

DOROTA PRYSAK

Uniwersytet Śląski w Katowicach

## PSYCHODRAMA JAKO NARZĘDZIE UŻYTECZNE W (Z)ROZUMIENIU NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI (ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI INTELEKTUALNEJ)

### WSTĘP

Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat dokonało się wiele zmian społecznych między innymi na skutek bardzo dynamicznego rozwoju techniki. Żyjemy w przestrzeni, w której informacje z jednego końca świata na drugi docierają z zawrotną szybkością. Sieć internetowa jest często głównym źródłem wiedzy, a zarazem miejscem, w którym toczy się wirtualne życie zawodowe i towarzyskie, niejednokrotnie równie intensywne jak to rzeczywiste. Zachodzące procesy powodują, że współczesne pokolenie młodych ludzi dorasta w rzeczywistości dynamicznej, ciągle zmieniającej się. Zmiany dotyczą również osób z niepełnosprawnością intelektualną. W związku z tym rosną oczekiwania społeczne wobec nauczycieli, opiekunów i terapeutów tej grupy osób. Doświadczają oni w swojej pracy różnych sugestii ze strony uczniów, rodziców, swoich kolegów, koleżanek z gremium nauczycielsko-pedagogicznego, przełożonych oraz innych aktorów życia społecznego, niezwiązanych z osobami niepełnosprawnymi.

Rutyna, a także statyczność (rozumiana jako odporność na zmianę oczekiwań) osób zaangażowanych w proces edukacji wpływają demotywująco i powodują brak zaangażowania ucznia/wychowanka w proces własnego rozwoju i w terapię. W tych okolicznościach uczniowie doświadczają „konserwy” (cultural conserve), a więc działań w postaci schematów zachowań, stałych ról społecznych, masek, narzuconych na co dzień<sup>1</sup>. Wyjście poza utarte schematy w postrzeganiu osób niepełnosprawnych intelektualnie, zniesienie ich statycznych ról wymaga wiedzy i świadomości nauczycieli, wychowawców,

---

<sup>1</sup> A. Bielańska, *Jacob Levy Moreno i jego idee*, w: A. Bielańska (red.), *Psychodrama. Elementy teorii i praktyki*, „Eneteia” Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2009, s. 20.

terapeutów pracujących ze wspomnianą grupą osób o metodach, które mogą pomagać im w pracy oraz jednocześnie poszerzać ich często zredukowaną rzeczywistość. Taką metodą jest psychodrama, która zmienia aktualny wymiar rzeczywistości w sposób niewidoczny, abstrakcyjny, delikatny, ale trwale pozostający w pamięci. Jest bardzo efektywna – użyteczna w swojej prostocie i wykorzystaniu<sup>2</sup>.

W powszechnym ujęciu pojęcie użyteczności dopuszczalne jest w grach i oznacza subiektywnie odczuwalne zadowolenie (korzyść), jakie daje komuś użytkowanie (korzystanie) z czegoś<sup>3</sup>. Można wyróżnić podział na kilka grup znaczeniowych słowa użyteczność, wśród których postrzega się ją jako: trafność argumentów, łatwość użytkowania czegoś, pożyteczność czegoś, pożytek z czegoś, poręczność czegoś, stosowalność czegoś, zdatność czegoś oraz w odniesieniu do użyteczności czegoś, w kontekście praktyczności czegoś i w kontekście „użytecznościowym”<sup>4</sup>.

Głównym celem artykułu jest ukazanie użyteczności psychodramy jako narzędzia w procesie (z)rozumienia niepełnosprawności przez osoby (nie)pełnosprawne (w rozumieniu niepełnosprawności przez osoby pełnosprawne, ale także zrozumienia swoich ograniczeń przez osoby niepełnosprawne). Prezentowana koncepcja wykorzystywania psychodramy powstała na podstawie kontaminacji teorii naukowych<sup>5</sup>, praktycznych – autorskich refleksji terapeuty oraz wyników badań fokusowych<sup>6</sup> przeprowadzonych przez autorkę w latach 2015–2016.

<sup>2</sup> Por. E. Roïne, *Psychoterapia, o tym jak grać główną rolę w swoim życiu*, Wydawnictwo Medycyna i Edukacja, Zabrze 2005, s. 10–11.

<sup>3</sup> Słownik Języka Polskiego, <https://sjp.pl/u%C5%BCytecny> (dostęp: listopad 2017).

<sup>4</sup> *Słownik języka polskiego*, <https://synonim.net/synonim/u%C5%BCytecno%C5%9B%C4%87> (dostęp: listopad 2017).

<sup>5</sup> Nawiązuję tu do wykorzystania biopsychospołecznej koncepcji niepełnosprawności (wymiarów: biologicznego, jednostkowego i społecznego) w kreowaniu praktycznych aspektów psychodramy zgodnie z założeniami Moreno.

<sup>6</sup> Prezentowane w opracowaniu wypowiedzi są fragmentem szerszej całości badań fokusowych prowadzonych wśród słuchaczy studiów podyplomowych. Podejmowane badania i działania w ramach studiów podyplomowych z zakresu pedagogiki osób niepełnosprawnych intelektualnie obejmowały grupę zróżnicowaną pod względem stażu pracy, wykonywanego zawodu, pochodzenia, jak i doświadczeń związanych z osobami niepełnosprawnymi. W trakcie studiów podyplomowych słuchacze uczestniczyli w zajęciach, podczas których wykorzystane były elementy psychodramy – winietka zatytułowana „Zdjęcie z wakacji”. Ponadto przeprowadzony został z nimi wywiad fokusowy. Wspomniani słuchacze studiów podyplomowych to osoby z różnym stażem pracy pedagogicznej: kilkudziesięcioletnim, kilkunastoletnim, a także osoby dopiero rozpoczynające pracę zawodową. Były też i osoby, które nie miały jeszcze doświadczenia pedagogicznego. Wśród uczestników zajęć byli nauczyciele wychowania przedszkolnego, wczesnoszkolnego, nauczyciele z przedmiotów humanistycznych, ścisłych, języków obcych, z zakresu sztuki. Były również osoby z wykształceniem rehabilitacyjnym, terapeutycznym. Legitymizowali się różnymi miejscami pracy; szkoły ogólnodostępne, integracyjne i specjalne. Część osób pracowała w instytucjach pozarządowych. Grupy liczyły około 10 osób.

## TEORETYCZNE ZAŁOŻENIA PSYCHODRAMY

Psychodrama została stworzona na początku lat dwudziestych XX wieku w Wiedniu. Twórca wspomnianej metody Jacob Levy Moreno uczęszczał na zajęcia z psychiatrii, medycyny i filozofii, „[...] a równocześnie bawił się z dziećmi w teatr i opracowywał program dla prostytutek, który miał im na zasadach dobrowolności pomóc w organizowaniu samopomocy. Nie po to, by je moralizować lub reformować, lecz by pomóc im dostrzec inne perspektywy życia”<sup>7</sup>. Liczne jego zainteresowania i doświadczenia odnalazły wyraz w metodzie przez niego opracowanej. Dzięki swej plastyczności, obrazowości i jakości przeżywanych wydarzeń metoda psychodramy interesuje coraz większe grono nie tylko już samych terapeutów-praktyków, ale również nauczycieli i wychowawców. Jest dużą pomocą w prowadzeniu różnych form terapii grupowej zarówno dla dzieci i młodzieży pełnosprawnej, jak i niepełnosprawnej. Jest ciekawą propozycją do wykorzystania w edukacji na wszystkich szczeblach.

Wyraz *psychodrama* składa się z dwu słów greckich: *psyche* i *drama*. W dosłownym tłumaczeniu psychodrama znaczy ‘działanie duszy’, czyli uruchomienie ludzkich treści duchowych w kierunku kogoś lub czegoś. Jej rezultatem jest dające się obserwować zachowanie. Psychodrama oferuje jednak coś więcej. Daje ona człowiekowi szansę wytłumaczenia sobie swej własnej, bezpośredniej sytuacji życiowej. Człowiek jest już od urodzenia aktorem (sprawcą działań) w dramacie swego własnego życia.

Jedną z ważnych technik we wspomnianej metodzie jest **winiетка**. Według najczęściej spotykanej definicji jest to mała psychodrama obejmująca jedną scenę. Dlatego w trakcie winiетки mogą pojawić się wszystkie elementy tworzące psychodramę. Winiетка jest jak okno na świat. Jeśli się go nie otworzy, to widzenie jest bardzo ograniczone. Natomiast jeśli już ktoś raz odważy się i otworzy, to nie tylko zobaczy więcej, ale przede wszystkim poczuje świat wszystkimi zmysłami. Podobnie jest z winietką, trudno przewidzieć, jaki potencjał kryje się za tą jedną sceną psychodramy. W winietce zawiera się idea Morena, dla którego życie oznaczało angażowanie się, a nie przechodzenie obojętnie obok tego, co dzieje się koło nas. Doświadczyć można w niej fundamentalnych idei spotkania, spontaniczności i kreatywności<sup>8</sup>.

W strukturze w psychodramie można wymienić trzy fazy: 1) faza rozgrzewki, 2) faza działania psychodramatycznego, 3) faza końcowa<sup>9</sup>. Wszystkie fazy są równie ważne, czas trwania każdej z nich można dowolnie kształtować w zależności od konkretnej sytuacji. Jednak za najważniejszą część psychodramy uznaje się zakończenie, czyli fazę końcową. Jest ona niemalże działaniem „rytualnym”, które ma zacieśnić więzy między członkami grupy<sup>10</sup>.

Kolejną ważną kategorią pojawiającą się w psychodramie są **role**, takie jak:

<sup>7</sup> E. Roine, *Psychoterapia, o tym jak grać...*, s. 20.

<sup>8</sup> A. Bielańska, *Jacob Levy Moreno i jego idee...*, s. 20.

<sup>9</sup> E. Roine, *Psychoterapia, o tym jak grać...*, s. 27.

<sup>10</sup> Ibidem, s. 43.

- Protagonista – osoba, która prowadzi dialog oraz kieruje zadaniem. Protagonistę zazwyczaj wybiera grupa po przedstawieniu swoich problemów; „protagonista przedstawia swą wersję osobistego konfliktu od strony własnych przeżyć wewnętrznych lub w relacji do ważnych postaci w jego życiu”<sup>11</sup> – w takiej roli występować mogą zarówno specjaliści pracujący z osobami niepełnosprawnymi, jak i same osoby niepełnosprawne.
- Lider – utrzymuje pod stałą kontrolą akcję, jaką prowadzi protagonista. „Lider musi się włączyć w grę [...], a zarazem musi stać z boku i znajdować możliwości alternatywnych rozwiązań w trudnych sytuacjach”<sup>12</sup>. „Idealny lider powinien pełnić rolę katalizatora uczuć grupowych, powinien je ukierunkowywać i odpowiednio dozować, by nie naruszyć proporcji między poszczególnymi członkami grupy i protagonistą”<sup>13</sup>. W tej roli występują najczęściej specjaliści pracujący z osobami niepełnosprawnymi.
- Dubler – „artykułuje głośno to, czego protagonista nie waży się wypowiadać, wyraża myśli, które zaledwie drzemią w głowie protagonisty, [...] umowa między nimi przewiduje, że funkcją dublera jest oferta niesienia bardzo osobistej pomocy i że dubler może popełnić błędy”<sup>14</sup>. Podobnie jak w przypadku lidera w tej roli również występują najczęściej specjaliści pracujący z osobami niepełnosprawnymi.

Moreno zaproponował trychotomiczny podział pojęcia roli, który pojawia się również w psychodramie. Typologię uzupełniam o wskazanie możliwości pełnienia określonych ról przez osoby z niepełnosprawnością. Uzupełnienie to traktuję jako swoistą tezę ukonstytuowaną na doświadczeniach własnych, tj. zajęć prowadzonych w trakcie studiów podyplomowych:

- role psychosomatyczne – dyspozycje, które pojawiają się w bardzo wczesnym okresie rozwoju, dotyczące matki lub osoby ją zastępującej. Mają wpływ na postrzeganie otaczającego świata – tych ról doświadczają w swoim życiu osoby z głębszą, a najwięcej – z głęboką niepełnosprawnością intelektualną;
- role psychodramatyczne – obejmują postacie fantastyczne występujące w świecie protagonisty oraz zwyczajne postacie dnia codziennego, „są subiektywnymi wytworami fantazji, które gromadziły się przez wiele lat”<sup>15</sup>, np. zaborcza matka, dominujący ojciec – tych ról doświadczają zarówno osoby pełno-, jak i niepełnosprawne intelektualnie;
- role społeczne – są to rozumiane, zaakceptowane, kontrolowane modele zachowań jednostki, najbardziej oczekiwane, pełnione przez osoby pełnosprawne oraz osoby z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim, umiarkowanym, a nawet znacznym.

<sup>11</sup> Ibidem, s. 44.

<sup>12</sup> Ibidem, s. 44.

<sup>13</sup> Ibidem, s. 45.

<sup>14</sup> Ibidem, s. 48.

<sup>15</sup> Ibidem, s. 55.

Wszystkie powyższe role są oparte na doświadczeniach jednostki. Zawsze przeżywany jest ich aktualny moment. W pierwszym stadium następuje zapewnienie jednostce bezpiecznego przeżywania otaczającego świata. W drugim stadium dana osoba musi nauczyć się stawiać czoła różnym niebezpieczeństwom z swoim życiu. Natomiast w ostatnim – trzecim stadium można oczekiwać, że będzie w stanie spełnić oczekiwania innych osób.

Niewątpliwie ważnym miejscem w psychodramie jest **scena**. Miejsce, gdzie rozgrywają się wszystkie ważne wydarzenia. Jest przestrzenią magiczną, w której tworzą się wszystkie postacie, mające pomóc w zrozumieniu niewyjaśnionych nieporozumień, rozwiązaniu konfliktów. Poruszane problemy w psychodramie mają przeważnie wymiar ogólny, dotyczą każdego. Każda osoba może różnie go ujmować, dostrzegać, przeżywać. Do kręgu tematów zaliczymy chwile euforii, brak akceptacji własnej oraz otoczenia, brak wiary we własne siły, utratę biskiej osoby.

Dla J. Morena były ważne cztery uniwersalne wymiary. Podobnie jak w przypadku trychotomicznego podziału pojęcia roli również prezentowaną typologię dotyczącą uniwersalnych wymiarów uzupełniam o własną refleksję:

- Czas – jest trójwymiarowy (przeszłość, teraźniejszość, przyszłość), ale osoby niepełnosprawne, szczególnie z niepełnosprawnością intelektualną, są „zawieszone” w przeszłości, czasu teraźniejszego doświadczają w kontekście różnorodnej gamy oddziaływań, ale tak naprawdę przyszłość stoi pod dużym znakiem zapytania;
- Przestrzeń – poszerzona, bez określenia granic, z uwzględnieniem kosmosu – przestrzeń w wymiarze fizycznym została w dużej mierze przystosowana do osób niepełnosprawnych, natomiast przestrzeń w ujęciu metafizycznym, a więc nasza otwartość jako społeczeństwa – w tej kwestii nadal pozostaje jeszcze wiele do zmiany;
- Rzeczywistość – aktualna (obiektywna), zredukowana (subiektywna), poszerzona (osobista) – u osób niepełnosprawnych (szczególnie od pierwszych chwil życia do okresu wchodzenia w dorosłość) ich rzeczywistość aktualna jest bardzo często poszerzona o dużą różnorodność wsparcia poprzez wielostronne oddziaływanie, niestety w życiu dorosłym częściej doświadczają rzeczywistości zredukowanej;
- Kosmos – wszyscy doświadczamy w codziennym życiu tego samego otoczenia<sup>16</sup>.

## PRAKTYCZNE ASPEKTY PSYCHODRAMY

Wielu nauczycieli, specjalistów dostrzega, że ich metody nie przynoszą pożądaných skutków. Poszukują teorii/metod, by znaleźć odpowiedzi na pytania, jakie pojawiają się w ich codziennej pracy. Pomimo wielu godzin stymulowania podopiecznych, poprzez pobudzanie tylko jednego lub dwóch zmysłów (wzroku i słuchu), nauka wymienionej

<sup>16</sup> Ibidem, s. 70–78.

grupy osób w szkołach ogólnodostępnych, a nawet integracyjnych jest w głównej mierze oparta na podręczniku, czytaniu tekstów i słuchaniu nagrań.

Z pewnością wykorzystanie technik multimedialnych urozmaica zajęcia i daje poczucie, że to, czego ich uczymy, jest używane w codziennym życiu. Wciąż jednak jest to proces dość bierny, w którym niewiele jest miejsca na interakcje. Najtrudniej jest odnaleźć się w sytuacji nowej, spontanicznie zareagować w konstruktywny sposób.

Analiza przytaczanych badań zachęca do wyciągnięcia wniosków istotnych zarówno dla nauczycieli, opiekunów i terapeutów, jak i osób niepełnosprawnych intelektualnie. Wspomniane osoby doświadczają podobnych emocji oraz sytuacji ich ograniczających. Z pewnością to, co jest dla nich wspólne, to życie w zredukowanej rzeczywistości<sup>17</sup>. Nawet jeśli próbują i bardzo chcą się z niej wyrwać, to ktoś lub coś im to ogranicza.

Obraz sytuacji, jaki ukazał się w badaniach, skłonił do poszukania takiego narzędzia lub metody, która byłaby wspólna i łączyła pozornie odległe od siebie dwa światy pełnosprawnej kadry oraz niepełnosprawnych intelektualnie uczniów – wychowanków.

Efektywność metod zasada się na zasadzie angażowania możliwie największej liczby zmysłów, ale także na dyrektywach zachęcających do ruchu i działania. Z całą pewnością jedną z takich metod jest psychodrama, której bardzo mocną stroną jest aktywizacja wszystkich osób znajdujących się w tym samym miejscu i czasie – tworzących grupę. Potwierdzeniem tego są słowa Morena, że pojedyncza indywidualność nie ma autorytetu, że musi zaistnieć „głos grupy”<sup>18</sup>. Niezależnie od ich wieku, doświadczenia czy stopnia inteligencji mocną stroną zajęć z wykorzystaniem psychodramy jest zachęcenie do używania spontaniczności (często w improwizacjach), łączenia w działaniu różnych skrywanych umiejętności oraz to, co najważniejsze – do tworzenia interakcji, niezależnie od stanu, statusu i sprawności fizycznej bądź intelektualnej.

Przykładem winiетки jest **zdjęcie z wakacji**. Jest to temat zarówno rozpoczynający, jak również kończący rok szkolny. Pozornie prosty jak winieta, w rzeczywistości – o potężnej sile i znaczeniu. Temat bardzo ważny nie tylko dla osób niepełnosprawnych intelektualnie, ale i pełnosprawnych. Często dzieci, młodzież lub osoby dorosłe z niepełnosprawnością same zaczynają prowokować rozmowę o tym, dokąd lub z kim wybierają się na wakacje lub gdzie byli na wakacjach. Nauczyciele również wykorzystują ten temat w swojej pracy. Zwykle przebiega to w podobny sposób – rozpoczyna się od pokazywania własnych zdjęć i opowiadania o nich. W młodszych klasach, analogicznie jak w przypadku osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną, wykorzystuje się różne techniki z zakresu malowania, rysowania itp. w celu przedstawienia doświadczeń wakacyjnych. Techniki te są przydatne w okolicznościach utrudnionego wyrażania swoich wewnętrznych myśli i odczuć. Natomiast osoby z niepełnosprawnością o pełniejszych zdolnościach werbalnych opowiadają, podobnie jak nauczyciele, o swoich doświadczeniach.

<sup>17</sup> D. Prysak, *Zredukowana dorosłość osób głębiej niepełnosprawnych intelektualnie*, „Wychowanie na co Dzień” 2015, nr 4, s. 26–31.

<sup>18</sup> A. Bielańska, *Jacob Levy Moreno i jego idee...*, s. 14.

## UŻYTECZNOŚĆ PSYCHODRAMY W WYPOWIEDZIACH BADANYCH OSÓB

**Po pierwsze** – za pomocą zastosowania winietki przedstawiającej zdjęcie z wakacji można uruchamiać, uświadamiać i pogłębiać wiedzę zarówno osób pełno-, jak i niepełnosprawnych, a także docierać do nich i je otwierać. Dla wielu osób jest to sytuacja uruchomienia bardzo silnych przeżyć, czego przykładem są poniższe słowa:

[...] jestem zaskoczona, że w takiej małej scenie, można tyle powiedzieć [...], nawet nie zdawałam sobie sprawy ile rzeczy pojawiło...<sup>19</sup>.

[...] tyle dziś dowiedziałam się o innych, kiedy patrzyłam i oglądałam jak inni pokazują swoje zdjęcia... Nawet nie miałam do tej pory możliwości w tak krótkim czasie być z tyloma osobami i nie tylko, bo przedmiotami<sup>20</sup>.

Jestem zaskoczona swoją reakcją, wzruszeniem [...], poczułam się bliżej z wieloma osobami<sup>21</sup>.

Powyższe wypowiedzi potwierdzają, iż taki krótki epizod zawiera w sobie bardzo dużą siłę i moc sprawczą w docieraniu do głęboko skrywanych emocji. „[...] tworzenie lekkiej atmosfery sprzyja powstawaniu poczucia bezpieczeństwa. Zabawa i żart służą do przełamywania skostniałych, wynikających z przyzwyczajenia wzorów reakcji i pełnią społeczną funkcję bufora przeciw lękowi, obawie przed popełnieniem błędu. Generowanie humoru rozluźnienia, otwarcia się na to, co niespodziewanie się pojawia, pomaga uwolnieniu się kreatywności”<sup>22</sup>.

**Po drugie** – ujawnienie/wykreowanie osoby lidera, jego osobowości na scenie jest bardzo pomocne w codziennej pracy i podczas występów publicznych. „Duże znaczenie w psychodramie ma kreatywność lidera. Lider powinien być modelem spontaniczności dla członków grupy, tak aby i oni mogli odważyć się na spontaniczność”<sup>23</sup>. Ważne jest pokreślenie samej jego osoby, jak również miejsca, w którym często znajduje się. Miejsce, gdzie często doświadczają przenikających się nawzajem czasów: przeszłego, teraźniejszego i przyszłego<sup>24</sup>. Niejednokrotnie uczestnicy podkreślali, że to ćwiczenie po-

<sup>19</sup> Wypowiedź słuchacza (z 15-letnim stażem pedagogicznym) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).

<sup>20</sup> Wypowiedź słuchacza (z 20-letnim stażem polonistycznym) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).

<sup>21</sup> Wypowiedź słuchacza (z 5-letnim stażem terapeutycznym w Warsztatach Terapii Zajęciowej) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).

<sup>22</sup> A. Bielańska, *Kreatywność – źródło w ogrodzie życia*, w: A. Bielańska (red.), *Psychodrama. Elementy teorii i praktyki*, Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2009, s. 48.

<sup>23</sup> A. Bielańska, *Kreatywność – źródło w ogrodzie życia...*, s. 49.

<sup>24</sup> J. Gliszczyński, *Rzeczywistość poszerzona*, w: A. Bielańska (red.), *Psychodrama. Elementy teorii i praktyki...*, s. 52.

mogło im oswoić się ze sceną, z miejscem, w którym tak naprawdę codziennie znajdują się. Pomimo ich deklaracji, że bardzo lubią swoją pracę, często wspominali o pewnych trudnościach. Dzięki udziałowi w ćwiczeniu uświadomili sobie swoją aktualną rzeczywistość, która jest częściej zredukowaną rzeczywistością niż poszerzoną. Potwierdzenie powyższych opinii znajduje się w poniższych odpowiedziach:

Nie lubię wystąpień publicznych, żadnych, czuję się zestresowana, denerwuję się i nie mogę czasami słowa powiedzieć<sup>25</sup>.

Nie wiedziałam, że można w tak krótkim czasie przemieszczać się w czasie<sup>26</sup>.

[...] dziękuję za to ćwiczenie. Nigdy nie miałabym możliwości umieścić na zdjęciu razem swojego dzieci i mamy ..., która zmarła przed ich urodzeniem. Teraz spodziewam się kolejnego dziecka i nie zdawałam sobie sprawy, że jest to dla mnie tak ważne<sup>27</sup>.

Podobnie jak u lidera na scenie w psychodramie, tak i u oligofrenopedagoga „[...] ważna jest umiejętność polegająca na swobodnym korzystaniu z własnej wyobraźni, czerpaniu z wewnętrznych źródeł. Nauczyciel winien być na tyle zakorzeniony w sobie, aby mógł równocześnie czuć, myśleć i działać<sup>28</sup>. Badani uczestnicy w trakcie wywiadów dzielili się swoimi refleksjami zawodowymi. Wskazywali, że ich praca wymaga ciągle łączenia różnych przeciwieństw. Między innymi oczekuje się od nich, aby byli otwarci, elastyczni, podążali za uczniem, osobą niepełnosprawną, lecz przestrzegali ustalonych granic. Ważne jest, by umieli zachować dystans potrzebny do intelektualnego oglądu sytuacji na scenie i rozumienia zachodzących zmian. Powinni być osobami cierpliwymi i pełnymi empatii, lecz nie biernymi.

**Po trzecie** – pokazanie jak poprzez własne doświadczenia można lepiej zrozumieć drugą osobę, a więc osobę niepełnosprawną intelektualnie. Nabycie i uświadomienie sobie wiedzy, jaką posiadamy, może być bardzo przydatne do prognozowania pewnych działań pedagogicznych przyszłych nauczycieli pracujących z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie niezależnie od wieku swoich podopiecznych.

Tyle razy zastanawiałam się, co myślą moi uczniowie. A teraz wiem, że mają takie same potrzeby jak ja... my [...] teraz łatwiej będzie mi zrozumieć swoich uczniów [...]<sup>29</sup>.

<sup>25</sup> Wypowiedź słuchacza (z 11-letnim stażem pedagogicznym) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).

<sup>26</sup> Wypowiedź słuchacza (z 7-letnim stażem nauczycielskim – nauczyciel matematyki) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).

<sup>27</sup> Wypowiedź słuchacza (z 8-letnim stażem pedagogicznym) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).

<sup>28</sup> A. Bielańska, *Kreatywność – źródło w ogrodzie życia...*, s. 49.

<sup>29</sup> Wypowiedź słuchacza (z 12-letnim stażem pedagogicznym) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).



Badani w swoich refleksjach, jakimi się dzielili, wskazywali na kształcenie takich umiejętności, które pomagałyby im przenosić się pomiędzy poziomami – konkretnym i abstrakcyjnym, między rolami i różnymi kontekstami. „[...] Uczestnicy psychodramy uzyskują większą umiejętność rozumienia siebie i mogą rozwijać kreatywność zarówno wewnętrzną, jak i w relacjach z innymi”<sup>30</sup>.

**Po czwarte** – pokazanie i doświadczenie zamiany ról. Wspomniani słuchacze studiów podyplomowych wcielali się w różne postacie na prezentowanych zarówno przez nich samych, jak również przez inne osoby z grupy zdjęcia w winietce. Jak sami przyznali, często w sposób deklaracyjny mówią o zamianie pewnymi rolami, natomiast trudniej jest im w rzeczywistości zamienić się z kimś innym, a więc wejść w kogoś lub coś innego.

Fajnie było być drzewem, szumem..., nigdy nie zastanawiałam się nad tym, że to można tak wyrazić<sup>31</sup>.

Szkoda, że to trwało tak krótko, ponieważ w życiu dorosłym szczególnie zawodowym nie mam czasu na takie zabawy. A czasami byłoby to takie dobre do wypróbowania<sup>32</sup>.

Z pewnością wykorzystam to w swojej pracy, przy usamodzielnianiu uczniów. To jest trudne i czasami nie wiem jak jeszcze można pomóc, by najlepiej ich przygotować do dorosłego życia<sup>33</sup>.

Za ważne w spostrzeżeniach uczestników psychodramy należy uznać to, że „rola funkcjonuje w określonym kontekście, w określonym czasie i jest reakcją w sytuacji, w którą są włączone również inne osoby. Jest tworzona na podstawie wcześniejszych doświadczeń osoby i wzorów kulturowych funkcjonujących w danym społeczeństwie. Każda rola ma ten osobisty i kulturowy element”<sup>34</sup>.

**Po piąte** – pokazanie pracy z oporem, a dokładnie – z jego przełamywaniem. Opór często towarzyszy nauczycielom, wychowawcom, terapeutom w pracy z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie oraz samym niepełnosprawnym. Trudno jest im określić źródło, przyczynę pojawiania się oporu, który często przerasta ich samych, o czym świadczy poniższa wypowiedź.

<sup>30</sup> A. Bielańska, *Kreatywność-źródło w ogrodzie...*, s. 48.

<sup>31</sup> Wypowiedź słuchacza (z 17-letnim stażem pedagogicznym) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).

<sup>32</sup> Wypowiedź słuchacza (z 9-letnim stażem nauczycielskim – nauczyciel języka angielskiego) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).

<sup>33</sup> Wypowiedź słuchacza (z 15-letnim stażem terapeutycznym – terapeuta w domu pomocy społecznej) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).

<sup>34</sup> A. Bielańska, *Rola i ich znaczenie*, w: A. Bielańska (red.), *Psychodrama. Elementy teorii i praktyki*, Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2009, s. 57, na podstawie: J. Fox, *A role concept. A Bridge Between Psychiatry and Sociology*, w: J.L. Moreno, *The essential of Moreno: Writings on psychodrama, group method and spontaneity*, Springer Publishing Company, New York 2008.

Nie wiem jak to Pani zrobiła, ale mam w sobie dużo oporu, przed takimi ćwiczeniami... są one dla mnie banalne. Tyle lat pracuję, że ja to już znam wszystko na pamięć. Ale zaskoczyła mnie Pani, że można na to spojrzeć inaczej. Za to dziękuję<sup>35</sup>.

## ZAKOŃCZENIE

Psychodrama jest jedną z tych metod, która uruchamia intuicję, emocje, zdolności poznawcze oraz struktury wyobrażeniowe. Daje tym samym możliwość spojrzenia z dystansu zarówno na siebie – swoje przeżycia i zachowania, jak i na inne osoby. Jednocześnie pomaga oswoić się z lękiem i obniżyć jego poziom, osiągnąć spokój i harmonię oraz bardziej świadomie zrozumieć swoje myślenie i postępowania.

Wymienione doświadczenia z wykorzystaniem winiety jako techniki psychodramy potwierdzają wartość tego narzędzia, jego użyteczność w rozumieniu niepełnosprawności przez osoby pełnosprawne, ale także w rozumieniu swoich ograniczeń przez osoby niepełnosprawne. W momencie przedstawienia zdjęcia czy odgrywania sceny uruchamiają się u uczestników zajęć ich osobiste doświadczenia. To z kolei powoduje, że i do tej przedstawianej winiety dokładają też swój własny pomysł. Według Morena w psychodramie zaczyna się od spotkania, bo wszystko inne następuje później.

## BIBLIOGRAFIA

- Aichinger A., Holl W., *Psychodrama. Terapia grupowa z dziećmi*, Wydawnictwo Jedność, Kielce 1999.
- Barbour R., *Badania fokusowe*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011.
- Bieleńska A., *Jacob Levy Moreno i jego idee*, w: A. Bieleńska (red.), *Psychodrama. Elementy teorii i praktyki*, „Eneteia” Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2009.
- Bieleńska A., *Kreatywność – źródło w ogrodzie życia*, w: A. Bieleńska (red.), *Psychodrama. Elementy teorii i praktyki*, „Eneteia” Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2009.
- Bieleńska A., *Role i ich znaczenie*, w: A. Bieleńska (red.), *Psychodrama. Elementy teorii i praktyki*, „Eneteia” Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2009.
- Fox J., *A role concept. A Bridge Between Psychiatry and Sociology*, w: J.L. Moreno, *The essential of Moreno: Writings on psychodrama, group method and spontaneity*, Springer Publishing Company, New York 2008.
- Gliszczyński J., *Rzeczywistość poszerzona*, w: A. Bieleńska (red.), *Psychodrama. Elementy teorii i praktyki*, „Eneteia” Wydawnictwo Psychologii i Kultury, Warszawa 2009.
- Majewski T., *Biopsychospołeczna koncepcja niepełnosprawności*, „Szkoła Specjalna” 1999, nr 3.
- Pankowska K., *Pedagogika dramy. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2000.

<sup>35</sup> Wypowiedź słuchacza (z 14-letnim stażem pedagogicznym) studiów podyplomowych pedagogika specjalna w zakresie oligofrenopedagogiki na Uniwersytecie Śląskim (lata 2015–2016).

Prysak D., *Zredukowana dorosłość osób głębiej niepełnosprawnych intelektualnie*, „Wychowanie na co Dzień” 2015, nr 4.

Roïne E., *Psychoterapia, o tym jak grać główną rolę w swoim życiu*, Wydawnictwo Medycyna i Edukacja, Zabrze 2005.

**Dorota Prysak:** Psychodrama jako narzędzie użyteczne w (z)rozumieniu niepełnosprawności (ze szczególnym uwzględnieniem niepełnosprawności intelektualnej)

**Streszczenie:** Psychodrama jest metodą terapii i rozwoju osobistego, która silnie angażuje – prócz intelektu – ciało i emocje. Często korzysta z symboli i metafor, bazując na naturalnej skłonności do zabawy, jednocześnie wyzwala spontaniczność i kreatywność. Została stworzona przez Jakuba Morena na początku dwudziestego wieku. Przez długi czas ulegała modyfikowaniu. Rozwój psychodramy przyczynił się do dostosowania jej narzędzi do różnych potrzeb i sytuacji grupowych. Dziś jest szeroko stosowana w psychoterapii, rozwoju osobistym, biznesie, a także w edukacji.

Celem prezentowanego opracowania jest ukazanie użyteczności psychodramy jako narzędzia sprzyjającego (z)rozumieniu niepełnosprawności przez osoby (nie)pełnosprawne (tj. rozumienie niepełnosprawności przez osoby pełnosprawne, ale także – zrozumienie swoich ograniczeń przez osoby niepełnosprawne). Zamierzeniem pośrednim jest przedstawienie ogólnych założeń psychodramy oraz korzyści płynących z wykorzystania jej technik dla rozwoju między innymi: nauczycieli, terapeutów, wychowawców lub innych osób pracujących z osobami niepełnosprawnymi intelektualnie – słuchaczy studiów podyplomowych pedagogiki specjalnej w zakresie oligofrenopedagogiki.

**Słowa kluczowe:** psychodrama, osoba niepełnosprawna, nauczyciel, terapeuta

**Title:** Psychodrama as a useful tool in the understanding of disability (with special regard to intellectual disability)

**Summary:** Psychodrama is a method of therapy and personal development which strongly engages – apart from the intellect – the body and emotions. It frequently makes use of symbols and metaphors based on a natural inclination to play, at the same time triggering spontaneity and creativity. Psychodrama was invented by Jacob Moreno in the early 20<sup>th</sup> century. For a long time, it has been subjected to various changes. Its development has brought about the adjustment of its tools to different needs and group situations. Today, psychodrama is widely applied in psychotherapy, personal development, business, as well as education.

The presented study is aimed at showing the usefulness of psychodrama as a tool which enhances the understanding of disability by both people without disability (as it is understood by the non-disabled) and the disabled (as regards the understanding of their own limitations). An additional goal is presenting the general assumptions of psychodrama

and the benefits from using its techniques for the development of e.g. teachers, therapists, tutors and other people working with the intellectually disabled, post-graduate students of special pedagogy in the field of oligophrenopedagogy.

**Keywords:** psychodrama, disabled person, teacher, therapist