

Despre psihodramă

Avram Carmen

Psihodrama este o metodă terapeutică și de consiliere de sine stătătoare. Ea abordează personalitatea atât din punctul de vedere al specificității individuale, cât și al integrării acesteia în structurile sociale. Bazele teoretice ale psihodramei servesc la explicarea dezvoltării indivizilor, a grupurilor și a sistemelor sociale, precum și a tulburărilor acestora.

J.L.Moreno este unul dintre întemeietorii psihoterapiei de grup și întemeietorul psihodramei. În concepția lui despre om și viață individul, 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.

Cu posibilitățile ei creative, bazate pe joc, psihodrama crează condițiile evocării unor situații de viață cu scopul deschiderii de noi perspective în autocunoaștere și dezvoltare. Cu ajutorul metodelor specifice ale psihodramei pot fi experiențiate și făcute transformabile cele mai diferite situații de viață, de asemenea procesele sociale în grupuri, organizații și societate. Prin procedura sociometrică se fac vizibile structurile sociale și relaționale dintr-un grup, devenind astfel accesibile dimensiunii sociale și politice.

Psihodrama este o metodă de psihoterapie care explorează prin acțiune problemele individului. Se aseamănă cu teatrul. Este prin excelență o metodă de lucru în grup. În grupul de psihodramă fiecare persoană devine agent terapeutic pentru ceilalți. Se desfășoară într-un loc special 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 scena 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 actorul 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, îndoielile, 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 anume situație și să devină o ființă autonomă și spontană.

Psihodrama are ca obiectiv principal sporirea impulsivității emoțiilor, într-o manieră organizată, însă creativă. Pacientul poate descoperi și explora propriile conflicte și disfuncții interne și externe, prin intermediul teatrului. Cu ajutorul celorlalți membrii ai grupului, protagonistul va învăța multe despre aptitudinile sale interpersonale și va asimila tehnici necesare pentru a realiza schimbări pozitive în comportamentul său.

Elementele de bază cu care operează psihodrama sunt protagonistul - persoana sau persoanele alese să reprezinte tematica grupului, ego-urile auxiliare - membrii grupului care își asumă rolurile persoanelor importante pentru pacient, audiența - membrii grupului care asistă la dramă și reprezintă lumea în general, scena - spațiul fizic în care se desfășoară acțiunea - și regizorul - terapeutul care ghidează participanții la proces.

Tele este structura primară a comunicării interpersonale.

Grupul este un loc al schimbării. Psihanaliza nu poate să participe decât cu ceea ce este implicit ei – inconștientul și transferul. În varianta moreniană inconștientul lua (și ia în continuare) forma „tele-ului” adică a acelor relații care se stabilesc între membrii grupului și care pot să fie de la simpatie maximă la antipatie maximă. Aceste relații nu sunt explicate ca având o formă anume și devin „axiome” ale grupului. Nu știm de unde provin ele și nici nu devine un obiectiv cunoașterea acestora. Dar ele par inconștiente și nu sunt traduse în nici un fel. Necesitatea conceptului de „tele” este inevitabil. El, în fapt, este și motivul pentru care există o psihodramă psihanalitică, Moreno lăsând o poartă deschisă spre introducerea inconștientului în grup.

Peter Kellerman (1992) subliniază în cartea sa „Focus on psychodrama” că fenomenul de catharsis, fenomenul de insight (înțelegerea), și fenomenul tele (relațiile interpersonale), sunt factori terapeutici esențiali în cadrul psihoterapiei de grup psihodramatice. Eliberarea emoțională întregită de un apel la rațiune și susținută de un anumit tip de relații interpersonale capătă proprietăți terapeutice. Fenomenul tele denumește cea mai simplă unitate de sentiment, transmisă de la un individ la altul.

Atomul social este o unitate socială la care participă persoana pentru satisfacerea nevoilor afective. Exemple de atomi sociali sunt: școala, familia, locul de muncă, cluburile sportive, etc.

Atomul social este unitatea socială ulterior indivizibilă la care un individ participă pentru a-și satisface propria nevoie de expansiune afectivă. Fiecare individ poate să se recunoască într-un număr indefinit de atomi sociali, după cum indefinite sunt și criteriile după care pot fi specificați atomii sociali cărora le aparțin. Poate fi vorba despre familie, de locul de muncă, de clubul sportiv, de grupul parohial, de amicii de week-end și așa mai departe. Miliarde de atomi sociali se încrucișează, se intersectează și se multiplică în cursul unei vieți umane; fiecare din noi e protagonistul și artizanul formării, creșterii, multiplicării, dizolvării și renașterii tuturor atomilor sociali care se compun și se descompun în caleidoscopul universului uman. Se poate spune că un atom social a ajuns la o structură semnificativă pentru un individ dat când între acesta și celelalte persoane prezente în aceeași unitate socială s-au stabilit relații emoționale reciproce. Un atom social nu e o simplă construcție a minții: e o rețea reală de energie care radiază de la fiecare individ și se reîntoarce la acesta într-o continuă mișcare determinată de forțe mutuale de atracție și respingere prezente în fiecare moment al existenței sale.

Creativitatea este expresia inteligenței, manifestată prin actul concret al creației, văzută de Moreno ca element de bază pentru creșterea și dezvoltarea societății.

Dublul este funcția îndeplinită de o persoană care ofera unei alte persoane un stimul care să determine dinamica mentală orientată spre discursul interior

Grupul de psihodramă are 3-12 participanți, fiind condus de un “regizor”, care coordonează intrarea participanților în diverse roluri. Grupul de psihodramă se confruntă astfel cu realitatea psihologică.

Intalnirea este raportul de reciprocitate între două persoane. În inversiunea de rol protagonistul joacă o parte a celuilalt, astfel încât eul devine observator în raport cu “actorul”, învățând modalități noi de a acționa. Eul auxiliar este un membru al grupului, ales de protagonist pentru a juca o parte din reprezentația psihodramatică. Protagonistul este propriul rol jucat pe “scena psihodramei”. Scaunul auxiliar este un element folosit ca auxiliar pentru protagonist. Semirealitatea este realitatea născută din lumea psihologica interioară. Sociometria este ansamblul de tehnici prin care forța de atracție pozitivă (tele pozitiv) și cea de respingere (tele negativ) devin reprezentabile între membrii grupului. Sociometria grafică este desenul schematic al unui atom social specific. Sociometria de acțiune este o metodologie de acțiune pentru a evidenția felul în care o persoană este percepută de membrii grupului. Solilocviul este exprimarea liberă a sentimentelor. Oglinda este o interacțiune prin care se produce dinamica mentală ce duce la aflarea unor aspecte despre sine ca urmare a

imaginilor relative construite de ceilalți. Spontaneitatea este disponibilitatea de mobilizare a energiei. Scena de psihodramă este un loc în care se exprimă conținuturile mentale prin reprezentare teatrală.

Despre autor:

Carmen Avram este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă