



SOCIETATEA DE PSIHODRAMĂ "J.L. MORENO"

Psihodrama 1.1 August 2010

PORTI ȘI PUNȚI



Regele își puse curtea la încercare, căci numeroși oameni puternici și înțelepți se aflau în jurul său, am o problemă și

vreau să văd cine e în stare să o rezolve, spuse conducându-i pe toți la o ușă enormă, mai mare decât văzuse cineva vreodată, iată aici cea mai mare și cea mai grea poartă din regatul meu, care din voi va putea să o deschidă? Unii dintre curteni se uitară doar dând din cap, alții, care se numărau printre înțelepți, se adunară la sfat, recunoscând însă că nu pot să o facă, doar un vizir se duse la ușă, o examină, își plimbă degetele de-a lungul ei, atinse clanța, potrivită ca mărime cu cea a ușii, apoi cu o smucitura trase puternic și ușa se deschise, fusese deschisă de la început, și nimic altceva nu era necesar decât bunăvoința de a încerca și dorința de a lua hotărârea. (Nossrat Peseschkian, *Povești orientale – Despre curajul de a risca o încercare*).

Intrând în castel, curiosului i s-a dat o lingură cu un lichid misterios și a fost sfătuit, du-te pe unde vrei, nici o poarta nu îți este închisă pe drumul tău, dar să ai grijă ca picătura să nu se verse din lingura ta, acesta își începu vizita și trecu prin minunate încăperi, cu pereți acoperiți de cele mai frumoase broderii, trecu pe lângă lucrări de o măiestrie nemaivăzută, pe lângă extraordinare picturi și sculpturi, pe care nici ochi nu le-au văzut nici mâini nu le-au atins, pașii pe dalele încrustate cu semne cabalistice, pe sub bolți încărcate de istorie și prin coridoare în care șoaptele încă se mai păstrau alături de foșnetele rochiilor înfoiate, în care zgomotele săbiilor încrucișate se suprapuneau cu

ÎN VILNIUS SĂRBĂTORIND DOUĂ EVENIMENTE

*Cea de-a 20-a Conferință Aniversară PİfE din Vilnius,
Lituania, noiembrie 2009*

Privind fotografia care-i prezintă pe toți participanții, nu pot să nu-mi aduc aminte de o mare aniversare. De fapt, o dublă aniversare: a celui de-al 10-lea Congres PİfE, precum și a douăzeci de ani de existență PİfE.

O întâlnire care a fost organizată pentru membrii PİfE și invitați de către Asociația Lituaniană de Psihodramă. Ceea ce am apreciat în mod deosebit a fost ospitalitatea și căldura pe care ni le-au arătat oamenii locului și comisia de organizare.

Douăzeci de ani de PİfE — o prezență deja semnificativă în istoria psihodramei. Simbolul PİfE este Europa și Taurul. Cel din urmă a fost ales deoarece reprezintă puterea creativă a zeilor cerești. Taurul este, de asemenea, animalul asociat lui Poseidon, zeul oceanului și al furtunilor, precum și lui Dionisos, simbol al fertilității masculine. Jason a trebuit să îmblânzească ambii tauri pentru a obține lâna de aur. Doi tauri care erau puternici și violenți. Pentru erou, acest episod semnifică nevoia de a-și îmblânzi propriile pasiuni covârșitoare înainte de a fi în stare să culegă lâna de aur ce atârna de crengile unui copac, un simbol spiritual. La rândul său, Zeus s-a transformat într-un taur înainte de a o răpi pe Europa de pe meleagurile sale natale asiatice, aducând-o pe noul continent.

Astfel, PİfE, cu al său simbol al Taurului și al Europei, traversează câmpul psihodramei călătorind prin țările Europei. Conferințele sale sunt puncte de întâlnire pentru marele grup al psihodramei europene; întâlnirile parcurg pașii urmați de J.L. Moreno.

Nu trebuie să uităm că instituția congreselor are ca scop adunarea acestui grup și dezvoltarea gândirii politice și sociale în cadrul său științific. Subiectul cercetării noastre este reprezentat de tratamentul psihodramatic, mai cu seamă tehnica, aplicarea și structura sa. Congresele oferă participanților posibilitatea de a discuta constituirea structurilor noastre în funcție de nevoi și direcția de dezvoltare și, prin urmare, de a determina istoria unei instituții. Astfel, un congres este întotdeauna un eveniment important pe care trebuie să îl frecventăm, să îl onorăm și să îl considerăm drept un punct de referință în istoria PİfE. De asemenea, el este locul în care ni se cere să votăm, locul în care o organizație științifică, precum și o echipă se va defini într-un mod dinamic. Așadar, trebuie să ne reamintim că psihodrama aparține Terapiilor de Grup, așa cum le-a definit J.L. Moreno.

Privind la fotografie, mă gândesc la zilele pe care le-am petrecut cu ceva timp în urmă în Vilnius și nu pot să nu o onorez pe Ildikó Mävers ca membru istoric al PİfE în domeniul psihodramei și al supervizării psihodramatice.

Douăzeci de ani de PİfE în Vilnius, iar eu am avut onoarea, împreună cu Stylianos Lagarakis, colegul meu, să accept organizarea următorului congres în Grecia. În colaborare cu alți colegi greci, am preluat responsabilitatea de a aduce taurul în Atena, pe un alt periplu prin Grecia. Vă așteptăm cu toții în Grecia în 2011.

Yorgos Chaniotis,

Coordonator al Secției de Psihodramă a HAGAP, Grecia.

jurăminte pe vecie, străbătu bibliotecii în care tomuri unice ascundeau adevăruri nerostite, și ajunse din nou de unde a plecat, ce ai văzut, îl întrebă paznicul castelului, nimic, căci am fost atât de preocupat să nu vărs nici o picătura din lingura mea, ce magică poțiune mi-ai turnat îl întrebă pe acesta, doar apă, fu răspunsul său. (Coelho, *Alchimistul*)

Alice stătea în fața a două porți, una mult prea mică, pe care nu ar fi încăput niciodată și alta imensă, la clanța căreia nici măcar nu ar fi putut ajunge, pe masa de lângă ea erau două sticlucle și pe fiecare dintre ele scria – *drink me*, pe care să o bea? (Carroll Lewis, *Alice în țara Minunilor*)

În timpul războiului dintre bosniaci și croați orașul Mostar a fost bombardat, printre multele monumente, vestigii și valori inestimabile, aflate de mult în patrimoniul mondial, care au fost distruse de ura oarbă a naționalismului îndârjit a fost darămat un pod istoric, ce lega cele două maluri, dar nu numai, ce unea cele două comunități, și nimic nu a fost reconstruit până nu a fost refăcut podul, puntea între cele două identități fără de care Mostar n-ar mai fi fost Mostar, ci doar un oraș cu două cartiere despărțite de apele învolburate ale războiului.

Barcelona: și cea mai frumoasă călătorie pe care o poți face e în turnurile ce alcătuiesc *Poarta Marină*, pășești pe dalele care se succed într-o spirală perfectă, săpată în zidul turnului, în însăși materia ce alcătuiește lumea și care se întinde ca o punte între Pământ și Văzduh, între Clipă și Nemurire, și de ar fi să le numeri, dalele și nu clipele care duc spre cer, sunt exact 364, ajuns la ultima dintre ele te afli în fața unei uși prea strâmte și prea joase ca să poți trece fără să te apleci umil, oricât de mândru ai fi, oare în fața genului lui Gaudi sau în fața lui Dumnezeu însuși, de parcă ar fi două lucruri diferite. (Gaudi, *La Sagrada Familia*).

În dorința de a găsi cele mai potrivite simboluri pentru bancnotele noii Europe Unite, discuțiile au fost interminabile, fiecare vrând să își impună propriul model, cunoscutul artist, nemuritorul filosof, istoricul cel fără de care, alegerea finală a fost pentru Punct și Porți, singurele care pot crea un spațiu comun, fără a ne impune propria alegere, fără a-l uita pe celălalt.

Doar câteva gânduri despre porți și puncte, ce alegem, punctele care înseamnă drumul sau porțile care înseamnă decizia, câte porți deschid zilnic în drumul meu spre casa de seară, probabil câteva zeci, câte dintre ele sunt importante, toate, dacă vreau să ajung înapoi, pe lângă câte alte uși, în spatele cărora e viața adevărată trec fără ca măcar să încerc să văd dacă sunt deschise sau nu?

Azi vă invităm să deschideți o poartă, să treceți o punte, una dintre multe.

Albini Horațiu Nil
Președinte SPJLM

O INTRODUCERE ÎN PSIHODRAMĂ

Marcia Karp



Marcia Karp: deține titlul de Magister, obținut la UKCP, și a fost în trecut Președinta Onorifică al Asociației Britanice de Psihodramă, precum și membru al Asociației Internaționale pentru Psihoterapie de Grup și Procese de Grup. Este membru fondator al FEPTO, beneficiar al Premiului J.L. Moreno pentru Întreaga

Activitate, conferit de către Societatea Americană pentru Psihoterapie de Grup și Psihodramă, fiind de asemenea distinsă cu Premiului pentru Întreaga Activitate de către BPA.

A editat în colaborare trei cărți despre psihodramă, *Psihodrama: inspirație și tehnică*, *Psihodrama de la Moreno încoace și Ghid de psihodramă*, publicate la editura Routledge. Marcia călătorește frecvent în mai multe țări pentru a preda psihodrama. Practică psihodrama pe cont propriu în Londra, Anglia.

O fetiță și-a întrebat mama: “Ce este viața?” Mama i-a răspuns: “Viața este ceea ce îți se întâmplă în timp ce aștepți să crești.”

Psihodrama a fost definită ca o modalitate de a practica viața fără a fi pedepsit pentru greșelile comise; în alte cuvinte, de a practica creșterea în timp ce ești angajat activ în procesul în sine. Acțiunea ce are loc în grup este o modalitate de a privi propria noastră viață în timp ce ea se desfășoară. E un fel de a privi la ceea ce s-a întâmplat și ceea ce nu s-a întâmplat într-o situație dată. Toate scenele au loc în prezent, deși o persoană ar putea dori să interpreteze ceva din trecut, ori un lucru din viitor. Grupul pune în scenă un segment de viață ca într-un videoclip privit prin ochii protagonistului sau al subiectului sesiunii. Reprezentarea personală a adevărului de către protagonist poate să deschidă ochii unei alte persoane care privește, care poate să o vadă ca o reflecție a efortului de a exprima ceea ce este real. J.L. Moreno, cel care a fondat psihodrama în Viena la începutul secolului al XX-lea, a descris-o ca “o explorare științifică a adevărului prin metoda dramatică”. Moreno (1953) a observat că până în acel moment existase știință fără religie și religie fără știință. El a intuit că un pas înainte ar putea fi reprezentat de către combinația lor: “O procedură cu adevărat terapeutică nu poate avea ca obiectiv nimic mai prejos decât întreaga omenire”.

Psihodrama a fost definită ca o modalitate de a practica viața fără a fi pedepsit pentru greșelile comise.

Psihodrama a fost desemnată ca o metodă de psihoterapie în grup. Moreno avea mare încredere în valoarea grupului. Atunci când se întreba “Cine va supraviețui?”, cred că era de părere că supraviețuitorii vor fi aceia care-și folosesc și-și preiau propria lor

creativitate și spontaneitate și că aceștia vor supraviețui într-un grup. El obișnuia să spună: “Dacă Dumnezeu se va întoarce vreodată, El se va întoarce ca un grup”. Un grup poate trăi experiența a multor lucruri:

Nu suntem singuri.

Putem să ne simțim normalizați.

Ne întoarcem la constelația în care ne-am născut – grupul familiei.

Grupul poate împărtăși greutatea adevărului emoțional.

Această formă de împărtășire, trăită în mod diferit de către fiecare persoană, poate fi în sine eliberatoare.

A fi susținut emoțional sau fizic de către un membru de grup care nu a fost în prealabil implicat în poveste poate avea un efect terapeutic.

Instrumentele stabilite pentru metoda arcului psihodramatic sunt următoarele:

- un regizor
- grupul
- un protagonist
- euri auxiliare
- o scenă

Regizorul

În cele mai multe terapii, acesta este terapeutul, facilitatorul sau conducătorul grupului. Regizorul este o persoană instruită care ajută la ghidarea acțiunii. Regizorul este un co-producător al dramei, care preia indicii pornind de la percepțiile persoanei care a cerut ajutorul.

Câteva dintre sarcinile regizorului sunt următoarele:

- (a) Să creeze suficientă coeziune și un climat de grup constructiv.
- (b) Să stimuleze suficient membrii individuali ai grupului și să îi încălzească în vederea acțiunii.
- (c) Să ia în considerare dinamica grupului și să estimeze interacțiunea grupului la începutul unei sesiuni.
- (d) Să ghideze selecția adecvată a protagonistului și să ia în considerare ceilalți membri ai grupului care au fost luați în considerare, dar nu au fost aleși ca subiecți ai sesiunii.
- (e) Să întocmească un contract de tratament pentru sesiune, care reprezintă o pregătire a acțiunii, negociată împreună cu protagonistul.
- (f) Să stabilească o alianță terapeutică.
- (g) Să pregătească spațiul acțiunii sau scena pe care se desfășoară drama terapeutică.
- (h) Să intervină pentru a oferi protagonistului suficientă libertate în alegerea focusului explorării.
- (i) Să identifice mesajele protagonistului, atât pe cele non-verbale, cât și pe cele verbale.
- (j) Să ancoreze contextul fiecărei scene atât în timpul, cât și în spațiul corect.
- (k) Să ajute la însușirea rolului de către fiecare eu

auxiliar.

- (l) Să identifice problemele centrale în procesul punerii în scenă și să ajute ca protagonistul să arate grupului ceea ce s-a întâmplat, mai degrabă decât să vorbească despre aceasta.
- (m) Să folosească tehnici psihodramatice, cum ar fi schimbul de rol, pentru a împinge acțiunea dinspre periferia problemei spre esența acesteia.
- (n) Esența problemei poate implica un catharsis al emoțiilor, un catharsis prin înțelegere, catharsis prin răsunet sau catharsis al integrării, pe care regizorul îl maximizează în mod corespunzător.
- (o) Să creeze suficientă securitate pentru protagonist și pentru grup.
- (p) Să asigure confidențialitatea în cadrul grupului, precum și siguranța fizică.
- (q) Să se asigure că psihodrama este un proces de grup și nu o terapie de la persoană la persoană ce are loc într-un grup.
- (r) Să realizeze o încheiere suficientă în punctul în care protagonistul și grupul integrează materialul prezentat în cadrul sesiunii.
- (s) Să ajute protagonistul să revină în grup la finalul sesiunii.
- (t) Să faciliteze feedback-ul de rol din partea acelor membri ai grupului care au interpretat roluri secundare de-a lungul sesiunii.
- (u) Să asigure catharsisul precum și integrarea acelor membri ai grupului care se identifică cu protagonistul și care pot împărtăși din experiența lor personală.
- (v) Să protejeze protagonistul față de răspunsuri distorsionate sau de analiză din partea grupului și să susțină fiecare membru al grupului care împărtășește experiențe sau momente similare atunci când sunt implicați la maxim în sesiune.
- (w) Să împărtășească din povestea vieții proprii, ori de câte ori e adecvat acest lucru.

Grupul

Dimensiunea medie a grupului de psihodramă este între zece și cincisprezece membri. Am văzut și grupuri de numai trei persoane, dar și de o sută. Materialul emoțional în grupurile mai mari pare să transcendă numărul de participanți și deseori persoanele au senzația că grupul se reduce în dimensiune, fiind uimiți de faptul că într-un grup de douăzeci și cinci de participanți ei sunt capabili să fie ei înșiși în mod spontan.

Există un număr de roluri societale reprezentate în cadrul fiecărui grup. De exemplu, dacă protagonistul este alcoolic, în cadrul grupului poate să existe o mamă, un frate/o soră, un partener sau un terapeut care, în procesul de împărtășire, își poate prezenta propriul punct de vedere asupra a ceea ce s-a întâmplat. Acest răspuns ce provine de la alte roluri poate oferi informații valoroase pentru protagonist. Dimensiunea de investigare socială

a problemei e mai bine documentată în cadrul sesiunii dacă sunt reprezentate o mulțime de roluri. Unul dintre aspectele grupului de psihodramă care îl delimitează de alte grupuri constă în multitudinea de roluri ce sunt reprezentate de către fiecare persoană ce face parte din grup. De-a lungul unei singure zile, fiecare dintre noi interpretăm o mulțime covârșitoare de roluri: părinte, fiu sau fiică, persoană calificată profesional, prieten, iubit(ă), cetățean, șef(ă), student(ă), ca să nu mai pomenim de toate rolurile somatice, cum ar fi cele din timpul somnului, alimentației sau a plânsului. În mod separat de rolurile pe care le interpretăm în propriile noastre vieți, ni se poate cere să jucăm un rol pentru o altă persoană din grup – o mamă muribundă, de exemplu. Dacă persoana selectată pentru a interpreta acest din urmă rol a fost percepută înainte drept apăsător, structura de roluri poate să se schimbe drastic într-un grup de psihodramă, permițând formarea unei alianțe pozitive între protagonist și persoana care interpretează rolul mamei muribunde, o alianță ce nu a existat în prealabil. Această schimbare constantă a structurii de roluri într-un grup previne rigiditatea de rol care survine în alte grupuri. Repertoriul de rol este lărgit de către fiecare membru al grupului ce interpretează un rol diferit de cel pentru care a devenit cunoscut în cadrul grupului. Un membru al grupului cu un respect de sine scăzut poate fi convins să interpreteze un rol îndrăzneț, surprinzând astfel atât propria-i persoană, cât și grupul, prin descătușarea creativității în fața comportamentelor ascunse, problematice și deprinse. Această rază de curaj motivează actorul pentru a produce mai mult și încurajează membrii grupului să se raporteze la el într-o manieră diferită.

Protagonistul

Am lucrat într-o vreme într-un teatru public în New York, la intersecția Străzii 78 cu Broadway, numit “Institutul Moreno”. În fiecare seară a săptămânii aveam un public, o scenă circulară de lemn și un regizor. O persoană așezată în fața, centrul sau spatele teatrului – un profesor, o casnică sau un tâmplar – putea să fie subiect al sesiunii de psihodramă la care fiecare a ales să participe.

Ființele umane au probleme. Normosis, un cuvânt inventat de către Moreno, prin care se înțelege efortul de a fi normal, tulbură ceea ce avem noi mai bun. Deși psihodrama a fost creată pentru a ajuta psihoticii, ea a evoluat într-o terapie a relațiilor cu aplicații la oricine. Protagonistul, adică cel care acționează direct, este vocea reprezentativă a grupului, prin care ceilalți membri de grup pot acționa la rândul lor. Protagonistul nu face altceva decât să afirme un aspect de viață pe care dorește să îl confrunte; de exemplu, frica mea de moarte, relația cu fiica mea, problema mea de autoritate la serviciu. Împreună cu protagonistul, regizorul încearcă să creeze scene care să ofere exemple ale problemei în prezent, observând posibilele modele comportamentale. A vedea

problema în prezent, a o vedea așa cum exista ea în trecut și a încerca o rezolvare prin stabilirea esenței sau rădăcinilor problemei este scopul final, astfel încât comportamentul viitor să conțină o abordare mai adecvată. “Spontaneitatea” vizată este definită ca fiind un răspuns nou la o situație veche sau un răspuns adecvat la o situație nouă. Ideea de a arunca scenariul a fost crucială pentru conceptualizarea psihodramei ca metodă de acțiune. Protagonistul are șansa de a revedea scenariul de viață pe care îl folosește, care poate să fi fost scris pentru totdeauna, dar care nu se mai potrivește cu cerințele vieții din prezent. O persoană căreia i s-a dat un scenariu care îi dictează să nu plângă poate să simtă că acesta nu mai servește felului în care funcționează în prezent. Cineva care nu a plâns niciodată datorită pierderii unui părinte, deoarece și-a însușit scenariul “celui curajos”, poate trăi ușurarea care vine prin eliberarea prin lacrimi, în conformitate cu o nouă definiție a curajului – curajul celui care îndrăznește să înfrunte ceea ce există înăuntrul propriei persoane. Acel curaj de a fi poate să nu fi făcut parte din repertoriul unuia dintre părinți, dar în cadrul acestui nou grup familial curajul poate găsi un nou climat, astfel încât să motiveze expresia sinelui, care se poate să fi rămas latentă timp de ani de zile.

Eul auxiliar

Chiar din primul grup la care m-am alăturat făcea parte o asistentă de psihiatrie care nu mi-a plăcut încă de la început. În timp ce interpreta rolul de protagonist, a fost rugată să aleagă o persoană din grup care să poată să-i înțeleagă gândurile intime și să o ajute să exprime ceea ce nu era în stare să spună. M-a ales pe mine pentru a-i fi dublul. M-a surprins alegerea ei, însă lucrând împreună cu ea ca o echipă ce încerca să exploreze adevărul ei intim, am descoperit că pot să o înțeleg foarte bine și am încetat să o displac. Ea m-a învățat, de asemenea, cât de mult din mine exista în ea și mi-a revelat adevărul că oamenii care nu ne plac au de obicei un comportament similar propriului nostru comportament; prin urmare, excludem tocmai acel lucru cu care nu ne putem confrunta în noi înșine.

Cineva care nu a deplâns vreodată pierderea unui părinte, deoarece și-a însușit scenariul “celui curajos”, poate să simtă ușurarea ce vine prin lacrimi, o dată cu o nouă definiție a curajului.

Eul auxiliar este orice membru al grupului care joacă rolul de reprezentant al unei persoane semnificative din viața protagonistului. Acesta poate fi un rol extern protagonistului, cum ar fi un membru de familie sau un coleg de serviciu. El poate fi un rol intern, de exemplu, sinele înfricoșat, eul copil sau vocea lăuntrică, precum în rolul pe care îl numim cel al dublului. Dublul contribuie la exprimarea a ceea ce nu este exprimat, cu sau fără cuvinte. Deoarece Moreno a considerat că drumul regal către psihic e reprezentat nu de către cuvinte, ci de expresia non-verbală, eul auxiliar poate exprima,

prin gesturi, poziție a corpului sau distanță, secretele nespuse în relație cu protagonistul. Odată am fost un dublu pentru un bărbat care purta o conversație relativ normală cu soția lui cu care era căsătorit de douăzeci de ani. Îi spunea că nu îi place să mănânce ficat și-și încheșta pumnii în timp ce vorbea. În calitate de dublu al său, mi-am încheștat și eu pumnii și am mers un pas mai departe. Am lovit cu pumnul în masă și am zis: “M-am săturat să nu mai fiu în eles, vreau să divorțez”. El a privit la mine șocat și i-a spus ei: “Asta vreau și eu!” Indiciul non-verbal a fost cel care a dezvăluit adevărul, nu cuvintele sale. Corpul lui a transmis adevărul în timp ce cuvintele sale îl mascau. Apoi a ales să își exprime adevăratele sentimente.

Eul auxiliar care interpretează rolul unui părinte pe moarte poate să își întindă brațele pentru a-și lua rămas bun de la protagonistul prins într-un năvod de emoții neexprimate. Chiar acele brațe pot să reprezinte ani întregi de iubire rămasă nerostită. Dacă protagonistul inversează rolurile și este capabil să spună sau să arate ceea ce nu s-a rostit în toți acei ani, răsturnarea de rol poate descătușa spontaneitatea zăgăzuită sau blocată în rolul său propriu de fiu. Deseori oamenii sunt mai spontani în rolul unei alte persoane, decât în cel propriu. Răsturnarea de rol este motorul care pune în mișcare psihodrama. Rolul de altă persoană semnificativă în cadrul grupului este modelat de către protagonist, iar mai apoi un membru al grupului intervine pentru a interpreta acel rol. Prin răsturnări cruciale de rol protagonistul trăiește o modificare a limitelor de rol, interpretând o altă persoană. Persoana care reprezintă eul auxiliar deține rolul care a fost atribuit și devine creativă în cadrul acestui rol, imaginându-și cum ar fi interpretat rolul de către persoana afată în acea postură. Rolul este interpretat prin prisma percepției protagonistului.

Scena

Psihodrama se bazează pe viața însăși. Spațiul în care trăiește o persoană este reprodus pe scenă. Dacă o conversație are loc în bucătărie, aranjăm masa și scaunele și oferim un loc imaginar pentru o fereastră, o chiuvetă, o ușă, un frigider etc.

Construirea realității spațiului unui individ face să fie mai ușor ca persoana să se transpună în acel loc și o pregătește pentru a produce sentimente care există sau nu există în acel spațiu. Când cineva își aduce aminte de o conversație ce a avut loc la o masă, în copilărie, e important ca persoanele din acea scenă să fie interpretate de către membrii grupului. Adesea, privind în acest fel la spațiul vital al unei persoane, putem descoperi mai mult decât am fi în stare după luni întregi de interviuri. Odată am fost invitată să iau parte la spațiul creat al apartamentului unui tânăr. Acesta a intrat ridicându-și picioarele neobișnuit de mult, ca și cum ar fi pășit, cu grijă, pe vârfuri. L-am întrebat de ce. “Îmi arunc cutiile

de lapte pe podea. Sunt peste tot”. Acest lucru indica izolarea, lipsa de vizitatori, indiferența față de mirosuri și înfățișare. Un indiciu important în privința alienării lui era oferit de locul în care trăia. Mai apoi, sarcina noastră a fost aceea de a afla de ce nu are prieteni și de ce a devenit o persoană izolată. Cuvintele pe care le rostise până atunci acopereau realitatea, dar “scena” pe care trăia ne-a oferit o realitate de încredere.

Fazele psihodramei

Orice psihodramă are trei faze:

- Încălzirea
- Punerea în scenă
- Împărtășirea

Încălzirea

Încălzirea are scopul de a produce o atmosferă de potențialitate creativă. Prima fază creează un spațiu de siguranță în care individul poate să înceapă să aibă încredere în regizor, grup și metodă. Când încălzirea te îmbrățișează e posibil să devii ceea ce credeai că nu poți să fii, să exprimi ceea ce părea imposibil de exprimat.

Există mai multe feluri de a încălzi un grup. Moreno făcea acest lucru prin “cunoașterea” fiecăruia și încurajând persoanele să discute cu ceilalți. O persoană ce avea o temă a fost acceptată de către grup în rol de protagonist. O altă modalitate este ca regizorul să aleagă un protagonist, unul pe care îl consideră pregătit pentru activitate. O altă alternativă provine din exercițiul creativ de grup, care va furniza subiectul sesiunii. Acest procedeu se numește încălzire centrată pe protagonist. În încălzirea prin nominalizare personală persoanele pot ele însele să se ofere să devină subiecți. Aceste sugestii sunt modalități de selectare a protagonistului oferite prin încălzire, în timp ce încălzirea în sine face posibil ca persoanele să-și dezvolte mai ușor încrederea în grup, să simtă coeziunea și siguranța oferite de către grup și să-și prezinte problemele într-o atmosferă de dragoste, grijă și creativitate.

Interpretarea

În această parte a dramei, regizorul și protagonistul conduc activitatea dinspre periferia problemei spre esența ei. Psihodrama înseamnă literalmente acțiunea minții, revelând drama interioară, astfel încât această dramă lăuntrică devine o dramă exterioară. Regizorul se folosește de membrii grupului pentru interpretarea unor euri auxiliare ce reprezintă persoane semnificative ale dramei. Scena originală pentru psihodramă avea trei nivele desfășurate pe cercuri concentrice. Primul nivel era dedicat publicului, cel de-al doilea solilocviei (reprezentând spațiul din afara tumultului dramei), iar nivelul cel mai de sus era rezervat dramei ce urma să fie interpretată. Această schemă avea ca scop desfășurarea activității dinspre periferie spre esența problemei. Punerea în scenă, în cadrul celor mai multe sesiuni psihodramatice, are loc într-un spațiu special al scenei.

În timpul dramei ceilalți membri ai grupului nu stau în acel spațiu, exceptând cazul în care interpretează un rol. Scena pare a fi un spațiu ritualizat întrucât drama a început. Altfel spus, evenimentul care e menit să aibă loc în acel spațiu ia loc numai acolo. Psihodrama abordată în interiorul spațiului grupului, fără o scenă special atribuită, e adesea neimpresionantă, deoarece nu există limite spațiale sau metodologice.

Împărtășirea

Așa cum am descris în secțiunea referitoare la regizor, împărtășirea reprezintă ocazia pentru catharsisul de grup și integrare. Ea este menită a fi o “dragoste returnată”, mai degrabă decât un feedback, descurajând analiza evenimentului și încurajând identificările. Punctele de cea mai intensă implicare sunt identificate, iar fiecare membru descoperă cum e să fie protagonist la rândul său. Deseori, precum în drama greacă, membrul din public e purificat prin vizionarea punerii în scenă a poveștii de viață a altuia. Împărtășirea e menită a surprinde acest proces de învățare, permițând membrilor grupului să se purifice de emoții și cunoștințe dobândite. De asemenea, ea are ca scop normalizarea experienței protagonistului ascultând cum alții sunt în mod similar implicați la diferite nivele ale aceluiași proces. Uneori eficiența întregii sesiuni poate fi măsurată prin profunzimea sesiunii de împărtășire. O funcție suplimentară a împărtășirii este aceea de a fi o “răcire”, o modalitate de a reveni la realitățile noastre individuale după punerea în scenă în cadrul grupului.

Psihodrama relevă drama interioară astfel încât drama launtrică se transformă în dramă exterioară sinelui.

Pentru regizorii care învață, o parte suplimentară a sesiunii se numește procesare. Acesta este punctul în care raționamentul clar, presupunerile teoretice și contractul sunt dezbătute ca parte a regizării. Aspectele tehnice sunt revizuite de către regizor, formator sau de membrii grupului. Felul în care regizorul a trecut de la o scenă la alta, modul în care aspectele pot fi maximizate, ce a funcționat și de ce, precum și ce putea fi făcut în mod diferit sunt, în general, problemele care sunt discutate. Feedback-ul oferit celui care învață, precum și evaluarea regizorului, a sinelui și a colegilor sunt deosebit de valoroase.

Putere și avertismente

Există multe avertismente în ceea ce privește utilizarea psihodramei și a multora dintre tehnicile sale individuale. În primul rând, este important să existe un scop pentru utilizarea unei tehnici anume, deoarece folosirea unei tehnici fără un scop și previziune poate fi periculoasă pentru protagonist.

Unele tehnici pot fi prea puternice pentru un individ anume, unele pot fi prea ezoterice, iar altele prea înfricoșătoare.

Este important să fim conștienți de ușurința cu care un individ ni se poate dezvălui prin utilizarea acestor

tehnici, precum și de dificultatea și necesitatea atingerii unei încheieri. Psihodramaticianul trebuie să aibă grijă să nu confere unei sesiuni un final fantezist fericit în cazul în care nu există o bază în realitate pentru acest lucru.

Există secvențe ce necesită sensibilitate extremă în interpretarea lor scenică. Zi de zi avem de-a face cu probleme cum ar fi avortul, violul, incestul sau abuzul sexual. Pentru a realiza ceea ce este util protagonistului și pentru a-i menține totuși integritatea trebuie să acționăm cu grijă și discernământ (Goldman and Morrison, 1984).

Training-ul

Training-ul de psihodramă este un training post-universitar pentru profesii ce țin de sănătatea mintală. De obicei, el necesită un minim de doi sau trei ani după formarea profesională inițială. Psihodramaticienii oferă ei înșiși terapie și supervizare, având în același timp un trainer principal care le urmărește progresul lor clinic și teoretic. Deoarece psihodrama este un instrument terapeutic puternic, ea trebuie folosită numai de către cei care au o pregătire în acest domeniu.

Eficiența

Există o literatură vastă despre factorii terapeutici în cadrul psihoterapiei de grup. (Bloch și Crouch, 1985). În 1955, Corsini și Rosenberg au făcut recenzia a peste 300 de articole despre psihoterapia de grup și au propus trei categorii principale pentru analiza rezultatelor: emoțional, cognitiv și acțional.

Yalom (1975) a găsit că învățarea interpersonală împreună cu catharsisul, coeziunea și încrederea au fost factorii cei mai apreciați de către subiecți.

Peter Felix Kellermann (1992) a conchis în două studii că încrederea, catharsisul și relațiile interpersonale sunt factorii terapeutici esențiali în cadrul psihoterapiei de grup psihodramatic.

Grete Leutz sugerează că a face un conflict tangibil, concret și vizibil îl face în același timp dispensabil și astfel persoana se poate schimba (Leutz, 1985). Această transpunere a unui proces din inconștient în conștient face posibil ca persoana să câștige controlul asupra propriului comportament.

Kellermann (1992) oferă următorul model pentru a ilustra acele aspecte ale psihodramei care facilitează progresul terapeutic.

| Un mod al aspectelor terapeutice în psihodramă | | | | | |
|--|---|----------------|---------------------|---|---|
| T | D | Emoțional | Catharsis | R | Î N C H E I E R E |
| E | E | Cognitiv | Încrederea acțiunii | E | |
| R | P | | | Z | |
| A | R | Interpersonal | Tele | I | |
| P | I | | | S | |
| E | N | Imaginar | Ca și cum | T | |
| U | D | | | E | |
| T | E | Comportamental | Interpretare | N | |
| U | R | | | | |
| L | I | Non-specific | Magie | | |

Rezultatul psihodramei

Unii specialiști care nu au cunoscut psihodrama pentru o perioadă suficient de lungă ezită să îl folosească ca metodă terapeutică. Mulți tind să dramatizeze exagerat componenta sa de proces și pun accent pe presupusele sale pericole. Alții îi exagerează virtuțile sale într-un mod naiv și superficial care contravine celor mai elementare precepte ale psihologiei sociale. Ambele grupuri nu conștientizează eforturile relativ recente care au fost făcute pentru a investiga în mod științific potențialul terapeutic al psihodramei.

Astfel de studii controlate au arătat că, atunci când este utilizată de către specialiști cu experiență care sunt conștienți de limitele sale, psihodrama poate să contribuie fie în sine, fie ca un element adjuvant la multe ramuri ale psihoterapiei, indiferent de sorgintea lor – behavioristă, psihanalitică sau existențialist-umanistă (Kellermann 1992).

Cui îi poate fi de folos?

Psihodrama poate fi utilă unei mari varietăți de persoane, trecând dincolo de categorii, de zone-problemă individuale sau sociale, precum și de o suită întregă de disfuncții comportamentale.

“Psihodrama poate să îl ajute pe clientul normal să rezolve conflicte reale, pe clientul neurotic să dezvăluie conflicte infantile, pe cel psihotic să recucerească realitatea prin intermediul acțiunilor concrete și poate fi de folos celui narcisistic sau afat la limită în procesul separării și individuației” (Leutz, 1985).

Leutz, Karp și alții au utilizat cu succes psihodrama în cazul unor persoane care aveau perturbări psihosomatice.

Psihodrama poate fi utilă numai celor care sunt capabili și motivați. Capacitatea de a participa în procesul imaginativ al jocului de rol fără a pierde contactul cu realitatea externă pare a fi cerința minimală pentru a participa. În plus, participanții trebuie să fie capabili:

- să trăiască revărsări ale sentimentelor fără a pierde controlul impulsului
- să aibă o anumită capacitate de a înțemeia relații
- să aibă o minimală toleranță pentru anxietate și frustrare (puterea a eului)
- să prezinte un grad de disponibilitate mintală psihologică
- să aibă abilitate pentru regresie adaptivă

(Kellermann; 1992)

M-am folosit de psihodramă atât în activitatea cu indivizii, cât și în terapia de cuplu. O singură sesiune are de obicei scopuri limitate, axându-se pe o problemă concretă specifică. Psihodrama poate fi astfel caracterizată ca o metodă succintă a psihoterapiei, ce împarte multe dintre caracteristicile circumstanțiale ale terapiei orientate și focalizate pe criză.

Traducere din engleză: Octavian More

Bibliografie:

Bloch, S. and Crouch E. (1985) *Therapeutic Factors; in Group Psychotherapy*, Oxford: OUP.

Corsini, R. and Rosenberg, B. (1955) *Mechanisms of Group Psychotherapy Processes and Dynamics*, Journal of Abnormal and Social Psychology. 51:406-411

Goldman, E. and Morrison, D. (1984) *Psychodrama: Experience and Process*, Dubuque: Kendall Hunt Publishing Company

Karp, M., Holmes, P. and Watson, M. (1994), *Psychodrama Since Moreno*, London and New York: Routledge.

Karp, M. and Holmes, P. (1992) *Psychodrama: Inspiration and Technique*, London and New York: Routledge.

Kellermann, P. F. (1992) *Focus on Psychodrama*, London: Jessica Kingsley.

Leutz, G. (1985) *What is Effective in Psychodrama?; Mettre sa vie en Scene*, Paris: Editions Desclée de Brouwer

Leveton, E. (1979) *Psychodrama for the Timid Clinicians*, New York: Springer.

Moreno, J.L. (1953) *Who shall survive?*, New York: Beacon House.

Magic Shop (Rezistențe)

Denizia Gal

Era un joc al ielelor
la “Magic Shop”,
cu miză bună:
via a.

Acolo poți schimba
un munte de închiștare
pe-o rudă de curaj,
o spaimă,
pe un veac,
un hău lăuntric,
pe-o chemare,
și tot așa,
orice pe altceva.

Un loc cu dever bun, ai zice.

Te poți debarasa de via a ta
și ieși din via a altcuiva
un nou hazard...

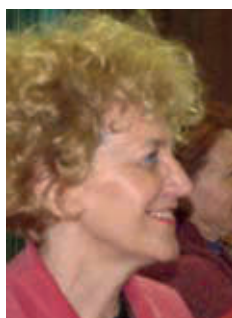
Dar mi-a fost greu
să fac un târg
și am plecat,
tot eu, cu via a mea.

STUDIU DE CAZ

RĂUL VINE PRIN UȘĂ

*Lucrul cel mai bun este rău dacă rămâi în el;
lucrul cel mai rău este bun dacă mergi mai departe;
totul e să mergi mai departe.*

C. Noica – Caiete f lozof ce



Adriana Oachiș: psihoterapeut și formator de psihodramă, membru fondator și vicepreședinte al Societății de Psihodramă J.L. Moreno. Membru titular PIFÉ.

Rezumat: Descriu cazul unei paciente cu diagnosticul de tulburare somatoforma nediferențiată; simptomele fizice sunt rezultatul factorilor

psihologici manifestați prin fenomene de somatizare ceea ce ne conduce spre psihosomatică. Psihoterapia ameliorează simptomele, explorând conflictele psihologice și tulburările emoționale ale pacientei cu dublă componentă (psihologică și somatică) într-o abordare holistică în care echilibrul dintre rațional/afectiv/acțional tinde spre armonizare. Tehnici folosite: munca cu simboluri, desenul unui sentiment, schimbul de rol, dublarea, oglindirea, scaunul gol (în trei variante), prelucrarea de teme și vise, terapia de relaxare.

tefan dorește să discute cu mine despre el și prietena lui, Mihaela, care în momentul de față, deși aveau stabilită data căsătoriei, a hotărât să se despărță de el, comportamentul ei fiind oscilant (acceptare-respingere). După cele câteva întâlniri avute cu el, se simte mai liniștit, a înțeles și acceptat funcționalitatea relației lor. Dorește să o primesc în terapie pe Mihaela, care fusese diagnosticată de un medic psihiatru cu tulburare anxios-depresivă și al cărui tratament îl urma de cinci luni.

La prima ședință mă pregătesc să o primesc pe Mihaela “golindu-mi memoria” de ceea ce știam despre ea de la tefan și să-i ofer acceptare necondiționată într-un spațiu securizant în care regula confidențialității ei, a respectului să o susțină – plasa terapeutică, într-un demers de “alianță terapeutică”.

Mihaela este inteligentă, frumoasă, cu forme armonioase la cei douăzeci și cinci de ani, a terminat studiile universitare și cu toate acestea nu se acceptă, iar ca un corolar, acceptă cu greu și pe ceilalți. De când se știe a suferit cu câte o boală, iar acum, deși s-a operat în străinătate, simptomele din zona genitală

care o supărau, au revenit: “senzația de urinare, urinare la un minut și pișcă imi”. Relația ei cu mama a fost dintotdeauna ambivalentă, iar cu tata (dependent de alcool) traumatizantă, în special când era agresiv.

Prin atitudinea mea îi transmit empatie, acceptare și respect pentru durerea/starea ei; pornim la drum, avem câteva aspecte/teme de prelucrat, înțeles, acceptat, pentru ca de la acceptare să continuăm cu schimbare, integrare, dezvoltare.

Mihaela nemulțumită că funcționează “anormal” a întocmit lista cu ceea ce consideră că este “anormal”: “stres cu mâncarea, stres cu alcoolul, istericale, supărări, relația cu tata, relația cu tefan”; ceea ce consideră “normal” este: “relația cu mama și relațiile cu ceilalți”. Ne-am ocupat de fiecare în parte, dar am să descriu doar câteva (din motive de spațiu). La stresul cu mâncarea au contribuit elemente extrinseci ca: la șapte ani când făcea balet i se spunea “ești grasă”, la doisprezece ani după ce a făcut varicelă s-a auzit apreciată “te-ai îngrășat”, la șaisprezece ani tatăl ei o supăra cu “să încetăm cu dulcele”, la optsprezece ani tefan cu care era deja în relație afirma “ești grasă, ai fund mare” iar mama observa “ai picioare ca tata, urâte, groase” motiv pentru care în liceu purta “blugi mai mari ca să nu se vadă grăsimile”. Elementele intrinseci erau reprezentate de conflicte intrapsihice, determinante, dar încă insuficient conștientizate în această etapă, cu rădăcini în anii copilăriei (voi reveni).

Am observat că numărul tinerelor nemulțumite de greutatea lor deși au kilograme corespunzătoare vârstei, este în creștere și acest lucru are legătură cu nemulțumirea de sine, neacceptarea propriei persoane dintr-o relație timpurie cu părinții în care atașamentul afectiv al lor nu a oferit siguranță și stabilitate necesare personalității umane, ci nesiguranță sau anxietate. Atașamentul are un caracter dinamic, fiind și un mecanism de protecție, care determină prin căderea sa devalorizarea copilului; această devalorizare se manifestă prin aspecte estetice, exterioare de nemulțumire care sunt “mai accesibile” decât cele profunde. Imi amintesc o anecdotă cu tălc: Nastratin Hogeș vede un sătean care căuta ceva în afara casei și îl întreabă unde a pierdut obiectul; săteanul răspunde “în casă”, “atunci de ce-l cauți afară?” se miră Nastratin Hogeș și a primit răspunsul “îl caut afară pentru că înăuntru e întuneric”.

Revenim la Mihaela, am prelucrat relația ei cu tefan: istoria relației începând de la cincisprezece ani, perioadele frumoase, incertitudinile, ajungând în prezent. Stările/simțămintele pe care le simte în raport cu el sunt: “incertitudine, gelozie, ură, umilință, neliniște, mă calcă în picioare, mulțumire, răzbunare”. Tehnic am lucrat monodramatic, cu câte un simbol pentru fiecare și câte un mesaj; ascultă mesajele și le înțelege altfel, schimbă astfel încât se despozează de toată încălcătura.

Rela ia cu tatăl ei se cerea abordată; își amintea scene cu impact negativ, certuri deslăn uite, tata impregnat de alcool care declanșa scandal; am prelucrat monodramatic o scenă de la vârsta de trei ani când erau în concediu, tata agresiv a scos-o pe mama ei afară din cameră, mama a luat-o și pe feti ă de mână cu ea și au stat noaptea pe culoar, pe scări în afara camerei, de cealaltă parte a ușii; ceea ce a în eles Mihaela a fost că mama ei când se sim ea la ananghie, neputincioasă, nesigură, o scotea din “rol de copil”, cerându-i să intre în “rol de adult”; ea a devenit mediatorul lor în multe situa ii, paravanul mamei, exersând confruntarea în situa iile dificile dintre părin i ceea ce a continuat până in prezent. Mihaela a sim it ambivalen a, atașament-anxietate, trăită în raport atât cu mama cât și cu tata.

Ca și codependentă, Mihaela a avut sentimente de rușine, vinovă ie, neputin ă pe care le-am prelucrat pe rând. I-am cerut să deseneze cum simte groapa rușinii ei și ce “comutatoare” îi declanșează rușinea: “când se ceartă părin ii mei, când vorbește tata urât cu mama, când se ceartă tefan cu mine fa a de cineva, când mă corectează cineva fată de lume, când povestește tefan și exagerează, când încep să roșesc, când exagerez”; din analiza elementelor declanșatoare a în eles/conștientizat că simte rușine “în locul altora”, la evenimente pe care nu ea le declanșează și deci nu-i apar in, dar printr-un fenomen de transfer “le-a preluat”; în ceea ce privește ultimele două (cele care se referă la ea) înva ă să și le “accepte” ca și caracteristici personale; doar din acceptare poate schimba ceea ce dorește, nu din nemul umire, rușine; e ca și cum la o casă construiești nivelul superior fără o funda ie sănătoasă, rezistentă. Astfel analizată, groapa rușinii devine altfel, nu mai are forma de dreptunghi adânc, fiind curbată și ușor de ieșit din ea.

În altă întâlnire am prelucrat vinovă ia pe care o desenează cum o simte – în formă de V ascu it si adânc și cu ceea ce o declanșează: “orice mă roagă tefan și nu fac, orice mă roagă mama și nu fac, dacă mai vreau să stau undeva sau să fac altceva și oricare dintre ei(mama, tefan, tata), mă cheamă și nu merg, dacă sună telefonul și nu am chef să răspund, când mănânc sau dacă am mâncat prea mult, dacă beau alcool, dacă stau și citesc sau la plajă...și aș fi putut face altceva, gând greșit fa ă de tefan (trădat, bârfit, înșelat), comportament greșit fa ă de mama (strig, n-am răbdare), comportament greșit fa ă de tefan(n-am răbdare, istericale, panici)”. Analiza lor a eviden iat că se simte vinovată aproape la orice, ceea ce este tipic situa iilor de abuz (în situa ia ei abuz psihic și verbal); sau vinovă ia este resim ită alături de jenă (rușine) și frică; încercăm să construim discernământul pentru ceea ce are “dreptul” să refuze, să-și asume deciziile intr-un sistem de valori propriu

nu unul indus prin constrângeri abuzive. Locul unde resimte vinovă ia, jena, este genital, ceea ce are legatură cu problema actuală (voi reveni).

Sentimentele de umilin ă, neputin ă, nedreptate le-a trăit încă în perioada grădini ei cu educatoarea, apoi în școală cu unii profesori și colegi; doresc să ne oprim la mama Mihaelei care a avut un impact semnificativ asupra ei: “mamei i-a fost frică de naștere astfel că i s-a spart membrana, a pierdut lichidul amniotic și a stat acasă speriată încă o săptămâna; încă o ora, și aș fi murit; deși am avut suferin ă fetală, am depășit-o (apgar 9)”; am prelucrat trăirea de frică pe care a resim it-o din acest episod. Într-un alt moment mi-a mărturisit că are vise repetitive cu apă neagră din care nu poate ieși deși apa nu e adâncă, dar într-un final reușește; din prelucrare le în elege ca fiind în legătură cu nașterea, trauma fătului, schimbarea care o sperie; negru asociat cu necunoscut, nou. Nu se poate împaca cu faptul că mama ei nu a inut cont de ea, a avut prioritate frica de a naște și nu copilul, rela ia ei disfunc ională cu so ul; trăiește sentimente de ambivalen ă fa ă de mamă (de altfel și fa ă de tată): iubire – ură; alteori se simte “trădată” de mama sa pentru că face alian ă cu tatăl ei când are interes și nu o sprijină pe fiica sa. Tot legat de mama sa: “mama avea frică și făcea pe ea și îmi spunea când folosea anticoncep ionale sau OB-uri că sunt pentru a nu face pipi”; pentru Mihaela a face pipi când ai emo ii, care nu trec, devin “pișcă imi înso ite de senza ia de urinare”.

Această somatizare se actualizează când memoria afectivă a unei situa ii trecute o readuce în prezent în apropierea datei la care s-a întâmplat, chiar dacă a avut loc cu trei ani în urmă; o situa ie similară îi poate declanșa somatizarea plus teama că-i bolnavă, teama că nu-i va trece, “teamă că nu pot dormi pentru că atunci nu am dormit o săptămână”; lucrăm pe diferen ele celor două situa ii, prin cogni ii adaptative; exemplu “teamă că nu a dormit o săptămână” poate fi contracarată prin faptul că acum ia somnifere și atunci nu.

Parcurgem situa iile legate de acest fel de somatizare încă din copilărie, când avea toaleta “în afara apartamentului” motiv pentru care mama îi punea o găleată; Mihaela sim ea rușine (fa ă de tată) și grea ă ceea ce o determina să ină urina, să nu o elimine, să se contracte și să rămână “peste noapte cu senza ia de discomfort” și tensiune; Mihaela își amintește mereu imaginea cu găleata și în același timp simte “ură pe mama” cu “instincte ca de animal (cum îi vine așa face)” și care a stresat-o cu frica ei de a nu îngriji un copil bolnav. Mihaela simte revoltă, enumeră diferite situa ii și afirmă: “mi-e rușine cu ea, are reac ii deplasate”, “mi-e scârbă de principiile ei”; apare o similitudine între găleata fa ă de care simte rușine, grea ă și mama fa ă de care simte rușine si scârbă, transferă sentimentele din copilărie pe cele de acum.

Am parcurs clarificarea relației cu mama în câteva etape, la ultima găsiind argumente pentru aspectul asemănării cu Mihaela, îi stă la dispoziție și pe de altă parte argumente pentru faptul că este diferită de ea și insistentă; astfel poate să o accepte așa cum e în realitate, nu cum și-ar fi dorit să fie.

Altă situație când somatizarea devine actuală este atunci când apar situații solicitante sau teamă. Exemplu: s-a simțit speriată când a plecat tefan și a rămas singură; lucrăm cu două scaune, pe unul stă Mihaela rațională și pe celalalt Mihaela emoțională (unde își are locul și frica); începe un dialog al raionii cu emoționalul și invers, în mod repetat, astfel că realizează/conștientizează că a avut rol de “salvator”, control în relația părinților, puternică fără să arate ceea ce simte; e invitată să simtă, să se manifeste, să se bazeze pe ea (nu pe tefan), să nu mai fie “salvator” pentru alții ci pentru ea. Este valoroasă manifestarea autentică, firească și nu falsă impresie că este puternică pentru că deține controlul în certurile părinților.

Conflictul bazal identificat și prelucrat a condus-o pe Mihaela la înțelegere și acceptare: atașamentul nesigur de tip anxios – ambivalent din copilărie cu mentalizarea unui comportament anxios – ambivalent și totodată cu așteptări vizavi de comportamentul celorlalți față de ea.

Istoria ei de viață este presărată cu o labilitate psihică – fizică având parte de: la cinci ani a primit timp de un an moldamin injectabil, la doisprezece ani varicelă cu formă gravă, la treisprezece ani o doare gâtului lunar, în clasa a cincea a suferit cu stomacul un an, mai târziu a suferit de reumatism și inflamația amigdalelor, dureri de lungă durată ale membrilor, dureri de spate (în special când se simte apăsată că are prea multe de dus) și dureri de cap. Reacționează somato – psihic, descifrăm dureri și boli legate de situații de viață, dar în același timp este prezentă și teama de boală. Prelucrăm teama de a nu se îmbolnăvi; se descrie la persoana întâi: eu sunt teama lui Mihaela de a nu se îmbolnăvi (marime, formă, culoare, localizare în corpul Mihaelei, ce face cu ea, cum acționează asupra Mihaelei), apoi prin schimb de rol Mihaela își reia locul și are acum în față teama ei care apare când e singură, e mare și neagră, o copleșește până la nimicire, etc.; o întreb ce vrea să facă cu teama, acum are această ocazie și îmi răspunde că vrea să o distrugă, o rupe, și o aruncă la gunoi (de unde nu mai poate reveni); încheiem cu o scurtă prelucrare: feedback din rol, ce simte acum (eliberare, ușurare).

Am prelucrat și frica de păsări, evidențiată în urma unui vis coșmar în care am interpretat semnificația elementului din vis, cu faptele din realitate; și-a amintit că în copilărie era speriată de porumbeii morți, de găinile tăiate de bunica a căror zăcăniri din aripi i-au apărut ca “zăcănirea morții”; încheiem cu mesaj pozitiv

pentru păsări: ca parte a sistemului ecologic, zbor, libertate și prin analogie zborul ei cu avionul spre locuri deosebite, care îi fac plăcere.

Tot din copilărie simte “teamă de ușă” întrucât afirmă “răul vine prin ușă”; are legătură cu tatăl său care intra pe ușă și se comporta agresiv, sau când și-a petrecut noaptea în afara ușii camerei, ușa căpătând simbol de graniță, vestitor de “rele”; i-a apărut nevoia de a controla “ușa” într-un proces în care direct proporțional cu gradul de anxietate crește nevoia de control, care-i dă falsa impresie că poate controla ceva. E posibil să putem controla ușa? Desigur că accentul îl punem pe munca Mihaelei cu propria persoană începând cu eliberarea emoțiilor negative ca o povară a trecutului, detensionarea, deblocarea copilului interior și a scenariilor nefuncționale într-o dinamică a renașterii; se relaționează altfel pe sine în raport cu ceilalți, dobândește abilități de autocontrol și devine mai determinată în acțiunile sale.

Mihaela a devenit conștientă de sine, se valorizează, își cunoaște sursele și resursele întrucât la această prelucrare găsește pentru sine următoarele: “draguță prin fizic și comportament, inteligentă, cu putere de convingere, sprijin pentru alții = puternică (oferă siguranță), puternică și cu cei puternici, satisfacția că este importantă și pentru ea, cu realizări (ceea ce am dorit) prin ambiție și perseverență, empatie, sănătate”.

După o muncă de aproape doi ani, Mihaela își continuă existența; primii pași în a deveni independentă, făcându-și împreună, se referă la separarea ei de părinți, s-a mutat cu tefan în apartament separat și apoi, după încă un an, s-au căsătorit; lucrează împreună la afacerea lor, și-au câștigat independența materială după mai multe zăbateri sau conflicte deschise cu tatăl ei.

Am toată considerația pentru felul în care Mihaela a parcurs o parte a devenirii sale, întrucât acest proces durează toată viața, descoperindu-și sursele energetice, descoperind că “ușa” este o deschidere cu diverse conotații, că merită să încerce să o deschidă pentru că viața însăși este o provocare.



Proiectul Grundtvig POTENS: implicarea psihodramei în educația adultului vulnerabil. Ideile de bază ale metodologiei psihodramatice a proiectului.

POTENS – Psihodrama pe Scena Educațională este un program finanțat de Uniunea Europeană ca parte a Programului de Învățare de-a Lungul Întregii Vieți Grundtvig. Este o inițiativă pilot focalizată pe dezvoltarea unei noi metodologii de formare care combină psihodrama și educația adulților, și este axată pe următoarele trei competențe:

1. A învăța să înveți (cunoașterea propriului potențial, a construi pe cunoștințe și experiențe anterioare).
2. Competențe interpersonale și sociale (conștientizarea și corectarea unor patternuri de comportament; rezolvarea conflictelor).
3. Expresia culturală (psihodrama întărește exprimarea creativă a ideilor, experiențelor și emoțiilor prin munca pe scenă).

Obiectivul principal al proiectului este elaborarea unor proceduri care să susțină procesele de predare/învățare, în special la elevii adulți din medii sociale marginalizate. Se focusează asupra dobândirii unei cunoașteri a propriului lor potențial (POTENS) și dezvoltării competențelor sociale și personale corespunzătoare, pentru a se putea așeza într-o poziție mai puternică în societate și pe piața muncii.

Proiectul a fost conceput pentru a valorifica potențialitățile psihodramei în educația adulților. La baza elaborării proiectului a stat recunoașterea, pe de o parte, a nevoii unor metode atractive și practice inovative în domeniul educației adulților, pentru a motiva și a menține în învățare pe parcursul întregii vieți mai cu seamă adulții marginalizați. Una din problemele cele mai dificile cărora educatorii de adulți trebuie să facă față constă în găsirea și aplicarea unui mecanism de motivare

adekvat și eficient pentru a câștiga noi cursanți, pentru a-i face să rămână și să continue eforturile educaționale. Pe de altă parte sunt cunoscute valențele psihodramei de a oferi un asemenea mod de abordare și metode motivante - cu precădere în psihoterapie. Acest proiect pilot permite descoperirea și deschiderea spre marele potențial al psihodramei ca instrument educațional. Proiectul POTENS a fost construit în principal pentru a asista oamenii din grupurile sociale vulnerabile, deși se referă la un grup încă mai larg și conține o abordare educațională universală.

Consorțiul POTENS este format din 5 parteneri din 4 țări europene:

- Grodzki Teatr, Polonia/coordonator general.
- Societatea de Psihodramă „J.L. Moreno”, România/coordonator expertiză psihodramatică, elaborare metodologie psihodramatică.
- Adult Education Association, Cipru/coordonator expertiză educațională din perspectiva educației adulților.
- Sociedade Portuguesa de Inovação, Portugalia/coordonator activități de exploatare a rezultatelor.
- EST Lifelong Learning Centre, Polonia/coordonator activități de evaluare și diseminare.

Principalele activități ale proiectului sunt:

- conducerea de workshop-uri pilot de 90 de ore pentru educatorii de adulți de către formatori de psihodramă/sociodramă/dramaterapie din cele 4 țări partenere;
- editarea a 2 publicații pentru educatori: un ghid (în 5 limbi europene) și un film documentar (DVD);
- organizarea unui seminar Grundtvig pentru prezentarea rezultatelor;
- crearea unui website al proiectului.

Durata proiectului este de doi ani, începând din octombrie 2008.

GHID METODOLOGIC PENTRU UTILIZAREA PSIHODRAMEI ÎN EDUCAȚIA ADULȚILOR VULNERABILI

*Un rezumat pentru proiectul multilateral POTENS
Grundtvig*



Varró Éva: PhD în psihologie, psihoterapeut psihodramă, formator, supervisor acreditat de Colegiul Psihologilor din România, supervisor al Psychodrama Institut für Europa e. V. Berlin (PiFE), membru fondator și director al Comisiei Profesionale în cadrul SPJLM.

1. Obiectivele proiectului POTENS în legătură cu metodologia aplicării psihodramei în educația adultului, și în mod special în educația adulților vulnerabili, sunt următoarele:

- Stabilirea unei platforme de cooperare între educatorii de adulți și formatorii în psihodramă; crearea unei puni de legătură între ariile educației adulților și psihodramă.
- Construirea unui set de tehnici de formare care să susțină și să amelioreze procesele de predare/învățare, în special în contextele învățării informale și non-formale. Accentul principal al metodologiei va fi pe achiziționarea competențelor cheie de exprimare creativă, a învățării și pe deprinderile sociale ale adulților dezavantajați.

- Formarea unor grupuri pilot de educatori de adulți în utilizarea metodologiei dezvoltate; rafinarea tehnicilor dezvoltate pe baza feedback-ului din partea participanților. Se așteaptă ca participanții să utilizeze deprinderile achiziționate pe durata desfășurării proiectului și după, în workshop-uri educaționale pentru adulți din grupuri sociale vulnerabile. Feedback-ul din partea acestor beneficiari finali va oferi material adițional pentru dezvoltarea metodologiei.
- Scopul principal: împuternicirea adulților din contexte sociale marginalizate pentru conștientizarea propriului potențial și dezvoltarea corespunzătoare a competențelor sociale și personale, care-i vor pune într-o poziție mai puternică în societate și pe piața muncii.

2. Psihodrama ca instrument terapeutic și educațional

Psihodrama are un “scop mai cuprinzător, acoperând ca o noțiune metonimică pentru un domeniu mai larg” care “acoperă aspectele teoriei rolurilor, teoriei creativității și metodelor sociodramei, sociometriei, dramei improvizate, și aplicațiilor acestora în și dincolo de psihoterapie, inclusiv în educație, industrie, acțiune comunitară ș.a.m.d.” (Blatner 2007, p.7). Moreno, părintele psihodramei, a accentuat în repetate rânduri utilitatea psihodramei și sociometriei în educație, și a lăsat ușa deschisă pentru aplicațiile creative ale metodelor sale în diferite domenii ale existenței sociale.

La fel ca în țările cu îndelungată tradiție psihodramatică cum sunt Statele Unite, Marea Britanie, Germania, Austria, Brazilia, Noua Zeelandă, Australia, psihodrama a fost recunoscută mai întâi ca abordare terapeutică în țările implicate în proiectul POTENS: Polonia, România, Portugalia și Cipru. Se pare că aplicațiile educaționale au venit mai târziu în toate țările: nu prea ușor, uneori prin “infiltrare” sau înconjurat de critică (Propper 2003, Wittinger 2000) atât din partea terapeuților cât și a educatorilor. Așa cum arată rezultatele cercetării în cele patru țări implicate în proiectul POTENS (Polonia, România, Cipru și Portugalia), dovezile că psihodrama este aplicată dincolo de domeniul terapeutic sunt prea puține sau lipsesc. Din aceste patru țări, Portugalia are cea mai îndelungată tradiție: formările în psihodramă și sociodramă au început cu aproximativ zece ani mai devreme decât în România și Polonia și asociația profesională s-a născut de asemenea înainte. În România și Polonia psihodrama a avut o istorie similară, începând în anii '90, România având o comunitate psihodramatică mai extinsă, dar prezentând puține dovezi ale aplicării psihodramei în domeniul educației adulților, în timp ce în Cipru există un singur dramaterapeut activ și nu există nici o comunitate profesională în acest domeniu. În același timp, aceste rezultate arată că există o nevoie de metode inovative, motivante, angajante, practice printre educatorii de adulți (vezi materialele de cercetare ale proiectului) în țările implicate în proiect.

Educația înțește spre schimbări în cunoștințe, atitudini și deprinderi. Domeniul cunoașterii se referă atât la cunoașterea pur teoretică cât și la aplicațiile sale. Domeniul atitudinilor include emoțiile, valorile, credințele, bias-urile, expectanțele de rol ale celui care învață, cu influență asupra atmosferei de învățare și relației celor care învață cu educatorul, cu procesul de învățare și cu mediul în care se realizează învățarea. Deprinderile sunt abilitățile de a aplica cunoștințele specifice dobândite în practică.

Psihodrama poate oferi instrumente utile în special pentru domeniile atitudinilor și deprinderilor. Mai întâi, fiind o metodă de grup, poate produce un mediu de învățare adecvat prin crearea coeziunii de grup, atmosferei de încredere și securitate în care cel care învață poate face față în mod eficient anxietăților sale legate de situația de învățare, de profesor/educator, sau de membrii de grup. Suntem de acord cu punctul de vedere al lui Adam Blatner privind nevoile comune ale tuturor studenților implicați în educație, legate nu numai de ceea ce Piaget a numit asimilare, și acomodare, cu accent pe cea din urmă: “Din păcate, atât de mult din educație este orientată către tipurile de învățare care pot fi cel mai ușor testate, ceea ce înseamnă tipul de învățare bazat pe asimilare și memorare. Cu toate acestea, ceea ce lumea are cu adevărat nevoie sunt oameni care au deprinderi, și deprinderile trec dincolo de simpla cunoaștere a faptelor. Deprinderile cer totuși o testare mai complex orientată spre performanță, care solicită în mai mare măsură atenția profesorului, acoperă variabile mai subtile. În deprinderile reflectă un tip de învățare bazat pe acomodare. Tipul de deprinderi necesare pentru gândirea flexibilă, creativă, rațională, trebuie mai degrabă exersate, practicate și învățate într-un proces de interacțiune, asumare de riscuri, exprimare de sine, feedback, încurajare și, pe scurt, un proces care e mai aproape de a învăța să înțelegi decât de a învăța orașele capitală ale diferitelor țări.” (Blatner 2002) Psihodrama oferă abordări valoroase pentru restabilirea echilibrului între modurile de învățare prin asimilare și acomodare, cu largile sale posibilități de a favoriza învățarea prin acomodare prin dezvoltarea spontaneității și creativității.

3. Cerințele formării în psihodramă

Echipa de experți a proiectului este conștientă de faptul că psihodrama nu e doar o tehnică, e un mod de a fi în relații, “un mod de a practica viața fără a fi pedepsit pentru greșelile făcute; aceasta înseamnă a practica creșterea în timp ce creștii” (Karp, 1998). Aplicarea metodelor psihodramatice nu e o procedură de urmat (prin învățare asimilativă), e un mod de a acționa într-un fel responsabil, creativ, unic și autentic în relațiile individuale și de grup. Tehnicile folosite depind de modul în care conducătorul de psihodramă înțelege:

- limitele sale de rol, atribuțiile și responsabilitățile

sale, relațiile sale profesionale

- nevoile, motivațiile și alte caracteristici ale clientului
- obiectivele intervenției psihodramatice în cadrul specific (educațional/organizațional/terapeutic), conform contractului specific, etc.

Tehnicile sunt comparabile conservelor culturale (legat de termenul de conservă culturală vezi Schacht 2007, Blatner 2000, Blatner & Cukier 2007), care pot fi folosite atât în mod creativ, cât și în moduri neproductive sau chiar destructive.

Din acest motiv, este în mod general acceptat că aplicarea metodelor psihodramatice cere cel puțin o formare de bază în psihodramă pentru a fi capabil să mănuiști cu grijă și discreție impactul tehnicilor asupra membrilor de grup (Karp 1998, p. 10) și să eviți aplatizarea potențialului creativ al psihodramei (Wittinger, 2000, p.7.). Așa cum se exprimă Blatner (2002): “Jocul de rol este o tehnologie pentru a intensifica și accelera învățarea; e ca uneltele electrice pentru dulgherie. Așa cum dulgherii trebuie să fie abili în multe componente ale meseriei lor, așa trebuie și profesorii să fie bine formați și competenți, sau terapeuții bine stabiliți în diferitele aspecte ale acestui rol. Instrumentele nu sunt panacee, și nu merg bine dacă sunt folosite neglijent sau ca un substitut pentru planificare și gândire. Ei, ca uneltele electrice, pot fi periculoase. Dar chiar și ferăstraiele și ciocanele de modă veche pot face rău dacă nu-ți amintești să aplici principiile de siguranță.”

O formare solidă în psihodramă cere mult mai mult decât cele 90 de ore de formare oferite în acest proiect. Formările în psihodramă sunt oferite de organizații de formare în psihodramă care lucrează pe baza unor criterii recunoscute internațional. Standardele europene actuale cer un minim de 4 ani de formare, aproximativ 880 de ore, din care cel puțin 200 de ore de autocunoaștere, 200 de ore de formare în conducere în cadrul unui grup de formare de etapă superioară, 80 de ore de supervizie, etc. (vezi: <http://bit.ly/bf2tGj>). Societatea de Psihodramă J.L. Moreno, care conduce activitățile de dezvoltare a metodologiei, ca și organizațiile de psihodramă partenere, Societatea Portugheză de Psihodramă și Institutul Polonez de Psihodramă, implicate în proiect, ca membri prezenți sau candidați în FEPTO, funcționează conform standardelor Federației.

Pe de altă parte, e cunoscut în multe țări că “predominanța simulărilor de joc de rol ca tehnici educaționale sau de formare și dezvoltare a învățării prin cooperare la toate nivelurile instituțiilor educaționale arată că o anumită parte a sistemului lui Moreno a pătruns în societate și că există o conștientizare crescândă a beneficiilor sale într-o arie largă de situații de învățare” (Propper, 2003, p. 230). Aceasta este situația și în țările noastre (vezi rezultatele de cercetare ale proiectului POTENS în țările implicate). Nu trebuie imaginat că toți oamenii care aplică simulări de joc de rol sau unele forme de sociometrie în cadre

educaționale sau de formare au acest gen de formare de bază în psihodramă. Trebuie să admitem că într-un fel oamenii/educatorii de adulți fac ceea ce au nevoie pentru a-și îmbunătăți activitatea și viața creând în mod natural ceea ce au nevoie să aibă oamenii. Suntem de acord cu Blatner (2002) când spune că jocul de rol a fost utilizat pe scară largă pentru că e “un vehicul natural pentru învățare. Jocul de rol e pur și simplu o formă mai puțin elaborată tehnologic de simulare. Ceea ce fac astronauții în practica lor pentru misiuni; ceea ce fac piloții în învățând să navigheze în simulatoarele de zbor; ceea ce fac mii de soldați în cursul exercițiilor militare – toate sunt jocuri de rol. Să-ți ajuti pe agenții de vânzări să se descurce cu clienții, să înveți doctorii să facă anamneza pacienților, să înveți profesorii să facă față situațiilor dificile, toate acestea cer o parte de practică concretă și de feedback. Jocul de rol nu e deci nimic mai mult decât repetiție/antrenament. Muzicienii și fotbalistii, actorii și pompierii, toți au nevoie să-și exerseze deprinderile. Aceasta e din cauză că operațiunile complexe nu pot include toate variabilele într-o singură prelegere și nici măcar într-o carte groasă. Problemele de adaptare a principiilor generale la setul de abilități, temperament, experiență anterioară propriei cuiva; eliminarea tuturor <defectelor> inevitabile pe care le generează orice sistem complex; și pregătirea pentru eventualitățile neprevăzute – toate sunt scopuri frecvente ale acestui tip de joc de rol.” Putem concepe aceste larg răspândite jocuri de rol și simulări ca aplicații creative și spontane în beneficiul modului de învățare prin acomodare.

4. Beneficii ale utilizării psihodramei pentru educația adulților vulnerabili

Beneficiarii finali ai activității desfășurate în proiectul POTENS sunt grupurile de adulți vulnerabili cu care lucrează participanții la formare. Accentul principal al metodologiei trebuie să fie pe achiziționarea competențelor cheie de exprimare creativă, a învățării și pe deprinderile sociale ale adulților dezavantajați, pe împuternicirea adulților din contexte sociale marginalizate în dobândirea unei mai bune cunoașteri a propriului potențial și în dezvoltarea competențelor sociale și personale, ceea ce-i pune într-o poziție mai puternică în societate și pe piața muncii. Credem că toate tehnicile de psihodramă sunt potrivite pentru a contribui la realizarea acestor obiective, dar această contribuție depinde de competențele educatorilor de adulți în utilizarea acestor tehnici, competențele care pot fi câștigate prin formarea aprofundată menționată mai sus. Nu atât tehnica, cât relația între profesor și elev, și competențele educaționale de bază ale profesorului dau eficiența unui scop educațional, în special în educația adulților vulnerabili. Una din problemele ridicate privind utilizarea jocului de rol în educație, menționată de Blatner (2002) “vine din tendința comună de a presupune că deprinderile interpersonale sunt mai simple decât deprinderile tehnice – deși de fapt ele sunt chiar mai dificile – și astfel oamenii tind să gândească că se pot

angaja în conducerea jocului de rol înainte chiar de a fi dobândit un nivel de competență primară (ca să nu mai vorbim de stăpânire). (...) uneori profesorii nu reușesc să aprecieze complexitatea unei deprinderi pe care o învață și e important de accentuat că jocul de rol și conducerea lui este la fel de complex ca a învăța cum să aduci pe lume un copil.” Acesta e motivul pentru care fiecare formare recunoscută în psihodramă începe cu cunoașterea de sine. Să fii capabil să conduci și să predai e întâi de toate o deprindere interpersonală. De aceea psihodrama e un instrument eficient în educația adultului, oferind diferite posibilități de a exercita deprinderile interpersonale, fără a atinge profunzimile terapeutice. Educatorii sunt pregătiți în cadrul studiilor lor universitare cum să planifice orele și procesul de predare/învățare. După Serafin (2004), în planificarea orelor/sesiunilor și a procesului de predare/învățare cu utilizarea psihodramei în cadrele în care se desfășoară educația adulților, sunt importante următoarele aspecte: temele care trebuie predate, obiectivele pe termen lung și pe termen scurt ale cursurilor, starea de motivare a participanților; suprafața majoră a aplicațiilor psihodramatice sunt problemele de relație sau problemele de clarificare de rol conținute în aceste teme. Doar o formare aprofundată permite exploatarea întregii suprafețe și aplicațiilor posibile ale psihodramei; se așteaptă ca participanții în workshop-urile noastre pilot vor explora în principal utilizarea unor încălziri și exerciții sociometrice.

5. Instrucțiuni pentru utilizarea psihodramei în cadrul proiectului POTENS

Proiectul POTENS oferă educației adulților și psihodramei o oportunitate de a face primii pași una spre cealaltă în sferile implicate, fără a promite să formeze psihodramaticieni și să transforme educatorii în psihodramaticieni. Proiectul conține un număr de ore de formare (90) pentru educatorii de adulți, ceea ce permite fiecărui participant să facă un pas înainte pe ruta sa profesională ca educator de adulți, în funcție de nivelul de plecare al fiecăruia: cei care nu au formare în psihodramă se familiarizează cu metodele psihodramatice, fac câțiva (primi sau următori) pași în cunoașterea lor de sine profesională ca educatori de adulți, dar nu primesc nici securitatea nici recunoașterea oficială în utilizarea generală a instrumentelor psihodramatice în educația adulților; primesc o formare prin exerciții pe care o pot folosi în măsura în care în aleg aceste exerciții nu ca șabloane sau scenarii (sau conserve culturale în termenii lui Moreno), ci ca instrumente care permit spontaneității și creativității elevilor lor să funcționeze, pentru a le permite elevilor lor să funcționeze ca și creatori de învățare în sensul în care Moreno a conceput toate ființele umane ca și creatori care-și au propriile potențialități. Participanții care au formare de bază sau avansată în psihodramă pot învăța și exercita o arie mai largă de aplicații specifice ale psihodramei în cadrele de educație ale adulților cu adulți vulnerabili. Doar patru din mai mult de 60 de participanți au formare de bază (3) sau superioară (1) în psihodramă. De aceea, prezentele

instrucțiuni metodologice nu pot împlini așteptarea potențială de a deveni o metodologie global validă asupra utilizării psihodramei în educația adulților. O parte semnificativă din participanții la workshop-urile pilot vin cu nevoi acute de cunoaștere de sine. Alții vin cu nevoi puternice de supervizie, parțial datorită cadrului organizațional neclar al muncii lor, parțial datorită rolurilor neclare pe care le îndeplinesc. Aceste nevoi pot fi excelent adresate în modul psihodramatic de a lucra pe formarea profesională. Munca de construire și testare a metodologiei trebuie să se adapteze nevoilor participanților la workshop-urile pilot în munca lor cu adulți vulnerabili. În același timp e necesar să se ia în considerare că educatorii de adulți lucrează cu calificări profesionale și nevoi de formare diferite, în multe tipuri de structuri, cu o largă varietate de grupuri profesionale/sociale. Există întotdeauna o nevoie de a individualiza conținutul formării.

Analizând dificultățile cu care se confruntă educatorii de adulți pe baza răspunsurilor lor la chestionarele elaborate în prima fază a proiectului POTENS (vezi Szigeti, 2008), am schițat un set general de subiecte care păreau a fi utile pentru formarea educatorilor de adulți în cadrul workshop-urilor pilot POTENS:

- a. pregătirea condițiilor și muncii cu grupurile de adulți
 - crearea condițiilor de muncă în grup
 - munca pe cunoașterea de sine profesională
 - recunoașterea nevoilor și problemelor grupului, cunoașterea de bază a grupurilor specifice (adulți cu nevoi speciale) și pregătirea muncii cu ele
 - recunoașterea pattern-urilor de bază ale dinamicii de grup
 - experimentarea unor tehnici de intervenție, cunoașterea și implementarea diferitelor tehnici
- b. accent pe deprinderile de dezvoltare și menținere a unei relații de cooperare cu participanții (relații adult – adult), respectare a limitelor, cunoaștere și respectare a codului etic, etc.
- c. familiarizarea cu structura organizațională a sistemului de educație a adulților, rolul și locul educatorilor în acest sistem, posibilitățile de cooperare cu alte instituții și alți profesioniști (formări, supervizii)

Centrul Educațional EST din Polonia a formulat (2009), în conformitate cu literatura psihodramatică, următoarele probleme cheie de interes pentru metodologia de utilizare a psihodramei în educația adulților:

- dinamica de grup ca temă universală în formare
- încălzirea ca fază cheie în orice formă de învățare și formare
- sociometria ca mod de a măsura și manageria procesele de grup
- spontaneitatea și creativitatea ca valori care trebuiesc adresate în educație
- tehnici specifice dezvoltate de psihodramaticieni, relevante pentru contextele educaționale (de ex., jocul de rol, inversarea de rol)

Experiența și lecturile noastre privind utilizarea psihodramei în diferite cadre educaționale, ca și analiza datelor din chestionarele pentru educatorii de adulți menționate mai sus (Szigeti 2008) confirmă aceste probleme cheie care trebuie adresate în formarea educatorilor de adulți și în munca educatorilor de adulți cu adulții vulnerabili, cu următoarele observații:

Privind dinamica de grup, cadrul proiectului nostru permite doar sensibilizarea participanților din workshop-urile pilot în a observa și lucra cu unele fenomene de dinamică de grup, apărute în grupurile lor de adulți vulnerabili. Intenționăm să abilităm participanții să creeze un mediu de învățare propice prin crearea coeziunii de grup, a atmosferei de încredere și securitate, în care elevii lor pot în mod eficient face față anxietăților lor legate de situația de învățare, de profesor/educator sau de membrii de grup. Dar să fii capabil să faci față fenomenelor de dinamică de grup cere o formare mai cuprinzătoare și mai profundă, în special în ceea ce privește teme majore de dinamică de grup cum ar fi rezolvarea conflictelor și a face față rezistențelor. Putem constata din nou ca nu e vorba de o simplă problemă de utilizare a unor tehnici sau scenarii, ci la o primă abordare depinde de siguranța și puterea relațiilor stabilite în grupul de învățare, de forța coezivă a atmosferei de grup și de abilitatea liderilor/educatorilor de adulți de a crea și favoriza astfel de relații în grupul celor care învață. Liderii grupurilor pilot se confruntă cu temele de rezistență și conflict pentru a sensibiliza participanții la aceste fenomene; Făcând aceasta se confruntă cu temele de rezistență și conflict mai întâi în măsura în care aceste teme apar în procesul grupului pilot între participanți – oferind astfel participanților experiență proprie ca subiecți ai învățării implicându-i în aceste fenomene și în a ieși din propriile situații de rezistență/conflict prin proceduri psihodramatice. În al doilea rând, ei se confruntă cu temele de rezistență și conflict în măsura în care participanții ridică astfel de teme din grupurile lor de adulți – în acest caz verificând mai întâi condițiile relaționale (relații între participanții la grup și relații între elev/elevi – educator de adulți) ale confruntării cu aceste fenomene în interiorul grupului de adulți vulnerabili cu care lucrează educatorul.

Următorul citat reflectă punctul nostru de vedere privind atât rolul dinamicii de grup cât și al încălzirii în cadrele educaționale: “Problema cea mai comună cu jocul de rol e cea a liderului care nu-i apreciază natura esențială: e o procedură improvizată, și improvizată cere un sentiment de relativă securitate. Acest lucru trebuie cultivat într-un grup, profesorul angajând elevii într-un proces de <încălzire> în care ei ajung să se cunoască unul pe altul într-un mod bazat pe încredere și devin implicați în tema care urmează să fie învățată. Să înveți cum să încălzești o clasă și cum să păstrezi încălzirea e în aceeași măsură parte a jocului de rol cum e capacitatea unui chirurg de a pregăti un pacient pentru o operație.” (Blatner 2002)

Încălzirea e o fază cheie în orice formă de învățare și formare, nu doar în psihodramă. Aceeași afirmație este validă fie că încălzirea e considerată ca prima fază a unei singure sesiuni/ore sau ca prima fază a formării grupului (despre fazele formării grupului vezi Stanford 1974, Tuckman). “Încălzirea servește la a produce o atmosferă de potențialitate creativă. Această primă fază împletește un recipient de securitate din care individul poate începe să aibă încredere în conducător, grup și metoda psihodramatică” (Karp 1998). Utilizarea unor tehnici de încălzire adecvate depinde puternic de competențele liderului în mânăuirea proceselor dinamicii de grup. Răspunsul la întrebarea dacă aria largă de tehnici de încălzire “sunt bine integrate cu desfășurarea orei sau sunt doar o colecție heteroclită de exerciții sau trucuri” (EST 2009) depinde înainte de toate nu de descrierea și analiza unor scenarii concrete de încălzire care au mers bine în practică. Punctul nostru de vedere e același în cazul multitudinii de proceduri sociometrice utilizate în practica psihodramatică (și nu numai). O încălzire sau scenariu sociometric specifice care se potrivesc într-un cadru specific nu se potrivesc în mod necesar într-un alt cadru; pot cauza blocaj în locul încălzirii, sau pot perturba relațiile între membrii de grup în loc să le facă mai transparente sau ușor de manageriat. Participanții la workshop-urile pilot co Creează exercițiile de încălzire și sociometrice împreună cu conducătorii workshop-urilor de psihodramă, experimentând astfel mai întâi din interior, din perspectiva subiectului activ al învățării, cum funcționează un exercițiu specific, în loc să observe și să analizeze doar din afară desfășurarea unui exercițiu. Pașii (dintâi) ai educatorului de adulți în utilizarea exercițiilor de încălzire și sociometrice pe care le-au experimentat în grupurile pilot vor fi mai apoi discutați și analizați în cursul workshop-urilor pilot.

Dintre tehnicile specifice de psihodramă, în primul rând s-au luat în considerare pentru includerea în repertoriul candidaților în formare ca educatori de adulți dublajul (a fi capabil să acționezi ca dublul unui adult vulnerabil) și inversarea de rol (în principal cu adultul vulnerabil, dar de asemenea cu rudele, colegii lui/ei și alte roluri relevante în educația adulților). Eficacitatea utilizării oricărei alte tehnici depinde de abilitatea educatorului de adulți de a simți, gândi și acționa atât în rolul propriu cât și în cel al elevilor săi. Efectul motivant al tehnicilor de psihodramă alese într-un moment specific al sesiunii derivă din această abilitate a conducătorului. Simulările de joc de rol, vignetele, jocurile colective, statuile, etc. rămân plate și goale dacă conducătorul nu e capabil să planifice și să le modifice în mod flexibil pe baza acestei abilități.

Spontaneitatea și creativitatea sunt considerate a fi pietre unghiulare și principii de bază în orice formă de intervenție psihodramatică, la fel atât în formarea educatorilor de adulți cât și în munca educatorilor de adulți cu adulți vulnerabili. Pentru definițiile spontaneității

și creativitate ii vezi Blatner (2000), Blatner & Cukier (2007), Krüger (1997, 2002), Schacht (2007). “Moreno a sus inut că spontaneitatea și creativitatea sunt tendințe primare și fenomene pozitive. A vrut să promoveze utilizarea tehnicilor de improvizație în cadrul de grup, considerând că aceasta va crește spontaneitatea și va dezvolta o atitudine anti-mecanică față de zilele noastre” (Blatner & Cukier 2007, p. 294). Așa cum concluzionează Krüger, problema e să constituie întotdeauna procese creative în care se eliberează blocajele, fie că e în terapie, educație, supervizie, dezvoltare organizațională, sau în teologie, filosofie, politică și management; favorizarea și eliberarea creativității e obiectivul principal al oricărui tip de muncă psihodramatică.

E evident că nu orice tehnici și proceduri utilizate de experți în psihodramă care conduc grupurile pilot pentru a crește spontaneitatea și creativitatea în grupurile pilot pot fi folosite de educatorii de adulți participanți în grupurile cu care ei lucrează. O procedură care intenționează să întărească creativitatea într-un cadru poate produce un blocaj în loc să crească spontaneitatea și creativitatea în alte cadre sau în mâinile unui alt formator care lucrează într-o altfel de relație profesională cu elevii săi, chiar în cazul celor mai aparent simple exerciții. Scopul comun al întăririi spontaneității și creativității atât în formarea educatorilor de adulți cât și în munca acestora cu adulți vulnerabili e asociat cu scopul de întărire a conștientizării propriilor resurse și limite la educatorii de adulți care lucrează cu adulți vulnerabili. Grupurile pilot, și orice formări ulterioare care folosesc metodele psihodramatice trebuie să includă exerciții care să întărească acest tip de conștientizare la participanți în loc de a arăta doar tehnici gândite pentru a favoriza creativitatea.

Conform obiectivelor proiectului și considerațiilor mai sus menționate, am stabilit următoarele obiective (discutate în întâlnirile experților) pentru workshop-urile pilot:

- să întărim nivelul de spontaneitate și creativitate al educatorilor de adulți în rolurile lor profesionale;
- să facem educatorii de adulți conștienți că rolul de educator de adulți e unul de activare, care e eficientă numai într-o relație, și că eficiența ca educator de adulți depinde de calitatea relației pe care el/ea reușesc să o stabilească (empatică în loc de ierarhică). Să abilităm educatorii de adulți să lucreze și la nivelul relației, și nu doar la nivelul temei de învățare al instruirii;
- să abilităm educatorii de adulți să fie atenți la nevoile și obiceiurile grupurilor speciale și indivizilor cu care ei lucrează, pentru a-i menține în formare, pentru a susține și optimiza procesele de învățare și deprinderile sociale; pentru a lucra cu experiențele din viața profesională ale studenților vulnerabili;

- să abilităm participanții să observe și să lucreze cu unele fenomene dinamice apărute în grupurile lor de adulți vulnerabili;
- să abilităm participanții să folosească tehnici specifice de psihodramă într-un mod adecvat și responsabil pentru a-i împuternici pe viitorii lor studenți din grupuri marginalizate să câștige conștientizare privind potențialul propriu și să dezvolte competențe sociale și personale. “Modul adecvat de a utiliza o tehnică” înseamnă să fii sensibil la impactul unei tehnici, la de ce, când și cum să folosești o tehnică sau procedură specifice.

Cadrul de desfășurare și design-ul workshop-urilor pilot este diferit în cele patru țări implicate în proiect. Conducătorii au experiență profesională diferită și lucrează cu grupurile pilot cu aranjamente și contracte diferite (în Polonia lucrează un conducător susținut de un supervisor, în România lucrează o echipă de patru formatori în psihodramă incluzând un educator de adulți cu formare în psihodramă, în Cipru lucrează un dramaterapeut și în Portugalia un formator în psihodramă și sociodramă). Experiența profesională, structura motivațională și de vârstă/gen ale membrilor de grup sunt de asemenea diferite. Numărul total de 90 de ore este împărțit în moduri diferite în cele patru țări. Modul în care fiecare expert în psihodramă/sociodramă/dramaterapie îndeplinește obiectivele proiectului și ale workshop-urilor diferă în mod necesar în cele patru țări. Aceste diferențe constituie o situație norocoasă pentru elaborarea unor concluzii metodologice mai generale. Avantajul desfășurării în paralel a muncii în grupurile pilot în cele patru țări constă în aceea că face posibile inferențe metodologice mai valide după terminarea workshop-urilor și, așa cum s-a planificat, după obținerea ultimelor feedback-uri de la beneficiarii finali.

Exemplul românesc privind punctele principale ale design-ului workshop-urilor pilot constă în următoarele trei faze împărțite în 5 sesiuni:

1. Introducere în proiect, și în alegerea contribuției potențiale a psihodramei în educația adulților (prima sesiune și o parte din a doua):
 - prezentări, contract și alte întrebări-cadru privind workshop-urile pilot ale proiectului; încălzire pentru obiectivele grupurilor pilot de pe proiect;
 - munca pe rolul profesional al educatorului de adulți pentru a-i împuternici pe educatorii de adulți să fie conștienți de propriile resurse și limite și să construiască bazele pentru a se confrunța cu dificultățile muncii ca educator de adulți;
 - munca pe angajamentele, nevoile și limitările structurale/instituționale ale participanților: de ex., atitudini, așteptări și prejudecăți față de psihodramă, condiții de spațiu din instituțiile lor, etc.;
 - munca pe abilitățile empatice și relaționale

ale participanților legat de nevoile grupurilor/ persoanelor vulnerabile cu care lucrează participanții; munca pe contractul formator – format.

2. În alegerea psihodramei: experimentarea exercițiilor, utilizarea conceptelor, reflectarea asupra consecințelor, practicarea exercițiilor (parte din a doua sesiune, sesiunea trei și parte din a patra sesiune):
 - prezentări ale unor tehnici psihodramatice specifice: sociometrie, exerciții de încălzire, joc de rol, preluare de rol, feedback de rol, inversare de rol, dublaj, etc.;
 - experimentarea efectelor tehnicilor prezentate;
 - munca pe fenomenele dinamicii de grup;
 - experimentarea cu aceste tehnici pornind de la exemple din viața profesională cotidiană a participanților, luând în considerare structura specifică în care lucrează educatorul de adulți și contextul specific de proveniență al beneficiarilor finali/grupurilor vulnerabile.
3. În alegerea punctelor tari și limitelor muncii pe proiectul POTENS (parte din sesiunea a patra, și sesiunea cinci):
 - supervizarea primilor pași ai participanților în formare în propria muncă cu noile achiziții psihodramatice;
 - încheiere și rămas bun.

Suporturile scrise de curs au scopul de a oferi suport teoretic pe unele arii tematice majore (educația adulților, roluri în acțiune și interacțiune în grupuri).

Traducere din engleză: Laura Budiu.

Bibliografie:

Bielskie Stowarzyszenie Artystyczne Teatr Grodzki (2009) *Research findings on the psychodrama applications in teaching adults (Poland and Lithuania)*. POTENS multilateral Grundtvig project.

Blatner, A. (2000) *Foundations of Psychodrama: History, Theory & Practice*, Revised 4th edition, New York: Springer

Blatner, A. (2007) Meta-theoretical perspectives on psychodrama, in C. Baim, J. Burmeister, M. Maciel (eds) *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*, London and New York: Routledge

Blatner, A. (2002) *Role Playing in Education*, <http://www.blatner.com/adam/pdntbk/rlplayedu.htm>

Blatner, A., Cukier, R. (2007) Moreno's basic concepts, in C. Baim, J. Burmeister, M. Maciel (eds) *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*, London and New York: Routledge

EST Educational Centre (2009) *Research findings on psychodrama use in adult education*. POTENS Multilateral Grundtvig Project

FEPTO <http://bit.ly/bf2tGj>

Karp, M., Holmes, P., Bradshaw Tavvon, K. (eds) (1998, reprinted 2000, 2003, 2005) *The Handbook of Psychodrama*, Hove & New York: Brunner-Routledge

Krüger, R. T. (1997) *Kreative Interaktion: tiefenpsychologische Theorie und Methoden des klassischen Psychodramas*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Krüger, Reinhard T. (2002). Wie wirkt Psychodrama?: Der kreative Prozess als übergeordnetes theoretisches Konzept des Psychodramas. (How does psychodrama take effect?: The creative process as a comprehensive theoretical concept of psychodrama), *Zeitschrift für Psychodrama & Soziometrie*, 2, 273-317

Propper, H. (2003) Psychodrama as Experiential Education: Exploring Literature and Enhancing a Cooperative Learning Environment, in J. Gershoni (ed) *Psychodrama in the 21st Century*, New York: Springer

Schacht, M. (2007) Spontaneity-creativity. The psychodramatic concept of change, in C. Baim, J. Burmeister, M. Maciel (eds) *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*, London and New York: Routledge

Serafin, E. (2004) Psychodrama in der Erwachsenenbildung. (Psychodrama in the adult education) in F. von Ameln, R. Gerstmann, J. Kramer (eds) *Psychodrama*, Berlin, Heidelberg, New York: Springer

SPI (2009) *Research findings on the psychodrama use in adult education in Portugal*. POTENS multilateral Grundtvig project

SPJLM (2009) *Research findings on the psychodrama use in adult education in Romania*. POTENS multilateral Grundtvig project

Stanford, G., Roark, A. E. (1974) *Human Interaction in Education*, Boston: Allyn and Bacon Inc.

Szigeti, J. (2008) Data analyses of the questionnaires for the adult educators in the POTENS multilateral Grundtvig project.

Szigeti, J., (2009) *Research findings on the psychodrama use in adult education in Romania*. POTENS multilateral Grundtvig project

Tuckman, B., <http://www.chimaeraconsulting.com/tuckman.htm>

Wittinger, T. (ed) (2000) *Psychodrama in der Bildungsarbeit* (Psychodrama in the Educational Work), Mainz: Grünewald

REFERATE

PSIHODRAMA ÎN CORPUL COMUN
AL ORIENTĂRIILOR TERAPEUTICE UMANISTE

Gra iela Sion

La sfârșit, Dodo a spus: “Toată lumea a câștigat, deci toți trebuie să primească premii”. Concluzia păsării Dodo din “Alice în Țara Minunilor”.



Gra iela Sion: Psihoterapeut sub supervizie în psihodramă clasică și terapie experiențială, conducător de grupuri de dezvoltare personală în cadrul Societății de Psihodramă J.L. Moreno sau în cadrul studiilor masterale de Psihologie judiciară și victimologie, condus de prof. univ. Tudorel Butoi și de Psihologie clinică, condus de prof.

univ. Florin Tudose în cadrul Universității “Spiru Haret”, conducător de grupuri suport și educative, doctor în științele educației, autoare de lucrări în domeniul psihologiei dezvoltării și cadru didactic universitar.

Rezumat

Pornind de la necesitatea cercetării în domeniul terapiei în general și al aplicațiilor psihoterapeutice în special, m-am oprit mai întâi la analiza “efectului DODO” în cercetarea rezultatelor terapiei, pentru a sublinia necesitatea concordiei terapeutice și a suportului tehnic, metodologic și teoretic necesar a fi împărțit între direcții și școli terapeutice. Dacă în deceniile trecute accentul cădea mai ales pe delimitarea domeniilor, tendințele actuale, generate și de formarea specialiștilor în cel puțin două direcții terapeutice complementare, ne invită la referența asupra terenului comun mai mult decât la găsirea granițelor. În demersul acesta, al găsirii spațiului de întâlnire iar nu de delimitare a teoriilor și practicilor terapeutice, articolul selectează câteva referențe asupra rădăcinilor umaniste ale psihodramei.

Efectul Dodo în psihoterapie

În 1936 Saul Rosenzweig lansează studiul “Some implicit common factors in diverse methods of psychotherapy,” ce a suscitat numeroase controverse de-a lungul timpului. El pleacă de la ipoteza că elementele comune tuturor terapiilor, care de altfel sunt de factură universală, conduc la diferențe foarte mici în ceea ce privește rezultatele. Deși după o perioadă considerabilă de timp adică în 1975 Luborsky, Singer, și Luborsky examinând 100 de cazuri comparative ajung la concluzia că ipoteza lui Rosenzweig este în mare măsură corectă. Zeci de studii au urmat etichetei lui Luborsky preluată din motto-ul lui Rosenzweig despre “efectul Dodo în psihoterapie” încercând să verifice sau să infirme ideea că sunt mici

diferențe între rezultatele terapeutice provenite din orientări terapeutice diferite.

Pasărea Dodo, personajul lui Carroll Lewis, spunând cu candoare “Toată lumea a câștigat, deci toți trebuie să primească premii”, anulează competiția accentuând asupra unității și fondului comun, iar pe acest fond prezintă concepția lui C. Rogers, perspectiva experiențială și psihodrama ca orientări diferite al căror fundament umanist comun le dă dreptul la premiul DODO din Țara Minunilor sau a concordiei terapeutice în care scopul ultim este beneficiul uman.

Concepția lui C. Rogers, perspectiva experiențială și psihodrama – privire asupra principiilor generale terapeutice.

Psihoterapia centrată pe client (pe persoană) s-a dezvoltat începând cu anii '40, ca o alternativă, ca o reacție la psihanaliză, oferind un punct de vedere optimist cu privire la capacitatea individului de a se dezvolta și a crește într-o manieră pozitivă și sănătoasă. “Fiecare dintre noi are un potențial unic de dezvoltare, creștere și schimbare în direcții sănătoase și pozitive; asigurarea unui climat psihologic liber de influențe externe sau constrângeri va face ca acest potențial să ghideze întregul comportament al unei persoane” – acesta este principiul autoactualizării, care a stat la baza teoriei, cercetării și terapiei rogersiene mai mult de 50 de ani.

Terapia centrată pe client se bazează pe ideea că fiecare individ este expertul cel mai priceput pentru sine însuși și că oamenii sunt capabili să-și găsească singuri soluții la propriile probleme. Încercător în forțele naturale de vindecare ale organismului, părintele noii abordări a văzut în terapie un demers de îndepărtare a constrângerilor ce împiedică procesul de integrare și creștere.

Terapia centrată pe client (terapie nondirectivă) este una dintre primele terapii umaniste, bazată pe abordarea fenomenologică a personalității. Concepția lui Rogers se fundamentează pe două prezumții teoretice majore:

- comportamentul este ghidat de tendința unică a fiecărei persoane către autoactualizare (dezvoltare umană);
- toți oamenii au nevoie de respect, de aprobare, de stimă (nevoia de acceptare necondiționată).

Ideea fundamentală a teoriei rogersiene este că fiecare individ uman are capacitatea (manifestă sau latentă) de a se înlepta pe sine însuși, de a-și rezolva problemele după o formulă satisfăcătoare pentru propria persoană și de a funcționa într-o manieră adecvată și eficientă. De asemenea, fiecare ființă umană are tendința de a exercita această capacitate. Rogers considera că personalitatea este guvernată de o tendință înăscută de actualizare, manifestată atât la nivelul funcțiilor biologice, cât și la nivelul celor psihologice. Pe baza ei se realizează satisfacerea nevoilor biologice, maturizarea

fizică, creșterea și regenerarea organismului. În plan psihic, ea asigură creșterea autonomiei, deci reducerea dependenței de alții, sporirea experienței și stimularea creșterii personale.

Conform concepției rogersiene, capacitățile, disponibilitățile umane și tendințele de experimentare ale lor (ca potențiale) sunt inerente fiecărui om. Exercițiul capacităților reclamă un context de relații umane pozitive, lipsite de amenințări, de sfidare sau indiferență, favorabil discuției și ridicării „eului”. În astfel de condiții subiectul se ameliorează de la sine, tendințele de actualizare conducând persoana către comportamente sănătoase și constructive.

Pentru Rogers termenul de capacitate nu se referă la vreo aptitudine, trăsătură, calitate specifică, ci la un mod de funcționare caracteristic și eminent uman, care presupune cunoaștere reflexivă și care permite autoevaluarea și autocorecția. De fapt, capacitatea individului este manifestarea psihologică a ceea ce se numește în termeni mai abstracti tendințele de actualizare.

Alături de tendințele de actualizare, noțiunea de „eu” joacă un rol de prim ordin în concepția teoretică a lui Rogers. Una reprezintă ideea principală a teoriei sale asupra terapiei, cealaltă axul central al teoriei sale asupra personalității.

Eul, ca parte centrală a unității psihice totale a organismului, este subiectul principal al acțiunii tendinței de actualizare. Aceasta acționează constant și se opune la tot ceea ce compromite eul, fie în sensul diminuării, fie al devalorizării sau contradicției. Totuși eficiența acestei acțiuni autoactualizante depinde nu de situația reală, obiectivă, ci de situația așa cum o percepe subiectul. Ceea ce contează nu este caracterul intrinsec pozitiv al condițiilor (climat uman propice, lipsit de amenințări, acceptare, afecțiune), ci perceperea acestor condiții de către subiect, ca urmare caracterul realist ori nerealist al noțiunii de eu determină eficacitatea sau eșecul tendinței de actualizare.

Condiția esențială a fundamentării autentice a noțiunii de eu, a construirii ei pe ceea ce simte subiectul în mod real este libertatea experiențială. Ea presupune libertatea individului de a se accepta așa cum este, de a nu se simți obligat să-și neghe sau deformeze opiniile și atitudinile intime pentru a menține afecțiunea sau aprecierea persoanelor importante pentru el. Dacă individul reușește să-și „trăiască experiența”, dacă poate să-și înțeleagă deplin și fără a mai recurge la manevre defensive trăirile, dorințele, gândurile, sentimentele, va exista corespondență și congruență între realitatea experimentată, trăită și perceperea ei.

Pe de altă parte perspectiva experiențială propune ca axul orientării corespondenței strânsă între experiență și percepție ce va determina un comportament adecvat, adaptativ. Pe măsură ce conceptul de eu devine tot mai congruent cu actuala experiență, oamenii devin tot mai

toleranți cu ei înșiși, tot mai deschiși la noi experiențe și perspective, tot mai bine integrați. Experiența mai bine percepută este mai bine evaluată și, totodată, ea servește mai bine ansamblului nevoilor. Odată cu creșterea experienței, cu îmbogățirea și disponibilizarea sa, este posibil și jocul funcțiilor de autoevaluare și autocorecție, care conduc comportamentul în sensul maturizării personale. Într-o ultimă expresie, libertatea experiențială poate fi descrisă drept capacitatea ființei umane de a-și da seama de experiența sa, de a o evalua, de a o verifica, de a o corecta, ceea ce exprimă tendințele inerente spre dezvoltare, spre maturitate, autonomie și responsabilitate (“Psihoterapie experiențială” 1997)

Tian Dayton, în lucrarea “The drama within, Psychodrama and Experiential Therapy” spune că “psihodrama ca metodă terapeutică urmează indivizii în lumea lor interioară, permițându-le acestora să descrie realitatea personală și să lucreze asupra ei văzând-o. Prin acțiunea dramatică, psihodramaticianul aduce la lumină situații îngropate de mult pentru a elibera tensiunea emoțională, construind un mediu de suport prin sharing și acceptare, făcând loc forțelor naturale de vindecare ale individului să se manifeste.” Acțiunea dramatică despre care vorbește Dayton este chiar experiența la care se referă Rogers și experiențalității iar conceptul de acceptare este în bună măsură rogersian la origine.

El continuă introducerea din capitolul dedicat în alegerea psihodramei subliniind rolul forțelor interioare de vindecare ale individului care necesită a fi trezite și menținute că premisa necesară e încrederea. Accentul cade așadar asupra obiectivului și anume trezirea forțelor de vindecare și nu asupra metodelor și tehnicilor prin care se realizează acest lucru, fapt ce ne pare similar în toate cele 3 dimensiuni terapeutice la care ne referim.

Nevoia de acceptare poate fi tradusă printr-o serie de alți termeni echivalenți – nevoia de stimă, de considerație, de respect, de simpatie, de căldură și dragoste.

Inițial această nevoie este satisfăcută de alții (familie, părinți, cunoștințe, societate). Autostima se dezvoltă având la bază aprecierea celor din jur, astfel încât Rogers consideră această nevoie mai degrabă învățată, dobândită, decât înnăscută. Oricum ar fi însă, ea determină în mare măsură gândirea, sentimentele, trăirile ființei umane.

W. Shultz (1969) consideră că una din marile probleme contemporane rezidă în realizarea contactelor umane generate de regulile sociale și presiunea socială crescândă ce poate duce la alienarea persoanei.

El consideră că la baza formării relațiilor interpersonale stau 3 nevoi umane: apartenența, nevoia de control și de afecțiune.

Rogers consideră că adesea cineva primește sau acordă stimă, respect, pentru anumite comportamente considerate ca dezirabile. Acest tip de acceptare este definit drept “condiționată” pentru că depinde de ceea ce face persoana, nu de ceea ce este ea. Atunci când stima nu depinde de valoarea atribuită acțiunilor persoanei, ea

este necondiționată, se acordă ființei umane și nu unor comportamente particulare ale ei. Stima necondiționată presupune valorizarea în mod egal și pozitiv a tot ceea ce face o persoană, lipsa evaluării, acceptarea fără criticism chiar a comportamentelor considerate în general negative. Acestea sunt acceptate ca pozitive pentru că în de persoana care a fost acceptată cu totul, integral, în mod absolut.

În termenii actualizării de sine, autostima necondiționată este extrem de importantă. Oricum ar fi (primite de la alții sau autoacordate) respectul, acceptarea necondiționată sunt înalt dezirabile, pentru că atunci când o experimentează oamenii se află într-o stare optimă pentru a fi ghidați de tendințele actualizării de sine. Dimpotrivă, judecățile de valoare, care constituie stima condiționată, pot interfera cu aceste tendințe.

În terapia de orientare rogersiană, mai preocupată de factorul uman decât de cel tehnic, atitudinea principală, care le conduce pe toate celelalte, este cea de considerare pozitivă necondiționată. Terapeutul stabilește un astfel de climat psihologic în cadrul căruia clientul se simte acceptat în mod necondiționat, în el și valorizat ca persoană. În această atmosferă el se simte liber pentru prima oară să-și exploreze gândurile și sentimentele reale, acceptându-și, ca părți ale propriului eu, ura, furia, ostilitatea sau alte sentimente etichetate social drept “urâte”, “rușinoase”.

J. Zinker (1976) referindu-se la experiența de grup experiențială consideră că este în același timp una individuală. La nivelul experiențelor de grup, contactul este experimentat ca sensul unicității individului și sarcina grupului este de a experimenta situațiile de viață curente pentru creșterea propriilor disponibilități.

Adam Blatner arată cum psihodrama reprezintă modalitatea de a oferi suport oamenilor în explorarea situațiilor psihologice luând în considerare alternative mai utile devenind mai creativi și de asemenea arată angajarea psihodramei în ce el considera a fi provocarea secolului – respectiv transformarea conștiinței și intenționată a însăși conștiinței ei.

El consideră că un segment tot mai mare de indivizi au nevoie să învețe cum să devină mai flexibili, mai imaginativi, mai reflexivi și mai doritori să regândească diferite tipuri de situații, să se dezbare de tendința de a se baza pe obiceiuri “conservate” pentru a se angaja într-un plus de spontaneitate și creativitate. Adam Blatner în lucrarea “Master of Ceremonies, A New Role for Psychodramatist, Advice for Applying Psychodrama in Everyday Life” propune calitățile ale psihodramaticianului legate de noi roluri cum ar fi cel de “șaman urban” sau “ritualist” conținând ideea de maestru de ceremonii cu scopul de a spori gradul de conștientizare a esenței semnificațiilor personale pentru participanții la grupurile de dezvoltare.

Rogers consideră că trei factori trebuie să existe neapărat în cadrul relației terapeutice pe care le regăsim în orientarea experiențială la fel ca în psihodramă:

- a) în alegerea empatică, toleranță și respectul – capacitatea de a adopta cadrul intern de referință al clientului;
- b) congruența, autenticitate, veridicitate – care implică deschidere, transparență în relație. Autenticitatea (acordul intern) se referă, de asemenea, la starea de acord care există între experiența și imaginea, reprezentarea sa în conștiința individului. Acest acord presupune că nu există eroare în perceperea experienței, deci că reprezentarea este autentică; astfel se ajunge la în alegerea de sine, la congruența ei;
- c) acceptarea, considerarea pozitivă necondiționată, ce presupune abandonarea criteriilor “obiective” și “realiste” de evaluare a realității, în schimbul dobândirii capacității de a pătrunde în lumea subiectivă a clientului, de a-i percepe și în alege problemele, după optica sa, în îmbinarea evenimentelor așa cum au fost trăite de el.

Toate aceste condiții care permit relației psihoterapeutice să fie o experiență evolutivă, de creștere afectivă, de maturizare și dezvoltare a unui mod de a fi autonom și responsabil, necesită o atmosferă liberă, caldă și permisivă, securizantă, fără judecată și evaluare critică caracteristică viziunii experiențiale și psihodramatice.

Am putea caracteriza oarecum metaforic psihoterapia umanistă din care fac parte orientările prezentate ca un act de acceptare necondiționată, de creativitate interpersonală (“Psihoterapie experiențială” 1997), o Întâlnire (cu Îmbrățișare după Moreno) a ființelor umane angajate într-un proces de creștere afectivă, de maturizare, de îmbogățire a ființei umane în totalitatea sa.

Bibliografie:

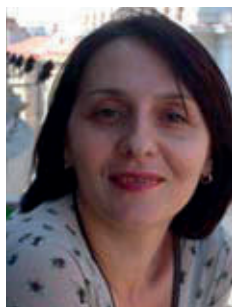
- Blatner, A., *Master of Ceremonies, a new role for psychodramatist*, www.blatner.com/adam/papers.html
- Chambless, D. et al. (1996), *The Dodo Bird's Verdict II*, An update on empirically validated therapies. *The Clinical Psychologist*, 49, 5-18.
- Dyton, T. (1994), *The drama within, Psychodrama and Experiential Therapy*, PhD, Health Communication, Inc. Deerfield Beach, Florida
- Luborsky, L., Rosenthal, R., Diguier, L., Andrusyna, Tomasz P., Berman, Jeffrey S., Levitt, Jill T., Seligman, David A., Krause, Elizabeth D., *The Dodo Bird Verdict is alive and well – Mostly*.
- Mitrofan, I. (1997), *Psihoterapie experiențială*, București: Ed. Infomedica
- Rogers, R. Carl (1998), *Le développement de la Personne*, Paris: Ed. Dunod

DE LA PSIHODRAMA CA METOD LA PSIHODRAMA ÎN VIA A MEA

sau

PROVOCĂRILE UNEI CILTORII ÎN SENS INVERS

Adela Mihaela ăranu



Adela Mihaela ăranu: este doctor în tiin ele Educa iei, asistent de psihodramă și se af ă în etapa superioară de formare în cadrul Societă ii de Psihodramă “J.L. Moreno”. În prezent desfășoară activitate didactică și de cercetare în calitate de conferen iar universitar la Universitatea Spiru Haret din București,

conduce grupuri de dezvoltare personală prin metoda psihodramatică și are activitate de practică terapeutică individuală în cadrul Centrului pentru Consiliere în Carieră al aceleiași universită i. Autoarea a colaborat cu organiza ii precum UNICEF, Centrul Parteneriat Pentru Egalitate sau Agen ia Na ională pentru Sprijinirea Ini iativelor Tinerilor în cadrul unor proiecte ce vizează dezvoltarea profesioniștilor în domeniul protec iei copilului, consilierii școlare sau dezvoltării programelor educa ionale individualizate.

Rezumat

Pe pozi ia liderului de grup m-am sim it la început ca într-o călătorie în sens invers fa ă de firescul procesului pe care-l exprimă afirma ia lui Moreno *Psihodrama vie ii mele a precedat psihodrama ca metodă*. Acest referat este despre construc ia rolului de psihodramatician și integrarea lui în via a personală, proces în care spontaneitatea ocupă locul central.

Cuvinte cheie: psihodrama, rolul de psihodramatician, libertate, spontaneitate, creativitate.

Despre temă

Am refectat adesea și îndelung la rolul de psihodramatician, cu diferite prilejuri – întâlniri cu psihoterapeu i, lecturi, discu ii între aspiran i și, mai nou, propria experien ă de rol. Alături de aspectele de competen ă ale rolului, sim ul comun m-a dus adesea către căutarea semnelor de armonizare a vie ii personale cu rolul profesional. Deși manifest așteptarea mea era rezonabilă, realistă și tolerantă în raport cu vie ile personale ale acestor oameni, subversiv, în plan personal, se arăta o proiec ie de rol în termeni absolu i de “conservă culturală” – cum că psihoterapeutul atinge acea iluminare totală care-l face dator încerce și să poată aduce armonia deplină în jurul său, în via a sa. Odată cu absurdul pe care-l con ine această așteptare, am

conștientizat imposibilitatea jucării rolului. i dacă așa ceva este imposibil, îmi rămânea să descopăr care este con inutul adecvat unui astfel de rol.

Așa încât această lucrare este despre construc ia rolului de psihodramatician și integrarea lui în via a personală. Pe pozi ia liderului de grup m-am sim it la început ca într-o călătorie în sens invers. Sensul este dat de firescul procesului pe care-l exprimă afirma ia lui Moreno: *Psihodrama vie ii mele a precedat psihodrama ca metodă*. În ceea ce mă privește, trebuie să fac drumul înapoi, la origini, pentru ca treptat să pot da un sens circular acestui demers. Sau, după cum concluzionează Marcia Karp (1994, cap. 2), “*conducătorul o ia continuu de la capăt*”, și atunci efectele revenirilor sale la punctul de origine sunt traiectorii diferite și din ce în ce mai spectaculoase, ca într-o explozie de artificii.

Construc ia de rol, în perspectivă psihodramatică, este legată de conceptul de libertate și afirmarea spontaneității. În termeni morenieni, afirmarea de sine în rolul de psihodramatician este autentică în confruntarea cu “conserva” sau “normoza”¹.

Considerații asupra conceptului de spontaneitate

Moreno vede esen a psihodramei în “improviza ia psihodramatică”, o combina ie de joc și catharsis care are la bază spontaneitatea. În volumul “Who Shall Survive?” Moreno face una dintre distinc iile fundamentale între spontaneitate și creativitate: “*spontaneitatea este o stare interioară, prezentă în mod variabil și care oricum se schimbă continuu, care pune individul în condi ia de a-și folosi propriile înzestrări de creativitate. Creativitatea este o poten ialitate legată de genotip; nu to i af a i în stare de spontaneitate identică pot să f e la fel de creativi. Spontaneitatea poate să f e indusă, în timp ce creativitatea poate să f e numai constatată. Noi focalizam interesul asupra dinamicii spontaneității, pentru că numai starea de spontaneitate poate să f e stimulată sau facilitată în mod conștient și numai datorită ei putem ajunge la creativitate.*” În eleasă ca tendin a naturală a con inuturilor noastre mentale de a se organiza în manifestări adaptate atât nevoilor interioare cât și cerin elor realită ii, spontaneitatea presupune, pentru a se actualiza, un mediu facilitator. Inconstan a sau absen a acestei condi ii explică faptul că exprimarea spontană a copiilor scade odată cu înaintarea în vârstă. După Moreno, lipsa f exibilită ii și rigiditatea comportamentului se datorează “congelării” spontaneității (G. Boria, cf. Fermeta Jude, 1996) provocată de neliniștea transmisă copilului de părintele negativist și restrictiv. Apoi, neîncrederea în propria energie vitală și pierderea ini iativei se accentuează într-un mediu punitiv.

1. termen folosit de Moreno în asociere cu cele de nevroză și psihoză pentru a defini tendin a și lupta omului de a fi normal.

Marcia Karp (1994, cap.2) vorbește despre dualitatea spontanitate–creativitate (concepte gemene) distinctă de spontaneitatea impulsivă sau automată, amintind rădăcina acestui cuvânt folosită de Moreno ca argument: latinescul *sua sponte*, însemnând *din proprie voință*.

Actul creativ are, în teoria moreniană, patru caracteristici. În primul rând este vorba despre *spontaneitatea* care pregătește subiectul pentru acțiune liberă. Odată creată această premisă, apare *elementul surpriză* sau aspectul neașteptat al actului în care *afirmarea unei alte/altfel de realități* face posibilă prăbușirea, dizolvarea într-un fel, a realității existente. Cea de-a patra caracteristică presupune determinarea individului de acțiune *sui generis*, astfel încât să rezulte o schimbare în situație.

În acest sens, munca psihodramaticianului constă în eliberarea spontanității mai degrabă decât planificarea și antrenarea ei. Moreno atribuie conducătorului de psihodramă o funcție analogă celei a unui părinte adecvat și pozitiv iar psihodramei calitățile unui laborator de experimentare non-punitiv de facilitare a procesului de schimbare. Setting-ul psihodramatic îl ajută pe individ să redescopere o stare benefică de spontanitate, pe fondul căreia potențialul creativ se activează și-l poate conduce spre găsirea soluției optime.

“Procesul psihodramei implică mișcarea de la conserve culturale cu roluri stereotip prescrise, la un repertoriu de roluri născute din spontanitate” (Marcia Karp, 1994). Acesta mișcare este ghidată de conducătorul de psihodramă care trebuie să fie **model de comportament spontan**.

Rolul de psihodramatician

Asociind spontanitatea funcțiilor conducătorului de psihodramă, Moreno a descris trei roluri suprapuse: **producător (regizor), de terapeut/consilier și analist social**. Peter Felix Kellermann a revizuit în esul acestor roluri și a adăugat a patra dimensiune a rolului de psihodramatician - **lider de grup**. Iată care este, într-o prezentare succintă, perspectiva lui Kellermann asupra formării identității profesionale a psihodramaticianului. Potrivit lui, psihodramaticienii duc la bun sfârșit patru sarcini interrelaționale de înaltă complexitate.

În primul rând, *ca analiști*, ei sunt responsabili de a se face conștienți pe deplin și cu acuratețe de starea protagoniștilor. Aceasta include în alegerea fenomenelor personale, dar și interpersonale, cu scopul de a atribui în esuri experienței și de a crește nivelul conștientizării de sine. Funcțiile pe care le presupune această componentă de rol sunt de explicare, clarificare, interpretare, promovarea unui cadru de referință cognitiv pentru schimbare, translatarea sentimentelor și experiențelor în idei.

În al doilea rând, *ca regizori*, psihodramaticienii sunt directori de scenă care traduc materialul prezentat în acțiune, care stimulează emoțional și fac experiența plăcută din punct de vedere estetic. Funcțiile definitorii sunt: provocarea, confruntarea, punerea în acțiune, modelarea prin asumarea personală de riscuri și o înaltă autodezvăluire.

În al treilea rând, *ca terapeuți*, ei sunt agenți ai schimbării care influențează protagoniștii în maniere ce facilitează vindecarea. Atributele acestei componente de rol sunt oferirea de suport, acțiune, încurajare, premiere, protecție, căldură, acceptare, autenticitate și participare.

În al patrulea rând, *ca lideri de grup*, ei încurajează un climat constructiv al muncii de grup, care înlesnește dezvoltarea unor relații sociale suportive. În acest sens, funcțiile rolului se referă la fixarea limitelor, a regulilor, a normelor, a elurilor, gestionarea timpului, oprirea sau sugerarea procedurilor.

Psihodramaticienii sunt formați nu numai să găsească combinația optimă între rolurile de analist, regizor, terapeut și lider de grup, dar de asemenea și să îndeplinească aceste roluri în armonie cu propria personalitate. Stilul de conducere în psihodramă variază în funcție de orientarea personală și de idiosincraziile practicianului.

Tipul ideal de lider de grup în psihodramă este cel care găsește echilibrul adecvat între cele patru roluri ale psihodramaticianului și propria sa personalitate și care este capabil să schimbe stilurile de conducere în acord cu cerințele fiecărei situații. Metodologic, psihodramaticienii pot fi să conducă, fie să urmeze protagonistul. Când conduce, psihodramaticianul inițiază acțiune cu autoritate, direcționând cu scop și determinare. Când urmează, psihodramaticianul este atent, grijuliu, sensibil, cordial față de protagonistul care ia deciziile și indică drumul. Există și o a treia poziție de conducere în psihodramă, în care psihodramaticianul și protagonistul lucrează împreună cu status egal, ca o autentică echipă, împărțind luarea deciziilor și unindu-se într-o relație mutuală de “dat și primit”. În această relație ideală, liderilor grupurilor psihodramatice li se cere să fie atenți și sensibili la sentimentele protagoniștilor în cazul situațiilor critice, cruciale, care reclamă o poziție pozitivă și fermă.

Libertatea în rolul de psihodramatician

Zerka Moreno avertizează asupra unui prag de depășit: directorul trebuie să evite să se străduiască prea tare să dobândească virtuozitatea tehnică și să demonstreze întrucât, uneori, momentele de stângăcie sunt preferabile încercării de a fi cât mai deștept. Scenariile și repetițiile pot da o acțiune foarte de bine șlefuită, dar acestea îi corespund în aceeași măsură o pierdere a

spontaneită ii. Eficien a psihodramei depinde esen ial de vitalitatea pe care o con ine starea de spontaneitate. Fluxul spontaneită ii poate fi continuu uneori dar alteori el poate vira în momente de stângăcie (cf. Adam Blatner), iar acceptarea apari iei acestor întreruperi contribuie la confortul directorului în rela ie cu metoda și la evitarea tenta iei de a men ine iluzia unui efect cu aură magică.

Aici apare ideea că inclusiv principiul spontaneită ii poate fi folosit în mod greșit. Adam Blatner precizează că numeroși conducători de grup au reac ii de contratransfer față de protagonist, lăsându-se purta i de resentimente și manifestând supărare fa ă de acesta pentru ca apoi să ra ionalizeze acest comportament numindu-l “autentic”, “furie modelatoare”, “confruntare” sau “feed-back”. Dezvăluirea și manifestarea impulsurilor nu este finalitatea dezvoltării spontaneită ii. Atunci când este utilizată eronat sau gregar, acest tip de expresivitate poate fi numita *spontaneitate patologică* (cf. Adam Blatner).

Zerka Moreno a clarificat un set de ‘indica ii regizorale’ pentru rolul de psihodramatician, între care amintim aici câteva dintre cele mai cunoscute și citate:

- psihodramaticianul trebuie să accepte adevărul protagonistului și să îl ajute pe acesta să-și transpună acest adevăr în ac iune, așa cum îl simte și îl percepe el, într-o manieră complet subiectivă, iar asta indiferent de cât de distorsionat ar putea să li se pară celorlal i
- protagonistul trebuie încurajat să își amplifice întreaga exprimare, ac iune și comunicare verbală. În acest scop sunt permise orice deliruri, halucina ii, solilocvii, fantezii sau proiec ii ca parte a procesului. Exersarea controlului asupra comportamentului trebuie să urmeze exprimării libere a acestuia iar din partea conducătorului de psihodramă controlul nu trebuie niciodată lăsat complet deoparte
- “procesul de încălzire se desfășoară de la periferie către centru”, ceea ce înseamnă că psihodramaticianul nu va începe cu evenimentele cele mai traumatizante

din via a protagonistului. Introducerea se realizează la un nivel mai pu în profund permi ând protagonistului ca treptat să avanseze din ce în ce mai profund până în miezul conf ictului. Abilită ile se vor exprima în construirea scenelor și alegerea personajelor/obiectelor necesare pentru asistarea protagonistului în procesul de încălzire.

- pentru a elibera spontaneitatea și pentru a intensifica trăirea în aici și acum, psihodramaticianul trebuie să dea protagonistului consemne specifice: “să ac ionezi ca și cum aceste lucruri se întâmplă acum, astfel încât să le sim i, să le percepi și să ac ionezi ca și cum s-ar întâmpla pentru prima dată”.

Concluzionez cu defini ia lui Kellermann, liniștitoare pentru mine: “Conducătorul de psihodramă este o persoană obișnuită, cu o slujbă extraordinară (neobișnuită), care cere mult. El sau ea nu este un magician ci un individ rezonabil de spontan și creativ, în general cu mai multă integritate decât media. A fi tu însu i, cu limitările, repertoriul de roluri și autenticitate proprii, pare să fie o cerin ă de bază. Este așadar posibil să func ionezi ca și conducător de psihodramă fără a ac iona ca și cum ai fi omnipotent.”

Bibliografie:

- Blatner, A., <http://www.blatner.com/adam/papers.html>
- Holmes P., Karp M., Watson M., (1994), *Psychodrama since Moreno. Inovations in T eory and Practice*, London and New York: Routledge
- Jude F., (1996), *Studii documentare în psihodramă*, Timișoara: Tipografia Universită ii de Vest
- Kellermann, P.F., (1992), *Focus on Psychodrama*, London: Jessica Kingsley
- Moreno, J.L., (2009), *Scrieri fundamentale. Despre Psihodramă, metoda de grup și spontaneitate*, București: Editura Trei
- Yalom, I.D., Leszcz, M., (2008), *Tratat de psihoterapie de grup. Teorie și practică*, București: Editura Trei



CONFERINȚE

DE LA CONFLICT LA ÎNTÂLNIRE

A doua Conferință Națională de Psihodramă
 “Psihodrama în societate: de la conflict la întâlnire” -
 Brașov, România.

Radu Iustin Vulcu

Evenimentul a avut loc la Brașov între 30 octombrie și 1 noiembrie 2009 și a fost organizat de către cele două asociații de psihodramă din România - Asociația Română de Psihodramă Clasică (ARPsiC) și Societatea de Psihodramă “J.L. Moreno” (SPJLM) - în colaborare cu Federația Română de Psihoterapie, Colegiul Psihologilor din România și Federația Europeană a Organizațiilor de Training în Psihodramă și a beneficiat de participarea extraordinară a următorilor invitați: Giovanni Boria (Italia), Maurizio Gasseau (Italia), Roberto de Inocentio (Spania), Francesco Muzzarelli (Italia).

Într-o societate care se află într-un proces rapid de schimbare psihodrama devine un răspuns creativ și amplu, atât pentru conflictele individuale cât și pentru cele de la nivel social. Pentru câteva zile Brașovul a devenit un loc al întâlnirii și confruntării dintre specialiștii interesați în aplicarea psihodramei din domeniile clinic, organizațional și social.

Conferința a fost deschisă de o sesiune plenară astfel încât toți participanții au fost “încălziți” pentru împărtășirea experiențelor profesionale semnificative. Scopul a fost de a evidenția instrumentele psihodramatice în stimularea spontaneității necesară transformării conflictelor în întâlniri capabile să genereze soluții. Pe tot parcursul conferinței în cadrul atelierelor de lucru participanții au avut acces la cele mai recente informații cu privire la cercetare, aspecte etice, relația terapeutică și transferul în grupul de psihodramă, tehnici de acțiune utilizate în domeniul organizațional, exemple de intervenție în lucrul cu copiii de diferite vârste, tehnici de warm-up, abordări interculturale și forme de aplicare a sociometriei moreniene în activitățile cu grupurile mari, experiențe de explorare a visului prin modelul psihodramatic jungian. Atmosfera de deschidere a fost amplificată de un banchet special - care a fost un bun prilej de dans și bună dispoziție.

Încheierea prin a adresă mulțumiri și felicitări colegilor din organizare, în special Gabrielei Dima, cât și celor care au participat la conferință și care au transformat întâlnirea într-un moment special - o amintire frumoasă în albumul Psihodramei românești.

AMINTIRI DIN VILNIUS:
 “DIMENSIUNI NEORGANIZATE”

Claudia Mühlbauer

În decembrie, contemplând Berlinul acoperit de zăpadă, îmi aduc aminte de Vilnius în toamna indiană. Să încep cu concluzia: din nou, a fost un congres cu satisfacție, atât din punct de vedere personal, cât și profesional.

(Când am ajuns, prima mea impresie era că fosta Lituania, actuala Lituania și istoria sa precomunistă ni se dezvăluie în paralel: arhitectura hotelului părea o relicvă a epocii republicii sovietice, cu un McDonalds și al său Drive-Thru pe cealaltă parte a străzii și cu o vedere superbă a centrului istoric al orașului de pe fereastra camerei noastre de hotel.)

Trebuie să mulțumesc mai cu seamă comitetului de organizare (în special, lui Gauda Karmaze, care nu este menționat în program, dar care a întreprins o muncă titanică pentru congres), precum și asociației lituaniene. Nu numai că au găsit o locație potrivită pentru acest eveniment, dar au organizat și o deschidere festivă agreabilă, o petrecere minunată și o ceremonie de încheiere emoționantă.

(Pentru mine acest congres a reprezentat atât o primă, cât și o a doua ocazie: pentru prima oară am participat la congres ca membru PIFE, conducând și un workshop. În plus, a fost cel de-al doilea congres PIFE la care am participat, precum și a doua călătorie întreprinsă la Vilnius și în Lituania).

Am reușit să supraviețuiesc “Întâlnirii Generale a Comitetului PIFE” cu un mic ajutor din partea membrilor comitetului McDonalds. În calitate de membru, găsesc rezultatul acestei întâlniri generale deosebit de mulțumitor: cred cu tărie că avem un Comitet puternic, în pofida retragerii unora dintre membrii distinși și cu experiență. Rezumatul activităților naționale a fost, de asemenea, impresionant. Au existat două momente de care îmi aduc aminte cu deosebită plăcere: onoranta prezentare a Annei Bielanska a primei cărți de psihodramă scrisă de specialiștii polonezi în psihodramă și traducerea impozantă a lui Fred Dorn din rusă în engleză.

Au existat o mulțime de ocazii de sărbători: cea de-a douăzecea aniversare a PIFE și a zecea aniversare a asociației lituaniene - în sfârșit, nu mai suntem doar șaptesprezece! Prezentarea făcută de către Ildikó Mävers a fost urmată de Eduardo Verdu, creând, drept

moment de încălzire, o “petrecere de zi de naștere”: deoarece o mulțime de unități făceau parte din echipe diferite și au făcut deja cunoștință cu un număr mare dintre participanți. (De neuitat: Julia Hardy, în rolul lui Isaac, omorându-și fiul din nou și din nou, în timp ce publicul râdea cu lacrimi. Pentru cei care au trăit deja această experiență, momentul a reprezentat o a doua ocazie binevenită. Cei ce nu au mai văzut scena ar putea să creadă că suntem o comunitate ciudată căreia îi se povestește întâmplarea.) Sâmbăta ne-am început ziua în forță cu aniversarea lituaniană. Felicitări colegilor noștri și mult succes pentru următorii zece ani!

(Mi s-a părut deosebit de atractiv să pot oferi chiar eu un atelier, având în vedere că mă puteam aștepta ca participanții să fie psihodramaticieni cu experiență. Eram mai puțin fascinată de ideea de a lucra cu pacienți, cu cei aflați în perioada de training sau cu colegii din alte discipline. Cu toate acestea, totul a mers bine și, cu timpul, mi s-a părut mai ușor, mulțumită participanților care s-au angajat în ofertele noastre; de asemenea, datorită Yvonnei Weeber-Fock, care a condus activitățile împreună cu mine).

Varietatea de perspective și asocieri propuse de către conducătorii de ateliere în privința sensurilor motto-ului “dimensiuni nemărginite” a fost impresionantă. (Criteriile mele personale în alegerea atelierelor de la congresele PIFÉ sunt reprezentate de internaționalitate. Găsesc deosebit de fascinant că nu trebuie decât să pășești dintr-o sală în alta și vei descoperi nu numai un stil individual de a face psihodramă, ci și o altă cultură). Am participat la atelierul “POTENS – Psihodrama pe scena educațională” a colegilor români Varró Éva și Horațiu Albin. Deși activitatea mea are puțină legătură cu domeniul pedagogic, mi-a plăcut mult acest atelier.

Nu în ultimul rând, am luat parte la atelierul “Est – Vest în credință și viața noastră națională și personală”, condus de către Ruta Naudziuviene în ziua de duminică.

Am fost deosebit de surprinsă de faptul că, în afară de mine, doar lituanienii au participat la acest singur atelier organizat de ara gazdă. (Care sunt motivele? Nu am decât întrebări și ipoteze, nu și răspunsuri în acest sens: să fie oare atracția unor figuri internaționale reprezentative covârșitoare? Să se fi plictisit publicul de subiectul “Est – Vest”? Ideea sau speranța că el nu ar mai trebui să reprezinte un subiect aparte? Totuși: :) Ruta Naudziuviene a oferit un atelier diversificat fascinant: am cântat, am pictat, am interpretat pe scenă desenele noastre în fața celorlalți, râzând, ne-am folosit de simboluri și am făcut un “Stegreifspiel”, creând o atmosferă deosebit de agreabilă și un schimb de idei care mi-a plăcut mult.

(Care este lucrul ce mi-a lipsit? Unii vor avea, probabil, o opinie diferită, dar mie mi-au lipsit prezentările. Cei care mă cunosc pot spune că sunt o persoană analitică și că uneori analizez, poate, prea mult. Bineînțeles, conducătorii atelierelor au acționat întocmai pe baza teoriei psihodramatice, utilizând excelent o varietate de metode. Mi-a plăcut însă caracterul explicit teoretic al prezentărilor riguroase la care participasem la Teltow în 2007. Vă rog, deci: în cadrul programului din 2011, includeți din nou câteva prezentări ce să ofere prilej pentru dezbateri).

(Ce ar fi un congres fără (re-)întâlniri? În afara unor fețe și voci noi din diferite țări, mi-am reîntâlnit colegii. Mi-am ajuns să cunosc un coleg din Berlin pe care probabil că nu l-aș fi cunoscut altfel. Așadar, pot să spun că a fost util să călătoresc o mie de kilometri, din mai multe motive!)

Fără să mă fi alăturat atelierului de dramă sufletească (souldrama), am efectuat această activitate timp de trei zile: cum ar putea cineva să practice psihodrama fără spiritualitate? Cum am putea să avem schimburi și întâlniri fără iubire și suferință? Astfel, aștept cu nerăbdare următorul congres din septembrie 2011: vreau să lucrez și să dansez din nou cu psihodramaticieni și oaspeți din cel puțin în șaptesprezece națiuni!

EVENIMENTE 2011

Jan. 20-24
Australian and New Zealand Psychodrama Association (ANZPA), Auckland, New Zealand: topic to be decided
www.anzpa.org

March 25-27
Italian Association Of Morenian Psychodramatists (AIPsiM) - Milan, Italy, 9th AIPsiM *Spring Encounter*
www.aipsim.it

March 27-31
FEPTO – Jerusalem, Israel: 19th FEPTO Annual Meeting, Psychodrama As a Cross Cultural Practice
www.fepto.eu

April 1-3
FEPTO – Jerusalem, Israel: 6th FEPTO Conference
topic to be decided
www.fepto.eu

April 28-May 2
American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama (ASGPP), Clearwater/Tampa, Florida: 69th Annual Conference *Bridging the Gulf Between Hope and Reality. Putting our Ideals into Action*
www.asgpp.org

July 1-3
British Psychodrama Association (BPA) – London, United Kingdom *Embodiment of Change*
www.psychodrama.org.uk

ARTICOL ARPsiC

ANCORA

Alina Ionescu

Răzvan Paiu

Rezumat: Articolul cuprinde prezentarea derulării unui proiect în mediul penitenciar, având ca scop sprijinirea deținuților dependenți de substanțe psiho-active în grupuri de suport și informarea extinsă privind fenomenul consumului de droguri. Intervenția descrisă mai jos se dorește a fi un punct de plecare pentru construirea unor strategii consistente și constante de intervenție pentru această categorie de populație.

Alina Ionescu:

Absolventă a colii Române de Psihodramă Clasică
Experiența în domeniul adicțiilor:

- Centrul de postcură FIC
- Grup de suport – secția XVI Dezintoxicare – Spitalul Obregia
- Program de prevenire a consumului de substanțe (clasele a 7a)
- Centrul de zi socio-vocațional al ANA
- Formare în domeniul adicțiilor pentru medicii de îngrijire primară
- Grup de suport – Penitenciarul Rahova

Lucrări – co-autor la:

- “Dependența de Heroină. Postcura – element cheie în construirea unei vieți fără drog”, august, 2004
- “Dezintoxicarea – prim pas în obținerea abstenenței la dependența de heroină”, mai, 2005
- “Plan de servicii comunitare în domeniul adicțiilor la nivelul Municipiului București”, august, 2007
- “Dependența de substanțe psiho-active – ghid pentru medicii de îngrijire primară”, noiembrie, 2009

Răzvan Paiu:

Absolvent al Universității Spiru Haret, Facultatea de Sociologie și Psihologie București, 2001

Experiența în domeniul adicțiilor

- Participat la cursuri de pregătire continuă, ateliere de lucru, conferințe cu teme precum: prevenirea recăderilor, metode moderne de tratament a dependenței, abordarea cognitiv-comportamentală în tratamentul dependenței, comunitatea terapeutică – metode specifice de intervenție asupra dependenței, reducerea riscurilor asociate consumului (Harm Reduction).
- Lucrător în programe de schimb de seringi în centre fixe și unități mobile adresate consumatorilor de droguri injectabile (ALIAT, ARAS).
- Consiliere pe reducerea riscurilor de recădere, supradoză și a riscurilor de infectare HIV/SIDA la consumatorii de heroină.

- Lucrator în comunitatea terapeutică a fundației DeHoop, Dordrecht, Olanda și a asociației ANIT România, Valea Dof anei, Brebu, jud. Prahova.
- Participant în programe de prevenire a consumului de droguri, alcool și tutun în școli și licee.
- Grup de suport – Penitenciarul Rahova.
- Coordonator al proiectului Agenției Naționale Antidrog privind crearea unui sistem național de reabilitare a consumatorilor de droguri ce au comis infracțiuni.

Co-autor/colaborator la:

- “Comunitatea Terapeutică. Metoda de tratament a persoanelor dependente de droguri”, martie, 2008.
- “Dependența de substanțe psiho-active – ghid pentru medicii de îngrijire primară”, noiembrie, 2009
- “Metodologia dezvoltării serviciilor comunitare integrate. Ghid de elaborare a planului de dezvoltare a serviciilor pentru consumatorii de droguri, noiembrie, 2009”.
- “Reabilitarea integrată a consumatorilor de droguri care au savârșit fapte penale”, ed. Expert, 2010.

Prima oară când am intrat în penitenciar, împreună cu întreaga gamă de idei preconceptuate pe care le aveam despre acest loc și oamenii lui, ne-am lăsat impresiona de zidurile înalte și reci, de sistemele de securitate, de frigul și de atmosfera “grea” de tensiuni, ce se potriveau foarte bine cu ideea de “pedeapsă”. Ca un contrazol, am perceput în de inut povara vinovăției. Cred că am ajuns aici pentru a ne convinge de gradul de limitare al regulilor sociale, pentru a realiza măsura inadecvării lor atunci când scopul este o bună calitate a vieții.

Proiectul “Ancora”, o colaborare între Agenția Națională Antidrog, Fundația de Îngrijiri Comunitare și Penitenciarul Rahova a vizat sprijinirea de inu ilor dependenți de droguri prin sesiuni de informare și grupuri de suport. Fiecare grup a beneficiat de 12 sesiuni, dintre care primele 6 au avut ca scop “Prevenirea recăderilor” (prevenirea reluării consumului de drog), iar ultimele 6 “Pregătirea pentru eliberare”.

Sesiunile de informare s-au desfășurat cu un număr de până la 30 de participanți (foști consumatori și neconsumatori de droguri) și au constat în întâlniri lunare, pe trei teme: 1. Consum de droguri, abuz, dependență; 2. Reducerea riscurilor asociate consumului de droguri; 3. Instituții de asistență a consumatorului de droguri. Sesiunile informative au mers în paralel pe secia unde aveau loc întâlnirile grupului de suport și se reluau, cu un grup diferit și pe altă secie, atunci când cele două module se finalizau.

Modulul “prevenirea recăderilor” a vizat acei consumatori de droguri ce au renunțat la consum și au menținut abstenența. În ciuda faptului că abstenența nu a fost o opțiune, ci a fost impusă odată cu intrarea în sistemul penitenciar, a fost percepută ca un lucru

bun printre foștii consumatori care au participat la grup. Abținerea a dat posibilitatea refacerii fizice, modificărilor comportamentale ce decurg odată cu renunțarea la drog (relaționarea pe alte coordonate decât referitoare la procurarea drogului, consumarea lui sau refacerea după perioada de consum), desfășurarea unor activități variate (citit, sport, calculator, programe educaționale), clarificarea gândurilor, reîntoarcerea către familie.

Am remarcat diferențe vizibile între cei care au renunțat să consume și cei care se aflau foarte aproape de perioada de consum - în ceea ce privește motivația participării la acest modul, felul în care se implicau în sarcini, felul în care se centrau în discuțiile cu ceilalți, al accentului pe care îl puneau pe propria persoană sau, dimpotrivă, pe cel de lângă ei. În selecția grupului am avut în vedere implicarea voluntară a participanților și pentru aceasta am cerut de la fiecare, înainte de a fi inclus în grup, completarea unei cereri cu menționarea explicită a motivului pentru care un astfel de modul prezintă interes. Am făcut câteva compromisuri în ceea ce privește selecția participanților și am primit în grup și participanți a căror abținere am considerat că este sub semnul întrebării. Acest lucru s-a dovedit a ridica probleme (aceștia întrerupeau discuția și o canalizau pe aspectele pozitive ale consumului de droguri, își arătau neîncrederea în participarea la astfel de discuții, provocau trainerii să facă dezvăluiri despre propria persoană, inventau scuze pentru a părăsi întâlnirea, întârziu sau inițiau discuții în contradictoriu, în ciuda regulilor prestabilite); în fiecare din aceste situații problematice am evitat confruntarea și am utilizat grupul ca factor reglator în privința respectării regulilor.

Conținutul tehnic al modulului a cuprins șase sesiuni de lucru, fiecare cu câte o temă distinctă, după cum urmează:

1. Balanță decizională,
2. Senzația de poftă (craving-ul),
3. Presiunea socială,
4. Situații de risc,
5. Recăderea,
6. Planul schimbării comportamentale

Modulul “Prevenirea recăderilor” s-a concentrat pe furnizarea de instrumente tehnice, practice de lucru pe direcția identificării și evitării situațiilor de criză, a recunoașterii emoțiilor care pot genera cravinguri (în interacțiunea cu ceilalți sau autogenerate) și a diminuării efectelor pe care le poate avea recăderea asupra propriei eficiențe și imagini. Ultima sesiune, planul schimbării comportamentale, reprezintă concluzia tuturor discuțiilor avute pe parcursul modulului și angajamentul personal în schimbare. Am remarcat corelația directă între claritatea formulării planului de schimbare și perioada de abținere.

Scopul sesiunilor de “pregătire pentru eliberare” a fost dezvoltarea personală în sprijinul depășirii condițiilor de dependență.

Activitatea de grup a fost marcată de următoarele aspecte:

- În contextul specific penitenciarului, relațiile oneste, exprimarea liberă și deschisă sunt nepotrivite, astfel încât activitatea de “pregătire pentru eliberare”, tinzând către o atmosferă de intersubiectivitate, este percepută ca o experiență inedită, incomodă și eliberatoare în același timp;
- Lucrul cu “grup real” (de înuții revin după activitate în mijlocul celorlalți de înuții) limitează exprimarea dimensiunii personale în cadrul grupului.
- De înuții dependenți de droguri, cei mai mulți închiși pentru trafic, sunt, în mare măsură, tentați să încalce regulile și să provoace autoritatea. În aceeași măsură însă sunt persoane cărora regulile le-au fost impuse și nu explicate, neavând în mod real ocazia de a alege respectarea (sau nerespectarea) lor.

Înănd cont de acest specific, am structurat cele 6 sesiuni în jurul unor teme comune pentru membrii grupului, lăsând la latitudinea fiecăruia gradul de implicare personală (Etichetarea, Încrederea, Vinovăția, Adevărul și minciuna, Empatia, Rolul temut).

De asemenea, am întărit regula respectării confidențialității și am condiționat intrarea unor noi membrii în grup de acordul participanților “veterani”.

Regulile de funcționare ale grupului, stabilite și scrise de la prima întâlnire sunt repetate ca un ritual, la începutul fiecărei sesiuni (fiind spuse, citite și comentate).

Iată câteva dintre activitățile desfășurate:

O PERSOANĂ IMPORTANTĂ

[Gândiți-vă la o persoană apropiată, pe care o cunoașteți și care, la rândul ei, vă cunoaște foarte bine. Amintiți-vă cum arăta, felul de a se îmbrăca, stilul personal, cum se poartă cu voi și cum se poartă cu alții apropiați.] (pregătesc două bănci, față în față). Interviu în inversiune, inversiuni repetate, dublu, oglinzi.

[Cum vă simțiți în rolul altei persoane, gânduri și sentimente trăite în întâlnirea cu persoana importantă, ce vă-a impresionat din ceea ce ați văzut la colegii voștri?]

Efecte în grup: Participanții oferă și primesc mesaje importante de la persoanele semnificative, exprimă emoții intense. În timpul verbalizării, își exprimă satisfacția și emoția de a fi ajuns “în interior”.

MĂȘTI

[Vă propun să vă gândiți la măștile pe care fiecare dintre voi le purtați în diferite situații. Măștile sunt ceea ce arătăm noi în afară, ceea ce lăsam să se vadă. Dincolo de

ele este, de multe ori, ceva diferit. Vă rog să vă gândiți la masca pe care o purtați cel mai des, pe care obișnuiți să o arătați cel mai des celor din jur.]

[Împărtășiți gânduri, sentimente, impresii personale, experiențe similare cu ale celorlalți.]

Efecte în grup: Participanții exprimă conținuturi interne, îmbogățirea co-conștientului. Se produc clarificări și integrări.

AGENTUL TERAPEUTIC

[Păstrând aceleași perechi vă gândiți la un moment din viața voastră, în care ceva a rămas neclar, sau lucrurile au rămas nespuse. Dați un nume aceluia moment. Povestiți cât mai detaliat colegului despre ce este vorba. Puteți pune întrebări pentru a înțelege mai bine situația colegului. Aveți 3 minute (fiecare)].

[Inversiune. Deveniți colegul care v-a povestit momentul lui.] (Interviu, dublu)

[Redeveniți voi înșivă. Dacă aveți corecturi, comentarii, completări. Cum a fost să joci rolul altuia/să te privești jucat de altul]

Efecte în grup: Participanții se implică în jucarea altui rol, exprimând gânduri și emoții din noul rol, dar și din rolul propriu. Activarea tele-ului.

STRĂNGERI DE MÂNĂ

[Vă ridicați, vă plimbați în acest spațiu și când vă întâlniți și vă salutați cu o strângere de mână. Sunteți atenți la diferențele strângeri de mână, nu toți oamenii își strâng mâna la fel.]

Efecte în grup: Eliberarea spontaneității, îmbogățirea co-inconștientului.

ÎNGERII - AVOCAȚI

[Deveniți îngerii voștri păzitori] (poziționez băncile astfel încât să împart grupul în două tabere: “apărătorii minciunii” și “prigonitorii minciunii”, stând față în față) [Folosind experiența celor pe care îi protejați, argumentați de ce minciuna ar trebui exterminată/păstrată. O “instanță superioară” schimbă rolul celor două tabere.]

[Spuneți cum v-ați simțit, o concluzie personală]

Efecte în grup: Vehicularea unor noi conținuturi. Eliberarea spontaneității, decentrare perceptivă.

OGLINZI

[Acum veți avea fiecare ocazia de a oferi și de a primi oglinzi; un voluntar – alegeți două persoane, care își vor spune un punct tare/un punct slab pe care le-au observat la tine] [Prin regula catenei, numiți starea voastră de moment]

Efecte în grup: anumite persoane sunt mai mult alese pentru a face oglinzi; îmbogățirea co-conștientului și co-inconștientului, activarea tele-ului.

PSIHOLOGI

[Scrieți pe o foaie un lucru de care vă simțiți foarte vinovat sau de care vă este rușine. Când ați terminat, mi-l dați.] (Am grijă ca fiecare persoană să primească altă mărturisire decât cea proprie)

[Deveniți psihologi, pacienții voștri v-au făcut o mărturisire. Cum vă puteți înțelege pacientul și cum îl puteți ajuta, care sunt motivele pentru care poate fi iertat?] [Prin regula catenei, spuneți ce ați simțit și ce gânduri vă trec prin minte.]

Am folosit în cea mai mare parte tehnici clasice de psihodramă. Obiectivele mele au fost: de a oferi un cadru pentru procesarea personală a temelor propuse; de a exercita regulile de grup pre-stabilite, generând astfel și o atmosferă propice exprimării participanților; de a provoca participanții, adesea resemnați și “în epeni” în rolurile lor de dinu și dependenți de droguri, să-și reconsidere poziția sau valorile.

Printre cele mai valoroase efecte ale activității de “pregătire pentru eliberare” a fost învățarea regulilor de grup, printr-un efort constant susținut, care a oferit participanților accesul către un nou model relațional, terapeutic în sine, presupunând respect, atenție, spațiu pentru exprimare și grijă pentru celălalt, ca și pentru sine.

Deși numărul de sesiuni a fost redus, grupurile care au parcurs acest modul au reușit să conștientizeze teme neexprimate, dorințe ascunse, dureri și tristeți, astfel încât participanții, respinși și pedepsiți de oameni, s-au regăsit, surprinzător de sensibili, de emoționali, de empatici – într-un cuvânt – surprinzător de umani!

Aspecte speciale

Când începi un astfel de proiect te poți gândi că oferta către dinu de a petrece timpul într-un mod diferit față de rutina zilnică va fi întâmpinată cu plăcere; acest lucru s-a dovedit a nu fi valabil în totalitate. Programul penitenciarului conține o oarecare diversitate de activități și am remarcat că de dinu îi integrau Ancora în programul zilnic și nu organizau programul zilnic în funcție de Ancora. Altfel zis, dacă avuseseră o noapte nedormită ar fi preferat să rămână la cameră și să doarmă decât să participe la grup. Același lucru era valabil și în cazul în care întâlnirea de grup se suprapunea peste orele de ieșire la aer sau cumpărături. Câteva cauze posibile trecute în revistă au fost: regulile penitenciarului, caracterul voluntar al întâlnirilor, atingerea unor puncte sensibile care provocau un comportament evitant, neomogenitatea participanților din grup și dese ieșiri și reveniri, nefavorabile unei atmosfere de încredere și confort psihologic.

Am întâlnit în componenta acestor grupuri persoane care întruneau condițiile clinice pentru anumite tulburări de personalitate. Acest lucru are relevanță deoarece explică de ce parafrazarea treze uneori reacții de susceptibilitate (la personalitatea de tip paranoid), justifică răspunsurile “pe lângă” sau evitante (la personalitatea evitantă/anxioasă), justifică de ce nu se ajungea la formularea unor concluzii finale din cauza că se detalia din ce în ce mai mult fiecare răspuns, până la punctul în care se uita de unde plecasem (personalitatea de tip anancast) și nu în ultimul rând explică existența dependenței ei.

A existat o distincție clară între grupuri în funcție de regimul de siguranță în care se aflau; “preventivi” – cei care se aflau în penitenciar, dar aveau mandat de arest preventiv și regim semideschis – au fost mai predispuși spre încălcarea regulilor de grup, întârzieri, întreruperi decât cei cu pedeapsă și regimul stabilite. S-a observat o mai mare instabilitate a grupului la “preventivi”. În afară de regimul semideschis, în cadrul proiectului Ancora s-a mai lucrat doar cu de înuieră în regim închis. Regimul “maximă siguranță” și “deschis” nu au fost atinse.

Modul de lucru interactiv, cu jocuri de rol, feed-back-urile colective din partea grupului, utilizarea exemplelor date de de înuieră din experiența

lor de viață au creat o atmosferă lucrativă, favorabilă descoperirilor și potențării capacităților proprii pentru realizarea schimbării comportamentale sau menținerea abținerii. Mesajele pozitive formulate de membrii grupului au fost în permanență preluate și repetate sau parafrazate de facilitator astfel încât să fie bine evidențiate în cadrul discuțiilor. Ideea ce a fost constant transmisă prin mesaje directe sau repetând declarațiile motivaționale din discursul participanților a fost aceea că “recăștigarea controlului este posibilă” în ciuda îndelungatei experiențe negative pe care au avut-o pe perioada consumului.

Concluzia personală după derularea în penitenciar a acestui grup de suport, pe o perioadă de un an de zile, este aceea că există o mare nevoie de asistență integrată (psihosocială și management de caz) în penitenciar, special adresată consumatorului de droguri. Programele psihopeducative pe care penitenciarul le desfășoară nu conțin elemente specifice consumului de droguri, necesare păstrării abținerii câștigate pe perioada detenției. Pentru o ameliorare a situației psihosociale a deținuților, favorabilă reabilitării lui, anterior ieșirii din detenție se pot derula cu succes astfel de programe de “Pregătire pentru eliberare” care trebuie să conțină, cu necesitate pentru consumatorii de droguri, modulul “prevenirea recăderilor”.

C R I NOI DE PSIHODRAMĂ



Il sogno – Dalla psicologia analitica allo psicodramma junghiano

Ed. de Maurizio Gasseau și Riccardo Bernardini.

C.G. Jung spunea că visele sunt o expresie naturală și spontană a forțelor vieții individului. Cu alte cuvinte, un vis este un fel de teatru interior, unde cel care visează este în același timp

și scena și actorul și suferitorul și regizorul și scenaristul și publicul și critica, toate acestea la un loc.

Această antologie deschide un dialog între teoria și practica clinică. Este prezentată ca o panoramă de eseuri ale unor analiști-psihologi (psihanaliștilor?), ale celor care studiază visele și ale psihodramaticienilor. Eseurile se concentrează pe teoriile de bază din domeniul interpretării viselor și pe caracteristicile utilizării viselor în practica clinică, atât în analiza individuală cât și în grupurile de psihodramă jungliană.

Prima parte a antologiei acoperă tematica viselor din

culturile vechi, de la ritualurile de incubare a viselor practicate în Egiptul antic până la practicile din templele lui Asclepius din teritoriul mediteranean. Cultul lui Asclepius e examinat în lumina psihologiei analitice, de vreme ce psihanaliza își găsește mereu surse de alimentare și material în studii comparative.

Cea de-a doua parte a cărții tratează interpretarea viselor din perspectiva teoretică și practică a psihologiei analitice, încercând să răspundă la întrebări cum ar fi:

Putem postula că existența viselor pot prezvesti viitorul? Cum putem lucra pe vise prospective, coșmaruri, și vise repetitive? Cum am putea dialoga cu visele fără să eliminăm viața din imaginile visate?

Partea a 3-a pătrunde în domeniul lucrului cu visele în psihanaliza jungliană. Această parte a cărții arată și subliniază continuitatea teoretică a prelucrării viselor cu structurile psihologiei analitice extrăgând moduri în care diferite tipuri de vise sunt reprezentate, desfășurate, și extinse în grup.

<http://bit.ly/aHxWs7>



Theatre of Spontaneity J.L. Moreno

Sunt extrem de încântat să vă înștiințez că o nouă ediție a cării *Theatre of Spontaneity* a lui J.L. Moreno este acum disponibilă atât în formă tipărită cât și destinată descărcării electronice pe website-ul www.lulu.com

Editarea acestei cărți a fost realizată cu acordul și susținerea Zerkai T. Moreno prin North-West Psychodrama Association, UK (editorul seriei: Zoli Figusch, echipa editorială: Jan Costa, Annot Dillon, Carl Dutton, Bernie Hammond, Annie Huntington, Kate Kirk, și Graham Prior).

J. L. Moreno a scris cărți, capitole și articole despre psihodramă. Scrierile sale, ca și metoda al cărei pionier a fost, sunt bogate și complexe.

O mulțime de studenți, practicieni și participanți au întâmpinat munca în acțiune a lui Moreno (ca parte a workshopurilor de psihodramă sau în grupurile de training) încă de când întâia oară a început să exploreze și să își expună teoriile și metodele proprii. Oricum mai puțini au avut oportunitatea să citească și să gândească despre “cuvintele tatălui” dată fiind disponibilitatea limitată a textelor cheie.

Dorința de a asigura accesibilitatea la operele lui Moreno a unei cât mai largi audiențe a motivat membrii Asociației Nord-Vestice de Psihodramă pentru a lucra împreună la republicarea cărților într-o serie de volume, “Theatre of Spontaneity” fiind prima lucrare publicată. Prin acest gest există speranța că și în viitor cuvintele lui J. L. Moreno vor continua să reverbereze peste timp și spațiu inspirând noi generații de practicieni astfel încât să fie cât se poate de spontani și de creativi și în același timp să gestioneze complexitatea practicii moderne.

Zoli Figusch (editorul volumului)

<http://bit.ly/ccVhEW>



Psychodrame : la magie du jeu. Le psychodrame au Centre Alfred Binet: une longue histoire.

Editată de Maya Garboua și Marie-Laure Léandri.

Încă din 1958, Serge Lebovici, René Diatkine și Evelyne Kestemberg făceau un bilanț al unui deceniu de practică.

O serie de articole au fost publicate cu această ocazie a căror bogăție și punere în discuție a determinat evoluția practicii noastre. Într-un interval de cincizeci de ani psihodrama psihanalitică a cunoscut o dezvoltare puternică și teoria acesteia s-a îmbogățit cu regularitate. Prescripțiile s-au extins.

Cui se mai adresează psihodrama în zilele noastre? În ce moment în decursul unei serii de consultații sau a muncii terapeutice instituționalizate se propune terapie psihodramatică? Abordări teoretice, descrierea tratamentelor, comentarii ale terapeuților și ale coterapeuților oferă numeroase întrebări legate de transfer și contratransfer (sau contratransferuri) de la joc la gândire, de la îngrijire la formarea psihanalitică.

Într-adevăr, chiar și în acest context special, psihanaliza rămâne singurul ghid.

<http://bit.ly/byns50>

EVENIMENTE 2010

Aug. 20-22

Lithuanian Psychodrama Association (LPA) – Klaipėda, Lithuania: 6th Baltic Moreno Days *Return & Discover*

<http://www.psichodrama.lt/moreno>

Sept. 24-26

Sociedade Portuguesa de Psicodrama (SPP) și FEPTO – Lisbon, Portugal: *Methodological Diversity in Psychotherapy and Counseling Research: Qualitative-Quantitative Approaches.*

<http://eventos.ual.pt>

Oct. 1-3

Asociación Española de Psicodrama (AEP) – Sitges, Barcelona, Spain: 25th National Meeting of AEP *Psicoterapia del siglo XXI basada en la evidencia científica*

<http://fdp.net/node/1630>

Comitet Redacțional:

Albert-Lörincz Enikő, Horațiu Nil Albini, Bakk-Miklós Kinga, Laura Budiu, Gal Denizia, Görög Ilona, Roth Maria.

Editat de:

Horațiu Nil Albini

Tehnoredactat de:

Nicoară Camelia