

## Teatern och psykologin

- Litteraturen ligger kanske närmare
  - En klassfråga
  - En tradition av att ta del av berättelsen
    - Men nu finns det andra former av berättandet
    - Väsentligt kulturellt uttryck
  - Litteraturvetaren läser en text
    - Diskursanalysen
- **Inte bara orden kommunicerar**
  - Kroppen (kommer först ibland)
  - Rösten
  - Bilder
  - Helhet (gestalt)
- **Kroppen**
  - Vad signalerar man, kroppsspråk?
  - Hur använder man rösten?
  - Vi lär oss inte det här!
  - Så många lever i sina hjärnor
- **Artau-Grotowskij, två regissörer**
  - Våga vara närvarande
  - ”Det blev så mycket snack” ”Jag började med teater för att gå i terapi”
- **Gestaltterapi**
  - Bilder
  - Skriva och rita symboler, jobba med kartor
  - Det blir två nivåer, inte bara språk
  - Upplevelsen!
  - Det omedvetna kan skicka budskap, skicka en bild
- **Våga leka**
  - Våga!
  - Leka!

## Vad kan teater lära oss om terapi? – Cirkel 10

Det finns tydligen någon som heter psykodrama, som är lite PDT-inspirerat tydligen. Teater handlar om att vara i nuet, och de måste väl en psykolog också? Impro kan ju vara bra för en terapeut att kunna i terapi, eftersom man liksom måste tänka under tiden. Att leva sig in i en annan "roll" kan ju också vara bra, att i terapi inte bara se personen utifrån och genom terapier; Teater ger mer empati. Klienten kan kanske också utsätta sig för andra perspektiv: OCD-patienter som "arbetar med att byta positioner".

Inom dans pysslar man ju mycket med kroppskänedom också, känslouttryck i kroppen osv => Känslor blir tydliga då man måste uttrycka dem i kroppen. Man kan tänka sig att patienterna får "spela" sin känsla, som ett tryggare alternativ till känna dem. Att hålla fokus uppe under en lång dag är också viktigt i den terapeutiska rollen, vilket gör koncentrationsövningar viktiga? Dans kanske saknar denna psykiska dimension... Kanske? Eller iaf denna fördjupning. Teatermänniskor har en annan mental förberedelse? För en del patienter kan ju en eskapism finnas t ex i ansträngning. Ett alternativ till träning kan ju t ex vara dans. Konst handlar ju om att kanalisera känslor, så de kanske kan hjälpa patienterna.

Rollspel som metod för att ta gå till botten med en ideal eller upplevd självbild? Man riskerar dock att patienten ägnar sig för mycket åt eskapism.. Men i teater är du dig själv, och även så i rollspel. Det är, förutom i extremfall, väldigt tydligt att det är DU som är karaktären. Nästan som i en mindfulness-övning.

Som terapeut behöver du kanske hitta din inre psykotiker? Att som psykologer rollspela sjukdomstillstånd, som dom tydligen gör i Göteborg, är tydligen en bra upplevelse. Det sker en del rollspelade t ex i Preventionskurser (Örebro) och Gruppsykologi (i Uppsala). Avrollning – Man måste efteråt gå tillbaka till vad som är reellt, för att undvika att man tar med sig rollspelade känslor hem. Men att kunna liksom lyfta fram känslor i rollspelat kontext kan vara en jättebra för att illustrera känslor

Hur mycket extrakunskap om teater behöver en terapeut för att kunna applicera den? Man behöver kanske inte vara så hard-core skådespelare för att använda detta i terapi. Man kan ju helt enkelt prata om roller. Det krävs ingen prestation för att använda teater, det ska inte upp på scen.

Gruppterapi kan dra nytta av teater, prata om karaktärer osv. eller bara snabbt lägga upp ett litet skådespel. Gestaltterapi – Stort i teaterbranchen, check it out!

Finns det några konkreta resurser för terapeuter, där terapeuten kan få hjälp att använda teater i terapi? Det vore bra med ett sätt att sälja in det på som inte heter "rollspel" eller "teater". Att inte säga "nu ska vi rollspela!", utan bara be patienten t ex föreställa sig saker. Man kan också tänka att man "börjar" med kroppen: för att va trovärdig då man gör i stort sätt vad som helst så måste kroppen vara med, annars blir det inte trovärdigt. Man kan också göra små saker först, och sedan fortsätta med mer avancerade övningar. Att be om Shakespeare med det samma är nog dömt at misslyckas.

Att kunna se på sin kropp är kanske ett bra sätt att ta reda på vilken känsla det är man faktiskt har, och också att applicera detta på andra människor.

Är det kanske så att terapirummet begränsar oss? Vi är låsta vid våra fåtöljer, men behöver kanske inte vara det?

Rollspel för ADHD och Asbergers! Desas grupper har svårt att uttrycka känslor, och där kan rollspel/teater vara väldigt bra. Om dom får göra en liten karaktär med ett känslaintryck och lite annat som sen kan ageras ut mot andra. Då kan de lättare förstå sina egna känslor!

# Vad kan psykologin lära av teatern? : MINDMAP

