

PSIHODRAMA I DREAMBODY WORK

Jednoga predvečerja

Chuang-tse zadrijemao je ispod drveta

i sanjao da se pretvorio u leptira.

Letio je i lepršao uokolo,

sav sretan što radi ono u čemu uživa.

Potpuno je zaboravio da je bio Chuang-Tse.

Odjednom se probudio i opet

čvrsto i nepogrešivo bio Chuang-Tse.

Pitao se tada, je li on stvarno Chuang-Tse

koji je sanjao da je leptir

ili pak leptir koji sanja da je Chuang-Tse.

La vida es sueño (Život je san), jedno od najpoznatijih *Calderonovih* djela filozofska je alegorija o tajni života.

Sa svakodnevne točke gledišta svijet snova je zanimljiv ali čudan i teško razumljiv. S druge strane, sve što se pojavljuje u tom stanju svijesti doživljavamo jednako stvarnim kao ono što nam se događa na javi. Naše nesvjesno i svjesno međusobno korespondiraju, potiču se i utječu jedno na drugo.



Svojim direktnim načinom rada na problemima psihodrama nam omogućuje da pridemo bliže svijetu snova. Na psihodramskoj pozornici san se može konkretno predočiti i iskusiti kako bi otkrio svoje značenje i svrhu.

Bavljenje snovima staro je koliko i čovječanstvo i mnoge prošle i sadašnje kulture diljem svijeta poklanjale su im pozornost. C. G. Jung im je pridavao veliko značenje i smatrao ih beskonačnim i vjernim zrcalom procesa individuacije koji se događa u nesvjesnom.

Struktura sna nalikuje strukturi drame ali u ovoj vrsti kazališta sam sanjač je autor, scena, glumac, publika i kritika u jednom. Mnogo je kategorija snova (simbolični, vizionarski, proročki snovi, noćne more, ponavljajući snovi, socijalni snovi...) i svi se mogu odigrati u psihodrami pa čak i tehnika 'inkubacije snova', poznata još u antičko doba kada su ljudi dolazili u hramove Asklepija, boga snova i liječništva (rimsko mu je ime Esculap), kako bi kroz mudrost snova dobili uvid i savjet.

J. L. Moreno je znao reći da je psihodrama poput male injekcije ludila pod uvjetima koji se mogu kontrolirati. Psihodramsko kazalište trebalo bi osposobiti protagonista da ludilo iskusi u neugrožavajućoj situaciji u kojoj može zadržati kontrolu. Tako je i sa svakom vrstom rada na snu.

Voditeljev zadatak u Jungijanskoj psihodrami (koja osobitu pažnju posvećuje upravo radu na snovima) je da sabere i fokusira slike iz snova što može biti korisno za protagonista ali i za cijelu grupu.

Po svom značenju snovi su često međusobno povezani i govore o nekoj konstantnoj temi ili problemu u sanjačevu životu. Mogu upućivati na neke „nedovršene poslove“ ili pak na neku vrstu duhovnog „poziva na avanturu“. Zanimljivo je potražiti slične obrasce u snovima, osobito u stalnim grupama gdje neki članovi imaju dublji kontakt s tom vrstom realnosti i voljni su istraživati je.

Jezik snova specifičan je, simboličan i arhaičan te bliži mitološkoj svijesti negoli umu modernoga zapadnog čovjeka. Slike iz snova često doživljavamo čudnima, bizarnima, smiješnima ili čak zastrašujućima. Psihoterapeutovo poznavanje različitih pristupa snovima može pomoći pri prevođenju njihova tajanstvenog jezika na logički jezik racionalnog uma. Neka pitanja mogu dovesti do važnih asocijacija, emocija ili novih spoznaja.



Spontano mnogi klijenti ne ispričaju cijelu priču iz sna već se usredotoče na vrhunac, poistovjećujući se s najsnažnijim emocionalnim aspektom. Osim odigravanja te scene kroz psihodramu, ponekad je važno potaknuti protagonista da se vrati i ispriča san od početka, slijedeći njegovu vlastitu „logiku“ koja proizlazi iz jedinstvenog razvoja slika i događaja.

Svaki san sastoji se od nekoliko dijelova poput ambijenta, zapleta, raznih likova koji su u međusobnoj interakciji. Sve to može biti promatrano na objektivnoj (što san govori o konkretnim osobama, situacijama, odnosima itd.) i na subjektivnoj razini na kojoj likovi u snu često predstavljaju dijelove sanjačeva ega. Kako u svakodnevnom životu konstantno na druge ljude projiciramo neke svoje osobine, kroz interakcije s njima u snu imamo priliku proraditi neke aspekte odnosa s njima te vlastite unutarnje konflikte koji time izbijaju na površinu.

Odigravajući svoj san na psihodramskoj seansi protagonist katkad odbije „biti“ neki lik. Ukoliko je riječ o snažnom otporu, bilo bi zanimljivo fokusirati se na nj, npr. blago ga/je ohrabrujući da uđe u ulogu tog lika ili predložiti da izabere nekoga da ga odigra; zanimljivo će biti vidjeti zašto on/ona odbija neke tipove likova.

Svaki san je neka vrsta drame koja se može podijeliti u male dijelove od uvoda, preko zapleta do kraja. U svakom snu postoje prekretnice ili točke izbora –zanimljivo je istražiti kako se protagonist nosi s njima, odnosno s donošenjem odluka u svom životu na javi.

Ponavljajući snovi

Život većine ljudi je stalno bježanje od samih sebe.

(F. Hebbel)

Osobitu pozornost valja posvetiti ponavljajućim snovima. Oni obično ukazuju na neku sanjačevu slabost, strah ili unutarnji konflikt ili pak na nesposobnost da se nosi s nečim iz prošlosti ili sadašnjosti. Ponavljanjem sna njegovo nesvjesno želi ga upozoriti na to.



Budući da su mnogi ponavljajući snovi nasilni ili zastrašujući, nakon buđenja sanjač obično ne želi razmišljati o njima, ali što se više trudi potisnuti sadržaj sna, vjerojatnije je da će se on opet ponoviti. Kada sanjač konačno prepozna značenje svoga sna, lakše će se nositi i s odgovarajućom situacijom na javi.

Ponekad se sanjač probudi ne razriješivši mučnu situaciju iz sna. To se može ponavljati mjesecima ili čak godinama. Jedan od načina rada s takvim snom je odigrati ga na sceni i nastaviti u sigurnim okvirima psihodramske seanse koristeći Jungovu tehniku „aktivne imaginacije“. U tom slučaju protagonist može ostati na „sigurnom mjestu“ te pomoćnim ego-ima dati nekoliko osnovnih uputa za improvizaciju koju kasnije i sam može istražiti. Moguće je zamisliti nekoliko različitih „završetaka“ sna. To pomaže protagonistu da otvori nove mogućnosti i perspektive u odnosu na problem kojim se bavio u snu (i na javi).

Neki ponavljajući snovi su poput prave priče koja je svaki put od početka do kraja ispričana na isti način dok se u drugima može naći tek pokoja ponovljena slika, lik ili neki drugi detalj. Ponekad sanjač i ne primijeti temu koja se ponavlja sve dok ga na to ne potakne nešto izvana. Ima i snova u kojima se ponavlja osnovna tema ali je svaki put predstavljena na drugačiji način. Ponekad se npr. ponavlja osnovna situacija ali se mijenjaju ljudi, okolina, ishod sna... Važno je prepoznati ponavljajuće snove i obratiti pozornost na okolnosti u kojima se pojavljuju, npr. što se dogodilo ili (bi) se trebalo dogoditi prethodni dan (par dana) ili dan poslije. I najmanja promjena u snu upućuje na male promjene u sanjačevom unutarnjem i vanjskom životu, pokazujući koliko daleko je došao u rješavanju svojih unutarnjih konflikata i strahova. Obraćajući pozornost na snove, npr. prilikom vježbi zagrijavanja, voditelj može potaknuti članove grupe da se prisjete nekih ponavljajućih simbola u svojim snovima. Naše nesvjesno je mudro. Ako ne razumijemo značenje sna, ono će ga promijeniti te istu stvar predstavljati na drugi način sve dok nas ne potakne da konačno primijetimo poruku koja leži ispod njega. Međutim, prepoznavši značenje sna, obavili smo tek pola posla. Stečeno znanje treba primijeniti. U psihodramskoj seansi možemo potaknuti protagonista da zamisli i odabere neke od mogućih promjena koje bi mogao uvesti u svoj život. Kada se sanjač konačno uhvati u koštac s temama o kojima govori ponavljajući san, on će se prestati ponavljati.



Jungijansko-Senojanski rad na snu

„Dođite do ruba”, reče on.

One rekoše: „Ne možemo. Bojimo se”.

„Dođite do ruba”, reče on.

One rekoše: „Ne možemo. Past ćemo.”

„Dođite do ruba”, reče on.

I one dođoše.

On ih baci...

i one poletješe.

(Guillaume Apollinaire)

Neki psihoterapeuti (npr. Patricia Garfield, Ann Farady, Strephon Kaplan Williams...) koriste principe senojanskog rada sa snovima.

O malezijskom lovačkom i ratarskom plemenu Senoi prvi je pisao antropolog Kilton Stewart navodeći da među članovima tog plemena nema konflikata i oboljelih od mentalnih bolesti, i to zahvaljujući jutarnjem ritualu dijeljenja snova i tehnikama kontrole snova. Premda kasniji istraživači nisu pronašli dokaze da je pleme prakticiralo takav ritual, senojanski principi kontrole snova vrijede i danas, osobito kada je riječ o noćnim morama ili npr. seksualnim snovima. U kombinaciji s Jungovom „aktivnom imaginacijom“, senojanski rad na snu može simbolično pomoći u radu s unutarnjim konfliktima i „temama sjene“. Može se koristiti i u psihodrami, osobito u kratkim psihodramskim sekvencama (vinjetama) kada nemamo dovoljno vremena da idemo dublje.

Pomažući protagonistu da razvrsta probleme kojima je trenutačno zaokupljen, razgovarajući s njim o danu prije sna koji želi istražiti i stvarajući prostor u kojem će netko u njegovoj/njezinoj ulozi ostati kroz cijelo vrijeme trajanja seanse (što se u psihodrami ponekad radi), omogućujemo



mu da ostane povezan sa „stvarnim“ životom i istodobno odmaknut od njega. Tako je lakše istraživati i povezati slike iz sna s problemima iz stvarnog života.

Nekoliko je osnovnih principa Jungijansko-Senojanskog rada na snu:

1. važno je suočiti se s opasnošću u snu i pobijediti je. Npr. ako se u snu odjednom pojavljuje neka opasna životinja, protagonist treba krenuti prema njoj i suočiti se s njom. Ako ga u snu netko ili nešto napadne, mora se boriti.
2. Važno je krenuti prema ugodnim iskustvima u snovima! Npr. ako je u snu protagonist letio, plivao i sl., u budnom stanju može se potpuno opustiti i uživati, ako ga u snu netko privlači, može kroz aktivnu imaginaciju to pokušati dovesti do potpunog seksualnog iskustva itd.
3. Važno je da snovi završe na pozitivan način i da se iz njih izvuce nešto kreativno. Možemo i potaknuti protagonista da od likova iz sna (osobito od napadača, čudovišta i sl.) zatraži dar poput poeme, pjesme, crteža, slike...

Odigravanjem zamišljenog pozitivnog ishoda protagonist nesvjesno otvara vrata novoj perspektivi rješenja svoga problema prije no što postane spreman istražiti njegove dublje uzroke. Neke druge koristi od takvog načina rada, npr. osvještavanje unutarnjih konflikata ili nedovršenih poslova s nekim iz svoga prošlog ili sadašnjeg okruženja, traženje novih mogućnosti i kreativnih ishoda te njihovo polagano uvođenje u dnevni život doći će poslije.

A što je s tijelom?

Tijelo pamti ono što um zaboravlja.

(Jacob Levi Moreno)

„Tijelo je nesvjesni um“, kaže Candace Pert u knjizi *Molekule emocija*. „Potisnute traume povezane s preplavljujućim emocijama mogu ostati pohranjene u nekom dijelu tijela ometajući našu sposobnost da taj dio tijela osjećamo ili čak pokrećemo... beskonačni su putovi kojima se svjesni um služi kako bi dospio do nesvjesnog uma i tijela i modificirao ih.“



Rana emocionalna iskustva utiskuju dugotrajne obrasce u mrežu živčanih putova; naš emocionalni život fizički je utisnut u naša tijela. Dakle, tijelo je dio terapijskog procesa.

Neki ljudi ne prepoznaju *tijelo* kao unutarnji autoritet već su više usredotočeni na intelektualne procese te stalno nešto objašnjavaju i racionaliziraju. Obraćanjem tijelu dovodimo ih u kontakt s novim izvorom znanja, koji je vrlo duboko povezan s nesusvjesnim umom.

Psihodrama pruža mogućnost promatranja sebe samih te dolaženja u kontakt s tijelom indirektno, „kao u zrcalu“. Stavljanje nekoga drugog u ulogu sebe omogućuje protagonistu da se vidi izvana. Zahvaljujući sigurnoj distanci, time izbjegava retraumatizaciju istovremeno postajući svjestan emocija skrivenih u tijelu. Takav način rada s traumatskim iskustvima u protagonistu budi empatiju prema sebi samom dok svjedoči kako se borio s okolnostima koje su, barem u djetinjstvu, bile van njegove kontrole. Time zadobiva perspektivu koja je bila zagubljena u traumi i počinje odvajati prošlost od sadašnjosti, shvaćajući da se prošlost više ne treba bezumno ponavljati.

Tragovi prošlih trauma u snovima pojavljuju se relativno često, osobito ako je sanjač i na javi izložen nekoj vrsti sličnih iskušenja ili iskustava. Povezujući rad na snu s radom na tijelu možemo ići dublje u razumijevanju i rješavanju sanjačevih problema.

Kroz psihološka istraživanja C. G. Junga i nekih modernih psihoterapeuta poput A. Mindella (psihijatra, jungijanskog psihoterapeuta, osnivača procesne psihoterapije), otkriveno je da je ljudsko tijelo povezano s našim sanjajućim procesom kroz moždanu interpretaciju aktivnosti živčanog sustava. Sanjajući proces je „dimenzija u kojoj se naš život razvija i rastapa, manifestira i transformira kao stalan kreativni proces“. Sanjanje je odgovaranje na pitanja i potrebe na koje ste možda i zaboravili. I samo nesusvjesno je sanjajući proces koji poput rijeke teče iza svjesnosti. Manifestira se na razne načine, ovisno o kanalu kroz koji ga percipiramo. Snovi su tek bljeskovi rijeke, jedan od kanala kroz koji nesusvjesna rijeka teče. Fascinantno je uspostaviti kontakt sa sanjajućim procesom koji se odvija iza takvih snova.

Signali sanjajuće svijesti u životu na javi mogu se protumačiti kroz tjelesne simptome. Sve što danju osjećamo kao bolove, nelagode, napetosti ili pak ugodne senzacije, noću se manifestira kroz slike, oblike i simbole iz snova. U svijetu sna naša svijest putuje sa životnom energijom kroz



sanjajuće tijelo, gdje je individualna emotivna povijest locirana u obliku energetske blokove koji ometaju tečno, skladno i revitalizirajuće kruženje univerzalne životne energije. Svi događaji koje doživljavamo tijekom sanjanja simboličan su oblik komunikacije, čija je svrha pomoći pronaći djelotvoran i skladan put kroz koji životna energija može slobodno teći.

Tjelesna iskustva i slike iz snova međusobno su, dakle, povezani; radeći na tjelesnim simptomima, možemo raditi na snovima i obratno. Naše *sanjajuće tijelo* zrcali vezu između noćnih snova i tjelesnih iskustava. Mi cijelo vrijeme sanjamo, sanjajući proces je stalno prisutan, pa i tijekom uobičajenih dnevnih aktivnosti.

Najdublja bol nema riječi.

(kineska izreka)

Svojim obraćanjem cijeloj osobi *dreambodywork*, zasnovan na Mindellovom konceptu sanjajućega tijela (*dreambody*) vrlo je primjenjiv u radu s ljudima koji boluju od raznih bolesti. Povezivanje snova i tjelesnih iskustava sanjaču omogućuje da na smislen način integrira svoju bolest. Naime, iza svakodnevnog svijeta praktičnih aktivnosti znatno je simboličnije numinozno kraljevstvo prepuno snolikih događaja. S te točke gledišta simptomi su pokušaj kompenziranja jednostranosti dogovorene stvarnosti; oni su poveznica s osjetilnim svijetom pa i duhovnim iskustvima. Doživljaj života mnogih ljudi pod utjecajem je „opće prihvaćenih“ vrijednosti zbog čega se odcjepljuju od važnih dijelova sebe samih kako bi se prilagodili vlastitim i tuđim očekivanjima. U tom smislu bolest se može protumačiti kao pokušaj borbe protiv takva načina života i mogućnost ponovnog povezivanja s raznim dijelovima sebe.

Radeći tako na snu, predlažemo protagonistu da istovremeno obrati pozornost na dvije stvari. S jedne strane je svjesnost o tome kako se osjeća sa svim svojim planovima, projektima, preprekama i sl. Druga se odnosi na nešto što je van „dnevnog“ uma ili iznad njega; povezana s unutarnjim, subjektivnim iskustvima, ta vrsta pozornosti predstavlja ključ za svijet snova. Ti paralelni procesi međusobno se isprepleću. Obrativši im pozornost, protagonist počinje istraživati nove razine povezanosti između svoga tijela, sna i jave, donoseći svom svjesnom biću novi način strukturiranja i redefiniranja samog sebe.



Svaki san je vrlo osobnoga karaktera, povezan s privatnošću i intimnošću što zahtijeva povjerenje. Stoga je važno voditi računa o odnosima u grupi budući da se duboko i „stvarno“ prihvaćanje od strane grupe u psihodrami može doživjeti kao ulazak u „sveti prostor“ gdje je protagonistu dopušteno da se pokaže u svojoj ranjivosti i krhkosti.



Ovo djelo je ustupljeno pod licencom
Creative Commons Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 3.0 Croatia.

