

# Handlingsrom for sjelen

---

EN STUDIE AV PSYKODRAMA SOM SJELESORG

Hva består slektskapet mellom sjelesorg og psykodrama i, hva må til for at psykodrama skal gjenkjennes som sjelesorg, og hvordan kan psykodrama bidra til å oppfylle sjelesorgens mål?

Anne Marie Sverdrup

MGD 300 Masteroppgave i diakoni våren 2010

Diakonhjemmet Høgskole

Veileder Hans Stifoss-Hanssen

### **Et forord**

Takk er det gode ordet. Takk er godt å si og godt å gi, - og her er takk det eneste som duger.

Jeg hadde gledet meg til å skrive masteroppgave og sett fram til å fordype meg i tema som opptar meg. Men jeg hadde ikke forutsett at det skulle være så tungt å gripe tankene og så vanskelig å formulere dem, og heller ikke at tiden som var til rådighet, skulle gå så fort...

Desto større grunn til å takke.

Takk for anledningen til å arbeide konsentrert, og takk for hjelpen til å gjøre det.

Takk til Hans for klok, kunnskapsrik og inspirerende veiledning.

Takk til lærere og andre ansatte for oppmuntrende smil, nikk og ord.

Takk til skrivestuefellesskapet for alt vi har delt.

Takk til psykodramaverner for konsulentarbeid, samtaler, innspill og tillatelser.

Takk til hver enkelt som har bidratt, for alle gode møter, for all adspredelse og for all støtte.

Takk for sjelesorg og psykodrama, og takk for psykodrama som sjelesorg.

Takk.

15. mai 2010

Anne Marie

## **Sammendrag**

Psykodrama - som kan oversettes med sjelehandling - er en kreativ tilnærming til personlige og mellommenneskelige spørsmål, anvendt innen terapi, undervisning, lederutvikling og teatersammenheng. Psykodrama er ressursorientert, basert på teknikker og terminologi fra scenens verden, og har som mål å støtte mennesker i å finne og skape egne, frigjørende løsninger i møte med livets utfordringer. Bakgrunnen for oppgaven er et ønske om å kunne praktisere psykodrama i kirkelig kontekst - som supplement til klassisk sjelesorg.

## **Problemstilling**

Hva består slektskapet mellom sjelesorg og psykodrama i, hva må til for at psykodrama kan gjenkjennes som sjelesorg, og hvordan kan psykodrama bidra til å oppfylle sjelesorgens mål?

## **Teori og metode**

Gjennom litteraturstudier - sjelesorgteori og psykodramateori - og illustrasjoner fra praksis belyses fellestrekk og forskjeller ved de to virksomhetene. Oppgaven sammenholder vektlegging av relasjoner, påpeker utfordringer knyttet til rolleforståelse i sjelesørgerisk og psykodramatisk arbeid, drøfter hvordan psykodramaets handlemåter kan utvide sjelesorgrommet - ikke minst gjennom å forstå kroppen som en del av det sjelelige -, og understreker betydningen av ritualisering som livstolkende og meningsskapende handling i begge tradisjoner.

## **Konklusjon**

Psykodrama - som i sin filosofi er religiøst orientert, men ikke bundet til en spesifikk konfesjon - og sjelesorg har klare fellestrekk i intensjon og retning. Psykodramaets særlige bidrag er fokus på spontanitet, lek og bevegelse. Det poengterer sammenhengen mellom kropp og sjel, og betoner det handlende aspektet som det virksomme. Psykodrama er først og fremst en gruppe metode, men kan også anvendes under fire øyne, som utvidelse av en sjelesørgerisk samtale.

Sjelesorg og diakoni hører tett sammen. For en diakonal kirke er det vesentlig å være åpen og gjerne eksperimenterende med tanke på nye arbeidsformer som kan tjene enkeltmennesker og fellesskapet. Psykodrama som sjelesorg kan bidra til dette, og eventuell framtidig praksis kan med fordel studeres nærmere.

**Søkeord:** sjelesorg, psykodrama, gruppe, ritualisering, spontanitet

## Innholdsfortegnelse

1 Innledning.....	8
1.1 Bakgrunn og begrunnelse.....	8
1.2 Problemstilling.....	9
1.3 Plan.....	9
1.4 Åpningsskisse.....	10
1.5 Noen begrep.....	13
Handling.....	13
Sjel .....	13
Diakoni.....	13
Sjelesorg .....	13
Psykodrama .....	14
2 Forskningssammenheng.....	15
2.1 Sjelesorgforskning .....	15
2.2 Psykodramaforskning.....	16
3 Materiale og metode.....	18
3.1 Teoretisk perspektiv – og perspektiv på teorien.....	18
Sjelesorgteori.....	18
Psykodramateori .....	19
3.2 Beskrivelse og sortering .....	19
Relasjoner.....	20
Roller .....	21
Rom .....	21
Ritualer .....	22
Retning .....	22
3.3 Illustrasjoner.....	23
3.4 Avstand.....	24
4 Sjelesorg og psykodrama .....	25
4.1 Sjelesorgens egenart og fokus.....	25
En forståelse av sjelesorgens identitet og målsetting.....	25
Sjelesorg og diakoni.....	25
Hånd i hånd .....	25
Heling og oppreisning.....	26
Kropp og sjel.....	26

Relasjoner .....	27
Menighetsrelatert .....	27
Eksistensielt møte .....	28
Guds nærvær .....	28
Roller .....	29
Konfidenten .....	29
Sjelesørgeren .....	31
Roller vis á vis Gud .....	32
Rom .....	32
Lukket og åpent rom .....	32
Teologi og psykologi .....	33
Det særegne .....	34
Ritualer .....	35
Ritualisering .....	35
Symbolhandling .....	36
Retning .....	36
Sjelesorg i bevegelse .....	36
Diakonal sjelesorg .....	37
4.2 Psykodramaets filosofi og metode .....	38
En kort presentasjon .....	38
Morenos liv og verk .....	38
Filosofi og menneskesyn .....	38
Den psykodramatiske arven .....	39
Gruppehandlingen .....	40
Relasjoner .....	40
Møte .....	40
Tele .....	41
Roller .....	41
Morenos rolleteori .....	42
Spontanitet .....	43
Rollerepertoar .....	43
Rom .....	44
Ramme .....	44
Handling på scenen .....	45

Utvidet virkelighet .....	46
Deling.....	46
Ritualer .....	47
Magi? .....	47
Overgangsrite? .....	48
Retning .....	48
5 Psykodrama som sjelesorg .....	49
5.1 Mulige mønstre .....	49
Case A Et nærvær .....	49
5.2 Relasjoner .....	50
Case B En bibelberetning og en overraskelse .....	51
Gjenopplevelse, gjenopprettelse og gjenkjennelse .....	52
På like fot og i samme båt .....	53
Gud i gruppe .....	54
5.3 Roller .....	55
Rollepotensial og rolleutvikling .....	56
Rollebytte med Gud?.....	57
Case C En utvidet samtale .....	57
Det store rollebyttet.....	58
For hverandre .....	59
Myndighet og avgrensning .....	61
5.4 Rom .....	62
Gjøre rom .....	63
Flere virkeligheter i virkeligheten.....	63
Kropp .....	65
Språk.....	67
Case D En langsom bevegelse .....	67
Naborom.....	69
5.5 Ritualer .....	70
Gyldige handlinger.....	71
Handling med hensikt.....	71
Sammenheng og mening.....	72
Case E En fortsettelse .....	73
Henvendelse og velsignelse.....	74

Skapende møter .....	75
5.6 Retning .....	76
Tro og terapi .....	76
Tro og sammenheng.....	77
Myndiggjøring .....	77
Håp .....	78
6 Konkluderende drøfting .....	79
Relasjoner og roller .....	79
Rom og ritualer.....	81
Retning .....	83
Diakonal ressurs som kan utvikles og undersøkes nærmere .....	83
Handlingsrom for sjelen .....	84
Litteratur.....	85
Vedlegg .....	90
Case A.....	90
Inn i gruppen .....	90
Hverdagslivet på psykodramascenen.....	91
Etterarbeid.....	92
Case B .....	93
Introduksjon og oppvarming .....	93
Handling og refleksjon.....	93
Case D.....	94
Et valg .....	94
Uten håp eller mening.....	95
Ettertanke og ettervirkning .....	97

# 1 Innledning

---

## 1.1 Bakgrunn og begrunnelse

Som det framgår av Plan for diakoni i Den norske kirke, er sjelesorg et sentralt diakonalt anliggende (Plan for diakoni 2008 pkt 4.1). Tradisjonelt forstås sjelesorg som samtaler under fire øyne, og tilbys mennesker i ulike livssituasjoner og med ulik tilknytning til kirken.

Diakonien er opptatt av menighetens liv og fellesskap, og til dens vesen hører *omsorg for hele mennesket*. Utgangspunktet for denne oppgaven er en tro på at kirkens sjelesorgtjeneste kan utføres på flere måter enn den tradisjonelle, at andre innfallsvinkler og metoder kan supplere den gode samtalen.

Aktuell norsk sjelesorglitteratur viser til William Clebsch og Charles Jaekles definisjon av ”pastoral care” eller sjelesorg; en prosess som omfatter flere dimensjoner, - *helbredelse, støtte, veiledning og forsoning* (Bergem 2008:33ff og Okkenhaug 2002:16ff). I dette finner jeg fellestrekk og familielikheter med et annet fag jeg har utdannet meg i og ønsker å praktisere i kirkelig kontekst - psykodrama<sup>1</sup>.

Psykodrama kan oversettes med ”*sjelehandling*”, og er en kreativ tilnærming til personlige og mellommenneskelige spørsmål, anvendt innen terapi, undervisning, lederutvikling og teatersammenheng (Slettemark 2004:341ff). Psykodramaet er ressursorientert, basert på teknikker og terminologi fra scenens verden, og har som mål å støtte mennesker i å finne og skape egne, frigjørende løsninger i møte med livets utfordringer. Det kan også ha helende funksjon.

Når jeg skriver om psykodrama som sjelesorg, er det for å gjennomgå tankegrunnlaget for mulig praksis, begrunne eget ståsted og kanskje opplyse andre. Jeg tar det for gitt at psykodrama kan fungere *i* eller *som* sjelesorg, og at det forekommer sjelesorg *i* psykodrama, også uten at det er eksplisitt definert. I dette arbeidet ønsker jeg å belyse og utforske prinsipielle *muligheter og utfordringer som ligger i møtet mellom sjelesorgens egenart og psykodramafagets filosofi og metode*. Mens psykodrama er handlings- og gruppeorientert, foregår klassisk sjelesorg gjerne som samtale mellom to<sup>2</sup>. Innenfor begge disipliner er relasjoner og roller nøkkelbegrep.

---

<sup>1</sup> Psyke (gresk) = sjel, drama (gresk) = handling

<sup>2</sup> Psykodrama på tomannshånd forekommer også – og kalles *monodrama*. Og sjelesorg skjer i blant i grupper.



Mitt arbeid er en teoribasert studie med et erfaringsorientert tilsnitt. Eksistensielle erfaringer og personlig arbeid med dem kan være vanskelig tilgjengelig for vitenskapelige studier, men innenfor de kirkelige fagene er det rom også for drøfting av menneskelige opplevelser.

## 1.2 Problemstilling

Utgangspunktet er, som nevnt, at sjelesorg finner sted i psykodrama, og at psykodrama kan anvendes i sjelesorg. Jeg oppfatter at de to disiplinene er beslektet, idet de gjør rom for menneskers livsspørsmål, som den enkeltes forhold til seg selv, til andre mennesker og til Gud. Det er usikkert om en syntese er tenkelig eller ønskelig, men det er verd å undersøke fellestrekk og forskjeller, særegenheter og sammenfall, og jeg velger å formulere mine hovedspørsmål slik:

Hva består slektskapet mellom sjelesorg og psykodrama i, hva må til for at psykodrama skal gjenkjennes som sjelesorg, og hvordan kan psykodrama bidra til å oppfylle sjelesorgens mål?

## 1.3 Plan

Presentasjonen starter i sjelesorgfeltet, med aktuelle definisjoner og poengtering av sentrale anliggender. Det påfølgende delkapitlet beskriver psykodrama og gjør metoden tilgjengelig for kritisk drøfting. Deretter konsentrerer jeg meg om mønstre av likhet eller ulikhet mellom sjelesorg og psykodrama, og vurderer dem. Jeg kunne ha knyttet undersøkelsen til spesielle sjelesørgeriske tema - som gudsbilder, skam, sorg, tap, traumer - eller til spesielle konfidentgrupper, men velger heller å fokusere på berøringspunkt og ulikheter ved *rammer*, *ideologi* og *praktisk utførelse/iscenesetting*. Enkelte tema blir likevel presentert i korte eksempelfortellinger. Disse viser og aktualiserer også implikasjoner for sjelesørgerrollen ved bruk av psykodrama, og de forteller om metodens anvendelse av rom og ritualer. Begrepene *Ritualer* og *Rom* kommer sammen med *Roller* og *Relasjoner* til å utgjøre en forståelsesramme for analyse og drøfting<sup>3</sup>.

Aller først en situasjonsskisse<sup>4</sup> som aktualiserer og utdyper problemstillingen, og en kort gjennomgang av sentrale begrep; deretter et blick på aktuell forskningssammenheng, og et kapittel om teorimateriale og metode.

---

<sup>3</sup> At disse begrepene har felles forbokstav, var ikke tilsiktet, men for å bevare det som "poetisk poeng", kaller jeg den femte kategorien, som uttrykker målsetting eller hensikt, *Retning* (s 20)

<sup>4</sup> Gjengitt med tillatelse, anonymisert og noe omskrevet

## 1.4 Åpningskisse

Vi er åtte voksne mennesker i en gruppe. Vi er vant til å gjøre psykodrama og har belyst og utforsket hverandres livshistorier, konflikter og nye muligheter sammen gjennom flere år. Enkelte ganger har noen av oss hatt et møte med en form for høyere makt på psykodramascenen, uten at det har vært lansert som et eget tema eller uttalt behov i utgangspunktet. Denne gangen uttrykker en av kvinnene at hun ønsker å "se på den spirituelle delen av seg", selv om hun opplever det som ganske skamfullt. Hun presenterer temaet ved flere anledninger før det får stor nok tilslutning. Når hun blir valgt til å være protagonist, psykodramaets hovedperson, går hun og lederen fram på gulvet, og et område av det gjøres til scene. Resten av gruppen tar plass på stoler i halvsirkel rundt.

Lederen (L) ber protagonisten (P) om å si litt mer om temaet sitt, og P sier at hun er opptatt av at det er "noe" som vil henne noe. Hun har opplevelser og indre bilder som hun kjenner at det er noe hellig ved.

*P: Det er noe mer, noe større enn meg. Men nå blir jeg veldig sjenert. Dette er ikke så lett å vise fram. Det er så mye jeg ikke vil bli assosiert med.*

*L: Du blir sjenert...*

*P: Ja, jeg har egentlig lyst til å gjemme meg.*

*L: Kan vi lage et sted her på scenen hvor du kan gjemme deg når du trenger det?*

P bygger et gjemmested av en stol, en madrass og et teppe, og kryper sammen bak det.

*L: Hei, du som gjemmer deg. Kan jeg være her og snakke med deg?*

*P: Det kan du godt. Men jeg er veldig liten. Stemmen ligner plutselig et barns.*

*L: Er du så liten, du. – Hvor gammel er du, da?*

*P: Jeg er fire år. Og pappa sier at Gud ikke fins, men det tror jeg. For jeg vet det. Men jeg tør ikke si det. Og mormor har sett en engel. Det er helt sant. Og jeg liker kirkeklokkene, og når jeg hører at de ringer, får jeg lyst til å springe bort til kirka og gå inn der, men da sier mamma at jeg får ikke gå alene og at vi kan gå sammen en gang, men det blir det aldri noe av!*

*L: Kanskje vi skal gå bort i kirken nå?*

*P: Kan vi det?*

*L: Det kan vi. Men du kan vise oss hvordan den er først.*

P kommer fram fra gjemmestedet, reiser seg og går i gang med å lage kirke på scenegulvet. To puter markerer inngangsdøren, noen krakker er benkeradene. Hun peker mot prekestolen, setter fram en krakk for døpefonten og et lite bord for alteret.

*P: Og over her henger Jesus på korset, og her er den alterringen -*

*L: Hvem vil du gå hit sammen med?*

P: *Med mormor*

L: *Kan du velge noen til å være mormor og bytte rolle med henne.*

P velger meg, og vi bytter rolle.

L: *Du mormor, kan du fortelle litt om deg selv*

P som mormor forteller om sitt liv, om sterk tillit og tro, og om sitt nære forhold til datterdatteren. Vi bytter rolle igjen og går mot kirken, men plutselig kan ikke P gå inn.

P: *Jeg får det ikke til. Jeg har vært der så mange ganger. Jeg har jo voksne tanker om det og.*

L: *Du kan velge hvilken alder du vil gå dit i*

P: *Kanskje jeg skal være voksen...*

L: *Skal mormor være med?*

P: *Ja. Hun prøver igjen, men stanser.*

P: *Jeg kjenner at jeg blir sint. Det er så mye der som jeg ikke liker og som jeg ikke vil tro på. Jeg klarer bare ikke å gå inn dit. Nei, jeg må gjøre det som liten.*

Hun går mot gjemmestedet, blir merkbart "liten" igjen.

P: *Og søsteren min skal være med. Vi går dit bare, selv om vi ikke får lov.*

"Mormor" setter seg, og P velger en lillesøster som hun tar i hånden og nærmer seg kirken sammen med. De går langsomt, ser seg om og "oppdager" kirkerommet. Det er stort, høyt, lyst – og alterringen er fin å balansere på. De ler. Søsteren spør hvem som er over alteret.

P: *Det er Jesus. Gud. Vi kan snakke med Gud om alt.*

L: *Er det noe du vil snakke med Gud om?*

P: *Ja*

L: *Kan du bytte rolle med Gud*

P: *Da vil jeg være Lyset. Det faller inn herfra.*

Hun peker mot et imaginært vindu høyt oppe til venstre for alteret. Så stiller hun seg på en stol og blir stille. Hun har armene utstrakt.

L: *Så du er Gud, du...*

P som Lyset: *Jeg ER.*

L: *Er det noe du vil si til jenta (navngitt) som har kommet for å snakke med deg?*

Lyset: *Du kan være her. Pause. Du kan ta imot.*

L gir god tid, og Lyset reformulerer budskapet sitt på flere måter

L: *Bytt rolle, og velg en til å være Lyset.*

Den som blir valgt, står på Lysets sted og gjentar det som ble sagt. P kneler spontant ved alterringen når hun hører det, og "lillesøsteren" gjør det samme.

P: *Men er det min skyld?*

L: *Hva er det som er din skyld?*

P gråter: *Jeg klarer ikke å ta vare på alle!*

L spør hvem "alle" er, P nevner foreldrene, men utdyper ikke. L lar P gråte og ber henne bytte rolle. Deretter bytter P tilbake og får høre hva Lyset sier.

Lyset: *Du kan ikke ta vare på alle. Du skal ikke ta vare på alle. Du skal bare være og ta imot. Det er tilgivelse.*

Lang stillhet. P får tid til å la budskapet synke. L spør om det er mer hun vil si. Det er det ikke. P og søsteren går ut av kirken. Søsteren og den som har vært Lyset, blir løst fra rollene. L spør P hvor gammel hun er nå, og P "teller seg" langsomt fram til sin voksne alder. Hun rydder scenen, og L ber gruppen samle seg i en sirkel.

Den påfølgende delingsrunden er den fasen i en psykodramasesjon der de som har hatt roller på scenen og de som har sett på, kan fortelle hvordan det de har opplevd, har berørt noe i deres egne liv. Ingen skal tolke eller gi råd.

Denne gruppen har snakket lite om livets åndelige dimensjoner tidligere. Nå forteller flere om sitt forhold til å gå i kirken, om sin tro og tilhørighet eller fremmedhet. Noen deler at de har en barnetro, noen snakker om lengsel og ærefrykt. Jeg deler at jeg har hatt stor glede av å få "leke" i kirkerommet, særlig i forbindelse med å gjøre kirkespill, og sier at for meg er poenget med å være der, å søke *kontakt* og ikke å forstille meg eller late som. Lederen takker protagonisten for det hun har delt, og hele gruppen for det de andre har gitt tilbake.

Senere sier jeg til protagonisten at jeg er glad for at hun ikke lot blygheten bestemme, men løftet temaet fram flere ganger. Hun svarer: Det var godt for meg at du var der og ga rom til at det kunne skje. Jeg antar at det er fordi hun vet at jeg er en av de i gruppen som er åpen for tro og religiøsitet i eget og andres liv, og samtidig lever med mange ubesvarte spørsmål. Andre kan være mer tilbakeholdne eller forsiktige, uten at noen har uttrykt direkte skepsis.

Dette er en forkortet gjengivelse av et psykodrama, et stykke utforskningsarbeid omkring et hellig møte. Er det også sjelesorg? Hvem er i så fall konfident, og hvem er sjelesørger?

Protagonisten målbærer sitt konfidentanliggende på vegne av flere, og gjennom rollebyttene er det også hun som lytter og bringer en form for tilsvarende - som sin egen sjelesørger. Samtidig får flere i gruppen oppleve å være på innsiden av en rolle som kanalisere støtte og innsikt, eller som fungerer veiledende. I delingen blir gruppemedlemmene konfidenter og sjelesørgere

for hverandre. Lederen kan også kalles sjelesørger - aktivt nærværende som tilrettelegger og medvandrer for protagonisten og for resten av gruppen.

Denne erfaringen stimulerer mine tanker omkring hvordan religiøse og eksistensielle spørsmål gis rom mellom mennesker, og hvordan sjelesorgen kan møte dem på ulike måter. Jeg ser at den psykodramatiske tilnærmingen kan gi tilgang til barnlig tillit og spontanitet i forholdet til Gud, og jeg aner at hvem som er til stede og hva slags roller og relasjoner vi har, kan ha betydning. Kan hende innvirker også gruppens ritualer og rammer. Disse tankene blir med inn i mine undersøkelser omkring sjelesorg og psykodrama.

## 1.5 Noen begrep

Sentrale begrep som brukes, forklares i sin kontekst. Innledningsvis er det nyttig å avklare en forståelse av enkelte hovedord. Noen av disse er i utgangspunktet helt dagligdagse begrep.

### Handling

Filosofisk ordbok omtaler handling<sup>5</sup> som uttrykk for aktivitet, atferd, praksis eller gjerning. Det kan være en moralsk relevant aktivitet, en målrettet virkeliggjørelse av en viljesimpuls, eller et uttrykk for sinnelag (Hanneborg 1975). Her vil det bety en meningsskapende akt.

### Sjel

Ordboken definerer sjel som det ikke-legemlige i et levende vesen, som livsprinsipp, livskraft eller bevissthet, som et individs tanker, følelser og forestillinger; som enhetlig sammenheng i det psykiske liv eller som individuell personlighet eller moralsk personlighetskjerne (ibid: 150). I bibelsk og kirkelig kontekst forstås sjel som hele mennesket, som en levende person skapt til å leve i fellesskap (Bergem 2008:51).

### Diakoni

Plan for diakoni i Den norske kirke forstår diakoni slik: ”Diakoni er kirkens omsorgstjeneste. Den er evangeliet i handling og uttrykkes gjennom nestekjærlighet, inkluderende fellesskap, vern om skaperverket og kamp for rettferdighet.” (Plan for diakoni kap 1). Diakoni er en essensiell dimensjon i alt kirkelig liv.

### Sjelesorg

Tor Johan Grevbo presenterer en rekke utvalgte sjelesorgdefinisjoner, men innleder med å referere et anonymt utsagn: ”Definisjoner er for bokholdere, og sjelesorg er kunst” (Grevbo 2006:501ff). Han poengterer dermed at det er mange nyanser i oppfatningen av hvordan

---

<sup>5</sup> *Handla* (oldnorsk) = håndtere

sjelesorgens innhold og funksjon skal forstås, og en mengde innfallsvinkler til faget og virksomheten. Internasjonalt brukes begrepene *pastoral counseling* og *pastoral care*, det første som en spesiell tjeneste, som av og til omfatter *pastoral psychotherapy*, det siste som generell, mindre spesialisert sjelesorg, - mens betegnelsen *spiritual care* brukes om åndelig veiledning, som strengt tatt ikke kan skjernes fra annen sjelesorg (ibid:472ff). En åpen og anvendelig definisjon i skandinavisk kontekst kan være: ”Hjelpende samtale med det enkelte menneske som skjer i en kirkelig kontekst og på vegne av menigheten” (Harbsmeier & Iversen 1995: 384). Sjelesorgen rommer også samtaler om eksistensielle anliggender der *hjelp*-perspektivet er mindre påtagelig. Kapittel 4.1 utdyper forståelsen av sjelesorg.

### Psykodrama

Psykodramaets filosofi, teori og metode beskrives nærmere i kapittel 4.2. Psykodramaet er utviklet av Jacob Levy Moreno (1889-1974), og det anvendes først og fremst terapeutisk, men anses også betydningsfullt i ikke-klinisk kontekst (Blatner 2007:16f). For ikke behandlingstrengende kan psykodrama fungere selvutviklende (Tefre 2000:9).

En psykodramatiker er en som er utdannet i psykodrama og som praktiserer metoden. Norsk PsykodramaInstitutt, etablert av Eva Røine i 1986, tilbyr profesjonsutdanning i psykodrama som deltidsstudium (Slettemark 2004:339ff). Opptak forutsetter erfaring med psykodrama, og studiet omfatter grundig egenerapi. Studentene har ulik yrkesbakgrunn, og utdanningsløpet har fire nivå: Grunnutdanningen er toårig - tilsvarende omtrent et årskurs på heltid - og kvalifiserer til tittelen *psykodramaassistent*. Videreutdanningen til *psykodramaleder* er et treårig påbyggingsstudium. Psykodramalederen har gruppelederkompetanse, men er forpliktet til å søke kontinuerlig veiledning. Fordypningsutdanningen på ytterligere to år gir undervisnings- og veiledningskompetanse ved NPI og tittelen *psykodramaregissør CP* (Certificated Practioner). Spesialistutdanningen på øverste nivå gir tittelen *TEP* (Trainer, Educator, Practioner)<sup>6</sup> med kompetanse til å være hovedlærer ved NPI og til å starte eget psykodramainstitutt. I dag finnes slike institutt også i Lier og i Trondheim. Norsk Forening for Psykodrama, Sosiometri og Gruppepsykoterapi (NFPSG), som organiserer praktiserende psykodramatikere, har pr mars i år 64 hovedmedlemmer og 28 studentmedlemmer. NFPSG er kollektivt tilsluttet Norsk Forbund for Psykoterapi (NFP). Psykodramatikere med annen terapeutisk grunnutdanning, kan være organisert under sine respektive forbund og forpliktet på disses yrkesetiske retningslinjer.

---

<sup>6</sup> De internasjonale titlene for de to øverste nivåene i utdanningen har sammenheng med at CP og TEP uteksamineres for The Nordic Board of Examiners

## 2 Forskningsammenheng

---

Jeg er ikke kjent med noen forskningstradisjon knyttet til *psykodrama som sjelesorg*, men jeg ønsker å knytte mitt arbeid til aktuell forskning innen sjelesorgfaget og psykodramafaget.

### 2.1 Sjelesorgforskning

Ulike sider av sjelesorgfaget har vært gjenstand for forskning nasjonalt og internasjonalt siden midten av 1900-tallet, og flere terapeutiske retninger har gjennom årene legitimert sin plass og funksjon innenfor sjelesorg. Et relativt nytt eksempel er Marie Farstads masteravhandling fra Det teologiske Menighetsfakultet (MF) våren 2008, *Skam – identitet – relasjon*, som belyser hvordan en sjelesørgers metodiske kompetanse kan styrkes og kompletteres gjennom terapeutisk tilleggsutdanning, her *Integrativ terapi* (Farstad 2008:131f). Terapeutisk innsikt og kompetanse anses som en fordel innen sjelesorgen (Stifoss-Hanssen 1990:125ff).

I Norge er flere navn knyttet til forskning innen sjelesorgfeltet. I Hans Stifoss-Hanssens<sup>7</sup> produksjon finnes arbeid innen religionspsykologi, religiøsitet og psykisk helse, sjelesorg og diakoni, samt kriser, ulykker, ritualforståelse og sjelesorg, det siste i nært samarbeid med Lars Johan Danbolt<sup>8</sup>, som også har publisert studier om sorg og sorgarbeid. Blant nestorene er Øivind Eide<sup>9</sup>, med arbeider relatert til interkulturell sjelesorg, pastoral teologi og ulike sjelesørgeriske emner, og Leif Gunnar Engedal<sup>10</sup> med fokus på religionspsykologi og på forholdet mellom sjelesorg og psykoterapi. Jeg refererer til flere av disse.

Nyere sjelesorglitteratur reflekterer både praktisk og teoretisk tilnærming til feltet, og er i varierende grad forskningsorientert. Tor Johan Sørensen Grevbo<sup>11</sup> presenterer sjelesorgens historie og utvikling i sitt omfattende verk *Sjelesorgens vei. En veiviser i det sjelesørgeriske landskap – historisk og aktuelt* (2006), og Berit Okkenhaug<sup>12</sup> har skrevet to lærebøker, *Når jeg ser ditt ansikt. Innføring i kristen sjelesorg* (2002) og *Når jeg skjuler mitt ansikt. Perspektiver på skam* (2009). Også Andres Bergem<sup>13</sup> har utgitt læreverk i sjelesorg, *Som epler av gull... En bok om kristen sjelesorg. Bind I: Sjelesorgens prinsipielle grunnlag og egenart* (2008). De nevnte titlene inngår i teorigrunnet for denne oppgaven.

---

<sup>7</sup> Forskningssjef ved Stiftelsen Kirkeforskning (KIFO) og professor II ved Diakonhjemmet Høgskole

<sup>8</sup> Forskningsveileder ved Sykehuset Innlandet og førsteamanuensis i religionspsykologi ved MF

<sup>9</sup> Professor emeritus fra Misjonshøgskolen

<sup>10</sup> Professor ved MF

<sup>11</sup> Sykehusprest ved Lovisenberg Diakonale Sykehus og professor II ved Høgskolen Diakonova

<sup>12</sup> Instituttprest ved Institutt for Sjelesorg, Modum Bad og tidligere amanuensis i sjelesorg ved MF

<sup>13</sup> Mangeårig lektor i praktisk teologi ved Diakonhjemmet Høgskole

I skandinavisk sammenheng har Owe Wikström<sup>14</sup> stått sentralt i religionspsykologisk forskning gjennom en årrekke, og flere av hans utgivelser er også relatert til sjelesorg og åndelig veiledning. *Den outgrunnliga människan. Livsfrågor, psykoterapi och själavård* (1990/1999) brukes her. Jeg går ikke inn på internasjonal forskning, som er omfattende.

## 2.2 Psykodramaforskning

Psykodramafaget er først og fremst praktisk, og det har ingen lang akademisk historie, selv om Jacob Levy Moreno var opptatt av å presentere det som vitenskap og førte en skriftlig samtale med flere av sine samtidige kolleger innen psykologi og medisin (Fox 1987:xviiff).

I USA, der Moreno levde og arbeidet fra 1925 til sin død i 1974, er forskningen i faget ofte konsentrert om metodens effekt og nytte i terapeutisk sammenheng. Den anvendes også i religiøs og kirkelig kontekst, uten at det har vært forsket spesifikt på dette feltet (Blatner 1996:132f). Jeg refererer til én artikkel fra *The Journal of Pastoral Care*, der Joseph P Power beskriver hvordan religiøse spørsmål får rom i psykodramatisk arbeid, både gjennom bibliodrama<sup>15</sup> og gjennom sceniske samtaler og rollebytter med Gud (Power 1979).

Psykodrama har utbredelse i alle verdensdeler. I enkelte land er psykodramastudiet universitetsfag, gjerne innen psykologi; andre steder er utdanningsinstitusjonene frittstående, private institutt. FEPTO, The Federation of European Psychodrama Training Organisations, rapporterer om forskningsprosjekt knyttet til psykodramautdanning, til effekt av psykodrama, og til ulike psykodramametodiske anliggender (Fepto News June 2009).

Aktuell europeisk psykodramaforskning kan i følge Antonio Roma Torres, tidligere president i Portuguese Psychodrama Association (Torres [http](http://)), sammenfattes innenfor følgende seks kategorier: 1. *Oppfølging og videreføring av grunnleggeren, Jakob Levy Morenos egen forskning*, 2. *Psykodrama blant andre psykoterapeutiske retninger*. 3. *Evaluering av psykodrama*. 4. *Humanistisk (og holistisk) tilnærming*. 5. *Teoretisk forskning med fokus på nyere spørsmål til relaterte fagfelt - for å unngå at psykodramateorien, som er orientert omkring spontanitet og nyskaping, skal bli konserveret*. Torres nevner utviklingspsykologi og nevropsykologi, etologi<sup>16</sup> og antropologi, teatervitenskap og kommunikasjon som aktuelle fag, og åpner for at en rekke andre felt kan komme i betraktning. 6. *Klinisk forskning knyttet til psykopatologiske forhold*.

---

<sup>14</sup> Professor i religionspsykologi ved Uppsala universitet

<sup>15</sup> Bibliodrama beskrives nærmere i eksempelfortelling B

<sup>16</sup> *Etologi* (gresk) =karakterskildring; studiet av folkeseder og -skikker; studiet av organismens forhold til miljøet



Teologi eller sjelesorg nevnes ikke. Jeg kjenner til at psykodrama brukes i den lutherske kirken i Finland, men har ikke funnet forskning eller noen form for publikasjon som berører denne virksomheten.

Ved Universitetet i Oslo leverte Ellen Marie Tefre en sosialantropologisk hovedoppgave om psykodrama høsten 2000, *Opplevelse og mening i psykodrama. En studie av ritualer og symbolbruk i gruppeterapi*. Avhandlingen beskriver en helgegruppes psykodramatiske arbeid, forstått som moderne rite de passage (Tefre 2000). En annen hovedoppgave belyser anvendelse av psykodrama innen veiledningsmetodikk (Røkholt 2003).

Det foregår noe empirisk forskning på PhD-nivå. The DART Europe E-theses Portal, DEEP, rapporterer om fire europeiske doktorgradsarbeider relatert til psykodrama siden år 2000<sup>17</sup>.

Det seneste, Anas Vikar: *Individual Processes in the Group? Group Processes in the Individual. Psychodrama the Serious Game*, kunne hatt relevans for mitt studium, men lar seg kun lese på ungarsk.

I norsk kontekst har ingen disputert i psykodramaforskning, men det foreligger én avhandling som omhandler uttrykksterapeutisk tilnærming innen traumebehandling, og der doktoranden er psykodramatiker på høyeste nivå, Melinda Ashley Meyer DeMott<sup>18</sup>: *Reparation and testimony: expressive arts therapy: a phenomenological study of Bosnian war refugees with focus on returning home* (DeMott 2007).

I forbindelse med en debatt omkring Traumesenteret for seksuelt misbrukte ved Betania i Malvik høsten 2009, uttalte professor Bjørn Rasmussen ved NTNU<sup>19</sup> og høgskolelektor Børge Kristoffersen fra DMMH<sup>20</sup> at psykodrama som behandlingsform er forskningsmessig underbelyst i Norge, og at retningen bør få universitets- eller høyskolestatus (Adresseavisen 19. september 2009:9). NTNU har for øvrig deltatt i et prosjekt med utprøving av psykodramatiske teknikker og rollespill i spesialundervisning, *Mye på spill 2001-2004*, i samarbeid med videregående skoler og Norges forskningsråd (ibid).

Det relativt nye og ukjente fagfeltet psykodrama anses altså å ha en viss relevans, også akademisk, innen flere og ulike fagområder, både i Norge og i andre land. Min studie vil belyse psykodramaets muligheter, fordeler og begrensninger i sjelesørgerisk kontekst.

---

<sup>17</sup> Braunschweig 2000, Bremen 2002, Debrechen 2004 og 2006

<sup>18</sup> Melinda Meyer er seniorforsker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) og leder av Norsk Institutt for Kunst- og Uttrykksterapi (NIKUT)

<sup>19</sup> Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet i Trondheim

<sup>20</sup> Dronning Mauds Minne Høgskole for førskolelærerutdanning

## 3 Materiale og metode

---

Dette er i hovedsak en teoretisk oppgave, basert på tekststudier. Teori hentes fra to fagfelt og uttrykker deres selvforståelse og selvrefleksjon, slik det framgår av utvalgt litteratur.

Jeg *beskriver* de to disiplinene og søker å presentere og utdype *fellestrekk og sammenfall*, og også eventuelle *forskjeller eller motsetninger*, vurdert i forhold til sjelesorgens målsetting.

Intervju med en utøver - psykodramaleder og sjelesørger - eller en deltaker kunne ha supplert informasjonstilfanget, men jeg har valgt å konsentrere meg om det teoretiske perspektivet, siden erfaringsgrunnlaget foreløpig er sparsomt. Teorien belyses likevel av glimt fra praksis, omtalt i kapittel 3.3. Øvrig metodisk refleksjon foregår i kap 3.2 og 3.4.

### 3.1 Teoretisk perspektiv – og perspektiv på teorien

Når sjelesorgfaget og psykodramafaget presenterer seg selv, gjør de det som to praksiser som hovedsaklig har fokusert på utøvelse og mindre på teoretisk framstilling.

#### Sjelesorgteori

I sin første utgave av *Den outgrundliga människan* påpeker Owe Wikström at teorien omkring sjelesorg i mange år var mangelfull, både med tanke på teologisk innhold, og med hensyn til psykologisk og samfunnsmessig funksjon (Wikström 1990:103ff). Wikström har selv og sammen med flere andre, bidratt til å avhjelpe denne situasjonen. Fagliggjøring av sjelesorgen innebærer at utøvelsen forankres teoretisk og vurderes i lys av erfaringer fra utøvelsen (Bergem 20f). Sjelesorg er både en fagdisiplin og en kirkelig praksis, og som fag må den hele tiden være åpen for revurdering av sin selvforståelse (ibid).

En redegjørelse for sjelesorgens identitet og målsetting vil reflektere teologiske, terapeutiske og religionspsykologiske perspektiv, med utgangspunkt i møtene mellom menneskene som er involvert, konfidenten og sjelesørgeren. Foregående kapittel introduserte forfatterne Bergem, Danbolt, Engedal, Grevbo, Okkenhaug og Stifoss-Hanssen fra det norske feltet, samt Wikström fra det svenske. I tillegg benytter jeg meg av Anders Olivius' *Att möta människor. En grundbok om själavård* (1996) og de danske Eberhard Harbsmeier & Hans Raun Iversen: *Praktisk teologi* (1995) og Johannes Nissen: *Diakoni og menneskesyn* (2008). Emmanuel Larteys *In Living Color* (2003) ivaretar et interkulturelt perspektiv som også kan ha gyldighet i norsk kontekst.

## Psykodramateori

Psykodramaets grunnlegger, Jacob Levy Moreno, var framfor alt opptatt av handling. Hans skriftlige arbeider, utgitt på eget forlag og uten redigeringshjelp, er ikke umiddelbart tilgjengelige (Fox 1987:xix), men hans tekster er også formidlet og kommentert i flere andres bøker. Hans biograf, René Marineau, utga *Jacob Levy Moreno 1889-1974. Father of psychodrama, sociometry and group psychotherapy* i 1989, og tidligere redaktør av *The Journal of Group Psychotherapy*, Jonathan Fox, redigerte *The Essential Moreno* i 1987. Morenos *Psychodrama First Volume* er hans egen redegjørelse for utviklingen av metoden. *Psychodrama Second Volume* inneholder blant annet diskusjoner med samtidige terapeuter innen andre retninger, og *Who shall survive?* omhandler en større del av Morenos terapeutiske system. Morenos kollega og kone, Zerka Toeman Moreno, er medforfatter av *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing* (2000). Jeg baserer min framstilling på alle disse.

Senere psykodramatikere fra mange land og ulike ståsted tilfører stadig sine bidrag med vekt på både terapeutiske og ideologiske perspektiv. Jeg benytter meg av Adam Blatners lærebok *Acting-In* (1996) og artikler (1994 og 2007), Peter F Kellermanns *Focus on Psychodrama* (1992), som vurderer metoden psykologisk, og José Fonsecas *Contemporary Psychodrama* (2004), som er opptatt av en tilpasset anvendelse. Jeg refererer også til artikkelsamlingene *Psychodrama. Advances in Theory and Practice* (2007) og *Psychodrama since Moreno. Innovations in Theory and Practice* (1994), redigert av henholdsvis Clark Baim & al og Paul Holmes & al. Den norske litteraturen jeg viser til, er Eva Røines *Psykodrama. Om å spille hovedrollen i sitt eget liv* (1992), Bjørn Rasmussens *Sjel i handling* (1989), Gro Slettemarks innføringsbok *Psykodrama og sosiometri i praksis* (2004), samt Ellen Marie Tefres omtalte avhandling *Opplevelse og mening i psykodrama* (2000).

### 3.2 Beskrivelse og sortering

Presentasjonen av de to virksomhetene - psykodrama og sjelesorg - kan struktureres på ulike vis. Slik de vanligvis framstiller seg selv innenfor sin egen kontekst, gjør de det på måter som i utgangspunktet ikke har mye til felles, og for å sammenholde dem, er det behov for strukturerende begrep. Det er mulig å bestemme og definere et antall kategorier på forhånd, og kategorisere funn i de respektive virksomhetens teori etter dem, eller søke i den samme litteraturen for å finne anvendbare og muligens sammenfallende begrep. Dette vil tilsvare empiriske studiers forskningsopplegg etter deduktiv eller induktiv metode. Førstnevnte søker å teste foreliggende teori empirisk, den siste å utlede en teoretisk forståelse fra empiri

(Grønmo 2004:36ff). Min tilnærming til det aktuelle materialet, som er sjelesorglitteratur og psykodramalitteratur, er en blanding, men i praksis hovedsaklig induktiv. Jeg har hatt behov for en håndfull kategorier, men har manglet en klar norm for utvelgelse. Det har imidlertid latt seg gjøre å identifisere enkelte *dimensjoner*, mer eller mindre uttalt, innenfor begge disiplinenes litteratur, og jeg ønsker å påvise og anvende disse for å sortere og sammenholde sentrale element innen sjelesorg og psykodrama, og for å oppnå en viss oversikt. Det dreier seg om dimensjonene eller kategoriene *Relasjoner* og *Roller*, som omhandler forhold mennesker står i, både innenfor den aktuelle virksomheten og i utenforliggende sammenhenger, og om *Rom* og *Ritualer*, som kan knyttes til selve utførelsen av sjelesorg og psykodrama. Flere av disse begrepene benyttes innen riteforskning, der blant annet aktørens roller, bruk av symbolsk tid og rom og ikke minst ritualenes funksjon undersøkes (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2007). Dimensjonene er også nært forbundet med hverandre.

Sorteringen poengterer vesentlige sider ved sjelesorgen og psykodramaet. Samtidig kan den gjøre den indre sammenhengen i de to verdenenes selvforståelse mindre tydelig, ettersom begge felt er mer komplekse enn denne framstillingen kan redegjøre for. I tillegg står kategoriene hverandre nær, noe som kan gjøre sorteringen utfordrende. Poenget er imidlertid ikke å sette dem opp mot hverandre, men å utdype kvaliteter ved virksomhetene for å kunne vise forbindelser og drøfte ulikheter. Andre modeller for sortering kunne trolig ha vært like fruktbare, og innen hvert felt benyttes også ulike slike. Enkelte kategoriseringer vil overlappe hverandre. Antallet hovedkategorier kunne også vært et annet om nødvendig.

De valgte kategoriene *Relasjoner*, *Roller*, *Rom* og *Ritualer* kan ha noe ulik betydning innen de to fagfeltene. I det følgende undersøker jeg definisjoner og redegjør kort for dem jeg velger å anvende. Et femte begrep, *Retning*, anvendes som betegnelse på virksomhetenes formål. Mer utdypende diskusjoner legges til presentasjons- og vurderingskapitlene, kap 4 og 5.

## Relasjoner

Den filosofiske ordboken definerer relasjon<sup>21</sup> som forhold, forbindelse, sammenheng, - også avhengig av gjensidighet (Hanneborg 1975). Å relatere er å sette i relasjon til eller angå (Bokmålsordboka 1986).

Anne-Lise Løvlie Schibbye kaller sin bok om eksistensiell og dynamisk psykoterapi *Relasjoner*, og legger et dialektisk perspektiv til grunn, det vil si at individet eksisterer i en nær og gjensidig sammenheng med andre, og må sees innenfor en helhet (Schibbye 2009:19).

---

<sup>21</sup> *Relatus av referre* (latin) = bringe eller føre tilbake

En terapeut eller sjelesørger blir en del av denne helheten. Schibbye understreker at det alltid er sammenheng mellom selvprosesser og relasjonsprosesser (ibid:54).

En terapeutisk relasjon - som sjelesorg og psykodrama er - er preget av ulik ansvarsfordeling, og dermed av en form for asymmetri mellom ellers likeverdige personer. Relasjonen gjør bruk av det Freud kaller overføring og motoverføring - prosesser der klient og terapeut overfører følelser, behov og konflikter på hverandre - eller etterstreber *tele*, et begrep innen psykodrama som betegner relasjoner med liten grad av overføring. Tele omtales nærmere i kap 4.2 (s 41).

I både sjelesorg og psykodrama er relasjoner et grunnbegrep som omhandler forhold mellom mennesker, både de tilstedeværende og andre, og forhold til Gud. Relasjonsbegrepet har forbindelse til roller, og kategoriene glir noe over i hverandre i drøftingen.

## Roller

Rolle<sup>22</sup> er opprinnelig et begrep fra teateret og betegner en person som en skuespiller framstiller på scenen, med tilhørende replikker (Bokmålsordboka 1986). Rollebegrepet er også sentralt innen sosiologi, og angir normer og regler forbundet med en sosial posisjon eller oppgave (Korsnes & al1997). I sosial kontekst kan et menneske besitte mange og varierte roller, som kvinnerolle, lederrolle, morsrolle, venninnerolle, yrkesrolle etc., og i en terapeutisk relasjon aktualiseres både noen av disse og flere andre.

Her brukes begrepet først og fremst om de deltakende personenes posisjon og ansvar i sjelesorg og i psykodramagrupper, og i psykodramatisk terminologi også om roller på scenen og om faktiske og mulige roller i livet. Rollen som konfident eller som deltaker i en psykodramagruppe blir farget av følelser og forventninger knyttet til den, og av eventuelle tidligere erfaringer med den. Sjelesørgerrollen og psykodramalederrollen kan ha både fellestrekk og forskjeller. Begge er underlagt yrkesetiske forpliktelser.

Sjelesorglitteraturen nevner iblant Hjalmar Sundéns rolleteori, og for psykodramaet er Jacob Levy Morenos rolleteori sentral. Jeg kommer tilbake til disse i kapittel 4.

## Rom

Å være knyttet til rom - og til tid - er en av menneskelivets grunnbetingelser. Vi snakker om fysisk rom, livsrom og pusterom, og vi kan høre ord som sjelesorgrom og scenerom. Et rom kan være en arena eller et område, med rammer og avgrensning, - og et mellomrom.

---

<sup>22</sup> *Rotula* (latin) = rullen som teaterstykkets tekst var skrevet på, og senere de ulike karakterene i et teaterstykke

Ordboken refererer til volum, utstrekning, plass; avdeling, atskilt del; værelse - og universet, og det nærliggende verbet å *romme*, som kan bety å ha plass til eller inneholde/være fylt av (Bokmålsordboka 1986).

Maurice Merleau-Ponty bruker begrepet *rom* eksistensielt, idet han hevder at menneskets primære erfaring og forståelse av verden skjer gjennom kropp og sansning. *Menneskekroppen er ikke i rommet, men "bebor rommet"*, sier han (Merleau-Ponty 1994:93f).

Både fysisk og mentalt rom får betydning for handling og samhandling. Her brukes begrepet om det skjermede rommet for fortrolige samtaler eller gruppehandlinger, om det konkrete stedet eller bygningen det er lokalisert i, - og om det som finner sted der. Sjelesorg og psykodrama inviterer til møter som gir rom for all menneskelig erfaring.

### Ritualer

Ordboken omtaler ritual<sup>23</sup> som religiøs skikk, seremoni, rite - fastsatt ordning eller formular som brukes ved kirkelig handling - og som sedvane, skikk og bruk (Bokmålsordboka 1986).

Et ritual kan forstås som en samhandlingsform etter et fast, gjenkjennelig mønster med bruk av uttrykksformer som kan ligne teaterets. Tradisjonelt knyttes ritualer til religiøs kult, men lignende høytidelige eller seremonielle handlinger forekommer også i sekulær kontekst. Ritualer kan være markering av det ekstraordinære: viktige hendelser i livet - som fødsel eller død - eller spesielle dimensjoner ved livet - som søken etter mening - (Stifoss-Hanssen & Kallenberg 1998:111). Man trer ut av sin egen verden og deler glede eller smerte med gruppen, samfunnet og tidligere generasjoner - og i religiøse ritualer også med Gud. Ritualer knyttes til grunnleggende behov hos mennesker, og kan fungere ordnende, oppdragende og endrende. De involverer kroppslig erfaring, de markerer sted og tid, og de skaper en alternativ verden, et grenseområde. Ritualer skiller seg fra ren rutine, men rituelle vanehandlinger fungerer identitetsdannende, skriver David Thurfjell (Thurfjell 2002:232). Her brukes ritual om meningsbærende eller meningsskapende symbolhandlinger og om elementer i slike.

### Retning

Retning kan bety *lei* eller *vei*, *bevegelse*, eller forstås som *i samsvar med* (Bokmålsordboka 1986). I denne sammenhengen peker begrepet mot målet - reisen eller arbeidets endepunkt, formål, mening eller plan (ibid) - for henholdsvis sjelesørgerisk og psykodramatisk virksomhet, som begge er bevegelige, prosessorienterte arbeidsformer.

---

<sup>23</sup> *Ritual* (fra latin) = fastsatt ordning (særlig for kirkelige handlinger), beslektet med *ritus* = bruk, skikk, ordning

I en tid og en kulturell kontekst preget av pluralisme, relativitet og subjektivitet, kan det enkle ordet *retning* eller *mål* virke malplassert, i hvert fall som betegnelse på noe annet enn det rent personlige: eget mål, egen mening, egen sammenheng. I tilknytning til det postmoderne perspektivet aktualiseres spørsmål om selvreferanse, makt og sannhet (Henriksen 1999:39ff). Her diskuteres ikke disse forholdene inngående, men verken sjelesorg og psykodrama kan se bort fra dem.

Retningen eller målet for arbeid med personlige livsspørsmål vil alltid måtte ta utgangspunkt i den enkeltes oppfatning av virkeligheten. Og hva som er ”virkelig”, er også varierende, ikke minst i en hverdag der mange konstruerer sin identitet ved hjelp av moderne medier og tar del i nettsamfunn som åpner for andre virkelighetsoppfatninger enn de konkret sansbare. Denne oppgaven konsentrerer seg imidlertid om sjelesørgerisk og psykodramatisk arbeid basert på fysisk tilstedeværelse, og om målsettingen med samtaler og gruppehandlinger ansikt til ansikt.

### 3.3 Illustrasjoner

Psykodrama som fenomen lar seg best beskrive gjennom presentasjon av eksempler. Mine utvalgte illustrasjoner, case A - E, betraktes ikke her som empiri, men viser ulike sider ved den psykodramatiske arbeidsmåten. Eksemplene har rot i virkeligheten, men er omskrevet, sammensatt og anonymisert i den grad at det ikke er aktuelt å kontakte NSD<sup>24</sup>.

Selv om ingen personer kan kjennes igjen i eksemplene, er det er innhentet tillatelse til å bruke dem. Det er vanligvis problematisk og ikke forsvarlig å utsette gruppedeltakere for omtale i et forskningsarbeid når de ikke var klar over at dette ville kunne skje, og det har vært nødvendig å avklare dette gjennom samtaler med de involverte.

Jeg har selv vært til stede som deltaker eller leder, og har dermed et delaktighetsperspektiv. Ulike personer har rollen som leder i de ulike eksemplene. Det er selvfølgelig ikke uviktig for samspillet hvem som innehar denne funksjonen, eller hvordan ledelsen utøves, men i denne sammenhengen er fokus først og fremst på å vise hva som kan finne sted og hvordan det kan arbeides på psykodramascenen. Alternative innfallsvinkler til protagonistens spørsmål eller andre muligheter enn dem lederen valgte, blir alltid etterspurt og drøftet i prosessanalysen etter et psykodrama - foretatt av leder og medleder, og i studiesammenheng også av gruppen. Her er slike refleksjoner utelatt eller inkorporert i mine.

---

<sup>24</sup> Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste

Eksemplene er hentet fra arbeid i grupper og på tomannshånd i Norge i dag. Scenene som gjengis, er relativt korte sekvenser, iblant ledsaget av protagonistenes kommentarer. De mest omfattende eksemplene, Case A, B og D, er plassert i vedlegget, med utdrag i selve teksten.

Flere av eksemplene berører religiøse forestillinger og forhold, uten at det er dette - eller bare dette - som kan forsvare å kalle psykodrama sjelesorg.

### 3.4 Avstand

Det kan være både fordeler og ulemper knyttet til ”forskning på egen hjemmebane” (Repstad 2007:39). Å ha personlig kjennskap til feltet kan gi meg flere mulige innfallsvinkler, eller det kan gjøre meg nærsynt og innebære ukritisk forsvar. Jeg håper mitt engasjement skjerper min kritiske evne, men innser at det er komplisert å ha et nært forhold til oppgavens tema. Om jeg ikke tar mål av meg til å være helt objektiv, legger jeg vinn på å være nyansert i min presentasjon og drøfting. Samtidig innser jeg at et utgangspunkt uten åpenbare konflikter, kan gjøre framstillingen mer harmoniserende enn om jeg hadde hatt et annet ståsted.

Forfatterne av boken *Reasering Psychotherapy and Counselling*, som oppfordrer til mer forskning innen terapi og veiledning, etterlyser spesielt de spørsmålene som vanligvis *ikke* blir stilt av klinikere som forsker i egen praksis (Dallos & Vetere 2005:10f). Selv om dette er en teoretisk studie, ønsker jeg å være i stand til å oppdage noen slike, og stille dem - fordi en slik tilnærming kan være enda mer fruktbar enn den velkjente og velbegrunnede. Jeg leter etter innvendinger mot å anerkjenne psykodrama som sjelesorg, og håper at jeg ikke overser klare motforestillinger. Denne typen spørsmål blir for øvrig minst like interessante dersom de stilles i en undersøkelse blant deltakere i psykodrama eller blant psykodramatikere med fokus på sjelesorg. Dette kan kreve et noe bredere praksisfelt og erfaringsgrunnlag enn det som foreløpig eksisterer, og inngår derfor ikke i mitt arbeid.



## 4 Sjelesorg og psykodrama

---

### 4.1 Sjelesorgens egenart og fokus

#### En forståelse av sjelesorgens identitet og målsetting

Følgende avsnitt vektlegger momenter i nyere skandinavisk sjelesorgstradisjon, slik den er omtalt i faglitteratur. Enkelte forfattere definerer sjelesorg, andre konsentrerer seg om å beskrive sjelesorgen og drøfte aspekter ved den. Denne framstillingen vil kort reflektere aktuelle teologiske, terapeutiske og religionspsykologiske perspektiv, idet den forholder seg til sjelesorgens mennesker og dens midler og metoder, samlet under fem hovedpunkt. Disse er *relasjoner og roller* knyttet til sjelesorgen, *sjelesorgens rom og ritualer*, samt dens mål, eller *retning*. Jeg dveler ikke ved sjelesorgens historie eller prinsipielle begrunnelse, som flere av forfatterne gjør grundig rede for (Bergem 2008:24ff, Okkenhaug 2002:16ff, Harbsmeier & Iversen 1995:386ff). Innledningsvis noen tanker om forholdet mellom diakoni og sjelesorg.

#### Sjelesorg og diakoni

Plan for diakoni i Den norske kirke understreker betydningen av diakonalt nærvær i kirkens møte med ulike livsskjebner (Plan for diakoni pkt 3.2), og av en praksis som ivaretar den andres verdighet (ibid pkt 4.1). Behovet for kvalifisert sjelesorg nevnes eksplisitt i forbindelse med livets slutt, med vanskelige valgsituasjoner og med stillhetsarbeid (ibid).

Sjelesorgdimensjonen omtales også under vern om skaperverket og innen engasjement for menneskeverd (ibid pkt 4.3). Planen ser sjelesorgen som en del av diakonien, som er en grunntone i hele kirkens liv (ibid kap 1).

#### Hånd i hånd

Den danske teologen Johannes Nissen åpner også for å definere sjelesorg som en diakonal disiplin (Nissen 2008:21f). Samtidig kan diakoni og sjelesorg sees som to sideordnede ytringsformer i møte med det utsatte mennesket, med både likhetstrekk når det gjelder menneskesyn og mål - og forskjeller når det gjelder midlene og utøverrollen (ibid).

I norsk kontekst karakteriserer Hans Stifoss-Hanssen diakonien som den kirkelige uttrykksformen som setter nesten i sentrum (1998:77), og finner gode grunner til å se sjelesorgen som en diakonal virksomhet (2009:173). Leif Gunnar Engedal forstår også sjelesorgen kontekstuell, som ett av flere uttrykk for kirkens diakonale tjeneste (Engedal 2004:38), mens Anders Bergem betrakter dagens sjelesorg og diakoni som egne fag, begge med tilhørighet innenfor pastoralteologien, den delen av den praktiske teologien som kan

knyttet til det tradisjonelle begrepet ”cura animarum”, omsorg for de troendes sjeler (Bergem 2008:137). Begrepene diakoni og sjelesorg kan også brukes som navn på bestemte virksomheter eller som uttrykk for overordnede perspektiv. I praksis går de ofte over i hverandre. Både sjelesorg og diakoni er endringsorientert, men mens diakonien primært vil bidra til å skape ytre endringer, handler sjelesorgen om endringer i konfidentens holdninger, forestillinger og tolkningsrammer (ibid). Arbeidsmåter og metoder blir dermed ulike, i følge Bergem.

Slik den engelskspråklige litteraturen bruker begrepene *pastoral care* og *pastoral counseling*, omfatter ofte det første - som diakoni - en uttalt handlingsdimensjon (Lartey 2003:55ff), mens det andre er mer individ- og samtaleorientert (ibid:59).

Jeg legger til grunn at diakoni og sjelesorg hører tett sammen, som to sider av samme sak. Verken sjelesorg eller diakoni er begrenset til spesifikke felt, men er sentrale anliggender for alt kirkelig liv. Samtidig fokuserer diakonien *felleskapet* sterkere enn sjelesorgen gjør, selv om en samtale mellom to også er et fellesskap, og selv om sjelesorgens mål ofte er knyttet til gjenopprettelse eller etablering av relasjoner (Bergem 2008:149f, Okkenhaug 2002:169), og selv om sjelesorgen også i Harbsmeier og Iversens definisjon springer ut av menighetens fellesskap (1995:384).

### Heling og oppreisning

En visjon for kirken er at den skal være et helbredende fellesskap (Diakonal tjeneste i Den norske kirke 2004:14), med ”*healing ministry*” på mange plan: Helbredelse av minner, omsorg i vanskelige livssituasjoner, innsats mot stigmatisering, forfølgelse og politisk urett, innsats i forsoningens tjeneste. Dette er uttrykk for et annet felles anliggende for diakoni og sjelesorg, *oppreisning* for mennesket, som er selve evangeliet og en konsekvens av det. Oppreisningen har gyldighet for kollektivet og individet. I praksis er sjelesorgen en tjeneste som oftest forholder seg til enkeltmennesket.

Den norske kirkes diakoniplan poengterer alle menneskers status som *subjekt*, gjennom uttalt vektlegging av *gjensidighet* og respekt (Plan for diakoni 2008 kap 1). Likeverd er et ideal og en utfordrende mulighet, og hvordan og i hvilken grad gjensidighet lar seg praktisere med tanke på roller og ansvar i sjelesorgen, drøftes noe nærmere i kapittel 5.

### Kropp og sjel

Diakoni omtales iblant som kirkens kroppsspråk (Nordstokke 2002:73). Til den diakonale egenarten hører også oppmerksomhet mot den materielle virkeligheten, at mennesket både har

og *er* kropp. Diakonien vektlegger omsorg for *hele* mennesket, og i sjelesørgerisk sammenheng er forbindelsen mellom sjel og kropp vesentlig, ettersom kroppen er bærer av sjelelige og åndelige erfaringer (Okkenhaug 2002:51f). Kroppen mottar inntrykk og gir uttrykk gjennom hele menneskelivet, og dens språk kan supplere det verbale. Kroppslighet er menneskets måte å være i verden på (Merleau-Ponty 1994). Fokus på det sjelelige omfatter dermed kontakt med kroppen, og kan medføre behov for annerledes uttrykk og utfoldelse enn gjennom ord. Opplevelsen av forbindelsen mellom kropp og sjel har individuelle variasjoner. For noen omfatter åndelig fornyelse også kroppslig frigjøring eller heling; for andre skjer fordypning i religiøst liv på tross av sykdom eller fysisk smerte. Og en person uten objektiv diagnose eller fysisk sykdom, kan oppleve alvorlig sjelelig, åndelig eller eksistensiell lidelse.

I diakonal og sjelesørgerisk kontekst er ikke poenget å bestemme eller avgrense disse begrepene, men å møte enkeltmenneskers erfaringer og livsspørsmål (Okkenhaug 2002: 165ff) og bidra til å tolke dem (Stifoss-Hanssen 1997:123). For kirken er det også vesentlig at det er *hele mennesket* som kalles en levende sjel eller skapning, og som Gud har blåst sin livspust inn i (Bergem 2008:50ff). Å *sørge for sjelen*, som det litt sorgtunge ordet sjelesorg rent språklig betyr, innebærer dermed å sørge for selve det menneskelige livet, med alle dets fasetter.

### Relasjoner

Innenfor den kontekstuelle sjelesorgtenkningen er det et grunnleggende perspektiv at ethvert menneske i utgangspunktet er en person-i-relasjon (Engedal 2004:48). Alle inngår i et nettverk av forhold som gjør det mulig å opprettholde og utfolde livet, og vår selvforståelse er knyttet til erfaringer med samspill med andre. Sjelesorg omfatter arbeid med å kjenne og forstå et menneskes relasjonelle og sosiale kontekst, og mange sjelesørgeriske møter kommer til å handle om ødelagte relasjoner eller om tap og savn. For sjelesorgen er det viktig å bidra til å styrke alle konstruktive fellesskap og relasjoner (Bergem 2008: 154).

### Menighetsrelatert

Harbsmeier & Iversen framholder at sjelesorg er et menighetsanliggende, basert på jevnbyrdighet (Harbsmeier & Iversen 1995:389). I sin historiske gjennomgang viser de til den tyske teologen og filosofen Friedrich Schleiermacher (1768-1834), som anså at sjelesorgens mål er å gjøre seg overflødig, ikke skape avhengighet, men sette mennesker i stand til å treffe egne avgjørelser i pakt med egen selvstendighet og myndighet. Sjelesorg er nødvendig når et menneske er i krise, for at det kan reintegreres i menigheten (ibid:391).

Dagens kontekstuelle sjelesorg er også opptatt av å befeste sin kirkelige identitet (ibid:416). Den pastoral-kliniske tilnærmingen til sjelesorgen har vært kritisert for å være svært individuelt orientert, mangle forankring i menighetsfellesskapet og ha svekket integritet som praktisk-teologisk disiplin (Engedal 2004:47f). Sjelesorgtjenesten kan likevel ikke forutsette spesiell tilknytning til en menighet. Sjelesorgen vil alltid møte det enkelte mennesket der det er, og å bevare den konfidentsentrerte holdningen er vesentlig.

I praksis foregår de fleste sjelesørgeriske møter under fire øyne og har karakter av ”hjelpende samtale” (Harbsmeier & Iversen 1995:384). En beskrivelse av møtets mandat kan også være ”å representere Kristus for den enkelte” (Stifoss-Hanssen 1990:136). Det genuine nærværet i møtet blir en hovedsak, selve relasjonen viktigere enn temaet for samtalen (Olivius 1996:63).

### Eksistensielt møte

Alt virkelig liv er møte, sier filosofen Martin Buber, og beskriver hvordan et Jeg er utlevert og overgitt til et Du og *blir til* i dette møtet (Buber 1990:18). Mellom Jeg og Du står ingen begrep, ingen forkunnskap, ingen minner, heller ingen hensikt, intet begjær og ingen foregripelse av noe (ibid). Et slikt møte åpner for verdighet, uansett hvor skambelagte eller smertefulle tema det kommer til å berøre, og de som inngår i det, stilles på like fot. I hvilken grad opplevelsen av et sjelesørgerisk møte svarer til Bubers beskrivelse eller ideal, vil variere.

De som oppsøker sjelesorg, har ulike grunner til det. Noen trenger å dele tankene sine med en annen og oppleve å bli lyttet til, andre har forventning om trøst eller aktiv bistand til endring. De metodiske innfallsvinklene kan variere, men utfallet avhenger av en form for terapeutisk allianse, et tillitsforhold mellom konfidenten og sjelesørgeren. En omsorgsfull relasjon er både et grunnlag for utdyping av livsspørsmål og eksistensielle erfaringer og - slik Owe Wikström legger til grunn i sin beskrivelse av dimensjonene i sjelesorgen - en selvstendig side av arbeidet (Wikström 1999:204ff). Samtalepartneren er ikke en klient, pasient eller elev, men et medmenneske (ibid:208). De øvrige dimensjonene i Wikströms framstilling er ”besinning” - eller ettertanke -, tolkning og fordypning - gjennom den indre, mystiske veien. Her er det en klar bevegelse i retning av å nærme seg - og være i møte med - det hellige.

### Guds nærvær

Sjelesorgen regner med at Gud er til stede i enhver samtale, enten det er uttalt eller ikke. På samme måte som Gud selv *er* relasjon ved sin treenighet eller trefoldighet, inngår Gud i relasjonen mellom sjelesørger og konfident og gjør den til et triangel. Det egentlige møtet er ikke mellom sjelesørger og konfident, det er et møte med Gud, skriver Okkenhaug (2002:40).

Olivius viser til Emmanuel Levinas, som sier at Gud møter oss gjennom en annen persons ansikt (Olivius 1996:57). Slik kan både sjelesørger og konfident komme til å representere Gud for hverandre. Når Gud er til stede, er det også rom for alt menneskelig.

De bildene to samtalende mennesker har av Gud, er imidlertid sjelden totalt sammenfallende, og å være Guds representant overfor en annen kan innebære å formidle et helende gudsbilde - eller å bekrefte et ødeleggende gudsbilde, skriver den danske prestelæreren Leif Andersen (Andersen 2009). En sjelesørger kan behøve innsikt i religionspsykologi for å øke forståelsen for hvordan gudsbilder formes og opprettholdes - og for at de uttalte gudsbildene ikke alltid er de "egentlige" hos et menneske (Stifoss-Hanssen 2004:39).

## Roller

Sjelesorglitteraturens titler forteller om en sjelesørgerisk grunnforståelse - Okkenhaug: *Når jeg ser ditt ansikt*, Olivius: *Att möta människor* og Stifoss-Hanssen: *Møtet med Den Andre*.

Det handler om å komme nær, om å være mennesker i møte. Å bli sett er livsviktig, og å møte en annen ansikt til ansikt, kan være utfordrende, uansett rolle. Det følgende belyser utvalgte aspekt ved sjelesorgens mennesker, konfidenten og sjelesørgeren, og gir en kort presentasjon av Hjalmar Sundéns religionspsykologiske rolleteori.

## Konfidenten

Den som oppsøker sjelesorg, er først og fremst et menneske som trenger å dele noe av sitt livsmateriale med en annen. Konfidenten<sup>25</sup> har hovedrollen. Han eller hun kan ha forventning om at samtalepartneren har en egen levende relasjon til Gud, men ikke nødvendigvis om at trosspørsmål skal tematiseres. (Bergem: 2008:199). Bergem understreker hvordan sjelesorgen - til forskjell fra psykoterapien - er opptatt av personen som Guds skapning, som en som Gud ønsker fellesskap med. I dette perspektivet er det aldri nytteløst å følge et menneske enda ett skritt, selv når utsiktene til endring er små (ibid). Sjelesorgen kan være svært utholdende.

Olivius skriver praktisk om hvem som omfattes av menighetens sjelesorgtjeneste. Mange som kommer til samtale, regnes ikke til "kjernemenigheten". Noen kommer kanskje fra en nabomenighet, og trenger en samtalepartner som ikke oppleves for nær (Olivius 1996:97f). En annen svensk stemme, Charlotte Engel, omtaler de som kanskje *ikke* kommer, men som savner et miljø som kan romme livsspørsmål og "ord bortom orden" (Engel 2006:148ff). Hun nevner diakonale erfaringer med meditasjonsgrupper eller bibel- og drømmegrupper, der deltakerne kan "närma sig det teologiska genom djupet av sitt eget liv" (ibid:179f).

---

<sup>25</sup> *Konfidens* (latin) = tillit, fortrolighet; *konfident* = den som betror seg

Dette kan være mennesker som ikke opplever seg spesielt utsatt eller i krise, men som ønsker å arbeide med sine livsspørsmål og la seg berøre av det evige. Marit Bunkholt mener at mange som kommer til samtale, er mestrende mennesker som vil snakke om noe viktig, uten at de er i en spesielt hjelpetrengende posisjon (Bunkholt 2007:14). Sjelesorgsamtalen finner sted fordi de tar ansvar for sitt eget liv og gir det vekstmuligheter.

Forberedelser i forbindelse med livsriter kan også omfatte sjelesørgeriske elementer eller åpne for eksistensielle samtaler med unge foreldre eller med etterlatte etter dødsfall (Stifoss-Hanssen 2007). En del av folkekirkens medlemmer definerer sin tro på siden av den offisielle bekjennelsen (Okkenhaug 2002:174). De oppsøker kanskje ikke sjelesorgrommet, men de kan benytte anledningen til å snakke om sin religiøsitet når de er i nærheten av noen som representerer kirken eller på annen måte signaliserer åpenhet for slike samtaler. Et utbredt credo lyder: ”Det er mer mellom himmel og jord...”, og noen lengter etter dette ”mer”.

Konfidentens liv og eventuelle tro kan være preget av sunn eller usunn åndelighet, og av skifte mellom sunn selvfølelse og lav selvfølelse, - og evnen til å ta hånd om eget liv kan variere. Leif Gunnar Engedal peker på det han ser som gjennomgående sjelesørgeriske utfordringer i postmoderne kontekst: Identitet og selvfølelse, relasjonell nød, skam og skyld, kristen spiritualitet, samt tverrkulturell tilnærming (Engedal 2002:54ff). Disse er uttrykk for tema eller behov hos konfidenter, både i samtaler under fire øyne og i rom med større sosialt og kulturelt perspektiv.

Hos den som oppsøker sjelesorg, finnes ofte en sårbarhet. Den kan være knyttet til et vanskelig tema vedkommende bærer med seg eller til aktuell livssituasjon, men også til opplevelse av hjelpeløshet, utsatthet eller underlegenhet. Sårbarheten kan forsterkes dersom konfidenten har tidligere erfaring med å ha blitt utnyttet eller krenket i møte med én i mer mestrende posisjon. Sårbarhet kan medvirke til at noen strever med å gå inn i en intim relasjon som sjelesorg er, eller den kan føre til ekstrem avhengighet (Okkenhaug 2002:58).

Synet på mennesket er ingen enhetlig størrelse, verken innen kirken eller i moderne vitenskap (Harbsmeier & Iversen 1995:413). Karakteristisk for det skapelsesteologiske menneskesynet er imidlertid at mennesket oppfattes som en helhetlig person, ikke splittet i delfunksjoner. Likeledes omtaler det mennesket med en form for nøktern realisme; vi er neppe så gode som idealismen i det moderne menneskesynet gjerne framholder, og vår søken etter frihet og selvrealisering ledsages av trang til aggresjon og selvdestruksjon (ibid). Og enten teologien er opptatt av menneskets syndighet eller av menneskets status som forløst, vil og må sjelesorgen

forholde seg til det som er den enkeltes erfarte eller erkjente virkelighet (Okkenhaug 2002:53, Engedal 2004:53).

### Sjelesørgeren

Sjelesørgeren, ofte en prest eller en diakon, er et helt og sammensatt menneske på linje med konfidenten. I det gjensidige møtet er de to likestilt, og de er først og fremst medmennesker (Wikström 1999:208). Likevel innebærer relasjonen ulikhet eller asymmetri med hensyn til makt, kontroll, ansvar og sårbarhet (Stifoss-Hanssen 1999:61). Det tilligger sjelesørgerens profesjonelle rolle å ha innsikt i dette og kunne forholde seg etisk forsvarlig til det gjennom å regulere nærhet og distanse. Om sjelesørgeren er mer opptatt av å dekke egne behov for anerkjennelse og respekt enn av konfidentens anliggende, utnytter han eller hun relasjonen og krenker den andre (Okkenhaug 2002:50). Konfidenten ønsker å møte en ikke-dømmende, ikke-dirigerende og utholdende sjelesørger som *bryr seg* (Olivius 1996:55). Og den som skal våge å dele noe av sitt innerste, trenger at den andre er i stand til følge med dit og ta imot.

En sjelesørgers kompetanse inkluderer en rekke faktorer. Engedal skisserer en modell som omfatter personkompetanse, kommunikativ kompetanse, hermeneutisk kompetanse, teoretisk kompetanse og åndelig kompetanse (Engedal 2004:64ff). Kompetansen vokser gjennom utdanning og veiledning, erfaring og refleksjon. Owe Wikström understreker betydningen av at sjelesørgeren selv oppsøker sjelesorg og drar omsorg for sin egen sjel. Han ser den personlige erfaringen som sjelesørgerens viktigste arbeidsinstrument, og psykologisk teori og teologisk refleksjon som kompletterende (Wikström 1999:263). Sjelesørgerens integritet blir også vesentlig, for at ikke private roller eller personlige behov skal prege arbeidet.

Berit Okkenhaug beskriver sjelesørgerrollen ved hjelp av ulike metaforer - omsorgsfull hyrde, såret hjelper, klok dåre eller håpets medvandrer - og poengterer at disse illustrerer ulike aspekter ved rollen som det kan være nødvendig å veksle mellom for ikke å stivne i et fast mønster (Okkenhaug 2002:73ff). I hvilken grad rollen er å være hjelper, kan dermed variere.

Emmanuel Lartey gjengir en modell han har hentet fra den kanadiske pastoralteologen Peter Vankatwyk, og som viser hvordan fokus på ulike dimensjoner ved tjenesten gir seg utslag i ulike hjelpestiler (Lartey 2003:69ff). Han skisserer fire hovedtyper som han mener er personavhengige, men som også kan endres ved behov: *The guide* er personorientert og ledende, *the celebrant* personorientert og støttende. *The consultant* er oppgaveorientert, støttende og samarbeidende, og *the manager* oppgaveorientert og ledende eller rådgivende. Sjelesørgeren behøver bevissthet om hvordan rollen fylles og reguleres.

Den som oppsøker sjelesorg, skal kunne vente å bli møtt og å kunne hente det hun eller han trenger. Men den som møter, kan også oppleve å "få".

### **Roller vis á vis Gud**

I Hjalmar Sundéns rolleteori understrekes den psykologiske betydningen personer eller roller som gestaltes i de bibelske fortellingene, får som identifikasjonsobjekt (Wikström 1999: 71). Et menneske som kjenner seg igjen i en bibelsk person eller rolle, kan oppleve seg selv i tilsvarende rolle overfor Gud, og utvikle en forventning om å bli møtt eller handlet med av Gud på samme måte som den bibelske personen. Gjennom slik å tilegne seg en aktiv religiøs rolle, kan et menneske erfare forholdet til Gud ikke bare tankemessig, men gjennom et *reelt møte*, en dialog eller relasjon med "allt som är" (ibid:79). Bevisst eller ubevisst tilegner et troende menneske seg et antall roller, og utvikler gjennom det en religiøs identitet, en gudspartnerrolle som konstituerer mening (ibid:80f). Sundén kaller bevegelsen fra deterministisk til helhetsskapende livstolkning for "fasväxling", og mener at det er partnerrollen, forventningen om Guds omsorg, som muliggjør denne. Gudspartnerrollen styrkes gjennom deltakelse i riter og blir avgjørende for et religiøst menneskes selvbilde (ibid). Sundén baserer seg på sosialpsykologiens oppfatning av roller og rolletilegnelse (Sundén 1971:51ff). Han tar avstand fra det teatrale ved rollebegrepet og oppfatter rolletaking som langt mer enn spill.

### **Rom**

Begrepet "sjelesorgens rom" er en hyppig brukt metafor i omtalen av det som utspiller seg mellom konfident og sjelesørger. Dette rommet er mer enn det fysiske rommet omkring og mellom dem, selv om det konkrete samtalerommet også har betydning, enten det er et kontor, et annet oppholdsrom eller et liturgisk rom. Beliggenhet og hvordan det ser ut og kjennes der, kan spille en rolle for samtalsforløp og utfall. I tillegg har avstand eller nærhet mellom personene noe å si, sammen med opplevelse av takhøyde - en annen metafor.

### **Lukket og åpent rom**

Rommet er lukket, i den forstand at sjelesørgeren har taushetsplikt, og ingen andre enn konfidenten kan gi innsyn i det som skjer, og det er åpent i den forstand at konfidenten skal kunne bringe inn et hvilket som helst tema og bli tatt imot. Dessuten har sjelesorgen en åpenhet for menneskelivets religiøse dimensjon som annen hjelpevirksomhet ikke alltid gir, uten at sjelesorgen behøver å begrense seg til trosspørsmål (Harbsmeier & Iversen 1995:410). Samspillet mellom sjelesørger og konfident kan kalles "mellomrommets virkelighet" (Okkenhaug 2002:81). Det som foregår her, kan omfatte heling og endring, slik ulike former for terapeutisk virksomhet gjør, og tilnæringsmåtene er langt på vei de samme.



## Teologi og psykologi

Sjelesorgen benytter seg først og fremst av samtale som metode, og har med nødvendighet et forhold til psykologi<sup>26</sup>. Det forutsettes at sjelesørgeren har psykologisk kunnskap og innsikt i visse psykoterapeutiske<sup>27</sup> elementer og metoder. Samtidig har sjelesorgen teologien som ressurs, og kan se frigjøring og forandring også i eskatologisk perspektiv (Harbsmeier & Iversen 1995:412). Sjelesorgen kan kalles et språk for møtet mellom teologi og psykologisk erfaring (Stifoss-Hanssen 1997:113).

Menneskekunnskap og innsikt i terapeutiske handlingsmåter avspeiler seg i sjelesørgerens holdninger og ferdigheter i møtene med enkeltmennesker eller konfidenten, uavhengig av dennes livssituasjon. Utgangspunktet for samtalen er konfidentens subjektive sannhet (Olivius 1996:65). Helt grunnleggende har empati eller innlevelsesevne en uvurderlig betydning (ibid: 61ff). Empati omfatter evne og vilje til å være hos og holde ut. Likedan er det vesentlig hvordan en sjelesørger gjenkjenner sårbarhet og motstand, håndterer overføring og motoverføring, og tar ansvar i en asymmetrisk og samtidig likeverdig relasjon.

Ulike psykoterapeutiske retninger har påvirket sjelesorgen, uten at de er overført direkte og umodifisert (Harbsmeier & Iversen 1995:404f): Psykoanalysen har dannet grunnlaget for en måte å tenke om mennesket på som nærmest er blitt allmennkunnskap, og adferdsterapien har paralleller i en type sjelesorg som bruker løfter om belønning og trusler om straff. Retninger som gestaltterapi og transaksjonsanalyse brukes både individuelt og i grupper med tanke på selverkjennelse og konfliktforståelse, og framfor alt ligger Carl Rogers klientsentrerte metode til grunn for moderne sjelesørgerisk teori og praksis (ibid). Narrativ tilnærming til arbeid med livsvei og livshistorie er også aktuelt (Lundby 2009). Sjelesorg har klare fellestrekk med terapi, uten at de er identiske størrelser. Det kan være forskjeller i utgangspunkt, ståsted og målsetting, men sjelesorgen trenger og ønsker å være i dialog (Okkenhaug 2002:152).

Ethvert menneske er en forsker, sier Helge Torvund (Torvund 2008:104). En forsker vil finne ut noe. Sjelesorgsamtalen kan være en hjelp til å finne ut av floker, til å lete seg fram til detaljer, til å se sammenhenger, til å oppspore løsninger eller skape endring. Åpne spørsmål, rom for subjektiv sannhet, bruk av det Rogers kaller speiling, konkretisering og skrittvis tilnærming kan lette forskningen og avdekke mønstre og tilhørende følelser (Olivius 1996:

---

<sup>26</sup> Poeten og psykologen Helge Torvund kaller møtet mellom sjel og ord, psyke og logos - psykologi -, for *sjelsord*, et uttrykk for at to sjeler møtes gjennom samtalen, "det genuine møtet mellom menneske som verkeleg talar saman" (Torvund 2008:10)

<sup>27</sup> *Terapeia* (gresk) = behandling, pleie, tjeneste; psykoterapi = pleie eller tjeneste for sjelen

71ff). Samtalen kan romme mulighet til veksling mellom ulike sinnsstemninger og ulike nivå, både alvor og lekenhet, og noen ganger stillhet (ibid:74ff). En sjelesorgsamtale kan også komme til å kjennes håpløs, fordi konfidentens situasjon er det og det ikke finnes relevant lindring eller trøst. Iblant kan det å dele håpløsheten, føre til at det håpløse slipper (ibid:79). Andre ganger er det nyttig å skifte referanseramme eller forsøke å se en sak i et annet lys (Torvund 2008:82ff).

Å snakke om vanskelige situasjoner eller vonde minner, vekker følelser. Det er naturlig å bli sint eller trist. Noen konfidenter kvier seg for å gjøre fortvilelsen synlig og forsøker å holde gråten tilbake, men dyp gråt kan også være befriende (Olivius 1996:80f). Både sorg og glede gir seg uttrykk i kroppsspråk, og det kan anerkjennes i sjelesorgrommet (ibid:82f).

Emmanuel Lartey refererer til afrikanske kolleger, Masamba ma Mpolo og Abraham Berinyuu, som tar til orde for at afrikansk sjelesorg eller diakoni naturlig skal bruke tradisjonelle ytringsformer - fortelling, myter, ordspråk, dans, drama, musikk - i sitt møte med spirituelle, emosjonelle og relasjonelle anliggender (Lartey 2003:24f). Dette vil være paralleller til vestlig sjelesorgs anvendelse av terapeutiske og kunstneriske metoder. Lartey anfører videre hvordan *pastoral care* med fordel kan omfatte aktivitet eller handlende tilstedeværelse, synlig åpenhet for transcendens, varierte kommunikasjonsformer og gjensidighet. Motivet og drivkraften er Guds kjærlighet, skriver Lartey, og målet er ikke bare å lindre, men å forebygge smerte, og å legge til rette for menneskelig vekst (ibid:26ff).

### Det særegne

Owe Wikström vektlegger fire dimensjoner ved sjelesorgen og kaller dem *omsorg, besinnelse, tolkning og fordypning* (Wikström 1999:183ff). Han presiserer at ingen er viktigere enn de andre, men påpeker at de to siste omfatter det som gjør sjelesorg annerledes enn alminnelig terapeutisk virksomhet. Her får teologi, liturgi og etikk en større betydning, og også mystikk, eller overgivelse til det uutgrunnelige. Wikström poengterer imidlertid at det er konfidentens anliggende som avgjør innenfor hvilke dimensjoner et møte finner sted, og også hvilke sjelesørgeriske ressurser som brukes.

Mange konfidenters tanker omfatter spørsmål knyttet til tro og teologi. Troen er en personlig prosess, farget av den enkeltes historie og av teologisk syn (Okkenhaug 2002:181f).

Refleksjon hører til - eller annen støtte til videre bevegelse i troens landskap. Noen ganger fokuseres det spesielt på Guds nærvær, ved at Gud omtales eller tiltales. Flere virkemidler eller handlingsmåter kan ivareta dette.

## Ritualer

Sjelesorgen kan innhente ritualer som ressurs (Olivius 1996:132). En sjelesorg som vender seg til kirkens liturgi, tror på handlingens kraft. Henvendelsens og handlingens nivå blir det virksomme nivået, der mennesket kan være i dialog med Gud på et ikke-rasjonelt, mytisk språk og få styrket sin religiøse identitet (Wikström 1999:71f). Tradisjonelt har bibel og salmebok vært nærliggende hjelpemidler, og for mange er bønn - fast, fri, stille eller høyt - eller velsignelse et naturlig element i tilknytning til en samtale. Enkelte konfidenter har glede av kroppslige handlinger, som kneling, korstegn eller håndspåleggelse, som også kan brukes i forbindelse med skriftemål. Iblant forekommer kommunion i tilknytning til sjelesorg, men vanligvis feires nattverd i et større fellesskap. I sjelesorgrommet brukes liturgiske element med varsomhet, og ikke uten at konfidenten har eget ønske om det. Forhastet eller uklok bruk av ritualer kan oppleves krenkende (Okkenhaug 2002:12). Riten skal nære livet og troen, skriver Jone Salomonsen (Salomonsen 1999:85).

## Ritualisering

Å frambringe et ritual, er å ritualisere (ibid:290). Ritualisering er en kroppslig, målrettet praksis innenfor symbolsk satt rom og tid, og i følge Salomonsen karakteriseres en ritualisert handling ved at følgende finner sted samtidig: aktivering av indre, rituell intensjon; aktivering av ytre, observerbare handlingsstrategier; kroppslig samspill med symbolsk tid og rom; intensjon om å bevirke forandring eller bekreftelse; bevissthet om at "jeget" handler og blir handlet med; tilknytning til sosialt felt (ibid). Et ritual framstiller en fortelling om deltakernes liv, og knytter sammen fortid, nåtid og framtid. Ritualisering kan også skape, opprettholde og bekrefte sosiale fellesskap (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2007:66).

I sjelesorgsammenheng kan enkelte rituelle handlinger ta form av små gudstjenester, som de seremoniene prestene på Modum forbereder og utfører sammen med pasienter som ønsker det (Børresen & Bjønnes 2001). Det kan være minnestunder, feiringer, forbønner eller markering av avreise; individuelle ritualer som innlemmer individuelle historier i Guds store historie med menneskene. Handlingen er til hjelp i arbeidet med å gjøre ferdig tidligere hendelser, tine frosset sorg og gi nytt mot. Berit Okkenhaug omtaler også terapeutiske ritualer som utføres mange år etter en begravelse, der avskjeden av en eller annen grunn likevel ikke er fullført (Okkenhaug 2002:218). Sjelesorg har nær forbindelse til liturgikk, og det er naturlig å se dette fagfeltet som en alliansepartner (Stifoss-Hanssen 1998).

### Symbolhandling

Sjelesorgen kan initiere og støtte også symbolske handlinger av mindre omfang, med tilknytning til hverdagslivet. Bevissthet rundt for eksempel lystenning, markering av måltid, bruk av bilder og utvalgte gjenstander, kan innebære tolkning av kollektive eller private symbol og fylle dem med større liv og mening. Olivius påpeker at symbolene først og fremst hører hjemme innenfor relasjonsdimensjonen, sammen med tro, kjærlighet kunst og poesi (Olivius 1996:146ff). De kan gi språk til erfaringer det ellers er vanskelig å finne uttrykk for, og de kan fungere som affirmasjoner.

### Retning

Sjelesorg i klassisk tradisjon legger hovedvekt på eksistensielle og religiøse spørsmål og handler om ”att få livsdilemman, livskriser och existentiella problem belysta och tolkade utifrån en kristen verklighetsuppfatning, att få hjälp att rituellt gestalta sin relation till det gudomliga/den Andre”, skriver Owe Wikström (Wikström 1999:163). Hos Anders Olivius heter det at sjelesorgens overordnede mål er å hjelpe mennesker til et levende forhold Gud (Olivius 1996:201). Gudsrelasjonen kan imidlertid ikke separeres fra andre relasjoner, og sjelesorgrommet er åpent også for menneskers strev i forholdet til andre mennesker eller til seg selv (ibid: 154). Anders Bergem er opptatt av sjelesorgen som et ”nådens rom” der konfidenten kan oppleve en smak av evangeliet (Bergem 2008:98). Han understreker at sjelesorgen også har et eskatologisk perspektiv og at den arbeider i spenningen mellom ”allerede nå” og ”ennå ikke”, med bevissthet om både jordnære og utopiske mål (ibid:140f).

### Sjelesorg i bevegelse

De norske lærebøkene viser til Clebsch & Jaekles kategorisering av sjelesorgtjenesten som helbredelse, støtte, veiledning og forsoning (Bergem 2008:33ff og Okkenhaug 2002:16ff). Emmanuel Lartey legger til en femte komponent, hentet fra Howard Clinebell, som han kaller næring, og ytterligere to for egen regning; frigjøring og myndiggjøring, eller ”empowering” (Lartey 2003:66ff).

*Helbredelse* - å gjøre hel - kan være knyttet til ønske om å bli frisk fra en sykdom eller å få mot til å leve med den, eller det kan handle om heling av minner eller vanskelige opplevelser. *Støtte* kan være hjelp til å komme gjennom en krevende fase eller til å holde ut i en komplisert livssituasjon som ikke lar seg endre. *Veiledning* knyttes ofte til valg eller konfliktløsning. Tradisjonelt har kirkelig veiledning ofte vært deduktiv eller normativ, mens dagens tilnærming gjerne er induktiv eller personorientert. *Forsoning* er arbeid for gjenoppretting av brutte relasjoner, både mellom mennesker og mellom mennesker og Gud. *Næring* er det som

skal til for å fremme vekst, og rommer både trøst, oppmuntring og utfordring. *Frigjøring* kan være nødvendig på det personlige eller sosiale plan, og omfatte både mentale og politiske prosesser. *Myndiggjøring* representerer en forlengelse av frigjøring og er en bevegelse som handler om å bære ansvar, å bruke og styrke egne ressurser, og å leve oppreist.

### Diakonal sjelesorg

Dersom sjelesorgen tar utgangspunkt i at mennesket er en helhet og at sjelesorgen har som mål å øke den enkeltes frihet, er det nærliggende å vektlegge og utdype sjelesorgens forhold til diakoni så vel som til liturgikk (Stifoss-Hanssen 1998:71). Vektlegging av det diakonale aspektet avspeiler ekklesiologiske konsekvenser av inkarnasjonen og støtter den kontekstuelle sjelesorgmodellen, skriver Harbsmeier & Iversen (1995:416). De poengterer at mens prekenens kirkeideal er den usynlige kirke, er sjelesorgens kirkeideal et *synlig fellesskap*. Dette idealet kommer sjelden til syne i folkekirkens stor forsamlinger, men kan realiseres i mindre gruppefellesskap med rom for kommunikasjon og interaksjon, som selvhjelpsgrupper eller bibliodramagrupper, med åpning for en spiritualitet som omfatter både sjelelig og kroppslig erfaring (ibid:417). I et bibliodrama blir deltakerne invitert til å arbeide med bibelske fortellinger og roller gjennom å leve seg inn i dem og spille dem ut i lys av egen biografi. Joseph Power skriver:

The Bible story, “out-there”, is transformed from spectatorship to personal involvement; the various reactions, interpretations, emphases of the participants in the drama begin to touch the actors’ personal lives. (Power 1979:199)

Bibliodrama<sup>28</sup> har fellestrekk med psykodrama ved at det gir mennesker anledning til å *herme* roller, *være* i roller og *skape* i roller, noe som gir en dypere og mer omfattende opplevelse av en eksistensiell fortelling. Det gir ikke generell, tillært kunnskap, men individuell, ”til-*lekt*” kunnskap. Også Olivius nevner symboldrama, bibliodrama og psykodrama, i forbindelse med det han kaller narrativ sjelesorg. Denne er opptatt av bibelfortellingenes dynamikk og personlige betydning for leseren (Olivius 1996: 136f). Slik sjelesorg vil ivareta den jordnære målsettingen på en kreativ måte, uten å miste den utopiske eller eskatologiske av syne. Den vil framfor alt medvirke til å gi mennesker håp.

---

<sup>28</sup> Arbeid og erfaring med bibliodrama er mer inngående beskrevet hos Peter Pitzele (1998)

## 4.2 Psykodramaets filosofi og metode

### En kort presentasjon

Dette avsnittet omfatter noen linjer om psykodramaets opphavsmann, Jakob Levy Moreno (1889-1974), og en innføring i sentrale elementer i psykodramatisk tenkning og praksis, sortert i kategoriene *Relasjoner, Roller, Rom, Ritualer* og *Retning*. Det baserer seg på ovennevnte litteratur og relaterer i noen grad til generell psykologi og andre terapeutiske retninger.

### Morenos liv og verk

Jakob Levy Moreno ble født i Bucuresti, som eldste sønn av jødiske foreldre. Familien flyttet til Wien, hvor han vokste opp, studerte og arbeidet som lege og psykiater. Ved forrige århundreskifte var denne byen preget av sterke kulturelle motsetninger og nye strømninger innen filosofi, medisin, psykologi og kunst, og Moreno beveget seg i kretser av unge intellektuelle, eksistensialister og ekspresjonister. Han lot seg også inspirere av barns lek i byens parker og engasjerte seg i teaterarbeid med vekt på improvisasjon. Han organiserte selvhjelpsgrupper for prostituerte - for å gi dem perspektiv på egne livsmuligheter (Røine 1992:18) -, han var medstifter av et internasjonalt møtested for immigranter og flyktinger, og han ga ut tidsskriftet *Daimon*, der blant andre Martin Buber var bidragsyter (Fox 1987:xvif).

I 1925 emigrerte Moreno til USA. Her videreførte han sitt engasjement innen teater og terapi, drevet av en visjon om universell enhet, opphevelse av skillet mellom kunst og behandling, og av en grunnleggende tro på menneskets kreative potensial (Marineau 1989:108ff). Han arbeidet først og fremst med praktiske og metodiske sider av psykodramaet, men hadde ambisjoner om å begrunne sitt arbeid vitenskapelig, og han ga sine bidrag til utviklingen av sosiometri<sup>29</sup> og gruppepsykoterapi. I 1936 åpnet han behandlings- og utdanningscenteret Beacon Hill Sanatorium, der han drev terapeutisk praksis og undervisning fram til sin død.

### Filosofi og menneskesyn

Moreno har ikke kalt sin tenkning et filosofisk system, men den filosofien han var opptatt av, knyttet til gudsbegrepet og til mennesket i verden og mennesket i relasjon til Gud, gjennomsyrrer psykodramaets grunnlag. Som tenker var Moreno utpreget eklektisk, påvirket av bl a Kierkegaard, Heidegger og Jaspers, men også original og nyskapende, - og som teoretiker uoversiktlig og lite systematisk (Blatner 2007:11). Hans egne skrifter, de fleste

---

<sup>29</sup> *Sosio-* (latin) = som angår samfunnet; *metri/metrologi* (gresk) = læren om måleteknikk; sosiometri = en teknikk for å undersøke eller måle sosiale forhold i en gruppe

utgitt etter at han etablerte seg i USA, er til dels vanskelig tilgjengelige og fulle av selvmotsigelser, trolig preget av at de er utviklet i antagonistisk posisjon med mange og ulike dialogpartnere (Oudijk 2007:140).

Til Freud skal han sagt:

Well, Dr. Freud, I start where you leave off. You meet people in the artificial setting of your office, I meet them on the street and in their home, in their natural surroundings. You analyze their dreams. I try to give them courage to dream again. *I teach the people how to play God.* (Moreno 1994:5f)

Morenos religiøsitet og menneskesyn springer i stor grad ut av hans bakgrunn i østeuropeisk jødisk fromhetstradisjon med chassidisk livsglede. Han var inspirert av Kabbala og annen mystikk, men følte seg ikke knyttet til én bestemt religion. Det framgår av biografien at han oppfattet Jesus som en viktig rollemodell (Marineau 1989). For Moreno var den åndelige eller kosmiske dimensjonen ved tilværelsen like reell som den hverdagslige, og *den guddommelige skaperkraften* det sentrale. I hans tanke er det ingen dualisme mellom Gud og mennesket, men et forhold som utgjør en prosess eller et kretsløp, med utgangspunkt i Gud. Mennesket er en *medskaper*, og det kreative potensialet ligger i selve *relasjonen* "I - God" (Marineau 1994).

#### Den psykodramatiske arven

Senere psykodramatikere har foredlet og videreutviklet arven etter Moreno, debattert den og satt den i nye sammenhenger. Tidligere omtalt forskning forteller om det, likedan nyere artikkelsamlinger og annen faglitteratur (Baim & al 2007, Fonseca 2004 m fl). Ikke alle vektlegger det spirituelle perspektivet ved filosofigrunnlaget like sterkt, men kjennskap til det inngår i studiet av Morenos livsverk.

Enkelte psykodramatiske begrep og teknikker brukes også innen andre terapeutiske retninger, som i gestaltterapien, der Fritz Perls kan ha hentet inspirasjon fra Moreno (Marineau 1989: 137). Både Perls, S. H. Foulkes, gruppeanalysens grunnlegger, og Eric Berne, mannen bak transaksjonsanalysen, var blant de mange som deltok i seminar ved Beacon (ibid).

Moreno omtalte og definerte psykodramaet på en rekke ulike måter, uten å gi én samlende definisjon. Psykologen Peter Kellermann foretrekker å kalle det en psykoterapeutisk metode - og ikke en teologi, en dramatisk kunstart, et politisk system, en vitenskap eller en livsfilosofi, som Moreno kunne gjøre (Kellermann1992:18). Denne definisjonen kan gjelde her, samtidig som muligheten holdes åpen for at deltakere i psykodrama opplever at grensene mellom terapi og teaterkunst eller mellom terapi og religiøsitet overskrides (Tefre 2000:191).

## Gruppehandlingen

Psykodramateorien er utviklet i tett forbindelse med praksis og kan vanskelig gjengis skjematisk. Slik presentasjonen av den psykodramatiske virksomheten er ordnet her, innebærer det glidende overganger og iblant overlappinger mellom kategoriene.

## Relasjoner

Bærebjelken i psykodramaet er *gruppen*. I Morenos tenkning kommer gruppen før individet (Marineau 1989:65). Individet kan ikke eksistere alene. Allerede før mennesket er født, forholder det seg til en annen og er avhengig av denne andre, og det er nettopp i forholdet - *relasjonen* - mennesket kan utvikle seg. Samtidige og senere teoretikere utvikler og ordsetter relasjonsforståelsen mer enn Moreno. Fra midten av 1900-tallet var mange psykologer opptatt av sammenhengen mellom "selvet og de andre", og Fromm Reichmann, Horney og Sullivan lanserte sine teorier, fulgt av blant andre Winnicott, Vygotsky og Mitchells (Schibbye 2009: 57ff). Fra midt på 1980-tallet finnes en rekke utforminger av "selvet-i-relasjon", ikke minst Daniel Sterns (ibid). "Det relasjonelle selv" kan forstås som prosesser som omfatter individets dialoger både med seg selv og med andre, og tidlig samspillserfaring tillegges stor betydning for tilknytning og autonomi (ibid).

Gruppen er den bærende enhet for sosialt liv, og i psykodrama blir den en arena for utforskning av samspill og nye ferdigheter. Selvutvikling skjer ikke innelukket i den enkelte. For Moreno innebærer møtet mellom to mennesker at det oppstår en tredje komponent, en merverdi av det hver av dem bringer med seg. Dette er en ressurs med nyskapende muligheter, og i en gruppe ligger tilsvarende potensial i møtene og relasjonene mellom alle gruppedeltakerne (Slettemark 2004:38f).

## Møte

Et annet sentralt begrep hos Moreno er *møtet*, og tenkningen hans er ikke ulik den vi finner i Martin Bubers klassiske verk *Ich und Du*. Buber - som Moreno hadde forbindelse med i Wien (Marineau 1989:48f) - skjelner mellom mennesket som *individ*, som framtrer gjennom å avgrense seg fra andre, og mennesket som *person*, som framtrer gjennom å relatere til andre, og han sier at *relasjonens hensikt og mål er dens eget vesen* (Buber 1990:63). Enhver berøring med et Du har linjer til berøring med det evige Duet, som i Bubers univers er Gud, og med verden og alt levende som enhet og helhet (ibid:75f).

Også i Morenos begrep *Begegnung* - eller *encounter* -, ligger *det betingelsesløse møte mellom menneskesinn* uten fordommer, diagnoser eller subjektive tolkninger (Røine 1992:18). Også



Moreno fokuserer på opphevelsen av skillet mellom Jeg og Du - og mellom Jeg og Gud. Han vektlegger *øyeblikket* for møtet, *det skapende her og nå* (Moreno 1994:104ff), noe han utdyper i sin spontanitetsteori, og han introduserer et eget begrep for kvaliteten i møtet, *tele*<sup>30</sup>.

### Tele

Telebegrepet betegner et ”forhold mellom to mennesker som ser hverandre klart” (Slettemark 2004:37). Det omfatter empati (J Moreno 1994:103), men er samtidig noe mer og noe annet enn empati. Moreno bruker det om kontakten og kvaliteten i et gjensidig møte uten overføring og motoverføring, og kaller det *Zweifühlung*, til forskjell fra *Einfühlung* - innlevelse (Moreno 1975:7). Tele forutsetter avstand og avgrensing, og karakteriserer en dyp forbindelse som ikke er symbiotisk. Tele kan beskrive samforståelse og aksept, men også ikke-tiltrekning, når den er gjensidig. Tele behøver ikke omfatte nær tilknytning og vennskap, men innebærer forståelse og respekt. Tele er knyttet til autentiske møter *her og nå*, og er ikke nødvendigvis permanent (Kellermann 1992:102). En gruppes tele påvirker utfallet av det gruppemedlemmene utfører sammen. I en gruppe med sterk tele er medlemmene opptatt av å gjøre *hverandre* bedre. En av Morenos arvtakere, Adam Blatner, diskuterer ulike faktorer som kan være avgjørende for tele mellom ulike individ i ulike roller, og han understreker hvordan bevissthet omkring tele kan hjelpe mennesker til å gjøre valg knyttet til egen atferd, og at tele kan utvikles (Blatner 1994). Ellen Marie Tefre diskuterer Unni Wikans bruk av begrepet *resonans* - i møte med informanter i antropologisk feltarbeid - versus tele (Tefre 2000:23ff). Hun understreker likhet i at begge har med intuitiv kontakt å gjøre, og påpeker forskjell i at tele ikke forutsetter gjenkjennelse i egne erfaringer. I hvilken grad tele faktisk er mulig, kan diskuteres, - noe Moreno også gjorde med samtidige terapeutkolleger (Moreno 1975:3ff).

### Roller

I enhver gruppe oppstår og fordeles *roller*. Rollebegrepet brukes på teaterscenen og i hverdagsvirkeligheten, og ikke minst innen psykologi og sosiologi. Moreno anvender det i psykodramaet, som har karakter av teater, og har dessuten utarbeidet en egen rolleteori, som henger sammen med personlighets- og utviklingspsykologien. Han sier: Roller springer ikke ut av selvet, men selvet springer ut av og viser seg gjennom roller (Moreno 1994:157). Selv, ego, personlighet eller karakter blir en samling av et individs roller (ibid:153), - altså en ”indre gruppe” som vi bærer med oss. Adam Blatner, mener at det likevel finnes en sentral og samlende meta-rolle hos hver enkelt (Blatner 2007:64).

---

<sup>30</sup> *Tele* (gresk) = fjern, avstand; oversettes i psykodramatisk terminologi med ”innflytelse på avstand” (Slettemark 2004:37)

## Morenos rolleteori

Roller forklarer sosiale relasjoner. Hva et menneske er, er knyttet til *gruppen*, slik den framstår utenfor individet og i individet. Og et menneskes funksjon i en gruppe, kommer til uttrykk gjennom rollene det inntar eller får. Roller utspiller seg bare i relasjoner, og de tilegnes gjennom erfaringer i samspill og modell-læring. Enhver rolle har en komplementær rolle, en mot-rolle, og relasjonen blir til i møtet mellom de to. Å spille ut en rolle, krever alltid Den andres nærvær (Fonseca 2004:6). En rolle består av private elementer, knyttet til disposisjoner og livshistorie, og av kollektive elementer, knyttet til en aktuell gruppes forventninger og tradisjoner. Levende roller er gjerne i endring, og i levende grupper går ulike roller på omgang. Usunne grupper preges av fastlåste posisjoner og maktstrukturer.

Enhver rolle er flerdimensjonal og inneholder både fysiologiske, psykologiske og sosiale aspekt som påvirker hverandre (Moreno 1994:v). De *psykosomatiske* rollelagene dannes og utvikles gjennom menneskelivets tidligste faser<sup>31</sup>. De er disposisjoner knyttet til basale fysiologiske behov og er gjerne ordløse, og suppleres av det Moreno kaller de *psykodramatiske* rollelag - knyttet til forestillinger og fantasier - og de *sosiale* når skillet mellom indre og ytre verden vokser fram (ibid:73). Sosiale roller henger sammen med forventninger og normer i omverdenen, og preges av den enkeltes erfaringer med disse rollene. Psykodramatiske roller er indre representasjoner av virkelige personer i et menneskes verden, samt figurer fra drømmer, ideer eller fiksjon. Disse kan få liv på psykodramascenen.

Rollene fungerer ordnende for individets underbevissthet, mener Moreno (ibid:v), og alle roller er knyttet til tanke, følelse og handling. En rolle er ikke statisk. Den utvikles gjennom imitasjon, videre gjennom rollelek og rollespill, før den kan fylles med egne erfaringer - som igjen kan fornyes og medføre omskaping av rollen. En rolle kan være lite utviklet, velutviklet, fraværende eller forvrengt i sin funksjon, og den kan være latent, virksom av og til - eller mistet (ibid:vi). Et menneske som ikke er låst fast i sine roller, men har frihet og evne til å bevege seg i og mellom dem, og til å tilegne seg nye roller, har høy grad av *spontanitet*<sup>32</sup>. Når spontaniteten er lav, krymper selvet, og når spontaniteten vokser, vokser selvet, skriver Moreno (1983:15).

---

<sup>31</sup> I utgangspunktet er Morenos syn på spedbarnet sammenfallende med Freuds og andre samtidiges. Et nyfødt menneske var et ubeskrevet blad. Men mens Freud var fokusert på drifter og behovskontroll, var Moreno opptatt av relasjon og modenhet i relasjon, evne til å kunne oppfatte den andre. I dette er han mer på linje med moderne spedbarnsforskning. Han understreket hvordan rolleutviklingen avhenger av samspillet med den nærmeste omsorgspersonen, som oftest moren, som barnet i den første tiden opplever seg ett med (Moreno 1994:61). Moreno anså også ethvert barn som et potensielt geni, og skilte seg dermed fra både læringsteorien og psykoanalysen i synet på barnets muligheter (Rasmussen 1989:34).

<sup>32</sup> *Sponte* (latin) = av fri vilje, av egen drift (Hanneborg 1975:155)

## Spontanitet

Moreno omtaler spontanitet som en medfødt cerebral funksjon (Moreno 1994:50), og selve fødselen som en kraftfull spontan handling, en dyp katarsis<sup>33</sup> for både mor og barn (ibid:67). Moreno anser mennesket for å være guddommelig og dermed grunnleggende kreativt. Enhver kan leve autentisk og ansvarlig i pakt med seg selv og kosmos, og ha tilgang til spontan skaperkraft, men spontaniteten må hele tiden fødes på nytt, siden den er en intelligens som opererer i *øyeblikket* (ibid:xii). Spontanitet er ikke prestasjon, men et formende prinsipp som kommer til uttrykk på ulike måter: Som *dramatisk* - handlende - *kvalitet*, det som gir liv til dagligdagse ytringer, som *kreativitet* i alle former, som *originalitet* - det vi oppfatter som unikt -, og som *ny og adekvat respons* i en gitt situasjon, altså fleksibilitet og tilstedeværelse (ibid:89ff). Å være spontan er å stadig berede seg for fri handling (ibid:111). Spontanitet rommer barnlig og voksen lekenhet, mens ren *impulsivitet* er patologisk og ikke integrert spontanitet (ibid). Spontan handling er en skapende akt som også omfatter refleksjon.

Spontaniteten er stadig truet, men den kan, selv om det høres selvmotsigende, trenes (ibid:101), og den kan varmes opp. Oppvarming er en indre prosess som vitner om at individet streber mot handling, og den gir seg uttrykk somatisk, psykologisk og sosialt (ibid:56). Oppvarming kan stimuleres utenfra og bidra til fokusering.

## Rollerepertoar

Psykodramaet kan hjelpe mennesker til å undersøke egne roller og rollemønstre, til å se årsaker og behov og reaksjoner klarere, og til å oppdage fordeler og ulemper ved ulike roller. Roller som tar makten fra et individ eller fungerer som ren overlevelsesstrategi<sup>34</sup>, gjør at vedkommende likedanner seg med rollen og mister valgfriheten og spontaniteten.

Psykodramatisk arbeid har som mål at den enkelte skal kunne avkle sine uhensiktsmessige roller i det virkelige liv, og kunne velge, utvikle og tilegne seg nye. Det gir mulighet til å trene på roller for å oppnå høyere grad av spontanitet og et videre og mer fleksibelt rollerepertoar. Prosessen foregår både intrapsykisk og i interaksjon med gruppen (Røine 1992:56).

På psykodramascenen er spontanitet på et visst nivå også utgangspunkt for arbeidet.

Oppvarming skal bringe aktørene i kontakt med denne spontaniteten, aktivere de psykodramatiske rollelagene og åpne for kreativitet. De ulike aktørenes ytre roller i gruppen omtales nærmere i neste avsnitt og i kapittel 5.

---

<sup>33</sup> *Katarsis* (gresk) = renselse, lutring; aristotelisk begrep om dramaets virkning på publikum; medisinsk om emosjonell utløsning (Kellermann 1992: 76), og psykodramatisk om helende forløsning også for aktørene

<sup>34</sup> Eksempelvis en bøllerolle, en offerrolle eller en overutviklet hjelperrolle

## Rom

Gruppehandlingen finner sted i et lokale som er fysisk tilrettelagt for det (Kellermann 1992: 22) - passelig stort, nøytralt og enkelt utstyrt, behagelig temperert, noen ganger pyntet med friske blomster eller tente lys - og konstituerer samtidig selv et rom for utforskning og utfoldelse. *Oppvarmingsfasen* samler gruppen og bringer den enkelte i emosjonell kontakt med viktige tema i sitt liv. Både kropp, følelser og tanke stimuleres for å øke spontanitetsnivået og gjøre deltakerne rede til skapende møter med fortid, nåtid eller framtid (Slettemark 2004:50).

## Ramme

Psykodramaet benytter seg av fem hovedinstrument: *scenen*, *protagonisten*, *gruppen*, *hjelpe-ego* og *regissøren* eller lederen (Moreno 1994:a ff), og består av en handlingsgang som ikke kan forutses, men der visse redskap kommer til anvendelse innenfor en strukturert ramme. De fem instrumentene faller også inn under kategoriene *Rom* (scenen og gruppen), *Relasjoner* (gruppen) og *Roller* (protagonisten, hjelpe-egoene og regissøren).

*Scenen* er rommet der handlingen finner sted, som regel et definert område av gulvet<sup>35</sup>. Ved teateret er scenen fra gammelt et helligt sted med magisk kraft, og i greske drama steg skuespilleren (protagonisten) fram fra koret (gruppen) for å uttrykke deres felles tema. Den som stiller seg fram med et tema på psykodramascenen, gjør et viktig arbeid for seg selv - å våge å bli sett og hørt (Slettemark:102). Scenen blir et mulig "fødselssted" eller skapelsessted for noe nytt på vedkommendes livsvei, og alle slags situasjoner eller spørsmål eller drømmer kan spilles ut. På scenen skapes et rom i rommet - det konkrete stedet for en handling eller undersøkelse, eksempelvis stua hjemme, en fjelltopp, en skolegård, et bilde fra en drøm eller Edens hage -, og handlingen støttes ved bruk av enkle rekvisitter. Tiden på scenen er alltid nåtid. Både tidligere hendelser og framtidssønsker spilles ut her og nå. Scenen omtales også under *Ritualer*.

*Protagonisten*<sup>36</sup> velges som regel av gruppen, og får anledning til å spille ut sin virkelighet på scenen. Selv om temaet er personlig, avspeiler det et anliggende i gruppen (ibid:88).

Protagonisten er hovedpersonen og bærer hele tiden sin egen autoritet.

*Gruppen* blir både publikum og deltakere. Som gruppepsykoterapeutisk metode baserer psykodramaet seg på tillit, toleranse og gjensidighet mellom deltakerne. Det innebærer at

---

<sup>35</sup> Moreno selv brukte en spesialutviklet scene med én avsats for hvert virkelighetsnivå (Moreno 1994:262)

<sup>36</sup> *Protos* (gresk) = først, *agonistes* (gresk) = deltaker i kamp; protagonist = "den som går foran i strid"; den som trer fram fra koret og spiller hovedrollen i klassisk gresk drama (Bokmålsordboka 1986)

taushetsløfte og vitnefunksjon står sentralt, at gruppemedlemmene også er hverandres medspillere og ”terapeutiske agenter” (ibid:36f)<sup>37</sup>.

*Hjelpe-ego*<sup>38</sup> velges av protagonisten til å fylle ulike roller fra hans eller hennes indre verden (ibid:128ff). Dermed blir et hjelpe-ego en utvidelse av protagonisten. Det vesentlige er å imitere rollen, slik protagonisten selv gestalter den, leve seg inn i den og eventuelt improvisere i den, under veiledning av regissøren.

*Regissøren*<sup>39</sup> leder psykodramaet og er både analytiker, teaterprodusent, gruppeleder og terapeut (Kellermann 1992:46ff), med ansvar for protagonisten, hjelpe-egoene og hele gruppen. I forhold til de øvrige har lederen både en likeverdige og en mer ansvarsfull posisjon.

### Handling på scenen

Handlingsgangen i et psykodrama følger ikke faste regler, men har likevel sin ramme og sitt ressurstfang. De hyppigst brukte grunnelementene er *rollebytte* (Slettemark 2004:112ff), *dublering* (ibid:142ff) og *speiling* (ibid:170ff). Disse kan også knyttes til kategoriene *Relasjoner og Roller*, - og til *Ritualer*.

*Rollebyttet* åpner for genuine møter. Det hjelper protagonisten til økt forståelse for en annen person og til å se seg selv med den andres øyne. Slik bidrar det til å avdekke projeksjoner og skape bevegelse. Et rollebytte gir også tilgang til informasjon om viktige personer eller forestillinger i protagonistens verden, og hjelpe-egoene får bilder av dem eller det de skal gestalte. Rollebytte forutsetter evne til å være i den andres sko, ta et annet perspektiv.

*Dublering* foregår ved at lederen eller et gruppemedlem stiller seg bak protagonisten og sier eller gjør noe denne kan tenkes å si eller gjøre, men ikke klarer å uttrykke. En empatisk dublering kan hjelpe protagonisten til å oppdage noe vesentlig om seg selv. Dersom et dubleringsforslag stemmer, gjentar protagonisten det med egne ord eller eget kroppsuttrykk.

*Speiling* foregår ved at et hjelpe-ego tar protagonistens plass på scenen, mens protagonisten og lederen stiller seg litt på siden av scenen og ser spillet utenfra. Avstanden kan føre til nye oppdagelser, og protagonisten kommer gjerne med reaksjoner eller innspill til ny handling.

Handling kan gi innsikt som ikke nås på annen måte, *action-insight* (Kellermann 1992: 85ff).

---

<sup>37</sup> Et grunnleggende prinsipp i gruppepsykoterapi. Moreno oppdaget verdien av det da han organiserte selvhjelpsgrupper for Wiens prostituerte, som kunne kjenne seg igjen i hverandres situasjon (Slettemark 2004).

<sup>38</sup> *Auxiliary ego* (engelsk) = ”hjelpe-ego”, den som har en rolle i en annens psykodrama og derved hjelper denne med å gestalte sin indre virkelighet og spille den ut på psykodramascenen

<sup>39</sup> Regissøren er utdannet psykodramaleder, og jeg bruker oftest begrepet ”leder”

### Utvidet virkelighet

For øvrig benytter regissøren seg av ulike kreative teknikker og forslag til hvordan et tema kan konkretiseres og utforskes, hele tiden med lydhørhet for hva protagonisten behøver.

Scenen åpner for det Moreno kaller *utvidet virkelighet*, der tid, rom og objektiv virkelighet oppheves (Blomkvist & Rützel 1994). *Surplus reality* er en ”overskuddsvirkelighet” eller en skapende tilstand der minner, drømmer og forestillingsbilder kan spilles ut. Her er alt nåtid, og mennesker som egentlig er døde, kan være til stede, fordi de finnes i protagonistens indre verden. Dyr, trær og gjenstander kan snakke, og egenskaper eller følelser kan gestaltes og gis stemme. I den utvidete virkeligheten er det mulig å undersøke og utfordre noe som er fastlåst, eller å prøve noe nytt og skape endring. *Det magiske HVIS* eller *as if* - teatermannen Konstantin Stanislavskijs begrep (Stanislavskij 1998) - åpner for mulige framtidsperspektiv.

Mange arbeider med nære relasjoner eller med viktige valg. Andre belyser sider ved seg selv, som selvfølelse og selvtillit, og ofte kommer hemmende forhold fra fortiden til syne og kan bearbeides terapeutisk gjennom gjenopplevelse og nyskaping - og iblant forsoning. Noen søker spesielt innen den religiøse dimensjonen, og trekker den inn med selvfølgelighet, for andre kan kontakt med ”kosmisk virkelighet” komme overraskende i løpet av arbeidet. Ikke sjelden opplever aktørene en form for katarsis, gjennom frigjøring av følelser eller gjennom ny innsikt. Dette er et viktig terapeutisk aspekt ved psykodramaet (Kellermann 1992:82ff).

*Som om* er knyttet til den menneskelige forestillingsevnen - og er mer enn forestilling (ibid: 109ff). Handlinger i utvidet virkelighet kan påvirke og skape merkbare endringer i kroppen. Nyere forskning knyttet til traumebehandling, påviser også strukturelle endringer i hjernen etter psykoterapi som involverer emosjonell aktivering (Blindheim 2008).

### Deling

*Deling* er psykodramasesjonens siste fase. Protagonisten kommer ned fra scenen og blir reintegrert i gruppen, og gruppemedlemmene får anledning til å uttrykke hva de har opplevd under dramaet, har vekket i dem. Ingen tolker eller gir råd, men når alle snakker om seg, skapes gjenkjennelse. Dette er vesentlig i det gruppepsykoterapeutiske arbeidet (Z Moreno & al 2000:65). Også lederen kan dele, som medmenneske (Slettemark 2004:188).

Psykodrama på tomannshånd kalles *monodrama*. Selv om psykodrama primært er en gruppe metode, kan det finnes situasjoner der monodrama er hensiktsmessig. Elementene og redskapene er de samme, men i mangel av gruppe, må lederen fylle hjelpe-ego-rollene. I monodrama er lederen ofte mer varsom med å dele fra sitt eget liv (ibid:218).

## Ritualer

Flere av ordningene rundt psykodramaet kan betraktes som rituelle element eller assosieres med slike, og både den psykodramatiske handlingen som helhet og enkelthandlinger på scenen kan forstås som ritualer (Kellermann 1992:135f). Rommet er som oftest ryddet og pyntet, gjerne med levende lys. Flammen kan forstås som "hellig ild". Deltakerne samler seg i sirkel og går gjennom faste prosedyrer med taushetsløfte og valg av protagonist på vegne av gruppen. Selve psykodramaet er som en reise fra felles, objektiv virkelighet via individuell, subjektiv virkelighet til utvidet virkelighet på scenen, der handlingen foregår, og tilbake. Scenen blir et "hellig sted" der alminnelige tidsbegrep oppheves, - og det skapende her og nå kan kalles "hellig tid". Psykodramaet iscenesettes ved hjelp av forholdsvis faste virkemidler, mens handlingen alltid er unik. Avslutningen med deling og avkledning av roller kan gjennomføres i ulike former, men denne fasen fungerer som en nødvendig lukking og skal alltid finne sted. Disse rammene knyttet til psykodramaets form, kan sies å være rituelle trekk. Det er struktur som tillater antistruktur, brukt av deltakerne for å tolke erfaringer og skape mening og sammenheng.

Psykodramaet ønsker dessuten å knytte seg til urgammel kultisk tradisjon og viser til oldtidens teaterformer, som hadde som formål å bevege gudene eller forfedrene og å skape fruktbare livsbetingelser, for eksempel gjennom rituell dans og ofring (Røine 1992:25ff). Det henter elementer og terminologi fra det greske teateret, og for Moreno har det forbindelse til kosmisk virkelighet og guddommelig skaperkraft. Protagonisten blir katalysator for en gruppeprosess og initierer en handling som kan medføre katarsis for både aktører og tilskuere.

## Magi?

Eva Røine påpeker både rituelle og magiske aspekt i psykodramaet; imitasjon, simulering og symbolske handlinger (ibid:32). Den opplevde magien i psykodrama er knyttet til virksomme handlinger i utvidet virkelighet, av psykodramatikere omtalt som et "helende instrument" som gjør psykodrama til noe mer enn iscenesetting av episoder fra et menneskes fortid, nåtid eller framtid (Z Moreno & al 2000:1f). Det kan omfatte surrealistiske opplevelser, men en vesensforskjell mellom en surrealistisk verden og utvidet virkelighet, er at i utvidet virkelighet er et menneske ikke alene, men sammen med og fastholdt av gruppen, og i stand til å påvirke og skape handling. Det er en verden som kanskje aldri har vært og aldri vil bli, og likevel er den helt virkelig, og den har kraft til å frigjøre (ibid:5). Magien forstås ikke som trolldom eller svartekunst, men som opplevelse av meningsfull forandring, gjerne basert på forventning.

### Overgangsrite?

Det er også mulig å se en psykodramatisk handling som en form for overgangsrite, slik Ellen Marie Tefre gjør i sin hovedoppgave (Tefre 2000:79ff). I protagonistens reise gjenkjenner hun stadiene separasjon, liminalitet og inkorporering, med henvisning til van Gennep<sup>40</sup>, og hun forstår handlingen på scenen på et symbolsk plan, der det hele tiden er sammenfall mellom fiksjon og virkelighet, og der vante forestillinger settes på hodet. Hun mener videre å finne at de klassiske kjennetegnene ved ritualisering er til stede, slik Jone Salomonsen forutsetter (Salomonsen 1999:290f). Psykodramaet sees som en målrettet handling som deltakerne har en forventning til, det har en ytre struktur som gjør seg bruk av symboler og symbolhandlinger, det aktiverer kroppen i samspill med symbolsk tid og rom, det har intensjon om å bevirke forandring eller bekreftelse hos aktørene, det utføres med bevissthet om handlingens alvor, og det innebærer et sosialt samspill med kollektiv deltakelse. Psykodrama som rituell handling knyttes ikke eksplisitt til religiøs tro, men til fellesmenneskelige eksistensielle erfaringer.

### Retning

Psykodrama har fokus på individ *og* gruppe, og på individ *i* gruppe. Dets mål eller intensjon er å hjelpe den enkelte til å kunne *leve og handle mer spontant*, i pakt med egne ønsker og i kommunikasjon og fellesskap med andre. Det innebærer å kjenne egne roller og ta i bruk sitt fulle potensial, frigjøre seg fra gamle mønstre, endre fastlåste situasjoner og hele indre sår.

Morenos visjon om en kreativ revolusjon og universell enhet har åpenbare religiøse eller spirituelle trekk. Hans skrifter anerkjenner en kosmisk dimensjon eller virkelighet, samtidig som hans gudsbilde i hovedsak er immanent. Moreno betraktet seg selv som en ”heroisk eksistensialist” (Rasmussen 1989:29ff), og det er mulig å tolke hans filosofi som en del av det Bjørn Rasmussen omtaler som ”Den Nye Tid”-bølgen, knyttet til den fenomenologiske bevegelsen som startet rundt forrige århundreskifte, kjennetegnet av humanistisk samfunnskritikk, nyklassisisme og religiøsitet (ibid:7). Blant dem som utøver psykodrama i dag, finnes mennesker med ulike livssyn, også mange som lar seg inspirere av nyreligiøse strømninger (Tefre 2000:64). Psykodrama som metode er imidlertid ikke bundet til en slik livsanskuelse, og slik Moreno og hans arvtakere har forvaltet den, er den først og fremst en psykoterapeutisk praksis uten tilknytning til noe trossystem. For Moreno var det essensielle en dyp respekt for hver enkelts opplevelse av sannhet, og en bekjennelse til den kreative kraften som ligger i de levende relasjonene og i de genuine, skapende møtene.

---

<sup>40</sup> Arnold van Gennep 1909: *The Rites of Passage*, University Press, Chicago



## 5 Psykodrama som sjelesorg

---

### 5.1 Mulige mønstre

Med bakgrunn i litteraturstudiene ønsker jeg å belyse og utdype hvordan psykodrama kan gjenkjennes som sjelesorg, og å påvise slektskapet. Jeg fokuserer på elementer som forener sjelesorg og psykodrama, men søker også å avdekke områder hvor forbindelsen er mindre åpenbar. Jeg drøfter hvordan psykodramaet kan utfordre tradisjonell sjelesorg - og hvordan det kan bidra til å oppfylle sjelesorgens mål. Kapitlet ordnes under kategoriene *Relasjoner, Roller, Rom, Ritualer og Retning*, som de to fagfeltene allerede er presentert innenfor.

Teksten inneholder et knippe anonymiserte glimt fra praksis. Disse baserer seg på arbeid i grupper og på tomannshånd i Norge i dag, men er omskrevet og rekonstruert. Scenene som gjengis, er relativt korte sekvenser, iblant ledsaget av protagonistenes kommentarer og mine refleksjoner. De fungerer som eksempler på psykodrama som sjelesorg og trekkes inn i drøftingen. Tre av eksemplene, Case A, B og D er mer omfattende enn tekstens format tillater, og gjengis i utdrag. Det øvrige, som utdyper bildet av psykodramatisk handling og gir noe mer helhet og sammenheng, foreligger i vedlegget (s 90ff).

#### Case A Et nærvær

Ada er 37 år, sykepleier. Hun har oppsøkt terapi i forbindelse med et samlivsbrudd, lever nå enslig, og ønsker seg barn. Hun har et konfliktfylt forhold til sin mor, og er sint også på Gud. Ada karakteriserer sin religiøsitet som "barnetro" og deltar i en psykodramagruppe som holdes på menighetshuset. I sin første erfaring som protagonist snakker hun til Gud, som hun plasserer på en stol langt unna seg. Assistenten blir valgt til å være i rollen som Gud, og står på stolen. I rollebytte kommer Gud ned når Ada ber om det. Scenen omfatter også et møte med moren, der Ada ser seg selv utenfra og gjør seg i stand til et oppgjør. Hun gråter også over at hun ikke har født det barnet hun ønsker seg. Gud blir et vitne. Til slutt ber lederen Ada bytte rolle med Gud igjen. Hun sitter på Guds stol og ser.

*L: Du har fulgt med på alt dette, du, Gud. Hva er det du ser som Ada kan trenge å høre?*

*A som Gud: Jeg ser deg, Ada. Jeg ser at du er forferdelig lei deg, og jeg ser at du er rasende. Det kan være veien videre, det. Og jeg kommer så nær som du vil.*

Ada bytter rolle tilbake og får høre hva Gud sier.

*A: Jeg tror på det. Og jeg håper jeg tør å la deg være nærmere. For jeg trenger det...*

Psykodramaet følges umiddelbart av en deling. Hjelpes-egoene blir tatt ut av rollene, og flere i gruppen forteller hvordan de kjenner seg igjen i og er berørt av møtet med moren. En kvinne

som også savner egne barn, beskriver sin egen smerte og takker Ada for anledningen til å gråte. Assistentlederen deler en erkjent ambivalens med hensyn til om Gud er til å stole på.

Senere følger Adas personlige etterarbeid med refleksjoner, samtaler og nye psykodrama. Hun dweler ved sine egne uventede replikker - og ved at Gud faktisk kom ned fra stolen da hun ba om det... Hun sier også at det var en spesiell opplevelse å være i rollen som Gud og ha overblikket og kunne snakke direkte til seg selv med en annen myndighet enn ellers.

Eksempelet i sin helhet fokuserer på *relasjoner*, både i gruppen, der deltakerne gjør seg kjent med hverandre og medvirker i hverandres psykodramatiske arbeid, og gjennom det som skjer på scenen. For Ada blir både forholdet til viktige personer - først og fremst moren, men også den tidligere mannen - og forholdet til Gud gjort synlig. I sin protagonistrolle og sammen med lederen og hjelpe-egoene undersøker hun sine egne *roller* i samspillet med moren, og hun skaper *rom* for sin indre virkelighet når hun iscenesetter møter i sitt eget og morens hjem - og konkretiserer avstanden til Gud. Både den psykodramatiske handlingen og hele sesjonen (Vedlegg s 90ff) kan også sies å være forbundet med *ritualer*. Adas bevegelse og nyhandling på scenen, en begynnelse til et oppgjør med moren og en annerledes tilnærming til Gud, og gruppens bevitelse og bekreftelse av handlingen, som flere opplever at også er utført på vegne av dem, aktualiserer det sjelesørgeriske psykodramaets *retning* eller mål; personlig frigjørende handling som angår fellesskapslivet.

## 5.2 Relasjoner

Både sjelesorglitteraturen og psykodramateorien viser til Martin Buber. *I begynnelsen er relasjonen*, sier denne filosofen (Buber 1990:23). Gud er selv relasjon, og Gud vil relasjon. Menneskene er skapt til fellesskap og avhengige av fellesskap, - og ødelegger og ødelegges av fellesskap. Psykodramaets ideologi hevder at fellesskapet - gruppen - også kan helbrede, idet relasjon opphever isolasjon. Dette er også bakgrunnen for Den norske kirkes diakoniplan (Plan for diakoni 2008 kap 4). Det praktiske livet i menigheter og andre fellesskap kan vise eksempler på at visjonen fungerer - og på at den ikke alltid gjør det. Kirken holder likevel fast ved sitt ideal om det helende fellesskapet, og det samme gjør psykodramaet.

Morenos tele-begrep - som innebærer å *se hverandre klart* (Slettemark 2004:37) - betegner muligens en ønskesituasjon, men representerer også et forsøk på en annerledes forståelse av samhandlingen mellom terapeut og klient enn som overføring/motoverføring. Disse er anerkjent som naturlige og nyttige prosesser, og observeres og håndteres av terapeuten. I dialektisk perspektiv kan de forstås som svekket eller utydelig selvavgrensning og selvrefleksivitet, og de er alltid gjensidige, i den forstand at begge er med på å skape dem

(Schibbye 2009:287). Overføring er i utgangspunktet ubevisst og dekker langt fra alt som utspiller seg i terapirommet; også bevisste prosesser påvirker relasjonen (ibid:293). I terapeutens identifikasjon av motoverføring ligger mulighet til å oppdage egen subjekt-objekt-holdning, som definerer den andre uten å ta vare på dennes perspektiv (ibid:306f). Når denne holdningen er oppdaget og avkledd, er relasjonen nærmere det Moreno kaller tele. Det viktigste redskapet for å oppnå tele, er rollebyttet, enten det forgår på scenen eller i tanken. Flere spørsmål knyttet til relasjoner og roller drøftes under avsnitt 5.3.

I følge Moreno kan en gruppes tele gjøre det mulig å oppsøke de vanskelige relasjonene for å utforske og utfordre dem. I eksempelet nedenfor skjer utforskning av relasjoner via en bibelfortelling i et lite bibliodrama. Metoden ble omtalt i kapittel 4 (s 37). Også her henvender protagonisten seg både til Gud og til mennesker som har betydning i livet hennes.

### Case B En bibelberetning og en overraskelse

Bibi er en 55 år gammel lærer. Hun er gift og har voksne barn. Hun deltar i et kurs i bibliodrama, med tanke på å få innspill til undervisningen sin, og blir overraskende berørt i eget, eksistensielt anliggende: å bli sett.

Alle blir oppfordret til å velge en bibelsk skikkelse de er fascinert av eller ønsker å møte. Bibi velger Samuel fra Det gamle testamente, den scenen der gutten som bor i tempelet, blir vekket om natten av at en stemme roper på ham gjentatte ganger. Hun bruker noen minutter på å lese fortellingen for seg selv, og så bytter hun rolle med Samuel og *blir* ham. Først møter hun en annen i par, og så går hun på scenen og presenterer seg som Samuel for alle, og viser hva som skjer i tempelet om natten. Hun ligger på gulvet med lukkede øyne, farer opp og sier "Ja, hva er det, hva vil du?" til presten Eli, som i følge teksten først svarer at han ikke har ropt, og at Samuel må legge seg til å sove igjen. Tredje gang forstår Eli at det må være Gud som roper, og sier at Samuel skal si "Tal Herre, din tjener hører" når stemmen kommer igjen.

Bibi som Samuel farer opp én gang til, og roper – ikke som i teksten, – men: *NÅ snakker du, ja! Du har ikke sagt noe på årevis, og NÅ snakker du... Hva skal jeg tro, liksom? Skal jeg innbille meg at du husker på meg og vil meg noe når du endelig snakker? Hvorfor har du ikke sagt noe før?? Du har glemt meg, har du! Du har overlatt meg til dette tjenestelivet og glemt meg. Hvorfor skal jeg høre på deg og stole på deg nå? Hvorfor skal jeg høre på deg når du ikke hører på meg?*

Stemmen hennes er både sint og sår, og etterpå gråter hun. *Jeg visste det ikke, sier hun. Jeg visste ikke at jeg lengtet sånn etter å bli sett og anerkjent og brydd meg om... Men det er ikke bare Gud. Det er jo det at jeg liksom ikke betyr noe...*

I forlengelsen av dette gjør hun et psykodrama som handler om hennes lengsel etter å bli sett og møtt av sine nærmeste, både av ektemannen og av foreldrene, som nå er døde, men som kommer til henne i en levende scene fra hennes barndom. Gruppedeltakere fyller

rollene som mannen og foreldrene, og gjennom rollebytter blir hun møtt slik hun har savnet. Bibi går inn i rollen som seg selv som treåring og får en lang og god omfavnelse av faren, i stedet for skjenn, som hun ofte fikk og var redd for å få. Hun får sitte på morens fang og løpe til og fra, mens moren har all verdens tid. Når hun springer, hopper og spretter hun som et barn, og når hun sitter på fanget, blir kroppen tung og gir seg over til å bli holdt. Bibi smiler lettet og tilfreds. I en kort scene fra sitt voksne hverdagsliv snakker hun til mannen sin og setter hun ord på hvordan hun ønsker at relasjonen dem imellom skal være, og øver seg på å si direkte til ham hva hun trenger fra ham.

*Det finnes nok folk som er verre narsissistisk forstyrret enn meg, men jeg erkjenner en mangel på bekreftelse og en lengsel etter det...,* sier Bibi etterpå.

Delingen viser at flere i gruppen har kjent tilsvarende savn og kan dele opplevelsen av at foreldrene ikke hadde tid eller ikke var til stede for dem. Én forteller også at han ble minnet på hvordan han har bedt og bedt til Gud om hjelp i en vond og fastlåst situasjon, men ikke opplever at han er blitt hørt. En annen sier at hun iblant ønsker å høre Guds stemme til seg direkte, og at hun er misunnelig på Samuel og andre som erfarer det. For noen i gruppen blir disse delingene utgangspunkt for viktig personlig arbeid.

### **Gjenopplevelse, gjenoppsettelse og gjenkjennelse**

Forhold fra tidlig oppvekst dukker ofte opp på psykodramascenen, og gjelder grunnleggende relasjoner. Mange er blitt såret eller krenket eller oversett i sin barndom, og mange bærer med seg skader som påvirker deres forhold til andre mennesker og til Gud i voksen alder. Sjelesorg avdekker og bearbeider slike erfaringer, som det kan ta lang tid og kjennes skamfullt å gi ord.

Når en barndomsopplevelse spilles ut på scenen, foregår det i nåtid (Blatner 1996:7). At protagonisten *er* i situasjonen, gir umiddelbar tilgang til følelsene som er levende i den. Fenomenet kan komme overraskende på uvante gruppedeltakere, og den som bare har hørt om og aldri opplevd psykodrama, kan tenke at det virker skremmende og spørre om det er forsvarlig. Det er naturlig å bli redd for at tap av kontroll kan skade protagonisten eller gruppen, og for at de følelsesmessige prosessene skal bli for voldsomme eller risikonivået for høyt, - når det uttalte målet er å lindre og styrke. Det er også vanlig at protagonister og gruppedeltakere kjenner seg slitne og kanskje rystet etter en økt med ”sjelelig dypdykk”. Dette kan forstås som uttrykk for innsats og engasjement, og er i tråd med intensjonen. Deltakerne trenger imidlertid å være trygge på at lederen har kompetanse til å håndtere og ivareta det som skjer, både i løpet av samlingen og eventuelt i etterkant, og på at ingen blir utsatt for noe som oppleves som overgrep. Den som leder et psykodrama, skal også ha kontroll og kunne stanse spillet om nødvendig (Røine 1992:175). En psykodramatiker vil likevel hevde at det er like stor fare for skade dersom protagonisten ikke kan gå langt nok, eller blir hindret i sitt utforskningsarbeid (ibid:91f). Psykodramatikeren er skolert til å ta hånd

om og gjøre bruk av regresjon, noe sjelesørgeren kanskje ikke alltid er. Psykodramalederens kompetanse drøftes nærmere i avsnittet om roller.

Protagonisten selv kan bli forbløffet, men erfarer ofte det som skjer, som naturlig, som Bibi. Hun eier også helingen eller reparasjonen som finner sted når hun selv initierer den gjennom rollebytte. Hun sanksjonerer sitt eget behov og dekker det med selvfølgelighet og varme, og hun lar gruppe-medlemmene som ser på og de som fyller hjelpe-ego-rollene, få del i det. I delingsfasen, bekrefter de andre det de har fått, gjennom å fortelle om sine egne erfaringer og uten å tolke eller kommentere det hun har vist. De har fått vekket eller er blitt minnet om noe vesentlig i sine egne liv, - og det oppstår spesielle bånd mellom dem som følge av det.

### **På like fot og i samme båt**

Gjenkjennelsen skaper en egen form for fellesskap. Ellen Marie Tefre kaller det ”hellige bånd” (Tefre 2000:32). Gruppe-medlemmene er sammen om noe som sjelden erfares i sosiale sammenhenger, og de stimuleres av hverandre til å belyse sider ved livene sine som de strever med. For mange er selve betroelsen en stor lettelse (Yalom & Leszcz 2005:6). Det går på omgang å være hovedperson eller å bære fram et tema som gruppen gir rom for, og som oftest blir det til gjensidig berikelse. Et eksempel på et tema som ble komplisert for gruppen, men som likevel fikk en konstruktiv betydning, presenteres nedenfor (Case D, s 67ff).

Det er forskjell på naturlige grupper og det vi kan kalle terapeutiske grupper, som skiller seg ut ved å ha klare hensikter og kriterier. De baserer seg på en form for kontrakt og forutsetter terapeutisk interaksjon (Yalom & Leszcz 2005:178). En psykodramagruppe eller en annen sjelesorggruppe vil falle inn i denne kategorien. Andre grupper kan også ha terapeutisk effekt, gjennom de mulighetene som møtene og relasjonene gir, men de har gjerne en mindre tydelig struktur og rollefordeling. En terapeutisk gruppe har både symmetriske og asymmetriske trekk. Deltakerne er likestilte, og lederen har samtidig et spesielt ansvar. Dette drøftes nærmere under *Roller*.

I en terapeutisk gruppe vet deltakerne ofte ikke så mye om hverandres sivile liv, samtidig som de kommer til å ”kjenne hverandre inne på det røde silkeforet”, som en psykodramakollega uttrykte det en gang. Dette kan kjennes befriende, eller det kan skape ønske om tettere forbindelser og kanskje mulige fellesskap ved siden av gruppen eller i forlengelse av den. Disse kan i så fall bli minst like sårbare som andre intime relasjoner - og like vesentlige. For en sjelesorggruppe kunne det være et mål å gi deltakerne mulighet til å opprettholde og videreutvikle fellesskapet dersom de ønsker det, mens det i psykoterapeutisk kontekst

diskuteres om det er tilrådelig (ibid:345ff). Enhver annen kontakt, parallelt med gruppen eller i etterkant, må uansett forholde seg til at gruppemedlemmene har gitt hverandre taushetsløfte.

I diakonalt perspektiv står fellesskapsanliggendet sentralt. De svenske erfaringene (s 29) med ulike grupper, peker på behov og muligheter (Engel 2006). Det gjør også presten som samtaler med mennesker fra nabomenigheten (Olivius 1996). For selv om ønsket om å dele livsspørsmål er til stede, er det ikke alltid mulig å gjøre det i nærmiljøet. Noen tema trenger mer beskyttelse og større avstand enn lokale forhold kan by på. Selv om gruppedeltakerne overholder sin taushetsplikt, kan de komme til å få vite mer om andre sambygdinger enn de skal trenge å bære, og for å ta hensyn til sårbarhet, kan det være hensiktsmessig å anbefale sjelesorgfellesskap som ikke er identiske med hverdagsfellesskap i lokalsamfunnet. Hvorvidt psykodrama som sjelesorg er egnet til å bygge menighetsfellesskap, finnes det dermed ikke et entydig svar på. Men oppreiste mennesker med tilgang til et bredt rollerepertoar vil ha bedre muligheter til å inngå i og styrke ulike relasjoner, både i og utenfor kirkelig kontekst.

### Gud i gruppe

I sjelesørgerisk sammenheng er Gud implisitt til stede. I den filosofiske bakgrunnen for psykodramaet poengteres guddommeligheten i mennesket, som ytrer seg i kreativitet. Samtidig er det Moreno kaller ”kosmisk virkelighet”, en ressurs som kan kontaktes og også gestaltes på scenen. På scenen i Beacon Hill ble det bygget en egen etasje, en balkong, for denne dimensjonen, og det har trolig hatt en egen effekt for en protagonist å høre en stemme der oppe fra - og også å se sin egen situasjon fra den posisjonen (Moreno 1994:268).

Eksemplene over viser at Gud både kan ønskes velkommen på scenen i en dagligdags situasjon, som for Ada, og tiltales uten å være fysisk representert, som for Bibi.

Åpningsskissen presenterte Gud som *lys*, men likevel med både blick og ord. I alle eksemplene virker det ukomplisert for aktørene at Gud blir gjort synlig og gitt en hørbar stemme, men Ada reflekterer over det uvante ved det. Det er knyttet en slags ærefrykt til disse møtene, samtidig som de oppleves helt naturlige og også er ytterst hverdagslige. Det er likevel ikke gitt at enhver konfident vil kjenne seg komfortabel med å møte Gud på psykodramascenen. For noen tillater tanken om Guds annerledeshet og opphøyethet - som Rudolf Ottos verk *Das Heilige* omhandler (Otto 1924) - kanskje ikke en slik konkretisering.

Men når Gud kommer på scenen, er det Gud som forestilling og fortelling i protagonistens liv (Power 1979). Enhver har sine bilder av Gud - eller sin gudsrepresentasjon, som objektrelasjonsteoretikerne kaller det. Denne inneholder element fra minner om egne foreldre,

idealisererte foreldrebilder, rester av grandiositet fra den narsissistiske fasen, samt kulturelt og sosialt formede gudsbilder (Wikström 1999:67f etter Rizzuto 1979), - eller som Moreno kunne ha uttrykt det: Gudsrollen inneholder - som alle roller - aspekt fra både psykosomatiske, psykodramatiske og sosiale rollelag. Gudsrepresentasjonen kan trøste, roe, skape handlingsberedskap, styre moralske valg og gi mot, men også skape frykt og skrekk (ibid:68). Gudsbildet trenger et adekvat, erfaringsrelatert språk (Løland 2009). Når forestillingene om Gud vises fram, kan dette språket få næring, også for mennesker som vanligvis ikke snakker om Gud. Å gjøre det, kan oppleves som et vågestykke - og åpne for et ukjent potensial.

Ada gir til kjenne at hennes bilde av Gud er komplekst, men viser i rollebytte at det også er levende. Bibi relaterer til Gud ved å anklage, noe som kan forutsette en viss form for tillit. Hun tar, som i Sundéns rolleteori, i utgangspunktet en bibelsk skikkelses rolle og identifiserer seg med den. Dermed venter hun at motparten, Gud, skal forholde seg til henne som til den rollen hun har tatt (Sundén 1971:67). Samtidig utvikler hun rollen sin spontant og lar den åpne for noe som viser seg å bli tjenlig for henne, men som hun sier hun ikke hadde anelse om. Hun slipper til kraften fra møtet med Gud og lar den initiere endring og nyhandling. Flere i gruppen oppfatter dette og benytter anledningen til å uttrykke noe om sin egen tro og erfaring med Gud, og om sine egne ønsker for den relasjonen. Bibi har handlet på vegne av gruppen, og gruppen kan sies å ha blitt et omskapende, nyskapende og helbredende fellesskap, et uttrykk for Guds nærvær. Eksempelet viser også hvordan en relasjon kan konstitueres eller utvikles gjennom rolletaking.

### 5.3 Roller

Relasjoner består av mennesker i roller. I sjelesorgmøtene og psykodramamøtene har aktørene ulike ytre roller. Når sjelesorglitteraturen fokuserer på roller, er det ofte på hvordan de strukturerer relasjoner, mens psykodramaet har hovedfokus på hvordan ulike indre roller aktualiseres innenfor en relasjon. Dette blir svært tydelig på psykodramascenen, men også i en samtale kan et rolig voksent menneske plutselig ta i bruk rollen som ulykkelig barn eller vilt dyr. Eksempel A og B viser hvordan en protagonist kan innta en ny og ukjent rolle, som Bibi gjør i sin bibliodrama-monolog, eller hente fram roller fra sin subjektive virkelighet og spille dem ut på scenen, som begge gjør. Dette avsnittet inneholder en kort sekvens fra et monodrama, men konsentrerer seg hovedsaklig om utvidelse av rollerepertoar og om utøvelse av rollen som psykodramaleder og sjelesørger.

## Rollepotensial og rolleutvikling

Sjelesorg kan innebære hjelp til selvinnsett og selvutfoldelse. I psykodramatisk terminologi vil det bety hjelp til økt spontanitet og utvidelse av selvet. Et spontant menneske har fri tilgang til mange levende roller og forholder seg fleksibelt til andre gjennom dem. Han eller hun møter nye utfordringer uten å være bundet av gamle mønstre, og uten å være redd egne skjulte sider. Å oppdage, anerkjenne og integrere flere roller - eller sider av seg selv - er et modningsarbeid, og tanken er at ethvert menneske har et stort og nærmest ubegrenset rollepotensial. Dette uttrykker den humanistiske psykologiens optimistiske menneskesyn, som i realistisk sjelesorg - og også i psykodrama - balanseres med en bevissthet om at ikke alt menneskelig er godt (Okkenhaug 2002:53). Ikke alle roller er til gagn for en selv eller andre, og ikke alle roller kan eller skal leves ut. Ethvert menneske har også mørke roller eller tendenser som kan være til skade om de får fritt spillerom. Men roller som er bevisstgjort, er mindre tilbøyelige til å ta styring over et menneske enn roller som ikke er erkjent.

Psykodramaet gir muligheter til å bli kjent med utforskede roller fra både egen og andres skjulte verden. Deltakelse i det en annen gjør på scenen, kan inspirere eget indre arbeid. Dette er i pakt med sjelesorgens intensjon om å bistå til menneskers frigjøring og oppreisning. Den som tar ansvar for egne roller, både konstruktive og destruktive, får friere handlingsrom.

I grupper som arbeider psykodramatisk, veksler deltakerne på å være protagonist og å fylle hjelpe-ego-roller for hverandre. Noen av disse rollene kjennes lystbetonte og gir kanskje et umiddelbart utbytte, mens andre kan være vanskeligere å gå inn i, eller strevsomme å fylle. I eksempel A (Vedlegg s 91) gir Ada uttrykk for at hun, gjennom rollen som en annens mor, kan nærme seg noe vesentlig i forholdet til sin egen mor. Og de som ble valgt til å være i rollene som Bibis foreldre i eksempel B, fikk kjenne på det gode i å gi og motta nærhet og omsorg. Mange sier at slike roller gir dem noe de selv trenger, mens andre opplever dem som krevende og provoserende. Noen går oppglødd inn i en rolle som er svært fremmed for dem, mens andre kvier seg og er redde for ikke å klare det. Dermed fungerer rollene utfordrende og kan bidra til å strekke den som er hjelpe-ego. De tøffeste, men kanskje også mest utbytterike rollene kan være skremmende skyggesider ved protagonistens person, eller mørke motroller fra den ytre virkeligheten, som mobbere, overgripere, urimelige foreldre eller andre krenkere. Ingen skal pålegges en rolle, og iblant påtar lederassistenten seg de mest krevende rollene, ikke minst med tanke på at protagonisten trenger at de blir spilt med en viss kraft. Som regel oppmuntres likevel gruppedeltakerne til å si ja til de rollene protagonisten tilbyr dem, selv om det kan kjennes ubehagelig eller vondt, og selv om de fleste helst vil være vennlige hjelpere i



varme roller. Å prøve andre roller gir anledning både til å utvide eget rollerepertoar og til å støtte protagonisten (Slettemark 2004:130f). Fra sjelesørgerisk perspektiv er det av verdi for en konfident å få belyst og komme i kontakt med ukjente eller mindre anerkjente sider ved egen person. Når dette skjer innenfor en trygg gruppe, løper den enkelte mindre risiko enn ved å eksperimentere i alminnelige sosiale relasjoner.

### Rollebytte med Gud?

En hjelpe-ego-rolle kan være en person, en gjenstand, en egenskap, en tanke, en følelse - eller en hvilken som helst skikkelse fra protagonistens verden. På psykodramascenen er det lite som er spesielt merkelig, men rollen som *Gud* virker likevel fjern for mange. Moreno oppfordret: ”Spill deg selv slik du aldri var, slik at du kan begynne å være det du kunne bli. Vær din egen inspirasjon, din egen forfatter, din egen aktør, din egen terapeut og til slutt din egen Skaper!” (Røine 1992:231). Utsagnet er fascinerende og kanskje provoserende, i hvert fall om det innebærer at mennesket skal opphøye seg til Gud. I så tilfelle kan psykodramaets intensjon avvike fra sjelesorgens.

Moreno gikk langt i sin megalomani, og hans identifikasjon med Skaperen eller Faderen - som særlig kommer til uttrykk i et visjonært dikt, *Das Testament des Vaters* fra 1920, - er søkt forklart med at han selv ble forlatt av faren som ganske ung, og begynte å overta hans plass og gjøre seg til sin egen far (Marineau 1989:64ff). Diktet kan sees som tegn på mental ubalanse, det kan gjengi en sterk kallsopplevelse, eller det kan leses som beskrivelse av Morenos tanker om mennesket og naturen; alle er medskapere i et ennå ikke fullført univers (ibid:66f).

Ikke alle vil kunne identifisere seg med Gud på samme måte som Moreno. Kirkens sjelesorg oppfordrer heller ikke mennesket til å se seg selv som ytterste instans. Men på psykodramascenen er det rom for å belyse alt et menneske har i tankene uten å dømme det, og som vi har sett, er rollebytte med Gud også tenkelig. Det kan åpne for fornyet kontakt. Både mennesker som har et levende forhold til Gud, og mennesker som ikke tror, kan kvie seg for eller undre seg over den muligheten, men flere lar seg overraske av den. Ada omtalte det som en spesiell opplevelse. Hun poengterte følelsen av å ha overblikk, men ga ikke uttrykk for skepsis. Det gjør heller ikke hovedpersonen i følgende eksempel.

### Case C En utvidet samtale

Cato er 49 og forretningsmann. Han er aktiv i kirken på hjemstedet, og har også vært engasjert i Åpen Kirkegruppe<sup>41</sup> i en større naboby. Kjæresten hans lever sammen med sin

---

<sup>41</sup> ÅK er et kristent fellesskap for lesbiske og homofile (Åpen Kirkegruppe [http](http://www.aak.no))

fraseparerte kone, som er alvorlig syk, og Cato er urolig for at han selv kompliserer forholdet ved å ønske seg "for mye". Han vil gjerne ha større plass i kjærestens liv. Nå er han sint på seg selv for det og føler skyld. I løpet av en samtale under fire øyne, blir han invitert til et kort monodramatisk arbeid.

L: *Kan du se for deg at Gud er her i rommet. Hvor kan Guds sted være?*

Cato ser seg rundt, flytter blikket mellom peisovnen, et bilde på veggen og vinduet.

C: *Der, på vedkassen –*

Cato blir bedt om å sette seg på vedkassen og bytte rolle med Gud. Lederen intervjuer ham i rollen og spør hvordan han ser på Cato. Fra Guds sted kommer anerkjennelse og varme tanker. I rollebytte tar lederen plass på vedkassen og gjentar det Gud sier direkte til Cato. Han blir stille en stund før han svarer.

C: *Jeg synes det er feil av meg å ønske meg så mye når hun er så syk og jeg egentlig burde være fornøyd...*

Han bytter rolle igjen, og lederen gjentar Catos replikk.

C som Gud: *Du ønsker deg det du behøver. Det er ikke feil. Jeg ønsker også det gode for deg.* I rollebytte får Cato høre hva Gud sier. Han lytter alvorlig og smiler forsiktig. Lederen spør om han vil svare eller høre mer, Cato rister på hodet. Det er en egen ro i rommet.

Monodramaet avsluttes, men samtalen fortsetter, og Cato undrer seg over at han opplever Gud som så vennlig og nær. Det kjennes på en annen måte enn når han ber eller er på gudstjeneste. Han synes det blir kastet et nytt og uventet lys over tankene og spørsmålene han tumler med, og han grunner over det.

Ved et senere møte forteller Cato at kjærestens fraskilte kone er frisk igjen og forlovet med en annen mann, og at de alle er invitert i dåpsfest for kjærestens nyfødte barnebarn.

Cato sier om sin ene erfaring med monodrama: *Jeg husker det som en god og spesiell opplevelse. Mest at Gud satt der på vedkassen. Det tenker jeg ofte på. Jeg vet ikke akkurat hva vi sa, men vet at det betydde noe, som en slags korrigering. Det var et steg på veien dit jeg er nå. Og jeg liker psykodrama.*

## **Det store rollebyttet**

Den protagonisten som bytter rolle med Gud i et psykodramatisk arbeid, ser ut til å vinne en form for innsikt. Hensikten er ikke å sette seg selv i Guds sted eller å dyrke seg selv, men å synliggjøre gudsrelasjonen og hente innspill til vekst. For den sjelesørgeriske virksomheten er hovedsaken å gi næring til *gudspartnerrollen*. Sundén, som bruker dette uttrykket i sin rolleteori, knytter ikke rolletaking til fiksjon, men til identifikasjon med den som omgås med Gud (Sundén 1971:51ff). I Morenos rolleforståelse er rollebytte også med Gud helt selvsagt, idet rollebytte med idealet utvider selvet og øker spontaniteten og livskraften (s 42).

Rollebytte med Gud kan knyttes til troen på Gud som skaper og som inkarnert. Kirkens credo uttrykker kort og knapt det som dens mystiske tradisjon utdyper: at Gud ble menneske for at mennesket skulle bli guddommeliggjort (Bischofberger & Eklöf 1986:8), - et helt unikt og bemerkelsesverdig bytte av posisjon eller roller. Det innebærer tro på at Gud, på tross av sin annerledeshet og sin atskilthet fra det skapte, kjenner og er til stede i alt menneskelig, - og at mennesket kan erfare denne nærheten. Og at Gud vedkjenner seg sin skapning. Å bytte rolle med Gud på psykodramascenen, kan være å våge å prøve ut troen på dette.

Samme paradoksale rollebytte er omtalt i Matteusevangeliets kapittel 25 og knyttet til Kristus-representasjon. Den nødlidende - ikke hjelperen - spiller Guds rolle, eller som Wikström sier: ”Den utstøtte, sorgsne *är* Kristus” (Wikström 1999:207). Dette omvendte perspektivet preger mange av evangeliets ytringer og snur opp-ned på vante forestillinger. På en gåtefull måte identifiserer Gud seg med det som ser svakt ut, og gir det verdi. Det gir grunn til ydmykhet og bør få konsekvenser for oppfatningen av ”hjelper” og ”hjelpetrengende”.

### For hverandre

Sjelesorg kan foregå mellom to eller flere. I psykodramagruppen oppfattes deltakerne som terapeutiske agenter eller med-terapeuter for hverandre. De deltar i utforskning og utprøving, og de blir vitner til hverandres nye skritt og endrende handlinger. Eventuelt kan de omtales som sjelesørgere for hverandre - som i åpningsskissen -, eller ansikt som Gud viser seg gjennom. I motsetning til i sjelesorg mellom to, er ikke konfidenten låst i sin rolle som ”den som søker hjelp”. På den annen side har vedkommende heller ikke eksklusivt fokus på sitt eget anliggende, men må dele oppmerksomheten med de andre. Det er ikke alltid enkelt hvis behovet for å komme videre med noe, er brennende. Samtidig kan ett gruppemedlems arbeid med sitt tema kaste lys over noe for flere, noe delingssekvensen ofte forteller om, og det er ikke nødvendig å være protagonist for å ha utbytte av psykodrama (Z Moreno & al 2000:51).

Gruppemedlemmene er jevnbyrdige eller likestilte, og i psykodramatisk sammenheng legges det også vekt på at lederen er én i gruppen. Lederen er et menneske med erfaringer som kan ligne eller tilsvare de andres, og som iblant velger å gi sine erfaringer til kjenne. Dette skjer i så fall i delingsfasen, og ikke for lederens egen skyld, men for protagonistens og gruppens skyld. At en leder deler, kan oppleves inkluderende og inspirerende. Ellen Marie Tefre påpeker det spesielle som oppstår når lederen er både lik og ulik de andre i gruppen; noen blir glade, andre usikre (Tefre 2000:51). For lederen er mer enn én i gruppen. Lederen har et klart mandat, tilsvarende det sjelesørgeren har i samtaler under fire øyne, der idealet er å sette sitt

egget til side og være til stede for Den og De andre. En sjelesørger forteller sjeldnere om sitt eget til konfidenten, og det Olivius kaller ”varm distanse” stilles som et profesjonaltkrav til sjelesørgeren (Olivius 1996:99ff). Et Jeg-Du-møte er et personlig møte, men likevel ikke privat (ibid). Likedan kreves evne til selvavgrensning hos en terapeut (Schibbye 2009:296).

De profesjonelle rollene som sjelesørger og psykodramaleder har ulike og sammensatte funksjoner. De tidligere nevnte modellene for sjelesørgerstil og psykodramalederoppgaver kan kaste lys over flere fellestrekk og forskjeller.

Sjelesorglitteraturen understreker at arbeidets vesentligste ressurs er sjelesørgerens person. Vedkommendes måte å være sammen med andre på, har betydning for hvordan rollen fylles. Peter Vankatwyks modell, gjengitt hos Lartey, beskriver ulike hjelpestiler hos sjelesørgere (Lartey 2003:70f). De fire hovedtypene, *the guide*, *the celebrant*, *the consultant* og *the manager*, ble omtalt i kapittel 4. Måten sjelesørgeren bruker seg selv på, er knyttet til personlighet og ikke alltid resultat av et bevisst valg, skriver Lartey. Det er likevel mulig å utvikle en stil som er annerledes enn den personlige preferansen, dersom en situasjon eller et menneske behøver det. Lartey mener at ulike stiler er nyttige i ulike sosiale eller kulturelle kontekster, og at det er nødvendig med fleksibilitet med tanke på å velge den mest relevante (ibid). Okkenhaugs metaforer (s 31) kan komplettere dette bildet (Okkenhaug 2002:73ff), sammen med Engedals fokus på kompetanseutvikling (Engedal 2004:64ff) og Wikströms presisering av nødvendigheten av selv å sitte i konfidentens stol iblant (Wikström 1999:263).

Peter Kellermann presenterer en noe annerledes modell, med vekt på fire parallelle roller eller funksjoner hos psykodramalederen (Kellermann 1992:46ff). Det forutsettes at alle rollene utvikles og anvendes. Han kaller dem analytiker, produsent, terapeut og gruppeleder. Analytikeren bruker sin innlevelsessevne til å forstå og tolke protagonistens anliggende, gjerne ved hjelp av ”sokratisk uvitenhet”. Produsenten er teaterregissøren som leder iscenesettingen av protagonistens tema, inspirerer aktørene til kreativ deltakelse og ivaretar den estetiske siden av psykodramaet. Terapeuten bekrefter protagonisten, oppmuntrer til ny handling og bruker sin påvirkningskraft til å støtte helingsarbeidet. Gruppelederen er den sosiale tilretteleggeren som også stimulerer til utvikling av samhold og sørger for å inkludere hver enkelt deltaker. Den ideelle leder er i følge Kellermann en som har funnet den optimale balansen mellom de fire psykodramatikerrollene og sin egen personlighet, og som er i stand til å skifte lederstil avhengig av hva situasjonen krever (ibid:54). Denne modellen fokuserer mer på funksjoner enn på person, men Kellermann er heller ikke fremmed for å advare spesielt

karismatiske psykodramatikere mot omnipotens i sin lederrolle (ibid:62). Han understreker at lederens rolle er å hjelpe andre til å hjelpe seg selv og hverandre, ikke å binde personer til seg. En psykodramaleder trenger også å være i rollen som protagonist med jevne mellomrom. En psykodramatiker som arbeider i kirkelig kontekst forutsettes å ha også sjelesørgerisk innsikt.

### **Myndighet og avgrensning**

Det later til å være sammenfall mellom disiplinenes krav til både personlig egnethet og profesjonalitet. En sjelesørger og en psykodramaleder forvalter sitt fags ressurser som skal brukes til andre menneskers beste. Begge innehar og vedkjenner seg en form for autoritet eller makt. Kellermann diskuterer begrepet ”manipulering” og anser at i betydningen ”behandling med dyktighet eller ferdighet” er manipulering en nødvendig intervensjon i psykodrama. Men hvis manipulering innebærer misbruk av autoritet på bekostning av lydhørhet for en protagonists ønske eller behov, er det upassende og skadelig for dennes selvstendighet og uavhengighet - som psykodramatisk arbeid skal støtte (ibid:53). Det samme kan sies om autoritetsstyrt og dirigerende sjelesorg (Stifoss-Hanssen 1998:78).

Både psykodrama og sjelesorg vil være en vei til oppreisning og styrking av et menneskes egen myndighet. Underveis kan protagonisten eller konfidenten, midlertidig og i større eller mindre grad, behøve å overføre sin myndighet til en annen, for så å kunne ta den tilbake. Dette berører etiske dimensjoner som også drøftes innen helsefag. Idealer og realitet knyttet til avhengighet, makt og ansvar er dilemma som stadig løftes fram, og som det ikke finnes endegyldige svar på (Heggen & Mjell 1997). I en slik denne fase blir avhengigheten - og dermed asymmetrien - betydelig, og oftest større i en relasjon mellom to enn i en gruppe. Dette ulikevektige, men like fullt likeverdige forholdet tilhører prosessen i sjelesorgen eller psykodramaforløpet. Det fratår aldri konfidenten eller protagonisten status som subjekt med egen autoritet. Innenfor en dialektisk forståelse understrekes det at asymmetriske forhold også kan være symmetriske og gjensidige, og at gjensidige forhold samtidig kan være asymmetriske - på visse samspillsnivå. De deltakende partene forutsetter hverandre og skaper hverandres forutsetninger, sier Anne-Lise Schibbye (Schibbye 2009:59).

Enkelte aspekt ved hjelperrollen er ulike i tradisjonell sjelesorg og i psykodrama. Den omtalte asymmetrien i forholdet til konfidentene kan bli mindre i en gruppe, særlig fordi arbeidet ikke foregår innelukket, men i et rom der vitner er ønsket. Vitnene observerer også lederen, og arbeidet blir mer preget av transparens. Dette vil gjelde også for sjelesorggrupper uten bruk av psykodrama. Den som leder en sjelesørgerisk psykodramagruppe, innehar imidlertid flere

parallele roller, både de Kellermann nevner, og en kirkelig rolle som det kan være knyttet forventninger til. Å ha mange tydelige roller eller funksjoner i en gruppe, medfører mye oppmerksomhet, som om lederen hadde hovedrollen, og idealet om egalitet blir utfordret.

I en psykodramagruppe brukes ikke ordene ”hjelper” og ”klient”. Gruppemedlemmene har hjelpe- og støttefunksjoner for hverandre, og lederen er først og fremst en tilrettelegger for samspillet (Slettemark 2004:128). Lederen går likevel neppe helt fri for projeksjoner, siden disse opptrer i all menneskelig samhandling, og siden hun eller han i sin ledsagerrolle blir betydningsfull for protagonisten. En protagonist kan utvikle spesiell tillit til eller avhengighet av en dyktig regissør, som dermed ikke er totalt skjermet for overføringer. På scenen rettes de fleste overføringsreaksjonene mot hjelpe-egoene, og protagonisten møter dem selv, direkte gjennom rollebyttene. I forlengelsen av det, er avkledningen av roller vesentlig (ibid:124f). En gruppedeltaker som har hatt en ubehagelig rolle og fylt den på en troverdig måte, må være sikker på at hun eller han ikke blir identifisert med den i ettertid, verken av protagonisten eller av andre. Når noen ikke blir sett og akseptert som seg selv, står det i veien for tele. Jeg ble selv spesielt oppmerksom på dette etter en opplevelse der en medgruppedeltaker fortsatte å se og forholde seg til meg som sin sviktende kamerat over flere kvelder. Da vi oppdaget det, gjennomførte vi en ny rolleavkledning, og tilliten ble både gjenopprettet og fornyet.

I en psykodramagruppe kan det altså være flere sjelesørgere enn lederen. Samtidig har lederen et spesielt ansvar og en spesiell rolle, i likhet med det sjelesørgeren har i en samtale. Rollen som leder eller sjelesørger er knyttet til konteksten, og den som innehar denne ytre rollen, bærer også med seg sine indre roller i den. Dermed forekommer det at en sjelesørger eller gruppeleder blir berørt innenfor sin ytre, sosiale rolle i løpet av en samtale eller sesjon, at hun eller han kjenner at noe blir gitt av den andre. Og det må være tillatt i en levende relasjon der et Jeg møter et Du i fullt alvor. Psykodramaets delingsakt gir anledning til å anerkjenne og gi adekvat uttrykk for dette. DeMotts avhandling kaller deling ”estetisk respons” (DeMott 2007).

#### **5.4 Rom**

Dette avsnittet omhandler det som skjer ”i sjelesorgens rom” eller ”på psykodramascenen”, som det uttrykkes i de respektive virksomhetenes terminologi, men tar også med at sjelesorg og psykodrama foregår på et konkret sted, ofte i et lokale som er tilrettelagt for det, eller som kan ha en egen betydning. Rommet er både lukket og imøtekommende. Det som blir delt her inne, er taushetsbelagt og får karakter av intimitet. Det gjør det til et frirom med åpning for alt et menneske vil bringe inn, både i det som sies, og i kroppslige og emosjonelle uttrykk.

Kapittel 4 presenterte ordninger og rammer for sjelesørgerisk og psykodramatisk virksomhet; i det følgende kastes lys over sammenfall og forskjeller i den tradisjonelle sjelesorgens og psykodramaets handlingsmåter, og over hva sjelesorgen kan miste eller vinne ved bruk av psykodrama. I raske glimt berøres omsorgs- og trosspektivet i sjelesorg og psykodrama, og spørsmål om virkelighetsnivå, kroppslighet og språk.

### Gjøre rom

Kirken forstår seg selv som et omsorgsfellesskap, og sjelesorgen er en fagdisiplin innenfor dette (Bergem 2008:19f). Omsorgsperspektivet gir sjelesorgen anledning til å være åpen og eksperimenterende i møte med enkeltmennesker og grupper, i den hensikt å skape rom for og romme menneskelige erfaringer av ulik karakter. Omsorgen er fundamentet for sjelesorgen, sier Owe Wikström, samtidig som den er én av dimensjonene i den. Innenfor de øvrige (s 34) rommes alle slags livsspørsmål, og til forskjell fra innen andre hjelpevirksomheter, også spørsmål om tro og åndelig fordykning - når konfidenten ønsker det (Wikström 1999:183ff).

Psykodramaet fokuserer ikke spesielt på omsorg, men det kan erfares som omsorgsgivende. Det søker å ruste enhver til å dra omsorg for seg selv og til å møte andre som likeverdige. Det har heller ingen spesifikke teologiske eller etiske ambisjoner, men er likevel ikke et verdinøytralt verktøy. Psykodramaet tar stilling, i den forstand at det er opptatt av det som er betydningsfullt i den enkeltes virkelighet, og av å utvide menneskers handlingsrom i livet. Den psykodramatiske scenen kan også utgjøre et slikt rom, og dersom det inviteres til psykodramagruppe i en uttalt kirkelig kontekst, som i eksempel A, der menighetshuset var gruppens møtested, åpnes det tydelig for muligheter til å *gjøre teologi* eller utforske noe i egen tro, i tillegg til å belyse mellommenneskelige spørsmål. Da kan psykodramaet utvide det tradisjonelle sjelesorgrommet. Samtidig kan mennesker som er vant til å ferdes i menighetshuset, bli overrasket over en tilnærming og en samværsform som ikke forholder seg til vante religiøse ytringsformer, som bruker et annet vokabular, og som kanskje oppleves uærbødig konkretiserende i omgang med trosspørsmål. Psykodramaets virkelighet kan se ut som en annen enn menighetens.

### Flere virkeligheter i virkeligheten

I faglitteraturen brukes ordet *virkelighet* i flere sammenhenger. Berit Okkenhaug kaller samtalens rom ”mellommrommets virkelighet” (Okkenhaug 2002:78ff), en betegnelse på det som utspiller seg mellom konfident og sjelesørger og på utfordringene i det. Samtalen knytter seg til konfidentens faktiske eller opplevde virkelighet, samtidig som det oppstår noe i den

sjelesørgeriske virkeligheten når ”teksten under teksten” blir oppfattet eller ikke oppfattet, avhengig av sjelesørgerens evne til å lytte (ibid:85). Dette kan bli ”mulighetenes virkelighet”.

Owe Wikström omtaler det han, med referanse til Donald Winnicot, kaller overgangsområdet. *Transitional space* er et menneskelig erfaringsfelt som rommer lek, drøm, teater, kunst eller religiøse opplevelser. Han presenterer ”den illusjonistiske verden” i Paul Pruyers oppstilling (Wikström 1999:62f). Denne befinner seg mellom den realistiske verden, som er ytre sansbar og kan verifiseres av andre, og den autistiske verden, som er helt privat, - og den omfatter eventyr og myter, kollektive bilder og symboler, samt transcendent objekt og religiøsitet. Det som lever i dette illusjonistiske feltet, har en egen evne til å forandre og påvirke psyken, skriver Wikström, og viser til parallelle teologiske resonnement omkring sakramentenes betydning, eksempelvis knyttet til Jesu ord ved innstiftelsen av nattverden (ibid:63).

Korrespondansen med Morenos oppfattelse av virkelighetsnivå er klar. I en psykodramasesjon er utgangspunktet alltid den aktuelle eller reelle virkeligheten, der en person velges til å være gruppens protagonist. Når protagonisten beveger seg opp på scenen sammen med lederen, reduseres virkeligheten, og det fokuseres på et tema eller en situasjon fra den subjektive eller personlige virkeligheten. Selve handlingen utspilles i ”utvidet virkelighet” - *surplus reality* - der de begrensningene som tid og rom vanligvis setter, oppheves, og historien kan endres. I dette rommet kan den dype helingen eller sjelesorgen finne sted. Det som foregår *som om*, kan bli til en virksom realitet, også etter at protagonisten har gått av scenen og vendt tilbake til sin plass i gruppens felles virkelighet.

Oversettelsen av begrepet *surplus reality* kan reise noen spørsmål. Mens ”surplus” betyr overskudd eller tillegg, og gir assosiasjoner til transcendens, kan ”utvidet virkelighet” klinge noe mer jordnært. Er oversettelsen ment å skulle avdramatisere det spirituelle aspektet eller gjøre psykodramaet mer gangbart i en sekularisert kontekst? Den norske litteraturen kommenterer ikke oversettelsen, men omtaler den utvidede virkeligheten som en magisk, skapende verden (Slettemark 2004:104). Moreno selv skriver i en artikkel i tidsskriftet *Group Psychotherapy* (1965) at begrepet er inspirert av Karl Marx’ konsept ”surplus value”.

Surplus value is part of the earnings of the worker of which he is robbed by capitalistic employers. But surplus reality is, in contrast, not a loss, but an enrichment of reality by the investments and extensive use of imagination. This expansion of experience is made possible in psychodrama by methods not used in life – auxiliary egos, auxiliary chair, double, role reversal, mirror, magic shop, the psychodramatic baby, soliloquy, rehearsal of life, and others. (J L Moreno 1965 i Z Moreno & al 2000:2).



I dette sitatet innebærer ”overskuddsvirkelighet” en overskridelse eller berikelse av alminnelig virkelighet, oppnåelig gjennom kreativitet, der kontakten med det guddommelige kan forstås implisitt. Anvendt på scenen kan utvidelse av hverdagsvirkeligheten ha både oppløsende og integrerende effekt (Blomkvist & Rützel 1994).

Jeg finner ingen avgjørende motsetning mellom de ulike tankene om ”virkelighet”. Når mellomrommets virkelighet sammenfaller med den illusjonistiske eller utvidete virkeligheten, kan sjelesorgen fungere forløsende for følelser, gi ny innsikt eller skape rom for endring, slik både Ada, Bibi og Cato opplevde i eksemplene over, og slik intensjonen er.

## Kropp

Sjelesorglitteraturen er opptatt av menneskets kroppslighet og på vakt mot spiritualisering (Wikström 1999:205). Det legges vekt på å lese kroppsspråk og inkludere sanseerfaringer, det vises til kirkens liturgi (Stifoss-Hanssen 1998:74f) og til mer private rituelle handlinger (Okkenhaug 2002:118), og det snakkes om blikkets og berøringens betydning i møtene (ibid). Det er også bevissthet om pusten - eller åndedrettet - som uttrykk for at kroppen og sjelen er tett forbundet, og det er rom for sukk og gråt og latter. Likevel foregår sjelesorg ofte stillesittende, og sjelesørgerens mandat omfatter heller ikke særlig tilnærming til kroppen. I diakonalt perspektiv er det behov for alternative uttrykk til de verbale eller intellektuelle (Stifoss-Hanssen 1998). Annen handlingsorientert tilnærming enn den som ivaretas av kjente ritualer, kan dermed også hilses velkommen. I psykodramatisk terminologi vektlegges det at en sjel som settes i bevegelse, gjerne ved *lek*, utvider seg mer enn den gjør ved tankekraft.

Det kroppslige omfatter bevegelse og konkretisering, og på psykodramascenen gestaltning av indre bilder eller følelser. Sorg, sinne, redsel og glede kan bli stort på scenen, og det er tillatt å rope, danse, hoppe, slå, trampe eller sparke. Lederen oppfordrer til å forstørre uttrykket og ser til at det ikke skader noen. Likedan kan både oppgitthet, stillstand, uro og opplevelse av å være klemt, holdt fast eller dratt mellom ulike hensyn, bli fysisk levende - og medføre ny, handlekraftig og helende bevegelse. Mange protagonister foretar ”heltreiser” der de rydder unna hindringer og brøyter seg vei, ofte med stor anstrengelse. I blant trenger noen å rive noe i stykker. Andre forteller at det å *se* sin egen situasjon utenfra, helt konkret gjennom speiling, som i eksempel A (Vedlegg s 92), gir en innsikt som også *kjennes* i kroppen. I eksempel B benyttet Bibi seg av muligheten til å sitte på fanget og bli holdt rundt, noe som sjeldnere skjer i det lukkede sjelesorgrommet, fordi rammene og retningslinjene der er annerledes. Kroppen hennes ble også barnlig, hoppende glad. I åpningskissen knelte protagonisten spontant for

Gud, og i eksempelet nedenfor våger hovedpersonen å la seg falle mot to medaktører. Alle *gjør* noe de vanligvis ikke *gjør*, og gir seg selv en ny kroppslig erfaring som støtter sjelens arbeid og kan bidra til ny, utvidet forståelse. Refleksjon forutsetter sansning, sier Merleau-Ponty (1994). Han understreker også at kroppen oppfatter seg som en helhet. Dermed kommer en erfaring som én kroppsdel eller ett organ *gjør*, hele kroppen til gode. I eksempel E blir protagonisten spesielt oppmerksom på sin egen pust og velger å knytte affirmasjon til den. Andre protagonister bruker gjerne hjertet eller magen som et sted å forankre en emosjonelt viktig erfaring, eller hofte- eller armbevegelser for å minne seg selv om viktig nyhandling.

Ikke alle har et positivt eller nært forhold til egen kropp. Noen er ulykkelige over sitt fysiske jeg, og for deltakere som har vært utsatt for overgrep eller andre vonde opplevelser relatert til kroppen, kan fysisk utfoldelse eller fokus på kroppslighet bli krevende. Det behøver ikke dermed å være utelukket. Også mennesker med fysiske plager eller begrensninger kan delta i psykodrama. En leders oppgave er å utøve varsomhet og hjelpe gruppedeltakerne til å sette sine egne grenser, øve omsorg for seg selv, - og til å kjenne etter når tiden er moden for å strekke grensene og gjøre nye, korrigerende erfaringer. Ofte er nettopp kontakt med og bruk av kroppen veien å gå når den er bærer av vanskelige eller ødeleggende minner. Det psykodramatiske arbeidet med traumer *gjør* det mulig å nærme seg kroppens hukommelse med forsiktighet og i trygge omgivelser, *rekapitulere* hendelser, *se* og få innsikt i situasjonen, *rense* seg - gjennom gråt, oppkast eller skjelving -, *omskape* historien, slik den skulle ha vært, i utvidet virkelighet, *få støtte* fra gruppen og *initiere ny handling*, gjerne i form av et terapeutisk ritual (Kellermann 2000). Prinsippene i arbeidet med PTSD, post-traumatic stress disorder, er de samme som ellers i psykodrama.

Også selve gruppen utgjør en del av - eller skaper - rommet, ved sitt fysiske nærvær og ved sin deltakelse i det den enkelte bringer inn. Sjelesorgrommet utvides ved at det individuelle eller private blir gjort synlig for et kollektiv og innlemmet i det. Avsløring eller betroelse i gruppe kan innebære en ekstra utfordring, men også medføre ekstra aksept. De som kommer hverandre nær med noe av sitt innerste, kan også finne det naturlig å gi hverandre en oppmuntrende eller trøstende klem, og de kan erfare samhørighet på et annet plan enn det rent mentale. Slik konstituerer gruppen et fellesskap, gjerne basert på likeerfaring eller på et felles tema, og *utgjør* dermed også en "kropp", for å bruke Paulus' bilde fra brevet til korinterne. Både omtanken for menneskets kroppslige side og å se gruppen som kropp, er klare diakonale anliggender. Alle er hele mennesker og avhengige av hverandre. Når det handler om

fordypning av relasjoner kan psykodramaet ha mye å tilføre sjelesorgen, og når det gjelder å sette handling foran kognisjon, tilbyr det en ekstraordinær mulighet.

## Språk

I mellommenneskelig kommunikasjon blir store mengder kunnskap overført ordløst, gjennom holdning og kroppsspråk. Mye formidles underbevisst (Torvund 2008:118). Dette er også språk. Samtidig har ordene betydning. I sjelesorg er det noe som trenger å bli sagt, formulert og lyttet til. Det kan bli nødvendig å lete seg fram til ord som kan dekke noe som egentlig er uutsigelig eller veldig vanskelig å formulere. Dette kan gjelde for møter med det som er hellig, eller for tema som konfidenten kvier seg for å berøre. Slike tema er ofte fellesmenneskelige og finnes hos både klienter og ikke-klienter, i gruppe og på tomannshånd, påpeker den erfarne terapeuten Irvin Yalom (Yalom & Leszcz 2005:7). Og det medfører gjerne lettelse og befrielse når noen våger seg fram med dem.

På psykodramascenen er ikke ordene eller samtalen alltid viktigst. Noen ganger er det hjelpsomt å *se* eller *kjenne* sine egne spørsmål i skikkelse av andre mennesker eller symboler på scenen, og kanskje *forflytte* seg mellom dem. Andre ganger er det vesentlig å finne ord som treffer. Når det snakkes i rollebytte, blir protagonisten møtt med sitt eget språk, men fra en annen posisjon. Han eller hun beveger seg i sin egen meningsverden og henvender seg til seg selv ved hjelp av sine egne metaforer eller forestillinger. Det understreker respekten for egen autoritet, og det kan bidra til oppdagelse av dypere eller underliggende mening.

Noen ganger hender det at protagonisten ikke finner egne ord, og at lederen eller en i gruppen foreslår en replikk, som en dublering (s 45). Det skjer i følgende eksempel, som (i sin helhet) er et svært stille og langsomt arbeid, men like fullt en bevegelse (Vedlegg s 94ff).

## Case D En langsom bevegelse

Dan er en 26 år gammel student som har deltatt i flere psykodramagrupper. Nå er han motløs med tanke på sin egen framtid, og han vegrer seg for å gå nærmere inn på noe tungt han bærer med seg fra fortiden. Lederen har gitt ham plassen som protagonist, og han står helt stille på scenen og ser mot framtiden.

D: *Jeg ser ingen ting...*

L: *Hva håper du at er der?*

D: *Jeg håper at det er **noe**...*

L: *Kan du velge noen til å være håpet og bytte rolle*

Dan peker ut en voksen kvinne, men blir stående i sin egen posisjon.

D: *Jeg klarer ikke...*

L: *Er det i orden at hun improviserer?*

Dan nikker og ser litt lettet ut.

Håpet: *Jeg er jo her, jeg.*

D: *Hold kjeft.*

Håpet: *Du må ikke gi opp!*

D: *Ti stille. Du bare lurer meg. Stemmen er høyere nå.*

Håpet kommer nærmere, Dan flytter seg unna. Håpet vil ta ham i armen, han vrir seg løs og feker om seg.

Håpet: *Jeg vil være sammen med deg og se framover*

D: *Gå vekk! Jeg tror ikke på deg. Jeg har stolt på deg, men du narrer bare. Jeg orker deg ikke.*

Dan og Håpet repeterer flere lignende replikker. Lederen fryser scenen etter en stund.

L: *Kan jeg dublere deg?*

Dan nikker.

L står tett bak Dan og sier på vegne av ham: *Dette er bare vondt. Jeg kjenner meg så alene.*

Dan bøyer hodet.

L: *Stemmer det? Kan du i så fall si det med dine egne ord?*

D (hvisker): *Jeg skulle ønske jeg ikke var så alene. Og jeg skammer meg over å avvise håpet.*

L: *Kan du si det til Håpet*

D (litt høyere): *Jeg vil jo ikke avvise deg. Men jeg klarer ikke å ha deg akkurat nå...*

Håpet nikker. Hvis Dan hadde vært i stand til rollebytte, skulle det skjedd her, slik at Håpet kunne møtt ham enda tydeligere.

L: *Kan du tenke deg at noen står her sammen med deg, akkurat sånn som det er?*

Dan nikker.

L: *Hvem kan være her?*

Dan gløtter mot gruppen: *De*

L: *Alle?*

Dan nikker igjen. Lederen ber de i gruppen som kan, om komme fram. Alle reiser seg. Hun ber Dan vise hvordan de kan stå, hvor nær ham og mot hvilken retning. Han velger å ha dem tett inntil seg, også Håpet, og med ansiktene mot den framtiden han ikke kan se. De står der en god stund.

L: *Sånn er det nå. Kan du kjenne at de er der?*

D: *Ja*

L: *Hvor kjenner du det?*

Dan stryker seg langs armene, over skuldrene, brystet og magen. Han puster rolig.

L: *Kan du ta med deg at du kjenner det*

Dan nikker.

L: *Er det noe annet vi kan gjøre sammen med deg? Er det noe du ønsker?*

D: *Nei. Takk skal dere ha.*

Lederen ber de andre sette seg og lar Dan rydde scenen før han finner sin plass i sirkelen.

I delingssekvensen er gruppen bemerkelsesverdig stille. Kvinnen som hadde rollen som Håpet, sier at hun ønsket så intenst at Dan skulle ta henne imot, og at hun ble både fortvilet og nesten sint når han ikke gjorde det. Et par av de andre forteller om egne erfaringer med håpløshet. Det er tilløp til gode råd og formaninger, før lederen favner og avrunder det hele. *Det er menneskelig å ville trøste når vi kjenner oss maktesløse, sier hun. Det er vondt å kjenne på håpløshet. Men sånn er det akkurat nå. Takk til Dan som orket å dele dette, og takk til gruppen som orket å ta del.*

Dette var krevende for gruppen og for lederen. Helt fra oppvarmingen ser hun at Dan ikke kan se eller forholde seg til noen framtid, og når han nølende kommer i gang med arbeidet på scenen, strever han med å gjøre rollebyttene, som metoden baserer seg på. Men han nyttiggjør seg improvisasjonen og gruppens deltakelse. Etterpå understreker han at avslutningen med å stå vendt mot den framtiden han ikke kunne se, med hele gruppen omkring seg, ble god. Det opplevdes befriende å slippe å bli "trøstet". Og selv om delingen ikke ble spesielt støttende, fordi mange var rystet, snudde stemningen i gruppen etter hvert. Flere kom og takket Dan for motet hans, og samholdet ble styrket.

Protagonistens subjektive virkelighet i dette eksempelet var mørk, og hans handlingsrom begrenset. Rommet ble likevel utvidet av lederens lydhørhet og av at gruppen kunne ta imot. Iblant er sjelesorg det å stå sammen med et menneske i smerten (Okkenhaug 2002:194). Heller ikke psykodramatisk tilnærming kan løse enhver fastlåst situasjon, men opplevelsen av å stå - og i beste fall gå - ved siden av noen, kan tilføre en betydningsfull kroppslig erfaring.

## **Naborom**

Både tradisjonell sjelesorg og psykodrama hjelper mennesker til å finne svar på vesentlige spørsmål. I samtaler kan sjelesørger og konfident reflektere og komme til innsikt sammen, og en av dem kan plutselig si et forløsende ord i rett øyeblikk. På psykodramascenen foregår refleksjonen gjennom handlingen, ved bruk av hjelpe-egoene og iblant av dubleringer. Svarene som gis, er protagonistens egne, men de kan oppleves som nye - fordi protagonisten

ikke har oppdaget eller innsett dem tidligere. Selve veien - og vandringen eller famlingen - fram mot innsikten erfares ofte også som verdifull.

Å være lydhør for hovedpersonens ønsker og muligheter kan innebære å stille overraskende spørsmål eller å trekke inn uventede ressurser. En sjelesorgsamtale mellom to kan utdypes og suppleres med rollebytte, eventuelt dublering og speiling, som i eksempel C. Det er mulig å si ”Nå er jeg din far, hva vil du si til meg?” eller ”Nå er du din far og jeg er deg”, og det er mulig å intervju konfidenten i rollen som den andre (Fonseca 2004:78f). Dette er enkle tilnærminger som likner gestaltterapeutiske intervensjoner (ibid). Et psykodrama kan også omfatte tradisjonelle sjelesørgeriske tilnærmingsmåter, som møte med en prest eller elementer hentet fra kirkelige handlinger, uten at det er gitt at det er naturlig for gruppen å ta del i slike utenfor den rammen som scenen setter. En psykodramagruppe er ikke et bønnemøte, - men en bønnegruppe kanskje kunne komme til å gjøre psykodrama eller ha glede av delteknikker. Deltakelse forutsetter imidlertid eget ønske og egen beslutning om det, og invitasjon til fullt psykodrama i sjelesørgerisk kontekst innebærer en definisjon av rammer og en uttalt respekt for både sjelesorgens og psykodramaets særtrekk. Psykodrama kan anvendes i ulike kulturelle og religiøse sfærer, uten å innpasses i eller likedannes med dem. Og sjelesorgen kan heller aldri la seg begrense til de psykodramatiske metodene, selv om disse gjerne kan supplere samtaleformen og de kirkelige ritualene. Bruk av psykodrama som sjelesorg, skjer trolig best i et klart definert rom, med forbindelse eller åpning til parallelle sammenhenger.

## 5.5 Ritualer

Ritualer oppfattes både likt og forskjellig innenfor sjelesorg og psykodrama. Sjelesorgen har gudstjenestelivet som nær referanseramme, mens psykodramaet i hovedsak baserer seg på teaterets riter og forholder seg til individuelle og kollektive symbol som gruppedeltakerne bringer inn. Begge anser likevel at ritualene er symbolske handlinger som utføres for å skape mening, som støtter relasjonell praksis, og som i varierende grad omfatter kropp og sanser. Den rituelle grunnstrategien er å gjøre noe som avviker fra det alminnelige, basert på både struktur og antistruktur (Modéus 2005).

Gudstjenesten kan kalles et sakralt eller rituel rollespill (Wikström 1999:231), og dens ritual er forholdsvis fast og gjenkjennbart. Også tilrettelagte handlinger av mindre omfang kan utgjøre virksomme ritualer som supplement til samtale, og i sjelesorgen benyttes ulike slike symbolske handlemåter. Psykodramaet kan både inneholde rituelle elementer og identifiseres som ritualisering, som hos Ellen Marie Tefre (Tefre 2000). Når psykodrama fungerer som

sjelesorg, kommer begge disse tradisjonene i betraktning, og aspekter ved dem forsøkes sammenholdt i denne gjennomgangen.

### Gyldige handlinger

Performance er alltid en dimensjon ved riten (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2007:65). I gudstjenestelig sammenheng kan det diskuteres hvorvidt den sceniske tenkemåten kommer i konflikt med eller truer den relasjonelle - og det kan være fare for det (Modéus 2005:164). På det psykodramatiske området er selve iscenesettingen eller framføringen svært sentral, og det er vesentlig å kunne ivareta den parallelt med relasjonsperspektivet. Det tillegges stor betydning å vise fram indre konflikter eller eksistensielle anliggender og å gi hverandre anledning til å *ta del*. Det som vises, får bekreftet sin gyldighet gjennom gruppens vitnefunksjon, og gruppelemmer som opplever at handlingen på scenen utføres på vegne av dem eller åpner for deres egne følelsesmessige uttrykk, kan meddele det. I eksempel A fikk en barnløs kvinne mulighet til å gråte over sitt savn sammen med andre, og i eksempel D ble protagonistens fortvilelse så synlig for gruppen at verken han eller de andre kunne overse eller bagatellisere den. Det vonde eller skamfulle ved å utlevere seg kan oppveies eller gis mening gjennom de andres gjenkjennelse i delingen. Enkelte ønsker imidlertid færrest mulig kommentarer etter sitt eget arbeid (Tefre 2000:101).

Synliggjøring foregår også i samtaler mellom to eller flere. Eksempelvis skriver Berit Okkenhaug i sin bok om arbeid med skamproblematikk, om å dele skammen med andre i sjelesørgerisk kontekst (Okkenhaug 2009:141ff). Dette er ikke enkelt, og oppleves ikke alltid godt, - men kan vise seg å være livgivende. I tillegg kan det være nyttig å håndtere skammen på annen måte enn ved å snakke om den. Gjennom ritualisering, på psykodramascenen eller i et annet egnet rom, kan konfidenten eller protagonisten få hjelp til å ta grep om sin egen skam og kanskje legge den fra seg. Da ligger hovedfokus på den bearbeidende handlingen mer enn på selve riteuttrykket eller det eventuelt gudstjenestelige aspektet, selv om disse har tett forbindelse med hverandre (jf Danbolt & Stifoss-Hanssen 2007:43).

### Handling med hensikt

Når sjelesorgen benytter terapeutiske ritualer som ressurs, er det ofte i forlengelse av en samtalerekke og med vekt på forberedelse (Børresen & Bjønnes 2001). På psykodramascenen kan behovet for et møte eller en avskjed med en avdød, oppstå og imøtekommes umiddelbart. Noen ganger velges et kapell som scene, med aktører som i en begravelsesseremoni. Andre ganger iscenesettes et dødsleie eller åstedet for en ulykke, og protagonisten får sagt eller gjort

noe som har manglet (Kellermann 1992:136). Atter andre ganger velger protagonisten en mer hverdagslig scene for sitt bearbeidende eller rituelle møte. I utvidet virkelighet kan mennesker som ikke lever lenger, gestaltes og gis stemme, som da Bibi møtte sine foreldre i eksempel B. I hennes tilfelle var dette møtet imidlertid ikke tilsiktet. Med tanke på at mange psykodrama byr på slike overraskelser, er det naturlig å spørre om kravet til intensjonalitet i ritualiseringen da blir oppfylt, eller om en uplanlagt handling også kan betraktes som ritualiserende.

Eksempelvis hender det at protagonister har en klar formening om hva de skal utføre på scenen, selv om de sjelden har sett for seg detaljene. En alt for grundig forhåndsplanlegging kan hemme spontaniteten, og anbefales derfor heller ikke. Men en viss beredskap etableres gjennom oppvarming og utvelgelse, slik at protagonisten kan overgi seg til handlingen og la den skje. Lederen kan ha en idé om hva protagonisten behøver, og komme med innspill, men styrer ikke. Dette er annerledes enn ved rituelle handlinger i tradisjonell kirkelig kontekst. En gudstjeneste er forberedt, aktørene vet hva de skal si eller utføre, og andre deltakere har en forventning knyttet til ordning og innhold. Opplevelsen eller effekten av å delta, kan imidlertid ikke planlegges. Dette eventuelle uventede, samt ønsket om ”noe”, er felles, mens uforutsigbarheten synes å være større i psykodrama. Handlingen anses likevel ikke som tilfeldig, men som aktivisering av sunne skapelseskrefter. Lederens rolle som tilrettelegger tilsvarer korlederens i det greske dramaet, eller celebrantens - prestens liturgifunksjon, men arbeidsformen er i stor grad improviserende, knyttet til det skapende øyeblikket.

### **Sammenheng og mening**

Ritualisering anses å være hensiktsmessig etter store ulykker og katastrofer (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2007). Kollektiv oppmerksomhet mot det som har hendt og oppslutning om ritualene, viser seg å være hjelpsomt i akutt krise og for videre sorgarbeid. Minnehandlinger markerer tidsskille og danner utgangspunkt for en ny og annerledes periode i livet. På samme måte kan mennesker som har opplevd mer privat, kanskje langvarig smerte - som en katastrofal oppvekst eller et uverdigg samliv -, ha behov for en minnehandling eller en markering av overgangen til ”ny tid”. Dette kan bidra til å skape sammenheng i egen livsfortelling. Vonde historier som ikke får samme oppmerksomhet som akutte hendelser, kan også medføre traumatisering, og på psykodramascenen er det relativt vanlig å se oppgjør med krenkere eller overgripere, ivaretagelse av den som er utsatt, oppreisning og bekreftelse av verdi, etterfulgt av arbeid med drømmer og beslutninger for framtiden. Dette er omfattende og dyptgripende prosesser som ofte krever lang tid og mer enn ett psykodrama. Det kan også anbefales å kombinere psykodramametoden med terapeutiske eller støttende samtaler.



Et vesentlig moment i ritualisering, er at deltakerne er medaktører. De handler selv og sammen med hverandre, og de lar seg handle med. De bryter med det individuelt begrensede, involverer kollektivet og utsetter seg for noe som er større. Ellen Marie Tefres avhandling vil vise hvordan enkeltpersoners psykodrama fungerer som overgangsriter - og samtidig ivaretar alle gruppedeltakernes pågående transformasjonsprosess (Tefre 2000:31). Der gjenkjennes overgangsritualenes tre faser, separasjon, transformasjon og reintegrering. Inngangen i gruppen innebærer en separasjon fra dagliglivet. Utvidet virkelighet på scenen korresponderer med den liminale fasen, transformasjonen, og etterfølges av inkorporering - først i den lukkede gruppen og så i samfunnet utenfor (ibid).

Små og store ritualer er til å handle i, speile seg i og hvile i. Rituell atferd anses å være allment menneskelig og ikke først og fremst et terapeutisk virkemiddel. Ritualer og ritualisering kan likevel ha en terapeutisk og helsefremmende funksjon (Stifoss-Hanssen 2001:46ff). Enkle manifestasjoner kan være skjellsettende handlinger, og et rituell aspekt hever dem over det hverdagslige. På psykodramascenen gir noen seg selv et løfte i vitners nærvær. Noen jager en indre eller ytre fiende på dør. Noen forsoner seg - eller nærmer seg forsoning - med en antagonist eller med en erfaring, noen forserer betydelige hindringer på sin livsvei, og noen tar hånd om seg selv på en ny måte. Det er å utøve omsorg for egen sjel, og i denne konkretiserende sjelesorgen knyttes ritualer til realiteter og forankres i jordnær virkelighet. Dens magi består i ritualenes subjektive virkning og mening for den enkelte, slik Danbolt og Stifoss-Hanssen gjengir Tom Drivers forståelse av magi (2007:69).

Dan, som vi møtte i eksempel D, opplevde seg fastlåst og motløs, og for ham ble det en symbolsk handling å klare å stå ved siden av Håpet og resten av gruppen. I følgende sekvens, som finner sted i en annen gruppe langt senere, lar han seg bevege videre:

### Case E En fortsettelse

Dan arbeider videre i et nytt psykodrama med tema "Hvordan skal jeg finne veien?". Nå opplever han at han er kommet til kanten av et stup, og nedenfor er det ørkenen. Han er redd for å falle. Denne gangen klarer han å bytte rolle og får innspill fra en mediterende munk som også befinner seg ytterst på et stup – på et maleri i rommet. Munken sier: *For meg var det godt å slutte å lete*. Og Dan anerkjenner på nytt at det er befriende å kunne vise hvordan situasjonen er, når han ikke ser noen rask løsning. Lederen spør om han er villig til å hoppe ned fra stupet, – og Dan svarer ja. Lederen spør hva han vil legge igjen før han hopper, og Dan sier at han vil legge fra seg motløsheten. Lederen ber ham velge noe som kan representere motløsheten, og Dan tar av seg skoene. Selve hoppet foregår ved at Dan lener seg bakover fra teppet som illuderer stupet, og blir tatt imot av to sterke gruppe-medlemmer som legger ham ned på gulvet – eller i ørkenen. Dan erfarer at han overgir seg. Han er

fortsatt redd og ikke særlig glad, men han har våget seg ut av det fastlåste. Han tar øyekontakt med en etter en av de andre i gruppen og opplever at det er støtte og varme i de andres blikk. Avslutningsvis – etter at han har reist seg – blir han bedt om å finne en måte å bevare denne støtten på, og han sier at tar den inn i pusten og vil huske den der.

Etterpå sier Dan at det var overraskende lett å si ja til å hoppe og egentlig befriende å gi seg over, og at det gjorde inntrykk på ham at han spontant la fra seg eller ofret motløsheten. *Da er det jo ikke bare å ta den opp igjen. Jeg vil minne meg på det, sier han. Og jeg må sørge for at de skoene blir alminnelige sko igjen.*

Protagonistens rituelle handling ble utført i et eksistensielt grenseområde. Han tok overgivelsen og ofringen dypt alvorlig, og psykodramaet innebærer muligens et vendepunkt for ham. I hvert fall fant han et hvilepunkt. Og som alltid, er det den som har gjennomført handlingen, som kan vurdere verdien og varigheten av den. Enkelte protagonister iscenesetter store og voldsomme drama; for andre er varsom tilnærming mer virksomt.

### Henvendelse og velsignelse

Påkallelse av guddommen hører til innen religiøs ritualisering, og også i sekulær kontekst forekommer henvendelse til hjelpere eller gode krefter. I psykodramaets utvidede virkelighet kan den gode hjelpen komme fra en gjenstand som har betydning i protagonistens liv, fra et naturelement - et himmellegeme eller et tre -, eller fra et menneske. Rollen blir en gestaltning av protagonistens indre veiviser. I Dans tilfelle i eksempel E fungerte munken fra maleriet i rommet som en slags vismann. Og som de øvrige eksemplene viser, henvender protagonister seg gjerne til Gud, så sant de regner med Guds eksistens. Ada var rasende på Gud, Bibi var fortvilet, Cato førte en fortrolig samtale, og kvinnen i åpningsskissen var forventningsfullt lyttende. Alle snakker til Gud på en annen måte enn i ferdigformulerte bønner. En protagonist som opplever det fremmed eller uaktuelt å henvende seg til Gud, finner andre instanser å forholde seg til. Dans retning i eksempel D var mot framtiden, og han aksepterte Håpet som en mulig støttespiller.

I et psykodrama kommer det som regel svar på en ærlig henvendelse, selv om svaret ikke alltid er tydelig. Munken i eksempel E fortalte bare hva som hadde vært nyttig for ham selv, uten å si noe om hva Dan kunne eller skulle gjøre. Andre ganger kommer det klare svaret protagonisten trenger, som i åpningsskissen, der kvinnen opplevde å bli møtt med nåde. Også for Cato innebar dialogen med Gud bekreftelse. Enkelte svar kan skyldes psykodramaets form. En leder som er på protagonistens side, kan presse antagonist eller hjelperen til en reaksjon. En fintfølede leder vil imidlertid ikke kreve mer enn det er mulig for protagonisten å gi. Som i samtalerommet, er det iblant nødvendig å akseptere at hjelpen lar vente på seg.

For Bibi og Dan kom det ikke noe direkte svar fra Gud, men begge erfarte å *motta velsignelse*, rent kroppslig - hun gjennom omfavnelse, og han gjennom møte med blikk. Slik var gruppen med på å *gjøre velsignelse*. Velsignelse er ikke begrenset til å oppleves i ritualisert form; det er menneskelig å legge merke til soloppganger og kjærtegn også i andre sammenhenger. Men det som foregår på psykodramascenen eller i en spesifikk rituell kontekst, kan nettopp på grunn av denne konteksten få en annen oppmerksomhet, og dermed en spesiell betydning for den som opplever det. Den fysiske erfaringen kan bli til en erkjennelse. Handlinger og hendelser knyttet til liminalitet eller grenseland, blir ofte fortolket og gitt mening på bakgrunn av spesiell emosjonell tilgjengelighet eller mulig forventning. Innen riteforskning drøftes begrepet magi, og det sannsynliggjøres at lengsel etter forandring kan utgjøre en slags magisk forventning om virkning av et ritual (Danbolt & Stifoss-Hanssen 2007:69). Trolig er dette parallelt med protagonistens åpenhet for å la seg overraske, berøre og bevege.

### Skapende møter

Sjelesorgens bruk av kirkelige ritualer, med klar henvendelse til Gud, og psykodramaets rituelle tendens, med eller uten religiøst fokus, kan komplettere og berike hverandre. For en konfident som har glede av å delta i gudstjenester, blir det aldri tilstrekkelig å gjøre gudstjeneste på psykodramascenen, men hun eller han kan likevel hente med seg noe fra psykodramascenen til gudstjenesterommet og vice versa. For en protagonist eller gruppedeltaker som ikke går i kirken eller tilhører et religiøst fellesskap, kan psykodramatisk arbeid komme til å åpne for nærmere kontakt med det guddommelige. For den enkelte deltaker er det vesentlige bidraget det som gir hjelp til livstolkning og til oppdagelse av egne valg- og handlingsmuligheter.

Eventuell fare består i opprettholdelse av rituelle element for formens skyld, uten det genuint levende som vil være forskjellig for hver konfident eller protagonist og fra gang til gang. Sjelesorg og psykodrama er ikke tjent med bruk av sjabloner. Moreno var på vakt mot alle ferdige former, også i kunstuttrykk, og kalte dem *cultural conserves* (Moreno 1994:107f). Han anså at holdninger eller handlingsmønstre som fastholdes, mister spontaniteten og faller ut av den spiralen han kalte *canon of creativity*, der meningen med det ferdige produktet er at det skal fungere som inspirasjon og utgangspunkt for videre utforskning og ny skaping (Moreno 1993:17ff). På samme måte som Gud er handlende og nyskapende, utfordres mennesket til å leve handlende og nyskapende. Hva som er en ny handling, vil variere fra menneske til menneske. Det kan være å ta imot noe, å gi noe eller si noe, eller det kan være å ta en avgjørende beslutning eller å gå et lite - eller stort - skritt mot et viktig mål.

## 5.6 Retning

Vurderingen av hvordan og hvorvidt psykodramaet kan bidra til å oppfylle sjelesorgens mål, omfatter undersøkelse av i hvilken grad de respektive virksomhetenes intensjon og retning er sammenfallende, - eller motstridende. Dette avsnittet belyser disse spørsmålene.

### Tro og terapi

Sjelesorgen har ett utopisk mål og ett jordnært, skriver Andres Bergem (Bergem 2008:140ff). Det eskatologiske aspektet ved sjelesorgen holder fram et mål som ennå er uopnåelig, mens det mer jordnære målet kan la seg oppfylle på nytt og på nytt, gjennom bygging, styrking og gjenoppretting av fellesskap, - som smakebiter av Gudsriket. Andre forfattere understreker også at sjelesorgens mandat er å bistå mennesker i å belyse og tolke sine eksistensielle og religiøse spørsmål, nære sin gudsrelasjon og bearbeide menneskelige og mellommenneskelige utfordringer (Wikström 1999, Olivius 1996). Sjelesorgrommet er åpnet for den som behøver det, uansett tro, og samtalen dreier seg om det konfidenten ønsker.

Sjelesorg benytter seg av terapeutiske metoder, men identifiserer seg ikke som terapi, mens psykodrama er en egenartet terapeutisk retning som først og fremst sikter seg inn mot et dennesidig mål, - heling og selvutvikling, gjennom at mennesket fritt og spontant bruker sin medskaperkraft og sitt medskaperansvar.

Psykodramaets utgangspunkt er at den enkelte velger sin egen horisont og eventuelle himmel. Det er ikke orientert mot en spesifikk tro og forutsetter ingen uttalt spirituell problematikk hos deltakerne. Psykodramaet ønsker å favne og berike mennesker med enhver livssynsmessig oppfatning, og er i så måte på linje med den alminnelige nøytraliteten i andre terapeutiske retninger. Morenos filosofi er imidlertid spirituelt orientert, og hans teori omfatter elementer som ofte knyttes til religion; et menneskesyn, en kosmologi, verdier og etiske retningslinjer (Tefre 2000:29f). Dagens psykodramatikere slutter seg i varierende grad til Morenos verdensanskuelse, men psykodramaet praktiseres i utgangspunktet alltid med åpenhet for forbindelsen til Gud, - også i ikke-kirkelig kontekst. Hvor stor plass den religiøse eller spirituelle dimensjonen får, kan likevel avhenge av hva den enkelte leder er opptatt av eller gir oppmerksomhet til - i tillegg til hva en protagonist våger å bringe inn. Her viser åpningsskissen en protagonist som presenterer et vesentlig anliggende, en leder som støtter det, og en gruppe som aksepterer og tillater. Den som oppsøker en sjelesørger, kan imidlertid alltid regne med at vedkommende deler kirkens tro, og at trosspørsmål kan få rom. I kirkelig kontekst suppleres kosmologisk mytologi av tro på en historisk handlende og personlig Gud.

Dersom en konfident primært søker å nære sitt åndelige liv, kan andre sjelesørgeriske ressurser være mer tjenlige enn psykodrama. Åndelig fordypning forbindes ofte med stillhet og ikke-handling; med møter med den transcendent Andre (Wikström 1999:186f & 244ff).

### Tro og sammenheng

Enkeltmenneskers tro er ikke nødvendigvis identisk med kirkens offisielle bekjennelse. Enhver har sine gudsbilder og sin gudsrelasjon, og blant kirkemedlemmer og andre som ønsker å samtale om sin tro, finnes et mangfold av trosvarianter (Okkenhaug 2002:174ff). Mens samfunnet for noen tiår tilbake viste klare tegn på sekularisering, finnes det i dag også strømninger som tyder på en ny interesse for religiøsitet, særlig som individuell og personlig livssynsorientering (Aadnanes 2008:29f). Dette utfordrer kirkens tradisjonelle sjelesorg.

For psykodramaet er mangfoldet ukomplisert, idet det forholder seg til den enkeltes opplevelse av sin verden. Selv om det ikke erklærer seg som en del av New Age-bevegelsen, er det knyttet til samme humanistisk-psykologiske tradisjon som denne henter sin selvutviklingsideologi fra (ibid:263ff), og den holistiske tankegangen ligger nær. Gudsbildet oppfattes primært immanent, og den indre veiviseren er alltid tilgjengelig.

I sjelesorgrommet ytres det av og til at Gud oppleves taus og fjern, og dersom psykodrama skal være et redskap for sjelesorg, må det kunne ta også denne erfaringen på alvor. Noen ganger er det mulig å bytte rolle med den tause og fjerne; andre ganger vil det kanskje ikke gagne. Men det kan være mulig å undersøke opplevelsen av avstanden og anerkjenne den, tilsvarende det Dan i eksempel D gjorde vis á vis Håpet.

Når psykodrama anvendes i sjelesørgerisk kontekst, legger det ikke til side sin overbevisning om at den enkeltes subjektive sannhet er gyldig. Men den som påtar seg å lede psykodrama innenfor kirkens rammer, gjør det med sjelesørgerisk målsetting for øyet. Det innebærer klar bevissthet om at spørsmål knyttet til tro, hører til, og kanskje en intensjon om og invitasjon til å utfordre nettopp disse.

### Myndiggjøring

For menighetsrelatert sjelesorg kan det, som Schleiermacher skrev, være et mål å gjøre seg selv overflødig - i den forstand at mennesker i krise får hjelp til å ta hånd om seg selv og kan finne sin plass i det alminnelige menighetsfellesskapet (Harbsmeier & Iversen 1995:391). Sjelesorgens omsorg og lindring vil bidra til styrking og til opplevelse av egen mestring. I moderne sosialt arbeid ligger dette i begrepet *empowerment* (Thyness 1999:167f), et ideal

som også preger dagens diakonale tenkning (Plan for diakoni 2008). Empowerment - egenkraftmobilisering - er uttrykk for en bevegelse i og mellom mennesker, på både personlig, sosialt og politisk nivå, som omhandler utvikling av mer positivt selvbilde, bedre forståelse av realiteter og bedre evne til selv å oppnå egne og felles mål. Det kan sette enkeltpersoner og grupper i stand til å kjempe mot undertrykkelse - og for oppreisning og respekt -, og det baserer seg på ansvar, frihet og likeverd. Empowerment er prosesser som forutsetter egenaktivitet og vilje til å eie eget problem, og der optimal hjelp ikke består i at andre finner løsninger. I ytterste konsekvens kan hjelp til selvhjelp i empowerment-tankegang innebære å unnlate å gripe inn i en vanskelig situasjon for ikke å frata en annen valgfrihet og vekstmulighet, - og likevel være villig til å følge vedkommende (Klemsdal & Svare 2008: 50f). Dette kan være krevende i sjelesorg og psykodrama - som likevel baserer seg på at den enkelte skal erkjenne sin egen situasjon og gjøre sine egne valg. Sjelesorgen møter og følger samtidig en hel del mennesker som ikke ser seg i stand til empowerment, eller ikke våger forandring (Okkenhaug 2002:195). For psykodramaets del framholdes det at det kan være hjelpsomt for svært ulike mennesker, på tvers av diagnoser og individuelle eller sosiale problemområder, men at det forutsetter en viss egostyrke, skriver Kellermann (1992:22ff).

## Håp

Å etablere og opprettholde håp er grunnleggende for enhver sjelesørgerisk og terapeutisk virksomhet. Ofte er håp eller ønske om en endret og forbedret framtid, utgangspunktet eller motivasjonen for kontakten med sjelesørgeren eller psykodramagruppen. Underveis i prosessen kan håpet både styrkes og svekkes og fornyes. I en gruppe er det flere som kan bære og dele håpet, og å se andre gjøre framskritt, fungerer ofte som inspirasjon og kilde til økt håp for den enkelte (Yalom & Leszcz 2005:4f). Det er forskjell på håp og ønskedrøm, presiserer Okkenhaug (Okkenhaug 2002:235ff). Men levende håp er med på å skape forandring, og både psykodrama og sjelesorg vil hjelpe mennesker til å nærme realistiske håp. På psykodramascenen er det mulig å gestalte et personlig håp, og dermed få en forsmak på oppfyllelsen av det. I sitt vesen viser både sjelesorg og psykodrama seg som håpefulle virksomheter, og det ligger også et håp i tanken om å kunne kombinere dem.

Både psykodrama og tradisjonell sjelesorg arbeider med mellommenneskelige relasjoner og eksistensielle spørsmål. Begge vil bidra til livstolkning, myndiggjøring og livsutfoldelse, og det er vanskelig å se noen klar motsetning eller uoverensstemmelse knyttet til målsetting. Deler av kirkens sjelesorgtjeneste legger hovedvekt på konfidentens kontakt med Gud, men i praksis er det kanskje verken mulig eller fruktbart å avgrense sjelesorgens anliggende.

## 6 Konkluderende drøfting

---

Innledningsvis lød min problemformulering: Hva består slektskapet mellom sjelesorg og psykodrama i, hva må til for at psykodrama skal gjenkjennes som sjelesorg, og hvordan kan psykodrama bidra til å oppfylle sjelesorgens mål? Jeg hadde erfaring for at sjelesorg kan finne sted i psykodrama - tilsiktet eller mer tilfeldig - og for noe anvendelse av psykodrama innen sjelesorg, og jeg var opptatt av å undersøke de to disiplinenes fellestrekk og forskjeller, særegenheter og sammenfall, med tanke på å kombinere dem i eget framtidig arbeid.

Gjennom drøftingen av psykodrama som sjelesorg, med utgangspunkt i litteratur og med illustrasjoner fra praksis, har jeg ønsket å vise hvordan psykodrama kan fungere i sjelesørgerisk og diakonal kontekst, og å påvise nært slektskap mellom de to virksomhetene. Ved å sammenholde, mer enn å sammenlikne dem, mener jeg å se at sjelesorgen, som står i en årtusenlang tradisjon, kan ha nytte av utfordringer og bidrag fra en terapeutisk retning av nyere dato, - som også har røtter og forbindelse langt tilbake. Avslutningsvis vil jeg kort peke på momenter av gjenkjennelse og på enkelte avvik, samt understreke psykodramaets mulige bidrag og begrensning som redskap i sjelesorgen. De fem utvalgte dimensjonene som avspeiler seg i både sjelesørgerisk og psykodramatisk tankegang og praksis, har noe ulik valør innenfor de to. De er likevel tett forbundet, særlig med tanke på relasjoner og roller.

### Relasjoner og roller

Rollebegrepet forstås noe ulikt innenfor sjelesørgerisk og psykodramatisk teori og praksis, uten at synspunktene er uforenlige. Drøftingen har belyst hvordan roller konstituerer og strukturerer relasjoner, og hvordan roller aktualiseres i relasjoner.

All sjelesorg vektlegger *relasjoner mellom mennesker og mellom mennesker og Gud*, både ved å tematisere relasjoner og ved å praktisere relasjon i det sjelesørgeriske møtet. For psykodramaet, som i motsetning til klassisk sjelesorg, først og fremst er en gruppemetode, og som etterstreber egalitet, er gruppens relasjoner en sentral ressurs. Det er opptatt av egenhandling og samhandling, av selvhjelp og hverandrehjelp, og det er - som sjelesorgen - framfor alt opptatt av *møtene*, slik Buber og Moreno beskriver dem.

Mange betydningsfulle møter er øyeblikksmøter, mens andre fører til varige bånd mellom mennesker. Deltakelse i psykodrama er basert på frivillighet, men kommer også til å innebære en form for forpliktelse overfor de andre i gruppen, gjennom betydningen av taushetsløftet og

gjennom engasjement i de andres arbeid på scenen (Tefre 2000: 170f). I diakonal kontekst er det nærliggende å ønske at en konstruert gruppe kan utvikle seg til en mer naturlig gruppe der medlemmene kan fortsette å oppleve samhørighet. Dette er mer enn en psykodramagruppe kan love, selv om potensialet kan være til stede. Levende relasjoner lar seg sjelden organisere fram. Likevel hender det at gruppedeltakere bevarer og utvikler sin kontakt.

Psykodramaets ideologi og praksis understreker individets egenansvar og medansvar. Den enkeltes handling i og på vegne av gruppen kan både berike og utfordre fellesskapet, og en gruppe som arbeider psykodramatisk, opplever ikke alltid idyll. Eksempel D, der Dan først avviste håpet om framtid og endring, viste det. Men når medlemmene i en gruppe er i stand til å våge de autentiske, ærlige møtene, kan alle vokse på det, slik eksempelet også fortalte. Dette er i pakt med sjelesorgens intensjon.

Arbeidet med personlig materiale gjør psykodrama til noe kvalitativt annerledes enn det som ofte forstås med rollespill - som ikke trenger å være forankret i noen av deltakernes virkelighet (Slettemark 2004:22). Gruppens relasjoner gir den enkelte anledning til å utforske og utfolde sine egne roller, og til å *utvide sitt eget rollerepertoar*. Dette skapende arbeidet kan karakteriseres som terapi eller sjelepleie som først og fremst ser framover, og ikke så mye bakover, slik dybdeterapien gjør.

Psykodrama som sjelesorg innebærer en noe annerledes aksentuering av roller enn i samtalsjelesorgen. Under fire øyne er rollene ”konfident” og ”sjelesørger” klart definert. I en psykodramagruppe kan alle inneha begge disse rollene overfor seg selv og hverandre. Den som er leder, er imidlertid den ansvarlige sjelesørgeren, og den som tilpasser sitt personlige engasjement til gruppedeltakernes behov. I psykodramalederrollen er det plass for mer av eget levd liv enn i den tradisjonelle sjelesørgerrollen, idet psykodramalederen inngår i gruppen, ofte bidrar i delingen, og dessuten arbeider med vitner til stede.

For monodramaets del er likheten med klassisk sjelesorg større. En sjelesørger som er utdannet psykodramatiker, kan anvende metoden - eller deler av den - på tomannshånd, så sant konfidenten er komfortabel med det. Mange samtaler kan fordypes og utvides ved hjelp av enkle rollebytter, som hos José Fonseca (s 70). Selv om psykodramaet baserer seg på gruppen som skapende arena, kan mennesker med uttalt behov for rom for seg selv, også få glede av denne tilnæringsmåten, i individuelle konsultasjoner. Monodrama som sjelesorg mangler den ytre gruppen, men gjennom rollebytter aktiveres konfidentens eller protagonistens indre representasjoner, som også kan sies å utgjøre en gruppe.



Presentasjonen og drøftingen vektlegger konfidentens behov for en sjelesørger med personlig og faglig kompetanse, kanskje utover den utrustningen preste- eller diakonutdanning gir. Den som skal ledsage en annen i dypet av smertefulle anliggender, trenger å ha gjennomarbeidet sitt eget livsmateriale på en slik måte at det ikke legger begrensninger for hva sjelesorgrommet er åpent for, og for hvordan det blir møtt. Kirken trenger en sjelesorg som våger å befatte seg med ethvert menneskelig tema, og alt en sjelesørger kan gjøre for å berede seg selv til å følge andre, tjener konfidenten. Deltakelse i psykodrama kan være sjelesørgerens vei i egenerapi eller selvutvikling, og det kan brukes som veiledningsmetode (Røkholt 2003). En sjelesørger trenger også tilgang til spontanitet og skaperkraft for å kunne fylle alle sidene av sin rolle og tilpasse bruken av ulike funksjoner til den aktuelle konfidentens behov.

En psykodramatiker som praktiserer som sjelesørger, er som alltid, forpliktet på sin profesjons yrkesetiske retningslinjer, og representerer samtidig kirken eller menigheten som sjelesørgerisk fellesskap. Som ansatt i en menighet eller institusjon, arbeider vedkommende under andre vilkår enn i eventuell privat praksis, men under alle omstendigheter gjelder den implisitte kontrakten mellom sjelesørger og konfident, om at konfidenten kan stole på og la seg beskytte av sjelesørgeren, og at denne vil være til stede for konfidenten og ikke bruke forholdet til å dekke egne behov (Stifoss-Hanssen 1999:64). Andre spørsmål omkring kirkelig tjeneste og sjelesorg som eventuell privatpraksis diskuteres ikke her, men er verd å belyse.

Når en psykodramatiker går inn i rollen som sjelesørger, er det klokt og nødvendig å klargjøre konteksten, slik at deltakerne er innforstått med hvilke rom og ritualer som gjelder.

## Rom og ritualer

Sjelesorgens rom skal være *et frirom som rommer alt menneskelig*, også kroppslige og emosjonelle uttrykk. Psykodrama og tradisjonell sjelesorg har ulike måter å være i rommet og ulike måter å skape rom på. De har i utgangspunktet også ulike måter å forholde seg til ritualer på, men felles bevissthet knyttet til ritualisering som meningsskapende handling.

Kirkens sjelesorgtjeneste kan være tjent med et mangfold i sitt tilbud, og psykodrama kan være et virksomt verktøy og et godt alternativ for *noen*, ikke minst med sine muligheter til kroppslig og helhetlig tilnærming. Psykodrama kan fungere som mulig svar på sjelesorgens behov for å supplere verbal aktivitet med fysisk handling, og gi sjelen anledning til å integrere kroppslig erfaring knyttet til eksistensielle anliggender. Moreno hentet inspirasjon fra lekende barn i Wiens parker, og nettopp leken gjør også voksne i stand til spontan rolleerobring, med

mindre vekt på intellektuell analyse. Dette, samt fokus på det relasjonelle rommet gruppen utgjør, kan være med på å virkeliggjøre sjelesorgens diakonale aspekt.

For mennesker som trenger fellesskap og tilhørighet, vil enhver arena som tilbyr dette - og som kan hjelpe enkeltmennesker til å dyktiggjøre seg selv til å delta i fellesskap -, være et potensielt rom for vekst. Psykodramascenen er åpen for alle menneskelige spørsmål, og deltakelse forutsetter ikke annet enn evne til å bytte rolle - og mot til å leke. Men nettopp det kan sette noen utenfor, og kanskje lukke rommet for dem som kunne behøve det aller mest. Psykodramaets rammer krever også at deltakerne er i stand til å oppfatte og forholde seg til spillereglene, som avviker noe fra alminnelige sosiale omgangsformer. I klart behandlende kontekst er det mulig å ta spesielle hensyn til dem som strever med dette - til eventuell personlighetsproblematikk eller patologi -, noe som blir mindre naturlig i en mer allmenn sjelesorggruppe. Sammensetningen av en gruppe vil måtte ta hensyn til ressurser og behov hos samtlige deltakere, og ikke enhver gruppe passer for alle - heller ikke i kirken.

Monodrama kan likevel være en mulig innfallsvinkel for personer som trenger trening for å fungere bedre i relasjoner, eller som har problematikk det kan være vanskelig for en gruppe å romme. Og sjelesorgen i seg selv avviser ingen, men vil være utholdende også i møte med mennesker som ikke reiser seg, eller som psykoterapien kanskje ikke ser seg råd for å hjelpe (Bergem 208:199). Fysisk funksjonshemming er sjelden en hindring for deltakelse i psykodrama, men ofte en kreativ utfordring.

Psykodramaets særegne bidrag er knyttet til den utvidede virkeligheten, beskrevet som en magisk skapende verden (Slettemark 2004:104) eller et helende instrument for gruppen så vel som for den enkelte (Z Moreno & al 2000:2). Psykodrama - eller *sjelehandling* - går ut på å nærme seg innsikt eller endring gjennom egen bevegelse og utprøving, gjerne som lek, men likevel i fullt alvor. Mange mennesker kan ha nytte av en slik tilnærming til forhold i livet sitt, og for psykodramatikere er det et anliggende å gjøre metoden mer utbredt og mindre eksklusiv. Imidlertid krever den spesialisert og sertifisert ledelse, og er dermed ikke allment tilgjengelig. I norsk kirkelig kontekst har praksisen hittil vært liten, men psykodramatikere med sjelesørgerisk engasjement ønsker å utvide den, både som gruppetilbud og gjennom arbeid på tomannshånd - som rent monodrama eller som samtaler med bruk av elementer fra psykodrama. En kreativ terapiform som regner med gudsdimensjonen, kan supplere tradisjonell sjelesorg og være tjenlig i arbeid med livsfortellinger og trosfortellinger. Den vil likevel ikke erstatte reflekterende samtaler eller kirkelige ritualer.

Alle menneskelige virksomheter kan komme til kort eller være utilstrekkelige. Psykodrama er en kraftfull metode som skal forvaltes med varsomhet, slik at ingen som deltar, opplever at de går for langt - eller ikke går langt nok. Sjelesorg på psykodramascenen er, som all sjelesorg, avhengig av den som utøver den, og av at hun eller han holder sin kompetanse ved like.

## Retning

I hovedtrekk har sjelesorg og psykodrama felles intensjon og retning. Selv om sjelesorg i utgangspunktet ikke definerer seg som terapi, kan god sjelesorg ha terapeutisk virkning. Sjelesorgens uttalte mål er å *bidra til heling, støtte, veiledning og forsoning - og å gi mennesker håp*, og psykodramaet istemmer dette. Psykodramaet tilbyr ikke konfesjonell eller teologisk basert sjelesorg, men er åpent for personlige gudsforestillinger og vil styrke den enkeltes og gruppens skapende kraft. Psykodrama vil tjene sjelen ved å la sjelen handle.

Psykodrama som sjelesorg kan betraktes som en vei til oppreisning og forandring. Det vil gi mennesker muligheter til å utforske og oppdage sammenhenger i eget liv gjennom synliggjøring og handling, og til å frigjøre seg fra relasjonserfaringer og roller som binder og fornedrer. Som i annen sjelesorg, gis det ingen mirakelkur, men et tilbud om medvandring (Engedal 2009:326). Dette er en vesentlig side ved det Tor Johan Grevbo kaller *viatorisk* sjelesorg (Grevbo 2006:506), og det er et uttrykk for diakoni.

## Diakonal ressurs som kan utvikles og undersøkes nærmere

En diakonal kirke trenger å være åpen og eksperimenterende. Dens mandat er å levendegjøre Kristus-ideal, mer enn å konservere trosforestillinger. Den norske kirkes diakoniplan understreker betydningen av å spørre etter lokale utfordringer og ressurser (Plan for diakoni kap 4) og vektlegger samarbeid og samhandling både innenfor og utenfor menigheten (ibid kap 3). Sjelesorg hører til blant diakonens arbeidsoppgaver, og for en diakon med terapeutisk kompetanse, vil det være naturlig å anvende denne i samtaler. Likedan er det tenkelig at en diakon som også er psykodramatiker, kan ta i bruk psykodrama som en av sine arbeidsformer, eller at en diakon som ikke selv kan lede slikt arbeid, men som anerkjenner verdien av det og mulighetene i det, kan organisere og tilrettelegge det, slik det allerede har vært gjort i enkelte menigheter. Diakoniutvalget i Holmen startet et tilbud høsten 2003, med ønske om å bidra til å åpne dørene til kirken: ”Her kan du komme med hele livet ditt” (Askeravisen nr 6 2003:7). To psykodramatikere har her ledet grupper med fokus på gudsbilder gjennom flere sesonger.

For å ivareta konfidensialiteten for gruppedeltakerne, er det mulig å invitere til grupper på tvers av lokale menigheter eller i samarbeid med andre instanser. Det finnes ulike modeller for spesialisert tjeneste innenfor det diakonale feltet, mer eller mindre institusjonalisert. Her kan sjelesørgeriske psykodramagrupper være like tenkelige som allerede eksisterende grupper for sørgende etter samlivsbrudd, eller andre temagrupper. Både likeerfaringsgrupper og mer åpne grupper kan fungere. Yalom framholder de homogene gruppens fordel når det gjelder gjenkjennelse (Yalom & Leszcz 2005:8). På den annen side vil nettopp det at medlemmer i mindre enhetlige grupper har ulik bakgrunn og livserfaring, styrke mangfoldet.

Mer og gjerne jevnlig praksis i grupper - og også på tomannshånd - vil kunne danne grunnlag for nærmere undersøkelse og vurdering av deltakernes utbytte av metoden. Selv om jeg mener å kunne begrunne og eksemplifisere at psykodrama kan gjenkjennes og anvendes som sjelesorg, og at psykodramatisk arbeid kan falle innenfor sjelesorgens rammer og rom, er det de som er med på det, som kan avgjøre om det fungerer slik. Erfaringsbaserte studier kan bli viktig videre forskning. Likeledes er det mulig å utdype tema og momenter mitt arbeid har berørt, men ikke utforsket til bunns, og å identifisere spørsmål av den typen som Dallos & Vetere etterlyser - de som vanligvis ikke stilles av utøvere som forsker i egen praksis (s 24).

### **Handlingsrom for sjelen**

Sjelesorg ble innledningsvis definert som en hjelpende samtale på vegne av menigheten, og med fokus på det enkelte mennesket. Min studie slutter seg til denne definisjonen - og vil samtidig understreke at sjelesorg er og kan være mer enn samtale. Samtalen og samhandlingen kan også omfatte enkeltmennesker i gruppe. Det er de eksistensielle møtene som er nerven i sjelesorgen. Mennesker møter hverandre ansikt til ansikt, og både utsatte og hjelpende representerer Kristus for hverandre, i skapende roller som kan gå på omgang.

Psykodrama er én måte å utøve sjelesorg - eller tjene sjelen - på. Metoden er handlekraftig og relasjonsorientert, og anvendt som sjelesorg vil den realisere sentrale diakonale verdier.

Psykodrama vektlegger eget ansvar og egen evne til å finne og skape løsninger på egne spørsmål, og vil styrke mennesker til å leve i og bygge fellesskap. Sjelesorg omtales iblant som kunst (Grevbo 2006:501). Kunstdimensjonen i psykodrama er knyttet til spontanitet, - til utvidelse av selvet og erobring av nye roller. Psykodrama som sjelesorg ønsker å bidra til at enkeltmennesker kan være livskunstnere på sine egne arenaer og i sine respektive relasjoner, som hele mennesker med eget handlingsrom.

## Litteratur

---

*Adresseavisen* 2009, 19. september, Trondheim

Andersen, Leif 2009: Gudsbilleder i sjælesorgen. I *Tidsskrift for Sjelesorg* nr 4/2009

*Askeravisen* 2003, nr 6, Asker

Baim, Clark; Jorge Burmeister & Manuela Maciel (ed) 2007: *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*, Routledge, London & New York

Bergem, Anders 2008: "Som epler av gull..." *En bok om kristen sjelesorg. Bind I: Sjelesorgens prinsipielle grunnlag og egenart*, Kolofon, Oslo

Bischofberger, Erwin & Christel Eklöf 1986: *Guds fødselse i människan. Om mystik och inre bön i kristen tradition*, Bokförlaget Åsak, Delsbo

Blatner, Adam 1994: Tele. I P Holmes, M Karp & M Watson (ed): *Psychodrama since Moreno. Innovations in Theory and Practice*, Brunner-Routledge, London & New York

Blatner, Adam 1996: *Acting-In. Practical Applications of Psychodrama Methods. Third Edition*, Springer Publishing Company, New York

Blatner, Adam 2007: Meta-theoretical perspectives on psychodrama og The role of the meta-role: an integrative element in psychology. I C Baim, J Burmeister & M Maciel (ed): *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*, Routledge, London & New York

Blindheim, Arne-Roar 2008: Hjernen, integrering og traumebehandling, *Krisepsykologi\_ BOOK.book* Page 164 Wednesday, March 5, 2008 2:53 PM, URL: <http://www.estd.org/NO/pdf/hjernen,%20integrering%20og%20traumebehandling.pdf> (lest 4. mai 2010)

Blomkvist, Leif Dag & Thomas Rützel 1994: Surplus reality and beyond. I P Holmes, M Karp & M Watson (ed): *Psychodrama since Moreno. Innovations in Theory and Practice*, Brunner-Routledge, London & New York

*Bokmålsordboka. Definisjons- og rettskrivningsordbok* 1986, Universitetsforlaget, Oslo

Buber, Martin 1990/1923: *Ich und Du*, svensk oversettelse *Jag och Du* (1962 Bonniers), Dualis Förlag, Ludvika

Bunkholt, Marit 2007 (red): *Møtet med Den andre. Tekster av Hans Stifoss-Hanssen*, Det praktisk-teologiske seminars skriftserie nr 13, Oslo

Børresen, Arne J & Inger Ma Bjønnes 2001: Ritualer, symboler og symbolhandlinger i sjelesorgen. I Øystein Bjørndal: *Helse, liv og mot. Om ritualer og symboler i hverdag og helse*, Liturgisk senter og Tapir Akademisk Forlag, Trondheim

Dallos, Rudi & Arlene Vetere 2005: *Researching Psychotherapy and Counselling*, Open University Press, Maidenhead – Berkshire/New York

Danbolt, Lars Johan & Hans Stifoss-Hanssen 2007: *Gråte min sang. Minnegudstjenester etter store ulykker og katastrofer*, Høyskoleforlaget, Kristiansand

DEEP, The DART Europe E-theses Portal, URL:  
[www.dart-europe.eu/basic-results.php?kw=psychodrama](http://www.dart-europe.eu/basic-results.php?kw=psychodrama)  
(lest 17. november 2009)

DeMott, Melinda Ashley Meyer 2007: *Reparation and testimony: expressive arts therapy: a phenomenological study of Bosnian war refugees with focus on returning home*, PhD thesis, Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress, Oslo, URL:  
[www.nkvts.no/biblioteket/Publikasjoner/Meyer\\_Doktoravh.pdf](http://www.nkvts.no/biblioteket/Publikasjoner/Meyer_Doktoravh.pdf)  
(lest 17. november 2009)

*Diakonal tjeneste i Den norske kirke, med hovedvekt på diakontjenesten og embetsforståelsen* 2004, Utredning KM 8.2/04

Engedal, Leif Gunnar 2004: Kristen sjelesorg i en postmoderne kultur. Utfordringer og muligheter. I MarieAnne Ekedahl & Björn Wiedel (red): *Mötet med den splittrade människan. Om själavård i postmodern tid*, Verbum, Stockholm

Engedal, Leif Gunnar 2009: Drømmen om det fullkomne. Sjelesørgeriske perspektiver. I *Tidsskrift for Sjelesorg* nr 4/2009

Engel, Charlotte 2006: *Svenska kyrkans sociala arbete – för vem och varför? En religionssociologisk studie av ett diakonalt dilemma*, Ersta Sköndal Högskola, Stockholm

Farstad, Marie 2008: *Skam – identitet – relasjon. En undersøkelse av skamerfaringen, i lys av sjelesorg og psykoterapi, med særlig henblikk på skammens virkning på identitet og relasjonskompetanse*. Masteravhandling i kristendomskunnskap, studieretning religionspsykologi, Det teologiske Menighetsfakultet, Oslo

*Fepto News* 2009 June, The Federation of European Psychodrama Training Organisations, URL:  
[www.fepto.eu/storage/files/Newsletter%20current/Feptonews%209.2.pdf](http://www.fepto.eu/storage/files/Newsletter%20current/Feptonews%209.2.pdf)  
(lest 17. november 2009)

Fonseca, José 2004: *Contemporary Psychodrama. New approaches to theory and technique*, Brunner-Routledge, Hove – East Sussex/New York

Fox, Jonathan 1987 (ed): *The Essential Moreno. Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity by J.L. Moreno, MD*, Springer Publishing Company, New York

Grevbo, Tor Johan Sørensen 2006: *Sjelesorgens vei. En veiviser i det sjelesørgeriske landskap – historisk og aktuelt*, Luther Forlag, Oslo

Grønmo, Sigmund 2004: *Samfunnsvitenskapelige metoder*, Fagbokforlaget, Bergen

Hanneborg, Bente & Knut 1975: *Filosofisk ordbok*, Johan Grundt Tanum Forlag, Oslo

Harbsmeier, Eberhard & Hans Raun Iversen 1995: *Praktisk teologi*, Anis, Fredriksberg

Heggen, Kristin & Johnny Mjell 1997: *I Askeladdens fotspor – om dilemmaer i helsefaglig yrkesutøvelse*, Tano Aschehoug, Oslo

Henriksen, Jan-Olav 1999: *På grensen til Den andre. Om teologi og postmodernitet*, Ad Notam Gyldendal, Oslo

Holmes, Paul; Marcia Karp & Michael Watson (ed) 1994: *Psychodrama since Moreno. Innovations in Theory and Practice*, Brunner-Routledge, London & New York

- Kellermann, Peter Felix 1992: *Focus on Psychodrama. The Therapeutic Aspects of Psychodrama*, Jessica Kingsley Publishers, London & Philadelphia
- Kellermann, Peter Felix 2000: The Therapeutic Aspects of Psychodrama with Traumatized People. I Peter Felix Kellermann & M K Hudgins (ed): *Psychodrama with Trauma Survivors. Acting out your pain*, Jessica Kingsley Publishers, London & Philadelphia
- Klemsdal, Lars & Helge Svare 2008: *Batterieffekten. Metoder i selvhjelp for organisasjoner*, Batteriet, Kirkens Bymisjon, Oslo
- Korsnes, Olav; Heine Andersen & Thomas Brante (red) 1997: *Sosiologisk leksikon*, Universitetsforlaget, Oslo
- Lartey, Emmanuel Y 2003: *In Living Color. An Intercultural Approach to Pastoral Care and Counseling. Second Edition*, Jessica Kingsley Publishers, London & Philadelphia
- Lundby, Geir 2009: *Terapi som samarbeid. Om narrativ praksis*, Pax Forlag, Oslo
- Løland, Hanne 2009 'Nå skriker jeg som en fødende kvinne'. Gudsmetaforer som utfordrer. I *Tidsskrift for Sjelesorg* nr 4/2009
- Marineau, René F 1989: *Jacob Levy Moreno 1889-1974. Father of psychodrama, sociometry, and group psychotherapy*, Tavistock/Routledge, London & New York
- Marineau, René F 1994: The cradles of Moreno's contributions. I P Holmes, M Karp & M Watson (ed): *Psychodrama since Moreno. Innovations in Theory and Practice*, Brunner-Routledge, London & New York
- Merleau-Ponty, Maurice 1994/1945: *Kroppens fenomenologi*, Pax Forlag, Oslo
- Modéus, Martin 2005: *Mänsklig gudstjänst. Om gudstjänsten som relation och rit*, Verbum, Stockholm
- Moreno, Jacob Levy 1975/1959: *Psychodrama Second Volume. Foundations of Psychotherapy*, Beacon House, New York
- Moreno, Jacob Levy 1983/1923: *Spontanitetens teater - norsk oversettelse og opptrykk ved Geirr Johnson (udatert) av The Theater of Spontaneity*, Beacon House/Horsham Foundation, Pennsylvania
- Moreno, Jacob Levy 1987 i J Fox (ed): *The Essential Moreno. Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity by J.L. Moreno, MD*, Springer Publishing Company, New York
- Moreno, Jacob Levy 1993/1953: *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*, American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama, McLean, Virginia
- Moreno, Jacob Levy 1994/1946: *Psychodrama First Volume*, American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama, McLean, Virginia
- Moreno, Jonathan D 1994: Psychodramatic moral philosophy and ethics. I P Holmes, M Karp & M Watson (ed): *Psychodrama since Moreno. Innovations in Theory and Practice*, Brunner-Routledge, London & New York
- Moreno, Zerka T; Leif Dag Blomkvist & Thomas Rützel 2000: *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing*, Brunner-Routledge, Hove & New York
- Nissen, Johannes 2008: *Diakoni og menneskesyn*, Aros Forlag, Frederiksberg

- Nordstokke, Kjell 2002: *Det dyrebare mennesket. Diakonens grunnlag og praksis*, Verbum, Oslo
- Oudijk, René 2007: A postmodern approach to psychodrama theory. I C Baim, J Burmeister & M Maciel (ed): *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*, Routledge, London & New York
- Okkenhaug, Berit 2002: *Når jeg ser ditt ansikt. Innføring i kristen sjelesorg*, Verbum, Oslo
- Okkenhaug, Berit 2009: *Når jeg skjuler mitt ansikt. Perspektiver på skam*, Verbum, Oslo
- Olivius, Anders 1996: *Att möta människor. En grundbok om själavård. Tredje helt omarbetade utgåvan*, Verbum, Stockholm
- Otto, Rudolf 1924/1917: *Det heliga. Jämte spridde uppsatser om det numinösa*, Svenska kyrkans diakonistyrelsens bokförlag, Stockholm
- Plan for diakoni i Den norske kirke* 2008, Kirkerådet, Oslo
- Pitzele, Peter 1998: *Scripture windows. Toward a Practice of Bibliodrama*, Torah Aura Productions, Los Angeles
- Power, Joseph P 1979: Utilizing the Religious Experience for Personal Growth and Awareness Through the Psychodramatic Method. I *The Journal of Pastoral Care* September 1979 Vol XXXIII No 3
- Rasmussen, Bjørn K 1989: *Sjel i handling. Jacob Levy Moreno og Psykodrama. Historie og filosofi*, Tapir Forlag, Trondheim
- Repstad, Pål 2007: *Mellom nærhet og distanse. Kvalitative metoder i samfunnsfag*, Universitetsforlaget, Oslo
- Rizzuto, Ana-Maria 1979: *The Birth of the living God. A Psychoanalytic Study*, University of Chicago Press, Chicago
- Røine, Eva 1992: *Psykodrama. Om å spille hovedrollen i sitt eget liv*, Artemis Forlag, Oslo
- Røkholt, Gro 2003: *Utvikling av veiledningskompetanse hos sykepleiere ved bruk av psykodrama. Veiledning som middel til fagutvikling i sykepleie*. Hovedoppgave ved Institutt for sykepleievitenskap, Det medisinske fakultet, Universitetet i Oslo
- Salomonsen, Jone 1999: *Riter. Religiøse overgangsritualer i vår tid*, Pax Forlag, Oslo
- Schibbye, Anne-Lise Løvlie 2009: *Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*, 2. utgave, Universitetsforlaget, Oslo
- Slettemark, Gro 2004: *Psykodrama og sosiometri i praksis*, Fagspesialisten AS, Oslo
- Stanislavskij, Konstantin (1998/1940): *En skuespillers arbejde med sig selv*, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck, København
- Stifoss-Hanssen, Hans 1990: Prest eller terapeut – en falsk motsetning? I M Bunkholt (red): *Møtet med Den Andre. Tekster av Hans Stifoss-Hanssen*, Det praktisk-teologiske seminars skriftserie nr 13, Oslo
- Stifoss-Hanssen, Hans 1997: Velkommen inn i mitt symbolske univers. Teologi og erfaring i en fragmentert virkelighet. I M Bunkholt (red): *Møtet med Den Andre. Tekster av Hans Stifoss-Hanssen*, Det praktisk-teologiske seminars skriftserie nr 13, Oslo



Stifoss-Hanssen, Hans 1998: Kropp og frihet i sjelesorgen. I M Bunkholt (red): *Møtet med Den Andre. Tekster av Hans Stifoss-Hanssen*, Det praktisk-teologiske seminars skriftserie nr 13, Oslo

Stifoss-Hanssen, Hans 1999: Seksuelle overføringer i sjelesorg. I M Bunkholt (red): *Møtet med Den Andre. Tekster av Hans Stifoss-Hanssen*, Det praktisk-teologiske seminars skriftserie nr 13, Oslo

Stifoss-Hanssen, Hans 2004: Gudsbilder, godt liv, god teologi. I M Bunkholt (red): *Møtet med Den Andre. Tekster av Hans Stifoss-Hanssen*, Det praktisk-teologiske seminars skriftserie nr 13, Oslo

Stifoss-Hanssen, Hans 2007: Hjelpende ritualer, forberedende samtaler. I M Bunkholt (red): *Møtet med Den Andre. Tekster av Hans Stifoss-Hanssen*, Det praktisk-teologiske seminars skriftserie nr 13, Oslo

Stifoss-Hanssen, Hans 2009: Når verden raser sammen. Diakoniens identitet, ritualer som diakoni, og diakonens yrkesrolle. I Kai Ingolf Johannessen, Kari Jordheim og Kari Karsrud Korslien (red): *Diakoni – en kritisk lesebok*, Tapir Akademisk Forlag, Trondheim

Stifoss-Hanssen, Hans & Kjell Kallenberg 1998: *Livssyn og helse. Teoretiske og kliniske perspektiver*, Ad Notam Gyldendal, Oslo

Sundén, Hjalmar 1971/1959: *Religionen och rollerna. Ett psykologiskt studium av fromheten*, Verbum, Stockholm

Tefre, Ellen Marie 2000: *Opplevelse og mening i psykodrama. En studie av ritualer og symbolbruk i gruppeterapi*. Hovedoppgave ved Sosialantropologisk institutt, Samfunnsvitenskapelig fakultet, Universitetet i Oslo

Thurfjell, David 2002: Rit och identitet. Några exempel från samtida shia. I Michael Stausberg, Olof Sundqvist & Anna Lydia Svalastog (red): *Riter och ritteorier. Religionshistoriska diskussioner och teoretiska ansatser*, Bokförlaget Nya Doxa, Nora

Thyness, Paul 1999: *Sosialt arbeid – lokal organisering og selvhjelp*, Tano Aschehoug, Oslo

Torres, Antonio Roma: Some remarks on Psychodrama research, URL:  
<http://portaroma.tripod.com/psychodrama.html>  
(lest 28. oktober 2009)

Torvund, Helge 2008: *Sjelsord. Om terapi, poesi og hypnose*, Det Norske Samlaget, Oslo

Wikström, Owe 1999/1990: *Den outgrundliga människan. Livsfrågor, psykoterapi och själavård*, Natur och Kultur, Stockholm

Yalom, Irvin D & Molyn Leszcz 2005: *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, Basic Books, New York

Aadnanes, Per M 2008: *Gud for kvarmann. Kyrkja og den nye religiøsiteten*, Universitetsforlaget, Oslo

Åpen Kirkegruppe, URL:  
<http://www.apenkirkegruppe.org/index2.html>  
(lest 3. mai 2010)

# Vedlegg

---

## Case A

Ada er 37 år, sykepleier. Hun har oppsøkt terapi i forbindelse med et samlivsbrudd, lever nå enslig, og ønsker seg barn. Hun har et konfliktfylt forhold til sin mor, og er sint også på Gud. Hun karakteriserer sin religiøsitet som "barnetro". Ada har sett et oppslag om en psykodramagruppe som skal holdes på menighetshuset over åtte kvelder, og tatt kontakt for å få mer informasjon og melde seg på. En venninne har anbefalt metoden.

### Inn i gruppen

Det er sju deltakere i gruppen, alle mellom 30 og 65 år. To er menn. Lokalet er romslig, enkelt og trivelig, og hver enkelt ønskes velkommen. De samler seg på stoler som står i en sirkel. Leder og lederassistent, som er voksne kvinner, introduserer seg selv og tanken med gruppen. Deretter gjør alle noen øvelser for å lære navn og bli litt kjent med hverandre. Øvelsene er muntre, og stemningen i den nyetablerte gruppen blir lettere. Ingen trenger å fortelle noe spesielt personlig innledningsvis. Etter en kort kartlegging av hva slags erfaring deltakerne har med å være i gruppe og å gjøre psykodrama, gir alle hverandre sitt taushetsløfte gjennom en liten seremoni. Alle skal være trygge på at det de forteller eller viser fram i dette rommet, ikke viderefremmes til andre. Deretter fortsetter presentasjonen, både parvis og i hele gruppen. Hver enkelt oppfordres til å ta vare på seg selv og ikke utlevere mer enn det som kjennes riktig, og utfordres samtidig til å sette ord på det som er vesentlig og viktig, bakgrunnen for å delta i gruppen. De trener på rollebytte-teknikken ved å presentere det en makker har fortalt, i rollen som ham eller henne. Dette gir også øvelse i oppmerksomt nærvær, og skaper empati og engasjement. Ada forteller at hun er ulykkelig fordi hun ikke synes hun kommer videre med livet sitt, og hun legger merke til at flere av de andre også har såre følelser knyttet til det de meddeler.

Gruppesamlingen byr på fysisk bevegelse, oppmerksomhet mot pusten og en form for oppvarming og oppmykning av kroppen. Slik stimuleres tilstedeværelsen. Videre oppvarming er rettet mot det indre livet og vekking av følelser og fantasier. I Adas gruppe brukes en ledet "fantasireise". Lederen ber alle om å finne en behagelig stilling og gjerne lukke øynene. De føres inn i et imaginært landskap og instrueres til å legge merke til hvordan det ser ut der og særlig være oppmerksomme på lys, lyd, lukt og stemning. Etter en stund sier lederen: Det dukker opp en person i et stykke borte. Hvem er det som kommer? Hva vil denne personen deg? Når du har sett hvem det er og hørt hva vedkommende sier, vender du langsomt tilbake til dette rommet og åpner øynene. Så blir alle bedt om å dele inntrykkene fra fantasireisen to og to. Deretter setter de seg i sirkel og får anledning til å formulere tema de kan tenke seg å arbeide med i et psykodrama. Gruppen samler seg om kveldens tema gjennom en utvelgelsesprosedyre.

Ada møter sin tidligere mann i fantasilandskapet. Han ler av henne og vinker, men sier ikke noe. Han er på vei bort. Ada sier til makkeren sin at hun blir både urolig og sint. Men hun finner ikke ord til å formulere et mulig tema. Lederen spør om overskriften kunne ha vært "Jeg vil undersøke hva som gjør meg så urolig og sint". Ada bekrefter det, men ønsker ikke å

være protagonist nå. Hun gir sin tilslutning til en annens tema, som hun synes hun kan kjenne seg igjen i, og siden et flertall av de andre stiller seg bak dette, blir det valgt.

Protagonisten er en mann, og på et tidspunkt blir Ada bedt om å ta rollen som hans mor. Dette er hennes første erfaring som hjelpe-ego, og hun er først litt nervøs for at hun ikke skal klare å gjøre det riktig, men så oppdager hun at det viktigste er å gjengi det protagonisten sier og gjør når han selv er i rollen som moren, og etter hvert glemmer hun at hun er på scenen og lar dialogen flyte. Hun merker at hun nesten føler seg som den moren innimellom, og hun oppfatter at mens hun er en hjelper for protagonisten, gjenkjenner hun noe som angår henne selv. Ada har også et komplisert forhold til sin mor. Dette forteller hun når gruppen samler seg til deling etter selve dramaet. Lederen er nøye med å sørge for at rollen som moren blir grundig "børstet av", slik at Ada ikke skal bære den med seg videre.

### Hverdagslivet på psykodramascenen

Ada blir valgt til protagonist en kveld gruppen har varmet opp med en vandring langs en stilisert livslinje, i praksis fra den ene enden av rommet til den andre. Lederen har spurt: Hvor er Gud i hverdagen din? Og Ada kommer på scenen med et stort raseri.

Hun lager en scene fra leiligheten sin, der hun kjenner seg alene. Og når lederen spør om Gud er i nærheten, plasserer hun Gud på en stol langt utenfor huset. Assistenten blir valgt til å være i rollen som Gud, og står på stolen. Lederen ber Ada snakke til Gud.

*A: Du forvirrer meg. Jeg vet ikke om du er god, eller om du egentlig er bare er forferdelig streng og dømmende. Og langt borte. Og med sterkere stemme: Kan du komme ned fra den stolen!*

*L: Bytt rolle med Gud*

*A som Gud: Jeg kommer gjerne ned*

Ada går tilbake til leiligheten sin og hører hva Gud sier. Hun svarer ikke. Lederen ber henne bytte rolle på nytt. Som Gud oppe på stolen ser hun på Ada i leiligheten, og går så ned og blir stående ved siden av stolen. Ada går tilbake til sin egen rolle og ser at Gud går ned på gulvet. Hun selv står stiv og stille og sier ingenting.

*L: Hvor nær kan Gud komme?*

*A: Jeg vet ikke. Jeg vet virkelig ikke. Jeg vet ikke om jeg kan stole på ham. Kanskje han sier én ting og gjør noe annet, sånn som mannen min.*

*L: Ser du mannen din bakom Gud akkurat nå?*

*A: Ja. - Men kanskje enda mer moren min. Mamma.*

Lederen forslår at de skifter scene så Ada kan ha et møte med moren. Hun velger kjøkkenet i barndomshjemmet som møtested. En i gruppen blir valgt til å ha rollen som moren, som står ved kjøkkenvinduet. Lederen spør om Gud skal være der fortsatt, og Ada lar Gud sitte på stolen litt unna og følge med. Etter noen innledende rollebytter med moren, er Ada sint på ny.

*A: Jeg er rasende på deg. Du styrer og bestemmer. Det har du alltid gjort. Men jeg vil leve mitt eget liv! Ingenting er bra nok for deg. Du legger deg i alt! Mye mer enn du har noe med. Jeg trodde at du ville meg vel og at det du sa, var riktig, men sånn er det ikke. Du blandet deg i ekteskapet mitt, også, og da det gikk i stykker, var du fornøyd. Du syntes ikke at Petter var bra nok som far til dine barnebarn, - og nå rekker jeg kanskje aldri å få noe barn...!*

Hun hulker, og lederen ber henne trampe og slå mot en stor pute. Etter at raseriet har fått stort rom og har lagt seg, og etter at sorgen er blitt tydelig og gråten har stilnet, snakker Ada videre med moren.

*A som moren: Men jeg vil jo bare ditt eget beste!*

Ada synker sammen. Lederen ber henne velge en fra gruppen til å være seg et lite øyeblikk, slik at hun selv kan se situasjonen utenfra. Ada og lederen stiller seg sammen bak gruppen.

*L: Hva ser du?*

*A: Jeg ser at hun kjemper for sitt voksne liv. Og at moren ikke ser ut som hun kan forstå at Ada må bestemme selv.*

*L: Kan du si det til Ada der på scenen*

*A: Du Ada, moren din kommer aldri til å gi slipp på å bestemme over deg. Det er du som må gjøre det.*

Lederen ber Ada bytte rolle med den som har spilt henne, og får høre innspillet hun gir seg selv utenfra. Hun reiser seg langsomt, venter litt og snakker med lav stemme.

*A: Ja, det er virkelig sant. Hun kommer aldri til å slippe meg hvis jeg ikke bestemmer selv... Så vender hun seg mot moren: - Du mamma, jeg tror vi skal avslutte denne samtalen nå. Jeg tror at du vil meg vel. Og jeg vil gjerne velge selv hva som er bra for meg.*

Hun forteller mer om hva slags kontakt hun ønsker og hvordan moren kan støtte henne, og i rollebytte oppnår hun en slags respekt. Til slutt ber lederen Ada bytte rolle med Gud igjen. Hun sitter på Guds stol og ser.

*L: Du har fulgt med på alt dette, du, Gud. Hva er det du ser som Ada kan trenge å høre?*

*A som Gud: Jeg ser deg, Ada. Jeg ser at du er forferdelig lei deg, og jeg ser at du er rasende. Det kan være veien videre, det. Og jeg kommer så nær som du vil.*

Ada bytter rolle tilbake og får høre hva Gud sier.

*A: Jeg tror på det. Og jeg håper jeg tør å la deg være nærmere. For jeg trenger det...*

### **Etterarbeid**

Psykodramaet følges umiddelbart av en deling. Hjelpesegoene blir tatt ut av rollene, og flere i gruppen forteller hvordan de kjenner seg igjen i og er berørt av møtet med moren. En kvinne som også savner egne barn, beskriver sin egen smerte og takker Ada for anledningen til å gråte. Assistentlederen deler en erkjent ambivalens med hensyn til om Gud er til å stole på.

Senere følger Adas personlige etterarbeid med refleksjoner, samtaler og nye psykodrama. Hun dweler ved sine egne uventede replikker - og ved at Gud faktisk kom ned fra stolen da hun ba om det... Hun sier også at det var en spesiell opplevelse å være i rollen som Gud og ha overblikket og kunne snakke direkte til seg selv med en annen myndighet enn ellers.

## Case B

Bibi er en 55 år gammel lærer. Hun er gift og har voksne barn. Hun deltar i et kurs i bibliodrama, med tanke på å få innspill til undervisningen sin, og blir overraskende berørt i eget, eksistensielt anliggende: å bli sett.

### Introduksjon og oppvarming

Gruppen består av ti voksne kvinner og menn, i tillegg til lederen og hans assistent. Bare få kjenner hverandre fra før. Innledningsvis blir alle invitert til å foreslå mulige grunner til å melde avbud til dette kurset, noe som utløser presentasjon av en mengde mer eller mindre tenkelige forbehold og god forståelse for at de som er her, faktisk har satset. Mange får gitt uttrykk for sin ambivalens til bibel og tro, og stemningen i gruppen blir merkbart lettere.

Neste tilnærming til bibliodrama er en fysisk øvelse. Lederen legger en bibel på en krakk midt i rommet og ber alle om å se på boken og kjenne etter hva dens nærvær gjør med dem. Hvordan har ditt forhold til den vært gjennom årene, spør han. Da du var liten, da du gikk på skolen, da du var ung – og nå? Ta deg litt tid, og forsøk å nærme deg – og illustrér forholdet ditt gjennom bevegelse. Bruk ditt eget tempo.

Bibi går rundt krakken med boken, til og fra. Snur ryggen til og kommer tilbake, nærmer seg, berører den, blar litt, løper igjen. Beveger seg i en slags dans sammen med de andre, som også går til og fra. Én kryper helt inntil krakken, en annen står med ryggen til og armene over kors. Bibi ser fri og avslappet ut.

Hun deler: *Jeg er på en måte begeistret. I hvert fall for fortellingene. Har alltid vært det. Synes de er dramatiske og fargerike, og det er akkurat som om jeg kjenner personene de handler om. Som om de er venner eller er levende på en måte. Men akkurat budene og formaningene og Paulus-brevene og sånn bryr jeg meg ikke så mye om. De er de fortellingene som alltid har vært så levende og sterke. På skolen og på søndagsskolen og når jeg har lest dem selv i barnebibelen. Jeg **kan** dem!*

### Handling og refleksjon

Alle blir oppfordret til å velge en bibelsk skikkelse de er fascinert av eller ønsker å møte. Den som vil, kan få innspill eller hjelp fra lederen, men alle blir oppfordret til å bla i sin egen bibel og finne en person de har lyst til å bli nærmere kjent med.

Bibi velger Samuel fra Det gamle testamente, den scenen der gutten som bor i tempelet, blir vekket om natten av at en stemme roper på ham gjentatte ganger. Hun bruker noen minutter på å lese fortellingen for seg selv, og så bytter hun rolle med Samuel og *blir* ham. Først møter hun en annen i par, og så går hun på scenen og presenterer seg som Samuel for alle, og viser hva som skjer i tempelet om natten. Hun ligger på gulvet med lukkede øyne, farer opp og sier "Ja, hva er det, hva vil du?" til presten Eli, som i følge teksten først svarer at han ikke har ropt, og at Samuel må legge seg til å sove igjen. Tredje gang forstår Eli at det må

være Gud som roper, og sier at Samuel skal si "Tal Herre, din tjener hører" når stemmen kommer igjen.

Bibi som Samuel farer opp én gang til, og roper – ikke som i teksten, – men: *NÅ snakker du, ja! Du har ikke sagt noe på årevis, og NÅ snakker du... Hva skal jeg tro, liksom? Skal jeg innbille meg at du husker på meg og vil meg noe når du endelig snakker? Hvorfor har du ikke sagt noe før?? Du har glemt meg, har du! Du har overlatt meg til dette tjenestelivet og glemt meg. Hvorfor skal jeg høre på deg og stole på deg nå? Hvorfor skal jeg høre på deg når du ikke hører på meg?*

Stemmen hennes er både sint og sår, og etterpå gråter hun. *Jeg visste det ikke, sier hun. Jeg visste ikke at jeg lengtet sånn etter å bli sett og anerkjent og brydd meg om... Men det er ikke bare Gud. Det er jo det at jeg liksom ikke betyr noe...*

I forlengelsen av dette gjør hun et psykodrama som handler om hennes lengsel etter å bli sett og møtt av sine nærmeste, både av ektemannen og av foreldrene, som nå er døde, men som kommer til henne i en levende scene fra hennes barndom. Gruppedeltakere fyller rollene som mannen og foreldrene, og gjennom rollebytter blir hun møtt slik hun har savnet. Bibi går inn i rollen som seg selv som treåring og får en lang og god omfavelse av faren, i stedet for skjenn, som hun ofte fikk og var redd for å få. Hun får sitte på morens fang og løpe til og fra, mens moren har all verdens tid. Når hun springer, hopper og spretter hun som et barn, og når hun sitter på fanget, blir kroppen tung og gir seg over til å bli holdt. Bibi smiler lettet og tilfreds. I en kort scene fra sitt voksne hverdagsliv snakker hun til mannen sin og setter hun ord på hvordan hun ønsker at relasjonen dem imellom skal være, og øver seg på å si direkte til ham hva hun trenger fra ham.

*Det finnes nok folk som er verre narsissistisk forstyrret enn meg, men jeg erkjenner en mangel på bekræftelse og en lengsel etter det...,* sier Bibi etterpå.

Delingen viser at flere i gruppen har kjent tilsvarende savn og kan dele opplevelsen av at foreldrene ikke hadde tid eller ikke var til stede for dem. Én forteller også at han ble minnet på hvordan han har bedt og bedt til Gud om hjelp i en vond og fastlåst situasjon, men ikke opplever at han er blitt hørt. En annen sier at hun iblant ønsker å høre Guds stemme til seg direkte, og at hun er misunnelig på Samuel og andre som erfarer det. For noen i gruppen blir disse delingene utgangspunkt for viktig personlig arbeid.

## Case D

Dan er en 26 år gammel student som har deltatt i flere psykodramagrupper. Nå er han motløs med tanke på sin egen framtid, og han vegrer seg for å gå nærmere inn på noe tungt han bærer med seg fra fortiden. Gruppen er sammen over flere dager, og Dan engasjerer seg i de andres psykodrama. Han er mer tilbakeholden med sine egne tema.

### Et valg

Som oppvarming instruerer lederen en øvelse der alle skal stå langs en tenkt linje i enden av rommet. Linjen markerer "nå". Så skal de se for seg et mål – et stykke fram i tid – i den andre enden av rommet og bevege seg mot det i sitt eget tempo. Når de kommer fram, skal de

kjenne hvordan det er å være der, snu seg langsomt og se tilbake på veien de har gått, og gi seg selv en melding fra "der framme".

Grupped medlemmene beveger seg framover, noen raskt og noen langsomt. Dan nøler med å gå. Han løfter den ene foten, men setter den ned igjen. Blikket er senket. Så skyver han foten forsiktig langs gulvet og sleper den andre etter. Og stanser. Lederen ser at han gråter. Hun spør om hun kan legge en hånd på ryggen hans, og Dan nikker. Det ser så håpløst ut, sier han. Det ser håpløst ut, sier hun. Dan nikker igjen og står helt stille.

Lederen ser at de andre er kommet fram, gjentar hva de skal gjøre og ber dem gå tilbake for å høre meldingen de har gitt seg selv. Hun blir stående hos Dan. Deretter ber hun dem gå sammen i par og dele med hverandre hva de fikk høre og hvordan det var å gå mot målet. Dan står fortsatt, men blir med når alle setter seg i ring noen minutter senere. Lederen ber alle om å gjengi meldingen sin helt kort for gruppen. Når turen kommer til Dan, sier hun: Og du, Dan, ble stående nesten i ro. Hvordan var det?

D: *Jeg klarte ikke å se noe*

L: *Kan du tenke deg å arbeide med det på psykodramascenen?*

D: *Jeg vet ikke. Kanskje...*

Lederen sier til gruppen at hun ønsker å utfordre Dan til å møte det han ikke kan se, og hun ber dem som kan støtte at han gjør det, om å reise seg og stille seg bak ham. Hele gruppen gir sin tilslutning, og Dan blir gruppens protagonist.

### **Uten håp eller mening**

Lederen ber ham forme livsveien sin på scenegulvet, og Dan går i gang med å rulle ut noen matter som ligger der, til en lang vei. Lederen ber ham markere viktige hendelser, og Dan legger puter i forskjellige farger langs veien. Lederen ber ham fortelle hva de ulike putene representerer. Dan svarer ikke.

L: *Hva er denne blå helt i starten?*

D: *Jeg tror ikke jeg orker å snakke om det... Jeg burde ikke ha tatt denne plassen.*

Han står stille og ser ned.

L: *Det er i orden. Er det noe sted langs livsveien du kan tenke deg å stanse en stund?*

Dan rister på hodet.

L: *Da foreslår jeg at vi går til akkurat nå. Er du med på det?*

D: *Ja*

L: *Kan du bare stå her og se framover. Hva ser du nå?*

D: *Jeg ser ingen ting...*

L: *Hva håper du at er der?*

D: *Jeg håper at det er **noe**...*

L: *Kan du velge noen til å være håpet og bytte rolle*

Dan peker ut en voksen kvinne, men blir stående i sin egen posisjon.

D: *Jeg klarer ikke...*

L: *Er det i orden at hun improviserer?*

Dan nikker og ser litt lettet ut.

Håpet: *Jeg er jo her, jeg.*

D: *Hold kjeft.*

Håpet: *Du må ikke gi opp!*

D: *Ti stille. Du bare lurer meg. Stemmen er høyere nå.*

Håpet kommer nærmere, Dan flytter seg unna. Håpet vil ta ham i armen, han vrir seg løs og feker om seg.

Håpet: *Jeg vil være sammen med deg og se framover*

D: *Gå vekk! Jeg tror ikke på deg. Jeg har stolt på deg, men du narrer bare. Jeg orker deg ikke.*

Dan og Håpet repeterer flere lignende replikker. Lederen fryser scenen etter en stund.

L: *Kan jeg dublere deg?*

Dan nikker.

L står tett bak Dan og sier på vegne av ham: *Dette er bare vondt. Jeg kjenner meg så alene.*

Dan bøyer hodet.

L: *Stemmer det? Kan du i så fall si det med dine egne ord?*

D (hvisker): *Jeg skulle ønske jeg ikke var så alene. Og jeg skammer meg over å avvise håpet.*

L: *Kan du si det til Håpet*

D (litt høyere): *Jeg vil jo ikke avvise deg. Men jeg klarer ikke å ha deg akkurat nå...*

Håpet nikker. Hvis Dan hadde vært i stand til rollebytte, skulle det skjedd her, slik at Håpet kunne møtt ham enda tydeligere i dette.

L: *Kan du tenke deg at noen står her sammen med deg, akkurat sånn som det er?*

Dan nikker.

L: *Hvem kan være her?*

Dan gløtter mot gruppen: *De*

L: *Alle?*

Dan nikker igjen. Lederen ber de i gruppen som kan, om komme fram. Alle reiser seg. Hun ber Dan vise hvordan de kan stå, hvor nær ham og mot hvilken retning. Han velger å ha dem



tett inntil seg, også Håpet, og med ansiktene mot den framtiden han ikke kan se. De står der en god stund.

L: *Sånn er det nå. Kan du kjenne at de er der?*

D: *Ja*

L: *Hvor kjenner du det?*

Dan stryker seg langs armene, over skuldrene, brystet og magen. Han puster rolig.

L: *Kan du ta med deg at du kjenner det*

Dan nikker.

L: *Er det noe annet vi kan gjøre sammen med deg? Er det noe du ønsker?*

D: *Nei. Takk skal dere ha.*

Lederen ber de andre sette seg og lar Dan rydde scenen før han finner sin plass i sirkelen.

I delingssekvensen er gruppen bemerkelsesverdig stille. Kvinnen som hadde rollen som Håpet, sier at hun ønsket så intenst at Dan skulle ta henne imot, og at hun ble både fortvilet og nesten sint når han ikke gjorde det. Et par av de andre forteller om egne erfaringer med håpløshet. Det er tilløp til gode råd og formaninger, før lederen favner og avrunder det hele. *Det er menneskelig å ville trøste når vi kjenner oss maktesløse, sier hun. Det er vondt å kjenne på håpløshet. Men sånn er det akkurat nå. Takk til Dan som orket å dele dette, og takk til gruppen som orket å ta del.*

### **Ettertanke og ettervirkning**

Dette var krevende for gruppen og for lederen. At lederen styrer protagonistvalget er relativt sjelden, men det forekommer dersom lederen vurderer det som hensiktsmessig for protagonisten og gruppen. Denne protagonisten både ønsker og vegrer seg for å være på scenen med sitt eksistensielle anliggende, og lederen må være ytterst støttende og varsom. Og hun må ha gruppen med på det. Hvis gruppen ikke tåler protagonistens opplevelse av håpløshet, kan han verken arbeide med den eller kjenne seg trygg når han skal vende tilbake til gruppen etter dramaet. Det er sannsynlig at noen i gruppen synes det tunge er for vondt å vite om, men når lederen velger å la det få rom, stoler hun på at andre deltakere kan bære at det kommer, og på at hun selv kan møte og ta hånd om det, både hos protagonisten og hos resten av gruppen. Hun våger å tro at det kan bli til vekst.

Helt fra oppvarmingen ser hun at Dan ikke kan se eller forholde seg til noen framtid, og når han nølende kommer i gang med arbeidet på scenen, strever han med å gjøre rollebyttene, som metoden baserer seg på. Men han nyttiggjør seg improvisasjonen og gruppens deltakelse. Etterpå understreker han at avslutningen med å stå vendt mot den framtiden han ikke kunne se, med hele gruppen omkring seg, ble god. Det opplevdes befriende å slippe å bli "trøstet". Og selv om delingen ikke ble spesielt støttende, fordi mange var rystet, snudde stemningen i gruppen etter hvert. Flere kom og takket Dan for motet hans, og samholdet ble styrket.