

” Sinua sinun silmilläsi”

Morenon teorioita ihmisen kehityksestä ja
psykodraamasta

Sanja Riihimäki

Toukokuu 2022

Psykodraamaohjaajakoulutus

2020-2022

Kasvunpaikka Oy

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	3
2 Lapsen kehitystä kuvaava teoria	5
3 Morenon rooliteoria	8
3.1 Morenon roolityypit	9
3.2 Roolien kehitysryhmät	10
4 Psykodraamatekniikat ja lapsen kehitys	12
4.1 Kaksoisminä eli tupla	12
4.2 Peili	14
4.3 Roolinvaihto	15
5 Pohdinta	19
Lähteet	26

Johdanto

Psykodraamaohjaajaopintojeni aikana itselleni heräsi kiinnostus Jacob Levy Morenon teoreettista ajattelua kohtaan. Itseäni kiinnosti etenkin hänen teoriansa persoonan kehittymisestä, lapsen kasvusta ja kehityksestä. Halusin perehtyä myös siihen, miten nämä teoriat näkyivät hänen kehittämässään psykodraamassa ja siinä käytetyissä tekniikoissa.

Tässä tutkielmassa pyrin hahmottamaan Morenon ajattelua ja kokoamaan ajatuksia liittyen seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten Moreno kuvaili lapsen kehitystä?
2. Miten roolit synnyttävät, rakentavat ja muokkaavat persoonan kehitystä?
3. Miten Morenon teoria lapsen kehityksestä näkyy hänen kehittämässään psykodraamatekniikoissa?

Morenon elinaika osuu maailmanhistoriallisesti aikakauteen, jolloin ihmiskunta koki kaksi suurta sotaa. Ajanjaksolle oli tyypillistä myös monien erilaisten yhteiskunnallisten järjestelmien päällekkäisyys sekä tieteelliset läpimurrot. Moreno sai vaikutteita ajatteluunsa mm. eksistentialismista, ekspressionismista, psykoanalyysista, kristinuskosta ja juutalaisuudesta. Hän oli tuottelias ja kekseliäs monella saralla. Moreno kirjoitti uudelleen teorioitaan ja suhtautui intohimoisesti psykodramaattisten menetelmien kehittämiseen ja käytti niitä myös työssään psykiatrina.

Psykodraama perustuu Jakob Morenon teoriaan luovasta ja spontaanista ihmisestä, joka kykenee ymmärtämään itseään ja maailmaansa, liittymään toisiin, uudistumaan omien päämääriensä suuntaisesti sekä muuttamaan yhteiskuntaa inhimillisemmäksi ja oikeudenmukaisemmaksi (MOPSI ry, 2007)

Morenon kehittämät teoriat punovat yhteen ihmisen kasvua ja kehitystä sekä antavat yksilölle ja ohjaajalle välineitä elämäntapahtumien tutkimiseen ja sekä miten edistää ihmisen integroitumista luovaksi ja spontaaniksi ihmiseksi.

Tutkielmani kaksi ensimmäistä lukua etsivät vastauksia edellä mainittuihin kysymyksiin. Luvussa neljä kuvailen näiden teorioiden kautta syntyneiden, psykodraamassa käytettyjen

tekniikoiden yhteyttä lapsen kehitykseen. Pohdinnassa pyrin peilaamaan esitettyjä Morenon teorioita nykytutkimuksen valossa sekä kuvaamaan, mitä nämä teoriat tuovat psykodraamaohjaajan rooliin sekä miten psykodraaman eri tekniikat näkyvät omassa työssäni.

2 Lapsen kehitystä kuvaava teoria

Morenon ensimmäiset askeleet spontaanisuuteen voidaan löytää hänen omasta lapsuudestaan leikkien muodossa. Hänen äitinsä suhtautui myönteisesti leikkiin ja kannusti Morenoa mielikuvituksen käyttöön, koska koki, että hänen lapsestaan on tulossa jotain suurta. (Hare & Hare, 1996, 4, Telias, 2019, 31- 33). Nuorena opiskelijana Moreno viihtyi puistoissa, leikki lasten kanssa ja myös tarkkaili heidän leikkejään. Hänellä oli tapana istuskella puussa ja lukea lapsille satuja ja ohjata heille satudraamoja. (Kopakkala 2005, 152) Hän huomasi, että tuttujen tarinoiden esittäminen toisin toi vitaalisuutta lasten leikkeihin (Blatner, 1997, 171). Lasten leikkejä ja heidän kasvunsa kehittymisen seuraamisella oli Morenolle suuri merkitys. Hän alkoi luoda mielessään teoriaa lapsen kehityksen spontaanisuudesta. Moreno kuvaa artikkelissaan ”Spontaniety Theory of Child development” 1944, Florence Morenon kanssa, lapsen kehitystä ja spontaanisuutta mielenkiintoisella tavalla. Morenon mielestä ihmisen persoonallisuus on heijastus niistä rooleista, jotka henkilö on oppinut ajan kuluessa. Avaintekijä persoonallisuuden kehittymisessä on se, missä määrin yksilö on spontaani ja luova, erityisesti ihmissuhteissa. Siksi persoonallisuuden alkuperää tutkiessa on tarkasteltava lapsen varhaisempia kehitysvaiheita. Morenon mielestä spontaanisuutta ja luovuutta tulee pitää ensisijaisina ja positiivisina ilmiöinä, ei libido- tai minkään eläinhalun johdannaisina. (Moreno, 1944)

Moreno (1944) kuvaa lapsen syntymää ensiaskeleeksi spontaanin toiminnan lämmitysprosessissa. Hänen mielestään lapsi syntyy vaaralliseen maailmaan, missä hän tarvitsee paljon apua selviytymiseen, koska ei ole vielä itse valmis pitämään itsestään huolta. Vauva syntyy täysin uuteen tilanteeseen, jossa hän ei voi jäljitellä mitään. Selviytyäkseen syntymästä, hänellä täytyy olla kyky spontaanisuuteen alusta alkaen.

Morenon mielestä spontaanisuutta tarvitaan luovassa prosessissa, jolloin uuden oivalluksen syntyessä yksilö on jo valmis reagoimaan ja saattamaan sen tietoisuuteen. Luovuus syntyy spontaanisuudessa. Moreno määritteli spontaanisuuden adekvaatiksi vastaukseksi uudessa tilanteessa tai uudeksi vastaukseksi vanhassa tilanteessa. (Nieminen, 2005, 44) Spontaanisuus on tässä ja nyt. Moreno painotti spontaanisuuden tärkeyttä ihmiselämässä, koska se mahdollistaa joustavan, tilanteeseen sopivan, aktiivisen

ja vapaan toiminnan. Parhaiten ihmisten spontaanius on käytössä silloin kun ihminen kokee olevansa psyykkisesti turvassa ja siten läsnä nykyhetkessä. (Kopakkala, 2005, 30)

Vastasyntyneen elämä on hyvin spontaania reagoimista päivittäin uusiin asioihin. Ensimmäiset elämänvuodet, "ensimmäinen universumi", ovat Morenon teoriassa "all-identity" -jaksoa, jolloin äidin ja muiden toiminnot nähdään lapsen oman identiteetin jatkeena. Tänä aikana lapsella on suuri toiminnan nälkä. Tällöin kaikki aisteille esitettävät asiat nähdään yhtenä ja jakamattomana. Moreno kuvaa teoriassaan, miten vauvalle muodostuu erilaisten toimintojen kautta uusia rooleja kuten "imijä", "kakkija". Näihin rooleihin "astutaan" lämmittelyjen kautta eli syöttäjä tekee valmisteleviä asioita, kuten pullon lämmittäminen ennen kuin itse tapahtuma tapahtuu. Vauva voi "lämmittelä" tulevaan tilanteeseen esim. haistamalla maidon olevan jo lähettyvillä. Lämmittely tehdään yhdessä ja tarve toimintaan on molemmilla. Vauva ei ymmärrä, että äidin rinta on hänestä erillinen. Minä ei ole eriytynyt sinästä. (Moreno, 1946, 56-60, Tuhisijat-ryhmä, 2021)

Ensimmäisellä tasolla vauva ja hoitaja ovat yhtä. Toisella tasolla vauva kiinnittää huomioita siihen, että on olemassa toinen. Kolmannella tasolla vauva keskittyy toiseen ja unohtaa itsensä. Neljännellä tasolla lapsi osaa esittää toisen roolia. Viidennellä tasolla on mukana toinen, jolle lapsi esittää roolia ja joka on myös jossain roolissa. Nämä viisi tasoa ovat edellytyksenä rooliprosesseille ja psykologisille ilmiöille, kuten jäljittely, tunnistaminen, projektio ja transferenssi. Identiteetin kehityksessä roolit ovat vauvalla joko antamista tai vastaanottamista. Jäljittelyn ajatellaan olevan yksisuuntaista lapsen kopioidessa äitinsä käytöstä. Projektio on myös yksisuuntaista. Vauva ei vielä pysty tunnistamaan, sillä se vaatii kahden erillisen egon tajuamista. Identifikaatio on seurausta pyrkimyksestä ymmärtää itsensä erilaisena tai samanlaisena kuin toinen. Kehitystasojen läpikäyminen takaa vapauden avustavasta egosta. Lapsi kehittyy itsekseen vauvan ja avustavan egon (äidin) muodostamassa matrixissa, jossa vauvaa kannustetaan. (Moreno 1946, 56-60, Tuhisijat-ryhmä 2021)

"Toisen universumin" jakson aikana, n. 3 v. eteenpäin, ihmiset ja asiat alkavat erottua toisistaan. Lapsi pystyy erottamaan fantasian todellisuudesta. Sosiaaliset roolit tarjoavat yhteyden todelliseen maailmaan ja psykosomaattisiin rooleihin. Spontaanius on se tekijä, joka mahdollistaa yksilön kohtaamisen haastavissa tilanteissa riittävästi, kun muistista tai logiikasta ei ole paljoa apua. Ihmisen käyttäytyminen ei ole täysin arvattavissa spontaanisuuden vuoksi. (Moreno, 1946, Hare & Hare, 1996, 39)

Morenon mielestä lapsi on nero jo syntyessään. Vauva omaa kykyjä, joiden avulla hän voi lämmitellä erilaisia toimintoja. Tätä tilaa Moreno kutsui nimellä "status nascendi". Teoriassaan Moreno päättelee aivoissa olevien vyöhykkeiden aktivoituvan vain suhteessa toiseen ihmiseen. Näitä "locuksia" eli vyöhykkeitä on paljon ja ne kehittyvät eri tahdissa riippuen esim. vauvan vuorovaikutussuhteen laadusta ja määrästä. Alkuun roolin otto on yhdensuuntaista roolin antamista tai vastaanottamista. Tämän luultavasti lapsi kokee niin, että kaikki huomio keskitetään täydellisesti toiseen henkilöön ja toinen esittää täydentävää roolia. Lapsen emotionaalinen oppiminen perustuu tähän roolinvaihtoprosessiin. (Hare & Hare 1996, 39-40)

Oppimisen viimeisessä vaiheessa lapsi pystyy esittämään täydentävän roolin jollekin toiselle, joka puolestaan esittää lapsen roolia. Vähitellen lapsi kykenee olemaan vastaroolissa toisen kanssa siten, että mahdollistuu vastavuoroinen suhde (tele) toisen kanssa tiedostaen, tuntien ja ymmärtäen. (Hare & Hare 1996,40; Telias, 2019, 101) Lindqvistin (1992) mukaan ihmisellä on usein hyvin intuitiivinen kyky asettua toisen ihmisen asemaan ja tuntea syvää yhteyttä hänen kanssaan. Tuo eläytyminen on kaksisuuntaista, spontaania ja voi ilmetä ensimmäisillä sekunneilla, kun ihmiset tapaavat toisensa. (Lindqvist, 1992, 58-59). Moreno kuvaa telesuhdetta sellaiseksi, missä projektiot eivät häiritse toisen realistista näkemistä ja kunnioittavaa kohtaamista. (Grandell, 2014, 89).

Moreno oli edellä aikaansa ja useat varhaisen vuorovaikutuksen tutkimukset ovat osoittaneet kahden ensimmäisen vuoden vuorovaikutuksen merkittävyyden, esim. Bowlbyn kiintymyssuhdeteoria tai Sternin teoria minuuden synnystä.

Moreno kuvaa myös termillä "matrix" eräänlaista roolimatriisia, joka kehittyy lapsen mieleen, hänen ollessaan suhteissa erilaisten ihmisten tai tilanteiden kanssa. Lapsi sisäistää esim. syöttötilanteessa, millaista on ottaa vastaan ruokaa, olla imijänä, äidin ollessa ruuanantaja. Tilanteet sisäistyvät "matriisiin" ja voivat siitä myös muuntua tai irtaantua. Matriisit voidaan jakaa identiteettiseen, sosiaaliseen ja geneettiseen matriisiin. Esimerkiksi geneettisellä matriisilla tarkoitetaan ensimmäistä järjestelmärakennetta, jossa itse alkaa muodostua "minästä". Äidin kohtu on locus, matriisi on munasolu, josta sikiö kasvaa, ja status nascendi on raskaus. (Moreno, 1964, 52, Telias,104-112)

Sitä maailmaa, missä vauva kasvaa ja kehittyy, kutsutaan identiteetin matriisiksi. Ensisijainen maailma tarjoaa lapselle sosiaalisen ympäristön, joka antaa hänelle

itseluottamusta ja ohjausta. Kun vauva on nälkäinen, hänet ruokitaan. Kun hän on tuskissaan, hänen kipuaan lievitetään. Jos hänen tarpeensa täytetään, tulee hänen kehityksensä olemaan suotuisa. Jos äiti ei vastaa asianmukaisesti lapsen tarpeisiin, vastauksena tällaiseen kasvatukseen, vauva voi alkaa sopeutua maailmaan siten, että piilottaa todellisen itsensä emotionaaliset tarpeet. Vauva oppii katsomaan maailmaa vaikeasti selvitettävänä paikkana, tuntien, että muut eivät voi ymmärtää häntä. Näin ollen perusluottamus jää ontuvaksi. Identiteetin matriisi kasvaa ja laajenee vähitellen, mitä itsenäisemmäksi vauva tulee ja riippuvuus apuhenkilöistä vähenee. Syntymä avaa koko elämänpituisen ja jatkuvan itsenäistymisprosessin suhteessa esim. äitiin, perheeseen jne. (Telias, 2019, 104)

3 Morenon rooliteoria

Lapsen kasvaessa, hänen psyykinen rakentumisensa tapahtuu Morenon teorian mukaan suhteessa toiseen ihmiseen. Vauvan varhaisissa rooleissa korostuvat biologiset ja ruumiilliset tarpeet. Siksi niitä nimitetään somaattisiksi rooleiksi (Lindqvist, 1992, 40)

Psykodraaman persoonallisuusteoria perustuu roolin käsitteeseen. Moreno kytkee roolikäsitteen yksilön persoonan kehitykseen, jolloin rooliteoria jäsentää vuorovaikutustilanteiden lisäksi myös mielen sisästä toimintaa. Moreno käsittelee teoriasensa avulla myös käsitteitä ”minä, ego ja persoonallisuus”. Hänen mielestään roolit ilmestyvät ennen egoa (Aitolehti, 2008, 41). Morenon mukaan rooli on yksilön omaksuma toimintamuoto tietyllä hetkellä, tietyssä tilanteessa, johon liittyy muita ihmisiä tai objekteja. Ihmisen persoona on roolien järjestelmä, joka on ryhmittynyt eri tavoin. Näitä roolien ja rooliryvästen kokonaisuutta Moreno kutsuu kulttuuriatomeiksi. Kulttuuriatomi kuvaa ihmisille tyypillisiä vuorovaikutusmalleja ja tästä johtuvia vastaroolipareja esimerkiksi ”myyjä”, ”asiakas”. Sosiaalisiksi atomiksi puolestaan kutsutaan järjestelmää, missä roolit opitaan. Käyttäytymistä hallitsevien roolien avulla persoona voidaan kuvata, mutta roolissa toimiminen edellyttää minää, persoona. Roolit eivät ilmene minuudesta, mutta minuus voi ilmetä rooleissa, jotka ovat egon konkreettinen ja toiminnallinen puoli. Ihminen toimii aina roolinsa läpi ja hänellä on mahdollisuus vaikuttaa siihen. (Kopakkala, 2005, 31-32)

Moreno väitti, että roolit ovat alkioita, eräänlaisia ”minuuden” edelläkävijöitä, jotka pyrkivät ryhmittymään ja yhdistymään klustereiksi. Psykosomaattiset roolit muodostuvat kehontuntemusten ympärille, sosiaaliset roolit tekevät tuttavuutta yhteiskunnan kanssa ja psykodramaattiset roolit muokkaavat kokemusta psyykkeestä. Näiden ”klustereiden” kehittymisen ja yhteistoiminnan myötä ihminen voi tunnistaa minuuttaan. Yksilön spontaanisuus määrää sen erityisen ja yksilöllisen tavan reagoida ärsykkeisiin ja sitä kautta saada kokemusta minuudesta. Myös ympäristöllä on suuri merkitys. Lapsuuden ympäristön ihmiset muodostavat Morenon kutsuman ”sosiaalisen atomin”, jossa muodostuu ensimmäiset telesuhteet. Sosiaalisessa atomissa suhteet voivat sisältää positiivisia, negatiivisia tai neutraaleja tuntemuksia. Positiivisesti tai negatiivisesti varautuneet, sosiaalisessa atomissa sijaitsevat suhteet, voivat lähteä atomista ja toisia voi tulla atomiin, jolloin ”sosiaalinen atomi” on jatkuvasti muuntuva konstallaatio. Morenon mielestä sosiaaliset atomit ovat osia suuremmasta mallista, jotka joko sitovat tai erottavat ihmisiä toisiinsa telesuhteiden välityksellä. Hänen mielestään tämä psykologinen verkosto on alati laajeneva ja lopuksi se kattaa koko psykologisen yhteiskunnan. (Clayton, 2008)

Roolit ovat hyvin erilaisia, mutta ne ovat silti meidän aitoja ilmentymiä. Niihin liittyy erilaisia tunnetiloja, käyttäytymistapoja, sopimuksia ja maailmaa selittäviä uskomuksia. Roolit syntyvät suhteessa toisiinsa ja edellyttävät vastarooleja. Toimivalla ihmisellä on käytössään riittävän monipuolinen ja joustava roolirepertuaari ja ymmärrys vastarooleista. Psykodraamassa näitä rooleja voidaan uudistaa. (Kopakkala, 2005, 34)

3.1 Morenon roolityypit

Ensimmäisenä roolityyppinä on ruumiin toimintoihin liittyvät psykosomaattiset roolit esimerkiksi ”syöjä”, ”nukkuja”, ”liikkuja”. Näiden roolien kautta toteutuvat elämälle välttämättömät toiminnat. Nämä roolit ovat tarkoituksenmukaisia ja sisältävät myös psyykkisen puolen. Iän karttuessa maailmamme rikastuu myös muilla rooleilla, mutta olemme elämämme loppuun asti sidoksissa somaattisiin tarpeisiimme. (Lindqvist, 1992, 40).

Toisena roolityyppinä ovat psykodramaattiset roolit, jotka ovat sävyiltään persoonallisia. Esimerkiksi lapset samaistuvat leikkiessään lähipiirin tärkeisiin ihmisiin tai mielikuvitushahmoihin. Aikuisiän sosiaaliset roolit voivat saada vaikutteita psykodramaattisista rooleista, esim. monella meistä on kokemuksia persoonallisista

opettajista tai eri ammatinharjoittajista, joiden persoonat ovat jääneet mieleen. Toisaalta psykodramaattiset roolit kertovat jotain yksilön sisäisestä maailmasta (Niemistö, 2008, 40).

Kolmantena roolityyppinä ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai tehtävässä tarvittavat roolit eli sosiaaliset roolit, kuten esimerkiksi äiti tai opettaja. Nämä roolit perustuvat todellisiin suhteisiin ihmisten kanssa. Sosiaalisten suhteiden aktivoimiseen ei välttämättä tarvita kuitenkaan vuorovaikutussuhdetta vaan tilanne voi virittää myös tehtävämukaiseen rooliin. (Moreno 1961, Niemistö 1998, 90.) Sosiaaliset roolit kuvastavat asemaa yhteisössä (Niemistö, 2008, 40).

Viimeisenä kehittyvät kosmiset eli henkiset roolit. Tämä tapahtuu aikuisiällä ja joillain ei koskaan. Kosmisessa roolissa toimiessaan ihminen on yhteydessä johonkin toisella puolella olevaan, arjen ylittävään ja pyhään, samalla kun hän toimii suhteessa johonkin hyvin arkiseen. Morenon rooliteoriassa spontaanisuuden ja luovuuden alkulähde sijaitsee kosmisuudessa ja Jumalassa. Hetki, jossa spontaanisuus ja luovuus yhdistyvät, on kosmisen rooliulottuvuuden hetki missä tahansa sosiaalisessa roolissa, jossa ihminen toimii juuri silloin. (Grandell, 2014, 130.) Luomisen idea kätkeytyy kaaokseen, missä ei vielä ole olemassa ”kulttuurisäilykkeitä”, joita luovuuden tuloksena kuitenkin syntyy: esimerkiksi kirjat, elokuvat ja näytelmät. Spontaanisuuden tarkoituksena on aika ajoin rikkoa ”kulttuurisäilykkeiden” jäykät rakenteet ja saada siten luovuus uudestaan ihmisen käyttöön. (Lindqvist, 150-151)

Henkiset roolit ovat hyvin kokonaisvaltaisia. (Niemistö 1998, 92). Moreno koki, että hän voi olla yhteydessä Jumalaan kokemuksellisesti. Hän on myös kuvannut omakohtaista kokemustaan tietoista suuremman itsen kanssa symbolisella tasolla mm. Jeesus-patsaan äärellä saatuna visiona elämäntehtävästään. (Grandell, 2014, 131).

Aikuinen elää samanaikaisesti kaikissa neljän tason rooleissa, sillä ne läpäisevät toisensa. Rooli ei kuitenkaan kuvaa mielen dynaamisia tapahtumia, vaan on epäsuora heijastus. Se toteutuu aina fyysisessä ympäristössä suhteessa toisiin ihmisiin tai esineisiin (Niemistö, 2008, 40,).

3.2 Roolien kehitysryhmät

Morenon mielestä yksilö voi kehittää ja omaksua mitä tahansa rooleja. Hän jakaa roolien ilmenemisen ja kehittymisen kolmeen ryhmään: alkiorooleihin, eri kehitysvaiheessa oleviin rooleihin ja vääristyneisiin rooleihin. (Niemistö 1998, 92)

Alkioroolit ovat syntymättömiä rooleja, jotka puuttuvat persoonallisuudesta kokonaan tai osittain. Ne eivät ole ihmisellä vielä käytössä, mutta näitä rooleja voidaan tavoittaa unissa tai mielikuvituksen kautta. (Moreno, 1961, Niemistö, 1998, 92).

Roolit voivat olla alikehittyneitä, normaalisti kehittyneitä tai ylikehittyneitä. Alikehittyneet roolit ovat sellaisia, joihin olemme törmänneet elämässämme, mutta olemme käyttäneet niitä hyvin vähän. Toiminta näissä rooleissa on usein kömpelöä ja hidasta ja rooleihin liittyy usein negatiivisia tunteita, esimerkiksi häpeää tai noloutta. (Niemistö 1998, 92)

Normaalisti kehittyneitä rooleja käytämme sopivasti ja tarpeen mukaan. Toiminta sujuu hyvin ja jouhevasti ja roolit vaihtuvat sujuvasti eri tilanteiden mukaan. Yksilön toiminta on luontevaa, spontaania ja innostunutta ja yksilö usein nauttii tekemisestään. Toiminta ei ole vielä rutiininomaista, vaan henkilö pystyy muuttamaan toimintaansa tilannetta vastaavaksi (Niemistö, 1998, 93)

Ylikehittyneet roolit ovat rooleja, joita käytämme erittäin paljon ja jotka ovat jo automatisoituneet. Tällöin yksilön toiminta voi olla kaavamaista ja selviytymisroolien täyttämää. (Nurminen, 2021, luento).

Moreno kuvaa myös vääristyneitä rooleja, jolloin yksilö kohdistaa esim. vihaa ihmisiin tai elottomiin esineisiin roolitoiminnan kautta. (Niemistö, 1998, 93.)

Roolit voivat kadota, kun ne ovat täyttäneet tehtävänsä, mutta ne säilyvät silti dynaamisena tekijänä yksilön sisäisessä maailmassa. Uudet roolit saavat vahvistusta vanhoilta rooleilta, kunnes ne vakiintuvat. Joskus esim. kriisitilanteessa voi ilmaantua uusi rooli spontaanisti, mutta tämä on harvinaista. Morenon mielestä minuuden rakenne perustui homeostaasiin, jolloin minus pyrkii roolien tasapainoon. Roolien muuttuessa jatkuvasti, yksilö tekee säätöjä tasapainon säilyttämiseksi, jotta järjestelmä toimisi. Kun yksilö muodostaa integroitua minärakennettaan, hän alkaa kehittää suhdetta itseensä. Aivan kuten ihmisellä on tunteita muita kohtaan, hän kehittää tunnetta myös itseään kohtaan. Näin syntyy autotele. (Clayton, 2008)

Moreno korosti oppimista ja integroitumisprosessia keskeisinä tekijöinä persoonallisuuden kehittymisessä. Oppiminen tapahtuu kontekstissa. Spontaanisuus mahdollistaa ihmisen

kasvun ja muutoksen integroitumisen. (Clayton, 2008) Integroinnilla tarkoitetaan esim. katartisen tunnekokemuksen liittämistä osaksi persoonaa sitä eheyttävällä ja voimistavalla tavalla. Psykodraamassa katarsis voidaan ymmärtää tunteiden purkamisen ja integroitumisen vuorotteluna. Tällöin päähenkilön luomat roolit ja apuroolit integroituvat toisella tavalla; uusia rooleja syntyy, vanhat kehittyvät tai katoavat. (Sura, 2005, 50). Tämän vuoksi psykodraaman katarsis on integraation katarsista, joka voi tunteenpurkauksen kautta johtaa voimakkaaseen, vapaaseen ja puhdistavaan kokemukseen niin päähenkilölle kuin ryhmäläisille. (Sura, 2005, 48-50.)

Tunteen purkaminen johtaa uuteen oivallukseen, joka integroidaan osaksi persoonaa. Psykodraamassa ei ole kyse vain tunteiden tuulettamisesta, vaan katarsikseen liittyy myös kognitiivinen ja toiminnallinen puoli, esim. päähenkilön tutkiessa draamansa syy-seuraussuhteita. Monenlainen oppiminen tuottaa henkistä katarsista; ei vain ratkaisun löytämistä konfliktiin, vaan myös itsensä toteuttamista. Ei pelkästään vapautusta tai helpotusta, vaan myöskin tasapainoa ja rauhaa itsensä kanssa. (Clayton, 2008, Sura, 2005, 48-53)

Vaikka rooliteorian avulla voidaan kuvata joitakin puolia mielen kehittymisestä ja häiriytymisestä, niin se ei ole varsinainen kehityspsykologinen teoria. (Aitolehto & Silvola, 2008, 17) Clayton (2008) toteaaakin artikkelissaan, että Morenon psykodraamallinen rooliteoria ja sosiometrinen näkemys voisivat luoda sillan esim. perhesysteemisen ja kehityspsykologisen teorian välille.

4 Psykodraaman tekniikat ja lapsen kehitys

Moreno ideoi psykodraaman perusidean seuratessaan, kertoessaan ja osallistuessaan lasten leikkeihin Wienissä. Myös ensimmäiset spontaanisuusteatterin esiintyjät olivat lapsia. Moreno kehitti psykodraamalle tärkeitä menetelmiä kuten tuplaamisen, peilin, ja roolinvaihdon näissä tuokioissa. (Eklund & Janhunen, 2005, 84)

Morenon kehittämät psykodraamatekniikat mukailevat myös lapsen kehityksen kulkua. Tekniikat noudattavat Morenon käsitystä ihmisen mielen rakentumisen tavasta ja hän kehitti ne ”korjaamaan” ihmisen psyykkisen syntymän eri kehitysvaiheissa tapahtuneita kehityshäiriöitä (Kopakkala, 2005, 34). Psykodraamassa käytetään Morenon teorioihin perustuvia toiminnallisia tekniikoita.

4.1 Kaksoisminä eli tupla

Kaksoisminää eli tuplaa käytettäessä, apuhenkilö asettuu päähenkilön vierelle ja pyrkii tavoittamaan ja ilmaisemaan tämän ajatuksia, tunteita ja haluja. Apuhenkilö siirtää omat ajatukset ja tunteet sivuun ja seuraa päähenkilön eleitä ja kehossa tapahtuvia liikkeitä. Se ei ole Aitolehden (2008) mukaan mekaanista toistamista, vaan toisen olemisen tavan tunnustelua. Kun roolissa syntyy tunteita tai mielikuvia, apuhenkilö sanoittaa ne. Tarkoituksena on, että päähenkilö saa kosketuksen sillä hetkellä poissaolevaan mielen sisältöön. Päähenkilö autetaan mielensä vaitonaiselle alueelle. Epämääräisten asioiden nimeäminen ja sanallistaminen auttaa päähenkilöä tilanteessa. Yhteyden saaminen päähenkilön maailmaan on haastavaa ja vaatii apuhenkilöltä harjoittelua antaa omaa mieltään päähenkilön ymmärtävään käyttöön. Tuplatekniikassa päähenkilö voi myös torjua kaksoisminän tuottamat ehdotukset (Aitolehti, 2008,61- 63). Erityisesti pitkissä psykodraamaryhmissä, ryhmäläiset oppivat käyttämään tuplausta ja siten auttamaan toisiaan draamassa.

Samalla tavalla vauva äiti juttelee vauvalle ja sanoittaa tunnelmia. Tällöin vauva saa kiinni sisäisistä tuntemuksista ja identiteetin muotoutuminen alkaa. Äiti oppii tulkitsemaan vauvan eleitä ja ilmeitä sekä ääntelyä.

Moreno ymmärsi kaksoisminän toimivan sekä tekniikkana ja kehitysvaiheena, kahdella eri tavalla. Toisaalta tekniikan kautta tavoitellaan empaattista ymmärrystä samaistumalla henkilöön ja toisaalta siinä tavoitellaan samaa kuin mitä äiti tavoittelee vastatessaan lapsensa tarpeisiin riittävän oikea-aikaisesti. Tällöin äiti ei samaistu lapseensa vaan pyrkii täydentävässä roolissa omia reaktioitaan seuraamalla ymmärtämään lapsen tarpeita ja vastaamaan niihin adekvaatisti. Täydentävä rooli on toisaalta vastarooli, mutta eroaa kuitenkin vastaroolista siten, että se luodaan toisen tarpeista käsin. Vastaroolit voivat olla keskenään täysin vastakkaisia tai ristiriitaisia. (Aitolehti, 2008, 68).

Traumatyöskentelyssä päähenkilö voi tarvita vierelleen kaksoisminän, joka on vierellä ja auttaa sanojen löytymisessä. Kaksoisminä voi kulkea päähenkilön vieressä koko draaman ajan, jolloin hänellä on kahden henkilön voimat kohdatessaan erilaisia tilanteita draamassa. (Aitolehti, 2008, 64)

Aina vauvalla ei ole riittävän hyvää tarpeisiin vastaajaa. Tällöin hän mukautuu äidin ja ympäristön odotuksiin ja eleet ovat silloin pääasiassa reagointia ympäristön ärsykkeisiin. Aitolehti (2008) kertoo tällöin vauvan kehittävän itselleen vale-itsen, joka suojaa haurasta

minuutta. Vale-itse rakentuu myös normaalisti kehittyville yksilöille, mutta he eivät piilota kuitenkaan syvintä minäkokemusta. Jos yksilö sopeutuu toistuvasti ympäristöönsä vale-itseen kautta, niin silloin hän robotisoitunut Morenon mielestä eli yksilö ei koe silloin elävänsä. Kosketus todelliseen minään on estynyt, koska toisten ihmisten odotukset määrittelevät sitä. (Aitolehti, 2008, 33)

4.2 Peili

Peili -tekniikkaa käytettäessä, päähenkilö katsoo sivusta rakentamaansa kohtausta tunnistuen itseään ja toimintatapojaan. Rooleihin valitut ryhmäläiset näyttävät päähenkilölle hänen elämänsä kohtauksen havainnoiden päähenkilön eleitä ja ilmeitä sekä kuunnellen sanojen sisältöjä ja sävyjä. Päähenkilö saa katsoa kohtauksen ja hän voi kertoa ohjaajalle peilatusta tilanteesta ja sen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Päähenkilö voi saada oivalluksia tai tunnistaa elämänsä kuvioita. Päähenkilö voi koko ajan korjata apuhenkilöiden työtä (Aitolehti, 2008, 68-69).

Moreno kuvasi tilannetta, missä vauva katsoo ensimmäistä kertaa itseään peilistä. Vauva on yllättänyt ja nauraa. On selvää, että tilanne on merkityksellinen vauvalle. Myös säikähdys ja itku ovat tuttuja reaktioita silloin kun vauva ei vielä tunnista itseään. Hahmottaessaan kuvan peilissä olevan hän, saavutetaan merkittävä kohta lapsen kasvussa ja itsetunnossa. Tässä kehitysvaiheessa lapsi jäljittelee leikeissään esim. äidin askareita. Lapsi laittaa ruokaa ja samaistuu leikissä sekä ruuanlaittajaan että syöjään. Lapsi käy sisäistä vuoropuhelua, jota oletetaan käytävän kahden ihmisen välillä. Lapsi ei näyttele äidin roolia, mutta luo ”kuvan” itsestään äitinä. Lapsella on kyky toimia kuin äiti ja olla lapsena suhteessa äitiin. Roolit ovat erilliset, mutta toisiinsa liittyneitä. Myöhemmin identifikaatioprosessin myötä, emotionaalinen itsenäisyys kasvaa ja minuus syntyy. (Telias, 2019, 157-158)

Moreno totesi, että noin puolivuotiaasta kolmevuotiaaksi asti, lapsella on nk. peilivaihe, jolloin hän tutustuu itseensä peilautumalla äitiinsä ja lähipiiriinsä. Äidin ja ympäristönsä hyväksyvistä katseista, lapsi opettelee näkemään, millainen hän on, mitä hän tuntee. Jos lapsen peilaus jää riittämättömäksi, hän on taipuvainen jättämään omat kokemukset ja tunteet huomiotta. (Aitolehti, 2008, 70)

Psykodraamassa ryhmä ja ohjaaja toimivat kuin hyväksyvän äidin katse. Turvallisessa ilmapiirissä, päähenkilö voi peilitekniikan avulla tarkastella elämänsä kipupisteitä, ja

arvioida ja tunnistaa peilistä erilaisia tapahtumia ja niiden vaikutusta omaan elämäänsä ja persoonan kehittymiseen.

Peilitekniikalla voidaan luoda etäisyyttä voimakkaisiin tunteisiin ja mahdollistaa niiden tunteminen. Joskus pulmana voi olla myös tunteiden puuttuminen tai vähyyys tilanteessa, missä niiden syntyminen olisi luonnollista. Tällöin peili voi mahdollistaa tilanteeseen liittyneiden tunteiden kokemisen (Aitolehti, 2008, 70-71).

Psykodraamassa peilaus tapahtuu usein transferenssin muodossa, jolloin päähenkilö voi alkaa nähdä, usein sitä itse oivaltamatta, toisessa henkilössä jonkun hänen elämäänsä tärkeällä tavalla vaikuttaneen varhaisemman hahmon. Tällöin päähenkilön toiminta muuttuu reaktioksi tähän ihmiseen, joka ei ole edes paikalla. Psykodraamassa roolihenkilö voi muuttua voi päähenkilön mielessä esim. äidiksi, jolloin päästään käsittelemään näyttämöllä näitä tunnetason edustajia. Tunnetasokentelyn kautta voidaan myöhemmin tämä transferenssi tulkita ja käsitellä tietoisella tasolla. (Lindqvist, 1992, 58).

4.3 Roolinvaihto

Roolinvaihdossa apuhenkilö esiintyy päähenkilönä ja päähenkilö puolestaan ottaa sen vastaroolin, mikä eri tilanteissa on tärkeää. Ohjaaja auttaa päähenkilöä ja apuhenkilöä ottamaan roolit haastatteleamalla heitä. Ohjaajan vastuulla on se, että roolinvaihdon tekijä pääsee uuteen rooliinsa ja että ne tapahtuvat mielekkäissä kohdissa. (Kopakkala, 2005, 37). Kun päähenkilö vaihtaa roolia oman elämän merkittävien ihmisten kanssa, niin hänen kykynsä asettua toisen asemaan kehittyy ja käsitys toisesta ihmisestä avartuu. (Aitolehti, 2008, 70). Roolinvaihdon voi tehdä näyttämöllä elämänsä tärkeiden ihmisten, esineiden ja mielikuvitushahmojen rooleihin. (Silvola ja Aitolehti, 2006)

Kyky roolinvaihtoon kehittyy n. kolmivuotiaana, mutta se saavuttaa täyden vaikutuksensa vasta aikuisiällä. Roolileikeissä leikki-ikäinen lapsi erottaa fantasian todellisuudesta. Moreno havainnoi leikkiä osittain samalla tavalla kuin nykytutkimus, missä roolileikki nähdään tapahtumana, jossa lapsi harjoittelee tärkeitä yhteistoiminta- ja vuorovaikutustaitoja. Roolileikkeihin sisältyy paljon kuvitteellista leikkiä ja uusien luovien aiheiden keksimistä. Kuvitteelliset toiminnot edellyttävät, että lapsilla on yhteisiä kokemuksia leikin aiheesta ja he voivat siten kehittää leikkiä eteenpäin. Roolien omaksumista edistävät lapsen kokeileva käyttäytyminen ja toisten kanssa tapahtuva

vuorovaikutus. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila, 2021, 69). Leikki on luonnostaan spontaania vuorovaikutusta toisen kanssa. Spontaanissa tilassa oleva ihminen on valmiudessa toimimaan luovasta ja joustavasti, valmiudessa kohdata toinen ja vapaa kohtaamaan tilanteen tuomat haasteet. (Niemistö 2007, 23-26)

Psykodraamassa leikkimielisyys ja mielikuvitus tuo päähenkilölle erityisen mahdollisuuden toiminnoille, jotka eivät aiheuta äärimmäisiä seuraamuksia, vaan toimitaan kuvittelun alueella. Lapsena omaksuttu kyky leikkiä, mahdollistaa aikuisen kyvyn sublimoida tämän arkkityyppisen taipumuksen rituaalin ja draaman sosiaalisiin muotoihin, valjastaen tämän synnyntäisen kapasiteetin paranemisen palvelukseen (Blatner, 1997, 146).

Morenon teorian keskeinen teema oli kohtaaminen, missä kaksi ihmistä vaihtaa roolia ja katsoo itseään ja maailmaa toistensa näkökulmista. (Aitolehti, 2008, 61) Kohtaaminen tapahtuu psykodraamassa läsnäolevassa hetkessä. Samalla tavalla roolinvaihto luodaan läsnä olevassa hetkessä näyttämölle siten, miten tilanne elää nyt päähenkilön sisäisessä maailmassa.

Roolinvaihto on usein psykodraamassa eräänlainen toiminnan ”moottori”. Roolinvaihdon kautta päähenkilö tuo näyttämölle tilanteeseen liittyvät henkilöt ja heidän väliset suhteensa alkavat hahmottua myös ohjaajalle. Näyttämölle tuotujen hahmojen kanssa voidaan tehdä erikestoisia roolinvaihtoja riippuen siitä, halutaanko ”syventää” roolin vuorovaikutusta päähenkilön kanssa vai luoda kokonaiskuvaa tilanteesta. (Aitolehti, 2008, 72-73)

Turner (2008) esittää artikkelissaan oheisen kaavion, joka yhdistää Morenon teorian persoonan kehittymisestä psykodraamassa käytettyihin tekniikoihin seuraavalla tavalla:

Matrix of	Tupla	Peili	Roolinvaihto/ Minä-sinä
All Identity	Minän kehitys,	Onko ok, olla	Empatian kehitys
Lapsi on yhtä,	Kuka minä olen?	se, joka olen?	Itsen ja toisten tunnistus
psykosomaattiset	Minkä arvoinen olen?	Millaisena näyttäydyn	koko elämän prosessi
roolit		toisille?	
Voinko selvitä,		Identiteetti on rakentumassa	
jos tunnen?			

Turnerin psykodraamatekniikoista ja kehitysvaiheista johdetut kysymykset avaavat Morenon persoonallisuus teorian monisyisyyden. Tekniikoiden kautta olemme tekemisissä ihmisen persoonallisen kasvuvaiheiden tuottamien kysymysten äärellä. Kun äiti on vuorovaikutuksessa pienen vauvan kanssa tuplaten esim. hänen hymyään, niin voidaan ajatella, että psykodraamanäyttämöllä tupla tuo samalla tavalla esiin päähenkilön sisäistä kysymystä ” Kuka minä olen tässä luomassani draamassa?”

Peili-tekniikan kautta päähenkilö tutkii, esimerkiksi, millaisena hän näyttäytyy eri tilanteissa. Roolinvaihdossa on mahdollisuus tunnistaa omaa ja toisen maailmaa oman sisäisen todellisuuden kautta.

Teoria kulminoituu kykyyn tehdä roolinvaihto. Roolinvaihto luo mahdollisuuden kohtaamiselle, joka puolestaan kehittyy koko elämän ajan kehittyäkseen täyteen mittaansa. Kohtaamisessa ovat läsnä minä ja sinä. Kohtaaminen virittää spontaanisuuteen ja luovuuteen ja progressiiviseen roolitoiminnan kehittämiseen. Viime kädessä se on paluu alkuperään; olla yhteydessä kosmoksen ja ehkä jumalan kanssa. (Turner, 2008)

Kokemalla eri psykodraamamenetelmien kautta omaa tarinaansa, päähenkilö tulee ”kosketetuksi” mielensisäisesti niillä kysymyksillä, jotka jo kehityksellisesti luovat meitä ja auttavat kasvamaan omaksi itseksemme.

Itseäni tässä Morenon ajattelussa kiinnostaa se, että hän käyttää samoja lainalaisuuksia, jotka mukailevat meidän synnynnäisiä kehityskulkujamme ja ihmiseksi kasvamisprosesseja. Psykodraamassa käytettävät tekniikat mukailevat niitä tarttumapintoja, joilla olemme muodostaneet lapsuudessa minuuttamme. Tekniikoilla mahdollistetaan päähenkilölle tilaisuus asettua uudelleen jo menneeseen tai tulevaan hetkeen ja siten muokkaamaan luodun tilanteen kautta psyykeen rakennetta uudelleen samoilla vuorovaikutukseen pohjautuvilla keinoilla kuin silloin sylivauvana, nyt toki aikuisen ajattelu ja elämäkokemus mukana.

Moreno oli mukana eksistentiaalisessa filosofiassa ja oli avainhenkilö aikansa taiteellisessa ilmapiirissä. Ennen kaikkea häntä pidettiin edelläkävijänä ryhmäkeskeisen ja terapeutin lähestymistavan kehittämisessä. Morenon valtava panos yhteiskuntatieteisiin, käyttäytymistieteisiin ja ryhmäterapiaan on kiistaton. Psykoterapian asema tänä päivänä on vain varjo, sen kunnian päivistä 1940-luvulla. Telias (2019) väittää,

että kun psykodraama ja sosiometria erotettiin filosofisesta ja teoreettisesta perustastaan ja alettiin pitämään sitä virheellisesti terapeutisena toimenpiteenä, jäi jäljelle praksis ilman teoriaa. Harva vaivautuu enää lukemaan Morenon teoksia. Teliaksen mielestä mikään tutkimus ei ole kaikenkattavasti osoittanut, kuinka Morenon älyllinen, filosofinen ja teologinen toiminta ilmenee hänen praksiksessaan. Hän väittää, että kaikki Morenon terapeutiset työkalut ovat pohjautuneet samoihin periaatteisiin: spontaanisuuteen, luovuuteen, lämpenemiseen, kulttuuriseen säilyttämiseen ja teleen. Haasteena on tunnistaa se kohta, missä teoria päättyy ja hoito alkaa (Teliás, 2019, 1).

Kirjoittaessani lopputyötä, tunnistin Morenon periaatteet eri osa-alueilta ja hämmästyin Morenon taitoa kehittää teoriaa ja käytännöntyötä niin, että luomiensa periaatteiden kautta hän kuvaa esim. lapsen kehitystä, persoonan syntyä ja psykodraamatekniikoita. Nämä teemat olivat vain pieni, kohdistettu tutkimusmatka hänen ajatteluunsa. Morenon tuotanto on laaja, moniulotteinen ja monimutkainen.

5 Pohdinta

Tämän lopputyön aiheena oli tarkastella Morenon teoriaa lapsen kehityksestä ja persoonan synnystä sekä psykodraaman tekniikoita. Tämä lukumatka avasi ymmärrystäni siitä, miten hänen ajattelunsa syntyi ja näkyi hänen luomissa teorioissaan ja käytännön työssään. Sain kuvan monipuolisesta psykiatrista, tiedemiehestä ja filosofista, jolle monet elämänosa-alueet olivat tuttuja.

Varhaisen vuorovaikutuksen ja lapsen psyykkisen kehityksen nykytutkimuksesta voidaan löytää paljon samankaltaisuutta Morenon teorioiden kanssa. Daniel Stern (1985) kuvaa, miten äiti-lapsi -suhde on pohjana kaikille myöhemmille ihmissuhteille elämässä. Sternin mukaan yksilö ja ympäristö ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään ja jokaisessa vuorovaikutustilanteessa vaikuttavat aikaisemmat vuorovaikutuskokemukset. Kehityksen säätelyn pienimmät, mutta ei vähäisimmät, hetket ilmenevät vauvan ja vanhemman vuorovaikutustilanteissa käyttäytymisen tai tunnetilan yhteen sovittamisena tai soinnuttamisena. Tunteiden yhteen soinnuttamista tapahtuu koko ajan ja tämä tapahtuu usein tiedostamatta ja automaattisesti. Morenon luomalla käsitteellä, tele, tarkoitetaan samansuuntaista vastavuoroista vuorovaikutusta, missä kaksi ihmistä katsoo toisiansa eläytymällä toistensa tunteisiin.

Soinnuttamisen myötä lapsia alkaa ymmärtää sisäisten tunnetilojen olevan toisten kanssa jaettavia kokemuksia. Vanhempien asenteet, toiveet, fantasiat, pelot ja kiellot siirtyvät lapselle tämän soinnuttamisen seurauksena. Ja toisaalta tunnetilat, joita ei koskaan ole soinnutettu lapselle yhteen, jäävät syntymättä.

Sternin (1985) mukaan jokainen varhainen vuorovaikutusjälki tallentuu muistiin ”episodisena muistijälkenä”, joka viittaa todellisten tapahtumien tai kokemusten muistamiseen sellaisena kuin yksilö on ne subjektiivisesti kokenut.

Tutkimuksissa on osoitettu jo kolmen kuukauden vauvan tietävän, mitä vuorovaikutuksessa äidin kanssa pitäisi tapahtua ja hämmentyvän, jos tilanne on päinvastainen. Mielikuvat ohjaavat toimimaan vuorovaikutustilanteissa aikaisempiin kokemusten nähden johdonmukaisella tavalla. Näin ollen esimerkiksi lasten kasvatukseen liittyvät käytännöt siirtyvät usein sukupolvelta toiselle. (Lyons-Ruth ja Zeanah, 1993)

Psykodraamatyöskentelyn tarkoitus on mm. työskennellä näiden yksilön luomien muistijälkien kanssa integroiden niitä yksilön elämään, ikään kuin soinnuttaa tunnekokemukset uudelleen, sekä tutkia elämässä tapahtuneita vuorovaikutustilanteita ja niiden syntyvaiheita esim. sukupolvien ketjussa.

Bowlbyn (1969) kiintymyssuhdeteoriasta löytyy myös yhtäläisyyksiä Morenon teorian kanssa. Bowlby piti kiintymyssuhdetta äitiin välttämättömänä lapsen normaalille kehitymiselle. Lapsen hätääntyessä kiintymyssuhdejärjestelmä aktivoituu ja lapsi hakee turvaa vanhemmalta. Teoriassa vanhempi toimii tukikohtana, josta käsin lapsi uskaltaa tutkia outoa ympäristöä ja jonne lapsi voi palata turvaan. Psykodraamaa tehdessä ohjaaja tarjoaa päähenkilölle tukea ja rohkaisua draaman teemojen käsittelyssä ja roolihenkilöiden luomisessa. Myös paikalla oleva ryhmä voidaan nähdä toimivan turvallisuutta tuottavana yksikkönä.

Moreno kuvasi, miten lapsen psyykinen rakenne syntyy vuorovaikutuksessa toisen ihmisen kanssa. Nykytutkimus tunnistaa, että lapsen psyykkiseen kehitykseen vaikuttavat aivojen kehitys, tunteet sekä vuorovaikutus. Tunteiden avulla voimme ymmärtää ihmisen mieltä ja kokea ymmärretyksi tulemista ja yhteenkuuluvuutta. Tunnetilojen jakaminen on palkitsevaa; pala olo lievittyy, kun toinen kuuntelee ja ilouutisten jakaminen on myös tärkeää. (Mäntymaa, Luomo, Puura & Tamminen, 2003)

Psykodraamatyöskentelyssä päähenkilö kohtaa näyttämöllä monenlaisia tunteita ja hänen on mahdollista saada turvallisessa ohjauksessa mm. kokea niitä tunteita, jotka ovat jääneet eri tilanteissa kohtaamatta tai kuulematta. Työskentely ohjaajan ja ryhmän kanssa on ainutlaatuinen mahdollisuus psyykkisen kehityksen uudelleen käynnistymiselle ja aiempien kokemusten ymmärtämiselle ja korvaaville kokemuksille.

Aivan kuten lapsi siirtyy kehitysvaiheiden kautta täydellisestä riippuvuudesta kohti itsenäisyyttä ja autonomiaa, siirtyy päähenkilö psykodraamatyöskentelyjen kautta kohti spontaanisuutta, luovuutta ja vapautta elää omannäköistä elämää.

Morenon lapsuuden kehityksen teorian ja psykodraamamenetelmiä käyttävän ohjaajan toiminnan välillä on samankaltaisuutta. Lapsi kehittyy äidin avulla, joka kannattelee lasta, selittää sisäisiä ja ulkoisia tapahtumia sekä tukee luonnollista kasvuprosessia. Myös psykodraamaohjaajan tulee käyttää menetelmiä niin, ne luovat riittävää tukea ja ovat kannattelevia ja turvallisia, jotta päähenkilö voi näiden välityksellä tarkastella elämäänsä. Ohjaaja ja ryhmä kannattelevat päähenkilöä. Kannattelu on ohjaajan ja ryhmän kykyä ottaa vastaan päähenkilön tunteita, ajatuksia ja kokemuksia sekä sietämättömiä hetkiä, jotka ovat liian raskaita kokea yksin.

Työskennellessään ohjaaja voi toimia myös sisällyttäjänä samalla tavalla kuin lapsen äiti, joka palastelee lapselleen kokemuksia, joita lapsi ei vielä kykene ymmärtämään. Lapsen ajattelukyky ja mieli kehittyvät näin vuorovaikutuksessa äidin kanssa. Ohjaaja pyrkii löytämään psykodraamatyöskentelyssä päähenkilön ”vihjeestä” jollekin ilmiölle muodon, jota päähenkilö voi vähitellen alkaa tutkia yhteistyössä ohjaajan kanssa. Ohjaaja ikään kuin tekee mielessään asioiden psyykkistä prosessointia ja käyttää kykyään tuntea, samalla tunnustellen päähenkilön kokemaa tunnetta. Työskentelyn jälkeen suhde käsiteltyyn asiaan, teemaan tai henkilöön on toivottavasti liikahtanut johonkin suuntaan. On otettu ensimmäinen askel.

Psykodraama tutkii päähenkilön elämänhistoriaa ja siinä olevia suhteita. Monet merkitykselliset suhteet syntyvät jo lapsuudessa ja vaikuttavat siihen, kuinka ihminen kehittyy. Jokainen meistä kantaa sisällään erilaisia, jo lapsuudessa syntyneitä toimintamalleja ja rooleja, jotka vaikuttavat meissä tässä ja nyt. Psykodraamaohjaajan on hyvä olla tietoinen lapsuuden kehitysvaiheista ja niiden merkityksestä teoreettisella tasolla, koska niiden kautta ohjaaja voi saada ymmärrystä päähenkilön draamoissa näkyville ilmiöille.

Moreno työskenteli yhteiskunnan marginaaliryhmien, kuten lasten, vankien, prostituoitujen ja mielenterveyspotilaiden kanssa. Työskentely näiden ihmisryhmien kanssa innosti häntä toimintaan ja kohtaamiseen. Auttaminen ja välittäminen sekä kiinnostus toisen ihmisen maailmaa kohtaan välittyivät hänen elämänsä kuvaajista.

Moreno ei tyytynyt vain olemaan läsnä, vaan hän halusi luoda jotain, mikä toisi ihmisille mahdollisuuden luoda uutta ja siten muuttaa yksilön sisäistä kokemusta olla yhteydessä itseensä, toisiin ja yhteiskuntaan.

Morenon kohderyhmässä ja omassa työssäni on paljon samaa. Työskentelen erityisen vaikeahoitoisten lasten ja nuorten psykiatrisella osastolla erityisluokanopettajana. Näen työssäni lapsia ja nuoria, jotka ovat vahingoittaneet itseään monella tavalla. He ovat turvaosastolla ja saattavat olla sairastumassa psykoosiin tai skitsofreniaan. Tehtäväni on tuoda heidän arkeensa jotain säännöllistä ja normalisoivaa osastolla olemisen rinnalle. Tosin oppilaan vointi on usein määräävä tekijä myös oppimisessa.

Mitä sovellusmahdollisuuksia minulla on työssäni? Nuorilta on viety fyysinen vapaus heidän oman vaarallisuutensa vuoksi, mutta mielen vapaus on vielä. Jäljelle jää Morenon teorioiden perusajatus, kohtaaminen. Se on työssäni tärkeä elementti.

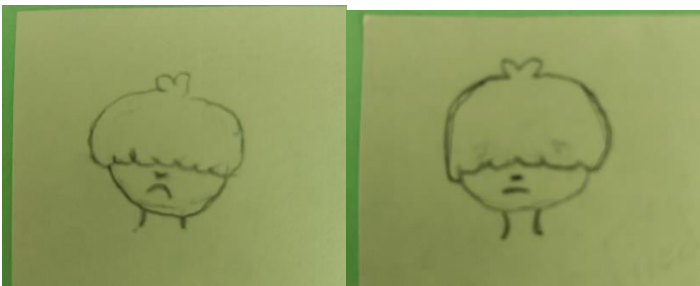
Olen miettinyt yhtä oppilasta, jonka on fyysisesti hyvin levoton. Hänen tullessa luokkaan, joudun laittamaan vesihanat kiinni, rullatuolit lukkojen taakse, kynät piiloon, jotta hän ei piirtäisi koko ajan seinään. Olen hankkinut hänelle sellaisen kiikkuvan tuolin, johon hän istuu opintojen ajaksi. Fyysinen levottomuus on osittain heijastus hänen psyykkisestä voinnistaan, mutta myös kehityksellisestä vaiheesta. Hänen kanssaan opiskelemme leikin ja toiminnan kautta. esim. heitellen palloa ja kysellen englannin sanoja. Hän tarvitsee myös vahvaa sanoittamista sisäisille olotiloilleen, tuplaamista. Morenon teorian mukaan olisimme minän kehityksen vaiheessa, jossa mielen täyttää kysymykset: Kuka minä olen? Minkä arvoinen olen? Vastaan tähän päivittäin olemalla läsnä kuunnellen ja valmiina käymään opetettavia asioita läpi leikkivän lapsen näkökulmasta käsin.

Morenon kirjoittamat, lapsen kehityksen vaiheet, näkyvät näissä lapsissa ja nuorissa. Osa on jo murrosiässä, mutta kehityksellinen taso on vahvasti leikki-ikäisen maailmassa. Osa nuorista pystyy opiskelemaan vain silloin, kun olen vieressä kannattelemassa osaamattomuuden tuomaa pettymystä tai iloitsemassa yhdessä onnistumisesta. Huomaan, että vuosien varrella olen käyttänyt soveltaen arjessa Morenon luomia psykodraamallisia tekniikoita kuten tuplaa, peiliä ja roolinvaihtoa. Toki nuo vuorovaikutuksen elementit ovat meihin rakennettu jo sisäisesti.

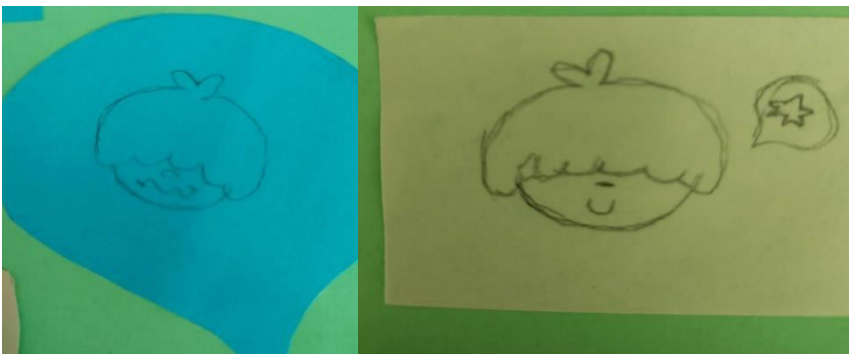
Koulu instituutiona voidaan Morenon teorian mukaan nähdä eräänlaisena kulttuuriatomina, joka sisältää tyypillisiä vuorovaikutusmalleja ja vastaroolipareja. Oppilaitteni koulukokemukset vaihtelevat suuresti. Pulmat ovat usein näkyneet ensin koulutyöskentelyssä, jonka vuoksi koulu edustaa osalle heistä epämukavaa, asioihin puuttumisen paikkaa. Heidän kouluhistoriansa sisältää epäonnistumisia ja lukuisia vaatimuksia, joihin he ovat suhtautuneet usein välinpitämättömästi. Suhde kouluun ja

opettajiin on katkennut tai koulu on ollut paikka, missä on voinut kilvoitella sairastumiseen asti. Tästä johtuen minuun opettajana heijastetaan myös epämiellyttäviä tunteita ja mielikuvia. Olen ammattiroolini edustaja.

Eräs oppilas oli ahkera koululainen. Hän teki kaikki tehtävät ja menestyi opinnoissaan hyvin. Halusin kuulla hänen ajatuksiaan, mutta hän ei niitä halunnut minulle jakaa. Hän oli tehtäväorientoitunut. Yhden kerran näin hänen piirtävän paperille kasvot ja kysyin, kuka siinä on? Ei vastausta. Kysyin: ” Oletko se sinä? ” Oppilas nyökkäsi. Kysyin, että mitä jos nimettäisiin se ” Päivän Olgaksi”? Oppilas nyökkäsi. Kasvokuvia alkoi syntyä spontaanisti opetustuokion jälkeen muutaman kerran viikossa. Hän piirsi vauva Olga, Mummu Olga jne. Oppilas oli edelleen vähäpuheinen omista tuntemuksistaan. Hetken kuluttua huomasin käyttäväni kuvia roolinvaihdon tapaan esim. tilanteessa, missä oli juuri tehty esim. koe ja tunnetila oli suuri. Oppilas näytti minulle piirtämänsä kuvaa tai piirsi uuden. Kysyn katsoen piirrettyä kuvaa, mikä on ”päivän Olga” tunne ja hän sanallisti sen. Sitten katsoimme muita kuvia ja kysyin, onko näissä kuvissa joku toinen ”Päivän Olga”, joka haluaisi sanoa tälle ”tämän päivän Olgalle” jotain? Noissa tuokioissa ”Päivän Olgat” kävivät pienimuotoista keskustelua ja näin toimien oppilas lohdutti omalla sisäisellä puheellaan itseään koepettymyksistä ja hän on pystynyt näiden itsepiirtämiensä kuvien kautta tuntemaan myötätuntoa itseään kohtaan. Sain luvan häneltä julkaista muutaman kuvan.



Paska maailma. En osaa mitään.



Ymmyrkäisenä. Jee!



Minä kesälomalla.

Nämä kuvat vievät minut itsehavainto-teeman äärelle. Tutkimusjaksolla olevien vaikeahoitoisten nuorten kanssa on oleellista tutkia, miten he näkevät itsensä ja esimerkiksi millainen oppijan minäkuva heillä on. Itsehavainnolla tarkoitetaan jokaisen ainutkertaista tapaa kokea itsensä, oma tilanteensa ja muut ihmiset. Mielestäni psykodraama työskentelee vahvasti itsehavaintojen parissa. Tavoitteena on, että päähenkilö sanallistaa oman kokemuksensa ja kertoo sen. Silloin tietoisuuden alue laajenee tiedostamattomaan suuntaan. Itsehavainto liikkuu ”tässä ja nyt” -alueella. Se on yksilöä suojaavaa, koska mitään sellaista ei paljastu, mitä ihminen ei olisi itsestään valmis näkemään. Itsehavaintojen kautta voimme kokea, muuntaa tai rakentaa uudelleen rooleja, jotka syntyvät vuorovaikutustilanteissa. Tämä teema olisi mahdollisesti seuraavan tutkielmani tutkimuskohde. Miten psykodraamaprosessi etenee itsehavaintojen kautta ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen?

Työssäni opettajana vaikutan päivittäin siihen millaiseen oppija-rooliin kutsun oppilasta. Saako luokassani olla tarvitseva, kiukkuinen, tekemätön, avoin, vilkas, kujeileva tai väsynyt? Tulla kohdatuksi omista lähtökohdista käsin? Miten omalla toiminnallani vaikutan oppilaiden sosiaalisiin ja psykodramaattisiin rooleihin niin, että mahdollistan jo syntymässä olevia kehittymään tai edistän kehittyneiden ja toimivien kasvua? Osa rooleista on tarpeellista myös sammuttaa. Miten otan itse vastaan minulle tarjottavia rooleja?

Elämän jäljet ja kasvuympäristöt näkyvät oppilaissani. Pysin olemaan heille turvallinen aikuinen, jonka kanssa saa onnistua ja epäonnistua oppimisen äärellä. Kuuntelevalla ja vastaanottavalla lähestymisellä oppilas voi saada toisenlaisen oppijakokemuksen ja siten hän pystyy mielessään laajentamaan oppilas-opettaja -suhdetta. Vähitellen myös oppilaan rooli oppijana saa erilaisia sävyjä ja hän pystyy tunnistamaan omaa tapaansa oppia sekä olla oppijana ryhmässä. Tällöin myös opettaja voi olla hänen mielestään muissakin kuin

”pahis”-rooleissa. Parasta työssäni on kohdata ja nähdä oppilaan innostuvan itselleen tärkeistä asioista ja antautua hetkeksi hyvän kannatteluun, koska usein heillä on ympärillään niin paljon mustaa. Heille hyvänolon tunteminen ja sen sanoittaminen on sillä hetkellä rohkeinta, mitä he uskaltavat tehdä ja kokea. Elämän tuhoajan rooli murtuu pienin palasin elossaolevan rooliksi, ainakin hetkellisesti. Sen hetken jakaminen, kokeminen ja todistaminen nuoren kanssa on merkityksellistä. Moreno sanoitti teoksessaan ”Das Testament des Vaters” (1920) vapaasti suomennettuna seuraavin sanoin: ”Tapaaminen kahdestaan, silmästä silmään, kasvoista kasvoihin. Ja kuin olet lähellä, otan silmäsi ja laitan ne omieni tilalle, ja sinä otat minun silmäni ja laitat ne omiesi tilalle. Ja sitten minä katson sinua sinun silmilläsi ja sinä katsot minua minun silmilläni.”

Turvaosastolla työskentelyn vaikein puoli on se, että spontaanisuuden tila on pieni. Emme voi lähteä mihinkään, koska kaikki on lukittu. Toisaalta lukitut tilat voivat jollekin tuottaa juuri sitä turvallisuuden tunnetta, mikä on tarpeen pysyäksään hengissä. Spontaanisuus voi toteutua tavassa olla näiden nuorten kanssa; kohtaamisessa, eleissä ja ilmeissä ja hyväksyvässä läsnäolossa. Se voi näkyä myös pienien impulssien vastaanottamisessa, kuuntelemisessa sekä suunnittelemattomien hetkien tarjoamisessa, esim. mitä haluaisit tehdä nyt seuraavalla tauolla? Mahdollisesti myös tarjoamalla tekemiseksi jotain, missä on tilaa spontaanisuudelle, esimerkiksi musiikki, kuvataide tai tekstin tekeminen.

Kuten edellä kerrotut esimerkit osoittavat, vähitellen hoitajaksojen aikana, nuori alkaa nähdä itseään ”toisin silmin”. Joku leikkaa edessä roikkuvan otsatukan pois, toinen kykenee käydä jäätelöllä aulassa, kolmas kirjoittaa runon tuntemuksistaan, neljäs rakentaa junaradan ja viides uskaltautuu soittamaan rumpuja. Nämä ovat pieniä spontaaneja tekoja, mutta niin tärkeitä, koska niissä hetkissä toteutuvat uskallus toteuttaa jotain itselle ominaista, olla olemassa omine tarpeineen.

Ketonen (2008) totesi psykodraaman soveltamista tutkivassa pro gradussaan kaiken kiteytyvän kuulluksi tulemiseen. Saman olen havainnut omassa työssäni lasten ja nuorten kanssa. Ihminen kaipaa tulla nähdyksi ja kohdatuksi ensi hetkestä lähtien. Kohtaaminen joko koostaa tai hajottaa meitä monin eri tavoin elämän aikana. Moreno loi oivan tavan tutkia itseä ryhmän avulla ja kuulla omaa ja toisen todellisuutta.

Lähteet

- Aitolehti, Sirkku 2008. Kaksoisminä, peili ja roolinvaihto. Teoksessa Aitolehti, Sirkku & Silvola, Kirsti (toim.) 2008. Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. Duodecim.
- Aitolehti, Sirkku & Silvola, Kirsti 2008. Mitä psykodraama on? Teoksessa Aitolehti, Sirkku & Silvola, Kirsti (toim.) 2008. Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. Duodecim.
- Blatner, Adam 1997. Toiminnalliset menetelmät terapiassa ja koulutuksessa. Psykodraaman ja sosiodraaman tekniikat käytäntöön sovellettuna. Resurssi. Naantali.
- Bowlby, John.. 1969. Attachment and loss. Vol. 1. Basic book. New York.
- Eklund, Katja & Janhunen, Tarja 2005, Leikin ja toiminnan lapset. Teoksessa Miten käytän toiminallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Resurssi. Tampere.
- Clayton, Lynette. 2008. The Personality Theory of J.L. Moreno. Teoksessa Group Psychotherapy- Psychodrama. s.144-151.
- Fox, Jonathan 1987. The essential Moreno. Writings on Psychodrama, Group Method and Spontaneity by J.L.Moreno, MD. Springer publishing company. New York.
- Grandell, Tuula 2014. Matka luovuuden lähteelle. Psykodraama ja jungilainen psykologia kohtaavat. Suomen Morenoinstituutti. Tampere.
- Hare, A. Paul & Hare, June Rabson 1996. J.L.Moreno. Sage Publications. London.

- Ketonen, Päivi 2008. Kokemuksia psykodraaman ja tarinateatterin pedagogisesta soveltamisesta. Kohti sosiodynaamista oppimista. Pro-gradututkielma. Helsingin yliopisto.
- Kopakkala, Aku. Jakob Morenon psykodraama. Teoksessa Jantunen, Tarja & Sura, Sirkka (toim.) 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Resurssi. Tampere.
- Kopakkala, Aku. Psykodraaman historia on Morenon historiaa. Teoksessa Jantunen, Tarja & Sura, Sirkka (toim.) 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Resurssi. Tampere.
- Lindqvist, Martti 1992. Unelma rohkeasta elämästä. Helsinki. Otava.
- Lyons-Ruth K, Zeanah C H. 1993. The family context of mental health: I, Affective development in the primary caregiving relationship. Kirjassa: Zeanah C.H. toim. Handbook of infant mental health. The Guilford Press. New York. s. 14-37.
- MOPSI ry, 2007. Psykodraaman käytön eettiset ohjeet. Suomen psykodraamayhdistys ry.
- Moreno, J.L 1946. Spontaneity Theory of Child Development. Psychodrama First Volume.
- Moreno, J.L 1961. The Role concept, a Bridge Between Psychiatry and Sociology. American Journal of Psychiatry, 118.
- Moreno, J.L 1964. Psychodrama: Volume 1. Beacon, NY: Beacon House.
- Moreno, J.L & Moreno, Florence B. 1944. Spontaneity Theory of Child Development. Sociometry, Vol. 7, No. 2. s. 89-128.
- Mäntymaa, Mirjami, Luoma, Ilona, Puura Kaija & Tamminen, Tuula. 2003. Duodecim.2003; 119 (6): 459-465.
- Nieminen, Seija 2005. Psykodraaman luovuus. Teoksessa Jantunen, Tarja & Sura, Sirkka (toim.) 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Resurssi. Tampere.
- Niemistö, Raimo 1998. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsingin yliopiston lahden tutkimus. ja koulutuskeskus. Tampere: Tammer paino.
- Niemistö, Raimo 2007. Roolit ja liittyminen. Teoksessa Aitolehti, Sirkku & Silvola, Kirsti (toim.) 2007. Suhteiden näyttämyöt. Näkökulmia psykodraamaan. Duodecim.

Nurmi, Jari-Erik, Ahonen, Timo, Lyytinen, Heikki, Lyytinen, Paula, Pulkkinen, Lea & Ruoppila Isto. 2021. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus. 8.painos. Otava. Keuruu.

Nurminen, Laura. Morenolainen rooliteoria. Luento powerpont. 14.11.2020.

Silvola, Kirsti & Aitolehti, Sirkku.2006. Psykodraama psykoterapiana. Duodecim. 2006: 122 (6): 732-8.

Stern D N. The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis and developmental psychology. New York: Basic Books inc., 1985.

Sura, Sirkka 2005. Katarsis. Teoksessa Jantunen, Tarja & Sura, Sirkka (toim.) 2005. Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraaman ohjaajat kertovat. Resurssi. Tampere.

Telias, Rozei 2019. Moreno´s Personality Theory and Its Relationship to Psychodrama. A Philosophical, Developmental and Therapeutic Perspective. Routledge. Taylor & Francis Group. London and New York.

Tuhisijat - ryhmä 2021. Lapsen/ ihmisen kehitys - spontaanisuus ja roolit. referaatti.

Turner, Sandra 2008. Me, I, You and All of Us. ANZPA journal. vol 17.