

Anna Bielańska

KREATYWNOŚĆ – ŹRÓDŁO W OGRODZIE ŻYCIA*

CREATIVITY – A SOURCE IN THE GARDEN OF LIFE

Pracownia Psychiatrii Środowiskowej Katedry Psychiatrii CM UJ

Kierownik pracowni: dr med. Andrzej Cechnicki

psychodrama
spontaneity
creativity

Autorka wyjaśnia podstawowe pojęcia koncepcji psychodramy Morenowskiej. W powyższym artykule prezentuje stanowisko, wg którego kreatywne techniki psychodramy znacząco przyspieszają proces psychoterapii.

Summary. This is the part of the lecture delivered by the author at 8-th International Psychodrama Conference in Cracow, in September 2005. The author presents spontaneity and creativity – the basic ideas of Jacob Moreno's psychodrama. She describes these aspects of creativity in psychodrama, like playfulness, dialogue, narrative, inspiration of spiritual life, and the integration of approaches which, following Adam Blatner, facilitate the process of psychotherapy. For the author the most important factors which release creativity is the feeling of safety, clear limits, the role of the leader and work with imagination and dreams.

Kreatywność wraz ze spontanicznością tworzą tę siłę, która pomaga odkrywać siebie, nowe aspekty relacji między sobą a innymi, znajdować innowacyjne rozwiązania konfliktów, sytuacji trudnych, nieoczekiwanych wyzwań.

W koncepcji Moreno spontaniczność i kreatywność są bliźniaczymi ideami; jedna bez drugiej nie występuje. Moreno nazwał stopniowy proces otwierania się na źródła intuicji i wyobraźni spontanicznością. Korzeniem słowa spontaniczność jest łacińskie sua sponte, co znaczy wolna wola (free will).

Spontaniczność to klucz do kreatywności, ale też witalności, źródło głębokiej radości i przypomnienia o najbardziej autentycznych aspektach self. Spontaniczność jest opozycją do tendencji polegania na tym, co już istnieje. Moreno uważał, że człowiek ma wielkie rezerwy spontaniczności, złożone gdzieś głębiej, lub płycej, wewnątrz siebie, i aby je uruchomić konieczny jest trening [1]. Trening jest potrzebny, aby znaleźć adekwatną, wpływającą z wolnego działania, odpowiedź, gdyż wedle Moreno spontaniczność jest także gotowością jednostki do adekwatnej odpowiedzi. Spontaniczność może być obecna w różnych chwilach: kiedy człowiek myśli, kiedy coś przeżywa, kiedy działa, a także kiedy odpoczywa. Spontaniczność jest energią, która prowadzi do aktu kreacji.

Słowo kreatywność pochodzi od łacińskiego creatio, czyli tworzenia. Do XIX w. tworzenie było wyłącznym atrybutem Boga i rozumiano przez nie takie działanie „przez które

* Artykuł został zaprezentowany podczas VII Międzynarodowej Konferencji Psychodramy PiE „Ogrody ról”, która odbyła się w Krakowie, w dniach 2–4 września 2005 roku.

Bóg daje istnienie rzeczom” [2]. Obecnie pojęcie to niezmiernie się rozszerzyło na wszystkie dziedziny aktywności ludzkiej, jego zaś główną cechą jest nowość. W psychodramie uyskało ono dodatkowe, głębsze znaczenie. Moreno uważał, że osoba staje się kreatywna nie poprzez kontemplację, planowanie, lecz przez interaktywny proces improwizacji, w którym aktywność fizyczna powoduje większe intelektualne zaangażowanie [3].

W teorii Moreno są cztery charakterystyczne cechy aktu kreacji:

- 1) spontaniczność, która przygotowuje do swobodnego działania,
- 2) uczucie niespodzianki, niespodziewanego aspektu działania,
- 3) przełamanie rzeczywistości w pewien sposób,
- 4) akt kreatywny jako taki.

Zmiana musi zająć w konkretnej sytuacji w obecności zaangażowanego podmiotu (protagonisty) i dać uczucie nowości. Ważna jest nowa odpowiedź, adekwatna do nowej lub starej sytuacji. Ważne jest także to, co nazywane jest „głodem działania” — co oznacza, że chodzi o takie działanie, którego danej osobie (protagoniście) w życiu brakowało [4].

„Spontaniczność w uczeniu się i terapii wymaga zwolnienia od konsekwencji eksperymentowania, to znaczy wymaga kontekstu gry, zabawy. Gra nie tylko uwalnia spontaniczność, ale też odkrywa niespodziewane i ekstremalne alternatywy, które niekiedy mogą prowadzić do katharsis. Gra także wyzwala witalność, świeżość dziecięcych części psychiki, dodaje energii w procesie uczenia się lub terapii” [5].

Naturalnym laboratorium dla takiego eksperymentowania jest drama, w której spontaniczność, improwizacja może być wykorzystana przez jednostkę dla jej własnego rozwoju.

Z pojęciem spontaniczności i kreatywności wiąże się też pojęcie katharsis. U Arystotelesa katharsis to taki wstrząs uczuciowy, który u widzów i aktorów przedstawienia prowadzi do uwolnienia i oczyszczenia uczuć. Moreno jednak podkreśla, iż Arystoteles nie wziął pod uwagę, iż widzowie oglądają przedstawienie po raz pierwszy, a więc doświadczają dramatu po raz pierwszy; uczucia, role, konflikty — wszystko to jest dla nich nowe. Inaczej przeżywają go aktorzy, wiele razy grając przedstawienie. Inaczej dochodzi do katharsis w psychodramie. Moreno uważał, iż w psychodramie katharsis protagonisty — gwałtowne i głębokie uwolnienie uczuć — ma wielkie znaczenie i samo w sobie jest leczące. Wielu innych teoretyków psychodramy, takich jak J. Fox, F. Kellerman, nie przyznaje katharsis takiej kluczowej roli w procesie terapii [6].

Ograniczenia i ich przelamywanie

To, co ogranicza spontaniczność, to uczucia niepokoju, wstydu, utarte schematy, w których czasem wygodnie się poruszać, ustalone reguły, niepisane obyczaje — od tych osobistych, poprzez wewnątrzrodzinne, do funkcjonujących w danej grupie czy wreszcie społeczeństwie. Wiąże się to z tym, jak my sami czujemy się ze sobą; zazwyczaj niepewność, chwiejne poczucie bezpieczeństwa i własnej wartości nie pozwalają nam być tak spontanicznym i kreatywnym, jak byśmy chcieli. Zlepiona z tych uczuć, schematów, obyczajów, maska „poprawności” uwiera nas i w rezultacie prowadzi do nierealizowania siebie w pełni. Im więcej w nas niepokoju, tym mniej spontaniczności.

Jak odzyskać swobodę twórczego działania, jak odzyskać to tajne źródło naszej witalności i radości, jakim jest spontaniczność i kreatywność?

Wydaje się, iż podstawowym, ważnym krokiem na drodze do rozwoju naszej spontaniczności jest uzyskanie lub odzyskanie harmonijnego poczucia bezpieczeństwa. Poczucie bezpieczeństwa budują przede wszystkim wyraźne granice. Zarówno w psychodramie, jak i w życiu, granice mogą być trojakiemu rodzaju:

1. te, które wiążą się z emocjonalnym aspektem relacji interpersonalnych,
2. te, które odnoszą się do zasad, zezwoleń, regulacji i technik w danej specyficznej grupie terapeutycznej czy w społeczeństwie,
3. i także te związane z fizyczną przestrzenią: ramiona uczestników grupy, ściany teatru terapeutycznego, granice budynku [7].

Najbardziej jednak pewni stajemy się wtedy, gdy czujemy wsparcie — od wczesnych relacji z rodzicami po takie relacje z innymi osobami, wobec których możemy się pokazywać takimi, jacy jesteśmy. Budowanie granic, które mogą być słabe lub rozchwiane, polega głównie na przełamywaniu lęku. Dziecko od małego, wchodząc w świat, swoje lęki i obawy pokonuje mając za sobą rodziców. Kiedy dorosły chce poczuć się bezpiecznie, musi ten lęk pokonać sam lub z pomocą grupy innych osób.

Drugą siłą wyzwalamą naszą spontaniczność są nowe wyzwania i własna motywacja do osiągnięcia danego celu lub zmiany. Im silniejsze poczucie bezpieczeństwa i im silniejsza motywacja do danego działania, tym więcej odwagi, chęci podjęcia ryzyka.

Inną możliwością, aby rozwijać własną spontaniczność, jest podjęcie treningu lub psychoterapii ułatwiających odkrywanie jej źródeł.

Psychoterapia

Zastosowanie psychodramy w psychoterapii jest bardzo szerokie. Na przykład w Polsce w większości ośrodków psychoterapeutycznych stosuje się jakąś formę dramy w czasie leczenia.

Blatner [3] uważa, że kreatywność psychodramy charakteryzuje się pewnymi dynamicznymi czynnikami przyspieszającymi proces psychoterapii. Są to:

Zabawa (playfulness)

Zabawa, 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 pojawia się, pomaga uwolnieniu kreatywności.

Wyobraźnia (imagination)

W przeciwieństwie do abstrakcyjności, wyobraźnia potrzebuje konkretności. Abstrakcyjne myślenie, takie jak synteza, interpretacja zachowań, może pełnić funkcję obronną. Jediną drogą do przełamania obronnej funkcji abstrakcyjności jest opisanie sytuacji dokładnie, ze szczegółami. W psychodramie często oznacza to wyjście na scenę i pokazanie tej sytuacji.

Dialog (dialogue)

Bezpośrednie spotkanie, a więc dialog z drugą osobą na scenie, także wyzwala kreatywność. Dzieje się tak dlatego, że bezpośredniość spotkania wnosi problem, ale też wnosi uczucia i intuicje, co rodzi spontaniczny wgląd w stłumione aspekty sytuacji.

Budowanie umiejętności (skill-building)

W psychodramie jest to umiejętność przenoszenia pomiędzy poziomami — konkretnym a abstrakcyjnym, między rolami i różnymi kontekstami. To rozwija elastyczność, która może być zastosowana w codziennym życiu. Uczestnicy psychodramy uzyskują większą umiejętność rozumienia siebie i mogą rozwijać kreatywność zarówno wewnętrzną, jak i w relacjach z innymi.

Narracja (narrative)

Trend „narracyjny” wyrósł z terapii rodzin; historia, opowiadanie w psychodramie pomaga przetworzyć doświadczenie klientów w ich subiektywnym odczuciu i prowadzić do innych rozwiązań. Historia, która jest odgrywana na scenie i na scenie przekształcana, może pomóc protagoniście w jego rzeczywistej sytuacji, prowadzić do bardziej adekwatnych dla niego odpowiedzi.

Inspiracja (inspiration)

Innym trendem w psychoterapii jest integracja duchowych przekonań pacjenta, która by prowadziła do wzmocnienia sensu jego życia. Traktowanie kreatywności jako tematu duchowego pomaga w egzystencjalnym procesie poszukiwania znaczenia, poczucia przynależności i celu życia. Blatner [3] nazywa ten czynnik inspiracją.

Integracja (integration)

Jeden z najważniejszych aspektów kreatywności dotyczy terapeuty. Wszystkie zasady, szeroka gama technik psychodramatycznych winny być w terapii połączone w kreatywnej syntezie w prawie każdym podejściu — psychodynamicznym, interpersonalnym czy kognitywno-behawioralnym [3].

Wydaje się, iż wymienione wyżej przez Blatnera czynniki ułatwiające proces psychoterapii nie są specyficzne dla psychodramy, ale najsilniej mogą się dzięki niej urzeczywistnić, psychodrama bowiem poprzez swoje techniki odwołuje się głównie do wyobraźni, improwizacji (zabawa), ale przede wszystkim opiera się na konkretnych historiach uczestników i ich przekształcaniu, znajdowaniu nowych rozwiązań na scenie.

Lider

Wydaje się, iż bardzo ważna jest kreatywność lidera. Lider powinien być modelem spontaniczności dla członków grupy, aby mogli oni odważyć się na spontaniczność.

„Lider psychodramy jest zwykłą osobą wykonującą niezwykle, odpowiedzialną pracę [...], nie jest magikiem, ale odpowiednio spontaniczną i kreatywną indywidualnością, generalnie z większą integracją własną niż przeciętna osoba” [6, s. 66].

Wydaje się, że także bardzo ważne jest to, aby lider mógł swobodnie korzystać ze swojej własnej wyobraźni i czerpać ze swoich wewnętrznych źródeł. Jest to o tyle istotne, iż jego praca wymaga ciągle łączenia takich przeciwieństw, jak:

- być otwartym, elastycznym, podążać za protagonistą, lecz poruszać się wewnątrz ustalonych granic,
- być blisko protagonisty i grupy, lecz umieć zachować dystans potrzebny do intelektualnego oglądu sytuacji na scenie i rozumienia dynamiki grupy,
- być cierpliwym, lecz nie pozostawać biernym,
- być pełnym empatii, lecz nie unikać konfrontowania protagonisty z trudnymi tematami itp.

Osobowość lidera, jego styl prowadzenia grupy tworzy ramy dla pracy grupy — zawiera się w nich poczucie bezpieczeństwa, sposób rozmawiania i rozumienia, ujawnianie własnej spontaniczności i kreatywności.

Niezbędnymi elementami kreatywności są wyobraźnia i działanie. Obraz powstający w wyobraźni protagonisty, grupy czy lidera, chociaż mglisty, może być odtworzony na scenie. Sięgnięcie po nawet najbardziej dziwne wyobrażenia, obrazy, sny, odczucia i przyjrzenie się im na scenie ułatwia wyzwolenie się kreatywności — a więc pojawienie się „nowego”. Nowego spojrzenia na daną sytuację, innego niż dotychczas działania.

Piśmiennictwo

1. Fox J. The essential Moreno. Writings on psychodrama, group method and spontaneity by J. L. Moreno. New York: M.D. Springer Publishing Company; 1987.
2. Tatarkiewicz W. Dzieje sześciu pojęć. Warszawa: PWN; 1975, s. 300.
3. Blatner A. Using creativity to explore in psychotherapy. Psychiatr. Times 2003; XX.
4. Karp M. Spontaneity and creativity. W: Holmes P, Karp M, Watson M, red. Psychodrama since Moreno. Innovations in theory and practice. London, New York: Routledge; 1994, s. 37– 60.
5. Blatner A, "Psychodrama's contribution to psychology", na stronie: www.blatner.com/adam/pdntbk/pdtheory.htm
6. Kellermann P. F. Focus on psychodrama. London and Bristol, Pensylwania: Jessica Kingsley Publishers; 1992, s. 66.
7. Holmes P. The inner world outside. London, New York: Tavistock, /Routledge; 1992.

Adres: Pracownia Psychiatrii Środowiskowej
Katedry Psychiatrii CM UJ
plac Sikorskiego 2/8, 31-115 Kraków