

## CAPITOLUL II

### Introducere în psihodramă și în conceptul de spontaneitate creatoare

Care este esența psihodramei și cum poate fi ea definită?

În concepția psihodramatică, omul este definit în mod dinamic, prin patru dimensiuni ale existenței sale:

1. Evantaiul *rolurilor* jucate de el în viață. Fiecare persoană simte, gândește și acționează în funcție de o multitudine de roluri fiziologice, psihologice, profesionale și sociale care o definesc mult mai bine decât obișnuitele teorii ale personalității. Între aceste roluri, ar exista o consonanță sau o oarecare disonanță; fiecare persoană se simte inconfortabil sau în armonie cu sine („congruent“) și, în consecință, bine sau rău în pielea ei și în personajul pe care îl întrupează.

2. Rețeaua interacțiunilor cu toate persoanele cu care se află ea în legătură, dinamica grupului din care face parte (sociometria în sensul larg al cuvântului).

3. *Atomul* ei social (lumea ei personală afectivă).

4. *Statutul ei sociometric*, „cota de dragoste“ în fiecare dintre grupurile cărora le aparține.

„Existența în lume“ a persoanei se manifestă, de asemenea, prin nivelul ei de *spontaneitate* și nivelul de *comunicare veritabilă* (tele) pe care le are cu ceilalți („tele“ fiind o comunicare completă, cu emisie și mesaj primit în schimb, transfer și empatie), comunicare verbală sau nonverbală, care se finalizează sau nu cu o *întâlnire* veritabilă. Ea se caracterizează, de asemenea, prin inserția persoanei în *realitate* (dacă

persoana trăiește mai degrabă realul, posibilul ori simbolicul, imaginarul), dacă ea trăiește în prezent, în trecut sau în viitor.

## Definiții

*Psihodrama* vine de la cuvântul grecesc *psyché*<sup>1</sup> („suflet“) și de la termenul de *dramă* (acțiune, înfăptuire).

Potrivit lui Moreno, psihodrama este știința care explorează adevărul ființelor umane sau realitatea situațiilor, prin metode dramatice.

*Protagonistul* (de la *protos*, „primul“ și *agon*, „luptă“), erou sau actor principal în teatrul grec antic, concura pentru a obține rolul principal, pornind de la un text scris pentru această ocazie, legat de problemele grupului și ale cetății.

Psihodrama ar fi astfel teatrul omului eliberat din baierile ființei lui, din firea lui, în mijlocul unui auditoriu format din persoane care, și ele, ies din tiparele sinelui, participând împreună la faptul că unul dintre semenii lor se exteriorizează pentru a-și retrăi viața și a și-o regăsi pe scenă<sup>2</sup>. Eliberată de constrângeri, persoana în cauză eliberează și exprimă problemele grupului.

Acest lucru face ca psihodrama să fie o *întâlnire privilegiată*, care implică participarea celor prezenți (ca actori sau ca spectatori activi în atenția lor). Deci nu putem spune că cineva vine să asiste la psihodramă, ci că experimentează psihodrama, că se află în psihodramă.

Omul e un *animal social* care trăiește în grup, în familie, la școală, la muncă etc. și, de asemenea, într-un mediu (vecinătate, cultură, țară) unde se simte mai mult sau mai puțin bine și în care își are un *loc* al său, mai mult sau mai puțin confortabil.

Deși variabil în funcție de activitățile grupului (preocupări, muncă, acțiune în fața unui pericol, exprimarea nevoilor grupului...), statutul *sociometric* al fiecăruia („cota lui de dragoste“) este relativ constant,

---

<sup>1</sup> Sau *psuché*.

<sup>2</sup> J.L. Moreno, *Psychodrama*, vol. I, pag. 13 („living out his life on the stage“).

la un moment anume al vieții grupului. Deseori, e nevoie de un eveniment nou în istoria grupului sau de o schimbare de grup (ori de o psihoterapie) pentru ca acest statut să se schimbe.

*Rolurile* sunt mai mult sau mai puțin stabile și adecvate situației: arareori create personal de individ pe măsură, ele sunt în general preluate, imitate (prin analogie sau prin opoziție), chiar „maimuțărîte“, copiate, mai bine sau mai puțin bine, după rolurile reale, simbolice sau imaginare deținute de alte modele, conștiente sau inconștiente, pe care le-am avut în decursul primei și celei de-a doua copilării; așadar, aceste roluri sunt mai adaptate situației trecute și contextului de-atunci decât situației prezente.

Moreno consideră că rolul (fiziologic, psihologic, social, profesional) deținut prima oară în interacțiune cu o altă persoană (mama este în general primul ego auxiliar) e reluat pe tot parcursul vieții: mîncăciosul, plimbărețul, somnorosul – copil – se regăsește în adult; tatăl, medicul, profesorul, de exemplu, care am devenit acum se regăsește în tații, în medicii, în institutorii, în profesorii pe care i-am avut alături și care ne-au modelat atât percepția în privința rolului, cât și interpretarea lui.

În fiecare interacțiune, în orice moment, rolul fiecăruia este în mare parte determinat de rolul celuilalt, care îi dă replica. Totul se petrece în interacțiunea dintre *eu* și *tu*, între *sine* și *celălalt*. Eu tind să fiu „așa cum mă vrei tu“ sau „așa cum mă vezi tu“, „așa cum mă lași să fiu“, am putea spune.

Determinarea prin situația și rolul celuilalt (și prin așteptările-lui-referitoare-la-rol) este aproape mai importantă decât predeterminarea dată de trecutul individual, istoric și de învățarea rolului fiecăruia. De fapt, există o supradeterminare între *versantul individual și relațional al rolului și al interacțiunii*.

Putem spune despre psihodramă că ea permite, în primul rând, perceperea rolului jucat de fiecare într-o situație dată, în raport cu rolul jucat de celălalt, într-un moment anume al vieții grupului și al relației.

Psihodrama este legată atât de viața personală a fiecăruia, cât și de dinamica grupului, de observarea rețelei lui sociometrice interrelaționale,

de interacțiunile ce au loc între membrii lui și în raport cu responsabilii (îndrumători, observatori, terapeuți...) sau cu instituția, cu organizația.

Ceea ce se întâmplă *aici și acum* în grup se explică atât prin aspectul personal, istoric al vieții fiecăruia, cât și prin aspectul comun, sociometric al grupului.

### *Ce este psihodrama?*

Am văzut că Moreno definea psihodrama în 1945 drept *o știință care explorează adevărul reprezentându-l prin metode dramatice, adică prin metode de acțiune, de reconsiderare și de punere în situație*. Așadar, psihodrama poate fi definită ca fiind o căutare a adevărului, propriu și al celuilalt, de către un grup de indivizi care discută liber despre problemele lor, le pun în comun și le interpretează reanalizându-le, observându-se unii pe alții făcând acest lucru și luând distanță în raport cu modul în care sunt ei înșiși implicați în situație.

Psihodrama este o experiență personală intensă, însoțită de răscoliri ale trecutului și de conștientizări, de reacții corporale și uneori psihosomatice.

Esența psihicului nu se poate vehicula doar prin limbaj. *Vorbirea* vie și spontană se completează cu *gestica*, cu partajarea activității, cu schimbul, cu întâlnirea, cu interacțiunea, cu *nonverbalul* comunicării profunde.

Psihodrama eliberează inhibiții, dificultăți, traume trecute, prin readucerea lor la suprafață; ea operează un catharsis<sup>3</sup> *al trecutului în prezent* sau *al viitorului în prezent*, prin reprezentarea dramatică a conflictelor, cu intensitate emoțională. Moreno susține că fiecare primă dată antrenează o a doua dată și că fiecare a doua dată autentică este o eliberare a celei dintâi. Psihodrama nu este o copie a trecutului, așa

---

<sup>3</sup> *Katharsis*, acțiune de purificare sau efect al acestei acțiuni.

cum s-a petrecut el în realitate. Trecutul e trecut<sup>4</sup>. Prin psihodramă, re trăim trecutul așa cum dăinuie el în prezent.

Evident, nu putem recrea și reconstitui trecutul întocmai cum a fost el, pentru că a trecut, la fel cum nu ne putem scălda de două ori în aceeași apă a aceluiași râu. Atunci când este re trăit în mod intens, acest „trecut în prezent“ eliberează prezentul. E vorba despre o experiență psihodramatică puternică, reprezentând la nivel afectiv și parțial o repetare a trecutului și, totodată, o eliberare de trecut.

Moreno le reproșează adeseori psihodramatiștilor începători convingerea că trecutul poate fi trăit efectiv (și nu afectiv) exact așa cum a fost el. Nu putem apăsa pe un buton pentru a-l face să revină, nici nu putem reconstitui trecutul cu o exactitate perfectă; tot ce putem face este să-l aducem mai aproape de noi, cu un amestec de sentimente trecute și prezente. Din punct de vedere etimologic, un catharsis este o purificare, adică o eliberare.

Oricare ar fi intensitatea ședinței pentru cel care își re trăiește trecutul, este vorba despre un trecut trăit de individ în prezent, într-o dimensiune care îi este personală: e trăirea în momentul de față a ceva care *s-a petrecut altundeva și înainte*, dar care este re trăit *aici și acum* și în *grup*. Așadar, este o experiență de grup. Ceea ce e simțit și făcut în interacțiune, ca ecou al trăirilor celorlalți membri ai grupului, este tot pe atât de important pe cât a fost și ceea ce a trăit în trecut protagonistul<sup>5</sup>.

Psihoterapia de grup aduce o altă dimensiune psihoterapiei individuale, datorită ecourilor grupului, care acționează ca o cutie de rezonanță pentru problemele protagonistului.

---

<sup>4</sup> Cercetările encefalografice au relevat faptul că un pacient poate să-și re trăiască trecutul foarte intens, „ca și cum s-ar petrece în prezent“ și, în același timp, să conștientizeze ceea ce se întâmplă în momentul acela în încăperea.

<sup>5</sup> Există terapii complete, care se efectuează prin centrarea exclusivă asupra ideii de „aici și acum“, fără nicio evocare a trecutului. În orice caz, individul are tendința de a-și repeta comportamentul. *Exprimarea personală* se poate face în două direcții: către trăirile resimțite aici și acum, de grup, în grup – către articularea acestor trăiri, a lucrurilor de dinainte și de altădată, evocate de ele și re activate aici și acum.

Psihodrama nu este doar o posibilitate de catharsis al trecutului, printr-o *reactivare a trecutului*, și de conștientizare, ci ea are o dimensiune temporală triplă. Improvizatia dramatică este utilizată pentru a încerca să rezolvăm conflicte *trecute*, probleme sau conflicte *prezente* ori dificultăți *viitoare*, pentru a *explora* situații dificile, la fel și pentru a ne *pregăti* să le înfruntăm.

Așadar, psihodrama este întotdeauna *terapeutică* și, în același timp, *pedagogică*, dar accentul poate fi pus pe terapia profundă, pe pedagogie sau pe practică.

Psihodrama servește la expunerea, explorarea și clarificarea problemelor. Ea ne ajută, de asemenea, să ne antrenăm pentru rolurile deținute zi de zi, să ne perfecționăm modul în care facem față acestor roluri sau să înfruntăm situații noi.

O dificultate cu care se confruntă profesorii, educatorii sau formatorii care practică jocul de rol constă în existența unei dimensiuni terapeutice a sociodramei, sau în posibilă manifestare a acesteia în orice moment, în măsura în care se produc o conștientizare și o înlănțuire de asocieri de idei, cu apariția *bruscă* a unui trecut cu rezonanțe afective neprevăzute<sup>6</sup>.

Pe de altă parte, una dintre dimensiunile psihodramei terapeutice e dată de faptul că nu există doar catharsis, conștientizare și reevaluare, ci adeseori și o reantrenare în ceea ce privește rolurile, adică o acțiune mai mult sau mai puțin pedagogică.

Totuși, acest aspect legat de învățarea psihodramei, așa cum o utilizează Moreno, poate fi resimțit ca fiind mai mult sau mai puțin directiv; sfaturile pot emana, de asemenea, din rândul grupului, care își spune

---

<sup>6</sup> Eventual cu lacrimi, tulburări afective, ieșiri bruște, chiar posibilă decompensare. Tocmai de aceea, noi recomandăm o formare de lungă durată, chiar în cazul profesorilor, institutorilor, educatorilor, formatorilor din domeniul industrial, care fac doar joc de rol sau teatru. Cum psihodrama se realizează în grup și în interacțiune, recomandăm o sensibilizare în privința dinamicii de grup și a sociometriei, prealabilă sau concomitentă față de formarea psihodramatică tehnică propriu-zisă.

părerea „despre cazul“ protagonistului, evaluându-l din exterior, deși face acest lucru cu simpatie. Transformarea rețelei de comunicare și de schimb afectiv, „întrebări-răspunsuri“ și „sfaturi“, poate fi considerată drept o „reificare“ a subiectului, o raționalizare, o rezistență și o fugă de grup, pentru a se evita implicarea personală în experiența afectivă a fiecăruia. Astfel, aidoma lui Eric Berne, am putea spune că grupul „se joacă de-a psihiatria“, fără a mai fi însă în terapie sau în formarea de grup. Încercăm, așadar, să-l evităm și să provocăm în schimb ecoul afectiv al grupului și nu un ecou intelectual, un „noi“ al grupului, deci nu o sciziune între actor și spectatori.

Psihodrama este, de asemenea, o experiență trăită în *grup*, cu *grupul*, de către *grup* și pentru *grup*. Un aspect important al psihodramei constă în faptul că subiectul nu se simte singur într-o situație unică, dificilă, traumatizantă, ci înțelege că o împărtășește cu ceilalți. Problema lui este și problema celorlalți, a căror solidaritate o resimte prin rezonanță afectivă în momentul producerii *ecoului grupului*. Este extrem de important ca protagonistul să nu fie „abandonat în voia lui“ după jucarea scenelor, ci să fie sprijinit (și să resimtă rezonanțele afective din partea participanților), dar și lăsat să se „recupereze“, fără a fi chestionat și nici criticat pentru ceea ce a făcut.

O treime din ședință este consacrată pregătirii grupului, o altă treime explorării prin joc a problemelor protagonistului principal, iar o ultimă treime rezonanțelor afective ale psihodramei în grup. Ecoul grupului îi permite protagonistului să realizeze că nu este singur pe lume cu problema lui, ceilalți având și ei probleme asemănătoare sau de aceeași natură. Acest aport al grupului reprezintă o modalitate de a ieși din alienarea pe care i-o provoacă unui individ sentimentul de nefericire, inhibiție, angoasă generată de faptul că se simte singur pe lume, într-o situație „insuportabilă“ și imposibilă. Atunci când această situație resimțită în mod dramatic ca fiind unică devine totodată situația celuilalt, problema se schimbă. Rezonanța afectivă împiedică limitarea la „sine“ și relevă interferența problemelor. Participanții *formează un*

grup. Pe de altă parte, ecoul grupului îi permite fiecăruia să se exprime personal în cursul ședinței<sup>7</sup>.

*Adevărata întâlnire* depinde de climatul de nonjudecată al grupului (de permisivitatea acestuia), de acceptarea celuilalt, nu așa cum ne-am fi dorit să fi fost el, ci așa cum este el, altfel decât am vrea noi să fie. Într-un climat de toleranță și de acceptare, participanții se pot exterioriza, se pot vedea așa cum sunt ei de fapt și se pot reconsidera.

Ca în orice terapie, unii dintre subiecți experimentează în cadrul psihodramei, deci în grup, atât *regresia*, cât și *transferul*. Relația unora dintre ei cu monitorul-psihodramatist este cea obișnuită avută cu un profesor, un mentor în gândire, un tehnician mai experimentat sau una de la egal la egal și de la adult la adult, în care participanții acceptă să învețe ceva într-un domeniu anume, fără dependență, contradependență, transfer sau rivalitate. Alții intră de la bun început în transfer, în sensul psihanalitic (englez) al Școlii de Grup-Analiză. Este un aspect ce ne diferențiază de J.L. Moreno, care consideră că, în principiu, nu există transfer într-un grup bine condus, centrat pe sentimente reale, aici și acum, și în care dramatisul are o percepție corectă. Acesta este motivul pentru care soția și fiul lui Moreno participau uneori la ședințele ținute de el la Beacon, unde grupul avea ocazia să-l vadă în acțiune. În ceea ce ne privește, noi ne îndreptăm atenția către transfer: îl relevăm, dar în general mai puțin decât în psihoterapia psihanalitică. Referirile la „tată-mamă“, la mama bună sau la mama rea<sup>8</sup>, la mama suficient de bună, la figura de autoritate, sunt frecvente. Regresia ajunge adeseori până la stadiul pre-oedipian și chiar dincolo de el: se pare că putem interpreta chiar și trauma nașterii sau respingerea copilului de către mamă sau de către tată (așa cum a fost ea trăită de copil).

---

<sup>7</sup> La nevoie, se poate consacra o ședință întreagă ecurilor stârnite în cadrul grupului în urma ședinței de joc (psihodrama propriu-zisă).

<sup>8</sup> O conexiune interesantă poate fi făcută între teoriile Melaniei Klein și trăirile grupului.