ISSN 2344-1062
ISSN-L 2344-1062



NR. 8/2025

REVISTA ROMÂNĂ DE PSIHODRAMĂ

www.psihodramaclasica.ro | www.psihodrama.ro

ARPsiC
Asociația Română de Psihodramă Clasică

J.L. MORENO

REVISTA ROMÂNĂ DE PSIHODRAMĂ

CONȚINUT



4 EDITORIAL





6
DANA DRAGOTEANU, INTERVIEVATĂ DE CORINA CUȘA

„Pe lângă faptul că ne orientează spre relații, psihodrama ne deschide și către lume.”

42
HANNA KENDE - TRADUSĂ DE MARIA ORBAN

Interviu cu Hanna Kende, una dintre întemeietoarele psihodramei pentru copii

17 CERCETARE

CERCETAREA ACTUALĂ ÎN PSIHODRAMĂ ȘI ART-TERAPII

Dana Mărghidan și Alina Ionescu

DEPOZITUL PSIHODRAMATIC

49 DICTATURA – URME ÎN SISTEM ŞI FAMILIE

Hilde Gött şi Delia Dumitru

65 DESPRE EVENIMENTE

Cristina Colotelo

AGORA

24 MASCA ÎNTRE ARHETIP, MIT, SIMBOL ȘI ROL

Claudia Gabriela Mircescu-Bøndergaard

52 ÎNCREDEREA PE SCENA PSIHODRAMEI

Florin Ionescu

55 PERSPECTIVA NEUROȘTIINȚIFICĂ ASUPRA ADICȚIEI: O SINTEZĂ TEORETICĂ PENTRU INTERVENȚII PSIHODRAMATICE

Tania Simion

58 TELE NEGATIV ȘI ARTA RECONECTĂRII: CUM GESTIONĂM DISTANȚA ÎNTR-O LUME FRAGMENTATĂ

Tatiana Morari

8 REFLECȚII

OGLINDĂ, OGLINJOARĂ, CE SPUNE DESPRE MINE GRUPUL DE PSIHODRAMĂ?

Angela Ionescu

TRADUCERI

30 THE GREAT DISTRESS OF THE CHICK - PSYCHODRAMATIC PARTS WORK WITH ANIMAL FIGURES

Alfons Aichinger
Tradus de Monica Poplăcenel

34 DE LA MATRICEA VISĂRII SOCIALE LA CEA PSIHODRAMATICĂ, PE VALURILE INCONȘTIENTULUI COLECTIV

Maurizio Gasseau
Tradus de Maria Roth



ECHIPA REDACȚIONALĂ

Silvia Burciu - Coordonator

Corina Cușa

Sabina Brânduș

Daniela Damian

Monica Poplăcenel

Diana Ilyeș

Ioana Mermeze

2025

ECHIPA

Revista română de psihodramă

COMITET ȘTIINȚIFIC

VIOLETA PECICAN-GHERĂNESCU

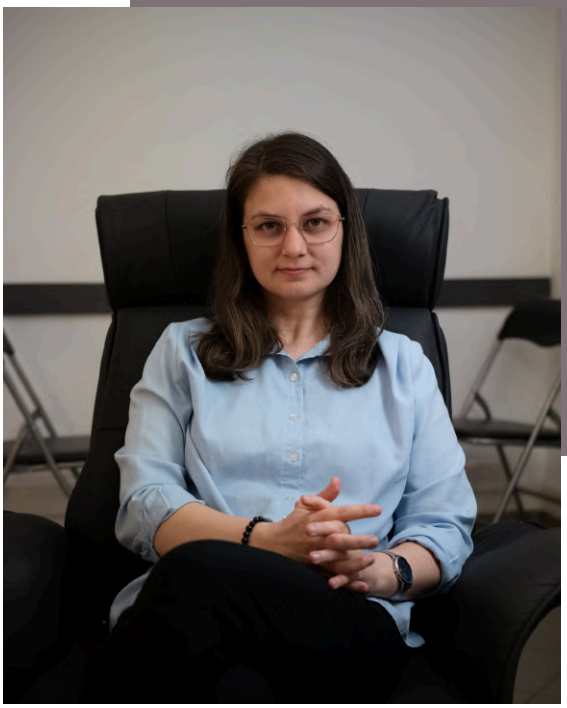
Psiholog principal, psihoterapeut, formator și supervizor (ARPsiC)

ANGELA IONESCU

Psiholog principal, psihoterapeut, formator și supervizor (ARPsiC), doctor în psihologie

MARIA ROTH

Profesor universitar doctor, formator (SPJLM)



Editorial

Coordonarea proiectului Revista Română de Psihodramă și apariția numărului anterior (7/2024) au fost pentru mine o onoare, dar și o mare responsabilitate. Onoarea coordonării proiectului a venit odată cu încrederea cu care am fost investită, iar responsabilitatea, odată cu dorința de a face tot ce ține de mine pentru ca revista să ofere un cadru profesionist de exprimare și de vizibilitate a psihodramei și a psihodramatiștilor contributori. Mi-am propus ca revista să fie o punte de dialog între specialiștii din comunitate, fie că vorbim de psihoterapeuți, psihodramatiști care lucrează în cercetare, în mediul educațional sau organizațional, fie de studenți aflați în formare/ supervizare sau de alți viitori terapeuți aflați în căutarea unei școli potrivite de formare.

După o absență de șapte ani de la ultimul număr al revistei, numărul din anul 2024 a avut un succes care ne-a depășit așteptările. Am fost încântată de numeroasele articole pe care le-am primit de la psihodramatiști din toate colțurile României. Asta înseamnă că există, în comunitatea psihodramatiștilor, dorința de a publica. Temele articolelor cu nr. 7/2024 au oglindit, parcă, lumea în care trăim. În literatură, pentru a înțelege mai bine opera unui artist, e bine ca aceasta să fie încadrată și judecată în contextul istoric în care artistul a trăit și a creat. Noi am fost și suntem, în continuare, provocați de schimbările bruște ale societății. Pandemia, războiul de la graniță, alte războaie armate de pe glob, instabilitatea politică și economică din România și din lume, apariția și dezvoltarea sistemelor de inteligență artificială, epidemia de singurătate și dificultățile tot mai mari de stabilire a conexiunii umane autentice sunt doar câteva din caracteristicile lumii moderne. M-am bucurat să lucrez cu o echipă de profesioniști: Corina Cușa, Daniela Damian, Monica Poplăcenel, Sabina Brândușe și Violeta Pecican-Gherănescu, cărora le sunt recunoscătoare pentru dedicarea lor, și pe care continui să mă bazez și în continuare. Pentru realizarea nr. 8/2025, echipei i s-au alăturat și Diana Ilyes și Ioana Mermeze.

Singura constantă în viață este schimbarea, așa că adaptabilitatea devine o calitate pe care avem cu prioritate nevoie să o cultivăm. Un studiu social din domeniul educației, *The Importance of Adaptability for the 21st Century* (Levin, 2015), menționează câteva caracteristici necesare pentru cultivarea adaptabilității: inițiativa, cooperarea, lucrul în grupuri, competențe multiculturale, abilități de învățare, luarea deciziilor, învățarea colegilor, evaluarea constantă a activității, abilități de rezolvare de probleme, obținerea și utilizarea corectă a informațiilor, planificare și învățare continuă. Multe din aceste caracteristici sunt aprofundate alături de oameni, printre oameni, în diverse comunități din care facem parte. Vă oglindesc tuturor nevoia uriașă a psihodramatiștilor de a face parte dintr-o comunitate unitară, de a împărtăși idei, de a învăța unii de la alții. Apartenența la o comunitate poate fi pentru fiecare dintre noi o oază cu apă proaspătă într-un deșert uriaș, poate fi un mediu de creștere și o bază sigură la care să ne putem întoarce atunci când avem nevoie de inspirație, de creativitate și de spontaneitate.

În numărul 8/2025 ne-am propus să continuăm misiunea pe care am început-o în numărul anterior: să facilităm un cadru profesionist de exprimare a specialiștilor, un context pentru activarea expresivității creative și un prilej pentru stimularea curiozității intelectuale a psihodramatiștilor din întreaga comunitate.

Acest număr pe care îl răsfoiți acum cuprinde articole semnate de specialiști români și străini. Psihodramatiștii contributori își dau frâu liber creativității și imaginației prin teme profunde, precum inconștientul, încrederea, dictatura, visarea, adicțiile, reconectarea. Vă doresc visare și lectură plăcută! Las, drept încheiere, o poezie care să ne inspire pe toți să continuăm explorarea creativă din timpul vieții:

inventează-te și apoi reinventează-te,
nu înota în aceeași mlaștină.
inventează-te și apoi reinventează-te și
stai departe de ghearele mediocrității.

inventează-te și apoi reinventează-te,
schimbă-ți tonul și forma atât de des încât nu te pot categorisi niciodată.

revigorează-te și
acceptă ceea ce este
dar numai în condițiile pe care le-ai inventat
și reinventat.

fii autodidact.

și reinventează-ți viața pentru că trebuie;
este viața ta și
istoria ei
și prezentul
îți aparțin numai ție.

Charles Bukowski, *The Pleasures of the Damned*

Silvia Burciu
Coordonator proiect,
psihoterapeut, psiholog
clinician
silviaburciu08@gmail.com

REFERINȚE
- Levin, H.M. (2015). The Importance of Adaptability for the 21st Century. Soc 52, 136–141
- Bukowski, C. (2012). The Pleasures of the Damned: Selected Poems 1951-1993. Canongate Books.

INTERVIU:

DANA DRAGOTEANU

Interviu realizat de Corina CUȘA, profesor de Limba și literatura română și director de psihodramă clasică – trainer

Dana DRAGOTEANU: „Pe lângă faptul că ne orientează spre relații, psihodrama ne deschide și către lume."

Dana Dragoteanu este psiholog, psihoterapeut, formator și supervizor, un pionier al psihoterapiei și al psihodramei în România. A fost președinte al Federației Române de Psihoterapie, membru fondator și vicepreședinte al Asociației Române de Psihodramă Clasică. În prezent, conduce Comisia profesională a ARPsiC. Am așteptat cu emoție și interes întâlnirea cu Dana Dragoteanu, pentru că, încă din momentul în care am pășit prima dată în studioul de psihodramă, în 2019, am simțit rezonanța puternică a acestui nume printre psihodramatiști.

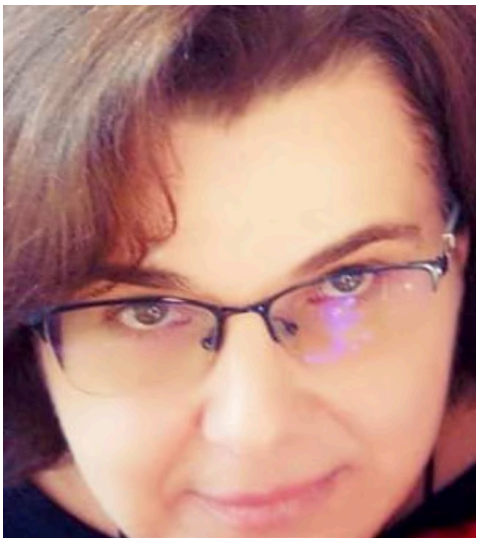
Dana, ești un pionier al psihoterapiei și al psihodramei în România. Ce anume te-a determinat să alegi psihodrama?

Într-un fel, eu am ales psihodrama și ea m-a ales pe mine. De fiecare dată, atunci când alegem ceva, alegerea spune și ceva despre nevoile noastre. Când am întâlnit psihodrama și, implicit, pe Giovanni Boria, începusem deja formarea în psihanaliză, care a rămas una dintre terapiile mele favorite. Citesc și astăzi despre psihanaliză, căci interesul pentru acest domeniu nu m-a părăsit. Dar, atunci, mi-am dat seama că, dacă voi continua exclusiv cu psihanaliza, eu, fiind introvertă, mă voi duce prea mult spre interior și prea puțin spre lume. Psihodrama, pe lângă faptul că ne orientează spre relații, ne deschide și către lume. Pe Giovanni Boria l-am întâlnit destul de tânără, în 1990, la o conferință de psihoterapie organizată de Asociația Română de Psihoterapie. Era o perioadă de tranziție, când psihologia se reconstruia, după ce fusese desființată ca facultate de sine stătătoare și redusă la o specializare în cadrul Istoriei și Filozofiei. Atmosfera anilor '90 era una în care profesioniștii încercau să reașeze reperele acestei profesii. Un an mai târziu, în 1991, am început formarea în psihodramă. Eram un grup de aproape 20 de profesioniști din sănătatea mintală – medici, psihiatri, psihologi – de la care am avut enorm de învățat și care au avut generozitatea să ne primească printre ei și pe noi, cei câțiva tineri studenți. Conferința și începutul formării s-au desfășurat la Gătaia, la Spitalul de Psihiatrie – un centru cunoscut încă din perioada comunistă.

Ce se știa la acel moment despre psihodramă, în România?

Existase un grup de psihiatri și de oameni de cultură care experimentaseră psihodrama la Săvârșin. La conferința de la Gătaia din 1990 erau prezenți, alături de profesorul Lăzărescu, dr. Florin Gâldău – fondator al Cercului Interdisciplinar de Psihiatrie din Timișoara – și dr. Radu Ricman, directorul spitalului, care au facut parte din aceste grupuri care experimentaseră psihodrama într-un mod autodidact. Îmi amintesc cu emoție acea atmosferă, oamenii și energia acelor începuturi. Cam așa a fost, pe scurt, întâlnirea mea cu psihodrama: o descoperire venită din nevoia de a intra în relație și de a mă deschide mai mult.

Ai spus că ești o persoană introvertită. Cum poate psihodrama să ajute pe cineva care se regăsește în această trăsătură?



Cred că orice persoană poate depăși barierele. De obicei, când realizezi că ești introvert, primul gând e că vei deveni tot mai retras. Însă psihodrama te ajută să dezvolți capacitatea de a te deschide. Mulți întreabă: „Dacă sunt introvert, pot face psihodramă? Nu trebuie să fiu expansiv, histrionic?" Nu, nu e așa. Psihodrama nu înseamnă spectacol, ci învățare și relație. Ea ne ajută să explorăm mai multe laturi ale personalității noastre. Ceea ce am iubit mereu la psihodramă, și ce s-a potrivit cu mine ca structură, este partea creativă și spontană. Fiecare protagonist aduce ceva unic, fiecare întâlnire este o creație irepetabilă. De aceea, psihodrama nu este niciodată plictisitoare sau repetitivă. Pentru mine, asta este extraordinar: relația care se creează, spontaneitatea, creativitatea – toate acestea sunt factori de vindecare. Cred că viața merită trăită așa: cu entuziasm, din perspective diferite, în relație cu alții, nu doar cu cei asemenea nouă.

Care este marca personală a formatorului Dana Dragoteanu?

Cred că sunt un formator provocator. Uneori chiar incomod. Consider că în învățare nu e bine să rămâi doar în zona de confort. Viața se petrece între confort și provocare. Și eu iubesc confortul, dar nu pe cel absolut.
Îmi place să-mi scot studenții din confort și să-i pun în situații noi. Îmi doresc să simtă metoda, să experimenteze, să descopere. Am și un tip de umor sardonic, care uneori poate stârni teamă, dar intenția mea este să deschid drumuri, nu să închid. Cred că asta mă caracterizează: provocarea, curiozitatea și dorința de a crea împreună.

Care sunt cele mai importante trei lucruri pe care le-ai învățat de la Giovanni Boria?

Primul a fost disciplina. Mulți confundă spontaneitatea cu impulsivitatea, dar nu este așa. Giovanni Boria a adus o structură clară, care a dat profunzime metodei. Al doilea lucru este competența. Îi întreb adesea pe studenți: „Câte cărți sau articole de psihodramă ai citit în ultimul an?" Avem nevoie de reflecție, nu doar de consum rapid. Și, în al treilea rând, compasiunea. Acea atitudine de a-i lua pe oameni așa cum sunt.

Ce alte personalități și-au pus amprenta asupra formării tale?

Pe lângă Giovanni Boria, Zerka T. Moreno, fără îndoială. Am început formarea pentru formatorii în psihodramă la Milano, în 1998, și am continuat în Statele Unite, în 1999, împreună cu colega mea, Violeta Pecican. Zerka avea o privire de laser, observa imediat reacțiile oamenilor. M-au impresionat structura, precizia, respectul pentru ceilalți, dar și eleganța și exigența ei. Cred că acestea sunt valori esențiale în profesie. O altă influență importantă, care continuă, este generată de apartenența mea la Transcultural Intervision in Psychodrama, un network grup care face parte din FEPTO și care cuprinde psihodramatiști din Europa, Turcia si Israel. Fac parte din acest grup de 14 ani. Este un grup în care îmi sunt colegi oameni importanți ai psihodramei internaționale, de la care am invățat foarte multe și care reprezintă un stimul important nu doar din punct de vedere profesional, ci și uman.

Care este strategia de lucru pe care o simți cea mai apropiată de sufletul tău?

Strategiile sunt utile, din punct de vedere didactic, pentru a reduce anxietatea celui care se formează sau în situații în care ne simțim puși în dificultate. Însă, personal, prefer să lucrez fără hartă. Mă adaptez la ceea ce aduce protagonistul, îi respect ritmul și spontaneitatea. Strategia mea este aceea de a urma protagonistul și grupul.

Care sunt cele mai mari satisfacții pe care ți le-a adus psihodrama?

Bucuria de a vedea că oamenii descoperă lucruri noi despre ei, nu doar când sunt protagoniști, ci și urmărind experiențele celorlalți. Mă bucur când clienții fără legătură cu psihologia ajung să iubească psihodrama și să o simtă ca pe un spațiu esențial de expresie.

Dacă am realiza un decalog al psihodramatistului, ce „porunci" ai include?

Zerka T Moreno cita din Stanislavski: Iubește rolul din tine, nu pe tine în rol! Asta ar fi prima poruncă. A doua ar fi smerenia – respectul pentru celălalt, fără a-l limita. A treia ar fi competența – să rămâi conectat la lume, la oameni, la adevăr.

Cum vezi psihodrama în viitor, peste 30–40 de ani?

Moreno voia să ducă psihodrama la nivel social, dincolo de terapie. Mi-aș dori ca principiile ei să ajungă mai mult în lume, să ajute oamenii să-și gestioneze mai bine relațiile. Vor apărea dezvoltări noi, cu siguranță. Deja vedem unele dintre ele, precum teledrama, care s-a dezvoltat în special în timpul pandemiei și care își propune să adapteze tehnologia. În opinia mea, baza va rămâne aceeași: întalnirea în aici și acum, spontaneitatea, umanismul.

În încheiere, transmite un mesaj, te rog, cititorilor revistei!

Aș vrea să transmit o invitație la cooperare. Cred că dacă noi, psihodramatiștii, știm să cooperăm, putem transmite asta, mai departe, studenților și clienților. Lumea nu va deveni, dintr-odată, mai bună, dar mediul în care ne mișcăm poate deveni mai sănătos și mai respirabil.

OGLINDĂ, OGLINJOARĂ, CE SPUNE DESPRE MINE GRUPUL DE PSIHODRAMĂ?

Angela Ionescu



Despre autor:

Psihodramatist ca formare principală, pasiune și domeniu de activitate. Formare și acreditare în psihodramă, psihoterapie experiențială și analiză reichiană. În prezent, președinte al Asociației Române de Psihodramă Clasică, în cadrul căreia activez ca formator – supervizor, membru în Comisia de etică și deontologie a Federației Române de Psihoterapie. Doctor în psihologie, cu experiență de lucru de peste 20 de ani în domeniul psihoterapiei individuale și de grup. Activități complexe de organizare și susținere de evenimente (Conferințe, școli de vară, întâlniri profesionale), cursuri, workshop-uri de dezvoltare personală, didactice sau de formare profesională în diferite contexte. Interviuri, articole și lucrări publicate în domeniul psihoterapiei.

Email: **angelaionescu@yahoo.com**

Articolul se concentrează asupra unuia dintre conceptele-cheie din psihodramă, cel de oglindă, care totodată descrie una dintre tehnicile de bază ale metodologiei psihodramatice. Prima parte a articolului este destinată explicitării termenului "oglindă", așa cum este el utilizat în psihodramă, cu cele două accepțiuni ale sale. De asemenea, subliniază cât de necesar și important este să avem acces la oglinzi structurante, oferite de persoanele importante și binevoitoare din jur, atât în copilărie, cât și în etapele ulterioare de viață. Îmi amintesc cu plăcere și recunoștință experiențe de lucru psihodramatic, atât ca participant într-un grup, cât și ca director, care mi-au lăsat impresii memorabile prin consistența emoțională și informațională a oglinzilor oferite în studio. În acest sens, a doua parte a articolului oferă exemplificări asupra utilizării practice a tehnicilor de acțiune, care permit activarea funcției oglinzii și accesul participanților la percepțiile pe care le au despre ei colegii de grup. Momentele prezentate au fost semnificative în grupurile în care au fost utilizate și stau mărturie pentru felul în care caracterul jucăuș al lucrului psihodramatic se împletește cu seriozitatea și relevanța informațiilor la care cei care trec prin poziția de protagonist au acces în acest fel.

Cuvinte cheie: oglindă, grup, martor, autoreglare, feedback

Lumea psihodramei, așa cum a fost ea inițiată de Moreno, iar apoi co-creată și dusă mai departe de continuatorii săi, se dezvăluie celor care o experimentează ca o lume vie, dinamică, plină de profunzime și, în același timp, de bucurie. Chiar dacă psihodrama înseamnă prioritar experiență, acțiune și interacțiune, ea se ghidează după idei și principii de lucru profund umane, are o viziune specifică asupra dezvoltării psihologice și dispune de un aparat conceptual și metodologic bine pus la punct.

Unul dintre conceptele fundamentale din terminologia psihodramatică este cel de oglindă. În literatura de specialitate, întâlnim acest termen folosit în două accepțiuni: prima este aceea de oglindă ca mecanism sau funcție mentală, cea de-a doua este oglinda ca tehnică psihodramatică. Giovanni Boria, cel care pus bazele școlii de formare în psihodramă clasică din țara noastră, este, în același timp, unul dintre teoreticienii valoroși care au explicat rolul mecanismelor (funcțiilor) mentale în producerea și susținerea schimbării intrapsihice. Conform autorului, în pregătirea și desfășurarea lucrului psihodramatic, avem în vedere activarea mai multor funcții mentale: dublul, oglinda, decentrarea perceptivă și catharsisul. Scopul stimulării acestora este ca, prin facilitarea expresivității, ruperea scenariilor, stimularea unei dinamici vii între Eul actor și Eul observator și restructurarea teatrului interior să împingă către comportamente și modalități relaționale noi, creative. (G Boria, 2005). În ceea ce privește funcția oglinzii, aceasta este activată în situații și interacțiuni în care persoana are acces la reprezentări pe care alții le au despre sine, constatând cum este percepută de aceștia. În felul acesta, dinamica mentală se poate îmbogăți cu elemente care vin din exterior și contribuie la construirea sau calibrarea imaginii de sine.

Pentru a activa funcțiile mentale, psihodrama dispune de tehnici specifice: dublu, oglindă, inversiune de rol și multe altele. După cum se vede, unele tehnici chiar au aceeași denumire cu funcția mentală pe care urmăresc să o activeze, așa cum este și cazul oglinzii.

Tehnica oglinzii constă în a invita protagonistul în afara scenei (de obicei la balcon), pentru a se vedea pe sine însuşi acţionând într-o situaţie pe care a pus-o în scenă, în timp ce rolul său este interpretat de către alter ego. Astfel, persoana se poate observa pe sine din exterior, ca și cum ar avea în față o oglindă, având ocazia să se îndepărteze emoțional de scenă, să își lărgească perspectiva, privind din alt unghi decât cel din interiorul situației, având spațiu să reflecteze asupra propriei persoane. Așa cum o descrie J. L. Moreno, tehnica oglinzii permite protagonistului să se observe de la distanță și să se vadă pe sine așa cum îl văd ceilalți. (J. L. Moreno, 1946)

Există multiple utilizări ale tehnicii oglinzii. În lucrarea *Social Work, Sociometry and Psychodrama. Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders and Social Workers,* Scott Giacomucci enumeră câteva dintre acestea:

- ajută ca protagonistul să vadă cum sunt experimentate de către ceilalți reacțiile sau comportamentele sale,
- permite depășirea momentelor de activare a defenselor sau de blocaj în anumite roluri,
- ajută la continuarea scenelor pe care protagonistul este incapabil să le ducă mai departe,
- contribuie la integrarea scenelor transformate în urma intervenției.

Tehnica oglinzii îl poate ajuta pe protagonist să vadă patternurile sale de relaționare dezadaptativă, dar poate folosi și ca mijloc de integrare a scenelor pozitive. (S. Giacomucci, 2021)

> *Tehnica oglinzii permite protagonistului să se observe de la distanță și să se vadă pe sine așa cum îl văd ceilalți*
>
> *J. L. Moreno, 1946*

Imaginea de sine a persoanei, elementele care structurează identitatea, se bazează pe mesajele și feedbackurile pe care le primește de la cei din jur. În felul acesta, individul își reglează comportamentele, își stabilește limitele, află ce din sine și din felul său de a fi este dezirabil, bine primit și ce creează nemulțumire, respingere. Având acces la astfel de informații, omul învață să se ajusteze la lume, își construiește autocontrolul, își confirmă părțile care îl avantajează și pe care este în beneficiul său să le dezvolte, dar află și care sunt lucrurile pe care este mai bine să le șlefuiască sau să le ajusteze. Adaptarea la cerințele și la mediul social depinde de calitatea acestor feedbackuri și de accesul pe care îl avem la astfel de informații. Desigur că nu orice fel de mesaj este constructiv și util: uneori, percepțiile celor din jur pot fi deformate sau inadecvate, iar felul în care sunt transmise poate fi răuvoitor sau intruziv. Dar, atâta vreme cât ceea ce se oglindește vine din partea unui observator binevoitor și este formulat cu grijă și respect, aceste informații oferă persoanei acces la ceea ce vede celălalt și la efectul pe care prezența sau comportamentul său îl are asupra celuilalt.

Necesitatea de a primi oglinzi corecte și oferite cu bunăvoință este una dintre nevoile de bază în copilăria mică. Răspunsurile și observațiile părinților, ale fraților, ale bunicilor, ale vecinilor, ale educatorilor sau ale altor persoane din anturaj au o valoare formativă, pentru că oferă reperele relaționale și sociale între care se definește personalitatea aflată în plin proces de construcție. Oglinzile au, în continuare, valoare structurantă, pe tot parcursul vieții. Funcționează ca niște instrumente de reglaj fin și, totodată, validează sau invalidează capacitatea persoanei de a se adapta la cerințele mediului relațional din care face parte. În mod legitim, oamenii își pun (nu de puține ori) întrebarea: *„Oare ce gândesc ceilalți despre mine?"*, își imaginează sau și-ar dori să aibă acces la ce se află în mintea celor cu care au de-a face. În literatură și filmografie, întâlnim acest lait-motiv al personajului care, într-un fel sau altul, ajunge să își îndeplinească visul de a auzi ce se află în mintea celorlalți și, bineînțeles, este în primul rând interesat să afle ce gândesc aceștia despre el.

În concepția psihodramatică, pentru a stimula schimbarea și a facilita găsirea de soluții creative care să țină cont de buna relaționare cu alții, este importantă asigurarea accesului la reprezentările pe care colegii de grup le au unii despre ceilalți. Oferirea, în mediul securizant și conținător al grupului de psihodramă, a unor oglinzi care țin cont de regula de bază a respectului reciproc, permite persoanei să se confirme, să verifice propria percepție de sine și să se ajusteze în funcție de ceea ce consideră important pentru sine și pentru ceilalți. Pentru ca oglinzile să fie formulate corect, astfel încât să crească probabilitatea ca ele să fie primite și să își îndeplinească funcția, este important ca cel care le exprimă să își asume propria subiectivitate: *„Îți spun ce se vede de la mine și îmi asum faptul că s-ar putea ca ceva din ce văd eu să fie distorsionat de propria mea experiență."*

Unul dintre beneficiile lucrului în grupul de psihodramă este acela că fiecare dintre participanți are acces direct, la prima mână, la felul în care este perceput de către colegii de grup. Acest lucru este posibil prin utilizarea tehnicii oglinzii sau prin construirea de activități care au în vedere activarea funcției/mecanismului mental al oglinzii. Utilizarea tehnicii oglinzii înseamnă crearea de momente în care participanții se adresează unul altuia, respectând consemnul de a spune *„Cum te văd eu? Cum se vede de la mine comportamentul tău? Ce efect are asupra mea ceea ce faci/ai făcut sau spui/ai spus."* Pornind de la tehnica oglinzii, directorul de psihodramă își poate utiliza creativitatea pentru a construi activități variate, care fac apel la funcția oglinzii. Vom descrie în continuare câteva astfel de activități elaborate în jurul tehnicii oglinzii. Una dintre ele se desfășoară într-o convenție de semirealitate, dar este concentrată pe oglinzile reale pe care și le oferă participanții la grup. Cea de-a doua activitate propune, de asemenea, un cadru de semirealitate, dar apelează la asocieri simbolice, prin intermediul cărora participanții își oferă și primesc oglinzi.

„Bârfa de vis" este construită ca o activitate cu protagoniști multipli și este elaborată astfel încât să permită fiecăruia dintre participanți să se plaseze pentru câteva momente în afara grupului și a scenei, ca un observator extern, în timp ce colegii de grup sunt încurajați să discute între ei, concentrându-se asupra unei singure teme: colegul care s-a retras în afara scenei. De aici numele, pentru că spus cu alte cuvinte, participanții sunt încurajați să-l „bârfească" pe cel care se retrage, ca și cum nu i-ar auzi nimeni. Este o activitate menită să activeze funcția oglinzii și este important ca formularea consemnelor să fie explicită, dar și jucăușă, pentru a încălzi grupul. Termenul de „bârfă" este folosit în sensul pozitiv, acela de creare a unui context care dă libertatea de exprimare, de a pune nestingherit în cuvinte percepții și idei despre o persoană. Uneori, acest lucru este mai facil când persoana nu este în mod direct receptorul celor spuse, lucru avut în vedere în modelarea activității. Este o activitate care se pretează a fi utilizată cu un grup ai cărui membri se cunosc bine între ei și au dezvoltat relații de tele pozitiv, cu potențial suportiv și constructiv.

Acest tip de activitate am experimentat-o prima oară din interior, ca participantă într-un grup de formare condus de Dana Dragoteanu, membru fondator a ARPsiC, formator și supervizor de recunoaștere europeană, care acum este directorul Comisiei metodologice și de competențe din cadrul asociației noastre profesionale. Ulterior, am utilizat-o la rândul meu și am adaptat-o în variante diverse în grupuri terapeutice, de formare sau de dezvoltare personală. Exemplific mai jos cu un fragment preluat și modificat din rațiuni care țin de confidențialitate, dintr-o sesiune cu un grup terapeutic (7 participanți), în care am utilizat această activitate. Prima parte a activității de oglindire s-a desfășurat în semirealitate, propunând grupului să se transpună în atmosfera relaxată a unei petreceri în pijamale la care oamenii au mare chef de stat la taclale:

Director: *Vă invit să intrați pe scenă și vom transforma studioul în locul unei „petreceri psihodramatice în pijamale". Vă așezați comod pe marginea scenei, eu voi reduce lumina, ca și cum s-a instalat seara, și voi deveni un ajutor al lui Moș Ene. Ajunși aici, vă relaxați, vă costumați*

în pijamale, lăsați impresiile de peste zi să se îndepărteze și vă îndreptați toate gândurile către acest grup, către colegii cu care vă aflați în locul acesta, la petrecere. Mă voi deplasa în afara scenei și, la un moment dat, voi atinge pe cineva pe umăr (o ating pe umăr pe M). *Acea persoană se va simți dintr-o dată somnoroasă, se va retrage ușor pe margine, în afara scenei, se va cuibări între perne și se va pregăti pentru un „pui de somn psihodramatic", în care va și visa câte ceva* (M se retrage în afara scenei și se așează pe perne, cu spatele la grup, eventual cu ochii închiși). *Ceilalți veți deveni foarte vorbăreți, veți căpăta mare chef de bârfă și veți profita de „absența" colegei care „a adormit", pentru a putea să vorbiți fără grijă despre ea. Nimeni nu vă aude! Aveți 10 minute la dispoziție, profitați la maxim de această ocazie unică.*

O: *E cam greu să vorbești așa, mai ales că nu e de față...*

Director: *Sigur, nu e ușor. Dar spațiul acesta are capacități speciale și una dintre ele este aceea de a stimula cheful de vorbă și de bârfit. În plus, este o petrecere confidențială, rămâne doar între noi și, așa cum spuneam – este o ocazie unică! Nu știu dacă o să îmi mai iasă altă dată.*
(râsete)

S: *Mie îmi place mult de M, are simțul umorului și de fiecare dată mă surprinde cu ceva din ce povestește. Nu înțeleg de ce se tot autopersiflează, mie mi se pare că este o persoană enciclopedică. Zice și de cărți, și de călătorii, vernisaje.... Câteodată parcă mi-e greu să țin pasul cu câte spune că a făcut într-o săptămână. Mă și întreb de unde are energie pentru toate astea.*

B: *Ei, cred că o ajută și iubitul ei. Că merg împreună în vacanțe, spune că el asigură partea pragmatică și îi lasă ei spațiu să fie visătoare, să încerce, să exploreze...*

A: *Eu nu am prea înțeles relația ei cu iubitul. Deși ne vedem de mult aici, vorbește destul de puțin despre el.*

S: *Ei, ba da! A zis că el este pe cognitiv, cu științele exacte, iar ea se gudură și e cu afecțiunea!*

C: *Dar a mai zis și că împreună cu el a învățat să vorbească despre ce vrea și ce o deranjează.*

D: *Asta eu nu prea înțeleg. Îmi amintesc că a zis ceva de genul. Dar, mie mi se pare că M nu are nicio problemă să vorbească. Ba din contră, mi se pare că își dă chiar ușor drumul la gură și spune cam orice îi trece prin cap.*

C: *Asta nu avem de unde să știm. Cred că gândește multe lucruri pe care nu le spune sau nu le arată. Mie mai degrabă mi se pare discretă, ba chiar secretoasă. În sensul bun, că nu vrea să deranjeze, are bun-simț.*

B: *Mie mi se pare caldă, empatică. E un om în preajma căruia îți este ușor să vorbești. De asta cred că are și atâția prieteni.*

D: *Apropo de ce ziceai mai devreme... Și eu sunt impresionat de toate excursiile pe care le face M, de câte filme a văzut, se pricepe la artă, merge la atâtea expoziții. Probabil e și trăsătură de familie. Dar mă gândeam că ne povestește atâtea despre lucrurile astea și puțin despre ea. Eu nu prea îmi dau seama dacă se simte bine sau doar vrea să arate că e bine. Adică... de fapt de ce vine aici, dacă ne povestește atât despre lucrurile astea grozave... O supără ceva? Ce îi lipsește?*

O: *Mie mi se pare că e aici și nu e aici. Adică fizic e aici, dar povestește despre altceva. Și parcă e mereu pe picior de plecare... Nu?*

D: *Da, pare că își încarcă mult bateriile cu activități din acestea de timp liber. Ceea ce e foarte ok. Cred că o ajută să facă față la job, că nu pare prea mulțumită de ce face acolo. Probabil și din grupul acesta își ia energie ca să facă față în altă parte. O fi ca un mecanism din acela de apărare.*

A: *A! De fapt, a povestit odată despre o situație de abuz când era adolescentă. Și nimeni din familie nu a știut. A și lucrat atunci pe scena aceea. Cred că i-a făcut bine. N-a mai adus vorba după aceea. Parcă sunt niște sertare bine închise și mai încearcă să deschidă câte unul. Dar foaaarte rar!*

S: *Oricum, mie îmi place prezența ei în grup! Mi-a fost simpatică de când a intrat. Și nu cred că se ascunde.*

D: *A, nici eu nu zic că se ascunde! Mai degrabă, mi se pare că evită să se uite la unele lucruri. Și poate de asta am uneori senzația că nu ajung la ea. Mi-ar plăcea să ne spună mai multe despre sufletul ei și mai puțin despre vacanțe și cărți. Poate nici eu nu mă exprim prea bine... Înțelegeți ce zic?*

O: *Ei, suntem la bârfă! Exprimă-te cum vrei! Poți să faci și cacofonii!*
(râsete)

D: *Dar chiar, unde o fi M.?*

S: *Într-o excursie?*
(râsete)

Director: *Că ați adus vorba, pregătiți-vă! M. a lipsit puțin, a furat-o unul dintre asistenții lui Moș Ene pentru câteva minute și acum o aduce înapoi. M., te trezești dintr-un somn scurt, dar odihnitor, în care ai și visat câte ceva. Vei putea vorbi ceva mai târziu despre visul tău. Deocamdată dezmorțește-te, întinde-te puțin, ieși din cuib și revino alături de grup, pe scenă. Colegii tocmai se întrebau unde ești.*

Eu îmi reiau rolul și plimbarea iar, la un moment dat, voi atinge pe cineva pe umăr (îl ating pe umăr pe B). Te retragi ușor pe margine, în afara scenei, te cuibărești între perne și te fură somnul. Este un „somn psihodramatic", în care vei și visa câte ceva (B se retrage în afara scenei și se așează pe perne, cu spatele la grup și cu ochii închiși). Ceilalți veți deveni din nou vorbăreți și bârfitori. De data aceasta vă îndreptați atenția către B și, cum nu vă aude, puteți vorbi despre el și puteți spune tot vă trece prin cap! Aveți 10 minute la dispoziție, e un somn scurt.

A: *Hai, că ne-am încălzit. Acum ar trebui să meargă strună!*

O: *Daaa. B. Păi, e cel mai familist om pe care l-am întâlnit în viața mea. Cred că el chiar își iubește soția. Vorbește foarte frumos despre ea. Eu zic că ar fi un tată foarte bun, atent.*

C: *Dar, chiar, de ce n-or fi având copii? Că are peste 30 de ani. Spre 40?*

O: *Păi, vrea copii. Dar au avut o perioadă mai grea. B a mai fost căsătorit, a divorțat, a fost plecat din țară. Apoi s-au chinuit cu casa. Acum au pornit și proiectul cu casa de la țară. Cred că nu au avut timp... sau au avut alte priorități. Dar îmi amintesc că a vorbit despre faptul că vor copii. Vă amintiți, a lucrat și un vis despre asta. A fost înainte să vii tu în grup, C. Cred.*

D: *Da, eram și eu la scena cu visul. Atunci a vorbit despre teama că nu va fi un tată bun. Pentru că are o relație destul de dificilă cu părinții lui. Cu ambii. Iar tatăl lui a fost absent, mama a fost violentă.... Am empatizat mult cu el când vorbea despre cum era în copilărie și despre violența fizică. Am și fost în rolul lui, pe scenă. Pot să înțeleg de ce îi e teamă să fie părinte. Îl și admir! Eu nu m-am gândit la asta decât târziu, când eram deja tată și am făcut multe tâmpenii. Acum repar ce pot. Oricum, mi se pare că a lucrat mult la el. Vine în terapie de ceva vreme!*

O: *De x ani. Era aici când am intrat eu. Mie mi se pare o prezență constantă, care echilibrează și e ca un înțelept la care să te uiți la nevoie! Mi-a lipsit în perioada pandemiei, când am făcut o pauză. M-am trezit gândindu-mă „Ce ar zice B acum?".*

S: *Și are o meserie nobilă. Mie mi se pare că nu oricine se înhamă la așa ceva.*

D: *Aoleu, da!. Și ce povestea la un moment dat, la sharing, despre părinții lui, care îi spuneau în copilărie că nu e în stare de nimic, să se lase de visele astea și să pună osul la treabă. Noroc că nu i-a ascultat!*

O: *Mă gândeam... Pare obedient, moale, dar de fapt e foarte hotărât și... determinat.*

A: *Mie mi se pare un om puternic și rezistent.*

D: *Păi, cu tot ce a îndurat, clar e rezilient. Și puternic! De fapt, și fizic, e ditamai omul!*

A: *Dar, în același timp, e și calm, și liniștit.*

S: *Aici... nu știu ce să zic! Eu l-am văzut și enervat, și tensionat. Odată a lucrat chiar pe relația cu soția, când venise foarte iritat. Se întâmplase ceva mărunt, dar parcă erau lucruri care veneau din urmă. Cred că asta a fost ideea și, după aceea, a plecat mult mai liniștit.*

M: *Și mie mi se pare că are multă forță și m-a intimidat când l-am văzut nervos. Nu aș vrea să am de-a face cu el în momentele alea. Cred că și vorbește altfel.*

C: *Dar ne-a și vorbit despre faptul că a avut accese de furie și acum mi se pare că, tocmai, este foarte conștient de ele și nu vrea să se mai lase dus într-acolo.*

O: *Pe mine mă amuză când ne vorbește despre colegii de serviciu. Cred că îi trebuie muuultă răbdare. Acolo ar merita să le mai spună câte una!*

D: *Parcă zicea că se gândește să plece de acolo. Poate mai bine își păstrează forțele, ca să caute ceva care să îl stimuleze mai mult. Și încă ceva: omul mi se pare orientat spre viitor. Îmi place că are planuri și că se ține de ele: casă, copii, să își creeze propria firmă. Dacă își pune mintea, îl văd în stare să mute munții din loc.*

Director: *Timpul trece repede și asistentul lui Moș Ene s-a întors și îl aduce înapoi pe B.* (către B.) *B., te trezești din somn ușor, ușor. Te întinzi, te scuturi puțin, încerci să îți amintești ce ai visat. Vei putea vorbi mai târziu despre visul tău. Acum ieși dintre perne și revino alături de grup, pe scenă, pregătit de bârfă.*



Activitatea a continuat în aceeași manieră pentru toți participanții la grup, astfel încât fiecare a beneficiat de un interval de 10 minute în care a fost protagonist, plasându-se în afara scenei, în poziția de observator extern și având ocazia să audă etalarea de către colegi a modului în care aceștia l-au perceput pe parcursul sesiunilor de terapie. Lucrul în semirealitate, în convenția *„ca și cum"*, a permis o distanțare emoțională a participanților atât față de conținuturile exprimate, cât și față de cele recepționate. În ceea ce privește protagonistul, prin plasarea sa în afara scenei, tehnica oglinzii este îmbinată în această activitate cu decentrarea perceptivă. Astfel, el nu este un receptor direct al mesajelor, dar experimentează o perspectivă nouă. În plus, are acces la conținuturi care îl privesc și îl interesează, dar care de multe ori, în interacțiunile uzuale, nu sunt formulate și rostite explicit. În ceea ce îi privește pe ceilalți participanți, acestora li se facilitează exprimarea prin plasarea interacțiunilor în semirealitate și prin deplasarea spațială a protagonistului în afara scenei. Astfel, le este mai ușor să verbalizeze anumite lucruri și observații, adresându-se unui terț binevoitor și complice în convenția *„bârfei"*, decât dacă ar fi în situația ca fiecare să se adreseze direct protagonistului. Așadar, oglinzile nu au fost oferite direct, ci ele s-au reflectat una în alta, completându-se, amplificându-se sau contrazicându-se, iar protagonistul a asistat ca un martor tăcut și discret. Existând mai multe percepții, provenite de la șase persoane, cele spuse au surprins nuanțe variate, puncte de vedere mai mult sau mai puțin diferite. După revenirea pe scenă a ultimului participant, am realizat întoarcerea la realitate și un sharing asupra activității, apelând la regula catenei:

***Director**: Petrecerea se apropie de sfârșit. Vă ridicați, vă întindeți puțin ca să vă dezmorțiți, vă scuturați și vă întoarceți în studio, la sesiunea de terapie, păstrând cu voi impresiile din visul pe care l-ați avut la un moment dat. Pe rând, alegeți o persoană din grup cu care puteți comunica cu ușurință și îi spuneți cum a fost să auziți în vis lucrurile care s-au spus despre voi și cu ce senzație ați rămas în urma acestei experiențe. Ce considerați că merită luat acasă și ce preferați să lăsați aici.*
Au vorbit pe rând toți membrii grupului. Redăm doar sharingul celor doi participanți menționați în exemplificarea de mai sus.

***M**: Eu am fost uimită să vă aud vorbind despre mine ca despre o persoană erudită, care știe multe lucruri, fiindcă eu nu mă simt așa. De multe ori când vorbesc, în fundal mi-e teamă să nu plictisesc cu ce spun, ba chiar îmi zic „Aoleu, iar vorbesc mult!", dar nici să nu vorbesc nu pot, că am senzația că e și mai rău. Mi-a atras atenția ce ai zis legat de faptul că nu mă arăt. Poate e așa, dar nu o fac cu intenție. Ba, mai degrabă, cred că nici eu nu văd niște lucruri la mine și de-aia nici nu știu să le arăt în afară. Plec cu ideea asta, să povestesc mai puțin despre ce fac, cărți și expoziții – sper că nu v-am sâcâit prea tare cu detaliile – (proteste din grup: Nuuu!, Nu despre asta spuneam!, Măcar să ne scrii pe Whatsapp despre ele!) și să văd cum ar fi cu vorbitul despre mine... Nu mi-e prea clar cum ar fi, dar poate, cu ajutor...*

***B:** Ascultându-vă, mă gândeam că, într-adevăr, vin de ceva vreme la grup. Chiar mi-a trecut prin cap ideea că poate ar fi momentul să închei. Pe de altă parte, îmi folosește și încă simt nevoia să vin să mă pot regla aici. Treaba cu înțeleptul și cu resursa m-a flatat. Mi-ar plăcea să fie așa. Îmi doresc să fiu așa! Și da, am încă momente în care mă inflamez, nu mai explodez așa tare, îmi trece mai repede, dar mi se ating ușor niște butoane. Aici mă descurc mai ușor cu ele și contează că pot vorbi liber despre asta. Aș vrea să mai și lucrez ca protagonist pe tema asta.*

Sharingul, care se desfășoară în spațiul realității, permite participanților să reflecteze asupra lucrurilor pe care le-au auzit când au fost în afara scenei și care le-au oferit acces la o parte din felul în care îi percep colegii. Consemnul îi orientează să extragă din spusele colegilor elementele cele mai semnificative pentru ei, să se delimiteze de lucrurile în care nu se regăsesc, să asimileze unele aspecte inedite și să integreze cele primite în propria reprezentare despre sine. Ambii protagoniști din exemplele de mai sus au beneficiat de oglinzile pozitive, care le-au atras atenția și pe care le-au menționat la sharing. În cazul lui M, colegii au sesizat tendința acesteia de a evita autodezvăluirea prin expunerea în grup de diverse informații interesante, dar exterioare. M. a vorbit, la rândul său, despre conștientizarea excesului de cuvinte și despre utilizarea acestuia pentru a domoli teama de a nu fi acceptată. De asemenea, a preluat ca temă de reflecție și de exersare autodezvăluirea. B. a folosit această ocazie pentru a privi retrospectiv parcursul său în grupul terapeutic și rolul acestuia ca instrument de reglaj emoțional, pe care consideră că are nevoie să îl mai utilizeze o vreme în acest format. Unul dintre obiectivele terapeutice în acest caz a fost tocmai internalizarea treptată a acestui instrument de autoreglaj afectiv.

*Cea de-a doua activitate, pe care am numit-o **Dezbaterea personajelor**, am conceput-o acum două decenii, apoi am utilizat-o de-a lungul timpului în forme diferite. Este o activitate construită în sensul stimulării combinate a funcției oglinzii și a funcției simbolizării, prin identificarea reprezentărilor pe care participanții le au unii despre alții (eventual despre sine) și asocierea acestora cu semnificanți simbolici, pe care apoi îi vor concretiza și exprima pe scenă. Presupune lucrul cu protagoniști multipli și pentru a fi semnificativă în privința conținuturilor relevate, este potrivită pentru*

grupuri care au un istoric ce le-a permis participanților să se cunoască între ei și să construiască un tele pozitiv. De asemenea, necesită, în prima parte a sesiunii, activități de încălzire care să o preceadă, care să stimuleze funcția simbolică și care să pregătească grupul pentru lucrul în semirealitate. Propunerea principală este ca participanții să asocieze pentru fiecare coleg (eventual, pentru sine) un personaj de poveste din filme, desene animate sau cărți care se aseamănă, are ceva în comun cu persoana aleasă. Activitatea poate fi construită în mai multe feluri, dintre care prezentăm două posibilități: prima este forma originală și constă într-o întâlnire în semirealitate între varianta simbolică a imaginii de sine a protagonistului și varianta simbolică a oglinzii pe care o oferă grupul.

Consemnul este: *alegeți câte un număr de la 1 la 10 și ne vom folosi de acestea ca numere de ordine. Numărul 1 ieși din scenă, vei avea 5 minute să te gândești la propria persoană și să alegi un personaj de poveste din filme, desene animate sau cărți care îți seamănă, cu care găsești similarități. După ce alegi personajul, vei face inversiune de rol cu el, te vei costuma, folosind obiecte din recuzită, astfel încât să arăți ca acesta. Ceilalți colegi vă retrageți în afara scenei și în cele 5 minute vă consultați în șoaptă, astfel încât să nu fiți auziți de 1, pentru a alege, la rândul vostru, un personaj de poveste care se potrivește cu personalitatea lui 1, care seamănă cu el. Apoi, desemnați un coleg care să facă inversiune cu personajul și care se va costuma, folosind obiecte din recuzită, cât mai sugestiv cu putință. Cele două personaje vor avea o întâlnire psihodramatică de 10 minute, în care fiecare argumentează prin ce se aseamănă cu 1 și de ce ar fi el/ea cel/cea mai potrivit/ă să îl/o reprezinte pe 1. După discuție, redeveniți voi înșivă (reinversiune), iar protagonistul va reflecta câteva momente și va rosti cu voce tare cu ce impresii a rămas în urma discuției care tocmai a avut loc pe scenă (solilocviu).*

În această formă a activității, fiecare membru al grupului devine pe rând protagonist pentru 15 minute, timp în care își alege un personaj care îi seamănă și cu care face inversiune de rol. Apoi, are ocazia unei întâlniri cu un alt personaj, ales de către colegii de grup (deși am avut și situații în care la întâlnire au participat două versiuni ale aceluiași personaj, fiindcă atât grupul, cât și protagonistul, făcuseră aceeași alegere). În acest fel, protagonistul intră în contact, într-o manieră non-invazivă, jucăușă și adeseori amuzantă, cu detalii despre imaginea pe care o au alții despre el și poate cere amănunte suplimentare, argumenta sau confrunta un personaj cu care a fost asociat și cu care nu este de acord. Activitatea stimulează interiorizarea de informații și detalii care *contribuie la reglarea imaginii de sine. De asemenea, constituie un bun prilej de mobilizare și antrenare a asertivității într-un cadru non-anxiogen, atunci când protagonistul este pus în fața unor elemente în care nu se regăsește. Solilocviul de după ieșirea din rol oferă protagonistului posibilitatea de a integra emoțiile, reacțiile și ideile cu care iese din experiență.*

Cea de-a doua modalitate de lucru este o adaptare propusă și lucrată într-unul dintre grupurile de formare de studenta Maria Panainte, într-o sesiune de lucru cu întregul grup. În cea de-a doua modalitate de lucru, protagonistul are posibilitatea de a observa din poziția de martor exterior întâlnirea dintre două variante simbolice ale oglinzilor pe care le oferă grupul. Prezentăm mai jos, pentru exemplificare, un fragment din sesiunea de formare în care s-a lucrat cu această activitate. După activitățile de încălzire și consemnele inițiale, s-a trecut la lucrul cu protagoniști multipli.

Consemnul este: *de la X către dreapta, numărați 1, 2, 3. Toate persoanele cu numărul 1 formează o echipă, toate persoanele cu numărul 2 formează o a doua echipă, toate persoanele cu numărul 3 formează a treia echipă. Fiecare echipă se poziționează în studio astfel încât să stea confortabil, iar participanții să poată vorbi între ei fără să interfereze și să îi deranjeze pe ceilalți. Punem la dispoziție pixuri și foi, pe care veți scrie numele colegilor din celelalte două echipe, iar în dreptul fiecăruia veți distribui un personaj cunoscut din filme, desene animate, cărți, cu care considerați că seamănă. Hotărâți în echipă și aveți la dispoziție 10 minute. Y, tu ești prima. Mergi la balcon, iar pe aceste două scaune voi invita câte un/o coleg/ă din celelalte două echipe, care vor deveni personajul pe care l-au ales și notat pe foaie pentru Y* (inversiune de rol). *O persoană dintr-o echipă și o persoană din cealaltă echipă. Vă puteți costuma, folosind recuzita, astfel încât să semănați cât mai bine cu personajul ales. Cele două personaje vor avea o întâlnire psihodramatică de 10 minute, în care fiecare argumentează prin ce se aseamănă cu Y și de ce ar fi el/ea cel/cea mai potrivit/ă să îl/o reprezinte pe Y. După discuție, protagonistul va reflecta câteva momente și va rosti cu voce tare cu ce impresii a rămas în urma discuției psihodramatice la care tocmai a asistat* (solilocviu). *Colegii care au fost în roluri se decostumează și redevin ei înșiși.* (reinversiune)
Y iese la balcon: cele două personaje sunt Esmeralda și Pocahontas.



Esmeralda: *Eu sunt Esmeralda și îmi place...*

Pocahontas: *Cine e Esmeralda?*

Esmeralda: *Sunt un personaj dintr-un serial! Așa! Îmi place viața, îmi place distracția și de asta semăn foarte mult cu Y. Tot timpul am tot felul de experiențe la care uneori nici nu mă aștept. Uneori le organizez singură, alteori mă organizează alții. Da, și îmi place să dansez. Sunt foarte înflăcărată când vine vorba de a trăi viața. Mușc din viață cu pasiune!*

Pocahontas: *Eu sunt Pocahontas și îmi place să petrec mult timp în natură. Să fac parte, să fiu una cu ea. Să mă conectez, să simt puterea pământului, a apei, a cerului, a pământului. Să fiu într-o axă. Exact cum se întâmplă la clasele de yoga. Da, semăn perfect cu Y.*

Esmeralda: *Da, așa e, și tu semeni cu ea, dar cu altă parte.*

Pocahontas: *Da, dar eu ar trebui să câștig.*

Esmeralda: *Păi sigur, tu câștigi natura, eu câștig lumea. Nu e o problemă. Lui Y., oricum, din ce o știu eu, îi place să fie și în natură, dar iubește și natura umană. Și cu natura, cu frunzele, și cu plantele, și cu oameni.*

Pocahontas: *Așa e.*

Esmeralda: *Dar eu nu înțeleg de ce trebuie să ne certăm.*

Director: *E un fel de dezbatere, nu e o ceartă.*

Esmeralda: *Da, sunt de acord, sunt de acord. Dacă mă accepți așa și spui că e puțin mai mult ca mine și puțin mai puțin ca tine...*

Pocahontas: *Cred că și asta e o caracteristică a lui A. Vrea să fie pace, dar să fie ca ea, totuși.*

Director: *Din cele două echipe, mai aveți de adus vreun argument? Ați mai adăuga ceva la ce au spus Pocahontas sau Esmeralda?* (se cer dubluri)*. Poți să vii aici și să pui mâna pe umărul personajului.*

Esmeralda **(dublu):** *Îmi bate inima cu pasiune.*

Director: *Mai e cineva? Gata? Y., cum ajung aceste mesaje la tine?*

Protagonist Y: *Mă simt așa (un gest larg), cumva foarte exuberantă în momentul ăsta și da, mi se pare că se potrivesc. Adică sunt niște părți pe care le recunosc așa în mine și e fain când le văd în exterior.*

Director: *Mulțumesc.* (către Esmeralda și Pocahontas)*. Redeveniți voi înșivă și vă decostumați.*

Director: *Y alege cine să urmeze? Z, am să te invit în balcon și, de asemenea, din celelalte două echipe, din echipa 1 și 3, să vină personajele. Cine vrea să înceapă? „Eu sunt ... și semăn cu Z pentru că…"*

Z iese la balcon. Cele două personaje sunt D'Artagnan și Bagheera.

Bagheera: *Ce faci, drăguță? Tragi cu tunul?*

D'Artagnan: *Nu, asta este o sabie!*

Bagheera: *Ce drăguț!*

Director: *Și suntem toate curioase cine se află la această întâlnire?*

D'Artagnan: *Eu sunt D'Artagnan. Sunt întruchiparea binelui și lupt pentru bine și frumos.*

Director: *Și semăn cu Z pentru că...*

D'Artagnan: *E puternică! Semăn cu ea pentru că știu exact în ce direcție trebuie să o iau. Pentru că, indiferent de piedicile care apar în cariera mea, nu mă las. Chiar dacă mă împiedic, mă ridic, mă scutur și o iau de la capăt. Și... Sunt însoțită.*

D'Artagnan **(dublul intervine scurt, spontan):** *Și fac asta cu dragoste.*

D'Artagnan: (continuă) *Mă las însoțită de Porthos și Athos. Adică, la fel ca Z, am niște prieteni, puțini, dar mă pot baza pe ei. Am legături profunde. Și... Și sunt conectată. Am o intuiție bună. Am încredere și pe verticală, și pe orizontală.*

Bagheera: *Și eu sunt Bagheera.*

D'Artagnan: *Cred că ești dintr-o altă viață.*

Bagheera: *Eu semăn cu Z. sau cu o parte a Z., pentru că sunt o felină grațioasă. Și... Dau sfaturi bune. Și sunt agilă. Și... Sunt înțeleaptă. Mereu privesc în jur și gândesc. Și după aceea emit anumite concluzii sau... maxime sau... Iar culoarea mea spune tot. Sunt de o eleganță. Deci... doar mișc degetele și sunt elegantă.*

D'Artagnan: *Haide.* (dă pinteni calului)

Bagheera: *Draga mea, stau în copac. Ia uite! Uite ce bine se vede în jur!*

D'Artagnan: *Mi se pare că nu ai nici o legătură cu ea. Poate când dormi, să te pisicești așa. Dar, în realitate, e ca mine.*

Bagheera: *Dar, draga mea, eu nu sunt pisicoasă!*

D'Artagnan (dublu): *În tot ce fac, eu am o ținută. Și, cum sunt îmbrăcat și modalitatea de a mânui sabia. Adică sunt foarte competent.*

Bagheera: *Dar eu am agilitate...*

Bagheera (dublu): *Ce ținută? Ținută așa, pe cal, călare. Z stă, observă. E o foarte bună observatoare, exact ca mine. Și conectată cu natura. Nu așa, într-o grabă. Ea stă, respiră, se uită, stă cum stau eu în copaci, merge, călătorește.*

D'Artagnan: *Sigur, are nevoie să observe. De asta face ca și mine, când mă urc pe cal să văd de sus. Și este mult mai amplă. Și, într-adevăr, în cazul meu, calul înseamnă natură și conectare cu natura. Unde ai văzut noblețe mai mare decât la un cal?*

Director: *Mulțumesc! Fiecare are percepții diferite. Z, spune-ne tu, de fapt, cum e!*

Z: *Da, m-am super amuzat. M-ați impresionat. Da, sunt două părți de ale mele: și D'Artagnan acolo, luptătoarea, dar și partea asta de grație, de feminitate. Cumva, îmi vine să zic că între voi e feminitatea mea și masculinitatea. Mi-a plăcut foarte mult cum ai interpretat și tu acolo putere și verticalitate și tot. M-am regăsit în ambele și sunt impresionată de latura pe care a jucat-o Bagheera, pentru că nu o arăt. Adică cele care ați văzut asta, ați avut un ochi fin. Da, nu e atât de vizibilă. Vă mulțumesc și mă simt așa... Mă simt bine să văd, dar m-am și amuzat. A fost super, foarte funny!*

Și în această a doua formă a activității, fiecare membru al grupului devine pe rând protagonist pentru 10-15 minute, dar fără să participe la desfășurarea acțiunii de pe scenă. Este important ca, în acest tip de activitate, directorul să aibă permanent grijă să amintească participanților care se află în roluri să nu se lase furați de improvizație și de latura comică a situației și să rămână focalizați pe furnizarea de oglinzi prin sublinierea trăsăturilor comune cu protagonistul, cele care au stat la baza alegerii personajului. În această variantă, protagonistul se plasează la balcon, în poziția de martor, de unde asistă la întâlnirea dintre două personaje care îi seamănă, alese de către colegii de grup. Este o situație care face apel la Eul observator, la partea din protagonist care analizează, judecă, evaluează lucrurile care se spun și se fac pe scenă. Acesta poate compara și conecta oglinzile oferite de colegi prin personajele alese, cu propria reprezentare despre sine. După momentul de desfășurare scenică, solilocviul îi oferă protagonistului posibilitatea de a integra trăirile și gândurile proprii cu impresiile provocate de dialogul la care a fost martor.

Parafrazând celebra replică de poveste și uitându-ne cu sinceritate în interiorul nostru, descoperim o întrebare pe care, de fapt, cu toții ne-o punem pe tot parcursul vieții:

Oglindă, oglinjoară,

Oare ce spune despre mine lumea din afară?

Spațiul psihodramatic, îmbinarea jocului cu seriozitatea abordării temelor profund umane, cadrul de explorare în condiții de siguranță pe care îl oferă grupul de psihodramă, varietatea de tehnici de acțiune, cu posibilitatea dezvoltării și diversificării lor creative, ne ajută să oferim o parte din răspunsul la întrebare. Mai exact, ne permite să construim și să folosim activități care aduc răspunsuri la întrebarea:

Referințe:

Boria, G. & Muzzarelli (2009), Incontri sulla scena, Lo psicodramma classico per la formatione e lo sviluppo nelle organizzazioni Ed. Franco Angelo, Milano

Boria, G. (1997), Lo psicodramma classico Ed. Franco Angeli, Milano

Giacomucci, S. (2021), Social Work, Sociometry and Psychodrama. Experiential Approaches for Group Therapists, Community Leaders,and Social Workers Springer

Moreno, J. L. (1946), Psychodrama Vol. 1. Beacon, NY: Beacon House Press.



CERCETARE

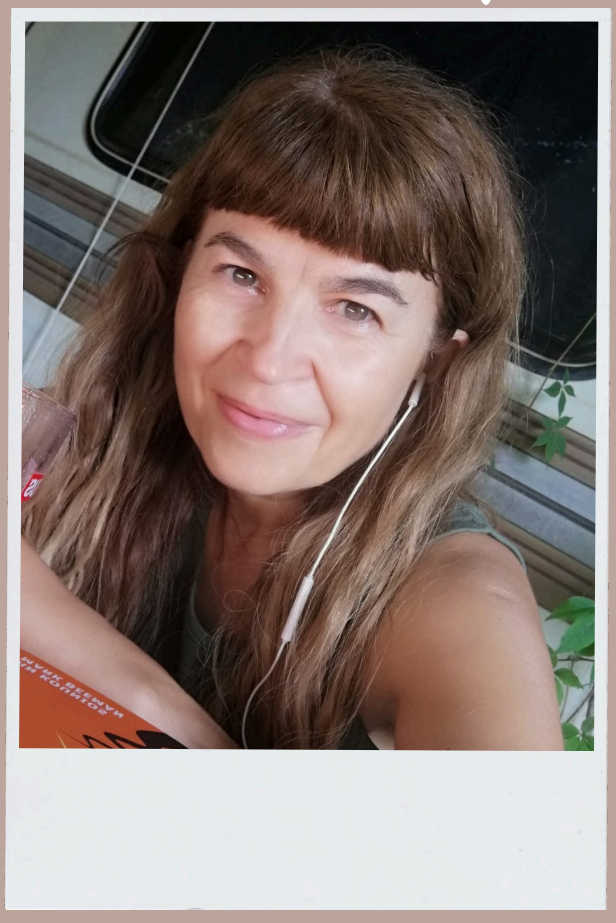
Cercetarea actuală în Psihodramă și Art-terapii

Dana Mărghidan & Alina Ionescu



Dana Mărghidan - cu o formare în psihodramă clasică morenianâ (2002) și un focus permanent pe resurse, creativitate și relații, cu o cercetare de doctorat în domeniul terapiei de cuplu, am adăugat recent o formare in EMDR ca modalitate de lucru în situațiile care necesită intervenții complexe. În aproape 30 de ani de când lucrez în cabinet și în diverse medii academice sau organizaționale, am 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.

dana.marghidan@gmail.com



Alina Ionescu, MSc, psiholog clinician principal, cu formare în psihodramă clasică, finalizată în anul 2005, am 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.

alinamonicaionescu@yahoo.com

Rezumat:

Selecția pe care am realizat-o din ansamblul cercetărilor și al studiilor prezentate la întâlnirea Comisiei de Cercetare FEPTO 2024 se bazează, mai întâi de toate, pe necesitatea de a oferi comunității de specialiști și de studenți din România o imagine la zi asupra cercetării în psihodramă, dramaterapie și art-terapii. Ne dorim ca una, două sau mai multe idei dintre cele ce urmează să ne inspire, să ne dea un imbold și, mai ales, să ne încurajeze să începem un astfel de proiect. Sugestia noastră e să lucrăm în echipă (eventual multidisciplinară, precum în exemplul de mai jos) și să ne bazăm pe sprijinul Comisiei de cercetare în psihodramă din cadrul ARPsiC (comisie care poate oferi idei, feedback la propunerile de cercetare sau, pe parcursul derulării acesteia, sugestii de instrumente sau de modalități de evaluare, o opinie despre integrarea și prezentarea datelor, contacte ale unor cercetători care se ocupă de teme similare).

Cuvinte cheie: cercetare, comunitate, multidisciplinar, psihodrama, metoda, studiu

Articolul prezintă câteva studii care se încadrează în diferite categorii de cercetare, fiecare aducând un anumit tip de contribuții la fundamentarea științifică a unei metode de psihoterapie din categoria mare a psihodramei și art-terapiilor:

- Lucrarea lui Tobias Costien et al. (2024) este o **revizuire sistematică și meta-analiză**, ce caută să răspundă la întrebări generate de aplicarea metodei, punând laolaltă evidențele științifice existente.
- **Cercetarea-acțiune** este ilustrată prin studiul lui Marco Ius (2020), care urmărește efectele implicării profesioniștilor în înțelegerea contextului social și ale îmbunătățirii serviciilor oferite persoanelor vulnerabile.
- Un **studiu randomizat controlat**, folosind tehnologie de ultimă oră, precum RMN funcțional și inteligență artificială, a fost prezentat de Shoshi Keisari, care și-a propus să înțeleagă ce zone cerebrale sunt activate în timpul jocului improvizat și modul în care ajung aceste tehnici să producă efecte semnificative, precum creșterea performanțelor cognitive sau reducerea anxietății la persoanele vârstnice (Golland et al., 2025).
- Ingeborg Flagstad a readus atenției specialiștilor utilitatea **studiului calitativ tematic**, evaluând efectele integrării studenților în programul universitar de licență, folosind tehnici psihodramatice (Skar & Flagstad, 2022).

În 2024 am avut fericita ocazie de a participa la reuniunea Comisiei de Cercetare a Federației Europene a Organizațiilor de Training în Psihodramă (FEPTO). Reuniunea, cu titlul *Unveiling the Connections: Research in Psychodrama and Art-Based Approaches*, a avut loc la Berlin, Germania, în perioada 03-06 octombrie, și a reunit specialiști și cercetători din domeniul psihodramei, al dramaterapiei, al dans- și al art-terapiei.

În articolul de față ne propunem să vă împărtășim câteva dintre cercetările care ne-au inspirat, alături de atmosfera magică, specifică întâlnirilor din comunitatea extinsă a practicienilor din aceste orientări. Un scop declarat al participării și al articolului de față este acela de a ne lăsa impulsionați în demersurile noastre viitoare de explorare a psihodramei și a aplicațiilor ei, construind evidențe științifice pe baza studiilor existente și a experienței noastre ca terapeuți și inspirându-ne din cercetările realizate în alte tipuri de psihoterapie, mai mult sau mai puțin similare psihodramei.



REVIZUIREA SISTEMATICĂ ȘI META-ANALIZA

Un mod bun de a ne familiariza cu evoluția cercetării științifice într-un domeniu este acela de a studia revizuirile sistematice și meta-analizele recente, dat fiind că acest tip de cercetări oferă o imagine obiectivă a evidențelor științifice existente în acel domeniu, la momentul respectiv. O revizuire sistematică poate răspunde la una sau mai multe întrebări semnificative pentru practica unei metode de psihoterapie sau pentru înțelegerea mecanismelor subiacente care contribuie la funcționarea respectivei metode. De exemplu, studiul prezentat de Tobias Costien (Costien, Wiberg & Khanna, 2024) a urmărit să răspundă unor întrebări precum: *Ce aspecte ale procesului terapeutic sunt percepute ca fiind de ajutor și ce aspecte sunt percepute ca fiind limitative de către clienți, în dramaterapie?*

O meta-analiză cuprinde, în plus, o metodă de calcul a rezultatelor obținute în studiile pe care le include, care indică în ce măsură aceste studii au fost bine realizate și cât de sigure și de valide sunt rezultatele sau concluziile care pot fi desprinse din ele. În meta-analiza calitativă realizată de Costien și colegii săi (2024) au fost incluse 20 de studii care au documentat experiența a 302 clienți ai intervențiilor unor metode de acțiune precum dramaterapia, psihodrama, playback theater, teatrul terapeutic și altele. Analizarea studiilor incluse în meta-analiză a constat în extragerea unităților de sens referitoare la întrebările de cercetare. De exemplu, folosirea creativității a fost percepută de clienți ca find utilă pentru progresul terapeutic. Prin selectarea și gruparea unităților de sens identificate, studiul a arătat că aceste metode de intervenție sunt percepute ca fiind utile atât pentru parcursul terapeutic individual, cât și pentru consolidarea relațiilor de grup. Deși dificile sau chiar obstructive pentru unii clienți, experiențele simbolice, creative și ludice sunt percepute ca fiind cele mai utile aspecte ale metodei, de către majoritatea lor.

Din perspectiva clienților, intervențiile de acțiune evaluate au produs insight-uri semnificative, au încurajat descoperirea de noi aspecte despre ei înșiși, au dezvoltat capacitatea de reglare emoțională, precum și conectarea cu corpul, au îmbunătățit relaționarea și sentimentul de apartenență, împreună cu capacitatea de a-și lua spațiul și limitele necesare. Cu toate acestea, procesul terapeutic a fost dificil și chiar copleșitor pentru unii clienți, care s-au simțit inconfortabil sau chiar, provocați de anumite experiențe, intimidați sau vulnerabili.

Spre deosebire de studiile care analizează eficiența sau mecanismele procesului terapeutic din perspectiva terapeutului, meta-analiza lui Costien & co. (2024) captează perspectiva clientului, centrală, în viziunea morenianã. În plus, așteptările și felul în care clientul percepe procesul terapeutic sunt strâns legate de rezultatele sau de eficiența intervenției. Capitalizarea studiilor care trag concluzii din practică prin realizarea de revizuiri sistematice și meta-analize este adesea utilizată în procesul de fundamentare științifică și de credibilizare a unei metode terapeutice, precum psihodrama. De asemenea, astfel de studii pot aduce contribuții valoroase la practicarea în sine a metodei și au rolul de a genera noi întrebări și noi înțelegeri. Întrebările care rămân deschise sunt: Cum poate fi integrată perspectiva clientului în practicarea metodelor de acțiune? sau Cum diferă perspectiva terapeutului de cea a clientului? Vă invităm să formulați și voi întrebări care iau naștere din practicarea metodei psihodramei și la care putem încerca să răspundem împreună.



CERCETAREA - ACȚIUNE

O minunată concretizare a principiilor moreniene în cercetare este lucrarea lui Marco Ius, *Sociodrama as a "potential stage" for creating participative and transformative research on social work with families living in vulnerable situations* (Sociodrama ca scenă potențială pentru cercetarea participativă și transformativă în lucrul social cu familii aflate în situații vulnerabile). Lucrarea lui Marco Ius (Ius, 2020) adoptă cadrul de explorare bazat pe ideea moreniană de cercetare-acțiune, ancorată în experiența trăită și având menirea mai largă de a promova eliminarea opresiunii și a inegalităților, în care directorul și protagoniștii sunt actori ai căutării și ai schimbării sociale. În plus, în studiul său, folosește cercetarea bazată pe artă, care oferă tehnici eficiente și semnificative de conectare (incluzând aici tehnicile psihodramatice), cu accent mai degrabă pe exprimarea emoțională, decât pe înțelegerea analitică. Pentru că a vizat dezvoltarea rolurilor sociale și profesionale, programul de training și cercetare a folosit sociodrama. Spre deosebire de psihodramă, sociodrama explorează rolurile colective, oferind instrumente de intervenție socială.

În cadrul unui program mai larg, implicând 27 de profesioniști din domeniul asistenței sociale care lucrează cu familii vulnerabile, Marco Ius își propune să evalueze rolul creativității în cercetare, precum și utilitatea tehnicilor sociodramatice în cercetare, training și intervenții sociale. Cercetarea sa se constituie ca un demers de explorare și colectare de date prin sociodramă, care servește scopului comun de a găsi noi căi de colaborare și acțiune, pentru a crea o comunitate mai bine integrată și mai conținătoare pentru toți membrii ei. Astfel, fiecare actor contribuie la cercetare cu propria perspectivă și prin reflectarea perspectivelor celorlalți. Rezultatul este o viziune globală, complexă și împărtășită asupra situației locale, a intențiilor și posibilităților de acțiune. Acest gen de demers este realizat cu ajutorul a doi cercetători-directori, unul facilitând acțiunea grupului, în timp ce al doilea colectează datele furnizate de participanți, documentând astfel procesul.

- Un exemplu de activitate sociodramatică folosită în cercetarea-acțiune a fost prezentat la conferința din Berlin. Într-una dintre activități, paticipanților li s-a propus să noteze două amintiri, una plăcută și una neplăcută, din activitatea lor profesională în lucrul cu familiile vulnerabile.
- Cu ajutorul unor carduri simbolice, participanții au împărtășit în grupuri mici experiențele lor.
- Ulterior, directorul-cercetător le-a categorizat în teme semnificative, precum: Plasamentul copiilor, Munca de echipă sau Recunoașterea competenței. De asemenea, emoțiile exprimate în amintirile plăcute și în cele neplăcute au fost grupate în categorii similare de emoții și prezentate grupului larg.
- Participanții care au trăit emoții similare s-au grupat în perechi, prin alegeri sociometrice, iar apoi au format grupuri mici, care au desenat împreună o sinteză a experiențelor lor.
- Câte un reprezentant desemnat a prezentat grupului mare produsul sintetic creativ și a ales un aspect al desenului pentru a fi explorat în continuare. În inversiune de rol cu aspectele alese, reprezentanții grupurilor mici au descris numele, semnificația și funcția lor în creația colectivă, transmițând un mesaj util profesioniștilor din auditoriu.
- Pe baza mesajelor primite, cercetătorul-director a creat o poveste improvizată, reflectând simbolic cultura colectivă și facilitând progresul către obiectivele cercetării-acțiune. Această poveste a permis crearea unui cadru mai larg al conținuturilor și simbolurilor colective, îmbogățindu-le, în același timp, cu noi valențe.
- În final, împărtășirea gândurilor, a emoțiilor și a reflecțiilor profesionale a facilitat integrarea experienței sociodramatice. Considerarea nevoilor sau a dificultăților, în corelație cu resursele disponibile și perspectiva experiențelor profesionale și personale ca parte a poveștii colective, au făcut parte din beneficiile pe care participanții le-au luat cu ei mai departe.

Folosirea explorării participative în cercetare, cu aplicarea principiilor creativității și ale spontaneității, are valențe ce țin atât de înțelegerea unei realități eliberate de stereotipuri și conserve culturale limitative, cât și de un potențial practic nelimitat de ameliorare a intervențiilor concrete în lucrul cu familiile vulnerabile și de gestionare a riscului de traumă indirectă.

O IMPROVIZAȚIE JUCĂUȘĂ CU EFECTE BENEFICE ȘI UN DESIGN DE CERCETARE CREATIV

Shoshi Keisari, Yulia Golland și Boaz Ben-David (de la *School of Creative Arts Therapies, the Drama and Health Science Lab, University of Haifa Baruch Ivcher, Psychology Department, Reichman University*) au obținut efecte semnificative la nivelul funcționării cognitive, al dispoziției și performanțelor sociale, prin interacțiunile de tip joc improvizat cu vârstnici - *Improvised playful interactions with older adults: Effects on cognitive functioning, mood and social performance* (titlul original al prezentării).

Pornind de la studiile anterioare care susțin eficiența dramaterapiei, a playback-ului și a teatrului de improvizație în intervențiile realizate cu vârstnici (atât în context de grup, cât și individual), cercetătorii israelieni au propus un design de cercetare în legătură cu care am dori să remarcăm:

- **componența multidisciplinară a echipei** (un dramaterapist, un specialist în neuroștiințe și un psiholog cognitivist, cu competențe în gerontopsihologie);
- **simplitatea și flexibilitatea designului** - au fost cu totul trei sesiuni, față în față și online, derulate cu 67 de adulți între 75-100 de ani, cu funcționare cognitivă bună, evaluată cu MMSE. S-a pornit de la un nivel de bază al funcțiilor executive (evaluate cu memorarea cifrelor, fluență verbală și testul Flanker), un nivel al dispoziției afective (evaluată cu PANAS) și al conexiunii sociale, participanții au avut interacțiuni individuale de tip joc improvizat, spontan, scurt, versus o condiție de control, care a constat în conversații personale și exerciții fizice;
- **clarificarea rolului trăsăturilor de personalitate ca moderatori** în obținerea unor efecte;
- **utilizarea, în manieră inedită, a unui instrument bazat pe inteligența artificială** în analiza expresiilor faciale de genul bucurie, amuzament, plictiseală, oboseală - HUME AI;
- posibilitatea de a dezvolta cercetarea, într-un moment ulterior, cu **evaluarea funcționării sistemului nervos autonom** (prin rezistența electrică a pielii și HRV – variabilitatea bătăilor inimii);
- ideea de a explora, într-o secvență următoare (care chiar se derulează), funcționarea cerebrală într-un setting de tip RMN funcțional, în timp ce are loc interacțiunea între cercetător și participant prin joc improvizat.

Rezultatele cercetării, sumarizate, sunt următoarele:

1. interacțiunile scurte de tip joc improvizat au îmbunătățit semnificativ performanțele cognitive;
2. au condus la o mai mare apropiere cu partenerul/ partenera de interacțiune și la o dispoziție mai bună;
3. aceste forme de joc improvizat produc efecte indiferent de tipul de personalitate, fiind benefice deopotrivă pentru persoane cu anxietate socială, introversie, deschidere redusă la experiențe sau cu stiluri de atașament nesigur;
4. sunt suficient de simple pentru a fi integrate în rutina zilnică a unităților de îngrijire a vârstnicilor.

Ca un cadru teoretic explicativ pentru aceste efecte, bazându-se și pe o bibliografie complexă și actuală, cercetătorii au evidențiat ideea că beneficiile cognitive și activarea optimă apar la intersecția a doi factori:

- **co-creația** - interacțiunile au presupus înțelegere mutuală, reciprocitate, colaborare;
- **noutatea și impredictibilitatea în doze bune** – acțiunile au fost neplanificate, fără un scenariu prealabil și s-au realizat combinații noi de acțiuni.



CONSTRUIREA UNUI GRUP COEZIV ȘI A UNUI MEDIU PROPICE ÎNVĂȚĂRII PRIN METODE DE ACȚIUNE

Ingeborg Flagstad și Siri Skar (Norvegia) au realizat o **cercetare calitativă** plecând de la necesitatea de a pregăti un grup de tineri studenți la psihologie pentru activitatea din anul I de studiu, când se știe că există dificultăți de integrare și o rată semnificativă de abandon. Aducerea metodelor de acțiune în comunitate, exact acolo unde este nevoie de ele, are o istorie lungă, plecând de la primele inițiative ale lui J.L. Moreno și continuând cu sociodrama, playbackul și teatrul forum. Acest studiu a explorat modul în care tehnicile sociometrice și psihodramatice pot sprijini studenții în tranziția către învățământul superior, observându-se beneficii în ceea ce privește **crearea unui climat de învățare sigur și stimularea coeziunii de grup**. Seminarul introductiv de două zile a inclus exerciții variate (spectrograme, locograme, partajare în diade) menite să încurajeze deschiderea, intercunoașterea și legăturile autentice între participanți. S-a realizat o analiză tematică a feedbackului primit de la studenți (dintre cei 210 participanți în total, 92 au răspuns la chestionarele de feedback). Două întrebări din chestionar au oferit informații relevante pentru această analiză:

1. Care a fost cel mai bun aspect din cadrul seminarului introductiv?
2. Cum ar putea fi îmbunătățit acest seminar?

Prin analiză tematică a răspunsurilor (Braun & Clarke, 2006) au rezultat trei direcții/ unități tematice, pe care autoarele le-au numit:

1. **Accelerarea împrietenirii** *(speed-friendshipping)* – cunoașterea colegilor;
2. **Coeziune și unitate;**
3. **Siguranță și stare de bine în viitoarele situații de curs.**



Am inclus în articolul nostru această cercetare făcută cu un grup natural în special din următoarele motive:

- Mulți dintre noi lucrăm cu grupuri, fie că suntem psihodramatiști, sociodramatiști, art-terapeuți sau, pur și simplu, iubitori ai metodelor de acțiune. Unele dintre aceste grupuri au scop terapeutic, altele oferă suport sau un cadru sigur de explorare interioară și a relațiilor, iar unele au ca obiectiv învățarea, dobândirea unor cunoștințe și abilități. Deși intervenția a fost făcută cu un grup de studenți, principiul de bază rămâne valabil și în alte grupuri: „un mediu sigur pentru învățare nu apare de la sine, el trebuie creat", așa cum afirmă autoarele. Studiul are, așadar, o aplicabilitate practică directă în diverse contexte educaționale sau de grup.
- Am simțit cu toții, intuitiv, că utilizarea sociometriei și a metodelor de acțiune încălzește atmosfera într-un grup și accelerează deschiderea, apropierea și dezvoltarea unor resurse. Acest studiu, realizat cu mijloace minimale, dovedește acest lucru cu ajutorul analizei calitative.
- Metodologia calitativă poate scoate la iveală date interesante despre cum funcționează anumite tipuri de intervenții, despre procesualitate, despre mecanisme de acțiune. Tot printr-o metodologie calitativă putem descoperi modalitățile de nuanțare și adaptare ale tehnicilor folosite în vederea obținerii unor rezultate mai bune pentru populația implicată în cercetare.

Concluzii și direcții de acțiune

Sumarizând, sunt câteva direcții sau aspecte interesante care ne-au atras atenția și ne-au stimulat dorința de a vă povesti despre cercetare, așa cum se realizează ea în prezent în psihodramă și art terapii, pentru a ne inspira și orienta:

- contribuțiile importante pe care le pot aduce diferite tipuri de cercetări atât la dezvoltarea metodei de psihoterapie, cât și la înțelegerea funcționării ei;
- ideea echipelor multidisciplinare, aducerea laolaltă și potențarea reciprocă a unor perspective de studiu;
- inovațiile de genul integrării RMN funcțional în timpul realizării intervenției, chiar în timpul interacțiunii participant la studiu-cercetător;
- utilizarea AI - inteligenței artificiale (pentru analiza emoțiilor și expresiilor faciale, de pildă);
- ideea de a face fotografii care să fie incluse în intervenția psihodramatică, pe parcursul unei scene, în ședințe succesive;
- integrarea artei/ artelor în demersul terapeutic din ce în ce mai mult, într-un mod bazat pe evidențe și cu efecte remarcabile;
- conturarea necesității de a studia procesul în profunzime, de a răspunde la întrebarea: Cum produc intervențiile psihodramatice efectele pe care le produc?

E o perioadă efervescentă și stimulatoare din punct de vedere al cercetării în psihodramă și art-terapii, așadar considerăm că este o oportunitate și o responsabilitate să contribuim cu partea noastră, cu creativitatea comunității de psihodramatiști din România și cu perseverența acesteia la rezultatele care se adună tot mai consistent pentru a putea susține că psihodrama este o metodă de intervenție bazată pe dovezi.



Referințe:

Constien, T., Khanna, A., & Wiberg, A. (2024). Client experiences of drama therapy: A systematic review and qualitative meta-analysis. Qualitative Psychology (Washington, D.C.). https://doi.org/10.1037/qup0000300

Golland, Y., Ben-David, B. M., Mather, M., & Keisari, S. (2025). Playful brains: a possible neurobiological pathway to cognitive health in aging. Frontiers in Human Neuroscience, 19, 1490864-. https://doi.org/10.3389/fnhum.2025.1490864

Ius, M. (2020). Sociodrama as a "potential stage" for creating participative and transformative research on social work with families living in vulnerable situations. Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie, 19(Suppl 1), 63–81. https://doi.org/10.1007/s11620-020-00563-z

Skar, S., & Flagstad, I. (2022). A sociometric approach to university teaching: Creating group cohesion and a safe learning climate with action methods. Zeitschrift Für Psychodrama Und Soziometrie, 21(Suppl 1), 77–93. https://doi.org/10.1007/s11620-021-00646-5



Masca între arhetip, mit și simbol

Email: claudia@psyclgy.com
Site: https://www.psyclgy.com

Despre autor

Claudia Gabriela Mircescu-Bøndergaard este psihoterapeut specialist autonom, formator, cu formare în TCC, Psihodramă clasică, în Desen Oniric, în Psihodrama pentru copii, certificat în Modelul Terapiei în Spirală (Level II), în Terapie Sistemică, în EDMR. Articole publicate în domeniul psihologiei: Posibile măşti ale lui Luigi Pirandello în Henric al IV-lea, Chipul Decadentismului (2005); Discursul de relaţie mască-arhetip în Commedia dell'Arte (2008), Personajul Lida Mantovani, o abordare în cheie psihanalitică (2010), Posibile măşti 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), "O abordare eclectică a traumei: Psihodrama clasică, Desenul Oniric și TSM" (2024)"

Rezumat

Dacă ne gândim la faptul că termenul mască derivă din latinescul persona, vom înțelege că el semnifică ceva ce ascunde, ocultează sau înşală. Masca pe care o purtăm are valenţele unei umbre ce îl învăluie pe purtător, creându-i iluzia că se află în lumină când, de fapt, el este cuprins de tenebre. De aceea, unica posibilitate de a înlătura această umbră este ca individul să îşi smulgă masca, reuşind astfel să se regăsească pe sine însuşi, sau cum afirmă vechii latini, eripitur persona, manet res (înlăturând masca, rămâi ceea ce eşti).

Cuvinte cheie

Identificare, proiecție, personalitate, Sine, protagonist

Freud vede în identificare forma cea mai primitivă de legătură afectivă interpersonală, deoarece asimilează atitudini şi emoţii, creând o stare de empatie între subiect şi obiect. Începând cu Freud, literatura psihanalitică a acordat o atenţie aparte identificării, indicând rolul extrem de important jucat de aceasta în formarea şi consolidarea structurii primare a personalităţii. Pentru Jung, identificarea este o proiecţie inconştientă: individul îşi proiectează personalitatea asupra altei persoane sau a unui obiect (transferarea unui proces subiectiv într-un obiect) ce oferă un model de existenţă. Aşadar, proiecţia este un proces de disimilare (în care un conţinut subiectiv înstrăinat de subiect este încorporat obiectului) şi se bazează pe identitatea arhaică dintre subiect şi obiect. Cum tendinţa psyche-ului este aceea de a funcţiona pe baza imaginilor şi a legăturilor asociative, (a se vedea exemplul culturilor primitive) între individul care poartă masca şi spiritul din mască se produce o identificare. Dar forme de mască sunt prezente şi în lumea insectelor şi a animalelor: travestirea, mimetizarea şi intimidarea. Dacă la om masca este doar un simplu accesoriu mobil, la care se poate renunţa după bunul plac, masca insectelor este organică şi face parte din însuşi corpul lor.

În același timp, se poate vorbi despre identificarea realului cotidian. Cum fiecare mediu pretinde o altă atitudine, putem afirma că, în funcţie de gradul de identificare al eului cu atitudinea respectivă, este determinată dualitatea personalităţii umane. Astfel, arhetipul social se formează atât în funcţie de aşteptările mediului profesional, cât şi în conformitate cu aspiraţiile şi nevoile individului care va aborda o mască socială. Teatrul nu este altceva decât o realitate fictivă care coexistă cu cea reală, în care măştile realizează o clasificare prin care tipologiile şi situaţiile universale să poată fi cunoscute şi identificate. În această încercare de a clasifica, putem identifica o latură arhetipală care, atunci când apare, asimilează trăsăturile individului. Teatrul se naşte odată cu procesiunile mistico-religioase primitive, iar instrumentul său ceremonial este chiar masca. În stadiul primordial al existenţei sale, omul - cufundat într-o stare de participare mistică la tot ce îi este exterior - se identifică cu animalul totemic al tribului. Însuşindu-şi - prin interiorizare - ritualitatea comunităţii din care face parte, el învaţă să se raporteze la lumea înconjurătoare pentru a realiza un transfer cu animalul a cărui putere vrea să o asimileze.

Pornind de la această ritualizare simpatetică, omul îşi dezvoltă capacitatea de expresie a simbolurilor prin imagini. Treptat, i se formează conştiinţa de sine şi începe să se perceapă ca individualitate autonomă. Putem astfel afirma că există o corelare strânsă, o înlănţuire, o circularitate uroborică între inconştient, structura naturii şi structura psihică a omului. Dată fiind credinţa că prima carte despre teatru derivă dintr-o presupusă Veda, spectacolului i se atribuie putere magică şi sacră, oamenii reuşind astfel să primească cunoaşterea divină prin apropierea lor de zeităţi. Această transformare se poate explica prin faptul că, pentru ca imaginile arhetipale să aibă o valoare şi să poată comunica prin limbajul şi prin semnele caracteristice timpului în care se manifestă, ele trebuie să capete nuanţa culturii vremurilor lor. De aceea, chiar dacă arhetipurile rămân constante, imaginile arhetipale se schimbă, căpătând noi forme de-a lungul generaţiilor şi în diferite culturi. Fiind supuşi continuu de cultură şi de societate unui set coerent de simboluri, indivizii ajung să le internalizeze, transformându-le ulterior în modele comportamentale şi în sisteme de valori. Astfel, imaginea arhetipală constituie învelişul tuturor arhetipurilor preexistente.

Konigsberg consideră că individul foloseşte reprezentaţia teatrală ca pe un obiect tranziţional în care alunecă ca „într-o stare de semitrezie, într-o reverie ce [...] slăbeşte mecanismele defensive şi lasă libere propriile [...] fantezii şi dorinţe pentru a interacţiona şi a se contopi cu personajele şi chiar cu peisajul de pe scenă". Spectatorul adoptă într-o formă de joc - şi fără riscul de a rămâne blocat în el - un rol virtual, ca fenomen tranziţional, implicându-se imaginativ în tipare de viaţă rupte de realitatea cotidiană. Iar dacă acest lucru nu este posibil în timpul spectacolului, se va întâmpla după terminarea lui: imaginaţia activă va prelua controlul şi va dezvolta imaginile amintite, contopindu-le şi mai profund cu materialul fanteziilor personale. Publicul se va regăsi măcar parţial (dacă nu total) în unele aspecte şi situaţii comune ce vor fi jucate în aceste reprezentaţii. Este vorba despre conceptul de *catharsis*, propus de teatrul grec și, ulterior, preluat și re-elaborat de Moreno.

Cucerind Grecia, Roma îşi însuşeşte cultura şi arta acesteia, asigurându-i astfel continuitatea şi nemurirea. Cu toate că începuturile formale ale teatrului roman se află în Grecia, cele esenţiale se regăsesc în Peninsula italică. Cum spiritul lor de latini, cuceritori practici, înclinaţi spre real şi concret, este unul lipsit de imaginaţie şi de fantezie, de la bun început romanii se axează exclusiv pe un tip de spectacol teatral comic, vulgar, expresie vie a arhetipului umbrei. Folosită iniţial pentru a uşura munca actorului ce trebuia să interpreteze mai multe personaje, ulterior, în farsa satirică, masca va lipsi. Din cauza popularităţii acestui gen de teatru, treptat, masca va dispărea complet din teatrul roman. Va reapărea însă în Commedia dell'Arte, pentru a fi din nou eliminată de Carlo Goldoni, în reforma sa.

În perioada Barocului, apare fenomenul teatral denumit Commedia dell'Arte, gen ce se bazează pe improvizaţia mimică şi gestică a actorilor, în detrimentul rolurilor vorbite şi al dramaturgiei propriu-zise. Latura fascinantă a Commediei dell'Arte nu se regăseşte în subiectele abordate, ci în personajele, în măştile sale: tipuri fixe, arhetipuri, condamnate să se mişte în limitele impuse de tradiţie, fără a putea schimba nici cel mai mic detaliu al personalităţii lor. Preluând imagini din lumea exterioară (identificarea cu personajele) şi făcându-le parte integrantă a lumii sale interioare (introiectându-le), individul care participă la spectacolele Commediei dell'Arte (spectatorul) poate răspunde în mod narcisist. Heinz Kohut vede narcisismul ca pe o stare naturală ce se manifestă de-a lungul întregii vieţi. Narcisismul sănătos, afirmă Samuels, poate ajuta spectatorul să-şi dezvolte autocunoaşterea şi să contribuie la individuaţie. Astfel, ficţiunea reprezentaţiilor teatrale şi identificarea cu personajul-mască de pe scenă (personajele Commediei dell'Arte) au rolul de a ajuta individul-spectator în dezvoltarea conştientizării de sine şi a laturii sale emoţionale.

În perioada lui Goldoni (prima jumătate a secolului XVIII) predomina încă pe scene Commedia dell'Arte, cea care lăsa actorilor libertatea de a improviza. Treptat, s-a făcut tot mai simţită nevoia unei reforme, fapt ce l-a determinat pe Carlo Goldoni să introducă comedii scrise în locul celor improvizate, să renunţe la măşti, definind însă personajele din punct de vedere psihologic. Astfel, el devine fondatorul unui teatru nou, burghez şi popular şi autorul de comedii cel mai apreciat din vremea sa. Este de remarcat faptul că, până la Goldoni, teatrul a stat sub semnul arhetipului umbrei: odată cu reforma goldoniană s-a produs conştientizarea acesteia, iar prin confruntarea cu ea a avut loc disoluţia forţei coercitive pe care umbra o avea asupra individului. Ajungând la o înţelegere cu umbra, Goldoni a facilitat integrarea armonioasă a zestrei sale instinctuale în psyché.

Dacă în Evul Mediu uniunea strânsă îi lega pe om, pe Dumnezeu, natura şi cosmosul, acum ea este separată de gândirea carteziană în lumea naturii (res estensa) şi de cea a spiritului (res cogitans). Dar nici în lumea spiritului nu mai există unitate: odată cu Reforma, Dumnezeul catolicilor nu mai este unul şi acelaşi cu Dumnezeul anglicanilor, al luteranilor sau al altor confesiuni protestante. În această lume a secularizării, totalitatea este doar aparentă: omul nu mai are certitudinea a ceea ce este el în realitate. Aceasta este perioada în care situaţia arhaică pare să se repete, însă în sens opus: prins în interiorul unui uroborus raţional, omul simte că are nevoie de o identitate concretă, de o aparenţă de totalitate. Iar această nevoie de întregire o poate obţine numai prin adoptarea unei noi măşti (sociale), care însă şi-a pierdut caracterul arhetipal. Acum, omul poartă o mască impusă de societate, modelată de educaţie şi de convenţii și, pentru a se adapta mediului în care trăieşte, trebuie să se încadreze în anumite tipologii formale, pe baza cărora, ulterior, se vor forma şi rolurile sociale. Într-un univers virtual, în care omul există nefiind însă prezent în el, cu greu poate face faţă unei lumi în care se simte alienat. De aceea are nevoie de o mască care să-i ofere iluzia că există cu adevărat. Dacă în lumea arhaică masca îl ajuta pe om să se diferenţieze de o totalitate ameninţătoare şi atotcuprinzătoare, acum ea îi satisface nevoia de identitate şi îi oferă iluzia că, odată pusă masca, individul poate deveni real.

În ceea ce priveşte etimologia termenului mască, aceasta este destul de incertă: pentru a reda ideea de mască, încă din antichitate este folosit cuvântul larva. Termenul ilustrează deosebirea dintre schimbare şi transformare şi se referă la un stadiu primar în ciclul de dezvoltare al unui

animal, de obicei o insectă: omida, de exemplu, reprezintă stadiul larvar al unei molii sau al unui fluture. Cum în latină, larva însemna la origine fie o mască, fie un spirit sau o fantomă, putem considera că omida este masca pe care o poartă fluturele până când ajunge la stadiul adult. Măştile Zooba, purtate de un dansator principal din cadrul societăţii Sandé a tribului Vai din Liberia, folosesc imaginea crisalidei ca metaforă vizibilă a transformării unei fete în femeie. Astfel, larva/fată devine fluture/femeie prin procesul de transformare a coconului/chrysalis în ritul de iniţiere.

Gordon Allport afirmă că termenii *personality* (engleză), *personalité* (franceză), *personlichkeit* (germană) se aseamănă cu *personalitas* din latina medievală, în timp ce în latina clasică se folosea doar cuvântul *persona,* care, la origine, înseamnă *mască*. Acelaşi Allport a dus şi mai departe explicarea termenului *persona*, apelând la o sintagmă latină, *per sonare*, care înseamnă *a răsuna*. Literal, semnifică *a scoate sunete puternice* şi se referă la dispozitivul din măştile antice de teatru, prin care răsuna vocea actorului. Din citatele oferite de Allport, transpar înţelesuri ulterioare prin care se demonstrează faptul că, treptat, termenul *persona* a căpătat un înţeles mai abstract, indicând atât aparenţa (masca) cât şi persoana din spatele ei. Astfel, metafora măştii începe să fie frecvent întâlnită în teoriile personalităţii. În acest sens, Allport subliniază diferenţa dintre abordarea sa şi cea a lui Freud: „Freud folosea cuvântul *caracter*, nu *personalitate*... Şi cei mai mulţi europeni preferă cuvântul caracter (derivat dintr-un termen grecesc ce înseamnă „gravat, imprimat", semnificând astfel ceva interior, permanent şi înnăscut). Prin contrast, americanii au preferat cuvântul personalitate, care... derivă din *persona* sau *mască*. Astfel, abordarea tipic americană a pus un accent mai mare pe interacţiunea socială, pe impresia pe care o lasă şi pe impresia pe care şi-o formează cineva despre lume, în timp ce caracterologia europeană evidenţiază mai mult amprenta interioară, nuanţa fatalistă."

Dacă ne gândim la faptul că termenul de mască derivă din latinescul persona, vom înțelege că el semnifică ceva ce ascunde, ocultează, sau înşală. Masca pe care o purtăm are valenţele unei umbre care îl învăluie pe purtător, creându-i iluzia că se află în lumină când, de fapt, este cuprins de tenebre. De aceea, unica posibilitate de a înlătura această umbră este aceea ca individul să îşi smulgă masca, reuşind astfel să se regăsească pe sine însuşi sau, cum afirmă vechii latini, eripitur persona, manet res. Deşi în franceză termenul de mască apare cu forma de masque, în germană maske, iar în engleză mask, din punct de vedere etimologic e posibil ca el să derive din termenul de origine pre-indoeuropeană masca (vrăjitoare). Definiţia dată de Dicţionarul Explicativ al Limbii Române este destul de complexă: „Masca – 1.Bucată de stofă, de mătase, de dantelă, de carton, etc. (înfăţişând o faţă omenească sau figura unui animal) cu care îşi acoperă cineva faţa sau o parte a ei (pentru a nu fi recunoscut), lăsând numai ochii descoperiţi; (...); expresie – a-şi scoate/a-şi lepăda masca; a ridica (a lua, a smulge, a rupe) masca (cuiva) – a se arăta sub adevăratul aspect, a-şi da pe faţă firea sau intenţiile ascunse, sau a se dezvălui minciuna, înşelătoria cuiva, a apărea sau a face să apară în adevărata lumină; a se demasca. Persoană mascată. * Înfăţişare falsă. *Expresie neobişnuită a feţei provocată de o emoţie, de un sentiment puternic", etc. În dicţionarul de sinonime termenul capătă semnificaţia de „expresie, aparenţă". Astfel, „masca" sugerează o altă identitate, autonomă, o „persona", care se suprapune individului şi care se manifestă prin intermediul lui.

În spatele denumirii latineşti *persona*, se află probabil obiceiul prin care masca de teatru întruchipa caracteristicile unui personaj, prin purtarea ei, actorul identificându-se cu personajul interpretat. Altfel spus, masca îl modelează pe cel ce o poartă, transformându-l în ceea ce ea reprezintă. Dacă ne gândim că realitatea nu e altceva decât o imensă scenă, Jung precizează că „orice profesie prezintă o *persona* a sa caracteristică. (...) Riscul este doar acela de a ne confunda cu Persona: profesorul cu manualul său şi tenorul cu vocea sa." Jung consideră că, din punct de vedere psihologic, termenul persona (în accepţiunea de mască) este o proiecţie către exterior, că reprezintă asumarea unei identităţi exterioare, care ulterior va fi interiorizată. Altfel spus, aspectul exterior, impersonal al măştii, se personalizează şi, totodată, îl personalizează şi pe cel care o poartă. Însă acest chip impersonal al măştii ne trimite la psihicul colectiv, la inconştientul colectiv care este, de

asemenea, impersonal. „Persona, scrie Jung, era masca pe care o purta actorul şi care indica rolul interpretat de el. (...) Despre conţinutul Personei trebuie să spunem ceea ce am spus deja despre inconştientul colectiv: că este universal, (...) el fiind doar o mască a psihicului colectiv, o mască care simulează individualitatea, care îi face pe ceilalţi să creadă că cel care o poartă este individul, în timp ce nu este vorba despre altceva decât de un rol interpretat la teatru, în care vorbeşte psihicul colectiv". Prin urmare, masca exprimă imaginea inconştientului colectiv: „Dacă analizăm Persona, scoatem masca şi descoperim că ceea ce părea individual este de fapt colectiv". Așadar, Persona este rolul-mască al actorului, iar dispariția folosirii măștii în teatru îl obligă pe acesta să rămână cu toate rolurile sale.

Creând psihodrama, Moreno ajută individul să renunțe la măștile pe care a fost nevoit să le poarte (de cele mai multe ori fără a fi conștient că o face), prins în roluri fixe, în scheme limitative. Măiestria directorului de psihodramă și puterea vindecătoare a grupului funcționează sinergic, iar protagonistul, la finalul unei sesiuni reușite, își poate privi chipul oglindit, eliberat de rigiditatea măștii. În accepțiunea lui Moreno, termenii Eu și Sine sunt invizibili, pe când rolurile sunt palpabile, concrete, vizibile cu ochiul liber. De aceea, el preferă să abordeze personalitatea în termenii de rol. Sinele este, deci, invizibil și poate fi identificat prin rol, iar rolul nu este altceva decât interfața, masca Sinelui. Altfel spus, rolul este observabil, este legat de o situație concretă și este în legătură cu cineva sau cu ceva. Atomul social al lui Moreno poate fi înțeles ca un sistem deschis de roluri ce constituie manifestarea externă a Sinelui, iar elementul-cheie în abordarea relațiilor interpersonale este chiar conceptul de rol. Termenul de rol l-a ajutat pe Moreno să dezvolte conceptele teoretice de spontaneitate, creativitate, telé, de aici și acum și de status nascendi, pietre de temelie pentru construirea psihodramei.

Primele întâlniri ale lui Moreno cu rolul și cu teoria personalității au avut loc la Viena, în urma experienței sale de joc cu copiii, fiind impresionat de inventivitatea și originalitatea celor mici care puneau în scenă poveștile pe care le cunoșteau. Tot atunci a observat că, pe măsură ce copiii repetă aceeași poveste sau același joc, spontaneitatea și intuiția lor scade. A observat ulterior că și oamenii, pe măsură ce înaintează în vârstă, pierd din spontaneitate și că acest fenomen, alături de energia scăzută, este destul de frecvent întâlnit și la persoanele care suferă de anumite tulburări mentale, la tendința lor de a repeta aceleași patternuri, indiferent de situație. Mai târziu, lucrând cu actorii profesioniști la Teatrul Spontaneității din Viena, Moreno a experimentat forța rolului. Aici, el a observat că, în urma reprezentațiilor de improvizație, una dintre actrițe se confruntă cu un conflict între personalitatea sa și rolurile interpretate, descoperind ulterior că aceasta suferă de nevroză histrionică. Acest lucru l-a determinat pe Moreno să investigheze efectul catharsisului atât asupra actorilor, cât și al auditoriului și să caute un mediu potrivit pentru a le observa personalitatea, în toată complexitatea ei, din perspectiva rolurilor lor și a relațiilor cu ceilalți. Astfel, el modifică structura teatrului convențional: renunță la scenă, înlocuiește scriptul prestabilit cu unul în care este inclusă viața protagonistului, renunță la repetiții. Acesta devine un teatru al adevărului, al autenticității, unde actorul renunță la măștile sociale și își explorează viața, accesând conținuturi personale.

Termenul *protagonist* își are originea în grecescul *protos* care înseamnă *primul* și în *agnoistes,* care înseamnă *a concura, a fi rival*. În Grecia antică, protagonistul era autor, director și actor, în același timp. Mai târziu, aceste roluri au fost separate și alocate mai multor persoane. Protagonistul psihodramatic este analog celui din Grecia antică. El întrunește toate cele trei roluri: autor, director și actor al propriului conținut psihodramatic. Dacă în teatru se pleacă de la realitate și se ajunge la punerea în scenă a unui rol prestabilit, în psihodramă se întâmplă exact opusul: se pleacă de la punerea în scenă şi se ajunge la realitate. Procesul psihodramatic este spontan, creativ și se bazează pe principiul de role-play. Spre deosebire de teatru, scopul psihodramei este să ajute oamenii să își modifice repertoriul disfuncțional al experiențelor prin trăirea unor emoții și a unor experiențe noi, nefamiliare, ce pot apărea în cadrul terapeutic. Astfel, are loc transformarea datorită căreia se creează noi atitudini, noi răspunsuri la situații vechi.

Învățarea de noi răspunsuri și vindecarea se pot produce într-un context, iar acest lucru decurge din abilitatea protagonistului de a juca noi roluri, de a avea noi comportamente în raport cu alte persoane. Comportamentul adaptativ sau dezadaptativ este determinat de experiențele acumulate de-a lungul vieții. Fiecare eveniment este experimentat de părți din creier care doar ulterior sunt traduse și codificate din punct de vedere cognitiv și apoi stocate și folosite, ca un ghid, pentru viitoarele comportamente. Astfel, fixarea în experiențele trecute de succes sau de eșec nu permite persoanei să facă față experiențelor din prezent și nici să observe noile oportunități. De aici rezultă ideea că viața de zi cu zi este mai bogată în roluri decât își poate permite individul să pună în practică, iar anxietatea decurge din stagnare și lipsă de spontaneitate.

Prin repunerea în scenă a conflictelor, protagonistul nu mai este persoana care acceptă pasiv evenimentele. Acum el reușește să controleze activ prezentul, se eliberează de trecut, deschizându-se spre noi idei. Psihodrama oferă indivizilor posibilitatea de a reprocesa elementele lipsă din etapele lor de dezvoltare și le permite să le re-trăiască într-un cadru terapeutic sigur. Pentru a se pune în act acest ca şi cum al dramatizării, Moreno vorbeşte despre teoria "a doua oară", afirmând că, prin retrăirea unei situații într-un mediu conținător, persoana își poate restructura şi chiar gestiona o traumă. Doar trăirea a doua oară în psihodramă o eliberează pe prima, grație creativității protagonistului.



Referințe:

Allport, G.W. și Douglas, W. (1962). My encounters with personality theory: Recorded reminiscence at the Boston University School of Theology. October 12, 1962. Deposited at the Archives of American Psychology. Sollod record. University of Akron, Akron, OH.
Bulgăr, Gh. (1995). Dicţionar de sinonime. Editura Palmyra. Ediţia a VII-a. Bucureşti
Freud, S. (1921). Group Psychology and the Analysis of the Ego. SE
Jung, C.G. (2003). Opere Complete, vol. I, Arhetipurile şi inconştientul colectiv. Editura Trei. Bucureşti
Kipper, D. A. (2004). The Experiential Reintegration Approach to Group Psychotherapy or Why Role Playing?
Kohut, H. (1971). The Analysis of the Self. International Universities Press, New York. 1971.
Konigsberg, I. (1996). Transitional Phenomena, Transitional Space: Creativity and Spectatorship in Film, Psychoanalitic Review
Jung, C. G. (1988). Sul rinascere în Gli Archetipi e l'inconscio collettivo. Opere. vol. 9. Torino
Jung, C. G. (1988). Tipi psicologici, Torino
Jung, C. G. (1993). L'io e l'inconscio în Opere. vol. 7. Torino
Jung, C. G. (1993). La struttura dell'inconscio în Opere. vol. 7. Torino
Jung, C. G. (2003). Opere Complete, vol. I, Arhetipurile şi inconştientul colectiv. Editura Trei. Bucureşti
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.
Samuels, A. (1990). Jung and the Post-Jungians. London. Routledge. 1990.
Zorzi L. (1997), Il teatro e la città – Saggi sulla scena italiana, Giulio Einaudi editore, Torino
https://www.etymonline.com/word/protagonist



TRADUCERI

Marea suferință a puiului

Intervenție terapeutică prin Psihodramă cu ajutorul figurinelor cu animale

Traducere: Monica Poplăcenel

Alfons Aichinger

Alfons Aiccinger este psiholog calificat, teolog calificat, psihoterapeut, supervizor DGSV, director de formare continuă la Institutul Moreno din Stuttgart și la Institutul Scene din Köln.

emai: info@psychodrama-kinder.de
site: www.psychodrama-kinder.de



Rezumat

În acest articol, Alfons Aichinger descrie modul în care lucrează terapeutic într-o situație de bullying, cu ajutorul figurinelor cu animale din lemn Ostheimer, folosind jocul simbolic și părțile interne ale personalității. El demonstrează felul în care această abordare poate face ca sentimentele neconștientizate sau rușinoase să devină tangibile și, astfel, să permită schimbarea.

Constelațiile sistemice din cadrul terapiei sistemice clasice se adresează, în primul rând, adulților și, în anumite cazuri, adolescenților, însă ele nu pot fi folosite cu copiii în consilierea familială sau în psihoterapia copilului. Dacă în abordarea sistemică tratăm copiii ca pe niște adulți mici, într-un mod similar felului în care aceștia erau reprezentați în picturile medievale, ei se vor simți copleșiți în acest cadru dominat de adulți. Prin urmare, nu ar trebui să ne surprindă atunci când acești copii afișează un comportament care, din perspectiva noastră, perturbă și obstrucționează consilierea. Pentru ca ei să participe și să fie văzuți cu nevoile lor specifice, este necesar să comunicăm cu ei în propria lor limbă, în limbajul lor preferat pentru exprimare și procesare, și anume jocul simbolic.

Potrivit lui Moreno, jocul simbolic, ca și cum, este modalitatea ideală de a ajunge la copii. Cu cât copiii au mai puțin acces la limbajul verbal ca mijloc de exprimare, cu atât acțiunile lor sunt mai elocvente la nivel simbolic. Spre deosebire de adulți, copiii reconstituie și procesează situațiile conflictuale, fără a se expune din nou la sentimentele asociate cu situațiile respective, precum neputința, frica și tristețea. În jocul simbolic, copiii își reprezintă realitatea interioară, și-o însușesc și o remodelează. Și fac asta într-un mod care le permite să își pună în scenă momentele dificile, pe care să le parcurgă apoi într-un mod care nu exclude distracția și bucuria.

Cum realizează copiii această concretizare creativă? Ei folosesc două trucuri terapeutice pentru a crea bucurie în cadrul terapiei. Astfel, punerea în scenă cu ajutorul jocului simbolic diferă semnificativ de modul în care adulții tratează conflictele și permite copiilor să exteriorizeze situațiile problematice, să le arate și să le privească de la o distanță sigură.

1. Externalizarea

Transferându-și experiențele dureroase către un alt timp (cum ar fi perioada preistorică), către un alt loc (de exemplu, o galaxie îndepărtată) sau în alte personaje (de exemplu, supereroi sau animale), copiii se distanțează de situațiile dificile și amenințătoare și își pot regla, astfel, emoțiile. Puterea vindecătoare a jocului copiilor se bazează, nu în ultimul rând, pe această capacitate de autoreglare.

2. Schimbarea rolurilor

În plus, schimbarea rolului și inversarea rolurilor pe care copiii o efectuează în mod spontan, din proprie inițiativă, și fără instrucțiuni din partea terapeutului, le permite să treacă de la rolul de victimă pasivă la rolul de creator și agent terapeutic activ, accesând astfel „perspectiva creatorului" (Moreno). Dacă vrem să le dăm copiilor propria lor voce în lucrul terapeutic cu constelațiile, trebuie să exploatăm capacitatea copiilor de a-și reprezenta și procesa experiențele, cu toate simțurile lor, în cadrul jocului simbolic.

În munca mea terapeutică, am decis în favoarea lucrului terapeutic cu constelațiile realizate cu ajutorul figurinelor care reprezintă animale. Spre deosebire de figurinele Playmobil, animalele creează cea mai mare distanță față de realitatea copiilor, deoarece animalele, și nu membrii familiei, sunt parte din constelație. În plus, fiecare animal are o anumită putere și anumite abilități, ceea ce reprezintă, de asemenea, un adevăr șamanic antic.

Pentru a putea oferi copiilor o abordare prietenoasă, adecvată vârstei lor, am dezvoltat un cadru de consiliere cu copiii, care se caracterizează prin două elemente esențiale:

1. Mă bazez pe capacitatea copiilor de a-și reprezenta și procesa experiențele cu toate simțurile lor în **jocul simbolic** și de a lucra cu figurine, cu animale sau cu roluri (Aichinger 2012).
2. Pentru a trata copilul și familia cu respect în toată complexitatea lor, lucrez cu conceptul de **lucru cu părțile interne** (Aichinger 2018). Această abordare are ca punct de plecare cele **patru nevoi de bază** descrise de Grawe în cartea sa, Neuropsihoterapie (2004): auto-eficacitate, atașament și relaționare, stimă de sine și bucurie. Tulburările de comportament nu sunt văzute ca malițioase, rele, distructive sau inadaptate, ci ca strategii de satisfacere sau de protecție a nevoilor de bază, chiar dacă ele vin cu probleme psihologice și cu efecte secundare. Tulburările sunt, prin urmare, cele mai reușite încercări subiective pe care copiii le fac pentru a descoperi soluții, astfel încât să reușească să își satisfacă un minim de nevoi, în ciuda condițiilor de viață nefavorabile. Copiii pot folosi jocul simbolic și lucrul cu părțile pentru a reprezenta pe scena exterioară, pe lângă experiențele dificile, și conflictele interioare, și pentru a-și înțelege mai bine propria condiție și experiență interioară prin intermediul jocului. Exprimarea acestui lucru în cuvinte este adesea copleșitoare chiar și pentru adulți, cu atât mai mult pentru copii.



Studiul unui caz de bullying

La prima ședință de familie, părinții îmi spun că Julius, în vârstă de 8 ani, a devenit brusc foarte retras și continuă să fie așa de câteva săptămâni. Vine acasă de la școală fie deprimat, fie încărcat emoțional, aleargă plângând în camera lui când este criticat și își descarcă furia asupra surorii sale mai mici. Cu cât mai mult încercau să afle ce este în neregulă cu el, cu atât mai supărat devenea Julius. Ei sperau că, poate, copilul va vorbi aici, dacă ar fi singur cu mine. La auzul acestor vorbe, Julius dă însă din cap și își trage gluga și mai jos peste ochi. Mă întorc spre el și îi spun că nu trebuie să vorbească despre asta dacă nu vrea, și îl întreb dacă ar vrea totuși să-mi arate cu ajutorul figurinelor cu animale ce îl deranjează atât de mult. Îl rog să aleagă un animal pentru partea care se întoarce acasă tristă. El este de acord și alege un pui de găină. Când îl întreb ce poate face acest pui, el spune: „Nimic!". Îi răspund că puii pot, de exemplu, să piuie și să își cheme părinții în ajutor sau să se ascundă sub aripile acestora. Julius alege apoi o vulpe pentru partea din el care își dorește ca el să facă față singur la ceea ce îl deranjează și îl enervează și spune că o alege pentru că este foarte inteligentă. Iar pentru el alege un câine, pe care îl descrie ca fiind bun. Când îl rog să arate cum relaționează cele trei animale, Julius poziționează vulpea și câinele departe de pui. Acestea cred că puiul este prost și nu vor să aibă nimic de-a face cu el.

Apoi îl rog să își închipuie cum ar fi dacă lucrurile ar fi complet diferite, iar cele trei animale ar fi cele mai bune prietene. Julius nu-și poate imagina asta. Vulpea și câinele nu ar dori niciodată să fie prieteni cu un astfel de animal atât de slab. Apoi îi cer să aleagă un animal pentru părinți, ceea ce pentru Julius este mai ușor. Astfel, el alege un cal de sărituri pentru mama sa, despre care spune că poate gestiona orice obstacol. Pentru tatăl său alege un elefant, pe care îl caracterizează ca fiind puternic. Când îl întreb ce cred calul și elefantul despre cele trei animale, el răspunde că lor nu le place puiul, că este prea slab. Le place vulpea. Calului îi place câinele, dar elefantul crede că este



prea bun. Apoi îl rog să aleagă un animal pentru cel care îl face să fie atât de trist și furios, iar Julius alege două pisici. Nu vrea însă să îmi spună nimic despre ele.
Pentru că părinții, curioși, încep din nou să îi pună întrebări lui Julius, iar acesta se închide din nou în el din nou, îi creez spațiu și timp ca să aranjeze scena cu eșarfe. El ascunde câinele și vulpea într-o peșteră unde sunt în siguranță și pune puiul într-o pajiște, unde acesta este lipsit de protecție. Apoi îmi arată cum pisicile se furișează, prind puiul într-o ambuscadă și se joacă de-a șoarecele și pisica cu el. Julius pune în scenă acest scenariu cu animalele, fără să spună niciun cuvânt.

Pentru a dubla partea rănită a puiului, aleg o veveriță și oglindesc debutul brusc al terorii. Puiul trebuie să îndure durerea și neputința, pe măsură ce pisicile îl urmăresc și îl lovesc cu labele. Când pisicile dispar din nou, eu intervin cu ajutorul veveriței, care aduce plante medicinale și vrea să le pună pe rănile puiului. Vulpea și câinele ies din nou din peștera lor și mă alungă. Îmi spun că sunt doar mici zgârieturi, că nu este nevoie să fac atâta tam-tam.

Apoi Julius îmi cere să manevrez eu puiul. Le permite vulpii și câinelui să se întoarcă în peșteră, dar ele nu îi permit puiului să intre, pentru că este un „fraier". Apoi, Julius aduce înapoi pisicile, care își fac din nou jocul cu puiul. Spre deosebire de Julius însă, eu, puiul, mă plâng și mă vait de acest atac nedrept și răutăcios. După aceea, vulpea și câinele ies din peșteră și râd de mine, numindu-mă laș,



ratat și alte porecle asemănătoare. Orice bebeluș poate face față acestor „mici zgârieturi" și este jenant ce tam-tam fac eu cu asta. În plus, a fost doar pentru distracție. Dar eu insist și continui să verbalizez cât de oribil și dureros a fost. Vulpea și câinele se enervează, mă înfig cu ciocul în pământ și îmi acoperă gura. Continui să fac zgomote înfundate, pe care vulpea și câinele le găsesc amuzante. Acest lucru se repetă de mai multe ori. Când îl întreb la sfârșitul jocului dacă vrea să vorbească despre locul în care pisicile stau la pândă pentru a prinde puiul, el refuză.

Tatăl este foarte afectat de ceea ce a văzut. Spune că și el vorbește ca vulpea și câinele, vrea și el să-și vadă fiul ca pe un băiat puternic, pentru că în lume trebuie să fii asertiv și nu blând, cum este fiul său. Mama spune că identifică modul în care ea se tratează pe sine. Ca medic specialist într-o clinică, ea nu arată nicio slăbiciune și de multe ori bravează.

Julius vrea să se întoarcă singur pentru a mai lucra. Mai sunt necesare câteva sesiuni de joacă până când, sub protecția vulpii și a câinelui, obține acces la partea sa lipsită de apărare și plină de nevoi prin dublul meu, dezvoltă mai multă empatie pentru partea neputincioasă și rănită a puiului, iar vulpea și câinele îl tratează cu mai multă grijă, și îl protejează. Abia atunci vorbește despre situația de bullying de la școală și, astfel, îmi oferă mie posibilitatea de a colabora cu profesorul și cu părinții pentru a-i asigura protecția necesară. Împreună cu profesorul dezvoltăm strategii pentru a opri imediat hărțuirea de către cei doi băieți și pentru a folosi „spectatorii neimplicați" ca mijloace de protecție.

Externalizând partea respinsă, devalorizată, în puiul de găină și transferându-mi mie acest rol, Julius conștientizează cu ajutorul dublului și al oglinzilor mele, conform modelului de oglindă afectivă al lui Fonagy (2006), în ce stare emoțională se află, frica și neputința pe care le experimentează - și astfel își poate regla treptat emoțiile. Apoi, poate folosi intervenția mea terapeutică prin intermediul veveriței care are grijă de pui, pentru a integra partea respinsă, neajutorată și neputincioasă și a nu se mai lupta cu ea.

Referințe:

Aichinger, A (2012). Einzel - und Familientherapie mit Kindern. Wiesbaden: Springer VS Verlag für Sozialwissenschaften

Aichinger, A. (2018). Aufstellungsarbeit mit Kindern und Jugendlichen. Symbolaufstellung und Teilearbeit, în Ch. Stadler, B. Kress, Praxishandbuch Aufstellungsarbeit (211-232). Wiesbaden: Springer Reference

Aichinger, A. (2021). Interview mit Ruth Enz: Ein Plädoyer für die Zauberkraft des kindlichen Symbolspiels. P&E – Psychologie & Erziehung – Zeitschrift der Schweizerischen Vereinigung für Kinder - und Jugendpsychologie, Jg. 41, Nr. 2, pp 16-20.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, F.I., Target. M. (2006). Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst. Stuttgart: Klett-Cotta

Grawe, K. (2004). Neuropsychotherapie. Göttingen. Hogrefe.

MAURIZIO GASSEAU

DE LA MATRICEA VISĂRII SOCIALE LA CEA PSIHODRAMATICĂ, PE VALURILE INCONȘTIENTULUI COLECTIV

Traducere de Maria Roth

DESPRE AUTOR



MAURIZIO GASSEAU

este profesor asociat de Psihologie Dinamică la Universitatea din Aosta. A fost președinte al Secțiunii de Psihodramă a Asociației Internaționale de Psihoterapie de Grup și Procese de Grup IAGP, analist jungian, membru de onoare al ARPA, membru al Asociației Internaționale de Psihologie Analitică IAAP, psihoterapeut și psihodramatist certificat în Italia și lider al multor grupuri de formare în 46 de ţări ale lumii. Principalele sale interese sunt cercetările privind interpretarea viselor în analiza individuală, psihodramă, psihoterapia de grup, matricea socială a viselor și lucrările pe teme transgenerationale. A dezvoltat metoda și teoria psihodramei jungiane, precum și cea a visării sociale psihodramatice. Dl. Gasseau este co-președinte al comitetului de formare IAGP şi al grupului de lucru FEPTO pentru consolidarea păcii și transformarea conflictelor. Este autor şi editor al numeroase publicații despre psihoterapie și cercetarea dinamicii de grup ca, de exemplu, volumele „The Jungian Psychodrama” în colaborare cu Giulio Gasca și The Dream, „From Analytical Psychology to Jungian psyichdrama”, editat în colaborare cu Riccardo Bernardini. În 2017 i s-a decernat premiul de excelență al Federației Europene al Organizațiilor de Formare în Psihodramă, iar în 2022 a fost premiat de Asociația Internațională de Psihoterapie de Grup și Procese de Grup IAGP.

ABSTRACT

Matricea psihodramatică a visării sociale (în limba engleză, „Psyhodramatic Social Dreaming Matrix”) s-a născut în leagănul culturii jungiene, la Eranos. Este o prelucrare a clasicei matrici a visării sociale (în engleză, „Social Dreaming Matrix”), elaborată de Gordon Lawrence. Pornind de la natura socială a visării, articolul prezintă proveniența istorică, principalele caracteristici şi ariile de aplicare ale matricii visării sociale (MVS). Teoriile psihologiei analitice ale lui Jung oferă instrumente importante de analiză și de înțelegere a procesului oniric.

Sunt expuse motivele care au dus la nașterea matricei psihodramatice a visării sociale (MPVS), cadrul de funcţionare și unele caracteristici ale modelului. Sunt prezentate câteva vigniete, provenind din activităţi de grup aparţinând unor culturi diferite. Ele relatează despre vise care își au sursa în inconștientul colectiv și conțin informații care prevestesc tendinţe de evoluţie socială sau prelucrează temeri prezente în inconștientul colectiv al unei organizații sau al unui sistem.

Istoricul matricii visării sociale

Matricea visării sociale (MVS) a fost elaborată de Gordon Lawrence în 1982 la Institutul Tavistock pentru relaţii umane din Londra[1]. Așa cum afirmă R. Bernardini (2014), Lawrence era familiarizat cu diferite perspective privind visele, nu doar cu cele ale psihanalizei clasice. De exemplu, a rămas foarte impresionat de exerciţiile prin care Carl Gustav Jung previzionase evenimente politice care aveau să zguduie Europa în scurt timp. De asemenea, din lectura lucrărilor unor antropologi precum cele ale lui Laurens van der Post şi Pottiez (1986) era conștient de semnificația pe care visele au avut-o timp de mii de ani în viața socială și culturală a umanității. Punctul de cotitură, însă, a venit în momentul în care Lawrence a aflat de o carte scrisă de Charlotte Beradt, „Al Treilea Reich al Viselor" (1968), în care aceasta a prezentat cincizeci din trei sute de vise colectate de la conaţionali germani, între 1933 și 1939, în timpul dictaturii lui Hitler. Aceste vise păreau să pregătească viitorul parcurs tragic german și cel de-Al Doilea Război Mondial. Extrase din inconștientul colectiv, scenariile anticipative ale viselor reprezintă una dintre marile resurse ale MVS și ale MPVS. Ancona a afirmat că „într-un grup putem găzdui gânduri care nu pot fi formulate dacă suntem singuri sau în relația dual analitică", iar într-un grup mare de visare socială apar matrici formate din naraţiuni ale viselor care, conectându-se la inconștientul colectiv, pot conține informații anticipative despre evenimente sociale viitoare (Ancona, 1998). Jung (1961a; 1961b) realizase că visele „pregătesc, anunță sau avertizează în privinţa anumitor situații, adesea cu mult înainte ca acestea să se traducă în realitate".

Prima întâlnire dedicată MPVS a durat opt săptămâni și a fost activată în 1982 de Gordon Lawrence, având-o alături pe Patricia Daniel (Lawrence, & Daniel, 1982). Ipoteza inițială a acestui prim cuplu de cercetători se baza pe presupunerea că este posibil să visezi în grup. Liderii grupului aveau rolul de a impulsiona evocarea viselor și de a facilita împărtășirea acestora în grup. Încă de la primele încercări de visare socială, conceptul de matrice a fost preferat celui de grup. Etimologic, noţiunea de „matrice" derivă din latinul „matrix", care înseamnă „uter", dar şi „origine". Visele erau împărtășite în cadrul matricii și, astfel, putea apărea visul comun al matricii, sau matricea inconștientului organizației, sau cea a societății, sau a culturii în care este inserată visarea socială. Termenul de matrice înlocuiește astfel conceptele de „grup", „ședință" și „sesiune". Matricea viselor va dezvălui urgențele grupului, când ele încă nu se manifestă conștient.

MVS este o oportunitate pentru a explora natura socială a visării, fiind o metodă folosită în multe și în diferite modalităţi, de către specialiști precum: Gordon Lawrence (Lawrence, 1998; Lawrence, & Armstrong, 1998), în organizații, pentru a cunoaște inconștientul instituțional; Peter Tatham și Helen Morgan (1997, 1998, 2003) ca metodă capabilă să evidențieze „constelația" imaginilor arhetipale ale inconștientului colectiv; Ron Balamuth (2003), ca metodă de lucru cu copiii preșcolari, numită „childmatrix"; Lawrence, Maltz și Walker (1988) într-o rețea experimentală online de visare socială; Suzanne Leigh Ross (2003), ca „matrice fractală" în care se intersectează știința, jocul și spiritualitatea; T. Michael (2003), într-o biserică protestantă ca experiență de „transcendență infinită"; M. Avena (2005), cu copii și femei victime ale tsunamiului din sudul Indiei, M. Gasseau (2007-2015) în servicii de sănătate și cu studenți, pentru a le cunoaște temerile, anxietățile și nevoile (Michelini & Gasseau, 2003/2009; Gasseau & Perrotta, L, 2017); Leandra Perrotta (la Bologna, în perioada 2011-2012), ca visare socială transgenerațională pentru a explora loialităţile invizibile, sindroamele aniversare și transmiterea traumei peste generaţii (Perrotta, 2022).

Cadrul și modul de desfășurare al matricii visării sociale

Participanții la matricea visării sociale sunt invitați să se așeze în spirală sau într-o configurație numită de Lawrence „fulg de zăpadă", în care membrii grupului sunt așezați în spatele sau lateral unii față de alţii, evitând reproducerea unei dimensiuni circulare, deoarece inconștientul nu este circular. Bernardini (2011) subliniază că scopul aranjamentului locurilor, conform modelului fulg de zăpadă, este facilitarea unui proces cât mai liber, spontan și necondiționat de împărtășire a viselor. Absența unui aranjament spaţial solidificat ar trebui să ajute la crearea unei atitudini psihologice mai deschise şi mai puțin controlate. Visarea socială are loc în matrice, iar munca în cadrul matricii se concentrează mai mult pe vise, decât pe visători.

În desfășurarea MVS, conducătorul nu este interesat de relațiile specifice dintre membrii grupului, de transferul și contratransferul colateral dintre participanți sau de experiențele individuale ale acestora unii cu alții sau față de grup, ci de tendințele generale, nerostite din grup. Facilitatorul sau colecționarul de vise nu se preocupă de psihopatologia individuală și nici nu interpretează dinamica relațiilor de grup, acestea fiind neglijate chiar de Lawrence. Dacă acestea apar, conducătorul amintește sarcina participanților de a crește prin matricea viselor, căutând interpretarea gândurilor, a imaginilor, a vocilor şi a percepțiilor senzoriale povestite de vise. Numărul participanților la matrice este variabil, putând varia între șase şi două sute de persoane; totuși, se sugerează un număr ideal între douăzeci și patruzeci de participanți. Matricea durează, în mod normal, o oră și jumătate, dar, la unele congrese, poate dura o oră sau 75 de minute. Matricele sunt, de obicei, parte a unor cicluri care pot avea loc într-o perioadă de timp mai lungă sau mai scurtă, dar sunt din ce în ce mai frecvente cazurile de matrice unice de visare, activate cu ocazia unor seminarii și conferințe.

[1]Tavistock Institute for Human Relations https://tavinstitute.org/ Institutul studiază comportamentul uman în cadrul grupurilor şi instituţiilor care să permită modificări ale comportamentului uman.

Gordon Lawrence începea, de obicei, MVS cu aceste cuvinte: „Sarcina principală este să căutăm – cât mai liber – asocieri la propriile vise și la cele ale altora, povestite în cadrul discuţiilor din matrice, pentru a dezvolta legături și a găsi conexiuni. Cine povesteşte primul vis?". Astfel, oamenii adunați în matricea visării sociale începeau să relateze vise și asocieri cu amintiri personale sau colective, despre evenimente sociale, cărți citite, filme văzute, evenimente dureroase, povești personale sau legende. Adesea, constatăm un flux de vise, asocieri și alte vise, iar conducătorul amplifică acest flux, încurajând împărtășirea de noi vise și comentând conexiunile, dând amploare discursului imaginativ al inconștientului colectiv în desfășurarea matricei.

În metoda mea de lucru, prefer să reamintesc participanților că sarcinile atribuite lor de către cel care a convocat matricea visării sociale sunt:

1. Să povestească și să împărtășească visele în mod liber.
2. Să relateze despre asocieri libere la visele auzite și astfel să exploreze posibilele lor semnificații și să le exprime; să evite să asocieze la asocieri, pentru că aşa cum spunea Jung (1934), în acest fel procesul s-ar îndepărta de vis și de semnificația sa, conducând la lanțuri de asocieri libere și la un complex asociativ.
3. Participanților li se cere să nu analizeze, să nu exploreze sau să interpreteze sensurile viselor, facilitatorului matricei revenindu-i rolul să conecteze firul roșu al viselor şi să evidențieze transformările de conținut în procesualitatea matricei. El va da amploare conținutului, folosind visele ca repere ale muncii, iar asocierile ca „sângele" în corpul matricei visării sociale, în care rădăcinile ctonice[2] susţin procesul aflat în evoluţie.

Asocierile libere dau sens conținutului visului. Ele sunt exprimate și selectate pe baza atmosferei emoționale din matrice, care stimulează şi direcționează către anumite asocieri libere (Gaburri, 1992). Dacă unii participanți interpretează visele sau deghizează interpretările ca asocieri de conținut, este util să se intervină limitând aceste intervenții și reamintind din când în când sarcinile la care ne-am angajat participând la MVS. În astfel de situaţii semnalez că „aceasta este o interpretare deghizată ca asociere", sau că „asocierile la asocieri nu sunt permise".

În MVS, procedeul amplificării este similar cu „prepararea unui sufleu" între primul și ultimul vis povestit, această metaforă venind dintr-o reflecție a lui Lawrence privind o matrice care a pornit de la un vis propriu, din 1999. Sarcina conducătorului MVS este să ajute grupul să scoată la iveală visele intervenind cu întrebări precum „Există alte vise asociate?" sau „Cine nu a spus încă visul pe care îl are în minte?".

Dacă există o inflație de vise, este util să se invite la asocierea unor amintiri reale, care ancorează grupul în lumea emoțiilor și a experiențelor cotidiene, ghidând semnificația și sensul viselor povestite. Sarcina liderului este să descifreze inconștientul colectiv al grupului și inconștientul social, construind un fel de fir comun care unește visele, prin care să lege evenimentele politice și sociale din organizație şi din cultura de care aparţine matricea de modul în care se exprimă acel grup. În matrice, visele vorbesc adesea despre conflicte şi despre forțele arhetipale ale evenimentelor prezente încă în stadiu de embrion în societate.

Adesea, după câteva secvențe de MVS, mai ales cu studenți care nu au trecut prin analiză, confruntarea cu imaginile prezentate de inconștient are un impact emoțional puternic. Participanții cărora li s-a cerut să se abțină de la analiză și să împărtășească doar vise și asocieri par anxioși și confuzi, cu vise de genul „Mergeam pe un podea transparentă care s-a spart și apoi am căzut în abis" sau „M-am trezit atârnând în aer, era o întunecime fără sfârșit dedesubt și mi-era teamă să nu cad" sau, ca la Dante, „M-am trezit rătăcit într-o pădure întunecată, mi-am pierdut drumul și a căzut noaptea". În faţa inconștientului, în lipsa farului raţionalizării, participanții se simt orbecăind în întuneric, lipsiți de pământul solid de sub picioare. În astfel de cazuri, le poate fi util dacă liderul îi invită să găsească vise în care apar personaje care îi ghidează din interior sau maeștri care indică drumul de urmat, precum Virgiliu și Beatrice pentru Dante Alighieri. Un alt fenomen care apare adesea în MVS are loc atunci când, pentru o perioadă lungă, grupul nu mai povestește vise, apărând doar lungi tăceri și asocieri libere, presărate cu câteva comentarii. Este un simptom că grupul este într-o stare de șoc emoțional, cauzată de un conținut apărut în visele povestite recent. În acest caz, este util să se evidențieze natura acestor conținuturi și starea de șoc produsă în grup.

Principala ipoteză a modelului MVS este că visele au o semnificație socială, conținând informații despre cultura, realitatea socială, organizația în care este inserată matricea visării sociale. În triburi și în societăți primitive din vechime, vise măreţe erau visate de șamani și lideri, având valoare pentru întregul trib. Apoi, în Europa occidentală din secolul al XII-lea, dar și în culturile oceanice, ca la Senoii din Malaezia, fiecare membru al tribului putea avea un vis măreţ, care era povestit mai întâi în familie și apoi în adunarea bătrânilor. Pe baza acestor vise, în diferite triburi se decidea unde să se pescuiască, să se vâneze sau să se cultive. Visul mărește și extinde spațiul posibilului, deschide cunoașterea și câmpul de informații infinit și atemporal, ca expresie și reprezentare a inconștientului care, prin definiție, nu are limite de spațiu și timp.

[2] Noţiunea de ctonic are ca rădăcini etimologice cuvântul grecesc „chtonic" însemnând „subteran".

Alistair Bain, care a realizat împreună cu Lawrence prima MVS în Australia, la Melbourne, susținea că MVS nu avea un cadru teoretic de referință (Bain, 2007). În prezenta lucrare, similar cu alte cercetări ale psihologiei analitice (Hopper, 2003; Hopper & Weinberg, 2011; Bernardini, 2011) recurg la intuițiile lui Jung despre existența inconștientului colectiv, la prelucrarea teoretică şi activarea în grupuri a arhetipurilor inconștientului colectiv (Jung, 1934) ca să identific acele instrumente și coduri de lectură necesare pentru a citi secvențele de imagini prezente în matricile visării sociale și pentru a obține noi perspective oferite de inconștientul social și colectiv (Gasseau, & Gasca; 1991; Gasseau, & Scategni, 2007; Gasseau, & Perrotta, 2017). Chiar Lawrence scria în 2003: „Dintre cele trei viziuni [Freud, Jung, Fromm, nota autorului] empatizez mai mult cu cea a lui Jung" (Lawrence, 2003). El susținea că „atunci când este realizată într-o organizație, matricea visării sociale ajunge să conțină aspectele respinse de sistemul social." (Lawrence, 2003).

Voi exemplifica cu o activitate de consultanţă organizațională, într-un spital dintr-un oraș important sicilian, unde am desfăşurat un seminar de formare pentru a facilita comunicarea și a înţelege dinamica relaţiilor dintre psihologii serviciului de psihologie și medicii și șefii de secție ai diferitelor unități spitalicești. În acel spital, directorul medical încercase de două ori să se stabilească, dar a renunțat din cauza riscului ridicat de a deveni victima unui atac mafiot. Printre diversele activități de formare, am propus câte două de MVS-uri de câte o oră și jumătate la fiecare două luni, timp de doi ani. În a treia sesiune, un medic a povestit un vis: „În spital este o coadă lungă de șefi de secție care așteaptă să dea și să fie primiți de un portar. O voce susține că portarul – rostindu-i numele – este adevăratul șef al spitalului și toți trebuie să-i aducă lui cererile medicilor și nevoile secțiilor." Jung susținea că Vocea este o expresie a totalității și a arhetipului Sinelui, care adesea poartă conținuturi profunde (Jung, 1921). Atunci am spus grupului că acum știu cui trebuie să se adreseze cu cererile lor, nu directorului medical, ci portarului. Au urmat două minute de tăcere lungă și profundă, după care, un psiholog care se formase cu mine și avea mai multă încredere a spus: „Cred că pot înțelege tăcerea colegilor mei... este pentru că acum ne este frică. Visul a dezvăluit un adevăr profund, pe care nu l-am spus niciodată într-o ședință publică. Îmi amintește de povestea în care copilului căruia i se spusese că regele poartă o mantie invizibilă strigă: Regele este gol!" Această revelație a adevărului este unul dintre scopurile organizării unor sesiuni de MVS în organizații, care facilitează posibilitatea de a deveni conștienți de dinamica inconștientului organizației (Lawrence, 1979; Lawrence 1998). O altă funcţie e cea creativă, prin care visele contribuie la găsirea de soluții la problemele instituţiilor (Lawrence, 1989; Lawrence & Armstrong, 1998; Gasseau, & Scategni, 2007; Gasseau, M., & Scategni, W. (2007).

Naşterea matricei psihodramatice a visării sociale

Matricea psihodramatică a visării sociale (MPVS) s-a născut în leagănul psihologiei analitice de la Eranos[3], unde, între 2004 și 2007, împreună cu Riccardo Bernardini, am organizat trei ateliere experiențiale pe tema Matricei Psihodramatice a Visării Sociale și două conferințe internaționale de psihodramă, în cadrul cărora a avut loc o sesiune dedicată acestei matrice.

Ulterior, MPVS a fost prezentată la a doua Conferință de Sociodramă intitulată „Umbrele Societății", organizată de colegii scandinavi într-o concepţie itinerantă. Conferința a început pe un ferry între Suedia și Finlanda, a continuat la Helsinki și drumul de întoarcere dintre Helsinki și Stockholm s-a încheiat tot pe un ferry. Grupul de aproximativ 110 persoane a plecat în călătoria de întoarcere din portul Helsinki pe un vas încăpător, pe o mare complet înghețată la suprafață și bătută de vânturi reci puternice. Mai mult de jumătate dintre membrii grupului, de naționalitate finlandeză, părăsiseră conferința, care avusese aproximativ 250 de participanți, pentru a rămâne în Finlanda, unde locuiau. În cadrul MPVS, participanții au împărtășit o serie de vise care indicau clar că grupul era deconectat; au apărut multe indicii de frustrare şi anxietate legate de separarea survenită şi de pericolele călătoriei întreprinse, evidențiind imperfecţiunile matricii dinamicii de grup. Toate acestea au fost reflectate în succesiunea viselor destăinuite, încheindu-se cu două vise cu referiri la catastrofe. În naraţiunea finală privind procesul de grup, am reluat firul de la primul până la ultimul vis, semnalând că grupul era deconectat și le-am redat anxietățile prăpăstioase care traversaseră dinamica grupului. Era martie 2009 – și probabil că visele prevestiseră și catastrofa economică care avea să se dezvolte în Europa în acei ani. La finalul discursului meu de închidere în care le mulțumeam colegilor pentru visele povestite și experiențele împărtășite, Monica Zuretti, o psihodramatistă argentiniană și studentă a lui Moreno, a intervenit puternic în grup: „Nu ne puteți lăsa așa, spunând că suntem un grup deconectat. Este adevărat, dar voi, care sunteți buni în reprezentarea viselor, trebuie să reprezentați unele dintre ele ca psihodramă și să nu lăsați grupul în această stare." Am privit în jur surprins, am încheiat grupul la timp. Era ultimul atelier al conferinței și trebuia să mai stăm câteva ore pe barcă. Mai multe persoane s-au alăturat solicitării, cerându-mi să reprezint unele vise, iar organizatorii m-au încurajat şi ei. Așa că am decis să reprezint primul și ultimul vis, precum și două vise semnificative povestite în mijlocul procesului clasic MVS. Le-am lucrat fără să mă concentrez pe dinamica intra-psihică a protagonistului, ci folosindu-le ca urgențe de grup și ca monade (entităţi) care exemplifică dimensiunile sociale. Am folosit mult tehnica solilocviului protagonistului pentru a aprofunda sentimentele visătorilor și ale personajelor din interiorul viselor lor, precum și tehnica mesajelor transmise de diferitele personaje ale visului pentru protagonist, pentru a construi punți și a dizolva starea de deconectare și dificultățile de comunicare ale grupului.

Deși MVS nu este un grup terapeutic, adesea, la final, există senzația că lipsește ceva, se simte nevoia unui proces suplimentar (Lawrence, & Biran, 2002). Analiștii de grup, atât cel de la Londra cu Gordon Lawrence, cât și la Roma, au început să

[3] Fundaţia Eranos, din Ascona, Elveţia, care organiza, la Casa Eranos, conferinţe cu intelectuali de frunte, începând din anul 1933. Fundaţia a fost iniţiată de Olga Fröbe-Kapteyn, dar Jung şi alţi psihanalişti au avut o contribuţie majoră la funcţionarea şi continuitatea ei. Eranos vine de la cuvântul grecesc banchet. https://www.eranosfoundation.org/page.php?page=4&pagename=history

adauge un focus-grup de 30 de minute la finalul MVS, pentru a facilita ancorarea conținutului exprimat în cadrul sesiunii matricei.

Cadrul și metoda de operare a matricei psihodramatice a visării sociale

Psihodramatiștii sunt însetați de acțiune; pentru ei, un grup în care stăm și nu dramatizăm este ca un grup fără hrană, așa că am început să dezvolt o a doua parte care să se adauge formei clasice a Matricei Visării Sociale (MVS). Această fază, care poate dura între 30 și 90 de minute, constă în prezentarea a câtorva vise în grup, iar împărtășirea specifică psihodramei are loc doar după dramatizarea unora dintre vise, reprezentate psihodramatic intuitiv și rapid, fără a pierde magia și mitopoeza lumii viselor. După desfășurarea matricei clasice a visurilor, care durează 90 de minute, sau a unei forme reduse de 75 sau 60 de minute, grupul este rugat să părăsească aranjamentul în „fulg de nea" și este invitat să se așeze în cerc pentru a participa la reprezentarea unor vise. Această a doua fază durează între 30 și 90 de minute, în funcție de timpul oferit de organizatori în cadrul conferințelor și sesiunilor de formare. Pentru un grup mare de aproximativ două sute de participanți, ideal este un MVS clasic de 90 de minute, urmat, după o scurtă pauză, de o fază psihodramatică tot de 90 de minute. Pentru grupuri medii, de circa 20 de participanți, ideal este un MVS clasic de 75 de minute, urmat de o fază de 45 de minute pentru reprezentarea viselor.

Visele sunt dramatizate cu ajutorul tehnicilor precum inversarea rolurilor, dublul și solilocviul. O tehnică foarte utilă este să se ceară protagonistului visător să trimită mesaje către sine însuşi şi viceversa, către diversele personaje din vis, pentru a crea punți de comunicare între diferitele roluri interioare din teatrul minții. Adesea folosim o tehnică care invită visătorul să dezvolte o imaginație activă pentru a completa visul, dacă acesta este un coșmar, adică un vis neterminat, în care visătorul se trezește din cauza anxietății produse, sau dacă drama visului nu se dizolvă sau nu se găseşte o soluție. Totuși, în MPVS, visele nu sunt dramatizate pentru a trata clinic participantul individual, ci pentru a aduce, în mod imaginativ, în prezent, inconștientul grupului, astfel încât grupul să devină conștient, prin matricea viselor reprezentate, de aspecte ale inconștientului colectiv al organizației, cu fantomele, temerile și dorințele sale (Hahn, 2009). Uneori poate fi util ca, după faza de reprezentare a viselor, un observator să repovestească tematica din vise, accentuând naraţiunile viselor jucate.
Alegerea viselor de către lider pentru interpretarea dramatică trebuie să fie făcută cu gentileţe: de obicei, este foarte util să se reprezinte primul vis, care începe să configureze matricea viselor, apoi să se reprezinte unele vise semnificative și foarte evocatoare, care sunt ca niște repere în procesul grupului, încheind cu ultimul sau ultimele vise, pentru a reprezenta în imagini gândirea secvențială din discursul grupului. Este important să se reprezinte primul vis, deoarece, folosind metafora simplificatoare a jocului de biliard american, lovitura primei bile afectează celelalte bile, care, rostogolindu-se, se aranjează într-o configurație anume. Gestaltul bilelor de pe masa de biliard creat după prima lovitură a primului jucător are o importanță similară cu cea a configurării imaginilor, a vocilor și a sentimentelor prezentate în matrice prin primul vis.

„Bilele" ajunse în matrici, reprezentând visele povestite, se ciocnesc mai mult sau mai puțin, în funcție de condițiile inițiale în care au început naraţiunile, indicând sensibilitatea matricei la condițiile inițiale emoționale, relaționale, dinamice și sociale.

Povești despre grupuri, vise și inconștientul colectiv

În ultimul deceniu, am fost invitat să conduc o sesiune MVS (Matricea Visării Sociale) la FEPTO, Federația Europeană a Organizațiilor de Formare în Psihodramă – care reunește peste 75 de organizații din 26 de țări europene și zona mediteraneeană – la finalul întâlnirii anuale a formatorilor, pentru a elabora procesul dinamic al organizației, prin împărtășirea de vise și asocieri legate de vise, în matricea formatorilor, după cinci zile de lucru împreună. Ulterior, după ce am inventat Matricea Psihodramatică a Visării Sociale, am condus sesiuni plenare ale acesteia în cadrul FEPTO, cu 40-80 de participanți, în Cluj Napoca (România), Alaciati (Turcia), Glasgow (Scoția), Helsinki (Finlanda) și, împreună cu Leandra Perrotta, în Gent (Belgia), Kovacica (Serbia), Ierusalim (Israel) și Oslo (Norvegia). De asemenea, am condus MVS și în alte contexte, conferințe și formări, la Bonn, Granada, Frankfurt, Buenos Aires, Santiago de Chile, Cairo și Amman. Urmează să prezint aici câteva vignete clinice desprinse din experiențele muncii cu MVS și MPVS, în care apar vise ce conțin informații despre contextul social, vise sincron şi vise care vorbesc despre organizația în care au fost exprimate.

Lawrence a condus o sesiune MVS în Ierusalim, în august 2000, pe parcursul a patru întâlniri de câte o oră și jumătate, de la ora 8 dimineața. În multe dintre visele povestite de colegii israelieni apărea zidul dintre teritoriul israelian și teritoriile palestiniene, care, la acea vreme, încă nu fusese construit, iar în acele vise, aproape de zid, apăreau soldați îmbrăcați ca naziști. La acea vreme nu avusese loc încă vizita lui Sharon pe Muntele Templului, care s-a petrecut pe 28 septembrie 2000 și a declanșat a doua intifadă. Mulți susțin că construirea zidului și atitudinea israelienilor față de palestinieni, care a condus la violență și tortură împotriva acestui popor, sunt rezultatul traumei suferite de evrei în timpul Holocaustului. În timpul celui de-Al Doilea Război Mondial, evreii au suferit ghetoizare, cu ridicarea unor ziduri limitative și opresive, iar acum efectele traumei sunt reactualizate prin acțiuni îndreptate împotriva palestinienilor, pe care îi percep ca fiind o amenințare.



Robi Friedman, actualul președinte al Societăţii internaţionale de analiză de grup (Group Analytic Society International, GASI[4]), a declarat la un **congres COIRAG de la Milano** că, în perioada în care psihoterapeuții israelieni și palestinieni s-au întâlnit pentru a activa un dialog pe tema păcii, a visat „un unchi israelian de cultură ebraică, îmbrăcat în uniformă nazistă” și că acest vis l-a determinat să reflecteze asupra atitudinilor cotidiene israeliene împotriva palestinienilor.

Întors în **Italia, în septembrie 2000**, am convocat 8 sesiuni MVS, fiecare de câte o oră și jumătate, la care au participat aproximativ 70 de studenți ai Facultății de Psihologie din cadrul Universității din **Torino**. La a treia întâlnire, un student din Aosta a povestit primul vis din matrice: „Mă pregăteam să vin la Torino, când a venit un val mare care a distrus calea ferată, a inundat podurile autostrăzii și (localitatea) Aosta, și nu am putut veni la Torino să particip la MVS.” Visele, ulterior asociate în matrice, au vorbit despre inundații, râuri umflate, dezastre naturale, părând imposibil să conectăm aceste conținuturi onirice cu aspecte prezente în dinamica grupului. În afara sălii era o zi însorită, cu cer senin, frumos. La două zile după aceea, au început inundațiile în Valle d’Aosta. Studentul care povestise primul vis mi-a trimis un mesaj telefonic: „Așa cum s-a întâmplat în visul meu, a venit valul mare, suntem persoane strămutate și refugiați într-un oraș de corturi, autostrada și calea ferată sunt rupte, nu pot veni la Torino să particip la MVS. Transmit salutări colegilor.”

Atât în secvenţele de MVS-ul de la Ierusalim, cât și în cel de la Torino, am fost martorii prezenței funcției perspectivice și anticipative a unor vise, prin care grupul poate deveni conștient de posibila evoluţie a fenomenelor aflate în curs de desfășurare. Funcția perspectivică a viselor este descrisă de Jung (1934) ca „o anticipare din inconştient a acțiunilor conștiente viitoare, similară cu un exercițiu preliminar sau cu o schiţă pregătitoare dintr-un proiect întocmit în avans. Conținutul simbolic al viselor poate fi schița unei soluții conflictuale [...]. Valoarea profetică nu e mai mare decât cea a unui prognostic medical sau a unei prognoze meteo”. Tot el afirma că „la fel ca gândurile noastre conștiente, inconștientul și visele care izvorăsc din el se orientează spre viitor și explorează posibilitățile acestuia [...]. Visele pot părea profetice sau prognostice, iar cel care le interpretează va face bine să țină cont de acest lucru, mai ales când dintr-un vis plin de semnificație reiese un context insuficient pentru a-l explica. Adesea acest vis apare brusc și cauza care l-a generat pare total obscură.”

Fenomenele sincrone sunt foarte frecvente, așa cum reiese din următorul fragment de matrice MVS desfășurată la **Glasgow în cadrul celei de-a șaisprezecea Întâlniri Anuale FEPTO**. Primul vis raportat în acea matrice a fost următorul: „Conduceam pe un drum cu trafic intens și am fost lovit violent de un TIR, pierzând controlul mașinii. M-am trezit brusc, cu teamă.” A urmat o asociere legată de acest vis: „Conduceam mașina când, din dreapta, a apărut brusc o mașină roșie și am fost aruncat de pe scaun, văzând cum mașina mea este zdrobită de impact.” Apoi au fost asociate alte două vise, de către alţi doi participanți diferiți, cu amintiri despre accidente rutiere în care au fost victime.

Ulterior, a fost relatat un alt vis, în care era vorba despre un accident de mașină; în acel moment, un telefon mobil, pornit din greșeală, a sunat, iar un coleg din Belgrad a răspuns și a părăsit camera, revenind mai târziu în matrice, vizibil tulburat. Revenind, a explicat că sunase fiica ei, care i-a comunicat la telefon, speriată, că fusese implicată în urmă cu câteva minute într-un accident teribil: mașina ei fusese lovită de un camion și a fost distrusă.

Am condus adesea cicluri de MVS cu studenți. În matricea realizată **la două zile după moartea Papei Ioan Paul al II-le**a, studenți care în mod tradițional nu povesteau vise spirituale au împărtășit vise în care apăreau Sfântul Francisc, Padre Pio, Îngerii și Sfinții, vise în care se rugau colectiv. Părea că s-a activat un Arhetip Spiritual în grup; apoi un student a povestit un vis: „Conclava s-a încheiat, a fost ales noul Papă și vorbește germană.” Trei zile mai târziu a fost ales un papă german, Papa Ratzinger.

MVS și MPVS sunt folosite în cadrul FEPTO pentru a procesa inconștientul instituțional, așa cum se poate vedea din această matrice desfășurată la **Alaciati, în Turcia, în ultima zi a unei săptămâni de lucru în cadrul celei de-a XV-a Întâlniri Anuale FEPTO**. La matrice participau aproximativ 70 de formatori de școli de psihodramă, iar MVS a început cu acest vis: „Eram în casă, mă uitam pe fereastră spre exterior, auzeam zgomote venind din interior, m-am întors și am văzut în camera mea mulți șoareci târându-se în întuneric.” Apoi un coleg a asociat și a spus: „Și eu am visat șoareci în casă în noaptea asta.” Au fost apoi povestite alte două vise în care era descrisă prezența tulburătoare a șoarecilor. Ulterior, Marcia Karp, studentă a lui Moreno, a afirmat: „... şi Moreno mi-a spus odată că a visat șoareci.” Am intervenit, semnalând grupului că șoarecii sunt adesea animale ale Diavolului, care se mișcă în întuneric și rod rădăcinile arborelui vieții și că în casa noastră, adică în organizația FEPTO, se pare că ar fi mulți șoareci care s-ar mișca în „umbră” și ar acționa fără să fie văzuți, într-un mod necontrolat. Un coleg cu mare experiență în organizație a spus: „În aceste zile am fost toți politicoși și formali în întâlnirile noastre, invitându-ne chiar și la dans seara, dar în această organizație și între noi au fost multe războaie și există atât de multe conflicte despre care nu vorbim și pe care nu vrem să le vedem, iar acestea afectează dezvoltarea formării pe piața europeană a psihoterapiei.” Mai târziu, alții au legat prezența „șoarecilor” în organizație de amintiri despre evenimente turbulente și ascunse care au avut loc între colegi în organizație, fiind de acord că, așa cum era la începutul primului vis, e mai bine să privești pe fereastră decât să te uiți la ce se mișcă în propria casă, adică în organizație.

[4]GASI este o societate internaţională care oferă posibilitatea de colaborare internaţională a experţilor teoreticieni şi practicieni care promovează sănătatea mintală cu metodele analizei de grup. https://groupanalyticsociety.co.uk/

În ianuarie 2014, în timpul primei Conferințe Internaționale a Asociației Egiptene pentru Terapie și Procese de Grup, am fost invitat, împreună cu Jorg Burmeister, să conducem la **Cairo**, în fiecare dimineață la ora 8, sesiuni MVS (Matricea Visării Sociale). Grupul a reunit aproximativ 80 de egipteni și 30 de colegi din alte țări. În acele zile se votase o nouă constituție, care a abrogat pe cea redactată de Frăția Musulmană și a formulat una foarte diferită, bazată pe principii laice. Grupul era format din susținători ai Frăției Musulmane, unii cu rude închise și torturate, dar şi din aproximativ jumătate dintre participanţi susținători ai armatei și ai libertății de manifestare religioasă. În matrice a apărut un vis în care „soldații și civilii nu mai puteau cânta împreună imnul național." Un psihiatru egiptean a adăugat că națiunea era divizată și că nu mai puteau cânta imnul național împreună, după mulți ani în care acest lucru fusese posibil în era Mubarak. Într-un alt vis a apărut Morsi (președintele închis), care conducea rugăciunea musulmană din moschee de pe scaunul său, în jurul lui zburau porumbei, apoi a intrat în moschee o maimuță amenințătoare, porumbeii au început să ciupească credincioșii care se rugau în genunchi, iar Morsi nu mai era pe scaunul său, dispăruse, iar fără el, conducătorul rugăciunii, nu mai puteau să continue să se închine. A urmat o lungă tăcere în grup, apoi am spus cu voce tare: „Știu că Morsi nu mai este în scaunul său de președinte, fiind în închisoare". Un coleg egiptean a povestit apoi un vis în care „în timpul nopții a avut loc un mare cutremur în Cairo, iar cutremurul a afectat întregul Egipt"; au fost asocieri cu amintiri despre un cutremur și am semnalat grupului „că ziua în care s-a votat o nouă constituție radical diferită de cea precedentă a fost ca o zi cu un cutremur major în Cairo și în întreg Egiptul." Se ştia că de atunci, în Egipt au avut loc numeroase bombe, atacuri, arestări și decese. Într-un vis ulterior, „generalul Sissi a apărut înaintea populației cu o față convingătoare și blândă, apoi și-a scos sabia și a urmărit cu o față teribilă revoluționarii." Aceste intervenții ale liderului au arătat cât de important este într-un MVS să se lege visele de evenimentele sociale din contextul în care se dezvoltă matricea MVS.

În noiembrie 2014 am fost invitat la conferința anuală a secţiei germane de psihodramă din Frankfurt (Deutscher Fachverband für Psychodrama), unde am condus o matrice psihodramatică de visare socială (MPVS), în plen, cu două sute de participanți, pentru a cunoaște temerile prezente în inconștientul social al acelei organizații germane. În aranjamentul „fulg de nea" am facilitat matricea timp de 90 de minute și, după o pauză, în ultimele 90 de minute, am reprezentat psihodramatic cele șase vise pe care le-am considerat ca fiind cele mai semnificative pentru procesul grupului, ca în final să ascultăm ce au împărtășit participanţii. Un participant la matricea visării a narat și, ulterior, am pus pe scenă următorul vis: „Am văzut-o pe A.D. (o renumită formatoare de psihodramă germană) concentrată să curețe cartofi, apoi îi tăia în felii subțiri și îi punea la prăjit într-un vas mare, într-o bucătărie de câmp în aer liber. Am întrebat-o: «Ce faci?» și ea a răspuns: «Prăjesc cartofi; nu știi că acum ei reprezintă banii, că nu mai există bani, iar cartofii pai sunt banii.»" Visătoarea a comentat: „Dar nu este practic să folosești cartofii pai ca bani...". În matrice au fost asociate amintiri din perioadă postbelică, precum foametea, lipsa banilor, frica, în contextul în care în trimestrul al treilea din 2014 PIB-ul Germaniei a scăzut pentru prima dată.

Ulterior, un psihoterapeut cu experiență a povestit un coșmar bazat pe o amintire din copilărie, pe care l-a reprezentat: „În vis, care se petrecea după război, visătorul s-a văzut la vârsta de șase ani, precum în realitate, stând la coadă pentru a primi mâncarea de cartofi. Pe atunci nu era pâine, iar singura hrană erau cartofii, iar după două ore de așteptare, a ajuns la masa cu mâncarea mult aşteptată, unde o femeie opulentă l-a refuzat, indicând că şi cartofii s-au terminat." Alte amintiri au urmat acestui vis, legate de temerile actuale ale participanţilor de a-și pierde locul de muncă sau de a ajunge să sufere de foame, ceea ce m-a condus să comunic grupului că, în inconștientul colectiv al grupului, după primul trimestru cu un PIB ușor negativ, germanii, care au trăit trauma sărăciei postbelice, trăiau agonia retraumatizării, reprezentată prin frica de sărăcie și foamete.

În opinia lui Weinberg (2007), inconștientul social este inconștientul comun, construit împreună de membrii unui anumit sistem social, cum ar fi comunitatea, societatea, națiunea sau cultura. El include anxietăți, fantezii, mecanisme de apărare, mituri și amintiri împărtășite ale căror „cărămizi" sunt făcute din anumite traume și glorii specific selectate.

Concluzii

MPVS este un model complex, care permite psihodramatiștilor care au abilitatea să reprezinte rapid visele și care doresc să lucreze cu diferiți actori pentru a construi un teatru în care să dramatizeze imaginile prezente în matricea viselor grupului, în inconștientul social și colectiv al organizației și al culturii în care aceasta se dezvoltă. Găzduind informații despre procesul social aflat în derulare sau digerând prin reprezentări imaginative istoria grupului, a organizației și a culturii în care se exprimă, modul psihodramatic de a lucra cu MVS deschide noi orizonturi de cunoaștere celor interesați să înțeleagă inconștientul colectiv al grupurilor și organizațiilor.



Bibliografie

Ancona, L. (1998). The group as place and substance of dreams Funzione Gamma, scientific online magazine University "Sapienza" of Rome (n. 426 of 28/10/2004). https://www.academia.edu/70583536/The_group_as_place_and_substance_of_dream,
Armstrong, D. (1994). "Thoughts Bound and Thoughts Free: Reflections on Mental Process in Groups". Group Analysis, 27, 2, pp. 131-148.
Avena, M. (2005). La Social Dreaming Matrix: un'indagine conoscitiva sulla funzione sociale del sogno. Teză de doctorat, https://www.tesionline.it/tesi/autore/marco-avena/19071
Bain, A. (2007). "The Organization as a Container for Dreams". In: Lawrence, W.G. (Ed.), Infinite Possibilities of Social Dreaming. Karnac, London, pp. 148-161.
Beradt, C. (1966). The Third Reich of Dreams: The Nightmares of a Nation 1933-1939. Chicago : Quadrangle Books
Bernardini, R. (2011). Jung a Eranos. Il progetto della psicologia complessa. Franco Angeli, Milano.
Gaburri E. (1992). Emotions, Affects, Personification, Rivista di Psicoanalisi, XXXVIII, 2.
Gasseau, M., Gasca, G. (1991). Lo psicodramma junghiano, Bollati Boringhieri, Torino.
Gasseau, M., & Scategni, W. (2007). Jungian psychodrama: from theoretical to creative roots. C. Baim, J. Burmeister, & M. Maciel (Ed.), Psychodrama: Advances in theory and practice (pp. 261-271). London: Routledge
Gasseau, M., Avena, M. (2007), "Il fenomeno del Butterfly Effect nella matrice di Social Dreaming. Modelli di conduzione negli interventi transculturali e nelle organizzazioni", in Gruppi, vol IX, n.3 , Franco Angeli
Gasseau, M., Bernardini, R. (2009). "Il sogno: prospettive di Eranos". In: Gasseau, M., Bernardini, R. (a cura di), Il sogno. Dalla psicologia analitica allo psicodramma junghiano. Franco Angeli, Milano, pp. 15-55.
Gasseau M., & Perrotta, L,. (2017) Theory and Techniques of Jungian Psychodrama, International Journal of Psychotherapy, vol 2/11, https://hdl.handle.net/20.500.14087/5964
Hahn, H. (2009). "Dreaming and Transformation Beyond the Clinical Framework". International Journal of Applied Psychoanalytic Studies, 6, 4, 2009, pp. 345-350.
Hopper, E. (2003). The Social Unconscious. Jessica Kingsley, London.
Jung, C.G. (1916/1948). Considerazioni generali sulla psicologia del sogno. Tr. it. in: Opere 8, Boringhieri, Torino 1976, pp. 253-299.
Jung, C.G. (1928a). L'Io e l'inconscio. Tr. it. in: Opere 7, Boringhieri, Torino 1983, pp. 121-235.
Jung, C.G. (1934). L'applicabilità pratica dell'analisi dei sogni. Tr. it. in: Opere 16 , Boringhieri, Torino 1981, pp. 149-172.
Lawrence, W.G. (1979) (a cura di). Exploring Individual and Organizational Boundaries. A Tavistok Open Systems Approach. John Wiley and Sons, Chichester/New York/Brisbane/Toronto.
Lawrence,W.G. (1989). Ventures in Social Dreaming. Changes, 7, 3, pp. 3- 25.
Lawrence, W.G. (1998). "Soziales Traumen und Organisationberatung". Frei Assoziation, 1, 3, pp. 304-328.
Lawrence, W.G. (2001). "Social Dreaming Illuminating Social Change". Organisational and Social Dynamics, 1, 1, pp. 78-93.
Lawrence, W.G. (2003). "Soziales Traumen und Organasitionberatung". In: Sievers, B., Ohlmeir, D., Oberhoff, B., Beumer, U. (a cura di), Das Unbewusste in Organisationen: freie Assoziationen zur psychosozialen Dynamik von Organisationen. Psychosozial-Verlag/Haland & Wirth, Gieben.
Lawrence, W.G. (2006). "Dreaming to Access the Infinite. Thoughts and Thinking that Led to the Discovery of the Social Dreaming Matrix". International Journal of Psychotherapy, 10, 1, pp. 13-21.
Lawrence, W.G. (2009a). "Social Dreaming as a Tool of Consultancy and Action Research". In: Sievers, B., et al. (a cura di), Psychoanalytic Studies of Organizations. Contributions from the International Society for the Psychoanalytic Study of Organizations (ISPSO) . Karnac, London, pp. 105-122.
Lawrence, W.G. (2009b). "Dreaming the Social". In: Clare, J., Zarbafi, A. (2009). Social Dreaming in the 21st Century. The World we are Losing. Karnac, London, pp. ix-xvi.
Lawrence, W.G., Armstrong, D. (1998). "Destructiveness and Creativity in Organizational Life: Experiencing the Psychotic Edge". In Bion Talamo, P., Borgogno, F., Merciai, S.A. (a cura di), Bion's Legacy to Groups. Karnac, London, pp. 53-68.
Lawrence, W.G., Biran, H. (2002). "The Complementarity of Social Dreaming and Therapeutic Dreaming". In: Neri, C., Pines, M., Friedman, R. (a cura di), Dreams in Group Psychotherapy. Theory and Technique. Jessica Kingsley, London, pp. 220-232.
Lawrence, W.G., Daniel, P. (1982). A Venture in Social Dreaming. Tavistock Documents, London.
Lawrence, W.G., Maltz, M., Walker, E.M. (1998). "Il sogno sociale in azione". Tr. it. in: Lawrence, W.G. (a cura di), Social Dreaming. La funzione sociale del sogno. Borla, Roma 2001, pp. 195-208.
Leigh-Ross, S. (2003). The science, spirit, chaos, and order of social dreaming. In: W. G. Lawrence (Ed.), Experiences in Social Dreaming. London: Karnac. (pp. 72–90).
Michael, T. (2003). Deep calls unto deep. Can we experience the transcendent infinite? In W.G. Lawrence (Ed.). Experiences in social dreaming. Routledge. London, New York.
Michelini, S, & Gasseau, M. (2003, 2009). Psicoterapia di gruppo nel servizio psichiatrico di diagnosi e cura, Franco Angeli, It
Perrotta, L. (2022). Clarifying patterns of invisible loyalty. Z Psychodrama Soziom 21 (Suppl 1), 19–31. https://doi.org/10.1007/s11620-021-00644-7
Pines, M. (2002). "The Illumination of Dreams". In: Neri, C., Pines, M., Friedman, R. (a cura di), Dreams in Group Psychotherapy. Theory and Technique. Jessica Kingsley, London, pp. 220-232.
Van der Post, L. (1986). A Walk with a White Bushman. Chatto & Windus, London.
Quaglino, G.P. (2009). C.G. Jung. "Lo sguardo interiore del sogno". In: Gasseau, M., Bernardini, R. (a cura di), Il sogno. Dalla psicologia analitica allo psicodramma junghiano. FrancoAngeli, Milano, pp.109-162.
Tatham, P., Morgan, H. (1997). "The Social Dreaming Matrix". In: Mattoon, M.A. (a cura di), Zurich 1995. Open Questions in Analytical Psychology. Proceedings of the Thirteenth International Congress for Analytical Psychology. Daimon, Einsideln, pp. 678-682.
Tatham, P., Morgan, H. (1998). "La matrice di sogno sociale". Tr. it. in: Lawrence, W.G. (a cura di), Social Dreaming. La funzione sociale del sogno. Borla, Roma 2001, pp. 93-97.
Tatham, P., Morgan, H. (2003). "Social Dreaming at Cambridge". In: AA.VV., Cambridge 2001. Proceedings of the Fifteenth International Congress for Analytical Psychology. Daimon, Einsiedeln, pp. 732-740.
Weinberg, H. (2007). So What is this Social Unconscious Anyway? Group Analysis, 40(3), 307-322. https://doi.org/10.1177/0533316407076114 (Original work published 2007)
Weinberg, H., & Hopper, E. (2011). The Social Unconscious in Persons, Groups, and Societies (New International Library of Group Analysis). Karnac Books.

INTERVIU:

HANNA KENDE

Un interviu realizat de Mária Orbán, psihoterapeut psihodramă (SPJLM), formator psihodramă copii și adolescenți (APCA-KH), formator-supervizor psihoterapie sistemică individuală, de cuplu și de familie (Psi-Quest)
orbanmari@gmail.com

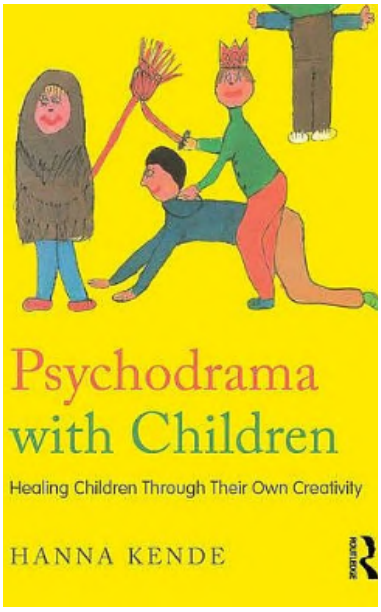
"PSIHODRAMATIȘTII PENTRU COPII SUNT PARTENERI DE JOACĂ ÎN ACEASTĂ LUME MAGICĂ"

În data de 12-14 septembrie 2025, la Cluj-Napoca a avut loc a 4-a *Conferință Internațională de Psihodramă pentru Copii și Tineri (4th International Conference for Psychodrama with Children and Youth, https://www.psihodramacopii.ro/4th-international-conference-for-psychodrama-with-children-and-youth/).* Fiind organizate din doi în doi ani, aceste conferințe internaționale sunt prilejuri unice pentru schimb de experiență între specialiștii din domeniu, respectiv, pentru a intra în contact cu diversitatea abordărilor, tehnicilor și domeniilor de aplicare ale psihodramei pentru copii și tineri. Cea de-a 4-a Conferinţă a creat deosebita oportunitate de a sărbători aniversarea de 100 de ani a dnei Hanna Kende, reprezentantă de renume a psihodramei pentru copii.

Hanna Kende s-a născut în 16 septembrie 1925 la Cluj dar a fost dusă de valurile istoriei departe, azi trăind în Franța, la Paris, unde a emigrat în 1956. Acest eveniment îi oferă prilejul de a se reîntoarce încă odată în orașul natal, vizitând locurile dragi sufletului ei.

Hanna Kende este psihoterapeut și trainer certificat al Societății Psihanalitice Adleriene Franceze (Société Francaise de Psychanalyse Adlérienne, SFPA), președinte de onoare și psihoterapeut formator al Asociației Maghiare de Psihologie Individuală (MIPE), supervizor al Asociației de Psihodramă din Ungaria (MPE), respectiv, formator-supervizor în Asociația de Psihodramă pentru Copii și Adolescenți „Kende Hanna", Cluj (APCA-KH), organizatoarea conferinței sus-menționate.

Psihodrama pentru copii, elaborată de Hanna Kende, are la bază psihoterapia individuală pentru copii a lui Alfred Adler şi psihoterapia prin psihodramă, elaborată de Jacob Levy Moreno. Integrând aceste două abordări, d-na Kende și-a dezvoltat propria metodă centrată pe copil, care poate fi caracterizată ca fiind umanistă, creativă și foarte eficientă. Specificul acestei abordări constă în faptul că activează capacitatea de auto-vindecare a copiilor cu ajutorul terapeuților. Aceștia sunt participanți activi în jocul copiilor, se costumează, își asumă roluri împreună cu membrii grupului. Metoda este dinamică, creativă și bazată (cel puţin aparent) pe improvizaţie, având la bază principii solide teoretico-metodologice și o gamă variată de tehnici. Procesul terapeutic atinge nivelele profunde ale conflictelor intrapsihice, ducând de multe ori la schimbări spectaculoase în comportamentul copiilor doar după câteva ședințe.



Din 1991, după ce s-a retras din munca activă cu copiii, Hanna Kende a început să ofere specialiștilor interesați cursuri de formare în propria abordare de psihodramă pentru copii. Astfel, metoda a ajuns la mulți profesioniști din Ungaria, România, Italia, Croația, Serbia, Austria, Rwanda și în alte locuri. Cartea ei despre metodă, intitulată Psihodrama pentru copii, a apărut prima dată în 2003, în limba maghiară, la Budapesta, iar mai apoi în 2016, în limba engleză, la prestigioasa Editură Routledge (Psychodrama with Children. Healing children through their own creativity). În cadrul Conferinței din toamnă va fi lansată traducerea în limba română a cărții (Psihodrama pentru copii. Puterea autovindecătoare a creativității copiilor), la Editura Presa Universitară Clujeană.

Cu ocazia acestei aniversări, am dorit să realizăm un interviu care cuprinde toată traiectoria personală și profesională a dnei Hanna Kende. Dat fiind că recent au avut loc două interviuri cu dânsa, realizate de către colege din Ungaria (Lili Olga Horváth (L.O.H.), interviu apărut în revista Serdülő és gyermekpszichoterápia /Psihoterapia pentru adolescenți și copii, nr. XVIII/1 din 31.03.2025, Budapesta, respectiv Annamária Szentes (A.SZ.) pentru pagina Fundației Mosoly /Zâmbete, Budapesta, în curs de apariție) am luat decizia să traducem câteva fragmente relevante din aceste publicații, completând cu întrebări noi, la care dna Hanna Kende a răspuns în cursul lunii aprilie 2025. In acest articol, autorii întrebărilor sunt semnalizaţi prin menționarea inițialelor numelui. Dat fiind că Hanna Kende vorbește fluent limba română (lângă multe alte limbi, precum maghiara, franceza, engleza și germana) traducerile au fost revizuite de dânsa.





Cu acest interviu extins, dorința noastră este să o aducem mai aproape de comunitatea psihodramatiștilor din România, atât în calitate de formatoare, cât și ca om. La cei aproape 100 de ani de experiență de viață, ea este vrăjitoarea bună din povești, un fel de Mary Poppins cu pălărie în loc de umbrelă (dar cu inima la fel de mare), fiind, în același timp, o profesoară umanistă, cu mintea ageră și câteodată cu limba piperată, cu o cultură generală clasică admirabilă. În fapt, este o doamnă respectabilă în toată firea, care se raportează la semenii ei cu umanitate, acceptare și cu o curiozitate jucăușă. Avem convingerea că această deschidere și bunăvoință o țin în formă și o ajută să se adapteze la toate încercările (inclusiv tehnologice) ale prezentului, respectiv, îi asigură motivație și energie creatoare pentru a mai scrie încă o carte, de data aceasta despre Albert Camus.

Cu ocazia interviurilor, Hanna Kende a fost rugată să povestească despre rădăcinile ei și etapele importante ale dezvoltării sale personale și profesionale: ce fel de experiențe au inspirat-o în elaborarea metodei sale de psihodramă pentru copii; ce gânduri are în legătură cu Conferința din toamnă; de ce o preocupă de mult timp viața lui Albert Camus și, nu în ultimul rând, ce mesaj transmite generației tinere de psihodramatiști pentru copii.

A.SZ.: *Când te gândești la începuturi, la familia ta de origine, ce amintiri îți vin în minte?*

H.K.: Mă gândesc de multe ori la începuturile de la Cluj, fiindcă acolo m-am născut și mi-am petrecut copilăria. Iubesc acel oraș. Tatăl meu, József Hamburg, era oftalmolog, șef al Secției de oftalmologie a Spitalului Evreiesc din Cluj. Îmi amintesc că pe peretele sălii de așteptare erau fotografii despre pacienții lui care aveau strabism, înainte și după operație. M-am uitat de multe ori la acele poze, care simbolizează scopul psihoterapiei pentru copii pentru mine: să ajutăm pe micii noștri clienți să devină „copii frumoși", să îndreptăm ceea ce este disfuncţional, aș putea spune să facilităm reziliența. Mama mea, Irén Becski, s-a născut în 1900. După ce și-a obținut bacalaureatul în 1919, a început studiile universitare la Facultatea de Medicină din Cluj. Apoi s-a specializat în neuropsihiatrie infantilă la Budapesta, la profesorul renumit Lipót Szondi (cunoscut și în prezent pentru testul Szondi), a studiat medicina la Budapesta, apoi a devenit specialist psihiatru infantil. La Cluj a lucrat ca neuropsihiatru pentru copii la Institutul Rousseau și în practică privată. Era încă studentă la medicină, când l-a cunoscut pe tatăl meu, la Facultatea de Medicină, care era cu câțiva ani mai mare decât ea. S-au îndrăgostit și apoi s-au căsătorit. La mama mea în spital au fost copii din provincie care stăteau acolo timp îndelungat, inclusiv copii cu sindrom Down, anorexie și alte probleme, iar eu în adolescență m-am ocupat de pregătirea lor școlară. La 16 ani, de exemplu, am meditat o fetiță cu dificultăți de învățare pentru examenele școlare.

A.SZ., M.O.: *Ti-ai dorit dintotdeauna să devii psiholog şi să lucrezi cu copii?*

H.K.: Drumul meu a fost lung și complicat. În 1944, când aveam 19 ani, familia mea a fost deportată din ghetoul din Cluj în Bergen-Belsen, de unde m-am întors înapoi în viață. Apoi am studiat literatura. În 1950 în Ungaria am fost internată trei ani pe baza unor acuzații false, după un proces politic înscenat, între vârsta de 25-28 de ani. Pe urmă am lucrat la Budapesta ca lector de cărți traduse din limba franceză și română. Abia mai târziu, după ce am emigrat în Franța în 1956, m-am îndreptat spre psihologie, pentru că acolo studiile literare nu aveau prea mare valoare. Atunci m-am înscris la Sorbonna, la psihologie. De fapt, soțul meu, Peter Kende, m-a încurajat, spunând că am talent pentru acest domeniu și, fiindcă am fost de acord cu el, am pornit pe acest drum. În Franța am lucrat timp de 25 de ani ca psiholog în cadrul Departamentului de diagnostic și educație specială al Ministerului Justiției Francez, arondat Tribunalului pentru Copii. Acest departament avea denumirea de Consultation d'Orientation Educative și era responsabil pentru prevenția delicvenței juvenile, cu ajutorul specialiștilor din mai multe domenii (asistenți sociali, psihologi, psihiatri, educatori calificați). Această echipă a avut sarcina să asigure ca elevii proveniți din familii cu risc, cu dezavantaje multiple să nu devină ei înșiși delincvenți, dar fără să îi scoată din mediul lor familial. În acest context s-a pus problema psihoterapiei pentru cei mai problematici copii. Aceștia erau dificil de implicat în terapie individuală, deoarece nu aveau încredere în adulți. Sistemul școlar public francez oferea copiilor o zi liberă pe săptămână, iar noi, în aceste zile libere, am organizat activități de grup pentru copii, de dimineață până la amiază. Profesorii psihopedagogi specializați în terapie prin mișcare și artă s-au ocupat de întregul grup, iar noi am încercat să ținem ședințe de terapie (de ex. cu marionete) cu unii copii. De-a lungul anilor, la inițiativa și cu ajutorul copiilor, s-a dezvoltat, în cele din urmă terapia, prin psihodramă, având ca scop întărirea încrederii și a stimei de sine a participanților, sprijinind dezvoltarea personalității lor prin mobilizarea propriilor creativități. În acest cadru au fost alcătuite primele grupuri de psihodramă pentru copii, inspirate și de psihologia adleriană.

A.SZ: *Cine, ce fel de mentor, trainer a avut influență importantă asupra ta, pe traiectoria profesională, respectiv ce școală de psihoterapie a avut un rol decisiv în gândirea ta?*



H.K.: M-am format ca psihodramatist la Paris cu cuplul lacanian Paul & Giny Lemoine și în grupul de orientare psihanalitică CEFFRAP (*Cercles d'Études Françaises pour la Formation et la Recherche: Approche Psychanalytique du groupe, du psychodrame, de l'institution*), condus de Didier Anzieu. Dintre teoreticienii analitici, îi consider pe Didier Anzieu și Daniel Widlöcher cei mai importanți maeștri ai mei. Iar, ca școală psihoterapeutică, aș menționa în primul rând psihologia individuală, care este moștenire de la mama mea. Când împlineam 13 ani, de ziua mea mama mi-a făcut cadou cartea lui Alfred Adler: *Cunoașterea omului*. La Paris, am aderat la Asociația franceză de psihologie individuală (adleriană), iar în 1979 am devenit analist și psihoterapeut formator în acest cadru (*Société Francaise de Psychanalye Adlérienne, SFPA*). […] Conceptul central în psihologia adleriană este sentimentul de inferioritate, obiectivul terapeutic fiind construirea sau restabilirea stimei de sine, a încrederii în propria persoană […]

Un alt factor important în terapie, descoperit de Alfred Adler, este auto-vindecarea. În psihoterapie, potrivit conceptului bine-cunoscut al psihanalistului britanic Donald Winnicott, se creează un spațiu potențial între copil și terapeut, un spațiu inter-subiectiv, creat împreună de copil și de terapeut, în care se desfășoară terapia, locul schimbării. Acest spațiu este și mai important în cazul psihodramei, fiindcă devine un fel de spațiu magic între copii și terapeuți. Aș adăuga la conceptul lui Winnicott o idee importantă, cred eu, și anume că spațiul potențial nu este „umplut" în mod egal de imaginația copilului și a terapeutului. Terapeutul este implicat doar în măsura în care are nevoie grupul de el, rezonând la lumea emoțională a copiilor. El îţi mobilizează propriile trăiri și emoții în ajutorul copiilor, ca să le faciliteze procesele de auto-vindecare. Însă copilul este implicat pe deplin. De-a lungul ședințelor de grup, copilul „problematic", acceptat fiind de terapeuți și de ceilalți copii, își schimbă imaginea despre propria persoană, ajungând să se auto-perceapă într-un mod mai pozitiv. Astfel, are loc un proces de „reparație", de îmbunătățire a imaginii de sine. Acest proces este foarte important: pe de o parte, înseamnă că sunt vindecate rănile din trecut, fiind reparat, prelucrat ceea ce a lipsit sau a fost rănit. Pe de altă parte, acei copii care au fost crescuți într-o atmosferă emoțional traumatizantă, cred despre ei înșiși că nu sunt buni. Ei simt că, dacă părinții le-au făcut rău (sau le-au neglijat), ei trebuie să merite această tratare pentru că sunt copii răi. Pe acești copii trebuie să-i „îmbunătățim", adică să îi privim ca fiind copii buni, să realizeze și ei că sunt valoroși, că merită să fie iubiți. (...). Copiii traumatizați sunt răniți mai ales în atașamentul lor primar, ceea ce îi face foarte vulnerabili la traumele psihice ulterioare. Important este însă, că un copil traumatizat își poate schimba radical imaginea de sine prin propria creativitate și poate deveni mai rezilient. La acest proces contribuie atât terapeutul, cât și grupul, respectiv apartenența la comunitatea grupului. Aceasta este, de altfel, și un principiu teoretic adlerian, conform căreia individul caută permanent autorealizarea, dar nu doar pentru el, ci și pentru semenii lui, în sensul spiritului comunitar.

A.SZ.: *Am vorbit mai devreme despre Winnicott. Ce crezi, ce înseamnă să „ajuți bine" ca psihoterapeut psihodramatist pentru copii? Cum putem fi „suficient de buni" pentru copii?*

H.K.: Înseamnă să poți rezona, că poți empatiza cu starea emoțională a celeilalte persoane. De fapt, cred că aspectul cel mai important este să intrăm în lumea copiilor. Nu cu forța, ci așteptând să ni se deschidă poarta și să fim lăsați să intrăm. Terapeutul lasă să fie ghidat de copil, iar de-a lungul acestui proces are posibilitatea să se identifice parțial cu copilul, să aibă loc un acordaj bun între ei. Astfel, terapeutul îl înțelege, îl acceptă și dorește din adâncul sufletului să îl vadă pe acel copil împlinit, fericit, realizat. Îmi vine acum în minte un băiețel care a participat la un grup de psihodramă. Avea o soartă dificilă, tatăl său fusese condamnat la închisoare pentru abuz sexual împotriva fiilor săi. În timpul unei ședințe de grup, el a desenat și a colorat un fluture foarte frumos. Când i-am admirat desenul, l-a apucat și l-a rupt în bucăți. Eu am strâns bucățile de hârtie și le-am lipit împreună. Era un băiețel de 9 ani, foarte simpatic și inteligent, care suferise abuzuri grave. Avea nevoie să realizeze și să ne arate că e capabil să se exprime într-un mod care poate fi admirat. Ne-a arătat desenul și apoi s-a răzgândit. Dar nu l-am lăsat să-l distrugă. Fluturașul „reziliat" a fost expus pe peretele sălii. Aceste gesturi simbolice sunt foarte importante, trebuie să fim capabili să le percepem și să rezonăm la ele, să înțelegem și să protejăm copilul chiar și de propriile tendințe autodistructive.

L.O.H.: *Ce crezi că este cel mai important să-și însușească colegii mai tineri, care doresc să lucreze cu copii, indiferent de faptul că sunt sau vor fi psihoterapeuți de psihodramă pentru copii sau se formează în altă abordare?*

H.K.: În spiritul psihologiei adleriene, considerăm copilul ca partener egal în cadrul psihoterapiei. Aș putea rezuma esența astfel: noi, terapeuții, trebuie să ne scufundăm în universul copilului, să fim capabili să accesăm lumea lor, să îi însoțim chiar şi în regresie într-o anumită măsură. Deci nu așteptăm ca ei să adopte limbajul adult – narativa noastră, interpretări, conceptualizări sau alte lucruri „deștepte" – ci îi creăm oportunitatea să-și exprime ceea ce îi preocupă într-un mod simbolic, cu ajutorul jocului. În ultima vreme conceptul de reziliență apare frecvent în cazul prelucrării traumei la copii și există multe abordări utilizate cu acest scop, dintre care cele mecaniciste sau bazate pe hipnoză mi se par complet inadecvate pentru copii. Limbajul natural al lor fiind joaca, copiii traumatizați se vor vindeca și vor deveni rezilienți dacă li se oferă un mediu sigur, unde pot folosi creativitatea pentru a inventa povești simbolice, prin care nu numai exprimă, dar și prelucrează dificultățile, găsind drumul către auto-vindecare. Indiferent de simptomul prezentat de copil, eu cred că ceea ce se poate întâmpla în acel spațiu magic al grupului, care e un mediu puțin diferit de alte situații de viața unde există adulți înțelegători și colegi binevoitori, este găsirea propriului potențial creativ. Prin aceste povești simbolice, copiii participă la un proces profund creativ de vindecare, care seamănă câteodată cu o adevărată renaștere. În psihodramă, copilul care se percepe „rău", se poate naște din nou ca un copil bun, care înțelege despre sine că poate fi iubit, prin scene care au loc în mod spontan, ca episoade şi ritualuri specifice în cadrul ședințelor de grup. Psihodramatiștii pentru copii sunt parteneri de joacă în această lume magică, intră în joc cu empatie, care nu este exprimată prin cuvinte, ci prin acțiune. Ei încearcă să înțeleagă preocupările şi trăirile copiilor, ca să le dea posibilitatea ca prin rolurile primite și interpretate pe scenă aceştia să păşească în lumea simbolică în care să-și exprime neliniștile și apoi să le prelucreze.

L.O.H.: *Așa îmi imaginez, că în intervalul de timp îndelungat, de când urmărești viața, și dificultățile copiilor s-au schimbat foarte multe aspecte în lume, la care și copiii, dar și terapeuții trebuie să se adapteze. În cazul abordării tale, există oare aspecte care s-au schimbat? Cât de mult trebuie metoda să sufere adaptări din mers la lumea în schimbare?*

H.K.: Mai demult, copiii cunoșteau o mulțime de basme, aveau în minte o întreagă lume de poveşti pe care le aduceau la activitățile de grup. Astăzi acest aspect lipsește din ce în ce mai mult, avem acces mult mai limitat la resurse imaginative de acest gen ale copiilor. Un alt aspect recent este influența lumii virtuale asupra imaginației copiilor. Lumea virtuală îi îndepărtează de lumea reală, dându-le posibilitatea de a evada din cotidian, scăpând de sentimentele neplăcute precum singurătatea, inferioritatea, izolarea şi auto-percepția prin care se văd răi. În lumea virtuală, copiii se transformă adesea în caractere puternice. Această lume virtuală e un refugiu, un univers paralel, unde se pot ascunde și care nu are contact cu lumea reală. În lumea magică a grupurilor de psihodramă copiii se pregătesc pentru reîntoarcerea la lumea reală, să îmbunătățească de exemplu relațiile lor cu alți copii. Deci traiectoria celor care participă în grupuri de psihodramă este fundamental diferită faţă de cei care se rătăcesc în lumea virtuală.

L.O.H.: *Ai mai putea detalia această diferență fundamentală?*

H.K.: În lumea virtuală, copilului i se oferă o lume gata făcută. Acolo, el se poate identifica cu eroi, adică cu caractere prefabricate, acceptă reguli prestabilite, pornind la luptă pentru niște obiective predefinite, iar dacă e eficient (ceea ce poate însemna că reușește să ucidă cât mai mulți inamici), atunci este recompensat. Sistemul de valori ale acestui univers nu seamănă cu valorile lumii reale. Asta pe de o parte. Pe de altă parte, cei care evadează în lumea virtuală, de obicei, au dificultăți în lumea reală, de exemplu relații dificile cu părinții lor sau probleme la școală. Dacă fug de aceste dificultăți, se scufundă în lumea virtuală unde se simt bine, ori această evadare nu-i ajută deloc să-şi îmbunătățească relațiile din lumea reală. Chiar și dacă au prieteni virtuali, e foarte dificil să se reîntoarcă de acolo la relații reale de prietenie, cu copii în carne și oase. Dar o experiență de grup este complet diferită: acolo se împrietenesc cu copii adevărați, trebuie să negocieze, să se adapteze, să dea și să primească – această experiență de a avea trăiri comune, de a accepta pe ceilalți, chiar poate transforma un om. Fiindcă cel care îşi poate accepta semenii, își poate accepta mult mai bine propria persoană.

L.O.H.: *Cum a influențat perioada Covid această conexiune la lumea virtuală? Și-a lăsat ea amprenta asupra activităților cu grupurile organizate pentru copii?*

H.K.: Unii psihodramatiști au găsit modalitatea să-i adune împreună online pe copiii mai însingurați în această perioadă, care oricum nu relaționau prea ușor între ei, ceea ce le-a întărit coeziunea de grup. După deblocarea restricțiilor, conducătorii de grupuri au fost nevoiți să sprijine copiii să se readapteze la atmosfera din grupurile offline şi să întărească sentimentul de apartenență la astfel de grupuri. O mulțime de lucruri s-au schimbat de-a lungul anilor, inclusiv în psihoterapia pentru copii. În grupurile de psihodramă, fiecare coleg pregătește lumea magică în felul și în stilul lui propriu. În psihodramă a existat întotdeauna o lumea magică, adică acea tranziție prin care ieșim din lumea reală, facem un salt şi intrăm în lumea basmelor, în care animalele vorbesc și copiii se transformă peste noapte în personaje de poveste sau animale sălbatice. Așadar, în această lume magică totul este posibil, totul e pregătit pentru copil, ca el să-și poată încerca forţele și să se antreneze, să devină mai puternic și să-și dea seama care sunt caracteristicile lui pozitive.

M.O.: *La conferința internațională de la Cluj vei prezenta o plenară despre Camus, susținând că viața şi evoluția lui este, în esență, identică cu paradigma psihodramei pentru copii. Ne explici puțin te rog această idee?*

H.K.: Într-un fel, viața lui Camus este paradigma psihodramei pentru copii. Fiind un om excepțional de talentat, a devenit din ce în ce mai bun şi s-a auto-vindecat, ieşind astfel dintr-un mediu extrem de dezavantajos. Puteți observa cu ochii voștri de unde a pornit și cât de departe a ajuns acest băiat, minunatul Albert Camus. S-a născut în 1913, chiar înainte de primul război mondial. Au fost extrem de săraci, când tatăl lui a murit, el avea doar șase luni. Mama lui a avut grijă de el. Era o femeie analfabetă care a vorbit extrem de puțin, complet supusă mamei sale, bunica lui Camus, care a fost o persoană extrem de autoritară și severă. Întrebarea este cum a putut Camus să depășească acest mediu familial extrem de sărac și foarte limitat intelectual. Faptul că a excelat, că a fost capabil să își transforme propria frustrare în reziliență, a fost influențat și de un factor extern important, și anume un învățător devotat din școala lui primară, care i-a văzut potențialul, l-a îndrumat și l-a susținut, pregătindu-l chiar și pentru examenul de admitere în liceu. Camus i-a fost atât de recunoscător acestui învățător, încât în discursul ținut la înmânarea Premiului Nobel şi-a exprimat recunoștința, spunând că fără el nu ar fi fost posibil să ajungă unde a ajuns. De fapt, mutatis mutandis, adică, ținând cont de contextul diferit, pornim de la aceeași idee, plan sau vocație – dacă putem spune așa – ca să-i ajutăm pe copii, să se descopere și să-și folosească potențialul. Astfel, putem fi și noi acei „factori externi" precum dascălul lui Camus, să-i vedem pe copii de-a adevăratelea, să recunoaștem talentele lor ascunse, de care nici ei nu sunt conștienți – pentru ca ei să se dezvolte creativ. Bineînțeles, nu pe aceeași scară, pentru că nu le putem garanta că toți copiii vor deveni laureați ai Premiului Nobel. Mai bine zis, cu siguranță, nu vor fi. Dar probabil va ieși la suprafață, prin creativitatea lor, o calitate specifică sau umanitatea lor ascunsă. Ca să devină auto-vindecători prin propria lor creație, precum Camus.

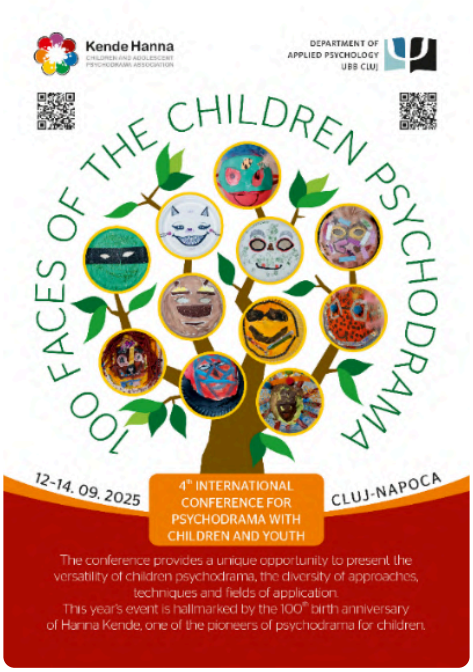
M.O.: *Titlul Conferinței Internaționale este „Cele o sută de fețe ale Psihodramei pentru copii”. Pentru tine ce semnificație are multitudinea acestor fețe?*

H.K.: Aș vrea să subliniez ceva: în primul rând, doresc să transmit respectul pentru copii și, în spiritul psihologiei adleriene, încrederea în posibilitățile lor de autorealizare. Pornind de la aceste principii, colegii și practicienii au libertatea să dezvolte abordarea lor proprie, ținând cont de aceste valori. Abordarea mea nu este „manualizată”; sunt niște principii de bază, dar contează foarte mult personalitatea psihoterapeutului, creativitatea și spontaneitatea acestuia. Nu se focalizează pe simptom, ci ajută pe copii să se dezvolte, să-și împlinească potențialul, devenind în viitor oameni independenți, responsabili de ei înșiși și de ceilalți. Astfel, există atât de multe stiluri, câți conducători sunt, fiecare coleg își dezvoltă propriul stil individual, ritualurile, orarul pentru grupurile conduse. Pe de altă parte, fiecare grup, fiecare „mulțime” de copii este aparte, este un proces irepetabil, ceea ce se naște din „aici și acum”. Este ceva efemer, dar cu un impact profund. Dintr-o altă perspectivă, terapia adleriană pentru copii poate fi îmbogățită cu o gamă largă de abordări: terapia prin muzică, mișcare, artă plastică, povești, filme, terapia cu cai, și multe altele – sunt multe exemple de adaptări integrative din partea discipolilor mei din țară și din străinătate. Acestea sunt primele mele gânduri legate de Conferință. Pe de altă parte, ne vom întâlni cu specialiști care au învățat psihodrama pentru copii la diferite școli, de exemplu specialiști formați de către Alfons Aichinger și Walter Hall. Abordarea lor are multe asemănări cu a noastră, deși pe altă cale au ajuns la abordare asemănătoare. Bineînțeles că sunt și anumite diferențe, preponderent tehnice, dar scopul de a ajuta copiii este identic. Va veni o echipă mare din Italia, cu care am legături strânse. La fel, cu colegii din Ungaria, care vor veni și ei într-un număr mare, ceea ce îmi încălzește inima. Și vor participa specialiști necunoscuți mie, ceea ce totdeauna mă face curioasă și mă inspiră. Cred că această Conferință va fi o oportunitate bună să schimbăm idei și experiențe. Și nu mă îndoiesc că ne vom înțelege, orice limbă am vorbi: numitorul comun este faptul că ne place să ne jucăm, respectiv că ne-am angajat să îmbunătățim viața a cât mai multor copii.

L.O.H.: *Care este secretul tău, cum putem și noi păstra vitalitatea, jucăușenia de-a lungul anilor în viața profesională, și nu numai?*

H.K.: Dacă omul îmbătrânește, se încetinește și nu mai este capabil fizic la ceea ce putea realiza mai devreme – de exemplu, n-aș mai putea înota în Dunăre. Îmbătrânirea nu este o schimbare pozitivă. Dar, pe plan cognitiv, am noroc... Dacă cineva nu se poate orienta în timp și spațiu, sau are Alzheimer sau demență, îi e imposibil să influențeze această stare. Există diferite ipoteze despre cum am reușit să-mi păstrez vitalitatea și capacitățile intelectuale. De exemplu, avem un prieten care este ferm convins că viața în cuplu, adică modul în care noi am trăit și trăim împreună, ne susținem reciproc cu soțul meu, contribuie la menținerea noastră. În mod sigur contribuie, dar este și o doză de noroc.... Deci, cred că capacitatea de a fi atent la ceilalți poate să îl însoțească pe om până la bătrânețe sau poate dispare. Astfel, situația mea nu e deloc admirabilă, este doar o situație norocoasă. Pe de altă parte, cred că are strânsă legătură cu acest subiect și faptul că eu, de-a lungul vieții mele, am fost totdeauna o fire rebelă. Eu nu sunt un *yes-man.* Dar, câteodată, trebuie să zici și câte un DA. Camus spune că rebeliunea începe atunci când ești capabil să spui NU. Dar apoi se continuă spunând și DA, fiindcă nu vrei să arunci lumea în aer. Nu distrugerea e scopul revoluției, ci eliminarea răului care poate fi schimbat cu ceva mai bun.

L.O.H.: *Cum putem să menținem și să protejăm pofta de joacă în sufletele noastre în contextul în care sunt atât de multe „zgomote” exterioare?*



H.K.: De fapt, în această metodă un principiu important este cel al bucuriei, al plăcerii: copiii doresc să participe la grup, se simt bine acolo. Un element important în acest proces este umorul, transformarea în ceva amuzant. Umorul poate fi o cale de prelucrare a dificultăților, are rol și în crearea unei atmosfere plăcute, ajută la tolerarea situațiilor mai dificile. În mare parte a zilei copiii se joacă (sau s-ar juca, dacă ar fi lăsați). Există filosofi, precum Johan Huizinga, care susțin că esența vieții umane este jocul. Homo ludens, omul ludic, copilul ludic, care se joacă. Winnicott spunea că și el se joacă întotdeauna cu copiii în terapie. Spunea că viața este un teren de joacă. Eu nu susțin că în viață contează doar joaca. Dar e foarte bine dacă reușim să râdem, dacă facem câteodată haz de necaz. Mie îmi place să râd.

L.O.H.: *Dacă ar fi să sintetizezi, ce ai dori să comunici colegilor mai tineri?*

H.K.: E important ca omul, foarte preocupat de autorealizare, să înțeleagă odată că nu va putea depăși sentimentul său de inferioritate încercând să învingă pe ceilalți, ci doar ajutându-i să se dezvolte și ei la rândul lor. Eu mă refer acum mai ales la psihodrama pentru copii, care se potrivește cel mai bine copiilor între 6-12 ani.

Dacă acești copii vor descoperi propria individualitate, vor scăpa de sentimentul de inferioritate și se vor simți conectați de ceilalți, atunci vor realiza că „eu sunt ca voi și voi sunteți ca mine, eu pot fi autorealizat și împlinit doar dacă și voi veți găsi propria voastră împlinire”. Copiii își vor da seama că nu bunurile materiale contează, ci mai degrabă bunurile sufletești, adică umanitatea. Această atitudine se formează în copilărie. Și e important să se formeze. De asemenea, e foarte important ce putem învăța de la Camus: în cazul copiilor defavorizați este vital să aibă (cel puțin) o relație de atașament, să iubească și să fie iubiți. El a zis: „A nu fi iubit este doar un ghinion, adevărata nenorocire este să nu știi să iubești”.

A.SZ.: *Dragă Hanna, dacă te uiți în urmă la anii trecuți, pentru ce ești cu adevărat mândră?*

-**H.K.:** Dacă aș face un fel de bilanț, atunci m-aș gândi la toți colegii și discipolii care lucrează în metoda psihodramei adleriene pentru copii, care ajută copiii să fie mai împliniți, mai fericiți…. Eu încerc să cred că am un rol în acest demers, iar dacă într-adevăr este așa, atunci poate că nu am trăit în zadar…

Descrierea pozelor din text:

1. Coperta cărții în limba engleză
2. Poză la 99 ani, septembrie 2024, Budapeste, Ungaria (Conferință psihodramă pentru copii)
3. Portret Hanna Kende
4. Afișul Conferinței internaționale de psihodramă pentru copii și tineri, ediția a 4-a, Cluj-Napoca, 12-14 septembrie 2025
5. Poză în cercul colegelor din Cluj la Conferința din Budapesta, Ungaria, septembrie 2024 (din stânga începând: Edit László, Irén Ilyés, Hanna Kende, Mária Orbán, Mónika Román)



DESPRE AUTOARE

Hilde Gött



Absolventă de Pedagogie socială, MSc. În Psihoterapie/psihodramă, membră de onoare la SPJLM, formatoare și supervizoare în psihodramă la PAfE și PlfED, psihoterapeută pentru copii și adolescenți și supervizoare în mod general DGSv, stabilită în Germania.

De 30 de ani lucrează în domeniul violenței domestice, violență structurală și politică ("man-made-trauma"). Născută în România, lucrează din 1991 și în România și din 1992 pe tema confruntării cu Holocaustul în Europa și Israel. Este co-inițiatoare a asociației „Me Passerelles" din Elveția.
Email: hildegoett@posteo.de

Delia Dumitru



Psiholog clinician autonom și psihoterapeut în psihodramă, sub supervizare. Membru al Colegiului Psihologilor din România, SPJLM, PAFE, ME Passerelles.

Activează în cabinet privat, fiind interesată de lucrul cu grupuri pentru dezvoltare personală, cu traume colective sau transgenerationale, precum și cu pacienți cu boli autoimune. Colaborează cu mai multe asociații de pacienți din România. Experienţa anterioară este de chimist și a lucrat în Big Pharma timp de 15 ani, în mai multe roluri.
Email: dumitru_deli@yahoo.com

Rezumat

Conceptul de traumă colectivă se referă la un eveniment violent care amenință existența unui grup de oameni care aparțin aceluiași colectiv din punctul de vedere etnic, cultural, sexual, religios sau politic. Acest grup poate fi mai mic (cum este familia) sau mai mare (un colectiv, o comunitate religioasă, o etnie), până la întreaga societate. Pentru a fi atins de o traumă de grup, nu este necesar ca însăși persoana să fi trăit acea traumă. Simpla expunere la ştiri/informaţii/povestiri despre un dezastru care a afectat grupul de apartenenţă poate fi traumatică şi să întărească identificarea cu grupul. De exemplu, pandemia Sars-Cov2 reprezintă o traumă colectivă la nivel global. În România, cele mai semnificative traume colective din ultimii 80 de ani sunt: teroarea regimului comunist, cutremurul din 1977, mineriada din anii 1990, incendiul de la Colectiv, retorsiunile din timpul protestului Diasporei din 10 august 2018. În cele ce urmează ne vom referi la traumele care își au originile în regimul comunist, temă pe care am început să o prelucrăm în workshopul nostru „Dictatura - urme în sistem și familie".



DICTATURA – URME ÎN SISTEM ŞI FAMILIE

Sistemul în accepțiunea noastră reprezintă aparatul administrativ de stat, societatea, cetățeanul, viața social-culturală atât a majorității cât și a minorităților, narativele și regulile nescrise din societate.

Au trecut mai mult de 35 de ani de la Revoluţie, timp în care fiecare cetăţean şi fiecare grup şi-a însuşit şi a practicat un mod de comunicare şi de a fi propriu, exersând noile reguli ale democraţiei, adaptându-se pe plan personal şi pe plan social. Mai concret, fiecare a pus în practică ceea ce a înţeles din noua formă de organizare a vieţii sociale şi politice, denumită democraţie, dar a fost influenţat şi de propriile experienţe sau istoriile preluate despre viaţa din perioada comunistă. Perioada de dictatură din România şi influenţele ei au fost analizate pe multiple planuri de numeroşi istorici, sociologi, psihologi, jurnalişti, artişti etc. Dintre ei amintim pe Lavinia Betea (2024), care a pus pe prim plan efectul dictaturii asupra femeilor; Lucian Boia (2016) care oferă multiple informaţii şi analize ale întregii perioade de dictatură comunistă; şi Gilad Hirschberger (2016), care oferă date despre trauma colectivă şi despre cum se construieşte societatea în urma traumelor colective.

O identitate națională se creează printr-un narativ colectiv. Acest narativ este influențat de traumele culturale ale etniilor care trăiesc pe meleagurile acelei țări. Într-o democrație sănătoasă se includ în acest narativ traumele colective ale majorității și ale grupurilor minoritare. Practic, narativul identității românești este influențat de istoria celor care au trăit pe aceste meleaguri, atât pe vremea celor două războaie mondiale, cât și după introducerea sistemului comunist cu formele sale de violență. Putem spune că identitatea națională constă pe de o parte din evenimentele care și-au lăsat amprenta asupra populației locale și pe de altă parte din conştiinţa apartenenței la un anume colectiv sau grup. Concret, aceasta înseamnă că trebuie să includem în identitatea română de astăzi evenimentele din perioada celor două războaie mondiale și ce efecte au avut ele asupra populației române, maghiare, germane, evreieşti, rome, turce, rutene, ucrainene, bulgărești, sârbe etc.

Această convingere ne face pe noi, psihodramatiştii, să lucrăm pe aceste teme în workshopurile noastre, pentru vindecarea traumelor culturale, pentru o viață în care oamenii se respectă între ei, dar și pentru păstrarea păcii. Având în vedere că *psihodrama* se ocupă cu temele societăţii, este firesc să ne ocupăm cu prelucrarea problemelor sociale din perioada precedentă şi să vrem să înțelegem atât dinamica din societate, cât şi perspectiva grupurilor de care aparținem. Din acest motiv ne preocupă să înțelegem sistemul comunist, cu deciziile şi represaliile lui, cât şi consecințele acestora asupra structurii societăţii de astăzi şi asupra vieţii noastre.

În perioada 22-26 august 2023, la Pitești, a avut loc primul Workshop psiho-social care s-a focusat pe urmele lăsate în mentalul individual şi colectiv de evenimentele nefaste din timpul regimului dictatorial. În cadrul acestui proiect ne-am propus ca prin psihodramă să creștem în rândul participanților nivelul de conștientizare a traumei colective produse în perioada dictaturii și să demarăm procesul de vindecare a acestor traume.

Am invitat grupul într-o *călătorie în anii de dictatură*, din care fiecare participant, a înțeles şi a simțit urmele lăsate de aceasta în sistemul social şi in familie. Au fost identificate urme, resturi carate cu noi din acea perioada, prelucrate, integrate si au fost eliberate resurse folositoare fiecăruia, pentru procesul personal.

Proiectul a abordat inter-relaţiile dintre cele două părți din interiorul nostru: agresorul și victima. Mai exact, am lucrat cimci zile împreună, cazaţi la un hotel cu multă intimitate, cu spații largi, retras, în pădurea din cartierul Găvana. Am început procesul grupului cu o *sociometrie*, ca să ne putem conecta, iar apoi am făcut un *atom psihosocial*, pe care apoi fiecare membru de grup l-a pus pe scenă. Într-una din zile am vizitat muzeul *Închisoarea Pitești.* Apoi, cu un ritual, am inițiat primul pas de vindecare.

Atomul psihosocial s-a focusat pe propria familie extinsă din perioada dictaturii, fiecare participant alegând perioada de timp prelucrată, conform propriului interes şi s-a identificat cu o rudă/persoană din familie. Ulterior, această reprezentare a familiei a fost pusă pe scenă. Astfel, au apărut teme precum secretul, trădarea, violenţa, laşitatea, respingerea, ambivalenţa, pierderile, lipsurile, furia, frica, nedreptatea, tristeţea, etc., care au fost văzute, înţelese şi ascultate de membrii grupului.

În urma reprezentărilor de pe scenă, la membrii grupului au apărut rapid multiple conştientizări, semn că grupul a fost foarte încălzit la aşa o temă profundă şi intensă.

Ilustrăm aici cu câteva exemple de conștientizări ale temelor discutate: taina/secretul din familie – „tăcerea a fost modelul", ambivalenţa din familie – „mă despică în două ambivalenţa mamei", dezamăgirea/resemnarea – „tata e o mare dezamăgire pentru mine", conectarea de la micro la macro – „senzația este de conectare şi oglindire", frici – „am înţeles foametea despre care vorbea bunica", risipirea confuziei – „cât de uşor a devenit vizibil că ceea ce este în interior este şi în societate" – „în 30 de minute pe scenă am înțeles mai mult decât după ani de muncă cu mine însumi şi după ani de terapie", uşurarea – „simt că am dat jos bagajele, că le-am lăsat pe scenă, le-am restituit".

În general, *ritualul* poate fi descris ca un act solemn, desfășurat după reguli fixe cu o valoare simbolică ridicată. Poate avea loc în conformitate cu ordinea ceremonială stabilită sau ca un spectacol improvizat. Ele au un efect semnificativ și creează o punte între lumea exterioară și cea interioară, între conștient și inconștient. Ritualurile au loc în afara vieții de zi cu zi, creând un spațiu special, cu un început și un sfârșit clar, unde se aplică alte simboluri și reguli decât cele din cotidian. Starea dată de ritual în camera psihodramatică și concentrarea asupra efectelor sale duce, adesea, la un simț încetinit al timpului și acționează ca un filtru pentru o experiență senzorială sporită. Ritualul ajută membrii grupului să facă față tranzițiilor și să le facă viața mai ușoară. Din toate aceste motive, ritualurile joacă un rol special în terapie. Ritualurile au puterea de a structura și de a da sens experienţelor, contribuie la prelucrarea simbolică a miezului problemei și susține succesul terapiei. Grupul implicat devine martor al evenimentului și integrează experiența în realitate; el se concentrează pe exprimarea sentimentelor intense, cum ar fi furia, frica, anxietatea, vinovăția, rușinea, neputința, deznădejdea și umilința și oferă astfel o formă de recunoaștere a suferinței celeilalte părți. Prin ritualuri se creează un echilibru între individ și grup. Coeziunea dintre individ, grup și societate este consolidată. Ritualurile cresc sentimentul de apartenență, acţionează asupra identităţii și au un efect asupra experienţelor „aici și acum" din dinamica de grup.

Un ultim aspect al ritualurilor este cel al transcendenței. Prin munca profundă de prelucrare pe mai multe niveluri, legată de căutarea sensului, experiențele trăite sunt inserate într-o ordine a întregului mai mare. În logica terapeutică, evaluarea trebuie să aibă loc după efectuarea ritualurilor. Ea include o reevaluare individuală care nu este finalizată odată cu sfârșitul ritualului. Ritualul pune în mișcare procese de prelucrare care depășesc cu mult zilele desfăşurării psihodramei, care se întind în săptămânile următoare și continuă să aibă efecte inconștiente și conștiente.

În workshop am dezvoltat un ritual care să includă aspecte din problematica personală a fiecăruia, într-un cadru comun. Am căutat un loc în natură, unde am aprins un foc şi fiecare a aruncat biletul sau scrisoarea pe care a scris propria sa povară, de care voia să se elibereze. Adunaţi în jurul focului, fiecare repeta cu voce tare propriul rezumat scris, primind o puternică energie de la martorii aşezaţi în cerc. Astfel, am creat un spaţiu de siguranţă psiho-emoţională pentru împărtăşirea experienţelor de viaţă şi descărcarea durerii provocate de evenimentele traumatice. A nu vorbi despre ceea ce a produs suferinţa este nesănătos, iar pentru descărcare se transmite generaţiei următoare.

Mulți au trecut prin aceleași evenimente traumatice, dar fiecare le-a resimțit diferit. În cadrul psihodramatic creat au fost împărtășite emoții şi au fost descoperite reminiscenţe şi moşteniri care înainte nu erau înțelese şi/sau acceptate.

Intenția a fost să reparăm părțile psihicului care se identifică cu victima și cu agresorul interior şi care conduc la dinamica prin care agresorul interior pedepsește victima interioară. Am lucrat împreună la internalizarea acestor părți care „se bat și se zbat" tot timpul, producând nesiguranță, persoanei fiindu-i dificil să știe de care din cele două instanțe le aparține. De aceea, pe parcursul zilelor de workshop, prin activități de grup, cu ajutorul exercițiilor specifice *psihodramei* şi *sociodramei*, am lucrat cu victima şi agresorul interior. Plecând de la influențele sistemului asupra individului, ne-am îndreptat atenția asupra familiei. Am discutat despre modul în care individul influențează familia şi pe membrii acesteia, dar şi despre cum familia îl influențează pe individ. Înțelegându-ne „rădăcinile", reperăm şi accesăm resursele necesare bunăstării noastre.

Tehnicile folosite au făcut să lucrăm direct „pe scenă", în plan fizic, cu tot corpul, cu somatizările, cu emoțiile și cu mintea, pe plan cognitiv, pentru integrarea informației. Participanții au experimentat eliberarea emoțională și catharsisul prin dezvoltarea unei mai bune înțelegeri despre ei înșiși, circumstanțele lor și rolurile celorlalți în acele circumstanțe, fiind încurajați în continuare să-și exprime sentimentele.

În sociodramă, focusul este pe fenomenele de grup, pe ideologiile colective, valori, norme sociale, în timp ce psihodrama se concentrează pe individ și pe relațiile interpersonale. În cadrul atelierului am pornit de la fenomenele de grup şi am încurajat dezvoltarea acestora pe plan personal, dar cu ajutorul grupului. Zilele petrecute împreună au prilejuit o călătorie profundă, față în față cu multe traume care au generat multă încărcătură emoțională și au reprezentat un pas important către dezvoltarea de relații emoționale de încredere în propria persoană și în cei din jur, prin suport reciproc.

Participanţii au fost deschişi, receptivi, sensibilizaţi de temă şi s-au implicat cu multă autenticitate în a se uita şi a lucra cu emoţiile, amintirile, imaginile de familie. Au dat dovadă de mult curaj, acceptare, asumare, determinare, iertare, înțelegere pentru a schimba percepția asupra propriului viitor. Am primit feedback-uri pozitive de la participanţi, care s-au arătat deschişi pentru a participa la astfel de proiecte viitoare.

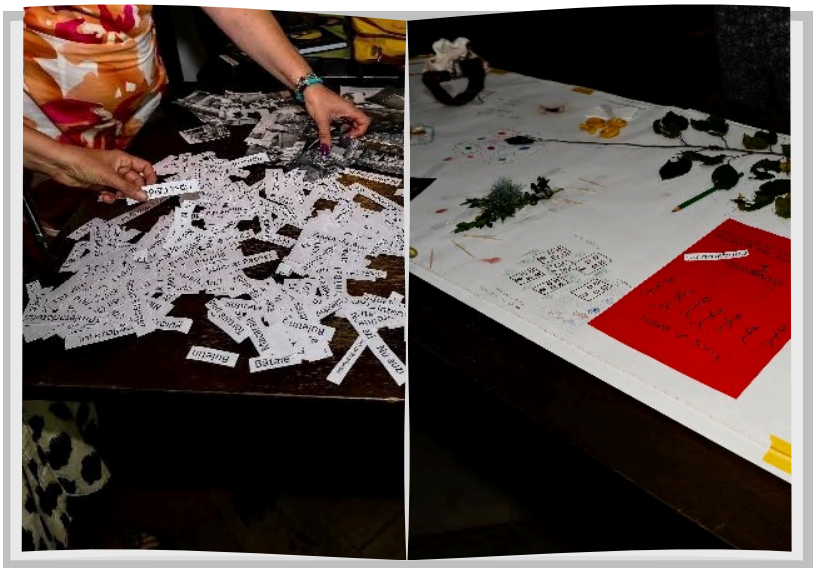
În urma atelierului, un îndemn către semeni ar fi ca în loc să proiectăm propriile umbre neacceptate pe ceilalți, este mai eficient să întâlnim inamicul din noi înșine.
Chiar dacă nu conduce neapărat la reconciliere, cunoscându-l, văzându-l, acceptându-l pe "celălalt" poate ajuta la vindecarea unor răni și la deschiderea unui dialog.

Note:
„Dictatura – urme in sistem și familie" este un proiect pilot al workshop-ului **„Traces of the Holocaust in the present" derulat prin "Me Passerelles"** (https://passerelles.eu) (organizație non-profit fondată în 2021 la Geneva, Elveția) cu scopul de a promova și mai departe dialogul dintre descendenții conflictelor traumatice violente din Europa și din alte părți. **„Traces of the Holocaust in the present"** a primit în anul 2022 **Premiul de Platină** în cadrul Conferinţei "The International Association for Group Psychotherapy and Group Processes" – IAGP – „Cu scopul de a consolida pacea şi dialogul în lume" https://iagp.com. Atelierele cu acest titlu sunt o continuare a muncii inițiate de psihoterapeuții Hilde Gött și regretatul Yaacov Naor, de reunire a descendenților naziști și ai supraviețuitorilor Holocaustului, concentrată pe examinarea urmelor lăsate de Holocaust în viața actuală.
Mulţumim "ME Passerelles" pentru încrederea acordată! Mulţumim participanţilor pentru deschidere, încredere şi pentru modul în care au lucrat la teme atat de dificile!
Anunțul workshop-ului a fost a fost postat aici:
https://calatorindsicrescand.ro/dictatura-urme-in-sistem-si-familie/

Fotografiile au fost realizate de către colega noastră, psiholog şi psihoterapeut de psihodramă **–** *Cătălina Burlacu*

Referințe:

Lavinia Betea (2024). *Prinţesele Roşii* Editura Corint, Istorie, Autori Români.
Lucian Boia (2016). *Strania Istorie a Comunismului Românesc (şi nefericitele ei consecinţe)*. Editura Humanitas, Bucureşti, anul 2016.
Gilad Hirschberger (2018). *Collective Trauma and the Social Construction of Meaning*; Interdisciplinary Center Herzliya, Herzliya, Israel; doi: 10.3389/fpsyg.2018.01441.



AGORA

Încrederea pe scena psihodramei

Florin Ionescu

Despre autor:
Florin Ionescu este psiholog autonom, specializat în psihoterapie cognitiv-comportamentală și proaspăt absolvent al programului de formare de bază în psihodramă - ARPsiC. Lucrează ca psihoterapeut în practică privată, susține workshopuri tematice, dezvoltă programe de reducere a stresului pentru angajați și facilitează un grup de suport pentru bărbați. Valorile care îl însoțesc sunt curiozitatea, transparența și simțul umorului.
Email: florin.ionescu.ro@gmail.com

Rezumat

Articolul explorează tema încrederii, având la bază două premise: relația istorică a românilor cu acest subiect și experiența mea în formarea ca director de psihodramă. În plan teoretic, aduc perspectivele lui Julian Rotter, Erik Erikson, Marcia Karp și alți autori, care evidențiază încrederea ca un proces complex, cu dimensiuni emoționale, instrumentale, informaționale, situaționale și sociale. În psihoterapie, încrederea stă la baza alianței terapeutice și a siguranței emoționale. În cadrul psihodramei, încrederea este un catalizator al spontaneității și al transformării personale. Am observat, din propria experiență, că tendința de a controla grupul era pentru mine o formă de apărare în fața expunerii și am realizat că încrederea în grup, metodă și în rolul de director este esențială. De asemenea, subliniez importanța încălzirii, a structurii clare, a validării limitelor și a empatiei, ca factori care facilitează construirea încrederii în grupul terapeutic. Psihodrama este un instrument eficient în reconstruirea încrederii, atât în sine, cât și în ceilalți, chiar și în fața provocărilor inerente procesului de grup. Astfel, încrederea este atât un fundament, cât și un efect al psihodramei.





În lunile aprilie și mai 2025 am fost, în contextul politic creat, martorul multor frici ale clienților mei legate de direcția pe care țara o poate lua și de consecințele individuale și sociale ce vor urma.

Un aspect care a apărut constant a fost sentimentul acut de neîncredere – în clasa politică, în mass-media, în oamenii care au altă opțiune electorală.

Această neîncredere nu a apărut peste noapte, ci este consecința unui lung șir de dezamăgiri acumulate – de la promisiuni neonorate și corupție, până la lipsa de dialog cu societatea. Relația poporului român cu încrederea, sau poate mai bine spus cu neîncrederea, este marcată de experiențele istorice, politice și sociale. În perioada regimului comunist, în care statul controla viața privată și avea o rețea de informatori, era riscant să ai încredere în vecini, în colegi sau chiar în membrii familiei. Consecințele? Suspiciune, frică, cinism, izolare socială – pentru a puncta doar câteva. În contextul actual, care stă sub semnul instabilității, al anxietății și al dificultăților de relaționare autentică, conceptul de încredere devine cu atât mai important. Încrederea reprezintă temelia relațiilor hrănitoare, sigure, și constituie o premisă esențială în orice proces terapeutic. În cadrul psihoterapiei, încrederea este un pilon central al relației terapeutice, iar în psihodramă capătă o complexitate sporită.

Aspecte teoretice ale încrederii

În anii 1960, psihologul Julian Rotter a început o serie de studii despre încredere care au fost ulterior publicate în revista *American Psychologist*. El a definit încrederea drept așteptarea că o altă persoană va acționa într-un mod binevoitor sau previzibil, chiar și în condiții de vulnerabilitate. Aceste studii au mai arătat că persoanele care au încredere sunt mai puțin predispuse să mintă, să înșele sau să fure, sunt mai deschise să ofere o a doua șansă și să respecte drepturile celorlalți. În același timp, Rotter nu a constatat că persoanele cu o mai mare încredere în ceilalți sunt mai credule decât cele cu mai puțină încredere. La nivel intrapersonal, încrederea implică siguranța de sine, acceptarea propriei vulnerabilități și capacitatea de a stabili limite. La nivel interpersonal, încrederea presupune deschidere, cooperare și acceptarea interdependenței.

Erik Erikson pune încrederea în centrul dezvoltării personalității și vede prima etapă psihosocială din viața individului ca pe o luptă între încredere și neîncredere. În cadrul acestei etape, copilul învață dacă lumea este sau nu un loc sigur și previzibil, în funcție de modul în care nevoile îi sunt satisfăcute. Erikson credea că modelele timpurii de încredere influențează dezvoltarea socială și emoțională. Dacă un copil își dezvoltă cu succes încrederea, se va simți în siguranță și protejat în lume.

Câteva dimensiuni ale încrederii:

- Emoțională: încrederea că suntem susținuți, iar sentimentele noastre sunt tratate cu grijă; permite vulnerabilitate, emoțiile sunt întâmpinate cu empatie, nu cu judecată, și conduc la o conexiune mai profundă (Gottman & Silver, 2015);
- Instrumentală: încrederea că cineva își va îndeplini angajamentele și responsabilitățile; are la bază respectarea promisiunilor, a termenelor limită sau oferirea de sprijin practic (Goleman, 2006);
- Informațională: informațiile împărtășite sunt adevărate și transparente; creează securitate în relații, onestitate, claritate și fiabilitate în comunicare (Brown, 2015);
- Situațională: încredere în anumite persoane în contexte specifice - expertiza unui medic sau punctele forte ale unui partener - bazată pe siguranța oferită de cunoștințele sau de rolul lor (Lewicki & Tomlinson, 2003);
- În cadrul social: presupune încrederea în instituții, în norme, în reguli sociale și în coordonarea acțiunilor în sisteme complexe – juridic, economic, educațional etc. (Luhmanm, 1979).

Încrederea în cadrul relației terapeutice

În psihoterapiei, încrederea constituie temelia alianței terapeutice. Yalom afirmă că terapeutul trebuie să devină o figură demnă de încredere, capabilă să creeze un spațiu de siguranță în care clientul să se poată exprima fără teama de judecată sau respingere. Această încredere nu apare instantaneu, ci se construiește progresiv, prin empatie, congruență și respect. Tot Yalom susține că încrederea în cadrul unui grup terapeutic apare în momentul în care participanții realizează că nu sunt singuri în durerea lor, iar ceilalți îi întâmpină cu prezență, fără critică.

În relația terapeutică, încrederea are un caracter dinamic: poate crește sau scădea în funcție de reacțiile terapeutului, de rezonanța emoțională sau de apariția unor momente de tensiune care pot afecta temporar alianța, dar care, dacă sunt bine gestionate, pot duce la întărirea relației.

Încrederea și psihodrama

În anul 2 de formare ca director de psihodramă, am primit feedback-ul că încerc să controlez grupul. Mi-a luat ceva timp să conștientizez acest aspect – mi se părea firesc să am un plan și să îmi imaginez că participanții vor ajunge la concluziile la care vreau eu să ajungă (spre binele lor, bineînțeles). Am învățat că așteptările pe care le am nu au legătură cu ce doresc sau trăiesc ceilalți, și că vin din frica mea de expunere. Am înțeles că, pentru a fi spontani, oamenii au nevoie să se simtă liberi, iar eu, pentru a nu exercita control, am nevoie să cultiv încrederea - în grup, în metodă, în rolul meu de director. Această descoperire a fost una dintre cele mai valoroase lecții de care am avut parte în procesul de formare, care m-a marcat atât pe plan profesional, cât și personal.

Marcia Karp (1998) susține că directorul trebuie să aibă încredere în grup, în metodă și în individ, pentru a încuraja schimbarea. Un director care nu are încredere în grup poate fi dominator, iar grupul va reacționa fie prin subminarea autorității, fie prin inhibiție, ceea ce va alimenta teama directorului de a avea încredere în grup - un cerc vicios. Directorul care nu are încredere în metodă sau în propria competență nu va inspira încredere și nici nu se va bucura să conducă grupul. Pentru a avea încredere în grup, directorul trebuie să creadă că acesta conține toate ingredientele pentru schimbare.

Un psihodramatist experimentat are pur și simplu încredere în proces, bazat pe faptul că a fost martor la

funcționarea acestuia de sute de ori în trecut - „directorul trebuie să aibă încredere în metoda psihodramei ca arbitru final și ghid în procesul terapeutic” (Moreno, 1965/2006). Această încredere în abordarea psihodramatică reduce anxietatea, sporind astfel spontaneitatea. Zerka Moreno scrie că, atunci când un director este capabil să aibă încredere în proces, metoda psihodramei devine un mediu flexibil, atotcuprinzător, care duce sistematic la miezul suferinței, permițând directorului, protagonistului, eurilor auxiliare și membrilor grupului să devină o forță de coeziune, sudată pentru maximizarea învățării emoționale. (Giacomucci, 2021).

Psihodrama activează corpul, emoția și relația, facilitând reconstrucția încrederii într-un mod holistic. Expunerea în procesul psihodramatic implică un nivel ridicat de vulnerabilitate – o condiție care are nevoie de un mediu sigur. De aceea, încrederea devine un element esențial în dinamica de grup; fără ea, protagonistul nu se poate deschide, iar ceilalți nu pot deveni auxiliari eficienți.

Holmes (1997) subliniază că, într-un grup psihodramatic bine condus, încrederea este un efect secundar natural al empatiei, al acceptării necondiționate și al experienței comune a emoțiilor puternice. Atmosfera securizantă creată de grup este un factor curativ în sine, susținând explorarea și procesarea conținuturilor psihice.

În psihodramă, încrederea nu este un dat inițial, ci o construcție relațională care se dezvoltă în timp, în cadrul unui spațiu sigur și ghidat. Este un proces care implică deschidere emoțională și susținere reciprocă. Încrederea este stimulată prin mai mulți factori care definesc dinamica grupului:

- Încălzirea: exercițiile de familiarizare și activitățile de grup contribuie la diminuarea tensiunii inițiale. Pe măsură ce participanții se simt mai confortabil, apare o disponibilitate crescută de a se exprima autentic. Astfel, încrederea începe să prindă rădăcini.
- Structura procesului terapeutic: un cadru terapeutic clar, coerent și stabil oferă predictibilitate, ceea ce contribuie la reducerea anxietății și permite participanților să-și relaxeze mecanismele de apărare, sprijinind astfel apariția încrederii.
- Validarea limitelor personale: atunci când fiecare membru al grupului simte că are libertatea de a-și exprima limitele și de a refuza anumite propuneri fără a fi judecat sau exclus, se conturează un sentiment profund de siguranță psihologică. Încrederea în ceilalți și în procesul terapeutic se consolidează.
- Exprimare empatică: intervențiile non-evaluative ale directorului și ale celorlalți membri ai grupului transmit faptul că toate emoțiile sunt binevenite și că au dreptul să fie exprimate. Acest cadru al acceptării devine un teren fertil pentru dezvoltarea încrederii.

Pe parcursul sesiunilor de psihodramă, participanții trec printr-un proces profund de interogare a relației cu încrederea — în propria persoană, în ceilalți, în relații. Prin asumarea de roluri noi, exprimarea emoțiilor și primirea unui feedback empatic din partea grupului, se consolidează încrederea intrapersonală și interpersonală.

În același timp, prin punerea în scenă a unor relații semnificative din trecut — cu părinți, parteneri sau figuri de autoritate — se creează premisele pentru o reconectare adaptativă cu propriul trecut și pentru construirea unor relații viitoare bazate pe încredere reală. Psihodrama valorifică, practic, relația din aici și acum pentru a restructura tiparele învățate de neîncredere.

Dar, chiar și într-un cadru atent construit și securizant, precum cel psihodramatic, încrederea poate fi pusă la încercare. Unii participanți pot avea dificultăți în a se deschide, mai ales dacă au trecut prin experiențe de viață care i-au făcut să fie mai suspicioși sau reticenți. Uneori, pot apărea conținuturi care să îi lezeze pe anumiți membri și să diminueze sentimentul de siguranță – conflicte, remarci, glume nepotrivite sau lipsă de empatie. Mai mult, proiecțiile asupra directorului ale unor figuri autoritare din trecut pot influența dinamica relațională și gradul de încredere. Desigur, toate aceste situații, se pot transforma în oportunități de creștere care să consolideze încrederea în sine și în ceilalți.

În final, încrederea este un element-cheie în psihodramă, iar psihodrama este un instrument puternic pentru a construi încrederea. Este o relație simbiotică ce ne ajută să intrăm în procesele de învățare prin acțiune și de vindecare prin relații, îmbogățindu-ne viața. Iar asta se poate traduce inclusiv prin încrederea de a te expune printr-un articol în această revistă.

Referințe:

Karp, Holmes, & Tauvon (1998). The Handbook of Psychodrama. Routledge

Giacomucci, S. (2021). Social Work, Sociometry, and Psychodrama. Springer

Holmes, P. (1997). The Inner World Outside: Object Relations Theory and Psychodrama. Routledge.

Dayton, T. (2005). The Living Stage: A Step-by-Step Guide to Psychodrama, Sociometry and Experiential Group Therapy. Health Communications.

Yalom, Leszcs (2013). Tratat de psihoterapie de grup. Trei

https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-almost-effect/201411/why-it-pays-trust

https://www.verywellmind.com/trust-versus-mistrust-2795741

https://positivepsychology.com/build-trust/





Tania Simion

O perspectivă neuroștiințifică asupra adicției: o sinteză teoretică pentru intervenții psihodramatice

Tania Simion este psiholog clinician și psihoterapeut autonom, cu formare în psihodramă, psihogenealogie și cu un master în Psihoterapii de Familie și Metode de Intervenție. De asemenea, a urmat numeroase cursuri de specializare în lucrul cu doliul, separarea și depresia, integrând aceste cunoștințe în practica sa terapeutică. Abordarea sa are la bază principiile neuroștiinței, psihoeducației și încrederea în capacitatea clientului de a interacționa cu propriile limite inconfortabile pentru a facilita schimbarea. Consideră că terapia nu este un proces facil, iar alianța terapeutică reprezintă ancora esențială a vindecării.

Este preocupată de actualizarea constantă a cunoștințelor prin integrarea celor mai recente cercetări din neuroștiință, epigenetică și alte forme de psihoterapie, cu un focus special pe procesele neuroștiințifice implicate în lucrul cu adicțiile. În viziunea sa, terapia este o călătorie de explorare a lumii interioare, ce presupune respect, încredere și siguranță, pentru a înțelege modul în care evenimentele trecute și loialitățile transgeneraționale influențează felul în care ne raportăm la viață.

website: www.taniasimion.com
email: cabinet@taniasimion.com
Cuvinte cheie: neuroplasticitate, consum de substanțe, psihodramă, intervenții informate de neuroștiință

Abstract

Această lucrare își propune să realizeze o sinteză teoretică comparativă între datele oferite de neuroștiința dependenței și intervențiile psihodramatice, evidențiind modul în care cunoașterea neurobiologică poate fundamenta și optimiza practicile psihodramatice în tratamentul dependențelor și al traumelor asociate. Analiza critică a literaturii de specialitate a inclus studii empirice și teoretice cu privire la eficacitatea psihodramei în tratamentul tulburărilor asociate dependenței (depresie, anxietate, PTSD) și integrarea descoperirilor din domeniul neuroștiințelor cu privire la mecanismele cerebrale implicate în dependență și traumă. Au fost evaluate metodele de intervenție, rezultatele clinice și implicațiile practice. Psihodrama, prin metodele de acțiune, poate contribui la diminuarea simptomelor de anxietate, depresie și PTSD în dependență, contribuind la creșterea autoeficacității și a locusului intern de control. Integrarea psihoeducației împreună cu înțelegerea neurobiologică în intervențiile psihodramatice pot crește motivația pentru a urma un tratament și pot dezvolta competențele necesare pentru prevenirea recăderilor sau pentru diminuarea efectelor acestora. Astfel, intervenția psihodramatică poate răspunde mai multor dimensiuni deopotrivă - cognitivă, emoțională, respectiv somatică a dependenței, oferind un spațiu sigur și creativ pentru restructurarea experienței traumatice și a credințelor false.

Adicțiile, mai ales tulburările de consum de substanțe, au o prevalență crescută și un impact semnificativ asupra sănătății sociale și mintale. Rata recăderilor este ridicată, 50-60% dintre pacienți revenind la consum în primele luni după detoxifiere [1]. Comorbiditatea cu alte tulburări psihice, în special cu depresia și anxietatea, este frecventă, iar în cazul PTSD s-a observat că persoanele cu tulburări de consum au un risc de 7-12 ori mai ridicat să dezvolte PTSD comparativ cu populația generală [2, 4]. Trauma reprezintă un factor cheie în dezvoltarea și mai ales în menținerea adicțiilor, iar tratamentul integrat al celor două condiții este esențial pentru obținerea unei evoluții bune [2]. Cercetările neurobiologice recente arată că trauma activează rețelele neuronale implicate în limbaj și procesare emoțională, ceea ce limitează eficacitatea terapiilor bazate exclusiv pe vorbire [2]. Terapia experiențială, care implică exprimarea non-verbală și reconstituirea experiențelor traumatice prin acțiune, este recomandată ca tratament în PTSD și adicții, deoarece activează emisfera dreaptă și sistemul limbic implicat în procesarea traumei [2, 4]. Psihodrama, ca terapie experiențială, oferă o cale pentru integrarea traumei, facilitând schimbarea comportamentală și emoțională prin joc de rol și improvizație, în concordanță cu descoperirile neuroștiințifice [2].

Psihodrama este o metodă psihoterapeutică experiențială, dezvoltată de J. L. Moreno, care utilizează punerea în scenă și jocul de rol pentru a realiza schimbarea comportamentului și felul în care ne exprimăm emoțiile [1, 2]. Ea permite pacienților să exploreze conflictele interne, traumele nerezolvate și să exerseze noi moduri de a face față situațiilor, sporește empatia, autocunoașterea și controlul intern [1, 3]. Studiile arată că psihodrama reduce anxietatea, depresia, crește stima de sine, autonomia, hrănește relațiile pozitive și reduce credințele false și comportamentele disfuncționale la persoanele cu adicții [1, 3]. Psihodrama oferă un cadru de siguranță, coeziune la nivelul grupului și normalizarea experiențelor traumatice, facilitând vindecarea prin acțiune și interacțiune socială [2].

Fundamente neuroștiințifice ale adicției

Sistemul dopaminergic joacă un rol esențial în procesele de motivație și recompensă. El mediază senzația de plăcere și întărește comportamentele legate de consumul de substanțe, contribuind la dezvoltarea dependenței prin stimularea circuitelor de recompensă din creier [2, 1]. Cortexul prefrontal controlează funcțiile executive, decizia și controlul inhibitor. Rolul cortexului prefrontal este, de obicei, afectat în dependență. De aceea, capacitatea individului de a-și controla impulsurile și de a lua decizii raționale este redusă, iar comportamentele compulsive se vor resimți mult mai puternic [1]. Amigdala și hipocampul sunt implicați în memoria afectivă și în reacția la stres. Amigdala este asociată cu emoțiile intense, cum ar fi frica și anxietatea, iar hipocampul este implicat în consolidarea memoriei. Aceste structuri sunt implicate în răspunsul emoțional produs de traumă, care crește vulnerabilitatea în fața dependenței [2, 1]. Dependența presupune modificări de lungă durată în circuitele neuronale, în special în sistemul dopaminergic, prin mecanisme de neuroplasticitate care consolidează comportamentele adictive și modifică răspunsul creierului la recompense naturale [1]. Se produce un „hijack" al circuitelor motivaționale, în care substanțele sau comportamentele adictive preiau controlul asupra sistemului de recompensă, reducând motivația pentru alte activități și crescând dorința compulsivă de consum [2]. Trauma, în special traumele de atașament și stresul cronic, afectează structurile cerebrale implicate în reglarea emoțiilor și a stresului, cum ar fi amigdala, hipocampul și cortexul prefrontal, crescând vulnerabilitatea neurologică ce poate contribui la dezvoltarea dependenței [2, 4]. Cercetările demonstrează că traumele stimulează rețelele neuronale care afectează limbajul și procesarea emoțională, ceea ce face ca terapiile verbale să fie mai puțin eficiente, motivând utilizarea terapiilor experiențiale, cum ar fi psihodrama, care implică stimularea emisferei drepte și a sistemului limbic în procesarea traumei [2, 4]. Există o corelație puternică între experiențele din copilărie și riscul crescut de tulburări de consum, ceea ce subliniază importanța abordării integrate a traumei și dependenței în tratament [2].

Psihodrama și neuroștiințele: puncte de întâlnire

În psihodramă, noțiuni ca „rolul", „dublul", „inversiunea de rol" și „catharsis-ul" sunt fundamentale pentru explorarea și exprimarea experiențelor interne. Aceste tehnici permit externalizarea conflictelor psihice și favorizarea procesului de vindecare emoțională [1, 3].

Explorarea rolului, prin inversiune de rol, oferă pacientului posibilitatea de a experimenta și a înțelege diferite perspective, iar dublul servește oglindirii gândurilor și emoțiilor nespuse. Inversiunea de rol ajută la dezvoltarea empatiei, iar catharsisul reprezintă eliberarea emoțională profundă, într-o manieră terapeutică [1, 3].

Spontaneitatea în psihodramă este corelată cu „flexibilitatea cognitivă", o componentă a funcțiilor executive mediate de cortexul prefrontal. Aceasta permite adaptarea rapidă la situații noi și schimbarea strategiilor comportamentale, aspecte fundamentale în procesul de recuperare din dependență și traumă [1, 4]. Neuroplasticitatea, capacitatea creierului de a se reorganiza și adapta, este susținută de exerciții de spontaneitate, care stimulează conexiunile neuronale și facilitează învățarea unor noi moduri de a recționa și a procesa emoțiile [1, 4]. Psihodrama permite „reinterpretarea traumatică" într-un cadru sigur, activând circuite neuronale implicate în procesarea emoțiilor și a memoriei afective, cum ar fi amigdala și hipocampul. Această activare facilitează restructurarea emoțională și integrarea experiențelor traumatice [2, 4]. Prin tehnici precum „inversiunea de rol" și „dublul", psihodrama susține procesul de rescriere a memoriei afective, reducând impactul negativ al traumei și promovând vindecarea psihică. Astfel, psihodrama oferă o cale experiențială complementară terapiilor verbale, fiind în acord cu descoperirile din neuroștiință în ceea ce privește modul în care trauma poate fi procesată și integrată la nivel neuronal [2].

Modelul psihodramatic al adicției

Modelul psihodramatic al adicției vede consumul ca un rol de supraviețuire care distorsionează spontaneitatea și creativitatea individului. În psihodramă se lucrează cu rolurile blocate, internalizate sau alienate, cum ar fi „Adolescentul rănit", „Părintele interior critic" sau „Consumatorul salvator", care reflectă conflicte interne și mecanisme de apărare ale individului [5, 6]. Rolurile blocate, internalizate sau alienate, după modelul psihodramatic al adicției, sunt fațete, „personificări" ale sinelui care au fost traumatizate sau conflicte nerezolvate care conduc spre „alegerea" comportamentului adictiv. Aceste fațete au fost denumite după cum urmează:

- „Adolescentul rănit" reprezintă partea vulnerabilă, rănită emoțional în timpul adolescenței, care poate fi blocată în durere, frustrare sau neîncredere. Acest rol explică nevoia de protecție și recunoaștere, dar rămâne de cele mai multe ori neexprimat sau reprimat, având un impact major în felul în care leagă relațiile și își construiește deciziile în perioada adultă [5].
- „Părintele interior critic" este vocea internă critică, judecătoare, care a fost internalizată prin mesajele negative primite în copilărie sau din medii toxice. Acest rol se resimte ca vinovăție, rușine și autodepreciere, menținând adesea persoana în ciclul adicției prin autocritică excesivă și sabotaj [5, 6].

- „Consumatorul salvator" (consumator de substanță sau comportamental) este ca o modalitate de a face față durerii interioare sau de a „salva" părți interne din sine. O strategie de supraviețuire care, chiar dacă în mod normal ajută pe termen scurt, distorsionează spontaneitatea și creativitatea, scade încrederea în forțele proprii și crește dependența [5, 7].

Reconstituirea scenei interne se realizează prin descoperirea conflictelor neexprimate prin acțiune și „punere în scenă", deschizând accesul către emoții reprimate și oferind o viziune nouă asupra propriilor roluri și comportamente. Această metodă facilitează „eliberarea emoțională", crește spontaneitatea și creativitatea, precum și înțelegerea mai profundă a sinelui și a relațiilor cu ceilalți [5, 7]. Prin urmare, psihodrama oferă un mediu dinamic terapeutic de dezvoltare și transformare personală prin punerea în scenă a experiențelor interioare, în beneficiul depășirii adicției și dezvoltării personale autentice [5, 6].

Referințe

[1] TTU, NKO, FA. (n.d.). The effects of psychodrama on depression, anxiety, and locus of control in opioid use disorder treatment.
[2] Autor necunoscut. (n.d.). Effectiveness of trauma-focused psychodrama in treating PTSD in inpatient addiction treatment.
[3] Nikzadeh, E., & Soudani, M. (n.d.). Evaluating the effectiveness of drama therapy by psychodrama method on psychological well-being and false beliefs of addicts.
[4] Giacomucci, S., Marquit, J., Miller Walsh, K., & Saccarelli, R. (n.d.). A mixed-methods study on psychodrama treatment for PTSD and depression in inpatient substance use treatment: A comparison of outcomes pre-pandemic and during COVID-19.
[5] Testoni, I. (n.d.). Psychodrama as a Tool for Personal Evolution.
[6] Carbonell, D. M., & Parteleno-Barehmi, C. (n.d.). Psychodrama Group Therapy for Social Issues: A Systematic Review of Controlled Clinical Trials.
[7] López-González, M. A., Morales-Landazábal, P., & Topa, G. (n.d.). Psychodrama Group Therapy for Social Issues: A Systematic Review of Controlled Clinical Trials.
Alte referințe sau detalii suplimentare legate de această temă se pot găsi la :
[8] Kellermann, P.F. (1987). Outcome research in classical psychodrama. Small Group Research, 18, 459–469.
[9] Moreno, J.L. (1975). Psicodrama. Paidós: Buenos Aires, Argentina.
[10] Giacomucci, S., Marquit, J., Miller Walsh, K., & Saccarelli, R. (n.d.). A mixed-methods study on psychodrama treatment for PTSD and depression in inpatient substance use treatment: A comparison of outcomes pre-pandemic and during COVID-19.





TELE NEGATIV ȘI ARTA RECONECTĂRII: CUM GESTIONĂM DISTANȚA ÎNTR-O LUME FRAGMENTATĂ



Tatiana Morari

Tatiana Morari este psihoterapeut format în psihodramă clasică și psihoterapie relațională (Metoda ESPERE® și Metoda NARM). Practica sa se concentrează pe cultivarea unei prezențe relaționale conștiente și integrarea afectivă a experiențelor. Este interesată de impactul dinamicilor subtile de putere și al abuzurilor relaționale asupra identității și dezvoltării sinelui. Lucrează individual și în grup, folosind metode expresive și simbolice. Este formator în domeniul psiho-socio-educațional și autoare. Susține o abordare terapeutică orientată spre claritate relațională, discernământ și maturizare afectivă.

contact@tatianamorari.ro | https://www.tatianamorari.ro





Rezumat

Acest articol investighează conceptul psihodramatic de tele – o forță dinamică, adesea pre-reflexivă, care guvernează atracția și repulsia interpersonală – subliniind relevanța sa într-un context socio-cultural marcat de polarizare valorică și ideologică. Depășind cadrul strict terapeutic, tele este conceptualizat ca o busolă relațională fundamentală, aflată la intersecția dintre intuiție, afect și rezonanță socială. Într-o lume profund fragmentată, abilitatea de a percepe, diferenția și gestiona tele-ul, în special în manifestările sale negative, devine o competență esențială pentru dezvoltarea relațională și personală. Prin integrarea unui cadru teoretic și vignete clinice, articolul demonstrează cum tele-ul negativ nu trebuie perceput ca o barieră, ci ca o oportunitate de conștientizare de sine, delimitare sănătoasă și reconectare autentică. Tehnici psihodramatice precum inversiunea de rol, sculptura relațională și atomul social sunt prezentate ca mijloace eficace de explorare a tensiunilor relaționale latente și de facilitare a unui proces transformator. Accentul cade pe capacitatea clienților de a exprima simbolic ambivalența emoțională, de a gestiona conflictele intrapsihice și de a se angaja în experiențe relaționale corective. Tele-ul este astfel redefinit nu ca o stare afectivă tranzitorie, ci ca o formă de discernământ relațional profund, informată social și orientată spre maturizarea identitară. Explorarea conștientă a tele-ului negativ deschide posibilitatea reconfigurării relațiilor interpersonale și a repoziționării individului în raport cu sistemele sociale mai largi. Articolul susține, în concluzie, necesitatea unei etici relaționale bazate pe conștiență, alegere și respect reciproc, reafirmând valența tele-ului ca instrument esențial atât în psihoterapie, cât și în viața relațională cotidiană.

Cuvinte-cheie:
psihodramă, tele, relații interpersonale, maturitate afectivă, reconectare

În contextul actual, marcat de crize suprapuse – pandemice, sociale, politice și climatice – asistăm la o polarizare socială accentuată și la acumularea de tensiuni în relațiile interpersonale (Haidt, 2024). Relațiile apropiate, cândva surse de sprijin afectiv și stabilitate emoțională (Bowlby, 2016), devin tot mai des spații de conflict, traversate de divergențe valorice și ideologice. Așa cum remarcă Jonathan Haidt, *„morality binds and blinds*[1]*"* (Haidt, 2012), făcând ca diferențele de convingeri să unească grupurile în interior, dar să destrame punțile dintre ele, inclusiv în sfera intimă. Această disoluție afectivă destabilizează echilibrul relațional și interior (Schore, 2019), conducând la izolarea individului în cercuri percepute drept „sigure" și la pierderea diversității afective (Turkle, 2017).

Pentru a face față acestui climat fragmentat, individul e adesea nevoit să-și găsească în sine o sursă de echilibru și de reconfigurare identitară (Winnicott, 2013). Devine esențială dezvoltarea discernământului *tele-ic* – acea capacitate subtilă de a observa, înțelege și regla calitatea legăturii interumane (Moreno, 2024). Practica *tele*-ului funcționează ca o formă de igienă emoțională, protejându-ne de impulsivitate și susținând alegerea conștientă a întâlnirii cu celălalt (Siegel, 2021). Așa cum spune Daniel Goleman, „avem două minți, una care gândește și una care simte" (Goleman, 2008), iar integrarea lor armonioasă este vitală în menținerea relațiilor sănătoase.

Tele-ul îndeplinește două funcții esențiale: reglarea emoțională în raport cu ceilalți și orientarea relațională, prin care selectăm și structurăm conexiunile interpersonale (Cozolino, 2016; Fromm, 2012). De la reacții intuitive și nonverbale, ancorate în „eul somatic" (Damasio, 2015), până la decodarea subtilă a semnalelor sociale și ajustarea comportamentului, telé-ul se maturizează odată cu individul, devenind un instrument psihologic sofisticat care ghidează alegerile afective și modelează relațiile (Ekman, 2012; Goleman, 2007).

În terapie, relația devine spațiul unde se reactivează tensiunile externe și vulnerabilitățile interne (Yalom, 2010; Schore, 2020), iar *tele*-ul joacă un rol central în configurarea întâlnirii autentice (Blatner, 2000). Așa cum afirma Moreno, *„tele is the cement which holds groups together*[2]*"* (Moreno, 1993), subliniind rolul său de liant afectiv și social. Un *tele* congruent favorizează empatia și transformarea personală, iar lipsa lui duce la relații fragile și izolare.

Scopul prezentului articol este de a reexamina conceptul de *tele*, cu accent pe manifestările sale negative, și de a propune intervenții psihodramatice pentru reconectarea relațională, mai ales în contexte de disonanță și rupturi afective.

Tele-ul: de la rădăcinile sale biologice la funcțiile relaționale

Conceptul de *tele*, introdus de J.L. Moreno, își are originea în dinamica fundamentală a vieții: tendința naturală a organismelor de a manifesta atracție sau evitare față de stimuli din mediu (Moreno, 2011). Acest mecanism primar de **reglaj relațional** – observabil încă din fazele elementare ale existenței biologice – evoluează, în cazul ființei umane, spre o formă rafinată de **conștientizare afectivă** (Cozolino, 2016; Damasio, 2015). Astfel, *tele*-ul devine o **capacitate relațională subtilă**, care precede raționamentul conștient și se exprimă prin reacții rapide, adesea nonverbale, ancorate în ceea ce numim „eul somatic" – acea dimensiune corporală a sinelui care simte, intuiește și răspunde înainte ca mintea rațională să intervină (Siegel, 2017; Schore, apud Cozolino, 2016).

Pe această fundație evolutivă, *tele*-ul îndeplinește **două funcții esențiale** în viața psihică și socială a individului:

1. **Reglarea emoțională** – prin care sunt modulate reacțiile afective în raport cu ceilalți (Goleman, 2008; Bowlby, 2011);
2. **Orientarea relațională** – prin care sunt selectate și structurate conexiunile interpersonale (Fromm, 2012; Johnson, 2019).

Aceste funcții se activează spontan, sprijinind evaluarea rapidă a compatibilității afective și consolidarea unei **hărți interne a siguranței relaționale** (Cozolino, 2016; Siegel, 2017). În viața cotidiană, *tele*-ul contribuie la stabilirea unor limite sănătoase, la evitarea relațiilor disfuncționale și la crearea unor conexiuni bazate pe reciprocitate emoțională (Fromm, 2012; Lerner, 2018). Pe măsură ce individul se dezvoltă, această capacitate, inițial viscerală și instinctuală, se transformă într-un **simbol relațional matur** – un instrument psihologic sofisticat care ghidează alegerile afective și modelează relațiile (Winnicott, 2013; Goleman, 2007). Această **maturizare *tele-ică*** implică rafinarea sensibilității relaționale: anticiparea reacțiilor celuilalt, decodarea semnalelor nonverbale și ajustarea comportamentului în acord cu dinamica relației (Ekman, 2012; Goleman, 2007).

În cadrul psihodramei, *tele*-ul are o funcție centrală în configurarea procesului terapeutic. Calitatea relației *tele*-ice influențează (Moreno, 2011):

- alegerea auxiliarilor,
- calitatea dublului și a inversiunii de rol,
- eficiența *întâlnirii* autentice dintre participanți.

Un *tele* congruent favorizează identificarea afectivă, amplifică empatia și susține procesele de transformare personală. Lipsa acestei congruențe poate reduce profunzimea conexiunilor interpersonale și poate limita eficiența comunicării autentice. Însă valoarea *tele*-ului depășește cadrul intervențiilor psihodramatice – ea se reflectă în viața de zi cu zi, în modul în care oamenii stabilesc relații, gestionează diferențele, aleg parteneri, prieteni sau colaboratori (Fromm, 2012; Brown, 2016). **Capacitatea de a percepe și interpreta corect semnalele *tele*-ice reprezintă o competență centrală a inteligenței relaționale și emoționale** (Goleman, 2008; Siegel, 2017).

Această sensibilitate relațională susține:

- claritatea în alegerile afective,
- construirea unor relații bazate pe reciprocitate și încredere,
- prevenirea implicării în relații disfuncționale,
- adaptarea eficientă în contexte sociale variate.

[1] Trad*: „moralitatea unește și orbește"*

[2] Trad*: „tele-ul este cimentul care ține grupurile împreună"*

În esență, un *tele* bine reglat nu doar că optimizează relațiile interumane, ci contribuie la un **simț interior de orientare afectivă, la echilibru emoțional și la o viață relațională mai conștientă și mai satisfăcătoare** (Cozolino, 2016; Goleman, 2008).

Forme și clasificări ale *tele*-*ului*

În psihodramă, *tele*-ul desemnează sentimentul reciproc de atracție, respingere sau indiferență între două persoane (Moreno, 2011; Blatner, 2000). Această reacție afectivă mutuală este clasată în trei tipuri fundamentale:

- ***Tele* pozitiv** – caracterizat de simetrie afectivă favorabilă, atracție mutuală;
- ***Tele* negativ** – reflectă respingerea reciprocă;
- ***Tele* neutru** – absența unei reacții afective semnificative de ambele părți.

Spre deosebire de alte procese afective, *tele*-ul este, în esență, **bidirecțional** și se manifestă în cadrul relației concrete, prin comportamente observabile (Cozolino, 2016). Această capacitate de reglaj afectiv reciproc este susținută de mecanisme neurobiologice, cum ar fi empatia, rezonanța afectivă și sincronizarea interpersonală (Schore, apud Cozolino, 2016; Siegel, 2017), iar integrarea lor matură contribuie la sănătatea relațională și la construirea unor legături bazate pe autenticitate și încredere (Goleman, 2008; Fromm, 2012).

***Tele*, empatie și simpatie: distincții conceptuale**

Deși aparent înrudite, *tele-ul*, empatia *și* simpatia desemnează procese afective distincte, fiecare cu o dinamică specifică (Moreno, 2011; Blatner, 2000). **Empatia** implică un proces unidirecțional de identificare afectivă cu stările altuia (Goleman, 2008), în timp ce **simpatia** exprimă o afinitate emoțională orientată într-un singur sens (Fromm, 2012). În schimb, ***tele***-ul presupune o **reciprocitate afectivă**, fiind o reacție mutuală între două persoane, care se manifestă în cadrul relației concrete (Blatner, 2000). Dincolo de spațiul terapeutic, diferențierea clară între aceste concepte contribuie la o **gestionare mai lucidă a relațiilor interumane** (Siegel, 2017; Cozolino, 2016). Așa cum s-a evidențiat în literatură, reacțiile reciproce de atracție sau respingere sunt profund ancorate în corp și pot fi influențate de experiențe relaționale trecute, inclusiv traumatice (van der Kolk, 2020). În absența autenticității, empatia și simpatia riscă să devină forme de adaptare falsă, iar individul poate pierde contactul cu propriile nevoi reale (Miller, 2014). Mai mult, sacrificarea autenticității de dragul apartenenței afective poate amplifica suferința emoțională și poate duce la relații dezechilibrate (Maté, 2021).

Capacitatea de a distinge între o conexiune afectivă autentică și una unilaterală sau proiectată previne distorsiunile relaționale și favorizează formarea unor **legături bazate pe reciprocitate și autenticitate** (Brown, 2016; Lerner, 2018). Astfel, *tele*-ul poate fi înțeles ca o **hartă afectivă interactivă**, care orientează individul în alegerile sale relaționale și în construcția unor contexte sociale echilibrate (Moreno, 2011; Blatner, 2000).

***Tele* negativ: mecanisme, cauze și manifestări**

Tele-ul negativ se poate manifesta în orice cadru relațional – fie el intim, terapeutic, profesional sau comunitar – iar formele sale de expresie variază în funcție de context (Moreno, 2011; Blatner, 2000). În **grupurile de psihodramă**, *tele*-ul negativ devine vizibil prin retragere, non-implicare, tensiuni latente sau respingerea anumitor membri și roluri. Neprocesat, *tele*-ul negativ poate perturba coeziunea emoțională a grupului, afectând dinamica și eficiența procesului terapeutic (Yalom, 2010; Siegel, 2017). În **relațiile de cuplu**, *tele*-ul negativ se exprimă frecvent prin dificultăți de comunicare, diminuarea intimității și acumularea de frustrare emoțională nespusă, care poate evolua către o dinamică relațională disfuncțională sau chiar toxică (Johnson, 2019; Goleman, 2008). Absența unei rezonanțe afective fluide este adesea marcată de tăcere tensionată, iritare latentă ori gesturi subtile de retragere și deconectare emoțională (Fromm, 2012; Lerner, 2018). În cadrul **grupurilor sociale și al comunităților extinse**, *tele*-ul negativ capătă o complexitate suplimentară. Diferențele valorice, ideologice sau identitare pot declanșa forme de respingere reciprocă, polarizare, excludere sau stigmatizare (Haidt, 2012; Bauman, 2007). În aceste contexte, *tele*-ul negativ nu mai este doar o reacție afectivă individuală, ci se transformă într-un fenomen relațional colectiv, ce reflectă dificultăți de recunoaștere a alterității, lipsa încrederii și prezența prejudecăților culturale ori istorice (Brown, 2016; Cozolino, 2016). În absența unor mecanisme de recunoaștere și procesare conștientă, acumulările afective generate de *tele*-ul negativ pot conduce, în timp, la comportamente pasiv-agresive, ostilitate latentă și, uneori, agresivitate explicită (Schore, 2020; Siegel, 2017). În **contexte comunitare sau politice**, reacții precum sarcasmul defensiv, retragerea militantă, dezangajarea ori radicalizarea pot reflecta un *tele* negativ profund, orientat nu doar către persoane, ci și către valorile sau simbolurile pe care acestea le întruchipează (Haidt, 2012; Fromm, 2012).

Astfel, *tele*-ul negativ funcționează simultan ca **barieră de protecție emoțională și ca indicator al unei rupturi relaționale semnificative** (Moreno, 2011; Blatner, 2000). În comunități marcate de traume istorice, inegalități structurale sau conflicte ideologice nerezolvate, el poate deveni cronic, inhibând comunicarea autentică, incluziunea și procesele de reconstrucție socială (Bauman, 2007; Brown, 2016).

Lumea fragmentată: efecte asupra relațiilor interumane

Contextul socio-cultural actual este caracterizat de o contradicție profundă: hiperconectivitatea digitală coexistă cu o accentuată deconectare afectivă (Turkle, 2017; Bauman, 2007). Crizele globale, accelerarea schimbărilor sociale și erodarea valorilor comune contribuie la o formă subtilă de alienare relațională, care diminuează capacitatea indivizilor de a construi și menține relații bazate pe prezență autentică, încredere și reciprocitate (Fromm, 2012; Brown, 2016). Această fragmentare se reflectă nu doar în spațiul social, ci și la nivelul structurii identitare a individului, influențând dinamica intrapersonală (reglarea afectivă, capacitatea de auto-reflexie) și pe cea interpersonală (disponibilitatea pentru empatie, dialog și cooperare) (Siegel, 2017; Cozolino, 2016).

Spațiile relaționale intime – familie, cuplu, prietenii apropiate – care anterior funcționau ca zone de siguranță și regenerare emoțională, devin tot mai frecvent locuri de tensiune și conflict, în care diferențele de valori, convingeri sau poziționări existențiale sunt percepute ca amenințări (Haidt, 2012; Johnson, 2019).

Așa cum subliniază Bessel van der Kolk (2020), tensiunile relaționale netratate pot afecta atât corpul, cât și mintea, generând reacții de stres cronic și disociere. Alice Miller (2014) ar adăuga că lipsa unui spațiu sigur pentru exprimarea autentică, încă din copilărie, slăbește capacitatea adultului de a gestiona conflictele interpersonale, iar Gabor Maté (2021) avertizează asupra riscului ca nevoia de apartenență să înăbușe autenticitatea, amplificând suferința emoțională.

Efectul tensiunilor asupra spațiului intim

Pătrunderea tensiunilor ideologice și valorice în relațiile apropiate conduce la o diminuare a sentimentului de siguranță afectivă (Haidt, 2012; Johnson, 2019). Spațiul care anterior acționa ca tampon față de stresul exterior devine sursă de disconfort sau de conflict (Bowlby, 2016; Siegel, 2017). În acest context, mulți indivizi aleg retragerea, evitarea sau adoptă o selecție relațională mai restrictivă, orientată spre relații percepute ca sigure din perspectivă ideologică, valorică și afectivă (Turkle, 2017; Brown, 2016).

Tensiunile afective neprocesate nu dispar, ci „se întrupează", generând reacții de hipervigilență, disociere sau somatizare (Kolk, 2020). Iar lipsa unui spațiu sigur pentru exprimarea autentică, încă din copilărie, fragilizează capacitatea adultului de a gestiona conflictele interpersonale și îl face vulnerabil la rușine, vinovăție sau autoînvinovățire (Miller, 2014). Așa cum sacrificarea autenticității de dragul păstrării relației poate amplifica suferința emoțională și poate favoriza adaptări relaționale disfuncționale (Maté, 2021). Astfel, aceste mecanisme de retragere și selecție restrictivă, deși aparent protectoare, pot reduce diversitatea afectivă și flexibilitatea socială, amplificând polarizarea și izolarea relațională (Bauman, 2007; Fromm, 2012).

Consecințe sociometrice: restrângerea rețelelor de interacțiune

Din perspectivă sociometrică, această dinamică conduce la o restructurare profundă a rețelelor de interacțiune și apartenență, cu impact semnificativ asupra coeziunii sociale și a dezvoltării relaționale individuale (Moreno, 2011; Blatner, 2000):

- Scăderea frecvenței alegerilor pozitive în rețelele sociale, reflectând o reducere spontană a deschiderii către alteritate și noutate, ca mecanism de autoprotecție emoțională (van der Kolk, 2020; Cozolino, 2016);
- Formarea de clustere relaționale omogene, cunoscute ca „bule afective", în care predomină validarea reciprocă, dar se pierde contactul cu diversitatea. Acest fenomen limitează flexibilitatea emoțională și capacitatea de adaptare la diferențele interpersonale (Turkle, 2017; Haidt, 2012);
- Creșterea gradului de izolare sociometrică – indivizii evită expunerea la opinii, valori sau trăsături incongruente, preferând conexiuni predictibile și aliniate valoric, într-o încercare de a-și conserva sentimentul de siguranță afectivă și identitate personală (Maté, 2021; Fromm, 2012);
- Apariția tensiunilor latente în rețele relaționale anterior stabile, precum familia extinsă, grupurile de prieteni sau comunitățile locale. În aceste contexte, nespusul, ambiguitatea și evitarea conflictului devin simptome relaționale, care pot evolua în timp în rupturi profunde și distanțare afectivă (Miller, 2014; Brown, 2016)

Această contracție a rețelei relaționale nu doar afectează viața socială, ci și diminuează și disponibilitatea psihică pentru explorarea de roluri noi, pentru spontaneitate relațională și pentru inversiune de rol – procese fundamentale atât în psihodramă, cât și în dezvoltarea unei identități relaționale mature (Moreno, 2011; Blatner, 2000). Când diferența este percepută preponderent ca o amenințare, nu ca o oportunitate de învățare și transformare, capacitatea de a construi relații autentice, flexibile și reziliente este profund compromisă (van der Kolk, 2020; Maté, 2021). Spațiul intim, care ar putea funcționa ca o zonă de integrare a complexității afective, ajunge adesea să reflecte și să perpetueze fragmentarea rețelei sociale mai largi. În termeni psihodramatici, această închidere afectivă limitează emergența rolurilor relaționale noi și reduce capacitatea de empatie reflexivă, afectând coeziunea relațională și blocând procesele de dezvoltare personală (Moreno, 2011; Cozolino, 2016).

Arta reconectării: intervenții psihodramatice

Reconectarea relațională presupune mai mult decât reluarea contactului – este un proces de transformare afectivă și simbolică, în care participanții sunt încurajați să reviziteze și să rescrie dinamici relaționale marcate de ruptură, respingere sau *tele* negativ (Moreno, 2011; Blatner, 2000). Psihodrama oferă un cadru expresiv și sigur pentru această reconstrucție, facilitând accesul la dimensiuni afective profunde și la memoriile corporale implicate în relațiile semnificative (van der Kolk, 2020). Literatura de specialitate subliniază că, pentru ca reconectarea să fie autentică, este necesară nu doar empatia, ci și crearea unui spațiu în care autenticitatea, vulnerabilitatea și integrarea emoțiilor reprimate să fie posibile (Miller, 2014; Maté, 2021). Psihodrama activează spontaneitatea și emergența de roluri noi, ajutând participanții să exploreze nu doar relația cu ceilalți, ci și relația cu propriul sine rănit, susținând astfel procese de vindecare relațională și personală (Cozolino, 2016; Siegel, 2017).

Explorarea relației de *tele* negativ prin tehnici și strategii psihodramatice:

Dublul – pentru a face vizibil și a exprima ceea ce este trăit, dar nespus:

- *Îți propun să adaug o voce posibilă la ceea ce simți acum, să vedem dacă ți se potrivește.*
- *Aș putea încerca să pun în cuvinte ceva ce pare că nu a fost rostit încă. Ești de acord să încerc? Poți să mă corectezi, să completezi sau să respingi – totul e ok.*
- *Poate că îți vine să spui: „Te iubesc, dar în același timp mă simt rănit și nu știu cum să îți arăt."*
- *E posibil să simți: „Aș vrea să te las să te apropii, dar ceva în mine se trage înapoi."*

- Poate că o parte din tine spune: „Mi-e greu să spun ce simt, dar e ceva ce mă apasă între noi și mă simt respins/ă."
- Poate că ar mai fi un mesaj tăcut: „Am tăcut ca să nu te supăr, dar în interior plângeam, pentru că nu mă puteam exprima liber."

Inversiunea de rol – pentru a accesa perspectiva celuilalt și pentru a activa empatia reflexivă:
- *Te invit să intri în rolul celeilalte persoane și să spui ce ai simți/dori/vrea să transmiți dacă ai fi în pielea ei.*
- *Cum crezi că se vede relația de acolo, din locul celuilalt?*
- *Ce spune corpul tău când ești în acel rol? Cum se simte înăuntru?*

Oglinda – pentru clarificarea impactului comportamentului propriu asupra celuilalt, facilitează conștientizarea și autoreglarea:
- *Aș vrea să vezi ce ai spus/făcut, ca și cum ai privi din afară. Poți observa ceva nou?*
- *Cum e să te vezi pe tine din exterior? Ce senzație îți dă?*
- *Dacă ai fi cel care ascultă ce ai spus mai devreme, ce reacție ai avea?*

Atomul social pentru explorarea și transformarea tele-ului negativ:
Clarificarea temei: *Te invit să ne uităm împreună la o relație sau la un context în care simți o tensiune, o respingere sau un disconfort afectiv. Nu e nevoie să găsim o soluție, ci să începem prin a pune în scenă cum se simte această dinamică acum.*
Popularea atomului cu criterii relevante:
- Nivelul de apropiere/respingere: *Așază persoanele față de tine, mai aproape sau mai departe, în funcție de cât de conectat sau deconectat te simți față de ele.*
- Gradul de confort sau tensiune afectivă: *Unde ai pune persoana față de care simți disconfort, blocaj sau tensiune? Ce distanță ți se pare potrivită pentru a reprezenta asta?*
- Valoarea simbolică/relațională (ce reprezintă acea persoană): *Ce anume din această persoană sau din relație simți că îți declanșează această reacție? Ce simbolizează ea pentru tine?*

Simbolizarea relației și formularea percepției afective:
- *Privește persoana din fața ta. Dacă această relație ar avea o culoare, o textură sau un cuvânt, ce ai alege?*
- *Care este senzația din corpul tău când stai așa, la această distanță?*
- *Ce ai vrea să-i transmiți dar n-ai spus niciodată?*

Lucrul cu *tele*-ul negativ prin tehnici psihodramatice

Dublul: *Aș vrea să-i spun ceva în numele tău. Ascultă și spune-mi dacă rezonează cu tine: „Îmi este greu să mă apropii de tine pentru că ceva în relația noastră mă închide." E ceva ce ai vrea să adaugi sau să schimbi?*
I**nversiunea de rol:** *Intră tu în rolul celeilalte persoane. Cum vezi relația din acel loc? Ce ai simți în prezența ta? Ce ți-ai spune ție dacă ai fi în pielea lui/ei?*

Întrebări pentru explorare suplimentară
- *Ce parte din tine are nevoie de protecție în această relație?*
- *Ce ai dori să transmiți, dar nu ai spus niciodată?*
- *Ce simți când te apropii (imaginar) de această persoană? Ce se întâmplă în corpul tău?*
- *Ce rol ți-ai asumat în această relație și ce ți-ai dori să schimbi?*

Modificarea dinamicii: reorganizarea atomului
- *Dacă ai putea rearanja relațiile tale așa cum ai nevoie acum, ce ai schimba?*
- *Vrei să aduci mai aproape pe cineva? Să îndepărtezi o influență care nu îți face bine?*
- *Există o persoană față de care simți să te apropii? Ce ai avea nevoie să se schimbe pentru a permite acest lucru?*

Integrare și ancorare
- *Cum se simte această nouă configurare? Ce emoții aduce cu ea?*
- *Ce mesaj ai vrea să păstrezi după această explorare?*
- *Cum poți avea grijă de tine dacă te mai întâlnești cu acel disconfort în relațiile tale?*

Explorarea tele-ului negativ prin simbolizare și vizualizare
1. **Fluxul relației - dinspre mine și dinspre tine:** *Simbolizează relația care pleacă de la tine către celălalt – cum se simte, ce formă, culoare, textură sau energie are? Acum simbolizează relația pe care o percepi că vine de la celălalt către tine – cum arată, cum o simți?*

Această tehnică:
- **Clarifică asimetriile relaționale** - evidențiază diferențele dintre intenția mea și percepția asupra celuilalt, sursă frecventă a *tele*-ului negativ.
- **Externalizează tensiunea** - face vizibil disconfortul relațional, facilitând distanțarea reflexivă și reducerea fuziunii afective.
- **Accesează afecte implicite** - simbolizarea scoate la suprafață emoții adânci, traume sau tipare relaționale vechi.
- **Deschide spațiu pentru transformare** - oferă posibilitatea de a modifica, reconfigura și resemnifica relația, în plan psihodramatic și afectiv.

1. **Linia relațională**: protagonistul este invitat să traseze (fizic sau imaginar) o linie între sine și celălalt pentru a conștientiza tensiunea sau ruptura relațională: *Cum e linia dintre voi? Dreaptă, frântă, întreruptă, tensionată? E linie de atracție, de respingere, de indiferență?*
2. **Obiect metaforic între roluri**: *Pune un obiect între tine și cealaltă persoană – simbolizează ce stă „între voi"* sau *Ce obiect ai pune între tine și acea persoană ca să arate cum e spațiul dintre voi acum?* Facilitează conștientizarea temerilor, a blocajelor, a neînțelegerilor, a surselor rușinării sau a protecțiilor.
3. **Gestualizarea relației** vizează aducerea în plan corporal a tensiunilor, impulsurilor și poziționărilor afective implicite în relația cu celălalt. Gestul devine un canal expresiv care relevă nuanțe prelingvistice ale telé-ului – atracție, respingere, ezitare, atac, evitare, înghețare sau apropiere spontană:

- *Fă un gest care arată cum te simți în relație cu celălalt.*
- *Arată-mi cu corpul tău ce impuls ai când ești în contact cu el/ea.*
- *Dacă ar fi să te miști în funcție de ceea ce simți în relație cu el/ea, cum ar fi acea mișcare?*
- *Cum simți că ajung la tine cuvintele sau comportamentele sale? Poți exprima asta cu trupul?*

- *Ce face corpul tău atunci când el/ea se apropie de tine?*

5. **Accesarea vocilor interne și clarificarea distorsiunilor relaționale** prin poziționare și dialog intern, protagonistul poate deveni conștient de dinamica internă ce contribuie la blocajele relaționale.

- *Unde simți că ai vrea să te așezi față de această persoană – aproape, departe, lateral, în spatele ei?*
- *Stai un moment acolo. Dacă ai putea auzi gândurile care vin din acel loc, ce îți spui despre tine? Despre relație?*
- *Din acel loc, dacă i-ai vorbi celui/celei din fața ta, ce i-ai spune?*
- *Acum intră în inversiune de rol: ce simți că îți spune acea poziție către tine? Ce voce vine dinspre acel loc?*
- *Care voce îți este cunoscută? A cui pare să fie?*

6. **Metafora relației tensionate**: protagonistul este invitat să aleagă sau să creeze un obiect metaforic care simbolizează *relația actuală* cu o persoană față de care simte un *tele* negativ.

Activare metaforică

- *Dacă ai putea transforma relația ta cu această persoană într-un obiect, ce ar fi? Un zid? O sfoară ruptă? O oglindă spartă? O ușă încuiată?*
- *Alege sau construiește ceva ce o simbolizează. Cum arată? Ce greutate are? Ce textură? Ce distanță păstrezi față de el?*

Poziționare în spațiu

- *Pune obiectul între tine și locul pe care îl ocupă acea persoană în relație cu tine.*
- *Unde ai vrea să stai tu, și unde simți că e el/ea în raport cu acest obiect?*

Dialog proiectiv

- *Dacă acest obiect ar putea vorbi, ce ți-ar spune?*
- *Ce ai vrea tu să îi spui acestui obiect?*
- *Ce vrea el să îți protejeze sau să îți transmită?*

Transformare simbolică

- *Ai vrea să faci ceva cu acest obiect? Să-l miști, să-l modifici, să-l înlocuiești, să-l distrugi?*
- *Cum s-ar schimba relația dacă acest obstacol ar fi mai mic, translucid, mobil?*

CONCLUZII: CLARITATEA ÎN RELAȚII ÎN VREMURI DE FRAGMENTARE – *TELE*-UL CA PRACTICĂ EXISTENȚIALĂ

Într-un context socio-cultural caracterizat de fragmentare, polarizare și insecuritate relațională, cultivarea relațiilor vii devine o formă de reziliență profundă (Brown, 2016; Fromm, 2012). Conceptul de telé, înțeles ca o dinamică de atracție sau respingere intersubiectivă, nu mai poate fi privit exclusiv ca un fenomen psihologic izolat sau ca o tehnică specifică terapiei de grup (Moreno, 2011; Blatner, 2000). El devine **un reper existențial – o busolă relațională** care structurează modul în care ne apropiem, ne distanțăm sau ne repoziționăm în raport cu ceilalți, reflectând nu doar mecanisme afective prezente, ci și urmele relaționale ale trecutului (van der Kolk, 2020; Maté, 2021; Miller, 2014).

Tele-ul: dincolo de terapie, o competență relațională pentru viața cotidiană

Tele-ul nu este o reacție afectivă trecătoare, ci o capacitate profundă de selecție relațională, activă din stadii timpurii ale vieții (Moreno, 2011; Blatner, 2000). Ca „radar afectiv" ancestral, el precede procesarea cognitivă și semnalează compatibilitatea sau tensiunea în relații, prin intermediul unui răspuns intuitiv care se manifestă adesea în corp (van der Kolk, 2020). *Tele-ul* este, astfel, **ancorat în eul somatic** – acea dimensiune a sinelui care percepe, simte și răspunde înainte ca reflecția conștientă să se activeze (Damasio, 2010; Siegel, 2017). În acest sens, învățarea și conștientizarea „gramaticii" *tele*-ului se transformă într-un proces esențial de dezvoltare a conștiinței relaționale, cu impact semnificativ asupra autoreglării afective, a capacității de discernământ interpersonal și a integrității identitare (Maté, 2021; Miller, 2014; Cozolino, 2016).

Tele-ul negativ ca proces de clarificare relațională: între distanțare conștientă și reconectare autentică

Lucrul cu *tele*-ul negativ nu presupune repararea forțată a relațiilor, ci cultivarea discernământului și a maturității afective (Blatner, 2000; Moreno, 2011). Atunci când distanța, iritarea sau respingerea sunt numite și explorate, relațiile nu sunt neapărat pierdute – ele pot fi renegociate, reconsolidate sau, în unele cazuri, încheiate cu claritate și demnitate (Miller, 2014; Maté, 2021). Acest proces aduce o formă de autoreglare relațională care reduce tensiunea și facilitează reconectarea autentică, în acord cu ideea că vindecarea emoțională trece prin integrarea experiențelor dificile și asumarea adevărului relațional (van der Kolk, 2020; Siegel, 2017).

Constanța obiectului și *tele*-ul negativ: fundamentul maturității relaționale

Un aspect esențial în înțelegerea *tele*-ului negativ este legătura sa cu dezvoltarea constanței obiectului (Bowlby, 2016; Winnicott, 2013). Atunci când constanța obiectului este fragilă – adică atunci când o persoană nu poate menține o reprezentare coerentă și nuanțată a celuilalt în absența congruenței sau a apropierii afective – relațiile devin vulnerabile la distorsiuni și rupturi (van der Kolk, 2020; Miller, 2014). În astfel de cazuri, orice diferență sau dezacord poate fi perceput ca o amenințare fundamentală, declanșând reacții disproporționate de respingere, retragere sau dispreț (Maté, 2021; Siegel, 2017). După cum subliniază Alice Miller, „numai atunci când un copil este văzut, ascultat și înțeles așa cum este, cu toate sentimentele și trăirile lui, poate învăța să-și accepte propriile emoții și să rămână conectat la sine" (Miller, 2014), sugerând că absența acestei acceptări timpurii face dificilă integrarea ambivalenței relaționale la vârsta adultă. *Tele*-ul negativ, în acest context, nu este doar expresia unei preferințe relaționale adverse, ci semnul unei dificultăți de a integra complexitatea celuilalt și de a rămâne într-un raport viu și conștient cu ambivalența inerentă oricărei relații (Cozolino, 2016; Blatner, 2000).

Așadar, în vremuri tulburi, în care diferențele par să devină tot mai greu de tolerat, cultivarea constanței obiectului și conștientizarea dinamicii *tele*-ului pot constitui pași importanți spre maturitate relațională și reconectare autentică (Moreno, 2011; Brown, 2016).

Notă: Articolul de față este fundamentat pe conceptele teoretice și practice dezvoltate în capitolele 2.1–2.5 și 2.7–2.8 din lucrarea de diplomă intitulată *TELE – avanpremiera conectării cu Întregul,* susținută de Tatiana Morari în decembrie 2020.

Referințe:

Bauman, Z. (2007). *Modernitate lichidă*. București: Editura Babel.

Blatner, A. (2000). *Acting-In: Practical Applications of Psychodramatic Methods*.

Bowlby, J. (2011). *Atașamentul*. București: Editura Trei.

Bowlby, J. (2016). *Crearea și ruperea legăturilor afective*. București: Editura Trei.

Bowlby, J. (2025). *O bază de siguranță. Aplicații clinice ale teoriei atașamentului*. București: Editura Trei.

Brown, B. (2016). *Curajul de a fi vulnerabil*. București: Curtea Veche.

Cozolino, L. (2016). *Creierul social. Cum ne influențează relațiile via*ța. București: Editura Trei.

Damasio, A. (2015). *Eroarea lui Descartes*. București: Humanitas.

Dumitrescu, D., Morari, T., & alții. (2025). *Eu, tu și relațiile noastre*. Metoda ESPERE® ilustrată în 33 de studii de caz despre cum să fim bine cu noi înșine și cu ceilalți. București: Editura Herald.

Ekman, P. (2012). *Minciuni evidente.* București: Editura Trei.

Erskine, R. G. (2015). *Relational Patterns, Therapeutic Presence: Concepts and Practice of Integrative Psychotherapy*. Karnac Books.

Fromm, E. (2012). *Arta de a iubi.* București: Editura Trei.

Goleman, D. (2007). *Inteligența socială*. București: Curtea Veche.

Goleman, D. (2008). *Inteligența emoțională*. București: Curtea Veche.

Haidt, J. (2012). *Mintea moralistă*. București: Editura Publica.

Haidt, J. (2024). *O generație în pericol. Cum afectează telefonul sănătatea mintală a copiilor noștri și cum îi putem proteja*. București: Editura Bookzone.

Johnson, S. (2019). *Ține-mă strâns*. București: Curtea Veche.

Johnson, S. M. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy*. Brunner-Routledge.

Krall, H., et al. (2015). *Tele in Psychodrama: Theory and Practice. Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 14, 7–21.

Lerner, H. (2018). *Dansul mâniei*. București: Curtea Veche.

Maté, G. (2021). *Când corpul spune nu*. București: Curtea Veche.

Maté, G., & Neufeld, G. (2023). *Ține-ți copiii aproape. De ce părinții trebuie să conteze mai mult decât anturajul*. București: Curtea Veche.

Miller, A. (2014). *Drama copilului dotat*. București: Editura Herald.

Moreno, J. L. (2011). *Psihodramă.* București: Editura Trei.

Moreno, J. L. (2024). Scrieri fundamentale. Despre psihodramă, metoda de grup și spontaneitate. București: Editura Trei.

Salomé, J. (2022). Fii tu însuți când vorbești! Manual esențial de gramatică relațională prin Metoda ESPERE. București: Editura Herald.

Salomé, J. (2024). O viață plină de viață. București: Editura Herald.

Schore, A. N. (2019). Știința artei psihoterapiei I: Terapia reglării afectului și neuropsihanaliza clinică. București: Editura Herald.

Schore, A. N. (2020). Știința artei psihoterapiei II: Neuroștiința dezvoltării afective și neuropsihiatria dezvoltării. București: Editura Herald.

Siegel, D. J. (2017). Mintea. București: Editura Herald.

Siegel, D. J. (2021). Mindsight. Noua știință a transformării personale. București: Editura Herald.

Siegel, D. J. (2023). Creierul copilului tău. București: Editura For You.

Stern, D. N. (2004). The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life. Norton.

Turkle, S. (2017). Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other. Ingram Publisher Services US.

Turkle, S. (2023). Redescoperirea conversației. Puterea dialogului în epoca digitală. București: Editura Humanitas.

van der Kolk, B. (2020). Corpul nu uită niciodată. Creier, minte și corp în vindecarea traumei. București: Editura Herald.

Winnicott, D. W. (2013). Copilul, familia și lumea exterioară. București: Editura Trei.

Yalom, I. D. (2010). Darul psihoterapiei. București: Editura Trei.

O retrospectivă a acțiunilor ARPsiC în sprijinul comunității profesionale și al publicului larg



Împletind firul comunității



Cristina Colotelo

Articolul oferă o retrospectivă a principalelor inițiative ale Asociației Române de Psihodramă Clasică (ARPsiC) desfășurate în perioada noiembrie 2024 – septembrie 2025, evidențiind impactul acestora asupra comunității profesionale și a publicului larg. ARPsiC și-a păstrat misiunea de a susține dezvoltarea umană și profesională prin metode creative și profunde, în centrul cărora se află psihodrama clasică. Activitățile au inclus conferințe naționale și internaționale, ateliere, evenimente de vizibilitate publică, întâlniri de comunitate și sesiuni dedicate studenților și publicului general. Serile de Psihodramă și evenimentele ÎMPREUNĂ au întărit coeziunea comunității și au facilitat deschiderea metodei spre publicul larg. Vizibilitatea media și parteneriatele au completat tabloul unei perioade bogate în experiențe semnificative. În concluzie, firul comunității psihodramatice a fost împletit prin inițiative cu sens care reflectă esența metodei: relația, transformarea și creșterea – împreună.

Asociația Română de Psihodramă Clasică (ARPsiC) a inițiat și susținut o serie de proiecte care au consolidat apartenența profesională, au crescut vizibilitatea metodei și au creat punți între interiorul și exteriorul lumii noastre psihoterapeutice. În rândurile care urmează veți descoperi o trecere în revistă a acestor proiecte, însă nu înainte de a menționa și faptul că Asociația Română de Psihodramă Clasică (ARPsiC) și-a păstrat misiunea esențială: aceea de a iniția și menține legături, de a susține dezvoltarea umană și profesională prin mijloace creative și profunde, având în centrul său metoda psihodramei clasice. În perioada noiembrie 2024 – septembrie 2025, firul comunității a fost împletit cu grijă, prin proiecte dedicate atât formării continue a specialiștilor, cât și conectării cu publicul larg.

Despre autor:

Cristina Colotelo este psihoterapeut cu formare de bază în psihoterapie cognitiv-comportamentală. În prezent, se află în curs de formare în psihodramă clasică, în cadrul ARPsiC. Ne-a mărturisit că simte are chemare pentru profesia de psihoterapeut, că psihodrama este răspunsul la această chemare, căci îi oferă atât prilejul să ducă la următorul nivel de profunzime și creativitate demersul terapeutic, cât și instrumentele potrivite, eficiente, de lucru individual și cu grupurile.

Email: colotelo@gmail.com





Comunitatea profesională

spații de întâlnire, reflecție și inspirație

Conferința Națională de Psihodramă Clasică - ediția cu numărul XVI, din noiembrie 2024, cu tema Pacea – punți psihodramatice spre reconectare, organizată în parteneriat cu Societatea de Psihodramă J.L. Moreno (SPJLM), a oferit trei zile de imersiune în universul psihodramei. Participanții au explorat modul în care pacea poate fi descoperită, cultivată și menținută în relația cu sine, ceilalți, societatea și natura. Prezența invitaților internaționali - Psih. Georgios T. Chaniotis, Psih. Dr. Maurizio Gasseau și Psih. Dr. Mirjana Jovanovska Stojanovska - a consolidat faptul că tema este foarte importantă, de actualitate și că psihodrama este un instrument profund, valoros care poate fi pus în slujba păcii, reconcilierii și înțelegerii.

În mai 2025, România a avut onoarea de a găzdui Conferința Internațională FEPTO la Cluj-Napoca, pe tema Psychodrama and Values – Integrating Diverse Perspectives. Psihodrama a fost evidențiată ca metodă de explorare a valorilor personale și culturale, dar și ca punte între diferențe. În cadrul acestui eveniment, ARPsiC a contribuit în calitate de co-organizator alături de SPJLM, dar și prin facilitarea unui workshop susținut de psihoterapeutul și psihodramatistul Dr. Angela Ionescu - președinte ARPsiC. Workshop-ul a oferit participanților ocazia de a reflecta asupra modului în care Eul Observator influențează reperele valorice personale. Tot în cadrul conferinței, Psih. Dr. Angela Ionescu a condus, alături de colega sa de la SPJLM, Psih. Iza Kasza – psihoterapeut, psihodramatist – sesiunea plenară de warm-up în deschiderea conferinței. De asemenea, Psih. Irina Gruia – psihoterapeut, psihodramatist, formator, supervizor ARPsiC – a coordonat sesiunea plenară cu toți participanții, în închiderea conferinței, creând o atmosferă în care ludicul, prezența și creativitatea au așezat psihodramatic parcursul zilelor de conferință.

Tot în luna mai, între 23–25, s-a desfășurat la Predești, lângă Craiova, cea de-a IV-a ediție a Conferinței de psihoterapie, cu participare internațională, cu tematica Neuroștiințe și Ecopsihologie Aplicată - unde am fost co-organizatori alături de Asociația DePsi din Craiova. Conferința a fost coordonată de Psih. Irina Gruia. În cadrul conferinței, participanții au explorat felul în care natura poate fi o resursă terapeutică valoroasă pentru sănătatea mintală și echilibrul emoțional. De asemenea, contextul acestei conferințe a încurajat reflecția, conexiunea și învățarea interdisciplinară.

Între 17-20 iulie 2025, s-a desfășurat o nouă ediție a **Școlii de Vară ARPsiC**, cu titlul ***Abordări psihodramatice ale viselor, ale simbolurilor și ale fanteziilor***, într-un loc deosebit, la munte, în Poiana Brașov. Acest eveniment a reunit timp de patru zile profesioniști psihodramatiști cu workshop-uri pe teme de profunzime și participanți interesați și deschiși să exploreze metode inovatoare de intervenție psihodramatică, deschizând noi perspective de lucru cu simbolul, dar și noi profunzimi sufletești.

Între 19-21 septembrie 2025, ARPsiC a co-organizat, alături de Psychodrama Association for Europe e.V. și SPJLM, **a 17-a Conferință Internațională de Psihodramă de la București**, având ca temă *The Interplay of the Community and the Self*. Explorarea identității personale în contextul comunității a oferit o reflecție profundă asupra modului în care devenim cine suntem prin intermediul relațiilor și al contextelor colective.





> Dacă vrei să ajungi repede, mergi singur. Dacă vrei să ajungi departe, mergi ÎMPREUNĂ

Întâlniri de comunitate – ÎMPREUNĂ

Un eveniment devenit tradiție, **ÎMPREUNĂ – Întâlnirea comunității psihodramatiștilor,** a reunit în primăvara lui 2025 psihodramatiști din toate etapele profesionale - de la cei care sunt în etapa de formare în psihodramă clasică în cadrul ARPsiC, până la psihodramatiști cu experiență. Întâlnirile au avut loc în centrele noastre din București, Craiova, Timișoara, Sibiu, Brașov și au fost o sursă reală de bucurie, de reconectare, de povești și interacțiuni creative. Mulțumim tuturor celor care au participat, organizat sau găzduit aceste momente – cu siguranță vor rămâne repere valoroase în viața comunității noastre.





Întâlnirea cu publicul larg

continuitate, diversitate, inspirație







Serile de Psihodramă, inițiate din dorința de a deschide metoda psihodramei către publicul larg, s-au bucurat și în acest sezon (2024–2025) de continuitate și extindere. Pe lângă București, Timișoara și Craiova – orașe în care deja existau parteneriate și evenimente recurente – din mai 2025 s-a alăturat și Târgu Mureș, semn al interesului crescut pentru metodele experiențiale și al deschiderii comunității către psihodramă.

Temele abordate în fiecare dintre workshop-uri (Psihodrama și oglinda: Arta de a privi din exterior, Atomul emoțional - De la afecte la efecte, Psihodrama și autocompasiunea: Resurse în relația cu propria persoană, Chei pentru inimă și minte, Când ursulețul crede că trebuie să aleagă - Psihodrama pentru copiii aflați în situații de divorț, Demonstrații de utilizare a psihodramei în dezvoltarea personală) au ilustrat cât de profund și divers poate fi spectrul de intervenție al psihodramei. Psihodrama nu oferă doar instrumente pentru situații dificile, ci și inspirație pentru a conștientiza resursele personale, valoarea relațiilor și amintiri hrănitoare care susțin dezvoltarea și vindecarea. Publicul acestor întâlniri a fost variat și în continuă creștere – pe de o parte, participanți fideli din sezonul 2023–2024, pe de altă parte, persoane noi, dornice să descopere această metodă. Indiferent de experiență, diversitatea și entuziasmul participanților au contribuit la profunzimea și autenticitatea întâlnirilor facilitate de psihodramatiștii noștri. Cu acest prilej, adresăm o călduroasă mulțumire partenerilor noștri, Librăria Cărturești și Biblioteca Județeană Mureș, pentru găzduirea generoasă. De asemenea, mulțumirile noastre se îndreaptă către facilitatorii Serilor de Psihodramă pentru prezența lor autentică, pentru energia, dedicarea și inspirația pe care o aduc în fiecare activitate.

Psihodrama în dialog cu publicul larg

educație și vizibilitate

Un moment deosebit l-a reprezentat întâlnirea caldă, plină de deschidere și dorință de învățare cu studenții la psihologie de la Universitatea Tibiscus din Timișoara, alături de Psih. Speranța Munteanu - Vicepreședinte ARPsiC, psihoterapeut, psihodramatist, formator. În februarie 2025, ARPsiC a fost prezentă la Școala de Iarnă Cognosis, eveniment dedicat tinerilor interesați de psihoterapie și dezvoltare personală. Participarea noastră a venit în întâmpinarea nevoii tot mai mari a oamenilor de a aprofunda o varietate de forme de psihoterapie și dezvoltare personală, dar și a nevoii de conectare socială și interioară. Programul de activități psihodramatice de grup a fost conceput și condus de colega noastră psihoterapeut, psihodramatist Dana Biton.

De asemenea, în 2024–2025, psihodrama clasică a beneficiat de vizibilitate publică prin apariții în emisiuni televizate dedicate sănătății mintale și dezvoltării personale. Am fost onorați să prezentăm specificul metodei, impactul său terapeutic și dimensiunea sa umanistă în dialoguri profunde și accesibile unui public larg. Psih. Dr. Angela Ionescu - Președinte ARPsiC, psihoterapeut, psihodramatist, formator, supervizor a vorbit la Euronews, în cadrul emisiunii *Arta de a fi*, despre modul în care se desfășoară psihodrama terapeutică. Psih. Speranța Munteanu - Vicepreședinte ARPsiC, psihoterapeut, psihodramatist, formator a vorbit despre psihodramă ca stil de viață, în emisiunea *Starea de bine* (TVR Timișoara). Psih. Irina Gruia - psihoterapeut, psihodramatist, formator, supervizor ARPsiC a discutat despre legătura dintre neuroștiințe și ecopsihologie la emisiunea *Despre tine* la TVR Craiova, anticipând Conferința din luna mai desfășurată la Predești, lângă Craiova.

În loc de încheiere...

Privind în urmă la bogăția de proiecte, întâlniri, emoții și sens create împreună, simțim recunoștință. Psihodrama clasică nu este doar o metodă terapeutică, ci și un mod de a fi împreună – cu autenticitate, curiozitate și responsabilitate. Comunitatea ARPsiC a crescut organic, prin contribuțiile fiecărui membru, prin inițiativele care ne-au adus aproape, dar și prin deschiderea către lume. Fie că vorbim despre parteneriate, colaborări, ateliere cu studenți, seri pentru publicul larg sau conferințe internaționale - firul roșu a fost mereu același: dorința de a crea spații vii, sigure și profunde de relaționare, de creștere și de transformare. Ne dorim ca acest spirit să ne însoțească în tot ce vom construi mai departe. Cu încredere, cu dedicare, cu răbdare și – mai ales – împreună.



Vă mulțumim tuturor!



psihodrama



emoții



proiecte



întâlniri





ASOCIAȚIA ROMÂNĂ DE PSIHODRAMĂ CLASICĂ

Membră fondatoare a Federaţiei Române de Psihoterapie (FRP). Acreditată de Colegiul Psihologilor din România. Membră a Federaţiei Europene a Organizaţiilor 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

ARPsiC
Asociația Română de Psihodramă Clasică

www.psihodramaclasica.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