

24.4.2022

Olivia Fränti 2022

Psykodraamaohjaajakoulutuksen lopputyö

Kasvunpaikka Oy

## **Teledraaman käsikirja – psykodraamaa virtuaalisesti**

**Note to myself; tarvitsen sun tuoksut voidakseni ohjata - tapahtuuko  
psykodraaman taika pikseleiden kautta?**

## Sisällysluettelo

1. Yhteenveto.....	3
2. Tekninen intensiteetti psykodraamassa .....	4
2.1 Tausta.....	4
2.2 Aistit virtuaalisessa todellisuudessa .....	5
2.3 Morenon perintö.....	8
2.4 Lopputyön laajuus.....	9
3. Psykodraaman elementit.....	11
3.1 Ryhmä .....	11
3.2 Luovuuden kehä.....	12
3.3 Psykodraamaprosessi.....	13
3.4 Tele.....	15
4. Teknologia.....	17
4.1 Digitaaliset työvälineet virtuaalityöskentelyyn.....	17
4.2 Tietoturva ja GDPR.....	17
4.3 Digitaaliset työvälineet mahdollistajina ja blokkereina .....	18
5. Teledraama eli psykodraama virtuaalisesti .....	21
5.1 Teledraaman elementit.....	21
<i>Välineet ja tilat.....</i>	<i>21</i>
<i>Ohjaaja.....</i>	<i>22</i>
<i>Ryhmä .....</i>	<i>22</i>
<i>Osallistujat .....</i>	<i>23</i>
5.2 Teledraamaprosessi .....	24
<i>Virittäminen ja päähenkilön valinta.....</i>	<i>25</i>
<i>Toimintavaihe .....</i>	<i>27</i>
<i>Jakaminen ja prosessointi .....</i>	<i>30</i>
5.3 Teledraaman eli virtuaalisen psykodraaman menetelmien sovellettavuus päivittäisessä päätyössä sekä ohjaamisessa.....	31

## 1. Yhteenveto

Psykodraama on elävä ja uudistuva näyttämötaiteen menetelmiä soveltava yksilö- ja ryhmäterapian muoto. Yksilön kokemukset sijoitetaan näyttämöksi valittuun tilaan ryhmään osallistuvien katseiden alle.

Jo ennen Covid-19 pandemiaa psykodraamaa on toteutettu virtuaalisesti digitaalisten työskentelyvälineiden kautta. Virtuaalista psykodraamaa voidaan kutsua teledraamaksi. Tämä lopputyö tutkii psykodraaman ohjaamista ja toimintaa sekä osallistumista virtuaalisessa tilassa digitaalisten työskentelyvälineiden avulla. Lopputyö tarkastelee mikä mahdollistuu ja toisaalta mitä jää puuttumaan, kun fyysinen läsnäolo ei ole mahdollista. Lopputyössä tuodaan esille virtuaaliseen työskentelyyn sovellettuja teknisiä ratkaisuja sekä tarkastellaan psykodraamaprosessia ja siinä käytettävien menetelmien toteutusmahdollisuuksia digitaalisesti. Koska psykodraama on työskentelyä ryhmässä, ryhmäytymiseen ja ryhmädynamiikkaan liittyvät esille tulevat näkökulmat ovat sovellettavissa digitaalisilla työvälineillä tapahtuvaan työmaailmaan, etätööhön.

Psykodraaman terapeuttiset hyödyt ovat tutkimusten mukaan samoja kuin yksilöterapiassa. Kokemuksellisuus, kehollisuus ja fyysisyys synnyttävät kuitenkin uutta ei vain tarkastelun kohteena olevassa yksilössä vaan myös koko ryhmässä. Menetelmässä hoitavuus siis skaalautuu.

## 2. Tekninen intensiteetti psykodraamassa

### 2.1 Tausta

Covid-19'toista iskiessä maailmanlaajuisesti pandemiaksi sulkien yhteiskuntien perustoimintoja dramaattisesti, yritykset ja organisaatiot olivat pakotettuja tekemään kahden kuukauden aikana normaalisti kolme vuotta ottavan teknisen harppauksen digitaalisten työvälineiden käyttöönotossa. Jotta liiketoiminta saatiin jatkumaan, päivittäisten toimintojen tekninen intensiteetti nostettava huippuunsa (Microsoft CVP Emma Williams. Hybrid Work from the Frontline. Tue, Oct 19, 2021, 6:00 PM.). Fyysiset tapahtumat tapaamiset oli estetty ja yritysten ja organisaatioiden täytyi silti pystyä pyörittämään päivittäisiä tehtäviä. Tapaamiset siirrettiin ”yhdessä yössä” virtuaalisiksi. Kyseessä ei kuitenkaan ollut vain videotapaamisten ja chattimahdollisuuksien käyttöönoton räjähdysmäinen kasvu vaan organisaatioiden ja toimintatapojen kokonaistransformatio, muutos. Aikaisemmin samoissa tiloissa fyysisen läsnäolon kautta tapahtua toiminta siirrettiin kokonaan verkkoon hyödyntäen tarjolla olevia tuottavuustyökaluja mahdollisimman tehokkaasti. Toimintojen teknisen intensiteetin kasvu oli väistämätön, sillä ilman sitä yritykset ja organisaatiot eivät olisivat selvinneet.

Pandemia ei ole laantunut ja kaikenlaiset tapaamiset jatkuvat yhä virtuaalisesti. Videokameran käyttö mahdollistaa liittymisen muihin ihmisiin kuulo- ja näköaistin kautta. Terapeuttiset organisaatiot ja yhteisöt ovat olleet yhtä lailla pakotettuja ottamaan saman teknisen harppauksen voidakseen jatkaa asiakastyön tekemistä yksilötapaamisissa tai ryhmissä huolehtiakseen ihmisten hyvinvoinnista. Kela kielsi psykoterapian tarjoamisen Covid-19 sulkutilan aikaan fyysisesti. Terapeuttien tapaamiset siirtyivät pakotettuna digitaaliseksi. Kela on sittemmin hyväksynyt etäterapian palveluportfolionsa, sillä pandemian aikana saadut positiiviset tulokset hoidon vaikuttavuudessa ovat olleet merkittäviä. ([Etäkuntoutukset tulivat jäädäkseen – korona-aikana saadut kokemukset vauhdittavat etäkuntoutuksen kasvua | Sosiaalivakuutus](#)).

Osa terapeuteista on kuitenkin jatkanut vastaanottotyöskentelyä lähityönä. Virtuaalinen työskentely ei ole toimiva muoto kaikille terapeuteille eikä asiakkaille. Ryhmäterapiassa etätyöskentely toisaalta mahdollistaa tekemällä ryhmiin osallistumisesta tasa-arvoisempaa,

kun esimerkiksi etäisyydet eivät ole esteenä osallistumiselle. Toisaalta etätyöskentely on haastavaa; miten esim. ryhmäyttää ja ryhmäytyä kun ruudulla näkyy puhuvia päitä eikä lihaa ja verta olevia kokonaisia ihmisiä?

Tämän lopputyön kohteena oleva psykodraama on ryhmäterapien muoto, joka hyödyntää kliinistä terapiaosaamista yhdistettynä näyttämötaiteen draaman elementteihin.

Psykodraama on ” tiedettä joka tutkii totuutta draaman menetelmin”, ” Kokonaisvaltainen lähestymistapa, joka integroi osa-alueita psykologiasta, sosiologiasta, uskonnosta ja teatterista”(Giacomucci, Scott. Social Work, Sociometry, and Psychodrama, Psychodrama in Counselling, Coaching and Education 1. page 31.).

Moreno loi psykodraamamenetelmän 1920-luvulla. Psykodraama keskittyy yksilön kokemusten integroitumiseen ymmärrettäviksi, uutta luoviksi kokemuksiksi ollen yhtäaikaisesti yksilö- ja ryhmäterapiaa. Yksilöiden psyykkiset haavat ja traumat syntyvät ihmisten välillä tietyssä yhteiskunnallisessa ja maailmanpoliittisessa hetkessä, jolloin metodin avulla on mahdollista tuoda näkyväksi näitä suhteita, niissä syntyneitä vaille jäämisen kokemuksia, kehitysvajeita tai traumoja. Yksilön kokemukset ovat siis aina myös sidottuja kyseiseen aikakauteen ja hetkeen.

Psykodraama hyödyntää teatterista tuttuja draaman menetelmiä. Näyttämöllistäminen eli näkyväksi ja myös keholliseksi toiminnaksi muunnettu sisäinen ja ulkoinen puhe mahdollistaa tunteiden, kokemusten ja merkityksellisten elämäntapahtumien konkretisoinnin itselle ja muille ryhmän jäsenille. Tällöin ihmisen mielessä olevasta abstraktista tulee näkyvää konkretiaa, jota voidaan tutkia ja johon voidaan etsiä uusia näkökulmia. Koska ihminen parantuu suhteessa muihin, ryhmä hyötyy siitä, että se saa nähdä osallistua ja tuntea päähenkilön työtä ja työskentelyä psykodraaman näyttämöllä (Moreno J.L. 1978. Who Shall Survive?, Yanil D. 2018. Trust the Process: a New Scientific Outlook on Psychodramatic Spontaneity Training)

## 2.2 Aistit virtuaalisessa todellisuudessa

Digitaalisten työvälineiden kautta tapahtuvasta kanssakäymisestä on syntynyt uusi normaali vuorovaikutuksen tapa. Etäyhteyksien ja virtuaalitilojen hyödyntäminen mahdollistaa

tapaamisten, palavereiden, koulutusten, luentojen, terapiaistuntojen ja psykodraamaryhmien järjestämisen rajoituksista huolimatta. Teknologia myös tasa-arvoistaa. Maantieteellinen etäisyys ei ole enää esteenä osallistua. Matkustuskustannukset aleneva. Henkilökohtaiset rajoitukset kuten aikataulut tai perhe eivät ole esteenä. Osallistua voi mistä tahansa. Toisaalta etäyhteyksien kautta työskentely on 30% kuormittavampaa kuin fyysiset tapaamiset (Terveystalo. Työterveyshoitaja Sara Karjalainen. Tapaaminen 9.12.2021)

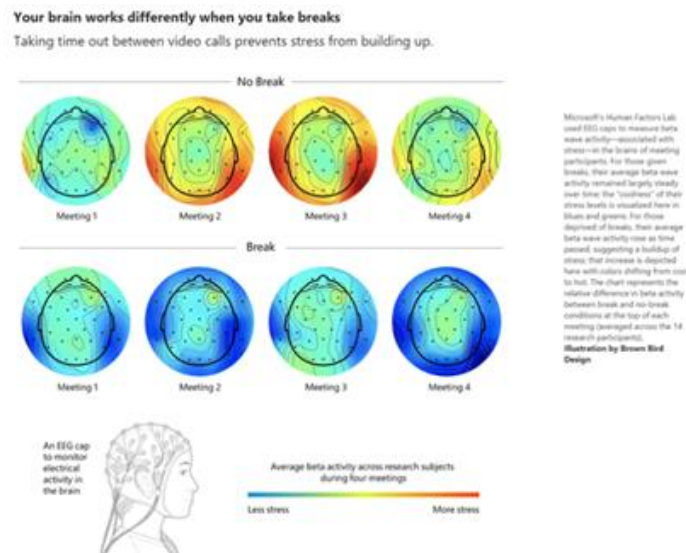
Hyvien verkkoyhteyksien ja tarkkojen videokameroiden avulla on mahdollista nähdä ja kuulla hyvinkin selkeästi mitä ruudulla tapahtuu. Kanssakäyminen ja vuorovaikutus tapahtuu näkö- ja kuuloaistin kautta. Fyysisessä livetapaamisessa toisesta ihmisestä aistitaan muutakin kuin mitä näkö- ja kuuloaisti mahdollistavat. Kehon ominaisuus, kehon lämpötilan muutokset, hormonit sekä mahdollisesti myös tuntoaisti (halaaminen, koskettaminen etc) muutamia mainitakseen muodostavat kokonaiskuvan ihmisestä. Digitaalisten välineiden kautta osa aisteista jää ikäänkuin käyttämättä ja etänä verkossa tapahtuva kohtaaminen toisen ihmisen tai ihmisten kanssa on kaksiulotteista. Livenä toteutettava psykodraamamenetelmä on moniaistista. Sekä ohjaaja, päähenkilö että ryhmä osallistuvat näyttämön tapahtumiin kaikkein aistiensa kautta – näyttämöllä konkretisoituu näkeminen, kuuleminen, haistaminen ja koskettaminen. Miten näkö- ja kuuloaistiin perustuvat virtuaalimaailma vaikuttaa kanssakäymiseen?

Turun Yliopiston pitkäaikaiset tutkimukset FinnBrain and Brain & Mind sekä globaalien teknologiarytysten omat tutkimukset valottavat sitä, kuinka merkittävä rooli näköaistilla on digitaalisten työvälineiden käytössä. Ihmisellä on syvä tarve tulla nähdyksi mutta myös katsotuksi. Tarve pohjautuu vastasyntyneen lapsen ensimmäiseen kommunikointimenetelmään näköaistiin. Näköaisti vaikuttaa aivoihin monimutkaisten prosessien kautta. Yksinkertaistaen näköaisti nostattaa mielihyvähormonien tasoa, minkä tiedetään hyvin vaikuttavan mielihyvään mutta myös laskevan stressitasoa, joka puolestaan luo turvallisuuden tunnetta. Katseyhteyden täytyy kuitenkin olla ennustettavissa olevaa ja katseen kohdistua suoraan silmiin.

Microsoftin hybridityöhön liittyvissä tutkimuksissa on nostettu esille kehonkielen havainnoinnin merkityksellisyys. Kehonkielen havainnointi ja siitä tehtävät johtopäätökset ovat iso osa ihmisten välistä vuorovaikutusta, mitä paremmin teknologian avulla voidaan

mahdollistaa näiden viestien välittäminen, sitä luontevampaa ja tehokkaampaa digitaalisten työtyövälineiden avulla tapahtuva työskentely on. ([Designing the New Hybrid Meeting Experience—for Everyone \(microsoft.com\)](https://www.microsoft.com/en-us/health-wellness/designing-the-new-hybrid-meeting-experience-for-everyone))

Aivot vastaanottavat jatkuvasti mm. näköaistin kautta n. 11 miljoonaa bittiä tietoja joka sekunti. Koska tietoinen mieli pystyy käsittelemään tästä määrästä vain 40 bittiä, kaikki ylimenevä tietomäärä varastoituu tiedostamattomaan mieleen (Schubiner & Betzold 2016, s.42). Aivojen keskittymiskyky myös vähenee liian etäyhteyspalavereissa tai ryhmätapaamisissa. Etäyhteydenkautta työskentelyssä vaaditaan siis useita taukoja ja työskentelyn täytyy tapahtua lyhyemmin jaksotetuissa kokonaisuuksissa.



Virtuaalisessa ympäristön vuorovaikutuksessa käyttämättä jää sekä haju-että tuntoaisti. Hajuainin kautta ihminen saa tärkeää tietoa ympäristötään. Aisti varoittaa esimerkiksi syömästä pilaantunutta ravintoa, haistettut tuoksut jättävät merkittävän muistijäljen ja sekä ovat yhteydessä tunteisiin. Haistaminen tapahtuu aivojen hajukeskuksessa, joka on yhteydessä limbiseen järjestelmään. Tunteet ja muistot syntyvät ja tulevat säädellyiksi tässä aivojen osassa. Merkittävää vuorovaikutuksen näkökulmasta on se, että hajuainin kautta oppiminen on nopeaa kun normaalisti oppiminen vaatii useita toistoja. Yksi tuoksu yhdistettynä meneeseen tapahtumaan voi tuoksun uudelleen kokiessa triggeröidä tapahtuman tähän hetkeen ja toisinpäin menneistyyttä ajatellessa tietyt tuoksumuistot voivat aktivoitua. Tuoksut vaikuttavat kehon hormoonitoimintaan, yksilölle tietyt tuoksut vaikuttavat esimeksiksi onnellisuuden; tietty tuoksu laukaisee esimerkiksi

mielihyvähormoonin oksitosiinin ja mielihyvähormooni dopamiinin erittymistä ja vaikuttaa mm. onnellisuuden tunteen kokemiseen mutta myös voi vaikuttaa riippuvuuksiin. ([Hajuaisti | Opettajalle | Oppiminen | yle.fi](#), [Hajuaisti ja tuoksujen tarkoitus - Hengitysliitto](#)).

Tuntoaisti on ihmisen laajin aisti. Koskettaminen lisää oksitosiinin eritystä ja laskee stressihormooni kortisolin tasoa. Iho on pääsääntöisin tuntoaisti ja näin ollen koko keho on välittää tuntemuksia. Tuntoaistin avulla määrittyvät oman kehon rajat, joka alkaa jo vauvasta huoltajan kosketuksen kautta. Vauva vastaanottaa informaatiota monella tavoin tuntoaistin avulla. Hän tutkii asioita ja ympäristöä viemällä asioita suuhun sekä koskettamalla käsillä. Toisaalta taas huoltajien kosketus viestii vauvalle ja lapselle heidän tunnetiloistaan lisäten ymmärrystä mitä ympärillä tapahtuu ja toisaalta jättämällä tuntoaistin kautta muistijälkiä kehoon; hermostoon, fascioihin, lihaksiin. ([Aistit auttavat voimaan hyvin | Voi hyvin \(terve.fi\)](#) , [AISTIEN MERKITYS VUOROVAIKUTUKSESSA - PDF Free Download \(docplayer.fi\)](#)). Kun vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa tapahtuu virtuaalisessa maailmassa digitaalisten välineiden kautta, tuntoaistin käyttäminen väistämättä ikään kuin surkastuu, koska fyysinen yhteys muihin ei ole mahdollista. Omaan tuntoaistiin onkin hyvä keskittyä aktiivisesti. On mahdollista käyttää mindfulness-tyyppisiä hajotuksia ”tunnuste miltä näppäimistä tuntuu sormen päissäsi” tai rauhoittamalla tai energisoimalla itseään kosketuksella (perhosnaputus solisluihin, oman kehon sively kädellä, omien käsien painaminen sydämelle ja vatsalle, kasvojen upottaminen kylmään veteen, jalkonen tömistely lattiaa vasten etc.).

jää pois tietokoneen näppäimiston, hiiren tai kosketusnäytön koskettamista lukuunottamatta. Toki on mahdollista mindfulness-tyyppisesti keskittyä ruudulla näkyvien ja kuuluvien tapahtumien lisäksi siihen, miltä näppäimistö sormien alla tuntuu tai voi koskettaa omaa kehoa tilanteen vaatiman ta

### 2.3 Morenon perintö

Miten tekninen intensiteetin kasvaminen näkyy psykodraamassa? D.Simmonsin and A.Wilchesin artikkelissa ”Tele’drama – Internal sociometry in the virtual space. 8 June 2019” kerrotaan, että 1960 luvulla psykodraaman kehittäjä Jacob Moreno oli hyvinkin kiinnostunut käyttämään elokuvan ja TV’n mahdollisuuksia psykodraaman vaikuttavuuden



laajentamisessa. Hänen perustavaa laatua oleva ajatus psykodraamassa oli yhteiskuntien parantaminen. Morenon mielestä aikakautensa modernit tekniset välineet mahdollistivat psykodraamakokemuksen jakamisen mahdollisimman laajalle yleisölle. Huomionarvoista on myös se, että hän näki ennalta, miten teknologian kehitys tulee muokkaamaan terapiamaailmaa ” jos teknologian avulla onnistutaan korvaamaan puhelin videopuhelimella, kuulemisen lisäksi asiakkaan ja terapeutin on mahdollista nähdä myös toisensa” (Simmons, Wilches. 2020. Tele’drama – Internal sociometry in the virtual space. Chapter 2, first paragraph).

Moreno psykodraamaohjasi aikanaan kokonaisia perheitä vierailen heidän kodeissaan. Digitaalisten työskentelyvälineiden kautta on mahdollista toteuttaa Morenon ajatusta psykodraamasta alkuperäisellä tapahtumapaikallaan kotona virtuaalisesti. Videokamera tarjoaa näkymän osallistujiin eripuolilla maailmaa, heidän koteihinsa. (Simmons, Wilches. 2020. Tele’drama – Internal sociometry in the virtual space)

Voidaan siis ajatella, että Jacob Moreno piti moderneja viestintävälineitä kuten tämän päivän digitaalisia työvälineitä enemmänkin mahdollisuutena levittää, auttaa ja tukea ihmisiä sekä ryhmiä kuin henkisesti ja fyysisesti kuluttavana vuorovaikutuksen väylänä.

## 2.4 Lopputyön laajuus

Psykodraamanäyttämö konkretisoi yksilön suhteessa itseensä ja vuorovaikutussuhteiden ihmisiin. Konkretia muodostuu nähdä ja kuulla tulemisesta, tunteiden ja niiden takana olevien tarpeiden tuntemisesta ja tunnistamisesta sekä todellakin myös tuoksujen aistimisesta joko aivan todellisesti tai alitajunnan tasolla. Miten psykodraaman parantava integroiminen onnistuu digitaalisten työvälineiden avulla virtuaalisessa maailmassa? Voiko psykodraaman taika tapahtua kaksiulotteisesti ilman tuoksua?

Lopputyön tavoitteena on:

- 1) lisätä ymmärrystä teknisen intensiteetin vaikutuksista ja soveltamismahdollisuuksista psykodraamassa

- 2) tarkastella onko fyysinen läsnäolo ja kaikkien aistien käyttäminen kriittistä vaikuttavan psykodraama prosessin ohjaamisessa
- 3) tutkia mitkä ovat virtuaalisen psykodraaman eli teledraaman elementit

Lopputyö pohjautuu aihealueen kirjallisuuteen ja artikkeleihin, Microsoftin tutkimuksiin digitaalisesta työskentelystä ja -menetelmistä, asiantuntijahaastatteluihin, Kasvunpaikka Oy:n psykodraamaohjaajakoulutusryhmäläisten haastatteluihin sekä Kasvunpaikka Oy:n psykodraamaohjaajakoulutuksen omaan kokemusasiantuntijuuteen, sillä koulutus järjestettiin suurimmaksi osaksi Covid-19 rajoitusten vuoksi digitaalisten työvälineiden kautta.

Lopputuotoksena

- Teledraaman eli virtuaalisen psykodraaman sovellettavuus omassa ohjaamisessa sekä päivittäisessä päätyössä

## 3. Psykodraaman elementit

### 3.1 Ryhmä

Psykodraamaa ei ole olemassa ilman yksilöitä ja heistä muodostuvaa ryhmää. Ryhmäksi määritellään 2–20 ihmisen muodostama määritellyn aiheen ympärille kokoontunut ihmisjoukko. Jos ryhmän jäseniä on yli 20, kutsutaan tällaista ryhmää suurryhmäksi. Mikä tahansa joukko ihmisiä ei kuitenkaan ole ryhmä. Ryhmä muodostuu ihmisistä, joilla on selkeä tarkoitus ja tavoite. Tarkoitus kuvaa sen, miksi ryhmä on olemassa. Tavoite puolestaan kuvaa sitä mitä ryhmä muodostamisellaan tavoittelee. Ryhmän tarkoituksen ja tavoitteen onnistumiseen vaikuttaa ryhmän koko, ryhmän jäsenten erilaisuus, ryhmän jäsenten väliset rakenteet sekä millainen ryhmän ohjaaja on.

Tunnetasolla ryhmä tarvitsee tietyn määrän yhtenäisyyttä ja perusteluja olemassa olemiselleen. Psykologisella tasolla ryhmä kuvaa sellaisia yksilön tavoitteita, joilla on tarve tulla ilmaistuksi. Sosiaalisella tasolla ryhmä kuvaa sen jäsenten yhteisiä tavoitteita ja yhteistä tahtoa toimia kohti tarkoitusta.

Ohjaaja on vastuussa ryhmän tarkoituksesta ja tavoitteista. Hän ohjaa kuhunkin ryhmään tarkoituksen mukaisimpien, oikeiden toimenpiteiden avulla tavoitteiden saavuttamista. Kun tarkoitus ja tavoitteet ovat selkeät ja ohjaajan toiminta niiden mukaista, luodaan näiden avulla ryhmään turvallisuuden tunne, joka puolestaan mahdollistaa luovuuden. (Niemistö, R. 2021. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot). Luovuus on oleellinen osa psykodraamaa.

Moreno loi käsitteen yhteisalitajunta, co-unconscious. Termi kuvaa viisaasti ryhmän muotoutumista; yksilöt omine alitajuntoineen muodostavat ryhmän, jolla on yhteinen tietoisuus. Usein kuuleekin puhuttavan, että ryhmän pinnan alla tapahtuu paljon. Tai että jostain syystä tietyt samat teemat nousevat esille useissa ryhmän jäsenissä. Ryhmällä on oma dynamiikkansa ryhmän jäsenten ollessa vaikutuksenalaisia toistensa tunteille ja toimille. Kuten yksilöterapiassa prosessi jatkuu terapiaistuntojen ulkopuolella, niin myös ryhmän päätavoitteiden ulkopuolella tapahtuu paljon. Monesti on vaikea erottaa onko ryhmässä tapahtuvat asiat tarkoituksellisia tai onko kyse käsillä olevaan asiaan liittyvästä tunteesta. Ryhmän ohjaajan rooli on tässäkin mielessä vastuullinen, sillä kyse ei siis vain ole

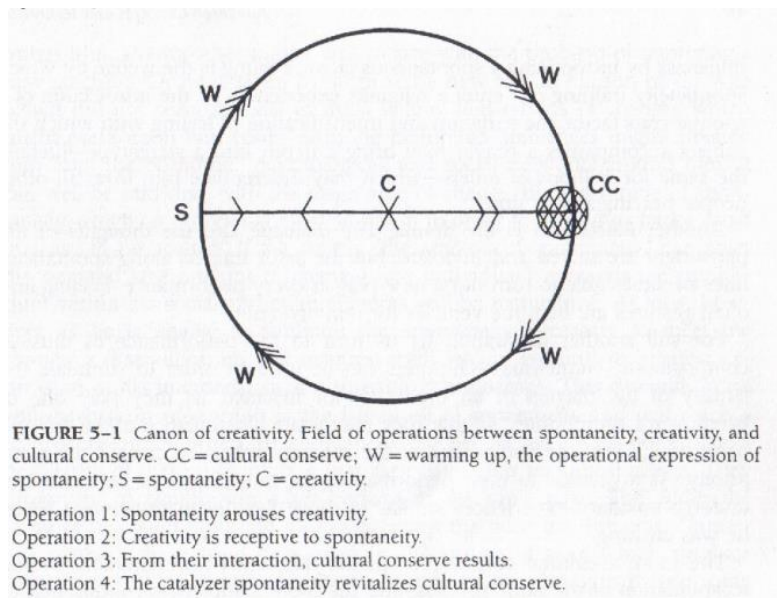
tarkoituksen ja tavoitteiden eteenpäin viemisestä, mutta pinnan alla tapahtuvien asioiden näkyville tuomisesta ryhmään (Niemistö, R. 2021. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot).

Morenon kehittämä sosiometria on yksi tapa tutkia ja paljastaa ryhmän välisiä suhteita ja niiden merkityksiä. Sosiometria tuo näkyväksi ryhmädynamiikkaa, yksilön välisiä suhteita ryhmässä, ryhmän suhteen ohjaajaan ja yksilöiden suhteen ohjaajaan luoden näin näkyväksi tulemisen kautta psykologista turvallisuutta. Psykologinen turvallisuus niin ikään mahdollistaa luovuuden eli uuden syntymisen. (Moreno J.L. Sociometry, Vol 4 , No 1 (feb., 1941), pp 15-35: Foundations of Sociometry An introduction, Rahmel, P.

Psykodraamaohjaajakoulutuksen luentomuistiinpanot 2020-2022)

### 3.2 Luovuuden kehä

Psykodraaman taustalla on Morenon ajatus Luovuuden Kehästä. Teoria havainnollistaa mitä tarvitaan, jotta voidaan luoda uutta.



Fox J (toim.) Essentials of Moreno. p.45

Luovuuden kehä koostuu neljästä vaiheesta; virittäytymisestä, spontaanuudesta, luovuudesta ja kulttuuritalenteesta. S eli spontaanisuus on katalysaattori ja tila missä

tunteet, roolit ja toiminta ilmenevät ilman riippuvuuksia suhteessa menneisyyteen nykyisyyteen tai tulevaisuuteen. On vain tässä ja nyt (Tolle, E. Läsnäolon voima. s.74)

Luovuus tarvitsee katalysaattoriksi spontaanisuuden, mutta ei edellytä sitä.

Spontaanisuuden ja luovuuden lopputuotoksena syntyy kulttuuritalenne eli jotain uutta. Lopputuotos eli kulttuuritalenne voi olla mitä tahansa yksilön tai ryhmän synnyttämää, johon liittyy spontaanisuuden katalysoima luovuus. Kuvan ympyrä symboloi virittäytymisen kasvua ja spontaanisuuden lisääntymistä, usein tilaa, jossa psykologinen vastarinta vähenee. (Psykodraamaohjaajakoulutus 2020-2022. Oman vertaisryhmän referaatti nro 3, Moreno, J.L. Who shall survive?. Doctrine of Spontaneity-Creativity. s.39-48)

### 3.3 Psykodraamaprosessi

Luovuuden kehä toteutuu psykodraamassa, joka on Morenon luoma terapeutin taiteen menetelmiä hyödyntävä lähestymistapa. Kaikista voimakkaimmat ajatukset, tunteet ja muistot ovat säilöttyinä tiedostamattomaan mieleen eivätkä ne ole jatkuvasti aktiivisesti käsittelyssä, mutta eivät katoa minnekään. Esimerkiksi stressaavat kokemukset varastoituvat aivoissa sijaitsevaan mantelimumakkeeseen. Fyysistä stressitasoa nostava (onnettomuus, vahingoittuminen) tai henkistä stressaavan ja myös toistuvan tilanteen kohdalla mantelimumake alkaa ohjata kehollisella ja tunnetasolla tapahtuvia toimintoja. Tällaisia ovat etenkin kasvuvaiheessa lapsuudessa koetut stressiä, laiminlyöntiä synnyttäneet kokemukset tai yksikertaisesti nähdyksi ja kuulluksi tulevaisuuden kokemukset lähimmiltä hoitajilta. Nämä kokemukset voivat aikuisena triggeröityä pintaan mantelimumakkeen aktivoiduttua. (Schubiner & Betzold 2016, s.47; Van Der Kolk 2014, s.75). Esimerkiksi jokin tuoksu voi toimia impulssina.

Nykyaikaisen aivotutkimuksen perusteella tiedetään, että aivot uusiutuvat ja muovautuvat vielä aikuisiälläkin eikä vain lapsuuden kasvuvaiheessa. Aivojen kuorikerroksessa tapahtuu muovaantumista ainakin kolmella tavalla: uusia yhteyksiä rakentuu, myeliinikerrosta kasvattamalla ja mahdollistamalla uusien aivosolujen rakentamisen. (Wihuri, Antti-Juhani. 2015. Mindfulness työssä, s.78-83).

Psykodraaman avulla aivokemiassa tapahtuu samanlaisia muutoksia kuin psykoterapiassa (<https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/9/4>). Yksilön tunteet, tietoisuus, aistit ja kokemukset integroituvat psykodraamatyöskentelyn avulla ymmärrettäviksi ja käsiteltäviksi kokonaistarinoiksi. Näkö-, kuulo-, haju-, makuaistit muuntavat ulkoisen maailman ”tiedon” eli bitit sähkökemialliseen muotoon ja aivot yhdistelevät saamaansa tietoa muistissa olevaan tietoon. Näin ulkoisesta ja sisäisestä maailmasta syntyy tietoinen kokemus aivojen toiminnan tuloksena (Nummenmaa L. 2019, s.49). Psykodraamaprosessi aktivoi useita aivoalueita samanaikaisesti avaten väyliä uusien synapsien ja uusien rakenteiden kehittymiseen.

Psykodraamaan tarvitaan ohjaaja, ryhmä, päähenkilö, apuhenkilöt ja tila eli näyttämö. Psykodraamaprosessi koostuu virittäytymisestä, toiminnasta, jakamisesta ja prosessoinnista.

**Virittäytyminen ja päähenkilön valinta** ovat ryhmän valmistautumista toimintaan.

Sosiometrian näkökulmasta virittäytymisellä voidaan selventää ryhmän rakennetta roolisuhteiden kautta; ryhmä voi valita päähenkilön edustamaan alitajunnan tasolla kokoryhmää palvelemaan aiheeseen. Virittäytyminen ei ole pelkästään sidonnaista kyseiseen hetkeen; se on voinut alkaa missä tahansa; edellisessä ryhmässä, työpaikalla, matkalla terapiaan, omassa mielikuvituksessa tai ennakoimattomasta tapahtumasta ryhmässä. Ohjaajasta riippuen virittäytyminen on kuitenkin tyypillisesti aktiivinen vaihe, jossa voidaan hyödyntää eri aisteja stimuloivia lyhyitä harjoitteita, mielikuva-meditaatiolla, rakentamalla päähenkilön sosiaalinen atomi, haastattelulla tai päähenkilön yksinpuhelulla. Myös näyttämön rakentaminen on virittäytymistä.

Päähenkilö voidaan valita kolmella tavalla; ryhmän sosiometrisen valinnan kautta, päähenkilön itsensä valitseman tai ohjaajan valitsemana. Varsinkin ohjaajan valinnassa on otettava huomioon palveleeko päähenkilön aihe tai teema koko ryhmää.

**Toimintavaihe** on konkretisoimista, tekemistä, näyttämistä eli siirtymistä puhumisesta toiminnan ja kehon tasolle. Päähenkilö tuo roolien avulla osia sekä sisäisestä että ulkoisesta maailmasta tutkittavasti näyttämölle. Toimintavaiheessa käytetään useita eri menetelmiä päähenkilön transferenssien ja projektioiden tutkimiseen. Tällaisia menetelmiä ovat esim. roolinvaihto, peili, tuplaus, kohtaaminen, sisäinen puhe tai haastattelu. Toimintavaiheessa voi olla useita näytöksiä. Toimintavaiheen ei tarvitse kytkeytyä vain todellisuuteen vaan siinä voidaan hyödyntää tai tutkia ylitodellisuutta (surplus). Toimintavaiheen tavoitteena on

olla tunteita, aisteja, elämäkokemuksia, ali- ja yliminä ydistävä integratiivinen kokemus. Se aktivoi kaikkien aistien ollessa käytössä useita aivojen osa-alueita samanaikaisti ja muokkaa ajattelua, tunteita ja käyttäytymistä.

**Jakamisvaiheessa** psykodraamaryhmän jäsenet jakavat itsestään käsin päähenkilölle mitä hänen näyttämölle konkretisoima toiminta nosti heissä itsessään, mitä kokivat omasta elämästään käsin. Päähenkilötyö toimii ryhmäjäsenen peilinä itseensä. Jakamisvaihe mahdollistaa päähenkilölle paluun tähän hetkeen sekä toimintavaiheen kokemusten yhdistymisen uudeksi, myös ryhmänjäsenten kuulemisen kautta. Ohjaaja istuu päähenkilön vieressä.

**Prosessoinnissa** keskitytään ohjaajan kokemuksiin ja valintoihin päähenkilön psykodraaman liittyen sekä mahdollisesta vielä päähenkilön kokemusten integroituminen sekä mahdollinen virittäytyminen seuraavaan työskentely tai vaiheeseen omassa prosessissaan. (Nurminen, L. 2021. Luentomateriaali PDn perusteet, Giacomucci S. 2021. Social Work, Sociometry, and Psychodrama, Psychodrama in Counselling, Coaching and Education 1 2021. s. 253-254)

### 3.4 Tele

Tele on Morenon luoma olennaisesti psykodraamaan kuuluva käsite, joka kuvaa yksilöiden välisiä ja ryhmässä tapahtuvia kahden tai monen suuntaisia ilmiöitä. Ilmiöiden pohjalla on aivojen toiminta. Tele on Morenon mukaan houkutus ja vastenmielisyyden tilastollinen jakaumaa kahden ihmisen välillä tai ryhmässä ja siihen vaikuttaa jokin esoteerinen faktori. Hieman toisesta näkökulmasta katsottuna intuitio eli sen tietäminen mitä ei tiedä miten on samaa syntyperää telen kanssa. Intuitiotukijan Asta Raamin mukaan intuitiota voidaan kuvata kehotietämyksenä; se on kylmiä väreitä tai vatsanpohjan tuntemuksia, usein jotain selkää, tyyntä mielen ja kehon yhdistämää tietoa. Aivot ovat rakentuneet monimutkaisista verkostoista. Ne havainnoivat muita ihmisiä, voivat tuntea muiden kipua ja arvioivat toisten ihmisten tarkoituksia sekä tunteita. Ihmisen kehityshistoriassa on ollut oleellista selviytymisen kannalta pystyä tunnistamaan viholliset ja turvalliset ihmiset. Aivot toimivat yhä näiden syväkoodattujen ohjeiden perusteella. Ihminen kerää informaatiota muista sanattoman viestinnän ja aistinnan kautta. Moreon aikakaudella aivojen rakennetta ja

toimintaa ei tietenkään tunnettu yhtä hyvin kuin nykyisin ja Moreno selitti Telen ilmiönä kokonaisuuksien kautta.

Tele on kaksisuuntainen tunteiden ”rypä”, joka vetää ihmistä toista ihmistä kohti hänen todellisten ominaisuuksiensa perusteella. Tele sisältää yhdensuuntaiset käsitteet empatia, että transferenssi – eli sen mitä yksilö tuntee suhteessa muihin ja toisaalta yksilön sisäistä maailmaa kuvaavat kuvitelmat suhteessa toiseen ihmiseen.

Telen syntymiseen tarvitaan vähintään kaksi ihmistä ja se liittyy voimakkaasti käsillä olevaan hetkeen. Kyseessä on fyysinen ja psyykinen energia, jossa toinen ihminen nähdään hänenä itsenään ilman transferenssia tai projektiota. Telessä mahdollistuu aito kohtaaminen ja usein se onkin jotain maagisen tuntuista; ikään kuin tietää mitä toinen ajattelee, sanoo, on sanomassa. (Rahmel, P. Tele 2.pptx. Kasvunpaikka Oy, Psykodraamaohjaajakoulutus 2020-2022)

Kokemusasiantuntijuuden näkökulmasta telen ilmentyminen ei vaadi fyysistä läsnäoloa toisen tai ryhmän kanssa. Tele on oleellinen osa yksilö suhteessa muihin, mutta ryhmien ohjaajalle yksi tärkeistä välineistä.



## 4 Teknologia

### 4.1 Digitaaliset työvälineet virtuaalityöskentelyyn

Markkinoilla on tarjolla useita etätyövälineitä kuten esimerkiksi Microsoft Teams, Zoom, Google Hangouts. Osa etätyövälineistä eli applikaatioista on hankittavissa ilmaisversiona. Ilmaisversioissa voi olla minuuttirajoituksia tai niistä puuttuu lisäominaisuuksia käytön laajentamista varten. Maksullisten versioiden hinnoittelu perustuu tyypillisesti lisenssin eli käyttöoikeuden kuukausihintaan. Joillakin applikaatioilla käytön oppilaitoshinnoittelu voi olla erilaista kuin yksityisen- tai yrityskäytön hinnoittelu.

Tarjolla olevat applikaatiot ovat helposti käyttöönotettavissa sekä helppokäyttöisiä käyttöliittymältään ja -ominaisuuksiltaan. Applikaatiota voi käyttää mobiililaitteiden tai tietokoneen kautta. Tyypilliset perusominaisuudet ovat video- ja chat-mahdollisuus, breakout-room toiminnallisuus eli ryhmätyöskentelymahdollisuus ja sekä videokameran taustakuvat. Ryhmätyöskentelyn kannalta oleellista on ottaa huomioon etätyövälineen sisältämä mahdollisuudet laajentaa perustoimintoja rikastavilla lisätoiminnallisuuksilla kuten Kahoot (visuaaliset pikakyselyt), Flinga (sosiometrian mahdollistaja), Dayio, Polly (kyselyt), Klaxoon (fasilitointi). Etätyövälineen lisäksi tarvitaan tietenkin vielä verkkoyhteys. ([Designing the New Hybrid Meeting Experience—for Everyone \(microsoft.com\)](#))

### 4.2 Tietoturva ja GDPR

Varsinkin terapeuttisessa työskentelyssä on oleellista huomioida valitun teknologian tarjoama tietoturva. Esimerkiksi Zoom-teknologia ei tarjoa end-to-end salausta, joka estää ulkopuolisten pääsyn verkkoviestintään. Tästä johtuen Zoom-tapaamisiin on joissain tapauksissa päässyt osallistumaan täysin ulkopuolisia, kutsumattomia tahoja.

EU:n GDPR asetus puolestaan vaikuttaa henkilökohtaisten tietojen keräämiseen ja etätyövälineiden käytössä on huomioitava esimerkiksi se mitä tietoa ihmisistä kerätään etätyövälinettä käyttäessä ja että heillä on oikeus saada kaikki tämä tieto itselleen niitä pyydettäessä.

### 4.3 Digitaaliset työvälineet mahdollistajina ja blokkereina

Morenon mielestä teknologia oli psykodraaman vaikuttavuuden mahdollistaja. Miltä tilanne näyttää tänä päivänä teknisen intensiteetin ollessa huipussaan toimintojen tapahtuessa digitaalisten työvälineiden kautta?

Microsoftin tutkimus ”What We’ve Lost During the Pandemic...and What We’ve Gained ” tarkastelee digitaalisten työvälineiden avulla tapahtuvaa työympäristön muutosta. Vaikka kysessä onkin liiketoiminnan ympäristön tarkastelu, sen tuloksia voidaan kuitenkin soveltaa kaikkeen digitaalisten työvälineiden kautta tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Minkälainen oleminen ja tekeminen ovat applikaatioiden kautta haastavampaa ja toisaalta mikä mahdollistuu?

#### Communication Breakdown

How going all digital, all the time has changed the ways we meet and talk.

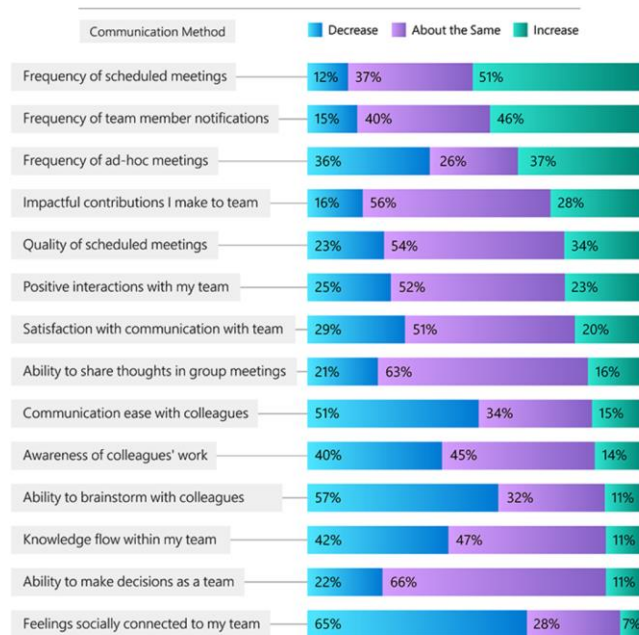


Table taken from the study "How Was Your Weekend? Software Development Teams Working From Home During COVID-19" Infographic by Valerio Pellegrini

Tutkimuksen perusteella on nähtävissä, että liittyminen, ryhmäytyminen, ryhmään kuuluminen ja ryhmän rakenteet ovat etätyövälineiden kautta haastavampaa muodostaa ja toteuttaa kuin fyysisessä kanssakäymisessä. Digitaalisia työvälineitä käyttäessä kommunikaation sujuvuus vähenee. Ryhmässä tapahtuvan vuorovaikutuksen spontaanisuus vähenee; otetaan puheenvuoroja, odotetaan omaa vuoroa tai verkon latenssi tekee

osallistumisesta epäsynkronista. Koska kaikki tieto ei ole määrämuotoista tai aina edes suoraan kyseiseen tehtävään liittyvää vaikkakin oleellista, tiedonvaihto ryhmän jäsenten välillä heikkenee. Epämuodollisten kohtaamisten määrä voi kadota kokonaan; tietojen vaihto esimerkiksi arkisesti toimistolla kahvia hakiessa, käytävällä törmäämisten suomat mahdolliset ideoinnit tai yleinen toisen kohdalla pysähtyminen puuttuu. Tunne siitä, että yksilönä ei kuulu ryhmään kasvaa.

Samaisen tutkimuksen mukaan sosiaalisen yhteyden haasteiden lisäksi tuottavuuden näkökulmasta luovan pääoman laatu heikkenee. Microsoft määrittelee luovan pääoman elementeiksi energian, innovoinnin ja ideoiden vapaan pallottelun tilanteessa, jossa ryhmä ihmisiä kokoontuu yhteiseen tilaan idea tai haasteen äärelle. Digitaaliset työvälineet eivät tunnu mahdollistavan uuden synnyttämiseen tarvittavaa energiaa ja tarpeellista tunnelatausta mikä tuntuu syntyvän fyysisesti yhdessä olon seurauksena.

Mitä sitten mahdollistuu virtuaalisesti? Ryhmässä työskenteleminen on tasa-arvoistunut. Tiimeissä ja ryhmissä toimitaan maantieteellisesti tai aikavyöhykkeellisistä rajoitteista vapaina. Teoriatasolla ryhmään osallistuminen on helppoa, tarvitaan vain verkkoyhteys ja vähintään mobiililaitte. Ei tarvita enää matkustamista tai arkityömatkailua. Matka- ja aikakustannukset ovat laskeneet. Hereillä olon käytettävissä olevan ajan joustavuus on lisääntynyt. Vapautunut aika on mahdollista käyttää itselleen oleellisten asioiden ja ihmisten parissa viettämiseen. Yleisesti ottaen digitaaliset työvälineet mahdollistavat huokoisemman päivän, jossa työ ja vapaa-aika voidaan rytmittää itselleen sopivimmalla tavalla. Näin voidaan ajatella myös etäryhmien kohdalla; kun ei tarvitse matkustaa paikan päälle ja päivän aikana on taukoja, aika on mahdollista hyödyntää muihin kuin ryhmään liittyvään työskentelyyn.

Huomionarvoista on myös se, että teknologiayritykset kehittävät jatkuvasti digitaalisten työvälineiden ”inhimillisyyteen tähtääviä” toimintoja. Esimerkiksi Microsoft Teamsissa etäosallistujien videokuvat saadaan näkyviin ruudulle katsojien silmien tasolle, presentoija tai ohjaaja voi asettautua ruudulla näkyviin esitysmateriaalinsa sivuun kuten fyysisesti presentoidessaan, sanomatonta viestintää varten tarjolla on emojeita, joilla osallistujat voivat kesken videotapaamista osoittaa tunnetilojaan (sydän, hymiö, peukutus, taputtavat kädet). Jos presentoijan tai ohjaajan on mahdollista käyttää sellaisia fyysisiä tiloja, joissa on käytössä Microsoftin tekoälyä hyödyntäviä etätyöskentelyä tukevia kameroita, nämä

zoomaavat automaattisesti puhujaa ja älyä sisältävät kaiuttimen äänentunnistusominaisuuksilla tekstittävät aina äänessä olevan henkilön sanomisen ruudulle näkyviin. Samaan digitaaliseen työvälineeseen on integroitu myös saumattomasti esimerkiksi WhiteBoard applikaatio, jolloin ryhmä voi hyödyntää perinteistä valkotauluominaisuutta myös etätyöskentelyssä. ([What We've Lost During the Patndemic...and What We've Gained \(microsoft.com\)](#) )

## 5. Teledraama eli psykodraama virtuaalisesti

### 5.1 Teledraaman elementit

#### Välineet ja tilat

Teledraama eli digitaalisten työvälineiden kautta toteutettavassa psykodraamassa oleellista on kattavan tietoturvan lisäksi valita sellainen applikaatio, jossa on videokamera, ryhmätyötilat sekä sen käyttö on laajennettavissa ryhmätyöskentelyä rikastavilla muilla toiminnollisuuksilla. Videokameran avulla osallistujat näkevät toisensa. Ryhmätyötilat mahdollistavat vuorovaikutuksen ja työskentelyn pienemmissä ryhmissä tai pareina.

Digitaalinen työväline tarjoaa ryhmälle virtuaalisen yhteisen tilan. Tyypillisesti osallistujista näkyy kasvot ja osa ylävartaloa. Osallistumiselle on oleellista rauhallinen tila, jonka oven voi sulkea ja jonka tausta olisi mielellään yksivärinen. Kameran takana ei saa vilahdella muita ihmisiä ja yleinen tietoturvan näkökulmasta olisi parasta, äänet tulevat kuulokkeiden kautta.

#### Huomioitavia asioita:

- Verkkoyhteyden nopeus tai laatu, jotta ei yhteysongelmia kuten kuvan puuttuminen tai äänen rikkoutuminen
- Voiko yksityisen tilan järjestäminen eriarvoistaa eli jos ei pysty järjestämään rauhallista, yksityisyyttä varjelevaa tilaa ei voi osallistua ryhmään
- Yleisesti se mitä kameran kautta näkyy tilasta missä on; mikä vaikutus muihin osallistujiin on sillä, että näkee toisen kodin – mielikuvat, tulkinnat etc.
- Mikä kameran kautta siirtyy ryhmäläisistä ja ryhmässä näkyvistä / tapahtuvista asioista esim. oman kodin piiriin
- Kamera rajaa osallistujan näkyviin, mutta muilla ryhmäläisillä ei ole tietoa siitä onko huoneessa muita tai kuuleeko muut osallistujat keskustelut
- Jos työskentely nauhoitetaan, se on kerrottava etukäteen ja siitä on sovittava yhdessä - > ryhmäläiset eivät saa toisaalta itse nauhoittaa tai ottaa kuvia ruudulla näkyviä asioita eikä myöskään jakaa esim. kuvia somessa

## Ohjaaja

Ohjaajaan näkökulmasta virtuaalinen työskentely sekä mahdollistaa että kuormittaa. Ohjaajan on osattava käyttää valittua teknologiaa. Ennen ryhmän alkamista on kyettävä valmistelemaan valittu alusta sekä mahdolliset täydentävät app'it, jakaa osallistumislinkit ja suunnitella tapaamisen sisältö käytettävissä olevan teknologian mahdollistamisen mukaan; miten hyödynnetään break-out room'eja, milloin ruudulla näkyy vain ohjaaja, päähenkilö ja apuhenkilöt, miten mute'tetaan osallistujat, milloin hyödynnetään chat-toiminnallisuutta tai reagoidaan symbolien avulla. Ohjaajaan on kiinnitettävä ryhmän jäsenten havainnointiin ekstratietoisesti huomiota – fyysisessä tilanteessa aistiminen, kehon kieli, sanaton viestinä on helpommin havaittavissa isostakin ryhmästä kuin ruudulla näkyvistä päistä. Ehkä on tarkistettava useammin ja selkeästi jokaiselta missä hän menee, mitä hänessä elää kullakin hetkellä, jotta ryhmän tunnetilat ja ryhmää palvelevat teemat nousevat varmasti esille. On myös hyvä miettiä riittääkö yksi ohjaaja vai tarvitaanko ohjaaja ja apuohjaaja, joka pystyy havainnoimaan

## Ryhmä

Digitaalisten työvälineiden kautta toimivat ryhmät rakennetaan ja rakentuvat samankaltaisesti kuin fyysisesti toimivat ryhmät. Ryhmän jäsenet voivat jäädä kuitenkin etäisemmiksi toisilleen tai turvan syntyminen ryhmässä voi kestää kauemmin. Terapeuttisten ryhmien ohjaajien sekä työelämän tiimien vetäjien haastatteluiden perusteella on nähtävissä, että ryhmä on tiiviimpi, avoimempi ja keskeyttämisprosentti on pienempi sellaisissa ryhmissä, jotka ovat tavanneet myös fyysisesti ennen digityövälineisiin siirtymistä. Haastateltavat totesivat myös, että on helpompaa työskennellä etäryhmäläisten kanssa, kun on joku live-elämän muistikuva ihmisestä kuten miltä näyttää, minkälaiset vaatteet, miten käyttää kehot tai minkälaisia eleitä tyypillisesti käytössä. Ja tietysti myös se, miltä ihminen tuoksuu. Tämän saman voidaan ajatella pätevän myös ryhmän jäseniin suhteessa toisiin. On helpompaa olla vuorovaikutuksessa ruudulla näkyvän torson kanssa, kun heistä jo fyysinen kokemus olemassa.

Ryhmädynamiikan tutkimisen näkökulmasta digitaalisten työvälineet mahdollistavat. Useita sosiometrisiä testejä voi toteuttaa visuaalisesti mielenkiintoisella ja hyvin havainnollistavilla tavoilla teknologian avulla. Esimerkiksi Flingan avulla on mahdollista tutkia ryhmän suhteita ja näyttää ne helposti havainnollistettavana helikopterinäkökulmasta, jolloin tilannetta on jopa tehokkaampaa tarkastella kuin fyysisesti tehtävänä harjoituksena.

Virtuaalisissa ryhmissä osallistujia kannustetaan jakamaan itsestään aivan samoin kuin liveryhmässäkin ja ryhmätyötilojen käytöllä on mahdollista lisätä turvan tunnetta, kun jakaminen voi tapahtua pienemmissä kokonpanoissa.

Samat vaitiolovelvollisuuden velvoitteet ovat voimassa ja tämän lisäksi sovitaan muista pelisäännöistä; kuten että ruudulla näkyviä asioita ei nauhoiteta (ilman lupaa), ei oteta kuvia tai ruutukaappauksia, kuvia tai chatteja ei jaeta sosiaalisessa mediassa.

## Osallistujat

Digitaalisen työvälineen kautta osallistuminen ryhmään vaatii muutamien perusasetusten määrittelyä, mitkä osaltaan luovat turvallisuutta koko ryhmään. Osallistujan tila on hyvä olla rauhallinen ja muista ihmisistä vapaa. Kuulokkeiden käyttö takaa muiden osallistujien tietoturvan toteutumisen, kun äänet eivät kuulu vapaasti ruudulta. Jotta muiden osallistujien keskittyminen ei häiriintyisi, on hyvä huolehtia siitä, että perheenjäseniä tai elämiä ei vilahtele ruudulla. Toisaalta oman turvan näkökulmasta osallistuja voi rajoittaa tarjoamaansa näkymään kotiinsa niin, että ruudulle ei näy esim. miltä huoneesta näyttää. Hyvä valaistus mahdollistaa selkeän videokuvan näkyminen ruudulla; näin ilmeet ja eleet näkyvät ovat hyvin näkyvissä. Videokamerat sovitaan olevan päällä koko ajan, mute-nappulan käytöllä rauhoitetaan äänten kuuluvuutta sekä osallistujat vaihtavat ruudun näkymää tarpeen mukaan niin, että näkykö koko ryhmä ruudulla vain esim. työskentelevä osa ryhmää. ([TELE'DRAMA—International sociometry in the virtual space | SpringerLink](#))

Digitaalisten työvälineiden kautta psykodraamaryhmään osallistuneet ovat kokeneet seuraavia haasteita:

- Etätyöskentelyryhmän pelisääntöjä / käytäntöjä ei käsitellä tarpeeksi, mikä luo turvattomuutta => mitkä ovat eettisen Teledraaman säännöt sekä miten tietoturvasta on huolehdittu
- Kaikkien osallistujien pitää näkyvä ruudulla, luo turvattomuutta, jos osalla ei kamera päällä tai ei näy huoneessa tai poistuu välillä tilasta
- Katsekontaktin merkitys korostuu, kun ruudulla ollessa ei tiedetä kuka katsoo ketäkin
- Nouseeko ruudulla näkyvistä osallistujista joku lempi- tai turvahenkilöksi johon kiinnittää eniten huomiota, jolloin muu ryhmä jää vähemmälle huomiolle
- Ruutu luo mielikuvan tv'stä tai elokuvasta; ruudun kautta esitetään myötätuntoa koska sitä viestittävän täytyy katsoa suoraan kameraan, jotta katse välittyy eikä itse pysty samalla näkemään kohteena olevaa ihmistä ruudulla
- Ruudun takana täytyy tehdä näyttelijän työtä, jotta pystyy välittämään myötätuntoa
- Kun vain yläkroppa näkyvässä, jää paljon keholliseen viestintään liittyvää tietoa pois kommunikaatiosta
- Psykodraamaan kuuluu fyysisuus, ruudun kautta tämä ei toteudu, jolloin halaaminen, koskettaminen jää pois eikä emoji- tai ruudulla fyysisten eleiden (esim. halaaminen) näyttäminen tuo samaa kokemusta
- Psykodraamoja tehdessä osallistuja on täysin yksin omassa ruudussa ja voimakkaissa kokemuksissa jää konkreettisesti yksin käsittelemään tapahtumia, vaikka maadoitus, purku etc. tehtäisiin yhdessä
- Työskentelypäivät vaativat useita taukoja, työskentely etätyövälineen kautta on kuormittavaa, hetkittäin tylsää, välillä vaikea seurata mitä tapahtuu

## 5.2 Teledraamaprosessi

Voidaan ajatella, että etätyövälineiden kautta toteutettavassa psykodraamassa toteutuu Morenon ajatus siitä, että ”koko universumi yhdistyy psykodraamassa” ([TELE'DRAMA— International sociometry in the virtual space | SpringerLink](#)). Psykodraamaprosessi ei vaadi fyysistä tilaa ja läsnäoloa toteutuakseen ja sen vaikuttavuus voi olla yhtä suurta virtuaalisesti kuin fyysisesti läsnäolossakin – vai voiko?



## Virittäminen ja päähenkilön valinta

Työskentelyn virittäytyminen alkaa jo ennen ryhmään liittymistä. Psykodraamaryhmään osallistumiseen on voinut kuulua etukäteen tapahtuva haastattelu ja ennen ryhmän alkua lähetetty infopaketti sisältäen paikan, aikataulut, työskentelypäivien sisällöt, valitun digitaaliseen työvälineen pääsyä varten tarvittavan sähköisen linkin etc. Nämä kaikki omalta osaltaan lämmittävät osallistujaa alkavaan työskentelyyn. ”TELE’DRAMA—International sociometry in the virtual space” raportin mukaan osallistujien rentoutumista, ryhmään liittymistä sekä turvaan kasvattamista varten tarvitaan tehokasta virittämistä ja sosiometrian harjoitteita.

Osallistujien saapuessa linkin kautta virtuaaliseen tilaan ohjaajan tehtävänä on ottaa jokainen vastaan siten, että hänelle tulee kohdattu olo ja myös aloittaa yhdessä tekeminen mahdollisimman nopeasti. Kaiken tämän tavoitteena on tukea osallistujien kokemusta siitä, että digitaalisen työskentelyvälineen kautta mahdollistuu sama kuin fyysisesti läsnäollessakin. Virtuaalisessa tilassa oma mahdollista teettää useita sosiometrian harjoituksia tukemaan osallistujien liittymistä ryhmään; tuoda näkyville ryhmän jäsenten välisiä vuorovaikutussuhteita. Tällaisia harjoitteita ovat esimerkiksi spektrogrammien käyttö siten, että näytetään ruudussa fyysisesti käden ja käsivarren avulla etäisyyksiä kuvaamaan tunteiden voimakkuutta tai käyttäytymistapojen tyypillisyyttä (Youtube. The Spectrogram. Tian Dayton. 7.2.2017) . Lokogrammeja eli jonkun tietyn kriteerin mukaan ryhmittäytyvät jäsenet tuodaan näkyväksi suhteessa toisiinsa tai sosiogrammeja eli ryhmän jäsenten välisiä suhteita toisiinsa voidaan tehdä esimerkiksi Fligan avulla ([www.fliga.fi](http://www.fliga.fi)) tai piirtämällä yhteistyöskentelyväline White Boardille näkyville ([Digital Online Whiteboard App - Microsoft Whiteboard](#)). Yksinkertaisia ruutua hyödyntäviä sosiometrisiä harjoitteita voi olla esimerkiksi fyysisen etäisyyden näyttäminen kameran kautta näkyvässä tilassa tai ”nosta käsi jos..” menetelmän hyödyntäminen. Digitaalisen työvälineen tarjoamien kuvasymbolien hyödyntämien on myös mahdollista.

Päähenkilön valinnassa noudatetaan samoja periaatteita kuin fyysisessä ryhmässä. Sosiometrisiä valintamenetelmiä ryhmän tekemään valintaan tai osallistujan itsensä halukkuuden ilmaisemisessa voi olla esimerkiksi

- Päähenkilötyöhön kutsua tuntevat jäävät ruudulle ja muut sulkevat kamerat

- Halukkuuden näyttäminen fyysisellä etäisyydellä kamerasta
- Halukkuuden näyttäminen nostamalla kättä tai peukkua
- Halukkuuden näyttäminen sovituilla kuvasymboleilla
- Whiteboardille kirjoittamalla tai paperilapulle kirjoittamalla ja näyttämällä se ruudulla kuka ryhmäläinen olisi hyvä päähenkilöksi

Psykodraamaohjaajakoulutuksessa (Kasvunpaikka Oy. 2020-2022) iso osa koulutuskertoja järjestettiin alun fyysisten tapaamisten jälkeen Covid-19 rajoitteiden vuoksi Zoomissa.

Koulutusryhmä on jatkanut toimintaa myös hybridimallissa, jossa osa osallistuista on ollut etänä esim. sairastumisen vuoksi muun ryhmän ollessa fyysisesti läsnä. Ryhmäläisten kokemuksen perusteella on noussut seuraavia huomioita esille.

- Virittäminen vaatii muita ihmisiä ja digitaalisen työskentelyvälineen kautta tuntuu siltä, että kun saapuu virtuaaliseen tilaan fyysisen tilan sijaan jää tästä pois kohtaamiset, tervehdykset, katseet, edellisen kerran tapahtumien mieleen palautuminen huonoa etc.
- Osallistujan oman mielen täytyy olla hyvin fokusoitunut on-livenä; läppärin ulkopuolella on hyvin paljon muita virikkeitä mitkä herpaannuttavat keskittymisen
- Zoomitapaamisessa keskitytään laitteeseen, kuvaruutuun ja ääneen. Livenä keskittyminen on tilanteessa, muissa osallistujissa ja energioissa.
- Omien kasvojen jatkuva näkeminen on täysin uutta aiheuttaen keskittymistä siihen, miltä itse näyttää ruudulla sen sijaan, että keskittyisi muhin osallistujiin. Verkossa fokusoidutaan laitteeseen, ruutuun, ääneen
- Hybridimallissa etäosallistujien on vaikeampaa liittyä fyysiseen ryhmään, virittäytyä ja osallistua toimintaan
- Omien valintojen tekemisen mahdollisuus tuntuu pienenevän esimerkiksi, kun breakoutroomehin jakaminen tapahtuu ohjaajan toimesta tai ei voi valita missä pienryhmässä on mukaan
- Yleinen turvattomuuden tunne

Turvan luomisella on korostetun iso rooli ryhmän työskentelyssä virtuaalisesti. Koska virtuaalisessa ryhmässä jokainen osallistuja on omassa ”ruudussaan”, voi olla tärkeää keskittyä hetkeksi korostetusti yksilöiden oman turvan luomiseen. Tällaista voi olla

esimerkiksi pyytää osallistujia ottamaan itselleen jokin asia/esine symboloimaan turvaa tai teettää oman turvapaikan luomisen mielikuvaharjoitus (ja piirrättää se paperille). Näin varmistetaan, että tarpeen tullen osallistujilla on fyysinen mahdollisuus kukin omassa paikassaan hakeutua turvan äärelle, maadoittua.

#### Toimintavaihe

Päähenkilö rakentaa yhtä lailla virtuaaliseen tilaan näyttämön kuten hän tekisi fyysisessä tilassakin. Näyttämön rakentaminen on oleellinen osa päähenkilön sisäisen maailman tuomista näkyville digitaalisten työskentelyvälineiden kautta. Päähenkilö voi ruudun kautta kuvailla ja näyttää millainen paikka/tila kyseessä, kuvailla ääniä, tuoksuja, valoa, värejä, käydä läpi tilan yksityiskohtia etc. Koska virtuaalitalanteessa näkö- ja kuuloaistin merkitys on ylikorostunut, ohjaajan on hyvä auttaa päähenkilöä ja ryhmää toimintavaiheen edetessä eri psykodraaman teknikoita käyttäessä tarkentamalla korostetusti uupumaan jääviä aisteja kuten:

- Kerro vielä mitä kaikkea haistat xx-tilassa / tilanteessa?
- Millaisia tuoksut ovat?
- Mitä sinussa tapahtuu kun muistelet tuoksua?
- Missä kohti kehoa tuoksu/haju tuntuu?
- Rakenna käsillä olevista materiaaleista tai ryhmäläisistä haju näyttämölle
- Miltä sängyn peitto tuntuu takapuolesi ja käsiesi alla?
- Miltä maa tuntui jalkapohjiesi alla?
- Näytä millainen pään silytys oli
- Näytä miltä kehossasi tuntui kun olit hoivaajasi sylissä
- Hellitkö koiraasi? Näytä miten silitit.

Videokamera mahdollistaa oman tilan hyödyntämisen siten, että kameran kautta päähenkilö voi konkreettisesti näyttää millainen lattia on (jos tilan lattia samaa materiaalia kuin tässä ja nyt-rakennettavassa hetkessä), näyttää verhojen avaamista tai sulkemista, sulkea tai sytyttää valoja, käyttää kynttilöitä, tekstuureita tai vaikkapa valita jo kun tietyn taustan ruudulle näkyviin kuvamaan tilaa tai tunnelmaa. [TELE'DRAMA—International](#)

[sociometry in the virtual space | SpringerLink](#) artikkelissa kannustetaan ryhmän jäseniä osallistumaan näyttömän rakentamiseen esimerkiksi tuottamalla ääniä.

Toimintavaiheen alkaessa ohjaaja voi päättää, että ruudulla näkyy vain hän ja päähenkilö. Näin korostuu ohjaajan läsnäolo, turva päähenkilölle. Ohjaaja voi myös laittaa hetkittäin oman kameransa pois päältä antaen näin draaman elää ja pyöriä itse ruudulla virtuaalitulassa (ohjaaja ei mukana näyttöksen jäsenenä).

Ohjaajan ja päähenkilön keskustelun aikana muut ryhmäläiset sulkevat kamerat ja laittavat äänet mutelle. He näkevät ja kuulevat mitä ruudulla tapahtuu. Apuhenkilön valinnassa ryhmän täytyy olla taas takaisin näkyvillä ruudulla. Teams-aplikaatiossa on mahdollista myös laittaa Spotlight toiminto päälle, jolloin kunkin näyttämöllä olevan henkilön video korostuu valokeilana muiden videoista. Toiminto vaatii kuitenkin aina sen, että se laitetaan itse päälle ja pois päältä.

Virtuaalitulassa toteutettavassa psykodraamassa voidaan käyttää psykodraaman yleisimpiä menetelmiä luovasti.

**Tyhjä tuoli**-tekniikassa päähenkilö puhuu tuolilla kuvitteellisesti istuvalle henkilölle.

Virtuaalisesti tämä on mahdollista toteuttaa niin, että ruudulla näkyvä päähenkilö puhuu kuvitteelliselle tuolille, asettuu oman tuolinsa taakse tai ottaa ruudulle konkreettisesti näkyviin tuolin. Fyysinen tuoli voi myös olla symboli – tyyny, kirja, pehmolelu tai joku muu joka näkyy kamerassa päähenkilön kohteena.

**Roolin vaihto** voidaan toteuttaa niin, että päähenkilö ja apuhenkilö tehdessään

roolinvaihdon symboloivat sitä ruudulla esim. heittämällä huivin kaulalle tai yksinkertaisesti postit lapulla, johon on kirjoitettu rooli ja se liimataan näkyvälle paikalle torsoon aina kun rooli vaihtuu.

Roolin vaihto on mahdollista tehdä ruudulla myös digitaalisia maskeja hyödyntämällä. Snap Camera on Zoom-aplikaatiossa toimiva sovellus, jonka avulla videokuvaan voi lisätä esim. maskeja. Roolin vaihto on mahdollista toteuttaa niin, että sovitaan etukäteen mitä maskeja käytetään kussakin roolissa ja aina ”roolin vaihto” kohdalla valitaan roolia symboloiva digitaalinen maski kasvoille. Snap Camera käyttää kasvotunnistusta ja maski saadaan pois kasvoilta nopeasti esim. laittamalla käden kasvojen eteen kamerassa. (Drama Therapy

During COVID-19: A Call to Digital Adventure ) Maskien käytössä n kiinnitettävä erityistä huomiota osallistujien turvallisuuteen, jotta kyseiset maskit eivät jatkossa assosioidu tiettyyn henkilöön tai tapahtumaan ja toimi mahdollisena triggerinä.

**Tuplaaminen** on toteuttavissa äänellä, kehon näkyvällä liikkeellä, taustoilla, kuvasymbolien käytöllä. Tuplaamishalun voi ilmaista nostamalla käden ilmaan tai käyttämällä kuvasymboleja. Visuaalisesti ainakin Zoomissa on mahdollista liikuttaa päähenkilön videokuvaruutu keskelle näkymää ja asettaa tuplaajan tai tuplaajien videokuvaruudut molemmille puolille päähenkilöä.

**Peili** on toteuttavissa niin, että päähenkilö siirtää itsensä fyysisesti taaksepäin, kun katsoo käsillä olevaa tilannetta ulkoapäin. Peili voidaan toteuttaa myös niin, että kyseinen näytös nauhoitetaan ja nauhoitus katsotaan uudelleen ulkoa käsin.

Muita digitaalisten työvälineiden kautta hyvin toteutettavia menetelmiä on esimerkiksi Taikakauppa, joka toimii erittäin hyvin ohjaajan, päähenkilön ja apuhenkilöiden voimin. Taikakaupan tunnelmaa voi virtuaalimaailmassa kohottaa genreen sopivilla taustakuvilla.

Virtuaalista psykodraamaa ohjataan myös avatarien avulla pelinomaisissa ympäristöissä ja kirjoittamalla chat-aplikaatioissa (Drama Therapy During COVID-19: A Call to Digital Adventure). Chatissa tai jopa sähköpostilla kirjoitettu psykodraama on suosittua kehittyvissä maissa, jossa osallistujilla ei ole internet-yhteyksiä tai mahdollisuutta hankkia videokameran käyttöä varten dataa.

Microsoft Teams tarjoaa alkuvuodesta 2022 preview eli ”testausryhmä” käyttäjille mahdollisuuden osallistua tapaamisiin 3-D avatarhahmoina. ”Avatarin huulet liikkuvat osallistujien puhuessa. Myös eleitä saadaan aikaan animaatioiden avulla” (Talouselämä 46/2021. Internetin seuraava askel. Riikka Gassen-haastattelu)

Tämän lisäksi Teams-työvälineessä on mahdollista jatkossa osallistua ryhmätyöskentelyin virtuaalisissa tiloissa, joista osa on tarkoitettun työmaailman neuvotteluhuonetyyppisiin tapaamisiin ja osa rennompiin kahvipöytäkeskusteluihin.

Tulevaisuudessa hologrammiteknologian valtavirtaistuessa on digitaalisesti toteutettua psykodraamaa mahdollista toteuttaa hologrammihahmojen avulla. ([Microsoft has a wild hologram that translates HoloLens keynotes into Japanese - The Verge](#)). Microsoftin

metaversumi-viron mukaan teknologia sulautetaan todellisuuteen ja todellisuus teknologian, jolloin todellinen läsnäolo on mahdollista tuoda mihin tahansa digitaaliseen tilaan (Talouselämä 46/2021. Internetin seuraava askel). Hologrammien käyttö vaatii virtuaalilaseja esim. Hololens-laseja

Jos päähenkilö osallistuu digitaalisilla välineillä toteutettavaan psykodraamaryhmään omassa kodissaan, ohjaajan on erityisesti huolehdittava, että näyttämö puretaan kunnolla. Huomion arvoista on myös se, mitä energioita mahdollisesti päähenkilö on kutsunut sekä näyttämön että apuhenkilöiden kautta omaan kotiinsa ja miten nämä saadaan purettua.

Kasvunpaikan psykodraamaohjaajakoulutuksessa 2020-2022 virtuaalisesti tehdyistä psykodraamoista nousi seuraavia näkökulmia:

- Päähenkilön roolissa kokemus oli ollut inhottava; fyysisesti täysin yksin muiden katsottavana ruudun läpi
- Osallistujalle oli noussut kesken toimintavaiheen näytöksen huoli siitä, miten päähenkilö pärjää. Oli todennut itselleen, että luottaa ohjaajan virtuaaliseen paikalla oloon ja päähenkilöiden oman taustaan (käsitelleet asioita jo aikaisemmin)
- Apuhenkilön roolissa virtuaalisessa tilassa osallistujalle oli tullut irrallinen olo, ei saanut kosketusta siihen mitä häneltä odotettiin ja että tekikö hän oikeita asioita
- Apuhenkilön roolissa ollut osallistuja koki, että ruudun läpi ei voi tietää mikä apuhenkilöiden tehtävä oikeasti on
- Ryhmäläiselle oli ollut psykodraamaa katsoessa ulkopuolinen olo eikä hän muistanut sisältöä jälkikäteen
- Ryhmäläiselle tuli kokemus tirkistelystä, kun katsoin psykodraamaan ruudun läpi; taustalla näkyi päähenkilön koti ja ruutu rajaa päähenkilön tunnetilat ”katsottaviksi”

#### Jakaminen ja prosessointi

Jakaminen ja prosessointi toteutetaan niin, että ohjaaja, päähenkilö ja apuhenkilöt jäävät ruudulle näkyviin muiden osallistujien laittaessa kameran pois päältä. Ohjaaja asettaa videokuvansa jakamisessa päähenkilön vierelle, jolloin päähenkilöllä on visuaalinen turva ohjaajan läsnäolosta kuunnellessa mitä apuhenkilössä nousi rooleissaan ja mitkä elementit

ovat heille itselleen omissa elämässään tuttuja. Prosessoinnissa ohjaaja ei astu päähenkilön viereen, sillä prosessoinnissa keskitytään enemmänkin ohjaamiseen liittyviin valintoihin

### 5.3 Teledraaman eli virtuaalisen psykodraaman menetelmien sovellettavuus päivittäisessä päätyössä sekä ohjaamisessa

Työskentelen päätoimisesti teknologia-alalla asiakasrajapinnassa. Työnantajani on edelläkävijä digitaalisten työskentelyvälineiden kehittämisessä ja käyttöönottamisessa. Hybridityö eli läsnä- ja etätöyön yhdistäminen on käsillä oleva haaste. Miten luoda etänä tapaamisiin osallistuville yhtäläinen, inklusiivinen tunne kuin fyysisesti paikalla oleville ihmisille. Työskentelyni on jo ennen Covid-19 erityisjärjestelyjä muodostunut läsnä- ja etätöystä. Olen tottunut työskentelemään digitaalisilla työvälineillä. Pandemian myötä työni on siirtynyt kokonaan virtuaaliseksi. En ole tavannut asiakkaitani kuin kerran lock down vuosien aikana. Työskentelen noin kymmenen asiakkaan kanssa sekä useiden kymmenien vaihtuvien organisaationi sisäisten ryhmien kanssa. Ryhmien tarkoitus, tavoitteet ja kokoonpano vaihtelevat voimakkaasti. Oma roolini ryhmässä vaihtelee paljon; olen sekä ryhmien vetäjän roolissa, että asiantuntijan roolissa. Asiantuntijanroolissa työni sisältö on myös tarkoituksesta riippuen erilaista; toimin liikkeenjohdon konsulttina, teknologiaratkaisujen arvomyyjänä, muutoksen johtamisen konsulttina, teknisten ongelmien ratkaisijana sekä coachina muutamia osaamissisältöjä kuvatakseni. Tyypillinen työpäiväni muodostuu lukuisista osallistujiltaan, sisällöltään ja kestoaltaan vaihtelevista Teams palavereista, jossa osassa pidetään videokamerat päällä ja toisissa ei.

Jotta digitaalisten välineiden kautta tehtävä työ olisi inhimillisempää ja samalla tehokasta, pystyn psykodraamaohjaajakoulutuksen oppien avulla parantamaan ryhmäytymistä, ryhmädynamiikkaa sekä itse virtuaalista työskentelyä. Sosiometrinen testien tekeminen uusien ryhmien aloittaessa työskentelyn tuo ryhmän suhteita näkyville, voi helpottaa edessä olevien tehtävien tekemistä oikeiden osaajien ja hyvin virittäytyneiden osallistujien löytyessä. Sosiometrian avulla virittäminen voi luoda syvempää turvallisuuden tunnetta eri yksiköistä, eri osaamistaustalla ja erilaisilla tavoitteilla ohjautuvien osallistujien keskuuteen. Joudun miettimään hieman miten teetän jatkossa sosiometrisiä testejä virtuaalisesti, sillä Teams'ta ei löytynyt sopivia appeja ja kaikilla asiakkailla ei välttämättä ole White Board-

ominaisuutta käytössä. Ryhmien aloittaminen uudella tavalla on myös muutoksen johtamisen kysymys eli miten saan organisaation ja yksilöt mukaan uudenlaiseen toimintatapaan.

Virtuaalinen työskentely vaatii selkeitä pelisääntöjä ja käytänteitä. Tulen määrittelemään nämä yhdessä ryhmien kanssa jatkossa napakammin. Jokaisella tapaamisella on tavoite ja agenda – kuten nykyäänkin jo on, mutta osallistuja virittäytyvät selkeämmin jo etukäteen työskentelyyn. Jos on mahdollista käyttää sosiometrisiä testejä, onnistun näin virittämään ryhmää virtuaalisessa tapaamisessa niin, että spontaanisuus ja luovuus pääsevät tällä hetkellä jäykkiin, sekaviin ja uutta nihkeästi synnyttäviin palavereihin mukaan. Kamerateat ovat aina päällä, jolloin osallistujat näkevät toisensa ja useampi aisti on käytössä. Otan käyttöön spotlight-toiminnon, jolloin aina äänessä oleva osallistuja korostuu ruudulla näkyvistä päistä ja on helpompaa kohdentaa katse ruudulla puhujaan. Määrittelen chat-boxin käytön selkeämmin eli mitä asioita kommentoidaan siellä sekä miten niihin reagoidaan. Kannustan itse omalla toiminnallani kuvasymbolien käyttöön, vaikka en itse motivoitu niistä samalla lailla kuin esimerkiksi fyysisestä hyväksyvästä kannustavasta reaktiosta.

Mitä tulee itse teledraaman tekemiseen tai ohjaamiseen, olen muuttanut näkökulmaani kokemusasiantuntijuuden, tutkimusten ja kirjallisuuden perusteella. Moreno itse näki teknologian psykodraaman vaikuttavuuden levittäjänä laajalle yhteiskuntaan. Teknologia skaalaa ryhmiin osallistumisen rajattomaksi; mistä päin Suomea tai maailmaa on mahdollista osallistua. Psykodraamaprosessin kaikki vaiheet ovat toteuttavissa digitaalisten työvälineiden avulla. Videokameran käyttö, musiikki, taustakuvat ja lisäapplikaatiot voivat rikastuttaa ja monipuolistuttaa perinteistä näyttämöllä tapahtuvaa toimintaa synnyttäen täysin uudenlaisia kulttuuritallenteita. Tele ja intuitiivisuus tapahtuvat virtuaalisessa maailmassa varsinkin, jos on ehtinyt tavata ihmisen tai ryhmän fyysisesti. Toisaalta tuntuu olevan niin, että telen ja intuition kuulemiseen menee enemmän aikaa ja hetkittäin on vaikeampaa luottaa omaan tunteeseen digitaalisessa työympäristössä. Ohjaajan roolissa korostuu myös muiden kuin näkö- ja kuuloaistin korostaminen tietoisesti. Päähenkilö, apuhenkilöitä ja myös ryhmää on kannustettava kysymyksillä tuomaan näkyville sanallisesti tai fyysisesti kameran edessä haju- ja tuntoaisti.

Itselleni psykodraaman vaikuttavuus on kehollisuudessa, siinä, että tarpeet ja tunteet konkretuvat toiminnan avulla näkyväksi ja käsiteltäviksi kokonaisuuksiksi. Työskentelen



sivutyönäni Ihminen Tavattavissa-terapeutina ja käytän yksilöterapiassa paljon kehollisuutta ja psykodraaman elementtejä; asennot, kehon jännitystilat, tunteet kehossa, tuoksut sekä mm. tyhjä tuoli, roolinvaihdot ja jopa peilaaminen. Virtuaalimaailmassa työskentely tekee aistien käytöstä kaksiulotteista ollen itselleni raskaampaa sekä tunnistan, että virhetulkintojen tekeminen havaintojen sijaan kohdallani kasvaa, kun koko instrumenttini ei ole käytössä. Tarvitsen tuoksuja, ääntä, hengitystä, energiaa, koko kehon liikkeitä ja eleitä ollakseni kokonaan palvelemissa yksilöä ja ryhmää.

## LÄHTEET:

Aistit auttavat voimaan hyvin [Aistit auttavat voimaan hyvin | Voi hyvin \(terve.fi\)](#)

Aistien merkitys vuorovaikutuksessa [AISTIEN MERKITYS VUOROVAIKUTUKSESSA - PDF Free Download \(docplayer.fi\)](#)

Drama Therapy During COVID-19: A Call to Digital Adventure [Drama Therapy During COVID-19: A Call to Digital Adventure \(iacat.me\)](#)

Designing the New Hybrid Meeting Experience – for Everyone. [Designing the New Hybrid Meeting Experience—for Everyone \(microsoft.com\)](#)

Fox J (toim.) Essentials of Moreno. p.45

Hajuaisti. [Hajuaisti | Opettajalle | Oppiminen | yle.fi](#)

Hajuaisti ja tuoksujen tarkoitus [Hajuaisti ja tuoksujen tarkoitus - Hengitysliitto](#)

Homo sapiens kaipaa katsekontaktia ja nähdyksi tulemista, ruutukasvot eivät korvaa vauvalle kohtaamista kasvokkain [Homo sapiens kaipaa katsekontaktia ja nähdyksi tulemista, ruutukasvot eivät korvaa vauvalle kohtaamista kasvokkain | Audio Areena \(yle.fi\)](#)

How to use Snap Camera with Zoom. March 18, 2021. [www.thewebaround.com](#)

How Microsoft Is Finding New Ways of Connecting People [How Microsoft Is Finding New Ways of Connecting People - Bloomberg](#)

Moreno, J.L. 1978. Who Shall Survive

[Microsoft has a wild hologram that translates HoloLens keynotes into Japanese - The Verge](#)

Neuropsychodrama: What is happening in our brains in psychodrama? [View of Neuropsychodrama: What is happening in our brains in psychodrama? \(revbraspsicodrama.org.br\)](#)

[NewFutureOfWorkReport.pdf \(microsoft.com\)](#)

Niemistö, R: Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Gaudeamus Oy 2012.

Nummenmaa, L: Tunne Kartasto. Kuinka tunteet tekevät meistä ihmisiä. Kustannusosakeyhtiö Tammi 2019.

Raami, A: Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä. Kustantamo SS 2017.

Rahmel, P: Kerro, katsotaan. Opas tarianteatteriin ja narratiiviseen pedagogiikkaan. Metropolia Ammattikorkeakoulun julkaisuja 2021.

Rahmel, P: Tele 2.pptx. Kasvunpaikka Oy, Psykodraamaohjaajakoulutus 2020-2022

Research Proves Your Brain Needs Breaks [Research Proves Your Brain Needs Breaks \(microsoft.com\)](#)

Schubiner, H & Betzold, M: Unlearn Your Pain. Third Edition 2016

Talouselämä 46/2021. Internetin seuraava askel. Riikka Gassen-haastattelu

TELE'DRAMA—International sociometry in the virtual space Implementing Action Methods via Online Video Communication Daniela Simmons · Andrea Wilches  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11620-021-00613-0#Sec5>

To Thrive in Hybrid Work, Support Flexibility in Work Styles [To Thrive in Hybrid Work, Support Flexibility in Work Styles \(microsoft.com\)](#)

Yanil, D: Trust the Process: a New Scientific Outlook on Psychodramatic Spontaneity Training. 2018

Van der Kolk, B: Jäljet kehossa. Viisas Elämä 2017.

Wihuri, A-J: Mindfulness työssä. Talentum Media Oy 2019.

Williams, A: Ryhmän salaisuudet. Sosiometria muutoksen voimavarana. WS Bookwell Oy 2002.

HAASTATTELUT:

Kimmo Kovanen 2021

Mathias Hellsten; Ihminen Tavattavissa kouluttaja 2021

Psykodraamaohjaajakoulutus Kasvunpaikka 2020-2022, oma vertaistukiryhmä 2021

Sara Karjalainen, Terveystalo, työterveyshoitaja 2022