

UUDISTUVAT TARINAT
NARRATIIVINEN AJATTELU PSYKODRAAMASSA



Irene Etäsalo

Lopputyö, syyskuu 2022

Psykodraamaohjaajakoulutus 2020–2022

Kasvunpaikka Oy

Sisällys

1. Johdanto.....	1
2. Narratiivinen ajattelu.....	4
2.5. Vertauskuvallinen todellisuus narratiivista herkkyyttä kasvattamaan.....	5
2.5.1. Myytit.....	6
2.5.2. Symbolit.....	7
2.5.3. Arkkityypit.....	7
3. Narratiivinen terapia.....	8
3.1. Ulkoistaminen.....	9
3.2. Ainutkertainen avauma.....	9
3.3. Ohut johtopäätös.....	9
3.4. Vaihtoehtoiset tarinat.....	9
4. Narratiivinen terapia kohtaa psykodraaman.....	10
5. Roolit narratiivin taustalla.....	11
5.1. Morenon rooliteoria.....	11
5.2. Claytonin jatkojalostama rooliteoria.....	12
6. Ihmissuhteiden karttapohja narratiivin taustalla.....	13
6.2. Sosiaalinen atomi.....	13
7. Psykodraaman perustekniikat.....	13
7.1. Roolinvaihdossa voin nähdä sinut.....	14
7.2. Peilissä kokemus itsestäni kehittyä.....	15
7.3. Tuplaaminen tavoittaa sisäisen todellisuuden.....	16
8. Spontaanisuus ja luovuus mahdollistaa uutta.....	17
9. Ylitodellisuus – kaikkialla läsnä.....	18
9.1. Korjaava kokemus ja katarsis.....	19
9.2. Mielikuvitus avaa uusia näkymiä.....	21
9.3. Keho muistaa, minkä mieli unohtaa.....	21
10. Psykodraama ja narratiivinen ajattelu.....	22
11. Pohdinta.....	24
12. Lopuksi.....	25
Lähdeluettelo.....	26

1. Johdanto

Psykodraamaohjaajakoulutuksessa olen pohtinut menneitä sukupolvia sekä niihin aikakausiin liittyneitä tapahtumia, kuten sotaa, ja sitä miten tuo kaikki vaikuttaa tässä päivässä. Mikä on minun roolini perheessäni, onko tuossa roolissa jotain, mikä kenties kantautuu jo aiemmilta sukupolvilta? Mitä tarinaa menneen sukupolven edustajista kerrotaan, mikä on totta, mikä on väritynyttä, miten kerrottua tarinaa tulkitaan yksiselitteisesti ja totuudeksi valjastetaan tuleville sukupolville. Mitkä ovat kenties ne narratiiviset ainutkertaist avautumat? Ne, jotka mahdollistavat uusia tulkintoja, uudistuvaa tarinaa?

Psykodraaman sosiaalisissa atomeissa olen tutkinut oman perhedynamiikan vaikutusta oman elämäni kipukohdissa. Alkuperäisessä sosiaalisessa atomissa kun opitaan suhteiden, roolien ja toimintatapojen dynamiikkaa, jota sitten myöhemmin elämässään tulee toistetuksi. Psykodraamamenetelmin kaikesta tuosta voi tulla tietoiseksi, lisätä ymmärrystä, elävyyttä ja eheytymistä.

Äitini jäi 3-vuotiaana sotaorvoksi isänsä kaaduttua jatkosodan alussa vuona 1941. Äidin äiti jäi yksin kahden pienen lapsen kanssa appivanhempien maatilalle. Anoppi, joka oli nyt sotaan menettänyt kaikki poikansa, halusi pitää lapsenlapset, mutta häättää näiden äiti - mummini tilalta pois. Mummi piti pintansa ja jäi tilalle.

Mutta mikä kaikki muu on vaikuttanut äitiini hänen lapsuutensa ja nuoruutensa sosiaalisessa atomissaan?

Tarina kertoo, että mummi oli katkera ja viimeiseen saakka haikaili sodassa kaatuneen miehensä perään, huolimatta siitä, että meni uusiin naimisiin. Mitähän elämä olisi tuonut tullessaan, jos äitini isä olisikin palannut rintamalta kotiin, kenties joka tapauksessa mukanaan sodan traumoja vaikuttamaan jälkipolviin. Mummi meni uusiin naimisiin ja sai uuden miehen kanssa vielä yhden lapsen. Tarina kertoo, miten isäpuoli, joka osaltaan myös sodan kokeneena, ja karjalan evakkona uuteen elämään astuneena omine elämän lasteineen, oli toisinaan pelottava ja käyttäytyi uhkaavasti lapsipuoliaan kohtaan.

Äitini oli jäänyt vaille syliä ja kokenut sodan vaikutukset, hän säilöi kaiken eikä puhunut. Ei puhunut mistään.

Se, että olen myös itse jäänyt vaille äidin syliä, ulottaa juurensa itse asiassa menneisiin sukupolviin. Suomessa sota-aika on vielä suhteellisen lähellä, ja sen vaikutukset edelleen vahvoja. Sanotaan, että vasta kolmannessa ja neljännessä sukupolvessa alkaa tulla tilaa käsitellä ja kohdata asioita.

Sosiometrian avulla voin tutkia sukuni vuorovaikutussuhteita. Psykodraamanäyttämöllä voin kokea sukuni tarinaa. Ehkä haluan kuulla, nähdä ja tuntea, mitä mummini on kokenut tai mitä äitini on lapsuudessaan kokenut ja sitä kautta vapauttaa heidät ohuesta tarinasta ja mahdollistaa vapaus heille, minulle ja tuleville sukupolville. Psykodraamanäyttämöllä voin myös löytää kohtia ainutkertaisista avauksista ja luoda uudenlaista tarinaa. Tarinaa, jossa on voimauttavia näkökulmia, joista minä ja tulevat sukupolvet voimme ammentaa jotain uutta ja luovaa. Tarinaa, mikä herättää empatian ja anteeksiannon.

“Ei vain elämäksi niin kuin se oli, vaan niin kuin sitä tulkitaan ja uudelleen tulkitaan, kerrotaan ja uudelleen kerrotaan” Jerome Bruner

Tässä lopputyössä tutkin miten narratiivinen ajattelu kohtaa psykodraaman.

Alkuun käyn läpi käsitettä narratiivisuus ja miten herkkyyttä siihen voisi kasvattaa. Innostuin lähteitä tutkiessani erityisesti myyttien, satujen, arkkityyppien, unien ja erilaisten piilotajuisten symbolien kehittämisen mahdollisuudesta kasvattaa mielikuvitusta, ja kosmista ulottuvuutta, mikä veisi tarinaakin, ja narratiivista herkkyyttä uudelle tasolle. Näkemykseni mukaan, Moreno viittasi robotisaatiollaan ilmiöön, että kadotamme ihmiskuntana jotain merkityksellistä, jos myytit, sadut, symbolit, arkkityypit eivät ole osana ihmisen elämää.

Tarinassamme kulkee aina mukana myös historia, myös sen tutkiminen ja tunteminen on erityisen tärkeää, sillä nykyisyyttä ei voi ymmärtää ilman menneisyyttä. Psykodraamanäyttämöllä historia kulkee mukana, se historia, johon tarvitsee uutta näkökulmaa tai se historia, johon toivoo lisää ymmärrystä ja eheytymistä tai yksinkertaisesti sen toteamista, että näin oli. On myös tärkeää niin yksilönä kuin psykodraamaohjaajanakin tietää ja tunnistaa maailman ja oman kulttuurinsa historian merkittävimmät kohdat. Kuten monella muullakin suomalaisella, niin minussakin vaikuttaa sotahistorian vaikutukset ylisukupolvisessa ketjussa. Se on osa tarinaa, ja narraatiota. Sen tarkemmin tätä puolta en tässä lopputyössä kuitenkaan käsittele.

Seuraavaksi käyn lopputyössäni läpi narratiivisen terapian pääkohdat ja miten se kohtaa psykodraaman kanssa. Psykodraama tähtää roolien monipuolistamiseen ja elävöittämiseen, joten esittelen Morenolaista rooliteoriaa ja sosiaalista atomia ihmissuhteiden karttapohjana narratiivin taustalla. Esittelen psykodraaman perustekniikat - roolinvaihdon, peilin ja tuplaamisen, joiden nähdään heijastavan sitä vuorovaikutusta psykodraamanäyttämöllä, jossa kehityspsykologisessa viitekehyksessä ihmisen mieli kehittyy. Psykodraaman ihmiskäsityksen ydinajatuksiin kuuluu kohtaaminen ja erityisesti roolinvaihdossa ihmissuhteita vaikeuttavat yksipuoliset käsitykset toisesta avartuvat ja mahdollistavat siten uudenlaista tarinaa. Seuraavaksi käyn läpi spontaanisuuden ja luovuuden merkityksen, jotta ylipäättänsä uusi tarina mahdollistuu. Tarina, johon on juuttunut tai jota yksipuolisesti toistaa, voi mielestäni myös nähdä kulttuurisäilykkeenä – tällöin spontaanisuus ja luovuus voi mahdollistaa sen, että kulttuurisäilykkeestä syntyy jotain uutta – uutta tarinaa. Lopuksi käyn läpi ylitodellisuuden käsitettä ja menetelmää, jonka avulla ihminen pystyy astumaan tuntemattomaan, luoda näkymää tulevastä ja menneestä, näkymää, jossa kaikki on mahdollista ja siten ryhtyä oman elämänsä luojaksi. Ylitodellisuus helpottaa spontaanisuuden kehittymistä, saa aikaan sosiaalisen atomin korjaantumista ja auttaa eheän ja positiivisen identiteetin muodostumisessa. Näkisin, että ylitodellisuudessa uusi tarina mahdollistuu.

2. Narratiivinen ajattelu

Martti Lindqvistin mukaan todellisuuden narratiivinen puoli on sitä, että narraation muodossa tapahtuva asioiden ilmaiseminen, kuten puhuminen, kirjoittaminen, laulaminen sekä draamallinen esittäminen on autenttisin tapa kuvata kokemuksia, merkityksiä sekä ajan ja paikan matriisissa virtaavia prosesseja. Narraatiot ovat ylivoimainen tie kokemukselliseen, vuorovaikutukselliseen ja alitajuiseen maailmaan. Narratiivinen hahmotus edustaa myös ihmiskeskeistä lähestymistapaa, koska juuri oman tarinansa kehyksessä ihminen voi tulla yksilöllisesti parhaiten näkyväksi. (Lindqvist 2005, s. 9–10.)

Ihmiselle on tyypillistä, että hänellä on samanaikaisesti vastakkaisia kokemuksia, pyrkimyksiä ja tulkintoja samasta tilanteesta. Tarinan hahmossa nämä kaikki puolet voivat ilmaista itsensä ja säilyttää uskottavasti sisäisen jännitteensä. Klassisessa mielessä narratiivisuus sisältää katharsiksen käsitteen. Kertomuksella ja kerronnan prosessilla on tietty puhdistava ja terapeutinenkin vaikutus. Katharsis voi olla sekä emotionaalista läpityöstöä että oivalluksella saavutettavaa ymmärryksen avautumista. (Lindqvist 2005, s. 10.)

Narratiivisen ajatteluteorian kehittäjän ja soveltajan, Yhdysvaltalaisen psykologi Jerome Brunerin mukaan ihmisellä on kaksi ajattelun mallia, loogistieteellinen ja narratiivinen ajattelu. Molemmilla organisoidaan ja annetaan merkitys inhimilliselle kokemukselle sekä selitetään ja ohjataan ongelman ratkaisua. Ne tarjoavat toisin sanoen erillisiä tapoja järjestää kokemuksia, organisoida muistin representaatioita ja käsitellä havaittua maailmaa. Brunerin mukaan narratiivi on näistä tavoista varhaisempi eli ilmenee ihmisen kehityksessä ensin. (Tolska 2002, s.86.)

Välittömät ja menneet kokemuksemme on järjestetty kerronnallisella tavalla, koska ”esitämme elämämme, niin itsellemme kuin toisillekin, narratiivin muodossa”. Näin ollen onkin ilmeistä, että ihmisen kognitiivisten prosessien ymmärtäminen edellyttää molempien ajattelumuotojen huomioimista. Brunerin mukaan on myös virhetulkinta pitää loogistieteellistä ajattelua narratiivista ajattelua kehittyneempänä tai abstraktimpana. (Tolska 2002, s. 87.)

Loogistieteellisellä ajattelulla etsitään universaaleja totuusehtoja, narratiivisella ajattelulla luodaan yksittäisiä todentuntuisia yhteyksiä tapahtumien välille. Narratiivisessa ajattelussa toimitaan inhimillisten kokemusten, uskomusten, epäilyjen, intentioiden ja emotioiden parissa. Narratiivisen ajattelun tuotteena on usein tarina, joka on kontekstiin sidottu, konkreettinen ja testattavissa tavallisessa ihmisten välisessä keskustelussa. Tarinoissa painottuu ajallisuus loogistieteellisen ajattelun tavoitellessa ajattomuutta. Kun kieli loogistieteellisellä ajattelulla laadituissa selityksissä

pyrkii olemaan johdonmukaista ja ristiriidatonta, niin narratiivisella ajattelulla laadittujen selitysten kieli on draaman tai tarinan kaltaista. Ristiriitaisuutta ei loogisessa argumentoinnissa yleensä hyväksytä, mutta narratiivisessa ajattelussa se on yksi tapa saada maailmaa ilmenemään. (Tolska 2002, s. 92–93.)

Bruner katsoo, että narratiivisella ajattelulla on kaksi työkalua: *kertomus ja metafora*. Kertomuksen ohella metafora on toinen ”työkalu”, jota narratiivinen ajattelu käyttää inhimillisten kokemusten jäsentämiseen ja ymmärrettäväksi tekemiseen. Bruner olettaa, että metafora toimii ihmisen tapana tuottaa merkityksiä. Hän ei näe metaforaa ainoastaan taitona ilmaista kokemuksia vaan myös kykynä tuottaa tietoa. (Tolska 2002, s. 108–109.)

Metaforan yllätyksellisyys perustuu kielen struktuureihin ja symboleihin. Metaforan avulla tuotetulla yllätyksellä voimme paljastaa uusia, aikaisemmin pimennossa olleita, yhteyksiä tapahtumien ja asioiden välille. – J. Bruner 1976

2.5. Vertauskuvallinen todellisuus narratiivista herkkyyttä kasvattamaan

Bruner esittää kaksi tapaa, jolla narratiivin rakentamista ja herkkyyttä sille voisi kehittää. Ensinnäkin jo lapsuudesta lähtien olisi hyvä tuntee oman kulttuurinsa myytit, historia, kansantarinat ja tavalliset kertomukset, sillä niiden on havaittu kehystävän ja vahvistavan identiteettiä. Toinen tapa kehittää narratiivien rakentamista on pyrkiä herättämään mielikuvitusta fiktioiden avulla. Tämä pohjautuu käsitykselle, jonka mukaan tapamme ”löytää paikkamme maailmassa”, perustuu viime kädessä mielikuvituksen aktiin. (Tolska 2002, s. 163.)

Loogis-analyyttinen ja tieteellinen ajattelu ovat nousseet niin suureen arvoon nykyaikaisessa yhteiskunnassa, että symbolisen kielen ja vertauskuvallisen todellisuuden ymmärtäminen on nykyihmisellä heikentynyt. Sirkku Aitolehden mukaan looginen ja rationaalinen ei selitä kaikkea. Hänen mukaansa, kun looginen ottaa vallan, syntyy tiede ja samalla myyttien selittäminen logiikan kanssa – sen sijaan, että eläisi myyttien kautta.

Symbolikieli on maailman vanhin ja universaalein kieli. Se on se vieras kieli, jonka jokaisen ihmisen tulisi oppia. Sen ymmärtäminen saattaa ihmisen kosketuksiin sekä myyttien viisauden että persoonallisuuden syvempien kerrostumien kanssa. Myytit ja unet ovat tärkeitä viestejä itseltä itsellemme. Jos sitä kieltä ei ymmärrä, menettää suuren osan siitä, mitä sisimmässään tietää. (Grandell 2014, s. 55–56, Fromm 2007, s. 15, 17, Sirkku Aitolehti 18.12.2021)

Virallisten lähteiden mukaan Moreno syntyi vuonna 1889 Bukarestissa Romaniassa. Syntytarinan legendan mukaan hän tuli maailmaan laivamatkalla Bosporista Constanzaan, Mustan meren portilla.

” I was born on a stormy night on a ship sailing the Black Sea from the Bosphorus to Constanta in Roumania. I was born a citizen of the world, a sailor moving from sea to sea, from country to country, destined to land one day in New York harbor”

Tämä Morenon omanlainen syntytarina sisältää niin ylitodellisuutta kuin symboliikkaakin (Nurminen 4.9.2021)

2.5.1. Myytit

Vanhat myytit, vanhat jumalat, vanhat sankarit eivät ole kuolleet. Ne vain uinuvat mieleemme pohjalla odottaen kutsuamme. – Stanley Kunitz

Myytit ovat tarinoita, joissa käsitellään syvällisimpiä ja perustavimpia asioita: maailman ja ihmisrodun luomista, jumalien ja henkien olemusta, kuolemanjälkeisiä tapahtumia ja maailmanloppua. Ne kertovat rakkaudesta ja mustasukkaisuudesta, sodasta ja rauhasta, hyvästä ja pahasta. Ne antavat tilaisuuden tutustua ihmiskunnan perimmäisiin ajatuksiin, ovathan ne saaneet alkunsa siitä, että perättäiset sukupolvet kertoivat tarinoita nuotion ääressä. Koska myyttien alkuperä on suullinen, ne eivät ole muuttumattomia. Lähes kaikkiin uskontoihin sisältyy mytologinen ulottuvuus. Jossain määrin on myös ajateltu, että myytit liittyvät tavalla tai toisella luontoon ja luonnonilmiöihin. (Wilkinson 2010, s. 7, Cotterel 1989, s. 7.)

Myytit eivät ole minkään kansan keskuudessa täysin itsenäisiä ja irrallaan muista kulttuureista. Myytit ovat traditionaalisia tarinoita, joilla yleensä ei ole ainakaan suoranaista yhteyttä historiaan, ja jotka ovat jollakin tavalla erikoisia, syvällisiä, ikään kuin elämää suurempia. Niissä saattaa olla mukana kansansadun piirteitä. Tarinoita, joilla on yhteyksiä historiaan, kutsutaan sen sijaan legendoiksi. Niitä on usein otettu mukaan myyttien joukkoon. (Castrén 2017, s. 15–16.)

Myytit ja sadut vastaavat molemmat ikuisiin kysymyksiin: minkälainen maailma todella on? Kuinka minun olisi eletävä elämäni siinä? Kuinka voin olla aidosti oma itseni? Myytti antaa selvät ja yksiselitteiset vastaukset, kun taas sadun vastaukset ovat viitteellisiä, sen viesteihin saattaa sisältyä ratkaisumalleja, mutta se ei koskaan ilmaise niitä suoraan. Myytit, sadut ja unet puhuvat ihmiselle piilotajuista sisältöä edustavalla symbolikielellä. Ne vetoavat yhtä aikaa sekä meidän tietoiseen mieleemme että piilotajuntaamme sekä meidän minäihanteen tarpeeseemme. (Bettelheim 1998, s. 46, 58.)

2.5.2. Symbolit

Symbolilla tarkoitetaan sellaista termiä tai nimeä tai kuvaa, joka saattaa olla tuttu jokapäiväisessä elämässä, mutta jolla sovinnaisen tai ilmeisen merkityksensä ohella on erityisiä lisämerkityksiä. Symboli viittaa johonkin aavistuksenomaiseen, tuntemattomaan tai meiltä kätettyyn. Esimerkiksi useat kristitytkään eivät välttämättä tiedä, että kirkoissa kotkien, leijonien ja härkien eläinpatsaat symboloivat evankelistoja. Kun ihmismieli tutkii symboleja, se kohtaa ideoita, jotka ovat järjen ulottumattomissa. (Jung 1991, s. 20.)

Symbolit ovat kokonaisvaltaisia elämyksiä, jotka kantavat sukupolvien takaisia muistoja. Niille on ominaista merkitysten monikerroksisuus. Symbolien juuret ylettyvät sielun salatuimpiin syvyyksiin. (Lindholm-Kärki 2014, s. 97.)

Tuula Grandell kuvaa kirjassaan *Matka luovuuden lähteelle*, että Itsellä (*C.G. Jungin käsite arkkityypistä: Itse on tietoista minää laajempi käsite ja käsittää myös piilotajuisen psyyken*) ei ole muuta kieltä kuin symbolinen kieli. Symboli syntyy tiedostamattomasta ja voi läpäistä tiedostamattoman ja tietoisien välisen rajan. Symbolille löytyvä merkitys on aina yksilöllinen. (Grandell 2014, s. 55–56.)

Moreno on kuvannut omaa kokemustaan Jeesusta esittävän patsaan äärellä, jossa hän koki patsaan symbolina suuresta elämäntehtävästä ja kutsuna siihen. Hän näki oman elämänsä ja muiden elämän tasa-arvoisessa yhteydessä toisiinsa. (Grandell 2014, s. 131.)

Erässä psykodraamassa näyttämölle johtava ovi oli jäänyt hieman raolleen, ja yhtäkkiä näyttämölle lenteli perhonen. Päähenkilö oli juuri käynyt roolinvaihtoa edesmenneen mummonsa kanssa. Ohjaaja huomioi perhosen ja sanoitti, että mummon sielukin kävi täällä.

2.5.3. Arkkityypit

Jungilaisessa psykologiassa arkkityypit edustavat joukkoa universaaleja taipumuksia kollektiivisessa piilotajunnassa. Arkkityypit voivat olla myös draamallisia henkilöahmoja, jotka edustavat universaaleja, yleisiä tilanteita tai käyttäytymistä. Arkkityypit antavat muotoa tiedostamattomille tapahtumille sekä toimintamalleja, jotka ovat syntyneet ihmiskunnan olemassaolon aikaisista kokemuksista ja tiivistyneet lopulta toimintamalleiksi, jotka toistuvat nykyihmisenkin käyttäytymisessä. (<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Nimitys:arkkityyppi>, Grandell 2014, s. 181)

Alla kuvaan lyhyesti Filosofian tohtori Carol S. Pearson jäsentämää ihmisen henkistä kasvua jungilaisuuteen pohjautuvan kahdentoista arkkityypin avulla. Matka alkaa lapsuudessa egon

syntymisellä ja vahvistumisella, kulkee kohti elämän syvempiä vesiä päämääränä todellisen minuuden syntyminen. Prosessi on spiraali, joka parhaimmillaan laajenee ja syvenee kohti henkistä eheyttä ja aitoa itseä. Arkkityypit ovat sisäisiä oppaita, ja ne ilmenevät eri ihmisillä eri järjestyksessä. Elämänmuutokset muuttavat arkkityyppejä, ja muutokutsuun vastaaminen muuttaa persoonallisuutta. (Lindholm-Kärki 2014, s. 64.)

- *Matkaan valmistautumisen eli Egotason arkkityyppejä ovat Viaton, Orpo, Soturi ja Huolehtija.* Ne ovat ikään kuin ajokortti elämään ja antavat kyvyn suojata itseä.
- *Matkalla olon, eli sielutason arkkityyppejä ovat Etsijä, Rakastaja, Tuhoaja ja Luoja.* Ne kuvaavat matkalla oloa, jolla kohdataan vaarallisia, kiehtovia, ihania ja tuntemattomia puolia -ja löydetään oma sielu. Niiden lahja on suoda kosketus elämässä oleviin syviin elementteihin ja psyyken kollektiiviseen, kuolemattomaan osaan. Elämä ilman kosketusta sieluun on arkista, kuivaa hiekkaerämaata, jossa ihminen pyrkii suorittamalla löytämään mielekkyyttä ja rauhaa.
- *Kotiinpaluu on korkeamman minuuden löytämisen vaihe, jonka arkkityyppejä ovat Hallitsija, Maagikko, Viisas ja Narri.* Kun nämä ovat ihmisessä tasopainossa, on hän rauhassa itsensä kanssa. Hän on tällöin yhteydessä luovaan ytimeensä ja toteuttaa itseänsä sellaisena kuin on. Hallitsija ja Maagikon yhdistyminen tuo sisäisen vapauden, Viisaan ja Narrin yhtyminen valaistumisen. (Lindholm-Kärki 2014, s. 64–65.)

Eräässä psykodraamassa tein päähenkilötyön Tuhoaja arkkityypistä. Ohjaaja kysyi: ”Millainen maailma se on se tuhoaja, konkreettinen vain vertauskuvallinen. Voit myös tehdä symbolin kautta” Näyttämölle piirtyi 4 elementtiä, joiden kanssa olin elämässäni sillä hetkellä enemmän tai vähemmän jumissa, ja joihin kaipasin tuhoajan voimaa, sitä voimaa, mikä on uuden edellytys, voimaa irti päästämiseen ja luopumiseen.

3. Narratiivinen terapia

Narratiivisen terapian ytimeen kuuluu, että ongelmiin suhtaudutaan ihmisistä erillisinä asioina ja oletetaan, että meillä on monia taitoja, vahvuuksia, uskomuksia, arvoja, sitoumuksia ja kykyjä, joiden avulla voimme lieventää ongelmien vaikutusta elämässämme. Narratiivisessa terapiassa merkittävänä pidetään erityisesti uteliaisuuden säilyttämistä ja sellaisten kysymysten jatkuvaa esittämistä, joihin kukaan ei tiedä vastausta etukäteen. Narratiivinen terapia tunnustetaan toisinaan siihen sisältyvistä uudelleen kerrotuista elämäntarinoista. (Morgan 2008, s.10.)

3.1. Ulkoistaminen

Ulkoistavissa keskusteluissa ongelmista puhutaan ikään kuin ihmisistä erillisinä asioina. Taustalla on oletus, että ongelmana ei ole ihminen itse, vaan hänen ongelmansa. Kun ongelmat ulkoistetaan, ne eivät tunnu enää yhtä pysyviltä eivätkä rajoittavilta. Ja kun ongelmasta puhutaan erisnimellä, se sijoittuu henkilön ulkopuolelle, erilliseksi asiaksi. Ulkoistavissa keskusteluissa adjektiivista ja verbistä tulee usein substantiivi (masentunut -> masennus, huolestunut -> huoli, uupunut -> uupumus) Joskus ongelmalle annetaan oma identiteetti tai henkilön nimi (anoreksia -> tyranni). (Morgan 2008, s. 25–27, 31.)

3.2. Ainutkertainen avauma

Mitä tahansa asia, joka uhmaa ongelmaa tai on sille vastakkainen, voidaan pitää ainutkertaisena avautumana – poikkeaman vallitsevasta tarinasta. Kyse on hetkistä, jolloin ongelmalla on vain vähän tai ei lainkaan vaikutusvaltaa ihmisen elämään. Nämä hetket voivat liittyä tiettyihin tilanteisiin, uskomuksiin, tapahtumiin, ajatuksiin, tunteisiin tai tekoihin, jotka ovat selvästi ongelman vaikutuksen ulkopuolella. Ne ovat avauksia uuteen ja erilaiseen tarinaan. Ainutkertainen avauma saattaa olla suunnitelma, teko, tunne, ilmaisu, asenne, luonteenpiirre, tarve, unelma, luottamus, kyky tai sitoumus. Niitä voi löytää menneisyydestä, nykyisyydestä ja/tai tulevaisuudesta. (Morgan 2008, s. 60, 62.)

3.3. Ohut johtopäätös

Ohuissa kuvauksissa on vain vähän tilaa elämän moninaisuudelle ja ristiriitaisuudelle. Ohuita kuvauksia ihmisten käyttäytymisestä / identiteetistä tekevät usein ne, joilla on valtaa tietyissä tilanteissa määritellä asioita, kuten opettajat tai terveysviranomaiset. Ohuet kuvaukset puolestaan johtavat usein ohuisiin johtopäätöksiin ihmisen identiteetistä, ja tämä prosessi vaikuttaa monella tapaa kielteisesti elämäämme. Ohuet johtopäätökset, jotka liittyvät ongelman kyllästämään tarinaan, vievät ihmisiltä voimia, sillä ne perustuvat tavallisesti ajatukseen heikkoudesta, kyvyttömyydestä, häiriöistä tai riittämättömyydestä. (Morgan 2008, s. 20–21.)

3.4. Vaihtoehtoiset tarinat

Vaihtoehtoiset tarinat ovat vastakohtana ongelman hallitsemalle tarinalle. Avainkysymyksenä onkin, miten löytää vaihtoehtoiset tarinat elämästä ja ihmissuhteista, jotta murtautuminen ulos ohuista johtopäätöksistä mahdollistuu.

Narratiivisesti suuntautuneet haluavat työskennellä ihmisten kanssa tuodakseen esille ja syventääkseen tarinoita, jotka eivät tue ongelmia. Silloin kun ihmiset alkavat elää todeksi näitä tarinoita, kyse ei ole pelkästä ongelman ratkaisusta. Vaihtoehtoisilla tarinoilla ihmiset luovat sekä uusia kuvia itsestään että uusia mahdollisuuksia toimia suhteessa muihin ihmisiin ja tulevaisuuteen. (Morgan 2008, s. 23.)

4. Narratiivinen terapia kohtaa psykodraaman

Psykodraamassa draama itsessään jo mahdollistaa ulkoistamisen. Kun päähenkilö on alkanut kertoa tarinaansa ja ohjaaja ryhtynyt ohjaamaan toimintaa, on kyse konkretisoinnista, ulkoistamisesta. Asiat, jotka ennen olivat hämärinä ihmisen pään sisällä, ovat nyt hänen ulkopuolellaan selkeästi nähtävinä. Toiminnassa on aina kaksi elementtiä: päähenkilö ja jokin kohde hänen ulkopuolellaan, oli se sitten toinen ihminen, tunnelma, asia tai jokin päähenkilön osa, joka tai jotka konkretisoidaan näyttämölle. (Williams 2002, s. 15.)

Psykodraaman toimintavaiheessa peilitekniikan avulla päähenkilö voi katsella tutkimaansa asiaa etäisyyden päästä, peilistä, joka kuvaa tapahtumia päähenkilön esittämällä tavalla. Tällainen kokemuksen ulkoistaminen, tapahtuneen katsominen etäisyyden avulla, antaa usein uuden perspektiivin työstettävään kysymykseen ja mahdollistaa usein uuden oivalluksen tai itsemystätunnon kokemuksen. Kokemuksen ulkoistaminen tuo usein myös henkistä väljyyttä kohdata vaikeaksikin koettu tapahtuma tai uudistaa kokonaisvaltaisesti käsitystä itsestä ja omasta identiteetistä. (Rahmel 2021, s. 33.)

Mitä kaikkea olen, enkä vain ohut johtopäätös. Psykodraama tähtää muun muassa roolien rikastamiseen ja sen avulla voi saada uudenlaisia puolia esiin. Ohut johtopäätös on se mitä psykodraamanäyttämöllä voisi ajatella, että tutkitaan, jotta roolit monipuolistuisivat. Joskus on niin, että päähenkilö on estynyt kertomaan itselleen toisenlaista tarinaa, ja nämä esteet häiritsevät hänen spontaanisuuttaan. Ne voivat olla niin vahvoja uskomuksia, että ne estävät häntä näkemästä toisenlaista todellisuutta ja toimimaan sen mukaan (Williams 2002, s. 34). Päähenkilön ollessa jumissa esimerkiksi jonkin uskomuksen kanssa, voi ohjaaja kysyä narratiivista terapiamenetelmää hyödyntäen, onko jokin kohta missä tämä asia olisi ollut toisella tavalla. Auttaen siten päähenkilöä löytämään elämän tarinastaan ainutkertaisen avauman. (Rahmel 10.9.2022)

Psykodraamassa päähenkilö työskentelee usein aluksi ensimmäisen tarinansa kanssa, joka saattaa rakentua yhden vertauskuvan varaan, ja laatii sitten ylitodellisuudessa uuden vaihtoehtoisen tarinan, jota hän voi myös pitää oikeana tai totena. (Williams, s. 59–60)

Psykodraama on kokemuksellinen ryhmäterapian menetelmä, jossa ryhmän jäsenet vuorollaan toimivat apuhenkilöinä ja samalla ikään kuin aputerapeutteina. Psykodraaman päähenkilötyöskentelyn jakamisen vaiheessa tarina myös muotoutuu, kun ryhmän jäsenet kertovat päähenkilölle, kuinka draama kosketti heidän omaa tarinaansa. Näen, että parhaimmillaan sekä ryhmän jäsenet että päähenkilö löytävät uusia ainutkertaisia avauksia omaan tarinaansa ja vaihtoehtoinen tarina voi siten jalostua entisestään.

5. Roolit narratiivin taustalla

5.1. Morenon rooliteoria

Morenon rooliteoria on psykodraaman keskeinen teoria, jossa ihmisen toimintaa ja maailmaa hahmotetaan roolien kautta. Ihminen on vuorovaikutussuhteessa aina jossain roolissa, ja toimii siten aina jonkin roolin kautta. Ihmisen vuorovaikutus toisen kanssa alkaa jo syntymähetkestä, aikuinen ja vauva tekevät jo rooli -vastarooliasetelmia (Niemistö 2012, s. 90, Nurminen 14.11.2021).

Morenon rooliteoriassa roolit ryhmitetään niiden ilmenemisajankohdan mukaan neljään luokkaan – psykosomaattiset-, sosiaaliset-, psykodraamalliset- sekä kosmiset roolit, jotka samalla kuvaavat olemisen tasoja. Aikuinen elää samanaikaisesti kaikissa näissä neljän tason rooleissa, sillä ne läpäisevät toisensa. Sosiaaliset roolit kuvastavat asemaa yhteisössä, kun taas psykodraamalliset ja kosmiset roolit kertovat enemmän ihmisen sisäisestä maailmasta. (Niemistö 2008, s. 39–40.)

- *Psykosomaattiset roolit* liittyvät ruumiin toimintoihin. Ihminen on ruumiillinen olento, ja psykosomaattisten roolien kehittäminen on elämässä välttämätöntä. Varhaisimmat roolit ovat oikeastaan somaattisia rooleja, koska vauvan mieli ei ole eriytynyt ruumiista. Tyypillisiä psykosomaattisia rooleja ovat on konttaaja, syöjä ja kävelijä. (Niemistö 2008, s. 39.)
- *Sosiaaliset roolit* ovat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai tehtävissä tarvittavia rooleja, kuten äiti, lapsi, opettaja, oppilas, esihenkilö, alainen. Niiden aktivoitumiseen ei välttämättä tarvita vuorovaikutussuhdetta, sillä yksin suoritettava tehtävä jo virittää tehtävän mukaisen roolin. (Niemistö 2012 s. 90, Niemistö 2008, s. 40)
- *Psykodraamalliset roolit* ovat sävyltään persoonallisia. Lapset samaistuvat mielikuvahahmoihin tai satujen ja elokuvien olentoihin ja leikkivät niitä. Aikuinen voi työssään toimia jämptinä esihenkilönä ja vapaa-ajallaan esiintyä kuin kuuluisa filmitähti. Psykodraamallisella roolilla on yleensä henkilölle itselleen jokin merkitys, jota hänen ympäristönsä ei välttämättä tiedosta. Se on yksityistä aluetta, joka on jaettavissa leikeissä, luotettavissa ihmissuhteissa sekä esimerkiksi psykodraamanäyttämöllä. (Niemistö 2012 s. 90, Niemistö 2008, s. 40.)

- *Kosmiset roolit.* Ihmisellä on toimiva kosminen eli henkinen rooli, kun hän on itsenäisesti kehittänyt oman arvopohjansa ja luonut vapaasti oman päämääränsä. Silloin hän voi toimia omista lähtökohdista käsin, vaikka ympäristön yhdenmukaistava paine kasvaisi tai lyhytaikainen hyöty houkuttelisi. Kosmisessa roolissa toimiessaan ihminen on yhteydessä johonkin toisella puolella olevaan, arjen ylittävään ja pyhään samalla, kun hän toimii suhteessa johonkin hyvin arkiseen. Kosmisessa roolissa toimiessaan ihminen on levollinen ja hänen toimintansa on tyydyttävää, henkisesti ravitsevaa ja merkitykselliseksi koettua. Toisenlainen kokemus kosmisesta roolista on hetki, jossa ihminen kokee olevansa yhtä ihmiskunnan, luonnon ja kaiken elollisen kanssa. Hän saa käsityksen elämää laajemmasta perspektiivistä (Niemistö 2008 s. 40, Grandell 2014, s. 130, 136–137)

Roolit voi jakaa myös niiden kehittyneisyyden mukaan ja kuinka paljon niitä käytämme:

- *Nollatason eli syntymättömät roolit* ovat alkioroleja, jotka eivät kuulu ihmisen toimintaan, mutta mielikuvituksessa hän voi niitä tavoittaa.
- *Alikehittyneet roolit* – ovat rooleja, joissa ihmisen toiminta on tavallisesti kömpelöä ja hidasta. Ihminen ei osaa vielä tarpeeksi hyvin ja tunteetkin voivat olla sen mukaiset, kuten häpeä ja nolous.
- *Sopivasti kehittyneet roolit eli adekvaatit* – ovat rooleja, joissa toiminta on luontevaa, innostunutta ja spontaania. Ihminen ei vielä toimi kuitenkaan rutinoidusti.
- *Ylikehittyneet roolit* – ovat rooleja, joissa toiminta sujuu jo automaation lailla ja näitä rooleja leimaakin kaavamaisuus. Ne ovat verrattavissa selviytymisstrategioihin.
- *Vääristyneet, joita on vihamieliseen toimintaan suuntautuneet roolit.* Sen psykodynaamisena käyttövoimana voi olla esimerkiksi kateus, pettymys tai ahneus. (Niemistö 2012, s. 92–93.)

5.2. Claytonin jatkojalostama rooliteoria

Muun muassa Australialainen psykodraamaohjaaja – ja kouluttaja Max Clayton jatkokehitti merkittävästi Morenon rooliteoriaa tuomalla siihen psykodynaamista näkökulmaa.

- *Kipuroolit eli patologiset roolit* heijastavat lapsuuden perheen vääristynyttä vuorovaikutusta kuten vanhempien ratkaisemattomia ongelmia ja lapsen reagoitua niihin. Ne ovat rooleja, joissa ihminen menee lukkoon, eikä tiedä miten toimia, ja spontaanisuus on tukahtunut. Kipurooleihin liittyy siten haavoitetuksi tulemisen kokemukset.
- *Selviytymisroolit* edustavat niitä rooleja, joita ihminen on kehittänyt selviytyäkseen kipuroolistaan ja ovat usein automaatioita. Se kertoo ihmisen suojaautuvasta toiminnasta kuten välttämisestä,

vastustamisesta tai kohti menemisestä. Selviytymisrooleja voivat olla vaikkapa miellyttävä, suorittaja, koomikko, analysoija.

- *Yksilöityneet roolit* edustavat tasapainoista roolirykelmää, joka yhdistää ihmisen elämän teemoja. Ihminen voi valita itse roolinsa kuhunkin tilanteeseen sopivasti ja spontaanisti. (Niemistö 2008, s. 45, Nurminen 14.11.2021.)

6. Ihmissuhteiden karttapohja narratiivin taustalla

6.2. Sosiaalinen atomi

Sosiaalinen atomi on sosiaalisten suhteiden verkko, jossa ihminen on olemassa. Sen muodostavat ne henkilöt, jotka ovat sidotut toisiinsa merkityksellisesti niin emotionaalisesti, sosiaalisesti kuin kulttuurisestikin. Sosiaalisia atomeja eri ikäkausina ovat varhaislapsuus, kouluikä, murrosikä, aikuisuus ja vanhuus. Sosiaaliset atomit koostuvat ihmisen suhteista toisiin, kuten perheenjäseniin, ystäviin, koulu- ja työtovereihin. (Rahmel 29.9.2020, Williams 2002, s. 64.)

Varsinkin henkilön varhaisimmalla sosiaalisella atomilla on olennainen merkitys eräänlaisena psyykkisenä sosiaalisena ”karttapohjana”, koska se on sisäistynyt hänen psyykeensä tietyksi tunne- ja arvorakenteeksi, johon hän peilaa itsessään ja ympärillään kokemiaan asioita. Ihminen oppii siis alkuperäisessä sosiaalisessa atomissa suhteiden, roolien ja toimintatapojen dynamiikan, jota hän myöhemmin elämässään toistaa. Huomattavat muutokset sosiaalisessa atomissa vaikuttavat ihmisen käsitykseen omasta itsestään. Elämän muutoksiin voidaan pyrkiä myös tietoisesti omaan sosiaaliseen atomiin vaikuttamalla. (Lindqvist 2005, s. 15, Rahmel 29.9.2020.)

Sosiaalisen atomin rakenne muodostuu ihmisten välisestä vetovoimasta, hylkäyksestä tai neutraaliudesta, jotka näkyvät läheisyytenä, etäisyytenä tai poissaolona. Sitä voidaan tarkastella ihmisen vahvojen roolien tai puuttuvien roolien näkökulmasta. Sosiaalinen atomi kuvaa, miten ihminen on olemassa ihmissuhteissaan. (Grandell 2014, s. 178.)

7. Psykodraaman perustekniikat

Psykodraaman perustekniikoita ovat tuplaaminen, roolivaihto ja peili, jotka heijastavat psykodraamanäyttämöllä vuorovaikutusta, jossa kehityspsykologisessa viitekehyksessä ihmisen mieli kehittyy. Ihminen hakeutuu suhteeseen, kehittyy suhteissa ja toteuttaa ihmisyytensä niissä. Roolinvaihdon avulla luodaan suhdetta toiseen ihmiseen tai hänen sisäistettyyn kuvaansa. Peilitekniikan ja tuplaamisen avulla kehittyy kokemus itsestä. (Aitolehti 2008, s. 61.)

Psykodraaman toimintavaiheessa päähenkilön objektiisuhdemaailma konkretisoidaan. Hänen transferenssinsa ja projektionsa voivat tulla paljastetuksi ja tutkituksi menetelmään rakennettujen keinojen avulla, kuten tuplauksen, roolinvaihdon, peilin ja yksinpuhelun avulla. Toimintavaiheen ei tarvitse olla näyttävä tai edes erityisen voimakas ollakseen erittäin tehokas. Se on integroiva kokemus, mikä tarjoaa pitkäaikaisia muutoksia ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen. Se tarjoaa mahdollisuuden kokea ja kohdata itsen osia, jotka ovat olleet poissa tietoisuudesta ja yhdistää ne uudella oivalluksella ja ymmärryksellä. (Dayton 2005)

7.1. Roolinvaihdossa voin nähdä sinut

Voiko olla suurempaa ihmettä kuin se, että hetken verran katsomme asioita toistemme silmin? - Henry David Thoreau

Kyky roolinvaihtoon alkaa kehittymään noin kolmevuotiaana, kun lapsi alkaa ymmärtämään, että toinen on erillinen ja että hoivaajallakin on omat tunteet. Kunnolla toteutuakseen se edellyttää kuitenkin myös nuoruusiän autonomia kehittymistä. Sisäisen turvallisuuden ja elämäkokemuksen myötä roolinvaihdon kyky kehittyy aikuisiässä vielä merkittävästi ja on kaiken ihmisten välisen rakkauden, kunnioittamisen ja rauhan edellytys. (Aitolehti 2008, s. 71.)

Psykodraaman ihmiskäsityksen ydinajatuksiin kuuluu kohtaaminen. Kun kaksi ihmistä vaihtaa roolia keskenään ja katsoo itseään sekä maailmaa toistensa näkökulmista, syntyy voimakas kohtaamisen kokemus. Kun päähenkilö vaihtaa roolia elämänsä merkittäviä ihmisiä edustavien apuhenkilöiden kanssa ja roolinvaihtoa syvennetään, päähenkilön kyky asettua toisen asemaan kasvaa. Ihmissuhteita vaikeuttavat yksipuoliset käsitykset toisesta avartuvat ja empatia ja aito kohtaaminen tulevat mahdolliseksi myös arjen keskellä. Rooleissa toimimisen avulla voi muuttaa tietoisuutta automaattisesti, lisätä spontaanisuutta ja tarjota helpotusta omiin rooleihimme. Päähenkilö voi tutkia roolinvaihdon avulla suhdettaan ihmiseen, eläimeen, tavaraan, asiaan, tunnetilaan tai ilmiöön. Se voi olla suhteen tutkimista läheiseen ihmiseen, kollegaan, kuolleeseen henkilöön, henkilöön, jota ei ole koskaan kohdannut, Jumalaan eli mihin tahansa henkilöön. (Aitolehti 2008, s. 71–72, Dayton 2005, s. 39–40.)

Lyhyet roolinvaihdot näyttävät nopeasti, millaisina toiset ihmiset elävät päähenkilön mielessä. Hän saattaa luoda ihmisistä yksipuolisia ja projektiivisia kuvia ja näyttää mielensä maailmaa tarvitsemastaan näkökulmasta. Kun pyritään tutkimaan mielen sisäisiä konflikteja tai laajentamaan käsitystä toisesta ihmisestä, lyhyet roolinvaihdot ovat riittämättömiä. Useimmat ihmiset pystyvät

tekemään lyhyitä roolinvaihtoja suhteellisen helposti. Ne näyttävät tyypilliset tavat kokea tilanteita ja ihmisiä ja paljastavat myös suojautumistavat tai niiden riittämättömyyden. (Aitolehti 2008, s. 72–73.)

Pitkä roolinvaihto on keskeinen psykodraaman tekniikka, kun halutaan ymmärtää elämää uudesta näkökulmasta käsin. Päähenkilö viipyy pitkään yhdessä roolissa ja apuhenkilö luo vastaroolin, jonka avulla päähenkilön roolityö syvenee. Pyrkimyksenä on monipuolistaa sisäistettyä kokemusta toisesta ihmisestä niin, että paikalleen pysähtynyt sisäinen dialogi voisi muuttua. Pitkän roolinvaihdon avulla voimistetaan tarvittaessa projektioita. Kun johonkin nykyelämän ihmiseen on heijastettu paljon lapsenomaisia tarpeita ja mielikuvia, ne on torjumisen sijasta hyvä tuoda esille. Mielen sisällöt avautuvat helpoimmin transferensseina ja siksi projektiiviset roolinvaihdot ovat hyödyllisiä, ja liioiteltuina ne parantavat yleensä reaalisuhteita. Kun kohtuuttoman voimakkaat tunteet ja käsitykset mieltää omasta historiasta johtuviksi, ne on helpompi siirtää sivuun ja luoda suhdetta toiseen ihmiseen nykyhetkessä. Roolinvaihdot nykyisiin ja menneisiin läheisiin ihmisiin lisäävät kokemusta ihmisten tavallisuudesta, heikkoudesta ja voimavaroista sekä rakkauden tai sen puutteen suhteellisuudesta. (Aitolehti 2008, s. 73, 75–76.)

7.2. Peilissä kokemus itsestäni kehittyy

Moreno kutsui peilivaiheeksi lapsen kehitystä noin puolivuotiaasta kolmivuotiaaksi. Lapsi tutustuu itseensä peilautumalla äitiin. Kun lapsi nousee seisomaan, äiti katsoo hyväksyvästi ja puhuu kannustavasti. Äiti ja muutkin ympäristön ihmiset ovat lapsen peili. Heidän katseistaan, sanoistaan ja eleistään lapsi opettelee näkemään, millainen hän on, mitä hän tuntee ja mitä hän osaa. Jos lapsi ei saa riittävää kokemustensa ja tunteidensa peilausta, hän on taipuvainen eristämään ne tietoisuudestaan. Aikuisuudessa elämän koskettamat eristetyt tunteet herättävät ahdistusta, ja ne koetaan itseen kuulumattomina. Psykodraaman peili vaikuttaa samansuuntaisesti kuin lapsuuden peilaus. Peiliin ei kuitenkaan ole katsomassa pieni lapsi vaan itsestään vastuussa oleva aikuinen, jonka autonomiaa pyritään tukemaan. Psykodraaman peilitekniikassa päähenkilö seuraa sivussa ohjaajan kanssa oman draaman tapahtumia apuhenkilöiden ollessa rooleissa. (Aitolehti 2008, s. 70.)

Tunteiden tunnistaminen, nimeäminen ja sietäminen voivat kehittyä, kun niitä voi ohjaajan kanssa tarkastella peiliin luoduissa vuorovaikutustilanteissa. Etäisyyden tuoma rauhoittuminen voi vähitellen siirtyä myös arjen tilanteisiin. Päähenkilön ongelmana voi olla myös tunteiden puuttuminen tai niukkuus tilanteissa, joissa niiden herääminen olisi luonnollista. Silloin peiliä käytetään mahdollistamaan tunteiden kokeminen. Esimerkiksi lapsen kokema väkivalta, voimakas

häpäisy tai selittämätön hylkääminen aiheuttavat tunteiden eristämistä. Aikuisena samankaltaisissa tilanteissa tunteettomuus palaa. Yhteys eristettyyn kipuun voi syntyä, jos päähenkilö katsoo tilannetta peilistä turvallisesti ohjaajan rinnalla. Hän voi myös oppia ymmärtämään oman puolustusrakenteensa ja miten se esiintyy elämässä. Peilitekniikkaa voidaan käyttää myös draamassa, jossa päähenkilö tuntuu juuttuneen tiettyyn dynamiikkaan ja haluaa tarkastella tilannetta ulkopuolelta saadakseen sille perspektiiviä. (Aitolehti 2008, s. 70–71, Dayton 2005, s. 42.)

7.3. Tuplaaminen tavoittaa sisäisen todellisuuden

Lapsen elämän alussa äiti ja lapsi ovat yhtä ikään kuin yhtä. Symbioottisessa vaiheessa hoivaaja alkaa tuplata lapsen tunteita ja oloja ja lapsi tulee sanoitta ymmärretyksi. Vauva saa hoivaajastaan kaksoisminän, joka auttaa vauvaa hahmottamaan ja kokemaan itseään. Psykodraamassa ohjaaja / apuhenkilö on ikään kuin osana päähenkilöä, samaistuu päähenkilöön. (Nurminen 15.5.2021.)

Tuplaaminen eli kaksoisminä on ääni ja portti päähenkilön sisäiseen todellisuuteen. Tuplaamisen tehtävänä on päästä syvemmille ilmaisukerroksille kuorimalla ulompi, sosiaalisesti näkyvä “minä” ja tavoittelemalla niitä kokemuksia ja kuvia, jotka henkilö paljastaisi puhuessaan yksin itselleen. Hyvä tuplaaja auttaa tehokkaasti päähenkilöä tuntemaan itsensä tulleen nähdyksi ja ymmärretyksi, toimimaan terapeutisena liittolaisena ja kohtaamaan tuskallista emotionaalista materiaalia ja siirtämään päähenkilön toiminnan syvemmälle tasolle antamalla äänen sille tasolle. (Dayton 2005, s. 36–38.)

Traumaattisen materiaalin käsittelyssä tuplaajalla voi olla erittäin tärkeä rooli. Kun päähenkilö palaa kohtauksiin, joissa hän on aikaisemmin tuntenut itsensä avuttomaksi ja voimattomaksi ja jotka hän on voinut sulkea pois itseltään tai on dissosioitunut, tuplaaja voi tällöin auttaa häntä pysymään kehossaan. Puhumalla siitä, mitä päähenkilö ei uskalla sanoa tai ehkä edes ajatella, tuplaaja auttaa päähenkilöä kohtaamaan jälleen tuskallisen tilanteen sisäisesti, ollen elävä ja ymmärtävä ja joka puhuu sisäisen kokemuksensa totuuden ja tukee päähenkilöä läsnäolonsa ja ymmärryksensä kautta. Tämä auttaa päähenkilöä tuntemaan ja integroimaan tunteet, jotka ovat olleet eristettynä tietoisuudesta, koska ne olivat aikanaan liian musertavia kohdata. Se auttaa myös päähenkilöä luomaan uuden, kypsemmän tilanteen merkityksen ja ymmärtämään aiemman voimattomuutensa. (Dayton 2005, s. 36–38.)

Kun päähenkilö tuntuu jäätyneeltä, kykenemättömältä siirtymään eteenpäin tai taaksepäin, voidaan sitä sanoa vastarinnaksi. Tuplaaja voi tällöin ilmaista päähenkilön kokemaa pelkoa tai ahdistusta tuoden siten päähenkilön lähemmäksi sisäistä tietoisuutta ja liikuttamalla päähenkilöä siten eteenpäin. Hän voi myös "tuplata vastarinnan" tuoden esille sen päähenkilön osan, joka ei luota tilanteeseen tai ei halua tutkia enempää tai joka yksinkertaisesti kokee tutkimisen olevan epäilyttävää, turhaa, kiusallista tai jopa tyhmää. Tuplaaja voi myös tuplata sanattoman ilon, rakkauden, tarpeen, voimaannuttamisen tai jopa naurun. (Dayton 2005, s. 36–38.)

8. Spontaanisuus ja luovuus mahdollistaa uutta

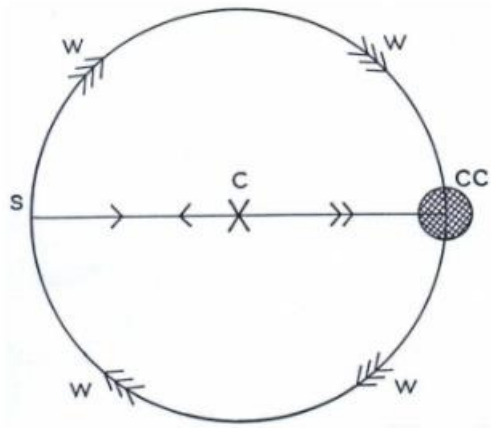
Spontaanisuus on mielekäs vastaus uuteen tilanteeseen ja uusi vastaus vanhaan tilanteeseen - Moreno 1978

Spontaanisuus sana tulee latinankielisestä sanasta sponte, joka tarkoittaa “vapaasta tahdosta”. Morenon mukaan spontaanisuus on valmiustila, jossa ihmisen mieli on poikkeuksellisen vapaa, jolloin mahdollistuu tilanteenmukainen ja mielekäs toiminta. Spontaanisuus ei kuitenkaan välttämättä johda nopeaan reaktioon, vaan voi ilmetä myös läsnä olevassa kuuntelemisessa. Spontaanisuus voi siis liittyä niin toimintaan, tuntemiseen, ajatukseen kuin lepoonkin. Spontaanisuus ilmenee aina tässä ja nyt hetkessä. Se mahdollistaa joko sopivan tavan reagoida uudessa tilanteessa tai uuden tavan reagoida vanhassa tilanteessa. Spontaanisuus on eräänlaista energiaa, jota ylläpidetään jatkuvan virittäytymisen kautta, siksi myös psykodraamaryhmän työskentelyyn kuuluu olennaisesti virittäytyminen. (Psykodraamaohjaajakoulutuksen 2020–2022 vertaisryhmän 3. referaatit: The Essential Moreno, luku Spontaneity and Catharsis, s. 42).

Luovuus ja spontaanisuus liittyvät toisiinsa, mutta eivät edellytä toisiaan. Ihminen voi olla luova, mutta ei spontaani ja toisinpäin. Toisaalta luovuus ilman spontaanisuutta on elotonta ja spontaanisuus ilman luovuutta on tyhjää ja turhaa. Spontaanisuus voidaan ymmärtää luovuuden katalysaattorina, spontaanisuus siis synnyttää luovuuden. (Psykodraamaohjaajakoulutuksen 2020–2022 vertaisryhmän 3. referaatit: Moreno, Who shall survive? - Doctrine of Spontaneity-Creativity, s.39–48)

Virittäytymisen, spontaanisuuden, luovuuden ja sen lopputulosten suhdetta Moreno kuvaa luovuuden kehässä (Kuva 1). Kehän ympyräliike symboloi virittäytyminen eli warming up (W) kasvua ja spontaanisuuden lisääntymistä. Samalla psyykinen vastustus ja vastarinta vähenevät. Kun spontaanisuutta on riittävän paljon (S), käynnistyy luova työskentely (C), jolloin ihminen ponnistelee keskittyneesti tavoitteensa eteen. Luova prosessi päättyy usein lopputulokseen (CC), jota Moreno

kutsui kulttuurisäilykkeeksi. Niitä voivat olla vaikkapa taideteos, teknologinen keksintö tai sosiaalinen instituutio. Kulttuurisäilykkeet voivat käynnistää uuden virittäytymisen, jolloin luovuuden kehä muuttuu spiraaliksi ja kulttuurisäilykkeistä syntyy jotain uutta. (Niemistö 2008, s. 29–30)



Kuva 1: luovuuden kehä

Yksi psykodraaman tavoitteista on spontaanisuuden lisääminen, spontaanisuus lisääntyy vähitellen spontaaniutta harjoitellessa. Ihmisen sisäistämät roolit tai ajatustavat saattavat rajoittaa häntä toimimasta spontaanisti, jolloin niiden purkaminen spontaaniutta lisäävällä työskentelytavalla auttaa saavuttamaan suuremman vapauden toimia uudessa tilanteessa vapaan spontaanisti ja tilanteen edellyttämällä tavalla. Jos ihmisessä on läsnä ahdistus, mikä on spontaanisuuden puutteen seuraus, on psykodraamassa työskenneltävä sen kanssa, mikä estää spontaanisuuden eli tutkia tällöin ahdistusta. (Psykodraamaohjaajakoulutuksen 2020–2022 vertaisryhmän 3. referaatit: Moreno, Who shall survive? - Doctrine of Spontaneity-Creativity, s.39–48, Jonathan Fox (toim.), The Essential Moreno, luku Spontaneity and Catharsis, s.39–59).

Moreno totesi jo aikanaan, että nykyihmisen suurin uhka on robotisoituminen, minkä voi nähdä niin ikään myös spontaanisuuden vastakohtana. Hän näki, että ihmisen tulevaisuus riippuu spontaanisuustekijän toistuvasta heräämisestä, jolloin ihminen voi löytää luojan itsestään. (Nurminen 23.1.2021.)

9. Ylitodellisuus – kaikkialla läsnä

Ylitodellisuus on voimakas työkalu Morenon psykodraamamenetelmissä, sillä kaiken minkä voi kuvitella, voi myös luoda psykodraamanäyttämölle. Psykodraaman maailmassa ylitodellisuus on aina

ja kaikkialla läsnä. Ylitodellisuuden avulla ihminen pystyy astumaan tuntemattomaan, toteuttamaan fantasioitaan ja ryhtymään oman elämänsä luojaksi. Ylitodellisuus helpottaa spontaanisuuden kehittymistä, saa aikaan sosiaalisen atomin korjaantumista ja auttaa eheän ja positiivisen identiteetin muodostumisessa. (Watersong 2011, Nurminen 4.9.2021)

Psykodraaman ylitodellisuuden avulla voidaan luoda näkymä tulevaisuudesta tai menneisyydestä tässä ja nyt. Ylitodellisuus mahdollistaa puhumisen kuolleiden rakkaidensa kanssa ja sanoa heille tärkeitä asioita, jotka jäivät sanomatta. Psykodraaman ylitodellisuudessa voisi olla vuorovaikutuksessa esi-isiensä tai lapsensa kanssa, joka on vielä syntymättä. Ylitodellisuuden käyttö psykodraamassa helpottaa monen sukupolven kokemuksen tutkimista. Ajattelu ja tunne-elämä laajenevat, perhesysteemin uskomukset, arvot ja kulttuuri selkiytyvät. Kun yksi systeemin osa on muuttunut ja tullut spontaanisemmaksi, systeemin muissa osissa on mahdollisuus muuttua ja siten spontaanisuus laajentua. (Giacomucci, Stone 2019, Watersong 2011.)



Kuva 2: Psykodraamaohjaajakoulutuksen vertaisryhmän yhteinen koonti syksy 2021: mitä kaikkea ylitodellisuus voi mahdollistaa.

9.1. Korjaava kokemus ja katarsis

Korjaavan kokemuksen ydin on vähittäinen samaistumien ohjaajan ja ryhmän ystävällisiin katseisiin ja hyväksyvään asenteeseen, kun yhdessä katsotaan hankalia ja kivuliaita vuorovaikutustilanteista peilistä. Korjaavassa kokemuksesta näyttäen mahdollistuu sellaista, mille ei ole elämässä ollut

tilaa. Uutta ja korjaavaa voi olla sen ymmärtäminen, mitä itseltä on puuttunut. Sitä voi olla vihaansa, kaipuuseensa tai rakkauteensa havahtuminen, sellaisen tunteen tavoittaminen, mille ei ole aikaisemmin ollut tilaa. Usein se on avautumista surutyötä muistuttavaan prosessiin, jossa luovutaan tavoittelemasta sitä, mistä kerran on jääty paitsi. (Aitolehti, Sihvola 2008, s. 97.)

Luovana työkaluna ylitodellisuus tarjoaa mahdollisuuden terapeutin korjaavan emotionaalisen kokemuksen tarjoamiseen tässä ja nyt. Erilaiset elämäkokemuksemme, oli ne sitten positiivisia, negatiivisia tai neutraaleja, muokkaavat sitä keitä olemme. Aivomme on neuroplastisia, ja ne muovautuvat kaiken aikaa. Uudet korjaavat kokemukset psykodraamanäyttämöllä voivat tarjota uusia hermoyhteyksiä myös aivotasolla. Ylitodellisuutta hyödyntävä psykodraama voi tarjota ihmiselle mahdollisuuden korjata kiintymyssuhdevauriot, saada kehitystarpeet tyydytettyä ja uudelleenohjelmoida traumaattista historiaansa. Psykodraamanäyttämöllä voi elää todeksi jotain mitä vaille on jäänyt ja turvallisesti surra, mitä ei koskaan ollut – aivot eivät erottele, onko se todellinen vai ei. Joskus on myös vapauttavaa todeta, että elämä on mennyt näin. Psykodraamassa eheytyminen tapahtuu ryhmän jäsenten välillä, kollektiivisen keskinäisen avun kokemuksessa. (Giacomucci, Stone 2019, psykodraamaohjaajakoulutuksen muistiinpanot.)

Katarsis vapauttaa jännityksen tai emotionaalisen ilmaisun, integratiivinen katarsis muuttaa sen sijaan käsitystä ja mahdollistaa kokea syvemmän harmonian tunteen. Zerka Morenon mukaan syvin katarsis tulee psykodraaman kohtauksista, jotka perustuvat ylitodellisuuden kohtauksiin, joita ei tapahtunut tai ei voi tapahtua tai joita ei todennäköisesti koskaan tapahdu tosielämässä. (Giacomucci, Stone 2019.)

Päähenkilötyöskentelyssä olen äitini roolissa tämän ollessa pieni lapsi, vasta isänsä jatkosotaan menettäneenä. Tavoitan jotain isoa turvattomuutta ja surematonta surua. Tunnen lämpöä ja empatiaa tuota pientä lasta, äitiäni ja samalla itseäni kohtaan.

Tuhoaja arkkityyppi - päähenkilötyöskentelyssä käsittelen äitini lapsuuden tilaa ja siitä irti päästämistä. Minusta vyöryy valtava huuto, jonka päästän ulos. Se tuntui jopa sotahuudolta menneiltä sukupolvilta.

Päähenkilötyöskentelyni päättyy apuhenkilöiden syliin ja pajaukseen. Muistan olleeni omissa psykodraamatyöskentelyissäni niissä usein. Tunnen, miten kehoni antautuu kannateltavaksi. Koen suunnatonta keveyttä, ikään kuin olisin todella, todella kannettu. Sain ehkä tuntemuksen ja korjaavan kokemuksen siitä, mitä jokaisen lapsen tulisi tuntea. Olla kannettuna ja turvassa.

9.2. Mielikuvitus avaa uusia näkymiä

Ylitodellisuus on tapa laajentaa ja kehittää mielikuvituksen ja leikin kykyä. Koko psykodraaman menetelmä perustuu "AS IF" -periaatteeseen ja mielikuvituksen käyttöön.

Morenon mukaan psykodraama on tapa muuttaa maailmaa *tässä ja nyt* käyttäen mielikuvituksen perussääntöjä putoamatta illuusion, hallusinaatioiden tai harhaluulojen kuiluun. Ihmisen aivot ovat mielikuvituksen väline. Mielikuvituksen kehittyminen muuttaa tietoisuutta ja edistää toiveikkuutta ja omaperäisyyttä, kykyä uusiin ideoihin sekä kykyä astua erilaisiin todellisuuksiin, vaikka ne poikkeaisivat omastamme. Harjoittaessa mielikuvitusta tavoitamme luovan neron itsessämme ja siten kehitämme uusia tapoja olla, vahvistamme ja laajennamme kykyämme rakastaa ja hyväksyä itsemme ja toiset sekä lisäämään nautintoa elämässämme.

Ylitodellisuudessa elämän myyttinen ulottuvuus on myös läsnä. "Jumala on aina keskuudessamme, niin kuin hän on myös lapsille. Sen sijaan, että hän tulisi alas taivaasta, hän tulee sisään näyttämön ovesta. Jumala ei ole kuollut, hän on elossa, psykodraamassa!" (Watersong 2011.)

9.3. Keho muistaa, minkä mieli unohtaa

Psykodraamassa on sanonta, että keho muistaa sen, minkä mieli unohtaa. Zerka Moreno on neuvonut viisaasti, että ruumis on kuninkaallinen tie tiedostamattomaan. Toisin sanoen kehomme kommunikoi meidän ja muiden kanssa koko ajan, mutta usein jätämme sen huomiotta. Fyysisten oireiden ja signaalien kautta keho ilmaisee tietoa, joka ei ole vielä noussut tietoisuuteen. Ratkaisemattomat tunnekokemukset voivat somatisoitua kehossa. Kehollisten kokemusten konkretisoiminen ylitodellisuudessa lisää tietoisuutta ja antaa uusia oivalluksia. Psykodraamaohjaajan tehtävänä onkin havainnoida ja huomioida draaman aikana kehon asentoja, ilmeitä, liikerytmiä sekä hengitystä sanallisen ilmaisun lisäksi. (Watersong 2011, Grandell 2014, s.43).

10. Psykodraama ja narratiivinen ajattelu

Koen, että Brunerin viisaus: ”ei vain elämäksi niin kuin se oli, vaan niin kuin sitä tulkitaan ja uudelleen tulkitaan, kerrotaan ja uudelleen kerrotaan”, yhdistyy myös psykodraamaan. Psykodraamassa jostain vanhasta on päästettävä irti, jotta syntyisi uutta. Uutta tarinaa. Oman elämän kenties toistuvan draaman tunnistaminen ja siihen vaikuttaminen mahdollistuu psykodraamanäyttämöllä. Jokainen psykodraamanäyttämö mahdollistaa tarinan uudelleen tulkinnan ja siten uudelleen kerronnan. Se on samalla mielestäni myös tarinaa elävästä elämästä, joka kaiken aikaa uusiutuu ja muotoutuu. Psykodraama mahdollistaa autenttisen tavan kuvata kokemuksia ja merkityksiä, joita narraation muodossa ilmaistaan.

Morenon luovuuden kehän lopputuotoksen, kulttuurisäilykseen voi nähdä tämän hetken, vallitsevana tarinana. Jotta tarina voi saada uuden muodon, tarvitaan spontaanisuutta, joka synnyttää luovuuden, mikä puolestaan mahdollistaa tarinan uudelleen muotoutumisen. Spontaanisuus ja luovuus puolestaan mahdollistavat mielikuvituksen kehittymistä, mikä on edellytys sille, että narratiivista herkkyyttäkin voisi kehittää. Toisaalta psykodraaman ylitodellisuuskin on tapa laajentaa ja kehittää mielikuvituksen ja leikin kykyä. Näen, että narratiivisen herkkyyden kehittäminen on hyödyksi psykodraamaohjaajuudessa. Erilaiset myytit, sadut, symbolit, arkkityypit mahdollistavat mielikuvituksen laajenemisen sekä jossain määrin elämisen niiden kautta. Morenon rooliteorian kosminen rooli mielestäni parhaimmillaan sisältää näiden elävyyden ihmisessä.

Psykodraaman tavoitteena on spontaanisuuden lisäämisen lisäksi monipuolistaa ja elävöittää rooleja, ehyellä ihmisellä onkin tasapainoinen roolirykelmä, josta ammentaa tilanteen mukaan. Ihminen on suhteessa aina toiseen ja psykodraamassa muun muassa pitkä roolinvaihto voi mahdollistaa elämän ymmärtämisen uudesta näkökulmasta käsin, jolloin olemassa olevaan tarinaan saadaan uutta näkökulmaa. Roolien ja roolien välisten suhteiden kehitys muuttaa ihmistä ja vallitsevaa narraatiota.

Sosiaalisen atomin avulla voidaan kuvata rooli- vastarooliasetelmia – se on ihmissuhteiden verkko, jossa ihminen on olemassa. Sosiaalisen atomin näkyväksi tekeminen psykodraamanäyttämöllä tuo esille sen mielen maiseman, narraation, joka sillä hetkellä on vallitseva.

Brunerin mukaan ihmisellä on kaksi ajattelun mallia, loogistieteellinen ja narratiivinen ajattelu, joista narratiivinen ilmenee ihmisen kehityksessä ensin. Ajattelen, että loogistieteellinen ajattelu kuvastaa vasenta (loogista ja rationaalista) aivopuoliskoa ja narratiivinen oikeaa (luovaa ja intuitiivista) aivopuoliskoa. Kumpaakin siis tarvitaan. Ja psykodraamanäyttämöllä mahdollistuu kenties näiden synkronia, mikä mahdollistaa tarinan uudistumisen.

Narratiivisen ajattelun toinen työkalu, kertomuksen lisäksi on metafora. Psykodraamassa päähenkilö voi ilmaista metaforisesti haluavansa tutkia vaikkapa lapsuuden ”virtahepoa olohuoneessa” tai roolista käsin ilmaista isänsä roolissa, että ”aika on rahaa”. Psykodraamassa on siten läsnä myös kielellisesti monet narratiivisen ajattelun ulottuvuudet.

Martti Linqvistin mukaan klassisessa mielessä narratiivisuus itsessään jo sisältää katharsiksen käsitteen, kertomuksella ja kertomuksen prosessilla on jo puhdistava vaikutus. Psykodraamassa katharsis vapauttaa jännityksen tai emotionaalisen ilmaisun. Katharsis psykodraamanäyttämöllä voi mahdollistaa uudistuvaa narraatiota kokemuksellisesti. Syvä ymmärrys kun syntyy kehollisesta tunnekokemuksesta.

11. Pohdinta

Oman tarinan kehyksessä ihminen voi tulla parhaiten näkyväksi ja jos psykodraamanäyttämöllä pystyy tekemään jotakin näkyväksi, jokin muuttuu jo. Se on mielestäni psykodraamamenetelmän yksi suurimmista ihmeistä. Psykodraamassa tarina muotoutuu ja uusiutuu kaiken aikaa, ja samaan aikaan se väreilee moneen suuntaan itseen, toisiin, arjen elämään ja vuorovaikutussuhteisiin muutoksina, joita ei välttämättä aina edes siinä hetkessä huomaa.

Psykodraamaohjaajana olen päähenkilön palveluksessa, uteliaana, ei-tietämisen tilassa – tässä ja nyt, yhdessä tutkimassa kohtaa hänen elämän tarinassaan, ohjaten draamaa eteenpäin päähenkilöä palvelevalla tavalla tiedostaen, että kaikki vaikuttaa myös ryhmään.

Se, edellyttää sitä, että huolehdin omasta instrumentistani ja henkilökohtaisesta kasvustani, työstämällä aina ja yhä uudelleen omaa varjoaineistoani ja myös tiedostamatonta potentiaalia sekä opiskelemalla, harjoittelemalla, jäsentämällä lisää psykodraaman laajaa kenttää sekä osallistumalla säännöllisesti työnohjauksiin. Myytit, sadut, arkkityypit ja unien tarinat ja symbolit tuokoot lisäkerroksia ja mielikuvituksen laajuutta myös psykodraamaohjaajamatkalleni. Minä uudistun ja ohjaaja minussa uudistuu, kaiken aikaa. Tarina elää.

12. Lopuksi

Onneksi olen kuullut mummistani myös toisen puolen, sen ainutkertaisen avauman. Hän heräsi eloon puutarhassaan ja laulaen hän hoiti puutarhansa harjaneilikoita (*Dianthus barbatus**). Neilikoita, joita edelleen siellä villiintyneenä kasvaa, eri värisiä, kokoisia, uniikkeja yksilöitä. Ehkä mummini luovuus ja läsnäolo löytyy niistä tässäkin hetkessä. Morenonkin mukaan luovuus löytyy kaiken elollisen ytimistä – niin kukat, kasvit, puut kuin ihmisetkin tarvitsevat uusiutumista ja luovuutta hengissä pysymiseen. Ehkä harjaneilikka löytyy joku kerta myös psykodraamanäyttämöltä.

** Tieteellisen nimen alkuosan eli 'Dianthus' -nimen kasvi on saanut kreikkalaiselta filosofi Theophrastukselta, joka oli Aristotelen oppilas. 'Dianthus' on muodostettu kreikan kielen sanoista 'divine' (jumala) ja 'anthos' (kukka). Jumalan kukka siis. 'Barbatus' on peräisin latinasta ja tarkoittaa partaa tai pitkähaivenista. (<https://www.pihaperhonen.fi/harjaneilikka-on-helppo-ja-kaunis-perinnekasvi/>)*

Lähdeluettelo

- Aitolehti, Sirkku ja Sihvola Kirsti 2008. Eheytyamisen mahdollisuudet. Teoksessa Aitolehti, Sihvola (toim.) Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki
- Aitolehti, Sirkku 2008. Kaksoisminä, peili ja roolinvaihto. Teoksessa Aitolehti, Sihvola (toim.) Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki
- Aitolehti, Sirkku. Luento 18.12.2021. Psykodraamaohjaajakoulutus 2020–2022.
- Bettelheim, Bruno 1998. Satujen lumous. WSOY, Juva.
- Castrén, Paavo 2017. Antiikin myytit. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Cotterell, Arthur 1989. Maailman myytit ja tarut. Wsoy.
- Dayton, Tian 2005. The Techniques for the Classical Psychodramatic Enactment
- Fromm, Erich 2007. Unohdettu kieli. Vastapaino, Tampere.
- Giacomucci, Scott, Stone, Amy 2019. Being in two places at once: renegotiating traumatic experience through the surplus reality of psychodrama. Artikkel.
- Grandell, Tuula 2014. Matka luovuuden lähteelle. Psykodraama ja jungilainen psykologia kohtaavat. Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere.
- Jung, Carl G 1991. Symbolit. Piilotajunnan kieli. Otava.
- Kopakkala, Aku 2005. Jacob Morenon psykodraama. Teoksessa Janhunen, Sura (toim.) Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraamaohjaajat kertovat, s. 33. Resurssi, Tampere
- Lindholm-Kärki 2014. Uni tuntee sinut. Unet voimaantumisen ja ammatillisen ohjauksen välineenä. Basam Books Oy, Helsinki.
- Lindqvist, Martti 2005. Sosiodraama matkana yhteisön kollektiiviseen alitajuntaan. Teoksessa Janhunen, Sura (toim.) Miten käytän toiminnallisia menetelmiä? Psykodraamaohjaajat kertovat, s. 9–10, 13, 15. Resurssi, Tampere.
- Moreno, Jacob Levy 1978, Who shall survive?
- Morgan, Alice 2008. Johdatus narratiiviseen terapiaan. Kuva ja Mieli Oy.
- Niemistö, Raimo 2012. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Gaudeamus Oy.

Niemistö, Raimo 2008. Roolit ja liittyminen. Teoksessa Aitolehti, Sihvola (toim.) Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan, Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.

Niemistö, Raimo 2008. Spontaaniudesta luovuuteen, olemisesta ilmaisuun. Teoksessa Aitolehti, Sihvola (toim.) Suhteiden näyttämöt. Näkökulmia psykodraamaan, s. 29–30. Kustannus Oy Duodecim, Helsinki.

Nurminen, Lara 14.11.2021. Morenolainen rooliteoria. Luentomateriaali. PDO koulutus 2020–2022.

Nurminen, Lara 15.5.2021. Psykodraaman tekniikat. Luentomateriaali. PDO koulutus 2020–2022.

Nurminen, Lara 23.1.2021. Spontaanisuus ja luovuus. Morenolaisen teorian ytimessä. PDO koulutus 2020–2022.

Nurminen, Lara 4.9.2021. Surplus reality. Luentomateriaali. PDO koulutus 2020–2022.

Rahmel, Päivi 2021. Kerro, katsotaan! Opas tarinateatteriin ja narratiiviseen pedagogiikkaan. Metropolia Ammattikorkeakoulujen julkaisu.

Rahmel, Päivi 29.9.2020. Sosiaalinen atomi. Luentomateriaali. PDO koulutus 2020–2022.

Watersong, Ali 2011. Surplus Reality: The Magic Ingredient in Psychodrama. Artikkel. <https://aanzpa.org/wp-content/uploads/articles/0311Watersong.pdf>

Williams, Anthony 2002. Ryhmän salaisuudet. Sosiometria muutoksen voimavarana. WS Bookwell Oy, Juva.

Wilkinson, Philip 2010. Myytit & Legendat ensyklopedia. Readme.

Tolska, Timo 2002. Kertova mieli. Jerome Brunerin narratiivikäsitys. Väitöskirja. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitos.

Muut lähteet:

Psykodraamaohjaajakoulutuksen koulutusmateriaali, muistiinpanot ja vertaisryhmän referaatit 2020–2022.

<https://tieteentermipankki.fi/wiki/Nimitys:arkkityyppi>, 28.8.2022

<https://www.pihaperhonen.fi/harjaneilikka-on-helppo-ja-kaunis-perinnekasvi/>, luettu 28.8.2022