Morenov doprinos trećem jeziku

Možda su metode koje je Moreno stvorio služile dopuštanju izražavanja trećeg jezika? Zapisi iz njegova života daju nekoliko primjera za to (Marineau, 1989; Moreno, 2012; Moreno, 2014). Kada je, primjerice, bio kućni učitelj u Beču, među ostalima i Elisabeti Bergner (kasnije poznatoj glumici). Tamo ju je naučio čitati poeziju, ali i glumiti pojedine uloge preuzimajući uloge i likove iz svjetske književnosti. Među njima je bio Nietzscheov Zaratustra i nekoliko Molièreovih likova. Ne samo da su učili o književnosti, već su i vježbali kako režirati mnoge buduće životne uloge. U dječjoj kazališnoj grupi počeo je raditi s marginaliziranom djecom iz tadašnjeg Leopoldstadta; četvrti u Beču. Tamošnjoj djeci bilo je omogućeno da razvijaju svoju kreativnost kao glumci

[3] Godine 1967. Moreno je poslao pismo američkom predsjedniku Lyndonu B. Johnsonu u kojem je ponudio svoje usluge, uključujući zamjenu uloga, u mogućem susretu između Johnsona i predsjednika Sjevernog Vijetnama, H Chi Minha, za vrijeme Vijetnamskog rata (Marineau, 1991. str. 185).

u raznim kazališnim predstavama. (Marineau, 1989., str. 39). U "House of Encounter" u Pratenstern 2, kući koja je prakticirala jezik susreta s izbjeglicama od 1909. godine, s nedavno pristiglim izbjeglicama dijelile su se dječje pjesme i uspavanke koje su naučile od svojih majki dok su bili djeca. Ponekad su dječje pjesme bile dramatizirane. U drugim su se prilikama na te pjesme plesalo. Dječje pjesme omogućile su druženje; uspostavile su nove veze i ojačale identitet izbjeglicama koje su sve ostavile, koje su se našle na stranom mjestu, mnogi i u stranoj zemlji. Aktivnosti u Kući susreta bile su vitalizirajuće, davale su novi duh (Kafka, [1931] 2010, str. 19, Kristoffersen, 2017). U Stegreiftheater, improvizacijskom kazalištu koje je Moreno razvio, također u Beču, predstavljen je i korišten Prazan stolac. Stegreiftheater je bio teatar temeljen na pričama publike. Svakodnevna iskustva i narativi činili su "središte" kazališta. Rezultati su bili toliko vitalni da je nekoliko kazališnih kritičara to smatralo pravim kazalištem, kazalištem kakvo bi ono trebalo biti. Kritičari su pisali da je obično kazalište mrtvo i da bi Stegreiftheater trebao postati model za dramsku školu budućnosti (Müller, [1931] 2010, str. 27, Kristoffersen, 2022.)

Moreno je kao umjetnik, učitelj i istraživač ranih 30-ih u New York Training School for Girls, školi za djevojčice između dvanaest i šesnaest godina koje je društvo svrstavalo u kategoriju nepopravljivih, uveo igru uloga, trening spontanosti i zamjenu uloga. Svrha je bila pomoći djevojkama da ovladaju životom u susretu s različitim situacijama, ali i da sociometrijskim odabirima unaprijede svoj društveni položaj u međuigri s drugima. Kroz školovanje su se osposobljavale da biraju nove i bolje uloge. Iskustva iz škole prikupljena su u Who Shall Survive, Morenovom glavnom sociometrijskom djelu. (Moreno, 1934.; Kristoffersen, 2017.). U području stjecanja kvalifikacija i učenja zanata, također se podučavala ulaženje u uloge, zamjena uloga i trening spontanosti da bi se poboljšale vještine i kompetencije polaznika. Rad na ovom polju kasnije su preuzeli Morenovi studenti, a nakon toga nastavio je istraživački tim Kurta Lewina, oca akcijskog istraživanja (Moreno, 2014., str. 159). Što se tiče politike i političkog vodstva, Moreno je bio uvjeren da bi zamjena uloga povećala vjerojatnost za mir među ljudima i narodima. Stoga je poduzimao inicijative, kao kad je boravio u Moskvi 1959. i sugerirao zamjenu uloga između sovjetskog i američkog vođe tog vremena, Hruščova i Eisenhowera. Slična situacija bila je kada je nazvao kineskog vođu Mao Zedonga da ponudi svoje usluge u sukobu koji je nastao između Kine i Sovjetskog Saveza. (Marineau, 1989., str. 147).

Ovdje spomenuti oblici izražavanja odnosili su se na stvaranje susreta, ali i na

razumijevanje umjetnosti i znanja, govora tijela, kreativnosti i izgradnje mira. Imali su različite funkcije, imali su utjecaj na različite životne faze. Međutim, sve se može pratiti unatrag do početaka u parku u Beču i do Idée fixe, ovdje shvaćene u okviru trećeg jezika. Jezik susreta koji se može dogoditi i koji utječe na to tko jesmo i tko postajemo u interakciji s drugima.

Da, iz njegovih iskustava susreta, među njima i u "Religiji susreta" u Beču, i iz filozofije susreta koju je Moreno razvio od 1909., a koja je zauzvrat pružila osnovu za njegovu teoriju uloge, možemo vidjeti pogled na čovječanstvo i razvoj znanja. Gledište koje se temelji na činjenici da se stvaramo i obrazujemo u susretu, u interakciji s drugima. Ne postajemo sami po sebi; nastajemo u susretu s okolinom. Stoga je bitno koje nas jezične radnje okružuju. Morenova Idée fixe prvo je crpila inspiraciju iz jezičnih elemenata igre. Zato je zanimljivo pogledati kako se takva komunikacija može razvijati u skupinama odraslih.

Ovdje ćemo spomenuti dvije teorije koje opisuju koliko su složeni procesi na putu do transcendentnog jezika. Polazište u prvoj teoriji je u ulogama i u grupama. Druga teorija bavi se komponentama u grupnim procesima koji doprinose transcedentnom jeziku. Obje teorije bave se čimbenicima koji utječu na međuigru, načinom na koji mogu doprinijeti susretima među ljudima. Takvim susretima koji pomažu razumjeti kako se treći jezik može pojaviti.

Matrica identiteta

Matrica je često korišten termin u Morenovoj teoriji uloga. Govori nam da nas sve drži nešto veće od nas samih, od samog početka. Teorija nam pomaže razumjeti kako se dinamika i jezik razvijaju među ljudima. U "Matrici identiteta" (Moreno [1946] 1985, str. 61) dobivamo uvid u to zašto je zahtjevno doći do transcendentnog jezika u skupinama odraslih. Teorija nam govori kako smo od početka kao djeca povezani s okolinom u kojoj smo rođeni i kako postupno razvijamo različite uloge u međuigri s okolinom. Identitet se bavi onim što nas oblikuje, što nas tjera da mislimo onako kako mislimo, osjećamo onako kako osjećamo i radimo onako kako radimo. Bavi se ne samo onim što je utjecalo na nas, na naše roditelje, braću i sestre, djecu iz susjedstva, školske drugove i društvo u cjelini, već i na naše pretke i one prije njih. Identitet se razvija polako, od nediferenciranog stanja do postojane sposobnosti boljeg razlikovanja između ljudi i stvari kroz uloge koje preuzimamo i dobivamo i mentalno i fizički,

u odnosu na našu okolinu. Aktivnim postavljanjem sebe izvan sebe proširuje se psihološka baza pojedinca, osnova koja zauzvrat stvara polazište za identifikaciju, imitaciju, projekciju i transfer. Povezani smo s ulogama koje razvijamo rano, ali i s onima koje razvijamo kasnije u životu. Teorija nam govori da ono čemu se prvi put približimo ostaje u svemu što vidimo kasnije u životu. Ono čini polazište za promjenu uloga kao dramsku aktivnost. Teorija također kaže da se naše rane uloge nalaze u međuigri s drugima, također i kasnije u životu. Doći do transcendentnog jezika stoga implicira razumijevanje koliko su složeni procesi međusobnog djelovanja, nešto što Moreno opisuje u sljedećem citatu:

> *«matrica situacije; sastoji se od prostora i vremena, odnosa, mjesta i pokreta, činova i pauza, volumena riječi i gesta, početka, prijenosa i završetka scena. Test igranja uloga istražuje matricu uloga grupe; sastoji se od privatnih i društvenih uloga" (Moreno [1934] 1953, str. 348).*

Citat kaže da sve što pripada situaciji u kojoj se nalazimo, vrijeme i mjesto, ono što je rečeno, način na koji je rečeno, govor tijela, uvod u situaciju, ono što se dogodilo neposredno prije, utječe na uloge koje dobivamo i krećemo kreativno istraživati. To su i privatne i društvene uloge. Ukratko: znanje o otvaranju i zatvaranju procesa međusobnog djelovanja je složeno. Ne manje važno ako zamislimo procese međuigre između ljudi različitih kultura i kontinenata. Nekoliko teorija utemeljenih na praksi ima iskustva s transcendentnim jezikom.[4]

Početni čimbenici u međuigri

U teoriji prakse[5] koja se temelji na međuigri grupa s odraslima, otkrivena su četiri područja vještina i kompetencija ključnih za razvoj transcendentnog jezika. Jedan je stvaranje **atmosfere** uzajamnosti i povjerenja među sudionicima, osjećaja "dobrosusjedstva". Atmosfera je nešto što se osjeća u kolektivu i estetski

[4] Fox koristi «drugu misao» kada opisuje transcendentno u playback teatru (Fox, 1994., str. 32). Ovdje se na to gleda kao na transcendentni treći jezik.

[5] Narativnu regulaciju oblikuje Jonathan Fox i temelji se na više od četrdeset godina iskustva s kazališnim formatom - playback teatrom (Fox, 2019). Ovdje je shvaćena i kao opća društvena teorija. Fox je također urednik knjige The Essential Moreno (1987).

je doživljaj. Ako se nešto novo treba pojaviti, neophodna je atmosfera koja će to dopustiti. Drugo je **spontanost**; članovi grupe doživljavaju da su oni sami, i ono što imaju na umu, dobrodošli u tekućoj interakciji. Spontano ja se vraća u igri, također i između odraslih. Karakterizira ga prisutnost u onome što se događa ovdje i sada te fleksibilnost uloge. Onaj tko je u sukreativnom procesu fleksibilan je u odnosu na akcije i priče koje nastaju. Fleksibilnost je također važna u trećem području, **usmjeravanju**. Fleksibilno usmjeravanje razumije da se vođenje mijenja u procesu međuigre. U isto vrijeme, usmjeravanje se odnosi na stvaranje okvira i struktura koje mogu prihvatiti različitost u onome što se zapravo događa. To ima veze s mogućnošću odustajanja od vlastitih ideja bez odricanja od vodstva. Naposljetku, ali ne i najmanje važno, usmjeravanje se odnosi na to kako se priče koje su ispričane primaju, preoblikuju i poboljšavaju kroz slušanje i nove radnje. **Priča** je četvrto područje. Priča govori o iskustvima koja su iznijeli sudionici u tekućoj međuigri. Priča se može izraziti uz pomoć gesti i izjava u međuigri i raznim igrama, ali i kao cjelovito izlaganje s početkom, središnjim dijelom i završetkom. Ponekad gesta može sadržavati priču, u drugim prilikama kratka rečenica može sadržavati priču. Svatko ima priču, i odrasli i djeca, a ona se u zajednici izražava na različite načine. Četiri spomenuta područja nisu povezana na hijerarhijski način, već su utkana kao područja suradnje kada se treći jezik razvija u skupinama. (Fox, 2019; Kristoffersen & Kristoffersen, 2021, str. 197-198).

Treći jezik otvara se "oboje, i", a ne "ili, ili" pozicijama u grupama međuigre. Pojavljuje se među drugim jezicima u isto vrijeme jer je to jezik za sebe, jezik ovisan o fleksibilnosti uloga, atmosferi, spontanosti i usmjeravanju, da bi se mogao otvoriti prostor za nastanak novih priča.

Natrag na dječju igru

Dok ovo pišem, vidim grupu djece koja izlaze iz kuće u pratnji nekih odraslih. Ispred mjesta gdje sjedim odigrava se priča, jezik, predstava. Rano je proljeće, snijeg se topi na krovovima. Snijeg s krova polako curi prema dolje, topi se u vodu u oluku, kapajući niz odvodnu cijev. Jedno od djece otkriva vodu koja kaplje uz ugao kuće i prilazi odvodnoj cijevi. Skuplja kapi iz cijevi u dlan. Na povratku ostalima prilazi mu dvoje znatiželjne djece; žele vidjeti što ima u rukama. Kad vide vodu u ruci, žele učiniti isto. Oni odmah odlaze do odvodne

cijevi kako bi skupili otopljeni snijeg koji pada kao kapljice vode. Iznenađujuće, glas odrasle osobe kaže: "Dođite, odlazimo." Iznenada se igra istraživanja zaustavlja. Djeca, koja su bila na putu prema cijevi, okreću se i slijede odraslu osobu koja ih je upravo pozvala.

Kakva su igre i priče možda mogle izrasti iz ovih kapi, nikada nećemo saznati. Dok ovo gledam, razmišljam koliko je ovaj treći jezik ranjiv. Jer to je jezik kojemu treba dati prostora, kojeg karakterizira otvorenost, znatiželja, istraživačka uloga, fleksibilnost i atmosfera. To mu se mora dopustiti ako se želi razvijati. Mora mu se dati odobrenje ako se želi razvijati među ljudima, i između ljudi i stvari. Treći jezik je interpersonalni jezik, jezik koji raste i razvija se kroz dobivanje odobrenja; to je jezik množine, Nas. I to je jezik koji se temelji na tome što je zapravo susret.

Gledam kako djeca nestaju iz mog vidokruga i razmišljam kako je možda to bio taj istraživački jezik, atmosfera otvorene igre koju su djeca u Augartenu doživjela, a koje su ova djeca upravo bila lišena.

Završavanje

Ovdje se ispreda nit, od Idée fixe do Susreta. Od djece koja sudjeluju u dramskoj igri i ranog iskustva sociodrame do razumijevanja trećeg jezika. Susret, kao treći jezik, bio je glavna točka u ovome. Točka oko koje se sve okreće, kojoj je osnova otvoreni stav i slušanje i u kojoj su se perspektive povezale s "kao da" spojile s ispredenom niti. Te perspektive su htjele pokazati razmišljanja i forme, koje su inspirirane Morenom, a istovremeno te perspektive predstavljaju nešto univerzalno ljudsko. Jer iskustvo susreta s trećim jezikom, transcendirajućim jezikom, također predstavlja nešto univerzalno ljudsko. Može se doživjeti u igri, umjetnosti, glazbi, plesu i kazalištu. Može se doživjeti i u ljubavi, te u istraživačkom sastanku između ljudi i svijeta. Znamo to po nečemu što nam se može dogoditi u svakodnevnom životu, iznenada, na poslu ili u dnevnoj sobi. To je jezik, koji se prvo mora iskusiti, a kasnije razvijati, u društvu drugih.

Je li to ono o čemu se radi u Morenovoj Idée fixe? Doprinijeti jeziku susreta? Jezik koji se može iznova stvarati? Možda posebno u vremenima sve veće polarizacije, rata i rastuće mržnje.

Pronalaženje učinkovitih kazališnih formata za susret kao treći jezik vjerojatno je bila srž Morenova djela.

BIBLIOGRAFIJA

Berglind, H. (1995). *Handlingsteori Och Mänskliga Relationer*. Natur och Kultur

Bhabha, H. K. (2004). *The Location of Culture.* Routledge

Eriksen, T.H. (2022). *Syv Meninger med Livet*. Kagge Forlag A.S.

Fox, J. (1987) (editor). *The Essiential Moreno. Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity by J.L. Moreno, M.D*. New York: Springer Publishing Company.

Fox, J. (1994). *Acts of Service. Spontaneity, Commitment, Tradition in the Nonscripted Theatre.* Tusitala Publishing

Fox, J. (2019). *Playback NR Workbook. Guideline for Mastering Narrative Reticulation*. Tusitala Publishing: New Paltz, NY. USA

Galtung, Johan (2000). *Conflict Transformation by Peaceful Means*. United Nations

Kafka, H. ([1931] 2010). Impromptu express, i J. L. Moreno (ed.) *Impromptu*. The North-West Psychodrama Association

Kibsgaard, S. (2019). *Tull og tøys på ramme alvor i barnehage*. Universitetsforlaget

Kristoffersen, B. (2013). Isolasjon er lidelse, in *Drama. Nordisk dramapedagogisk tidsskrift.* No 03/2013. p. 20-27

Kristoffersen, B. (2017). Sosiometri, teatralitet og demokrati, i Heggstad, Rasmussen & Gjærum (ed.) *Drama, Teater og Demokrati*. Fagbokforlaget

Kristoffersen, B & Kristoffersen, A.M. (2021). Jeg vet ikke hva jeg har sagt før den andre har svart, in Flodstad, Glaser og Sæther (ed.) *Den Frie Lekens Vilkår*. Universitetsforlaget

Kristoffersen, B. (2022). Tom stol taler, in *Drama. Nordisk Dramapedagogisk Tidsskrift.* No 01/2022. p. 17-22

Marineau, R. F. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889-1974. Father of Psychodrama, Sociometry, and Group Psychotherapy*. Tavistock/Routledge

Moreno, J. L.(1934). *Who Shall Survive? A New Approach to the Problem of Human Interrelations*. Washington, D.C. Nervous and Mental Disease Publishing Co.

Moreno, J. L. ([1934] 1953). *Who Shall survive? Foundations of Sociometry, Group*

Moreno J. L. [1946] 1985. *Psychodrama. First volume*. 4 edit. USA: Beacon House Inc. Ambler Pa

Moreno, J. L. ([1947]1983). *The Theatre of Spontaneity*. Ambler. Pa.: Beacon House. *Psychotherapy and Sociodrama*. New York: Beacon House

Moreno, J. L. (2012). *Preludes to My Autobiography*. North-West Psychodrama Association

Moreno, Z. (2012). *To Dream Again. A Memoir Zerka T. Moreno*. Mental Health Resources. New York

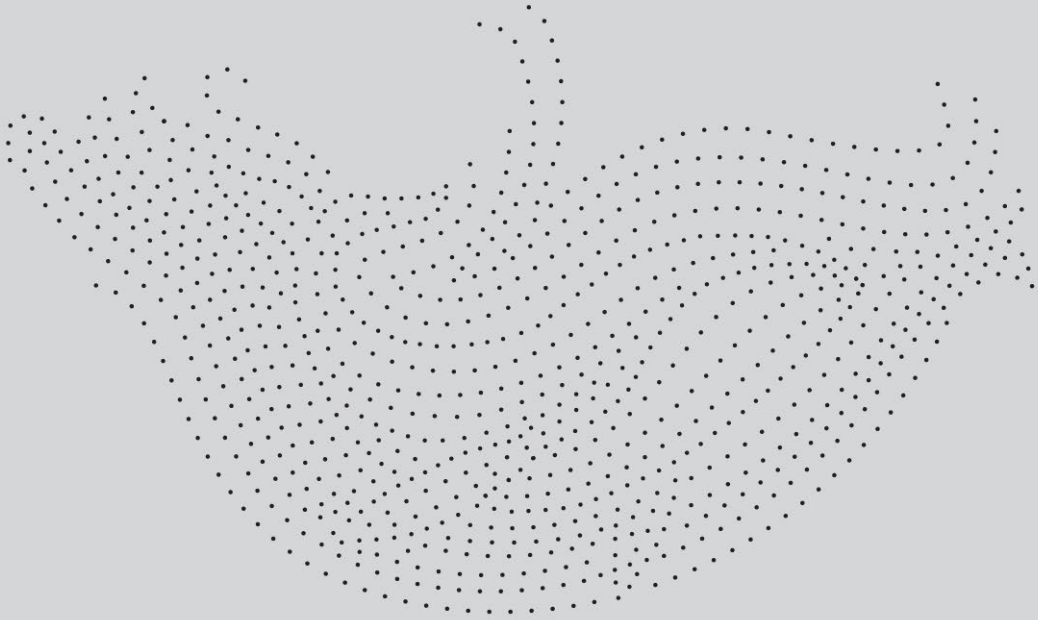
Moreno, J. D. (2014). *Impromptu Man. J.L. Moreno and the Origins of Psychodrama, Encounter Culture, and the Social Network*. Bellevue Literary Press. New York

Müller, R. ([1931] 2010). The Impromptu Theatre in Vienna. I J. L. Moreno (ed.) *Impromtu*. The North-West Psychodrama Association

Rasmussen, B. & Kristoffersen, B. (2011). *Handling og forestilling – forestilling om handling. Jacob Levy Morenos teaterekspresjonisme og sosiatri*. Tapir akademiske forlag.

DISCOVERING THE LANGUAGES OF PEACE

Stories from Participants



Collected by Jana Damjanov
and Monica Westberg

Erasmus+

Our Story

***

Colorful window

By Tove Wide, Marija Ljubičić, Ivana Sučić Šantek, Ivana Gusar, Melisa Jašarević Gološ

„...Then the fox appeared: "Good day", said the fox.

"Good afternoon," politely replied the little prince who turned around, but saw nothing. "Here I am," said a voice, "under the apple tree."

"Who are you?" asked the little prince. "You are very beautiful..." "I am a fox," said the fox.

"Come and play," suggested the little prince. "I'm so sad..." "I can't play with you," said the fox. "I'm not domesticated."

"Ah! sorry," said the little prince. And then, after thinking, he added: "What does "domesticated" mean?" "You're not from here," said the fox, "what are you looking for?"

"I'm looking for people," said the little prince. "What does it mean to "tame"?"

"People have guns," said the fox, "and they hunt." That's pretty awkward! But they also raise chickens. That's why they are interesting. Are you looking for chickens?"

"No," said the little prince. "I'm looking for friends. What does it mean to "tame"?"

"It's something that was long forgotten," said the fox. "It means "to create con-

nections"..." "Make connections?"

"Of course," said the fox. "To me, you are just a little boy like hundreds of thousands of other boys. I don't need you either. And you don't need me either. For you, I am just a fox similar to hundreds of thousands of foxes. But if you tame me, we'll need each other. You will be the only one in the world for me. I will be the only one in the world for you..." The fox fell silent and looked at the little prince for a long time..."Please tame me!" The little prince answered very happily. "What is to be done?" asked the little prince

"You should be patient... First you will sit a little further from me... I will look at you and you will not speak. Speech is a source of misunderstanding. But every day you will sit closer and closer..."

***

Sometimes we don't understand the experiences of another person. Putting ourselves in someone else's shoes, recognizing their emotions, and responding with care and understanding is not so simple and easy. Sometimes it is rather very difficult to understand others and their feelings. Despite that we are aware of important aspects of human social interaction as it helps build connections, foster compassion, and promote prosocial behavior. Motivated by this, we joined the webinars, expecting to gain some new experience and knowledge. Despite us being different, we all have our own perception and feelings, we all want to learn from others, improve our relationships, work, communication - we all want to connect - we all want to "tame".

So this is our little story, the story of how we "tamed" ourselves, how we created a common story out of different and seemingly incompatible motives - the story about our motivation to join, expectations and experiences.

***

Most of our life we spend analyzing our own and other people's behaviors and reactions, trying to understand them, at times even control them.

We often catch ourselves thinking about how to act for the benefit of other people, to improve interpersonal relations, and to improve our work. Many years of experience has helped us to understand some concepts better so now it's the time to pass it on to others.

Is there a right way to do such a thing? How creative do we have to be? And how best to do it? We think about it all the time.

In our work we are dedicated to supporting vulnerable populations, i.e., children, adolescents, parents of chronically ill children and children with developmental disabilities, people with disabilities, and people at the end of life. Sometimes it is challenging to find ways to respond to their needs and support their welfare. This requires multiple skills like those of communication, empathy, understanding, and tolerance. Our aim is passing on these skills to future generations so they can continue providing support in a way that will be meaningful. Besides learning new ways of supporting youngsters in their education, our motivation was related to meeting old friends from sociodrama training as well as meeting new friends and challenging ourselves by being in the role of a workshop facilitator.

As the social dimension became more and more important for individual work in the student counseling center it sounded useful to explore more about socio-psychodrama. Furthermore, meeting people with experience in peacebuilding was very much inspiring and motivating.

Even the title of the training, *Discovering the Languages of Peace*, alone was enough to draw our attention. The title itself was very much inviting and compelling as it connects very much with our professional and personal values. Very quickly we also realized that the purpose of the training was to work on improving knowledge in group work, especially for professionals that are working with discriminated, minority, and marginalized groups (for example Roma people, people with disabilities, youth, and children, LGBTIQA+, migrants and all those who have been excluded from those excluded from mainstream social, economic, educational, and/or cultural life) which was close to our work so we thought it might give us ideas on how to introduce new ways of support for the student communities.

Lastly, we were motivated to go out of our comfort zone and expose ourselves to new people, situations, realities, approaches, and group work. And we dare to say this was exactly what we needed after years of a pause due to Corona and maternity leave.

As you can conclude from our motivation we signed up for the socio-psychodrama training, with high expectations. We expected that with an experiential approach, we would make it easier for students to work in a clinical environment. In the beginning, we were interested in playing roles, switching roles, and their analysis. Role reversal, self-presentation, and mirroring seemed to be useful methods that can be used to help patients, but also ways in which we can teach students to be aware of the severity of the problem that patients have and support them to alleviate their problems.

The beginning of the training awoke feelings of confusion and sometimes even frustration as it was challenging to catch the essence and actively use all the terms and steps in a way that would be useful for the participants. Sometimes we didn't understand who was the protagonist, and who was the director, how the roles should be changed, what we should be aware of, and what to comment on.

Despite the great desire to learn, at first the Zoom meetings involved a great amount of misunderstandings, and numerous questions, such as: *What are we actually doing? What should I do? Where are our instructions? What is the protocol?* and conclusions like: *It's not for me, I've obviously gone astray? Everyone knows and understands something, but I don't…* Our brains would go spiraling and thinking about learning outcomes and what are we trying to achieve with the exercises, we seemed to be in a desperate need for more structure. We even blamed it on the language barrier and assumed that it might be it.

Over time everything slowly took on a completely different meaning. The webinars started fulfilling our expectations and even gave us more. Connecting through native language, and English, and using creative ways, playing roles (not only people's roles but things and abstract words like "fear" or verbs like "flying"), sharing private spaces, connecting through memories - be it collective or personal. Meeting each other like humans and acknowledging diversity while finding some similarities made the webinar relevant and purposeful. Additionally, we started feeling much better once we could meet in person for Spring school in Zadar. The opportunity allowed us all to get to know each other better, and that was especially useful for all of us. Contact exercises and analyzing the circumstances brought us closer and clarified the previous ambi-

guities. Welcoming people in our hometown, meeting in person those people whose faces were familiar from a small virtual window and some more people fluent in socio-psychodrama... So, spring school brought to us a way to connect and unhide various stereotypes, exploring the matrix and simply meeting colleagues who might become friends.

Over time, we began to see opportunities that we could take advantage of professionally and personally. We slowly imagined most of our activities, such as changing roles, finding a safe place, and mirroring, not only in the classroom but also in the wider community. We were referring to students who enjoy learning how to understand their patients and their families. We were referring to our clients and their families. New ideas came from working with and meeting a large number of pleasant and warm different experts during the Spring school.

Now it is funny to remember how not so long ago we used to believe that psychodrama, sociodrama are not our cup of tea. Not because we knew what these were all about but because we would imagine a group of people acting scenes and that was enough to freak us out. Back then we could not really get a sense of how this approach could be useful. Now after experiencing it for the first time in true form, we can tell you that there is something so incredible, so mystical we would even use the word magical to describe our personal experience.

To make it more clear, we are not saying that every part of this journey was all rosy and perfect and probably that would be too much to bear anyway. What we are trying and probably failing to put in words is that several moments served us very well. We are not sure what that was all about, is it the right people, the right moment, the experienced director, ourselves being authentic in the

moment and allowing ourselves to be vulnerable in front of others or maybe it's everything altogether. Whatever it was, personally we found it healing and therapeutic.

It is alright if you cannot connect with our words, experience, if you cannot fully understand what we are sharing. There were moments when we could not understand it either. Just when we started letting go of control, structure, and overthinking what to say we could truly immerse ourselves in the process and use the best out of it.

Now while reflecting on the whole experience, we do understand better how the approach appears and what are the potential benefits. How it looks in reality, we have already applied some exercises in working with Support groups, role reversing to enhance group cohesion. We are getting some new ideas, like supporting teachers to support students.

Hearing about the experience of a school that had developed a respectful and

nurturing approach to students and eventually contributed to rebuilding the community was so inspiring. We are not yet sure how to apply that but it brings us hope and we believe that some creative ideas will appear.

We feel that there is a long walk to using competently everything that socio-psychodrama can offer thus we plan to continue educating ourselves in this direction as we believe it will contribute and enhance the already existing support system and approaches we usually use. Having in mind all the diversity that we come across it sounds like it would be very beneficial to continue developing skills in this direction.

In the end, we deem this experience to be a special one as during the past months we had the opportunity to connect with colleagues across Europe. Having to meet so many wonderful and skillful professionals in one place was rewarding and memorable.

At the same time we want to say thank you to every individual who in their own way made this experience special. We certainly believe that this is not the end, but the beginning of something very interesting so until the next time take care.

***

Finding my Tribe - Sisterhood of Travelling Pants

The group consisted of Vanja Sekic, Anna Nordin, Milica Gacevic, Sarah Guarino Werner, Anna-Lena Näsström, Jelena Grobler, Ivana Azenic, Ksenija Forca, Solveig Gräf, Anne Grete Mollan and Runa Nyholm

Our thoughts about participating in this project are centred on gratitude for this rich and diverse experience that has helped us grow, expand and heal in different ways. We have met new friends, reflected on the third language, embodied learning, group work and encounters – as well as the role of language and culture in doing international peacework. We feel this is just the beginning.

So far, the whole sociopsychodrama experience seems to have been about continuously being put in new situations, where no one really knows what to do, and we have to work as a group to identify and interpret the task we have been given, and focus on collective problem solving. In the end, we have all figured it out *together*. It has been about building trust, being patient with one another, showing empathy and understanding – even though we speak different languages and come from different cultures, with different values. It has been about trusting that we are always able to find a solution, as long as we listen to each other, keep an open mind and co-operate as a team. It has been about trusting that we will always be able to go from *chaotic* to *tangible*.

We concluded that it has been a somewhat "total experience". It is hard to pick out a single experience that was special, really it was in all the things as a whole, in *all the encounters*. Even though the Zadar experience could sometimes feel 'chaotic' as we were there, we have learned that sometimes it takes hours, days, weeks, maybe even months to let it all sink in, to understand, digest and make sense of it all. It really is a deeply *embodied experience*. One of the participants in our group recalled on our follow-up meeting that she had realised after Zadar that some of the struggles she occasionally felt there and then often came to natural solutions later on. She said: "I realised that I can't solve it 'in the moment', but afterwards I have it in my body and I will find it somehow."

This whole experience has continuously opened up for feelings of *new revelations* for many of us. Personal revelations leading to deeper feelings of *inner*

peace. And maybe finding our inner peace is key for creating outer peace? We discussed that sometimes when you are not at peace with yourself, it makes you want to quarrel with others (which in the long run may lead to conflicts and war). Whilst when you are more at peace with yourself, you are usually nicer to your co-humans.

We agreed that doing group work is healing in itself, both for individuals and the collective. It is a great tool for working with conflict resolution, building bridges between us, creating new peaceful and friendly connections, focusing on a deeper understanding and compassion for ourselves and one another.

However, doing it in another language was something that most of us had very limited experience of. We all agreed that we learned a lot from being put in this international context where we had to find new creative ways of overcoming our language barriers. We recognised that some participants struggled quite a bit to express themselves, to make themselves understood and to understand the others. For many of us it was much easier dealing with the language barriers in Zadar, as compared to in our meetings on Zoom. We concluded that when we were in the same room we could (a) communicate easier through body language and (b) it was also easier to take in the group as a whole.

We went on to talk about how we possibly could have connected on an even deeper level, had we all shared the same language. Quickly we realised that it probably would not have made much of a difference, as we still connected with those we were to connect with. Even though it can be a bit interrupting to not be able to express yourself freely in your native language right in the moment, we realised that in the end maybe [spoken] language is not the main point of connection?

We were talking about the *connection*, and what makes it supportive. One participant came to think of Fritz Perls, and his sentence: "If we meet, that is ok, and if we don't, that is also ok". She concluded that it is about trusting the process, the waiting and the believing. It was added that it is in those moments that you 'click', and the connection can be felt. For example when you have to choose certain roles that are important for the work.

We also reflected upon the "third language" (or as someone in Zadar wanted to call it: the first language) and what that could be. One of our group members said: "The third language for me was all the laughs we had and all

the tears we had." We concluded that it was about the emotions we felt and that those are universal.

The last exercise, where we got together as a group to create a story based on our experiences from Zadar, opened up for a lot of energy and creativity. We all felt connected in the circle, in the sisterhood, coming from different countries and generations, which also came to represent the circle of life. Hence the title "Finding my Tribe - Sisterhood of Travelling Pants".

The final result for the end story we created together as a group will follow on the next page.

It was quite a landing...

Feel rich.
Curious.
I need my mom again.
Now I'm gonna live my life.
High age is not a limit.
I made some new friends.
Let's play!
I don't want to go to kindergarten.
She is making a circle.
You have a lot of things to bring.
It gave me energy.
I see a lot of people, people with new energy, being a part of their group.
There are many options.
I feel like a young adult.
I haven't seen through *their* eyes.
I'd like to know more.
I am not *that* old.
These last five days.
I don't know so much.
I am an individual.
I exercise a lot. I'm free to decide.
Find acceptance in body and mind. My body isn't always reliable.
You don't have to look good anymore.
I can be free.
Nobody needs me so much.
You can't choose that much.
You're facing death.
You feel free, you do what you want.
How does it feel?
I am free.
I am still curious.
There's a pressure to be a woman, but I feel my child.
Suddenly, I know nothing!
Here I feel insecure, life is harder than ever.

I am working on myself, I am looking into myself, I don't have time, because I am working a lot.
I know everything!
If I do wrong, I'll try again.
I fight, I want to change something, I protest. Revolution. I want to do my own thing, do it my own way.
I am shy, I am questioning myself and others.
I have a lot to say.
Creativity and music.
I'm a teenager, I question, I provoke.
I'm making friends.
I'm playing and discovering. I'm making contact and connections.
I'm happy, I cry, if I find it funny - I laugh. I give myself permission to be who I want, and not be ashamed about it.

A whole life story - a full circle.
Different generations - we are all connected in the circle.
Sisterhood of travelling pants.
FINDING MY TRIBE.

I think that everything is possible.
YES!!!
We understood each other.
I would like to hear your voice.
We shall survive!
And then they finally had time to rest.
Finding my tribe.
Only encounters matter.
As it started, so it continues…
I'm here to discover - but I don't know yet what I've discovered - I'm still discovering.
They lived happily together ever after.
Sociopsychodrama is magical - it helps so many people.
New inner motivation!
Such energy!
Moving and growing.

New connections.
Oh, what a ride!

Let it be continued…

Krenimo na put - Discovering Languages of Peace

Iz udaljenih delova Evrope, krajem meseca aprila, okupiše se slični a različiti ljudi, kako bi dobili nešto Za dar. Uprkos tome što su govorili na drugačije načine, razumeli su se, kroz pogled, pokret ili osećaj. Danima tragaše, ne znajući za čim. Ipak, doživljavali su da su na odgovarajućem mestu, u grupi kojoj pripadaju. Ulagao je svako deo sebe, ne žaleći za mogućnošću da će se trošiti uzalud. I teško je dozvoliti tekstu da ovaj putopis bude uhvaćen i, u nekom smislu, zatvoren, On to nikako nije; reči, slova i glasovi teže da beže sa granica papira i šture forme.

Susret u Zadru bio je nalik na panoramsko putovanje starinskim vozom. O ruti putovanja bili smo obavešteni pre, ali niko nije znao sve detalje. Neki "štreberi i štreberke", uradili su domaći zadatak, poneli sa sobom različite bedekere, znali su detalje putovanja, funfacts dešavanja, znali su gde i šta treba da gledaju. Neki su krenuli avanturistički: sa malo garderobe i puno dobre volje, rešeni da se okupaju u hladnom moru, uživaju u društvu, smehu i otkrivanju. Različiti putnici, na istom putovanju, sa različitim interesovanjima a istim ciljem: baciti pogled na nepoznatu oblast sociodrame.

Prva stvar koju je važno da naznačimo je lakoća povezivanja na raznim nivoima, gde su se dešavali pravi susreti u sociopsihodramskom smislu, između pojedinaca iz različitih zemalja, što na nivou regiona to i na širem nivou evropskih zemalja, a što je malo u kontrastu sa vremenom u kojem živimo i u kojem se forsira individualizam, važnost međudržavnih granica. Bilo je lako čuti i razumeti druge, jer je agenda i bila istraživanje i otkrivanje novog jezika, jezika mira, a članovi grupe uz pomoć trenera i organizatora su se tome lako prepuštali.

Sresti se u Zadru bilo je kao ponovno se naći s licima koja su već znana od prije, ne samo sa Zoom kvadratića, već nekog mjesta duboke zainteresiranosti za ljude i ljubavi prema njima. Svaka osoba u grupi imala je nešto zajedničko sa svakom osobom u grupi, a dan za danom sve se više toga zajedničko među ljudima otkrivalo. U Zadru se nisu samo otkrivali unutrašnji dijelovi sebe nego i mjesta otkud svi dolazimo i kuda sve idemo. Radili smo u grupi u kojoj se poštuje i uvažava autentičnost svakog pojedinca, atmosfera je bila ugodna i poticajna. To je bio susret dobronamjernih pojedinaca koji su iz različitih država i različitih kultura, a s kojima je, opet, svako od nas mogao izraziti svoje vlastite osjećaje i svoje misli, razumjeti i prihvaćati druge. U grupi se uspjelo s

lakoćom ostvariti zajedništvo.

Moći susresti se znači moći biti zajedno. Ti susreti su, ovaj put, topli, bliski i podržavajući. Ulažući trud i strpljenje, upoznavali smo i otkrivali što možemo dati drugima i što možemo dobiti zauzvrat. U grupi u kojoj su bili ljudi različitih nacionalnosti, godina, spola, zanimanja, želja i iskustava razvio se isti nazivnik, a to je taj osjećaj zajedništva, ljudskosti, pozitivnih vibracija i intrinzične snage da komuniciramo „jezikom mira". Kroz ovaj projekt imali smo priliku promišljati o sebi, svojim stajalištima. Tehnike koje smo učili potaknule su nas da poštujem vlastito iskustvo i da bolje razumijem druge, u svetu koji je sve umreženiji i sve otuđeniji u isto vreme.

Grupa koja otkriva „jezik mira" je važan prostor osnaživanja, ohrabrivanja, dijeljenja zajedničkih vrijednosti, učenja tolerancije, prihvaćanja, povjerljivosti, jačanje intimnosti sa svojim uvjerenjima, ali i prostor davanja i dobivanja podrške. Kao i kod svakog putovanja u egzotičnu zemlju, neki su se zaljubili, neki ostali ravnodušni, neko je otkrio puno o sebi, o osobama iz kupea, neko se uplašio, neki su obećali da će sledeći put doći sa više informacija, neki su doneli odluku da se zauvek presele. Sociodrama je destinacija koja zahteva više ličnih priprema, individualno upoznavanje sa geografijom i toponimima, istraživanje interkulturalne gastronomije i klimatskih prilika.

Kroz emocionalno otvaranje ispred grupe dobiva se iskustvo transformiranja vlastitih dvojbi i nesigurnosti u osnaživanje i razumijevanje situacije iz drugačije perspektive. Iz ovog iskustva potvrđuje se kako zamjena uloga i druge tehnike sociopsihodrame mogu biti dobar alat za učenje. Na profesionalnom nivou bilo je moguće videti koliko su moćne socio(psiho)dramske tehnike, koliko lako prikažu sliku određenog društva, pa i širu sliku međusobnih odnosa različitih društava, same planete i univerzuma. Isto tako daju deo realnog okvira da je put ka rešenjima dug, komplikovan, da nema jednog rešenja, kao i da je dobar deo tog procesa ostajanje u frustraciji i neizvesnosti, ali ipak neprestajnje sa traganjem i razjašnjavanjem svih učesnika i faktora koji na određeni problem utiču. Jedan deo suvenira sa putovanja, ono što smo naučili, se može primjenjivati u radu s djecom i mladima, odraslima, različitim ranjivim skupinama. Na radnom mjestu gde klijenti teže prepoznaju i imenuju osjećaje, slabije se verbalno izražavaju, psihosociodramske tehnike mogu da otvore neke nove i drugačije perspektive.

Još jedna važna stanica je bila i moći videti i kako sociopsihodramatičari iz drugih zemalja i škola rade, tako da se i na tom nivou desila razmena i kolab-

oracija. Lako je bilo i videti koliko svako ima slobode u svom stilu i da iako su tehnike zajedničke postoji razlika u ritmu, energiji, načinu toka i da u svemu tome nema splitinga na nivou ispravno/pogrešno, nema kompeticije, već samo jedna zajednička slika koju svaki detalj obogaćuje.

Svako putovanje ima svoja mesta spotiacnja, blagih turbulencija i odstupanja od umirujućeg ritma vagona koji klizi preko šina. Ono što je nedostajalo da bi slika bila potpuno zaokružena je vreme. Vreme za procese nakon intenzivnih radova. Slobodno vreme, koje bi omogućilo i lične refleksije, pakovanje, sumiranje utisaka i sleganje, kako bi svaki novi dan mogao da počne mirnije i osveženije. Dodatno vreme, da se rad nastavi, da nastavimo da se susrećemo i vežbamo na koje sve načine možemo da budemo zajedno - sa sobom, jedni sa drugima, sa ljudima koji se, ovog puta, nisu ukrcali na voz, sa univerzumima koji nas okružuju.

Putovanje je bilo značajno za one koji umeju da izaberu utiske, pokupe kontakte, naprave dobre fotografije, izgrade snažne uspomene, nauče običaje i kulturu, usvoje nove obrasce ponašanja i reči "jezika mira". Posebno je bilo moćno biti u jednom svetu koji je realno i postojao tokom tih dana, a za koji bi nas ubeđivali da nije moguć: svet u kojem ljudi idu za svojim idejama ma kako utopistički delovale u aktuelnim okolnostima. Ovo je bila prilika za učenje kako vlastite slabosti transformirati u vlastite snage i tako graditi nove vrijednosti. Ovaj projekt je bio proces koji je omogućio prihvaćanje, pripadanje i doživljaj povezanosti u nepovezanom svijetu. Sva ranjivost je bila prihvaćena, a bol jedne osobe se razlila na druge koji su ju zajedno s njom nosili. Osvijestili smo kako nas drugačiji uvidi, pa i male promjene u našim uvjerenjima, mogu učiniti jačim i mudrijim i koliko u tome može doprinijeti grupa. Sada vjerujemo da je sagledavanje sebe iz drugačije perspektive način da istražujemo i otkrijemo druge načine življenja. Igrajući uloge, uvježbavajući „jezik mira", razvijala se i učvrstila težnja za kreiranjem zajednice u kojoj se svaki pojedinac osjeća sigurno.

Dar, dakle, nije mogao da se vidi, da se čuje, niti da se opipa, međutim, osećali su ga svi unutar sebe. Iz deljenja nastala je ideja, da se upamti, neguje, da se deli dalje. Nežna poput maslačka u travi, spremna da se od snage vetra raspuhne i putuje daleko, a ipak bezvredna ukoliko se prečvrsto zgrabi i čuva za sebe. Uz posvećenost i prećutno obećanje, svako od tvoraca, naučivši da zauzima različite uloge, pri rastanku preuzeo je i ulogu vetra.

"Sa sobom je iz Zadra svako od poneo više nego što je dao, noseći nadalje i nadu, da će se ponovo svi pronaći u nekom novom polju maslačaka." Dajana, Subotica

"Zadar će ostati mjesto mira i tolerancije. S tog mjesta smo se kao rakova djeca raspršili nazad na svoje dijelove ove planete, ali ne više kao pojedinci nego kao spone paukove mreže koja se širi, a svi njezini dijelovi čvrsto su povezani." Karla, Zagreb

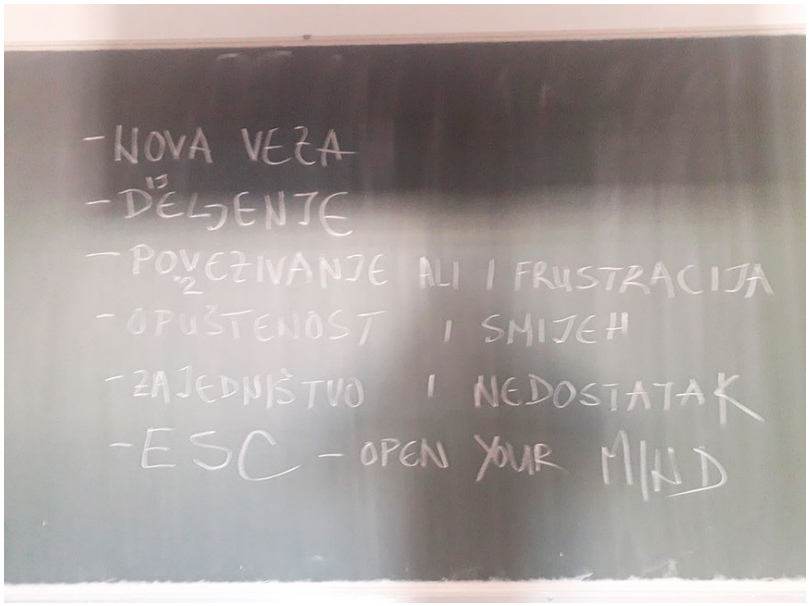
"Moja je poruka da vjerujem i nadam se kako bolje razumijevanje sebe i drugoga može doprinijeti da zajednice u kojima živimo i društvo u cjelini postane mjesto susreta, sigurnosti, pozitivnih vibracija i mira." Dragana, Dubrovnik

"Odazvaću se svakom budućem putovanju." Marija, Zaječar

"Zadar je baš dugo ostao sa mnom i imao sam momente, dok bih šetao mojim gradom, da želim ili zamišljam da ujutru odlazim u taj zajednički prostor gde su svi ti ljudi i gde se toliko lako i spontano komunicira o suštini. Jedva čekam neke nove buduće susrete, a znam da će se desiti jer je nit sada tu kao otvoreni i pozivajući put jednih ka drugima." Dušan, Novi Sad

"Zadar mi je donio nova prijateljstva, povezanost i suradnju, a to je neprocjenjivo iskustvo jer živimo u društvu koje ostvaruje tehnološki napredak, ali u kojemu raste otuđenje među ljudima." Hrvojka, Dubrovnik

"Zadar je značio jedan eliksir zajedništva, otkrivanja, povezivanja i uzemljenja. Bez njega i tog realnog izmišljenog mesta, neke kasnije realnosti bi bile teško življive." Anđela, Beograd



A small written exhibition of our experiences from spring school in Zadar

Jelena Zarkovic

Encounter

Where the sea met the land
The cold stone replaced the sand
Transcendence took a form of a friend

Everyone with a world of their own
Crouching and waiting to be shown
The transformation came from the unknown

Sailed bravely into the waters, deep
The unknown became a place to weep
A memory of an encounter forever to keep

Maja Pavlov

Transformational experience when people meet together and are ready to discover each experience with an honest and open heart. The years (age and generation)are not so important, the culture of difference is not a block … just the pure relation between you and me, and the new space for us, where we feel safety to create new reality.

Tara Ferbežar Felgner

Interviewer: Hi!
Interviewee: Hi!
Interviewer: My name is Maja and I am writing an article on the sociopsycho-

drama spring school. To do that I need to ask you some questions about your experience. Do you agree?

Interviewee: Of course!

Maja: Great! So - tell me a little something about you.

Interviewee: Okay. My name is Cactus and I am a cactus. As you can see, I am green and I have some spines. I am usually small, but if Tara waters me I can get quite big.

Maja: Oh, so you know Tara?

Cactus: Yes, I know her well! She even called me to accompany her to one of today's workshops.

Maja: Okay! Tell me more about that.

Cactus: We had a long conversation. She was upset.

Maja: Oh! Why?

Cactus: I do not know exactly, but she was pretty angry and frustrated. This happens sometimes. Especially if she does not know why certain things are done in a certain way or what is expected of her. She does not like it when things are not clear or if she thinks they do not make sense. Then she gets a strange feeling inside of her body, like an itch or a tingling, like little spines would sting her hands and feet. (This is the story of how I got my name.)

Maja: Okay. What else did you talk about?

Cactus: Oh, she also told me some very nice things. For example, that time during spring school passed by quickly but was somehow extended simultaneously. She also told me that she felt so accepted in such a big group for the first time. She was grateful for the openness and humor of the people she met and for all the interesting conversations she had with them. And there was another thing she observed: there was a little part inside of her that showed itself at times during school, a part I would name "gentleness towards yourself". (This is the story of how Tara let me grow blossoms.)

Maja: Thank you for your time, Cactus. You helped me a lot. I am sure this will be a great article!

Love Enqvist

I was given a pair of glasses, full of colors
It gave me support, naivety, and a mirror

into emotions and gifts given and received
I´m very grateful for my new glasses

Jelena Mitic

Our group's Zoom meetings were like an anchor in the future, which I held on to and couldn't wait for the next meeting. When we saw each other in person, this anchor turned into a magnet, creating connections between individuals, small groups, and our large groups.

And at the end of our meeting, these magnets transformed into birds, giving me a bird's eye view over this whole experience, full of colors and wonderful memories to hold in my heart.

Nike Brandt Poulsen

My Way to Zadar.

In my small farewell group, the question came up: How did you come, and how was it for you to be here?

Here is my story:

In 1995 I visited my friend in a rural village in the mountains of Norway. On her night table, I found a book:

Martin Buber's "I and Thou" (Ich und Du). It was about how you can relate to people and to things as an I-You relationship, or as an I-it relation. I went about exercising an I-Thou relation - to trees and things!

I asked my friend where she did get the book. From Børge, she said, Børge Kristoffersen, a friend also living in the village. I phoned him, we talked, and the conversation ended up with him saying: Phone Monica Westberg in Stockholm, she is starting an education in Psychodrama next month. Call her.

I did, and so an Odyssey started with me traveling from Copenhagen to Stockholm for seven years. But also, it changed my life. I got new friends. The best friends of my life.

I also learned about psychodrama, and I met Playback Theatre, another new world, which also gave me new friends of heart, and which I imported to Denmark, to Danish institutions working with young people.

Corona locked us all up. Afterward, new ways were found.

Projects on Zoom were created, and some of us met on Zoom for peer supervision, etc. Still, we did not meet in reel life.

Someone proposed: We are making this EU project on Zoom, but finally everybody will meet live, in Zadar, will you come?

We need some experienced psycho-dramatists, someone who worked live before, to meet all these newborn psycho-dramatists who only met on Zoom before.

I did not hesitate but accepted the invitation.

Meeting all these young people – that is how I felt anyway – happy and enthusiastic, wonderful,

warmhearted and kind, it has been a new wonder!

Everybody is interested, eager to discuss and learn, going into the unknown with braveness. It is funny and uplifting. They even have patience when things are not too obvious for a moment.

It was not obvious from which country they came. They seemed like a group even if this occasion was the first time for them to be together. They blended in, also accepting us newcomers as peers.

It was wonderful to co-work and also to give a workshop, as they wanted to participate, learn and contribute.

I might have got the sprout for new friendships. I certainly look forward to witnessing them with their version of I-Thou and I-it relationships.

Priča

„Osjećam… biću dobra priča, dijelom zabavna, možda i drugih žanrova. Želim da me prepričavaju, da budim lijepe emocije, da budem dio svakog od vas, svačije priče, dio lijepe priče koju ste ponijeli sa sobom. Znam… Biću celina na kraju. Sadržaj kojim me budu stvarali neće biti ni najmanje slučajan, jer… veže nas nešto… neka čarolija."

„Možda ću biti kao hodnik hostela sa pričom iza svakih vrata. Kao zajednički put sa 12 priča za sebe. Vrata svake pojedinačne price mogla bi da otvara samo kartica i da to bude trenutak u kome slušamo priču koja se završava žamorom. Žamorom, ugodnim kao more koje se uvijek dešava, kuva i simbolizuje transformaciju. Ponavljam, a transformiram i otvoren sam za druge zvukove."

„Ajmo na kaficu da se ispričamo!?"

„Hajde! Želim vas čuti, želim toliko toga ispričati, želim toliko toga podeliti!"

„Koliko nas je? Imali li dovoljno mesta u kafiću?"

„Ma ima, Toni me je zvao i rekao da obavezno dođemo. Zavoleo nas je. Nekim čudom za kratko vreme postali smo mu dragi i hoće da budemo njegovi gosti."

„Baš je lepo vreme… Zaista je uživanje sada sedeti ovde i družiti se. Nego, da te pitam… Ti si mi delovala zabrinuto prvih dana, a čini mi se da si se posle opustila. Nekako, mnogo se opuštenije smeješ sad posle ovih naših druženja, skoro da ti uglovi usana ponekad dodirnu uši. Šta se desilo, kako si to uspela?"

„Nosim sa sobom ono što se ne može dodirnuti. Kontakti sa različitim pogledima. Kako ću prenijeti poglede koje sam doživjela? Može li to biti dio moje priče. Pogled i povjerenje koje ti je poklonjeno u tom trenutku."

„Ah, šta se sve može videti u očima."

„Bila sam nespremna i skeptična, ali sam podelila puno. Kao da ste mi postali kao druga porodica. Prezahvalna sam na tome. Ovo je eksplozija osećanja. Teško mi je da vas stavim u reči. Pogledi i govor tela, i to jedinstvo koje nisam dugo imala."

„Ah, ti pogledi. Oči… kažu da su ogledalo duše."

„Vladalo je razumijevanje. I to koliko su svi dali svoju dušu. Flow, jako emotivno. I ti jezici na sceni i koliko smo svi učestvovali u toj sceni pripadanja, koliko smo se razumjeli. Bile su mi izmešane emocije između svake online sesije i

malo je falilo da se ne pojavim. Drago mi je što jesam."

„Zar smo pustili emocije? Nismo ih sputavali? Zar se nismo uplašili?"

„Osjećaj da sam u grupi ljudi sa kojima imam toliko zajedničkog, što nekad nemam u svakodnevnom životu. Važno mi je i što sam mogla prezentirati ono što radim i što vas ima zainteresovanih za to."

„Možda je jedna od tih zajedničkih stvari, da znamo i volimo da osetimo ljude i damo pravo na različitost, sebi i svima?"

„Da, sviđa mi se kultura, dobronamernost i u aktivnostima i u slobodno vreme. Dozvola da svako bude ono što jeste, prihvatanje bez velikih problema. Iznutra se osećam mirno kao more koje smo gledali."

„Na mene je najveći utisak ostavilo povezivanje. Isto tako, kako smo radeći na svojim pričama kao učesnike intuitivno birali ljude koji su nam zaista slični."

„E pa sad. Kako to intuitivno? To mi je ipak čudno. Ne razumem, nisam znao da je to moguće…"

„Sreli smo se i dogodilo se čudo. Ono što smo u duši želeli, a iz nekih razloga nismo očekivali ili smo bar sumnjali. Iznenađeni smo i povremeno se pitamo „Kako sad to?". Verovatno zato što nismo znali dovoljno o nama samima. Da li nismo znali kakvo je čovek čudo? Nismo znali kakvo čudo možemo da stvorimo zajedno? Jesu li nam prečesto, uvijeno, čak i otvoreno govorili da nismo nikakvo čudo (ni pojedinačno, ni zajedno)? Možda zbog naše nesavršenosti bar ponekad pomišljamo da smo tako mali kakvim nas loše nekad (ipak bih rekao prečesto) opisuju."

„Odakle sve dolazi ta sumnja?"

„Između redova."

„Ajd mi objasni to malo bolje. I molim te, objasni mi kako to prođe. Da, i šta bude kad sumnje pobegnu između redova? Onda ostanemo mi i naš susret?"

Hajde objasniću ti kroz jednu kratku priču. Slušaj je…

„Kuc, kuc! Ko je? Pa to sam ja, neizvjesnost. Znaš me, pratim te baš često. Učinim da zatreperiš od nepoznatog i novog što slijedi. Šta li nas to čeka? U početku, neočekivano, javi se strah od skučenog prostora i prugastih zidova koji prijete da se sjedine, dok ti srce brže luta, a disanje postaje sve teže. A onda, sa prvim zalaskom sunca i smijehom, ipak biva odnesen, ostavljajući potku za razgovor, koja će neke od nas spojiti već na prvom zadatku. Slijedi osluškivanje novih prostora, praćenje tuđih pogleda, susreti, dodiri i iskreni osmijesi, upoznavanje, razgovori. U gustom rasporedu ređaju se zadaci koji tjeraju na promišljanje, iskazivanje kroz govor tijela i riječi, zamjene uloga, dijeljenje emocija i razmišljanja. Upoznaju se nove tehnike, usvajaju nova znanja, uz neopterećenost strukturom i uz mogućnost pogreške. Javi se i poneka knedla u grlu, suza u oku koja zaprijeti da se otkotrlja, ali i poneka prećutana riječ i nesigurnost. Na tom putu, rađaju se i prijateljstva sa nekim divnim ljudima, zbog kojih ti je toplo oko srca i zbog kojih poželiš da vrijeme prolazi što sporije. U pozadini se nazire plavetnilo mora i žamor talasa koji donose mir. Kako vrijeme prolazi, shvatiš da samo želiš da se ovo putovanje nastavi. I nadaš se da hoće…"

„Divno! Postoje li još neki osećaji?"

„Kad dugo nemaš ono što je sveto, pa dobiješ duplu dozu i još uvek hodaš pomalo high od tog osećaja pripadnosti. Voljena si. Prihvaćena si baš takva kakva si. Kao kad čuješ omiljenu pesmu, ruke se same šire i ostaju tako raširene.

Nespremna, umorna i zbunjena proživljavaš nešto o čemu nisi ni sanjala, misliš, nerealno je. Neke nove srodne duše kao druga porodica i to nesebično obasipanje podrške i ljubavi… Još uvek nisi sigurna šta se zapravo desilo, samo znaš da je bilo kao san. Svaki minut i svaki plavo-beli ćošak tog hostela postaje tvoj

„safe place" iz koga ne želiš da izađeš. Pakuješ se i odlaziš svojoj porodici nakon dugog vremena, srce kao kuća, osećaš spokojnost, mir i zahvalnost na beskrajno dugim zagrljajima i smehu na istom jeziku koga dugo nije bilo.

Podsećaj na osećaj pripadnosti beskrajno je lepa i posebno jaka kada je nemaš svakodnevno. Tvoj jezik, tvoj autentičan način tugovanja i radovanja, tvoji korени.. sve je isplivalo na površinu već od prvog susreta u toj prostranoj sobi univerziteta. Sećaš se svakog osećaja u stomaku, a jedan od njih je još uvek tu prisutan. Gađa pravo u srce, baš tu gde treba češće. Ti pogledi, govori tela, energija, empatija i ta borbenost, podsetila te je na jedno jedinstvo koje te je podosta zaboravilo tu negde u tuđini. Kakve duše… kao predivna duga na ulazu u Zadar koja ti je krasila put do njih."

„Ma daj, kako smo mi uopšte ovde došli? I gde počinje magija? Kako od svakodnevne trke do magije?"

Čujte moju priču!

„Dok umorno trčim dugim hodnicima životnih obaveza, ostavljajući u njima posljednji atom snage koju imam, čeznem za odmorom. I dok moja duša sanjari da bude razigrana i bezbrižna kao veselo dijete, kroz glavu prolijeće nova misao, ironično mi se osmjehujući. "Hej, da li si zaboravila čeka te edukacija na zoomu?"

Odavno sam svjesna da su unutrašnje borbe najteže, a upravo kreće jedna od njih. Da li ti je zaista trebala još jedna edukacija? Pa zar nakon svega imaš želju da dan završavaš na zoomu? Sa nepoznatim ljudima, u nekim „suludim pričama"? Zar ne prezireš rad na zoomu? Odustani dok još nisi počela, tako je najlakše!

Ipak, skriven duboko u meni, neprijatelj zvani "umor i svakodnevnica" imao je opasnog rivala. Zove se Želja. Želja za novi znanjima, novim iskustvima, novim procesima. Želja za novim susretima, nekim novim licima, pogledima, osmjesima. Želja me je odvela na prvi sastanak, a trideset i pet osmijeha i isto toliko radoznalih pogleda me zadržalo do kraja edukacije. Da, znam! Zoom odavno nije željeno mjesto za susrete rad ili druženja, ali ovaj put nešto je bilo drugačije. Kako? Zbog čega? Žao mi je, nedostaje mi prave riječi da vam to objasnim. Morate doživjeti.

Magija počinje u Zadru. Kada se osmijesi i pogledi zajedno sa svojim vlasnicima pokazuju u najljepšem svjetlu i u jednoj novoj dimenziji zvanoj „stvarni kontakt". Biti u istinskom kontaktu sa ljudima koji te okružuju, poklanjajući ogromno povjerenje očima preko puta sebe, dijeleći najdublje emocije, strahove, nadanja sa tim istim očima, propitujući radoznalo svaku novu ideju koja se rađala u tom odnosu, vodilo nas je u toliki zanos grupnim radom da je sve ostalo gubilo svoju težinu, pa i zahtjevan tempo rada.

I na samom kraju rodilo se neko novo „Mi".

„Mi" koje postaje dio mene. „Mi" koje mi je važno. „Mi" koje želi i dalje da raste. „Mi" koje treba tu posebnu emocija, a koja se rađala u grupnom radu, da bi moglo da i dalje živi. „Mi" koje se nakon svega nada novom susretu u dimenziji zvanoj stvarni kontakt."

„Magija je u „Mi"! Hvala ti za ovo!"

„Koje si ti dileme imala? Kako ti je tekla plovidba?"

„Radoznalost, želja za učenjem, novi alat kojim ću da mijenjam svijet – dovoljno razloga da započnem plovidbu. Kad, eto i prve prepreke. Hladni ekran,

nakon dana prepunih obaveza, ljudi koji djelju zanimljivo, ali kontakt je kratak, a sa nekima ga nije ni bilo. Mnoštvo tehnika, ali i potpuna zbunjenost i pitanja „radim li ja to dobro" i „šta da radim sa ovim", koja ostaju bez odgovora. I onda, najteže pitanje koje se uvuklo kao crv u brodski pod: „Što je meni ovo trebalo?"

Ideja o susretu na moru ipak nije dala crviću da razori sve na svom putu. Tako je plovidba nastavila uz nadu da će neke stvari postati jasnije, primjenljivije.

Stigli smo tako u svoje kabine, razdvojeni zidovima, ograničeni prugama, koje su dodatno sužavale prostor. Kockice i prugice su prijetile da nas zadrže, ali odlučismo da mijenjamo perspektivu i to, kako drugačije nego smijehom. Takav je bio prvi susret. A onda opet bura – još zbunjenosti, umora, nešto tenzija.

I, odjednom, baš kao ostrvo na beskonačnom horizontu, pojaviše se ljudi, i kontakt, istinski, duboki kontakt. Otvaranje koje je porušilo granice sredine i fasade koje smo sa sobom ponijeli. Intuitivnost kojom smo se danima birali. Bliskost koju smo zadržali i sedmicama poslije. Iskustvo u grupi koje je otpustilo zbunjenost i vratilo ideju da svijet ipak može da se mijenja, da bura uvijek prođe, da se visoki talasi mogu preći."

„Plovidba se sada mirno nastavlja."

„Dileme, sumnje, dileme, sumnje…"

Ja sam ovako razmišljala i doživela:

„Još jedna edukacija?! Ne dolazi u obzir! Ne želim, ne mogu i neću!

Kada smo propustili rok za prijavu laknulo mi je. Kolegica nije odustajala, poslala je email u kojem je molila da naše prijave dostavimo naknadno. I odobrili su...

Nakon što sam napravila sve da ne budem dio edukacijske grupe i onda opet postala član, pomislila sam da mi univerzum šalje neku poruku. Mislila sam, pokušaću, uvijek mogu odustati.

Poslije prvog susreta već je bilo teško otići. Bio je to poseban i drugačiji prostor u moru svakodnevnih obaveza i briga. Jedna grupa vrlo različitih ali u isto vrijeme jako posebnih ljudi sa kojima me razmjena svaki put oplemeni i obogati. Isto je bilo i sa teorijom i praktičnim vježbama koje smo radili. I tako, od zoom-a do zoom-a, vodila su me nova, drugačija i iznad svega ugodna iskustva sa zajedničkih susreta. Iako se na početku činilo daleko, stigli smo i do planiranja ljetne škole u Zadru. Ponovo je bilo teško izaći iz dobro poznate svakodnevnice u novu avanturu putovanja, upoznavanja, učenja i druženja.

Dug i naporan put, izlazak iz zone komfora, izazovi drugačijeg smještaja, umor i iscrpljenost kao posljedica svega su se na kraju isplatili. Mnogo dragih lica i osmijeha, manje ili više poznatih, ali jednako dragih i zanimljivih. Uz malu dozu anksioznosti i neizvjesnosti pružali smo jedni drugima ruke i zagrljaje. A onda su nas zajednički procesi i rad vodili na dublje razine upoznavanja i razmjene. Rezultat cijelog procesa je bilo uživanje i povezivanje zbog kojeg je boljela i sama pomisao na kraj. Plakala sam na kraju, zato što je kraj jednog prekrasnog iskustva, zato što je rastanak sa divnim ljudima koje sam upoznala, zato što sam odrasla i živim u društvu i okruženju gdje je jako malo sličnih iskustava, zato što moja ali i druga djeca žive u društvu i okruženju koje im ne nudi ovakva i slična iskustva, zato što živimo u svijetu u kojem se promoviraju suprotne vrijednosti (mržnja, nasilje, ratovi).

Bilo je jako izazovno ali u isto vrijeme jako ljekovito iskustvo. Ljekovito za mnoga ranija iskustva i povrede. Hvala svima!"

„Da li je onda istina ono što su Rimljani govorili: Navigare necesse est, vivere non est necesse, Ploviti se mora, živeti nije neophodno?"

„Na obali istog mora, tek neznatno daleko od moga doma... posada koja čeka okupljanje na žalu... slute onaj tren kada život zna da je pravi trenutak da se spoje svi putevi, svi umovi, točni otkucaji srca.

Na obali tog mora u jednom travanjskom tjednu (ili aprilskom, nije važno), i meni je netko odredio da je vrijeme... i da baš tu pripadam. Među sve te ljude, gledajući oči koje otkrivaju i šute, ali se pronalaze, prepoznaju...

U mirisu soli te obale, baš tog mora, zaigrani i rasplakani, zagrljeni u trncima mira koji bi mogao biti. Ili koji JE, u svakoj ulozi i svakoj drami, u svakom dodiru i ispijenoj kavi, u svakom osmjehu u uskome hodniku i nekoj tajnoj vezi koja nas ogoljeva, zauvijek spaja… U jednom travanjskom tjednu (ili aprilskom, nije važno) neki su ljudi postali moj novi dom... onaj koji mogu ponjeti na sve obale ovoga svijeta…"

„Da, sa plovidbe morima se donese puno toga…."

„Šta mogu ponijeti na sve obale ovog sveta? Nosim sa sobom 200 grama tišine zadarskog jutra, 5 kila razigranosti, tonu znanja, 5 minuta pogleda na more uz morske orgulje. Prosejala sam staro znanje, osvežila za novu porciju psihodramske sreće uz nekoliko čaša dobrog vina i 500 grama lignji na žaru.

Rado se sećam zvuka žamora iz male lokalne kafane, jedan predivan susret duša sa začinima priča iz različitih krajeva. Susret dvoje, troje, četvoro…desetoro…pedesetoro, lice u lice, oči u oči... Kad priđemo blizu, zamijenit ćemo naše oči; gledaćemo jedni druge drugim očima i obogaćeni pričama drugih nastaviti dalje."

„Ah, šta je ovo u stvari, šta mu je svrha, šta nam ovo treba, šta se zapravo desilo?"

„Trebao nam je susret da bismo mogli da shvatimo bolje ko smo pojedinačno i ko smo zajedno. Tuga što nisam ranije ovo osetio je mnogo manja u odnosu na sreću koju osećam nakon ovog otkrića. Kako je došlo do njega? Upoznavali smo sebe upoznajući druge. Prateći osećanja drugih, upoznavali smo i druge i sebe. Izbrisavši granice, dali smo emocijama prostor. Bez tih granica, bili smo dovoljno blizu da možemo da se osetimo, pa smo spontano počeli da se volimo. Da ispunjavamo ono što je suština čoveka, tog čuda. I dogodilo se čudo."

„Već sam nostalgičan i tužan što se ovo poglavlje završava. Jedva sam čekao da upoznam sve ljude i sad ne stižem sve. Neke ćemo priče i nastaviti."

Sociodrama article writing group

Annica, Ivana B, Mediha, Dragana D, Irma, Tatjana, Valentina, Julieta

"Sociopsychodrama and us"

About Sociopsychodrama

Sociopsychodrama can be used in multinational contexts, in which it can bring to light many personal issues, as well as social topics like war, revolution, capitalism, ecology, belonging, concept of home and so on. It represents a creative and unique way and an opportunity to learn about social dynamics and group processes.

Typical structure include: the warm-up, the action, and the sharing.

Even if the person is not working on their own personal scenes or contents, there can still be a personal gain from participating and watching the stories of others – in terms of learning the method as well as having some personal insights.

More about techniques?

How can role reversal be practiced?

A picture symbolizing practicing role reversal, as we practiced in Zadar.

Testimonials

My journey with sociopsychodrama

„Invitation to this journey came in the form of an email invitation, a suggestion rather, to apply for the education. The 'promise' was that we would have online webinars in the form of meetings, for several months, and spring school in April.

Cautious as I am, and reminding myself to take things slowly, I set out on a journey.

It was like traveling to a new, foreign country, where you've never been, but you've prepared for it, and purposefully planned the trip. You know the language somewhat, but a lot of things are unknown. And you go exploring, discovering even more than you could anticipate. And it turns out, you really love the country, it feels like you could even live there.

The (so far) journey with sociopsychodrama was fun and playful, heavy and bursting with emotions, calm and steady.. It was full of life. It was beyond the life we see and perceive, because the method allows us to give space and voice to every part of ourselves (and beyond), to envision and create new realities, to explore, transform and offer (to ourselves and others) a different perspective.``

Through this journey sociopsychodrama has become something that is alive.

It has been trust in the group. It has been to see a human friend and to be seen. It has been playful with a lot of laughter and emotional with tears sometimes.

Being present with all your senses and mind. Never, never alone.

This journey was from the computer box and the online meetings, creative as well of course, but the transformation in the spring school was phenomenal, reminding of a butterfly in a whole new shape.