

Anne Ancelin
Schützenberger

Psihodrama

Traducere din limba franceză de
Cristina Livia Vasilescu

philobio

WORLD ACADEMY OF PSYCHODRAMA (1964)

Academia Internațională de Psihodramă

P.O. Box 311, Beacon, N.Y. 12 508 (U.S.A.)

Membri: *Anne Ancelin Schützenberger, J. Favez-Boutonier,**L. Michaux, J.L. Moreno, Z. Moreno, R. Sarro*

WORLD CENTER FOR PSYCHODRAMA

GROUP PSYCHOTHERAPY AND SOCIOMETRY (1964)

*Societatea Internațională de Psihodramă,**Psihoterapie de Grup și Sociometrie (1964)*

B.O. 311, Beacon (N.Y.), 12 508, U.S.A.

Anne Ancelin Schützenberger, Robert Bartlett Hass, Gertrude Harrow Clemens, Robert Drews, Dean Elefthery, James Enneis, Ernest Fantel, Léon Fine, A. Friedeman, Marin R. Haskell, Helen H. Jennings, Walter Klavun, Kohei Matsumura, J.L. Moreno, Zerka Moreno, Jaime Rojas-Bermudez, James Sacks, Adeline Starr, Doris Twitchell Allen, Hannah B. Weiner, Lewis Yablonsky.

Institutul Moreno și-a redus activitatea după decesul lui J.L. Moreno în 1974, clădirile au fost vândute în anul 2000, teatrul istoric a fost mutat în altă parte și Zerka Moreno a plecat să locuiască în Charlottesville. De atunci, un consiliu (American Board of Examiners in Psychodrama) eliberează atestatele de psihodramatist certificat și de formator certificat în psihodramă (TEP).

Secțiunea de psihodramă a IAGP strânge legăturile între psihodramatiști. FEPTO încearcă să armonizeze programele de formare. Practicienii diverselor psihodrame analitice se regăsesc adeseori în jurul GAIPAC și al secțiunii de grup-analiză a IAGP.

Bibliografia acestei lucrări poate fi consultată pe

<https://philobia.com/produs/psihodrama> (secțiunea Bibliografie)

CUPRINS

Prefață la prezenta ediție (2008)	7
Introducere: Psihodrama în științele umane	9

PARTEA ÎNTÂI

Istoria psihodramei

CAPITOLUL I. De la teatrul spontan la teatrul terapeutic	18
CAPITOLUL II. Introducere în psihodramă și în conceptul de spontaneitate creatoare	24
<i>Definiții</i>	25
<i>Ce este psihodrama?</i>	27
<i>Grupul</i>	33
<i>Spontaneitatea</i>	36
<i>Condițiile unei ședințe reușite, care acționează în profunzime</i>	38

PARTEA A DOUA

Tehnica psihodramei

CAPITOLUL III. Câteva aspecte tehnice	44
<i>Generalități</i>	44
<i>Instrumente</i>	46
<i>Cine interpretează?</i>	47
<i>Forme de producție sau de acțiune dramatică</i>	49
<i>Organizarea ședințelor</i>	50
CAPITOLUL IV. Punerea în mișcare și apariția protagonistului	53
<i>Considerații generale</i>	53
<i>Diversele forme de punere în mișcare</i>	56

PUNEREA ÎN MIȘCARE PRIN SUBGRUPURI, 56 • PUNEREA ÎN MIȘCARE

PRIN ASOCIERE ÎN LANȚ, 59 • PUNEREA ÎN MIȘCARE DIRIJATĂ, 60

<i>Modalități de punere în mișcare</i>	60
INCĂLZIREA GRUPULUI PRINTR-O ACTIVITATE, 60 • UTILIZAREA UNOR TEHNICI NONVERBALE DE PUNERE ÎN MIȘCARE, 61 • UTILIZAREA TĂCERII SEMNIFICATIVE, 62 • UTILIZAREA OBSERVAȚIEI, 62 • ALEGERE PRIN VOT, 62	
<i>Agenții punerii în mișcare</i>	63
CAPITOLUL V. Acțiunea	65
<i>Pregătirea protagoniștilor pentru acțiune</i>	65
<i>Jocul dramatic, producția</i>	71
CAPITOLUL VI. Participarea auditoriului (<i>audience participation</i>), ecourile grupului (<i>sharing</i>), revenirea la grup.	75
<i>Scopurile revenirii la grup</i>	75
<i>Ecouri personale (sharing)</i>	76
<i>Discutarea sesiunii (processing)</i>	77

PARTEA A TREIA

Observarea unui grup și exemple de psihodramă

CAPITOLUL VII. Probleme și implicații ale observației în grupuri	80
<i>De ce să observăm?</i>	81
<i>Dificultățile observației.</i>	81
<i>Obiectivitatea în observare este posibilă în științele umane?</i>	84
<i>A fi implicat fără a te implica</i>	88
<i>Ce grupuri observăm în psihologia socială și în terapia de grup?</i>	92
<i>Observarea grupurilor de formare sau grupurilor de sensibilizare</i>	94
<i>Exemple de observare.</i>	102
CAPITOLUL VIII. Câteva exemple de psihodramă	108
<i>Psihodramă de explorare: Jeanne</i>	108
<i>Inversarea rolului: Gisèle</i>	112

<i>Psihodramă de halucinație (psihotică): Linda</i>	114
<i>Expresie simbolică și comunicare nonverbală: Charles</i>	117
<i>Psihodramă de explorare: domnul O.</i>	119
<i>Un joc de rol școlar: învățarea limbii engleze</i>	126
<i>Joc de rol pedagogic</i>	127
<i>Joc de rol în formare</i>	127
<i>Exemplu industrial: „cel nou“, nou-venitul</i>	130
<i>Psihodramă cu catharsis și perlaborare: Cécile</i>	131
<i>Genosociogramă, loialități familiale invizibile, sindrom de aniversare și accidente</i>	137
CAPITOLUL IX. 130 de tehnici clasice de psihodramă	140
<i>A face ca și cum... și a ne preface</i>	141
<i>Amplificare (a vocii)</i>	141
<i>Analiza procesului („processing“)</i>	141
<i>Ansamblu</i>	142
<i>Antrenament pentru psihodramă</i>	143
<i>Antrenament pentru roluri sociale („social psychodrama“)</i>	144
<i>Antrenament pentru spontaneitate</i>	144
<i>Aparteu („aside“)</i>	144
<i>„A ține sfat“</i>	144
<i>Autodramă (vezi: Psihodramă autodirijată)</i>	145
<i>Autoprezentare („self-presentation“)</i>	145
<i>Autoterapie</i>	146
<i>„Bazarul“</i>	146
<i>Clepsidra („egg timer“)</i>	147
<i>Coaching sau instrucțiuni</i>	147
<i>Comunicare nonverbală</i>	148
<i>Confruntare</i>	148
<i>Conversație cu un bebeluș nenăscut</i>	148
<i>Cor antic („chorus“)</i>	149
<i>Cuplu de monitori</i>	149
<i>Derolare („deroling“)</i>	150

<i>Deschiderea aripilor</i>	151
<i>Despărțirea pentru totdeauna sau scene lângă patul de moarte („death scenes“)</i>	151
<i>Dialog</i>	152
<i>Discuție cu protagonistul</i>	152
<i>Discuție, prezentare sau interviu</i>	152
<i>Disponere și punere în scenă</i>	153
<i>Distanță simbolică</i>	153
<i>Distrugere simbolică</i>	154
<i>Dramă psihomuzicală organică (J.L.M.)</i>	155
<i>Dublare pornind de la grup („doubling from the group“)</i>	155
<i>Dublură</i>	156
<i>Dublură în oglindă</i>	158
<i>Dublură polivalentă</i>	159
<i>Dubluri multiple</i>	159
<i>Dubluri multiple în grup</i>	159
<i>Ecleraj</i>	160
<i>Ecouri ale auditoriului sau discuție</i>	160
<i>Exerciții și teste de spontaneitate</i>	161
<i>Exprimarea furiei, a ranchiunii, a resentimentelor</i>	162
<i>Feng shui</i>	162
<i>„Finalizarea sarcinilor neterminate“</i>	163
<i>Fondu-înlănțuit</i>	163
<i>Grup fără lider sau psihodramă fără monitor („leaderless group“)</i>	164
<i>Hipnodramă</i>	164
<i>Identitate</i>	164
<i>Ieșire (fizică) de sub presiunea grupului („breaking out“)</i>	165
<i>Improvizație: joc de roluri fictive</i>	165
<i>Indicații complementare („auxiliary coaching“)</i>	166
<i>Interacțiune în prezentări simbolice</i>	166
<i>Inversări de rol („role reversal“)</i>	166

<i>Împlinire de sine („self-realization“)</i>	167
<i>Încălzire</i>	167
<i>Închidere („closure“) și paranteze</i>	168
<i>„În spatele protagonistului“</i>	168
<i>Întâlniri muzicale</i>	169
<i>Jocuri de rol fictive</i>	170
<i>Lanțuri</i>	170
<i>Lume auxiliară</i>	170
<i>Lumini</i>	170
<i>Magazin magic</i>	171
<i>Monolog – sau metodă de autoterapie</i>	174
<i>Obiecte parțiale</i>	174
<i>Oglindă</i>	174
<i>Participare regulată și, de asemenea, financiară (sau simbolică)</i>	176
<i>Participarea auditoriului</i>	177
<i>„Pernițe-pisici“</i>	177
<i>Poziția animatorului</i>	178
<i>Predarea psihodramei printr-un studiu de caz jucat sau un joc raportat</i>	179
<i>Pregătire în fața cortinei</i>	179
<i>Pregătire în spatele cortinei</i>	180
<i>Prezentarea lumii interioare</i>	180
<i>Prezentarea viselor</i>	180
<i>Proiecție în viitor</i>	181
<i>Psihanaliză dramatică franceză de grup (după Serge Lebovici și colab.)</i>	181
<i>Psihodramă analitică americană</i>	182
<i>Psihodramă analitică franceză</i>	183
<i>Psihodramă analitică individuală franceză (după Serge Lebovici)</i>	183
<i>Psihodramă autodirijată („self-directed psychodrama“)</i>	184

<i>Psihodramă colectivă</i>	184
<i>Psihodramă de grup („group dramatic method“)</i>	185
<i>Psihodramă de halucinații și psihodramă de psihoză</i>	186
<i>Psihodramă existențială franceză</i>	186
<i>Psihodramă familială</i>	187
<i>Psihodramă în absența (în absența persoanei interesate)</i>	187
<i>Psihodramă in situ (sau psihodramă austriacă)</i>	187
<i>Psihodramă individuală (moreniană)</i>	187
<i>Psihodramă individuală în doi</i>	188
<i>Psihodramă individuală în grup</i>	188
<i>Psihodramă prin persoană interpusă (sau rol de substituție)</i>	189
<i>Psihodrama psihoticilor</i>	189
<i>Psihodrama situațiilor-probleme</i>	190
<i>Psihodrama traumelor</i>	190
<i>Psihodramă triadică</i>	190
<i>Psihomuzică (sau melodie-dramă) și psihodans (sau danso-dramă)</i>	191
<i>Psihodrama copiilor</i>	191
<i>Psihodrama sugarilor</i>	192
<i>Psihodrama sugarului anorexic sau cu probleme digestive și de alimentație</i>	193
<i>Pubelă</i>	193
<i>Punct de ancorare</i>	194
<i>Punere în mișcare („warning up“)</i>	194
<i>Punere în scenă</i>	196
<i>Reconstrucție și procese de integrare</i>	196
<i>Regresie în timpul psihodramei</i>	197
<i>Repetare de rol, antrenament pentru rol</i>	198
<i>Revenire la grup și ecouri</i>	198
<i>Ritm, tempo</i>	199
<i>Rol</i>	199

<i>„Scaunele auxiliare“</i>	200
<i>„Scaunul gol“</i>	201
<i>Scene de leagăn</i>	201
<i>Schimb de monitori</i>	202
<i>Scrisoare</i>	202
<i>Sculptură</i>	202
<i>Sfaturi („advice giving“)</i>	203
<i>Situație fără lider („leaderless group situation“)</i>	203
<i>Situație proiectivă</i>	204
<i>Situații sociale („social psychodrama“)</i>	204
<i>Situații standard de viață</i>	205
<i>Soliloc</i>	206
<i>Spectogramă</i>	207
<i>Spontaneitate</i>	208
<i>Stop („freeze“)</i>	208
<i>Stoparea tensiunilor („closing“), efect Zeigarnik</i>	208
<i>Sunete și murmure inaudibile</i>	208
<i>„Surplus-realitate“</i>	209
<i>Șoc la psihodramă</i>	209
<i>Tăiat-lipit-înlănțuit-terminat („cutting“)</i>	209
<i>Tehnici nonverbale</i>	209
<i>Tempo</i>	211
<i>Test de frustrare ca punere în mișcare</i>	212
<i>Test de rol</i>	212
<i>Test de spontaneitate</i>	213
<i>Timpul, orele, zilele și lunile</i>	217
<i>„Vinieta“</i>	217
<i>Visul în psihodramă</i>	218
<i>Zi continuă de psihodramă („24 hours psychodrama“)</i>	219
Glosar de concepte și câteva tehnici psihodramatice dezvoltate de Moreno și de psihodramatiști americani și francezi	220

<i>Abreacție</i>	220
<i>Act</i>	221
<i>Act-in</i>	221
<i>Acting-out</i>	221
<i>Actogramă</i>	222
<i>Actorii psihodramei</i>	222
<i>Actualizare sau realizare a pulsuniilor</i>	224
<i>Ațiune în psihodramă</i>	224
<i>A fi aici („Dasein“)</i>	225
<i>Alienare</i>	225
<i>Analiză interpersonală</i>	225
<i>Antipsihiatrie</i>	225
<i>Aprecieri, laude („ego building“)</i>	225
<i>Aristo-tele</i>	225
<i>Aspecte ale psihodramei</i>	225
<i>Atom social</i>	226
<i>Auditoriu (audiență)</i>	227
<i>Autodeclanșator</i>	227
<i>Autodramă</i>	227
<i>Autoprezentare</i>	227
<i>Auto-tele</i>	227
<i>Axiodramă</i>	227
<i>Brainstorming („furtună de idei“)</i>	228
<i>Catharsis</i>	228
<i>Căutarea ideilor („fish bowl“)</i>	231
<i>Clipă</i>	231
<i>Clipă sociometrică</i>	231
<i>Clivaj sociometric</i>	231
<i>Cluster</i>	232
<i>Comunicare</i>	232
<i>Concretizare („concretization“)</i>	232
<i>Conservă culturală</i>	232

<i>Constelație familială</i>	232
<i>Conștient și inconștient</i>	232
<i>Conștientizare</i>	232
<i>Contradependență</i>	232
<i>Contrarol</i>	233
<i>Contratransfer</i>	233
<i>Cosmos</i>	233
<i>Creativitate</i>	233
<i>Declanșator mental</i>	234
<i>Dependență</i>	234
<i>Diagramă de interacțiune</i>	234
<i>Dinamică de grupuri</i>	234
<i>Director de psihodramă sau psihodramatist clinician</i>	235
<i>Dramă de grup</i>	235
<i>Dublură (psihodramatică)</i>	235
<i>Durată</i>	235
<i>Ecou de grup</i>	235
<i>Ego</i>	236
<i>Ego auxiliar („auxiliary ego“, „ego building“)</i>	236
<i>Eminență cenușie</i>	236
<i>Empatie</i>	236
<i>Etnodramă</i>	237
<i>Eu</i>	237
<i>Eu auxiliar</i>	237
<i>Existență</i>	237
<i>Familie („family psychodrama“)</i>	237
<i>Fit</i>	238
<i>Freud</i>	238
<i>Genogramă</i>	238
<i>Genosociogramă</i>	239
<i>Gestalt</i>	240
<i>Godhead</i>	240

Grup	240
Grupit	240
Hipnodramă	240
Histrionic (nevroză).	241
Idealizare	241
Identificare	241
Inconștient	241
Inducere	242
Instruire terapeutică	242
Interacțiune	242
Interacțiune terapeutică	242
Intergenerațional	243
Inversare de rol	243
Încălzire	243
Întâlnire („encounter“).	243
Joc de rol	243
Leadership	244
Lider	244
Locus nascendi	244
Lumânări în memoria celor dispăruți („memorial candles“).	245
Macrosociologie	245
Matrice de identitate	245
Mediu.	245
Memorial (sau mormânt)	245
Mesaj	246
Metapraxi	246
Metonimie.	246
Microsociologie	246
Moment	246
Monitor	246
Monolog	247

Moreno și Freud	247
Nevroză histrionică	247
Norme psihodramatice	247
Număr de participanți și structură de grup	248
Ontologic	248
Oprirea acțiunii („freeze“, înghețarea acțiunii) sau stopare	248
Participarea auditoriului	248
Pattern.	249
Păpuși-flori	249
Păpuși-manechine.	249
Pentru sine	249
Perlaborare	249
Persoană umană.	249
Personificare	250
Proces paralel	250
Proiecție	250
Proletariat terapeutic sau afectiv	251
Protagonist	251
Psihanaliză	251
Psihodans	251
Psihodramatist sau psihodramaturg	251
Psihodramă	252
Psihogenealogie	257
Psihoistorie	258
Psihologie socială	258
Psihopantomimă	258
Psihoterapie de grup	258
Psihoterapii scurte	258
Punere în mișcare („warming-up“)	259
Reguli	259
Relații paralele	263
Restructurare.	263

<i>Rețea sociometrică</i>	264
<i>Revoluție socială experimentală</i>	264
<i>Rezistență</i>	264
<i>Rezistență la schimbare</i>	264
<i>Rezistență și trecere la act</i>	264
<i>Rol</i>	265
<i>Scenă</i>	268
<i>Scenă primitivă</i>	268
<i>Sculptură familială</i>	268
<i>Secret de grup, jurământ de grup, jurământul lui Hipocrate</i>	269
<i>Secrete împărtășite</i>	269
<i>Semn, semnificat, semnificant</i>	269
<i>Serendipitate</i>	269
<i>Sfaturi („advice giving“)</i>	269
<i>Simbolistica limbajului și a comunicării</i>	270
<i>Sine</i>	272
<i>Sociatrie</i>	272
<i>Societate</i>	273
<i>Socioanalist</i>	273
<i>Socioanaliză</i>	273
<i>Sociodinamică</i>	274
<i>Sociodramă</i>	274
<i>Sociogramă</i>	274
<i>Sociologie</i>	274
<i>Sociomatrice</i>	274
<i>Sociometrie</i>	275
<i>Socionomie</i>	277
<i>Soliloc</i>	277
<i>Spontaneitate</i>	277
<i>Status nascendi</i>	278
<i>Statut social</i>	279
<i>Statut sociometric</i>	279

<i>Symposium</i>	280
<i>Șoc psihodramatic</i>	280
<i>Tăcere și pauze</i>	280
<i>Teatroterapie</i>	280
<i>Teatru și psihodramă</i>	280
<i>Tele</i>	281
<i>Terapeut</i>	282
<i>Test de rol</i>	283
<i>Test perceptual sociometric</i>	283
<i>Test sociometric</i>	283
<i>Topologie de grup</i>	283
<i>Training group (sau T-Group)</i>	284
<i>Transfer</i>	284
<i>Transmiterea sentimentelor într-un grup</i>	285
<i>Traumă</i>	285
<i>Trecere la act</i>	286
<i>Trecut în prezent</i>	286
<i>Triadic (sistem)</i>	286
<i>Viniete</i>	286
<i>Vis treaz („guided fantasies“)</i>	287
<i>Vizualizare</i>	287
<i>Concluzie</i>	288
<i>Postfață la prezenta ediție (2008)</i>	290
<i>Câteva referințe istorice referitoare la psihodramă</i>	293
<i>IAGP – Asociația Internațională de Psihoterapie de Grup</i>	326
<i>Istoricul începuturilor psihodramei în Franța și în Europa de Vest</i>	329
<i>Lista „directorilor de psihodramă“ de la Institutul Moreno (1968)</i>	340

cum s-a petrecut el în realitate. Trecutul e trecut⁴. Prin psihodramă, re trăim trecutul așa cum dăinuie el în prezent.

Evident, nu putem recrea și reconstitui trecutul întocmai cum a fost el, pentru că a trecut, la fel cum nu ne putem scălda de două ori în aceeași apă a aceluiași râu. Atunci când este re trăit în mod intens, acest „trecut în prezent“ eliberează prezentul. E vorba despre o experiență psihodramatică puternică, reprezentând la nivel afectiv și parțial o repetare a trecutului și, totodată, o eliberare de trecut.

Moreno le reproșează adeseori psihodramatiștilor începători convingerea că trecutul poate fi trăit efectiv (și nu afectiv) exact așa cum a fost el. Nu putem apăsa pe un buton pentru a-l face să revină, nici nu putem reconstitui trecutul cu o exactitate perfectă; tot ce putem face este să-l aducem mai aproape de noi, cu un amestec de sentimente trecute și prezente. Din punct de vedere etimologic, un catharsis este o purificare, adică o eliberare.

Oricare ar fi intensitatea ședinței pentru cel care își re trăiește trecutul, este vorba despre un trecut trăit de individ în prezent, într-o dimensiune care îi este personală: e trăirea în momentul de față a ceva care s-a petrecut altundeva și înainte, dar care este re trăit aici și acum și în grup. Așadar, este o experiență de grup. Ceea ce e simțit și făcut în interacțiune, ca ecou al trăirilor celorlalți membri ai grupului, este tot pe atât de important pe cât a fost și ceea ce a trăit în trecut protagonistul⁵.

Psihoterapia de grup aduce o altă dimensiune psihoterapiei individuale, datorită ecourilor grupului, care acționează ca o cutie de rezonanță pentru problemele protagonistului.

⁴ Cercetările encefalografice au relevat faptul că un pacient poate să-și re trăiască trecutul foarte intens, „ca și cum s-ar petrece în prezent“ și, în același timp, să conștientizeze ceea ce se întâmplă în momentul acela în încăpere.

⁵ Există terapii complete, care se efectuează prin centrarea exclusivă asupra ideii de „aici și acum“, fără nicio evocare a trecutului. În orice caz, individul are tendința de a-și repeta comportamentul. *Exprimarea personală* se poate face în două direcții: către trăirile resimțite aici și acum, de grup, în grup – către articularea acestor trăiri, a lucrurilor de dinainte și de altădată, evocate de ele și re activate aici și acum

Psihodrama nu este doar o posibilitate de catharsis al trecutului, printr-o *reactivare a trecutului*, și de conștientizare, ci ea are o dimensiune temporală triplă. Improvizația dramatică este utilizată pentru a încerca să rezolvăm conflicte *trecute*, probleme sau conflicte *prezente* ori dificultăți *viitoare*, pentru a *explora* situații dificile, la fel și pentru a *ne pregăti* să le înfruntăm.

Așadar, psihodrama este întotdeauna *terapeutică* și, în același timp, *pedagogică*, dar accentul poate fi pus pe terapia profundă, pe pedagogie sau pe practică.

Psihodrama servește la expunerea, explorarea și clarificarea problemelor. Ea ne ajută, de asemenea, să ne antrenăm pentru rolurile deținute zi de zi, să ne perfecționăm modul în care facem față acestor roluri sau să înfruntăm situații noi.

O dificultate cu care se confruntă profesorii, educatorii sau formatorii care practică jocul de rol constă în existența unei dimensiuni terapeutice a sociodramei, sau în posibila manifestare a acesteia în orice moment, în măsura în care se produc o conștientizare și o înlănțuire de asocieri de idei, cu apariția *bruscă* a unui trecut cu rezonanțe afective neprevăzute⁶.

Pe de altă parte, una dintre dimensiunile psihodramei terapeutice e dată de faptul că nu există doar catharsis, conștientizare și reevaluare, ci adeseori și o reantrenare în ceea ce privește rolurile, adică o acțiune mai mult sau mai puțin pedagogică.

Totuși, acest aspect legat de învățarea psihodramei, așa cum o utilizează Moreno, poate fi resimțit ca fiind mai mult sau mai puțin directiv; sfaturile pot emana, de asemenea, din rândul grupului, care își spune

⁶ Eventual cu lacrimi, tulburări afective, ieșiri bruște, chiar posibilă decompensare. Tocmai de aceea, noi recomandăm o formare de lungă durată, chiar în cazul profesorilor, institutorilor, educatorilor, formatorilor din domeniul industrial, care fac doar joc de rol sau teatru. Cum psihodrama se realizează în grup și în interacțiune, recomandăm o sensibilizare în privința dinamicii de grup și a sociometriei, prealabilă sau concomitentă față de formarea psihodramatică tehnică propriu-zisă.

păreră „despre cazul“ protagonistului, evaluându-l din exterior, deși face acest lucru cu simpatie. Transformarea rețelei de comunicare și de schimb afectiv, „întrebări-răspunsuri“ și „sfaturi“, poate fi considerată drept o „reificare“ a subiectului, o raționalizare, o rezistență și o fugă de grup, pentru a se evita implicarea personală în experiența afectivă a fiecăruia. Astfel, aidoma lui Eric Berne, am putea spune că grupul „se joacă de-a psihiatria“, fără a mai fi însă în terapie sau în formarea de grup. Încercăm, așadar, să-l evităm și să provocăm în schimb ecoul afectiv al grupului și nu un ecou intelectual, un „noi“ al grupului, deci nu o sciziune între actor și spectatori.

Psihodrama este, de asemenea, o experiență trăită în grup, cu grupul, de către grup și pentru grup. Un aspect important al psihodramei constă în faptul că subiectul nu se simte singur într-o situație unică, dificilă, traumatizantă, ci înțelege că o împărtășește cu ceilalți. Problema lui este și problema celorlalți, a căror solidaritate o resimte prin rezonanță afectivă în momentul producerii *ecoului grupului*. Este extrem de important ca protagonistul să nu fie „abandonat în voia lui“ după jucarea scenelor, ci să fie sprijinit (și să resimtă rezonanțele afective din partea participanților), dar și lăsat să se „recupereze“, fără a fi chestionat și nici criticat pentru ceea ce a făcut.

O treime din ședință este consacrată pregătirii grupului, o altă treime explorării prin joc a problemelor protagonistului principal, iar o ultimă treime rezonanțelor afective ale psihodramei în grup. Ecoul grupului îi permite protagonistului să realizeze că nu este singur pe lume cu problema lui, ceilalți având și ei probleme asemănătoare sau de aceeași natură. Acest aport al grupului reprezintă o modalitate de a ieși din alienarea pe care i-o provoacă unui individ sentimentul de nefericire, inhibiție, angoasă generată de faptul că se simte singur pe lume, într-o situație „insuportabilă“ și imposibilă. Atunci când această situație resimțită în mod dramatic ca fiind unică devine totodată situația celui alt, problema se schimbă. Rezonanța afectivă împiedică limitarea la „sine“ și relevă interferența problemelor. Participanții formează un

grup. Pe de altă parte, ecoul grupului îi permite fiecăruia să se exprime personal în cursul ședinței⁷.

Adevărata întâlnire depinde de climatul de nonjudecată al grupului (de permisivitatea acestuia), de acceptarea celui alt, nu așa cum ne-am fi dorit să fi fost el, ci așa cum este el, altfel decât am vrea noi să fie. Într-un climat de toleranță și de acceptare, participanții se pot exterioriza, se pot vedea așa cum sunt ei de fapt și se pot reconsidera.

Ca în orice terapie, unii dintre subiecți experimentează în cadrul psihodramei, deci în grup, atât *regresia*, cât și *transferul*. Relația onorată dintre ei cu monitorul-psihodramatist este cea obișnuită avută cu un profesor, un mentor în gândire, un tehnician mai experimentat sau una de la egal la egal și de la adult la adult, în care participanții acceptă să învețe ceva într-un domeniu anume, fără dependență, contradependență, transfer sau rivalitate. Alții intră de la bun început în transfer, în sensul psihanalitic (englez) al Școlii de Grup-Analiză. Este un aspect ce ne diferențiază de J.L. Moreno, care consideră că, în principiu, nu există transfer într-un grup bine condus, centrat pe sentimente reale, aici și acum, și în care dramatistul are o percepție corectă. Acesta este motivul pentru care soția și fiul lui Moreno participau uneori la ședințele ținute de el la Beacon, unde grupul avea ocazia să-l vadă în acțiune. În ceea ce ne privește, noi ne îndreptăm atenția către transfer: îl relevăm, dar în general mai puțin decât în psihoterapia psihanalitică. Referirile la „tată-mamă“, la mama bună sau la mama rea⁸, la mama suficient de bună, la figura de autoritate, sunt frecvente. Regresia ajunge adeseori până la stadiul pre-oedipian și chiar dincolo de el: se pare că putem interpreta chiar și trauma nașterii sau respingerea copilului de către mamă sau de către tată (așa cum a fost ea trăită de copil).

⁷ La nevoie, se poate consacra o ședință întreagă ecourilor stărnite în cadrul grupului în urma ședinței de joc (psihodrama propriu-zisă).

⁸ O conexiune interesantă poate fi făcută între teoriile Melaniei Klein și trăirile grupului.

Transferul și regresia nu se produc întotdeauna în psihodramă, și nu toți participanții trăiesc aceste procese cu aceeași intensitate și în același moment, ceea ce creează o problemă între cei cufundați în transfer și cei care nu îl resimt sau l-au surmontat ori l-au încheiat.

În psihodramă are loc adeseori o *recondiționare* și o schimbare de climat în relația cu celălalt, provocate mai ales de experiența acceptării de către grup, trăită de fiecare participant, mai cu seamă de cei marcați de o lipsă de afecțiune și de acceptare în copilăria lor. Recondiționarea poate fi creată de interpretarea repetitivă a aceluiași teme propuse de subiect, de o „cernere“ a problemelor comparabilă cu munca de elaborare din psihanaliză și asemănătoare cu „metoda corectivă“ a lui Alexander sau cu „condiționarea operantă“⁹ a lui Skinner; de exemplu în psihodrama copilului, prin interpretarea rolului tatălui ferm și al mamei materne sau a unei întregi serii de situații familiale, ce au marcat istoria trecută a subiectului sau au lipsit din istoria acestuia.

Există apoi, în psihodramă, o *reantrenare în privința rolurilor*, care vorbește despre jocul de rol (*role playing*) sau de sociodramă, ceea ce reprezintă un aspect pedagogic al situației. Numeroși nevrozați, inhibați, timizi au un repertoriu sărac și limitat de roluri sociale care îi împiedică să se adapteze vieții familiale, sociale sau profesionale. Prin psihodramă, acești indivizi pot fi antrenați să dețină diverse roluri, în funcție de evantaiul de răspunsuri ce le sunt date în situația privilegiată a grupului. Dacă răspunsul furnizat este călduros și sincer, persoanele în cauză își pot permite să fie altfel decât de obicei, adică mai libere, mai deschise, mai adaptate; în felul acesta, ele pot ieși din cercul viciului al repetării unor roluri de eșec.

În sfârșit, există *catharsisul*. Jocul permite retrăirea simbolică a unor scene reale sau imaginare, facilitând astfel „eliberarea pasiunilor“ și rezolvarea conflictelor. Acesta este aspectul terapeutic al psihodramei care se apropie adeseori, în sobrietatea sau intensitatea ei, de frumusețea

⁹ Marc Richelle, *Le conditionnement opérant*, Neuchâtel, Delachaux & Niestlé, 1966.

și fascinația tragediei grecești – cel puțin atunci când e vorba despre psihodrama autentică.

Pe vremuri, în teatrul grecesc, și îndeosebi în acela al lui Sofocle, tragedia era jucată pentru popor, căruia i se oferea o serbare; era o experiență comună a unui grup care interpreta problemele cetății, eliberându-se astfel de ele. Scena și sala alcătuiau un tot, corul exprima adeseori sentimentele mulțimii și eroul reda problema grupului. *Efectul* teatrului era acela al unei terapii pentru grupul de spectatori (acesta fiind de fapt *scopul* psihodramei terapeutice și adesea un *efect* al psihodramei pedagogice).

În această perspectivă, Diderot putea etala paradoxul actorului care joacă pentru ceilalți, fără a se implica în mod obligatoriu. Aportul psihodramei constă în calitatea ei de a fi o terapie nu doar pentru grup, ci totodată și mai ales pentru actor. Interpretându-și propriul personaj și drama lui personală, actorul e cuprins de o emoție care se transmite grupului, așa cum o piatră azvârlită în apă formează cercuri care se propagă.

Pe scurt, psihodrama¹⁰ nu este doar o experiență individuală emoțională trăită, însoțită de tulburări personale și conștientizări, ci mai cu seamă o experiență emoțională trăită în grup, vorbită, simțită, înfăptuită în interacțiune relațională.

Grupul

Grupul joacă un rol foarte important în psihodramă.

Potrivit lui Kurt Lewin¹¹ – continuator al lui Durkheim – *grupul este altceva decât suma indivizilor care îl compun*. Putem emite ipoteza că,

¹⁰ Prin psihodramă, înțelegem atât *jocul dramatic (role-playing)* sau „mimodrama“ cât și *sociodrama*, conform terminologiei cuprinzătoare a lui Moreno. Vorbim esențialmente despre psihodrama de grup, pentru că psihodrama individuală se efectuează doar în mod excepțional în cadrul psihodramei clasice și e destinată mai ales copiilor mici. Vom diferenția tehnicile în glosar, cu referire la acțiuni precise.

¹¹ Nu mă pronunț în privința disputelor Moreno-Lewin sau Moreno-Freud.