
Psykodraama

Pirkko Hurme

Psykodraama on strukturoitu ryhmäterapiamenetelmä, jossa asiakas ohjaajan ja ryhmän avustamana esittää ongelmansa toiminnassa sen sijaan, että kertoisi siitä. Tavoitteena on psykologisten ongelmien ratkaiseminen ja luovien voimavarojen aktivointi mutta psykodraamaa voidaan yhtä hyvin käyttää ilmaisun vapauttamiseen kuin hillitsemiseen.

Määritelmä

Psykodraama on Jacob Morenon kehittämä terapeuttiivinen menetelmä, jonka avulla tutkitaan elämäntilanteita ja konflikteja toiminnallisesti pikemminkin kuin puhumalla. Kellermannin mukaan psykodraama on spesifinen psykoterapiamenetelmä, jossa asiakasta rohkaistaan jatkamaan ja saattamaan päätökseen toimintaansa dramatisoinnin, roolin otton ja dramaattisen itseilmaisun avulla. Sekä verbaalista että nonverbaalista ilmaisua käytetään. Psykodraamassa esitetään kohtauksia, ja ne voivat käsitellä esimerkiksi muistoja erityisistä menneisyyden tapahtumista, keskeneräisiksi jääneitä tilanteita, sisäisiä draamoja, fantasiaita, unia, valmistautumista tuleviin riskejä sisältäviin tilanteisiin tai spontaaneja mielenilmaisuja tässä ja nyt. Nämä kohtaukset voivat muistuttaa todellisen elämän tilanteita tai ne ovat mielen sisäisten prosessien ulkoistamista. Tarvittaessa ryhmän muut jäsenet esittävät rooleja tai elottomat esineet saavat tehtävän psykodraamassa. Psykodraamassa käytetään monia tekniikoita, kuten roolinvaihtoa, kaksoisolentoa, peiliä, konkretisointia, maksimointia ja yksinpuhelua.

Psykodraamalla etsitään ratkaisuja psykologisiin ongelmiin ja Kellermannin mukaan tämä määritelmä ei rajoita valintoja suhteessa terapian päämäärään (oireiden vähentäminen, kriisi-interventio, konfliktin käsittely, ratkaisun löytyminen tai persoonallisuuden muutos), terapeutin interventioiden laatuun (ohjaava, supportiivinen, konfrontoiva, uutta rakentava, ilmaiseva, tulkitseva) tai eri terapeuttien tekijöiden painotukseen (tunneilmaisu, kognitiivinen oivaltaminen, keskinäinen palautteenvaihto, käyttäytymisen oppiminen). Yksi merkittävin piirre on mahdollistaa emotionaalinen katharsis ja regressiivinen työskentely, erityisesti sellaisissa potilasryhmissä, joiden traumat ovat tapahtuneet varhaisessa iässä. Alkuperäiseen metodiin liittyy monia muitakin, kuten roolivalmennus, play back -teatteri ja draamaterapia.

Käyttö

Metodi jättää valinnanvaraa erilaisille terapiakäytäntöjen sovelluksille ja tyyleille: fokuksena voi olla yksilö tai ryhmä, viitekehys voi perustua moniin erilaisiin terapiasuuntauksiin ja metodia voidaan käyttää erityyppisten oireiden hoitoon.

Vaikka psykodraamassa on paljon erilaisia sovellutusmuotoja, on klassisessa päähenkilökeskeisessä psykodraamassa joitakin yleisiä periaatteita. Psykodraama on ryhmän terapiaa ryhmälle, ja siksi siinä kiinnitetään erityishuomiota ryhmäprosessiin ja ryhmän sosiaalisiin suhteisiin. Psykodraamaistunto alkaa lämmittelyllä, jota seuraa toimintavaihe, jossa yksi ryhmän jäsen on päähenkilönä, ja istunnon lopussa tapahtuu kaikkien jäsenten yhteinen kokemusten jakaminen. Psykodraaman kolmen vaiheen toteutus ja päähenkilön psykodraamasta saama hyöty edellyttävät, että yksittäinen psykodraamaistunto on riittävän pituinen; keskimäärin vähintään 2½–3 tuntia, josta lämmittäytyminen ½ tuntia, toiminta ja läpityöskentely 1½ tuntia ja jakaminen ½ tuntia.

Psykodraamaryhmän optimaalisena kokona pidetään yleensä 10–15 osallistujaa, mutta ryhmä voi olla paljon suurempi tai pienempi. Psykodraamaryhmä voi kokoontua

viikoittain tai harvemmin jatkuvana prosessina, kertaluonteisena, toistuvana intensiivisenä viikonloppuryhmänä tai usean päivän maratonina, jossa joka päivä voi olla kolme istuntoa. Ryhmän pitkäkestoisuudella ei tutkimusten mukaan ole ratkaisevaa merkitystä muutoksen tuottamiselle, vaan melko lyhytaikainenkin osallistuminen psykodraamaan voi tuottaa merkittävän tuloksen. Vaikka tässä merkityksessä psykodraamaa voidaan verrata lyhytterapiamenetelmiin, joillekin henkilöille on tärkeää osallistua pitkälle aikajaksolle ajoittuvaan, joskus vuosienkin mittaiseen turvalliseen ryhmään, jossa ryhmän hyväksyntä ja tuki on vähintään yhtä merkityksellinen parantava asia kuin ohjaajan taito.

Tärkeä seikka on, että toiminta tapahtuu aina presensissä ja psykodraamanäyttämöllä, jolla psykodraama tarjoaa potilaalle (päähenkilölle) turvallisen mahdollisuuden tutkia elämäänsä terapeutin (psykodraaman ohjaaja), apuhenkilöiden ja muiden ryhmän jäsenten tuella.

Kohderyhmät, vaikuttavuus, tutkimusnäyttö

Psykodraamalla ei ole yhtä yksittäistä kohderyhmää. Potilaiden ikä, kansallisuus, uskonto, sosiaaliryhmä, lahjakkuustaso, koulutustausta ja diagnoosi voivat vaihdella. Psykodraamaa on käytetty hyvin erilaisen diagnoosin saaneille kohderyhmille kuten tilannekohtaiseen masennukseen, vaikeisiin käyttäytymishäiriöihin, kemiallisiin riippuvuuksiin, skitsofreniaan, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, psykoottisiin häiriöihin, syömishäiriöihin, alkoholismiin ja seksuaalisen hyväksikäytön seurauksiin. Toisaalta psykodraama soveltuu hyvin myös normaalien ihmisten häiriintyneiden ihmissuhteiden ja elämänkriisien hoitoon.

Kohderyhmän valintaan vaikuttaa ratkaisevasti, missä olosuhteissa psykodraamaa käytetään: sairaalassa vai avohoidossa, koulutettuja apuhenkilöitä tukena käyttäen, pelkkää psykodraamaa yksinään vai esimerkiksi yksilöterapiaan yhdistettynä. On oleellista, että psykodraaman päähenkilö työskentelynsä jälkeen voi palata turvallisiin olosuhteisiin ja että hänellä on mahdollisuus halutessaan puhua ohjaajan tai terapeuttinsa kanssa myös jälkikäteen psykodraaman aktivoimista tunteista ja kysymyksistä. Yksilöterapiaan yhdistettynä ajoittaiset psykodraamaistunnot saman terapeutin toteuttamina nopeuttavat terapiaprosessia ja voivat siten lyhentää yksilöterapian kestoa.

Vaikka laaja kirjo ihmisiä voi hyötyä psykodraamasta, toisille ei sovi joko itse psykodraama tai sen toteuttamispuutteet. Minimivaatimus osallistumiselle on kyky kuvitteellisesti vaihtaa roolia menettämättä kosketusta realiteetteihin. On kyettävä kokemaan voimakkaitakin tunteita ja sietämään jonkin verran ahdistusta ja pettymyksiä menettämättä impulssikontrollia. Oleellisin asia ei ole tietty diagnoosi vaan kyky osallistua psykodraamaryhmän toimintaan päähenkilönä, apuhenkilönä tai yleisön jäsenenä. Fyysinen sairaus, esimerkiksi sydämen toimintahäiriö, on selkeä este osallistumiselle, jos fyysinen ponnistelu tai intensiiviset tunnekokemukset voivat olla vaaraksi.

Kellermann on tutkinut 1952–1985 julkaistujen 23 tutkimuksen tuloksia monista näkökulmista ja päättelee niiden perusteella, että psykodraama on pätevä terapiamuoto muiden rinnalla erityisesti, kun on ryhdyttävä käyttäytymään uudella tavalla, sopeuduttava uuteen tilanteeseen tai on muita sosiaaliseen käyttäytymisen liittyviä ongelmia.

Kipper ja Ritchie tutkivat meta-analyysin avulla psykodraaman eri tekniikoita (roolinvaihtoa, roolin esittämistä, kaksoisolentoa, näiden yhdistelmiä) ja psykodraaman yleistä tehokkuutta vuosina 1965–1999 tehdyn 25 tutkimuksen pohjalta. Vaikuttavuus oli joko kohtalainen tai suuri, erityisesti roolinvaihdon ja kaksoisolentotekniikan osalta.

Kiinalaisessa kontrolloidussa tutkimuksessa Zhou ja Tang hoitivat psykodraamalla neljän viikon ajan sairaalaolosuhteissa skitsofreniapotilaita (sairauden kesto keskimäärin 11 vuotta) ja he totesivat, että psykodraamaan osallistuneen ryhmän itsetunto nousi ja huonommuuden tunteet vähenivät merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna.

Costan, Antonion, de Macedo Soaresin ja Morenon kontrolloidun tutkimuksen tulos oli, että lääkehoidon ohella 24 psykodraamaistuntoon osallistuneen lievistä tai keskivaikeasta masennuksesta kärsivän koeryhmän tulokset paranivat merkittävästi kontrolliryhmään verrattuna, kun mittarina olivat Social Adjustment Scale–Self Report ja Hamilton Depression Scale.

Psykodraaman ja ryhmäterapien tutkimus on jatkunut psykodraaman luomisesta alkaen. Journal of Sociometry ja Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry ovat vuodesta 1936 lähtien keskittyneet tutkimusmetodiikkaan ja tuloksiin.

Psykodraama ja draamaterapia

Draamaterapia on Emunahin mukaan draaman ja teatterin keinojen tarkoituksellista ja järjestelmällistä käyttöä psykologisen kasvun ja muutoksen saavuttamiseksi. Työkalut tulevat teatterista, tavoitteet psykoterapiasta. Teatterin ohella draamaterapian ilmeisin ja vaikutusvaltaisin käsitteellinen lähde on psykodraama, sen välitön edeltäjä. Merkittävät lähde ovat myös dramaattiset rituaalit ja näiden lisäksi dramaattinen leikki ja roolien esittäminen. Noin satavuotias psykodraama ja sitä nelisenkymmentä vuotta nuorempi draamaterapia ovat eroistaan huolimatta myöhemmin lähentyneet ja myös lainanneet toisiltaan menetelmiä. Blatnerin määritelmä niiden pääeroavaisuuksista esitetään taulukossa 26.1.

Kirjallisuutta

Psykodraama:

- American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama, verkkosivut (www.asgpp.org), joilla linkki Bibliography of Psychodrama -sivuille (www.pdbib.org).
- Blatner A. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Jyväskylä: Gummerus, 1997.
- Emunah R. Acting for real: drama therapy process, technique and performance. New York: Brunner/Mazel Inc., 1994.
- Goldman EE, Morrison DS. Psychodrama: experience and process. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company, 1984.
- Holmes P, Karp M. Psychodrama: inspiration and technique. Lontoo: Tavistock/Routledge, 1991.
- Kellermann P. Outcome research in classical psychodrama. Small Group Behaviour, Vol. 18 No 4, November 1987; 459–69.
- Kellermann PF. Focus on psychodrama. The therapeutic aspects of psychodrama. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers, 1992.
- Kipper D, Ritchie T. The effectiveness of psychodramatic techniques: a meta-analysis. Group Dynamics, Theory, Research and Practice 2003;7(1):13–25.
- Marineau RF. Jacob Levy Moreno 1889–1974: Father of psychodrama, sociometry and group psychotherapy. Princeton: Psychodrama Press, 2013.
- Nieminen S, Saarenheimo M. Morenolainen psykodraama. Historiallinen ja filosofis-psykologinen analyysi. Helsinki: Psykologien kustannus Oy, 1981.
- Sene Costa EM, Antonio R, de Macedo Soares MB, Moreno RA. Psychodramatic psychotherapy combined with pharmacotherapy in major depressive disorder: an open and naturalistic study. Rev Bras Psiquiatr 2006;28(1):40–3.
- Zhou Y, Tang W. A controlled study of psychodrama to improve the self-esteem of patients with schizophrenia. Chinese Mental Health Journal 2002;16(10):669–71.

Taulukko 26.1. Psykodraaman ja draamaterapian pääeroavaisuudet Blatnerin mukaan.

Terapeutin koulutus	Psykodraamaohjaajat ovat useimmiten psykoterapian asiantuntijoita, jotka sitten jatkokoulutusta saatuaan soveltavat psykodraamaa ryhmäterapiana.	Draamaterapian ammattilaiset yleensä ovat saaneet teatterikoulutuksen ja sen jälkeen draamaterapian ja psykoterapian erityiskoulutusta.
Käsiteltävät tapahtumat	Psykodraaman päähenkilöt esittävät oman elämänsä tapahtumia.	Draamaterapiassa päähenkilöt ovat muissa kuin omissa rooleissaan. Voidaan tehdä puhtaasti fantasiapohjaisia improvisaatioita tai perustaa toiminta tunnetun näytelmän juoneen.
Mihin keskitytään	Klassisessa psykodraamassa keskitytään päähenkilön ongelmiin.	Draamaterapiassa ollaan hieman enemmän ryhmäkeskeisiä ja pyritään yleisesti kehittämään ryhmän spontaanisuutta ja vuorovaikutusta.
Esitysten valmistelu	Psykodraamaa ei harjoitella vaan pyritään siihen, että luova prosessi tapahtuu mahdollisimman spontaanisti tässä ja nyt, luotetaan improvisaatioon.	Draamaterapiassa on saatettu valmistella esitystä, joskin draamaterapiakin on yhä enemmän luopunut käsikirjoituksista ja siirtynyt improvisaation suuntaan.

Teksti on lainattu: Hurme P. Psykodraama. Luvussa: Punkanen M, Erkkilä J, Mäki S, Hume P, Leijala-Marttila M, Huttula K. Luovat terapiat kuntoutuksessa. Kirjassa: Autti-Rämö I, Salminen A-L, Rajavaara M, Ylinen A, toim. Kuntoutuminen. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 2016, ss. 315—318.