

OMG - Online MonodrÁma Guideline

Az online térben való találkozásra a járványhelyzet miatt megnövekedett az igény. Nem helyettesíti a személyes teret, de segít a folytonosság fenntartásában és leküzdö a távolságot, fizikai akadályt.

Egy terápiás/segítő kapcsolatban a személyes térből az online térbe való átállás számos, elsöre tán nem is nyilvánvaló kérdést hoz magával.

A monodrÁma, azaz egyéni pszichodrÁma alatt egyfajta dramatikus gondolkodást és intervenciót értünk. PszichodrÁma technikák alkalmazásával segítjük a klienst a terápiás vagy egyéb fókuszú folyamatban.

Ahhoz, hogy ebben az online térben is szakmai és etikai szempontokat figyelembe véve kreatívan tudjuk használni dramatikus eszközeinket, fontos újra gondolni a kereteket, általános és drÁmaspecifikus szempontokból is. Lehet, hogy lassabban dolgozunk ezáltal monodrÁmával, de követhetőbb, kontrollálhatóbb lesz munkánk.

Általános, az online settinget érintő szempontok

Technikai feltételek:

- A választott online platform GDPR szempontból megfelel-e? Kinek a tulajdona a beszélgetés? Mennyire védett az adott online felület?
- Megfelelő-e a kép, hang minősége?
- Ki hív kit?
- Megfelelő-e a helyszín, helyzet, körülmény, hogy nyugodt, zavartalan, „zárt” teret teremtsünk?
- Mindkét fél vállalja-e a felelősséget a megfelelő körülmények biztosításáért, hisz ez most nem csak a terapeuta/segítő feladata?

Új keret szempontjai:

A kliens és lehet, hogy a terapeuta/segítő is saját életteréből jelentkezik, ebből adódóan másként viselkedünk. Akarva-akaratlanul is intimebb helyzetbe kerülhetünk.

- Ki, hol tartózkodik (hálószoba, kert, stb.), és ez megfelel-e mindkét félnek?
- Milyen a résztvevők testtartása: ül, törökülésben van, fekszik, hasal, felteszi a lábát stb. és ez megfelel-e mindkét félnek?
- Eltér-e a résztvevők öltözete a személyes találkozókhoz képest és amennyiben igen, ez megfelel-e mindkét félnek? (pizsama, melegítő, stb.)
- Titoktartás: hallja, hallhatja-e, látja-e harmadik fél a beszélgetést? Tudjuk-e biztosítani mindkét oldalról a kizárólagosságot? Megvan-e ehhez a bizalom mindkét részről?
- Felvétel, fotó készítés lehetséges-e?
- Étél, ital fogyasztása lehetséges-e? Cigarettazás engedélyezett-e?

Térköz szabályozás:

- Mennyit mutat a kamera a terapeutából/segítóből, a kliensből? Megfelel-e ez mindkét félnek?
- Mikor, miért változtatunk ezen?

Megváltozott körülmények, viselkedés:

- Bekapcsolva vagy kikapcsolva tartjuk, tartatjuk a kontroll képet?

A képernyőn a kontroll kép bekapcsolásával a résztvevők magukat is látják, ez a viselkedésüket, figyelmüket befolyásolhatja.

- A szemkontaktus hiánya, a beszűkült metakommunikáció mellett, hogyan tudjuk biztosítani az összekapcsolódást? Hogyan tudjuk gördülékenyebbé tenni az interakciót?
- Egy kattintással kerülünk a „terápiás térbe” ill. kerülünk ki onnan. Van-e „előszoba”? Adunk-e időt a terapeutának/segítőnek és a kliensnek a ráhangolódásra, lecsengetésre?

Szakmai szempontok:

- Van-e kontraindikációja az online térnek? pl. pszichotikus szintű dekompenzáció veszélye, beszűkült tudatállapot stb.

Drámaspecifikus szempontok

Online monodrámá kapcsán alapvető kérdés a gyakorlati megvalósítás szintje: mit és hogyan csinálunk, illetve a pszichodramatikus elméleti, terápiás kérdések: miért tesszük ezt, milyen hatást váltunk ki vele, mitől más ugyanaz a technika személyes és online térben.

Holding:

- Hogyan biztosítjuk a megfelelő holding funkciót a kliensek részére?
- Milyen dramatikus eszközök segíthetnek ebben minket, hogyan használjuk ezeket?

Az online térben figyelmi kapacitásunk nagyobb kihívásnak van kitéve, reflektivitásunk is csökken a kieső érzékszervi észlelések hiánya miatt, ezért fontos fokozottan figyelni a holding megfelelő biztosításáról. A dramatikus eszközhasználat alkalmasint figyelemelterelő is lehet, kérdés, hogyan tudjuk figyelmünk fókuszában tartani a klienst, a tárgyakat, eszközöket, a monitort.

Színpad:

- Hol építjük fel a jelenetet? A saját terünkben, asztalunkon, vagy a kliens terében?
- Mikor ki lesz a cselekvő fél, mikor kezdeményezünk akciót a segítő terében, s mikor buzdítjuk, instruáljuk cselekvésre a klienst, saját terében, saját színpadán.
- Mikor melyiket részesítjük előnyben, melyik működik jobban?
- Megoldható-e, és hogyan az „együttcselekvés”?

Online térben megszakad az „együttcselekvés” lehetősége, egymásutániség érvényesül a folyamatban. A másik értelemszerűen a néző pozíciójába kerül, s onnét tud reagálni a helyzetre.

- Hogyan biztosítjuk a színpad létrehozásához szükséges teret? Technikailag hogy oldjuk ezt meg?

Perspektíva:

- Hogyan látjuk, milyen perspektívából nézünk rá a kirakott jelenetre? Ugyanazt látom jobbra, balra, alul, felül, amit a kliens? Tükörhelyzetet tudunk csak technikailag megvalósítani, vagy létre tudunk hozni azonos perspektívát is? Hogyan tud megvalósulni a közösen ránézünk egy helyzetre, egy konfliktusra „vállvetve” pozíciója?

- Amikor nálunk segítőnél van a színpad mi látható a segítőtől? Hogyan ellenőrizzük mit fog be a kamera, amikor elmozdítjuk azt?

Asztalszínpad és/vagy szobaszínpad?

- Melyiket használjuk? Melyikre van lehetőség?
- Mikor részesítjük előnyben az asztalszínpadot, vagy használunk bábokat, székeket a szobaszínpadon (metaperspektivikus szimbolizáló színpadi cselekvés)?
- Mikor, milyen színvonalú klienseknél használható online térben a szobaszínpadon a mélyebb bevonódást előidéző szerepcserés pszichodramatikus párbeszéd (szomatopszichés színpadi cselekvés)?

Kelléktár:

- Ki biztosítja a kellékeket? A terapeuta/segítő? A kliens?
- Amennyiben a terapeuta/segítő, akkor mennyit dolgozik ő, és mennyit a kliens?
- Amennyiben a kliens, akkor spontán módon, bármit felhasználhat a saját terében, vagy inkább „előszerződünk” bizonyos tárgyakra, szimbólumokra egy következő alkalomra? Mi lesz két ülés között a szimbolizáló tárgyak sorsa és milyen hatással van a jelenlétük? Kell-e szerep visszaváltás?

Szerepcseré:

- Hogyan tudjuk alkalmazni online helyzetben a pszichodráma egyik alaptechnikáját a szerepcserét?
- Megállunk a szerepbe helyezésnél, szerepfelvételnél? Interjút is készítünk az antagonista szerepében? Végre hajtjuk a klienssel a szerepcserét?

Fontos lehet átgondolni, melyiknek milyen mélysége van, milyen esetekben szerencsés végig vinni a szerepcseré teljes folyamatát, s mikor jobb megállni egy előző állomáson. Fontos kérdés, hogy az egyes fázisok milyen érzelmi bevonódást igényelnek, s mit bír a kliens „nélkülünk”?

Duplázás

- Hogyan duplázom a kliens belső tartalmait?
- Hogy tudom kellő mélységben technikailag kivitelezni mindezt az online térben?
- Használok, használtak-e valamit önmagam reprezentációjára a kliens terében?

A szempontokat irányadóként fogalmazzuk meg, az elmúlt pár hónap karantén időszakának tapasztalatai alapján.

Szívesen veszünk további szempont javaslatokat. Ezeket az alábbi e-mail címre küldjétek: monoteamofficial@googlegroups.com !

Írta és szerkesztette: Beleznai Györgyi és Perczel Erika

Közreműködők: B. Bartus Zsuzsanna, Lukács Rita, Sáfrán Zsófia és Ternován Szilvia, valamint a monodrámá munkacsoport 2020. május 8-i szakmai estjének résztvevői.