

Psihodrama - atomul social

Matei Irina

J.L.Moreno este unul dintre întemeietorii psihoterapiei de grup și întemeietorul psihodramei. În concepția lui despre om și viața individului, grupurile și societățile sunt considerate entități cu potențial de schimbare. Punctul de pornire al concepției moreniene este ideea că în fiecare om există un potențial creativ, care însă stă la dispoziție numai limitat. Psihodrama favorizează descoperirea și activarea acestui potențial. Psihodrama este o metodă care explorează prin acțiune problemele individului. Se aseamănă cu teatrul. Este o metodă de lucru în grup. În grupul de psihodramă fiecare persoană devine agent terapeutic pentru ceilalți. Se desfășoară într-un loc amenajat, dotat cu o scenă, obiecte de recuzită, lumini colorate, un balcon.

În psihodramă oamenii află ce înseamnă să înveți prin a face. Grupul are o atmosferă prietenoasă și stimulatoare care îndeamnă persoana să se exprime prin a pune în scenă diferite dimensiuni ale vieții sale. Dând viață pe scenă situațiilor problematice, psihodrama facilitează stabilirea unui echilibru mai armonios între exigențele intrapsihice și cerințele realității prin redescoperirea și antrenarea resurselor de spontaneitate și creativitate ale persoanei. Omul devine atomul propriei vieți, un scenariu care se scrie în vivo. Scena înlocuiește divanul și devine spațiul în care se pun în acțiune conținuturile lumii interne. Aici individul se întâlnește cu resursele, îndoielele, dorințele, blocajele și visele sale, pe care le explorează într-un cadru securizant.

Psihodrama intervine în mod esențial asupra relațiilor, prin tehnicile sale specifice metodelor de acțiune (dublul, inversiunea de rol, oglinda, solilocviul, sociometria). Ea produce o restructurare a modurilor disfuncționale "de a fi" în raport cu ceilalți, provoacă persoana să descopere răspunsuri noi la o anumită situație și să devină o ființă autonomă și spontană.

Atomul social este o diagramă sau o figură care reprezintă nucleeele tuturor indivizilor cu care simțim că ne aflăm într-un raport emoțional. Studiul acestor atomi și a relațiilor dintre ei este important pentru înțelegerea relațiilor pe care le avem cu persoanele semnificative din viața noastră.

Atomul social oferă posibilitatea de ne vedea pe noi înșine. Acest feedback clar, concis și obiectiv pentru propria persoană ne ajută să depășim rezistența produsă de noi. Atomii sociali sunt un instrument extrem de flexibil și adaptabil de măsurare ce pot fi de ajutor în explorarea unei mari varietăți de circumstanțe.

Sociograma acțională este un atom social transpus în acțiune. După ce un protagonist a încheiat atomul lui social este invitat să-l transpună în scenă. Întreg atomul social sau doar o

parte poate fi distribuit alegând membrii din grup pentru a juca rolurile auxiliare. Sociograma acțională formează o imagine concretă atât în minte, cât și pe scenă, ajutând protagonistul să înțeleagă mai bine de unde a venit. Atomul social este constelarea vizibilă a înălțuririi de tele a individului, nucleele tuturor indivizilor de care o persoana este legată emoțional în același timp. Ajunge până acolo unde ajunge tele, reprezentand relații care sunt aproape, departe, vii sau moarte. Este suma structurilor interpersonale rezultate din alegerile și respingerile unui individ.

Diferite nivele ale atomilor sociali

Atom social psihologic - este compus din oameni care sunt cel mai intim legați de noi, cu care avem cea mai puternică conexiune tele. Reprezintă vizual catena tele a individului.

Atom social - reprezintă cel mai mic număr de oameni de care avem nevoie pentru a fi echilibrați.

Atomul colectiv - reprezintă cel mai mic număr de grupuri de care avem nevoie. Include structuri formale cum sunt: familia, jobul, școala, hobby-urile.

Expansivitatea emoțională - în orice atom există oameni cu care nu suntem legați în mod intim, dar cu care simțim o conexiune tele; sunt mai mult decât niște cunoștințe distante.

Volumul cunoștințelor - include orice persoană cu care am venit în contact și cu care am devenit cunoștințe. Măsoară gama de contacte sociale.

Pentru a înțelege dinamica psihodramei este necesară cunoașterea a ceea ce se cocretizează pe scena psihodramatică, în special a conceptelor de tele, foame acțională, sisteme tensionale deschise, autopoeza, concretizare și transa psihodramatică subsecventă.

Tele este cea mai simpla unitate de sentiment dintre doi oameni. Este o empatie în dublu sens, o simțire a realității celuilalt, este legătura care menține oamenii împreună. Nu este sinonimă cu transferul. Este un proces reciproc, curge în două direcții descriind sensul conectării dintre doi oameni. Tele este experimentat ca un sentiment de înțelegere nonverbal, de a fi văzut și înțeles de o altă persoană.

În acțiune tele implică o disponibilitate de a juca rolul auxiliar combinând gândirea și emoțiile în sprijinul plus – realității protagonistului, astfel încât să nu se detașeze de propria experiență. Tele deschide drumul către încredere oferind un surrogat real cu ajutorul căruia se explorează și testează conectările în realitate.

Tele permite aducerea pentru analiza în aici și acum a unui sistem autoiluzinant, făcând materialul inconștient-conștient prin experimentarea în acțiune astfel încât să fie rețrăit și rezolvat.

Moreno a delimitat patru stadii majore ale dezvoltării legate ca nume de rolurile acționale: dublul, oglinda, eul auxiliar și inversiunea de rol.

Stadiul dublului începe să ne dezvolte esența pe măsura ce trecem prin oglindă, stadiul în care informația din exterior contribuie la formarea eului. Urmează apoi stadiul eului auxiliar, începutul unei conștientizări a separării; devenim conștienți că lumea nu este doar o extensie a noastră, ci este împărțită cu alte persoane complet separate de noi. Intervine apoi stadiul inversiunii de rol. Acesta este începutul emaptiei, când suntem cu adevărat capabili să ne poziționăm în locul altuia și să vedem lumea ca și cum ar vedea-o el.

Conceptul de întâlnire:

“O întâlnire între doi,

Ochi în ochi, față în față

Și când tu vei fi aproape

Eu voi lua ochii tăi

Și-i voi pune în locul alor mei

Iar tu vei lua ochii mei

Și-i vei pune în locul alor tăi

Și atunci eu te voi privi cu ochii tăi

Iar tu mă vei privi cu ai mei.”

Psihodrama are scopul de o analiză totală de către pacient în obținerea creativității, spontaneității, a resurselor interioare și de a re trăi evenimente îmbogățind experiența trăită.

Bibliografie

Moreno, J. (2010): Scrieri fundamentale. Despre psihodrama, metode de grup si spontaneitate. Bucuresti: ed. Trei