

Många möjligheter med Morenos metoder

Psykodrama, sociometri och sociodrama från småföretagarens horisont

Tove Hagström

Examinationssuppsats
inom Den Nordiska Utbildningen i Psykodrama och Sociodrama

2016

Finland

Innehåll

English summary	3
1 Inledning.....	5
1.1 Litteratur, metod och centrala frågeställningar.....	5
2 Grupper, gruppdynamik och roller	7
2.1 Olika slag av grupper	7
2.2 Gruppen som enhet.....	8
2.3 Gruppmedlemmarnas roller	9
2.4 Rollbyten	11
4 Frön till förändring.....	12
5 Metoder för att utveckla samarbetet i gruppen	14
6 Reaktionen och farhågor	17
6.1 Måste man vara skådespelare?	17
6.2 Måste jag prata om mitt privatliv med de andra i gruppen?	18
6.3 Hur kan <i>jag</i> uppleva personlig utveckling i en grupp?	19
7 Kommunikationsverkstäder i ungdomsgrupper	21
7.1 Exempel 1 – som en del av undervisningen.....	21
7.2 Exempel 2 – som försök att förbättra stämningen i gruppen	24
7.3 Vilken roll spelar utrymmet där övningarna genomförs?	27
8 Psykodramagrupper	28
9 Reflexioner	30
9.1 Är psykodrama för kvinnor eller män?	30
9.2 Vad borde metoderna kallas?.....	31
9.3 Egen tillämpning, men enligt etiska riktlinjer	32
10 Avslutning.....	35
Källförteckning	36

English summary

During my psychodramatic studies I founded a small business which gave me possibilities to practise Moreno's methods in different settings. I have met and worked with students, groups of colleagues, people in different organisations and groups of pensioners.

When I meet groups where the members know each other quite well, because they are class mates or colleagues, I use mainly sociometry and sociodrama, whereas when I meet groups with non-related participants, I use psychodramatic methods to let the participants explore and work with their own personal agendas.

In this essay I try to find out if my ways of practising psychodrama, sociometry and sociodrama so far, have been true to how Moreno meant the methods to be used. In what ways is it acceptable, or perhaps necessary, to adapt the methods? I also look for further coaching in the literature I study, as well as suggestions on how to improve what I do.

In my essay I also discuss how to explain to people how Moreno's methods work, and what to call them in order not to scare people away. I have noticed that the combination of the words *psycho* and *drama* frightens some people, which is unnecessary and sad.

The response I have got has been mostly good. However, the student groups settings have been the most challenging ones, and also the least appreciated, according to the response from the participants. Young people, when you meet them in the group they spend a lot of time in, do not act very spontaneously, at least not when it comes to acting according to their personal true nature and opinions. In these groups there is always the factor of strong peer pressure to take into account, and I have noticed that using pens and paper to let everyone explore for example their social atoms on their own, works quite well. Also practical sociometric exercises work well, and give both the group members as well as me as their instructor, a very interesting view on how the peer pressure affects people (before choosing your position on the floor, you check out where the others stand.) Also sociodrama has worked well, but not in all cases. Sometimes I have seen the insights as a suddenly lit light in the young students faces, but at other times the dramas have been less rewarding. In the essay I discuss reasons for these problems, such as creating a safe environment for the group, and the importance of clearly communicating the aim of what we are doing.

In psychodrama groups for non-related participants, the question about how to explore your personal thoughts and feelings in a group of strangers, has arisen a few times. I discuss this in my essay, as well as my role as a leader, rather than a therapist. What we do in the groups I coach, clearly affects the participants in the way of personal growth, but I never claim it to be therapy. The participants deal with normal situations that we all encounter at times, such as problems in close relations, communication difficulties, or choices between different options in life.

With this essay I have grown even more interested in Moreno's methods, which I think are very effective and have a lot of potential. I hope that, in the near future, these methods will become more popular also in the Swedish speaking parts of Finland, because I think that all of us would benefit from a visit to the surplus reality every now and then. In that sense I can see how Moreno thought his methods could create world peace – isn't that a wonderful thought?

1 Inledning

Under min psykodramatiska grundutbildning grundade jag ett eget företag eftersom jag då var föräldraledig och inte hade någon arbetsplats dit jag skulle tillbaka på jobb. I det skedet hade jag inte heller ännu lyckats hitta något jobb som jag trivdes bra med. Psykodrama kändes som vägen till en meningsfull sysselsättning för mig eftersom jag vill jobba med någonting kreativt och skapande.

Nu när mitt företag fyller fem år kan jag konstatera att det var en bra lösning att via det kunna erbjuda olika grupper möjlighet att jobba tillsammans med psykodramatiska och sociodramatiska metoder. Responsen jag fått har varit god. Tack vare mitt företag och de uppdrag jag haft har jag också fått ihop det antal praktiktimmor som krävs för min psykodramautbildning. Jag har ändå hittills inte kunnat försörja mig på de inkomster jag haft genom psykodrama.

I den här uppsatsen vill jag berätta om mitt arbete med olika grupper, om de metoder jag har använt och hur de visat sig fungera i de olika grupperna, och om responsen jag fått. Det här vill jag göra i ett slags dialog med bl.a. J. L. Moreno som utarbetade metoderna.

1.1 Litteratur, metod och centrala frågeställningar

För den här uppsatsen har jag läst olika typer av facklitteratur, med fokus på det Moreno skrev, och i min text går jag i dialog med källorna genom att anknyta det jag läser i dem till mina erfarenheter av att använda psykodrama och sociodrama i olika sammanhang.

Eftersom jag för den här uppsatsen också har läst Moreno i form av boken *The Essential Moreno* (1987) hänvisar jag i vissa fall till sidnumreringen i den, även om texterna som finns i boken är hämtade ur andra källor. Att göra så här i stället för att söka upp alla originalverk av Moreno är visserligen ett ovetenskapligt tillvägagångssätt, men jag hoppas att det går att förlita sig på att redaktören Jonathan Fox gjort ett brett och ovinklat urval för sin bok. Att läsa allt Moreno skrivit känns lockande, men alltför omfångsrikt i detta sammanhang. När jag jämför textversionerna hämtade ur *Who shall survive?* i *The Essential Moreno* med ursprungstexten lägger jag ändå märke till att redaktören har utelämnat flera textstycken och formuleringar som har relevans för mitt resonemang. Ibland framgår det inte ens i *The Essential Moreno* att någonting valts bort. Jag har därför valt att använda *The Essential Moreno* bara för sådana texter som jag inte lyckats få tag i på annat sätt.

Jag använder också texter skrivna av personer som har erfarenhet av psykodramatiska metoder, eller som skriver om grupppsykologi ur andra synvinklar.

Genom mina litteraturstudier för den här uppsatsen söker jag på sätt och vis, bland annat hos Moreno, bekräftelse på att jag hittills använt metoderna på godtagbara sätt. Samtidigt får jag en slags handledning inför kommande arbetsuppdrag, en möjlighet att komma vidare och utvecklas.

Som företagare har jag erfarenhet av att marknadsföra mina produkter – alltså verksamhet för grupper med psykodrama och sociodrama som metoder – på olika sätt. I uppsatsen vill jag också diskutera vilka associationer och frågor de här termerna väcker hos människor. Det är enligt mig tråkigt om begreppen skrämmer bort människor som skulle kunna ha stor nytta av metoderna, samtidigt som jag frågar mig om det är rätt att välja bort Morenos ursprungliga begrepp till förmån för mera säljande ord?

Centrala frågor för den här uppsatsen och i mitt arbete – speciellt om det ska göras till en inkomstbringande verksamhet – är bland annat vad det är som gör psykodrama effektivt? Hur använde Moreno metoderna? Vad kan man göra med psykodrama och sociodrama? Hur och när kan man använda metoderna? Har jag varit Moreno tillräckligt trogen i mitt arbete? Vad är det som avgör den frågan? Räcker det om kunderna är nöjda? Hur mycket kan olika psykodramaledare anpassa metoderna och ändå kalla det de gör för psykodrama eller sociodrama? Varför är psykodrama en förhållandevis liten företeelse, trots sin effektivitet? Varför lockas mest kvinnor till metoderna, trots att Moreno själv oftast utgår från män i sina texter? Vad borde metoderna kallas för att locka människor – både kvinnor och män?

Min uppsats ger inte svar på alla dessa frågor, men de löper som röda trådar kors och tvärs både i mitt tankeflöde och i texten.

2 Grupper, gruppdynamik och roller

2.1 Olika slag av grupper

Inom psykodrama är gruppen ett mycket centralt begrepp. Det samma gäller också i mitt arbete. Under min praktik har jag använt psykodramatiska metoder i flera olika slags grupper. Både sådana där medlemmarna känner varandra från förr, t.ex. kolleger på en arbetsplats, och sådana grupper där deltagarna träffar varandra för första gången. Gruppdeltagarna har varit allt mellan ungefär 13 och 80 år gamla och gruppstorlekarna har varierat mellan 3 och 50 personer. Jag har kallat gruppverksamheten antingen Kommunikationsverkstäder, Emotionera® eller helt enkelt Psykodramagrupp. Vad vi gör tillsammans i gruppen, och hur, beror alltid på många faktorer.

En avgörande faktor för metodval och upplägg i de grupper jag jobbar med är deltagarnas inbördes relationer. När jag jobbar psykodramatiskt är det fråga om grupper där alla deltar i egenskap av privatpersoner och kan fungera som protagonister¹ enligt sina egna behov och motiv.

Gruppmedlemmarna känner ibland varandra av en händelse, men de har inga fasta inbördes relationer i motsats till andra grupper jag möter där medlemmarna är t.ex. kolleger, studiekamrater eller sitter i samma styrelse. I grupper där deltagarna har en mer eller mindre stark och bestående relation till varandra, t.ex. via sitt arbete, blir det vi gör mera sociodramatiskt betonat och gruppen står i fokus – gruppen är protagonist, för att låna Morenos ord i *Who shall survive?*: ”The true subject of a sociodrama is the group [---] the group in sociodrama corresponds to the individual in psychodrama” (1953:88). De sociodramatiska övningarna kan, som Moreno själv uttrycker det, ”explore as well as treat in one stroke” (1953:88). Att metoden innebär att både undersöka och åtgärda problemen samtidigt är förstås en orsak till att sociodrama är effektivt i många grupper. I exempelvis arbetsgrupper och med människor som är verksamma inom föreningstyrelser eller motsvarande har jag använt sådana här övningar och det har fungerat fint.

¹ *Protagonist* är psykodramats term för huvudperson, ursprungligen hämtat från Aristoteles skrifter (Lars Tauvon i *Skapande Ögonblick*, 1998:93). Protagonisten är den vars aktuella problem framställs i ett psykodramatiskt spel, men samtidigt är protagonisten också bärare av gruppens mest brännade tema i stunden, eftersom det oftast är gruppen som väljer protagonist (1998:93).

2.2 Gruppen som enhet

Beroende på gruppens karaktär varierar inte bara metodvalet, utan också målet med verksamheten växlar mellan personlig katarsis eller hela gruppens katarsis. Moreno skriver: "Catharsis in the sociodrama differs from catharsis in psychodrama. The psychodramatic approach deals with personal problems principally and aims at personal catharsis; the sociodramatic approach deals with the social problems and aims at social catharsis" (1953:88). Ofta är det också så, skriver Moreno i en artikel som ursprungligen ingått i *American Journal of Psychiatry* 1961, att gruppmedlemmarna tillsammans behöver bearbeta och lösa de situationer som uppkommit inom gruppen. Moreno talar om att gruppmedlemmarna, eller gruppen, har ett gemensamt undermedvetet som är viktigt att beakta. Detta gäller förstås familjemedlemmar när man betraktar familjen som en grupp, men också arbetskolleger och andra "intimate ensembles". Därför, fortsätter Moreno, måste till exempel familjeterapi utföras så att hela gruppens gemensamma psyke, "interpsyche", ageras ut på både medvetna och omedvetna plan: "Co-conscious and co-unconscious states are, by definition, such states which the partners have experienced and produced jointly and which can, therefore, be only jointly reproduced or re-enacted" (hämtat ur *The Essential Moreno*, 1987:64). Enligt resonemanget behöver också hela gruppen tillsammans utforska och förbättra sina relationer och gruppens mående.

Med andra ord är det när man jobbar enligt psykodramatiska metoder, alltid av största vikt att samla gruppen och konstatera vilka som är på plats och vilka som saknas. Enligt min erfarenhet är det intressant och givande att i något skede av sammankomsten gestalta de frånvarande på något vis, t.ex. genom att de närvarande tillsammans väljer tyger² som representerar dem som är borta, eller genom att placera ut stolar för de frånvarande och be någon ge röst åt dem för en stund.

I boken *Gruppsykologi: för skola, arbetsliv och fritid* (Hwang & Nilsson, 2014) tangerar författarna gruppens gemensamma medvetande eller omedvetna när de skriver att gruppen är mer än individerna den består av:

Det som sker i en grupp är förstås inte skilt från de personer som utgör gruppen: Individerna är så att säga bärare av gruppen. Men det finns processer som uppstår utifrån det faktum att det är just dessa individer som är närvarande och som inte kan förklaras utifrån var och en av dem. Det skapas något speciellt av

² Inom psykodrama är det vanligt att använda tyger eller sjalar i olika färger som rekvisita. Tygerna kan användas för att symbolisera en viss roll och vara till nytta t.ex. genom att förtydliga vem som är vem vid rollbyten, men också för att förstärka protagonistens upplevelse på ett symbolplan, samt för att göra det psykodramatiska spelet till en estetiskt mer tilltalande upplevelse för hela gruppen.

samspelet och av den ömsesidiga påverkan som finns mellan individer. Ett vanligt sätt att uttrycka detta synsätt på är att helheten är mer än delarna, det vill säga att det inte räcker med individnivå för att förklara det som sker i grupper. (2014:48)

En intressant fråga som Hwang och Nilsson ställer är *var* en grupp egentligen finns. Med detta avser de att peka på att gruppen är ”något som finns *mellan* deltagarna i form av beteendet och samspelet dem emellan” (2014:51). Det som försiggår i gruppen hänger alltså inte på bara en person, därför är det också sällan en bra lösning att flytta ut en enskild person ur gruppen för att lösa de eventuella problem som uppkommit, även om sådant förekommer ganska ofta. Hwang och Nilsson kritiserar det här förfarandet:

Dessutom handlar det om komplexa faktorer – det är som sagt lätt att tänka sig att en grupp bara är en samling människor och inget mer och att det inte är något konstigt med det. Är det något som är galet med gruppen så är det fel på en eller annan individ i gruppen, och då är det bara att flytta på den personen så att gruppen kan fungera bra igen. Men i praktiken fungerar detta inte alls speciellt bra, utan det är ett bedrägligt synsätt som tyvärr är mycket vanligt i olika sammanhang där grupper ingår. (2014:217).

Jag har också lagt märke till att det tyvärr ganska ofta förekommer att en person t.ex. på en arbetsplats anklagas för att förstöra för gruppen på något sätt. I mitt arbete har jag ofta under planeringsskedet fått höra talas om sådana här personer, och då brukar jag försöka fokusera på kärnan i budskapet: att det finns något som inte fungerar bra i gruppen. Jag brukar inte fästa mig vid vem i gruppen som anses skyldig, eller ens riktigt vad hen anses skyldig till, men jag anpassar ändå programmet enligt att gruppen har någon form av problem med samhörigheten.

2.3 Gruppmedlemmarnas roller

I grupper där vi ingår och i mötet med andra människor har, tar eller får vi alltid en viss roll. Enligt Moreno, i en artikel i *American Journal of Psychiatry* år 1961, är en roll ”the functioning form the individual assumes in the specific moment he reacts to a specific situation in which other persons or objects are involved” (hämtat ur *The Essential Moreno* 1987:62). ”Man is a rôleplayer” skriver Moreno också och påpekar att alla individer har och karakteriseras av ”a certain range of rôles which dominates his behaviour” (1953:88). Varje kultur karakteriseras i sin tur av en viss uppsättning roller som den ålägger sina medlemmar att bära: ”every culture is characterized by

certain sets of rôles which it imposes with varying degree of success upon it's membership" (1953:88).

Ofta är det just våra olika roller som gör att konflikter uppstår. Moreno skriver: "The greater the number of roles in which an individual operates in any society, the greater will be the number of conflicts in which he can become involved." (Ur "Mental Catharsis and the Psychodrama", *Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry* 28, 1975, här hämtat ur *The Essential Moreno* 1987:52). De flesta av oss har många olika roller i vårt vardagliga liv, kanske fler roller än vi är medvetna om, och genom att utforska de här rollerna förstår vi ofta bättre att det ibland uppstår kollisioner mellan dem och därmed konflikter mellan oss och andra människor i vår omgivning. Ett sätt att få reda på mer om dessa roller är att använda sociometri, en metod som löper som en tråd mellan sociologi och psykologi. En definition av vad sociometri är och vad det går ut på är att sociometri ska åskådliggöra strukturerna i en grupp. Moreno skrev 1937 under rubriken "Sociometry in Relation to Other Social Sciences" i *Sociometry 1*: "Sociometric procedures try to lay bare the fundamental structures within a society by disclosing the affinities, attractions, and repulsions operating between persons and between persons and objects" (hämtat ur *The Essential Moreno*, 1987:22). Vidare beskriver Moreno sociometri med följande ord:

The essence of sociometry lies in the idea that groups have an internal life of their own and that this life can best be understood by examining the choices members make at any given moment with regard to each other. Such knowledge – who is rejected, who is the 'star', where are the cliques – can then be used to institute a program for positive change. (1987:xiii)

I varje grupp finns alltså en osynlig struktur som är äkta och dynamisk och där vi får, tar och ger roller, och där de här rollerna växlar beroende på omständigheterna.

I mitt arbete med grupper använder jag ofta sociometriska övningar. När Moreno i *Who shall survive?* redogör för olika utvecklingsskeden som sociometrin har genomgått innan den hittat sin form, talar han om problematiken som uppstår då en informant, en person ur gruppen (t.ex. chefen eller läraren), förklarar sin syn på gruppens problem. Det här fungerar inte alltid till förmån för gruppens bästa. Moreno beskriver att han och hans kolleger till en början bara observerade gruppens beteende och sedan övergick till att i stället bli medlemmar i gruppen. Inget av dessa alternativ fungerade problemfritt. Som medlemmar i gruppen blev de som utförde undersökningen själva offer för den press som ett medlemsskap i en grupp innebär för en enskild individ, det så kallade grupptrycket. Forskarna försökte sedan också informera sig genom att ställa frågor till en

person som kände gruppen väl, alltså t.ex. läraren eller chefen, men den personen visade sig också ha bristfällig information:

The selected informer, due to the mechanism of partnership, had often an inaccurate insight into the workings of the group. (...) We cannot adequately comprehend the central direction of an individual in his development either through observation (...) or through partnership. We must make him an experimenter. Considering group formation, we must make the members of the prospective groups themselves the authors of the groups to which they belong. (1953:101)

Det speciella och effektiva med sociometri är med andra ord att gruppmedlemmarna själva blir de som utför experimentet. Sociometri ska för varje enskild deltagare och gruppmedlem innebära en möjlighet att bli "an active agent in matters concerning his life situation" (1953:105). Det är varken en utomstående expert som säger hur saker ska ordnas, eller chefen som kommer med svaren. Gruppmedlemmarna måste själva få vara involverade från början till slut.

2.4 Rollbyten

Även om våra roller växlar i olika situationer och livsskeden behöver människor ibland hjälp att bryta och förändra invanda rollmönster. Ofta tycker jag att det centrala som Morenos sociometrisk och sociodramatiska metoder erbjuder är att ta det första steget på vägen mot förändring. Metoderna låter deltagarna uttrycka sig: säga och visa – och lyssna och se. När gruppen, eller varför inte också individen, får klart för sig hur den mår, och ser var det eventuellt finns problem, kan medlemmarna börja verka för och kräva förändring. När det gäller metoden rollbyten³ som är central inom Morenos metoder tror jag också att det i många fall kan vara förlösande att på ett handgripligt sätt bli medveten om någon annans roll. Under sociodramatiska spel brukar jag ställa frågor i stil med: "Vem av er kan göra något för att lösa problemet? Vem har en roll som faktiskt kan göra någonting?" Grupperna brukar ofta notera hur låst man blir i en roll man fått eller tagit på sig och konstatera att det bara är någon enstaka person som har en roll som verkligen kan göra något för att lösa en problematisk situation i dramat.

³ Rollbyte– vid lämpliga tillfällen byter protagonisten roll med sina hjälpjag för att utforska situationen (Ingrid Göransson, 1998:28).

4 Frön till förändring

I grupper där deltagarna är kolleger eller studiekamrater med varandra har jag lagt märke till vikten av att ha ett uttalat mål med övningarna, i synnerhet om det är så att det finns ett uttalat behov av förändring när det gäller dynamiken och kommunikationen i gruppen. I introduktionskapitlet till boken *The Essential Moreno* citerar redaktören Moreno och skriver om sociometri och Morenos sociometrisk test att det är viktigt att målet är att agera mot ett förändrat status quo:

Even in a sociometric test, in which group members express preferences on paper, the emphasis is on concrete change in the status quo: 'The true sociometric test as we planned it is a revolutionary category of investigation. It upsets the group from within. It produces social revolution on a microscopic scale.' Without such a commitment to *act* on its results, sociometry becomes 'a harmless, povertystricken instrument.' (1987:xiv).

I "Sociometry in Relation to Other Social Sciences" i *Sociometry 1* (här hämtat ur *The Essential Moreno*) påpekar Moreno att sociometri är en vetenskaplig undersökningsmetod som innehåller flera olika steg. Helst ska alla steg utföras, allt från att undersöka hur en viss grupp är organiserad till att diagnostisera individernas roller i gruppen, såväl som gruppens roll i samhället omkring (1987:25). Enligt Moreno måste ändå inte sociometrin följa något absolut strikt regelsystem, utan ska anpassas till gruppen och situationen: "Sociometric procedure has to be shaped in accord with the momentary potentialities of the subjects, so as to arouse them to a maximum of spontaneous participation and to a maximum of expression." (1987:23) Om man inte anpassar utförandet enligt gruppen och nuet, och i förlängningen enligt målet med övningarna, blir resultatet missvisande och begränsat.

Viktigt är som tidigare nämndes också att deltagarna är delaktiga i processerna. "The procedure has to be open and apparent." (1987:23). Om man utför sociometri där deltagarna inte är fullt delaktiga och där de inte till fullo uttrycker sina åsikter kallar Moreno proceduren för "near-sociometric" (1987:23). Sådana undersökningar har visserligen också sitt värde, fortsätter Moreno, och är mycket användbara: "They can be applied on a large scale, and within certain limits without any unpleasantness to the participants." (1987:23) Vid en sådan här "nästan-sociometri" är deltagarna ändå mindre motiverade och mindre spontana och avslöjar därför inte helt och fullt sina känslor. Som en följd av detta blottläggs inte gruppdynamiken helt och hållet utan snarare bara infra-nivåer av den förstår Moreno, och talar om "nästan-sociometri" i mera negativa ordalag: "If a test is near-sociometric – that is, inadequately constructed, then it discloses, instead of the actual

organization of the group, a distorted form of it, a less differentiated form of it, an infra-level of it's structure." (1987:24-25).

Jag har ändå lagt märke till att också ett lättsammare utövande av sociometriska övningar som Moreno kanske skulle kalla "harmless" eller "near-sociometric" enligt citaten ovan, kan påvisa medlemmarnas olika roller, så frön till förändring i gruppen och har goda effekter för gruppandan. Övningarna är ofta roliga för gruppen och deltagarna får en chans att uttrycka sig på nya sätt och kan tack vare detta lägga märke till nya sidor hos varandra. En gång fick jag responsen "Du fick oss att skratta tillsammans och det blir något vi kommer att minnas länge", en annan gång var det en man som till en början såg alldeles skräckslagen ut som efter ett tag spontant och förvånat utbrast: "Du får oss att skratta!". Att på det här sättet hitta ett gemensamt ämne till skratt skapar sammanhållning i gruppen. Det sägs också att Moreno var den som införde skrattet i psykoterapi (omnämns av Martti Lindqvist, 1992:151) och jag tror att det för en arbetsgrupp kan vara mycket viktigt att få skratta tillsammans. Bara det kan ibland vara ett tillräckligt mål med övningarna.

I en av mina grupper där utgångspunkten var att träffas och göra något lite annorlunda tillsammans snarare än att uttryckligen lägga korten på bordet och försöka förbättra samarbetet i gruppen, gjorde vi en sociometrisk övning där vi redde ut vilka som känner varandra eller har att göra med varandra också på fritiden. Efteråt kom en av deltagarna fram till mig och sade att hen nu förstår varför saker är som de är på arbetsplatsen. Genom övningen synliggjordes klickbildningar och kontaktytor som inte kommit fram under den dagliga samvaron på arbetsplatsen. Övningen gjordes utan desto större uppföljning, men fick mig att se potentialen i att närmare utforska hur gruppmedlemmarna ser på strukturen i gruppen. Genom mer direkt ställda frågor om existerande problem skulle gruppen utmanas och eventuellt snabbare kunna förändra sin inbördes dynamik. Sådant arbete skulle å andra sidan kräva mera tid för både arbete i gruppen och uppföljning av processerna än vad jag vanligtvis har till förfogande med grupper jag träffar. Jag kan inte kliva in och röra om fullständigt och sedan lämna gruppen vind för våg med allt som kommit i dagen. Dessutom kan övningarna bli otrevliga och blottläggande för deltagarna, vilket inte är något självändamål.

I grupper som står inför att vara med om sociometriska övningar, eller som hör mig berätta kort vad vi kommer att göra, kan ibland finnas folk som visar rädsla, nervositet och oro. Det verkar som att deltagarna är mest rädda för vad övningarna kan tänkas synliggöra. Det är förstås förknippat med ett visst obehag att ta itu med eventuella problem, eller helt enkelt att vara tvungen att avslöja sina tankar och känslor för de andra – och att få reda på vad de andra tänker och känner. Moreno uttrycker saken så här: "To be made fully conscious of one's position [in the group] may be painful

and unpleasant” (I ”Sociometry in Relation to Other Social Sciences i *Sociometry 1*, här ur *The Essential Moreno* 1987:31) och att ”Sociometric techniques have to be fashioned according to the readiness of a certain population for sociometric grouping” (1987:30). Moreno poängterar också att deltagarnas reaktioner inför sociometriska undersökningar måste få avgöra vilka slags förberedelser gruppen behöver innan den är beredd att delta: ”the amount and character of preparation the group members need before the procedure is put into operation” (1987:30).

I *Who shall survive?* skriver Moreno att det är *kriteriet* som ger sociometriskt definierade grupper deras ”momentum” – jag antar att han med *momentum* menar ungefär *dynamik*. Kriteriet kan vara nästan vad som helst, men det behöver finnas för att gruppen ska vara vad han kallar en sociometriskt definierad grupp (alltså inte bara en samling människor, om jag uppfattar saken rätt):

What gives every sociometrically defined group its momentum is the criterion, the common motive which draws individuals together spontaneously, for a certain end. That criterion may be at one time as fundamental as a search for home and shelter, food and sleep, love and companionship, or as casual as a game of cards. The number of criteria on which groupings are continuously forming go into many millions. (1953:97)

Dessutom skiljer Moreno på ”diagnostic criteria” och ”action criteria”. Det förstnämnda är sociometriska frågeställningar där svaret visserligen kan vara intressant, men inte leder till någon åtgärd. Ett aktionskriterium (min egen översättning) handlar däremot om att deltagarna har någon form av problem att lösa och tillsammans försöker hitta den lösning som passar bra för så många som möjligt av dem. ”The people have an immediate goal to which they are warmed up. The choices they make are very real things, they are not only wishes ” (1953:99) skriver Moreno och ger som exempel människor som ska bygga upp en by och ställs inför frågan: Vem vill du ha som granne? Här lyfter alltså Moreno fram samma aspekt som jag kunnat konstatera i praktiken: genom ett uttalat mål blir de sociometriska övningarna effektivare, även om de kan ha en positiv inverkan på gruppdynamiken också i ett lösare format. Även i de situationerna finns ett mål – att umgås, att ha roligt, att lära känna varandra bättre – även om det är mindre tydligt formulerat.

5 Metoder för att utveckla samarbetet i gruppen

När jag träffar t.ex. företagsgrupper brukar jag oftast inleda med några sociometriska övningar. Min erfarenhet är att de fungerar utmärkt som ögonöppnare och isbrytare, för att värma upp deltagarna

och för att göra allas röster hörda även i ett stort sällskap. Alla får åtminstone visa sin åsikt, även om det inte finns utrymme för var och en att inför alla i ord uttrycka vad de tänker. Medan grupperna formerar sig enligt mina instruktioner uppstår också dialog mellan gruppmedlemmarna, och då får många en chans att prata. De sociometriska övningarna i början ger också deltagarna en fingervisning om vilken typ av program det är som jag kommit för att hålla. Min erfarenhet är att många människor hellre skulle sitta bänkade bakom ett tryggt bord och med en kaffekopp i handen och bara lyssna medan jag föreläser om hur de borde kommunicera med varandra. Att de själva genast förväntas jobba och söka svar på problemen tillsammans brukar göra att människor öppnar sig och aktiveras.

Efter de sociometriska övningarna brukar jag fortsätta med andra typer av övningar, exempelvis sådana där deltagarna delas in i mindre grupper och tillsammans, på olika sätt, gestaltar sina arbetsuppgifter, sitt mående på arbetsplatsen eller sina olika roller. Jag använder mig ofta av sociodramatiskt inspirerade övningar (sociodramer i kortformat, kanske snarast gestaltningar) där deltagarna improviserar kring en given situation, t.ex. ett möte där vissa överenskomna ärenden ska behandlas. Deltagarna diskuterar sig gemensamt fram till vilken situation de vill utforska och vilka roller de vill att ska finnas med. Rollerna fördelas slumpmässigt och deltagarna vet ofta inte vem som har tilldelats vilken roll. Det är ofta både roligt och tankeväckande att först efteråt diskutera vilka personer deltagarna uppfattade att hade de olika rollerna. I synnerhet i skolgrupper anser jag det olämpligt att deltagarna väljer eller tilldelar varandra roller. Jag är noggrann med att påpeka att alla nu har en slumpmässig roll som inte på något sätt är anknuten till deras normala roller.

Övningarna fungerar ibland bra och ibland sämre. Enligt Sirkku Aitolehti är uppvärmningen mycket viktig inför ett sociodrama och den, samt nivån av trygghet som skapats i gruppen, är avgörande för hur ytligt eller djupgående sociodramat blir (*Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan* 2008:113). I vissa grupper spelar det ingen roll hur mycket jag än ”vrider upp volymen” (dvs. ber deltagarna agera ut sin givna roll med mera styrka). I andra grupper uppstår mycket intressanta dialoger och rollspel som deltagarna efteråt kan diskutera och verkligen få ut något av.

I de studerandegrupper där jag jobbat har det ofta varit svårt att bygga upp en tillräcklig trygghet för att sådana här givande sociodramatiska gestaltningar ska kunna utspelas. En faktor som kan ha betydelse är att vi sällan har mycket tid till vårt förfogande. I Aitolehtis exempel på sociodramer är gruppdiskussionerna före dramat omkring 20 minuter långa, men i mina grupper har vi jobbat snabbare än så, efter en gemensam uppvärmning med till exempel sociometriska uppställningar. Min uppfattning har varit att det inte får uppstå tid då de flesta i gruppen anser sig vara klara med

uppgiften och inte längre orkar engagera sig, utan att det under grupparbetsmomentet före dramat snarare lönar sig att avbryta de mest engagerade deltagarna lite tidigare än de skulle önska. Deltagarnas intresse och lust att jobba med metoderna jag introducerar varierar ofta mycket och det kan fort uppstå en stökig och ofokuserad stämning. Likaså brukar jag avbryta dramerna eller gestaltningarna ganska tidigt. Hos Aitolehti får jag bekräftelse på mitt val att göra så. Hon skriver att grupper som är obekanta med metoden och regissörer som saknar stor vana gör klokt i att avbryta när spelets energi är på topp och sedan fortsätta genom att diskutera (2008:115). Detta alltså i stället för att fortsätta att utforska temat i roll. En faktor som jag hädanefter kommer att fästa större uppmärksamhet vid är vilken målsättningen med de sociodramatiska övningar jag gör med grupper egentligen är. Att tydligare diskutera och ange övningarnas syfte och mål skulle antagligen göra deltagarna mera motiverade.

En annan faktor som inverkar på hur väl spelen fungerar är att deltagarna inte vågar agera ut sina roller – även om de är slumpmässigt utvalda – eftersom rollspelet alltid uttrycker något av vem rollinnehavaren är. Aitolehti skriver att både rollen och den växelverkan som uppstår mellan rollerna i ett sociodrama alltid uttrycker rollinnehavarens åsikter och dynamik, även om rollen inte representerar hela människan (2008:118). Deltagarna vill helt enkelt inte låta olika sidor av sig själva skymta fram, inte ens under premissen att de spelar en viss, slumpmässigt given roll.

Också då övningarna inte lyckas helt och hållet synliggör de olika roller och mönster som finns inom gruppen. Aitolehti påpekar att sociodrama är en undersökningsmetod och att gruppen med hjälp av dramat kan uttrycka inbördes spänningar, styrkor och maktförhållanden (2008:118). Det är kanske inte samma personer som har vissa roller i dramat som i verkligheten men dramat visar ändå hurdana roller det finns i gruppen (2008:120). När man är i roll låser man sig sällan vid att försvara bara en enda synpunkt och sociodramat ger dessutom gruppen en delad erfarenhet att diskutera vidare kring (2008:125).

Förutom att ge gruppen mera tid och utrymme, satsa mera på uppvärmning och trygghet samt tydliggöra målen för dramat, funderar jag när jag läser Aitolehtis redogörelse om sociodrama också på olika sätt att genomföra sharingen⁴ efter dramat. I Aitolehtis exempel görs sharingen både parvis och i storgrupp (2008:119). Hittills har jag inte bett deltagarna prata parvis, men det kunde vara ett fungerande koncept, åtminstone i vissa grupper. Problem som kan uppstå med parvis sharing är att det i mina grupper ofta finns deltagare som inte är intresserade av övningarna. Det innebär att det

⁴ *Sharing* innebär att gruppen, både hjälplag och åskådare, efter ett drama delar "vilka känslor spelet väckt i dem och vad de känner igen från sina egna liv" (Lars Tavon i Skapande ögonblick, 1998:99). Protagonisten lyssnar och integreras med gruppen igen.

inte ger någonting att be dem sitta parvis och diskutera. Dessutom kan det vara tråkigt för någon som gärna diskuterar, att sitta tillsammans med någon som bara är med för att hen måste. Under en gemensam sharing får alla i varje fall lyssna till det som sägs (även om alla inte yttrar sig) och kan på så vis tänka själva och ta till sig vad de vill och kan av det de hör. De som så önskar kan lyssna utan att utåt visa att det som har utspelat sig har givit dem tankeställare eller väckt känslor.

I mitt arbete utgår jag alltid från, och förväntar mig, att deltagarna tänker själva, och alltså tänker och känner mycket mer än vad de ger uttryck för. Därför brukar jag också ta allt som görs på allvar. Jag brukar försöka att inte reagera så som jag tänker mig att provocerande tonåringar tror att jag ska reagera, dvs. genom att bli chockerad eller gräla på dem. Om några deltagare inte tar uppgiften på allvar, utan t.ex. fnittrande presterar undermåligt kan jag ändå ta fasta på något av det de gjort och på fullt allvar ställa frågor, eller rent av fråga varför de valt att utföra uppgiften på det här sättet. Vad är det som gör att de inte kunde utföra uppgiften på allvar? Ofta är frågorna halvt retoriska, men jag låter dem ändå hänga rätt länge i luften. Detta gör jag för att jag hoppas kunna visa tonåringarna att jag vet att de tänker och känner annat än det de visar utåt, samt att jag förväntar mig att de tar det vi gör på allvar. Om jag har tillräckligt med tid i gruppen, och ställer också ganska svåra (avslöjande) frågor om relationerna och dynamiken i gruppen, brukar det här gränstestandet och nonchalanta beteendet minska. I den stunden är mitt arbete som allra mest givande!

6 Reaktioner och farhågor

6.1 Måste man vara skådespelare?

När jag föreslår psykodramatiska metoder för en grupp är det vanligt att jag får frågor såsom ”Måste man vara skådespelare?” och ”Är det någon sorts teater?”. Det är inte alldeles lätt att förklara vad psykodrama går ut på eller hur rollbyten går till och varför man gör sådana. Jag brukar svara att psykodrama inte kräver några speciella skådespelartalanger utan att det räcker med att vara sig själv.

Moreno lyfter likaså fram att protagonisten alltid ska vara sig själv på den psykodramatiska scenen. Protagonisten är inte ”an actor, as the actor is compelled to sacrifice his own private self to the rôle imposed upon him by a playwright” (1953:82). Vidare påpekar Moreno att det är relativt lätt för en uppvärmd protagonist att beskriva sitt liv genom aktion ”as no one is as much of an authority on

himself as himself” (1953:82). Men det är av största vikt att protagonisten fritt och spontant får agera ut det som dyker upp av tankar och känslor. De olika metoder som finns att tillgå inom psykodrama (t.ex. hjälpojag, rollbyte, spegling, dubbling⁵) används för att locka protagonisten att bli ännu mera sig själv än hen tillåter sig att vara i verkliga livet: ”The aim of these sundry techniques is not to turn the subjects into actors, but rather to stir them up to be on the stage what they *are*, more deeply and explicitly than they appear to be in life reality” (1953:83).

Utmaningen är alltså att få deltagarna att slappna av så att de vågar vara naturliga och spontana, snarare än att få dem att vara bra skådespelare.

6.2 Måste jag prata om mitt privatliv med de andra i gruppen?

En annan vanlig fråga om psykodrama är om det inte är hemskt att blotta sina bekymmer inför en grupp obekanta människor. Jag brukar förklara att gruppen är en styrka i psykodrama, inte ett hinder, och säga att det uppstår en gemenskapskänsla i gruppen eftersom, och för att, alla får och ger lika mycket. I *Who shall survive?* finns ett avsnitt där Moreno nämner detta, men också de mera negativa känslor av skam, skuld och känslan av att ha gjort en uppoffring som är realiteter för många protagonister efter ett drama. Enligt Moreno blir protagonisten under uppvärmningsfasen omedveten om publiken eller gruppen, glömmer att den finns, men påminns sedan om den igen när dramat tar slut och då når de eventuella skam- och skuldkänslorna sin klimax. Då har gruppens processer precis hunnit börja ordentligt och den gemensamma upplevelsen av dramat som nyss utspelade sig, och som uttrycks under sharingen efteråt, leder till att de inbördes relationerna inom gruppen stärks och deltagarna känner gemenskap med varandra. Genom sharingen efter dramat upplever protagonisten ofta en ny form av katarsis, ”a group catharsis” (1953:86), när gruppmedlemmarna delar med sig av sina erfarenheter precis som protagonisten gjorde i sitt drama. ”He has given love and now they are giving love back to him” (1953:86).

En annan vinkel av samma problematik blir aktuell när människor frågar om de genom metoderna kommer att avslöja något de inte vill avslöja, liksom utan att själva kunna lägga band på sig. Eller

⁵ **Hjälpojag** – gruppmedlem som hjälper protagonisten att återskapa en viss person, i en roll som protagonisten skapat i sitt inre (Ingrid Göransson i *Skapande ögonblick*, 1998:27). **Rollbyte** – vid lämpliga tillfällen byter protagonisten roll med sina hjälpojag för att utforska situationen (Ingrid Göransson, 1998:28) **Spegling** – ”ger protagonisten möjlighet att se sin egen scen utifrån, medan ett hjälpojag spelar hans roll” (Lars Tauvon, 1998:98). **Dubbling** – ett hjälpojag uttrycker sådant som finns under ytan men som protagonisten inte ger uttryck för, samt stöder protagonisten (Lars Tauvon, 1998:98).

om de kommer att börja minnas något som de inte vill komma ihåg. På de här frågorna brukar jag svara att det visserligen är vanligt att den som deltar får insikter om sitt liv och sina relationer, men att deltagarna aldrig tvingas att gå längre och djupare än de själva vill och är beredda och kapabla att göra. Jag brukar också förklara att psykodrama inte är ett trolleri där jag manipulerar deltagarna och får dem att göra saker de ångrar efteråt. Däremot brukar jag förbereda människor på att deltagandet i en psykodramagrupp innebär att gå in i en utvecklingsprocess, och utveckling är inte bara lätt.

6.3 Hur kan jag uppleva personlig utveckling i en grupp?

Den grupp-katarsis som uppkommer inom psykodrama när alla deltagare delar med sig av sina erfarenheter är en del av svaret också på frågan ”Hur kan jag få uppleva personlig utveckling när det är så många som deltar i gruppen?” På den här frågan brukar jag svara att alla får något, varje gång. Morenos ord stärker min uppfattning att det verkligen är så här: ”Even the so-called group approach in psychodrama is in the deeper sense individual-centered” (1953:87). Detta beror på att alla kan relatera till och beröras av det som utspelas utgående från sin egen situation. Fokus under psykodrama ligger både på gruppen som helhet och på de enskilda individerna. Vad behöver de? Vad vill de? Vem behöver någonting mest just nu? Detta sker naturligtvis genom ett visst mått av kompromissande där deltagarna dels får öva att ta sin plats och lyfta fram sina behov, dels att ge plats åt någon annan.

Moreno skriver att terapeuten eller ledaren inte är den enda som bär upp terapin och kan hjälpa klienten i en psykodramagrupp. Deltagarna fungerar också som varandras terapeuter. Under rubriken ”Scientific Foundations of Group Psychotherapy”, i *Group Psychotherapy: a Symposium* (1945) skriver Moreno: ”Sociometric methods have demonstrated that therapeutic values (tele) are scattered throughout the membership of the group. One patient can treat the other.” (hämtat ur *The Essential Moreno* 1987:34). I psykodrama använder man sig alltså av mycket mer än bara en persons förmågor. Man tar också in olika kreativa metoder: ljud, dans, dockor, bilder.

En av mina gruppdeltagare uttrycker sig så här om att vara en i gruppen:

Att gå igenom det jobbiga tillsammans med andra gjorde att jag inte kände mig så ensam och det hjälpte för att sedan lämna just det bakom sig och kunna gå vidare i livet. Jag fick insikt om att vi alla går och bär på olika öden och att vi

själva måste ta tag i vår egen situation om vi vill fortsätta leva ett bra liv.
Bearbeta, lämna och gå vidare.

Början blir lättare när man har någon att dela den med. En annan deltagare sade så här:

Det kändes befriande att få berätta vad som kändes jobbigt. Jag fick höra kloka tankar om min situation från de andra deltagarna och det bästa var att jag fick vara 100% mig själv i min svåra situation och att det var ok. Det kändes också bra att kunna hjälpa de andra deltagarna under deras bearbetningsprocesser.

Morenos grupper bestod ofta av professionella hjälpjag, inte bara av andra personer som också deltog för sin egen skull. I sitt arbete med patienter inom mentalvården kunde Moreno konstatera att de patienter som deltog i psykodramasessioner som publik också fick hjälp med sina egna problem och kände tele⁶ med varandra. Moreno skriver att man kunde lägga märke till att det var nyttigt för patienterna att se andras spel, i synnerhet om de kände protagonisten, och att hjälpen låg i att psykodrama gjorde saker tillåtna och möjliga som inte hände i verkliga livet. En hallucinerande patient kan exempelvis få hjälp av att se någon annans hallucinationer utspela sig på scenen (I ”Mental Catharsis and the Psychodrama” i *Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry* nr. 28, 1975, här hämtat ur *The Essential Moreno* 1987:57). De här insikterna ledde till att Moreno började behandla också publiken på samma gång som protagonisten.

Moreno konstaterar att de här spelen var att föra psykodrama tillbaka mot ”the Aristotelian view of catharsis”, alltså att åskådarna upplever katarsis genom att bevittna ett skådespel, och att detta vitaliserade det psykodramatiska konceptet (1987:58). Jag tolkar Moreno som att det var så här estetiken, inte bara den terapeutiska biten, kom att bli en viktig del av den psykodramatiska helheten. Moreno skriver: ”The therapeutic aspect of psychodrama cannot be divorced from the aesthetic aspect, nor ultimately, from its ethical character” (1987:59). Genom att varje psykodramatiskt spel görs estetiskt tilltalande och genom att aktivera publiken kan alla närvarande få uppleva katarsis på något plan.

Enligt Moreno har protagonisten också nytta av att fungera som hjälpjag i ett spel som behandlar problem som liknar hans egna. På det sättet kan både protagonist och hjälpjag få hjälp samtidigt (ur *Psychodrama*, Vol. 1, 1946, här hämtat ur *The Essential Moreno* 1987:92). I de psykodramagrupper jag deltagit och lett har det visat sig att protagonisten ofta väljer hjälpjag som har starka beröringspunkter med temat. Det här valet sker ofta utan att protagonisten känner till att hen och

⁶ Tele är Morenos begrepp för den intuitiva förståelse som deltagarna i en psykodramagrupp känner för varandra. Ett ”ömsesidigt igenkännande” (Ingrid Göransson i *Skapande Ögonblick*, 1998:34). Tele kan också beskrivas som en djup tvåvägskommunikation, ett ”ständigt dubbelriktat flöde av betydelser och meddelanden” (Göran Högberg i *Skapande ögonblick*, 1998:195)

hjälpjaget har gemensamma erfarenheter. Att så är fallet framkommer ofta först i sharing-fasen efter dramat och känns då som ett bevis för att tele verkligen fungerar, samtidigt som känslan av katarsis förstärks.

7 Kommunikationsverkstäder i ungdomsgrupper

7.1 Exempel 1 – som en del av undervisningen

Med syfte att ge de studerande möjlighet att prova på nya arbetsmetoder i anslutning till sin utbildning ledde jag bland annat sociometriska och sociodramatiska övningar i två olika grupper i samma läroinrättning. Jag träffade båda grupperna tre gånger var, under en period på omkring tre veckor. Läraren deltog inte i övningarna, men fanns på plats under mina timmar med grupperna.

Under träffarna med grupperna ledde jag inledningsvis sociometriska övningar där syftet var att låta deltagarna få information om gruppmedlemmarnas mående och tankar i stunden. Övningarna bestod dels av värdelinjer mellan två ytterligheter, dels av ja/nej-linjer, dvs. en övning där utgångsläget är att alla står bredvid varandra och där de sedan kan svara ”ja” på frågorna genom att ta ett steg framåt. Att bli stående betyder antingen ”nej” eller att man inte vill svara. Avsikten med detta upplägg är att jag också ska kunna ställa mera avslöjande frågor utan att någon behöver känna sig alltför utpekad. Förhoppningsvis minskar det också risken för att någon känner sig tvungen att svara det ena eller det andra på grund av grupstrycket. De här övningarna gör jag oftast när jag möter gruppen för första gången.

Min förhoppning med övningarna är att de skulle få deltagarna att intressera sig för att få en helhetsbild av hela gruppens läge. I det aktuella fallet ställde jag frågor i stil med hur pigga eller trötta de är, vad de tycker om olika studieämnen och hur de känner för studierna för tillfället. Frågor om fritidsintressen och om de till exempel röker ingick också, samt möjligheten för dem att själva ställa frågor till gruppen. Som så ofta var det intressant att som utomstående iaktta hur grupstrycket fungerar. En del deltagare svarar genast och spontant genom att ställa sig på en viss plats på värdelinjen eller genom att ta ett steg framåt för ”ja”. Andra ser sig först trevande omkring innan de väljer sin position. Vem som är opinionsbildare i gruppen syns också ganska tydligt, eller den uppfattningen får jag i alla fall. Jag har hittills inte kollat om min uppfattning om rollfördelningen inom gruppen stämmer med deltagarnas, men det vore en intressant öppning för följdfrågor under övningarna.

Sedan gjorde vi sociodramatiska övningar där deltagarna i mindre grupper fick tänka ut olika sociala situationer de brukar befinna sig i och vilka olika roller de närvarande brukar ha i dessa. Förberedelserna delade jag, som jag har för vana att göra, in i flera kontrollsken för att också nu förhoppningsvis garantera att ingen i gruppen blir utpekad och gjord till åtlöje. Situationer som föreslogs denna gång var bl.a. i bussen, på bio och på fest, Roller som dök upp var till exempel den som sitter och lyssnar på musik i hörlurar, den som pratar alltför högt i telefon eller prasslar högt med godispapper, den som blivit lämnad av sin pojkvän, den som druckit för mycket alkohol och den som inte dricker alkohol alls. När allt var klart fick grupperna improvisera utgående från den situation de valt och de roller de slumpmässigt tilldelats. När jag gör sådana här övningar lyckas de ibland mycket bra och det går att tillsammans reflektera över de olika rollerna, hur det känns att ha dem, om deltagarna fått en roll de är vana vid, en roll som känns bekväm, eller kanske helst skulle byta roll med någon annan. Andra gånger blir gestaltningarna mindre lyckade. Oftast går det i alla fall att diskutera orsakerna till att det blev som det blev. Också i de här grupperna fanns det gestaltningar av båda slagen.

Under följande träff fick de studerande göra sina egna sociala atomer⁷ på papper. Jag gav exempel på tavlan i klassrummet och angav olika slags linjer och pilar som de kunde använda för att markera hurdan typ av relation de har till de olika personerna i sin atom, eller hurdana känslor de hyser för respektive person. Efteråt ville jag låta dem uppleva sina atomer genom att bygga upp dem i rummet med studiekompisar som hjälpgag, även om jag visste att det inte skulle kunna bli fråga om rollbyten och att jag inte skulle kunna handleda varje deltagares atombygge. Jag hoppades ändå att deltagarna själva skulle lägga märke till exempelvis på vilket avstånd de vill ha personerna i sina atomer, och att de skulle få insikter om sina närmaste relationer. Min uppfattning – som visade sig stämma överens med responsen som läraren sedan samlade in – var att övningen med papper och penna uppskattades och uppfattades som intressant och givande, men att gestaltandet blev alltför rörigt. Här spelade också utrymmet en roll då deltagarna jobbade i både korridorer och andra utrymmen, förutom att det var en svårgripbar övning för deltagarna att ta sig an utan min direkta handledning.

Till sist jobbade vi med en övning som går ut på att för sig själv gå igenom vilka olika faktorer som får en att må bra. Deltagarna jobbade i par. Först gjorde varje deltagare en lista på sådant som ger energi och gör dem glada (t.ex. att sova, äta choklad, resa, vara med vänner ...). Sedan bytte de

⁷ *Begreppet social atom* beskriver "den kärna av relationer som finns runt varje individ" (Lars Tauvon i *Skapande ögonblick*, 1998:62) och en metod för att gestalta en persons "emotionella nätverk" (Göran Högberg i *Skapande ögonblick* 1998:193).

papper med varandra och uppgiften var att fråga sin kompis, utgående från hens lista, vilken må bra-faktor som vinner över en annan. Alla punkter ställs mot varandra och till sist finns oftast en eller ett par punkter som fått flest poäng. Ganska ofta blir man förvånad över vilken må bra-faktor som vunnit. Det sista skedet av övningen gick ut på att deltagarna fick gruppera sig enligt samma eller liknande vinnande må bra-faktorer och tillsammans gestalta det temat. Många gjorde installationer av material de hittade i rummet, några gjorde mera pantomimliknande gestaltningar.

Responsen efteråt visade enligt gruppernas lärare att någon tyckte att det var roligt med omväxling, någon tyckte att övningarna var intressanta och någon att besöken var onödiga. Läraren lyfte fram att de studerandes olika personligheter förstås har betydelse. En del gillar att analysera och dramatisera, andra gillar det inte lika mycket. Vi reflekterade också tillsammans över att det är svårt för tonåringar som ännu är osäkra på sig själva att vara kreativa och reflektera spontant i grupper som dessa.

Moreno skriver att kreativitet och spontanitet behöver varandra: "Creativity without spontaneity becomes lifeless. (...) Spontaneity without creativity is empty and runs abortive" (1953:40). I en tonårsgrupp som den här är det utmanande att på kort tid skapa den trygghet som är en förutsättning för kreativitet och spontanitet. Moreno menar att många har potential att bli en Beethoven eller en Michelangelo bara de har möjlighet till den spontanitet som behövs för att kreativiteten ska blomma (1953:39).

I vuxen ålder är vi sällan lika beroende av att passa in som under tonåren, men då finns det ofta annat som hämmar oss. Trots detta fungerar ändå ofta de övningar jag nu gjorde med tonåringar bättre med vuxna deltagare, det har jag märkt när jag har lett också vuxengrupper, till empel företagsgrupper. Läraren framhöll att skillnaden kan bero på att vuxna människor har mera distans till sig själva. Tillsammans med läraren reflekterade jag slutligen också över vad det skulle kunna tillföra att ställa frågor om gruppanda, ensamhet och mobbning under de sociometriska övningarna, vilket jag själv funderade mycket på efteråt, och vi konstaterade att det kunde ge mera djup och göra att deltagarna inte uppfattar övningarna bara som lek. Att ställa mer djupgående frågor blev viktigt när jag träffade gruppen som jag beskriver i följande exempel.

7.2 Exempel 2 – som försök att förbättra stämningen i gruppen

Jag blev anförtrodd uppdraget att försöka hjälpa en studerandegrupp med uttalade samarbetsproblem och dålig atmosfär. Det rörde sig om en stor grupp tonåriga deltagare, och en stor utmaning, men jag antog den. För mina timmar hade studieplatsen ordnat så att de allra flesta i gruppen skulle kunna delta, dvs. gjort justeringar i schemat. Trots detta var det några i gruppen som inte deltog för att de inte heller i normala fall hade några timmar vid den tiden. Att några var frånvarande var inte idealt med tanke på att målet var att förbättra gruppandan, men gruppen var så stor att det hade varit osannolikt att alla kunnat delta. Jag träffade gruppen under två och en halv timmes tid, alltså en mycket kort tid, och träffarna skedde i slutet av en skoltermin. Efteråt växte hos mig ett behov av att möta gruppen igen och försöka göra saker på lite andra sätt. Studieplatsen var positiv till att jag höll ett par timmar till med gruppen, och i början av följande termin träffades vi igen under ett par timmars tid.

Inför den första träffen resonerade den ansvariga läraren och jag att jag skulle träffa gruppen ensam. Vi tänkte att det skulle ge deltagarna större frihet och möjlighet att bryta invanda rollmönster. Vi kom också överens om att jag inte skulle säga att jag var där för att försöka hjälpa dem lösa samarbetsproblemen, för vi ville att deltagarna skulle känna att de *fick* något, inte utpekades som besvärliga. Därför sade jag kort och gott åt gruppen att syftet med mitt besök var att de skulle få några timmar av trevligt program tillsammans, som omväxling till de normala studierna. En deltagare ställde ändå genast frågan om jag var där för att de har problem med gruppandan, och jag vet inte hur övertygande jag var då jag försökte besvara frågan utan att varken säga ja eller ljuga. Efteråt tänkte jag att jag i den stunden till exempel kunde ha svarat genom att be gruppen berätta om sina problem i stället för att försöka sopa frågan under mattan, men just då prioriterade jag att försöka skapa en lättsammare stämning, att hitta lekfullheten för att komma igång med våra inledande övningar.

De första övningarna bestod av sociometriskt uppställningar och andra dramainspirerade övningar som jag tänkte att skulle föra deltagarna samman på nya sätt. Stämningen var tyvärr mycket dålig. Mina övningar hånades högljutt av några enstaka deltagare som helt tydligt var opinionsbildare. Många deltagare var tysta och iakttagande. Jag lyckades inte skapa en trygg atmosfär i gruppen. Jag genomförde ändå mitt program nästan enligt planerna. Jag upplevde efteråt att jag borde ha gjort någonting helt annat, ruskat om deltagarna riktigt ordentligt, men eftersom mitt program bestod av flera olika delar var det svårt att gissa vilka moment som skulle komma att fungera och vilka som inte alls var bra. Jag hoppades hela tiden att nästa övning skulle fungera bättre än den föregående.

Efteråt funderade jag mycket på spontanitetsbegreppet inom psykodrama och på vikten av att som regissör alltid vara lyhörd och tillräckligt lugn för att kunna tänka klart eller *känna* klart, alltså följa magkänslan, det som spontant känns rätt i stunden. Det är svårt att avgöra om jag var spontan och anpassade det som gick att anpassa i stunden, såsom mitt beteende, mina ordval, mina gester och miner (även om jag inte var spontan nog för att tänka ut något alldeles annat att göra än det jag hade planerat). Eller om jag var osäker och rädd att inte klara av uppgiften, och därför inte kunde tänka helt klart och komma på bättre sätt att agera. Min känsla var att det var en svår situation som jag inte klarade av att lösa på ett sätt som jag hade velat. Responsen som jag samlade in efteråt var heller inte särskilt god, men ändå bättre än jag hade vågat hoppas. Flera av deltagarna sade sig ha lärt känna någon i gruppen bättre, eller hade pratat med någon de annars inte pratar med.

Jag vet att en grund till att jag är mycket känslig för sådana här frågor, och till att jag funderade på om jag kanske blivit rädd och låst av den otrevliga stämningen, är att jag under många år utsattes för mobbning när jag gick i skola. Mina egna erfarenheter driver mig kanske att jobba med ungdomar – för det är något jag brinner för – men gör mig samtidigt rädd att inte räckta till. De vuxna som borde ha skyddat mig när jag var barn räckte inte till, så jag har mest dåliga exempel på vuxenbeteende i sådana sammanhang.

Jag läser Ann Helledays uppsats *Att lära av psykodramaregi* där hon bland annat diskuterar psykodramaregissörens rädslor och orosmoment och hur de inverkar under och efter psykodramatiska spel. Jag fastnar särskilt för hennes reflexioner kring att som regissör efteråt fundera på det jag gjorde:

Som regissör ser jag inte helheten och har inte kontroll över allt som händer. Jag saknar perspektiv på mitt vetande. Efteråt tror jag, att min oro kan ses som uttryck för att börja se vad jag visste och inte visste. Oron kom av allt jag inte visste och var samtidigt ett sent sätt att få överblick över det. Oron hade sin mening och sin uppgift i att tvinga till reflektion (2012:19).

Jag noterade också, precis som Helleday, att jag inte hade full koll. Jag visste inte om allt som pågick under övningarna i gruppen, utan det skedde saker som undgick mig, även om jag försökte så gott jag kunde att rikta min uppmärksamhet åt alla håll samtidigt. Under en av övningarna var det någon som fällde en nedlåtande kommentar om en annan deltagare och jag kunde inte höra vad hen hade sagt. Det låg helt klart i luften att någonting osakligt hade sagts, och jag frågade ”Vad sa du?”

av personen jag tyckte hade uttalat sig, men jag fick inget svar. Eftersom jag inte hade hört vad personen hade sagt, och inte fick reda på det heller, valde jag att gå vidare med övningen och den sårade deltagaren tog sedan upp händelsen med sin lärare och upplevde naturligtvis att det var fel av mig att inte reda ut problemet genast. Den här responsen var en viktig orsak till att jag ville träffa gruppen igen.

En annan orsak till att jag ville fortsätta jobbet med gruppen var att jag hade lagt märke till att de som i en av övningarna jobbade kring temat gruppanda var de enda som tog den övningen på allvar. Vi jobbade med olika temaområden: stress, att må bra, nuet och att vara ung samt just gruppandan. Uppgiften gick ut på att gestalta temaområdet och visa det för de andra. De flesta engagerade sig alltså inte i uppgiften, men gruppanda-gruppen gjorde det. Efteråt tänkte jag att jag borde ha givit bara gruppanda-temat som gestaltungsuppgift, men under den första träffen ville jag som sagt inte göra för stort nummer av just den biten. Jag upplevde ändå att det skulle finnas mycket att göra och att det föra att lyckas hjälpa gruppen bara var en fråga om att skapa de rätta omständigheterna och hitta de rätta övningarna.

Inför den andra träffen bad jag några lärare att närvara och instruerade dem att verkligen delta, inte bara iakttä. Jag ville dels att de skulle komma med egna reflexioner och fungera som exempel på hur man kan ta övningarna på allvar, dels att de skulle hålla ögon och öron öppna för det som händer i gruppen. Att ha lärare eller andra vuxna med i gruppen fungerar också som ett slags skydd för mig när jag leder en grupp; om deltagarna efteråt kritiserar innehållet finns det vuxna som bevitnat vad som har skett. I den här gruppen framstod detta som viktigare än att ge deltagarna möjlighet att känna sig fria, utan lärares övervakning. De deltagande lärarna bidrog i viss mån med kommentarer, men var lyhörda och valde att närvara mera i bakgrunden då deltagarna själva tog itu med problematiken, vilket alltså hände under den andra träffen.

I början av vår andra träff berättade jag att jag fått reda på och insett att det gången innan förekommit osakligt beteende, och att det inte är ok. Jag bad också om ursäkt för att jag inte hade rätt ut saken genast. Min förhoppning var att det här skulle visa deltagarna att jag vill deras bästa och att de också själva ska ta frågorna på allvar. Jag sade också att jag under mitt förra besök upplevt att det råder dålig stämning i gruppen och att jag hoppas att mina övningar ska kunna fungera som en form av öppning mot en bättre och mer tillåtande atmosfär. Dessutom påpekade jag att jag förväntar mig att deltagarna ta övningarna på allvar. Under den andra träffen lät jag också gruppen ta ställning till mer allvarliga frågor såsom om deltagarna upplever att de andra faller

nedlåtande kommentarer om dem, eller om de själva anser sig fälla nedlåtande kommentarer om de andra. Med ens var hela gruppens fokus mera riktad och mina övningar ansågs inte längre vara alltför barnsliga, vilket några av deltagarna tyckte under den första träffen. Gruppens atmosfär var helt enkelt sådan att ingen (?) kunde vara sig själv, och om då ledarindividerna gav uttryck för ointresse och signalerade att övningarna jag föreslog var fåniga, var det svårt för andra deltagare att visa att de tyckte annorlunda. Vid den andra träffen blev det svårare för deltagarna att förhålla sig distanserat till övningarna. Alla fick lov att lägga sig själva mer i blöt. Det blev också möjligt för deltagarna att utmana andra gruppmedlemmar och ställa dem mot väggen. Under den här andra träffen rådde en mer konstruktiv stämning av ”Nu tar vi tag i detta!” och responsen var också bättre än efter den första träffen.

7.3 Vilken roll spelar utrymmet där övningarna genomförs?

Jag har alltid träffat ungdomsgrupper i deras egna bekanta utrymmen. Ungdomsgrupperna har alltid varit de mest utmanande, och jag undrar om övningarna kunde fungera bättre i en annan miljö, t.ex. utomhus och på något ställe som är neutralt för deltagarna? Moreno skriver att psykodrama kan utföras var som helst ”The locus of a psychodrama, if necessary, may be designated everywhere, wherever the subjects are, the field of battle, the classroom or the private home. The ultimate resolution of deep mental conflicts requires an objective setting, the psychodramatic theatre” (1953:82) Å andra sidan handlar inte mina träffar med studerande- och arbetsgrupper särskilt ofta om att bearbeta djupa mentala konflikter, utan snarare om att utforska gruppen och eventuellt synliggöra ifall det finns några problem som gruppen är mer eller mindre medveten om. Moreno skriver för övrigt också att psykodrama ska utföras ”*in situ*”, att det är ett missförstånd att det behövs en särskild teater för att utöva psykodrama: ”Psychodrama does not require a theatrical setting, a frequent misunderstanding; it is done *in situ* – that is, wherever the subject is found” (1953:86). Det här tycker jag att talar för att övningarna med studerandegrupper enligt Moreno allra helst ska genomföras i deras egna utrymmen – dvs. där som gruppen finns, med alla sina problem. Eventuellt är det bäst att tillsammans skapa bättre gemenskap just i det utrymme där gruppen också efteråt ska verka. Om övningarna sker någon annanstans är det kanske lätt hänt att falla tillbaka i gamla spår när man återkommer till sin vanliga miljö.

8 Psykodramagrupper

Under årens lopp har jag organiserat i huvudsak två olika slags gruppverksamheter där deltagarna fått vara med om psykodramatiska spel. Den ena har jag kallat Emotionera ® och den andra har helt enkelt gått under benämningen Psykodramagrupp. I de här grupperna har deltagarna inte haft någon etablerad kontakt från tidigare, utan grupperna har bestått av personer som råkat välja att delta just där och då. Ibland har några deltagare visat sig känna varandra från förr och i vissa fall har nya kontakter uppstått. Faktiskt också sådana kontakter som hållit och givit upphov till kollegialt samarbete.

Emotionera ® är ett koncept som bygger på det jag studerade för min grundnivåuppsats inom psykodrama, dvs. hur de psykodramatiska metoderna kan användas vid psykosomatiska besvär. Emotionera ® går ut på att deltagarna under tre timmar får ta del av olika slags övningar. Vi gör uppvärmningsövningar och sedan en meditation där deltagarna får gå in i sig själva och känna efter hur de mår i kroppen, samt reflektera över hur deras kroppar mått under olika uppväxt- och livsskeden. Efter meditationen gör vi en sociometriskt inspirerad sammanfattning där jag med hjälp av ett rep som tejpas fast på golvet i form av en människogestalt, ber deltagarna att ställa sig på en plats i rep-kroppen på golvet där de känner att deras egna åskledare finns. Här använder jag Judith Teszárys begrepp åskledare (i boken *Skapande ögonblick* 1998:126), alltså en plats i kroppen som har tendens att reagera om människan till exempel känner stress. Om deltagarna inte upplever sig ha någon sådan här åskledare ber jag dem ställa sig vid en kroppsdel som av någon orsak ofta ger besvär eller reagerar. Efter det här jobbar vi psykodramatiskt antingen med någon av deltagarna som protagonist, eller så att vi utgår från hela gruppens gemensamma nämnare (exempelvis kan det handla om stress) och gör gemensamma gestaltningar i par, i mindre grupper, eller hela gruppen tillsammans. Som avslutning gör vi en meditation där var och en får chans att landa hos sig själv och ”städa” upp i kropp och sinne. Sedan skiljs vi åt, men innan dess är det ofta någon som föreslår att gruppmedlemmarna ska hålla kontakt, eftersom deltagarna känner samhörighet med varandra. Emotionera ® har ändå ingen egentlig fortsättning efter de här tre timmarna.

En av mina deltagare, som jag träffade ett tag efter att hen varit med om Emotionera ®, sade att hen gärna hade deltagit i någon form av uppföljning eftersom hen upplevde att Emotionera ® hade satt igång processer som hen gärna hade jobbat vidare med. En annan deltagare, som under sitt spel behandlade en knepig relation, sade något tag senare att det visserligen var till hjälp att delta, relationen hade förbättrats, men hen ville inte delta på nytt. Hen sade att det trots allt är skönare att

bara ta det lugnt, att inte gräva i det som känns svårt. Reaktionen varierar med andra ord från en ytterlighet till en annan.

Jag har också lett en psykodramagrupp som träffades 5 gånger, tre timmar varje gång. Gruppen bestod av endast tre deltagare, men fungerade ändå väl. Det var givande att leda en grupp där det var möjligt att följa med allas processer under en längre tid. Deltagarna var nöjda efteråt och gav uttryck för att det hade en förlösande effekt att delta. Här ett par röster:

Det är otroligt att genom att sätta ord på känslor lättar bördan man går och bär på och också genom att få låta sig känna det man känner och låta det komma ut.

Det kändes viktigt att bli sedd, lyssnad på, tagen på allvar, få uttrycka sina känslor, utvecklas och hjälpa andra.

Eftersom psykodrama snarare är ett sätt att hitta nycklar till problem man vill lösa än att lösa problemen på en gång, tror jag att det är viktigt att gruppen träffas mer än bara en kväll. Deltagarna behöver tryggheten det innebär att veta att ”vi träffas snart igen”. Ändå vill jag inte ringakta det energitillskott i vardagen som deltagare i Emotionera® fått med sig efteråt. Som exempel kan jag nämna en kväll då en av deltagarna sade sig behöva färger i sin tillvaro och skapade ett ”färg-spa” av tyger och sjalar. Deltagaren guidade oss sedan genom havet av färger och resan gick mellan olika tider och personer i deltagarens liv. Både hen och vi andra belv inspirerade.

Genom att jag som regissör begränsar vilka teman som går att utforska under en Emotionera®-verkstad, samt genom att sammanfatta och avsluta på ett tydligt och klart sätt, upplever jag också att det är tryggt att sända hem deltagarna utan en inplanerad återträff. Det är klart att det inte går att veta i förväg vad som kommer att hända under kvällen, men som regissör har jag ansvar för att hålla koll både på tiden och på att hela gruppen mår bra. Hittills har heller ingen deltagare protesterat när jag har sagt sådant som att jag förstår att det här temat är viktigt för dig, men just nu kan vi inte gå in på det. Tillsammans har vi alltid hittat en vinkling som fungerat i stunden och passat ihop med formatet, och som alla deltagare haft behållning av.

I samband med psykodramagrupper jag hållit har jag fascinerats av hur rätt det oftast blir. Metoden, eller metoderna, innehåller alltid möjligheter för protagonisten och gruppen att uttala sina behov och för mig som regissör gäller det att vara närvarande och öppen. Jag föreslår vad vi kan göra tillsammans, det blir som det blir, och efteråt lyder vanligen kommentaren: ”Det här var precis vad jag behövde”. Här finns enligt min mening kärnan i att psykodrama är en effektiv metod.

9 Reflexioner

9.1 Är psykodrama för kvinnor eller män?

I Morenos texter är det mannen som är utgångspunkten. Han använder orden "he" och "man" när han talar om klienter eller människor i allmänhet. Moreno skriver också om andra män som sysslar med psykologi inom olika inriktningar. Boken *The Essential Moreno* har en manlig redaktör och förordet är skrivet av en man. Bokens redaktör nämner könsstereotypierna i sin inledning: "A problem has been the sexual stereotyping typical of Moreno's milieu and legion in the text. Despite the awkwardness of Moreno's constant use of 'he' and 'man' to mean both men and women, changing this usage seemed too much a violation of his own thought and sentence structure; so I have let it stand" (1987:xx). Jag tycker att det är bra att Morenos texter återges så direkt som möjligt, men vill ändå peka på att allt detta står i bjärt kontrast till mina upplevelser av psykodrama. Detta gäller också innehållet i Morenos texter, på så vis att han ofta utgår från mannen som exempel. När han skriver om äktenskapsproblem utgår han från att det är mannen som kommer för att få hjälp (i *Psychodrama*, Vol. 1, (1946), här hämtat ur *The Essential Moreno* 1987:87). Under mina psykodramastudier och i mitt arbete med metoderna är däremot kvinnorna helt klart i majoritet. Är det så att metoderna som utvecklats av en man just nu används mest av kvinnor? Vad är det i så fall som har hänt på vägen, eller är det fråga om lokala variationer? Finns det länder där de flesta som sysslar med psykodrama är män?

Moreno jobbade mycket med vetenskapliga undersökningar. Det var faktabaserad verksamhet och den riktade sig till både mentalpatienter och samhällets utstötta på ett direkt och konkret vis. Den psykodrama som jag har upplevt och själv leder är inriktad på friskvård och deltagarna är oftast människor som klarar av att fungera i samhället. De deltar snarast för att fortsätta klara av kraven som livet ställer på dem. Jag har inte fått lära mig att göra psykodramatiska tester och sociometriska undersökningar i uttalat forskande syfte, utan i stället har jag lärt mig mycket om att ge människor möjlighet att utvecklas i sina roller, i sina arbetsuppgifter, i sin samvaro med andra. Psykodrama verkar enligt min uppfattning ha rört sig bort från de hårda vetenskapliga kraven och värderingarna. Är psykodrama med andra ord inte längre lika manligt?

Jag uppfattar att psykodrama är ämnat för människor, oavsett kön. Men trots detta är det svårt att locka också män att delta i verksamheten. När det är män med i verkstäder jag leder för exempelvis arbetsgrupper har jag både en och två gånger sett dem kallsvettas och diskret försöka öppna den översta skjortknappen när jag presenterat vad vi kommer att göra.

För att lyckas som företagare i branschen måste jag kanske göra min marknadsföring manligare? Försöka sälja genom termer som resultatförbättring och ledarskap, bättre kundkontakter och högre stresstålighet. Det verkar som att manliga branschers välmående i arbetslivet-satsningar ofta handlar om mera fartfylldt program än det reflexionsinriktade som jag kan erbjuda. I mitt samarbete med lokala aktörer i övernattningsbranschen har vi några gånger lyckats skapa helheter där deltagarna dels får roa sig och göra fartfyllda saker, dels vara med om gruppdynamikövningar, oftast ute i naturen. Psykodrama går till all lycka att beskriva som en konkret och handlingskraftig metod. Kanske gäller det att ha tålamod och vänta på att tiderna förändras? Välmående och mjuka värderingar verkar vara en uppåtgående trend.

9.2 Vad borde metoderna kallas?

Jag har uppfattningen att det för tillfället pågår en diskussion om vilka termer som fungerar bäst när vi talar om Morenos olika metoder, åtminstone på svenska. När jag marknadsför och berättar om metoderna jag använder i mitt arbete är min erfarenhet att begreppet psykodrama ibland väcker negativa reaktioner och skrämmer en del människor så att de tror att metoderna inte är något för dem. Människor brukar dels tycka att förledet *psyko* antyder att det är fråga om terapi för personer med psykiska sjukdomar, dels att efterledet *drama* låter som att det som händer är något mycket dramatiskt, alternativt att metoderna kräver kunskaper i skådespeleri.

Sociometri, sociodrama och psykodrama är termer som för den invigde genast talar om vad det är fråga om. Deltagarna behöver sällan ens veta exakt vad metoden de använder kallas. Mari Rautiainen skriver i boken *Suhteiden näyttämöt* att när man använder metoderna på en arbetsplats behöver man inte separat undervisa deltagarna i vad psykodrama är, eller använda ordet över huvud taget (2008:133).

Frågan om det bästa sättet att marknadsföra mina tjänster kvarstår ändå. Ofta kringår jag problemet genom att formulera vad kunderna får, t.ex. personlig utveckling, bättre förmåga att hantera olika kommunikationssituationer och relationer samt möjlighet att koppla loss från vardagen. Jag brukar ändå nämna att vi använder psykodramatiska metoder för att uppnå de här målen, så på sätt och vis kvarstår problemet med att det begreppet kan skrämja bort många potentiella kunder. Jag tycker ändå att det är viktigt att det framgår hur vi kommer att jobba, och vill gärna lyfta fram metoderna eftersom jag är övertygad om att de har stor potential i många situationer. Någon gång har jag valt att säga att vi använder kreativa metoder, men det tycker jag innefattar alltför mycket. För att

förtydliga saken har jag använt begrepp såsom dramaövningar, rollbytesövningar, kommunikationsövningar, empatiövningar och spontanitetsövningar.

Under min utbildning har termen *aktionsmetoder* diskuterats som ett möjligt paraplynamn för Morenos metoder. Kanske handlar det om att vänja sig, men personligen föredrar jag ändå termen psykodrama framom att tala om aktionsmetoder, en term som för mina tankar till politiska aktioner. Med andra ord skulle begreppet aktionsmetoder antagligen kräva en tilläggsförklaring och leda till att åtminstone jag använder termen psykodrama i alla fall. Möjligen kunde man säga att psykodrama är *praktiska kommunikationsövningar* eller att det handlar om *gestaltningsmetoder*. Ingen av dessa tycker jag är lämplig för att ersätta termen psykodrama eftersom de kan betyda också något annat.

I samband med muntlig marknadsföring eller när jag talar med någon om hur jag arbetar kunde eventuellt redan uttalet inverka på hur människor reagerar på det jag säger. Min uppfattning är att det mer svenska uttalet psykodra'ma, med betoningen på *drama* känns mindre skrämmande än uttalet psy'kodrama, med betoning på *psyko*, som är vanligare i finlandssvenskan. Å andra sidan går det förstås inte så väl ihop med min normala talmelodi, och då blir det ju lätt väldigt konstigt att uttala ordet på ett annat sätt.

Det kan hända att ny terminologi skulle kunna ge psykodramametoden mer aluft under vingarna. Men eventuellt är utvecklingen ändå på väg i en riktning där det allt mera räknas som normalt och neutralt att använda dramametoder i olika sammanhang, eftersom drama nu också ingår som ett viktigt element i den nya läroplanen som träder i kraft hösten 2016 i skolorna i Finland.

9.3 Egen tillämpning, men enligt etiska riktlinjer

I mitt arbete med olika slags grupper får jag anpassa metoderna bland annat enligt gruppens behov och storlek samt enligt tiden vi har till förfogande. Jag har många gånger övervägt på vilket sätt jag ska använda sociometrisk och sociodramatisk metoder för att nå ett lämpligt resultat för just den aktuella gruppen. Några gånger har jag också funderat på att använda Morenos sociometrisk test i mer renodlad form (med skriftliga svar och analys av dem) i stället för att låta gruppen utföra uppställningsövningar utgående från olika frågeställningar. När jag läser förordet till *The Essential Moreno* fastnar jag vid raden om att Morenos metoder var till den grad komplexa att det är oundvikligt att de anpassas när de används:

The range and complexity of what he developed made it inevitable that his discoveries be adopted piecemeal and often in containable, simpler formats. There was certainly misuse, such as the administration of sociometric tests that did not include an action segment (sometimes called 'cold' sociometry and almost always a manipulation), encounter groups that valued expressiveness over transcendence, and role playing that ignored the key technique of role reversal. (1987:xix)

När jag läser detta tänker jag att jag ändå gjort rätt som hittills inte gjort några ”kalla” skriftliga sociometriska test, utan i stället hållit mig till att ha med ett ”action segment” och aktiverat grupperna jag träffat. Nyfiken är jag ändå på att få prova på att jobba tillräckligt länge och ingående med en grupp för att kunna jobba sociometriskt mera på djupet än vad jag hittills gjort. Att döma av var fokus legat under min psykodramatiska utbildning är inte heller Morenos sociometriska test i sin ursprungliga form speciellt vanliga. Jag blir nyfiken på vad som har hänt på vägen, och varför?

Vad gäller de övriga problemfall som redaktören nämner i det citerade avsnittet här ovan, konstaterar jag att jag i så gott som alla grupper brukar använda rollbyten i någon form. Vilken balansen är mellan uttryck och förändring i mina grupper är däremot svårare att avgöra. Jag upplever att gränsen är flytande mellan de här elementen och att nyckeln till förändring ofta ligger i att få uttrycka sig – eller rent av i att få övning i att uttrycka sig – utan att i den stunden tänka på ett uttalat mål att åstadkomma förändring.

När jag marknadsför Emotionera ® eller psykodramagrupper är jag noggrann med att inte kalla det jag gör för terapi. Jag är ingen terapeut, även om det som äger rum i mina grupper ofta ger deltagarna möjlighet till personlig utveckling. Vid starten påminner jag också deltagarna om detta, och om det visar sig att någon deltagare har en mycket jobbig situation på gång brukar jag uppmana hen att också hitta annan hjälp. En gång har jag också konsulterat rådgivningspsykologen på orten, mest för att kunna tala om för min deltagare exakt hurdan hjälp det går att få i den aktuella situationen. Oftast handskas ändå mina gruppdeltagare med sådana problem som vi alla möter någon gång i livet, exempelvis relationsproblem, kommunikationsproblem, olika valsituationer eller svårigheter att komma loss ur invanda tankemönster.

Jag är än så länge inte medlem i någon psykodramaförening men har läst igenom de etiska anvisningarna som gäller för psykodramaledare inom Finlands psykodramaförening r.f. (på webben: <http://www.mopsi.org/eettisetohjeet.html>, 12.8.2016). I det stora hela följer jag anvisningarna, som bland annat lyfter fram vikten av att psykodramaledaren känner sina egna begränsningar. I synnerhet om hen liksom jag saknar terapeut-utbildning.

En riktlinje jag trots allt inte följer är den om att intervjua personer som vill delta i en psykodramagrupp och sedan välja ut vilka som får vara med. Till mina grupper anmäler sig människor som är intresserade av att vara med och det är i stället marknadsföringen som sköter om urvalsprocessen: genom tydlig info om vad gruppen går ut på vet människor själva om det är rätt för dem. Hittills har mina grupper haft lyckade sammansättningar. En urvalsprocess som sker genom marknadsföring, och genom information om att psykodramagruppen är inriktad på någon viss tematik, omnämner också Pirkko Hurme som möjligt alternativ till lämplighetsintervjuer under en radiointervju på kanalen Yle Puhe (20.10.2015, <http://areena.yle.fi/1-3054007>, hämtat 12.8.2016). Jag utgår alltså ifrån att jag kan fortsätta att samla ihop grupper som förut, men tänker att jag i fortsättningen ska diskutera mera med dem som anmält sig innan arbetet i gruppen inleds. Då kan jag få reda på något om deltagarnas situationer, önskemål och eventuella specialbehov redan i förväg.

Finlands psykodramaförenings etiska riktlinjer rekommenderar också att psykodramaledare inte tar med människor de känner i sina grupper. Det här har jag också frångått några gånger. I inget fall har problem uppstått, men en av deltagarna i min fortlöpande psykodramagrupp var nära bekant till hela min familj och då funderade jag noggrant på hur jag garanterar sekretessen för deltagarens del. När den personen och hans familj kommer på tal inom min egen familj måste jag vara mycket medveten om vilken information jag fått genom arbetet i psykodramagruppen och vilken information vi alla känner till eftersom vi är bekanta. Det visade sig fungera problemfritt, eftersom det som skedde på psykodramascenen handlade om annat än det som var aktuellt att tala om när vi annars träffades. Också i detta fall ansåg jag att om den här personen själv vill delta i gruppen, trots att hen känner mig väl, så blir situationen knappast problematisk. I efterhand kan jag konstatera att hen var positivt inställd och uppgav sig få hjälp under psykodramagruppen, och att våra familjer fortfarande umgås alldeles som förr. Men jag är medveten om att det kunde ha gått annorlunda, och kommer i fortsättningen att diskutera problematiken i förväg med eventuella nära bekanta som vill delta i mina grupper.

10 Avslutning

Med början för ungefär hundra år sedan utarbetade J. L. Moreno metoder som fortfarande är mycket gångbara. I mitt arbete med olika slags grupper använder jag metoderna i olika varianter och upplever att de fungerar bra både för att utveckla samarbetet inom företagsgrupper och i grupper som fokuserar på deltagarnas personliga utveckling. Responsen från mina kunder har också varit mestadels god och jag känner att Morenos metoder är ytterst effektiva, användbara och i synnerhet trevliga arbetsredskap.

Att för den här uppsatsen sätta mig in dels i Morenos texter, dels i texter skrivna av andra som använder Morenos metoder, upplever jag har givit mig flera nya idéer om hur jag kan förbättra min verksamhet och utvecklas som psykodramaledare. Jag tycker mig också ha hittat bekräftelse på att jag använder metoderna på sätt som motsvarar vad de är avsedda för. Arbetet med uppsatsen har givit mig lust att läsa ännu mera om metoderna. Jag hoppas att det inom en nära framtid, också på finlandssvenskt håll, skulle bli allt populärare att använda psykodramatiska metoder. Jag hoppas också att psykodrama med tiden skulle komma att höra till de terapier som berättigar till kostnadsersättning i Finland. Då skulle psykodrama vara ett naturligt alternativ eller tillägg till annan vård, för dem som är intresserade, och kostnaderna skulle inte vara ett hinder för personer som vill delta i psykodramagrupper. Min åsikt och erfarenhet är att psykodrama kan vara en bra väg till välbefinnande.

Källförteckning

- *The Essential Moreno. Writings on Psychodrama, group Method, and Spontaneity* by J. L. Moreno, M.D., 1987, red. Jonathan Fox, New York.
- *Gruppsykologi: för skola, arbetsliv och fritid*, 2014, Philip Hwang & Björn Nilsson, Stockholm
- Göransson, Ingrid, 1998, "Psykodrama – faser, förlopp och filosofi" i *Skapande ögonblick. Psykodrama och sociodrama*, red. Hans Berglind, Stockholm.
- Helleday, Ann, 2012, *Att lära av psykodramaregi*, Examinationsuppsats i psykodrama. Nordisk psykodramautbildning.
- Högberg, Göran, 1998, "Handledning och psykodrama" i *Skapande ögonblick. Psykodrama och sociodrama*, red. Hans Berglind, Stockholm.
- Lindqvist, Martti, 1992, *Unelma rohkeasta elämästä*, Keuruu.
- Moreno, J.L., 1946, *Psychodrama*, vol. 1, här hämtat ur *The Essential Moreno*.
- Moreno, J. L., 1953, *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*, New York.
- Moreno, J. L., 1961, "The Role Concept, A Bridge Between Psychiatry and Sociology", publicerad i *American Journal of Psychiatry* 118, här hämtat ur *The Essential Moreno*.
- Moreno, J. L., 1937, "Sociometry in Relation to Other Social Sciences" i *Sociometry* 1, här hämtat ur *The Essential Moreno*.
- Moreno, J. L., 1945, "Scientific Foundations of Group Psychotherapy, i *Group Psychotherapy: a Symposium* (1945), här hämtat ur *The Essential Moreno*.
- *Skapande ögonblick. Psykodrama och sociodrama*, 1998, red. Hans Berglind, Stockholm.
- *Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan*, 2008, red. Sirkku Aitolehti & Kirsi Silvola, Helsingfors.
- Tauvon, Lars, 1998, "Att växa genom skapande möten" i *Skapande ögonblick. Psykodrama och sociodrama*, red. Hans Berglind, Stockholm.
- Teszáry, Judith, 1998, "När själen möter kroppen. Psykodramametod vid psykosomatiska besvär" i *Skapande ögonblick. Psykodrama och sociodrama*, red. Hans Berglind, Stockholm.

Internetkällor

- *Psykodraaman käytön eettiset ohjeet* (ungefär: Etiska anvisningar för psykodramatisk verksamhet), Suomen psykodraamayhdistys r.y – Finlands psykodramaförening r.f., 1.1.2007, http://www.mopsi.org/psykodraaman_eettiset_ohjeet.pdf, daterat 1.1.2007, hämtat 12.8.2016.
- Radiointervju: ”Psykodraama – taidetta vai terapiaa?” (Ungefär: Psykodrama – konst eller terapi?), sänt 20.10.2015, <http://areena.yle.fi/1-3054007>, hämtat 12.8.2016.