PSÜHHO-DRAAMA

Sissevaade meetodisse



TIIA SCHMIDT
www.lifebalance.ee

23.APRILL 2025

Psühhoodraama ajalugu

Psühhodraama sai alguse 20. sajandi alguses Viinis, Austria-Ungaris. Selle looja on **Jacob Levy Moreno** (1889–1974), rumeenia-juudi päritolu arst ja psühhiaater, kes oli sügavalt huvitatud inimestevahelisest suhtlemisest, spontaansusest ja loovusest.

Moreno hakkas esimesena katsetama improvisatsiooni ja rollimängu kasutamist terapeutilises kontekstis juba 1920. aastatel. Ta uskus, et inimese sisemaailma ja suhteid saab kõige paremini mõista ning muuta läbi tegevuse, mitte ainult kõne kaudu – see oli tolle aja psühhoanalüüsikeskses maailmas uudne lähenemine.

Moreno katsetas oma psühhodraama ideid alguses tänavalaste ja noorte peal, kellele ta korraldas loovaid improvisatsiooniteatri mängusid Viinis. Teda huvitas, kuidas inimesed – eriti lapsed ja noored – väljendavad end loovalt ja spontaanselt, kui neile anda vabadus mängida ning rolle vahetada.

Psühhodraama kui meetod sündis ametlikult 1921. aastal Viinis, kui Moreno korraldas esimese avaliku „teatraalse teraapilise etenduse“ – selle pealt kasvas välja idee, et inimesed saavad oma elu mänguliselt, ent sügavalt tähenduslikult lavastada ja ümber kujundada.

Hiljem, kui ta arendas psühhodraama terapeutilist lähenemist, hakkas ta seda kasutama psühhiaatriliste patsientide peal. Ameerika Ühendriikides töötas ta Staten Islandi haiglas ja 1936. aastal rajas Beaconis (New Yorgi osariigis) oma Psühhodraama instituudi, kus viis läbi psühhodraama gruppe koos patsientidega, kellel oli erinevaid vaimse tervise probleeme. Tema töö pani aluse paljudele kaasaegsetele grupiteraapia ja loovteraapia vormidele.

Psühhodraama kui isiksuse arengu tööriist

Psühhodraamat kasutatakse laialdaselt isikliku arengu, meeskonnatöö, juhtimise, konfliktide lahendamise ja eneseväljenduse toetamiseks. See aitab suurendada teadlikkust enda käitumismustritest, arendada empaatiavõimet ning parandada suhtlemisoskusi.

Iseenda mõistmine ja sisekaemuse Psühhodraama peegeldus, laiendamine ja erinevate vaatenurkade kogemine on enamike psühhoterraapia meetodite põhiprintsiibiks. Ent pole vaja psühhiaatrilist probleemi, et kasutada psühhodraamat. See on võimas meetod iseenda mõistmiseks ja elukogemuse uurimiseks. Psühhodraama sobib hästi situatsioonide taasuurimiseks, eriti nende puhul, mis on seotud tugeva emotsiooniga – olgu see positiivne või negatiivne.

Psühhodraamat kasutatakse laialdaselt isikliku arengu gruppides, eneseteadlikkuse suurendamiseks ning elus peamurdmist ja probleeme tekitanud olukordade uurimiseks. Psühhodraama kaasab inimest terviklikult – füüsiliselt, vaimselt ja sotsiaalselt – ning see muudab meetodi eriti võimsaks enesemõistmise tööriistaks.

“Ennast tundmata, oma masinavärgi tööd ja funktsioone mõistmata ei saa inimene olla vaba, ta ei saa end valitseda ja jääb alatiseks orjaks.”

Georgi Gurdzijev

Sotsiaalsed oskused ja rollitreening

Üheks varaseimaks psühhodraama mittekliiniliseks rakenduseks oli rollitreening, teatav psühhodraama vorm, mis valmistab inimese ette tulevaste olukordadega silmitsi seisma. Rollitreening lubab kogeda eeldatavaid raskeid olukordi psühhodraama laval ja harjutada neid turvalises keskkonnas.

1928. aastal kasutati psühhodraama tehnikaid Macy kaubamajas juhtide seas, kui Moreno viis nendega läbi rollitreeningu sessioone.

Moreno kasutas rollitreeningut ka ühes Hudsonis asuvas New Yorgi tütarlaste erikoolis oma uurimistöö raames 1934. aastal. Üheks probleemiks oli see, kuidas valmistada õpilasi valmistada ette eelseisvaks edukaks eluks koolist lahkumise järel avatud ühiskonnas. Õpilased mängisid läbi erinevaid situatsioone, mis võivad elus ette tulla. Sellepärast nimetas Moreno rollitreeningut vahel “harjutamist eluks”.

Sellest ajast peale on rollitreening olnud kasutusel nii ärimaailmas juhtide treenimiseks kui ka mujal.

Psühhodraama sessiooni kolm faasi

1. Soojendus

Selle faasi eesmärk on luua usalduslik õhkkond ja aktiveerida osalejate loovus ja spontaansus.

- Alustatakse lihtsate liikumis- või suhtlusharjutustega, et inimesed tuleksid „kohale“ – nii füüsiliselt kui emotsionaalselt.
- Harjutused aitavad grupil häälestuda teineteisele ja iseendale, tuua fookus olevikku ja käesolevasse protsessi.
- Tugev soojendus loob aluse sellele, et keegi grupist (või mitmed) tunnevad soovi jagada mõnd isiklikku teemat või olukorda – nii tekib protagonisti valik.

2. Lavastus

See on psühhodraama keskne ja kõige aktiivsem osa, kus toimub dramatiseerimine.

- Protagonist jagab oma olukorda, tunnet või elusündmust.

- Lavastaja või grupijuht aitab olukorda lavastada, valides sobivad rollid ja osalejad (abiminad).
- Kasutatakse erinevaid tehnikaid (nt rollivahetus, peegel, duubel), et aidata protagonistil olukorda uurida, kogeda ja vajadusel ümber kujundada.
- See faas aitab luua sisekaemust, vabastada tundeid ning sageli viib tähenduslike taipamisteni.

3. Integratsioon ja jagamine

See faas aitab kogetu paremini mõista ja igapäevaellu kaasa võtta.

- Pärast lavastust jagavad grupiliikmed, **mida nad tundsid või meenutasid enda elust**, kui nad vaatlesid või osalesid lavastuses.
- Oluline on, et jagamises ei anta hinnanguid ega nõu, vaid räägitakse enda kogemusest („mina-sõnumid“).
- See loob seoseid isikliku elu ja kogetu vahel ning aitab tugevdada grupi ühtekuuluvust.

Psühhodraama viis instrumenti

1. Lava

Psühhodraama „lava“ ei pea olema päris teatrilava – see on ruumi osa, kuhu tegevus asetub.

- Lava on sümboolne ja turvaline koht, kus inimene saab oma sisemaailma, suhteid ja kogemusi väljendada.
- Lavale saab „asetada“ minevikusündmusi, tulevikufantaasiaid, sisekõnesid, tundeid ja suhteid – kõike, mis vajab nähtavaks tegemist.

2. Protagonist

Protagonist on inimene, kelle lugu, kogemust või teemat parasjagu uuritakse.

- Tema valib olukorra, mida ta soovib lähemalt vaadata või milles selgust saada.
- Protagonist töötab koos lavastajaga ning saab vajadusel valida abiminasid, kes kehastavad erinevaid rolle tema loos.
- Protagonisti ei pea „valima“ – ta võib ise tunda valmisolekut, või tekib see loogiliselt grupiprotsessist.

3. Lavastaja

Lavastaja on grupijuht, kes toetab protsessi ja loob turvalise raami.

- Tema roll on küsida, suunata, aidata lugu üles ehitada ja kasutada sobivaid tehnikaid.
- Ta hoiab fookust, loob struktuuri ja jälgib grupi ning protagonisti emotsionaalset seisundit.
- Lavastaja ei „juhenda“ nagu õpetaja, vaid kaasloob koos protagonistiga – usaldades tema rütmi ja vajadusi.

4. Abimina

Abiminadeks on grupiliikmed, kes kehastavad teisi inimesi, rolle või sisemisi aspekte protagonisti loos.

- Näiteks võivad nad mängida ema, õpetajat, lapsepõlve mina, tunnet (nt hirm) või isegi sümboolseid tegelasi.
- Abimina aitab protagonistil oma kogemust paremini näha ja tajuda „väljastpoolt“.
- Abiminade valik põhineb tihti tunnetusel ja sobivusel, mitte näitlemisoskustel.

5. Grupp

Grupis peitub psühhodraama üks suurimaid jõude – kollektiivne toetus, peegeldus ja jagamine.

- Kuigi üks inimene on parajasti laval, töötab kogu grupp – vaadates, kuulates, tunnetades ja pärast jagades.
- Grupp loob koos turvalise ruumi, kus igaüks saab tunda, et pole üksi oma kogemustega.
- Grupiliikmete jagamised pärast dramatiseeringut aitavad integreerida kogetut ning süvendavad sidet.

Psühhodraama kasutamise võimalused koolis

Õpetaja saab psühhodraama elemente kasutada nii õppetöös kui ka klassi juhtimises, toetades õpilaste sotsiaalset ja emotsionaalset arengut.

- **Rolliarutelud ja situatsioonide läbimängimine** – Õpilased saavad turvalises keskkonnas harjutada erinevaid suhtlusolukordi (nt konflikti lahendamine, oma arvamuse väljendamine, koostöö tegemine), mängides läbi konkreetseid olukordi kas oma elust või väljamõeldud kontekstis.
- **Empaatiavõime arendamine** – Õpilased saavad astuda „teise inimese kingadesse“, mängides läbi kellegi teise vaatenurga. See aitab mõista kaaslaste tundeid ja motiive ning suurendab emotsionaalset intelligentsust.
- **Kehalise ja loova eneseväljenduse julgustamine** – Paljud lapsed ja noored, eriti vaiksemad või vähem verbaalsed õpilased, leiavad psühhodraama kaudu võimaluse oma sisemaailma väljendada.
- **Õpiteemade elustamine** – Ajalootunnis saab läbi mängida ajaloolisi sündmusi, kirjandustunnis astuda tegelaste rolli või loodustunnis kehastada näiteks ökosüsteemi erinevaid osi. See muudab õppimise mänguliseks ja süvitsi minevaks.
- **Õpetaja enda enesereflksioon** – Õpetaja saab kasutada psühhodraamat ka enda rolli teadvustamiseks ja professionaalse arengu toetamiseks, mängides läbi keerulisi olukordi kolleegide või õpilastega.

3 harjutust koolis kasutamiseks

Julgustan proovima psühhodraama elemente kooli kontekstis, see arendab noorte spontaasust, mängulisust, julgust ja loovust.

1. Rollivahetus

Eesmärk: arendada empaatiat ja näha olukorda teise inimese vaatenurgast.

Kuidas teha:

- Õpetaja palub kahel õpilasel kehastada lühikeses stseenis kahte rolli, nt: *õpilane ja õpetaja*, *kaks tülitsevat sõpra*
- Pärast esimest mängu vahetavad nad rollid.
- Arutletakse: „Kuidas tundsid end selles rollis? Mida mõistsid teise poole kohta?“

Kus sobib kasutada:

- Konfliktide ennetamisel ja lahendamisel
- Suhtlemisoskuste arendamisel

2. Tühja tooli tehnika

Eesmärk: väljendada mõtteid ja tundeid, mida muidu võib olla raske öelda.

Kuidas teha:

- Klassiruumi seatakse tühi tool. Õpilane võib istuda toolile ja rääkida kellelegi, kes „on seal“ (nt vanem, sõber, õpetaja).
- Soovi korral saab õpilane istet vahetada ja kehastada ka teise poole vastust – see loob dialoogi.
- Soovi korral toimub arutelu: „Mis tunne oli seda öelda või kuulda?“

Kus sobib kasutada:

- Üks-ühele vestluses õpilasega
- Tundlike teemade turvalisel käsitlemisel (nt kiusamine, suhted, identiteet)

3. Elav ajaleht

Eesmärk: arendada kriitilist mõtlemist, koostööd, eneseväljendust, empaatiat ja loovust; õppida erinevaid vaatenurki tundma rollivahetuse kaudu.

Ettevalmistus:

1. Jagage klass väikestesse rühmadesse (3–5 õpilast rühmas).

2. Iga rühm valib või neile antakse üks artikkel või teema ajakirjast (võib olla päris ajakiri, temaatiline kogumik või õpetaja koostatud tekstivalik).

3. Rühm loeb artikli läbi ja arutab, mis on selle teema tuum, millised erinevad vaatenurgad selles esinevad ning kuidas seda võiks lavastada.

Lavastuse loomine:

- Rühm loob lühikese stseeni (2–4 minutit), mis toob valitud teema ellu.
- Kasutada võib erinevaid rolle: nt ajakirjanik, peategelane, vastandlikud seisukohad, kommentaatorid, perekond, õpetaja, poliitik jne.
- Lavastus võib olla tõsine, koomiline, sümboolne vms – tähtis on, et see edastaks teema sisu ja seisukohti.

Rolliring:

- Lavastust mängitakse rühmas korduvalt nii mitu korda, et iga õpilane saab proovida kõiki rolle.

- See aitab:
    - mõista teemat erinevate inimeste vaatenurgast
    - arendada empaatiat ja rollitaju
    - arendada esinemis- ja kuulamisoskusi

Jagamine ja arutelu:

Pärast lavastusi arutatakse rühmades või kogu klassiga:

- Mis oli selles loos kõige olulisem sõnum?
- Kuidas muutus minu arusaam, kui ma mängisin erinevaid rolle?
- Kas ma märkasin uusi nüansse või tundeid?
- Milline osa oli kõige keerulisem? Miks?

