

Aspecte integrative în psihodramă

Bucur Ionela Larisa

Termenul de psihanaliză este compus din „psyche”(minte) și „dramă” (acțiune) și semnifică „minte în acțiune”, adică o abordare psihologică prin care conținuturile mentale pot deveni concrete și observabile datorită acțiunii. Acțiunea este ceea ce se întâmplă în „aici și acum”, iar teatrul de psihodramă este locul în care membrii grupului se întâlnesc.

Jacob Levy Moreno este unul din părinții psihoterapiei de grup, născut la București în 1889. Se pare că acesta i-ar fi spus lui Freud, cu ocazia unei întâlniri din 1912, la clinica psihiatrică a Universității din Viena: „Încep de acolo de unde a ajuns domnia dumneavoastră. Vă întâlniți cu ceilalți în cadrul artificial al cabinetului domniei voastre, în vreme ce eu îi întâlnesc pe stradă sau acasă la ei, în mediul lor familial. Domnia voastră le analizați visele. Eu caut să le insuflu curajul de a mai visa”.

Bazată pe tehnicile de acțiune și pe resursele spontaneității și creativității, psihodrama are o largă aplicabilitate în domenii variate ale psihoterapiei clinice, ale dezvoltării personale și în sfera formării profesionale și educaționale .

Prin psihodramă îți oferi posibilitatea de a te vedea pe tine și pe ceilalți în acțiune, „a acționa” exprimându-ți propriile gânduri și nu în ultimul rând în a putea să-ți cauți noi căi de deslușire a răspunsurilor corespunzătoare propriilor nevoi .

Fiind o psihoterapie de grup centrată pe individ, în psihodramă unul din obiectivele terapeutului este cel de transformare a grupului într-un conținător suficient de capabil să ofere individului încrederea necesară autoexpunerii sale, conținător care să poată oferi funcțiile de dublu și oglindă.

Dublul este acțiunea prin care se dă voce conținuturilor mentale, senzațiilor, emoțiilor și nevoilor; o persoană poate să-și satisfacă dublul sie însăși prin introspecție și unei alte persoane prin intermediul empatiei (a simți ce trăiește celălalt). În psihodramă funcția de dublu se activează când membrii grupului reușesc să simtă nevoia unui coleg din grup și să o redea într-o manieră concretă sau simbolică.

Oglinda este acea funcție care se activează atunci când o persoană se află în fața unei imagini de sine primită de la o altă persoană. Această funcție este individuală tocmai prin capacitatea sa de a stimula percepția de sine în sensul analogiei dintre caracteristicile proprii și imaginea primită (de ex.: eu sunt într-adevăr așa cum mă vede, nu mă recunosc, nu sunt deloc așa) .

Elementele setting-ului psihodramatic sunt: scena, subiectul sau pacientul, directorul, staff-ul terapeutic sau eurile auxiliare și auditoriul.

Derularea psihodramei necesită un cadru foarte simplu și puține mijloace, o cameră suficient de mare, încât să rămână destul spațiu între jucători și protagonist, așezați față în față sau în cerc, psihodramatistul aflându-se alături de protagonist. Regula fundamentală este aceea de a propune o scenă și de a distribui rolurile, echivalent al asocierii libere. Durata obișnuită este de 20 până la 30 de minute, urmată de un interval de schimburi de păreri.

Grupul este contextul care produce sănătate. „Fiecare persoană poate fi agent terapeutic pentru o alta“ (J.L.Moreno). Grupul condus prin metodologia psihodramatică oferă și garantează un climat securizant, conținător, care facilitează autoexprimarea indivizilor, împărtășirea de informații și emoții, crearea de evenimente și activități adecvate care să reducă anxietatea și să elibereze spontaneitatea, mobilizând persoana atât în plan corporal și emoțional, cât și reflexiv.

Moreno explica rolul ca fiind forma reală și perceptibilă pe care Sinele o capătă. Este forma operativă pe care individul și-o asumă într-un moment în care reacționează într-o situație specifică în care sunt implicate alte persoane sau obiecte. În toate evenimentele, rolul reprezintă expresia subiectului care acționează în relația cu celălalt, în timp ce acesta primește acțiunea sa.

Terapeutul, numit în psihodramă regizor, își asumă un rol activ prin care propune grupului sarcini precise, cu timpi și spații bine determinate, catalizând energiile fizice și psihologice ale membrilor grupului spre accesarea resurselor, imaginilor, amintirilor, dorințelor, sentimentelor. Directorul/regizorul, numit și psihodramatist, este conducătorul terapiei, promotorul acțiunii, regizorul reprezentației și analistul materialului psihic.

Subiectul / pacientul / clinetul este cel pe care îl numim în psihodramă în mod universal protagonist. Moreno a început să utilizeze acest termen începând cu anii 50.

Se numește „eu auxiliar“ orice membru al grupului care a fost ales de protagonist pentru a juca un rol în reprezentația psihodramatică și care, pentru aceasta se desprinde de auditoriu și intră pe scenă pentru a fi actor. Acest actor întrupează în „aici și acum-ul“ psihodramatic fantasmеle lumii protagonistului (ex.: o teamă, o dorință, un ideal, o suferință psihică) ca și alți semnificativi ai vieții reale (persoane sau realități personificate) .

După ce este ales protagonistul, ceilalți membri ai grupului se retarag în spațiul rezervat și vor constitui auditoriul. Este adevărat că doar câțiva membrii ai grupului sunt chemați pe scenă de către protagonist pentru a întrupea fantasmеle, în timp ce ceilalți rămân în auditoriu. Cu toate acestea, ei nu rămân într-un totu simpli spectatori, datorită convenției care stabilește disponibilitatea de a apărea o detașare reflexivă față de ceea ce urmează a fi reprezentat. Participarea auditorului este ultima fază a sesiunii de psihodramă, în care membrii grupului sunt chemați să verbalizeze propriile emoții și conflicte trezite de reprezentarea protagonistului. Pentru cel care a fost în centrul atenției grupului este foarte important să asculte care au fost emoțiile trăite de Eu-rile auxiliare când au jucat personajele din scenă.

Autoexprimarea fiecărui membru al grupului are loc între subiecți care își enunță propria specificitate și o recunosc și pe cea a celorlalți. În termeni morenieni: fiecare, exprimându-se, se vede cu ochii altora și se vede cu proprii ochi specificitatea celui alt care se exprimă. În acest moment al comuniunii- numit catharis integrativ grupal – nu se ajunge la pierderea granițelor personale ci dimpotrivă, afirmarea identității fiecăruia și a puterii lui de a o exprima.

Să te implici în realizarea unei psihodrame presupune o întrevvedere prealabilă individuală, la finele căreia este formulată indicația, după o evaluare a naturii conflictelor pacientului/ clientului, a particularităților apărărilor și rezistențelor sale, ca și ale funcționării mentale. Este important ca acestuia să i se explice nu doar ce este o psihodramă, ci și motivele acestei indicații, ca și motivele pentru care poate prezenta interes pentru el propunerea de a juca un rol în mijlocul unui grup, în loc să vorbească în cadrul unei relații în doi. De asemenea este foarte important formarea terapeuților în tehnica psihodramei, grație acestui travaliu de elaborare în comun, pornind de la o experiență împărtășită și nu doar relatată.

Bibliografie

Rașcău, R. (2001). *Psihologie clinică. De la tradiție la modernitate*. București: Polirom.

Vulcu, R. (2000). *Psihodrama – o psihoterapie de grup centrată pe individ. Repere teoretice și metodologice. Analiză de caz*. București: ed. Universității din București.

Wildocher, D. Și Braconnier, A. (2006). *Psihanaliză și psihoterapii*. București: Trei.

Ionela Larisa Bucur este psihoterapeut în formare în cadrul Asociației de Cercetare, Consiliere și Psihoterapie Integrativă.