

# PSIHODRAMĂ

REVISTA

[www.psihodramaclassica.ro](http://www.psihodramaclassica.ro) | [www.psihodrama.ro](http://www.psihodrama.ro)



Asociația Română de Psihodramă Clasică



NR. 7 / 2024

ISSN 2344-1062  
ISSN-L 2344-1062



## SUMAR

81

DEPOZITUL PSIHODRAMATIC

Împletind firul  
comunității,  
Mituța Florea

58

REFLECȚII

Ființa umană: Viziunea lui  
J.L. Moreno în psihodramă,  
Norbert Apter

17

INTERVIU SPECIALIST

Cu Cristina  
Schmidt, realizat  
de Corina Cușa

70

REFLECȚII

Teoria atașamentului  
și psihodrama, Irina  
Tudorașcu

4 EDITORIAL

Angela Ionescu

6 **Importanța și beneficiile concretizării în psihodramă** AGORA

Silvia Burciu

14 **Sociodrama, dragostea mea** DEPOZITUL PSIHODRAMATIC

Irina Ștefănescu

18 **Realități paralele. Viața cu o dizabilitate** AGORA

Teodora Rusea

21 **Beneficiile psihodramei în lucrul cu victimele violenței în familie. Plan de intervenție pentru grupul specializat** AGORA

Alexandra Abrudean

24 **Moșteniri familiale invizibile: O abordare psihogenealogică în grupul de psihodramă**

Elena Iulia Petcu

AGORA

28 **O abordare eclectică a traumei: psihodrama clasică, desenul oniric și TSM** AGORA

Claudia Gabriela Mircescu-Bøndergaard

33 **Despre singurătate** AGORA

Daniela Damian

36 **Psihodrama supraviețuiește prin metamorfoză continuă?** AGORA

Veronica Bratu

40 **Intervenții psihodramatice în lucrul terapeutic cu ipostazele sinelui - rol și (sub)personalitate** AGORA

Claudia Ardelean

45 **Tehnici psihodramatice în formarea cadrelor didactice** AGORA

Corina Cușa

50 **Psihodrama în România** CERCETARE

Alina Ionescu, Daniela Mărghidan, Gabriela Dima

62 **Ghid practic general pentru aplicarea tehnicilor psihodramatice în relație cu tinerii instituționalizați**

Claudiu Lingurar

REFLECȚII

67 **Factori terapeutici în terapia de grup și, implicit, în psihodramă** REFLECȚII

Diana Crăciun

70 **Moreno-Lorre-Lowry, o parabolă a telé-ului morenian** PE URMELE LUI MORENO

Laura Sgârcitu

77 **Scrieri fundamentale - câteva teorii, concepte și metode moreniene**

Tatiana Morari

DEPOZITUL PSIHODRAMATIC

85

Școala psihodramatică de vară 2023

Sabina Brândușe

DEPOZITUL  
PSIHODRAMATIC

# ECHIPA



## ECHIPA REDAȚIONALĂ

**Silvia Burciu - Coordonator**

**Corina Cușa**

**Sabina Brândușe**

**Daniela Damian**

**Monica Poplăcenel**

## COMITET ȘTIINȚIFIC

**VIOLETA PECICAN-  
GHERĂNESCU**

Psiholog principal,  
Psihoterapeut, Formator și  
Supervizor (ARPsiC)

**ANGELA IONESCU**

Psiholog principal,  
Psihoterapeut, Formator și  
Supervizor (ARPsiC), Doctor în  
psihologie

**MARIA ROTH**

Profesor Universitar Doctor,  
Formator (SPJLM)

Se spune că, dacă vrei să ajungi repede,  
mergi singur; dacă vrei să ajungi departe,  
mergi împreună.

Ne dorim să ajungem departe, împreună!

---

# Editorial



Revista de psihodramă revine după 7 ani de absență în peisajul publicațiilor de specialitate din România, ca să ocupe un loc care se cere onorat. 7 este un număr magic – număr al completitudinii și al ascensiunii. Ne dorim ca, după această perioadă de concentrare a fiecăruia pe activitatea proprie, să ne regăsim, etalând într-un spațiu comun al întâlnirii profesionale ce facem, cum gândim, cum lucrăm, care sunt zonele noastre de interes, pentru a ne completa reciproc bagajul de cunoștințe și experiențe și pentru a crește împreună.

Revista de psihodramă constituie unul dintre depozitele valoroase, în care am așezat laolaltă rezultate ale muncii din cabinete, clinici, școli sau din alte contexte de lucru, reflecții personale, interese profesionale, idei și inițiative. Puse laolaltă, aceste experiențe diferite și, totodată, legate de un fond comun, ne permit să ne inspirăm, să ne susținem reciproc și să cultivăm sentimentul de apartenență la comunitatea noastră profesională.

Noi, cei din generațiile actuale, ne adaptăm din mers la progresul continuu al tehnologiei și al schimbărilor socio-economice permanente. Ajungem chiar să galopăm pentru a ne alinia la ofertele sau la cerințele lumii contemporane. Suntem într-o mișcare perpetuă, rapidă și cu schimbări de direcție frecvente. De aceea, devine cu atât mai important să creăm și să păstrăm spații de reflecție și de formulare de idei, care să ne provoace la auto-observare, observare și învățare.

În ultimii ani am traversat provocări și schimbări fără precedent. Astfel, anul 2020 a înscris accentuat în istorie confruntarea cu pandemia COVID și cu efectele ei devastatoare pe multiple planuri. În zona relațională, a încărcat cu anxietate ideea de apropiere și de contact fizic, de întâlnire și de petrecere a timpului în grup, de desfășurare de activități în comun. Strategia de luptă cu pandemia în țara noastră a impus carantină pe termen lung, interdicții și control al interacțiunilor sociale. Majoritatea activităților, printre care lucrul cu pacienții, clienții și studenții, au fost transferate pe neașteptate și fără drept de apel, din spațiul întâlnirilor fizice, în mediul online. Am fost ușurați, descoperind posibilitatea de a ne continua activitatea în spațiul virtual. Dar eforturile de adaptare au fost majore și prelungirea pe termen lung a situației a atins în mod semnificativ stilul de viață, mecanismele de coping și obiceiurile cotidiene. Încă suntem marcați și cărăm după noi efectele anxietății generalizate, a tendințelor de retragere socială și izolare.

Mai apoi, încheierea celor doi ani de restricții cauzate de pandemie a trecut aproape neobservată, în condițiile etalării de forță a Rusiei, ale începerii războiului în Ucraina și ale valurilor de refugiați. Războiul continuă încă în țara vecină, de doi ani încoace, iar noi ne-am obișnuit să trăim cu prezența pericolului în apropiere, cu anxietatea cvasi-permanentă, pe care uneori nici nu o mai recunoaștem, dar îi facem față orientându-ne atenția către rutinele cotidiene.

De asemenea, la scară mai mică, mai exact la nivelul profesiei de psihoterapeut, am traversat încă din anul 2017 o perioadă de criză și de reaşezare, odată cu reorganizarea petrecută în cadrul Colegiului Psihologilor din România, organul de reglementare a profesiei de psiholog. După schimbarea marcată de convulsii a întregii structuri de conducere a acestuia, au urmat ani lungi de dezbateri și modificări normative, de reveniri asupra reglementărilor și a practicilor anterioare. Au fost ani complicați, marcați de impredictibilitate, de lipsa de repere stabile și de eforturi de adaptare permanentă ale școlilor formative și ale practicienilor, pentru a ține pasul cu cerințele oficiale.

Și în cadrul asociațiilor profesionale ale psihodramatiștilor din România, în ultimii ani s-au petrecut mișcări semnificative la nivel organizatoric, prin împingerea în primele rânduri a generației actuale de formatori de către colegii care au pus bazele școlilor de formare. Spațiile lăsate libere prin retragerea din activitate a unora dintre titanii psihodramei românești au necesitat efort condensat pentru a păstra standardele de calitate cu care am fost obișnuiți.

Sumarizând, ultimii ani au fost amprentați pentru noi de schimbări complexe, în planuri suprapuse, care au cerut apelul susținut la resursele de spontaneitate și de creativitate, pentru a găsi soluții adaptative la situații cu care nu ne mai întâlneam sau la care nu ne așteptam. Am experimentat și construit roluri noi, cum ar fi cele de formatori/ psihoterapeuți/ profesori online, de utilizatori constanți ai aplicațiilor Zoom sau Teams, de persoane avizate în întocmirea de documente oficiale și dosare profesionale ș.a. Alte roluri s-au retras și au rămas în așteptare pentru o vreme. Am folosit mult Eul actor, care a acționat și a reacționat pentru a face față provocărilor și am avut mai puțin loc pentru Eul observator, reflexiv și analitic. Am hrănit co-conștientul și co-inconștientul grupal, preocupați să păstrăm continuitatea școlilor de psihodramă și a întâlnirilor de lucru. Am simțit forța telé-ului care a creat punți între noi și ne-a ținut conectați, chiar și atunci când nu ne-am putut auzi sau vedea fizic, pentru o vreme. Costurile au fost mari, dar, așa cum am învățat din concepția moreniană și lucrând ca psihodramatiști, am știut că ne putem baza cu încredere pe centrul autonom de vindecare din interiorul fiecăruia dintre noi și pe forța propulsivă a grupurilor în care am activat.

Astăzi, simțim că ne aflăm într-un moment prielnic, în care reluăm activități valoroase și le îmbogățim cu ceea ce suntem și știm acum. În acest cadru, Revista de psihodramă se dorește a fi o portavoce susținută de ideile lui Moreno: suntem co-creatorii lumii în care trăim, substanțe, stimuli și catalizatori în creuzetul interacțiunilor dintre noi. Ne dorim să țesem împreună, să reflectăm, să aducem laolaltă idei diferite, să le dăm ocazia să se întâlnească, să se împletească și să dea naștere altora, noi.

**Angela Ionescu**  
Președinte Asociația  
Română de  
Psihodramă Clasică

---





AGORA

# IMPORTANȚA ȘI BENEFICIILE CONCRETIZĂRII ÎN PSIHODRAMĂ

Silvia Burciu



## Despre autor:

Sunt psihoterapeut în supervizare și psiholog clinician autonom cu experiență de peste 3 ani în practică privată în lucrul cu adulți, adolescenți și copii. Lucrez în ședințe unu la unu, folosind psihodrama clasică în microspațiu sau macrospațiu, abordând teme precum traumele psihologice, anxietate, depresie, adicții, auto-vătămare, suport emoțional în perioade dificile, dezvoltare personală. De asemenea, am susținut traininguri, ateliere și grupuri de suport pentru voluntari care lucrează cu copiii din sistemul de protecție.

Email: [silviaburciu08@gmail.com](mailto:silviaburciu08@gmail.com)

*Realizez această lucrare pornind de la premisa că este esențial ca psihoterapeutul să-l ajute pe client să facă invizibilul văzut, să observe ceea ce de obicei nu vede și să îi arate cum să schimbe ceea ce de obicei nu poate. Aleg să aprofundez subiectul concretizării în psihodramă, deoarece cred în mod personal și profesional că aceasta este o tehnică eficientă, profundă și dătătoare de noi sensuri. În articol, detaliez ce înseamnă concretizarea în psihodramă, atât ca tehnică, dar și ca mod de lucru, cum se folosește aceasta din perspectiva unui practicant și ce beneficii aduce atât pentru client, cât și pentru terapeut. Îmi bazez articolul pe exemple concrete, luate din munca mea din cabinet. Realizarea acestei lucrări și practica personală în care am căpătat experiență de lucru cu concretizarea m-a făcut să fiu mai atentă și mai conectată la clienți, a ajutat conexiunea terapeutică și mi-a oferit rezultate concrete, palpabile, că psihodrama funcționează de minune.*

Cuvinte cheie: Concretizare, Recuzită, InvizibilulVăzut, AratăNuSpune

Romancierul rus Anton Chekhov a spus cândva „Don't tell me the moon is shining; show me the glint of light on broken glass” („Nu-mi spune că luna strălucește; arată-mi sclipirea luminii pe sticla spartă.”). Această sintagmă a ajuns să reprezinte tehnica „Show, Don't Tell” (*Arată, nu spune!*) și înseamnă că este datoria scriitorului/autorului să dea viață cuvintelor în mintea cititorului.

Jacob Levy Moreno, părintele psihodramei, s-a născut în București, la 18 mai 1889, și a murit în Beacon, New York, la 14 mai 1974. Una dintre cel mai des folosite expresii ale lui Moreno era, poate nu întâmplător, același „Don't tell me, show me” (*Nu-mi spune, arată-mi!*). Moreno a fondat o abordare psihoterapeutică bazată pe expresivitate, creativitate și punerea în concret a conținuturilor psihice.

Spațiul psihodramatic este simbolic, poetic și plastic, este locul unde imposibilul devine posibil, unde timpul se transformă cu ușurință în trecut sau viitor, unde spațiul este real sau fantastic, actual sau infinit, mic sau mare, aproape sau departe, solitar sau aglomerat, iar granițele sale sunt limitate doar de imaginația noastră. Ceea ce înseamnă că orice ne imaginăm și „aducem la viață” din inconștient poate duce la conștientizări importante în plan conștient și la soluționări ale problemelor cu care ne confruntăm.

Realizez această lucrare pornind de la premisa că este esențial ca psihoterapeutul să-l ajute pe client să facă invizibilul văzut, să observe ceea ce de obicei nu vede și să îi arate cum să schimbe ceea ce de obicei nu poate. Aleg să aprofundez subiectul concretizării din psihoterapia prin psihodramă, deoarece cred în mod personal și profesional că este o tehnică eficientă, profundă și dătătoare de noi sensuri.

Concretizarea în psihodrama clasică poate fi privită din două perspective: ca tehnică și ca mod de lucru. În acest articol voi clarifica și defini ambele perspective, pornind de la ce desemnează autorii ca fiind concretizarea ca tehnică în psihodrama clasică (nivelul micro) și continuând cu modul specific de lucru în psihodrama clasică, și anume aducerea în concret a conținuturilor psihice pe scenă (nivelul macro).

**Nivelul micro:** Concretizarea reprezintă o tehnică psihodramatică prin care protagonistul face vizibilă și perceptibilă lumea sa interioară. Ea este definită de Cedar (2022, pag 189) ca fiind „folosirea unui obiect concret pentru a da formă și contur expresiei intrapsihice a unei persoane.”. Pentru a externaliza un conținut intrapsihic sunt folosite deseori obiecte

prezente în studio (cabinetul terapeutic), precum eșarfe, jucării, scaune etc, iar alteori externalizarea se face prin mimică facială sau postură.

Concretizarea intră în categoria tehnicilor valoroase pe care psihodrama le folosește în lucrul terapeutic, alături de amplificare, construirea scenei, dublul, fotografia, interviul, inversiunea de rol, prezentarea, proiecția în viitor, scaunul gol, sociometria, solilocviul, suspendarea răspunsului.

“

*Concretizarea reprezintă folosirea unui obiect concret pentru a da formă și contur expresiei intrapsihice a unei persoane*

„Concretizarea este posibilă, pentru că individul nu dispune doar de cuvinte pentru a-și exprima lumea internă, el poate construi o situație care să arate o imagine a sa utilizând propriul corp, spațiul înconjurător, obiectele, relațiile cu persoanele prezente pe scenă (întruchipate de euri auxiliare)”, menționează Monica Pecican (2020-2021). Psihoterapeutul încurajează astfel clientul să îi arate - mai mult decât să îi spună - care sunt suferințele sale emoționale, la fel ca un pictor sau un sculptor care aduc la viață o lucrare.

În general, tehnica concretizării se folosește atunci când e nevoie de o clarificare, deoarece clientul are posibilitatea să vadă cu ochii lui conflictele psihice pe care le trăiește în profunzimile lui interioare. Carnabucci și Ciotola (2013) detaliază un exemplu de utilizare a concretizării într-un grup cu participanți care suferă de tulburări de alimentație. Terapeutul le propune să creeze un scut al punctelor forte, pentru ca aceștia să învețe să lupte cu sabotorul interior. Membrii grupului au votat mai întâi afirmația pe care vor să lucreze: „Nu meriți să mănânci”, apoi au realizat un colaj folosind o bucată mare de carton, pe care au tăiat-o în formă de scut, creioane colorate, carioci, fâșii de soară, panglică și o selecție de imagini și cuvinte alese din reviste. Colajul/scutul lor va căpăta rolul de „Purtător al adevărului”, care va lupta împotriva mesajelor toxice pe care sabotorul le transmite. Participanții vor face inversiune de rol cu Scutul lor și se pot deplasa prin studio arătând puterea resurselor sale și fiind o voce puternică ce luptă împotriva sabotorului: „Nu asculta minciunile lui - toată lumea merită să mănânce”.

**Nivel macro:** Dincolo de a fi o tehnică uzitată în psihoterapia prin psihodramă, concretizarea este și un mod de lucru, care stă la baza filosofiei acestei abordări terapeutice.

Orice modalitate de intervenție terapeutică (strategie regizorală) a psihodramei folosește aducerea în concret a conținuturilor psihice. Așadar, concretizarea ca mod de lucru se referă la „traducerea sentimentelor abstracte în ceva tangibil, pe care îl putem vedea” (Cedar, 2022, pag 33), cu scopul de a clarifica și, apoi, de a vindeca. Exteriorizarea suferințelor și a conflictelor aduce cu sine o eliberare și o ventilare a sentimentelor pe care, altminteri, clientul este nevoit să le suporte în interior.

Strategiile regizorale din psihodrama clasică sunt vigneta, episodul critic, decentrarea circulară, fotografia, sculptura, atomul social, genodrama, metafora și scena fantastică. În fiecare dintre acestea se folosește inevitabil și concretizarea, deoarece terapeutul ghidează clientul să-i arate ce și cum arată ceva, mai mult decât să-i vorbească despre acel ceva.

De exemplu, în metafora „mă simt ca o floare îmbobocită”, concretizarea acestei flori se poate realiza prin stabilirea elementelor florii (rădăcina, tulpina, frunzele, bobocul de floare), identificarea unor persoane din grup care să joace rolul acestor elemente și folosirea unor eșarfe sau perne pentru a da culoare și a suplimenta concretețea acestor elemente ale metaforii. „Creativitatea directorului găsește modalități diferite pentru a concretiza metaforele recurente în limbajul protagonistului, reușind să creeze situațiile care vitalizează acțiunea psihodramatică, găsind calea spre catharsis, insight, integrare.” (Pecican, 2020-2021, pag. 22).

Așadar, concretizarea se regăsește peste tot în terapia prin psihodramă, este atât o tehnică utilă, cât și un mod de lucru. Schützenberger (2020, pag 232) spune că „una dintre contribuțiile psihodramei constă în faptul că îl ajută pe protagonist să își formuleze în mod concret dorințele și cerințele”. Clientul dobândește astfel o înțelegere mai profundă asupra problemei cu care se confruntă și poate să ia apoi deciziile necesare schimbării.

Un beneficiu, pentru terapeuți, al folosirii concretizării în lucrul cu clienții este o mai bună înțelegere a lumii interioare a clientului. Kushnir, A. (2020) menționează că terapeutul și protagonistul observă împreună reprezentarea conținutului interior al protagonistului, prin

intermediul unui coleg de grup care îi realizează un dublu protagonistului, adică devine vocea lui interioară și dă glas conținuturilor emoționale. Această observație „distanțată” permite atât protagonistului, cât și terapeutului să capteze emoțiile curente pe care protagonistul le exprimă atunci când observă scena care este jucată. Așadar, această procedură se concentrează pe observarea conținutului de către terapeut și protagonist, ca modalitate de a capta emoțiile și de a trece la miezul problemei protagonistului.

Un alt beneficiu pentru terapeuți al utilizării tehnicii concretizării este încurajarea clientului să încerce, să fie curios și curajos. Leventon (2001) menționează că principala rezistență în fața schimbării este teama de necunoscut. „*Vreau să mă schimb, dar nu vreau să risc nimic nou. Vreau să risc ceva nou, dar mi-e teamă că aș putea să mă schimb. Orice e mai bine decât ceea ce se întâmplă acum. Orice e mai bine decât necunoscutul.*” (pag. 23).

Un alt beneficiu pentru terapeuți al utilizării concretizării este punerea accentului pe acțiune în detrimentul exprimării verbale. Karp, Holmes și Tavvon (1998) menționează că un terapeut ineficient este acela care „se lasă sedus” de vorbele protagonistului. Psihodrama este diferită de abordările terapeutice care se bazează în mare parte pe raționalizarea și confruntarea conținutului mintal. Ea antrenează protagonistul la nivel corporal, emoțional și mintal, iar concretizarea este modalitatea prin care terapeutul se asigură că problema este abordată la un nivel mai profund.

Un alt beneficiu pentru terapeuți al utilizării concretizării este depășirea momentelor de blocaj prin stimularea spontaneității și ruperea scenariilor. Sunt momente în care clienții sunt copleșiți și nu văd o rezolvare și atunci terapeutul poate propune un alt punct de vedere, o nouă perspectivă, un nou rol.

Prin urmare, există numeroase beneficii ale concretizării, atât pentru client, cât și pentru terapeut. Concretizarea facilitează progresul terapeutic și ajută la vindecare, oferă claritate, element de surpriză, ancore vizuale puternice și soluții reale la conflicte inter-relaționale sau intra-psihice.

Voi prezenta, în continuare, câteva exemple în care am folosit concretizarea.

### **Exemplul 1: Concretizare Părți din sine – lucrul cu adicțiile**

Clientul, P. 29 ani, dependențe de substanțe.

În această ședință, am lucrat pe cele patru instanțe ale adicției.

1. Prima: ce îți aduce adicția, care sunt beneficiile. – Patul fermecat



2. A doua: de ce te protejează, de ce te apără. – Carapacea protectoare
3. A treia: ce pierzi atunci când ai această adicție. – Creatura de coșmar
4. Și a patra: care este vocea înțelepciunii. – Farul ghidător

A ales elemente pentru fiecare dintre ele. Nu a putut, însă, să intre în inversiune de rol, a zis că îi este foarte greu și că mai degrabă ar vorbi la persoana a doua. Așadar, ca să putem totuși să continuăm exercițiul, l-am lăsat să facă așa. Și-a ales cele patru personaje cu denumirile următoare: Carapacea protectoare, Patul fermecat, Creatura de coșmar și Farul din furtună sau Farul ghidător

### Observații după ședință

La inversiunea de rol, a început cu Farul, care este vocea înțelepciunii, a zis că Farul apare după un dezastru, are planuri foarte bune, îl ajută să se concentreze. Din păcate, Farul lipsește în momentele critice, dispare, nu îl poate aduce, nu îl poate găsi - ceea ce mă face să cred că partea de resurse este foarte slab dezvoltată, încrederea este foarte slab dezvoltată și nu este deloc conectat la resurse lui. Mesajul înțelepciunii pe care îl transmite Farul este: "Keep it simple, trăiește viața simplu, mulțumește-te cu puțin, fii liniștit!" Acestea par a fi mai degrabă sfaturi, nu resurse interioare care să îl ajute să fie în forță.

Apoi a continuat cu Creatura de coșmar care spune că ea este o chestiune garantată. Aceasta îi aduce tristețe, stres, teamă. Simte că rupe bucăți din el, simte că este mai aproape de moarte de fiecare dată când nu are grijă de el, că este la un pas mai aproape de moarte. Acest lucru m-a pus pe gânduri, ținând cont și de istoricul cu mama. Prin acest personaj mi-a dat de înțeles că, în anumite momente, își face rău intenționat, prin adicție, și își dorește să nu mai existe, tocmai pentru că durerea pierderii mamei este atât de mare. (Mama lui a murit acum aproximativ 5 ani, după lungi suferințe fizice și emoționale. A avut depresie severă, recurentă, cu internări constante la psihiatrie și ulterior, în ultimii ei ani de viață, a avut cancer la stomac).

Creatura de coșmar este inevitabilă, nu o poate face să se oprească și este foarte înfometată. Apare inevitabil, garantat și tot ce poate să facă legat de aceasta creatură este să o înțeleagă mai bine și să știe cum să o controleze, deși în acest moment nu reușește. Dar știe că ea există și este inevitabilă - acesta este un fapt asumat. Într-adevăr, ca evoluție în terapie, am observat că este mai asumat cu privire la faptul că va apărea această Creatură de coșmar - ceea ce ne ajută - că este un pic mai conștient de ce se va întâmpla și mai conștient de cum va fi el atunci. „El de atunci” care este plin de instabilitate, de pulsivitate și de risc și „El de

acum” care este rațional și concentrat. Cele două instanțe parcă s-au mai apropiat un pic, tocmai pentru că și-a dat seama că această pierdere și suferința întotdeauna apar după un consum mare de substanțe. Așadar, este mult mai conștient de situație. A vorbit, apoi, despre Carapacea protectoare care îl protejează de monotonie, de plictiseală, de sentimentul că este lăsat pe dinafară (starea de „left out”) - despre care zicea că este cel mai important - sentimentul de „missing out” îl protejează de lume - pe partea asta de anxietate, îl protejează de sentimentul de singurătate și faptul că simte că nu are familie, că nu se poate conecta și îl protejează de tensiune, care, înțeleg eu că este partea de anxietate, de tensiune corporală și nu știe ce să facă cu ea atunci când apare.

Ultimul, dar nu cel din urmă, este Patul fermecat, care înseamnă plăcere absolută fizică, psihică, senzuală, a spus el. Simte că este pe culmile fericirii (on top of the world), simte că iese cumva din banalitate, spre deosebire de alți oameni, care nu ajung să trăiască ce trăiește el, un fel de sanctuar unde se întâmplă doar lucruri bune și frumoase. Simte că își depășește condiția, simte că are conexiune, că are afecțiune cu fetele cu care se întâlnește și mai simte și că această conexiune este reciproc avantajoasă - simte că poate și să fie ajutat, și să ajute. Am identificat aici partea asta de salvator din el care se arată mult mai vizibil în cazul ăsta.

### Integrare și observații din Eul Observator

L-am rugat la final să-mi spună, tot din Eul observator, câteva impresii. Mi-a spus că simte că este ca un cerc vicios și că vocea rațiunii încearcă să-l prevină, să-l avertizeze, însă nu reușește pentru că este prea slabă - deci ăsta este primul subiect pe care ar trebui să ne concentrăm. Urmează Patul care îl face imediat să intre în stadiul de plăcere, este protejat de celelalte lucruri rele din afară și apoi urmează sentimentul de vinovăție, de teroare și de groază, aproape de moarte, de după act, și criticul acela. Ulterior, când se liniștesc apele, adică atunci când se liniștește criticul, apare iarăși vocea înțelepciunii și iarăși starea de liniște, de Far.

A rămas că vom continua pe această direcție. Probabil că vom explora, tot așa, dinamici dintre instanțe și cum să facem Farul să fie mai activ și mai prezent în viața lui.





## Exemplul 2: Scena fantastică concretizată prin desen

Clientul este un tânăr de 19 ani din sistemul de protecție. Ședințele se desfășoară în mediul online, el locuind în altă localitate, într-o casă de tip familial. M. este foarte pasionat de artă și creativitate, are talent la desen și la multe alte manifestări creative.

### SPARTANUL

Ședința începe de la faptul că îmi arată un desen pe care l-a făcut recent, iar eu îi propun să transformăm acest desen într-o scenă fantastică și să lucrăm cu desenul, imaginându-ne că aceste personaje pot căpăta viață și o voce a lor. Eu sunt cu poza în față, pe telefon, iar pe el îl rog să pună mâna pe fiecare personaj din desen și să devină vocea lui interioară, să îi dea viață și să-mi răspundă la ce întrebări îi adresez. Clientul este receptiv și intră în inversiune de rol ușor.

Personajele din scena fantastică sunt:

- Spartanul
- Scutul
- Sulița
- Omul 1 - omul cel serios (stânga jos)
- Omul 2 - omul care se afișează în treabă (cel din mijloc)
- Omul 3 - omul cel invidios (cel de sus)
- Oameni care atacă de la distanță

### Cunoașterea personajelor

#### Spartanul

- „Lupt ca de obicei, o altă luptă, un alt adversar.”
- „Mă simt ca un oftat, m-am obișnuit, iar de la cap, ca o rutină. Mereu mă lupt.”
- „Sunt singur, pentru că toată lumea este singură.”
- „Valorile mele sunt: disciplina, voința, singurătatea, puterea, protejarea, corectitudinea.”
- Mesajul meu către univers: „În cele mai grele vremuri, singur vei rămâne, singur vei muri.”
- „Deci e important să fii puternic, să evoluezi, să ai rezistență și puterea de a fi tu însuși.”
- „Aspir la o familie simplă, doar nu aici, pe un câmp.”

#### Sulița

- „Sunt o armă de război, rolul meu este să tai, eu depind de cum sunt folosită. Pentru lucruri bune (apărare) sau rele (atac).”
- „Mă apăr pentru atacul celorlalți. Am urme de sânge pe mine, sunt așa de la oameni.”
- „Spartanul e un om bun și disciplinat. El m-a creat, pot fi cumpărată și creată. Orice armă se poate folosi în funcție de conexiunea pe care creatorul său o are – ca să mă poată folosi trebuie să fie conectat cu mine.”

#### Omul serios

- „Sunt un războinic sau un mercenar plătit, lupt doar pentru bani, îmi plac banii, dar nu am nicio treabă cu spartanul.”
- „Eu vreau o luptă corectă, frumoasă.”

- „Spartanul este înfricoșător și luptă singur. Îmi e puțin frică de el, e foarte puternic, sper să nu mor pentru asta am fost plătit de ceilalți oameni, ca să omor”
- „M-au plătit arcașii din spate și cel care zâmbește, ca să omor pentru că sunt invidioși, au putere și vor să facă rău. Le e frică de Spartan, la cum arată.”

#### Scutul

- „Eu îl protejiez pe Spartan de săgeți. Am fost întărit să apăr și de substanțe. ”
- „Sunt simbolul păcii și al fericirii, eu apăr pe cel care îmi arată respect și care este drept.”
- „Rolul meu aici este de protejare, mândrie, utilitate. Rolul suliței este să poată lupta cu răul, rolul meu este doar să apăr persoana. ”

#### Acțiunea scenică

Scutul îi spune Omului serios: „Ești un om păcătos. Retrage-te, gândește-te la om, la umanitate și vezi de partea cui ești. Renunță la luptă, nu face rău”.

#### Integrarea

Am mers direct la partea de integrare și feedback. Nu mai e timp să putem vorbi despre cine ar fi corespondentul real al personajelor, dar e timp de un feedback general și de impresii pe care le are.

Spune că rezonază cu pacea, că își dorește pace în lume și nu luptă. Acum e mult mai rău decât bine, în lume. "Cred că săgețile sunt cei care mă fac să sufăr. Spartanul sunt eu. Scutul reprezintă un moment de relaxare, jocurile, animăturile. Sulița este tot ce fac ca să mă apar de ceilalți (de exemplu, stau singur, mă izolez). Casca este o mască de apărare, nu mă las cunoscut de ceilalți. Unele persoane sunt aproape de mine totuși (sora, voluntarii). Acțiunile mele nu sunt așa tăioase ca o suliță.”

### **Exemplul 3: Atomul social familial – explorarea relațiilor din familia actuală prin concretizare**



Pion Roșu – clientul, bărbat de 29 ani

Ceilalți pionii sunt: soția sa, mama, tatăl, nașul și nașa de căsătorie, verișorul și soția sa, socrul, soacra, prietenul tatălui. Consemnul a fost să aleagă un pion pentru el și să-l poziționeze în mijloc, iar apoi să aleagă câte un pion pentru membrii familiei sale. I-am explicat cum să îi poziționeze (față, spate, lateral), iar el a decis să-i pună pe toți în față.

El a decis că dorește să aducă și familia extinsă (verișorii, socrii) deoarece îi vede tot ca pe o familie

După cunoașterea personajelor (inversiune de rol cu fiecare) și desfășurarea acțiunii (care a constat într-un schimb de replici de la fiecare membru), am putut observa că tatăl este o persoană autoritară, care nu i-a permis niciodată să se manifeste emoțional, de aceea poate și blocajul pe care l-am observat la el în exprimarea emoțiilor. I-am oglindit la final aceste detalii, însă reacția sa a fost de a intra în defensă („Au făcut amândoi tot ce au putut, e un tată bun.”).

#### **Concluzie**

Concretizarea s-a dovedit un instrument esențial în practica terapeutică, reprezentând un pilon de bază în psihoterapia prin psihodramă. Psihoterapeutul are rolul de a-l ajuta pe clientul său să facă invizibilul văzut, să observe ceea ce de obicei nu vede și să îi arate cum să schimbe ceea ce de obicei nu poate.

Concretizarea are multiple beneficii, atât pentru client, cât și pentru terapeut. Concretizarea facilitează progresul terapeutic și ajută la vindecare, oferă claritate, element de surpriză, ancore vizuale puternice și soluții reale la conflicte inter-relaționale sau intra-psihice. Filosofia lui Moreno („Don't tell me, show me”) a adus o extraordinară schimbare de perspectivă în rândul abordărilor terapeutice, prin facilitarea unei conexiuni mai profunde între terapeut și client, datorită creșterii nivelului de înțelegere a problemei cu care se confruntă clientul.


Datorită elementelor de recuzită (eșarfe de diferite texturi și culori, perne, scaune, jucării de pluș, elemente artistice etc), atât în psihodrama individuală, cât și în cea de grup, clientul se poate exprima liber, creativ, artistic, uneori, și poate ajunge la conținuturi profunde, la care nu ajunge de obicei prin intermediul unei discuții care antrenează doar raționalizarea. Culorile, textura, mirosurile, mișcarea, sunetele, toate aceste unelte sunt înglobate în concretizare. Transformarea conținutului abstract într-un conținut palpabil reduce ambiguitatea și susține claritatea.

În ceea ce privește utilizarea concretizării la nivel macro, ea este folosită în orice strategie regizorală, mai ales la etapele de construire a scenei și la integrare. Indiferent că vorbim despre vigneta, episod critic, decentrare circulară, fotografie, sculptură, atom social, scenă fantastică, metaforă sau genodramă, toate aceste strategii aduc în concret conținutul psihic al clientului prin intermediul acțiunii și al inversiunii de rol.

Indiferent că e vorba despre concretizarea prin euri-auxiliare și recuzită, în cazul grupurilor terapeutice, sau că este vorba despre concretizarea prin recuzită din macro- și microspațiu, concretizarea este eficientă, directă și funcționează cu acuratețe: „punct ochit-punct lovit”.

#### **Observații după sedință**

Datorită concretizării prin piesele de microspațiu, se poate observa cu ochiul liber o aglomerație în fața clientului, semn că are o perspectivă nerealistă asupra relațiilor umane (le vede doar într-o lentilă pozitivă și i-a fost imposibil să identifice persoane cu care are o relație conflictuală). Scena transmite și un sentiment de copleșire, ca și cum el mereu are grijă de cei din familia sa și îi apără, poate de aceea îi pune pe toți în fața lui, ca să-i poată vedea mai bine și să anticipeze ce s-ar putea întâmpla.



Suferințele emoționale au nevoie să fie externalizate, cunoscute și rezolvate. Concretizarea ajută clientul să se înțeleagă mai bine și terapeutul să „vadă mai bine” care este nevoia clientului. Realizarea lucrării mele de diplomă și practica personală în cadrul căreia am căpătat experiență de lucru cu concretizarea m-au făcut să fiu mai atentă și mai conectată la clienți, au ajutat la conexiunea terapeutică și mi-au oferit rezultate concrete, palpabile și dovada că psihodrama funcționează de minune.

## Bibliografie

- Aichinger, A., & Holl, W. (2017). Group therapy with children: psychodrama with children. Springer.
- Carnabucci, K., & Ciotola, L. (2013). Healing eating disorders with psychodrama and other action methods: Beyond the silence and the fury. Jessica Kingsley Publishers.
- Cedar, T. (2022). Group Psychodrama for Dementia, Old Age, and Loneliness: Trusting the Process. Taylor & Francis.
- Gershoni, J. (Ed.). (2003). Psychodrama in the 21st century: Clinical and educational applications. Springer Publishing Company.
- Karp, M., Holmes, P., & Tavon, K. B. (Eds.). (1998). The handbook of psychodrama. psychology press.
- Kushnir, A. (2020). Concretization as a Mechanism of Change in Psychodrama: Procedures and Benefits from Therapists' Perspective (Doctoral dissertation, University of Haifa (Israel).
- Launer, J. (2005). Anna O and the 'talking cure'. QJM, 98(6), 465-466.
- Leveton, E. (2001). A clinician's guide to psychodrama. Springer Publishing Company.
- Linda Ciotola (2020). Concretizing to Warm People Up. Interview with L.Ciotola. Part 1 of 3: <https://www.youtube.com/watch?v=xaXaXUXz5bk&list=PLtstTwSeNfPJewJRALqVnYpRMIFYbsqpR&index=35>
- Linda Ciotola (2020). Concretizing to Warm People Up. Interview with L.Ciotola. Part 2 of 3: [https://www.youtube.com/watch?v=Ci\\_xyo4YK60&list=PLtstTwSeNfPJewJRALqVnYpRMIFYbsqpR&index=36](https://www.youtube.com/watch?v=Ci_xyo4YK60&list=PLtstTwSeNfPJewJRALqVnYpRMIFYbsqpR&index=36)
- Linda Ciotola (2020). Concretizing to Warm People Up. Interview with L.Ciotola. Part 3 of 3: <https://www.youtube.com/watch?v=zVftdXbV2Do&list=PLtstTwSeNfPJewJRALqVnYpRMIFYbsqpR&index=37>
- Nicolae, A. (2021-2022). Mecanismele schimbării în psihodramă. Curs școală de formare în psihodramă clasică. București.
- Pecican, M. (2020-2021). Instrumentele și tehnicile psihodramei. Curs școală de formare în psihodramă clasică. București.
- Sacks, J. M., & Fonseca, J. (2004). Contemporary psychodrama: New approaches to theory and technique. Routledge.
- Schützenberger, A. (2020). Psihodrama. București, Editura Philobia.
- Treisman, K. (2020). Instrumentar de tehnici creative. Cum lucrăm cu adolescenții și copiii cu traumă de dezvoltare. Editura TREI



# SOCIODRAMA, dragostea mea

Un mod de a gândi, a privi lumea, a conduce grupuri, a explora rolurile și sistemele sociale, a educa gândirea sistemică, a înțelege trecutul și de a imagina viitorul

## Despre autor

La 56 de ani, Irina Ștefănescu este un partener de învățare curios pentru oameni și organizațiile lor, îndeplinind roluri de facilitator, coach individual și de echipă, trainer, consultant de dezvoltare organizațională, evaluator de competențe. La formarea inițială de chimist, a adăugat pe cele de psihodramatist (ARPsIC 2009), coach (Austrian Training Institute for NLP & NLPt 2009), sociodramatist (MPV/SAM parte a BPA 2012).

Dedică timp familiei, voluntariatului cu tineri, copii și profesori, proiectelor și pasiunilor sale și și-a luat misiunea de a introduce sociodrama și metodele de acțiune în procesele de învățare în școală, afaceri și societate, în țară și străinătate.

Email: [irina.stefanescu@gmail.com](mailto:irina.stefanescu@gmail.com)

## Despre articol

O invitație la a cunoaște și a explora Sociodrama printr-un articol introductiv, scris într-o notă personală, ce prezintă pe scurt de ce a luat amploare dezvoltarea sociodramei, cui îi folosește metoda, câteva definiții date de-a lungul timpului și de-a latul planetei și cum se poziționează sociodramatistul față de grup și povestea acestuia. Vin în completare descrierea sumară a etapelor unei sesiuni de sociodramă și patru aspecte - dintre multele - care deosebesc sociodrama de psihodramă. Articolul se încheie cu o invitație la lectură, incluzând o resursă gratuită.



Irina Ștefănescu



Când am întrebat-o pe Dana Dragoteanu „Ce este, de fapt, sociodrama?” eram studentă în anul patru la psihodramă clasică. Dana mi-a pus o carte în mână și mi-a spus: „Ia-o și citește-o! Este scrisă de cel mai bun sociodramatist pe care l-am văzut până acum.” Era *Creative Training and Sociodrama for Teambuilding*<sup>1</sup> de Ron Wiener<sup>2</sup>. Am citit-o în acea noapte, iar dimineața i-am scris lui Ron că vreau să învăț de la el sociodramă. Mi-a răspuns imediat și mi-a cerut CV-ul. M-a invitat degrabă să vin la Manchester la școala de sociodramă MPV/SAM, la modulul care urma să înceapă peste două săptămâni. Cum era prea din scurt, am ajuns la următorul, în ianuarie 2009. Așa a început aventura mea cu sociodrama, o aventură care continuă și astăzi.

Fie că suntem psihodramatiști sau nu, atunci când ne punem întrebarea: „Ce este sociodrama, care este scopul său, cum funcționează și către ce am nevoie să-mi îndrept atenția ca director de sociodramă?”, se deschide un câmp imens de răspunsuri, complex și copleșitor, pentru că domeniul sociodramei este în continuă dezvoltare.

Când Moreno a scris inițial despre sociodramă și sociatrie, se referea la o cură pentru bolile sociale. Moreno visa la o transformare socială colectivă și își susținea foarte curajos visul. Înainte să traverseze oceanul, intervențiile sale în Austria și Germania ținteau transformări sociale. Prima sa sociodramă a fost gândită și pusă în scenă la Viena înainte să dezvolte psihodrama, la 1 aprilie 1921. Ken Sprague<sup>3</sup> și, mai târziu, Rollo Browne<sup>4</sup> apreciază că „sociodrama s-a născut din tumultul și ororile primului război mondial” (Wiener, 1997). Mai apoi, la mijlocul anilor '20, interesul lui Moreno s-a îndreptat către sociometrie, psihoterapie de grup și psihodramă și, deși a mai scris din când în când, nu a continuat să cerceteze și să dezvolte un mod de lucru cu sociodrama, acest din urmă domeniu rămânând în grija urmașilor săi.

De la mijlocul anilor '80, când a crescut simțitor interesul pentru organizații și pentru modul lor de funcționare, a avut loc o revigorare a studiului sistemelor sociale, a dezvoltării organizaționale și a aplicării principiilor învățării adultului în viața organizațiilor. Într-o lume din ce în ce mai complexă și care se schimbă din ce în ce mai rapid, multe organizații au început să recunoască că au nevoie să dezvolte și să susțină o cultură organizațională care să le ajute să prospere în aceste condiții. Prin urmare, acum își pun întrebări despre cum să acceseze inteligența colectivă și creativitatea inerentă a grupurilor ca să facă față provocărilor curente. Iar aici practicarea sociodramei are o contribuție unică. Ca metodă de lucru, sociodrama este valoroasă pentru practicienii ce lucrează cu profesioniști din educație, comunități, organizații și sănătate, pentru că oferă un mod de a gândi și a lucra în aici și acum atât cu sisteme sociale, cât și cu cultura organizațională și de echipă.

O privire asupra puținelor scrieri despre sociodramă, ca metodologie, în a doua jumătate a secolului XX arată că nu sunt puncte de vedere comune asupra sociodramei ca metodă de lucru. Diferitele definiții date de Moreno și de alți practicieni ilustrează mai degrabă motivele pentru care un director utilizează sociodrama, în loc să descrie ce este aceasta, și nici măcar în privința scopului utilizării nu avem un acord între autori:

- „Abordarea unui grup... de a analiza și trata problemele sociale” (Moreno 1977)
- Potrivită în mod ideal pentru „studiul relațiilor interculturale” (Moreno 1977)
- „O varietate de aplicații ale jocului de rol în educație, afaceri, terapie și teatru” (Sternberg & Garcia 1989)
- „Sociodrama este o activitate de învățare socială în cadrul unui grup. [...] O sociodramă are trei scopuri primare:
  - înțelegere îmbunătățită a situației sociale
  - cunoaștere mai bună a participanților asupra propriilor roluri și asupra rolurilor altor oameni în relație cu situația explorată
  - eliberare emoțională sau un catharsis pe măsură ce participanții își exprimă trăirile cu privire la subiect” (Wiener, 1997)
- „Sociodrama este o metodă de educație pentru grup. Ne dă ocazia de a ne folosi imaginația să exersăm traiul în grupul din sociodramă, fără a fi pedepsiți când facem greșeli așa cum am fi dacă le-am face în situațiile zilnice de viață. Metoda sociodramatică oferă un context de training a grupului pentru acțiuni colective și pentru educație colectivă.” (Sprague, 1998)
- Sociodrama este o „procedură experiențială a grupului ca întreg pentru explorare socială și transformarea conflictelor între grupuri” (Kellerman, 1998)
- „Sociodrama este potrivită lucrului cu grupuri «naturale» aflate în criză (familii, echipe de lucru, echipe de conducere a instituțiilor)” (Aguiar, 2001)

<sup>1</sup> Prin strădania colegei noastre Paraschiva Căpraru, careia îi sunt recunoscătoare, cartea este tradusă în limba română și publicată la Editura Vellant sub numele Training Creativ și Sociodramă pentru consolidarea echipelor.

<sup>2</sup> Ron Wiener, Ph.D. (n. 1942) este sociodramatist de referință la nivel internațional, trainer de sociodramă și autor britanic, format de Ken Sprague.

<sup>3</sup> Ken Sprague (1927-2004), născut și format ca sociodramatist în Australia, a fost un pilon de bază al sociodramei și studiului acesteia în Marea Britanie; a lucrat alături de Marcia Karp la școala de psihodramă și sociodramă de la Holwell (UK), formând mulți profesioniști în domeniu; a făcut activism politic socialist ca artist caricaturist și ca lider de sindicat.

<sup>4</sup> Rollo Browne – sociodramatist, trainer de sociodramă și autor australian

Apariția sociopsihodramei/ psihosociodramei în Argentina și Brazilia (Monica Zuretti, 2001) aduce noi perspective și noi definiții.

Din fericire, în acest prim sfert de secol XXI scrierile despre sociodramă ca metodă iau amploare, apar cărți de referință semnate de autori din întreaga lume, sunt inițiate și derulate cercetări, sunt formulate primele propuneri de curriculum de formare unitar la nivel european, iar definițiile încep să se stabilizeze.

Personal, rezonoz cu două definiții ale trainerilor care m-au format în diverse perioade: prima este a lui Rollo Browne (2005): „Sociodrama este o metodă de învățare care creează o înțelegere profundă a sistemelor sociale care ne modelează la nivel individual și colectiv.”

A doua și cea mai dragă definiție care cuprinde esența spiritului sociodramei este formulată de trainerul, mentorul și dragul meu prieten Ron Wiener, așa cum a formulat-o în anii mei de formare (2009-2012): „Sociodrama este un mod de a însoți un grup să-și spună povestea, să o înțeleagă mai bine și, dacă este adecvat, să o schimbe.”

Chiar dacă noi venim ca facilitatori cu o temă în fața unui grup, până când acel grup nu își „spune” prin acțiune povestea pe acea temă, până când nu o conturează ca o creație de grup, nu avem o sociodramă, ci o dramatizare a ceva ce noi am gândit. În timp ce stăpânim arta de a încălzi un grup ca să devină spontan, să își spună povestea, în timp ce urmărim atent contractul, logica poveștii, energia grupului și propria intuiție, ca sociodramatiști ne dezvoltăm un spațiu în care nu noi știm povestea, ci grupul, un spațiu în care suntem gata să primim, să ne lăsăm surprinși și în care apare de fiecare dată propria noastră spontaneitate ca facilitatori. Un spațiu de curiozitate, prospețime și smerenie, ceea ce face sociodrama ca metodă de grup foarte compatibilă cu coachingul de echipă.

Etapele mari ale metodei sociodramatice sunt:

1. Încălzirea – unde provocările sunt (a) să încălzim grupul într-un mod cât mai unitar cu sine, cu ceilalți, cu spațiul, cu metoda de acțiune, cu rolurile importante ale temei și cu tema și (b) să ținem în echilibru atenția pe trei nivele (personal, grup și social); felul în care conducem încălzirea este crucial pentru dezvoltarea sociodramei. Etapa de încălzire, deși evoluează în spirală pe tot parcursul acțiunii, este cristalizată în momentul formulării întrebării sociodramatice, care invită grupul la explorarea temei activând curiozitatea de a cerceta *in situ* prin această întrebare colectivă „Cum putem noi să...?”. De exemplu: „Cum putem preveni bullyingul în școala noastră?”
2. Punerea în scenă inițială – în care cartografiem sistemul și îl mobilizăm să interacționeze; în această fază participanții se încălzesc și mai profund.
3. Punerea în scenă ulterioară – în care participanții analizează sistemul și continuă să îl exploreze activându-și spontaneitatea și intrând în plus-realitatea sistemului pus în act; la un moment dat, directorul încheie acțiunea. Sunt multe moduri posibile de analiză a sistemului. Aici intră în acțiune elementele cunoscute: inversiunea de rol, dublul și oglinda, folosite însă diferit de psihodramă.
4. Concluzia / Integrarea – participanții conștientizează ce s-a întâmplat, ce au învățat și cum pot aplica în viața de zi cu zi. Chiar dacă grupul ca întreg a fost protagonist, învățarea este individuală și necesită timp. Sesiunea se încheie, deși integrarea experienței continuă și după aceasta.

Ca practician psihodramatist din 2009 și sociodramatist din 2012, înțeleg că ar fi o greșală să considerăm că psihodrama lucrează doar cu rolurile psihodramatice și sociodrama lucrează doar cu rolurile sociale. Toate tipurile de roluri sunt prezente pe scenă, inclusiv cele somatice și transcendente. Diferă felul în care le stimulăm și le explorăm.

Sunt numeroase elementele specifice sociodramei care o diferențiază de psihodramă, dar voi enumera doar patru:

1. Încălzirea are ca direcție mult mai mult „noi” și mult mai puțin „eu”; „noi” ca grup, ca sistem; în psihodramă încălzirea este direcționată către sine, ce vreau eu să explorez, în vederea alegerii protagonistului; în sociodramă întregul grup este protagonistul.
2. Participanții pot ieși singuri din rol și pot intra în mod spontan în alt rol, cu permisiunea directorului, cu condiția să anunțe și să schimbe spațiul, postura, energia etc.

3. „Dublu” nu are aceeași funcție și nu trebuie validat de persoana căreia i se face dublu ca în psihodramă; în sociodramă, dublul este întotdeauna valid și are rolul de a extinde rolul social, de a prezenta și o altă fațetă a aceluși rol, un alt adevăr.

4. Împărtășirea din faza finală de integrare se face pe patru nivele:

- Din experiența personală în rol;
- Din experiența în rol față de sistem și forțele sociale;
- Despre sine ca membru al grupului făcând legătura cu experiența personală;
- Despre sine ca membru al grupului în relație cu sistemele sociale din care face parte.

Practicarea sociodramei este o călătorie continuă de învățare și de descoperire, de clădire personală și profesională și necesită, în zilele noastre, să fim prezenți, atenți la ceea ce se întâmplă în noi și în jur, la nivele din ce în ce mai largi, în fiecare clipă, ca antrenament continuu. De asemenea, este o călătorie împreună cu o comunitate frumoasă, diversă, generoasă, ce și-a luat misiunea de a disemina metoda, de a face schimburi de experiență, de a o structura și de a o pune în valoare în cât mai multe medii. Mulți dintre membrii acestei comunități au contribuit la apariția a două dintre cărțile recente de referință:

1. „Sociodrama in a Changing World” apărută la editura lulu.com, editată de Ron Wiener, Diane Adderley și Kate Kirk în 2011

2. „Sociodrama – The Art and Science of Social Change” apărută ca urmare a proiectului european Erasmus+ „Sociodrama Performers 2” și care poate fi descărcată gratuit de pe site-ul proiectului sociodramanetwork.com, împreună cu glosarul de termeni morenieni: <https://sociodramanetwork.com/sociodrama-theory-and-methods/>

Vă invit cu drag să explorați sociodrama, să o trăiți în atelierelor din țară și din lume, să citiți și să învățați să o practicați, apoi să o aplicați cu dragoste, responsabilitate și imensă curiozitate.

#### **Bibliografie:**

1. Aguiar M (2001), „Sociodrama in Brazil”, *British Journal of Psychodrama and Sociodrama*, Sociodrama and Action Methods edition, Vol 16 No 1
  2. Blatner A (1988). *Foundations of Psychodrama. History, Theory and Practice*. New York: Springer.
  3. Browne R (2006), *Towards a Framework For Sociodrama*, ANZPA.
  4. Fox J (1987) *The Essential Moreno*, Springer, New York.
  5. Kellerman P (1998), „Sociodrama”, *Group Analysis*, Sage Publications, London, Vol 31 (2) pp 179- 195.
  6. Marineau R (1989), *Jacob Levy Moreno, 1889 – 1974*, Tavistock/ Routledge, London.
  7. Moreno J (1953/93), *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*, Student Edition, American Society of Group Psychotherapy & Psychodrama, McLean VA.
  8. Moreno J (1977), *Psychodrama*, Vol I, Fourth Edition, Beacon House Inc, Beacon N.Y.
  9. Sprague K (1998), „Permission to interact, a who, why and how of sociodrama” in Karp, Holmes & Bradshaw-Tauvon, eds, *The Handbook of Psychodrama*, Routledge, London.
  10. Sternberg P & Garcia A (1989), *Sociodrama, Who's In Your Shoes?* Praeger, New York.
  11. Wiener R (1997), *Creative Training: Sociodrama and Team Building*. Bristol, PA: Jessica Kingsley.
- Zuretti M (2001) „Sociopsychodrama”, *British Journal of Psychodrama and Sociodrama*, Sociodrama and Action Methods edition, Vol 16 No 1.

## INTERVIU:

## CRISTINA SCHMIDT

Un interviu realizat de Corina Cușă

*Psihodrama este, poate, una dintre cele mai eficiente metode de lucru pentru temele actuale ale societății și ale mediului strict organizațional, corporatist.*

Pentru psihodramatiștii din România, dar și pentru cei din afara țării, Cristina Schmidt este un nume sonor. Prezență delicată și discretă, Cristina are un CV impresionant. Este profesor asociat la Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației a Universității din București, Fondator al Centrului Internațional de Psihogenealogie, membru fondator al Institutului Român de Analiză Tranzacțională, al Asociației Internaționale de Terapie Transgenerațională și al Asociației de Consiliere Psihologică din București. De curând, mai exact în luna aprilie, Cristina a primit Premiul „Zerka Moreno”-2024 din partea Societății Americane de Psihoterapie și Psihodramă de Grup - ASGPP. Ceremonia de premiere a avut loc la Los Angeles, California, în cadrul celei de-a 82-a conferințe anuale a Societății Americane de Psihoterapie de Grup și Psihodramă-ASGPP. Am rugat-o pe Cristina să ne împărtășească câteva gânduri legate de acest eveniment deosebit de important atât pentru sine, cât și pentru Asociația Română de Psihodramă Clasică - ARPsiC.

**Cristina, înainte de toate, felicitări pentru acest prestigios premiu! Spune-mi, te rog, ce semnifică în domeniul psihoterapiei și al psihodramei de grup premiul pe care tocmai l-ai primit?**

Mulțumesc, Corina! Societatea Americană de Psihoterapie de Grup și Psihodramă a fost fondată de către J.L. Moreno. Este prima asociație din lume în acest domeniu și reprezintă originea întregii rețele de asociații născute, mai târziu, pe toate meridianele. De-a lungul timpului, au fost create mai multe forme de recunoaștere a activității în terapia de grup și în psihodramă, constând în premii anuale oferite, pentru diferite categorii de activități, psihodramatiștilor și sociodramatiștilor, membri ASGPP. Înființat în anul 1984, premiul „Zerka Moreno” se acordă pentru o muncă distinctă în domeniul psihodramei. Anul acesta l-am primit eu, alături de colega mea, Leigh Johnson. Reprezintă o onoare pe care îmi este greu să o cuprind în cuvinte și, în același timp, o bucurie nevisată vreodată. Acum rămâne ca eu să onorez, prin munca mea, în continuare, psihodrama.

**Ce reprezintă pentru tine și pentru Asociația Română de Psihodramă Clasică - ARPsiC faptul că ai fost desemnată câștigătoarea acestui prestigios premiu?**

Premiul este rezultatul muncii depuse alături de colega mea din Centrul Internațional de Psihogenealogie și, totodată, rezultatul formării în cadrul școlii române de psihodramă. Mai mult, reprezintă, cred și sper, o carte de vizită a școlii de psihodramă a ARPsiC.

**Cum se raportează societatea din România la psihodramă? Este un domeniu suficient de cunoscut sau, din contră, reprezintă o zonă care are nevoie de promovare intensă?**

Cred că psihodrama este, încă, o zonă prea puțin cunoscută. Mai cred că datorită profesioniștilor este de a oferi societății soluții prin psihodramă și mai puțin psihodramă, ca metodă.

**Cum poate să-l ajute psihodrama pe omul modern, stresat, suprasolicitat, prins în capcana vremurilor agitate și imprevizibile pe care le trăim?**

Psihodrama este, poate, una dintre cele mai eficiente metode de lucru pentru temele actuale ale societății și ale mediului strict organizațional, corporatist. Rezolvarea conflictelor, gestionarea emoțiilor și cea comportamentală, învățarea unor comportamente adaptate, dezvoltarea și folosirea creativității și a spontaneității sunt doar câteva dintre ariile în care omul modern poate găsi utilitatea tehnicilor de lucru specifice psihodramei.

Email: [cristina.schmidt@psychogenealogy.info](mailto:cristina.schmidt@psychogenealogy.info)



# Realități paralele. Viața cu o dizabilitate

## REZUMAT

Articolul "Realități paralele: Viața cu o dizabilitate" explorează impactul unei dizabilități apărute brusc în viața unei persoane, evidențiind necesitatea creșterii calității suportului social și a conștientizării, pentru a facilita adaptarea emoțională și integrarea acestor indivizi într-o nouă realitate.

Trăind psihodramatic atât experiențele bolnavului, cât și cele ale aparținătorilor, putem aduce o viziune concretă a universului lor emoțional, cu răsănit spre empatie și bune practici. Articolul de față prezintă activități ce facilitează "trecerea" prin universul neputinței, al pierderii și al adaptării.

## DESPRE AUTOR

Teodora Rusea - Psiholog clinician și Psihoterapeut prin metoda Psihodramei, cu experiență în lucrul cu patologie psihiatrică infantilă și impactul diagnosticelor cronice asupra vieții interioare.

De-a lungul anilor, am învățat să privesc suferința ca un far puternic ce strălucește în întunericul oceanului, dând direcția spre echilibru și acceptare interioară.

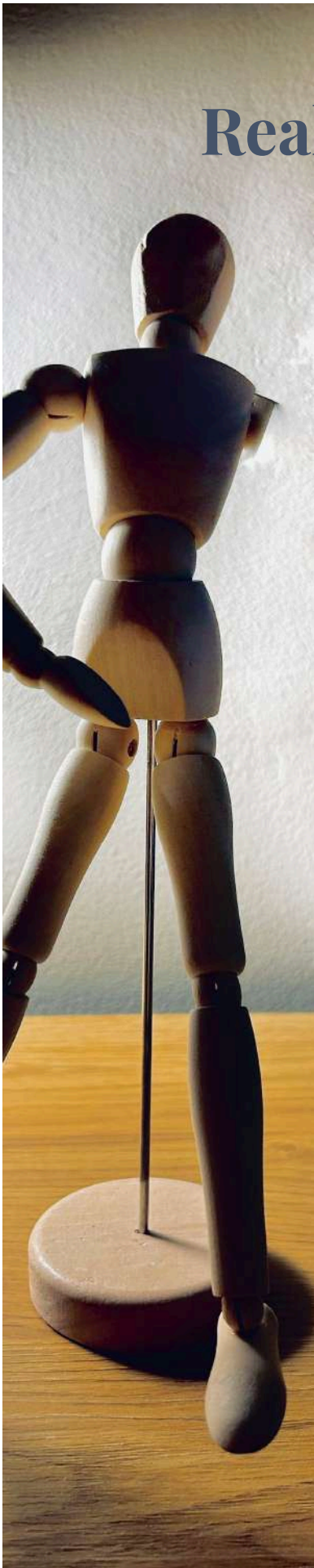
Folosesc Psihodrama pentru a concretiza lumina farului și întunericul oceanului, pentru a surprinde nuanțele dintre cele două și de a direcționa OMUL, pentru ca această călătorie să fie una sigură, spre cunoașterea și integrarea tuturor părților din sine.

**Email:** [rusea.teodora@gmail.com](mailto:rusea.teodora@gmail.com)

**Cuvinte cheie:** Dizabilități, Suport Social, Psihodramă, Traumă, Neputință

Cu aceleași responsabilități, îndatoriri și obligații, persoanele cu dizabilități caută a supraviețui, nu doar fizic, cât și social. În România, numărul populației cu dizabilități este în continuă creștere (<https://anpd.gov.ro/web/transparența/statistici/>).

Viața poate coti brusc, și, peste noapte, poți ajunge în această categorie. Poate tu, poate cineva iubit, poate un cunoscut sau un client. A te găsi într-o astfel de situație și a răspunde spontan într-un mod constructiv este un ideal, iar pentru a-l atinge este nevoie să știi, să înțelegi și să conștii. Acest articol își dorește să aducă în lumină consecințele emoționale ale unei dizabilități dobândite brusc, pentru a spori prin conștientizare calitatea suportului social și psihologic.





Termenul „dizabilitate” înseamnă „deficiențe care rezultă din boli și răni, limitările sau dificultățile funcționale fizice, mentale sau emoționale pe care le are o persoană ca urmare a unor lipsuri și restricții.” (Altman, 2014, p.2). O boală cronică sau o incapacitate temporară ori permanentă se poate transforma în dizabilitate în momentul în care interferează cu activitățile zilnice, oprind persoana de la îndeplinirea unor sarcini. Conform lui Wilbur et al. (2019), citat în Brinkman et al. (2023), dizabilitățile pot fi vizibile (dizabilități locomotorii, amputări) sau invizibile (boli cronice, HIV, dizabilități cognitive). Când o persoană se naște cu o dizabilitate, acesta devine parte din identitatea sa, daunele emoționale survenite în urma ei fiind mai mici decât la tinerii activi care dobândesc o dizabilitate în timpul vieții (Shakespeare, 2017).

Întrebări precum „De ce eu?” sau „De ce acum?” sunt firești. Cercetările demonstrează prăbușirea calității vieții pe toate planurile după dobândirea unei dizabilități, fericirea hedonică înregistrează scăderi exponențiale (Lucas, R. E., 2007); însă tot studiile arată revenirea la nivelul anterior de satisfacție existențială, odată cu reorganizarea mentală și stabilirea unor obiective de viață tangibile în condițiile actuale. Pentru cei care devin persoane cu dizabilități în urma unor accidente, reabilitarea poate fi mai anevoioasă, întrucât evenimentul resimțit la nivel emoțional este deseori copleșitor (Shakespeare, 2017).

Din această perspectivă, suport social înseamnă „percepția de a fi iubit și îngrijit de către ceilalți, stimat și apreciat, fiind parte a unui întreg social care dă și primește” (Wills, 1991 citat în Taylor, 2011). Potrivit lui De la Vega et al. (2019), suportul social perceput de către persoanele cu dizabilități fizice a scăzut nivelul depresiei resimțit de aceștia. Grupul de cercetare a fost format din adulți cu dizabilități locomotorii fără șanse de vindecare. Suportul social nu este în concordanță cu diagnosticul, ci mai degrabă cu percepția persoanei că este sprijinită și acceptată de partenerul de viață, familie și prieteni. Însă aceștia, la rândul lor, trăiesc o destabilizare emoțională majoră, având un nou rol, care a intrat spontan în viața lor și pe care se simt obligați să îl accepte: acela de îngrijitor.

Când vorbim despre copii cu dizabilități, răsunetul la nivelul sistemului familial este covârșitor. Frații și surorile devin „copii de sticlă” - neglijență emoțională, parentificare emoțională și instrumentală, izolare, suprasolicitare, vinovăție, conflict intern de rol (Hanvey et al., 2022); dezechilibru în cuplu/divorț (Hirsch & Paquin, 2019); surmenaj emoțional și fizic al îngrijitorului

principal (Chan & Leung, 2020); „pedeapsa paternității” resimțită de îngrijitorul secundar - rolul supraviețuitorului vs. rolul părintelui (Rambo-Almanza, 2023); neputință financiară și fizică a bunicilor (Prendeville & Kinsella, 2019).

Lauderdale-Littin & Blacher (2016) reliefează un adevăr trist, acela că, odată ce copiii cu dizabilități devin adulți, gradul de stres și epuizare a îngrijitorilor crește vertiginos. Mai mult decât atât, nevoile fraților și ale surorilor acestora sunt neglijate de societate, iar ei devin de cele mai multe ori viitorul îngrijitor, preluând rolul părinților, când aceștia îmbătrânesc.

Când vorbim despre adulți care erau sănătoși și integrați în societate, până într-un moment al existenței lor în care își pierd o anumită capacitate (boli cronice invalidante, accidente), impactul emoțional este major. Cei care supraviețuiesc unei traume fizice care duce la dizabilitate se trezesc într-o altă realitate, în care au nevoi sociale, emoționale și medicale diferite față de ieri, însă nu au resurse și servicii specializate (Evans et al., 2003). În pofida greutăților considerabile cu care se confruntă aceste persoane, segmentul este slab explorat din punctul de vedere al serviciilor sociale și psihologice.

Atunci când nucleul vieții unui individ devine boala, asta atrage după sine schimbări semnificative ale rolurilor sale. De multe ori, nu și ale atribuțiilor. Astfel, persoana în cauză se regăsește în situația de a avea granițe bine trasate ale rolurilor și ale atribuțiilor, dar în neconformitate cu capacitatea actuală a corpului său. Într-o gestionare defectuoasă a noii realități și a imaginii proprii vieți, ajutorul pe care noi, ca specialiști, îl putem aduce este suportul. Dar ca acesta să fie calitativ și în afara cabinetului psihoterapeutic, el trebuie direcționat și spre conștientizarea și cunoașterea concretă a universului persoanelor care dobândesc brusc o dizabilitate, pentru dezvoltarea empatiei celor din jur.

Ca metodă psihoterapeutică, psihodrama este un cufăr plin de instrumente și tehnici, oferind celor care o experimentează posibilitatea unor noi perspective profunde. Unul dintre aceste instrumente prin care putem crește conștientizarea și empatia este jocul de rol (Dilek et al., 2022). Acesta obligă participanții să ocupe un loc creativ în comparație cu asumarea unui rol prin inversiune (<https://www.blatner.com/adam/pdntbk/glossrypdterms.html>). Prin jocul de rol, persoanele vor fi puse în fața unei situații pentru a găsi cea mai bună strategie de rezolvare a sa.

**Exemplu de activitate practică:** *Neputința salvatorului - empatie cu aparținătorii*

Materiale: recuzită. La semnalul meu, studioul de psihodramă se transformă într-un iglu, mult prea răcoros pentru hainele voastre. Vă este atât de frig, încât tremurați din toate încheieturile. Luați din recuzită câte un obiect care, atunci când îl atingeți, devine un ou fragil care are nevoie de căldură și protecție pentru a ecloza. Sarcina voastră este să nu vătămăți oul și mai mult, să îl ajutați să eclozeze.

Tot prin joc de rol, putem reliefa greutatea de a avea încredere în propriile simțuri, atunci când unul din ele este lezat, și importanța încrederii în grupul social, pe care ne ghidăm atunci când nu putem avea încredere deplină în ceea ce simțim.

**Exemplu de activitate practică:** *Eu simt greșit sau ceilalți?*

Materiale: eșarfe, mere de diferite soiuri. Membrii grupului vor fi legați la ochi. Li se va pune în mână fiecăruia câte un măr, ele fiind din soiuri cât mai diverse, de la dulce la acru. Sunt rugați să identifice numele obiectului, iar apoi directorul întreabă: „Cum este mărul?”. Fiind numit la singular, participanții vor crede că toate merele sunt la fel, afirmând că este dulce sau acru, după soiul primit. Auzind rezultatele diferite, aceștia sunt rugați să își reanalizeze răspunsurile. Unii își pot schimba răspunsul după o voce mai sigură din grup, alții pot rămâne fermi la opinia inițială.

O altă activitate cu răsunet spre conștientizare și creșterea empatiei către o persoană ce dobândește o dizabilitate în timpul vieții este punerea în scenă, folosind recuzita și rol-playingul.

**Exemplu de activitate practică:** *Adaptare prin cunoaștere*

Materiale: recuzită, cartonașe cu diferite tipuri de dizabilitate (locomotrie, psihică, vizuală, auditivă etc.). Se împarte grupul în echipe de 4-5 persoane. Fiecare echipă trage un bilețel cu o dizabilitate. Directorul le spune: „Au trecut 3 luni de la accidentul ce v-a lăsat cu dizabilități. Puneți în scenă, cu ajutorul recuzitei, o zi din viața familiei voastre din acest moment. În grup, vă alegeți câte un rol: bolnavul, îngrijitorul, copilul, prietenul etc. ; îl veți juca spontan, așa cum simțiți. Raportați-vă la resursele pe care le aveți concret în viața voastră!”. Exercițiul poate fi făcut atât cu tot grupul, pentru o singură dizabilitate, cât și din mai multe scene diferite care surprind secvențe de timp, cu accent pe schimbările dimensionale apărute și creșterea sau scăderea calității vieții și a momentelor posibil traumatizante din evoluția longitudinală.

Concluzionez cu o singură idee. Doar „trecând” psihodramatic prin lumea lor, poți înțelege profund trauma, greutatea și nevoia.

**BIBLIOGRAFIE**

- Altman, B. M. (2014). Definitions, concepts, and measures of disability. *Annals of epidemiology*, 24(1), 2-7.
- Blatner A. (2015). A glossary of terms in psychodrama and sociometry <https://www.blatner.com/adam/pdntbk/glossrypdterms.html>
- Brinkman AH, Rea-Sandin G, Lund EM, Fitzpatrick OM, Gusman MS, Boness CL; Scholars for Elevating Equity and Diversity (SEED). Shifting the discourse on disability: Moving to an inclusive, intersectional focus. *Am J Orthopsychiatry*. 2023;93(1):50-62. doi: 10.1037/ort0000653. Epub 2022 Oct 20. PMID: 36265035; PMCID: PMC9951269.
- De la Vega, R., Molton, I. R., Miró, J., Smith, A. E., & Jensen, M. P. (2019). Changes in perceived social support predict changes in depressive symptoms in adults with physical disability. *Disability and health journal*, 12(2), 214-219.
- Dilek, S. A. R. I., Öztürkçü, Ö. S. K., Baysal, E., TAŞKIRAN, N., & Özgül, S. (2022). The Effect of Role-Playing and Aged Simulation Suit on Empathy and Positive Attitude towards the Older-People. *Tip Eğitimi Dünyası*, 21(64), 62-74.
- Evans, S. A., Airey, M. C., Chell, S. M., Connelly, J. B., Rigby, A. S., & Tennant, A. (2003). Disability in young adults following major trauma: 5 year follow up of survivors. *BMC Public Health*, 3(1). doi:10.1186/1471-2458-3-8
- Hanvey, I., Malovic, A., & Ntontis, E. (2022). Glass children: The lived experiences of siblings of people with a disability or chronic illness. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 32(5), 936-948.
- Hirsch, K. H., & Paquin, J. D. (2019). “The stress of the situation has changed us both”: a grounded theory analysis of the romantic relationship of parents raising children with autism. *Journal of Child and Family Studies*, 28, 2673-2689
- Lauderdale-Littin, S., & Blacher, J. (2016). Young adults with severe intellectual disability: Culture, parent, and sibling impact. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 42(3), 230-239. doi:10.3109/13668250.2016.1230
- Lee, R. L. T., Lane, S., Brown, G., Leung, C., Kwok, S. W. H., & Chan, S. W. C. (2020). Systematic review of the impact of unstructured play interventions to improve young children's physical, social, and emotional wellbeing. *Nursing & Health Sciences*, 22(2), 184-196.
- Lucas, R. E. (2007). Long-term disability is associated with lasting changes in subjective well-being: Evidence from two nationally representative longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(4), 717-730. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.4.717>
- Ministerul muncii și solidarității sociale. Autoritatea Națională pentru Protecția drepturilor pentru persoanele cu dizabilități (2023). Statistici <https://anpd.gov.ro/web/transparenta/statistici/>
- Prendeville, P., & Kinsella, W. (2019). The role of grandparents in supporting families of children with autism spectrum disorders: A family systems approach. *Journal of autism and developmental disorders*, 49(2), 738-749.
- Rambo-Almanza, M. (2023). Autism spectrum disorder and impact on the family system (Doctoral dissertation, California State University, Sacramento)
- Shakespeare, T. (2017). *Disability: the basics*. Routledge.
- Taylor, S. E. (2011). Social support: A review. *The Oxford handbook of health psychology*, 1, 189-214.

# BENEFICIILE PSIHODRAMEI ÎN LUCRUL CU VICTIMELE VIOLENȚEI ÎN FAMILIE

## Plan de intervenție pentru grupul specializat

Alexandra Abrudean



*Sunt Alexandra Abrudean și sunt psiholog clinician, cu formare în psihoterapie (psihodramă) și trainer. Mi-am început activitatea lucrând cu grupuri vulnerabile și am pus umărul la formarea comunității și eu reușesc (sub îndrumarea asociației A.L.E.G.) încă de când proiectul era doar un vis mareț. Cred că vindecarea are loc atunci când există o legătură autentică între oameni, atunci când aceștia se simt văzuți, auziți, acceptați și apreciați așa cum sunt, aici și acum.*

**Email:** [alexandra.abrudean@gmail.com](mailto:alexandra.abrudean@gmail.com)



*Psihodrama, ca metodă de intervenție terapeutică, poate ajuta orice femeie să treacă de statutul de victimă la cel de învingătoare a fenomenului de violență domestică, oferind resurse de a face față vieții cu mai multă încredere. Prin punerea în scenă a experiențelor personale și prin intermediul activităților psihodramatice, victimele pot ajunge la un proces de vindecare mai rapid. Acest material propune o activitate ce a fost realizată într-un grup specializat.*

Violența împotriva femeii este o problemă a sănătății ce afectează energia și stilul de viață al victimelor și le compromite sănătatea mentală și psihică, distrugându-le astfel stima de sine. Abordarea feministă descrie violența ca un fenomen ce apare între femei și bărbați din cauza lipsei de egalitate între sexe și a decalajului dintre nivelul de putere și control dintre femeie și bărbat. Scopul violenței asupra femeii este păstrarea controlului asupra partenerii de viață și are mai multe forme: abuz fizic, abuz sexual, abuz emoțional, abuz social, abuz economic. (Neamțu, 2005). În prezent, sunt recunoscute ca forme ale violenței și abuzul cibernetic, abuzul verbal, abuzul spiritual.



Psihodrama, ca metodă de intervenție terapeutică, poate ajuta orice femeie să treacă de la statutul de victimă la cel de învingătoare a fenomenului de violență domestică, oferind resurse de a face față vieții cu mai multă încredere. Prin punerea în scenă a experiențelor personale și prin intermediul activităților psihodramatice, victimele pot ajunge la un proces de vindecare mai rapid. Propunem, în continuare, două activități care pot fi realizate într-un grup specializat. Pentru a ieși din abuz, se recomandă ca victimele să apeleze la specialiști din zona sănătății mentale și la servicii specializate. Consilierea psihologică în criză și psihoterapia sunt două forme de intervenție care au multe asemănări, dar și diferențe semnificative.

*Fotografiile au fost realizate de Anca Barbu, pentru Asociația A.L.E.G*

Intervenția în cazurile de violență domestică este, în primul rând, una în criză, care pune accent pe siguranța fizică și emoțională a beneficiarei serviciilor. În România, 1 din 3 femei cu vârsta peste 16 ani este victimă a violenței de gen. Primii pași în contactul cu o victimă a violenței este identificarea riscului raportat la situația de viață pe care o întâmpină, ascultarea fără judecată a poveștii de viață și realizarea, mai apoi, a unui plan de intervenție. Urmează stabilirea de către psiholog/psihoterapeut, în baza planului de intervenție, tipul de serviciu (consiliere psihologică, psihoterapie, îndrumare) de care are nevoie o beneficiară. Psihoterapia este un proces de lungă durată, concentrându-se pe explorarea profundă a problemelor și pe schimbări semnificative în viața și gândirea clientului și vizează, deseori, schimbări profunde în gândire, emoții și comportamente. O caracteristică deosebit de importantă a psihoterapiei de grup cu femeile victime ale violenței în familie este sprijinul social oferit de grup. În multe cazuri, bărbații abuzivi au căutat să-și izoleze social partenerii de familie și prieteni. Prin urmare, rețelele de sprijin social sunt un factor esențial în a ajuta supraviețuitoarele să se recupereze din relațiile toxice. (Tan, 1995)

Procesul terapeutic în psihodramă se îndepărtează de la tratamentul clasic al individului izolat, la tratamentul individului în contextul unui grup. În situațiile de violență domestică, în care bărbații abuzivi caută să-și izoleze social victimele de familie și prieteni, sprijinul social pe care psihodrama îl oferă poate influența pozitiv sănătatea psihologică și bunăstarea participantelor la sesiunile de grup. (Yiftach, 2021).

Prin intermediul metodelor psihodramei, beneficiarele pot să lucreze cu conflictele nerezolvate și cu traumele din trecut, pot prelucra experiențele traumatiche, obținând o mai bună înțelegere a evenimentelor de viață și pot să găsească modalități prin care să facă față emoțiilor și consecințelor acestor experiențe. Un studiu recent privind utilizarea psihodramei în grupurile de supraviețuitoare ale violenței arată cum metodele psihodramatice pot sprijini femeile în procesul de recuperare și facilitează schimbările în rolul lor de victimă (Bucută, 2018). Psihodrama, în general, și tehnica inversiunii de rol, în mod particular, permite victimelor violenței să-și remodeleze percepțiile asupra propriilor roluri din viață.

Desfășurarea sesiunilor de psihodramă urmează o structură specifică, pentru a ajuta învingătoarele violenței domestice să-și recunoască, să-și înțeleagă și să-și gestioneze traumele, precum și pentru a preveni repetarea comportamentelor agresive în viitor sau potențialul de a deveni propriii lor agresori.

Termenul „agresor intern” în contextul traumei se referă la modul în care o persoană care a trăit o experiență traumatică poate dezvolta gânduri, sentimente și comportamente autodestructive sau autocritice care îi cauzează suferință.

Acest concept subliniază modul în care persoana poate deveni propriul său inamic în urma traumei, dezvoltând comportamente de auto-blamare sau de auto-agresiune.

În prima fază a activității psihodramatice, accentul se pune pe învățarea tehnicilor și a metodelor de psihodramă, cum ar fi inversiunea de rol, oglinda, dublul, jocul de rol, regula catenei și solilocviul. Această etapă are ca obiectiv stabilirea unei fundații solide pentru activitatea ulterioară. Se lucrează pentru a dezvolta coeziunea în grup, pentru a ajuta participantele să se cunoască mai bine și să își exprime gândurile, emoțiile și sentimentele, fie ele pozitive sau negative. În etapele ulterioare, se investighează și se aprofundează relațiile cu familia de origine și cu alte persoane importante din rețeaua lor de suport. Acest lucru se face prin metode precum întâlnirea, genodrama ș.a. Accentul se pune pe conștientizarea consecințelor actelor de violență asupra comportamentului, a atitudinii și a interacțiunilor cu ceilalți. Se explorează conflictele interne și externe pentru a iniția procesul terapeutic și pentru a stimula accesul la resurse interioare și valorificarea lor.

Iată un exemplu de activitate de grup cu rolul de a împuternici participantele și de a-și descoperi resursele interioare.

### **Salutul, aducerea la zi și activarea psihomotorie:**

Consemn 1: *Vă invit să ocupați spațiul scenei, formând un cerc. O să dau drumul unui cronometru și aveți la dispoziție 3 minute pentru a saluta grupul și a le povesti celorlalte participante cum ați fost voi în ultima perioadă. Grupul ascultă, apoi, printr-o postură corporală, încearcă să ghicească cum v-ați simțit. Acum, adevărul vostru.*

Consemn 2: *Fiecare completează propoziția: Acum mă simt...*

### **Activitate în semirealitate:**

Consemn 1: *Vă așezați pe marginea scenei și încercați să vă gândiți la parcursul vostru relațional. Pe o foaie de hârtie, desenați cine ați fost voi în vechea relație, pe o altă foaie cine sunteți voi acum, iar pe o altă foaie cum vă vedeți voi în viitor. Aveți la dispoziție 10 minute.*

Consemn 2: *În echipe de câte două persoane, povestiți kolegei parcursul vostru. Colega ascultă, iar la final, poate să vă facă o oglindă.*

Consemn 3: *În grupul mare, solilocviu: Acum mă simt... și am aflat despre mine că...*

Consemn 4: *În fața voastră au apărut niște pași magici (foi decupate în forma de talpă de pantof). Fiecare poate să aleagă câți pași își dorește pentru a ilustra acele acțiuni pe care le poate face pentru a ajunge în viitor acolo unde își dorește din punct de vedere relațional.*

Consemn 5: *Când terminați, vă întoarceți în grupul mare. Împărtășiți grupului care sunt pașii pe care voi îi faceți spre un viitor mai bun.*

Consemn 6: *Grupul se pune de acord pentru fiecare persoană și îi oferă, ajutându-se de recuzită, o resursă. Îți oferim.... (ex.: curaj, încredere etc). Protagonista amplifică: am primit și acum am (ex.: curaj, încredere etc).*



## Activitate de integrare:

Consemn 1: *Vă plimbați în spațiul scenei în ritmul vostru și vă gândiți care au fost pașii care v-au adus împreună la acest grup. Când întâlniți o colegă, împărtășiți aceste lucruri.*

Consemn 2: *Continuați să vă plimbați, iar când întâlniți o colegă, împărtășiți cu ea un lucru pe care l-ați învățat participând la acest grup.*

Consemn 3: *Vă retrageți pe marginea scenei în cerc și, prin regula catenei, una dintre persoane pășește în centrul cercului. Împărtășiți grupului un lucru pe care îl luați cu voi după încheierea acestor sesiuni: Plec de aici cu... și mulțumesc grupului pentru...*

Consemn 4: *Vă rog găsiți un salut pentru finalul grupului! 3...2...1... Salut!*

## CONCLUZII:

În sesiunile de terapie de grup se utilizează metode, tehnici și strategii rezitoriale variate, pentru a aborda diverse aspecte legate de violența domestică și pentru a sprijini participantele. Aceste tehnici includ solilocviul, jocul de rol, inversiunea de rol, dublul, oglinda, concretizarea, proiecția în viitor, genodrama, scaleta și metafora.

Sesiunile desfășurate sub umbrela Asociației A.L.E.G., furnizor de servicii social acreditate (detalii pe [www.aleg-romania.eu](http://www.aleg-romania.eu)), au arătat că femeile victime ale violenței în familie întâmpină dificultăți în exprimarea gândurilor și a emoțiilor din cauza experiențelor traumatiche din trecut. Aceste experiențe au dus la dezvoltarea de gânduri negative despre lume și viață, la sentimente de neputință, vină și rușine. Cu sprijin și suport afectiv, participantele au învățat că vocea lor contează, că sunt persoane valoroase ca parte din grup și din societate. Astfel, au reușit să identifice resursele personale interne și să facă progrese în procesul de reintegrare socială.

Grupul de sprijin bazat pe metode și tehnici de psihodramă clasică are un impact pozitiv asupra participantelor, ajutându-le să-și dezvolte stima de sine, să-și recâștige încrederea în sine, astfel făcând față mai bine situațiilor dificile din viețile lor.

## BIBLIOGRAFIE

- Bucuta, M. D., Dima, G., and Testoni, I. (2018). "When you thought that there is no one and nothing": the value of psychodrama in working with abused women. *Front. Psychol.* 9:1518? doi: 10.3389/fpsyg.2018.01518
- Coker, A. L., Davis, K. E., Arias, I., Desai, S., Sanderson, M., Brandt, H. M., & Smith, P. H. (2002). Physical and mental health effects of intimate partner violence for men and women. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(4), 260-268.
- Dima, G., & Bucuță, M. (2011). Proiectul Empower: Psihodrama ca metodă de intervenție în lucru cu femeile victime a violenței domestice și exploatării sexuale. *Revista de Psihodramă Clasică*, 3
- Dima, G., & Beldianu, I. F. (2015). *Violența domestică: Intervenția coordonată a echipei multidisciplinare. Manual pentru specialiști.* Editura de Vest, Timișoara.
- Ellsberg, M., & Heise, L. (2005). *Researching Violence Against Women: A Practical Guide for Researchers and Activists.* World Health Organization.
- FRAA, A. p. (2014). *Violența împotriva femeilor: o anchetă la nivelul UE. Rezultatele pe scurt.* Luxemburg: Oficiul pentru Publicații al Uniunii Europene.
- Kim, J., & Gray, K. (2008). Leave or stay? Battered Women's Decision After Intimate Partner Violence. *Journal of Interpersonal Violence*, 23, 1465-1482
- Kipper, D. A., & Ritchie, T. D. (2003). The effectiveness of psychodramatic techniques: A meta-analysis. *Group Dynamics: Theory, Research and Practice*, 7.
- Moreno, J. L., Moreno, Z. T., and Moreno, J. D. (1955). The discovery of the spontaneous man with special emphasis upon the technique of role reversal. *Group Psychother.* 8, 103-129.
- Neamțu, G., & Stan, D. (2005). *Asistență socială: studii și aplicații.* Iași: Polirom.
- Tan, C., Basta, J., Sullivan, C. M., and Davidson, W. S. (1995). The role of social support in the lives of women exiting domestic violence shelters: an experimental study. *J. Interpers. Viol.* 10, 437-451. doi: 10.1177/08862609501000400.
- Walker, L. (1999). *Psychology and Domestic Violence Around the World.* American Psychological Association, 54, 21-29.
- Walker, L. (. (2006). *Battered Woman Syndrome.* New York Academy of Sciences, 1086, 142-157.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2013). *Tratat de psihoterapie de grup.* Editura Trei, București.
- Ron, Y., & Yanai, L. (2021). Empowering Through Psychodrama: A Qualitative Study at Domestic Violence Shelters. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 600335.





## Moșteniri familiale invizibile

# O abordare psihogenealogică în grupul de psihodramă

**Motto:** „Bine, fiule de crai, fii tu Harap-Alb și numele tău să fie destinul tău.”

**Adaptare după** Ion Creangă, „Povestea lui Harap-Alb”.

## Elena Iulia Petcu

Psiholog și psihoterapeut specialist, cu formare în Psihoterapie - Psihodramă Clasică la Asociația Română de Psihodramă Clasică. A absolvit cursul de formare „Desen oniric și psihodramă”, furnizat de Asociația Română de Psihodramă Clasică și Școala de Psihodramă Milano. Este practicant acreditat în Psihogenealogie și Terapie Transgenerațională la Anne Ancelin Schützenberger International School of Transgenerational Therapy și practicant al jocului terapeutic Rădăcini Puternice®, instrumentul metodei Generation-Code® pentru diagnostic și terapie familială transgenerațională. Desfășoară ateliere de psihodramă și desen oniric pe tematica psihogenealogiei și a explorării viselor nocturne. Utilizează, în activitatea psihoterapeutică, psihodrama clasică, desenul oniric și terapia transgenerațională.

**Email:** [elenaiuliapetcu@gmail.com](mailto:elenaiuliapetcu@gmail.com)

Articolul de față își propune să reliefeze importanța abordării psihogenealogice în grupul de psihodramă, în special punerea în lumină a ceea ce preluăm în mod inconștient de la antecesorii noștri, prin basmele și poveștile pe care le auzim în copilărie și prin ceea ce intuim și simțim, dar nu este spus „cu voce tare”, respectiv „moștenirile familiale invizibile” care ne impactează existența, precum și modalități psihodramatice de explorare a acestora.

„Dacă vindeci un individ fără a interveni asupra familiei în ansamblul ei, dacă nu au fost înțelese repetările transgeneraționale, înseamnă că ai obținut doar o îmbunătățire provizorie” susține Anne Ancelin Schützenberger (1919-2018) în „The ancestor syndrome” (1988). Psiholog, psihodramatist și autor a numeroase cărți de specialitate, A.A.Schützenberger a conceptualizat termenul de „psihogenealogie” pe parcursul a 20 de ani. Din numeroase studii de caz, aceasta a observat că elementele ascunse din istoria unei familii pot să treacă asemenea „unui cartof fierbinte” din generație în generație, sub formă de coșmaruri, boli, morți neașteptate sau evenimente care se repetă. Alți autori, precum psihanalistul francez Serge Tisseron în „Secretele de familie” (2011) remarcă importanța basmelor și a poveștilor care se spun în familie, ca vehiculanți neexplicți ai secretelor de familie.

## Explorarea moștenirilor familiale invizibile în grupul de psihodramă

Vom reda în acest articol câteva modalități de lucru cu grupul de psihodramă, pe tematica psihogenealogică.

I. Întâlnirea cu un strămoș

Poate ne întrebăm uneori cum ar fi să ne (mai) întâlnim cu un strămoș, mai apropiat sau mai îndepărtat, sau chiar cu unul pe care nu l-am cunoscut niciodată. Cum ar fi înfățișarea lui? Care ar fi expresia feței? Ce sentimente ne-ar cuprinde în prezența lui? Dacă ne-ar face un dar, ce ne-ar dăruia? Ce moștenire familială invizibilă ne-ar transmite prin obiectul dăruia? Psihodrama și desenul oniric sunt metode psihoterapeutice care oferă posibilitatea unei astfel de întâlniri, în suprarealitate.

Consemnul activității: *Vă imaginați că în fața voastră este un strămoș pe care nu l-ați cunoscut niciodată sau despre care ați auzit foarte puține informații. Vă uitați la el și observați înfățișarea lui (observați îmbrăcămintea, trăsăturile, expresia feței etc.). Vă atrage atenția faptul că strămoșul vostru are un obiect în dar pentru voi. Vizualizați obiectul și primiți-l, dacă simțiți că îl doriți. Deschideți ochii și desenați obiectul pe o coală de hârtie. Dați un titlu imaginii.*



Imagina de mai sus reprezintă obiectele desenate de participanți într-o sesiune de grup. Prin tehnica oglinzii, participanții privesc desenele celorlalți printr-un „tur al galeriei” și oferă perspective noi de „decodificare” a propriilor desene. În inversiune de rol cu obiectele desenate, participanții primesc câte un mesaj de la acesta. Revenind în propriul rol, participanții asociază obiectul desenat și mesajul primit cu ceva din viața lor, această experiență îi poate ajuta să obțină o altă perspectivă în ceea ce privește o dificultate sau temă de viață din prezent.

## Mecanismele schimbării

- Titlul desenului – aduce extragerea esenței;
- Îmbogățirea cutărului de resurse al grupului cu: Noroc, Putere, Claritate, Omidă/ O mie de idei, Timp, Mica cutie de bijuterii, Conștientizare;
- Tehnica oglinzii – aduce perspective inedite desenatorului;
- Prin inversiune de rol cu obiectul – construirea unui rol nou, validarea, obținerea unei perspective mai extinse;
- Mesajele primite îndeamnă la acțiune – „Înainte cu pași mici !”; „Îndrăznește!”; „Ai grijă de inima ta!”; „Rupe-te de trecut, trăiește viața ta!”; „Poruncește și fă, că mai bine îți stă.”; „Prețuiește viața!”; „Oferă!”.

## II. Basmele și poveștile – o perspectivă psihogenealogică

„Spune-mi o poveste !” spune copilul părinților și bunicilor, „Spune-mi ceva despre tine și despre mine!” ar putea adăuga copilul devenit adult. Citite, povestite, auzite, șoptite, interpretate sau intuite de copil, basmele și poveștile au o forță specială în modelarea personalității, a credințelor și a valorilor umane.

Prin intermediul basmelor și al poveștilor, prin multitudinea de situații întâlnite (călătorii, despărțiri, nașterea unui frățior, schimbarea domiciliului, situații periculoase, personaje fantastice, succes, eșec) părinții și bunicii, nonverbal, le comunică copiilor îngrijorările lor secrete, dorințele lor sau chiar sentimente generate de întrebările rămase fără răspuns din partea propriilor părinți. Astfel, în mod simbolic, nișa ecologică a părinților și bunicilor își face simțită prezența în mod „invizibil” în viața copilului, adultul în devenire.

În basme și povești pot fi observate cu ușurință o serie de evenimente, unele dintre acestea reprezintă chiar traume familiale, dar și modalități de relaționare din cadrul familiei, care pot impacta familia și descendenții acesteia. Dintre acestea amintim: excluderea unor persoane/personaje („Sarea în bucate”; „Rățușca cea urâtă”); separarea/pierderea („Puiul”; „Lebedele”; „Bambi”); in Justiția („Cenușăreasa”); morți premature („Fetița cu chibrituri”); secrete de familie („Barbă-Albastră”; „Frumoasa din pădurea adormită”); „afaceri” neterminate („Cetatea lucrurilor neterminate”); parentificarea („Frumoasa și bestia”); triangulația („Cele trei pene”; „Fata babei și fata moșului”), sindromul de aniversare („Prâslea cel voinic și merele de aur”); loialitate familială invizibilă („Tinerete fără bătrânețe și viață fără de moarte”); catastrofe naturale („Vrăjitorul din Oz”).

**Ce ne transmit poveștile de „noapte bună” despre istoria familiei și despre nișa ecologică a părinților și bunicilor? Cine și în ce context le spune? Care sunt poveștile cerute cu insistență de către copil? Cum modelează viața copilului aceste moșteniri familiale invizibile?**





Fig. 2. Recuzită utilizată la workshopul „Poveștile copilăriei – moșteniri familiale invizibile”, desfășurat la Școala de vară, Brașov, 2023

- Grupul de psihodramă este o „scenă” optimă de explorare a acestor întrebări. În continuare, vom reda o modalitate psihodramatică de lucru. Cardurile Dixit și cărțile pentru copii sunt o bună recuzită pentru activitatea de încălzire. În activitatea de încălzire, participanții pot alege carduri Dixit cu imagini care le evocă povești auzite în copilărie și, de asemenea, pot crea un setting emoțional propice pentru următoarea etapă, acțiunea psihodramatică.

**Consemnul activității psihodramatice:** *Alegeți o poveste sau un basm din perioada copilăriei. Care era contextul în care l-ați auzit? Cine îl citea/spunea? Ce vârstă aveți?*

Participanții aleg o vârstă pe care o aveau în acele momente și construiesc o reprezentare simbolică a familiei din acea perioadă. Settingul de lucru poate fi în microspațiu, pe scena mică, cu figurine (atomul familial transgenerațional) sau în macrospațiu, utilizând genodrama ca strategie regizorală.

În următoarea figură este atomul familial transgenerațional, de la vârsta de 6 ani, al unui protagonist. Construirea scenei a fost realizată de către protagonist, cu figurine, în microspațiu, pe o scenă mică. Personajele din scenă sunt persoane importante din familie la vârsta aleasă, iar dispunerea acestora din punct de vedere sociometric aduce informații cu privire la modul în care protagonistul percepe relațiile din familie.



Fig. 3. Atomul familial transgenerațional de la vârsta de 6 ani

Acțiunea psihodramatică cuprinde inversiuni de rol cu personajele din scenă, tematica fiind basmele și poveștile pe care protagonistul le-a auzit în acea perioadă de la unii dintre membrii familiei. Integrarea se realizează prin construirea atomului transgenerațional dorit (ideal).

În macrospațiu se poate utiliza genodrama ca strategie regizorală, o reprezentare a acesteia este redată în figura următoare:



Fig. 4. Genodrama de la vârsta de 6 ani cu antecesorii din partea paternă

Construirea scenei o realizează directorul de psihodramă, personajele fiind persoanele importante pentru protagonist la vârsta de 6 ani, primul scaun fiind al protagonistului, locul de copil. În spatele lui sunt poziționați antecesorii din linia maternă sau paternă (în această scenă este reprezentată latura paternă), antecesorul cel mai îndepărtat fiind poziționat pe scaunul cel mai departe de protagonist. Acțiunea psihodramatică se desfășoară prin inversiuni de rol cu antecesorii, pornind de la cel mai îndepărtat spre cel mai apropiat. Astfel, protagonistul ia contact cu nișa lor ecologică, precum și cu relațiile familiale (știute sau intuite). Integrarea dă posibilitatea protagonistului de a transmite mesaje fiecărui personaj din scenă (protagonistul având vârsta de 6 ani sau vârsta actuală, în funcție de dinamica acțiunii).

## Mecanismele schimbării

- Prin reprezentarea atomului familial de la vârsta la care i se citea/spunea basmul ales, protagonistul intră în contact, într-un mod securizat, cu contextul familial de la acea vârstă.
- Prin transformarea atomului familial în atomul familial dorit (ideal), protagonistului i se oferă o satisfacție simbolică, care îi poate permite să construiască un nou rol, să obțină un nou echilibru și o nouă formă de realitate.
- Genodrama oferă oportunitatea cunoașterii nișei ecologice a antecesorilor, chiar și a celor despre care protagonistul a auzit foarte puține informații.
- Mesajele pe care le transmite protagonistul în inversiune de rol cu antecesorii oferă oportunitatea clarificării modelelor de interacțiune în familie, precum și conștientizarea a ceea ce a „moștenit” de la aceștia.
- Protagonistul interacționează cu personajele din scenă, ceea ce îi poate aduce clarificare, validare, resurse nebănuite, posibilitatea de a-și exprima adevărul subiectiv și de a găsi o cale de transformare și integrare a experienței.

Importanța explorării psihogenealogice o desprindem și din următorul citat din romanul „Cimitirul de plane”, scris de autorul portughez J. Louis Peixoto: „La ora mesei eram cinci: tata, mama, surorile mele și eu. După aceea, sora mea mai mare s-a căsătorit. Apoi tata a murit. Azi, când ne așezăm la masă suntem cinci, mai puțin sora mea mai mare, mai puțin sora mea mai mică, și ea la casa ei, mai puțin tata, mai puțin mama, văduva. Fiecare dintre ei e un loc gol la masa asta la care mănânc singur. Dar vor fi mereu aici. La ora mesei, vom fi întotdeauna cinci. Cât timp unul va fi în viață vom fi întotdeauna cinci.”.

### Bibliografie:

Baim, C., Burmeister, J., Maciel, M. (2007) „Psychodrama: Advances in Theory and Practice”, London, Routledge

Peixoto, L.J. (2010) „Cimitirul de plane”, Editura Polirom, București

Schützenberger, A.A. (1998) „The ancestor syndrome” Reutledge, Taylor& Francis Group, London and New York

Schützenberger, A.A. (2020) „Psihodrama”, Editura Philobia, București

Tisseron, S. (2014) „Secrete de familie”, Editura Philobia, București

Note de curs (2015 -2017) „Desen oniric și psihodramă”, organizat de Asociația Română de Psihodramă Clasică, formator Lucia Moretto

Note de curs (2020-2022) „Psihogenealogie și terapie transgenerațională”, organizat de Anne Ancelin Schützenberger International School of Transgenerational Therapy, formatori Manuela Maciel și Leandra Perotta

## Concluzii și reflecții

Abordarea psihogenealogică invită la :

- Conștientizarea faptului că facem parte dintr-un sistem mai vast decât familia restrânsă;
- Abordarea dificultăților dintr-o perspectivă nouă;
- Observarea modului în care membrii familiei relaționează, cum funcționează sistemul familial, ce strategii de supraviețuire există/ au existat;
- Construirea de roluri noi, adaptative;
- În suprarealitate, participanții au posibilitatea de a transforma experiența, de a găsi o încheiere, de a-și exprima perspectiva și de a primi satisfacție simbolică;
- Găsirea unor resurse valoroase în istoria familiei;
- Conectarea cu contextul de viață al strămoșilor.



# O ABORDARE ECLECTICĂ A TRAUMEI:

## PSIHODRAMA CLASICĂ, DESENUL ONIRIC ȘI TSM

*Claudia Gabriela Mircescu-Bøndergaard*



*Sunt Claudia Gabriela Mircescu-Bøndergaard, psihoterapeut specialist autonom, formator, cu formare în TCC, Psihodramă clasică, Modelul Terapiei în Spirală (TAE), Desen Oniric și certificare MASTER NLP. Articole publicate în domeniul psihologiei: Posibile măști ale lui Luigi Pirandello în Henric al IV-lea, Chipul Decadentismului (2005); Discursul de relație mască-arhetip în Commedia dell'Arte (2008), Personajul Lida Mantovani, o abordare în cheie psihanalitică (2010), Posibile măști ale lui Oscar Wilde în Portretul lui Dorian Gray (2010), The External Person, a "Procustean Bed" of the Inner Person. Notes of Applied Psychoanalysis in Decadence Literature (2013), Personajul Lida Mantovani, o abordare în cheie psihanalitică, (Firenze, 2010).*

**Email:** [psih.claudibondergaard@gmail.com](mailto:psih.claudibondergaard@gmail.com)

### ABSTRACT

Traumele din copilărie ne formează și se înscriu în identitatea noastră, iar atunci când ajungem la vârsta adultă o situație stresantă poate activa experiențe timpurii care au fost de natură traumatică. Totuși, este important să operăm distincția între stres și traumă. În cazul stresului, psihicul muncește ca să găsească soluții, pe când în cazul traumei psihicul este în splitare, este blocat, și lasă deoparte aspecte de realitate pe care nu le poate procesa. În traumă, psihicul se splitează de neputință, de vulnerabilitate fără protecție și de teamă. Drept consecință, post-traumatic, individul se decuplează de la interior și se muzează la exterior.

Există două tipuri de traumă: trauma cu „T” (ce este vizibil și necomentabil) și trauma cu „t”, în cazul traumelor timpurii sau de dezvoltare (neglijență, neîngrijire).

### Cuvinte cheie

traumă, post-traumatic, psihic, splitare, stres, trauma, post-traumatic, psychic, splitting, stress.

În teoria rolului propusă de Moreno, Sinele este suma tuturor rolurilor pe care le jucăm. Spontaneitatea și creativitatea noastră fac posibilă dezvoltarea propriului repertoriu de roluri (deoarece spontaneitatea este văzută ca un răspuns adecvat la o situație nouă sau un răspuns nou și adecvat la un comportament vechi). Atunci când se întâmplă trauma, metodele de supraviețuire luptă, fugi sau îngheață se înscriu atât la nivel neurobiologic, cât și la nivelul rolurilor sociale. Acest lucru inhibă dezvoltarea unor acțiuni spontane și creative. Prin metodele psihodramatice se încearcă schimbarea rolurilor interne și crearea unor noi narative.

traumă - emoție violentă care modifică personalitatea unui individ, sensibilizându-l la alte emoții de același fel, astfel încât acesta nu mai reacționează normal.  
 trauma - violent emotion which modifies one's individuality, making him sensitive to other similar emotions, so that he cannot react in a normal way.  
 post-traumatic - cunoscut sub denumirea de PTSD, sindromul apare după trăirea unor întâmplări și evenimente violente la care a fost supus sau a fost martor.  
 post-traumatic stress disorder - known also as PTSD, appears if a person suffers or is a witness of a violent event.  
 psihic - structură sufletească proprie unui individ.  
 psychic - soul or mind structure of an individual.  
 splitare - disociere, ruptură  
 splitting - to divide something  
 stress - efort, încordare, tensiune neuropsihică.  
 stress - effort, tension, neuropsychic tension.





Pentru a putea avea acces la aceste conținuturi interne, este necesar să fie activat centrul emoțional al creierului (emisfera dreaptă), deoarece în viața de zi cu zi ne aflăm foarte mult în cognitiv. De aceea, la începutul fiecărei psihodrame, ca activitate de încălzire, s-a dovedit a fi foarte util desenul oniric. Această metodă, expresie directă a activității inconștiente, a luat naștere din întâlnirea artei suprarealiste și dadaiste cu psihologia abisală. Astfel, prin intermediul automatismelor, ies la suprafață conținuturile interne în formă simbolică, iese materialul traumatic neprocesat din emisfera dreaptă, trecând în conștient, pentru a fi apoi concretizat în punerea în scenă. Odată scoase la suprafață conținuturile traumatice ale protagonistului, emisfera stângă este activată în timpul solilocviului, această dinamică ajutând protagonistul să le dea un înțeles. Astfel, vechile măști ale traumei pot fi înlocuite de noi roluri.

Modelul Terapiei în Spirală (The Therapeutic Spiral Model) este o ramură a psihodramei clasice, modificată din punct de vedere clinic, special concepută pentru abordarea conținuturilor traumatice.

La începutul fiecărei sesiuni de psihodramă, pentru a se evita re-expunerea la evenimentul traumatic, participanții primesc roluri de resurse. Ulterior, prin această abordare experiențială, se identifică rolurile cristalizate ale traumei (rolurile-mască). Lucrând cu acestea, iau naștere roluri noi, de creștere post-traumatică.

Pornind de la atomul social al lui Moreno, (harta relațiilor interpersonale), Francesca Toscani și Kate Hudgins au creat atomul intern al rolurilor (Atomul Rolurilor Intrapsihice ale Supraviețuitorului Traumei (TSIRA)), re-organizând astfel psihodrama clasică. Atomul Rolurilor Interne ale Supraviețuitorului Traumei (TSIRA) este structurat în trei etape. Prima etapă este cea a rolurilor prescriptive (eul observator, resurse intrapsihice, interpersonale și transpersonale; dublul de conținere, dublul de corp și managerul defenselor), cea de-a doua etapă este cea a Triunghiului Traumei marca TSM (victima, agresorul și autoritatea care abandonează) iar ultima este cea de transformare și de creștere post-traumatică (copilul care doarme și se trezește (Sleeping-Awakening Child), managerul defenselor sănătoase, diferite roluri îndeajuns de bune (Good-Enough roles), autoritatea potrivită și autoritatea finală). Scopul rolurilor prescriptive este acela de a scădea intensitatea funcției afective și de a o crește pe cea cognitivă, pentru a preveni retraumatizarea și pentru a ține clientul în zona de toleranță. Astfel, eul observator (Observing Ego) are funcția de a observa cu neutralitate, fără critică, rușine sau vinovăție. Este un rol foarte important în lucrul cu conținuturi traumatice, deoarece ține protagonistul în zona de toleranță și îi oferă distanțarea emoțională necesară în cazul în care acesta este copleșit de emoții puternice. Resursele (intrapsihice-roluri prezente deja în individ, precum curajul, optimismul etc., interpersonale-rolurile care consolidează atașamentul și se referă la persoanele sau ființele care oferă sprijin în procesul de vindecare și transpersonale - acele roluri esențiale pentru confruntarea rolurilor traumatice, roluri dincolo de om) au funcția de regenerare a spontaneității și creativității pierdute, iar dublul de conținere, dublul de corp și managerul defenselor au funcția de conținere.

În Triunghiul Traumei în abordare TSM, victima are funcția de a comunica trauma, agresorul de a ține trauma în afara conștiinței, iar autoritatea care abandonează pe aceea de a arăta ce a lipsit în momentul traumei.

În ultima etapă, cea de transformare și de creștere post-traumatică, Copilul care doarme și se trezește (Sleeping-Awakening Child) are funcția de agent de schimbare, Managerul defenselor sănătoase are funcția de autonomie, diferitele roluri îndeajuns-de-bune (Good-Enough roles) au funcția de corecție, iar autoritatea potrivită și autoritatea finală o au pe cea de integrare.

Ca o consecință a traumatizării, individul conștientizează că este periculos să îți exprimi emoțiile și, de aceea, el se disociază și le ține în afara conștientizării. Mai târziu, când în urma unui trigger, acestea pot irupe în conștient, individul nu mai are posibilitatea de a se autoregla. Astfel, scopul celor trei roluri de conținere ale TSIRA (Dublul de Conținere (CD), Dublul de Corp (BD), și Managerul Defenselor (MD)) este acela de ține protagoniștii în zona de toleranță, dozându-le emoțiile astfel încât să nu fie copleșiți de ele.

Dublul de conținere integrează terapia cognitiv-comportamentală, neurobiologia, teoria atașamentului, și psihodrama clasică modificată din punct de vedere clinic, așa cum Kate Hudgins afirmă: „În grupul nostru Therapeutic Spiral Surviving Spirits, am observat că mulți protagoniști care au lucrat cu conținut traumatic (...) nu își puteau aminti părți din psihodramele lor atunci când exprimau emoții intense — deseori cu ajutorul dublului clasic și al lucrului cu bataka. De fapt, protagoniștii se disociaseră în timpul punerii în scenă a acestor amintiri traumatice, exprimând emoții intense. Din perspectivă clinică, am decis că este necesar să modificăm dublul, astfel încât să aducă sprijin, susținere, ancorare în aici și acum, cogniție și curiozitate în rol, decât să se axeze pe exprimarea inconștientului și a afectelor disociate. De fapt, protagoniștii care au lucrat cu dublul de conținere au putut să își amintească părți din psihodramele lor, lucruri inaccesibile în psihodramele clasice inițiale, atunci când emoțiile disociate erau exprimate fără conștientizare spontană.”

---

Hudgins, M. K. & Toscani, M. F. (Eds.) (2013). Healing world trauma with the therapeutic spiral model: Stories from the front-lines. London, UK: Jessica Kingsley.

Burden, K. & Ciotola, L. (2002). The body double: An advanced clinical action intervention module in the therapeutic spiral model to treat trauma. [www.vsjournals.de/pdf/bodyoffener-beitrag-032007.pdf](http://www.vsjournals.de/pdf/bodyoffener-beitrag-032007.pdf). Accessed on September 2016.

Carnabucci, K., & Ciotola, L. (2013). Healing eating disorders with psychodrama and other action methods: Beyond the silence and the fury. London, UK: Jessica Kingsley.

Hudgins, M. K. & Toscani, M. F. (Eds.) (2013). Healing world trauma with the therapeutic spiral model: Stories from the front-lines. London, UK: Jessica Kingsley.

Toscani, M. F., & Hudgins, M. K. (1993). The containing double. Unpublished manuscript. Madison, WI: Center for Experiential Psychotherapy.

Hug, E. (2013). A neuroscience perspective on trauma and action methods. In K.Hudgins & F. Toscani (Eds.), Healing world trauma with the Therapeutic Spiral Model: Stories from the frontlines (p. 111). London: Jessica Kingsley.

Detaliez două exemple de lucru de psihodramă clasică și elemente TSM.

### **Exemplul 1 – Activitate de încălzire a grupului (psihodramă în online)**

În această activitate mi-am propus să identific și să activez resursele personale și de grup în vederea pregătirii lucrului cu situațiile traumatice.

#### **Activitate 1:**

**Obiectiv:** Alegerea unui rol care te privește cu neutralitate și fără critică. În acest fel, schimbarea este posibilă. Observatorul necritic ține participanții în aici și acum. Astfel pot fi spontani, pot observa, în termeni morenieni, ce răspuns nou pot găsi la un pattern vechi de traumă sau ce răspuns adecvat pot găsi la o situație nouă.

#### **Consemn 1**

**D:** *Bună seara! Vă rog să vă uitați în jur, în camera voastră, și să alegeți un obiect care credeți că vă poate ajuta să vă priviți fără critică și cu neutralitate. L-a găsit toată lumea? O., vom porni de la tine, și te voi ruga să alegi o persoană din grup căreia să îi împărtășești motivul alegerii. De exemplu, „eu am ales capsatorul acesta pentru că este mereu aproape de mine, aici, pe birou, unde lucrez, și mă vede în toate ipostazele.”*

**O:** *Eu am ales acest unicorn din lemn pentru că e pe biroul meu și este neutru, împietrit în magia lui, stă acolo și mă vede în toate ipostazele din zi și nu mă judecă.*

#### **Consemn 2**

**D:** *Ok! O să vă rog să țineți obiectul ales la îndemână, astfel încât să îl puteți privi oricând veți avea nevoie.*

#### **Activitate 2**

**Obiectiv:** Exercițiul de respirație, prin care se conectează cele două emisfere: cea stânga (verbală, analitică și ordonată) care controlează funcțiile părții drepte a corpului, și cea dreaptă (mai vizuală și intuitivă), care controlează partea stângă a corpului. Așadar, folosind nara stângă, participanții activează emisfera dreaptă a creierului (cea responsabilă de spontaneitate și creativitate), iar atunci când respiră cu cea dreaptă vor activa emisfera stângă, activând astfel centrul autonom de vindecare.

#### **Consemn 3.**

**D:** *Acum am să vă propun un exercițiu de respirație. Apăsați nara dreaptă și respirați prin cea stângă. Inspirați lent și profund pe nara liberă și expirați pe gură. Inspirați lent și profund pe nara liberă și expirați pe gură. Inspirați... expirați... Acum astupați nara stângă și respirați pe cea dreaptă. Inspirați lent și profund, de câteva ori, pe nara liberă și expirați pe gură.*

#### **Activitate 3**

**Obiectiv:** Intrarea în contact cu 3 tipuri de resurse: intrapsihice, interpersonale și transpersonale.

##### **a. Resurse intrapsihice.**

**D:** *Închideți ochii și conștientizați-vă corpul! Încercați să îl simțiți și să identificați care este superputerea voastră, cea care vine din voi. Când ați identificat-o, faceți un semn. Începând de la tine, O., te rog să spui despre ce este vorba și să o reprezinti printr-o sculptură a corpului.*

**O:** *Super puterea mea este ambiția. (Arată și postura) (...)*

##### **b. Resurse interpersonale.**

**D:** *Acum am să vă rog să vă uitați la colegi și să le observați. Ce resursă vedeți?*

**D:** *Toată lumea a identificat-o? De îndată ce ați identificat-o, numiți persoana respectivă... și vă spun cum o să continuați. O. pentru că tu ai început, vei spune așa...: „X, văd în tine resursa YY... și așa vrea și eu să iau un pic.” Aceasta este formula magică.*

**O:** *P., văd în tine voința de a depăși obstacole și așa vrea și eu să iau puțin. (...)*

##### **c. Resurse transpersonale.**

**D:** *Închideți ochii, să vă simțiți corpul, să intrați în contact cu el... și să identificați unde anume în corpul vostru simțiți cum licăre viața, creativitatea... Inspirați lent, profund, pe nas și expirați pe gură. Inspirați lumină, creativitate, liniște... și expirați stres, tensiune, încordare... Inspirați... expirați... inspirați... expirați... Identificați în care parte a corpului simțiți vitalitatea și creativitatea și puneți mâna acolo. O. mâna o țineți pe acea zonă din corp unde ați identificat vitalitatea și creativitatea și cealaltă mână am să vă rog să o puneți pe mouse și să vă demuțiți... să aveți microfoanele active... și țineți cealaltă mână acolo, pe acea parte a corpului... a identificat toată lumea acea parte din corp? Țineți mâna acolo iar la semnalul meu veți scoate un sunet. 1...2...3... și! Repetăm. Țineți mâna pe acea parte a corpului și când spun „și!” dați drumul unui sunet în cor ! 1...2...3... și!*

**D:** *Acum ridicați mâinile spre cer, să spiralați energia divină și să o aduceți în acea parte a corpului unde ați simțit inițial vitalitatea și creativitatea.*

**D:** *Alegeți o emoție pe care ați simțit-o în timpul activității și concretizați-o printr-un cuvânt. Dacă e necesar, și printr-un mic solilocviu. O.!*

**O:** *Eu am identificat relaxare și mi-am identificat inima. (...)*

#### **Activitate 6. Integrarea Eului Observator (Observing Ego)**

Lucrând în perechi, fiecare a făcut inversiune de rol cu Eul Observator (OE), pentru a se ancora într-o stare lipsită de critică, dând un mesaj de conținere dintr-un loc unde nu există rușine și nici vinovăție. În această activitate de final, prin inversiunea de rol cu Eul Observator, s-a făcut integrarea prin decentrare perceptivă, în acest fel restabilindu-se echilibrul dintre gândire și simțire.

## Consemn 1.

**D:** Acum veți face echipă cu persoana din grup căreia i-ați împărtășit la începutul activității de azi motivul alegerii obiectului care vă poate privi fără critică, cu neutralitate. Veți face inversiune de rol cu obiectul ales iar colega devine astfel alter ego-ul vostru.

De exemplu, eu fac inversiune de rol cu capsatorul și tu, O., devii eu. Și, capsator fiind, spun: „Astăzi eu am stat lângă tine, D., și am văzut ce ai desenat, și am ascultat lucrurile pe care le-ai spus, și de la mine s-a văzut .... ” Apoi se face reinversiune și tu, O., o să devii capsatorul acesta iar eu redevin eu însămi și voi ține capsatorul în mână, în timp ce tu vei repeta mesajul capsatorului.

**D:** Tu, O., ai făcut echipa cu P. O., îți iei creionul pe care l-ai pus în păr, îl ții în mână, și vei face inversiune de rol cu el. P. devine O. Tu, O., ții creionul în mână și spui: „Azi am stat lângă tine, O., și am văzut ce ai desenat, și am ascultat lucrurile pe care le-ai spus, și de la mine s-a văzut că...”.

**O. în inversiune de rol cu OE:** O., astăzi iar m-ai luat în mână și ai analizat și ai feliat. Te-am văzut, te-am urmărit, am stat lângă tine și de la mine s-a văzut dorința ta de relaxare și de pozitivare.

**D:** O să te rog să te scuturi de rol, redevii O., ții creionul în mână, dacă vrei poți închide ochii, și te rog să ascuți un mesaj.

**P. în inversiune de rol cu OE -ul lui O.:** O., am stat și te-am privit astăzi, am fost foarte atent la ceea ce ai desenat și ai creat, și ai compartimentat, și am văzut dorința ta de relaxare și de pozitivare.

**D:** Mulțumesc. Vă scuturați de rol. P., tu ai ales-o pe X. Care a fost obiectul pe care l-ai ales tu?

**P:** (...)

## Consemn 2.

**D:** Pornind de la tine, O., exprimați printr-un singur cuvânt starea voastră de moment! [...]

Vă mulțumesc, psihodrama a luat sfârșit!

# Roluri interne – Roluri externe

Trauma este o rană severă de ordin fizic, sexual, emoțional care distorsionează abilitatea de a avea încredere în oameni și în modul în care individul privește viața. Amintirile traumatice (gânduri, imagini, emoții și senzații corporale) se află înscrise în mintea și în corpul individului sub formă de roluri-măști cristalizate. Amigdala (componentă a sistemului nostru limbic, cu roluri importante în emoție și comportament, are scopul de a procesa frica) nu are noțiunea timpului, deoarece ea este orientată către supraviețuire. De aceea, atunci când este declanșat, individul are senzația că evenimentul traumatic original se întâmplă în aici și acum.

În urma traumei apar și mecanismele de apărare, cele de bază fiind negarea și evitarea. Când individul încearcă să elimine haosul intern prin evitare sau negare, emoțiile copleșitoare precum frica, furia, neputința și rușinea, în loc să fie ascultate, înțelese și calmate, sunt reprimate. Consecința este că ele vor apărea sub forma de flashback-uri, atacuri de panică, depresie, dificultăți în a relaționa sau boli cronice.

În psihodramă, interpretând roluri la nivel fizic, emoțional și cognitiv, protagonistul descoperă strategii noi, învață să acorde atenție tuturor rolurilor interne fără să se simtă copleșit. Învață că simptomele sunt o modalitate prin care părțile interne încearcă să comunice ceva și că, inițial, aceste roluri cristalizate au fost mecanisme de supraviețuire care au încercat să îl ajute și că aceste părți supraviețuitoare sunt, de fapt, o oglindă-mască a părților traumatizate. Prin psihodramă, protagonistul ajunge să înțeleagă că aceste roluri sunt doar părți interne ale individului, nu individul în întregime, învață să li se adreseze, să le asculte, să le înțeleagă, ca mai apoi să le integreze, să le reazeze într-o formă mai armonioasă.

## Exemplu - Atomul rolurilor externe și interne

Atomul rolurilor se referă la „rolurile” pe care le jucăm în legătură cu persoanele, animalele, locurile etc. din viața noastră, care sunt importante pentru noi, la care suntem conectați sau care au un impact asupra vieții noastre. Această activitate oferă posibilitatea de a vedea dacă există discrepanță între rolurile externe și cele interne. În caz de incongruență, se poate emite ipoteza că acest clivaj a fost produs de o zonă traumatizată.

### Consemn 1

**D:** O să vă rog să luați o foaie și ceva de scris și să desenați un cerc mare. Când ați terminat de desenat, faceți un semn.

**D:** În mijlocul cercului mare mai desenați încă unul dar micuț, și în centrul lui vă veți scrie numele. Cam așa. (exemplific, desenând pe o foaie modelul de urmat). Pornind de la voi, împărțiți acest cerc în felii, astfel încât să arate ca o pizza feliată. Ideea este că veți face tot atâtea felii câte roluri identificați în viața voastră. Dacă, de exemplu, pe această felie eu scriu „fiică iubitoare”, acesta este rolul meu, iar aici sus o să scriu „tata” sau „mama”. Vă identificați rolurile, le scrieți, iar ele să fie urmate de un adjectiv, cum ar fi „fiică iubitoare”. Aveți 10 minute.

Consemn 2.

D: *Acum luați o a doua foaie și desenați o a doua pizza, identică cu prima. Dacă pe prima foaie v-ați ocupat de rolurile voastre sociale, exterioare, aici vă invit să vă opriți asupra părții lor ascunse. Cum simțiți voi aceste roluri la interior? Dacă, de pildă, la exterior eu fac tot posibilul să fiu o fiică iubitoare și atentă, poate că la interior, câteodată, simt că sunt mai mult o fiică critică și cu resentimente etc. Aveți 10 minute.*

Dacă se identifică incongruență între rol și contrarol, acesta este un indiciu că ar fi de investigat sentimentele neexprimate ale protagonistului. Este un exercițiu cu funcție de dublu, care stimulează expresivitatea și funcția introspectivă pentru a se vedea ce se mai află dincolo de partea vizibilă a acestor roluri.

D: *Uitați-vă la rolurile pe care le-ați scris pe ambele foi și vedeți ce anume vă atrage atenția, ce sentimente aveți când le priviți? Ce gânduri se nasc în mintea voastră?*

### **Activitate 5.**

*Aici am accesat Eul Observator și, prin distribuirea colegilor în camerele de Zoom, le-am dat ocazia să facă un solilocviu. Astfel a fost activat mecanismul dublului introspectiv.*

D: *Am să vă împart în grupuri de câte 2 sau 3, veți merge în camere separate și veți împărtăși ce ați observat. Aveți 10 minute la dispoziție iar când vă întoarceți în grupul mare veți împărtăși emoția predominantă.*

Consemn 3. Aceasta este partea de schimbare.

D: *Uitați-vă la cele două desene și vedeți ce ați vrea să schimbați? Ați vrea să îndepărtați ceva? Să apropiați ceva? Să diminueți ori să mariți ceva? Refaceți, luând o a 3-a foaie și creând acea pizza, așa cum v-ați dori să arate pentru voi. Aveți 10 minute. Iar când terminați, faceți un semn.*

D: *Începând de la tine, P., arată foaia și spune în două cuvinte ce ai schimbat! [...]*

Fiecare etapă din procesul psihodramatic corespunde unei treceri de la o stare de aparent echilibru la una de haos: se identifică măștile traumei, se destructurează și se restructurează în noi roluri deoarece, pentru a putea declanșa schimbări în sistemul psihic, acesta trebuie să se apropie de starea de haos pentru ca, ulterior, prin integrare, să se formeze un nou echilibru.

Lucrând psihodramatic cu părțile Sinelui, cu rolurile interne, protagonistul poate vedea modul în care, ca urmare a traumei, a internalizat aceste roluri rigide și felul în care măștile traumei sunt prezente în relațiile lui actuale. Odată concretizat patternul în care este blocat, el are un sentiment de ușurare, deoarece devine încrezător atunci când realizează că poate sparge un pattern al unei energii repetitive și toxice. Drept rezultat, protagonistul dezvoltă noi roluri spontane și creative.

Psihodrama este o metodă psihoterapeutică ce însoțește protagonistul în realitatea sa internă, îl ajută să o poată descrie și să lucreze cu ceea ce descoperă în sine. Prin acțiunea dramatică, directorul de psihodramă scoate la suprafață situații de mult îngropate și creează oportunitatea ca protagonistul să facă și să spună în aici și acum ceea ce nu s-a putut face și spune în acolo și atunci, când era prea periculos. Ulterior, îl ajută să remodeleze structura amintirii care a ajuns la nivel conștient, să o corecteze, să o aducă la forma dorită și să restituie deținătorului de drept suferința internalizată. Astfel, individul are acces la noi tipuri de învățare pentru comportamentele încărcate emoțional, recâștigându-și autonomia și puterea.

### **BIBLIOGRAFIE**

Hudgins, M. K. (2007). Clinical foundations of the Therapeutic Spiral Model: Theoretical orientations and principles of change. In C. Baim, J. Burmeister, & M. Maciel (Eds.), *Psychodrama: Advances in theory and practice* (pp. XX-XX). London: Routledge.

Hudgins, M. K. & Toscani, M. F. (Eds.) (2013). *Healing world trauma with the therapeutic spiral model: Stories from the front-lines*. London, UK: Jessica Kingsley.

Hug, E. (2013). A neuroscience perspective on trauma and action methods. In K. Hudgins & F. Toscani (Eds.), *Healing world trauma with the Therapeutic Spiral Model: Stories from the frontlines*, London

Hudgins, M. K. (2015). *Spiral healing: A thread of energy and connection across cultures*. In S. L. Brooke & C. E. Myers (Eds.), *Therapists creating a cultural tapestry: Using the creative therapies across cultures*, Springfield, IL: Charles C Thomas.

Matteo Mossio. Closure, causal. W. Dubitzky, O. Wolkenhauer, K.-H. Cho, H. Yokota. *Encyclopedia of Systems Biology*, Springer, 2013.

Moreno, J.L. (1921) *Words of the Father*. Beacon, NY: Beacon House Press.

Moreno, J. L. 1972. The Religion of God-Father. In P. E. Johnson (Ed.), *Healer of the Mind: A Psychiatric Search for Faith*. Nashville, TN: Abingdon Press, pp. 197-215.

Moreno, J.L. (1973) *Theatre of Spontaneity*, New York, NY: Beacon House Press.

Moretto Lucia, Il simbolo sulla scena psicodrammatica, Rivista A.I.Psi.M. 2015- PSICODRAMMA OLISTICO

Moretto Lucia, Desenul oniric Relații de iubire, de la lumea internă la scena psihodramatică, Revista română de psihodramă nr. 5 / 2016, A.R.Psi.C.

Moretto Lucia, Psicodramma tra arte e scienza, Rivista A.Psi.M. 2018

Toscani, M. F., & Hudgins, M. K. (1993). The containing double. Unpublished manuscript. Madison, WI: Center for Experiential Psychotherapy.

Toscani, M. F., & Hudgins, M. K. (1995). The trauma survivor's intrapsychic role atom. Workshop Handout. Madison, WI: The Center for Experiential Learning.

<https://en.wiktionary.org/wiki/symbol>



# PSIHODRAMA ȘI SINGURĂTATEA



*Sunt Daniela Damian, psihoterapeut specialist în terapie de familie, psihoterapeut autonom analiză tranzacțională, mediere de familie, psihogenealogie, psihodramă. Practic în privat psihoterapie în București din 2009. Susțin grupuri despre singurătate din 2016.*

*Email: [dmndaniela@gmail.com](mailto:dmndaniela@gmail.com)*

## Rezumat

Acest articol explorează psihodrama ca o intervenție pentru a lucra cu singurătatea.

Prin metoda psihodramei putem avea o nouă perspectivă despre noi înșine și despre ceilalți. Ceea ce îmi propun este să ofer noi perspective asupra singurătății, pentru că este o experiență comună pe care o avem cu toții în viață.

Psihodrama poate fi o modalitate eficientă de a explora singurătatea și de a dezvolta conexiuni sociale într-un mediu terapeutic sigur și susținător. Prin psihodramă putem experimenta, înțelege și integra problema singurătății în viața noastră și putem câștiga o nouă perspectivă asupra singurătății.

În cadrul psihodramei, participanții pot să își examineze relațiile interpersonale, să exploreze experiențele din trecut care au contribuit la sentimentul de singurătate și să identifice resursele interne și externe pentru a face față acestor sentimente. De asemenea, prin intermediul reprezentărilor scenice și al interacțiunilor cu ceilalți membri ai grupului terapeutic, individul poate să își dezvolte abilitățile sociale și să învețe modalități noi de a construi și menține relații sănătoase.

Psihodrama ne oferă, de asemenea, un cadru sigur și susținător pentru a experimenta conexiunea și apartenența în cadrul grupului terapeutic, oferind astfel un antidot eficient pentru singurătate.

## Cuvinte cheie

#singurătate #psihodrama #terapiedefamilie #cunoastere #relatii #conexiuni sociale #solitudine

Singurătatea este o experiență complexă: se referă la un sentiment subiectiv neplăcut care decurge dintr-o nepotrivire între nivelul dorit de relații sociale semnificative al unei persoane și ceea ce percepe că are, de fapt. Singurătatea este nedeclarată, ascunsă și comună. Noi, oamenii, interpretăm singurătatea în mod diferit, în funcție de vârstă, personalitate, nivelul de dependență și stilul de viață.

Singurătatea este un răspuns la diverse nevoi, circumstanțe și situații și, ca atare, o împărțim în mai multe tipuri de singurătate. Diferiți autori au descris singurătatea ca fiind cronică, situațională, tranzitorie, culturală, socială, interpersonală, emoțională, existențială, dezolantă, reactivă, patologică și psihologică. (Ami Rokach, 2013).

În termeni evolutivi, singurătatea a servit ca un mecanism de promovare a proximității care ar fi putut îmbunătăți supraviețuirea, alertând animalul sau persoana că este departe de grup și, prin urmare, mai susceptibilă de a fi rănită de prădători. După cum vedem adesea în filmele National Geographic, căprioara care rămâne în urmă este o țintă principală pentru următoarea masă a leului. Mai simplu: deconectarea devine amenințătoare pentru viață, deoarece oamenii timpurii au fost puternic dezavantajați atunci când au fost izolați de tribul lor. Acest lucru a făcut ca singurătatea să evolueze ca un semn de avertizare; un apel la acțiune pentru a te reconecta și astfel a supraviețui. Pe scurt avem nevoie să aparținem.

Robert Weiss (1973), care este cel mai larg creditat cu stimularea cercetării empirice asupra singurătății, a descris două tipuri de singurătate: emoțională și socială. Singurătatea emoțională apare atunci când cineva nu are un partener intim și are ca rezultat sentimente de anxietate și de izolare, în timp ce singurătatea socială rezultă dintr-o rețea de sprijin social inadecvată sau nesatisfăcătoare și dintr-un sentiment sporit de plictiseală și lipsă de scop.

În cultura noastră, în general, avem tendința de a nega singurătatea, care este probabil responsabilă pentru multe dintre gândurile, sentimentele și comportamentele noastre. Oamenii par să se simtă rușinați atunci când recunosc singurătatea, care este stigmatizată social și este văzută ca o slăbiciune în cultura noastră. Ca atare, se crede că singurătatea nu ar trebui să afecteze oamenii normali, sănătoși și puternici. În ciuda negării noastre de singurătate, aceasta este dovedită peste tot și face parte din viața noastră. Fiecare dintre noi este capabil să simtă singurătatea. (Cacioppo, 2010)

Singurătatea are o istorie. Istoria emoțiilor este un subiect istoric relativ nou, iar dintre emoțiile studiate până acum de istorici, singurătatea a lipsit. Omul a suferit întotdeauna de durerea singurătății și se adresează veșnic acesteia încercând să scape de ea. În cartea sa, Ami Rokach a remarcat că singurătatea are o istorie lungă în spate și că singurătatea face parte dintotdeauna din cultura noastră și din condiția umană. Tot el ne spune în cartea sa cum și unde întâlnim singurătatea în biblie, în filozofie și în literatură.

În cea mai mare parte a istoriei omenirii, oamenii au trăit și au murit într-o singură comunitate și, prin urmare, au făcut parte dintr-un grup mai mare, căruia îi aparțineau. În contrast, societatea de astăzi este formată din oameni în mișcare: mutarea din orașe, pentru a obține un spațiu verde și un aer mai puțin poluat; mutarea în orașe pentru a evita conducerea pe distanțe lungi; mutarea din motive de angajare, sănătate sau din motive financiare; pur și simplu, mutarea în căutarea unui loc mai bun. Cultura noastră occidentală pare să mărească înstrăinarea și separarea pe care omul le simte, în timp ce, în același timp, tânjim să aparținem, să fim necesari și iubiți. Din acest motiv, comunicarea electronică poate chiar crește sentimentele de singurătate. Singurătatea poate afecta negativ funcționarea fizică, emoțională și psihosocială a cuiva (Cacioppo et al., 2015).

Acest articol explorează psihodrama ca o intervenție pentru a lucra cu singurătatea. Prin metoda psihodramei, putem avea o nouă perspectivă despre noi înșine și despre ceilalți. Ceea ce îmi propun este să ofer noi perspective asupra singurătății, pentru că este o experiență comună. Psihodrama poate fi o modalitate eficientă de a explora și dezvolta conexiuni sociale într-un mediu terapeutic sigur și susținător. Prin intermediul psihodramei, participanții pot să și exerseze abilitățile de comunicare, de empatie și de relaționare prin intermediul jocurilor de rol și al reprezentărilor scenice. Aceste exerciții permit persoanelor să-și exploreze și să-și exprime emoțiile, să-i înțeleagă mai bine pe ceilalți și să își dezvolte relațiile interpersonale.

În grupurile de lucru pe care le conduc, încă de la început participanții spun că descoperă ca nu sunt singurii care se confruntă cu singurătatea. De asemenea, psihodrama oferă un cadru în care participanții pot să își descopere și să își definească rolurile sociale, să experimenteze diferite

perspective asupra singurătății și să învețe să se adapteze la diverse situații sociale. Putem experimenta singurătatea la birou, acasă, în grupul de prieteni, în familie, în relația de cuplu etc.

De exemplu, de curând, în grupul de lucru o participantă a fost aleasă ca protagonist a pus în scenă o problemă legată de singurătate, pe care a numit-o **frica de singurătate**. Împreună am explorat această problemă. În această psihodramă, clienta a reușit să identifice mai multe tipuri de singurătate: cea socială, de familie sau romantică. Prin tehnica jocului de rol, clienta s-a identificat (simțindu-se mai aproape) cu singurătatea romantică, adică lipsită de un partener de viață. Aici, este important de observat că deja problema singurătății nu mai este identificată ca fiind „una”. Descoperim că aceasta are mai multe dimensiuni. Mai mult, prin concretizare, protagonista a experimentat și a înțeles trăirile mai profunde legate de singurătate, a reușit să vorbească despre sine și despre singurătate fără a mai generaliza, ca mecanism defensiv. Ceea ce protagonista a descoperit este că această singurătate pe care o experimenta este și o singurătate tranzitorie, adică care vine și pleacă. Este vorba despre sentimentele ocazionale de singurătate, resimțite de toți și care durează câteva minute, ore sau zile.

Prin psihodramă putem experimenta, înțelege și integra problema singurătății în viața noastră și putem câștiga o nouă perspectivă asupra singurătății. Prin colaborarea în cadrul grupului terapeutic, persoanele pot să-și ofere sprijin și să simtă că fac parte dintr-o comunitate, ceea ce poate contribui la reducerea sentimentului de singurătate și la creșterea sentimentului de apartenență. În concluzie, psihodrama oferă un mediu propice pentru explorarea și dezvoltarea conexiunilor sociale, contribuind la îmbunătățirea relațiilor interpersonale și la creșterea stimei de sine. Cu tehnicile psihodramei, cum ar fi încălzirea, oglinda, dublarea și inversarea rolurilor, putem autodezvălui stările noastre de spirit actuale și putem explora în siguranță dimensiunile singurătății.

Tehnicile lui J. L. Moreno ne pot arăta cum, prin utilizarea sociodramei, poate începe procesul de schimbare a modului în care societatea gândește singurătatea. Angajamentul activ cu roluri ne permite să ne modelăm identitatea și să privim dintr-o altă perspectivă; ne ajută să avem un sentiment de apartenență și conexiune, precum și să descoperim, poate, un sentiment de a avea sens sau scop. Explorarea singurătății, prin sociodramă, ne poate da putere astfel încât noi să ajungem la alții pentru a ne conecta, deschizând posibilitatea experienței.

Anxietatea de singurătate nu este adevărata singurătate, ci teama pe care oamenii o au de a fi singuri, este frica de care încercăm, poate, cu toții să scapăm. În dicționar singurătatea se referă la situația în care nu este nimeni în preajmă. Totuși, conceptul de singurătate folosit în domeniul psihodramei și al psihoterapiei este incapacitatea unei persoane de a simți sentimentele de atașament, apropiere și apartenență la oricine.

Conform lui Genctan (1994) există diferite tipuri de singurătate, cum ar fi:

- 1) Oamenii care trăiesc singuri se pot simți singuri.
- 2) El/ea poate deveni singur prin înstrăinarea grupului său din comunitate.
- 3) Singurătatea poate apărea din cauza excluderii de către mediu.
- 4) O persoană poate deveni singură prin propria alegere, minimizând relațiile sale cu mediul înconjurător.
- 5) Adevărata singurătate; sentimentul de a fi nerecunoscut și singur.
- 6) Singurătatea temporară.

Psihodrama este foarte eficientă pentru a explora abilitățile sociale de a interacționa și de a comunica cu ceilalți, iar scopul psihodramei este de a ajuta o persoană să fie mai constructivă, spontană, să fie mai împlinită și să aibă puterea de a proiecta viața așa cum își dorește ea să fie.

## Concluzie

Singurătatea ne poate afecta puternic. Psihodrama este o metodă eficientă pentru a înțelege dimensiunile singurătății și pentru a depăși perioadele de singurătate. Psihodrama este o formă de psihoterapie în care explorăm și în care putem rezolva problemele prin intermediul reprezentărilor scenice și al jocului de rol. Singurătatea poate fi un subiect comun în psihodramă, deoarece permite persoanei să exploreze și să înțeleagă mai profund sentimentele de izolare și de neînțelegere. Prin intermediul psihodramei, putem să ne exprimăm emoțiile și să găsim modalități de a face față singurătății prin conexiune și comunicare autentică cu alții, și putem înțelege și transforma singurătatea în solitudine.

În cadrul psihodramei, participanții pot să își examineze relațiile interpersonale, să exploreze experiențele din trecut care au contribuit la sentimentul de singurătate și să identifice resursele interne și externe pentru a face față acestor sentimente. De asemenea, prin intermediul reprezentărilor scenice și al interacțiunilor cu ceilalți membri ai grupului terapeutic, individul poate să își dezvolte abilitățile sociale și să învețe modalități noi de a construi și menține relații sănătoase.

Psihodrama ne oferă, de asemenea, un cadru sigur și susținător pentru a experimenta conexiunea și apartenența în cadrul grupului terapeutic, oferind astfel un antidot eficient pentru singurătate. Așa cum am menționat la început, prin exemplele din studioul de psihodramă, prin intermediul acestei psihoterapii, o persoană poate să descopere că nu este singură în confruntarea cu singurătatea și că există resurse și sprijin disponibile pentru a depăși această stare emoțională dificilă. Prin intermediul psihodramei, singurătatea poate fi înțeleasă și explorată într-un mod profund și conștient.

## Bibliografie

1. Loneliness, Creativity & Love - Clark E. Moustakas
2. Loneliness, Clark E. Moustakas
3. The Psychological Journey To and From Loneliness, Development, Causes, and Effects of Social and Emotional Isolation, Ami Rokach
4. Loneliness Updated: Recent research on loneliness and how it affects our lives, Ami Rokach
5. Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other
6. Scrieri fundamentale. Despre psihodrama, metoda de grup și spontaneitate Jacob Levi Moreno
7. The Quintessential Zerka: Writings by Zerka Toeman Moreno on Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy 1st Edition, Kindle Edition by Zerka T Moreno



# PSIHODRAMA SUPRAVIEȚUIEȘTE PRIN METAMORFOZĂ CONTINUĂ?

Studiu comparativ între psihodrama din studio și psihodrama din mediul virtual



**Veronica Bratu** - psiholog specializat în psihopedagogie specială și logopedie, cu competențe în psihodiagnoza complexă a personalității, psihodramatist în supervizare. Activitățile profesionale susținute includ terapii logopedice pentru copiii cu dizabilități și pentru copiii cu ușoare tulburări de ritm, fluență și pronunție, organizarea și susținerea grupurilor de dezvoltare personală pentru copii. Ulterior, prin absolvirea studiilor masterale și a formării în metoda psihodramei, am obținut competențe în psihoterapia adolescenților și a adulților, astfel încât aria activităților profesionale s-a extins. Am participat la elaborarea unor proiecte referitoare la terapii de grup, sunt implicată în consilierea elevilor adolescenți din mediul rural și organizarea unor grupuri de dezvoltare personală pentru acești elevi. Totodată, am activitate în cabinetul individual de psihologie prin ședințe individuale de terapie pentru adolescenți și adulți, prin metoda Psihodramei.

**Email:** [veronica.bratu34@yahoo.com](mailto:veronica.bratu34@yahoo.com)

## REZUMAT

În acest articol doresc să prezint adaptabilitatea și flexibilitatea metodei de terapie cu tehnici psihodramatice în context fizic și virtual, precum și metamorfozele instrumentelor psihodramei adaptate la mediul online, sigurul utilizat o importantă perioadă din perioada pandemiei. După eliminarea restricțiilor, varianta online a întâlnirilor terapeutice a rămas o opțiune preferată pentru rezolvarea inconvenientului distanței.

## CUVINTE CHEIE

studio de psihodramă, on-line, conexiune, recuzită, participanți



## **Psihodrama – o întâlnire privilegiată**

Fiecare persoană simte, gândește și acționează diferit, în funcție de rolurile sociale, profesionale, psihologice prin care se transpune. Ca ființă socială, omul este definit și de relațiile interumane pe care le cultivă (sociometria) și de calitatea relațiilor pe care le dezvoltă cu membrii grupurilor din care face parte (statutul sociometric). Personalitatea unică a ființei umane este influențată de nivelul ei de spontaneitate, de nivelul de comunicare veritabilă (telé) și de nivelul de ancorare în realitate (poate trăi în real sau în simbol). Toate aceste aspecte reprezintă filozofia fundamentală a practicii terapeutice în psihodramă. Cu atât mai mult putem considera psihodrama o întâlnire privilegiată, deoarece implică participarea activă a unui grup de persoane, ce vor fi, pe rând, și actori, și spectatori în reproducerile pe scenă ale diverselor momente trăite în viață, participare ce definește specificul terapiei: poți experimenta psihodrama, poți fi în psihodramă, dar nu se poate spune că asisti la psihodramă.

Lucrul în spațiul virtual este o metodă relativ nouă, care se adresează relațiilor interumane la distanță. Astfel, psihoterapeutul și pacientul pot continua psihoterapia, chiar dacă pacientul este nevoit să călătorească sau să se mute în alt oraș, respectiv în altă țară. Există posibilitatea videoconferințelor sau a conexiunii prin platforma skype, dar odată cu pandemia, odată cu tranferarea intensă a comunicării pe platforme de tip Google meet sau Zoom, această posibilitate de comunicare virtuală a fost considerată singura modalitate de a se continua diverse activități în siguranță, fără posibilitatea unui contact fizic, fără necesitatea unei deplasări, cu risc zero în ceea ce privește posibilitatea unei infectări cu virusul SARS-COV 2. Specificitatea lucrului în spațiul virtual implică settinguri și condiții diferite de relaționare, comunicare și telé, comparativ cu lucrul în spațiul fizic. Iată cum ecranul calculatorului devine o „fereastră” către fiecare participant la grup, către camera fiecărui participant. Putem observa anumite obiecte, piese de mobilier și putem observa diferitele poziții ale membrilor grupului.

## **Elemente specifice sesiunilor desfășurate în studio**

Întâlnirea fizică din studioul de psihodramă asigură o anumită familiaritate între membrii grupului. Ei sosesc la studio cu câteva minute înainte, discută, glumesc și intră în studio relaxați. În timpul sesiunii de lucru, pot primi consemne de relaționare fizică: „Vă priviți în ochi...”, „Vă modelați colegul într-o statuie ce exprimă starea voastră de acum...”, „Oferiți un masaj colegului!”, „Vă puteți exprima emoția printr-un gest.” (de obicei, se exprimă printr-o îmbrățișare), „Luați-vă de mână și formați un cerc/ un șir/ un zid!”. Mișcarea fiecărui participant este vizibilă din cap până-n picioare, limbajul trupului este observat, vocea poate avea inflexiuni diverse, inclusiv în șoaptă. Cel care a uitat replica sau nu este sigur ce atitudine să adopte, poate solicita ajutor cu un gest discret și Directorul îl ajută, fără ca Protagonistul să fie distras de la travaliul terapeutic. Totodată, Directorul poate interveni discret sau ferm în cazul unui acting-out sau poate reface o poziție care pe parcursul punerii în scenă s-a atenuat ca masaj corporal.

Este evident că directorul poate controla activitatea din studio, poate decide rapid și eficient pentru eficientizarea demersului terapeutic, poate susține protagonistul, atât prin energia transmisă, cât și prin gesturi și apropieri fizice. Poate solicita și membrilor grupului susținerea protagonistului, a unui coleg sau mai multor colegi aflați în catharsis abreactiv. Settingul studioului potențează cadrul lui aici și acum: zgomotele sunt mult atenuate sau chiar absente datorită izolării fonice a studioului, luminozitatea poate fi reglată și schimbată în ceea ce privește culorile, pentru a recrea contextul evenimentului evocat în reprezentarea psihodramatică. Ne referim la redarea fidelă a condițiilor de noapte, răsărit, anotimpuri (vara, toamna) și la potențarea emoțiilor printr-o lumină specifică.

## **Elemente specifice sesiunilor desfășurate online**

Terapia desfășurată online are avantajul confortului, atât al membrilor grupului de terapie, cât și al psihoterapeutului sau al directorului de psihodramă. Ședințele se pot desfășura cu aceeași frecvență cu care se desfășoară și în studio, doar că este absent contactul fizic. Membrii participanți se pot afla la orice distanță, pot fi din orașe diferite, dar sunt prezenți cu toții la ora stabilită, în fața calculatoarelor, cu o iluminare a camerei corespunzătoare, pentru a fi zăriți, și cu o conexiune stabilă la internet.

„Ședințele online au un mai mare potențial de distragere decât cele în persoană, parțial din cauza faptului că există întotdeauna posibilitatea să apară e-mailuri, apeluri telefonice sau alte întreruperi (un câine care latră) și parțial pentru că este mai dificil să rămâi concentrat în fața ecranului. Terapeutul ar trebui să adopte o stare mentală de atenție concentrată asupra pacientului și nevoilor sale. Dificultatea de a face astfel ar trebui considerată în contextul contratransferului și explorată exact la fel ca în ședințele susținute în cabinet. Asta nu înseamnă că ignorăm nevoia de asociații libere sau de reverie.” (Weinberg, Rolnick, 2020, p. 177)

În acest context, Directorul de psihodramă nu poate controla spațiul de desfășurare a întâlnirilor. De aceea, se recomandă ca regulile sesiunilor de lucru să fie stabilite clar, ferm și respectate de ambele părți: de membrii grupului și director. Una dintre cele mai importante reguli este asigurarea unui cadru liniștit, securizat, unde intimitatea este strict menținută. Camera în care se află participantul trebuie să fie delimitată de restul locuinței, să se poată închide ușa și nimeni să nu intre. Cu alte cuvinte, nu este permisă coparticiparea (nici măcar accidentală) la sesiune a altei persoane. În caz contrar, e posibil ca membrii grupului să devină anxioși, spontaneitatea să scadă și sesiunea să fie compromisă.

Directorul are responsabilitatea asigurării cadrului tehnic de desfășurare a ședințelor. Este vorba despre platforma pe care se desfășoară întâlnirea. În cazul de față, este vorba de platforma Zoom. El trebuie să se asigure că a trimis datele corecte de conectare, eventual invitații pe e-mail, să cunoască detalii tehnice referitoare la funcționarea optimă a platformei, respectiv să poată îndruma participanții despre cum pot închide/ deschide camerele, microfoanele, cum pot măări/ micșora imaginea, cum pot distribui pe ecran imagini, cum se pot împărți în diade sau triade (în camere zoom) participanții.

Există posibilitatea ca, din motive independente de voința participanților, unii dintre ei să nu fie prezenți la ora stabilită. De aceea, este bine ca directorul să aibă numerele de telefon de contact cu ajutorul cărora să poată afla dacă acel participant întâmpină vreo dificultate tehnică (conexiune slabă a internetului, nu poate accesa invitația) sau este o problemă de altă natură.

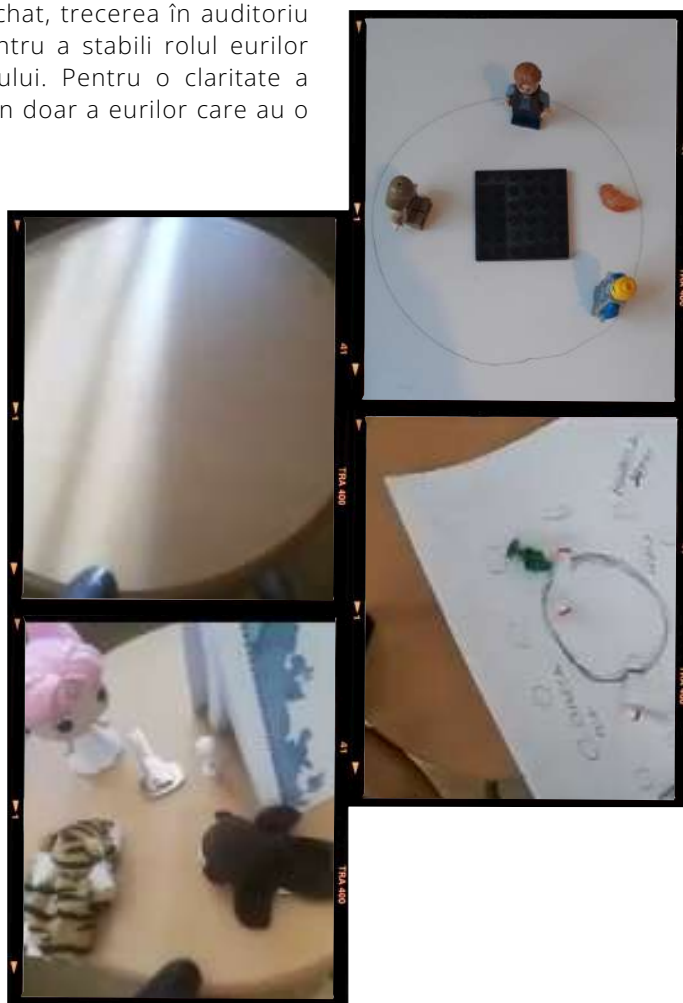
Poziționarea participanților față de ecran este foarte importantă. Nu se recomandă o apropiere de ecran, dar nici o depărtare. Este ideal ca participanții să se expună cu tot cu bust, iar în cadrul consemnelor specifice se pot mișca, ridica, dar vor reveni în poziția de lucru după încheierea consemnelor. Nu se acceptă poziții indecente, poziții de supinație (lungit în pat), poziții din care fața nu este vizibilă. Participanții trebuie să fie orientați cu fața către camera calculatorului astfel încât expresia facială și ochii să fie vizibile. În cazul în care calculatorul are camera în lateralul ecranului și participantul nu se poate uita direct în cameră, se recomandă montarea unei camere frontale.

Ținuta vestimentară poate fi aceeași cu care membrii grupului ar fi participat la sesiunile în studio, iar aspectul părului și al feței trebuie să fie îngrijit. Chiar dacă acasă ținuta poate fi ușor lejeră, ea nu trebuie să fie indecentă. De preferat este ca participanții să fie într-o dispoziție optimă pentru lucru și nu oboseți, adormiți, căscând sau agitați, irascibili, nemulțumiți. Trecerea la mediul online a necesitat anumite adaptări în ceea ce privește consemnele și îndeplinirea lor. De exemplu, pentru activarea psihomotorie se pot face exerciții de genul „gimnastica ochilor” sau „gimnastica mâinilor”. Pentru multe activități se poate folosi hârtie și creioane colorate, pentru a exprima ceea ce puteau construi în studio. Luarea în sarcină a protagonistului nu implică atingere, dar poate fi subliniată prin anumite cuvinte, fraze, tonul vocii. Se poate mima conexiunea prin atingerea simultană a ecranului cu degetul, într-un joc de conectare.

Alegerea protagonistului se poate asigura prin votul scris în chat, trecerea în auditoriu se poate face prin închiderea camerei și a microfonului. Pentru a stabili rolul eurilor auxiliare, se poate redenumi caseta cu numele participantului. Pentru o claritate a sesiunii, e posibil ca directorul să stabilească apariția pe ecran doar a eurilor care au o replică, apoi camera se închide.

Construirea și popularea scenei implică și creativitate, și tehnică inovativă. Toate acestea pot fi asigurate de directorul de psihodramă sau de protagonist, după o înțelegere prealabilă. Recuzita necesară implică o coală albă de hârtie pe care se va desena scena (un cerc mare, cât permite coala) pe care pot fi desenate, ulterior, diverse elemente de decor. Alte componente ale recuzitei pot fi figurine în miniatură, animale în miniatură și orice obiect din casă ce poate reprezenta element de decor. De exemplu, am folosit o carte întredeschisă pentru a reprezenta o casă. Dotarea tehnică poate include o scenă rotundă (un scaun rotund sau o tavă rotundă) filmată cu un alt dispozitiv față de dispozitivul prin care se participă la sesiunea online. Dacă protagonistul (sau directorul) participă la sesiune conectat prin calculator, atunci miniscena poate fi vizionată cu ajutorul unui telefon mobil. Au fost sesiuni în care scena a fost luminată cu un dispozitiv special. Particularitatea construirii și a populării scenei este faptul că, dacă directorul are dotarea necesară, el va fi nevoit să se consulte cu protagonistul pentru fiecare element așezat pe scenă, atât în aranjarea elementelor din decor, cât și în poziționarea personajelor, și pentru evitarea confuziilor se poate scrie numele personajelor pe coala de hârtie, în dreptul figurinelor. Tot directorul va indica (prin atingerea figurinelor) inversiunile de rol.

Cât depre „strângerea scenei” este singurul moment realizat mult mai simplu și mai rapid decât în studio: e suficient să îndepărtăm coala de hârtie cu totul. În cazul în care e necesară scena 2, o nouă coală de hârtie va fi desenată cu o scenă rotundă, se vor aduce noi elemente de decor și se va proceda ca în descrierea anterioară.



Psihodrama este o terapie vie, în continuă adaptare și metamorfoză, fluidă, ce se pliază pe necesitățile pacienților, pe contextul social și pe limitările impuse de situațiile de viață. Dacă până acum consideram că studioul ne protejează de agitația exterioară, așa cum coaja unui ou protejează embrionul de pericolele exterioare, iată că lucrul în spațiul virtual aduce settinguri diferite pentru fiecare: membri ai familiei care sunt dincolo de ușă, un vecin harnic ce folosește bormașina, pisica sau cățelul care deschid ușa cerșind o mângâiere... și cu toate acestea, magia psihodramei este suficient de puternică pentru a ne ține în poveste. Rolul directorului de psihodramă devine mai complex în spațiul virtual.

El trebuie să aleagă și să aplice corect strategiile de lucru, să gestioneze grupul, să fie prezent și grijuliu cu protagonistul și, totodată, să gestioneze și tehnica specifică platformelor online: conexiunea la internet, acceptul pentru intrarea participanților, gestionarea anumitor indicații prin chat (pentru a nu fi auzite de protagonist). Este adevărat că partea de recuzită este afectată, dar se poate stabili un minimum de necesar pe care fiecare membru al grupului să îl aibă în apropiere (coli de hârtie, pixuri, creioane colorate, eșarfe colorate) și atunci când directorul consideră necesar, se poate stabili anterior un anume dress code, cum ar fi „petrecere pe plajă” sau „mergem în excursie”, „pălării fistichii și măgele” sau „ochelari de soare și un ruj”.

Drumul Psihodramei a început prin joaca și jocul copiilor din parc, prin taberele de refugiați, a continuat prin teatrele de improvizație, prin clinici medicale, devenind recunoscută și fiind aplicată de tot mai mulți practicieni, prin cabinetele tot mai multor terapeuți. Acum, este în continuă evoluție prin adaptarea ei la mediul online. Și drumul ei continuă...

## **BIBLIOGRAFIE**

- Malarewicz, J.A. (1992), *Quatorze lessons de therapie stategie*, Paris, ESP  
Moreno, J.L., (2008), *Povestea vieții mele*, București, TREI  
Moreno, J.L., (2009), *Scrieri fundamentale*, București, TREI  
Schutzenberger, A.A., (2020), *Psihodrama*, București, PHILOBIA  
Weinberg, H., Rolnick, A., (2020) – *Psihoterapia online. Teorie și practică*, București, TREI

## INTERVENȚII PSIHODRAMATICE ÎN LUCRUL TERAPEUTIC CU IPOSTAZELE SINELUI

# ROL ȘI (SUB)PERSONALITATE

de **Claudia Ardelean**

*Psihoterapeut de psihodramă clasică sub supervizare, membru ARPsiC, psiholog Biroul Consiliere Psihologică pentru Copii și Părinți în Regim de Urgență din cadrul Direcției Generale de Asistență Socială și Protecția Copilului Timiș, psiholog Asociația Generație Tânără Timișoara*

Email: [claudia\\_mariaro@yahoo.com](mailto:claudia_mariaro@yahoo.com)



### Rezumat

În anii de formare, dar și ulterior, am observat, cu surprindere și fascinație, felul în care, cu diferite tehnici și strategii regizorale specifice, aplicate în cadrul grupului sau individual, se pot accesa și prelucra ipostaze ale Sinelui, pornind deopotrivă, de la realități și fantezii, de la trăsături de personalitate, de la roluri și contraroluri, de la experiențe și proiecții...

Considerând corespondența dintre rolul social, în accepțiune moreniană, și conceptul de subpersonalitate, așa cum este descris de psihiatrul italian Roberto Assagioli, am exersat diverse maniere de lucru prin care, cu arsenalul său unic de metode de punere în scenă, psihodrama contribuie la o mai bună cunoaștere de sine și la exprimarea propriului potențial, permițându-le clienților, în procesul terapeutic, să-și identifice părți încă neexplorate ale Sinelui, să recunoască originea conflictelor interioare, să își gestioneze mai eficient relațiile, să își dezvolte autonomia și capacitatea de adaptare, să conștientizeze comportamente, să îmbunătățească dialogul cu Sine, comunicarea cu cei din jur și autoexprimarea.

Corelând abordarea psihodramatică despre Sine cu conceptul de subpersonalitate, am investigat (acesta fiind, de altfel, subiectul lucrării mele de licență) procesul prin care fiecare rol social activează o latură a personalității, o substructură a acesteia. Aceste substructuri, denumite generic subpersonalități, alcătuiesc, de fapt, comunitatea interioară a Sinelui unei persoane. Pentru că nu există o bibliografie foarte vastă referitoare la studiul subpersonalităților, psihologia transpersonală fiind cea mai nouă ramură a psihologiei moderne, consider că demersul meu de a realiza o conexiune între psihodramă (metodă terapeutică focalizată pe repertoriul de roluri judecate de subiect și pe relațiile cărora acesta le dă viață) și psihosinteză (abordare conform căreia orice ființă umană poate fi prezentată drept un amestec de subpersonalități separate, care, printr-un proces de sinteză, pot fi integrate într-un tot unitar), poate deschide noi direcții de cercetare.

Cuvinte cheie: psihodrama, rol, contrarol, Sine, atom, scena fantastica

*Foto ALEHANDRA MEGHEȘ, Proiectul Pariez pe suport, al Asociației Stindart Timișoara*



## Constelația socială și fațetele personalității

Personalitatea, unică, fascinantă și complexă, este o constelație de roluri sociale, actualizate și adaptate de individ pentru a face față solicitărilor și provocărilor vieții. În fiecare zi, interpretăm o varietate de roluri (de părinte, de copil, prieten, șef, coleg etc), care implică o relație cu alții, în cadrul unei situații specifice. Ca să existe, un rol cere întotdeauna o bipolaritate, două entități care, interacționând, creează o relație: rolul și contrarolul. (Moreno, 1964)

Rolurile și tiparul de relații de rol care se concentrează în jurul unei persoane constituie aspectele palpabile ale Eului acesteia. De aceea „rolul poate fi identificat cu formele reale și perceptibile pe care le ia Sinele”. (Moreno, 1961). Fiecare rol activează o latură a personalității, o substructură a acesteia, denumită subpersonalitate. Într-un sens simplificat, subpersonalitățile alcătuiesc comunitatea interioară a Sinelui unei persoane. Adeseori, reprezintă o moștenire psihologică, ale cărei rădăcini izvorăsc din trecutul cultural al individului și se transmit, în mod inconștient, prin imitarea unor comportamente ale părinților, educatorilor sau ale altor persoane semnificative din mediul acestuia.

Fățetele personalității sunt instrumente ce pot fi folosite pentru un comportament mai eficient și mai armonios într-o anumită situație de viață. În procesul de autoexprimare, subpersonalitățile utilizează toate instrumentele de care individul dispune: corpul, emoțiile, gândirea. Activarea unei subpersonalități este însoțită de senzații fizice, de stări emoționale corespunzătoare, de gânduri.

Lucrul cu părți ale Sinelui începe prin cunoașterea fiecărei subpersonalități, cu acceptarea acestora, așa cum sunt acestea într-un anumit stadiu, urmată de transformare, de găsirea unui nou loc adecvat în sistemul personal, de integrarea într-o singură structură și de sinteză.

### Studii de caz

Pentru a susține ideile enunțate, am utilizat strategii de lucru diferite, aplicate unei protagoniste pe care o voi numi în continuare C., atât în grup, cât și individual, elaborând ulterior analize de rol care evidențiază net corelația dintre rolurile sociale jucate de subiect în situații specifice și fațetele, mai mult sau mai puțin conștientizate, ale personalității sale.

În lucrul cu subpersonalitățile lui C., am ales două strategii psihodramatice care oferă șansa integrării armonioase a unor părți ale sinelui mai puțin sau deloc explorate: atomul social și scena fantastică. Cu ajutorul acestora și al tehnicilor aferente (dublul, inversiunea de rol, solilocviul) am ghidat protagonista spre conștientizarea unor tipare repetitive de comportament și de relaționare și a unor conflicte între părți ale sistemului personal. Ambele strategii psihodramatice utilizate i-au oferit protagonistei nu doar ocazia de a dialoga cu subpersonalitățile ei, ci și de a experimenta instrumente valoroase de autocunoaștere, de transformare, de vindecare, armonizare și echilibrare emoțională.

## Atomul social și geometria personalității

Consemnul meu invită protagonista să acceseze registrul trăsăturilor sale de personalitate, pozitive sau negative, și să afirme următoarele lucruri despre sine: „Păi aș spune că îmi merge mintea, că am suflet bun... Sunt iubitoare. Iubesc oamenii, în general... Am o componentă din asta, de maternitate foarte dezvoltată... Sunt ca o cloșcă cu puii în jur și le ofer și ghidare, și protecție. Sunt cam anxioasă, din pricina unui perfecționism exagerat pe care îl am. Și sunt de încredere”.

Întrebată care sunt trăsăturile de personalitate pe care nu le agreează și pe care nu le acceptă, C. răspunde: „Nu-mi place că sunt anxioasă, nu îmi place că procrastinez, nu-mi place că mi-e foarte greu să îmi iau apărarea mie...”

C. se confruntă cu anxietatea, cu procrastinarea, cu tendința de a repeta comportamente de autoflagelare. Ea își sondează relațiile, își recunoaște dorințele ascunse, își îmbrățișează calitățile, își stabilește obiective și direcții de transformare și setează materialul pentru următoarele psihodrame ce o vor ajuta în traseul său de autocunoaștere și devenire.

Tocmai pentru că atomul social este o reprezentare geometrică ce îi va permite protagonistei să reașeze, la un moment dat (a doua scenă a acțiunii), ceea ce nu îi place și ceea ce nu poate accepta despre sine, să reconfigureze, să transforme în ideal tot ceea ce îi tulbură echilibrul interior, consider că este bine pentru C. să duc mai departe strategia, invitând-o să aleagă din viața reală persoane care oglindesc cel mai bine trăsăturile de personalitate invocate de ea. Privind din perspectiva rolurilor sociale, protagonista aduce în atenție rolurile sale de colegă, soție, fiică, prietenă și mamă. Ceea ce vede ulterior reprezentat în scenă este o surpriză care îi aduce claritate și sentimentul că lucrurile se așează. Strategia psihodramatică aleasă – atomul social - îi permite să lucrez pe mai multe dimensiuni și să îi expun protagonistei, în scenă, o configurare a personalității ei, o reprezentare a rolurilor pe care le joacă în viața de zi cu zi și, totodată, o hartă relațională, o oglindă a vieții sale sociale. Toți acești alți-semnificativi aduși în scenă pentru a întruchipa contraroluri scot la iveală mai mulți Eu ai lui C., mai mulți Sine parțiali, care coexistă în ființa ei, mai multe subpersonalități cu care reușește să dialogheze, pe care le aduce laolaltă ca pe niște piese ale unui mare puzzle, care este Sinele său integral.

În scenă, toate aceste subpersonalități căpăta viață. Îi vorbesc, cu diverse voci, iar ea le aude și le răspunde așa cum simte. Și, din toată această interacțiune cu părți ale Sinelui său, cu ipostaze pe care fiecare rol din viața ei le naște, protagonista se întrezărește cu toate ale sale, se reconstituie și reconstruiește după propria dorință, pentru a se armoniza și echilibra.

Dacă ar fi să numim fiecare dintre ipostazele personalității sale, am observa că, de fapt, scena este un loc de întâlnire între C.-cea-iubitoare, C.-cea-de-încredere, C.-cea-anxioasă, C.-cea-procrastinatoare și C.-cea-protectivă. Toate laolaltă, gata să se cunoască și să iasă, în sfârșit, de după fustele ample ale rolurilor sociale ale lui C. și să defileze sub reflectoarele psihodramei, conștiente că ele toate o alcătuiesc și o definesc.

Văzându-și în fața ochilor reunite ipostazele care o alcătuiesc, corelate în mod evident cu rolurile sociale jucate în propria viață, C. exprimă o stare de bine, afișând un zâmbet care pe mine, ca director, mă convinge că protagonistă este pe o cale a acceptării de sine, cu bune și rele, că este gata să insereze și să asimileze în structurile personalității ei și ceea ce îi place mai puțin, conștientă că fiecare ipostază a Sinei sale vine cu daruri de neprețuit. Totodată, se întrevăd direcții de schimbare, de restructurare, de remediere a aspectelor care convin mai puțin sau deloc și de integrare armonioasă a acestora.

În a doua scenă, C. are ocazia, grație strategiei psihodramatice utilizate, de a recompune, într-o situație ideală, structura sa de personalitate. Cu mici modificări, noua configurație denotă acceptare de Sine. Din inversiune cu cei prezenți în scenă, C. își oferă o doză consistentă de validare și suport. Atât în soliloquiul de integrare, cât și în cel de întoarcere la realitate, C. exprimă bucuria de a fi atât de iubită pentru ceea ce este și starea de bine pe care i-a adus-o activitatea lucrată în studioul de psihodramă.

### **Sinele, între real și fantastic**

A doua activitate supusă analizei este o psihodramă lucrată cu strategia Scenei fantastice. Sunt prelucrate imagini simbolice noi, construite în întregime de protagonistă. Ea are astfel șansa, pornind de la o imagine vizuală construită liber în fantezia ei, de a integra într-un mod armonios părți din Sine, uitându-se la realitate dintr-o perspectivă diferită. Funcția decențării perceptive, activată în inversiunile de rol, susține protagonistă în a juca partea unor alții (părți din Sinele său), menținându-și eul observator decentrat, în mod constant, de eul său actor.

În fantezia ei, C. se găsește pe ea, alături de un ringișpil, un clown, mulți oameni pictați pe față, o roată mare cu huțulușe, tarabe de tir, un cort mare și un gard cu poartă. Atributele alese pentru majoritatea elementelor prezente accentuează debusolarea protagonistei: ringișpilul este amețitor, oamenii sunt mascați, clownul este răutăcios. Gardul eliberator și roata magică vin să echilibreze acest context tensionat, acest tablou teribil de zgomotos, invadat de „oameni puși pe distracție” și de „muzica aia standard, de bălci, enervantă, pusă pe repeat, la nesfârșit”. Copleșită de atmosferă, de gălăgia de nesuportat, de jonglerii și de râsul malefic al clownului, C. subliniază, o dată în plus, starea ei de confuzie și disconfort: „Aici e o nebunie și nu știu ce caut aici”. În imediata apropiere a lui C., situat central, se găsește caruselul amețitor, colorat în roșu, cu căluți care „se mișcă neuniform, adică unii sunt sus, alții sunt jos și niciodată doi nu-s la fel”. Ringișpilul se învârtă cu o viteză mare, iar pe căluți sunt adulți, nu copii. Rostul ringișpilului este acela de a-i învârti pe oameni „până când ei amețesc”.

Gardul eliberator este granița dintre fantezie și realitate. Este un gard asemenea celor de la ferme, construit din bârne din lemn orizontale. Are o „poartă deschisă spre exterior, adică spre realitate”. Oamenii mascați, pictați pe față, au rolul de a fi ei înșiși. Anonimi, protejați de măști ce e acoperă fețele

acești oameni sunt detașați, liberi să se exprime așa cum doresc. Ei vor doar să rădă, să se simtă bine și să facă gălăgie. Roata magică este deasupra tuturor, dar C. insistă să spună că doar ca poziționare fizică.

După ce ascultă, vizibil surprinsă, gândurile elementelor din scenă, redate de eurile auxiliare, C. face următorul soliloqui: „Cred că fiecare își vede rostul ca fiind ceva pozitiv, independent de faptul că pe unii dintre ei eu îi percep ca fiind negativi. Simt în continuare confuzie. Parcă nu chiar așa de puternică, dar nu îmi e foarte clar”. Clarificările apar, însă, abia la partea de decodificare, în care consemnul primit este acela de a suprapune elementelor din fantezie persoane din viața ei reală, din viața personală, profesională etc. Aflăm, astfel, că ringișpilul amețitor este școala copiilor, reprezentată prin directorul școlii, că oamenii mascați sunt C. însăși, gardul eliberator este tatăl ei, clownul răutăcios este compania la care lucrează, reprezentată prin managerul său, iar roata magică este soțul. Această decodificare făcută de protagonistă aduce în prim-plan roluri sociale, care pentru a fi jucate, solicită activarea a diverse ipostaze ale personalității lui C.

Concret, din contextul social al protagonistei, prind viață rolurile de părinte (contrarolul directorul școlii), fiică (contrarolul tatăl), subalternă (contrarolul șefa) și soție (contrarolul soțul). Subpersonalitățile C.-ei sunt conținute de această mică constelație de roluri jucate în viața de zi cu zi.

- Ringișpilul amețitor - directorul școlii, rolul de mamă – subpersonalitatea C.-cea-copleșită.

Regăsim și în această activitate rolul de mamă, un rol central, în care C. performează, prin care se împlinește, în care se refugiază. Subpersonalitatea C.-cea-copleșită este mama ocupată, foarte implicată, „amețită” de atâtea sarcini și responsabilități, îngrijorată pentru ceea ce proiectează că va fi în viitor, revoltată la adresa modului de organizare al școlii, confundă în privința programului zilnic, obosită de incertitudini, revoltată, preocupată pentru băieții ei.

- Gardul eliberator – tatăl – rolul de fiică – Subpersonalitatea C.-cea-vulnerabilă

Un alt rol jucat de C., cu grijă și loialitate, cu bucurie și respect, cu ascultare și dragoste, este cel de fiică. C.-cea-vulnerabilă este din nou prezentă în scenă, cu nevoia sa puternică de a se încărca și premia cu doza de încredere, siguranță și curaj, oferită necondiționat de tatăl său.

- Clownul răutăcios – managerul companiei - rolul de subalternă – Subpersonalitatea C.-cea-revoltată

Relația cu superiorii, disfuncțională și frustrantă, propulsează în scenă o C. determinată să se adapteze contextului ei profesional, dezanxietându-se și alegând să privească partea pozitivă a lucrurilor. Este o subpersonalitate răzvrătită împotriva nedreptății, supărată chiar și pe ea însăși, într-o continuă încercare de a-și decifra tiparele de comportament care o aduc mereu în situația de a primi mai multe sarcini decât poate duce.

În confruntarea cu managerul companiei, C. alunecă ușor într-un rol de angajat persecutat, asaltat de taskuri, ale cărui interese, emoții și stări nu contează. C.-cea-revoltată găsește din nou ocazia de a-și expune drama de la locul de muncă și de a invoca presiunile ce decurg din așteptările șefei. Totuși, prin

intermediul subpersonalității activate, îi vine mai ușor să recunoască că, într-un fel sau altul, problema e la ea: „Știu că problema e la mine. Cum fac, cum nu fac, dar când plec de pe un job sau de pe un proiect, se angajează patru în locul meu. Trebuie să văd ce fac prost, de pățesc asta”.

- Roata magică – soțul – rolul de soție – C.-cea-încrăzătoare.

Se întrezărește o subpersonalitate a C.-ei ce se hrănește din statornicia și siguranța căsniciei, din perspectiva frumoasă și stabilă pe care o oferă relația cu D. Acestuia îi transmite că, deși știe că e un tip panicos, are convingerea că se poate baza pe el oricând, întrucât nevoia ei este aceea de a avea încrederea că se poate baza pe soțul ei. Deși aparent în zona căsniciei C. este fericită și se simte în siguranță, este exprimată, la nivel de simboluri, posibilitatea ca această relație să fie o fugă de ea însăși: „E un sentiment foarte ciudat. Parcă m-am disociat, cumva, și mă uit la ce e la mine în cap. E gălăgie, e zumzet, e nebunie... Toți vorbesc deodată și sunt la mine în cap toți. Vreau să mă duc să mă dau pe roată, dar nu știu dacă asta nu înseamnă că fug de mine.”

- Oamenii mascați – protagonist – propriul rol - C.-cea-liberă

Teama de a sta față în față cu ea însăși, de a-și da voie să trăiască aventura autoexploratorie, de a se descoperi în ipostaze noi o face pe C., în faza de integrare a activității, să își spună, prin intermediul subpersonalității adăpostite sub masca de pe fețele oamenilor pictați: „Din când în când e ok și să fugi de tine, dar nu de tot și nu întotdeauna”. Acești oamenii mascați, a căror misiune este aceea de a râde, de a se simți bine, de a face gălăgie și, mai presus, de a fi ei înșiși, fără să se sinchisească de felul în care sunt percepuți, sunt elementul fantastic cu care se identifică C. Menirea lor este aceea de a fi ei înșiși, cum îi percep alții nefiind problema lor. Oamenii pictați simbolizează efortul lui C. de a fi ea însăși, în ciuda influențelor din exterior și a propriilor zbatări și raționalizări: Oamenilor mascați, eu cred că sunteți zumzetul de la mine din cap. Uneori simt nevoia să vă amortesc. De asta îmi place să mă dau pe roată.”

În mod magic și miraculos, lucrurile se leagă și una dintre subpersonalitățile lui C., cea ascunsă sub măști, prinde curaj și pare să strige: „Vreau să fiu eu și să nu mai îmi pese atât de ce spun și fac ceilalți! Vreau să nu mai aud gălăgia produsă de gândurile mele. Ca să scap de ea, mă bazez pe soțul meu, care-mi oferă siguranță și pe care mă pot baza”.

Către scopul oamenilor pictați converg acțiunile celorlalte subpersonalități. Acești mulți și necunoscuți sunt pentru C. o cheie spre a trăi în concordanță cu sine. Sunt o cale de a nu fugi din fața necunoscutului, asociat de C. cu anxietatea. Sunt curajul confruntării cu neliniștea schimbărilor. Sunt calea spre autenticitate.

În solilocviul de final, întrebata care este sentimentul ei dominant, C. răspunde: „Sunt două: echilibru și teamă. Echilibru, pentru că mi s-a clarificat nebunia aia care era la început. Teamă, pentru că știu că nu va fi ușor. Nu e teama

aia urâtă. E teama că nu o să fie ușor, dar o să trebuiască să o facem”.

Așadar, C. se descoperă și în simbolurile din fantezia proprie, întrucât, odată decodificate, acestea o conectează cu rolurile vieții ei, cu persoane semnificative din contextul său social și, implicit, cu subpersonalitățile pe care aceste roluri le activează.

### **Subpersonalitatea Copil, o călăuză spre autenticitate**

Am ales să analizez și un fragment dintr-o activitate desfășurată cu grupul, într-o atmosferă de calm și familiaritate. La început, în partea de încălzire, luarea pulsului grupului indică o energie tensionată, joasă. C. se simte „un pic tristă”, însă, după activarea psihomotorie, starea ei se modifică: „În momentul ăsta mă simt revigorată și pot să ofer înțelegere”. Și cum energia întregului grup s-a modificat, trec la activarea eului actor, în care, ca tehnici, am folosit inversiunea de rol, interviul și solilocviul.

Consemnul, formulat în așa fel încât să ghideze în reverie membrii întregului grup, a fost următorul: „Închideți ochii. Întoarceți-vă cu atenție spre voi, spre sinele vostru autentic. Uitați-vă cu sinceritate și curaj în interior. Veți găsi acolo un copil, care vă locuiește dintotdeauna. Un copil care vă însoțește în călătoria vieții voastre. Luați-vă un timp și priviți-l cu ochii minții și cu sufletul și când aveți imaginea lui întreagă, cu luminile și umbrele ei, deschideți ochii și faceți-mi un semn”.

C. este cea care se oferă să înceapă această activitate, prin care va introduce în grup subpersonalitatea copilului său interior și o va prezenta colegilor în maniera aleasă de ea. Înainte de a intra în inversiune de rol cu acest copil, așezată în spatele unui scaun, ca și când acel copil ar sta deja pe scaunul respectiv, C. îi face o scurtă prezentare: „Ea este o fetiță slabă, înaltă și brunetă. Este o copilă veselă, cooperantă, un pic încăpățânată uneori, în sensul că face de obicei ceea ce vrea să facă și nu ce i se spune. E un copil care trăiește și bucurii, și evenimente triste, un copil care resimte foarte puternic emoțiile, și pozitive, și negative. E un copil iubitor și foarte dinamic”. Emoția de a aduce în fața colegilor din grup, pentru prima oară, copilul din interiorul ei transpare într-o ușoară confuzie, pe care C. ar vrea să o înlăture cu ajutorul meu, cerându-mi un ghidaj concret pentru a putea construi adecvat profilul acestei subpersonalități: „Cât timp am?”. Îi propun ca în momentul în care se va așeza pe scaun, să devină însuși Copilul, pentru ca eu să pot intra, în mod direct, în dialog cu acesta. Inversiunea de rol îi permite protagonistei să intre în pielea Copilului și să adune informații noi despre Sine, ce vor fi integrate în contextul restructurat al propriilor percepții. Aflăm cu precizie unde locuiește subpersonalitatea copilului și cum se simte această subpersonalitate: „Undeva la nivelul stomacului locuiesc, pentru că acolo C. resimte cel mai puternic emoțiile. În principiu, mi-e cald și bine. Mi-e mai puțin bine când C. este stresată sau tristă. Mai des este stresată, decât tristă. Eu resimt mult mai puternic asta decât ea. Ea crede că a dezvoltat niște mecanisme de coping ca să facă față mai ușor, dar până la mine mecanismele alea se cam dizolvă. Pe de altă parte, când e fericită, tot așa, eu sunt de o mie de ori mai fericită decât ea”.

C.- Copilul este o subpersonalitate ce își găsește fericirea în lucruri simple, cum ar fi „culorile toamnei, adierea vântului, un cer frumos, o briză cu aer încărcat cu oxigen pur”, însă se și întristează foarte ușor dacă cei dragi suferă, dacă C. se autoflagează sau din cauza „prostiei generale”. Însă pare că cel mai mult și cel mai mult, Copilul este deranjat și afectat de autoflagelarea ei: „Trage de ea și are pretenții foarte mari. Nu reușește să facă tot ce își propune și apoi este dezamăgită de sine, iar eu resimt mult mai puternic, din nou, pentru că ea are ceva mecanisme cât de cât. Eu nu...”

Făcându-se cunoscută, cu maximă disponibilitate, prin vocea lui C., prin mimica și limbajul corporal adoptate de aceasta, subpersonalitatea Copil face demonstrația înțelepciunii și a maturității ei în raport cu Adultul: „Tot timpul am avut o relație bună, înainte ca ea să conștientizeze că ține legătura cu mine. Nu știa să denumească ce se întâmplă, dar o făcea cumva instinctiv, iar acum, de când citește mai multe, e mai conștientă. Și da, relația este bună, ține cont de ce mă face fericit, nu reușește mereu să-mi ofere ceea ce-și dorește, dar se străduiește”.

Asistăm la un soi de inversare a raporturilor adult-copil, în această relație Copilul fiind cel care știe, înaintea adultului, „să denumească ce se întâmplă”, având răbdare ca adultul să aibă propriile conștientizări și să evolueze. Copilul manifestă îngăduință față de strădaniile, uneori eșuate, ale adultului de a veni în întâmpinarea nevoilor lui. Copilul este o instanță care o înțelege și o încurajează pe C. Întrebat care este darul cel mai prețios pe care i-l oferă lui C., Copilul răspunde: „Legătura cu autenticitatea ei. Chiar dacă în viață ar fi trebuit să facă alte lucruri, mereu a fost conștientă de ce anume are de făcut, de ceea ce ar trebui să facă în concordanță cu cine sunt eu. A știut mereu. Nu a făcut tot timpul asta, fiindcă așa a fost să fie, dar a știut. Eu asta îi ofer: posibilitatea de a conștientiza cine e, de fapt”.

Un răspuns spontan, emoționant pentru C. Un răspuns cu o încărcătură puternică și revelatoare, generator de reflecții asupra aceluși Sine întreg, nealterat, ce așteaptă să fie cunoscut în integralitatea lui și, mai presus, o dovadă că fiecare subpersonalitate vine cu un dar prețios. Mulțumită să adăpostească în interiorul ei subpersonalitatea copilului, C. mărturisește că nu ar schimba nimic în această relație, care a fost mereu una sinceră și deschisă. Își asumă faptul că pentru a o îmbunătăți este nevoie să nu se mai autoflageze. Este, de fapt, o exersare și o validare a unei conștientizări proprii, pe care o regăsim și în alte psihodrame în care C. a fost protagonistă și, totodată, un punct de plecare în procesul prin care se va autotransforma.

Cu toate că în această activitate, rolul de copil este, în esență, un rol psihodramatic, sunt evidente conexiunile cu alte roluri jucate de C. în viața sa. Rolul nu este definit ca o simplă manifestare a personalității, ci este un element al acesteia, iar prin interacțiunea contextualizată cu alte roluri se realizează procesele de dezvoltare și definire a sinelui. Imaginea copilului psihodramatic este, de fapt, imaginea lui C. din copilărie. Este un rol pe care ea l-a jucat și îl joacă.

Dorințele, bucuriile, nevoile, tristețile acestui copil sunt ale ei. Le resimte în contextul ei social actual, de îndată ce intră în roluri corelate cu ipostaza de copil. Subpersonalitatea Copil facilitează conectarea cu Copilul interior. Este un instrument valoros de vindecare, armonizare și echilibrare emoțională. Întâlnind Copilul, C. se întâlnește pe Sine și își oferă sieși iubire. Mesajul ei pentru Copil și implicit pentru Sinele său este un mesaj blând, matern, care alină, mângâie și liniștește: „Dragă, dragă, știi că te iubesc!”

### La final...

După cum au revelat cele trei analize, C., o protagonistă a cărei disponibilitate de a se dezvălui pe scena psihodramatică este redusă, reușește, în travaliul său exploratoriu, sub ghidaj, să înțeleagă că atunci când își îmbrățișează adevăratul Sine, când este ea însăși, atrage persoane autentice, compatibile. Ea ajunge, prin vocea subpersonalităților, să dea frâu liber dorinței sale de a se descoperi, de a se privi în integralitatea sa, de a sta cu ochii larg deschiși în fața lumii sale interioare și a multilor Eu care o populează, fiind gata să accepte ce nu îi place în structura personalității sale. Sumarizând, apelez la un citat care subliniază o dată în plus, valoarea actului de autocunoaștere parcurgând un traseu de la mic la mare, de la parte la întreg: „Dacă nu ne modificăm percepțiile legate de adevăratul nostru Sine, obligatoriu vom repeta comportamentele trecute. Subpersonalitățile voastre vă pot spune ce treabă ați lăsat neterminată, ce trebuie să faceți pentru a rezolva situații :care se repetă după același tipar. Ele vă vor spune ce trebuie să faceți pentru a învăța o anumită lecție. Dacă vreți să ascultați, veți descoperi că subpersonalitățile sunt amuzante, pline de resurse, cinstite și iertătoare, cei mai înțelepți oameni din univers. Asta deoarece ele vă dau răspunsuri care vin dinăuntrul vostru. Intrând înăuntrul vostru, puteți avea acces la orice persoană pe care o cunoașteți. Vocea oricui poate fi găsită înăuntrul vostru, răspunsurile de care aveți nevoie de la oameni pot veni din interior. Toate relațiile voastre nerezolvate și toate persoanele pe care le iubiți, membrii familiei și prietenii și eroii și învățătorii, toți oamenii pe care i-ați dat la o parte sau care v-au dat la o parte pe voi, fiecare dintre ei pot să vă vorbească și chiar vă vorbesc prin voi. [...]Vocile trăsăturilor voastre neacceptate vă vor aduce înapoi la echilibru și armonie cu ritmurile voastre naturale. Ele vor reface capacitatea voastră de a vă rezolva propriile probleme și vor lumina scopul vieții voastre. Vă vor conduce spre descoperirea dragostei și compasiunii autentice.” (Ford, Debbie, Partea întunecată a căutărilor de lumină – Cum să vă recuperați puterea, strălucirea și visele – Editura For You, 1999, p. 105).

### Bibliografie

MÂNZAT, I., Psihologie transpersonală, Editura Cantes, 2002

MORENO, J.L., The Role Concept: A Bridge Between Psychiatry and Psychology in American Journal of Psychiatry. Moreno J.L., 1964

MORENO, J.L., Conceptul de rol: o punte între psihiatrie și sociologie publicat în American Journal of Psychiatry

WALSH, R. and VAUGHAN, F. , On transpersonal definitions, Journal of Transpersonal Psychology, 1993

FORD, D., Partea întunecată a căutărilor de lumină, Cum să vă recuperați puterea, strălucirea și visele, Editura For you, 1999



# TEHNICI PSIHODRAMATICE ÎN FORMAREA CADRELOR DIDACTICE



**CORINA CUȘA**

*Sunt profesor de Limba și literatura română, cu o experiență didactică de peste 35 de ani, formator de formatori și, din acest an, director de psihodramă clasică-trainer. Susțin cursuri de formare pentru cadrele didactice, în care utilizez tehnici și strategii psihodramatice atât pentru a atinge obiectivele de dezvoltare personală ale cadrelor didactice, cât și pentru a le oferi instrumente pe care le pot utiliza în activitățile școlare și extrașcolare.*

**Email:** [corina.cusa@gmail.com](mailto:corina.cusa@gmail.com)

## REZUMAT

Lucrarea de diplomă „Tehnici psihodramatice în formarea cadrelor didactice”, pe care am susținut-o în noiembrie 2023, este un rod al preocupării mele de transpunere în activitatea mea de profesor și de formator de cadre didactice competențele pe care le-am dobândit pe parcursul celor patru ani de formare în psihodramă clasică. Prin demersul meu, am ilustrat aplicabilitatea concepției și a metodelor psihodramatice în domeniul formării cadrelor didactice, ca parte a psihodramei pedagogice, pe care o văd ca pe o formă de intervenție educațională având ca finalitate crearea unui climat instructiv-educativ bazat pe relaționare pozitivă, pe empatie, pe starea de bine, ca premisă a obținerii progresului școlar. În partea teoretică a lucrării, am definit spontaneitatea, creativitatea, telul, rolul și grupul, ilustrând corespondența acestor concepte psihodramatice cu termeni din modelul educațional din școli. Apoi, am definit tehnicile care pot fi utilizate în formarea de competențe de autocunoaștere și autocontrol, precum și de interacțiune socială pozitivă, atât la cadre didactice, cât și la elevi: concretizarea, inversiunea de rol, jocul de rol și atomul social. În partea practică, am ilustrat cu transcripțe din protocoalele modul în care am folosit în studioul de psihodramă tehnicile definite în capitolul anterior și felul în care am adaptat în activitatea mea de formator de cadre didactice câteva activități din sesiunile pe care le-am condus sau la care am participat. Nu în ultimul rând, am propus design-ul unui training de formare a cadrelor didactice prin strategii și tehnici psihodramatice.

**CUVINTE CHEIE:** psihodrama pedagogică, formarea cadrelor didactice, pedagogical psychodrama, teachers

## ARTICOL

Având într-o mână experiența mea de zeci de ani de carieră didactică și în cealaltă mână bagajul de cunoștințe asimilate în sesiunile teoretice, de tehnici și strategii psihodramatice lucrate efectiv, fie ca membru, fie ca director de psihodramă în grupurile formative, am simțit nevoia să unesc cele două mâini și să modelez cu ele ceva nou, care să facă parte din mine și pe care vreau să-l dau mai departe. Școala românească are nevoie de multe, dar în primul rând de profesori conștienți de rolul lor în viața copiilor, de profesori rezilienți și empatici, care să promoveze creativitatea, astfel încât ei și elevii lor să fie pregătiți pentru un viitor imprezvizibil. Sunt convinsă că psihodrama are puterea să formeze astfel de oameni, cu atât mai mult cu cât conceptele psihodramatice își găsesc din ce în ce mai evident corespondența cu aspecte esențiale din sistemul educațional actual.

## CREATIVITATE ȘI SPONTANEITATE

În "Specia rebelă", specialistul în neuroștiințe David Eagleman și compozitorul Anthony Brandt vorbesc despre creativitate și despre modul în care ea schimbă lumea. Ei dedică unul dintre capitole școlii creative, susținând ideea investiției în creativitate. Deși perspectiva lor este diferită

de abordarea din psihodramă, ei punând accentul mai mult pe zona cognitivă, și mai puțin pe cea afectivă, concluzia lor întărește ceea ce susținea Moreno în urmă cu un secol: „Terenul de mâine este pregătit de astăzi. [...] Cu investiția necesară în școlile noastre și în sălile noastre de consiliu, impulsul nostru creativ va căpăta o și mai mare viteză. Vom explora împreună noile posibilități și vom scrie povestea viitorului nostru.” (Eagleman& Brandt, 2017, p. 258).

Școala reprezintă microsocietatea în care se educă viitoarea societate. Aici sunt descoperite și hrănite aspirațiile copiilor, aici se formează deprinderi, abilități și comportamente. Sistemul educațional din prezent, cu modelul actual de predare la clasă, s-a născut în Prusia secolului al XIII-lea. Inițial, a fost o formă inovatoare, revoluționară, chiar, căci oferea accesul tuturor la educație. Dar nu încuraja cunoașterea aprofundată, gândirea independentă și creativă, căci viza uniformizarea societății. Azi, însă, după cum afirmă Salman Khan în "O singură școală pentru toată lumea", „este nevoie de oameni creativi, curioși, care să se automotiveze spre o învățare continuă, cu capacitatea de a propune și implementa idei inovatoare.” (Khan, 2015, p. 85) În societatea viitorului, în care profesiile se vor schimba, cei care vor reuși sunt aceia care vor avea o capacitate de adaptare permanentă și care vor fi capabili să genereze idei noi. Cu alte cuvinte, să fie înzestrați cu spontaneitate și creativitate.

După cum susține psihologul francez Jean-Claude Abric în "Psihologia comunicării", este foarte important climatul relațional care să permită dezvoltarea creativității: „creativitatea în cadrul grupului presupune un climat cald (relații socio-afective pozitive), spontan (exprimarea cea mai liberă cu putință) și ludic (destinderea și jocul facilitând eliberarea spiritului și pătrunderea într-un univers mai puțin marcat de constrângerile rațiunii.” (Abric, 2022, p.115) De aceea, cadrele didactice însele trebuie antrenate în sensul educației care promovează aceste valori și, mai ales, în sensul creativității didactice. Am sesizat, adesea, că unii profesori se blochează în același stil de predare, multe dintre orele lor desfășurându-se după același tipar. Acest lucru face ca orele să devină anoste, să nu aibă niciun element surpriză, iar atenția elevilor să se risipească. De asemenea, aceiași profesori se plâng din ce în ce mai mult de faptul că elevii își pierd interesul și că nu participă cu entuziasm la orele lor. Ceea ce nu-și dau seama acești

profesori este că, mai ales în epoca digitală, cu atât de multe resurse educaționale, a devenit foarte facil să proiectezi și să desfășori altfel orele, fie ca stil de organizare a grupului de elevi, fie ca strategii didactice și nu doar atât. Important este să-și folosească toată creativitatea pentru a recompune într-o manieră originală demersul lor didactic. Mai mult decât atât, doar un profesor creativ și spontan poate să se manifeste entuziast în fața elevilor, să găsească soluții la nevoile acestora, să fie un mentor pe care să-l urmeze și care să-i inspire.

#### TELÉ

În "Predarea bazată pe atașament (Cum să formezi o clasă tribală)", Louis John Cozolino, psiholog american și profesor de psihologie la Universitatea Pepperdine, dezvoltă ideea potrivit căreia capacitatea elevilor de a învăța este profund influențată de calitatea legăturii de atașament pe care aceștia o stabilesc cu educatorii și colegii lor. Potrivit lui L. J. Cozolino, școala ar trebui să formeze colective de elevi și comunități de tip tribal, cu funcție de susținere afectivă. (Cozolino, 2017)

Nu este o noutate ideea că relația educator-elev are un rol determinant în progresul școlar al copiilor, și nici aceea că relațiile elev-elev influențează starea de bine în clasă și optimizează procesul de învățare. Fără doar și poate, la baza acestor relații stă telé-ul, iar psihodrama, prin tehnicile și strategiile sale, oferă posibilitatea activării, a antrenării și a optimizării acestuia. Am spus adesea că, atât în școala generală, cât și în liceu, mi-a plăcut o disciplină dacă mi-a plăcut profesorul. Este ceea ce foarte mulți dintre cei cu care am discutat împărtășesc. În discursul "Fiecare copil are nevoie de un campion", susținut într-o conferință TED, Rita Pierson, profesoară cu o vechime de peste 40 de ani, afirmă: „Copiii nu învață de la oameni pe care nu îi plac.”

[https://www.ted.com/talks/rita\\_pierson\\_every\\_kid\\_needs\\_a\\_champion?language=ro](https://www.ted.com/talks/rita_pierson_every_kid_needs_a_champion?language=ro).

Afirmația Ritei Pierson este, în esență, un îndemn de a crea legături la nivel uman între profesori și elevi, legături pe care le-am putea numi contagiuni emoționale pozitive sau, în limbaj psihodramatic, le putem numi telé. Mai mult, în sistemul actual, în care se vorbește tot mai mult de învățarea peer-to-peer, adică învățare de la egal la egal, factorul telé devine din ce în ce mai important în relațiile

dintre elevii aparținând aceleiași comunități școlare, fie că este vorba doar de clasă sau de chiar întreaga organizație a unei școli.

## ROLUL

Rolul este un element central în teoria moreniană, în care este văzut ca expresie a spontaneității și a creativității individului. Una dintre clasificările făcute de Moreno cuprinde următoarele tipuri de roluri: psihosomatice (cel care doarme, cel care mănâncă etc.), psihodramatice (o mamă, un coleg, o profesoară etc.) și sociale (profesoara, elevul, mama etc.). Indiferent de tipul de rol, acesta este văzut ca bipolaritate, căci implică o relație dintre un individ (rolul) și un „altul” (contrarolul). (apud Schützenberger, 2020, p. 267)

Intrând pe poarta școlii, copiii trec într-o etapă nouă, în care experimentează noi tipuri de relații sociale. De la rolul unic de fiică/ fiu, ei intră în categoria școlărilor și relaționează simultan cu oameni noi, din rolul de elev: elev-părinte, elev-elev, elev-profesor. Atomul lor social se lărgeste, la fel și contrarolurile cu care relaționează în noile situații de grup. Este determinant, pentru evoluția copilului și a adolescentului, rolul profesorului, sub îndrumarea căruia elevul va experimenta noile roluri sociale.

Formarea cadrelor didactice prin mijloace psihodramatice le oferă acestora posibilitatea de a-și cunoaște și mai bine rolul social și limitele acestuia, de a-și înțelege elevii, pentru a le putea răspunde nevoilor și de a sesiza dificultățile cu care se confruntă.

## GRUPUL

Începuturile educației datează cu 3000 de ani înainte de Hristos, când preoții din Egiptul antic predau religia și îi învățau pe oameni să scrie. De atunci și până acum, forma de organizare a sistemului educațional este bazată pe grup. În sens psihodramatic, grupul este un loc al întâlnirilor interpersonale, un agent de dezvoltare a spontaneității în individ, condiție esențială a unei dimensiuni creative a vieții și cadrul de identitate al fiecăruia. La o privire mai atentă, însă, această definiție este și ceea ce conturează actuala abordare sistemului de învățământ, căci peisajul educațional global se îndreaptă în direcția formării unor comunități de învățare, în care se oferă tuturor copiilor posibilitatea de a-și cultiva multitudinile latente ale personalității lor și în care principiul incluziunii școlare devine un aspect din ce în ce mai important.

Pentru asta, însă, este nevoie de cadre didactice formate în sensul unei altfel de abordări a grupului de elevi. Se vorbește tot mai mult despre un nou concept de învățare, *peer learning*, care este un proces de învățare de grup, tot mai folosit în sistemul de educație. Formatorul, la fel ca profesorul, are un rol similar directorului de psihodramă: dă consemnele, urmărește să asigure egalitatea dintre membrii grupului, are grijă ca fiecare membru să știe ce are de făcut, stabilește reguli asemănătoare răspunsului suspendat, asigură un mediu securizant al bune desfășurări a activității de grup.

Calitatea actului de învățare depinde într-o mare măsură de climatul emoțional din clase, mai precis de starea de bine a elevilor și a cadrelor didactice. Pe lângă o pregătire profesională și metodică temeinică, cadrele didactice au nevoie de echilibru emoțional și de capacitatea de a se adapta și de a fi creativi. Programul de formare pe care îl propun vizează dezvoltarea personală și profesională a cadrelor didactice, care vor avea ocazia să-și identifice resursele interioare, să-și dezvolte spontaneitatea și creativitatea, prin diverse tehnici psihodramatice, pe care să le și integreze în propria activitate didactică, adaptându-le la specificul elevilor și al disciplinelor predate.

## **Training de dezvoltare personală a cadrelor didactice prin tehnici și strategii psihodramatice**

### **Obiective și finalități:**

- Dezvoltarea competențelor interpersonale și sociale ale cadrelor didactice
- Stimularea competențelor de exprimare creativă
- Utilizarea unor tehnici psihodramatice ca instrumente educaționale

### **Metodologie:**

- Activitățile se desfășoară în față în față, în sesiuni de câte două ore, fiecare sesiune fiind împărțită în trei părți: prima este consacrată pregătirii grupului, o a doua explorării prin joc a subiectelor identificate prin analiza de nevoi, iar ultima treime constă în momentele de rezonanță afectivă și de reflecție.

### **Modalități și tehnici:**

- metode de acțiune: jocul de rol, inversiunea de rol, concretizarea, interviul, tehnica balconului, atomul profesional
- conversația, dezbaterrea

## Timpul de lucru:

- 24 de ore, împărțite în sesiuni de câte 2 ore

## Spațiul de lucru și materiale necesare:

- sală de clasă: videoproiector, eșarfe colorate, perne, scaune, coli de scris, creioane colorate, clopoțel tibetan, obiecte de recuzită etc.

## Participanți:

- 10-14 cadre didactice

# EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI

## SESIUNEA 1

1. Participanții se așează în cerc, în ordinea alfabetică a inițialei prenumelui. (fixez A) Primul va face un pas înainte și-și va spune prenumele și specialitatea (eventual, instituția, dacă vin din școli diferite). Următorul îl va prezenta („Este... .”), apoi își spune propriul prenumele, specialitatea și instituția. Scenariul se repetă până la ultimul, care va fi prezentat de primul, care încheie.
2. „Povestea numelui” - Participanții se plimbă prin spațiul scenei, de voie, reflectând la povestea prenumelui pe care-l au. Apoi se așează în cerc și împărtășesc grupului povestea. Apoi, pe o foaie de hârtie, fiecare își va scrie numele, pe verticală, cu litere de tipar, iar în dreptul fiecărei o calitate personală care să cuprindă litera respectivă.
  - Reflecție: *Cât de ușor a fost să vă identificați trăsăturile? Ce putem face atunci când nu reușim să găsim caracteristici pentru toate literele?*
  - Variantă pentru grupurile de cadre didactice care fac parte din aceeași organizație: Se vor forma diade. Numele vor fi completate și personal, și de pereche. Comparatie: *Cum mă văd eu? Cum mă văd ceilalți?*
3. Joc de rol: „Ce ar spune catedra despre mine” Participanții se așază în semicerc, iar în față este un scaun „magic”. În clipa în care participanții se așază pe scaun, devin catedra. Fiecare are la dispoziție 2 de minute în care să vorbească despre sine prin inversiune de rol. După aceea, tot din rolul catedrei, va răspunde la trei întrebări puse de ceilalți membri ai grupului, referitoare la stilul de predare sau la comportamentul în sala de clasă.
4. Share-ing: *Ce conștientizare am avut, vorbind despre mine?*

## SESIUNEA 2

1. Participanții sunt invitați să pășească în scenă cu un gest strengăresc. Apoi, să se deplaseze prin scenă ca niște elevi entuziaști... ca niște elevi care au întârziat la școală... ca elevii care nu au niciun chef de școală... ca elevii sânguincioși care știu că îi așteaptă un test... ca elevii în recreație... ca elevii care știu că au făcut prostie și că le sunt chemați părinții la școală.
2. Imaginerie ghidată: Identificarea unui moment plăcut care a avut loc la școală în orice etapă a școlarității și care a implicat colegi sau profesori. Un număr de la 1 la ... - ordinea în care își doresc să pună în scenă momentul. Mini-vignete, urmate de tehnica balconului.
3. „Scrisoare către profesorul meu”: Participanții aleg un profesor de care își amintesc cu drag. Apoi, vor scrie o scrisoare de recunoștință pentru acesta. Scrisorile se citesc cu glas tare.



*Reflecție: Ce au în comun toți acești profesori? Care este profilul profesorului model din prezent?*

## SESIUNEA 3

1. Participanții se grupează după criteriile formulate spontan (de pildă, culoarea părului, a hainelor)
2. În grupuri de câte trei, participanții se retrag și vorbesc timp de 3 minute fiecare, fără a fi întrerupți, despre felul în care și-au ales profesia. Reveniți în grupul mare, se prezintă unii pe ceilalți prin inversiune. Momentul este urmat de share-ing pentru completări sau corecții ale poveștilor auzite.
3. „Geamantanul cu resurse personale”
4. Participanții se gândesc la o situație dificilă cu care s-au confruntat la clasă și pe care au rezolvat-o. Aleg un coleg căruia să-i împărtășească situația, după care îl întreabă: „Te-ai confruntat vreodată cu o situație asemănătoare?” Acesta va răspunde doar prin „da” sau „nu”.
5. Participanții sunt rugați să identifice trei calități personale care i-au ajutat să depășească situația pe care au prezentat-o și să le noteze. Imaginerie ghidată: plecarea către o școală nouă, dintr-o zonă depărtată, cu elevi de care au auzit că sunt mai dificili. În geamantan au voie să ia doar trei obiecte, care simbolizează cele trei calități. Desenarea geamantanului cu cele trei obiecte și denumirea lui. Inversiune de rol cu geamantanul - prezentarea obiectelor și a modului cum acestea l-ar putea ajuta pe proprietarul geamantanului în noua școală.
6. Share-ing



*Reflecție: Cum și când putem folosi inversiunea de rol în activitatea cu elevii?*



*Reflecție: Cum putem folosi inversiunea de rol cu scop didactic? Dar concretizarea?*



## SESIUNEA 4

1. Participanții stau în picioare, în cerc. Va face un pas înainte:
  - cine dă cu ușurință note de 10 sau calificativul FB;
  - cine dă cu ușurință note foarte mici;
  - cine a lăsat măcar o dată corigenți;
  - cine regretă că lucrează în învățământ;
  - cine ar alege aceeași profesie dacă ar fi să o ia de la capăt;
  - cine simte un nivel de energie ridicat, în acest moment etc.
2. Participanții se plimbă în spațiul scenei. La sunetul clopoțelului, se cuplează câte doi și fiecare îi scrie cu degetul pe spate o calitate, pe care partenerul o ghicește.
3. Participanții se împart în patru subgrupe, care vor extrage câte un bilețel cu tema unui exercițiu de improvizație:
  - În timpul orei, copiii sunt atenți, dar unul dintre ei se uită pe telefon întruna.
  - În timpul unui test, unul dintre copii încearcă să copieze.
  - În timpul explicației și a demonstrației pe care o face profesorul, un elev întrerupe mereu cu intervenții care nu au nicio legătură cu subiectul lecției.
  - În timpul orei, doi copii se tot ciondănesc, luându-și unul altuia rechizitele.

Share-ing după prezentarea momentelor de improvizație: În exercițiu m-am simțit... Ceea ce am experimentat îmi amintește de...



*Reflecție: Seamănă astfel de momente cu ceea ce ați trăit la clasă? Cum ați gestionat situația?*

## SESIUNEA 5

1. „Emoticoanele animate”: Participanții se mișcă în scenă, fiecare în ritmul său. Voi pronunța câte un cuvânt care denumește o emoție (bucurie, dezgust, furie, uimire, curiozitate, entuziasm, rușine, iubire, tristețe), iar participanții o transpun spontan într-o postură sau mișcare.
2. Se vizionează un scurtmetraj cu o situație conflictuală apărută în curtea școlii sau în clasă, între elevi. (Tema va fi aleasă în funcție de nevoile grupului identificate pe parcursul trainingului.)



Participanții se împart în trei grupuri: visătorii, realiștii și criticii (strategia creativă Disney):

- Visătorii propun o continuare a scenei într-o variantă ideală.
- Realiștii propun o continuare pragmatică.
- Criticii propun o continuare care ar putea merge prost.

Se pun în scenă variantele propuse de visători și de realiști.



*Reflecție: Pe baza soluțiilor propuse*

## REFERINȚE

CĂRȚI PUBLICATE:

- Abric, J.-C. (2022). Psihologia comunicării (Teorii și metode). Editura Polirom.
- Cozolino, L. (2017). Predarea bazată pe atașament. Editura Trei.
- Cury, A. (2012). Codul inteligenței. Editura For You.
- Cury, A. (2017). Părinți străluciți, profesori fascinanți. Editura For You.
- Eagleman, E. și Brandt, A. (2017). Specia rebelă. Editura Humanitas.
- Goleman, D. (2008). Inteligența emoțională. Editura Curtea Veche.
- Gordon, Th. & Burch, N. (2011). Profesorul eficient. Editura Trei.
- Khan, S. (2015). O singură școală pentru toată lumea. Editura Publica.
- Yalom, Y. & Leszcz, M. (2013). Tratat de terapie de grup. Editura Trei
- Moreno, J. L. (1961). The role concept, a bridge between psychiatry and sociology.
- Moreno, J. L. (1978). Who Shall Survive?. Beacon House
- Moreno, J. L. (2008). Povestea vieții mele. Editura Trei.
- Moreno, J. L. (2009). Scrieri fundamentale. Editura Trei.
- Pânișoară, I.O. Ce fel de elevi avem în clasă?, <https://performante.ro/ce-fel-de-elevi-avem-clasa>
- Schützenberger, A. A. (2020). Psihodrama. Editura Philobia.
- Senge, P. (2016). Școli care învață. Editura Trei.
- Wiener, R. (2015). Training creativ. Editura Vellant.

# PSIHODRAMA ÎN ROMÂNIA

## ABSTRACT

### STUDIU 2020 - 2022

Comisia de Cercetare a Asociației Romane de Psihodramă Clasică a realizat între 2020 și 2022 un studiu menit să ofere o imagine de ansamblu asupra comunității profesionale a psihoterapeuților din România, să fie parte dintr-un demers mai larg de pregătire a comunității și să contribuie la fundamentarea științifică a acestei metode. Studiul a fost prezentat în cadrul Conferinței Naționale de Psihodramă cu participare internațională, „Ancore”, din noiembrie 2022.

Conform rezultatelor chestionarului, cea mai mare comunitate de practicieni care utilizează psihodrama se află în București, Sibiu și Brașov. Majoritatea are o formare de bază în psihologie, 11% dintre ei având și studii post-universitare. Cei mai mulți participanți la studiu sunt absolvenți de psihologie, ceilalți fiind absolvenți ai unor domenii conexe. Majoritatea respondenților au încheiat etapa de supervizare, aproape 65% fiind practicieni cu o experiență semnificativă în lucrul cu metodele și tehnicile psihodramatice – între 6 și 30 de ani – o comunitate matură de specialiști, care participă constant la activitățile de formare continuă.

Cele mai frecvente domenii aplicative ale psihodramei sunt, în ordine descrescătoare: psihoterapie, dezvoltare/optimizare personală, formare profesională, educație, clinică, domeniul organizațional / resurse umane, comunitate, asistență socială. Este descrisă o arie largă de simptome psihopatologice, de nivel clinic și non-clinic, abordate prin metoda psihodramei în practica terapeuților și clinicienilor din România. Respondenții și-au exprimat disponibilitatea de implicare în realizarea unor studii de validare a bazelor științifice ale metodei. Studiul include și două anexe, cu exemple de cercetări deja realizate cu metodologie psihodramatică și cu instrumentele psihodiagnostice utilizate.

Comisia de Cercetare a Asociației Romane de Psihodramă Clasică a realizat, în perioada 2020-2022, un studiu care a avut ca scop oferirea unei imagini de ansamblu asupra comunității profesionale a psihoterapeuților din România, care au fost formați și profesează folosind metoda psihodramei. În același timp, studiul de față a vizat agregarea comunității psihodramatiștilor în jurul ideii de a contribui la fundamentarea științifică a acestei metode, care, deși s-a dovedit a fi eficientă în diferite contexte (McVea , Gow & Lowe, 2011; Dorothea, 2015; Cowden et al., 2021; Orkibi et al., 2017; Maya et al., 2020; Giacomucci & Marquit, 2020), necesită cercetări suplimentare pentru a afla în ce măsură, în ce condiții și pentru ce categorii de populație este cea mai bună opțiune terapeutică (Kellermann, 1987; Kipper & Ritchie, 2003; Wieser, 2007; Orkibi & Feniger-Schaal, 2019). Realizarea demersurilor necesare pentru includerea psihodramei în categoria intervențiilor de sănătate mentală bazate pe evidențe este un obiectiv deja formulat de către Federația Europeană a Organizațiilor de Formare în Psihodramă: (<http://www.fepto.com/organization/scientific-validation-of-psychodrama-therapy>).

## OBIECTIVE

1. Evaluarea numărului, a distribuției geografice și a pregătirii profesionale a psihoterapeuților/directorilor de psihodramă activi în România;
2. Identificarea categoriilor de populație / problemelor psihologice pentru care se aplică metoda psihodramei;
3. Identificarea contextelor în care se aplică metoda psihodramei, independent sau în combinație cu alte metode;
4. Evaluarea frecvenței cu care sunt utilizate diferite tehnici specifice psihodramei;
5. Explorarea percepției practicanților asupra cercetării științifice în psihodramă.

## METODE

- A. Analiza documentelor prezente pe website-ul Colegiului Psihologilor, pentru a evalua numărul specialiștilor și formarea lor inițială / în psihodramă;
- B. Crearea și aplicarea unui chestionar, pentru a identifica specificul utilizării metodei în România.

## PROCEDURA

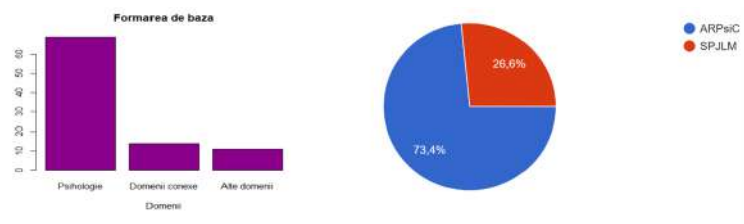
Chestionarul a fost elaborat de către autorii studiului, în acord cu obiectivele enunțate mai sus. Reprezentanții comisiilor de cercetare din cele două organizații de formare în psihodramă active în România, (Asociația Română de Psihodramă Clasică - ARPsiC și Societatea de Psihodramă Jacob Levi Moreno - SPJLM), au oferit feedback și au căzut de acord asupra formei finale. Prin intermediul poștei electronice și a rețelelor de socializare (Facebook), chestionarul a fost distribuit ca formular Google, rămânând disponibil pentru completare pe o perioadă de 2 luni (martie – aprilie 2022). În total, 94 de psihodramatiști au răspuns la întrebările din sondaj. Rezultatele pentru fiecare item sunt prezentate în detaliu în cele ce urmează.

## REZULTATE

1. În ce zone lucrează practicienii în psihodramă, cât de mulți sunt și care este pregătirea lor profesională?

Conform rezultatelor chestionarului, cea mai mare comunitate de practicieni care utilizează psihodrama se află în București (35% dintre respondenți), fiind urmată de Sibiu (15%) și Brașov (12%). În 13 din cele 41 de județe din România se află practicieni care folosesc metoda psihodramei.

73% dintre respondenți au o formare de bază în psihologie, iar 11% au și studii post-universitare, la nivel de master sau doctorat. Majoritatea participanților la studiu sunt absolvenți de psihologie, iar 15% sunt absolvenți ai unor domenii conexe (medicină, asistență socială, psihopedagogie, sociologie) și au obținut diploma de director de psihodramă – psihoterapeut. Un procent de 12% au diverse alte formări de bază, precum teatru și film, teologie, fizică, chimie, drept și litere (Fig. 1) și au obținut diploma de director de psihodramă – trainer / formator. Această situație se datorează faptului că metodologia psihodramatică poate fi utilizată și în domenii non-clinice, iar formarea în psihodramă se adresează și altor categorii profesionale, care pot folosi tehnicile de psihodramă în domeniul formării și dezvoltării personale.



Două școli de psihodramă oferă în prezent formare de lungă durată în această metodă, ambele fiind recunoscute de forurile oficiale din România (Colegiul Psihologilor din România – CPR și Federația Română de Psihoterapie - FRP) și Europa (Federația Europeană a Organizațiilor de Training în Psihodramă - FEPTO).

Conform analizei documentelor, 277 de psihologi erau înregistrați pe site-ul Colegiului Psihologilor din România în 6.12.2021 ca având drept de liberă practică în psihodramă, dintre care 67% au fost formați de către Asociația Română de Psihodramă Clasică (ARPsiC), iar 33% de către Societatea de Psihodramă Jacob Levy Moreno (SPJLM). Dintre cei 94 de respondenți care au participat la studiul de față 73,4% sunt absolvenți ai ARPsiC, în timp ce 26,6% dintre absolvenți sunt formați în cadrul SPJLM (Fig. 2). Numărul anual de absolvenți a înregistrat o ușoară creștere după primele generații formate în jurul anului 1996, cu un maxim în perioada 2017-2018 și o scădere marcantă, în special în anii 2020 – 2021, care ar putea fi cauzată de pandemia Covid 19 (Fig. 3). La data realizării prezentului articol, ianuarie 2023, 302 psihologi cu drept de liberă practică în psihodramă erau înregistrați pe site-ul Colegiului Psihologilor din România, 68% formați de ARPsiC și 32% de SPJLM.

Majoritatea respondenților au încheiat etapa de supervizare (80,83%) sau sunt încă în supervizare (7,44%), ceea ce ne sugerează intenția de a utiliza în practică cele învățate în formare, de a aplica efectiv metodologia psihodramatică în diverse contexte (Fig. 4).

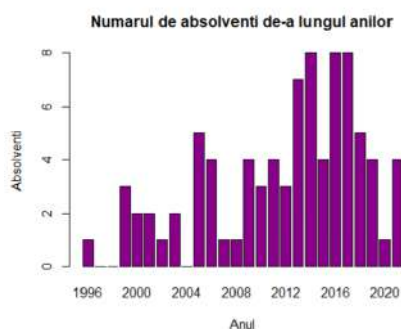


Fig. 3



Fig. 4

Aproape 65% sunt practicieni cu o experiență semnificativă în lucrul cu metodele și tehnicile psihodramatice – peste 6 ani, mergând spre aproape 30 de ani, ceea ce sugerează existența unei comunități mature de specialiști (Fig. 5).



Fig. 5

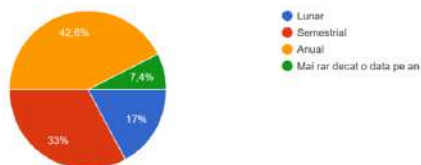


Fig. 6

Un indice al coeziunii comunității profesionale este reprezentat de participarea la activitățile de formare continuă (conferințe, workshopuri). Astfel, cea mai mare parte a respondenților participă cel puțin o dată pe an la astfel de activități (92,6%). Dintre aceștia, 33% participă semestrial, iar 17% lunar. Aceste cifre ne arată că există un grup consistent de practicieni activi în România, preocupați de dezvoltarea profesională și continuă, care beneficiază de apartenența la această comunitate profesională (Fig. 6).

## 2. Identificarea contextelor în care se aplică metoda psihodramei, independent sau în combinație cu alte metode

Cei mai mulți dintre cei care au răspuns la chestionar profesează în contextul cabinetelor individuale de psihologie sau al societăților profesionale de acest gen (84%), în învățământ (20%), în formare profesională, consultanță și training (6%) și în diverse asociații sau ONG-uri (6%). Unii dintre respondenți combină aceste tipuri de activități (de exemplu, psihoterapie și formare sau psihoterapie și training; fig.7).

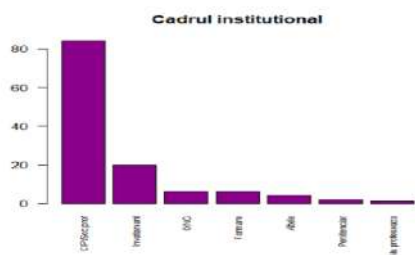


Fig. 7

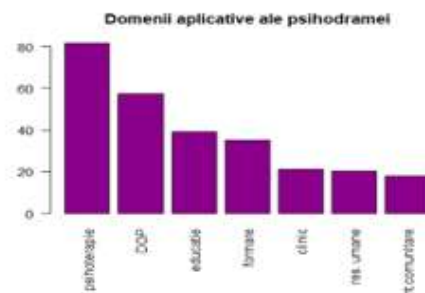


Fig. 8



Cele mai frecvente domenii aplicative ale psihodramei sunt, în ordine descrescătoare: psihoterapie (81,9%), dezvoltare sau optimizare personală (57,4%), formare profesională (35,1%), educație (39,4 %), clinic (21,3%), organizațional / resurse umane (20,2%), comunitar, asistență socială (18,1%) (Fig. 8).

93% dintre respondenți folosesc în practica lor și alte metode și tehnici, pe lângă psihodramă. Astfel, aproximativ 25% dintre psihodramatiști folosesc și tehnici cognitiv-comportamentale, iar 14% folosesc și desenul oniric. Printre metodele complementare întâlnite în proporții mai mici se află cele experiențiale, art-terapia, psihoterapia sistemică, sandplay, psihoterapie psihanalitică, hipnoza și mindfulness. Putem remarca, de asemenea, marea varietate de abordări psihoterapeutice împreună cu care metoda psihodramei poate fi folosită, ceea ce poate reprezenta o indicație privind compatibilitatea ei cu alte sisteme teoretice și strategii de intervenție (acest aspect rămâne însă să fie explorat prin mai multe cercetări dedicate).

### 3. Identificarea categoriilor de populație / a problemelor psihologice pentru care se aplică metoda psihodramei

Majoritatea practicienilor care au răspuns la chestionar adresează cu ajutorul psihodramei simptome psihopatologice precum anxietate, fobii, atacuri de panică (85,7%) și depresie, tendințe auto-distructive sau suicid (77,4%). O mare parte dintre respondenți raportează că lucrează, de asemenea, cu cazuri non-clinice (72,6%), pentru care diferitele tendințe psihopatologice nu depășesc pragul critic. Printre condițiile clinice tratate în psihoterapie se regăsesc, în proporții moderate, tulburarea de stres post-traumatic și tulburările reactive (54,8%), tulburările de comportament (44%), tulburarea obsesiv-compulsivă și tulburările de personalitate (36,9%), tulburările de somn (34,5%) și tulburările alimentare (32,1%), precum și condițiile somatice asociate cu tulburări psihologice (31%) (Fig.9). Un aspect relevant care reiese din această analiză este prezența unei plaje largi de simptome psihopatologice, de nivel clinic și non-clinic, abordate prin metoda psihodramei în practica zilnică a terapeuților și a clinicienilor din România.

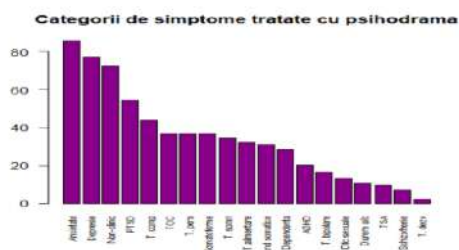


Fig. 9

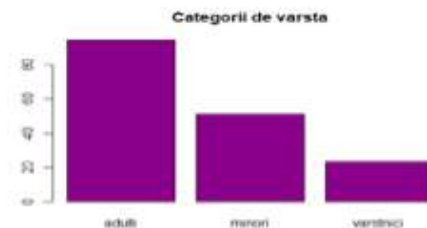


Fig. 10

94,7% dintre practicienii lucrează cu adulți, jumătate dintre ei (51,1%) se adresează și copiilor sau adolescenților, și doar 23,4% au activități care vizează persoane în vârstă (Fig.10).

Deși știm că psihodrama este prin excelență o intervenție de grup, 93,6% dintre respondenți lucrează și cu persoane individuale. 36,2% dintre ei lucrează cu grupuri artificiale, cum este, de exemplu, grupul terapeutic, iar 40,4% lucrează cu cupluri sau familii. 63,8% dintre respondenți lucrează cu grupuri reale, incluzând persoane care interacționează în mediul lor social și în afara intervențiilor psihodramatice, precum un colectiv școlar sau o echipă de muncă (Fig.11).

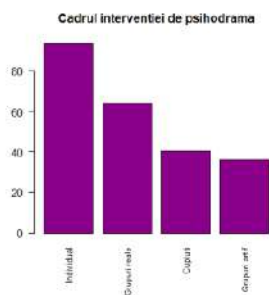


Fig. 11

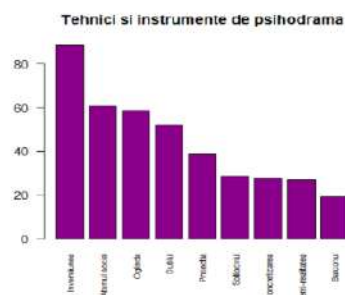


Fig. 12

#### 4. Evaluarea frecvenței cu care sunt utilizate diferite tehnici specifice psihodramei

Cea mai utilizată tehnică psihodramatică este inversiunea de rol, 88,3% dintre psihodramatiști raportând-o ca fiind una dintre cele mai utilizate cinci tehnici. Alte tehnici frecvent utilizate au fost, de asemenea, atomul social (60,6%), oglinda (58,5%), dublul (52,1%) și proiecția în viitor (38,3%) (Fig.12).

În ceea ce privește strategia de înregistrare a parcursului terapeutic, chestionarul a arătat că 66,7% dintre practicieni notează la fiecare sesiune detaliile intervențiilor, 10,8% le notează săptămânal, iar 11,8% lunar. Aceste cifre pot fi semnificative în ceea ce privește acuratețea informațiilor reținute, aspect de care am putea ține seama în eventualitatea unor cercetări.

Informațiile considerate prioritare și reținute în scris sunt cele legate de strategiile terapeutice individuale și de prezența și evoluția simptomelor, însă o atenție destul de mare pare să se îndrepte și spre eficiența aplicării diferitelor tehnici de lucru. O abordare sistematizată și cuantificarea acestei eficiențe (aspecte caracteristice cercetării) ar putea fi pasul următor, având în vedere această premisă favorabilă.

#### 5. Evaluarea percepției practicanților asupra cercetării științifice în psihodramă

Mai mult de jumătate dintre respondenți afirmă că nu utilizează vreun instrument de evaluare (scală, test, chestionar) în cadrul intervențiilor cu metode psihodramatice. Totuși, sunt și colegi care realizează o evaluare inițială sau pe parcursul procesului, eventual la încheierea acestuia, fiecare având o abordare distinctă, uneori personalizată, în funcție de experiența acumulată. În anexa 1 se află lista instrumentelor utilizate, în ordinea frecvenței.

58,51% dintre respondenți (iar dacă adăugăm și non-răspunsurile, ajungem la 71,27%) afirmă că nu au realizat până în acest moment vreo cercetare, indiferent de anvergură, care să vizeze eficiența psihodramei ca metodă de intervenție. Cu toate acestea, o mare parte dintre ei își afirmă disponibilitatea de a face acest lucru, mai ales într-o echipă, alături de alți colegi. 27,65% dintre respondenți descriu diferite proiecte de cercetare în care au fost implicați de-a lungul timpului (proiecte internaționale finanțate sau lucrări de licență / disertație – anexa 2). Astfel, majoritatea cercetărilor au vizat evaluarea eficienței psihodramei în lucrul cu diferite categorii de beneficiari, precum: victime ale violenței domestice, tineri din medii defavorizate, persoane vârstnice, persoane dependente de cocaină și gambling sau în formarea / dezvoltarea personală a unor categorii profesionale (terapeuți, actori, educatori). Nu au fost menționate cercetări care să realizeze o analiză comparativă a diferitelor tehnici de psihodramă sau care să identifice mecanismele subiacente intervențiilor prin metode de acțiune. Observăm că cele mai multe au un design (cvasi-)experimental, de tipul evaluare inițială a unor simptome, abilitați – intervenție cu metodologie psihodramatică – evaluare post-intervenție, rareori cu grup de control.

7,9% dintre respondenți apreciază că studierea științifică a metodei psihodramei este utilă sau foarte utilă. Această poziție poate fi regăsită în disponibilitatea lor de a se implica în realizarea unor studii care să valideze bazele științifice ale metodei. Astfel, aproximativ jumătate dintre practicieni sunt dispuși să colecteze în practica lor date care să fie utilizate în studii științifice, să se implice în calitate de participanți la studiile inițiate de alți colegi sau chiar să colaboreze la crearea și gestionarea unor proiecte de cercetare. Această disponibilitate este deosebit de valoroasă pentru crearea unei baze de date consistente, care să fundamenteze științific metoda psihodramei. Orkibi și Feniger-Schaal (2019) recomandă îndreptarea atenției în cercetare spre mecanismele și procesul schimbării prin psihodramă.

## CONCLUZII

În prezent, aproximativ jumătate dintre practicieni utilizează instrumente de evaluare în cadrul activității lor, iar implicarea în activități de cercetare ar putea să extindă considerabil acest procent. Formele de implicare în activități de cercetare, agreate de către respondenți, includ colectarea de date, participarea la studiile inițiate de alți colegi sau crearea și gestionarea pe cont propriu a unor proiecte de cercetare. Există deja o implicare activă în cercetare, în comunitatea internațională, prin parteneriate realizate în cadrul unor proiecte finanțate și desfășurate în mai multe țări concomitent.

În concluzie, există în acest moment premise favorabile, resurse și o mare disponibilitate de implicare a profesioniștilor în activități de cercetare, care să valorifice, în beneficiul întregii comunități de psihodramă din România, experiența și procedurile deja utilizate de către practicieni pentru măsurarea rezultatelor sesiunilor de psihodramă. Sistematizarea și cuantificarea resurselor în acest context favorabil ar putea fi o contribuție valoroasă pentru a fundamenta, pe bază de dovezi, eficiența metodologiei psihodramatice.

## ANEXA 1

Lista instrumentelor utilizate, în ordinea frecvenței:

- 12 respondenți (12,76%) - scale de depresie și/ sau anxietate și stres cum ar fi Hamilton – HAM-D, MASC, Inventarul de anxietate stare-trăsătură STAI, Manifest Anxiety Scale - (MAS) de J.A. Taylor, chestionar de anxietate socială, chestionare de depresie Beck, DASS etc.
- 10 respondenți (10,63%) – teste de personalitate și temperament MMPI, NEO PI-R, FPI, WM, YSQ, EPQ, Millon, MBTI, Wiersma;
- 7 respondenți (7,44%) screening și diagnostic psihiatric PDSQ, CORE -OM, chestionar de evaluare a riscului de suicid, SCL 90, MCMI III;
- 6 respondenți (6,38%) teste proiective - desenul persoanei, arborelui, familiei, desen liber;
- 3 respondenți (3,19%) evaluări subiective pe o scală de la 1 la 10 a diferitelor simptome, condiții, relații, motivație, progres, utilitatea diferitelor tehnici, etc – ca manieră de feedback;
- 2 respondenți (2,12%) sociometrie - în grupuri sau atomul ca test sociometric;
- 2 respondenți (2,12%) teste de evaluare a aptitudinilor și nivelului cognitiv Raven, Brânzei, MMSE, atenție/ memorie : AD semnale, litere, romb, labirint, memorie topografică, litere, cifre, Rey ;
- 2 respondenți (2,12%) evaluarea stilului de atașament;
- 2 respondenți (2,12%) evaluarea spontaneității – SAI-R;
- 2 respondenți (2,12%) evaluarea schemelor cognitive YSQ-S3;
- Inventarul tulburărilor de personalitate OMNI-IV;
- Chestionar pentru evaluarea stilului explicativ/ atribuțional (Seligman);
- Instrumentul HOME pentru evaluarea abilităților parentale;
- Ghidul Portage pentru copii (în special partea privind socializarea);
- Inventarierea deprinderilor interpersonale;
- Scala Rosenberg pentru stima de sine;
- Scala autoeficacității;
- Chestionar de satisfacție maritală;
- Evaluare vocațională – JVIS.

Lista cercetărilor:

- eficiența psihodramei în lucrul cu victimele violenței domestice;
- eficiența tehnicilor psihodramatice în formarea echipelor interdisciplinare;
- eficiența psihodramei în lucrul cu tineri din medii defavorizate;
- eficiența psihodramei în dezvoltarea personală a viitorilor terapeuți/ în domeniul educațional, generic vorbind;
- eficiența în lucrul cu tematica morții;
- identificarea resurselor emoționale ale părinților copiilor cu autism prin metode specifice psihodramei;
- proiectul MET - UNATC – CINETic - [www.cinetic.arts.ro](http://www.cinetic.arts.ro);
- agresivitatea la persoanele aflate în penitenciar;
- intervenții în centre rezidențiale pentru persoane vârstnice, în vederea menținerii abilităților de viață independentă și a abilităților sociale ale acestor persoane;
- aplicarea psihodramei într-un context de recuperare a persoanelor cu dependență de cocaină și gambling;
- nevoia de semnificație în grupuri confesionale neoprotestante;
- cercetare legată de dinamica de grup, de eficacitatea evaluărilor intermediare și finale, studiul interacțiunilor din grup, studiul climatului de grup, eficiența intervențiilor etc.
- pregătirea pentru cuplu/ terapia de cuplu - eficiența inversiunii de rol în ceea ce privește comunicarea, empatia, cunoașterea modului în care au evoluat partenerii, miturile și prejudecățile, pornirile impulsive, evaluarea critică etc.;
- studiu asupra impactului autodezvăluirii pentru dinamica grupului de psihodramă;
- dezvoltarea inteligenței emoționale la elevii cu CES - prin tehnici psihodramatice - grupa de vârstă 11-13 ani;
- cercetare cu un grup de suport (pacienți cu cancer);
- evaluarea prestației directorului de psihodramă după 5 criterii măsurabile pe o scală de la 1 la 5;
- raportul anxietate-spontaneitate-creativitate;
- un proiect finanțat de MOL - de dezvoltare a abilităților sociale și de exprimare a emoțiilor (cu beneficiari copii);
- proiect internațional cu femei victime ale violenței de gen - design experimental, cercetare mixtă;
- proiect de intervenție cu tineri care se pregătesc să părăsească centrele de plasament, cercetare mixtă;
- grupuri de dezvoltare personală pentru rolul profesional de asistent social cu studenți - design experimental, cercetare mixtă;
- realitate-semirealitate-realitate integrată, lucrare în colaborare cu Svetlana Popovici despre creșterea calității vieții prin psihodramă cu pacienți cu afecțiuni psihice severe;
- legătura dintre reziliență și tehnicile de acțiune;
- formare profesorilor în munca lor cu grupuri vulnerabile (proiect în cadrul SPJLM).

## REFERINȚE

- Cowden, R., Chapman, I. M., Houghtaling, A., & Worthington, E. L. (2021). Effects of a group experiential therapy program on the psychological health of military veterans: a preliminary investigation. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 20(2), 119–138. <https://doi.org/10.1080/14779757.2020.1846599>
- Dorothea, G. (2015). Effectiveness of psychodrama group therapy on pupils with mathematics anxiety. *Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie*, 15(Suppl 1), 197–215. <https://doi.org/10.1007/s11620-015-0299-4>



Giacomucci, S., & Marquit, J. (2020). The Effectiveness of Trauma-Focused Psychodrama in the Treatment of PTSD in Inpatient Substance Abuse Treatment. *Frontiers in Psychology*, 11, 896–896. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00896>

Kellermann, P. F. (1987). Outcome Research In Classical Psychodrama. *Small Group Research*, 18(4), 459–469. <https://doi.org/10.1177/104649648701800402>

Kipper, D. A., & Ritchie, T. D. (2003). The Effectiveness of Psychodramatic Techniques. *Group Dynamics*, 7(1), 13–25. <https://doi.org/10.1037/1089-2699.7.1.13>

Maya, Jiménez, L., Lorence, B., Moral, G., & Hidalgo, V. (2020). Scene-Based Psychodramatic Family Therapy With Troubled Adolescents and Parents: A Pilot Study. *Family Process*, 59(1), 111–126. <https://doi.org/10.1111/famp.12401>

McVea, Gow, K., & Lowe, R. (2011). Corrective interpersonal experience in psychodrama group therapy: A comprehensive process analysis of significant therapeutic events. *Psychotherapy Research*, 21(4), 416–429. <https://doi.org/10.1080/10503307.2011.577823>

Orkibi, H., Azoulay, B., Snir, S., & Regev, D. (2017). In-session behaviours and adolescents' self-concept and loneliness: A psychodrama process–outcome study. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(6), O1455–O1463. <https://doi.org/10.1002/cpp.2103>

Orkibi H, Feniger-Schaal R (2019) Integrative systematic review of psychodrama psychotherapy research: Trends and methodological implications. *PLoS ONE* 14(2): e0212575. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212575>

Wieser, M. (2007) Studies on treatment effects of psychodrama psychotherapy. În C. Baim, J. Burmeister, M. Maciel *Psychodrama: Advances in Theory and Practice*. Routledge, London.



**Daniela Mărghidan** - cu o formare în psihodramă clasică moreniană (2002) și un focus permanent pe resurse, creativitate și relații, cu o cercetare de doctorat în domeniul terapiei de cuplu, a adăugat recent o formare în EMDR ca modalitate de lucru în situațiile care necesită intervenții complexe. În aproape 30 de ani de când lucrează în cabinet și în diverse medii academice sau organizaționale, a realizat importanța prevenției, a susținerii și furnizării de resurse înainte de a se ajunge în momente de criză. Cred că această muncă dă cele mai bune roade când se face în echipă, respectiv în comunitate și pentru comunitate.



**Alina Ionescu**, MSc, psiholog clinician principal, cu formare în psihodramă clasică finalizată în anul 2005, a lucrat în cabinetul propriu și în colaborare cu diverse instituții și organizații pentru asistarea psihologică a unor categorii vulnerabile, în special a persoanelor dependente de droguri. În prezent, cercetez efectele comportamentale, fiziologice și neurale ale reglării experiențiale a emoțiilor, la Universitatea Liberă Bruxelles, Belgia.



**Gabriela Dima** este conferențiar doctor la Universitatea Transilvania din Brașov, psihoterapeut psihodramatist, formator și supervisor, cu interese în domeniul cercetării calitative și psihodramei.

# FIINȚA UMANĂ: VIZIUNEA LUI J.L. MORENO ÎN PSIHODRAMĂ

Autor articol în limba engleză: Norbert Apter, psihoterapeut acreditat, trainer

Traducere articol în limba română: Patrick Bagiu, psihoterapeut în formare



*Pionier al metodelor umaniste de acțiune și al psihodramei în partea franceză a Elveției, Norbert Apter este psihoterapeut și formator acreditat, precum și autor a numeroase articole. Lucrează în Geneva, în practică privată, atât sesiuni individuale, cât și de grup. În calitate de trainer internațional, în ultimii 35 de ani a supravegheat, antrenat și facilitat grupuri și echipe în peste 20 de țări. Într-o mare varietate de situații, a lucrat ca facilitator în rezolvarea problemelor și transformarea conflictelor.*

*A fost director al Institutului ODeF ([www.odef.ch](http://www.odef.ch)), a fost ales de două ori membru al Consiliului de Administrație al FEPTO (2011/2013-2013/2015) ([www.fepto.com](http://www.fepto.com)), este autor al unui număr mare de articole, este conferențiar și a participat la numeroase conferințe.*

*Mai multe detalii : [www.norbertapter.ch](http://www.norbertapter.ch)*

*Email: [norbert.apter@odef.ch](mailto:norbert.apter@odef.ch)*

## Abstract

Integrarea a două abordări psihoterapeutice diferite este din ce în ce mai frecventă în rândul psihologilor. Psihodrama este adesea aleasă ca fiind una dintre ele. Pentru a fi coerentă și eficientă, trebuie să se acorde o atenție serioasă verificării compatibilității celor două abordări atunci când sunt integrate (chiar și parțial), mai ales în ceea ce privește viziunea lor asupra ființei umane. Pentru a facilita această verificare necesară, Norbert Apter trece în revistă viziunea psihodramei lui Moreno asupra ființei umane: o ființă rațională a cărei spontaneitate și creativitate constituie pilonii care îi permit să își actualizeze interacțiunile și rolurile interiorizate pe care se bazează.

## Introducere

Mulți psihologi din întreaga lume se bazează pe psihodramă și pe instrumentele ei. Există mulți non-psihodramatiști care au ales să integreze doar anumite aspecte ale metodei în școala lor de psihoterapie (psihanaliză, analiză jungiană, analiză adleriană, terapie de familie, terapie cognitivă, terapie comportamentală etc.). Blatner & Blatner (1988, p.2) enumeră 13 curente terapeutice majore în care

profesioniștii aleg să includă elemente din psihodramă ca instrument.

Tehnica psihodramatică bazată pe o anumită viziune a ființei umane<sup>1</sup> a fost dezvoltată de psihiatrul Jacob Levy Moreno (1889-1974). Cu toate acestea, viziunile despre ființa umană care stau la baza diferitelor aplicări ale psihodramelor sunt diverse și variate. Mulți oameni folosesc psihodrama bazată pe o abordare care diferă de viziunea lui Moreno despre ființa umană. Pentru a ajunge la verificarea teoretică necesară a compatibilității a două abordări diferite (Norcross, 1998, p.18), trebuie luat în considerare cadrul de referință care stă la baza fiecăreia. Înseamnă că atunci când psihodrama este asociată cu o altă abordare, trebuie verificat dacă baza teoretică față de viziunea umană este compatibilă cu cea a lui Moreno.

Așadar, am considerat important să trec în revistă viziunea individului în psihodramă, care stă la baza coerenței și eficacității metodei. Acesta este scopul articolului. Literatura de specialitate observă individul în psihodrama lui Moreno ca pe o ființă rațională, a cărei spontaneitate și creativitate formează pilonii care îl susțin să își actualizeze interacțiunile și rolurile interiorizate pe care se bazează.

## Relația

„La început este relația”. Acesta este titlul cărții lui Alice Marciano (Marciano, 1984, p.7) despre filosofia lui "I and Thou" de Martin Buber. Acest citat este luat din opera fundamentală a faimosului filosof (Buber, 1923, 1969, p.3). În același timp, este și unul dintre conceptele fundamentale din spatele viziunii lui Moreno.

Într-adevăr, încă din 1920, Moreno împărtășea conștientizarea lui Buber despre importanța dialogului ca o întâlnire adevărată dintre Eu și Tine (celălalt, ca un alter, non-determinat, pentru a fi descoperit și întâlnit). Non-întâlnirile, non-dialogurile se produc, cel mai adesea, între Eu-ca-ființă și Tu-ca-obiect [I and It] (celălalt a cărui alteritate intrinsecă eu nu o recunosc, pe care eu o reduc la obiect, care este știut, fix, previzibil). Moreno, pionierul psihoterapiei de grup, creatorul psihodramei și al sociometriei, a dezvoltat o terapie care are la bază relația, ca promotor al unei întâlniri reale cu celălalt, o prezență reciprocă.

În Psihodrama: Volumul 1 (Moreno, 1946,1985), Moreno folosește imaginea unui schimb de priviri pentru a ilustra această înțelegere, un contact empatic reciproc, care caracterizează momentul special al întâlnirii.

„O întâlnire a doi: ochi în ochi, față în față.  
Și când ești aproape îți voi scoate ochii  
și îi voi pune în locul alor mei,  
și tu îmi vei scoate ochii,  
și îi vei pune în locul alor tăi,  
și atunci eu te voi privi cu ochii tăi...  
și tu mă vei privi cu ai mei.”

*Frontispiciu*

Moreno vorbește, astfel, despre psihodramă ca o terapie a relațiilor.

## Spontaneitate și creativitate

În psihoterapie, Moreno a fost primul care a ținut să sublinieze momentul prezent, acel *Aici și Acum, Hic et Nunc*, de unde pot izvorî spontaneitatea și creativitatea. Acest lucru capătă o semnificație și mai largă, deoarece, în ochii lui, spontaneitatea și creativitatea sunt doi stâlpi ai sănătății. Spontaneitatea ne face să răspundem adecvat la o situație nouă, chiar dacă situația nouă ne poate aminti de una mai veche (Moreno, 1934, 1993).

Așadar, spontaneitatea devine un catalizator pentru creativitate. Este combustibilul care aprinde focusul actului creativ în momentul prezent, prezentul fiind în mod esențial fără precedent, nefamiliar și alcătuit din circumstanțe interne și externe complexe, specifice și unice. „Creația începe cu o capacitate a individului de a fi deschis la mesaje interne și externe, și apoi să dezvolte un răspuns care surprinde spontaneitatea deciziei.” (Blatner & Blatner, 1988, p. 2).

Energia spontaneității și creativitatea ne permit să ne transformăm în Aici și Acum, să ne actualizăm Eul. (Moreno, 1934, 1993).

## Actualizarea

„Oricare ar fi semnificația influenței care pornește din relațiile interpersonale care determină un individ, orice interacțiune într-o relație conține în ea însăși un grad de libertate” (Leutz, 1985, p. 6)<sup>2</sup>. Moreno a avut o viziune existențialistă a vieții. Orice ființă umană, la fel de validă ca oricare alta, alege ce îi este mai bine - sau cel mai puțin rău - în orice moment, luând în considerare circumstanțele interne și externe. Așa cum Carl Rogers va argumenta ani mai târziu, exact ca orice alt element viu, ființa umană poate și știe: nimeni nu trebuie să îi spună unei plante cum să-și obțină apa și mineralele de care are nevoie, nici cum să se orienteze după soare și lumină. Face asta de una singură. Aceeași tendință înăscută de a crește și de a se dezvolta este prezentă și în ființele umane. Aceasta este ceea ce Abraham Maslow (Maslow, 1972, p. 8) și Carl Rogers (Rogers & Ransom, 1972, p.19; Rogers et. al., 1976, p. 20), amândoi umaniști-existențialiști numeau „tendința înăscută către auto-actualizare”. Jean-Paul Sartre, filosoful existentialist francez scria, în *Ființa și Neantul* (Sartre, 1943, p. 23): „Mă aleg pe mine însumi, nu în ființa mea, ci în felul meu de a fi”<sup>3</sup>.

Astfel, ființa umană se confruntă cu problema de a fi și de a acționa în momentul prezent, dincolo de ce a creat și dincolo de ceea ce a fost făcut să fie, cu siguranță schimbându-și lumea, dacă nu chiar schimbând lumea (Moreno, 1969, 1972).

Încrederea existențială a lui Moreno în potențialul intrinsec al oamenilor a indus viziunea ostilă pe care o avea despre psihanaliză (Moreno, 1967, p. 16), percepând-o negativistă și excluzând toată acțiunea. El credea că acțiunea și interacțiunea sunt părți esențiale ale vieții oricărei ființe. Oamenii au nevoie de a acționa și de a interacționa: este parte din condiția umană; și influențează, fără îndoială, starea de a fi (emoțional, fizic, psihologic etc.). Moreno alege să dezvolte o terapie de grup orientată pe acțiune, care va deveni psihodrama.

## Acțiune și interacțiune

La început, un bebeluș interacționează cu mama lui (sau cu tatăl, sau cu orice altă persoană semnificativă) înăuntrul și prin uterul mamei. La naștere el intră într-un tărâm al interacțiunilor relaționale. Moreno îi spune (Moreno 1934, 1993) universul social, în care orice atom social (conexiunile emoționale ale unei persoane, reale sau dorite de oricare parte a relației) este legat de alți atomi. Acestea creează legături care fuzionează și formează universul social. (Moreno, 1951, p. 11).

În cadrul acestui prim atom social, nou-născutul începe să învețe despre lume, prin acțiuni ca plânsul, țipatul, zâmbitul, râsul, diverse sunete, arătatul cu degetul etc. De asemenea, prin acțiunile oamenilor din mediu care răspund sau nu răspund la nevoile și dorințele copilului, care vin sau nu vin când sunt chemați, bebelușul începe să dezvolte primele

legături între acțiune și reacție. Răspunsul bebelușului la stimulii vieții este bazat pe date externe și interne, care sunt înăscute și incluse experienței proprii și situației particulare. În mod evident, el experimentează un stadiu de co-dependență, care e naturală. Moreno (Moreno, 1946, 1985) îi spune primul univers al copilului („toată-identitatea”, iar mai apoi „toată-realitatea” care conduc înspre începutul diferențierii de mamă). Bebelușul experimentează, deja, roluri, fără să recunoască, totuși, în mod conștient.

Al doilea univers produce o distincție clară între experiență și reprezentare. Copilul se va angaja în mod conștient în roluri cu ursulețul de plus, cu păpușile sau alte jucării și va deveni conștient de rolurile primite de mediu. În acest mod se dezvoltă Sinele. Leni Verhofstadt-Deneve (2000) distinge „șase constructe de sine sau dimensiuni”, iar fiecare corespunde unei întrebări centrale

Întrebarea centrală	Construcția de sine
1. Cine sunt eu?	Imaginea
2. Cine mi-ar plăcea să fiu?	Sinele ideal
3. Cum sunt ceilalți?	Imaginea celuilalt
4. Cum ar trebui să fie ceilalți?	Celălalt ideal
5. Cum mă percep ceilalți?	Sinele meta
6. Cum ar trebui să mă percepă ceilalți?	Sinele meta ideal

Leni Verhofstadt-Deneve (2000, p. 87)

Copilul se joacă cu aceste diverse construcții de sine și întrebări pentru a se familiariza cu ele, pentru a învăța și a se acomoda cu realitatea sa. Personajele interpretate în jocurile sale întruchipează aceste dinamici pe care el trebuie să le exploreze prin interacțiunea pe care o creează. Prin spontaneitatea și creativitatea jocurilor copilului și prin dezvoltarea inițială, el își dezvoltă capacitatea de a se regla și de a-și îmbunătăți acțiunile, interacțiunile și rolurile, pentru optimizarea capacității de adaptare la realitate.

### Roluri

Așa cum au fost descrise de G.H. Mead (Mead, 1934, 1963), interacțiunile sunt de o importanță vitală pentru copil în învățarea rolurilor, deoarece el interiorizează un individ separat, dar și imaginea celuilalt despre el. Moreno (Moreno, 1961, p. 15) definește rolul drept calea de a fi și

calea de a face a unei persoane care „reacționează într-un moment, într-o situație dată, în care iau parte alte persoane și obiecte”. Rolurile pot fi diverse în universul social al persoanei: roluri legate de realitatea fizică, roluri somatice (cum sunt *cel care mănâncă, cel care hrănește, cel care doarme* etc.), roluri legate de sisteme relaționare și socio-culturale (cum sunt mama, tatăl, copilul, profesorul) sau roluri definite de imaginația persoanei, roluri psihodramatice (cum sunt o mamă, un tată, un copil, un profesor) „Oamenii sunt mai mult decât suma rolurilor pe care le joacă.” (Verhofstadt-Deneve, 2000, p. 21). În orice act specific, rolurile se sintetizează. Rolurile sunt modul de exprimare în care Sinele se manifestă pe el însuși, cu funcționalitatea și disfuncționalitatea lui. Ele exprimă stările de fericire și de nefericire și calea de a fi și de a acționa în raport cu ele. În mod paradoxal, ele ar putea fi chiar sursa Sinelui (Moreno, 1937, p. 12)

Dacă Moreno consideră sănătatea drept un proces de actualizare a rolurilor și a Sinelui, bazat pe cele două pilone de spontaneitate și de creativitate, el consideră patologia drept o stare înghețată în patternuri blocate; de exemplu, un pacient psihotic, supraviețuitor în Al Doilea Război Mondial, care se panica și se ascundea sub prima masă de fiecare dată când ușa era trântită; sau alt om, care a petrecut 25 de ani într-un spital de psihiatrie, și, după ce a fost eliberat, a avut nevoie în mod necesar să poarte un palton, pălărie și ochelari închiși la culoare, pentru a completa un formular într-o instituție, pentru ca CIA și FBI să nu-l prindă. În astfel de momente, nu pare că mai există acces la spontaneitate și la creativitate. Individul devine pierdut, ca și cum rolurile internalizate rigide nu ar mai include resursele necesare pentru a declanșa procesul de actualizare. Rămân doar reflexele și răspunsurile automate. Repetarea modurilor rigide de a fi și de a acționa limitează orice posibilitate de schimbare și devine un mediu steril. Odată ce un rol îngheață, individul devine incapabil să se adapteze la diversitatea unei situații noi.

### Concluzie: Crearea unui mediu coerent pentru persoană

Psihodrama este o terapie a relațiilor, în care persoana poate să exploreze și să încerce să reconcilieze diferite părți ale vieții sale (trecut, prezent sau anticipat). Repertoriul de roluri pe care el/ea le-a interiorizat din copilărie pot să fie rechemate „ca și cum el/ea le-ar experimenta în prezent, în Aici și Acum”. Această joacă, acest „spațiu tranzițional” indispensabil pentru dezvoltare (Winnicott, 1971, p. 22), face posibil ca numeroase dimensiuni psihice, fizice și comportamentale să prindă viață. Susținute de un psihodramatist cu experiență, un individ poate experimenta rolurile (înghețate sau nu) fără probleme, prin jocuri, scene și acțiuni, și să adauge spontaneitate și creativitate. Acest atu extraordinar în dezvoltare este specific psihodramei. Marcia Karp (T.E.P., un student al lui Moreno) o citează des pe Zerka Moreno: „Psihodrama e o cale de a practica viața fără a fi pedepsit că greșești” (comentariu personal al autorului). Într-adevăr, căutarea activă înspre actualizarea de sine implică posibilitatea de a face greșeli, cum este în cazul oricărui tip de căutare. Așa cum fizicianul John A. Wheeler a scris: „Știința poate avansa doar făcând toate greșelile posibile” (Wheeler, 1981, p. 24) – și, recunoscându-le, promovează ceea ce Carl Rogers ar numi percepția pozitivă (Rogers & Random, 1972, p. 19; Rogers et. al., 1976, p. 20), și

pune bazele pentru siguranță într-un proces de schimbare, în care diverse momente identificabile (Apter, 1999, p. 23) sunt adesea întrepătrunse.

Psihodrama lui Moreno are loc într-un mediu în care sunt acceptate complexitatea și rolurile internalizate ale ființei umane. Nu este nici judecată, nici analiză sau interpretare. Dacă alte abordări terapeutice (analiza freudiană, analiza jungiană, analiza tranzacțională, terapia de familie etc.) au ales pentru mai multe sau mai puține chei de descifrare, nu se prevede un astfel de pas în psihodrama lui Moreno. Specificitatea unicității fiecărui individ (Apter, 1996, p. 6) este respectată și adresată în psihodramă fără un a priori. Cadrul de referință propriu al individului și specificitatea cadrului de referință posibil al fiecărui rol sunt acceptate, la fel și ipoteza că experiența activă prin confruntarea și reconcilierea rolurilor poate permite unei persoane să își actualizeze poziționarea, modul de a fi și de a se comporta. Fiecare individ, prin folosirea activării, își poate (re)evalua ce pare pentru el bun sau nu, greșeala sau ce a făcut bine. Astfel, în psihodramă el/ea se poate reactualiza prin acțiune, într-un mediu de încredere și siguranță.

Psihodrama este bazată pe coerența viziunii despre ființa umană. Moreno a creat moduri de a face, moduri de a ajuta care sunt intim conectate cu felul în care a perceput ființa umană. La fel au făcut și S. Freud, C. Jung, E. Berne și mulți alții. Consistența oricărei psihoterapii are legătură cu această coerență între viziunea despre ființa umană și metodele alese pentru a o ajuta. Când integrăm două abordări, problema care rămâne pentru a fi rezolvată este dacă ambele viziuni ale ființei umane sunt compatibile.

#### **Note:**

1 Chiar dacă există diferite conotații pentru „ființa umană”, „individ” și „persoană”, în acest articol ele vor fi înțelese ca sinonime.

2 Traducere tradusă de autorul articolului

3 Idem.

#### **Bibliografie:**

APTER, N. (1996). A la rencontre de nos „ailleurs”: nos unicités. Brennpunkt: Journal de la Société Suisse pour l'approche et la psychothérapie centrée sur le client, 69, pp. 7-19.

APTER, N. (1999). Change: What is at stake ? International Journal of Psychotherapy (European Association for Psychotherapy), 4(1), pp. 67-78.

BLATNER, A. & BLATNER, A. (1988). Foundations of Psychodrama: History, Theory and Practice. New York: Springer Publishing Company.

BUBUER, M. (1923, 1969). Je, Tu. Paris: Edition Aubier.

KOVEL, J. (1976). A complete guide to therapy. New York: Pantheon Books.

LEUTZ, G.-A. (1985). Mettre sa vie en scène. Paris: Edition Epi/Desclée de Brower.

MARCIANO, A. (1984). Au commencement est la relation. Paris: Edition Tsédek.

MASLOW, A. (1972). Vers une psychologie de l'être. Paris: Edition Fayard.

MEAD, G.H. (1934, 1963). L'esprit, le soi et la société. Paris: P.U.F.

MORENO, J.L. (1934, 1993). Who Shall Survive? Rounoke, VA: Royal Publishing Company. The Human Being 35

MORENO, J.L. (1937). Interpersonal Therapy and the Psychopathology of Interpersonal Relations, In Psychodrama (Vol. 1). Beacon, N.Y.

MORENO, J.L. (1946, 1985). Psychodrama (Vol. 1). Beacon, N.Y.: Beacon House.

MORENO, J.L. (1951). Sociometry, Experimental Method and the Science of Society. Beacon, N.Y.: Beacon House

MORENO, J.L. (1961). The role concept, a bridge between psychiatry and sociology. American Journal of Psychiatry, pp. 118.

MORENO, J.L. (1967). The Psychodrama of Sigmund Freud. Beacon, N.Y.: Beacon House.

MORENO, J.L. (1969, 1972). The magic charter of psychodrama in group psychotherapy and psychodrama.

NORCROSS, J.C., & GOLDFRIED, M.R. (1998). Psychothérapie intégrative. Paris: Desclée de Brower.

ROGERS, C., & RANSOM, C.R. (1972). Liberté pour apprendre. Paris: Dunod.

ROGERS, C., RANSOM, C.R., & KINGET, M. (1976). Psychothérapies et relations humaines. Paris: Editions Nauwalaerts.

ROGERS, C., & RANSOM, C.R. (1984). On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. London (England): Constable.

SARTRE, J.P. (1943). L'Être et le Néant. Essai d'ontologie phénoménologique. Paris: Gallimard.

VERHOFSTADT-DENÈVE, L. (2000). Theory and Practice of Action and Drama Techniques. Developmental Psychotherapy from an Existential-Dialectical Viewpoint. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

WHEELER, J.A. (1981). Quoted in John P. Wiley, Jr. Phenomena, comment, and notes. Smithsonian, 26, p. 12

WINNICOTT, D.W. (1971). Playing and reality. New York: Basic Books.



# GHID PRACTIC-GENERAL PENTRU APLICAREA TEHNICILOR PSIHODRAMATICE ÎN RELAȚIE CU TINERII INSTITUȚIONALIZAȚI

Sunt Claudiu Lingurar, produs al societății românești a anilor 1990-2000. Ca absolvent al centrului de plasament, al studiilor academice până la nivel de masterat și al școlii de psihodramă, mi-am creat o misiune din a împărtăși experiența de viață, din a arăta modul în care factorii de reziliență, precum suportul social și adaptabilitatea, au influențat parcursul meu de dezvoltare și succes în mediul academic și social din România. Această perspectivă personală sper că oferă insight-uri valoroase în înțelegerea și promovarea rezilienței în tranziția către educație și integrare socială a oricărei persoane din această țară.

Email: [claudiulingurar1331@gmail.com](mailto:claudiulingurar1331@gmail.com)



## Abstract

Prezentul articol intră în scena revistei de psihodramă în rol de ghid pentru specialiști din domeniul psihologiei și al asistenței sociale care, prin actul lor profesional, intră în contact cu copii și tineri care trăiesc experiența abandonului și, implicit, a instituționalizării. Articolul prezintă un scurt cadru teoretic pentru ancorarea specialiștilor în înțelegerea fenomenelor de abandon, delincvență și instituționalizare. Scrierea acestui cadru are în vedere corelarea acestor fenomene cu dezvoltarea problemelor externalizate și internalizate ale celor instituționalizați, oferind o înțelegere mai clară a felului în care se pot dezvolta intervenții psihodramatice. Pentru mai multă practicalitate, în ultima parte a articolului vor fi descrise câteva activități cu caracter general ce pot fi aplicate în intervențiile psiho-sociale.

## Cuvinte cheie

intervenție, tineri, instituționalizare, abandon, integrare socială

## Articol

În prezentarea inițială a articolului, este important să ne concentrăm asupra contextului social și psihologic al tinerilor din centrele de plasament și asupra problemelor externalizate și internalizate cu care aceștia se confruntă ca urmare a abandonului și a vieții în instituțiile de protecție a minorilor, lipsiți temporar sau definitiv de ocrotirea părintească. Tinerii aflați în sistemul de protecție se confruntă adesea cu multiple traume și dificultăți sociale, rezultate din experiențele lor anterioare de abandon și neglijare (Dubois-Comtois et al., 2021). Acest lucru poate duce la probleme serioase de sănătate mentală, cum ar fi anxietatea, depresia și comportamentele agresive sau auto-vătămoare. Studiile arată că aproximativ 70-80% dintre tinerii din centrele de plasament prezintă cel puțin un tip de problemă de sănătate mentală Maclean (2003). Aceste dificultăți pot fi exacerbate de schimbările frecvente de mediu și de lipsa unui suport emoțional și relațional stabil.

Pentru a ilustra aceste probleme, putem lua în considerare studiul realizat de Landsverk, Burns, Stambaugh și Reutz (2006) care au constatat că tinerii din centrele de plasament au rate mai mari de probleme de comportament și tulburări de sănătate mentală comparativ cu populația generală de tineri. De exemplu, aproximativ 25% dintre acești tineri dezvoltă tulburări de adaptare, în timp ce doar 5-10% dintre tinerii din populația generală sunt afectați. Alte probleme se pot referi la anxietate socială și depresie, care pot afecta în mod semnificativ calitatea vieții și funcționarea zilnică a acestor tineri (Dubois-Comtois et al., 2021).

Pentru o reprezentare cât mai acurată a situației prezentate și pentru un tablou mai cuprinzător, ne vom referi la două teorii importante din literatura de specialitate de psihologie și sociologie, pe de o parte pentru că problema reintegrării sociale este în strânsă legătură cu structurile sociale în care tinerii cresc și se dezvoltă și, pe de altă parte, pentru că dezvoltarea în aceste structuri sociale implică și procese de ordin psihologic.

## Teoria atașamentului

Teoria atașamentului, inițial formulată de Bowlby (1969), a fost ulterior dezvoltată și extinsă de diverși autori, contribuind la înțelegerea complexă a dezvoltării umane și a influenței relațiilor de atașament asupra comportamentului și a relațiilor individului. Printre acești autori se numără Ainsworth (1978), al cărei studiu fundamental asupra stilurilor de atașament a adus contribuții semnificative la înțelegerea modului în care relațiile timpurii influențează dezvoltarea ulterioară.

Impactul privării de atașament asupra copiilor și a adolescenților crescuți în centre sau în alte medii de îngrijire alternativă a fost investigat de către diverși cercetători. De exemplu, lucrările lui Alan Sroufe (2005) și Cassidy (2016) au evidențiat consecințe negative, precum dificultăți în stabilirea și menținerea relațiilor interpersonale sănătoase, tulburări de atașament și probleme emoționale și comportamentale.

În abordarea intervențională pentru tinerii cu astfel de experiențe, psihodrama poate deveni un instrument valoros. De exemplu, prin intermediul sesiunilor de psihodramă, tinerii pot explora experiențele și trăirile emoționale asociate cu acestea, într-un cadru sigur și suportiv. Astfel, ei pot să-și confrunte și să-și elibereze traumele, să învețe abilități de reglare emoțională și de comunicare și să își reconstruiască încrederea în sine și în ceilalți prin și cu ajutorul grupului de psihodramă. În lucrarea lui Hesse (2008), sunt evidențiate legăturile dintre relațiile de atașament din copilărie și relațiile adulte, precum și modul în care acestea influențează modul în care indivizii își gestionează emoțiile și interacțiunile sociale.



## Teoria controlului social

Teoria controlului social, propusă inițial de Travis Hirschi (1969), reprezintă un cadru teoretic esențial în criminologie și sociologie care ne permite identificarea anumitor factori conectați la dezvoltarea psihologică a individului și nu numai, explicând modul în care legăturile sociale și legăturile de atașament influențează comportamentul delinvent și conformist al individului. Această teorie subliniază că nivelul de atașament și angajament al unei persoane față de instituțiile sociale, precum familia, școala sau comunitatea, îi influențează probabilitatea de a se angaja în comportamente deviate. În cazul tinerilor care cresc în centre sau în alte medii de îngrijire alternativă, teoria controlului social poate fi aplicată astfel:

### Legăturile sociale și atașamentul

Legăturile strânse și de încredere cu figuri de autoritate și alte instituții sociale pot reduce probabilitatea tinerilor de a se angaja în comportamente deviate. În mediile de îngrijire alternativă, unde aceste legături pot fi mai puțin consistente sau mai puțin dezvoltate, tinerii pot avea un risc mai mare de a fi implicați în comportamente delinvente care să fie predecesoare comportamentelor infracționale de la vârsta adultă.



## Supravegherea și regulile

Conform teoriei, nivelul de supraveghere și de aplicare a regulilor de către părinți sau de alte figuri de autoritate este crucial în prevenirea comportamentului deviant. În mediile instituționale, unde nivelul de supraveghere poate fi variabil și regulile pot fi mai puțin clare sau mai puțin aplicate, tinerii pot avea o tendință mai mare de a se angaja în comportamente delincvente.

## Angajamentul față de normele sociale

Teoria controlului social subliniază, de asemenea, importanța angajamentului individului față de normele și valorile sociale acceptate. În mediile de îngrijire alternativă, unde normele sociale pot fi mai diferite sau mai puțin clare, tinerii pot avea dificultăți în adoptarea acestor norme și pot fi mai predispuși să încalce regulile sociale.

Într-un studiu realizat de Sampson și Laub (1993), s-a evidențiat importanța factorilor sociali și relaționali în formarea comportamentului delincvent și în procesul de reintegrare socială a tinerilor proveniți din medii instituționale. De asemenea, Pratt et al. (2010) au analizat empiric teoriile învățării sociale și au evidențiat importanța acestora în dezvoltarea și aplicarea intervențiilor eficiente pentru tinerii cu comportamente deviante. Aceste studii au subliniat că abordările terapeutice bazate pe înțelegerea și promovarea legăturilor sociale și a atașamentului pot fi deosebit de eficiente în contextul intervenției pentru tinerii aflați în medii de îngrijire alternativă.

## Rolul psihodramei în relația cu tinerii din centrele de plasament

Psihodrama reprezintă o formă de terapie creativă și experiențială dezvoltată de Moreno (1953), care utilizează dramatizarea și rolurile pentru a explora și a rezolva problemele emoționale și interpersonale. În lucrul cu tinerii din centrele de plasament, psihodrama poate oferi un cadru sigur și suportiv pentru a aborda aceste probleme și pentru a le ajuta să-și dezvolte abilitățile de comunicare și relaționare. (López-González, Morales-Landazábal, & Topa, 2021)

Mertz (2013) evidențiază psihodrama ca abordare ce poate facilita exprimarea și eliberarea emoțiilor refulate și poate oferi o modalitate eficientă de explorare a experiențelor tinerilor într-un mediu stimulat și lipsit de judecăți. De asemenea, psihodrama poate oferi un context în care tinerii să-și reconstruiască identitatea și să-și redefiniească relațiile cu ceilalți și în special cu ei înșiși.

## Aplicarea psihodramei în lucrul cu tinerii proveniți din centrele de plasament

În aplicarea psihodramei în lucrul cu tinerii din centrele de plasament, este esențial să se adapteze tehnici și exerciții pentru a răspunde nevoilor și experiențelor specifice ale acestora. Un aspect important al

psihodramei în acest context este crearea unui mediu sigur și suportiv, în cadrul căruia tinerii să se simtă liberi să-și exprime și să-și exploreze trăirile și dilemele (Thompson, 2019). De asemenea, sesiunile de psihodramă pot reprezenta un cadru sănătos în care acești tineri pot explora și procesa emoțiile și experiențele lor, pot învăța abilități de reglare a comportamentului și pot dezvolta relații de încredere cu alți participanți și cu terapeuții sau conducători sesiunilor, ceea ce poate contribui la reducerea comportamentelor deviate și la promovarea integrării lor sociale și emoționale. În altă ordine de idei, grupul de psihodramă poate sprijini tinerii să-și dezvolte abilitățile de comunicare și de relaționare, precum le poate oferi și instrumente pentru a face față provocărilor și dificultăților cu care se confruntă. Unul dintre aspectele-cheie ale psihodramei în lucrul cu tinerii din centrele de plasament este abordarea problemelor externalizate și internalizate. Problemele externalizate pot include comportamente agresive, violență, comportamente riscante sau opoziționiste, în timp ce problemele internalizate pot include depresie, anxietate, auto-vătămare sau tendințe suicidare (McWey, Cui & Pazdera 2010). Prin intermediul psihodramei, tinerii pot să exploreze și să-și exprime emoțiile și trăirile asociate acestor probleme și să găsească modalități constructive de a le gestiona și de a le depăși. De exemplu, în cadrul unei sesiuni de psihodramă, un adolescent care se confruntă cu furie și agresivitate poate fi încurajat să exploreze sursa acestei furii și să-și exprime sentimentele într-un mod sigur și controlat. Prin dramatizare și joc de rol, el poate dobândi o mai bună capacitate de auto-reflecție și în acest fel să găsească modalități alternative de a-și gestiona furia și de a comunica eficient cu ceilalți. Psihodrama poate fi folosită pentru a aborda problemele internalizate, cum ar fi depresia sau anxietatea. Prin intermediul tehnicilor psihodramatice, tinerii pot să-și exploreze gândurile și emoțiile asociate acestor probleme și să găsească modalități de a le gestiona și de a-și îmbunătăți starea de bine emoțională și psihologică. Tratarea problemelor internalizate și externalizate poate conduce la o mai bună integrare a acestora din punct de vedere socio-profesional și, în aceeași măsură, să crească nivelul lor de reziliență, deci capacitatea de a face față aversiunilor vieții.

## Exemple de exerciții și activități cu caracter psihodramatic

Pentru a duce mai departe scopul scrierii acestui articol, inserez aici câteva exerciții și activități ce pot fi conduse de specialiști din domeniul psihodramei sau de personalul specializat din centrele de plasament. Activitățile descrise au caracter orientativ și pot fi adaptate și reconfigurate în funcție de profesionistul care le conduce și de nevoile individuale și de grup ale participanților.

- **Reîntâlnirea cu sine:** tinerii sunt încurajați să-și exploreze identitatea și să reflecteze asupra experiențelor lor de viață și a modului în care acestea le-au influențat dezvoltarea și relațiile interpersonale. Acest exercițiu poate oferi tinerilor oportunitatea de



a-și reafirma și de a-și integra experiențele și de a-și îmbunătăți stima de sine și încrederea în propriile lor resurse și abilități.

- **Inversiunea de rol:** Tinerii sunt încurajați să interpreteze rolurile inversate în situații dificile sau conflictuale din viața lor. Această tehnică le oferă posibilitatea să vadă perspective diferite și să înțeleagă mai bine reacțiile celorlalți. De exemplu, un tânăr care se simte neînțeles în relația cu un membru al personalului poate juca rolul acestuia, în timp ce un alt participant poate interpreta rolul său. Acest exercițiu poate facilita empatia și comunicarea între tineri și adulți.
- **Sculptura vie:** Tinerii sunt invitați să formeze o „sculptură vie” a relațiilor sau a emoțiilor lor. Ei pot folosi poziții corporale și mișcări pentru a ilustra dinamica relațiilor lor cu membrii familiei biologice, colegi de grup sau membri ai personalului. Această activitate oferă o modalitate tangibilă de a explora dinamica relațională și de a evidenția punctele de conflict sau de conexiune.
- **Jurnalul dramatic:** Tinerii sunt încurajați să țină un jurnal în care să își exprime gândurile și sentimentele sub formă de scenarii sau dialoguri dramatice. Această activitate oferă un spațiu sigur pentru ca ei să-și exploreze trăirile și să-și exerseze abilitățile de exprimare și comunicare. De asemenea, îi ajută să-și dezvolte capacitatea de auto-reflecție și să-și gestioneze mai bine emoțiile.
- **Teatru forum:** Această metodă implică prezentarea unei situații problematice sau a unui conflict și implicarea tinerilor în găsirea de soluții și alternative. Participanții pot interveni în scenariul prezentat, schimbând rezultatul și experimentând noi modalități de abordare a situațiilor dificile. Această activitate încurajează implicarea activă și dezvoltarea abilităților de luare a deciziilor și de rezolvare a problemelor.
- **Reconstituirea poveștilor personale:** Tinerii sunt încurajați să reinterpreteze și să reconstituie poveștile lor personale prin intermediul teatrului sau al dramatizării. Ei pot crea scene sau dialoguri care reflectă momente semnificative din viața lor și pot explora modul în care aceste experiențe le-au influențat identitatea și relațiile. Această activitate oferă o modalitate creativă de a-și exprima și a-și integra experiențele și poate facilita procesul de autocunoaștere și de vindecare emoțională.
- **Jocul de rol:** Această activitate implică atribuirea de roluri și interpretarea unor scenarii relevante pentru experiențele tinerilor. Ei pot juca roluri diferite pentru a explora și a înțelege mai bine punctele de vedere și reacțiile celorlalți. De exemplu, ei ar putea să interpreteze rolurile părinților biologici, asistenților sociali sau ai altor membri ai personalului, pentru a înțelege mai bine perspectiva adulților și dinamica relațională.
- **Pantomimă emoțională:** În această activitate, tinerii sunt încurajați să-și exprime emoțiile prin mișcări corporale și expresii faciale, fără să folosească cuvinte. Ei pot să mimeze diverse emoții, precum furia, tristețea sau bucuria, pentru a-și elibera și a-și

exprima trăirile interioare. Această activitate poate fi folosită pentru a ajuta tinerii să-și recunoască și să-și gestioneze mai bine emoțiile.

- **Jocurile de improvizație:** Tinerii pot fi implicați în jocuri de improvizație în care sunt create scenarii spontane și sunt încurajați să reacționeze și să interacționeze în mod creativ. Această activitate poate stimula imaginația și spontaneitatea și poate ajuta la dezvoltarea abilităților de adaptare și rezolvare a problemelor.
- **Terapia cu marionete:** Utilizarea marionetelor poate oferi o modalitate non-confrunțională prin care tinerii să-și exprime și să-și exploreze emoțiile și gândurile. Ei pot folosi marionetele pentru a crea povești sau dialoguri care reflectă propriile lor experiențe și preocupări, oferindu-le un mod sigur de a-și comunica trăirile.
- **Teatrul în întuneric:** Această activitate implică desfășurarea unor scenarii sau dialoguri în întuneric pentru a potența exprimarea emoțională și non-verbală. Tinerii pot să-și exprime gândurile și sentimentele într-un mediu mai puțin inhibant, fără teama de a fi judecați sau observați.

## Concluzii

Aplicarea tehnicilor psihodramatice în lucrul cu tinerii instituționalizați este atât importantă, cât și utilă. În lumina complexității problemelor pe care acești tineri le pot întâmpina, cum ar fi traumele, dificultățile emoționale și comportamentale, dar și lipsa unor legături sociale și atașamente sănătoase, psihodrama se evidențiază ca o abordare terapeutică eficientă. Prin intermediul exercițiilor și al activităților psihodramatice, tinerii au oportunitatea să-și exploreze trăirile și dilemele, să-și dezvolte abilitățile de comunicare și de relaționare și să-și reconstruiască încrederea în sine și în ceilalți. Astfel, psihodrama nu doar facilitează procesul de vindecare emoțională și psihologică, ci și promovează integrarea socială și creșterea nivelului de reziliență a acestor tineri în fața provocărilor vieții. Prin urmare, acest ghid oferă un cadru teoretic și practic esențial pentru specialiștii care doresc să sprijine și să încurajeze dezvoltarea sănătoasă și adaptarea acestor tineri în societate.

## Bibliografie

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Psychology Press. Preluat de la <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=756031>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books. Preluat de la [https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT\\_AND\\_LOSS\\_VOL\\_1\\_UME\\_I\\_ATTACHMENT.pdf](https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOL_1_UME_I_ATTACHMENT.pdf)
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. Guilford Press. Preluat de la <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2809453/>

Dubois-Comtois, K., Bussi eres, E-L., Cyr, C., St-Onge, J., Baudry, C., Milot, T., & Labb e, A-P. (2021). Are children and adolescents in foster care at greater risk of mental health problems than their counterparts? A meta-analysis. *Children and Youth Services Review*, 127, 106100.  
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106100>

Hesse, E. (2008). The Adult Attachment Interview: Protocol, method of analysis, and empirical studies. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 552–598). The Guilford Press. Preluat de la <https://mindsite.co.uk/wp-content/uploads/2018/06/Hesse-1999.pdf>

Hirschi, T. (1969). *Causes of Delinquency*. University of California Press. Preluat de la <https://www.jstor.org/stable/2576768>

Landsverk, J.A., Burns, B.J., Stambaugh, L.F., & Reutz, J.A. (2006). *Mental Health Care for Children and Adolescents in Foster Care: Review of Research Literature*. Preluat de la <https://www.semanticscholar.org/paper/Mental-Health-Care-for-Children-and-Adolescents-in-Landsverk-Burns/94a252853de4b9f36d00bc0300d2904c781de6df>

López-González, M. A., Morales-Landaz abal, P., & Topa, G. (2021). Psychodrama Group Therapy for Social Issues: A Systematic Review of Controlled Clinical Trials. *International journal of environmental research and public health*, 18(9), 4442.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18094442>

Leveton, E. (2011). *The Warm Up*. In *a Clinician's Guide to Psychodrama*. Springer  
<https://psychodrama.org.nz/wp-content/uploads/resources/warm-up.pdf>

Maclean, K. (2003). The impact of institutionalization on child development. *Development and Psychopathology*, 15, 853-864.  
<https://doi.org/10.1017/S0954579403000415>

Mertz, Corrine E., "The effectiveness of psychodrama for adolescents who have experienced trauma" (2013). Masters Thesis, Smith College, Northampton, MA.  
<https://scholarworks.smith.edu/theses/947>

McWey, L. M., Cui, M., & Pazdera, A. L. (2010). Changes in Externalizing and Internalizing Problems of Adolescents in Foster Care. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1128–1140. <http://www.jstor.org/stable/40865599>

Moreno, J. L. (1953). *Who Shall Survive?* Beacon House. Preluat de la <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=755986>

Pratt, T., Cullen, F., Sellers, C., Winfree, Jr, L., Madensen, T., Daigle, L., Fearn, N., & Gau, J. (2010). The Empirical Status of Social Learning Theory: A Meta-Analysis. *Justice Quarterly*, 27(6), 765-802.  
<https://doi.org/10.1080/07418820903379610>

Sroufe, L. A. (2005). Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*, 7(4), 349-367.  
<https://doi.org/10.1080/14616730500365928>

Sampson, R. J., & Laub, J. H. (1993). *Crime in the Making: Pathways and Turning Points Through Life*. *Crime & Delinquency*, 39(3), 396-396.  
<https://doi.org/10.1177/0011128793039003010>



# FACTORI TERAPEUTICI ÎN TERAPIA DE GRUP ȘI, IMPLICIT, ÎN PSIHODRAMĂ

Diana Crăciun

## Rezumat

Articolul prezintă cei unsprezece factori terapeutici identificați de Yalom și Leszcz din două perspective: una generală, a psihoterapiei de grup, și una specifică psihodramei. A fost important pentru mine ca după aprofundarea la nivel teoretic a factorilor terapeutici să înțeleg cum sunt aceștia "puși la lucru" în sesiunile de psihodramă.

În articol, definirea fiecărui factor terapeutic este urmată de punctarea modului în care acesta este activat în cadrul grupului de psihodramă sau chiar în întâlnirile preliminare intrării în grup.

Tehnici psihodramatice ca: inversiunea de rol, dublul, concretizarea, sociometria, teoria rolului, plus-realitatea, mecanismele mentale specifice psihodramei sau chiar concepte din filosofia moreniană vizează unul sau mai mulți factori terapeutici.

Spre exemplu, tehnicile sociometrice activează universalitatea, iar aceeași universalitate este implicată și în alegerea protagonistului sau în faza de final a unei sesiuni de lucru cu protagonist. Altruismul se regăsește și el în împărtășirea auditoriului. În plus, este evident în priceperea și implicarea cu care eurile auxiliare își joacă rolurile, punându-se astfel în slujba protagonistului. Referitor la teoria rolului, putem privi comportamentul imitativ ca pe faza de adoptare a rolului. În sfârșit, speranța poate fi inoculată concretizând-o pe scena psihodramatică, așa cum pot fi concretizați și factorii existențiali.

*Cuvinte cheie: universalitate, coeziunea grupului, factori terapeutici, sociometrie*



## Descriere autor

Am făcut cunoștință cu psihodrama în 2005, la un an după ce am absolvit Facultatea de Psihologie și Științele Educației, Universitatea București și, deși atunci am ales un alt traseu profesional, mi-am promis că la psihodramă sigur mă voi întoarce. Am făcut-o în 2018 când am început formarea în cadrul ARPsiC. Până atunci însă am activat 12 ani în HR, dintre care 10 în management și am absolvit un master de psihologia resurselor umane la Universitatea Titu Maiorescu. În prezent lucrez cu grupuri în diferite contexte: dezvoltare personală, psihoterapie sau training, dar și cu clienți în terapie individuală.

Email: [dianaelena\\_craciun@yahoo.com](mailto:dianaelena_craciun@yahoo.com)

## BIBLIOGRAFIE:

- Giacomucci S. (2021) Social Work, Sociometry, and Psychodrama: Experiential Approaches for Groups Therapists, Community Leaders, and Social Workers. Springer  
 Yalom I., Leszcz M. (2013) Tratat de psihoterapie de grup: Teorie și practică. Editura Trei, București  
 Dima G. (2019-2020) Modele în conducerea grupului. Curs ARPsiC;



Yalom și Leszcz au identificat și descris unsprezece factori terapeutici care acționează în psihoterapia de grup. Aceștia vor fi descriși în continuare, de sine stătător și raportat la psihodramă.

### 1. Inocularea speranței

Speranța este cea care aduce și menține clienții în terapie. Sursele acesteia pot fi multiple: încrederea clientului în terapeut, metoda folosită și grupul. Acest factor poate fi exploatat chiar înainte de intrarea efectivă în grup a clientului. Întâlnirile preliminare sunt un prilej bun de a confirma așteptările pozitive, de a infirma preconcepțiile negative și, în sfârșit, de a oferi, într-un limbaj accesibil, informații despre modul în care terapia de grup vindecă. Referitor strict la psihodramă, explicitarea modului în care funcționează tehnicile de acțiune, regulile de lucru în grup și uneori chiar concepte ale filosofiei moreniene au impact benefic asupra implicării în proces, a încrederii în metodă, în grup și în terapeut.

În grupul de terapie, membrii au ocazia să observe schimbările pozitive în ceilalți, iar acest lucru contribuie, în sine, la inocularea și menținerea speranței. De asemenea, la intrarea în grup a unui client nou, membrii cu vechime pot oferi cele mai convingătoare dovezi ale eficienței metodei și lucrului în grup. Mărturiile autentice ale acestora din urmă referitoare la experiența cu psihodrama constituie o sursă de speranță pentru nou-veniți. Metoda psihodramatică oferă, în plus, posibilitatea ca însăși speranța să fie exprimată și concretizată pe scenă, iar prezența ei să nu rămână doar la nivel implicit.

### 2. Universalitatea

Multe dintre persoanele care ajung în grupurile de psihoterapie cred că problema sau suferința lor este unică și, într-o anumită măsură, chiar este. În momentul în care aceștia descoperă însă că și alții din grup se confruntă cu situații și probleme similare, sentimentul, în acest caz, apăsător al unicității este anulat și înlocuit de ușurare. Această ușurare este însoțită de sentimentul că ești înțeles. Astfel, deși povestea de viață și experiențele fiecăruia dintre noi sunt unice, situațiile, temele existențiale specifice

ființei umane și tragediile ei sunt universale.

În grupul de psihodramă, tehnicile sociometrice step-in, spectrograme sau floor checks contribuie la apariția sentimentului de universalitate. Alegerea sociometrică a protagonistului și, astfel, punerea în scenă a unei situații de interes pentru întregul grup apelează la universalitate și cultivă acest factor. La fel și sharingul de la finalul sesiunii de lucru.

### 3. Transmiterea informațiilor

Transmiterea informațiilor se referă la informațiile didactice oferite de conducătorul de grup asupra fenomenelor psihice, dar și la sfaturile oferite de către ceilalți membri ai grupului. Instrucțiunile didactice oferă clienților mai multă claritate în privința propriilor experiențe de viață și o normalizare a trăirilor lor. În ultimii ani, tot mai multe grupuri specializate pentru persoane care se confruntă cu o problemă anume au adăugat în programul lor o componentă psihoeducatională. Referitor la psihodramă, informațiile oferite în ședințele preliminare intrării în grup se referă la autodezvăluire și la ritmul acesteia, la inevitabila anxietate prezentă la prima sesiune sau la regulile de lucru în grup. Ele au ca scop reducerea pe cât posibil a temerilor pe care clientul le trăiește la începutul parcursului său în grup.

În grupurile de terapie, psihodramatiștii nu au posibilitatea de a oferi o instruire didactică clienților, însă cu fiecare punere în scenă, participanții dobândesc informații referitoare la dinamica rolurilor, natura problemelor psihosociale, posibile remedii ale problemelor. (Giacomucci, 2021, pag. 245).

### 4. Altruismul

Mulți dintre ceilalți factori terapeutici se intersectează cu altruismul, iar acest lucru reflectă importanța sa deosebită în psihoterapia de grup. Nu doar primirea sprijinului este valorizată de către membrul grupului, ci și oferirea lui. Descoperirea și acceptarea de către un membru al grupului că are ce să ofere celor din jur, că este, astfel, important și folositor pentru ceilalți duce la creșterea stimei de sine și are în general un efect transformator pozitiv. În psihodramă, altruismul este evident în acordul dat pentru jucarea unui rol și grija (reținerea replicilor, reproducerea tonalității) cu care membrii grupului fac acest lucru pentru ceilalți, în dublu și în sharingul de la finalul unei sesiuni cu protagonist.



## 5. Recapitularea corectivă a grupului familial primar

Acest factor vizează legăturile dintre membrii grupului sau dintre aceștia și director, intimitatea care se creează odată cu creșterea gradului de autodezvăluire. „Grupul de terapie se aseamănă cu o familie sub multe aspecte: există figuri ale autorității/ figuri parentale, figuri de tipul colegi de grup/ frați, dezvoltări personale profunde, emoții puternice și o intimitate profundă, ca și sentimente de ostilitate și competiție.” (Yalom, Leszcz, 2013, pag. 36). Astfel, „...mai devreme sau mai târziu membrii grupului vor interacționa cu liderii și cu ceilalți membri prin reminiscențe ale modului în care interacționau odată, cu părinții și cu frații”. (Yalom, Leszcz, 2013, pag. 36). Psihodrama oferă, prin tehnicile sale, ocazia de a retrăi corectiv aceste conflicte, prin testarea diferitelor alternative comportamentale. În plus, pe scena psihodramatică pot fi explorate momente din viața de familie a protagonistului care poate câștiga astfel perspective noi asupra relațiilor de familie, dar și direcții de urmat în construirea acestor relații în prezent.

## 6. Dezvoltarea tehnicilor de socializare

Învățarea socială este prezentă în toate grupurile de terapie, oferind participanților posibilitatea de a socializa în moduri noi și adaptative. În funcție de tipul de terapie de grup, dezvoltarea tehnicilor de socializare se produce diferit. În terapia dinamică prin feedbackul deschis se oferă participanților informații valoroase despre comportamentele lor neadaptative. În cadrul sesiunilor de psihodramă, învățarea socială se face prin inversiunea de rol și prin jocul de rol.

## 7. Comportamentul imitativ

Învățarea se face prin imitație, iar teoria existenței neuronilor oglindă – chiar dacă încă disputată în unele aspecte ale sale – explică la nivel biologic învățarea prin intermediul modelelor. Astfel, mai ales în primele faze ale unui grup, membrii pot imita comportamentul și tipul de comunicare ale terapeutului sau ale altor membri. În teoria moreniană, comportamentul imitativ corespunde fazei de adoptare a rolului în procesul de formare a unui rol. În plus, membrii auditoriului pot transpune în viața reală comportamente observate în plus-realitatea unei scene psihodramatice.

## 8. Învățarea interpersonală

Este un factor psihoterapeutic complex. Grupul de psihoterapie și, implicit, de psihodramă funcționează ca un microcosmos social în care membrii săi ajung să afișeze comportamente interpersonale din afara acestuia, punând în act tipare comportamentale, aspecte neadaptative sau patologice. Sarcina terapeutului este de a identifica și transforma în avantaj terapeutic aceste comportamente, oferind membrilor grupului oportunități de reflecție și înțelegere. Feedbackul onest sau oglinzile evaluative încurajează testarea realității și conștientizarea inadecvării anumitor reacții interpersonale.

## 9. Catharsisul

Freud și Breuer defineau catharsisul ca fiind o descărcare emoțională prin intermediul căreia persoana se eliberează de afectele reprimite asociate unui eveniment traumatic. Moreno a redefinit conceptul de catharsis oferindu-i un rol important în cadrul teoriei sale. Astfel, protagonistul, reeditând pe scena psihodramatică o situație din viața personală, trăiește un catharsis primar. Punerea în scenă produce un efect eliberator și asupra celorlalți membri ai grupului care trăiesc, la rândul lor, un catharsis, de data aceasta secundar. Descărcarea emoțională (catharsisul de abreactie), chiar dacă eliberatoare, nu este suficientă în sine. Este necesar să se producă și catharsisul de integrare. Acesta se manifestă printr-o senzație de bunăstare și liniște oferind protagonistului psihodramei o înțelegere profundă și îmbogățită a experiențelor trăite și a consecințelor acestora asupra propriei persoane.

## 10. Factorii existențiali

Factorii existențiali sunt acei factori terapeutici „legați de existență – de confruntarea noastră cu condiția umană – o confruntare care ne aduce la cunoștință adevăruri existențiale aspre: moartea, libertatea și responsabilitatea de a construi propriul proiect de viață, izolarea ce decurge din a fi aruncați singuri în existență și căutarea unui sens al vieții, în ciuda faptului că suntem suficient de nenorocoși pentru a fi azvârliți într-un univers fără un sens intrinsec” (Yalom, Leszcz, 2013, pag 117). Moreno considera *Religia întâlnirii*, cartea sa *Invitație la o întâlnire* și revista *Daimon* pe care o patrona ca aparținând filosofiei existențialiste (Moreno, 2008, pag. 96, 107). Psihodrama oferă membrilor grupului posibilitatea de a întâlni pe scena psihodramatică, în semirealitate, acești factori existențiali încarnați: sensul vieții, moartea, Dumnezeu etc.

## 11. Coeziunea grupului

În psihoterapia de grup și, desigur, în psihodramă, coeziunea grupului este cel mai important factor terapeutic. De acest factor depinde funcționarea optimă a celorlalți. Coeziunea se referă la atracția pe care o are un membru față de grup și de ceilalți membri. Încrederea în ceilalți membri care se clădește într-un grup coeziv facilitează împărtășirea lumii interioare a fiecăruia, urmată de acceptare, empatie, susținere și valorizare din partea celorlalți. Apartenența la un grup este o nevoie înnăscută a ființelor umane, iar membrii unui grup coeziv o experimentează din plin. Ierarhizarea factorilor de către membrii grupului se face în funcție de specificul problematicei, de dificultățile și de nevoie fiecăruia dintre participanți. Cercetări ale lui Kellermann au indicat că, în cazul psihodramei și al terapiei de grup verbale, participanții au valorizat aceiași factori terapeutici: insight-ul, catharsisul și învățarea interpersonală. Alte cercetări efectuate de Yoon în grupuri de psihodramă pentru pacienți spitalizați au concluzionat că participanții activi (protagonistul și eurile auxiliare) au valorizat catharsisul, în timp ce membrii auditoriului, identificarea și universalitatea. (Giacomucci, 2021, pag 243).

În interviurile de follow-up realizate la 6 luni de la ieșirea din grup, foștii membri ai grupurilor de psihodramă pe care le-am condus din poziția de co-terapeut au indicat universalitatea și coeziunea de grup ca fiind factorii cu cel mai benefic impact asupra procesului terapeutic.



# TEORIA ATAȘAMENTULUI ȘI PSIHODRAMA

IRINA  
TUDORAȘCU

## REFLECȚII

### Identificarea stilurilor de atașament în grupul de psihodramă și a tehnicilor psihodramatice utile în funcție de acestea



**IRINA CĂTĂLINA TUDORAȘCU**  
[tudorascurinacatalina1@gmail.com](mailto:tudorascurinacatalina1@gmail.com)

Atașamentul este o strategie interpersonală care ne însoțește toată viața și ne ajută să răspundem la amenințare/pericol. Atașamentul reflectă o strategie intrapersonală de procesare a informației. Atașamentul este o teorie despre pericol și despre felul în care ne organizăm în fața lui. (Crittenden și Claussen 2000, p.9)  
Confrunțați cu pericolul (perceput), căutăm SIGURANȚĂ.  
Confrunțați cu suferința (percepută) căutăm CONFORTUL.  
Confrunțați cu izolarea (percepută) căutăm PROXIMITATEA.  
Confrunțați cu haosul (perceput) căutăm PREDICTIBILITATEA. (Baim, Clark, 2011)

Cea mai mare parte din munca lui Moreno a fost direcționată către îmbunătățirea poziției celui izolat (Fox Jonathan, 2009). Această izolare se întâmplă, în grade mai mari sau mai mici, în cazul tiparelor de atașament evitant și ambivalent. Este, de fapt, o izolare prin neacordare la nevoile afective ale copilului, o izolare printr-o grijă doar mecanică, aceasta putând fi mai predictibilă sau mai puțin predictibilă.

În 1950, John Bowlby, pediatru, psihiatru și psihanalist britanic, părintele teoriei atașamentului, și-a propus să cerceteze impactul psihologic al separării de mamă în copilăria timpurie. Acesta a fost momentul în care a început să colaboreze cu diagnosticiana Mary Ainsworth. Bowlby a înțeles nevoia absolută a copilului de a menține o proximitate fizică față de persoana care îl îngrijește, nu doar de a promova siguranța emoțională, ci și de a asigura supraviețuirea concretă a copilului.

Mary Ainsworth a cercetat atașamentul inventând Procedura Situației Străine (eng. Strange Situation Procedure). Varianta finală presupunea supunerea copiilor, împreună cu mamele, la o evaluare structurată de laborator (până la această versiune, cercetările s-au făcut la domiciliul familiilor). Evaluarea dura, în medie, 20 de minute. Mamele și copiii lor erau invitați într-o cameră plăcută, plină de jucării. Ceea ce urma în episoade de câte trei minute includea oportunități de a explora, în prezența mamei, expunerea copilului la o persoană străină, două separări de mama, două reuniri cu mama. Se aștepta ca această combinație neliniștitoare să declanșeze manifestări predictibile ale sistemului comportamental de atașament (Wallin, 2010). Rezultatele în urma acestei cercetări au constat în clasificarea atașamentului în copilăria mică în: atașament evitant (A), atașament securizant (B) și atașament ambivalent (C).

Allan Schore (2023) afirmă că cheia reglării afectului nu constă într-un atașament perfect, căci există rupturi în orice atașament. Repararea acestor rupturi învață copilul cum să tolereze afectul negativ.

# CELE 4 STRATEGII DE ATAȘAMENT

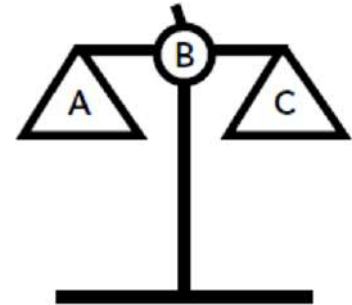
## STRATEGIA DE ATAȘAMENT SECURIZANT (B)

**Răspunsul figurii de atașament este predictibil și acordat afectiv.**

Bebelușul/copilul învață să integreze și să valorizeze în mod egal atât gândurile cât și emoțiile. Cogniția și afectul sunt în echilibru.

Cogniție/gânduri

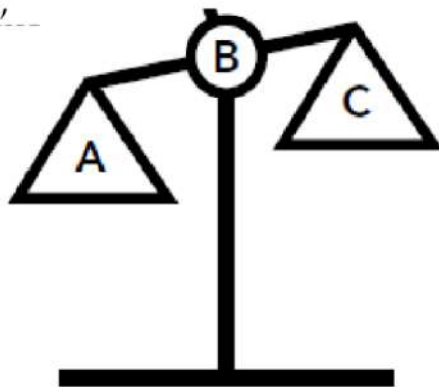
Afect/emoții



## STRATEGIA DE ATAȘAMENT EVITANT (A)

Cogniție/gânduri

Afect/emoții



**Răspunsul figurii de atașament este predictibil și neacordat afectiv.**

Bebelușul/copilul învață să valorizeze gândirea și să reprime emoțiile, iar organizarea internă devine preponderent cognitivă. În cercetarea Strange Situation Procedure, s-a constatat că la intrarea în cameră a mamei (deși inițial erau deranjați de plecarea ei) copiii o respingeau, erau triști, însă nu se puteau folosi de mamă ca o bază de siguranță care conferă alinare, nu se puteau folosi de conținutul afectiv la reîntâlnirea cu mama. Ei învață că obiectele sunt mai sigure decât oamenii, că străinii sunt mai siguri decât mama, devenind astfel expuși rănilor.

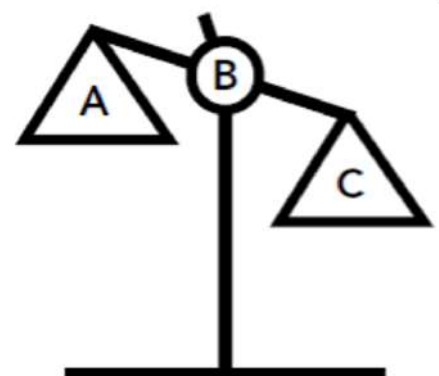
## STRATEGIA DE ATAȘAMENT AMBIVALENT (C)

**Răspunsul figurii de atașament este nepredictibil și doar uneori acordat afectiv.**

Bebelușul/copilul învață să valorizeze emoțiile mai mult decât gândirea, iar organizarea internă devine preponderent afectivă. În cercetarea Strange Situation Procedure, s-a constatat că, la revenirea mamei, copilul de un an nu poate fi consolată de aceasta, plânge foarte mult și nu își găsește alinare nici chiar în brațele mamei, deoarece în trecut, mama, tatăl sau principala figură de atașament a oferit o grijă inconstantă și doar uneori acordată. Copilul învață că e nevoie să prezinte noi și noi probleme pentru a o ține pe mama lângă el. Mama devine o bază dorită, dar care conferă nesiguranță.

Cogniție/gânduri

Afect/emoții





## STRATEGIA DE ATAȘAMENT DEZORGANIZAT

Mary Main, studenta lui Mary Ainsworth, a continuat studiile acesteia și a descoperit un tipar de atașament inițial neidentificat: atașamentul dezorganizat/dezoriat. Atașamentul dezorganizat este descris prin lipsa unei strategii coerente de organizare comportamentală atunci

când copilul este confruntat cu stresul separărilor și al revenirilor în cadrul Situației Străine. Patricia Crittenden consideră că atașamentul dezorganizat este, de fapt, o dezorganizare a strategiilor de atașament A sau C și nu există un atașament dezorganizat de sine stătător.

## ÎN STUDIOUL DE PSIHODRAMĂ

Între membrii grupului, poate fi observată această dinamică: cine respinge, cine este respins, cine este în centrul atenției, prezentând probleme peste probleme, cine este foarte tăcut, chiar izolat și predă imediat cuvântul altcuiva sau spune extrem de puține lucruri despre sine. Astfel, poate fi observat tiparul de atașament. Identificarea tiparului de atașament consideră că este importantă, pentru a folosi tehnicile psihodramatice care s-au dovedit mai utile în cazul unor tipare, decât în cazul altora. Prin dinamica exercițiilor pe care le propunem ca directori, inițial consemne care favorizează simbioza între membrii grupului, ulterior individuarea și reunirea în faza de participare a auditoriului, mai autonomi, putem observa modul în care se comportă

membrii grupului la aceste treceri: dacă mai degrabă îi resping pe ceilalți în faza de simbioză, dacă sunt iritați, plâng fără a putea fi consolati, în faza de individuare. Teoria atașamentului ne dă indicii despre funcțiile pe care ar fi de ajutor să le stimulăm la diferiți membri ai grupului cu diferite strategii de atașament. În studioul de psihodramă, corpul are statutul lui egal alături de cuvânt și semnificație. Fiind o metodă de acțiune, corpul, gesturile sunt implicate activ și, prin intermediul lor, se poate accesa limbajul fiecăruia. Ele pot dezvălui protagonistului și directorului informații pe care cuvântul, rațiunea nu le pot inițializa: mesaje rămase codate în anumite gesturi, posturi, poziție a întregului corp, poate ticuri, micro-mișcări.

# IDENTIFICAREA TIPARELOR DE ATAȘAMENT ȘI INSTRUMENTELE PSIHODRAMATICE UTILE ÎN FUNCȚIE DE STRATEGIA DE ATAȘAMENT

Scopul psihoterapiei, din perspectiva teoriei atașamentului, este acela de a merge în direcția B-ului și orice pas, oricât de mic ni s-ar părea, în această direcție, poate fi, de fapt, uriaș. Relațiile sunt cheia către un atașament securizant, reglarea afectivă interpersonală, sincronicitatea biologică în interiorul și între persoane. (A. Schore, 2023) Un cadru securizant îl ajută pe client să își regleze emoțiile. (Lanius Ruth, 2023)

## ATAȘAMENTUL EVITANT A

Pentru o persoană cu atașamentul evitant (A) care spune „nu” foarte mult exprimării și relațiilor, un „da” chiar și unei singure relații sau doar a se simți în siguranță în propriul corp poate face o diferență foarte mare. Pentru persoanele cu strategia A de atașament, reglarea și autoreglarea afectivă presupun restaurarea afectului, deschiderea protagonistului către exprimarea sa emoțională. Persoanele pot învăța că sentimentele pot fi recunoscute, împărțite cu alții,

sentimentele negate pot fi numite, simțite și acceptate. Pentru un „A” care își blochează sentimentele, drumul către B poate fi simpla conștientizare că poate alege dacă, când și față de cine i se pare potrivit să își exprime emoțiile. Persoanele cu strategia A de atașament valorizează, în principal, părerile celorlalți. Se pot ghida preponderent după următoarele credințe: „multumește-i pe ceilalți”, „fii puternic”, „fii perfect”. Își inhibă emoțiile negative.

## Tehnici

Aceste persoane pot obține beneficii în psihodramă prin folosirea tehnicii amplificării, a dublului, a concretizării. Întrucât emoțiile negative au fost reprimite, pot fi mai dificil de identificat, conștientizat și exprimat la nivel verbal. La nivel acțional, prin amplificare, dublu, concretizare putem avea acces, poate mai facil, la ele. Se obțin beneficii mai mici prin tehnica oglinzii, deoarece oricum îi pun pe ceilalți înaintea propriilor gânduri, emoții, ceea ce întărește o fugă de sine. Nu facem inversiune de rol prea repede, deoarece prioritizează, oricum, părerile celorlalți. Îi vom da ocazia să

petreacă mai mult timp în propriul rol, pentru a-și explora sentimentele proprii. De inversiunea de rol pot beneficia pe termen lung, pentru a le permite celorlalți să conteze pentru el și pentru a-și stabili distanța optimă din punct de vedere afectiv față de ceilalți. Nu în ultimul rând, persoanele cu strategia A de atașament au dificultăți în a realiza dacă celălalt are sentimente reale pentru ele. Prin inversiunea de rol, poate testa realitatea afectivă a celuilalt și poate conștientiza sentimentele reale ale celuilalt. Pentru persoanele cu această strategie de atașament catharsis-ul este necesar pentru exprimarea emoțiilor trecute sub tăcere.

## ATAȘAMENTUL AMBIVALENT C

O persoană cu atașamentul ambivalent C poate acționa adesea impulsiv, fără să se gândească la consecințele faptelor sale. A-și exersa Eul observator poate face o diferență foarte mare în viața sa. Reglarea și autoreglarea afectivă presupun activarea funcției reflexive, a gândii emoțiile, conștientizarea și conținerea emoțiilor interzise, acoperite de multe ori de emoții exagerate, care funcționează ca niște emoții-ecran, menite să capteze și să distragă atenția de la cele autentice. Pentru C, capacitatea de mentalizare presupune conștientizarea existenței și a minții proprii (capacitatea de a gândi despre sine, despre emoții) și a minții celuilalt (capacitatea de a vedea că nu este singur sau că nu este singurul cu probleme, că și ceilalți pot avea probleme și că pot reflecta asupra lor). Reglarea și autoreglarea afectului presupun stimularea capacității reflexive și de mentalizare (Fonagy, Gergely, 2004). Persoanele cu strategia de atașament C pot ramâne adesea blocate în propriul punct de vedere și absorbite de propriile emoții, de aceea tind să nu își dea seama de impactul pe care îl are comportamentul lor asupra celorlalți. Dimpotrivă, îi pot învinovăți pe ceilalți pentru propriile nereușite. În ciuda centrării pe sine, aceste persoane discern foarte greu care sunt sentimentele lor autentice și unde își au originea.

În psihodramă, nu înseamnă că nu lucrăm cu emoțiile, ci încercăm să vedem emoțiile de sub suprafață, acele emoții

interzise. Dacă clientul plânge foarte mult, ne putem întreba unde este furia sau frica, care pot fi acoperite de plânsul excesiv. Dacă clientul este preponderent furios, ne putem sau îl putem întreba care este nedreptatea care i s-a făcut sau dacă furia ascunde cumva tristețe, frică (Clark Baim-workshop Attachment Theory and Psychodrama, 2011). Ca psihoterapeut, consider că este importantă conținerea emoțiilor care nu au putut fi conținute în trecut. Catharsisul este nevoie să poată fi conținut pentru ca, treptat, persoana cu această strategie de atașament să experimenteze predictibilitatea și acordarea constantă care i-au lipsit în copilărie. Persoana cu atașament de tip C, în psihodramă, poate beneficia de pe urma stimulării funcțiilor oglinzii și ale inversiunii de rol, prin folosirea tehnicilor cu același nume. Prin stimularea acestor funcții mentale, începe să aibă acces și la lumea din afară. În studioul de psihodramă constată că emoțiile îi sunt acceptate, că neliniștile îi sunt conținute, că ceilalți doresc să o înțeleagă. Treptat, poate învăța să se bazeze, chiar dacă la început numai puțin, și pe ceilalți. Cadrul terapeutic constant, ședințele predictibile ca spațiu, timp, participanți, director pot contribui la compensarea nepredictibilității în care a crescut și pot deveni, treptat, o bază de siguranță, o resursă interioară la care pot apela în momente de stres. Având tendința de a-i învinovăți pe ceilalți pentru propriile nefericiri, inversiunea de rol poate contribui la echilibrarea asumării responsabilității.

## Bibliografie

- Baim Clark, Morrison Tony (2011), Attachment-based Practice with Adults- Understanding strategies and promoting positive change, Pavilion Publishing (Brighton) Ltd, Brighton
- Bowlby John (2011), O bază de siguranță, Ed. Trei, București
- Brad Mihaela (2010- 2011), Exerciții de Conducere a Protagonistului, Strategia Regizorală în Psihodramă I, Curs pentru anul III
- Crittenden, Patricia McKinsey and Claussen, Angelika Hartl, 2000, The Organization of Attachment Relationships- Maturation, Culture, and Context, Edited by Family Relations Institute, Miami, Florida, Linda Ray Intervention Center, University of Miami
- Crittenden M.C., (2015), Raising Parents- Attachment, Representation and Treatment, ed. Routledge
- Crittenden M.C., Dallos R., Landini A., Kozłowska K.,(2014) Attachment and Family Therapy, Open University Press.
- Cukier Rosa (2007), Words from Jacob Levy Moreno, Vocabulary of Quotations from Psychodrama, Group Psychotherapy, Sociodrama and Sociometry, JohnWiley & Sons Inc., Hoboken, New Jersey
- Dayton Tian (2005), The Living Stage, A Step by Step Guide to Psychodrama, with a forward by Zerka Moreno, Health Communications Inc., Florida
- Dobdrescu Iuliana (2006), Deficitul de Mentalizare în Psihopatologia Copilului și Adolescentului, Revista de Neurologie și Psihiatrie a Copilului și Adolescentului din România, Editura ArtPress, Timișoara
- Dolto Francoise în colaborare cu Angelino Ines (2007), Când Părinții se Despart- Cum să prevenim suferințele copilului, Ed. Trei, București
- Dolto Francoise (2011), Când apare copilul, Ed. Trei, București
- Dolto Francoise (2009), Dificultatea de a trăi- Povestiri Psihanalitice despre Copii, Ed. Trei, București
- Dragoteanu Dana (2003-2004), Teoria Moreniană a Rolului, Material de curs, anul I
- Edited by Holmes Paul, Karp Marcia, Watson Michael (2005), Psychodrama Since Moreno, Taylor & Francis e-Library, London
- Fonagy Peter, Gergely Gyorgy, Jurist L. Elliot, Target Mary (2004), Affect Regulation, Mentalization and the Development of the Self, Karnac Books Ltd., London
- Fonagy Peter, Shah Prachi E. and Strathearn Lane (2010), Istattachment transmitted across generations? The plot a thickens, Sage Publications
- Guimon Jose (2006), Introducere în Terapiile de Grup, Teorii, Tehnici, Programe, Ed. Polirom, București
- Harris A. Thomas (2011), Eu sunt OK, Tu ești OK, Ed. Trei, București
- Hohl Uta & Spenceley Dave (2012), Working in Groups, material de curs Analiză Tranzacțională
- Ionescu Angela (2006), Psihoterapie- Noțiuni introductive, Ed. Fundației România de Măine, București
- Ionescu Șerban, Jacquet Marie-Madeleine, Lhote Claude (2007), Mecanisme de Apărare- Teorie și aspecte clinice, Ed. Polirom, București
- Issroff Judith, Reeves Christopher, Hauptman Bruce (2005), Donald Winnicott and John Bowlby, Personal and Professional Perspectives, Karnac Books Ltd., London
- Main B. Mary, Adult Attachment Interview Protocol
- Moreno Jacob Levy, editor Fox Jonathan (2009), Scrieri Fundamentale- despre Psihodramă, Metoda de Grup și Spontaneitate, Ed. Trei, București
- Moreno Jacob Levy (2008), Povestea vieții mele, Ed. Trei, București
- NICABM (National Institute for the Clinical Application of Behavioral Medicine curs, The Neurobiology of Attachment, 2023
- Nicolae Anca, Mecanisme Schimbării În Psihodramă, Curs pentru anul II
- Pecican Monica Maria (2010-2011), Exerciții de Conducere a Protagonistului, Curs pentru anul III
- Pecican Monica Maria (2009- 2010), Instrumentele Psihodramei, Curs pentru anul II
- Ribas Denys (2003), Donald Woods Winnicott, Editura Fundației Generația, București
- Stan Violeta Olivia (2002), Atașamentul și Sisteme Comunitare în Sănătatea Mentală, Ed. Eurobit, Timișoara
- van der Kolk B., (1996), Traumatic Stress The effects of overwhelming experience on mind, body and society, New York Guilford.
- Wallin David J. (2010), Atașamentul în Psihoterapie, Ed. Trei, București
- West L. Malcolm, Sheldon-Keller E. Adrienne, Patterns of Relating- An Adult Attachment Perspective, The Guilford Press, New York
- Winnicott D.W. (2006), Spaima de prăbușire, explorări psihanalitice, Editura Fundației Generația, București
- Winnicott D.W. (2002), Consultația Terapeutică a Copilului, Editura Fundației Generația, București

## Despre autor

Psihoterapeut psihodramatist specialist, psiholog clinician specialist și supervisor. Psihoterapeut în Analiză Tranzacțională și Sandplay, cu formare în Teoria Atașamentului certificată de The Family Relations Institute. Psihoterapeut de cuplu cu formare în cadrul The Couples Institute. Co-fondatoare PsihoEvents - Evenimente de Psihologie și Psihoterapie

**Cuvinte cheie:** teoria atașamentului, strategii de atașament, tehnici psihodramatice, psihodrama

# O frumoasă parabolă a telé-ului morenian

## Moreno-Lorre-Lowry

### Rezumat

În 1922 Moreno era în Viena, lansând teatrul experimental, iar într-o seară îl întâlnește pe tânărul Ladislav „Laszlo” Lowenstein. Moreno îl decretează pe acesta apt pentru teatru, iar în 1925 îi dă numele de scenă Peter Lorre, punându-și astfel semnătura pe cariera celui despre care Charlie Chaplin va spune că a fost cel mai mare actor al vremurilor sale. Lorre experimentează psihodrama alături de Moreno și își șlefuește alături de acesta talentul de actor.

Lorre și Moreno ajung cam în același timp în SUA: Moreno fondează, în New York, Institutul Sociometric, iar Lorre devine un star al cinematografului americane, iar în 1935 apare într-un film de referință, „Las Manos de Orlac”, povestea unui pianist care și-a pierdut mâinile într-un accident și căruia i se transplantează mâinile unui ucigaș, mâini care omoară, pare-se, fără voia autorului.

În 1954, apare romanul „La poalele Vulcanului”, de Malcolm Lowry, considerat una dintre cele mai importante opere ale secolului al XX-lea, un roman despre căutarea sensului vieții după toate greșelile trecutului. În plimbările personajului principal al romanului, acesta dă obsesiv nas în nas cu afișul filmului „Las Manos de Orlac”, con Peter Lorre. Căutarea de-o viață a lui Dumnezeu, pe care Lowry o parcurge și care se finalizează cu „La poalele Vulcanului” seamănă foarte bine cu raportarea la Divinitate a lui Moreno.

Moreno, Lorre și Lowry au fost niște exploratori care au avut o influență covârșitoare în domeniile lor, iar drumul de la Moreno la Lowry, trecând prin Lorre, reprezintă o frumoasă parabolă a telé-ului morenian.

*CUVINTE CHEIE* Moreno, Lorre, Lowry, telé

În 1922, Moreno era în Viena, în plin proces de lansare a teatrului experimental, alături de o trupă de actori prieteni. Teatrul improvizat avea drept scop revoluționarea teatrului, prin eliminarea distincției dintre actori, spectatori și autor. Teatrul său devenea, astfel, locul unei creații colective și spontane. Într-una dintre cafelele vieneze, îl întâlnește pe Ladislav „Laszlo” Lowenstein, un tânăr de 18 ani, care căuta să-și găsească un rost. Fusese dat afară din casă, deoarece o lăsase însărcinată pe servitoarea familiei. Născut într-un orașel din Carpații austro-ungari, într-o familie de origine evreiască, și mutat la Viena după moartea mamei sale, acesta îl impresionează pe Moreno cu ochii săi ușor exoftalmici, dar foarte expresivi. Moreno îi testează capacitatea de a răspunde la un scenariu improvizat și îl

decretează apt pentru teatru. În 1925, îi dă numele de scenă Peter Lorre (anagrama pentru rol în limba germană), punându-și astfel semnătura pe cariera celui despre care Charlie Chaplin va spune că a fost cel mai mare actor al vremurilor sale. Tânărul are un deosebit talent de mim. Unul dintre rolurile interpretate în teatrul improvizat al lui Moreno este cel în care mergea în public și căuta păduchii care infestau capetele intelectualilor prezenți, spre marea distracție a tuturor. Lorre își face ucenicia de actor în Teatrul Spontaneității a lui Moreno. Sub conducerea acestuia, participă la spectacolele stradale care ilustrau evenimentele vremii, implicând trecătorii, o formă specială a Stegreiftheater. Experimentează psihodrama alături de Moreno și de echipa din jurul acestuia și își șlefuește talentul de actor.

### DESPRE AUTOR

**Laura Sgârcitu** este promotor de proiecte culturale și sociale, scriitor și blogger. A publicat două volume de proză scurtă, *Joi seara între șapte și opt* (Ed. Charmides 2012) și *Yesod* (Ed. Charmides 2020) și publică pe blogul Casa Povestășului (<https://laurasgarcitu.wordpress.com/author/laurasgarcitu/>).

Este absolventă a Facultății de Chimie Industrială Gheorghe Asachi, Iași, și a urmat cursuri post-universitare ale Academiei Internaționale pentru Studiul Istoriei, Culturii și Religiei.

Email: [laurasgarcitu@gmail.com](mailto:laurasgarcitu@gmail.com)



La începutul anilor 1930, pe fondul ascensiunii nazismului, Lorre și Moreno devin indezirabili. Primul, din cauza originii evreiești și a atitudinii sale antinaziste, cel de-al doilea din cauza practicării psihodramei, considerate subversivă și neînregimentată. Ambii părăsesc Austria și ajung în SUA, unde fac o schimbare uriașă în evoluția lor profesională: Moreno fondează, în New York, Institutul Sociometric, iar Lorre devine un star al cinematografului american, antieroul unic al filmelor noir. Amândoi continuă, însă, să-și facă publică poziția antinazistă și să susțină refugiații, în special pe cei evrei. În 1935, Lorre apare într-un film de referință, "Las Manos de Orlac", povestea unui pianist care și-a pierdut mâinile într-un accident și căruia i se transplantează mâinile unui ucigaș, mâini care omoară, pare-se, fără voia autorului.

În 1954, apare romanul „La poalele Vulcanului”, de Malcolm Lowry, considerat una dintre cele mai importante opere ale secolului al XX-lea. Romanul spune povestea fostului consul britanic Geoffrey Firmin, eșuat în Mexic. El se află într-o luptă perpetuă cu alcoolul, cu amintirile sale din război și din căsnicia sa eșuată. Lowry explorează aspecte spirituale și existențiale profunde, iar personajul principal, Geoffrey Firmin, este descris ca un om care luptă cu propriii săi demoni și caută în mod constant semnele lui Dumnezeu în viața sa. În plimbările haotice ale Consulului printre cârciumile dubioase în care își explorează viața pe fundul sticlei de absint, acesta dă obsesiv nas în nas cu afișul filmului "Las Manos de Orlac", con Peter Lorre. Misterul, drama, paranoia filmului reprezintă, în cartea lui Lowry, o alegorie mai mult decât transparentă a ororilor nazismului. În grădina Consulului, căzută în paragină, simbol al Grădinii Edenului, există o plăcuță pe care scrie *Vă place această grădină? Nu-i lăsați pe cei ce vin după voi să o distrugă!* Regăsim aici tema responsabilității pentru tot și toate, pe care Moreno o va afirma în "The Words of the Father". Romanul, construit în 12 capitole, cu o acțiune care se petrece pe parcursul a 12 ore, ilustrează preocuparea lui Lowry pentru spiritualitate, magie și ezoterism. Numărul 12 are o importanță simbolică în Cabala, care, potrivit lui Lowry, reprezintă „aspirațiile spirituale ale omului”.

Căutarea de-o viață a lui Dumnezeu, pe care Lowry o parcurge și care se finalizează cu acest roman, seamănă foarte bine cu raportarea la Divinitate a lui Moreno. Lowry se află când în război, când în pace, cu Dumnezeu. Moreno îl

internalizează. Dar ambii se raportează în mod fundamental la el, marcând, peste timp, generațiile care le-au urmat, prin explorarea aspectelor profunde ale naturii umane și prin abordarea lor din perspective inovatoare, inedite.

Moreno, Lorre și Lowry au fost niște căutători excentrici, niște pionieri ieseți din normă, care au avut o influență covârșitoare în domeniile în care au activat. Pentru mine, drumul de la Moreno la Lowry, trecând prin Lorre, reprezintă o frumoasă parabolă a telé-ului morenian.



# SCRIERI FUNDAMENTALE

## CÂTEVA TEORII, CONCEPTE ȘI METODE MORENIENE



### Tatiana Morari

Mă numesc Tatiana Morari, sunt psihoterapeut format în psihodramă clasică (prima mea iubire), în metoda ESPERE, în utilizarea instrumentului metodei Generation-Code® pentru diagnostic și terapie familială transgenerațională, metoda NARM (în formare), în folosirea metaforei ca instrument terapeutic și mindfulness. Sunt psiholog clinician și formator. M-am specializat în terapia individuală și de grup, cu arii de intervenție în dinamica relațională (relația de cuplu/divort/infidelitate, relația cu copilul interior, relația părinte-copil, relația adult-părinți, relații profesionale etc.), relația cu propriul corp, relația cu furia, gestionarea fricilor, a emoțiilor și a gândurilor, traumă, depresie, anxietate, pierdere și doliu, abandon.  
Email: [tatiana\\_vatamaniuc@yahoo.com](mailto:tatiana_vatamaniuc@yahoo.com)

### Rezumat

Psihodrama, concepută de Jacob Levy Moreno, se aplică în psihoterapie, educație, coaching, teatru și training. Înrădăcinată în sociometrie, aceasta pune accentul pe îmbunătățirea relațiilor și pe promovarea dinamicii de grup.

Modelul morenian se concentrează pe criteriile de sănătate mintală, promovând spontaneitatea, creativitatea și integrarea rolurilor. Formatul de terapie de grup al psihodramei permite îmbogățirea rolurilor și rezolvarea conflictelor.

Un alt merit al lui Moreno constă în dezvoltarea sociometriei, care examinează dinamica interpersonală, subliniind interconectarea indivizilor. Perspectiva sociometrică a lui Moreno sugerează că vindecarea unei persoane contribuie la vindecarea unei rețele relaționale mai largi.

Conceptul lui Moreno de "atom social" subliniază importanța legăturilor emoționale în cadrul grupurilor, ilustrând consecințele potențiale ale perturbării acestor legături. Prin înțelegerea și abordarea proactivă a acestor dinamici, indivizii pot cultiva relații mai puternice și pot contribui la o mai mare unitate și stabilitate în cadrul comunităților de care aparțin.

Pe scurt, lucrarea lui Moreno pune accentul pe terapia orientată spre acțiune și pe înțelegerea dinamicii interpersonale pentru bunăstarea individuale și de grup. Psihodrama și sociometria oferă procese transformative pentru dezvoltarea personală și îmbunătățirea comunității.

**Cuvinte cheie:** Psihodramă, Sociometrie, Moreno, Atom social, Relații

Astăzi, psihodrama se aplică în domeniul psihoterapiei (individuală și de grup), al educației, al afacerilor, al dreptului, al instruirii organizaționale, al consultanței, în domeniul dezvoltării comunităților, în teatru și în training. Sociometria este domeniul asociat cu psihodrama. Este utilă pentru îmbunătățirea relațiilor și este deosebit de valoroasă pentru dezvoltarea eficientă a echipei în orice loc de muncă sau grup.

Câteva dintre ideile lui Moreno în legătură cu aplicarea terapiei psihodramatice se referă la criteriile de sănătate mintală (în sens deplin, existențial) – spontaneitatea și creativitatea, adecvarea răspunsului la situație și capacitatea de a dezvolta noi mijloace adecvate de răspuns, bogăția și armonia repertoriului rolului, adecvarea percepției despre sine, alte persoane și atitudinea celorlalți față de sine, interacțiunea cu alte persoane bazată pe empatie și telé. Principalele sarcini ale psihodramei sunt eliberarea spontaneității, direcționarea sa constructivă, îmbogățirea și armonizarea repertoriului de rol, studiul conflictelor de rol de diferite tipuri, în scopul integrării personale. Un mod de a rezolva aceste probleme – o acțiune terapeutică special organizată în grup, al cărei nucleu este jocul de rol într-o formă apropiată de teatru (psihodrama); grupul acționează ca o comunitate terapeutică în curs de dezvoltare, mișcându-se în direcția relațiilor de tip de telé. Pe parcursul terapiei de grup, participanții se confruntă cu diverse situații; conservele (în special, rolurile de tip conservă) devin materialul inițial pentru dezvoltarea creativității, îmbogățirea repertoriului rolului și optimizarea

interacțiunilor interpersonale; catharsisul (purificarea) poate fi considerat nu numai ca o stare emoțională specială, ci și o eliberare de restricțiile existențiale inadecvate impuse de experiențele trecute. Exercițiile sociometrice au o semnificație extinsă: Numărul interrelațiilor (conexiunilor n. n.) între indivizi (în societatea umană) influențează situația mondială într-un fel sau altul, oricât de slab. Prin urmare, am putea spune că, vindecând un individ, contribuim la începutul vindecării unei întregi rețele relaționale.

În timp ce Freud s-a concentrat să surprindă psihodinamica individului, Jacob Levy Moreno a cercetat sociodinamica grupurilor plecând de la elementele care au fost ignorate până atunci. Jacob Levy Moreno explică semnificația clinică a metodei sale: *Din punct de vedere istoric, scrie el, psihodrama reprezintă punctul de cotitură dinspre tratamentul individului izolat, la tratamentul individului în grupuri, dinspre tratamentul individului prin metode verbale la tratamentul prin metode acționale* (Moreno, 2009). Psihodrama – însemnând psihic în acțiune – ne ajută să explorăm lumea noastră interioară și exterioară prin acțiune. În majoritatea cazurilor este folosită și următoarea definiție (cu unele diferențe de formulare): *Psihodrama este o formă de psihoterapie individuală sau de grup care pune în primplan relația și prin care persoana este provocată să descopere răspunsuri noi la o anumită situație și să devină o ființă autonomă și spontană. Adică să-și restructureze modulele disfuncționale de a fi în raport cu ceilalți prin antrenarea resurselor de spontaneitate și creativitate, pentru a-și extinde aria de percepție. Psihodrama explorează prin acțiune problemele individului, care își cercetează într-un cadru securizant resursele, îndoielile, dorințele, blocajele sau visele.*

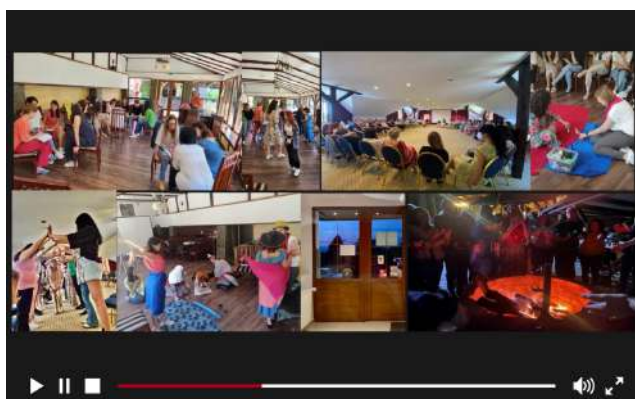
În 1934, Jacob Levy Moreno a dat un nume dinamicii raportului dintre indivizi și îl transformă într-un concept psihologic. Telé este un mod bilateral (sau chiar multilateral) de relaționare umană; este o întâlnire autentică a două sau mai multe persoane, un sentiment reciproc de întrepătrundere emoțională, este depășirea simultană a spațiilor psihologice separatoare. Moreno a intuit că legăturile de atracție sau de respingere între oameni, care pot fi prezentate grafic sub forma unei sociograme, reprezintă, de fapt, un flux dinamic emoțional. Aname această caracteristică m-a determinat să privesc fenomenul teléic dintr-o perspectivă mai amplă și mai profundă.

Cu toate că J. L. Moreno este recunoscut în special pentru definirea psihodramei, din punctul lui de vedere cea mai mare contribuție a sa a fost sociometria – știința dezvoltată empiric și care studiază relațiile interpersonale, observarea atracțiilor și a respingerilor la toate nivelele interacțiunii umane, de la familie, grup profesional, la societate, țară, rasă. Sistemul de atracții și de repulsii, complexa rețea de inter-relații și raportul obiectiv al calității, al intensității și al tipului de conexiuni între oameni reprezintă obiectivul muncii unui sociometrist (odată cu crearea testului sociometric, conceptele de atracție și repulsie au fost înlocuite, respectiv, cu termenii de alegere și respingere).

Sociometria, de asemenea, explorează rolurile pe care le alegem într-o situație și felul în care alegem să le jucăm, precum și fenomene paralele din lumea mare. În principal, noi aducem întreaga noastră sociometrie interioară (distribuția noastră originală interioară de caractere și specificul raportării la ele) în orice situație și acel simț care ne spune cine suntem în relație cu alții interacționează cu sociometria interioară a celuilalt. Psihodrama întotdeauna vede persoana în întregul său context sociometric, chiar și într-o situație terapeutică de unu la unu, chiar dacă este izolată într-un context. Nivelul identificării este o componentă importantă care explică de ce alegem anumiți oameni și de ce suntem respinși în mod activ de alții. Prin urmare, răspunsul la întrebarea „Dacă ne organizăm în funcție de atracția mutuală (grupuri de interes), se vor desfășura lucrurile mai bine?” este da. Astfel, scopul esențial al investigațiilor sociometrice este de a identifica soluții pentru dezvoltarea grupurilor, astfel încât să fie amplificată capacitatea de sociostazie și să fie abordate circumstanțele persoanelor izolate, neselectate. Conștientizând valoarea instrumentelor sociometrice și ale telé-ului, fiecare persoană poate deveni un agent al schimbării în domeniul relațiilor interpersonale din comunitatea sa, stabilind relații afective reciproce și, în același timp, satisfăcându-și nevoia de expansiune afectivă. În strânsă legătură cu sociometria, un alt termen introdus de către Moreno este cel de atom social – cea mai mică unitate socială (Moreno, 1947). Atomul social, reprezentat într-un anumit moment, constă într-o rețea de legături afective între fiecare membru al grupului și ceilalți membri. Centrul atomului social este un individ (care din punctul de vedere al lui Moreno este o funcție socială); atomul social include toate relațiile unei persoane cu cei din jurul său, care într-un anumit anumit moment dat sunt într-un fel sau altul conectate cu el într-un sens emoțional, social, de afaceri, cultural.

În mod normal, există trei tipuri de atomi sociali, cel privat sau personal, cel vocațional sau de muncă și atomul socio-cultural. Atomul social nu cuprinde toate persoanele cunoscute individului (așa-numitul „volum de cunoscuți”), ci doar acele persoane care, din cauza semnificației relației, au trecut „pragul atomului social”. Atomul social include, de asemenea, oamenii cu care individul își dorește să aibă o relație; asemenea relații formează stratul exterior în jurul relațiilor nucleare. Structura atomului social este dinamică, iar în cea mai mare parte se poate observa o anumită consecvență. În atomul social pot apărea oameni noi, iar aceștia sau alte persoane din atom, din diferite circumstanțe, pot dispărea; atomul se poate regenera, adică are capacitatea de a compensa pierderile. Cu toate acestea, odată cu vârsta sau din alte motive, recuperările pot fi dificile, iar pierderile unor legături pot fi ireparabile. Moreno menționează sintagma moarte socială, care poate duce la consecințe dureroase în plan fizic (până la un rezultat fatal). Alegerile reciproce sunt un lanț de atomi sociali.

# „WHO SHALL STILL SURVIVE?”



„Who shall still survive?”, ultima ediție a Școlii de vară organizate de ARPsiC, s-a desfășurat în perioada 29 iunie-2 iulie 2023, la Brașov. Evenimentul a avut loc după o pauză indezirabilă de patru ani, cauzată de pandemia Covid-19, și s-a simțit ca o îmbrățișare reciproc râvnită. Aproximativ 100 de participanți, psihodramatiști cu experiență, studenți în formare și profesioniști instruiți în alte tipuri de psihoterapii, s-au adunat pentru patru zile de explorare și experimentare terapeutică.

Invitați din țară și de peste hotare au venit cu o listă bogată de propuneri pentru cadrul de (auto)cunoaștere și dezvoltare, atât personală, cât și profesională. Astfel, nu a fost deloc ușor pentru participanți să aleagă între atelierelor de tehnici de psihodramă, desen oniric, psihodramă transgenerațională, teatru, cu atât mai mult cu cât și tematica acestora s-a axat pe diverse teme de interes: copii, adolescenți, cupluri, grupuri, relația cu sinele, intervenția în traumă.

Coordonatorii atelierelor au fost: Monica Pecican, Speranța Munteanu, Iulia Elena Petcu, Iulia Clarisa Giurca, Mihaela Hurdubelea, Angela Ionescu, Anca Bocancea, Monica Poplăcenel, Beatrix Andreea Kristina Friedl, Maria Manuela Dușă și Radu Iustin Vulcu. Irina Ștefănescu și Mihaela Bucuță au „pus” coperta zilelor de ateliere, conducând câte o sesiune comună pentru toți cei prezenți, stimulând astfel, în mod ludic și surprinzător, cunoașterea, coeziunea și închiderea grupului.



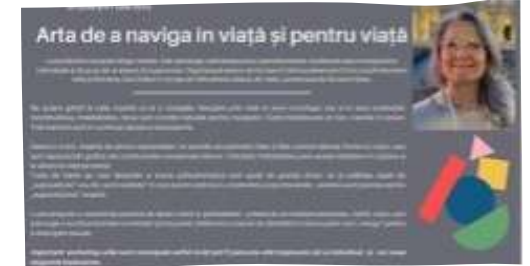


Această „vărsare” pe foaie a imaginilor lăuntrice nu necesită aptitudini artistice însă, datorită valorii sale terapeutice, poate fi folosit ca instrument în diferite forme de psihoterapie. Drept urmare, cei prezenți i-au găsit deja întrebuințare în activităților lor. Pe de altă parte, Cristina Schmidt a prilejuit participanților o călătorie în timp, către rădăcini, din perspectiva psihogenealogiei. Workshopul a fost conceput pentru a conduce către explorarea de teme majore, cu puternic impact emoțional: secretul, doliul și transmiterea lor transgenerațională

Cina festivă ne-a prins șuierând la unison cântece în jurul focului, rostind prin strănsoarea buzelor fricile individuale, pentru a fi purificate de flăcările înalte și exprimând cu toată încrederea dorințele dospite la căldura grupului, gata-gata să capete concretețe. Nu putem să nu vă împărtășim și faptul că, încă din prima seară, un pui de urs și-a făcut apariția în dreptul hotelului, ca pentru a-și satisface curiozitatea legată de activitățile care ne-au ținut împreună până târziu, ancorați în beneficul aici și acum.



„În weekend-ul prelungit petrecut la Q Resort & Spa, Săcele, Brașov, nu s-au înlățuit doar momente de aha, conștientizări și stări de bine. S-au legat și idei de colaborare, prietenii și strategii de revedere la nivel de grup, menite să consolideze comunitatea psihodramatică și să pună baza unui proces de intervizare și dezvoltare continuă. Emoțiile participanților au fost „colectate” de Irina Ștefănescu prin intermediul aplicației WordArt, care a generat un tablou relevant de trăiri pentru experiența avută în cadrul Școlii de vară.”



Școala de vară a fost, înainte de toate, un bun prilej de întâlnire pentru comunitatea psihodramatiștilor, care, pe lângă oportunitatea de dezvoltare personală și profesională, a avut și șansa de a exersa rolul de participant la ateliere/terapii de grup în alte contexte decât cele devenite familiare. Totodată, evenimentul a reprezentat o ocazie de întâlnire cu alți profesioniști, formați în diferite psihoterapii, cu abordări și viziuni distincte, ceea ce a condus la lărgirea orizontului de cunoaștere și la îmbogățirea portofoliului de instrumente terapeutice folosite de fiecare terapeuț în parte.

Despre școala de vară a relatat Sabina Brândușe. Ea este actriță, art-terapeuță, absolventă a formării în Psihodramă Clasică și a celei în Desen Oniric.

De asemenea, este călătoare în lumea largă și în cea interioară. Își trage seva din procesele de cunoaștere și autocunoaștere, iar creativitatea din tot ce trăiește.

Și-a deschis în București propriul Studio de teatru și art-terapie, „Interior”, unde provoacă adulții să se întâlnească cu ei înșiși pentru a-și îmbunătăți relațiile intra și interpersonale, respectiv pentru a atinge o stare dezirabilă de mai bine.

Email: [contact@sabinabranduse.ro](mailto:contact@sabinabranduse.ro)



**Sabina Brândușe**

Credit foto: Alex Gâlmeanu





# Împletind firul comunității

## DEPOZITUL PSIHODRAMATIC

În cadrul comunității de psihodramatiști, legăturile interpersonale și schimbul de cunoștințe și de experiențe joacă un rol esențial în dezvoltarea continuă a fiecărui membru în parte și a întregii comunități. Începând cu luna noiembrie a anului 2023, cu ocazia introducerii în comunitatea psihodramatiștilor a proaspeților absolvenți care au susținut lucrările de diplomă, am inițiat în București proiectul întâlnirilor informale, denumite sugestiv „Împreună” și organizate sub motto-ul: *Dacă vrei să ajungi repede, mergi singur; dacă vrei să ajungi departe, mergi împreună.*

Cea de-a doua întâlnire a psihodramatiștilor a fost organizată în luna aprilie și a fost un eveniment adresat colegilor din toate centrele de formare ARPsiC. A luat forma unui eveniment simultan și am profitat de posibilitatea de utilizare a mediului virtual online, pentru o scurtă întâlnire cu colegii din țară. În restul timpului, ne-am bucurat de posibilitatea de a-i regăsi față în față pe colegii din același oraș, de a căuta împreună idei de colaborare și de creștere a comunității noastre profesionale.

Aceste întâlniri nu sunt doar o ocazie de socializare și de relaxare, ci și un mediu propice pentru schimbul de idei, de experiențe și de resurse. În cadrul acestor evenimente, participanții își pot împărtăși provocările și succesele din munca lor terapeutică, pot oferi și primi feedback și sprijin reciproc, consolidând astfel legăturile și încrederea dintre membri.





În plus, întâlnirile „Împreună” sunt oportunități pentru organizarea diferitelor activități și evenimente, pentru planificarea de proiecte viitoare, pentru consolidarea identității și a valorilor comunității de psihodramatiști. Intenționăm să ne construim un bun obicei din organizarea de întâlniri ale psihodramatiștilor în fiecare primăvară și toamnă, în anii viitori.

\*\*\*

Anul acesta s-a desfășurat proiectul de parteneriat între ARPsiC și librăria Cărturești, „Seri de psihodramă printre cărți”. Conținutul proiectului a constat în organizarea, în perioada ianuarie-iunie 2024, de ateliere de psihodramă, susținute pentru publicul larg de psihodramatiști, membri ai ARPsiC, în spațiul librăriilor Cărturești Verona și Modul Cărturești din București. Astfel, în ultima zi de vineri a fiecărei luni, cititorii de cărți au avut ocazia să participe la sesiuni demo de tehnici și de strategii psihodramatice.

La fel cum o carte oferă informații și îndrumare pentru cititori, psihodrama oferă un cadru și un set de instrumente pentru participanți să exploreze și să înțeleagă propria lor viață. La fel cum personajele dintr-o carte pot fi interpretate și înțelese din mai multe perspective, participanții în psihodramă pot juca diferite roluri, pentru a înțelege mai bine perspectivele și interacțiunile din viața lor. La fel cum cuvintele dintr-o carte pot fi metafore pentru experiențele și pentru emoțiile noastre, scenele și dialogurile create prin psihodramă pot reflecta metaforic experiențele și relațiile noastre din viața reală. La fel cum o carte poate prezenta o poveste sau un arc narativ, psihodrama oferă participanților posibilitatea de a-și explora și de a-și reconstrui propriile lor narative personale, pentru a crea înțelegere și vindecare.

Fiecare atelier lunar a avut un anumit subiect și o temă la care publicul a luat parte în mod direct, prin participare activă, sau indirect, prin prezența în auditoriu. Luna ianuarie a găzduit „Popas cu un personaj de poveste”. Pe scena psihodramatică construită ad-hoc, a participat un grup format din voluntari care, sub bagheta directorului de psihodramă, au adus pe scenă emoții, veselie, curiozitate, nostalgie și multă disponibilitate. Prima seară a fost despre încălzirea grupului, despre călătoria în semirealitate, despre inversiunea de rol și despre întâlnirea cu o persoană semnificativă.

Atelierul din februarie a facilitat o experiență în care s-au împletit psihodrama și storytellingul, sub titlul „Povestea – o călătorie prin viață”. Momentele de vârf din povestea istorisită de moderatori au fost transformate într-o punere în scenă psihodramatică. Tema propusă, în acord cu luna îndrăgostiților, a oferit participanților ocazia de a experimenta jocul de rol, de a descoperi valențele diferite ale rolurilor și perspectivele variate asupra aceleiași povești.

Tema lunii martie a fost „Adevărul meu și adevărul tău în întâlnirea psihodramatică”. Publicul a avut ocazia să se familiarizeze cu conceptul de adevăr subiectiv din psihodramă, care permite fiecărui participant din grup să exprime ceea ce simte sau gândește, iar ceilalți să îl primească drept adevăr, chiar dacă nu este împărtășit sau chiar dacă nu sunt de acord cu el. Astfel, în cadrul grupului s-a evitat autocenzura, element care poate bloca spontaneitatea. În cadrul demoului au fost explorate atât adevărul celorlalți, cât și propriul adevăr, folosind catena, răspunsul suspendat, inversiunea de rol, toate fiind implicate în ceea ce numim respectarea adevărului subiectiv. Strategia regizorală folosită a fost sculptura.

„Reflexia oglinzii în acțiune” a fost tema propusă pentru evenimentul lunii aprilie. A fost o experiență psihodramatică, o demonstrație de lucru sociodramatic, implicând toți participanții din grup. Activitățile propuse au fost construite în jurul tehnicii oglinzii, cea care stimulează eul observator și ne permite să avem acces la reprezentarea celorlalți despre noi și la poziția pe care o avem în grup. Participanții au avut ocazia să experimenteze tehnica oglinzii prin diferite activități psihodramatice care au presupus interacțiuni în mod dinamic, reflexii ale expresiilor și ale reacțiilor emoționale. A fost o mostră de conștientizare a propriilor reacții și comportamente.

În cadrul workshopului de psihodramă intitulat „Comoara ascunsă din interiorul meu”, desfășurat în luna mai în București ca parte a proiectului „Seri de psihodramă printre cărți”, participanții au explorat resursele interioare și modul în care acestea îi susțin în diverse situații de viață. Prin tehnici creative psihodramatice, fiecare participant a construit reprezentări simbolice ale acestor resurse și le-a dat viață, descoperind astfel valoarea lor în momente cheie. Workshopul s-a încheiat cu lucrul cu simboluri care să captureze și să consolideze experiențele trăite pe parcursul activității.

Luna iunie a continuat să aducă experiențe valoroase de autocunoaștere și dezvoltare personală în mai multe orașe din țară. La București, workshopul „Oaze de relaxare pentru fiecare zi” a invitat participanții să exploreze tema relaxării prin strategia psihodramatică genodrama, oferind momente revelatoare și insighturi prețioase. În Craiova, tema „Povestea: Războiul din interior, pași către Pace” a permis participanților să reflecteze asupra propriilor conflicte interioare și să caute reconcilierea și pacea personală.

Luna octombrie a adus trei ateliere distincte în Timișoara, Craiova și București, fiecare cu o temă specială și tehnici de psihodramă aplicate. La Timișoara, atelierul „Călătorie prin psihodramă” a introdus participanții în explorarea emoțiilor și relațiilor într-un cadru sigur și creativ, promovând autocunoașterea și puterea transformatoare a psihodramei.

În Craiova, în cadrul atelierului „Povestea: Despre masca mea și masca altora. Fără mască!”, participanții au explorat prin tehnici de psihodramă modalități de a conștientiza și de a depăși măștile adoptate în viața de zi cu zi, pentru a se reconecta cu adevărata lor esență, cu mai multă sinceritate și autenticitate. Atelierul lunii octombrie desfășurat în București, „Empatia în acțiune. Cum ne conectăm prin psihodramă” a accentuat importanța empatiei și a conexiunilor autentice prin tehnici de psihodramă, într-o atmosferă plină de energie și deschidere. Rezumând, atelierul a fost apreciat pentru capacitatea lor de a crea un spațiu sigur pentru introspecție și pentru îmbunătățirea relațiilor interpersonale prin tehnici de joc de rol și tehnica dublului.

Într-o lume în care stresul și anxietatea sunt din ce în ce mai prezente, evenimentele lunare de psihodramă de la Cărturești sunt o oază de reflecție și de autocunoaștere. Ne propunem să continuăm acest proiect, pentru a aduce psihodrama mai aproape de cei interesați să o cunoască îndeaproape.

Prin evenimentele lansate în ultima vreme, comunitatea de psihodramatiști continuă să crească și să se dezvolte, inspirându-se și motivându-se reciproc în călătoria sa către o practică terapeutică mai profundă și mai autentică.

Despre activitățile desfășurate în acest an de ARPsiC a relatat Mituța Florea. Mituța este psihoterapeut format în școala de Psihodramă Clasică, cu master în terapia cognitiv comportamentală. Pentru ea, psihodrama este mai mult decât o profesie! Este contextul în care, prin semirealitatea psihodramatică, își antrenează spontaneitatea, își oferă spațiu pentru echilibrul și reglajul emoțional, pentru structurarea cognitivă și adaptarea comportamentală. Crede cu tărie în puterea transformatoare a psihodramei, prin tehnicile și strategiile terapeutice, în context individual și de grup.

Email: [mituta.florea@fermiconta.ro](mailto:mituta.florea@fermiconta.ro)





## SOCIETATEA DE PSIHODRAMĂ "J.L. Moreno"

Societatea de Psihodramă "J.L. Moreno" este o asociație profesională non-profit:

școală de formare în psihoterapie – psihodramă  
comunitate de specialiști în metoda psihodramei

Cu o istorie de 30 de ani, Societatea de Psihodramă funcționează sub avizul profesional al Colegiului Psihologilor din România și al Federației Române de Psihoterapie.

[www.psihodrama.ro](http://www.psihodrama.ro)







# ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE PSIHODRAMĂ CLASICĂ

**Membră fondatoare a Federației Române de Psihoterapie (FRP). Acreditată de Colegiul Psihologilor din România. Membră a Federației Europene a Organizațiilor de Formare în Psihodramă (FEPTO)**

- ◆ Formare de bază în psihoterapie - psihodramă clasică
- ◆ Supervizare
- ◆ Formare profesională continuă
- ◆ Conferințe și școli de vară
- ◆ Evenimente și publicații de specialitate



[www.arpsic-evenimente.ro](http://www.arpsic-evenimente.ro)  
[www.psihodramaclastica.ro](http://www.psihodramaclastica.ro)

