

Krzysztof Mariusz Ciepłiński

Psychosomatyka i praca z ciałem w ujęciu psychodramy

Psychosomatics and the Body in the Psychodramatic Work

Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
Katedra Psychoterapii i Psychologii Zdrowia

Psychodrama, za której twórcę uważa się Jacoba Levy Moreno (1889-1974), jest zjawiskiem wieloaspektowym, zarówno w wymiarze teoretycznym jak i praktycznym. Bywa wykorzystywana m.in. w biznesie, socjologii, pedagogice, teologii czy treningu umiejętności społecznych. Psychodrama może być również zastosowana jako metoda psychoterapii (zwłaszcza psychoterapii grupowej) oparta na procesie doświadczania. Ściśle związana z psychodramą jest socjometria – rezerwuar praktycznych technik do pomiaru relacji grupowych (Bielańska i Gliszczyński, 2009; Greenberg, Watson and Lietaer, 1998). Podstawowa struktura procesu psychodramatycznego zawiera fazy: rozgrzewki (warm up), akcji (action, working through), zamknięcia (closure) oraz informacji zwrotnych (sharing) (Kellermann, 1992). W psychodramie - metodzie opartej na spontanicznym, twórczym działaniu na scenie - z założenia docenia się znaczenie ciała w procesach identyfikowania i konstruowania znaczącej zmiany osobistej. Sam Moreno posługiwał się w tym kontekście pojęciami fizjodrama, rola psychosomatyczna oraz katharsis somatyczne, które rozumiał

jako „oczyszczenie” każdej części i układu ciała (Hutter, 2013). Psychodramatyczna praca z ciałem (i poprzez ciało) może przybierać różne formy. Są to m.in.: rozgrzewka (starter somatyczny), gra grupowa odwołująca się do metaforyki ciała (grupa jako ciało lub jego część), różne rodzaje kontaktu dotykowego pomiędzy uczestnikami grupy (czasem w formie specjalnego „uzdrowiającego rytuału”), odreagowanie silnych tłumionych emocji przy użyciu ekspresji fizycznej – co często ma miejsce m.in. w trakcie pracy z osobami z doświadczeniem wykorzystania seksualnego oraz przemocy (por. Gliszczyński, 2009). Efektem terapii psychodramą może być uwolnienie ciała w spontanicznej, spójnej autoekspresji, rozpoznanie psychologicznego znaczenia i eliminacja symptomów somatycznych, poprawa funkcjonowania organizmu u pacjentów cierpiących na zaburzenia somatoformiczne czy też psychologicznie uwarunkowane formy niepłodności.

Słowa kluczowe: psychodrama, psychosomatyka, praca z ciałem.

cieplin@kul.pl