

Minnena ser mig



**Psykodramaseminarium
den 11 – 12 maj 2019**

Jakobsbergs gård

Svenska Morenoinstitutet

Inom mig bär jag mina tidigare ansikten,
 som ett träd som har sina årsringar.
 Det är summan av dem som är "jag".
 Spegeln ser bara mitt senaste ansikte,
 jag känner av mina tidigare.

Tomas Tranströmer

Psykodrama

Metoden skapades av dr J L Moreno och har funnits i snart hundra år. Den bygger på begreppen kreativitet och spontanitet, så som han definierade dessa. Psykodrama brukar kallas för en aktionsmetod. På psykodramascenen gestaltar vi världen så som vi upplever den här och nu. Vi kan spela upp minnesbilder, fantasier, drömmar, det dagliga livet, rädslor, farhågor och önskingar. Orden kompletteras med rörelse och handling. Våra sinnen involveras. Arbetet sker i grupp, vi skapar det som sker på scenen tillsammans. Vi arbetar med existentiella frågor och med val. I denna spontana teater "skrivs manuset" i stunden och "pjäsen" spelas bara en gång. Moreno ville inte att metoden skulle begränsas till den psykoterapeutiska sfären. Användningsområdena är många.

Psykodrama som konst

Det finns en lång tradition inom Svenska Morenoinstitutet att värna om psykodrama som en konstform. Vi som verkar inom den traditionen, har ägnat åt mycket med att kombinera arbetet på scenen med att skriva. Det började med *automatisk skrift* som ett inslag i *det surrealistiska dramat*, utvecklat på 1980-talet av Leif Dag Blomkvist, som var en av dem som introducerade psykodrama i Sverige, och hans medarbetare Ulla-Stina Eriksson-Söder, Marc Treadwell m fl. Den riktningen har hämtat inspiration och kunskaper från surrealismen. Med hjälp av psykodramatiska tekniker är det lätt att få fart på sitt skrivflöde. Texterna som skapas kan läsas upp för gruppen och kan i sin tur ge upphov till dramer. Texterna finns kvar, till skillnad från de flyktiga dramerna, och kan bearbetas och fördjupas. Detta sätt att skriva kan ses som ett minnesarbete. Vi kan, med hjälp av en penna och av en stödjande grupp, närma oss vårt förflutna på nya sätt och utifrån nya perspektiv. Vi kan bygga broar mellan då och nu, integrera känslor och tankar och se oss själva i ett större sammanhang.

Psykodrama och terapeutiskt skrivande

När man har fastnat i sitt liv, tappat energi, när man drabbats av sorg och besvikelse eller funderar över meningen med tillvaron, kanske man söker sig till psykodrama. Ibland kan den kraftfulla psykodramametoden kännas överväldigande, hur stillsamt arbetet än kan gå till. Det mer introverta sättet att uttrycka sig genom att skriva eller måla kan passa bättre i vissa skeden i livet. Många skriver brev och dagböcker och vet vad det kan betyda. Att skriva tillsammans med en grupp ger speciella erfarenheter.

Vi som arbetar med psykodrama, kan utveckla vår repertoar genom att lära oss mer om hur och när arbetet på scenen kan kompletteras med skrivande. Personer som arbetar med terapeutiskt skrivande kan bredda sina kunskaper genom att lära sig mer om psykodrama.

Psykodrama och "att skriva sitt liv"

Idag är det nästan en folkrörelse att skriva självbiografiskt. Föreningen *Liv i Sverige* har funnits sedan tidigt 1980-tal. Det finns många skrivarkurser som är öppna för personer som inte har författardrömmar, bland annat på folkhögskolor. När man skriver om sitt liv är syftet ofta att andra ska läsa det man skriver, men modern narrativ forskning visar samtidigt hur vår identitet blir till genom de berättelser vi skapar om oss själva. Minnet är inget statiskt. Med hjälp av andra människor kan nya alternativa berättelser växa fram, som kan ersätta eller komplettera de tidigare.

Att skriva om sina upplevelser på psykodramascenen

När psykodramat är över finns det endast kvar i minnen hos dem som upplevde det. Dramat kan sätta igång processer hos dem som fick ta del av det och leda till att nya dramer skapas, men manuset har inte sparats. Våra dramer kanske kretsar kring "samma gamla tema" fast i ständigt nya versioner. Det som är unikt för psykodrama är rollbytet. Genom rollbyte med personer eller ting som var med när de ursprungliga händelserna utspelade sig, sker något nytt varje gång. Vilket värde skulle det ha om man skrev ner dramerna i större utsträckning? Skulle det rentav kunna bidra till att vi når ut med psykodrama bättre till dem som inte känner till metoden? Förutsättningen är förstås då att texten bearbetas så att det inte går att känna deltagarna.

Process och resultat

Moreno kallade den färdiga produkten, som symfonin, konstverket, boken, maskinen, för *kulturkonserver*. Han var mindre intresserad av resultat än av den skapande processen men var klar över att samhället inte skulle fungera utan kulturkonserver. Vi som ordnar seminariet skulle vilja att det vi gör under helgen ska bilda grund för en kulturkonserver, hur "icke psykodramatiskt" detta än kan låta. Vi tycker att det behöver skrivas mer om psykodrama för att vi ska kunna sprida kunskap om metoden. Vi ser den kommande helgen som ett experimentellt arbete och har ambitioner att dokumentera det med hjälp av de deltagare som är intresserade.

Arrangörer och medverkande

Seminariet arrangeras av Svenska Morenoinstitutet. Både psykodramatiker och personer som på olika sätt sysslar med att skriva kommer att medverka. Om du skickar in en intresseanmälan, sänder vi en preliminär lista över vilka som kommer att hålla workshops. Listan kommer att fyllas på de närmsta månaderna.

Följande personer ingår i en arbetsgrupp som planerar seminariet: Inger Lagersson, Urban Norlander, Ragnhild Poppius, Laina Stolt, Leif Strindberg.

Tid

På lördagen startar vi med registrering och en kopp kaffe kl. 9:00 och samlas i storgrupp kl 09:30. Vi arbetar till kl. 21:00. Arbete i helgrupp varvas med parallella workshops. På söndagen arbetar vi kl. 09.00 – 16.00. De två dagarna hänger ihop och vår önskan är att alla är med både lördag och söndag. De flesta workshops är på tre timmar.

Uppstart för alla som ska leda workshops, och som behöver träffas och förbereda sig tillsammans, fredag kväll kl. 18:00 – 21:00 på Runda vägen 23 i Alvik. Fredagskvällen är öppen för alla, men vi håller till i en mindre lokal då.

Schemat kan skickas ut i förväg och delas ut när ni kommer.

Plats och måltider

Seminariet äger rum i huvudbyggnaden på Jakobsbergs gård, Bredäng.

Hemsida www.jakobsbergsgarden.se, t-banestation Bredäng. Där finns flera grupprum samt kök och matsal.

Vi fixar kaffe, sopplunch båda dagarna och enkel middag på lördagen, men det går också bra att hoppa över måltiderna och äta någon annanstans. Sopporna är vegetariska och middagen har två alternativ, vegetarisk mat eller fisk.

Kostnad

Seminariekostnaden är 2.500 kr om du har egen firma eller får betalt från arbetsgivare, 1.200 kr om du betalar som privatperson och 700 kr om du studerar, är arbetslös eller pensionär. Kaffe och tilltugg ingår. Om du vill ha samtliga måltider kostar det 500 kr.

Anmälan

Du kan maila din anmälan till forum-sociometri@telia.com eller skicka in anmälningsblankett till Ragnhild Poppius, Runda vägen 25, 167 51 Bromma. Vi behöver din bindande anmälan före den 15 mars. Vi bekräftar den genom att skicka en faktura.

Någon vecka innan seminariet skickar vi praktisk information och preliminärt schema.

Anmälan till psykodramaseminariet *Minnena ser mig* den 11 – 12 maj 2019

Namn: _____

Adress: _____

Tel: _____

E-post: _____

☐ Arbetsgivare betalar, skicka faktura till: _____

☐ Privatperson

☐ Studerande, arbetslös eller pensionär

☐ Önskar måltider

Önskemål gällande maten (laktosfri/glutenfri mm) _____
