

## **Vai DT=DT jeb, kas kopīgs un atšķirīgs drāmas terapijai un (dailes) teātrim.**

Pirms uzsāku studijas Rīgas Stradiņa Universitātes maģistra studiju programmā „Mākslas terapija”, pirmais, kas man, un iespējams lielai daļai Latvijas iedzīvotāju, ienāktu prātā redzot abreviatūru DT būtu Dailes teātris, nevis drāmas terapija. Tagad pēc studiju beigšanas šo divu burtu savienojums man saistās ar apgūto specialitāti. Kopš esmu kļuvusi par drāmas terapeiti bieži nākas atbildēt uz jautājumiem: „Vai drāmas terapijā tiek spēlēts teātris, vai ir jāskatās izrādes, kāda ir drāmas terapijas un teātra saistība?” Īsumā atbilde uz šiem jautājumiem ir tāda, ka atšķirībā no teātra, drāmas terapijā mērķtiecīgi izmanto drāmas un teātra elementus, lai sasniegtu konkrēti izvirzītos terapeitiskos mērķus. Savukārt vārda *Drama* tulkojums no grieķu valodas ir darbība. Šajā rakstā plašāk tiks aplūkoti drāmas terapijas un teātra mākslas kopīgie un atšķirīgie aspekti.

Sengrieķu filozofs Aristotelis, kurš nodarbojies ar drāmas un citu mākslu teorijas jautājumiem, un kura sistēmisks šo teoriju izklāsts saglabājies līdz mūsu dienām, ir teicis, ka „cilvēkā no pašas bērnības vērojama tieksme atdarināt. Un tieši ar šīm atdarināšanas spējām viņš atšķiras no citām dzīvām būtnēm” [1.]. Vispārzināms, ka dramatiskais rituāls cilvēka individuālās un sociālās identitātes vienotības nostiprināšanai izmantots jau arhaiskajās kultūras, praktizējot maģijas, šamaņu un citu veidu rituālus, kuros tiek izmantotas lelles, maskas un cita veida atribūti. Rituālu drāmas, kuras vada šamanis, palīdzēja tās dalībniekiem atbrīvot apspiestās emocijas caur katarsi (*Katharsis* gr.val. – „attīrīšanās”; „šķīstīšanās”). Šie rituāli un spēles tiek balstīti uz sajūtām, ne teoriju. Informācija par dažādu rituālu daudzpusīgo ietekmi no paaudzes uz paaudzi tika nodota mutiski [2.].

Jau senie grieķi pamanīja dramatiskās jeb teātra mākslas un katarses dziedniecisko dabu. Jāatzīmē gan, ka divu slavenu sengrieķu filozofu domas šajā jautājumā atšķīrās. Aristotelis uzskatīja, ka „prāts un ķermenis, kā arī pasaule tiem apkārt ir īstenība, nevis šķitums. Un patiesi tie ir īstenība – īstenība, kura ir nepārtrauktā procesā, lai kļūtu vēl īstāka. Caur mākslas darbiem iespējams aptvert patiesību, jo māksla ir dzīves metafora.” [1.]. Savukārt viņa skolotājs Platons domāja, ka dzīves imitācija ir bīstama jo „dzīve ir patiesības atspoguļojums un māksla ir dzīves atspoguļojums. Īstā pasaule – zeme, augi, dzīvnieki, cilvēce – ir tuvāk patiesībai (par pasaules būtību), kā jebkura imitācija. Mākslinieciska dzīves imitācija – *mimesis* – tādejādi ir bīstama novirzīšanās no patiesības” [3.].

Mērķtiecīga drāmas, kā terapeitiskas metodes, izmantošana Rietumu kultūrā aizsākās 19. gs., kad Vācijā un Francijā, vairākās psihiatrijas slimnīcās tika izveidoti teātri - skatuves, uz kurām pacienti iestudēja lugas. Arī Krievijā 20. gs. sākumā psihiatrs Iļjins pacientu ārstēšanā sāk

izmantot krievu teātra režisora Konstantīna Staņislavska teātra tehnikas un metodes, un nosauc to par terapeitisko teātri [9.]. 20. gadsimta 20 gados austriešu ārsts Jakobs Levi Moreno (*Jacob Levi Moreno*) terapijas procesā ievieš lomu maiņu, un izveido psihodrāmas metodi. Vēlāk arī Lielbritānijas terapeiti papildina un attīsta savu kolēģu metodes, un drāmas pozitīvo, dziedinošo spēku izmanto terapeitisku mērķu sasniegšanai. No 1960- to gadu vidus drāmas metodes izmantošana terapijas procesā, saukta par drāmas terapiju ir viena no mākslas terapijas metodēm.

Latvijā, kopš 2007. gada, Rīgas Stradiņa universitātē iespējams apgūt drāmas terapeita specialitāti un tā, kopā ar citām mākslu terapijas specialitātēm, arvien straujāk sāk ieņemt savu vietu veselības aprūpes jomā. Latvijā drāmas terapija ir viena no mākslu terapijas specializācijām, kurā klienti/ pacienti daudzveidīgo veselības un sociālo problēmu risināšanai un pārvarēšanai individuāli vai grupā terapeitiskās vides un terapeitisko attiecību kontekstā izmanto: dažādas teātra tehnikas, lomu spēles, sociodrāmu un psihodrāmu, izvērstu dramatisējumu, stāstus, pasakas, metaforas, simbolus, sapņus, maskas, grimu, priekšmetus, lelles un marionetes, fotogrāfijas un video, lai radošā veidā nonāktu pie pilnīgākas psihiskas un emocionālas integrācijas, personības izaugsmes un izmaiņām, kā arī dažādu simptomu mazināšanas [10.].

Nevar nepamanīt, ka daudzi ārstnieciskās rehabilitācijas, psihiatrijas un dramatiskās mākslas uzdevumi un funkcijas bāzējas humanitārajā pieejā., un nepastarpinātā teātra un psihoterapijas saistība ir acīmredzama. Šī līdzība ietver sevī emocionālo iedarbību uz cilvēka personību, kas tiek izmantota gan teātrī, gan garīgas veselības jomā [4.].

Teātris mainījies laiku laikos, piemērojoties laikmeta prasībām, tas spēlēts gan tirgus laukumos, gan greznās pilīs, gan speciāli būvētās un iekārtotās ēkās. Arī lugās atainotās tēmas pārsvarā ir konkrētā laika spogulis. Kā zināms, Atēnu dramaturgu darbi bija domāti tikai vienreizējam izpildījumam, un tas veicināja drāmu piesātināšanu ar aktuālu saturu, nereti pat tiešiem tās dienas jautājumiem [5.]. Tomēr gadsimtiem ejot nemainīga ir palikusi, Aristoteļa piedāvātā, lugas, arī izrādes struktūra un nemainīgs palicis teātra izrādes emocionālais virsuzdevums – katarse. Jo, kā nesen intervijā teicis, viens no mūsu laika spilgtākajiem režisoriem, Eimunts Nekrošus: „Kas ir galvenā teātra vērtība? Emocijas un jūtas.” Iemesli kāpēc cilvēki joprojām apmeklē teātri ir vairāki, pirmkārt, tā ir vēlme gūt emocionālu satricinājumu, kas ļautu dvēselei attīrīties, katarsi. Otrs iemesls ir tas, ka teātris ir vieta, kur mums atgādina par mūsu pašu identitāti, ļaujot, caur lugas iestudējumu, iepazīt tos apstākļus, kuru rezultātā kļūstam par „cilvēkiem” [3.].

Arī drāmas, kā terapeitiska procesa izmantošanā, katarse, kā emociju atbrīvošanās jēdziens, ir ieņēmis svarīgu, varētu pat teikt centrālo vietu. Drāmas terapeiti norāda, ka terapijas mērķis ir ļaut cilvēkam apzināties un izprast viņa pārdzīvojumus. Drāma palīdz kopīgi pārdzīvot emocijas un jūtas, kas satrauc, bet ar kurām cilvēki nevēlās sastapties tiešā veidā [11.]. Tomēr

veidi, kā tiek sasniegta atbrīvošanās no negatīvām emocijām jeb katarse ir dažādi. Ir „pasīvā” katarse kad cilvēks ir skatītājs (teātra, kino, TV utml.) un „aktīvā” katarse, kurā cilvēks pats ir kāda procesa, piemēram, reliģiskas ceremonijas, psihodrāmas vai drāmas dalībnieks. Drāmas terapijā esot aktīvā pozīcijā – izspēlējot savu personīgo vai citu grupas dalībnieku drāmu, iespējams sasniegt aktīvu katarsi. Tādejādi gūstot ne tikai atvieglojumu un emociju atbrīvošanu, bet arī emociju integrāciju un sakārtošanu, ne tikai intrapsihiska sasprindzinājuma mazināšanu, bet arī starppersonu konfliktu risināšanu, ne tikai medicīnisku attīrīšanos, bet arī reliģisku un estētisku pieredzi [6.].

Iepriekš teiktajā gūstāms apliecinājums, ka vislabāk pieredzi gūstam darbībā, aktīvi, ne tikai fiziski, bet arī emocionāli iesaistoties notikumos. No personīgās pieredzes varu teikt, ka emocionālā attīrīšanās jeb katarse vienmēr ir bijusi spēcīgāka, pašai esot iesaistītai aktīvā darbībā, nevis atrodoties teātra izrādes skatītāja lomā.

Kā radīt līdzpārdzīvojumu skatītājos, bijis un joprojām paliek viens no svarīgākajiem jautājumiem un uzdevumiem, kas ticis risināts teātra vēsturē. Aristotelis savā traktātā „Poētika” norāda, ka panākt, lai uz skatuves notiekošais izraisītu dvēseles attīrīšanos jeb katarsi skatītājos, iespējams tieši ar darbību, nevis ar stāstījumu. Bet, lai šādu pārdzīvojumu izraisītu, cilvēkam jāļauj vērot viņam līdzīga cilvēka likteni, jo „līdzjūtība taču rodas pret tādu, kas bez vainas nokļuvis nelaimē, bet bailes sajūtam redzot, ka mums līdzīgais nokļuvis nelaimē” [1.]. Drāmas terapijas sesijās, līdztekus pasakām un gataviem lugu sižetiem, bieži tiek izmantoti stāsti un notikumi no grupas dalībnieku dzīves, jeb Aristoteļa vārdiem sakot, – sev līdzīga cilvēka stāsti. Nereti tiek izmantota arī pasaulē zināmā *Playback* teātra metode, kurā trupas, kuru aktieri apguvuši improvizācijas tehnikas, „uz vietas” rada izrādes jeb izspēlē konkrētu cilvēku stāstītus stāstus, viņam klātesot. Arī latviešu teātrī, pēdējos gados, parādījās tendence atteikties no gatava dramaturģiskā materiāla, „stāstot” reālu cilvēku dzīvesstāstus, tādejādi gūstot neviltotu daudzu skatītāju atzinību.

Vēl viens būtisks priekšnoteikums katarses piedzīvošanai ir drošības izjūta, ko sauc arī par estētisko distanci. Teātrī estētisko distanci apzināties palīdz daudzie izrādes komponenti – dramaturģiskais materiāls, aktieri, režija, scenogrāfija, kostīmi, mūzika. Galu galā arī tas, ka būdami izrādes skatītāji sēžam zālē, kura no skatuves ir norobežota ar proscēniju. Šī drošības izjūta ļauj lugai un uz skatuves notiekošajai darbībai atgādināt par dažādām situācijām, arī sāpīgām, ko indivīds veiksmīgi ir aizmirsis. Teātris nodrošina distancētu iesaistīšanos sajūtās. Ja cilvēki ir optimāli distancēti – tas ir aizsargāti un neaizsargāti vienlaicīgi – viņi atmetīs savus veiksmīgi izstrādātos psiholoģiskās aizsardzības mehānismus un kļūs atvērti emocijām, kuras bija biedējoši atcerēties, bet, kuras viņi nereti ir ilgojušies izjust. Un neatkarīgi no tā vai katarse ir kolektīva vai individuāla pamatjautājums ir par apdraudējumu un drošību [3.]. Jāatzīst, ka

reizēm estētisko distanci izjūtam tik stipri, ka tā liedz piedzīvot katarsi. Atšķirībā no teātra izrādes, drāmas terapijas sesijas nenotiek speciāli iekārotās teātra telpās, kur izteikti objektīvi redzama atšķirība starp aktieri un skatītāju. Drāmas terapijā var tikt izmantots, bet nav obligāts priekšskars, dekorācijas, speciāls apgaismojums un grims. Tajā pat laikā drāmas terapijā īpaši, simboliskā veidā, tiek iezīmēta atšķirība starp dzīvi un mākslu, ikdienas realitāti un iztēles pasauli. Šī atšķirība tiek pasvītota, iedarbojoties uz cilvēku emocionālo stāvokli, tāpat kā teātrī. Un tas tiek panākts, tamdēļ, ka drāmas terapijā par pamatu tiek izmantots teātra process, kurā cilvēkam tiek piedāvāts nokļūt citā realitātē, kādu brīdi atrasties/būt tajā un nobeigumā atgriezties no tās [7.].

Teātris ir sintētiska māksla un izrādes tapšanā, īpaši mūsdienās, tiek iedarbināta milzu „mašīnērija”. Turpretī drāmas terapijā terapeits vienlaikus ir režisors, producentis, scenogrāfs, kostīmu mākslinieks, dramaturgs, „otrā” plāna aktieris, analītiķis. Drāmas terapeitam attiecīgajā brīdī jāuzņemas konkrētā lomu un jāspēj elastīgi tās mainīt. Savukārt drāmas terapijā iesaistītie klienti jeb drāmas dalībnieki, simboliski runājot, ir gan aktieri, kuri „iemiešojas” jeb iejūtas dažādos tēlos, spēlē dažādas lomas, gan arī publika. Tomēr no ierastās teātra publikas viņi atšķiras, jo drāmas terapijā publika ir interaktīva, respektīvi, iesaistās „aktieru” atlasē, „lugas” izvēlē, kā arī, līdzīgi, kā bērnu izrādēs, dod savus ieteikumus lomu atveidotājiem „izrādes” laikā. Bet pēc „izrādes” piedalās „diskusiju klubā”.

Katra drāmas terapijas sesija sastāv no trīs daļām un tieši pirmā sesijas daļa visprecīzāk atgādina teātra mēģinājumu vai gatavošanos iziešanai uz skatuves. Tā ir iesildīšanās aktīvajai darbībai otrajā daļā un te visvairāk tiek izmantoti vingrinājumi un tehnikas, ko savā darbā izmanto arī teātra aktieri. Otrai daļai ir izteiktāks drāmas terapijas, darbības raksturs. Tā ir aktīvās darbības un problēmas aplūkošanas fāze, kurā klienti pārtop „aktieros” un „publikā” un tai nedaudz piemīt teātra izrādes raksturs. Teātrī aplausiem izskanot, aizveras priekšskars, nodziest prožektoru un katra aktiera paša ziņā ir veids, kā viņš „iziet” no lomas, vai tas ir ar kāda īpaša tikai viņam zināma rituāla, vai „50 gramu” utml. palīdzību. Arī skatītājiem ne vienmēr ir līdzās cilvēks ar, kuru pārrunāt izrādē redzēto un izjusto. Savukārt drāmas terapijas sesijai ir arī trešā jeb noslēguma daļa, kurā dalībnieki ar kāda noteikta rituāla palīdzību tiek „atlototi”, respektīvi, simboliski izvadīti no lomas vai lomām, kurās viņi iemiesojās, atgriežas pie ierastās pasaules un pauž piedzīvoto [7.]. Tā, kā aktīva savas iztēles darbināšana un pašu drāmas terapijas grupas dalībnieku iesaistīšanās drāmas izspēlēšanā, ir iespēja ieraudzīt no malas savu un citu cilvēku realitāti, kā arī izmainīt savu skatījumu uz to [7.], sesijas noslēguma daļā notiek emocionāla un kognitīva pagātnes un tagadnes, spēlēs un dzīves savienošana. Drāmas terapeits visu laiku ir „līdzās” klientam un viņi kopīgi cenšas noteikt, kuras klienta drāmas ir „visnepieciešamākās”, un kādas „lugas” vēl jā sacer, lai palīdzētu klientam virzīties uz priekšu,

dzīvot pilnvērtīgi. Drāmas terapijā klientam ir iespēja izpētīt dažādus uzvedības veidus, tā dod iespēju aptvert savu attieksmi pret sevi un apkārtējiem [7.]. Terapijas gaitā klientiem jāpiedzīvo neskaitāmas metamorfozes, lai atbrīvotos no nevēlamiem stereotipiem, apgūtu jaunus uzvedības veidus, kas ļauj klientam izjust paša spēju patstāvīgi pieņemt lēmumus saistībā ar citiem cilvēkiem.

Vēl viena svarīga drāmas terapijas daļa ir indivīda lomu repertuāra apzināšanās un paplašināšana. Teātrī ar lomu tiek domāts aktiera atveidotais tēls, savukārt drāmas terapijā loma tiek definēta, kā funkcionēšanas veids, kuru indivīds pieņem reaģējot uz specifiskām situācijām [6.]. Runājot līdzbās – tāpat kā mums katram ir savs drēbju skapis, tā mums ir savs „lomu skapis”. Atbilstoši konkrētai situācijai mēs ieņemam meitas, draudzenes, šoferu u.c. lomu. Tomēr līdžīgi, kā ar apģērbiem ir lomas, kurās mēs jūtamies ērti un labprāt tās „valkājam”, bet ir lomas, kuras „jāvalkā” pienākuma pēc un ir lomas, kuras paslēptas dziļi skapī un paši nezinām, kāpēc tās netiek „valkātas” un kas attur no tām atteikties. Teātrī mēs ar prieku un apbrīnu vērojam aktierus, kuri spēj iejusties un atveidot plašu tēlu amplitūdu jeb lomu spektru. Šo spēju iejusties, atdarināt, kas kā jau minēju, mūsos ir no bērnības, aktieri attīsta gan mācību, gan mēģinājumu procesā. Runājot par lomām reālās dzīves un drāmas terapijas kontekstā, plašs lomu spektrs un spēja elastīgi tās mainīt ir attiecināma uz Ego spēku, bet šaurš un neelastīgs lomu spektrs, kā arī lomas, kuras netiek izpaustas var radīt trauksmi. Tādejādi jaunu vai latentu lomu attīstīšana un lomu treniņš ir svarīga drāmas terapijas daļa [6.].

Kā jau minēju Platons savulaik norādīja, ka dzīves imitācija ir bīstama novirzīšanās no realitātes, tomēr drāmas terapijā uzskata, ka iesaistot cilvēkus uzkonstruētajā „spēles pasaulē”, kurā spilgti izpaužas cilvēku savstarpējās attiecības, drāma palīdz tiem nodibināt ciešāku saikni ar ikdienas realitāti, lai gan pirmajā brīdī var šķist, ka notiek pretējs process – prom no realitātes [7.]. Arī J. L. Moreno uzsver, ka cilvēks ir aktieris un viņa vēlme darboties ir jāapmierina. Drāmas terapijas sesijā svarīga ir darbība un kustība. Piecelšanās no krēsla ir pirmais solis pretī drāmai. Muskuļu kustības iedarbina domas, atmiņas un sajūtas. Ķermenis ir iesaistīts gan apzinātajā, gan, jo īpaši svarīgi, neapzinātajā komunikācijā [6.].

Dažādi teātra vingrinājumi, metodes un tehnikas tiek plaši pielietotas ne tikai profesionālo un amatieru teātru, bet arī izglītības un sociālajā sfērā. Cilvēkiem ir plašas iespējas iesaistīties teātra pulciņos, drāmasursos un nenoliedzami spēja radīt iedomātu situāciju un spēlēt lomu tajā jau pati par sevi ir milzīga pieredze, sava veida atbrīvošanās no sevis paša, kā arī no ikdienas dzīves ritma. Šī psiholoģiskā brīvība palīdz atrisināt saspringtas situācijas un atrisināt konfliktus, tiek atbrīvotas potences, lai ar spontānu vērienu apgūtu jauno situāciju [12.]. Piedalīšanās dramatiskajā procesā attīsta un veicina koncentrēšanās spējas, atmiņu, spēju darboties, radošumu, spontanitāti, fantāziju. Tomēr drāmas terapijā uzsver, ka visas drāmas

terapijas un teātra metodes ir terapeitiskas tikai izglītota terapeita, kurš tās izmanto terapeitiskiem nolūkiem, klātbūtnē un dramatiskas aktivitātes „*per se*” – pašas par sevi nedod terapeitisku labumu [8.].

Ēriks Eriksons ir teicis, ka spēles ir viens no fundamentālajiem pamatveidiem, kā cilvēks mācās būt „cilvēks” [13.] un drāmas terapijas pamata spēks ir cilvēka iedzimtās spējas „spēlēties”, iejusties un spēlēt dažādas lomas, un drāmas terapeits nemēģina cilvēkam uzspiest kādu konkrētu lomu. Kā drāmas terapija, tā teātris, cilvēkam, ļauj identificēties ar iedomātu personāžu, izdomātā situācijā. Tanī pat laikā, dodot iespēju, katram pašam izlemt cik lielā mērā un vai vispār piedalīties spēlē. [7.].

Vienā no manām mīļākajām latviešu filmām „Teātris”, kas tapusi pēc Somerseta Moema tāda paša nosaukuma romāna motīviem, galvenā varone saka: „dzīve ir īstais teātris!” Teātrī ne vienmēr aktieris pats izvēlas kādu lomu spēlēt un gadās arī, ka aktiera sapņu lomu nospēlē kāds cits. Dzīvē, lielākā mērā, kā teātrī katra rokās ir izvēle kādas lomas un kā vēlamies spēlēt, kā dzīvot. Drāmas terapija šo izvēli un procesu var padarīt pēc iespējas brīvāku.

#### **Literatūra:**

1. Aristotelis. Poētika – Rīga; Latvijas valsts izdevniecība, 1959.
2. Landy R.J. Drama Therapy Concepts, Theories and Practises - C.C. Thomas Publisher, 1994.
3. Duggan M., Grainger R. Imagination, Identification and Catharsis in Theatre and Therapy – London & Philadelphia; J. Kingsley Publishers, 1998.
4. Строганов А.Е. Психотерапия на базе театральных систем - Санкт Петербург; Издательство „Наука и Техника” 2008.
5. Tronskis I. Antīkās literatūras vēsture – Rīga; Latvijas valsts izdevniecība, 1954.
6. Tavon L. A comparison of psychoanalytic and psychodramatic therapy from a psychodramatist's perspective // *Counselling psychology quarterly*. – 2001. – vol.14 n. 4. – p.331 – 355.
7. Андерсен – Уоррен, Грейнджер, Драматерапия - Санкт Петербург; Питер, 2001.
8. Karkou V., Sanderson P. Arts Therapies. A research – based map of the field - Elsevier, 2006.
9. Sudraba V., Vagale A. Drāmas terapija : Raksts // *Mākslu terapija*. – Rīga; Raka, 2011. – 374 – 406. lpp.
10. Sudraba V., Vagale A. Supervīzija drāmas terapijā: Raksts // *Supervīzija un tās specifika mākslu terapijā*. – Rīga; Drukātava, 2010. – 148. – 158. lpp.
11. Emunah R. Acting for Real: Drama Therapy Process, Technique, and Performance – New York, Brunner/Mazel inc. 1994.
12. Spolina V. Teātra spēles – improvizācija. – Rīga: Preses nams, 1999.
13. Eriksons E.H. Identitāte: jaunība un krīze. – Rīga: Jumava, 1998, 99 lpp.