

Praktiska frågor

Vi börjar med en introduktion, öppen för allmänheten, måndag 5 sep kl. 19 i västanvik bystuga. Här får man gratis information om psykodrama samt en liten demonstration av metoden med Ole och Maivor. Bestämmer man sig sedan för att vara med i gruppen, kan man anmäla sig.

Gruppen börjar måndag 19 sep, 19-22 i Västanvik bystuga.

Gruppen är öppen för alla intresserade över 18 år med en max storlek på 12 personer.

Kostnad 300 kr/gång (3 tim), betalas månadsvis

Har du djupare psykiska problem bör du tala med en av ledarna om detta innan, för att undersöka om denna metod är den rätta för dig.

Vid första träffen gör vi alla ett kontrakt om tystnadsplikt, för störst möjlig trygghet i gruppen. Det brukar ganska snart uppstå en spontan, varm och trygg atmosfär i dessa grupper.

Gruppen är ett samarbete mellan NBV och Skolan för Helhetsterapi.

Anmälan till Ole på tel, 0247 228 25 eller epost: skolan@helhetsterapi.org

sista anmälan 12 sep

Psykodramagrupp

Nu börjar en psykodramagrupp i Västanvik bystuga, Leksand för

Personlig utveckling och kreativitet



Psykodramaledare: Maivor Löfgren och Ole Saxe

Personlig utveckling

Psykodrama är en spännande metod som använder dramats form i pedagogisk och terapeutisk arbete. I en trygg gruppkänsla hjälps vi att utforska deltagarnas liv genom olika viktiga scener från både det förflutna, nuet och framtiden.

Genom tekniker som rollbyte, dubbel, spegling, sociometri, familjekonstellationer m.m. kan vi få nya insikter om våra relationer förr och nu, och även träna nya beteende för framtiden - träna för livet!

Ofta kan vi få en chans att upptäcka de gamla kontrakt vi omedvetet har bundit oss till, och genom försoning och ställningstagande skriva nya livsbejakande avtal mot ett friare och sannare liv.

I vår grupp fokuserar vi på respekt och känslighet för varje individs egen utveckling och livssyn, och använder inga provocerande eller kränkande metoder. Vi arbetar i ett ömsesidigt öppet samarbete där varje deltagare har full frihet att själv välja rätt takt och känslouttryck.

Humor och kreativitet

Psykodrama är bland dom roligaste metoderna inom personlig utveckling, och vi använder många uppvärmningsövningar som förlöser kreativitet och lockar till skratt. Vi kan göra improvisationsövningar, clown- och maskworkshop och new games, som en del av programmet. Vi kan även arbeta med drömmar och visioner mot större kreativitet och skapande.

Psykodrama ger oss djupare möjligheter för att frigöra inneboende hinder och motstånd mot vår identitet som konstnär eller artist.

Psykodramametodik

Psykodrama kan definieras som gruppterapi med användande av dramatiska metoder. Dess skapare, JL Moreno var en outtröttlig uppfinnare av metoder. Man brukade skämta om att det fanns ingen ny metod, som Moreno inte redan hade funnit upp. Metoderna har också spritts och fått stor användning inom andra terapiformer.

En av gestaltterapiens grundmetoder, ”den heta stolen”, liksom delar av kognitiv terapi, transaktionsanalys och Hellingers ”Familjekonstellationer” innehåller psykodramatiska fundament.

Vanliga psykodramateknikerna.

Rollbytet

är den teknik, som skiljer psykodrama från alla andra former av rollspel. Att byta roll med en annan person och se världen och sig själv genom dennes ögon skapar insikt och empati och demaskerar projektioner. Rollbytet är också viktigt för att värma upp hjälpjag till att spela roller i protagonistens drama. Att byta roll kan kännas mycket lätt och ge nya insikter eller kan vara förenat med svårigheter, t.ex. om man ombeds byta roll med en fiende eller till en osympatisk roll men är kanske just därför extra värdefullt och utvecklande.

Dubbling

innebär i första hand att ett hjälpjag lever sig in i och identifierar sig med protagonisten och dennes känslor och tankar och sedan uttrycker det dramatiskt på scenen. Det kan vara till hjälp för den dubblande att imitera protagonistens kroppsliga mönster för att bättre sätta sig in i dennes känslöstämning. Dubbling kan användas på flera olika sätt, som stöd för protagonisten i en svår situation eller för att belysa inre motstridiga känslor

Spegling

ger protagonisten möjlighet att utifrån se den pågående scenen medan ett hjälpjag går in i hans/hennes ställe. Från sin observerande position får han/hon en bättre överblick över situationen och kan se vilken eller vilka roller som leder fel och vilka som skulle behöva bara tillgängliga. Utifrån denna insikt kan han/hon gå tillbaka in i dramat och pröva en ny roll.

Konkretisering

innebär att något annat än en människa, t.ex. ett icke levande föremål, ett begrepp eller t.ex. ett symptom sätts i roll på scenen som dialogpartner. Liksom i sagorna kan man ge djur och föremål förmågan att tänka, känna och tala. Protagonisten får möjlighet att föra samtal med eller vara i roll som t.ex. sin huvudvärk, sitt sovrum eller ett träd i skogen.