

## Z warsztatów badawczych i doświadczeń klinicznych

Anna Sarioł-Kulka

Klinika Nerwic Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie

# ZASTOSOWANIE TECHNIK PSYCHODRAMATYCZNYCH W TERAPII DOROSŁYCH DZIECI ALKOHOLIKÓW

## WSTĘP

Termin psychodrama składa się z dwóch greckich wyrazów: *psyche* i *drama*, co w luźnym tłumaczeniu znaczy „przeżycie (duchowe) dramatu”. Człowiek od urodzenia jest aktorem w dramacie swego życia. Psychodrama daje mu szansę zrozumienia swojej sytuacji życiowej (23). Teoretyczną koncepcję psychodramy opracował jeszcze w Wiedniu w latach dwudziestych naszego stulecia J. L. Moreno, a następnie rozwinął ją będąc w Stanach Zjednoczonych. Na początku lat pięćdziesiątych psychodramą zainteresowała się grupa terapeutów w Europie, wykorzystując ją do różnych celów, w tym do leczenia zaburzeń psychicznych. Główną osobę w psychodramie Moreno nazwał *protagonistą*. Wyraz ten pochodzi z tradycji teatru greckiego, w którym protagonista był pierwszym aktorem indywidualnym, czyli tym, który wyłącza się z chóru i rozpoczyna z nim dialog.

Zanim z grupy wyłoni się protagonista koniecznym jest, aby członkowie grupy poznali się nawzajem, mieli do siebie oraz do prowadzącego zaufanie i aby wytworzyły się między nimi odpowiednie relacje. Cel ten osiąga się poprzez zastosowanie różnych technik psychodramatycznych.

W psychodramie protagonista przedstawia swoją wersję osobistego konfliktu od strony własnych wewnętrznych przeżyć lub w relacji do różnych postaci ze swego życia. Protagonista ujawnia swój problem członkom grupy, którzy pełnią rolę świadków i współuczestników dramatu. Po zakończeniu psychodramy członkowie grupy dzielą się (*sharing*) swoimi przeżyciami i doświadczeniami analogicznymi do problemu protagonisty, tym samym wspierając go emocjonalnie (14, 15, 17, 19).

Zastosowania psychodramy są bardzo szerokie – od terapii różnych zaburzeń psychicznych, poprzez rozwiązywanie konfliktów rodzinnych czy interpersonalnych w miejscu pracy, do treningu własnego terapeutów, menedżerów itp. Terapeuci zajmujący się problematyką uzależnień poszukując metod skutecznych w leczeniu osób uzależnionych jak i ich rodzin zaczęli korzystać z technik psychodramatycznych (2). Wербalne oddziaływania psychoterapeutyczne często nie są w stanie dotrzeć przez ścianę zaprzeczeń do głęboko skrywanych stanów emocjonalnych. Wilson i Goldman uważają, że techniki psychodramatyczne mogą być szczególnie pomocne w terapii dorosłych dzieci alkoholików (DDA) (27).

Termin „dorosłe dziecko” dobrze oddaje stan faktyczny. Każdy dorosły człowiek jest także dzieckiem z własnej przeszłości. W pamięci pozostaje dzieciństwo takie jakie ono faktycznie było, a nie takie jakie chcielibyśmy mieć. Człowiek dorosły uwarunkowany jest pod wieloma względami doświadczeniami z dzieciństwa. Od rodziny dziecko uczy się pełnienia ról w systemie rodzinnym i społecznym. Gdy rodzice są alkoholikami, często zostaje upośledzona ich zdolność opieki nad dzieckiem. Alkoholizmu rodziców nie sposób ukryć i wywiera on zawsze negatywny wpływ na rozwój dziecka. Postacią pierwszoplanową w rodzinie jest alkoholik. To on zmienia reguły gry i narzuca ton, wszyscy zaś pozostali członkowie rodziny muszą się do niego dostosować i odpowiednio reagować. Potrzeby, uczucia i zachowania dziecka zawsze są spychane na dalszy plan wobec potrzeb, uczuć i zachowań alkoholika (3, 4, 8, 11, 12). Pierwsze formalne raporty naukowe na temat dorosłych dzieci alkoholików ukazały się w 1945 r., ale dopiero w latach 80. zaczęto otwarcie mówić o tej grupie ludzi. Pojawiły się pierwsze opisy tej populacji wymagającej interwencji i leczenia. Dzięki nagłośnieniu przez środki masowego przekazu informacji o ruchu Dorosłych Dzieci Alkoholików udało się przełamać milczenie na ten temat w społeczeństwie. Ruch DDA umożliwił zobaczenie rodziny alkoholika od strony dziecka i jego problemów w dorosłym życiu. Dorosłe dzieci alkoholików uzyskały przyzwolenie mówienia, jak naprawdę wyglądała historia ich rodziny oraz uzyskały pomoc i możliwość leczenia, a więc szansę powrotu do zdrowia (9).

Cechą charakterystyczną rodziny alkoholowej jest chaos, niekonsekwencja, napięcie i wstyd. Wbrew powszechnemu wyobrażeniu rodzina alkoholowa czasami funkcjonuje całkiem dobrze. Centralne miejsce w życiu rodziny zajmuje alkohol. Członkowie rodziny wypracowują sobie własne sposoby przystosowania i przetrwania, by utrzymać rodzinę w całości. System rodziny alkoholowej jest zamknięty ze sztywnymi zasadami i rolami (25, 28). Główne zasady w rodzinie alkoholowej to (1):

1. Nie ufać.
2. Nie mówić o prawdziwym problemie.
3. Nie czuć.

Dorośli, którzy wzrastali w tym systemie, potrzebują często tyle samo pomocy co alkoholicy, jednakże pomocy innej niż ta, jakiej wymagają alkoholicy (5, 6, 7, 10). W pierwszym etapie powrotu do zdrowia dorosłych dzieci alkoholi-

ków, podstawowym problemem jest zmierzenie się z systemem rodziny alkoholowej i jego zasadami. Techniki psychodramatyczne znakomicie ułatwiają to zadanie.

### **TECHNIKI PSYCHODRAMATYCZNE NASTAWIONE NA PRZEŁAMANIE ZASADY „NIE UFAĆ”**

Zaufanie jest niezbędnym warunkiem pracy terapeutycznej z grupą. Dorosłe dzieci alkoholików muszą uczyć się zaufania zarówno do terapeuty, jak i grupy. Wybór technik psychodramatycznych w pracy nad zaufaniem zależy od wielkości grupy i czasu, jaki mamy do dyspozycji. Przy pracy z dużą grupą możemy podzielić grupę na podgrupy 3-4 osobowe. Pracę rozpoczynamy od prostych ćwiczeń stosowanych we wstępnej rozgrzewce. Ważne jest, aby jasno precyzować instrukcje i cały czas kontrolować poziom komfortu w grupie. Dobrze jest sprawdzać czy instrukcje są jasne dla każdego członka z osobna i powtarzać je kilkakrotnie (27). Po wstępnej rozgrzewce możemy zastosować na przykład ćwiczenie „Ślepiec”. W tym celu dzielimy grupę na pary i wyznaczamy jedną osobę w parze jako prowadzącego, a drugą jako „ślepcę”. Instruuujemy „ślepcę”, żeby miał zamknięte oczy, zaś prowadzącego, aby prowadził „ślepcę” bez słów i tylko dotykiem kierował go w celu zapoznania z otoczeniem. Następnie powtarzamy ćwiczenie po zmianie ról. Gdy wszyscy członkowie grupy mają doświadczenia w obu rolach, kończymy zadanie i przystępujemy do podzielenia się wrażeniami z bycia w tych dwóch rolach. Ćwiczenie to możemy wykonywać w pomieszczeniu zamkniętym, jak i na świeżym powietrzu (21). Kolejnym etapem pracy nad zaufaniem jest stawianie grupie przez prowadzącego zajęcia pytań zmierzających do stopniowego zagłębienia się w problematykę indywidualną. Jeżeli członkowie grupy pracują w małych 3-4 osobowych podgrupach, ważne jest na zakończenie omówienie istotnych problemów poszczególnych uczestników w całej grupie.

Oto przykłady pytań, które możemy postawić, aby rozpocząć pracę nad problematyką indywidualną:

1. Jakie jest twoje najsilniejsze uczucie dzisiaj lub w ostatnich dniach?
2. Kto z osób ważnych z twojego życia złości cię najbardziej?
3. Jakie wydarzenie z twojego życia smuci cię najbardziej?
4. Kto miał znaczący wpływ na twoje życie (pozytywny lub negatywny)?
5. Z jakiego powodu jesteś dumny z siebie?
6. Jakie swoje zachowania chciałbyś zmienić, jeślibyś mógł?
7. Co lubisz robić, a czego nie robiłeś od dawna?
8. Jaki jesteś – jaki masz obraz samego siebie?
9. Jaki jest ważny cel, który masz lub miałeś w życiu?

Nim członkowie grupy zaczną odpowiadać na pytania, możemy zalecić zamknięcie oczu w celu lepszego zogniskowania się na własnych przeżyciach. Przy pojawieniu się niepokoju w grupie można polecić zrobienie kilku głębokich oddechów (27).

## TECHNIKI PSYCHODRAMATYCZNE NASTAWIONE NA PRACĘ NAD MÓWIENIEM O PRAWDZIWYCH PROBLEMACH

Dorośle dzieci alkoholików wzrastają w milczeniu o alkoholizmie swoich rodziców, wypierają ten problem, dlatego też w życiu dorosłym nadal chronią siebie i innych członków rodziny przed bolesnymi faktami i przeżyciami z przeszłości. Jednak warunkiem powrotu do zdrowia jest uświadomienie sobie roli, jaką alkohol odgrywał w rodzinie generacyjnej i jak wpływał na wzajemne relacje (13). Techniki socjometryczne ułatwiają to i pozwalają zwerbalizować ten problem. Umożliwiają również symboliczną prezentację dynamiki relacji w rodzinie, klaryfikację związków, rozpoznanie „przesłania rodziny” oraz uzyskanie wglądu w to, jaki był wpływ alkoholu na system rodziny generacyjnej. Jedną z możliwych technik jest „Atom socjalny”, który stosujemy najpierw w odniesieniu do rodziny prokreacyjnej, a następnie generacyjnej. Osoba przedstawiająca „atom socjalny” najpierw sytuuje się w centrum, wybiera członków grupy jako reprezentantów znaczących osób jej rodziny, a następnie ustawia ich wokół siebie w odległości oddającej ich wzajemne relacje. Potem następuje zamiana ról, a prowadzący zbiera wywiad od poszczególnych członków rodziny. Na zakończenie możemy włączyć kogoś, kto będzie reprezentantem „alkoholu” i umiejscowić go w dynamice rodziny. Po przedstawieniu „atomu socjalnego” rodziny prokreacyjnej i generacyjnej analizujemy podobieństwa i różnice występujące w obu rodzinach (24). Daje to możliwość uzyskania wglądu, jaką rolę odgrywał alkohol w kolejnych pokoleniach.

## TECHNIKI PSYCHODRAMATYCZNE NASTAWIONE NA PRACĘ NAD PRZEŁAMANIEM ZASADY „NIE CZUĆ”.

Potwierdzenie istnienia problemu uzależnienia od alkoholu w rodzinie i rozpoznanie siebie jako dorosłe dziecko alkoholika przynosi początkowo ulgę. Zasada „Nie mówić” zostaje przełamana i ostatecznie kończy się zмова milczenia. Pojawia się nowe doświadczenie bycia otwartym i szczerym. Jednakże ulga ta nie trwa długo, gdyż pozostaje ciągle nierozwiązany problem emocji: złości, wstydu oraz smutku wynikający ze wzrastania w rodzinie z problemem alkoholowym. Pozostaje więc ciągle nierozwiązany problem nagromadzonych negatywnych emocji. Można to przyrównać do problemu „niezakończonych sprawy”, która z jakiegokolwiek powodu nie może być ukończona. W pracy nad „niezakończoną sprawą” idealną techniką jest „Puste krzesło”. Jest to technika grania ról, w której członek grupy może mówić do kogoś znaczącego z jego życia, tak jak nigdy wcześniej nie było to możliwe. „Puste krzesło” jest trudnym ćwiczeniem, w czasie którego mogą pojawić się silne emocje, dlatego może być stosowane tylko przez dobrze wyszkolonego prowadzącego. W celu przeprowadzenia tego ćwiczenia ustawiamy puste krzesło i prosimy ochotnika, który ma jakąś niezakończoną sprawę ze znaczącą osobą ze swojego życia, nawet już nieżyjącą. Danie szansy wypowiedzenia tego wszystkiego, co wcześniej nie było możliwe, pozwala odreagować emocje od dawna zalegające (22, 23).

Inną techniką jest „Pisanie Listu”, który nigdy nie był napisany. Daje ona możliwość załatwienia niezakończonych spraw w bezpiecznej, kontrolowanej i wspierającej atmosferze. W celu przeprowadzenia tego ćwiczenia dajemy następujące instrukcje (23, 27):

1. Być może jest ktoś, komu chciałeś powiedzieć coś ważnego, ale nie zrobiłeś tego. Napisz list i tą drogą zrób to.
2. Czego użyjesz do pisania – długopisu, pióra czy ołówek?
3. Jaka data jest na liście?
4. Kim jest osoba, do której piszesz?
5. Opisz w kilku słowach jej cechy charakteru.
6. Napisz list.
7. Jak chcesz list podpisać?
8. Jak czujesz się teraz po napisaniu listu?

Często obie techniki zarówno „Puste krzesło” jak i „Pisanie listu” wyzwalały potrzebę głębszej pracy nad emocjami. Daje to szansę wkroczenia w drugi etap procesu powrotu do zdrowia.

## **TECHNIKI PSYCHODRAMATYCZNE STOSOWANE W DRUGIM ETAPIE PROCESU POWROTU DO ZDROWIA DDA**

Drugi etap powrotu do zdrowia dotyczy radzenia sobie z *sednem* problemu, czyli zmianą wyuczonych w dzieciństwie zachowań, uczuć oraz postaw wobec alkoholu. Człowiek powinien nauczyć się ujawniać emocje oraz pokonać lęk przed bliskością, a także poznać zasięg granic swoich własnych oraz innych ludzi. W pracy nad tym pomocne jest dla dorosłych dzieci alkoholików bycie protagonistą w klasycznej psychodramie wg Moreno nastawionej na pracę nad *sednem* problemu. Sesja psychodramatyczna trwa około półtorej godziny. Protagonista może pracować nad dowolnymi ważnymi dla niego problemami. Psychodrama zachęca i stwarza możliwości do ponownego doświadczenia centralnych problemów z życia protagonisty. Zamiast mówić o problemie, człowiek doświadcza go na scenie jak gdyby po raz pierwszy w życiu. Widoczna jest tu siła psychodramy dająca możliwość dokonania się emocjonalnego katharsis (17, 18, 19). Jednakże zmierzenie się z *sednem* problemu i przepracowanie go w psychodramie nie daje ostatecznego powrotu do zdrowia, gdyż potrzeba czasu, aby zmiany emocjonalne zaowocowały zmianą utrwalonych w dzieciństwie postaw i zachowań. W dalszej pracy mogą być pomocne techniki takie, jak „Próba generalna” czy „Lustro”. „Próba generalna” pozwala na przećwiczenie nowych zachowań w odniesieniu do ważnych sytuacji, które mogą zdarzyć się w przyszłości, zaś „Lustro” umożliwia zobaczenie siebie oczami innych – członków grupy (22, 23, 27).

W rodzinie alkoholowej, w której rządzą surowe zasady, istnieje potrzeba chronienia i „ratowania” twarzy, często brak jest spontaniczności, co uniemożliwia kreatywność i zdolność do zabawy. Role w rodzinie są odwrócone i dzieci rosną jako „mali dorośli”. Prowadzi to braku zdolności DDA do relaksu, przyzwolenia na luz, do-

świadczania przyjemności. W pracy nad tym problemem mogą być pomocne ćwiczenia spontaniczności prowadzące do wyswobodzenia się „spontanicznego dziecka”. Techniki te mają na celu wprowadzenie atmosfery zabawy, radości i luzu. Może to być pantomimiczne czy psychodramatyczne odgrywanie bajek, różnych historii, zdarzeń itp. Są to gry grupowe, w których każdy członek grupy ma określoną rolę. Ćwiczenia spontaniczności zwiększają spójność grupy i pozwalają na sprawdzenie się w nowych rolach. Grę grupową zawsze kończymy podzieleniem się doświadczeniami i emocjami z granej roli oraz próbą znalezienia różnic i podobieństw z rolami „grany mi” wcześniej w życiu (21, 22, 23).

W końcowej fazie powrotu do zdrowia, DDA po uzyskaniu wglądu, podejmuje pracę nad zmianą postawy, w czym pomocna może być technika „Magiczny sklep”. W „magicznym sklepie” można otrzymać wszystko, czego się pragnie w wymiarze abstrakcyjnym (odwagę, zaufanie, nadzieję itp.), ale w zamian trzeba zaproponować pewne swoje cechy, potargować się z właścicielem sklepu i zainwestować jakąś część siebie samego w celu zamiany na pożądaną towar. Przed ćwiczeniem tworzymy sklep i wybieramy jego właściciela. Obowiązuje zasada, że właściciel sklepu nie jest zbyt uprzejmy. Handel zamienny odbywa się na planie symbolicznym, ale może stać się ostatecznie pomostem do rzeczywistości (23, 26).

Dorośle dzieci alkoholików wzrastały w atmosferze napięcia, kryzysu, chaosu, stale walcząc o psychiczne przetrwanie. Moreno mówił, że tacy ludzie stawiają sobie dwa ważne pytania: „Kim jestem?” i „O co walczę?”. Dorośle dzieci alkoholików poszukują własnej tożsamości i walczą o swoje miejsce w życiu. Psychodrama może im pomóc na poziomie emocjonalnym, intelektualnym, fizycznym i duchowym.

## STRESZCZENIE

Psychodrama wg Moreno znalazła zastosowanie w leczeniu różnych zaburzeń psychicznych. W ostatnich latach liczne techniki psychodramatyczne okazały się pomocne również w terapii dorosłych dzieci alkoholików, u których alkoholizm rodziców negatywnie wpłynął na ich rozwój oraz funkcjonowanie w dorosłym życiu. Cechą charakterystyczną rodziny alkoholowej jest chaos, niekonsekwencja, napięcie i wstyd, a centralne miejsce zajmuje alkohol. Potrzeby i uczucia dziecka schodzą na dalszy plan, wobec potrzeb i uczuć alkoholika. Członkowie rodziny wypracowują swój własny sposób przystosowania, by utrzymać rodzinę w całości. System rodziny alkoholowej jest zamknięty i rządzi się takimi zasadami, jak: nie ufać, nie czuć, nie mówić o prawdziwym problemie. Dziecko wzrastające w takiej rodzinie pozbawione jest spontaniczności, radości i zdolności do zabawy, często nie potrafi ujawniać swoich emocji. Techniki psychodramatyczne pozwalają na rozpoznanie problemu, którym jest alkohol w rodzinie, odreagowanie emocji z tym związanych, zmianę postaw utrwalonych w dzieciństwie oraz przetrenowanie nowych zachowań. Psychodrama ułatwia poszukiwanie własnej tożsamości, swojego miejsca w życiu oraz pomaga w powrocie do

zdrowia dorosłym dzieciom alkoholików na poziomie emocjonalnym i intelektualnym, fizycznym i duchowym.

**Słowa kluczowe:** psychodrama / dorosłe dzieci alkoholików / terapia

Anna Saroł-Kulka

**Psychodrama techniques in the treatment of adult children of alcoholics**

### SUMMARY

Psychodrama according to Moreno is applied in the treatment of various mental disorders. In recent years numerous psychodrama techniques have turned out to be useful also in the treatment of adults, whose development and functioning in adult life was negatively affected by their parents' alcoholism. Characteristics of the family with the alcohol problem include chaos, inconsequence, feelings of tension and shame, as well as the central position of alcohol. A child's needs and feelings are definitely less important than these of his/her alcoholic parent are. Family members work out their own ways of adjustment in order to keep the family together as a whole. The alcoholic family system is closed and ruled by such principles as: do not trust, do not feel, and do not talk about the real problem. The child reared in a family of this type is lacking spontaneity, cheerfulness and ability to play, and often is incapable of expressing emotions. Psychodrama techniques allow the patient to recognize the alcohol problem in the family, ventilate alcohol-related emotions, change attitudes acquired in the childhood, and practice new behaviors. Psychodrama helps adult children of alcoholics to find their identity, their place in life, and facilitates their emotional, intellectual, physical and spiritual recovery.

**Key words:** psychodrama / adult children of alcoholics / therapy

### PIŚMIENNICTWO

1. Black C.: *It will never happen to me*. Denver, Colorado 1981, M.A.C. Publishers.
2. Blume S.: *Psychodrama and alcoholism*. Annals New York Academy of Science 1974, 233, 123-127.
3. Bowlby J.: *The role of childhood experience in cognitive disturbance*. W: M. Maloney, A. Freedman: *Cognition and psychotherapy*. New York 1985, Plenum Press.
4. Brown S.: *Children with an alcoholics parent*. W: N. Estes, M. E. Heinemann: *Alcoholism: development, consequences and interventions*. St. Louis 1986, Mosby.
5. Brown S.: *Treating adult children of alcoholics: A developmental perspective*. New York 1988, John Wiley.
6. Brown S. Beletsis S.: *The development of family transference in groups for adult children of alcoholics*. International Journal of Group Psychotherapy, 1986, 36, 97-114.
7. Brown S., Beletsis S., Cermak.: *Adult children of alcoholics in treatment*. Orlando 1989, Health Communications.

8. Brown S.: *Leczenie alkoholików. Rozwojowy model powrotu do zdrowia*. Warszawa 1992, IPiN.
9. Brown S.: *Bezpieczne przejście*. Warszawa 1995, IPiN.
10. Cermak T., Brown S.: *Interactional group psychotherapy with the adult children of alcoholics*. International Journal of Group Psychotherapy. 1982, 32, 375-389.
11. Fine E., Yudin. L. W., Holmes J., Heinemann S.: *Behavioral disorders in children with parental alcoholism*. Annals of the New York Academy of Sciences 1976, 273, 507-517.
12. Fox R.: *Children in an alcoholic family*. W: W. C. Bier: Problems in addiction: alcoholism and narcotics. New York 1962. Fordham University Press
13. Gravitz H., Bowden J.: *Guide to recovery: a book for adult children of alcoholics*. Homes Beaches, Florida 1985, Learning Publications Inc.
14. Greenberg I. A.: *Psychodrama: theory and therapy*. New York 1974. Behavioral Publications.
15. Greenberg I. A.: *Psychodrama*. New York 1974. Souvenir Press.
16. Kellermann P. F.: *Focus on psychodrama*. London 1992. Jessica Kingsley Publishers.
17. Moreno J. L.: *Psychodrama*. W: S. Arieti: American Handbook of Psychiatry. Vol. 2. New York 1959, Basic Books.
18. Moreno J. L.: *The validity of psychodrama*. Group psychotherapy 1968, 21,3.
19. Moreno J. L.: *Psychodrama*. W: H. I. Kaplan., B. Sadock: Comprehensive group psychotherapy. Baltimore 1971. Williams & Wilkins.
20. Moreno J. L.: *Psychodrama I*. New York 1977. Beacon House.
21. Moreno Z. T.: *A survey of psychodramatic techniques*. Group Psychotherapy 1959, 12, 5-14.
22. Moreno Z. T.: *Psychodramatic rules, techniques and adjunctive methods*. Group Psychotherapy 1965, 18, 73-86.
23. Roine E.: *Psychodrama*. Opole 1994. Wyd. KONTAKT.
24. Seabourne B.: *The action sociogram*. Group Psychotherapy and Psychodrama 1953, 16, 145-155.
25. Wegscheider S.: *Another chance: Hope and health for the alcoholic family*. Palo Alto, California 1981. Science and Behavior Books.
26. Weiner H. B.: *Psychodrama and the chronic alcoholic with a discussion of the magic shop technique*. Michigan Institute of Group Psychotherapy and Psychodrama 1959.
27. Wilson K., Goldman E. E.: *Doorway to the past*. W: P. Holmes and M. Karp: Psychodrama: inspiration and technique. London 1991. Routledge.
28. Woydyłło E.: *Początek drogi*. Warszawa 1991. IPiN.