

SKUPINSKI DRAMSKI PROCES, USMERJEN V DELO Z ARHETIPI IN CILJEM PODPORE OSEBAM S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

159

DRAMA WORKSHOP: DEALING WITH
ARCHETYPES TO PROVIDE SUPPORT TO
INDIVIDUALS WITH MENTAL HEALTH ISSUES

Irena Hladnik, *dipl. del. ter., spec. za pomoč z umetnostjo*

Alenka Kobolt, *dr. soc. ped., supervizorka, terapevtka,*
Pedagoška fakulteta, Kardeljeva pl. 16, 1000 Ljubljana
alenka.kobolt@guest.arnes.si

POVZETEK

Predstavljen je proces podporne psihosocialne aktivnosti z gibalno-dramskim ustvarjanjem in igro vlog s tematiko izbranih arhetipov, v katerem so sodelovale osebe z različnimi psihosocialnimi težavami. V terapevtsko metodo vodenja je vključena tehnika raziskovanja arhetipov terapevtke Leah Bartal in psihodrama Jacoba Morena. Skozi igro vlog izbranih arhetipov antične grške mitologije smo s prostovoljnim sodelovanjem z uporabniki dnevnega centra Šent ustvarili dramsko predstavo. Srečevali smo se enkrat tedensko po uro in pol štiri mesece. V skupinskem procesu in s pozornostjo, usmerjeno na potrebe in značilnosti vsakega sodelujočega, smo soustvarjali dramsko predstavo ter nastopili pred drugimi uporabniki dnevnega centra. Prispevek predstavi teoretske osnove in praktično prilagoditev strukture delavnice s področja arhetipov Leah Bartal za osebe s

težavami v duševnem zdravju. Bistven poudarek je bil ponuditi in udeležencem omogočiti (samo)raziskovanje izbranega arhetipa antične grške mitologije z namenom spodbujanja sprememb in osebnostne rasti skozi univerzalnost arhetipa. Prispevek predstavi proces skozi opis izbranega udeleženca. Delavnice na osnovi igre vlog so se izkazale kot primerna psihosocialna podporna aktivnost za udeležene.

KLJUČNE BESEDE: *pomoč z umetnostjo, gibalno-dramsko ustvarjanje, igra vlog, antični grški miti, arhetipi po C. G. Jungu, težave v duševnem zdravju.*

ABSTRACT

The present article describes the process of psychosocial support activities involving creative expression based on movement and drama, and role playing focused on Greek archetypes. Individuals with various psychosocial issues took part in these activities. The therapeutic method involved the techniques of exploring archetypes espoused by therapist Leah Bartal, and Jacob Moreno's psychodrama. Working with individuals at the Šent home - an institution for individuals with mental health issues -, we created and staged a play involving selected archetypes from Greek mythology. The group met once a week for an hour and a half, and the project lasted four months. Group work was focused on the needs and characteristics of each group member. The article presents the theoretical basis of and practical adjustments to the structure of workshops centered on archetypes as advocated by Bartal. Our aim was to provide group members with the means to explore the universality Greek archetypes in order to promote change and personal growth. The article focuses on one participant in order to describe the whole work process. Workshops based on role play were found to constitute a suitable support activity for participants.

KEYWORDS: *support through art, creative movement and drama, role playing, Greek myths, Jungian archetypes, mental health problems.*

UVOD

Kadar si človek skozi zgodovino ni mogel razložiti sveta okoli sebe, zvezd, vremenskih sprememb in protislovij v sebi, se je zatekel k neracionalni razlagi nerazumljenih dejstev. Z miti o bogovih in herojih si je razlagal vse njemu nepojasnjene pojave. Miti in legende so nastajali v različnih časih in na različnih krajih kot odgovor na temeljna bivanjska vprašanja, saj pripovedujejo o stvareh, ki veljajo za vse ljudi in tako opisujejo kolektivno podobo. Ker je mitologija način mišljenja, ki je skupen vsem ljudem ter različnim kulturam, lahko rečemo, da je proučevanje mitov proučevanje nas samih.

Odnosom med dušeslovjem in religijo se je intenzivno posvečal Carl Gustav Jung, švicarski zdravnik in psiholog. V poznejšem obdobju ustvarjanja je opisal spoznanje, da stoji sodobni človek pred dilemo, kako se soočiti z naraščajočo duhovno praznino (Jung, 1994). Avtor je mite poleg sanj, psihotičnih simptomov svojih pacientov in umetnostnih stvaritev uporabljal za raziskovanje arhetipskega materiala (Pascal, 1999). Arhetipe je opredelil kot energijske vzorce, ponavljajoče se podobe, zgodbe in simbole, ki so shranjeni v nas, čeprav z njimi nimamo neposredne izkušnje in obstajajo tudi v naši zavesti, a samo če jim damo osebno podobo in jih s tem osmislimo (Jung, 1995). Ozaveščamo jih lahko tudi skozi proces pomoči z umetnostjo (Vujanovič, 2005).

V nadaljevanju predstavimo kontekst, v katerem je projekt potekal, in s tem razgrnemo razumevanje uporabe pristopa v skupinskem delu.

TEORETSKE PODLAGE IZKUSTVENEGA DRAMSKEGA PROCESA

V procesu dela s prostovoljnimi udeleženci projekta, ki je temeljil na delavniški metodi dela, smo uporabili predvsem naslednje teoretske osnove kot usmeritve za vsebino, organizacijo in potek skupinskega soustvarjalnega procesa. Delavnice so temeljile na principih pomoči z umetnostjo, kjer smo vključevali elemente gibalno-plesne in dramske terapije s poudarkom na delu z arhetipi, kar v nadaljevanju predstavimo.

SKUPINSKA TERAPIJA

Brane Kogovšek in Breda Dolničar, psihoterapevta Psihiatrične klinike Ljubljana (2008, str. 30), vidita delno zmanjševanje izolacije že z vstopom posameznika v skupino, in čeprav je terapevtska skupina *nenaravna* oblika druženja, zadošča zahtevam običajne socialne mreže. Postopoma in z opogumljanjem terapevta naj bi dobivala skupina vedno več značilnosti spontanega druženja. Namen je bil ustvariti intimno okolje, v katerem bi se vsak udeleženec počutil dovolj varnega, da bi lahko izrazil svoje probleme in stiske verbalno ali neverbalno.

*Pomoč z umetnostjo ali umetnostna terapija*¹

je mlada znanstvena disciplina, ki se uporablja v različnih ustanovah in z ljudmi z raznovrstnimi željami, težavami, problemi (Case in Dalley, 1992, str. 5). Namenjena je posameznikom in/ali skupini. Med prevladujočimi težavami avtorji navajajo naslednje: telesne bolezni, poškodbe, različne travme, senzomotorične motnje, težave pri učenju ter starostne težave, zasvojenosti, težave v psihosocialnem zdravju in problemi s področja psihiatrije. Umetnostna terapija omogoča zdravljenje v smislu zmanjševanja in odpravljanja čustvenih in vedenjskih problemov, težav v odnosih in različnih zlorab. Pomoč z umetnostjo omogoča, da zdravljenje poteka skozi proces doživljanja, izražanja in ustvarjanja z raznovrstnimi umetnostnimi izraznimi sredstvi. Posameznik lahko z umetnostnim ustvarjanjem izraža samemu sebi in okolici svoja občutja, čustva in misli. Umetniški medij tako postane kanal za izražanje posameznikovega osebnega notranjega sveta ter v skupinskem delu tudi skupinskega ustvarjanja v varnem socialnem kontekstu.

Umetnost je imela že od nekdaj zdravilno moč. Omenimo učinek katarze, ki po prepričanju starih Grkov pomeni duhovno očiščenje gledalca ob doživljanju junakove usode v tragediji ali umiritev ob izdelovanju mandale. Marko Uršič (1996, str. 15), analitični filozof, logik in religiolog razloži: „Ko so starejšemu Egipčanu, ki ga je pičila čebela, pokazali, da ga je doletela usoda sončnega boga, je bil s tem nemudoma

¹ V literaturi obstaja množica izrazov, največ je uporabljan izraz *umetnostna terapija*, ki je dobesedni prevod iz angleške besedne zveze *art therapy*. Uporabimo besedno zvezo *pomoč z umetnostjo*, razen če gre za dobesedni prevod.

povišan na položaj faraona, sina in zastopnika bogov. Tako se je celo navadni človek spremenil v boga. Ta dogodek je sprostil tolikšno energijo, da zlahka razumemo, kako se je bolnik s tem otresel bolečin.” Avtor (prav tam) nadaljuje, da pripadniki arhaičnih ljudstev v posebnih okoliščinah hodijo po žarečem oglju in si povzročajo najstrašnejše poškodbe, ne da bi čutili bolečino. Prav zato je dokaj neverjetno, da lahko izrazit in položaju ustrezen simbol tako aktivira sile nezavednega, da vplivajo celo na živčni sistem in da začne telo spet normalno delovati. Medicina starih Grkov se je ravnala po načelu povzdignjenja osebnega trpljenja na raven obče veljavnih okoliščin, tako da se kolektivna podoba ali njena uporaba sklada s posebnim psihološkim položajem bolnika. Mit ali legenda nastaneta iz arhetipskega gradiva, ki prekriva tudi bolezen. Psihološki učinek je v tem, da bolnika povežemo z obče človeškim smislom njegovega posebnega položaja. Če je mogoče arhetipsko situacijo, ki je osnova bolezni, izraziti pravilno, bolnik ozdravi, če pa ne najdemo ustreznega izraza, je bolnik pahnjen nazaj vase, v izolirano stanje bolezni in je sam, brez povezave s svetom (prav tam).

Pomoč z umetnostjo lahko izvajamo skozi štiri različne umetnostne medije (gib, drama, glasba in likovnost). Kratko jih predstavimo v osnovnih obrisih.

Gibalno-plesna terapija

predstavlja proces, v katerem telesno gibanje, izražanje in ustvarjanje z gibom pomeni osnovno terapevtsko sredstvo. Omenjena terapija temelji na analizi posameznikovega gibanja in spodbujanju sprememb zaradi tega. Plesni terapevt proučuje povezave med posameznikovo mišično dejavnostjo, čustvovanjem in mišljenjem ter jih posamezniku pomaga ozaveščati (Grubešič, 2003, str. 16). Gibalna terapija izhaja iz ideje, da sta telo in duša neločljiva in da se skozi telesno držo in gibanje na poseben način izražajo notranja čustvena stanja (Vogelnik, 2003, str. 5). Z gibanjem lahko izrazimo notranje napetosti, stiske, tesnobo in negativno energijo (Bucik, 2007, str. 37).

Dramska terapija

(na spletni strani Britanskega združenja dramskih terapevtov – The British Association of Drama Therapy²) zasleduje naslednji osnovni cilj – uporabo drame in terapije z namenom terapevtskega procesa. V procesu se uporablja različne aktivnosti za spodbujanje ustvarjalnosti, domišljije, učenja, vpogledov v lastno delovanje in osebnostne rasti. Dramski terapevti udeležence spodbujajo pri iskanju najbolj primernega medija za reševanje problemov ali za ustvarjanje in s tem eksternalizacijo tistih področij skozi dramske aktivnosti, ki osebam nudijo razreševanje in sprejemanje različnih stisk, travm in konfliktov. Aktivnosti v dramski terapiji nudijo udeležencu možnost izražanja in raziskovanja težke in boleče življenjske izkušnje posredno, prek različnih zgodb, mitov, dramskih besedil, lutk, mask ter fizičnih, glasbenih in drugih improvizacij.

V dramski terapiji, ki je zasnovana na podlagi igre vlog,

udeleženci spontano ustvarijo različne situacije, odnose, probleme, rešitve itd. (Jones, 2005). Vsak udeleženec si izbere vlogo, skozi katero bo ustvarjal, pri tem mu lahko dramski terapevti ponudijo lutko ali masko. Terapevt in udeleženec sodelujeta pri raziskovanju in iskanju teme ali vloge, ki bi lahko osvetlila probleme udeleženca. Cilj takšne terapije je raziskovanje vloge, ki jo ustvarja udeleženec, in iskanje sorodnosti vloge z njegovim vsakodnevnim življenjem. Posameznik lahko skozi proces dramskih delavnic ustvarja skozi različne vloge in skozi čas mu igra vlog omogoči vpogled v njegovo preteklost in sedanost. Z igranjem vlog lahko oseba razvije povečano razumevanje same sebe in zavedanje svojih čustev. Z razmišljanjem, kako se spontano obnaša v določenih vlogah, dobi jasnejšo podobo svojega obnašanja v vsakodnevnih situacijah. Igra vlog mu nudi *varno* razrešitev čustev in možnost, da razvije vpogled v mišljenje, čustvovanje in vedenje drugih ljudi. Prek ustvarjalne igre vlog poskuša videti z vidika drugega človeka in reagirati, kot bi reagiral on. Z zavestnim poskušanjem, da bi igral drugo vlogo, pridobi spoznanja o njej, razumevanje in globlji občutek za njena čustva. Oseba lahko razišče nov način vedenja, spozna in vadi nove socialne spretnosti, razvije spretnosti

² The British Association of Drama Therapy (2011).

skupinskega reševanja problemov in postane bolj odprta za upoštevanje mnenj drugih (prav tam).

PSIHODRAMA

Jacob Levy Moreno (1889–1974) je začetnik nauka o skupini in skupinskem delu, utemeljitelj psihodrame in skupinske psihoterapije. Psihodrama z igro vlog odkriva odnose v konkretnih situacijah ter je usmerjena k dogodkom iz preteklosti in sedanjosti. Njen cilj je doseči emocionalno katarzo z uporabo naslednjih petih elementov: udeleženec ali protagonist, glavni terapevt ali režiser, koterapevt ali pomožni člani skupine in prostor ali gledališče za akcijo (Moreno in Moreno, 2000).

Psihodramske seanse potekajo v treh fazah (prav tam, str. 287): ogrevanje z intervjujem, uprizoritev in zapiranje. Obstaja precejšnje število tehnik ogrevanja, nekatere so telesne, druge lahko izvajamo z glasbo ali plesom, spet druge s povezovanjem in mešanjem članov skupine. Ogrevanje je namenjeno razvoju zadovoljive stopnje varnosti znotraj skupine. Skozi proces srečanj, ko udeleženci pridobijo zaupanje v metodo, terapevta in skupino, se čas ogrevanja skrajša. Nadaljnje ogrevanje je intervju s protagonistom, ko ta stopi v prostor (v delujočo skupino). Namen intervjuja je dognati najpomembnejša dejstva in seznaniti skupino s posameznikovimi potrebami in značilnostmi njegovega mišljenja ter pripraviti protagonista na prihajajočo akcijo. Intervju bi moral pripraviti prizor za protagonista, prostor, čas in osebe, vključene na začetku akcije. Sledi uprizoritev, ki vsebuje samopredstavitve in zamenjavo vlog. Zaključni del psihodramskega procesa je, ko je protagonist sprejet nazaj v skupino. Člani skupine govorijo o sebi, o svojem doživljanju vidnega, in ne o protagonistu, saj se je ravnokar *razgalil* pred skupino in mora biti to povrnjeno z enakim dejanjem, in ne s hladno analizo, kritiko ali napadom. Zadnja faza je zapiranje, za katero je pomembno, da se vse teme, odprta vprašanja tako rekoč sklenejo, končajo in udeleženci delavnic odidejo s srečanja brez dvomov ali nejasnosti. Tudi za prizemljitev lahko uporabimo različne aktivnosti.

Ker je bil v središču v tem prispevku opisane dramske terapije Jungov koncept razkrivanja in oblikovanja arhetipov, si v nadaljevanju

podrobneje oglejmo njegove teoretske principe in njihovo uporabo v dramskem ustvarjanju.

CARL GUSTAV JUNG IN NJEGOVO POJMOVANJE ARHETIPA

Pascal (1999) pravi, da je Jung uporabljal izraz arhetipski za opisovanje psiholoških, bioloških, psihobioloških in podobe ustvarjajočih resničnosti, ki so tipične, stereotipne in univerzalne. Novorojeni otrok zna sesati, zato lahko rečemo, da je sposobnost sesanja arhetipska, prav tako tudi smehljanje, mrko gledanje, jok, vse ponavljajoče se lastnosti, vedenje in kretnje, ki nas delajo ljudi. Arhetipsko pomeni tipično in večno ponavljajoče se vedenje človeških bitij. „Arhetipi so energetske vzorci, ponavljajoče se podobe, zgodbe in simboli, ki so shranjeni v nas, četudi z njimi nimamo neposredne izkušnje. Ne moremo jim ubežati, saj niso odvisni od časa in kraja.“ (Uršič, 1996, str. 16)

Izraz *archetypus* (Jung v razpravi O arhetipih kolektivnega nezavednega, 1934, v Uršič, 1996, str. 16) najdemo že pri Filonu Judejskem. Naslednja dobra znana pojma za arhetip sta mit in pravljica. Tudi tukaj imamo posebno oblikovane forme, ki so bile prenesene skozi dolga časovna obdobja. Tako pojem *archetypus* označuje zgolj tiste psihične vsebine, ki še niso bile podvržene nobeni zavestni obdelavi. Arhetipsko neposredno pojavljanje pa je, kot npr. v sanjah in vizijah, veliko bolj individualno, nerazumljivo ali naivno kot denimo v mitu. Arhetip v bistvu pomeni nezavedno vsebino, ki se na način ozaveščanja in percipiranja spreminja, in sicer v smislu ustrezne individualne zavesti, znotraj katere se pojavlja (Jung, 1995, str. 40).

Arhetipi, usedline preteklosti vsebujejo to, kar se je pomembnega zgodilo v zgodovini in v filogenezi. Arhetip je po Jungovi opredelitvi dispozicija, ki začne delovati v nekem trenutku v razvoju človeškega duha tako, da ureja zavestne danosti v neke določene vzorce. Na vprašanje, ali je arhetip nekaj prirojenega ali nekaj pridobljenega, ni mogoče odgovoriti neposredno. Arhetipi so dejavniki in motivi, ki psihične vsebine razvrščajo in urejajo v določene podobe, in sicer tako, da jih vselej prepoznamo šele iz tega učinka (prav tam, str. 36). Poglavitni obstoj arhetipov so sanje, ki imajo to prednost, da so od volje neodvisni

in spontani proizvodi nezavedne psihe, s tem pa so naravni produkti onstran vsake zavestne namere. Nadaljnji izvor je tako imenovana aktivna imaginacija. Pod tem Jung razume tisto serijo fantazij, ki jih v človeku prinaša namerna koncentracija. Serija fantazij, ki je prišla na dan, olajšuje nezavedno in arhetipskim formam prinaša bogat material. Kot ne nazadnje pa omeni, da so na razpolago kot zanimivi izvori arhetipskega materiala blodne ideje duševnih bolnikov, fantazije v stanju transa in sanje iz zgodnjega otroštva (od tretjega do petega leta starosti) (prav tam, 1995, str. 33).

Kot dobro znana pojma za arhetip je označil tudi mit in pravljico. Tukaj je prepoznal posebne oblikovane forme, ki so bile prenesene skozi dolga časovna obdobja. Arhetip označuje zgolj tiste vsebine, ki še niso bile podvržene nobeni zavestni obdelavi, tako pa so neka še vedno neposredno duševna danost (prav tam, str. 41).

JUNGOV PRISTOP K PRIHODRAMI

Koncept jungovske psihodrame je prva avtorica spoznala na izkustvenem seminarju v okviru Slovenskega društva za psihodramo³. Izobraževanje je vodil Maurizio Gasseau, eden izmed soustvarjalcev jungovske psihodrame. Spoznali smo, da Jungov pristop k psihodrami vključuje teorijo psihodramskih tehnik in Jungovo analitsko teorijo sanj, koncepte individualnega in kolektivno nezavednega, arhetipskih podob in procesov individuacije. Ritualni otvoritve in zaključevanja ter tehnike ogrevanja skupine vnašajo Morenov (Moreno in Moreno, 2000) koncept sociometrije⁴ ter Jungove aktivne imaginacije⁵.

V uvodnem teoretičnem delu nam je Maurizio Gasseau predstavil Jungov pristop k psihodrami (zapiski s predavanj, 2011): od Morenove psihodrame se jungovska razlikuje v postavitvi in temi. Razlike med Morenovo psihodramo ter Jungovo smo spoznali med izkustvenimi

³ Udeležba na izobraževanju: Jungovska psihodrama (Slovensko društvo za psihodramo, Ljubljana, 26. in 27. 11. 2011).

⁴ *Sociometrija* je metoda za količinsko ugotavljanje odnosov med osebami v majhnih skupinah.

⁵ Pod tem izrazom Jung razume tisto serijo fantazij, ki jih v človeku prinaša namerna koncentracija. Serija fantazij, ki je prišla na dan, olajšuje nezavedno in arhetipskim formam prinaša bogat material.

delavnicami. V Morenovem pristopu se uporabljajo različni aktualni socialni konflikti (črnci in belci, zapori, brezdomci itd.), v jungovskem sanje. V Morenovi postavitvi je le en protagonist, ki nastopa na odru nasproti gledalcem, v jungovski psihodrami je lahko več protagonistov in vse se dogaja v krogu udeležencev. Analitična psihodrama poteka v krogu v nasprotju z Morenovo psihodramo, ki vsebuje prostor odra. Krog je simbol kače Roburo, ki je pojedla svoj rep, in v njem se lahko dogajajo spremembe – proces. Krog je meja, do kamor lahko stopijo udeleženci, in v tem krogu je oder. Skupina izraža, predstavlja kolektivno nezavedno. V jungovski psihodrami je izjemno pomembno skupinsko uglasjevanje, kar je Maurizio Gasseau (prav tam), eden od soustvarjalcev jungovske psihodrame, ponazoril s trikotnikom: „Najprej je potrebno postaviti bazo, drugače ni možno globlje delo protagonistov.” Psihodrama se poslužuje koncepta rituala, ki deluje v krogu, kar omogoča občutek varnosti med udeleženci. Izkustvo rituala nam lahko daje možnost izražanja nečesa, česar ne poznamo. V izkustvenem delu smo uporabljali tehniko inkubacije sanj, kar pomeni uprizoritev sanj skladno z Jungovim modelom. V končni delitvi občutkov se poskuša individualne teme povezati s skupinskim kolektivnim nezavednim in transkulturnimi temami.

METAFORIČNO TELO AVTORICE BARTAL

Na področju raziskovanja arhetipov skozi gibalno-dramske aktivnosti je znano delo Leah Bartal in Nire Ne'eman (1993). Jedro terapije izhaja iz mitov, pravljic in arhetipskih likov z namenom lajšanja osebnostnih sprememb. Leah Bartal kot soavtorica dveh knjižnih del, *Movement Awareness and Creativity* (2002) in *The Metaphoric Body* (1993), sporoča prepričanje, da raziskovanje telesa skozi arhetipske simbole preoblikuje, preobrazi in olajša spremembe v posameznikovem življenju. Knjižno delo je vodnik in pripomoček, ki nudi predloge, ideje ter vaje za aktivnosti spodbujanja psihičnega razumevanja skozi gibanje telesa. Omenjeni knjigi temeljita na praktičnih aktivnostih in spiritualni zavesti ter dovolita bralcu, da izkusi transformacijo zavesti. Posreduje predloge, aktivnosti, način terapevtskega raziskovanja skozi arhetipske simbole in predstavi holistični pristop, ki temelji na razumevanju ter

zavedanju telesa skozi gibalno improvizacijo in aktivnosti. Delavnice vključujejo dramske aktivnosti improvizacije, maske, vizualizacijo in kreativno pisanje.⁶

PRIKAZ KONTEKSTA IZVEDENEGA PROCESA, UPORABLJENIH VSEBIN IN UČINKOV DRAMSKE PODPORE Z UPORABO ARHETIPOV

V prikazu akcijske raziskave najprej predstavimo kontekst, v našem primeru ustanovo, kjer so delavnice potekale. V nadaljevanju orišemo prevladujoče psihosocialne težave in težave v duševnem ravnotežju udeležencev, ki jih je bilo treba razumeti in upoštevati pri izvedbi podpornega procesa.

DNEVNI CENTER ŠENT – PROSTOR DRUŽENJA ZA OSEBE S TEŽAVAMI V DUŠEVNEM ZDRAVJU

Slovensko združenje Šent je namenjeno osebam s težavami v duševnem zdravju, njihovim svojcem in strokovnjakom s tega področja. Poglavitne naloge združenja so razvijanje in izvajanje programov psihosocialne rehabilitacije, ki je namenjena ljudem, ki so prizadeti zaradi hudih in ponavljajočih se duševnih motenj, imajo večinoma težave pri uresničevanju svojih življenjskih ciljev in pri reševanju problemov, ker težko razmišljajo in sklepajo. Težave v duševnem zdravju (Švab, 2004) se kažejo v motnjah funkcioniranja, torej delovanja na različnih socialnih in vsakdanjih področjih.

Koncept duševnega zdravja ima svoje korenine v različnih družbenih predstavah o duševni bolezni in njeni predhodnici norosti. Ekstremne duševne drugačnosti so bile v različnih časih in kulturah drugače prepoznane, imenovane in obravnavane (Oreški, 2008). Tako je bil v predmoderni dobi aktualen koncept norosti, v moderni dobi koncept duševne bolezni in v 21. stoletju koncept duševnega zdravja. Izgajalci hudičev in čarovnice so se preoblikovali v rojstvo standardov,

⁶ Udeležba na predavanju v okviru študija Pomoči z umetnostjo; predavateljica: Leah Bartal; tema: uporaba antične grške mitologije v superviziji.

norm in klinik, ki prehajajo v skupnostne službe. Namesto medikacije norosti, iskanja deficitov in pomanjkljivosti je pozornost usmerjena v konstruktivno perspektivo, krepitev moči, spretnosti in virov – psihosocialno podpora.

Duševna bolezen (Lamovec in Flaker, 1993, str. 87) ne zajema le motenosti specifične vitalne funkcije, temveč prizadene celotno človekovo osebnost, poruši pa tudi celotno mrežo njegovih medosebnih odnosov ter življenjskih ciljev. Dejstvo, ki izraža duševno bolezen, je psihotična kriza, ki jo prepoznamo po različnih simptomih. Kreapelin (1856–1926, v Lamovec, 1996) je ločil in definiral dve glavni skupini psihoz (shizofrenija in bipolarna motnja razpoloženja). Psihotična kriza ima torej vse potrebne attribute bolezni, vendar le toliko časa, dokler traja, saj ko motnje izginejo, ne najdemo več nobenih biokemičnih sprememb.

„Mnogo psihotičnih oseb opisuje doživetja ekstaze, vpogleda v skrivnosti vesolja, kar spominja na subjektivna doživetja mistikov.“ (Lamovec, 1995, str. 35).

Pri osebah, ki doživijo psihozo, najdemo kar nekaj značilnosti, ki so podobne procesu mistika (Lamovec, 1995, str. 38–40). Tako pri mistikih kot pri osebi na pragu psihoze večkrat najdemo strah pred vstopom v notranji svet ter občutke miru, ko se to zgodi. *Varovalna lupina* lahko počasi prezgodaj, ko posameznik še ni pripravljen za soočanje z notranjim svetom, zato ni zmožen ohraniti zavestnega nadzora nad notranjim doživljanjem, ki ga preplavlja. Prav tako ni zmožen ustreznih odzivov na zunanji svet. V notranji svet se ne poda premišljeno, temveč zbeži vanj pred zahtevami zunanjega sveta. Po tem pojmovanju je oseba, ki zapade v psihozo, nezrela in nepripravljena na pot, na kateri se lahko izgubi.

Kot teoretska osnova je bil uporabljen modificiran model dela Leah Bartal in Nire Ne'eman (1993) z naslovom *The Metaphoric Body*. V delu avtorici svetujeta oblikovanje posameznih delavnic soustvarjanja skozi arhetipe. Predstavljata koncept umetnostnih delavnic, kjer na vsakem srečanju vsi udeleženci raziskujejo vnaprej določen arhetip.

Opisane metode smo preoblikovali zaradi zgoraj opisanih značilnosti težav v duševnem zdravju, saj neprilagojene zaradi različnih

zanje ogrožajočih vsebin in načinov, ne bi bile primerne. Osnovna metoda namreč uporablja tehnike vizualizacije, aktivnosti z zaprtimi očmi, fizične kontakte v času zaprtih oči ipd., kar lahko negativno vpliva na psihotično motnjo. Prav zato je bil eden od prvih namenov akcijske raziskave prilagoditi strukture delavnic s področja arhetipov Leah Bartal za osebe s težavami v duševnem zdravju.

Glavni cilj pomoči z umetnostjo je bil vključenim osebam s težavami v duševnem zdravju omogočiti primerno strukturo delavnice in možnost (samo)raziskovanja izbranega arhetipa antične grške mitologije z namenom ali željo, da bi vključenost v proces prispevala k razreševanju njihovih nezavednih konfliktov in prispevala k osebni rasti skozi univerzalnost izbranega arhetipa.

UPORABLJEN PRISTOP IN METODE INDIVIDUALNEGA IN SKUPINSKEGA DELA

Proces podpore z umetnostjo bo predstavljen na osnovi kvalitativnega raziskovalnega pristopa. Uporabljena je metoda študija primera le enega izmed udeležencev – v obliki celostnega spremljanja njegovih aktivnosti, doživljanja in samoocen ter vključevanja v skupinski proces delavnic. S študijo primera bomo ilustrativno predstavili sistematično analizo izbranega posameznika ter proces predstavili z opazovanjem z udeležbo, pogovori in ocenjevalno lestvico. Predstavljeni posameznik je eden izmed petih redno sodelujočih udeležencev, ki je skozi proces srečanj aktivno ustvarjal in bil protagonist pri zasnovi dramske zgodbe.

Uporabljena ocenjevalna lestvica *Ocenjevanje psihosocialnih spretnosti*⁷ (Hladnik, 2010, v Marušič, 2010). Prikazali bomo posameznikovo stopnjo psihosocialnih spretnosti: interes, socialno obnašanje in samoizražanje v izvajanju aktivnosti z ocenami od 1 do 5. Na oceno je vplivalo mnenje vseh udeležencev.

Poudarek raziskovanja je bil na subjektivnih doživetjih in ugotavljanju pomenov, ki ga posameznik pripisuje posameznim dogodkom.

⁷ Gre za ne standardizirano ocenjevalno lestvico, ki jo je v namen raziskovanja prva avtorica sama ustvarila na podlagi predstavitve izvedbenih komponent v priročniku *Aktivnosti delovne terapije* avtorice Marušič (2010).

S tovrstnim pristopom smo dobili vpogled v razumevanje interpretacije vlog v različnih igranih situacijah in življenjskih izkušnjah izbranega udeleženca. Uporabili smo interpretativni metodološki pristop, pri posameznih temah pa povedano povezujemo s podatki opazovanja z udeležbo.

Podporno dramsko delo v obliki delavnic je potekalo v prostorih Šenta. V proces so se udeleženci prostovoljno vključili, potem ko sta jim bila predstavljen namen in vsebina srečanj. Delavnice so potekale vsak teden ob istem času ter trajale uro in pol. Skupina je bila heterogena tako po spolu kot po starosti. Skozi proces srečanj smo ustvarjali skozi vse umetnostne medije (predvsem uporaba gibalno -plesnega ter dramskega za pripravo dramske zgodbe pa tudi glasbenega in likovnega z namenom glasbene podlage ter likovne scene za nastop). Uporaba umetniškega medija (vrsta in intenziteta) je bila odvisna od potreb ter ciljev udeležencev. Delavnice so potekale od septembra 2010 do januarja 2011.

DRAMSKA PODPORNÁ TERAPIJA SKOZI IZBRAN ARHETIP ANTIČNE MITOLOGIJE.

V opisu teoretskih podlag zastavljenega akcijskega raziskovanja s skupinskim delom v delavniški obliki smo že predstavili potrebo po adaptaciji nekaterih elementov dejavnosti glede na psihosocialne težave udeležencev. V preostalih elementih smo upoštevali ključne metodične, didaktične in odnosne ter etične vidike uporabe umetnostnih pristopov.

Odnos v umetnostno terapevtskem procesu med terapevtom in udeležencem je poseben, aktiven in namenski. Prvi koraki pri ustvarjanju odnosa temeljijo na nizu terapevtskih dogovorov med terapevtom in posameznikom ter nato na dogovoru s celotno skupino, če proces poteka v skupini. Treba je postaviti osnovne pogoje in določiti principe dela.

Udeležencu se proces podpore prilagaja glede na njegove potrebe in želje, v tem izhajamo iz pristopa, usmerjenega na klienta, kjer je oseba v središču naše pozornosti. Rogersova (1995, v Praper, 2008) na klienta usmerjena terapija pomeni, da izhajajo svetovalčne intervencije iz potreb klienta in ne terapevta. Terapevt pozorno spremlja razvoj

skupinske dinamike in pomaga pri ustvarjanju pozitivnega vzdušja v skupini, pripravlja različne aktivnosti, ki pomagajo udeležencem pri učenju opazovanja sebe, drugih in okolice, ter z improvizacijami spodbuja ustvarjalno mišljenje.

V začetni fazi je bilo pomembno, da v skupini ustvarimo zaupno, varno in ustvarjalno okolje, ki lahko udeležence popelje na izrazno pot improvizacije. Pri načrtovanju delavnic smo uporabljali različna gradiva, med drugim knjigi Morenova teorija psihodrame (Moreno in Moreno, 2000) in že omenjeno *The Metaphoric Body* avtoric Leah Bartal in Nire Ne'eman (1993). Vsebino delavnic, metode, teme in aktivnosti je vodja delavnic prilagajala potrebam udeležencev.

V prvih delavnicah smo z udeleženci obravnavali antično grško mitologijo, se pogovarjali o različnih mitih, zgodbah, ki so si jih sami izbrali na prvem srečanju, ko smo želje zapisovali na list. Tema antične grške mitologije jim je bila zanimiva. Imeli so že nekaj znanj s tega področja, pridobljenega iz srednjih šol ali samoiniciativno. Poznali so znane mitološke zgodbe in junake, zato smo mite brali le za osvežitev in nadaljnje načrtovanje ter oblikovanje zgodbe. Nekateri so si že na prvi delavnici, ko se je izpostavila želja po dramski predstavi, izbrali vlogo, skozi katero bi ustvarjali. Drugi so si vlogo izbrali skozi prebiranje grških mitov, eni udeleženci so vlogo predlagali drugi, saj si svoje vloge nikakor ni mogla izbrati.

Vloga, ki so si jo posamezniki izbrali za dramsko predstavo, je predstavljala lastnosti, ki so jih cenili, spoštovali. Nihče ni izbral vloge, ki bi predstavljala negativne osebnostne lastnosti. Lastnosti, kot so npr. ubijanje, vojskovanje, ošabnost itd., so poskušali skozi dramske aktivnosti utemeljiti, jih opravičiti in raziskati, zakaj bi se oseba tako odzvala.

Zgolj skozi izbrano vlogo smo v drugem sklopu izvajali različne umetnostne aktivnosti. Z improvizacijo je vsak posameznik raziskoval izbran arhetip v dramskih aktivnostih igre vlog in intervjuja⁸, v glasbenih aktivnostih improviziranega igranja inštrumentov, v likovnih

⁸ Najprej smo z vsakim posameznikom v izbrani vlogi izvedli intervju, npr. z udeležencem v vlogi Herakleja. Na ta način je udeleženec skozi improvizacijo začel spoznavati, kako želi, da bi se njegova vloga razvijala, pri tem je lahko uporabljal vso svojo domišljijo in ni bilo potrebno, da je identična vlogi v mitu, iz katerega izhaja. Mi kot izvajalci intervjuja smo to osebo, vlogo lahko spoznali.

aktivnostih arhetipske upodobitve v risbi ter v gibalnih aktivnostih z namenom osredotočanja na lastno telo. O pomenu arhetipa smo se pogovarjali z igralcem vloge Herakleja o junaštvu, o arhetipu junaka ter o pomenu, ki ga sam pripisuje temu liku. Pri tem nismo izpostavljali koncepta arhetipa kot takega, ampak zgodbo, značilnosti lika. Ko smo izvedli intervju z vsemi, smo se lotili dialogov, možne dramske situacije, kjer bi se lahko te različne osebe srečale. Tako smo lastno, individualno preusmerili v diadne odnose in oblikovali skupinski prostor ustvarjanja. V omenjenih dramskih vlogah smo spoznavali različne okoliščine, situacije, vidike razmišljanja o določeni težavi, reševali probleme, spoznavali različne osebnostne lastnosti.

Postopoma smo diadne odnose združevali v skupinske. V tretjem sklopu smo združili dramske elemente, ki so se v improviziranih aktivnostih največ pojavljali, v dramsko zgodbo. Z vsebino zgodbe so se vsi udeleženci strinjali in imeli možnost spreminjanja, komentiranja itd. Tako kot pri mitih so se v dramski zgodbi ohranili kolektivni vzorci, tiste situacije, ki so se skozi ustvarjanje največkrat pojavljale. Za dramski nastop smo ustvarili kostume, glasbeno spremljavo, dramsko sceno in ne nazadnje nastopali z ustvarjeno dramsko zgodbo pred drugimi uporabniki Šenta.

V opisan pristop smo vpletli naslednje elemente in vsebine:

- **Rutina in ritual**

Skozi tedenska srečanja smo poudarili rutino in s strukturo srečanj vpeljali vpliv rituala. Zaradi občutka rutine in rituala so se udeleženci potrudili, da pridejo v Šent, večkrat tudi kljub slabemu počutju. Rutina nudi občutek varnosti.

- **Razbremenilni pogovori**

Izvedeni so bili različni pogovori z namenom premagovanja osebnih stisk. Prisotno je bilo tudi skupinsko reševanje problemov.

- **Razumevanje improviziranih dramskih aktivnosti**

Če oseba v vlogi ni našla besed, se ni znala ali ni mogla odzvati, smo pomagali s kratkim usmerjanjem, z besedo, udeleženec pa je dokončal stavek, kar se je izkazalo za zelo primerno. Ta način je spodbujal ustvarjalnost in improvizacijo. Glede na njihove

spontane reakcije in improvizacijo so bili pogovori usmerjeni v razumevanje improviziranih dramskih vsebin.

- **Sprotno preverjanje, ali je vsebina razumljiva**

Nujno je bilo sproti preverjati, ali je vsebina vsem razumljiva, sprotno smo reševali probleme in se redno pogovarjali o doživetem izkustvu v skupini. Zaradi možnosti motenega stika s svetom in s samim seboj smo strukturo vsakega srečanja oblikovali tako, da bi udeležencem nudil jasno sliko in predstavo. Prav tako je bilo treba predhodno sklepati o možnosti maničnega ali depresivnega vedenja, zaradi česar so drugače ravnali ob izvedbi.

- **Pozitivni vplivi igre vlog**

Igra vlog je udeležencem omogočala preizkušanje različnih vlog, odnosov, mišljenja in vedenja ter preverjanje različnih odzivov na čustvene in fizične reakcije. Udeležba na gibalno-dramski delavnici jim je nudila možnost ustvarjanja in uporabo neverbalne komunikacije. Watts (1992, str. 41) razlaga, da se posameznik lahko v izbrani vlogi počuti manj izpostavljenega, takrat se ne počuti neposredno v odnosu, ne odgovarja on konkretno. Skozi različne igre vlog lahko posameznik prepozna vzorce obnašanja ter čustvovanja in načela, po katerih oblikuje medsebojne odnose ter jih začne tako tudi zavestno uporabljati in preoblikovati, kar je tudi cilj dramske terapije. Skozi igro vlog lahko proučujemo akcije in njihove posledice, zavemo se svojih pravic in dolžnosti, urimo sposobnosti komuniciranja (poslušanja, zastavljanja vprašanj in smiselnega odgovarjanja), sočutja (vživljanje v vloge lahko pripomore k spoznavanju občutkov drugih). V umetnostni terapiji lahko udeleženec s kreativnim izraznim sredstvom izraža občutke, misli, vsebine in stiske, kar omogoča razvijajoč se terapevtski odnos.

V nadaljevanju na izbranem primeru predstavimo skupinski proces s fokusom na izbranem posamezniku in njegovem razvoju. Sledi predstavljena osebna mapa udeleženca. Janez je v skupinski dinamiki udeležencev prevzel, se vživel in odzival skozi arhetipsko podobo junaka. Njegova igra vlog je v improviziranih dramskih aktivnosti usmerjala k ustvarjanju dramske zgodbe, kjer so posledično tudi preostali soudeleženci prevzemali svojo arhetipsko podobo (arhetip modreca, rešitelja, pomladi – novega življenja). V izkustvenih delavnicah ni

bilo mesto za protagonista – vsi so enako sodelovali, na podlagi končanega dramskega besedila pa bi lahko vseeno rekli, da je bila vloga Herakleja v zgodbi vodilna. S tem namenom jo v članku tudi natančneje predstavljamo.

JANEZ (ŠTUDIJA PRIMERA)

V prikazu osebne mape udeleženca Janeza (ime je izmišljeno) najprej predstavimo kratek opis njegovega funkcioniranja. Sledi razlaga, kako si je izbral vlogo iz antične grške mitologije (Heraklej). Opišemo refleksijo improviziranih aktivnosti na podlagi gibalno-dramskih aktivnosti in njegove arhetipske upodobitve v sliki. V sklepu opišemo prevladujočo arhetipsko vsebino, ki se je izražala v njegovem dramskem improviziranju, tj. arhetip junaka. Kako je sodelovanje na delavnicah vplivalo na njegove psihosocialne spretnosti izvedbe, podamo na sklepu osebne mape v obliki tabele ter razlage.

Kratek opis

Janez je prišel na prvo delavnico v spremstvu prijatelja, tudi uporabnika Šenta. Izvajalka delavnic je imela občutek, da drugače ne bi prišel, saj je bil tih, zadržan in se je ves čas zadrževal okrog njega. Po prvi delavnici je z njim izvedla polstrukturiran intervju. Na vprašanja je samo na kratko odgovarjal, ne da bi vzpostavil očesni stik oz. ga je vzpostavil za zelo kratek čas. Na sedmem srečanju je med delavnico povedal, da je kot otrok doživel poškodbo glave ter da sta posledici nesreče psihotična duševna motnja in občasni epileptični napadi. Njegova mama je zdravnica. Delal ni nikoli, tudi šolal se ni. Veliko časa je preživel v različnih psihoterapevtskih ustanovah, tudi zunaj Ljubljane. Na prvi vtis je nekomunikativen mlad fant, ki se dobro znajde v različnih socialnih interakcijah, ko ljudi bolje spozna. V prostem času rad obiskuje knjižnico, veliko je že prebral, vendar nikoli knjig, ki so splošno znane in najbolj brane. Najraje prebira različno zgodovinsko literaturo in znanstveno fantastične romane. Trenutno si prek Šentprime⁹ išče zaposlitev pod posebnimi pogoji.

⁹ Zavoda za svetovanje, usposabljanje in rehabilitacijo invalidov.

Dogovor in cilj udeležbe na delavnicah: njegova velika želja je, da bi se zaposlil. Izpostavljen skupinski dogovor je redno sodelovanje na tedenskih delavnicah, pri ustvarjanju zgodbe za predstavo in na sami predstavi. Osebni cilj je bil, da pri tem uporabi znanje, ki ga ima s področja grške mitologije.

Med delavnicami se je predstavil kot inteligenčen mlad možič. V skupini je bil najmlajši (28 let). Imel je veliko znanja s področja grške mitologije, verstva in zgodovine, ki ga je pogosto delil z nami. Na delavnico je rad zamujal, tudi če je že bil v Šentu, je bil še malo za računalnikom ali pa je moral še na stranišče. Če ga je kdo od udeležencev poklical, naj že pride, je takoj pustil delo za računalnikom in prišel. Dobila sem občutek, da mu je vseč, če mu pokažemo, da ga potrebujemo, da je njegova prisotnost zaželena. Ko se je njegovo zdravstveno stanje poslabšalo (njegovo počutje je pogosto variiralo skozi proces srečanj), je bilo to opaziti tako fizično kot vedenjsko in miselno. Takrat je imel zamaknjen pogled, deloval je dezorientirano, hodil je po prostoru gor in dol ter je težko sedel pri miru.

Z drugimi udeleženci se je pogovarjal le prek igre vlog, drugače pa zelo redko. Janez je bil edini od udeležencev, ki je prišel na prvo delavnico in se jih je redno udeleževal do konca, do zaključnega nastopa v Šentu. Odsoten je bil edino na zaključnem, evalvacijskem srečanju teden dni po nastopu.

Igra vloge – Heraklej

Mit o Herakleju pripoveduje, da je bil nepremagljiv. Bil je sin Zevsa in smrtnice Alkmene. Hera je bila ljubosumna na otroka, ki se je rodil zaradi moške nezvestobe, zato je junaka hudo kaznovala: zapeljala ga je v norost, v kateri je nehote umoril svojo ženo in otroke. Preročišče v Delfih mu je odredilo, da se mora 12 let udinjati zlobnemu kralju Evristeju, ki je bil Herin ljubimec. Heraklej (Aubelj, 2006, str. 28) je bil največji junak v antični mitologiji, ljubljenec bogov, pri Rimljanih imenovan Herkul.

Janez kot Heraklej

Janez se je za svojo vlogo odločil med zadnjimi v skupini. Na prvih delavnicah ni niti omenil, katera vloga se mu zdi najbolj primerna, nato

je nekaj časa na glas razmišljal o vlogi Parisa, vendar se ni hotel kar takoj odločiti za to vlogo – glasno je razmišljal, kako je Paris s svojim dejanjem sprožil trojansko vojno, pozneje pa ga je zmotilo to, da si je vlogo Hektorja izbral soudeleženec (Hektor je brat Parisa v trojanski vojni), in je želel vlogo, ki ne bi bila v odnosu s drugimi vlogami. Po krajši diskusiji (ki jo je on sprožil) o tem, ali je bil Herkul v grški mitologiji in ali ga kdo pozna, se je odločil za Herakleja. Povedal je z nasmehom na ustih, s svojo odločitvijo je bil zadovoljen, vesel, da si je izbral tako pomembno vlogo.

Refleksija gibalno-dramskih delavnic

Janez je vlogo Herakleja predstavil kot osebo, ki je imela skozi dramske aktivnosti pogosto težave, saj mu je Hera vedno znova nalagala naloge. Skozi igro vlog je tudi večkrat ponavljal besede, kaj na stori. V mitu ima Heraklej 12 nalog, v tej dramski igri pa je dobil že trinajsto, in to neposredno od Here, ne od kralja, kot je zapisano v mitu. Kljub rešitvi naloge na koncu predstave ne vemo, ali pride Heraklej na Olimp ali dobi novo nalogo od Here. Zgodba se tu konča, udeleženci delavnice se veselijo, da so problem rešili, in ne razmišljajo o tem, kaj sledi.

V improviziranih dramskih aktivnostih je sodeloval ustvarjalno. Če je imel *slabši* dan, kar je bilo odvisno od njegovega trenutnega počutja, je pri dramskih aktivnostih potenciral vprašanja, za katera še nismo imeli odgovora. Videti je bilo tako, da je nenehno ponavljal eno in isto vprašanje. Drugi udeleženci so mu odgovarjali v svoji igri vlog, vendar je kljub temu še vedno ponavljal isto vprašanje. Taka spraševanja so se drugim udeležencem zdela naporna in nesmiselna, kar so tudi povedali v zaključnem delu srečanja. On se na to ni odzval ali pa je povedal, da moramo biti natančni pri ustvarjanju zgodbe, saj mora imeti smiselni potek dogajanja. Pri ustvarjanju besedila in zgodbe je pokazal, kako zelo natančen je, saj ničesar ni prepuščal naključju, vse je moralo biti smiselno (kar drugim niti ni bilo tako pomembno). Vedno znova je na glas razmišljal o našem scenariju, od zapleta zgodbe do tega, zakaj so se srečali, kaj je bil njihov namen, kako so razmišljale naše ustvarjene vloge, kakšne so bile njihove želje in kako so si lahko medsebojno pomagali. Tako je preverjal, ali mislimo enako. Skozi dramske aktivnosti se Heraklej spomni, da bi mu pri reševanju problema pomagala Vesna, slovanska boginja pomladi. Zanimivo je, da se med vsemi Grki

ne najde junaka, ki bi mu lahko pomagal. Nad njenim odgovorom, kako bo rešila krizo, je zadovoljen in prepričan, da bo uspelo.



SLIKA 1: Arhetipska upodobitev Herakleja, avtor: Janez, 2010.

Nekaj besedila Herakleja v igri, ki so se med dramskimi aktivnostmi večkrat ponavljala:

- „Joj, Bogovi, kaj mi je storiti? Kaj naj naredim?“
- „Kako mi lahko pomagaš?“
- „Tvojo pomoč potrebujem.“
- „Z ljubeznijo, prav rad z ljubeznijo.“

Arhetipska upodobitev v risbi

Janez je svojo vlogo prikazal zelo barvito, tisti dan se je tudi vedel energično (aktivnosti ni izvedel do konca, fizično je bil nemiren, hodil je po prostoru itd., vendar je kljub svoji nemirnosti sliko narisal do konca in med ustvarjanjem ni odmaknil pogleda z nje). Bil je edini v skupini, ki je uporabil toliko barv, s svojim ustvarjanjem je končal zadnji. O svoji likovni stvaritvi pove, da rdeča barva ponazarja pojav Herakleja, modra barva okrog njega pa njegovo moč, bojevitost kot nekakšen čudežni plašč – kot pri *Supermanu* njegovo modro ogrinjalo. Rumena barva ponazarja iskrenost in čut za tisto, kar je prav. S svojo upodobitvijo je bil vidno zelo zadovoljen.

Arhetip junaka

Mit o heroju je najpogostejši in najbolj razširjen mit na svetu. Najdemo ga v klasični mitologiji Grčije in Rima, v srednjem veku, na Daljnem vzhodu in med sodobnimi naravnimi plemeni (Jung, Franz, Henderson, Jacobi in Jeffe, 2006, str. 112). Zanj je značilna izrazita dramatičnost, ki močno pritegne, in manj izrazit, a nič manj globok psihološki pomen. Herojski miti imajo univerzalen vzorec, čeprav so jih razvile skupine ali posamezniki, ki niso bili nikoli neposredno v medsebojnem kulturnem stiku. Vedno znova slišimo zgodbo, ki opisuje herojevo čudežno, a skromno poreklo, zgodnji dokaz so njegove nadnaravne moči, hiter vzpon k ugledu in moči, zmagovit boj s silami zla, nagnjenost k pretiranemu ponosu in nazadnje njegov propad, ki se konča s smrtjo. V mnogo od teh zgodb prvotno šibkost heroja uravnoveša pojav mogočnih likov zaščitnikov oziroma skrbnikov, ki mu omogočijo, da izpelje nadčloveške naloge – brez pomoči jih namreč ne bi bil sposoben opraviti. Njihova posebna vloga kaže, da je poglobljena funkcija herojskega mita razvoj posameznikove egozavesti, tj. zavedanja

lastnih prednosti in slabosti, da se bo lahko spopadel s težkimi nalogami, ki mu jih bo zastavilo življenje. Ko posameznik prestane prvo preizkušnjo in je pripravljen stopiti v zrelo življenjsko obdobje, mit o heroju izgubi svojo vlogo. Herojeva simbolna smrt postane tako rekoč dosežek zrelosti. Liki iz zgodovine, ki so poznani kot arhetip junaka, so Odisej, Tezej, Romul, Perzej, Jazon, Dioniz, Mojzes, Jezus Kristus, Artur, Robin Hood, Herkules in Superman. Arhetip junaka vsebuje po Jungovem mnenju (prav tam) zato tudi simboliko individualizacije.

Opis procesa Janezovega sodelovanja skozi opazovanje z udeležbo

Na področju psihosocialnih spretnosti je zaznati več variiranj v ocenah vrednosti, ki so bile odvisne od njegovega trenutnega počutja. Janezovo vedenje je večkrat spominjalo na vedenje *najstniškega otroka*, ki želi biti vedno v središču pozornosti. Ob poslabšanju zdravstvenega stanja je bilo njegovo vedenje večkrat neproduktivno in nesmiselno, npr. s tem, ko je hodil gor in dol po prostoru ali pa ponavljal eno in isto vprašanje. Izvajanje na področju psihosocialnih spretnosti je bilo popolnoma odvisno od njegovega počutja tisti dan. V zaključnem, evalvacijskem delu ni pogosto sodeloval, besedo je večkrat prepuščal drugim udeležencem, svojega mnenja o doživetem ni imel oblikovnega oziroma ga ni delil v skupini. Na vprašanja je odgovarjal s kratkimi stavki, ki so zagovarjali njegovo stališče o tem, da je vse v redu in da ne bi ničesar spremenil.

Janez se je držal dogovora in sodeloval na delavnicah od prvega srečanja do nastopa. Bil je tudi edini, ki se je udeležil prve delavnice in nastopal na predstavi. Pri ustvarjanju skozi različne umetnostne medije ni imel težav, težave pa so se pojavile na področju vseh izvedbenih spretnosti (gibalnih, kognitivnih in psihosocialnih), ko se je slabše počutil. Prav sodelovanje v skupini, medsebojno podpiranje in strukturirane aktivnosti so pripomogle, da se je njegovo neprijetno vedenje ob njegovem poslabšanem zdravstvenem stanju zmanjšalo. Iz delavnice v delavnico je bilo prisotnega manj neprimerne vedenja, nesmiselnega ponavljanja stavkov itd. Prav tako se je zmanjšalo njegovo vedenje, s katerim je nenehno iskal pozornost. Dramske aktivnosti so onemogočale njegovo hojo po prostoru in nemirnost, saj so vodile v strukturiranost. Janezovo mnenje je pozitivno glede preizkušanja igre vlog v različnih načinih mišljenja, čustvovanja in

vedenja. Pri tem si je želel strukturiranost in smiselnost. Igra vlog mu je povzročala težave le na začetku, pri izbiri svoje vloge, ko se kar ni mogel odločiti. Njegova vloga se je skozi proces delavnic spreminjala, bila je na potovanju. Zaposleni v Šentu so bili presenečeni nad njegovo nenadno odločitvijo, ko je prenehal hoditi v Šent, vendar temu niso posvečali preveč skrbi, saj je bil še vedno vključen v Šentprimo, prek katere je iskal zaposlitev.

PRILAGODITVE IN UPORABLJENI ELEMENTI V PROCESU

Sledi predstavitev ključnih prilagoditev v načrtovanju delavnic, katerih izhodišče je delo in pristop Leah Bartal.

Namen delavnice: Namen srečanj v Šentu je bil ustvariti dramsko predstavo (namen delavnic Leah Bartal pa raziskovanje svojih podzavestnih vsebin).

Podzavestne vsebine: Primarno nismo raziskovali podzavestnih vsebin. Voditeljica ni usmerjala k raziskovanju svoje notranje vsebine, ampak k zavedanju zunanjih dejavnikov, saj bi lahko notranje vsebine pritegnile v krizo duševne bolezni.

Raziskovanje skozi izbran arhetip antične grške mitologije: Leah Bartal predstavlja različne delavnice, kjer na vsakem srečanju udeleženci (samo)raziskujejo skozi en arhetip, ki ga vodja predstavi. Na naših srečanjih smo raziskovali samo skozi en arhetipski vzorec, vsak skozi svojega želenega. Tako je bilo mogoče, da postopoma spoznajo svojo arhetipsko vlogo. Skozi izbran lik so udeleženci postopoma ugotavljali osebnostne lastnosti vloge, fizično zunanost in subtilno prepoznavali situacijo, v kateri so se znašli. Pri načrtovanju dramskih aktivnosti je bilo zagotovljenega dovolj časa za razmislek o odzivu. Z udeleženci smo se večkrat pogovarjali o poteku delavnice, kaj so doživeli, kaj so občutili, kako bi se v resničnem življenju lahko odzvali.

Ocena težav v duševnem zdravju: Izogibali smo se diagnosticiranju in posledični stigmatizaciji udeležencev. Kljub vsemu je bilo treba vzeti na znanje, da lahko alternativna vsebina izzove nastanek psihotičnega mišljenja, vedenja. Arhetipski vzorci so bili tako predstavljeni v smislu vlog iz antične grške mitologije za lažje predstavljanje.

Tehnika vizualizacije: V nasprotju z Leah Bartal se nismo posluževali tehnike vizualizacije, saj je bil cilj vpeljevati realno sliko in preprečevati motnje mišljenja.

Aktivnosti z zaprtimi očmi: Nikoli nismo izvajali izkustvenih aktivnosti z zaprtimi očmi, saj se udeleženci niso počutili varno (povedali na drugem srečanju).

Tehnika zamenjave vloge: Tudi nismo ustvarjali skozi tehniko *zamenjave vloge*, saj so imeli udeleženci težave že z razumevanjem igre vlog (eden izmed udeležencev ni razumel, kakšna je razlika med njegovo življenjsko vlogo in igrano vlogo).

Vzpostavlanje telesnih stikov: Naslednja pomembna prilagoditev je, da pri ogrevanju nismo vzpostavljali telesnih stikov. Najprej zaradi naše kulture, saj nismo vajeni vzpostavljati telesnega stika kot recimo določeni drugi narodi, drugi razlog pa je zaradi njih samih. Edini telesni stik je bil, ko smo se držali za roke med plesom *sirtaki*, in tudi to smo izvajali šele po določenem času, ko smo se z udeleženci bolje poznali.

Psihosocialne spretnosti: Udeležba na gibalno-dramskih delavnicah je imela spodbuden vpliv na psihosocialne spretnosti udeležencev. Igra vlog je omogočila razvijanje socialnih sposobnosti, upoštevanje pravil, delitev pozornosti, empatijo, vzdrževanje pozornosti in samoiniciativnost. Poleg tega je posameznikom ponudila možnost prepoznavanja, izražanja ter obvladovanja svojih čustev. Sodelovanje v različnih umetnostnih aktivnostih je udeležencem ponujalo sprostitev. Skozi vodene umetnostne aktivnosti in usmerjanja pri igri vlog je prišlo do izboljšanja na gibalnem področju: udeleženci so se bolj sproščeno gibali po prostoru, več pozornosti so namenjali svojem telesu, drža je bila bolj zravnan, izboljšala se je neverbalna komunikacija in zmanjšala se je rigidna drža. Različne gibalno-dramske aktivnosti so posameznikom ponujale možnost izražanja čustev in domišljije skozi izražanje s telesom. Med srečanji se je samozavest udeležencev vidno izboljšala, kar je bilo opaziti v njihovi sproščenosti pri raziskovanju vlog, prav tako jim je omogočila občutje uspeha in zadovoljstva. Udeleženci so skozi dramsko besedilo pridobili zavestni govor in gibanje (pred tem je bilo pogosto prisotno nepovezano govorjenje, prekinjaje drug drugega, hoja po prostoru, nesmiselno smejanje itd.). Skozi različne umetnostne aktivnosti so izražali svoje skrbi in ideje. Poslušali so, bili poslušani in se pogovarjali. Dramske aktivnosti so jih (z besedilom za predstavo)

vodile skozi razvijanje zelenih oblik komuniciranja. Dramsko besedilo je bilo napisano z namenom, da igra dobi določeno strukturo zgodbe in prav tako vloge. Ko je bilo besedilo vsem poznano, je voditeljica spodbujala neverbalno komunikacijo. Pri dialogih sta bila sčasoma vzpostavljena večji očesni stik in izboljšana neverbalna komunikacija. Uporabniki so na delavnicah pridobivali kognitivne funkcije – naučili so se besedila predstave, besedila pesmi in korake za ples sirtaki, ki je od njih zahteval gibalne in kognitivne procese. Delavnica je bila zastavljena tako, da je od udeležencev poleg učenja zahtevala koncentracijo, spomin, načrtovanje ciljev, organizacijo itd.

Arhetipska razsežnost: Arhetipske razsežnosti so univerzalne in so tako primerne za vse udeležence ne glede na kulturo, spol, starost in zdravstveno stanje. Gibalno-dramsko improviziranje na področju arhetipov udeležencem nudi vedenje, da so njihove težave univerzalne ter da obstajajo arhetipski vzorci, ki se že skozi zgodovino ponavljajo. Uporaba antičnih grških mitov pa lahko nudi posamezniku tudi sredstvo za pogovor, tako lahko obdrži svoje zasebno življenje zase.

Sprejetje nezavednih vsebin: Igra vlog udeležencev je lahko vsebovala izražene, cepljene elemente nezavednega, ki so se poosebili v dramski aktivnosti (Meden Klavora, 2006). Do sprejetja in poosebitve teh pa je lahko prišlo skozi učenje dramskega besedila za predstavo. Tako lahko gibalno-dramske aktivnosti ponujajo osebi možnost, da prizna in znova sprejme svoje nezavedne vsebine. Gorjup (1999, str. 65) govori o pozitivnih učinkih delovno-terapevtskega procesa v zdravljenju starejših psihiatričnih bolnikov, kjer navaja, da že vsako kreativno delo spodbudi odgovornost in kontrolo. Pogosto prav ustvarjanje omogoči posamezniku razkriti vse vidike, ki so sicer blokirani z zavestnim mišljenjem.

SKLEP

Postavlja se dilema, ali je arhetipska vsebina primerna za osebe s težavami v duševnem zdravju, posebej za osebe s psihotičnimi motnjami. Na tem mestu podajamo sklepe članka Avtoagresivnost in psihoza (Škodlar in Ciglencečki, 2013). Nekateri pacienti pred psihozo doživijo močno in pomembno stanje, v katerem prepoznajo in začitijo največje

globine sebe in sveta okoli sebe. To stanje avtorja imenujeta *apofatično*, zaradi svoje narave in fenomenoloških značilnosti pa *mistično*. Večina ljudi, ki so doživeli takšno izkustvo, v njem vidi nekaj izrazito pozitivnega. To občutje lahko v popsihotičnem obdobju pomeni oporno točko v nadaljnjem življenju in ima pozitiven učinek pri preprečevanju avtoagresivnega vedenja.

Oseba, ki spozna, da njeno trpljenje ni samo njeno, temveč obče, celo trpljenje boga, se bo videla povezano z ljudmi in bogovi, in ta vednost bo imela zdravilni učinek (Jung, 1994, str. 127). Eden od terapevtskih razlogov psihodrame je, da je samostojnost udeležencev oživiljena, spoštovana in uporabljena v njihovo dobro ter da vse poteka v okolju, kjer morebitne napake niso kaznovane, temveč jih lahko vsakdo popravi na kraju samem in je mogoče posledice lastnih dejanj preveriti (Moreno in Moreno, 2000).

Predstavljen proces skupinskega delavniškega dela je temeljil na prilagoditvi strukture delavnic s področja arhetipov avtorice Leah Bartal, ki je bil prirojen zmožnostim in procesom udeležencev. Bistveno jim je bilo ponuditi možnost (samo)raziskovanja izbranega arhetipa antične grške mitologije z namenom omogočanja sprememb in osebnostne rasti skozi univerzalnost arhetipa. Delavnice na osnovi igre vlog so se izkazale za primerno podporno psihosocialno aktivnost za uporabnike dnevnega centra Šent. Udeleženci, ki so nastopali na sklepnih predstavah, so povedali, da je sodelovanje v procesu pripomoglo k odpravljanju treme in večjemu zaupanju vase. Dobili so občutek, da so nekaj dosegli, saj so aktivnost pripeljali do konca brez napadov panike, kot so sami povedali.

LITERATURA

- Aubelj, B. (2006). *Antična mitologija*. Ljubljana: Modrijan.
- Bartal, L. in Ne'eman, N. (1993). *The metaphoric body: guide to expressive therapy through images and archetypes*. London, Bristol: Jessica Kingsley Publishers.
- Bucik, K. (2007). *Ples – od terapije do odrske predstavitve z mladostniki s kombiniranimi motnjami*. (Specialistično delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

- Case, C. in Dalley, T. (1992). *The Handbook of Art Therapy*. London, New York: Routledge.
- Gasseau, M. (2011) Interni vir – zapiski predavanj v okviru specialističnega študija: Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Gorjup, T. (1999). *Likovne zakonitosti in aktivnosti delovne terapije: monografija*. Ljubljana: DZS.
- Grubešič, S. (2003). Pomoč z umetnostjo – gibno-plesna terapija. *Didakta*, 12(68/69), str. 17–19.
- Jones, P. (2005). *The Arts Therapies. A Revolution in Healthcare*. New York: Brunner-Routledge.
- Jung, C. G. (1994). *Sodobni človek išče dušo*. Ljubljana: J. Pergar.
- Jung, C. G. (1995). *Arhetipi, kolektivno nezavedno, sinhroniciteta: izbrani spisi*. Maribor: Katedra.
- Jung, C. G., Franz, M. L., Henderson, J., Jacobi, J. S. in Jaffe, A. (2006). *Človek in njegovi simboli*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Kogovšek, B. in Dolničar B. (2008). Skupinska družinska psihoterapija pri bolnikih s shizofrenijo. *Slovenska revija za Delovno Terapijo*, 5(1), str. 29–31.
- Lamovec, T. (1995). *Psihoze, alternativa in skupnost*. Specialistično delo. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Lamovec, T. in Flaker, V. (1993). Kaj je duševna bolezen? *Socialno delo*, 32(3/4), str. 87–92.
- Marušič, V. (2010). *Aktivnosti delovne terapije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Visoka šola za zdravstvo: oddelek za delovno terapijo.
- Meden-Klavara, V. (2006). *Likovna ustvarjalnost in psihotična motnja*. (Doktorska disertacija). Ljubljana: Institutum Studiorum Humanitatis – Fakulteta za podiplomski humanistični študij.
- Moreno, J. L. in Moreno, Z. T. (2000). *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Oreški, S. (2008). *Družbeno pojmovanje duševnega zdravja: primer dveh slovenskih medijev*. (Doktorska disertacija). Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
- Pascal, E. (1999). *Živeti z Jungom*. Ljubljana: Sophia.
- Praper, P. (2008). *Skupinska psihoterapija: od mitologije do teorije*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Škodlar, B. in Ciglenečki J. (2013). Avtoagresivnost in psihoza. V Srečanje ISPIS Slovenija, *Zbornik prispevkov 11. Srečanja*

- ISPIS Slovenija: Agresivnost pacienta, terapevta in psihoze same* (str. 33–34). Bled: ISPIS Slovenija.
- Švab, V. (2004). *Psihosocialna rehabilitacija*. Ljubljana: Šent – Slovensko združenje za duševno zdravje.
- The British Association of Drama Therapy. (2011). *Welcome*. Pridobljeno 10. 4. 2011 s svetovnega spleta: <http://www.badth.org.uk/>.
- Uršič, M. (1996). Teorija arhetipov – nostalgija po platonizmu? *Poligrafi*, 1(3/4), str. 9–30.
- Vogelnik, M. (2003). Pomoč z umetnostjo-umetnostna terapija. *Didakta* 12(68/69), str. 5–6.
- Vujanovič, I. (2005). *Plesno-gibalna terapija kot oblika pomoči ,mladim z manj priložnostmi‘*. (Specialistično delo). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Watts, I. N. (1992). *Making stories*. Markham: Pembroke Publishers.

IZVIRNI ZNANSTVENI ČLANEK, PREJET SEPTEMBRA 2013