

PSIHODRAMA

Revistă editată de
Asociația Română de Psihodramă Clasică



Asociația Română de Psihodramă Clasică

Cuprins

➤ **Prefață**

➤ **Întâlniri cu terapeuți**

Cronica unei psihodrame rogersiene – *Manuela TIRON*

Interviu cu J. Kottler – *Lorena LICUȚĂ*

➤ **Referințe teoretice**

Pledoarie pentru psihodrama în sesiuni individuale – *Violeta PECICAN GHERĂNESCU*

Conștient și inconștient în reproducerea modelelor învățate în familia de origine – *Angela IONESCU*

➤ **Aplicații ale psihodramei**

Psihodrama – metodă de intervenție în grupurile de părinți ai copiilor cu dizabilități – *Speranța MUNTEANU (DRAGOMIRESCU)*

Proiectul ANCORA – psihodrama în penitenciar – *Alina IONESCU, Răzvan PAIU*

Papușa Matrioska – *Eusebiu TIHAN*

➤ **Psihodrama în cercetare**

Proiectul Grundtvig – *Daniela MUNTEANU, Liviu GAJA, Radu VULCU*

Proiectul Empower – Psihodrama ca metodă de intervenție în lucrul cu femeile victimă a violenței domestice și exploatării sexuale – *Gabriela DIMA, Mihaela BUCUȚĂ*

➤ **Psihodrama văzută de clienți**

Prefață
Radu VULCU –
Președinte ARPsiC

DUPĂ 20 DE ANI

Ciclurile vieții, la fel cu cele ale istoriei, sunt punctate de momente de bilanț menite să arunce o lumină clarificatoare asupra acțiunilor și perspectivelor semnificative implicate într-un demers creator. Ne aflăm acum, la douăzeci de ani de când psihodrama s-a deschis pentru România: mai 1991 la Conferința de la Gătaia – prima întâlnire cu Giovanni Boria, invitat al Profesorului Mircea Lăzărescu. În cei douăzeci de ani, dorința de face ca lucrurile să se întâmple cu creativitate și vigoare a prins rădăcini adânci în solul natal al lui J.L. Moreno și a dat naștere unei comunități de specialiști-psihodramatiști cu competențe variate: atât din sfera mediului clinic, cât și din cea a mediului formativ, educativ sau social.

Acest proces expansiv de dezvoltare a psihodramei a fost declanșat și conținut de oameni pasionați care au știut de-a lungul anilor cum să construiască structurile necesare unui drum al afirmării unei profesii noi pentru societatea românească. Mă refer aici la Giovanni Boria – formator și supervisor al centrului de formare din cadrul ARPsiC, Mircea Lăzărescu – mentor al atâtor generații de psihiatri, Radu Ricman – gazda generoasă de la Gătaia a primei promoții de psihodramatiști, Andrei Dumitrescu – personalitate erudită a

psihoterapiei românești și primul președinte al Asociației Române de Psihodramă Clasică, la Violeta Pecican – terapeut și formator entuziast, fost președinte al Asociației.

Un pas esențial în acest parcurs al difuzării psihodramei a fost crearea și consolidarea centrelor de formare a noilor generații de psihodramatiști la București, Brașov, Sibiu, Arad, Timișoara și Craiova. Acest demers a fost coordonat cu perseverență și curaj de Dana Dragoteanu – vicepreședinte al Asociației și director al comisiei profesionale împreună cu formatorii Mihaela Brad (Arad), Violeta PECICAN (Arad), Radu VULCU (Sibiu, Craiova), Daciana ZEGREA (Timișoara), Anca NICOLAE (București), Mihaela BUCUȚĂ (Brașov), Gabriela DIMA (Brașov), Angela IONESCU (București), Mona PECICAN (Timișoara), Svetlana Popovici (Sibiu).

Perioada ultimilor ani a fost caracterizată din ce în ce mai mult de acțiuni comune de organizare a unor conferințe naționale cu colegii de la Societatea de Psihodramă J.L. Moreno condusă cu devotament și profesionalism de Horațiu Nil Albini. S-au desfășurat în acest timp mai multe workshopuri tematice cu invitați străini de marcă din Italia, S.U.A, Elveția, Marea Britanie (terapia la copii și adolescenți, tehnici de sociometrie, rolul directorului de psihodramă, psihodrama organizațională, sociodramă, gestionarea conflictului etc.). Participarea specialiștilor români la evenimentele internaționale, în structurile de conducere ale Federației Europene a Organizațiilor de Psihodramă (Dana Dragoteanu – Comisia de atestări) cât și prezența noastră la proiectele europene Grundtvig și Daphne sub egida FEPTO – proiecte derulate în conformitate cu rigorile

cercetării științifice – au lansat Asociația într-un circuit european dinamic ce va produce în anii următori noi proiecte de anvergură. Dintre acestea enumerăm implementarea unor programe de cercetare în psihodramă aplicând o metodologie standardizată, publicarea primei cărți în limba română ce abordează probleme teoretice și practice ale terapiei psihodramatice, organizarea de workshopuri, dezvoltarea rețelei de schimb de experiență cu asociații din străinătate, crearea unui centru de formare în playback theatre și deschiderea unor noi centre de formare în psihodramă și sociodramă.

Respectând vorbele lui Moreno „nimeni nu poate vorbi în locul meu” nutrim speranța că după 20 de ani psihodrama românească și-a dobândit propria voce.

Întâlniri cu terapeuți

CRONICA UNEI PSIHODRAME ROGERSIENE DESPRE UN FEL DE A FI BENEFIC ȘI CONTAGIOS

Manuela TIRON

La început de lună iunie am avut încântarea de a cunoaște, prin participarea la un atelier dedicat practicienilor psihodramatiști, una din acele persoane care te inspiră prin felul lor de a fi: Norbert Apter.

Încercând să folosesc cuvinte pentru a descrie experiența *Întâlnirii* cu mine, cu colegii și cu el, pot spune ca a fost în primul rând organică, apoi surprinzătoare, precisă, densă în informații și mai ales firească.

În cele două zile au existat momente în care am simțit grupul ca vibrând de grație, de sentimentul comuniunii și deschis față de momentul care se crea Acum, ceea ce a făcut ca din inima grupului să iasă emoții îngropate în adâncurile ei, cum ar fi furia bazală, frica organică sau foamea de a fi iubit.

Ce ingrediente a folosit invitatul nostru pentru a genera o astfel de atmosferă? (Nu pot folosi termenii consacrați cum ar fi de *conducător al grupului* și nici măcar pe cel de *facilitator*, oricât m-aș strădui!). Listez mai jos ceea ce am putut detecta:

- curajul de a explora pentru a vedea unde duce procesul
- o autodezvaluire personală în aspectele lui umane ce ne-a făcut să ne simțim mai demni în zbatările noastre existențiale și bucuroși de statutul de *om printre oameni*

- o maieutică psihodramatică, folosind mecanisme naturale, fără forceps și nici un alt stimulent ce ar fi forțat procesul

- o încredere în proces care a ajuns până în miezul mecanismelor noastre auto-regenerative

- un spirit de observație fin

- un umor inconfundabil, marca Norbert Apter

- o confruntativitate maximă operată cu manuși de catifea.

În concluzie, am văzut la lucru un psihoterapeut talentat, cu multe „defecte” care îl fac competent și simpatizat. Această atmosferă a creat un canal de comunicare pentru a învăța prin experiență proprie, elemente de natură teoretică: particularități ale contractului cu grupul, modalități de investigare a problematicii active din grup, de decântare și de punere în lumină a firului roșu care circulă între noi fără să ne dăm seama; cum se evidențiază rolul de facilitator între cele patru roluri clasice ale psihodramatistului, particularități ale dinamicilor de grup sau fundamentele terapiei rogersiene, o ilustrare a conceptului de învățare interpersonală. Și ceva mă face să bănuiesc că au mai fost și altele, preluate în funcție de nivelul fiecăruia de receptivitate, de întrebările cu care a venit și de libertatea acordată în a lua de pe tava cu o mulțime de bunătăți ce ne-a fost oferită cu generozitate și bucurie.

Sunt sigură că a fost o experiență care a schimbat ceva semnificativ atât pentru noi ca persoane cât și ca psihodramatiști. Aș vrea să mărturisesc cum m-a influențat pe mine această experiență în lucrul cu grupul. Am devenit mai puțin anxioasă înaintea demarării sesiunilor de grup, mai

împăcată cu limitele mele ca psihoterapeut, cu ideea de a le comunica grupului și de a răspunde cu *nu știu* atunci când așa este; îmi acord o mai mare libertate în a valorifica terapeutic situațiile de umor contextual, manifest o mai mare curiozitate și disponibilitate în a explora cursul pe care grupul dorește să îl urmeze. Și am constatat că, printr-un aer proaspăt, ce se repetă de atunci la fiecare sesiune pe care o conduc, grupul îmi răspunde într-un mod subtil, oferind o oglindă a transformării mele.

Mulțumesc, Norbert!

INTERVIU JEFFREY KOTTLER

Lorena LICUȚĂ

Întâlnirea mea cu Jeffrey Kottler a avut loc cu mai bine de un an înainte a-i lua interviul, iar cea care mi-a facilitat-o a fost cartea scrisă de domnia sa „Când terapeuții ratează” – o culegere de lecții de onestitate profesională oferite de o serie de psihoterapeuți americani. Nu întâmplător am numit „întâlnire” o experiență livrescă, câtă vreme cuvintele adunate între copertile acelei cărți au avut darul de a mă îmbogați nu atât sub aspectul cunoașterii – deși informația cuprinsă este, în sine, extrem de prețioasă, cât sufletește. În acea vreme mă aflam la începutul practicii independente și resimțeam mai acut ca oricând nevoia de (auto-)confirmare profesională. Vocea din interior îmi spunea că e bine ce și cum se întâmplă între mine și cei câțiva clienți încrezători în competențele „dnei doctor”, intuiția continua să-mi fie un aliat fidel, știam că ceea ce cunosc la nivel teoretic este temeinic și destul de vast organizat în câmpul conștiinței și totuși mai lipsea ceva! Sau poate ceva era în plus? Un lucru știu sigur acum: după parcurgerea cărții lui J. Kottler mi-am dat permisiunea să experimentez Greșeala!

Câțiva ani după această experiență semnificativă, participând la workshop-ul „În culisele psihoterapiei” susținut de domnia sa anul acesta la București, am trăit sentimentul că, cel puțin profesional, mă aflu pe drumul cel bun și aceasta datorită mesajului profund uman transmis cu generozitate de Jeffrey Kottler. Am avut ocazia, în câteva pauze de cafea, să mai

schimbăm două-trei idei, legate în special de atmosfera de prietenie caldă prezentă acolo și de care americanul hârșit în zeci de conferințe îmi părea că nu se mai satură. Atât de senină și limpede îi era privirea, prezența constant vivace în cele două zile de lucru, vocea tonică a lăsat totdeauna să răzbată până la noi nuanța trăirii din momentul pe care îl exprima cu naturalețe, iar discursul spontan abundând în istorisiri pline de emoție din viața sa privată, punctate pe alocuri de vorbe „curajoase” chiar și pentru un așa personaj îndrăzneț. Pentru mine, ocazia acestui scurt interviu a fost miracolul ce a dat rotunjime gândurilor personale despre imaginea practicianului onest cu propria-i umanitate spre care tind profesional. M-am străduit ca, prin traducere, să nu alterez ecoul combinației de sensibilitate și rigoarea disciplinei interioare care m-a însoțit pe parcursul celor 10 minute, exact!, cât a durat Întâlnirea cu Jeffrey Kottler și pe care îmi doresc să vi-l fi transmis și vouă, cititorii revistei „Psihodrama”.

Q: Vă propun să discutăm despre Întâlnire – un concept central în psihodramă – și despre care astăzi ați vorbit ca despre un moment al intimității. Ce face, în opinia dvs., ca o întâlnire să fie terapeutică?

J.K.: Indiferent de context, fie ca e unul psihodramatic, fie că vorbim de o călătorie, mă refer la puterea experienței directe, cea care transcende intelectul, rațiunea și atinge inimile și sufletele. Sunt aici (în România, n.n.) de numai trei zile, în care permanent am lucrat, iar în dimineața asta am observat că, privindu-vă pe fiecare din audiență în ochi în timp ce

vorbeam, mi se întâmplă ceva special. Această stare a fost un lucru extraordinar pentru mine, m-a mișcat faptul că celălalt și-a asumat riscul de a fi privit și de a mă privi la rândul său, dat fiind contextul. În România voi sunteți mult mai politicoși și mai respectuoși, în timp ce în America sunt câteva aspecte particulare care cred că țin de autoritate – oamenii reacționează la priviri directe ca și cum s-ar simți acuzați de ceva –, iar o astfel de experiență nu ar fi fost acolo nici ușor de facilitat, nici sinceră. Așa că am fost puternic impresionat și m-a făcut să fiu mult mai degajat în gesturi. Pe de altă parte, am observat că primul lucru pe care mulți dintre românii întâlniți îl fac este să se exprime critic și apoi să se scuze în numele țării dvs.: „Îmi pare rău că e așa de murdar!”, „Scuze că s-a întâmplat porcăria asta!”, „Îmi pare rău de una, de alta... scuze pentru sărăcie, etc.”! Când aud atâtea plângeri și scuze, ridiculizând situațiile de fiecare dată, mă simt profund mișcat și mă întreb cum înțeleg acești români iubirea dacă ei nu-și iubesc țara, dacă nu știu să aprecieze lucrurile care contează cu adevărat?! Dacă ai veni în New York – și îl dau de exemplu pentru că acest oraș este un mediu urban extrem de diferit de restul orașelor americane (stilul de viață, mentalități, cultural, social este apropiat de modelul generic european, n.n.) – ai avea ocazia să observi o atitudine generală de activism: fie le pasă, fie nu le pasă, fac schimbări, pleacă de acolo, fac ceva, se exprimă... Acționează!

Q: Ce vă face să depășiți momentele din terapie cu încărcătură emoțională intensă, cum sunt supărarea, furia chiar, dezamăgirea?

J.K.: În diferitele etape din practica mea terapeutică am trecut de la atitudinea de a ignora sentimentul de „teroare” pe care mi-l induceau aceste trăiri, la cea de a fi conștient de el și a-l ține sub control. Mai devreme (în timpul sesiunii, n.n.) v-am povestit un episod din viața mea, de 29 de ani de când sunt părinte, în care am ridicat o singură dată vocea la fiul meu, iar asta m-a marcat pentru totdeauna. El avea atunci 2 ani și jumătate, iar undeva în sufletul meu știu că, chiar dacă mă simțeam extrem de mândros, tot aș fi putut găsi o cale de a „metaboliza” sentimentul și să nu mai fi avut parte de acea experiență. Am o regulă de bază după care mă conduc în viață: nu permit oamenilor să-mi vorbească abuziv. Plec sau fac tot ce pot pentru a nu le da voie să țipe la mine sau să facă gesturi agresive. Desigur că trăiesc frustrarea, simt tristețe, suferință profundă, pentru că sunt foarte sensibil, dar nu simt furie, nu cred în furie.

Q: Să vorbim despre „vocea dvs. personală” ca terapeut, momentul în care ați știut că v-ați găsit propria „voce”...

J.K.: E o întrebare foarte bună, pentru că este un aspect foarte important pentru un psihoterapeut, mai ales pentru un director de psihodramă, să știe cum să utilizeze vocea. Dar cred că este la fel de important și în viața reală pentru că mă gândesc că, în ceea ce mă privește, n-aș putea găsi un moment anume. Îmi vine să-ți vorbesc despre mentorul pe care l-am avut cândva și care mi-aș fi dorit să știe cât îl veneram și cât îmi doream să vorbesc ca el. Și îmi amintesc de o zi, o singură zi... el a fost cel care m-a ajutat să-mi scriu primul articol pentru o revistă de psihiatrie renumită, lucram împreună cu grupuri, el m-a învățat,

practic, cam tot ce știu ca profesionist... Și a fost o zi, o zi unică de la care el nu mi-a mai vorbit niciodată, fără să-mi spună de ce. Nici pînă în ziua de azi, și el e mort deja demult, eu nu am habar ce s-a întîmplat. Mi-a luat mult timp să înțeleg ce se întîmplase, să găsesc tot soiul de argumente în apărarea lui, gândindu-mă la ce-aș fi putut spune sau face nepotrivit pentru ca el să se poarte în acel mod. Mă simțeam jignit, rănit profund, confuz și îmi tot repetam: „... ce fel de relație a fost aceasta în care unul spune celuilalt «La revedere! Nu vreau să te mai văd vreodată!», fără nimic altceva?! Cinci ani am lucrat cu nerăbdarea mea, cu frustrarea, cu supărarea, petrecând momente bune în încercarea de a mă consola și aș vrea să revin la ce am spus mai devreme legat de furie. Poate să fi fost frustrare amestecată cu furie cea care m-a făcut într-o bună zi să spun: „Screw you! Ai vrut să fiu biograful tău, am fost singurul căruia i-ai încredințat jurnalele tale, mi-am petrecut o bună parte din viață cunoscându-te, iar tu îmi spui doar «La revedere! Nu vreau să te mai văd niciodată!»?... Nu vreau să mai fiu asistentul tău!”. Eram atît de furios încât mi-am făcut promisiunea: „N-am să mai fiu TU niciodată. Voi fi EU!”. Și am început să am curaj din ce în ce mai mult, de acum sunt o grămadă de ani de când practic meseria aceasta, și nici acum nu știu exact ce fac astfel ca lucrurile să fie bune pentru pacienții mei. Nici nu-mi mai bat capul, de fapt, primesc aprecierile așa cum ajung ele la mine. Și, cine știe? Poate dacă profesorul meu nu ar fi vrut să-i fiu biograf și nu m-ar fi respins mai apoi, n-aș fi ajuns să-mi descopăr propria „voce”! Nici acum nu mă simt prea bine amintindu-mi despre respingerea

de atunci, pot să-ți marturisesc că am plâns mult din cauza asta, încă mai simt confuzie, știu,... și aștept ziua în care să descopăr că această suferință a dispărut...

Q: Vă simt emoția și vă mulțumesc pentru aceasta. De asemenea, vă sunt recunoscătoare că ați acceptat să fiți partenerul primului meu interviu pentru o revistă.

J.K.: Îți mulțumesc și eu, iar pentru un prim interviu, te-ai descurcat grozav!

Referințe teoretice

PLEDOARIE PENTRU PSIHODRAMA ÎN SESIUNI INDIVIDUALE

Violeta PECICAN-GHERĂNESCU

1. Argument

Psihodrama este o metodă terapeutică de explorare a lumii psihice și a relațiilor interumane prin intermediul acțiunii și reprezentării scenice, desfășurată în prezența mai multor persoane, adică a grupului. Grupul este, într-adevăr, contextul operativ de elecție pentru psihodramă.

Dar nu e unicul. Psihodrama clasică moreniană este un mod complex de abordare a persoanei și nu doar un ansamblu de tehnici de grup. Ea se bazează pe o anumite teorie despre procesele psihice și dezvoltare, mai mult decât atât: pe concepții originale și specifice privind atât funcționarea normală și patologică a indivizilor, cât și posibilele modalități de a-i ajuta să trăiască într-o manieră mai adecvată propriilor nevoi și cerințelor realității sociale. Originalitatea și complexitatea concepției moreniene permit ca psihodrama să fie utilizată cu succes chiar și atunci când nu există grup, când terapeutul – director de psihodramă – relaționează cu o singură persoană. Astfel, încă din 1965, într-un interviu acordat lui James Sacks, Jacob Levy Moreno semnala că: „... psihodrama poate fi făcută și pe baze individuale. Nu putem face psihoterapie de grup decât în grup; aceasta este semnificația cuvântului. Dar putem

face psihodramă a deux. Poți să faci psihodramă așa cum faci psihanaliză. În loc să fii instalat pe canapea, ești [însă] pe scenă, ești în acțiune. Putem face, deci, psihodramă în grup sau psihodramă individuală. Psihodrama este realmente mai cuprinzătoare decât psihoterapia de grup” (Moreno, 1965).

De asemenea, ulterior, în **Psychodrama**, vol. III, Moreno precizează:

„Trebuie să se rețină că psihodrama poate fi aplicată și că metoda de tratament individual – un pacient cu un director și un eu auxiliar sau doar un pacient și directorul.” (Moreno și Moreno, 1975, p. 233)

În acest punct, se cer operate unele delimitări de ordin lingvistic și conceptual. Astfel, pe de o parte, în primul citat, Moreno pare să folosească sintagmele „psihodramă individuală” și „psihodramă a deux” în mod interșanjabil. Pe de altă parte însă, după cum reiese cu limpezime din cel de-al doilea citat, psihodrama individuală poate avea, de fapt, două forme: una în care numărul persoanelor implicate este de trei (mai exact: client / pacient, terapeut-director și eu auxiliar profesionist) și o alta, în care numărul persoanelor implicate este de două (mai exact: doar client / pacient și terapeut-director, acesta din urmă asumându-și și rolul de eu auxiliar). Prin urmare, la o privire grăbită, expresia „psihodramă individuală” apare ca inadecvată, întrucât nici unul dintre aceste tipuri de psihodramă nu implică realmente un singur individ (după cum înșelător sugerează, dimpotrivă, sintagma amintită); cât despre expresia „psihodramă a deux”, ea se prezintă ca fiind prea restrictivă, de vreme ce include – s-ar zice – numai forma de psihodramă

bazată pe două persoane, nu și cea bazată pe trei. De fapt, aprofundând reflecția, contradicțiile inițiale se dezvăluie a fi doar aparente. Sintagma „psihodramă **individuală**” se referă, bunaoară, la faptul că este vorba despre lucrul cu un singur **client** – și, deci, în acest sens, o sesiune psihodramatică rămâne individuală **indiferent** dacă beneficiarul (clientul sau pacientul) lucrează numai cu terapeutul sau și cu un eu auxiliar, diferit de terapeut. Prin contrast, sintagma „psihodramă *a deux*” – numită alternativ „psihodramă bipersonală” ori „psihoterapie psihodramatică bipersonală” (Cukier, 2007, p. 6) – vizează mai curând acel tip particular de psihodramă în care clientul unic lucrează numai cu terapeutul (fără un eu auxiliar profesionist, diferit de acesta din urmă). Nu este vorba atât de o inconsecvență terminologică, cât mai degrabă de o comutare a unghiului de analiză: *expresia „psihodramă individuală” ține cont doar de numărul clienților / pacienților implicați, pe când expresia „psihodramă bipersonală / a deux” ia în seamă și numărul agenților terapeutici. Așadar, acordând termenilor relevanți accepțiunile abia pomenite, nu este deloc paradoxal să se susțină că psihodramă „individuală” are ca subtipuri psihodrama „tri-personală” (client-director-eu auxiliar) și, respectiv, psihodrama „bi-personală” (client-terapeut). În cele ce urmează, ne vom concentra preponderent asupra acesteia din urmă, ea prilejuind cele mai multe provocări.*

Nevoia de protejare a intimității îi determină pe pacienți să solicite, uneori, ședințe individuale, mai ales atunci când avem de-a face cu tulburări psihice severe, care afectează semnificativ starea de bine subiectiv, funcționarea în roluri

sociale corelate relațiilor interpersonale, comunicarea verbală și non-verbală. Moreno consideră că reticență clienților de a lucra în grup se datorează faptului că pot fi văzuți direct în acțiune, ceea ce înseamnă mai mult decât cuvintele pe care le spun. „*Psihanaliza – accentuează Moreno – scoate la suprafață numai secretele sexuale [ale oamenilor – n.n]; în schimb, noi scoatem la suprafață întregul lor secret, întreaga lor viață...*” (Moreno, 1965).

Psihoterapia prin psihodramă presupune o definiție specială a relației terapeut-pacient. Relația dintre terapeut și pacient, atât în psihoterapia individuală, cât și în cea de grup, presupune *sensibilitate telică*. Sensibilitatea telică este „educabilă” [poate fi antrenată – n.n.]. *Tele*-ul, unitatea afectivă cea mai simplă transmisă de la un individ la altul¹, este cel care stabilește o corespondență naturală între terapeut și pacient (Moreno, 1953, pp. 311-327). Întâlnirea dintre pacient și terapeut este baza muncii individuale în psihodramă. Moreno subliniază că, atunci când în întâlnire nu se produce un *tele* suficient de sensibil, vor apărea eșecuri. *Tele*-ul este fundamentul relației Tu-Eu, principalul factor ce facilitează perceperea reală a celorlalți, constituind totodată dimensiunea autentică, non-repetitivă a relației interpersonale. „*Tele-ul diferă de transfer prin faptul că este o experiență în „aici și acum”, care nu are ecouri nici din trecutul vieții terapeutului, nici din acela al vieții clientului. Tele conține încredere și credința că ambii participanți pot fi creativi împreună*” (Bannister, 1992, p. 89).

¹ In subcap. „*Tele*”, Moreno (1953) circumscrie aria semantica a cuvântului menționat prin aproximări succesive. Definiția citată aici poate fi găsită la p. 314.

Pentru ca *tele-ul* să devină activ, are nevoie de un catalizator, iar acesta este spontaneitatea (Moreno, 1953, p. 328). Teoria canonului **spontaneitate-creativitate** și cea a **rolului**, noțiunile de **eu-actor** și **eu-observator** rămân chei de interpretare și de intervenție absolut eficace chiar și în absența unui grup. Și în terapia cu un singur client, mecanismele schimbării (expresivitatea, ruperea scenariului, interacțiunea eu-actor / eu-observator și restructurarea teatrului intern) rămân, deci, pe deplin active în cadrul procesului psihodramatic.

Există însă și niște limite. Este adevărat, clientul îl va avea pe director în întregime doar pentru sine, dar va fi prezent numai acesta. Va lipsi, în schimb, încălzirea în grup, cu posibilitatea de a dezvolta activități psihomotorii intense, climatul de susținere și grijă reciprocă; posibilitatea existenței diverselor oglinzi și dubluri; ajutorul eurilor auxiliare; participarea finală cu exprimarea trăirilor și experiențelor personale ale membrilor grupului (Boria și Muzzarelli, 2009, pp. 265-269).

Aceasta nu înseamnă totuși că sesiunea individuală va fi foarte aridă, că reprezintă o variantă defectuoasă și prea puțin incisivă a metodei, ci mai curând că directorul trebuie să-și adapteze instrumentele, tehnicile și strategiile la circumstanțe și să acopere roluri mai diferențiate, asumându-și mai multe îndatoriri.

2. Aplicabilitate

Alegerea dimensiunii individuale nu este un simplu expedient, ci o modalitate particulară și autonomă de utilizare a metodei. Aceasta rezultă din motivații precise, legate de particularități specifice, evaluări și cerințe, și se desfășoară prin întrebuintarea într-o manieră adecvată de către director a instrumentelor și tehnicilor pe care le are la îndemână.

Se recurge la psihodrama individuală mai ales atunci când, pentru a susține dezvoltarea unei persoane, inserarea ei într-un grup nu e necesară sau e chiar contraproductivă.

Există, înainte de toate, o constrângere practică de care se cere ținut cont: orarul clientului și cantitatea de timp disponibil. O persoană care, din cauza obligațiilor sale, nu poate garanta o prezență regulată și continuă la sesiunile de grup va trebui să opteze pentru sesiuni individuale.

Există situații în care clientul se adresează profesionistului fără să fi luat în considerare posibilitatea de a lucra în grup și în care clientul cere explicit să lucreze singur, având diverse motive. Cele mai comune sunt: *„Nu-mi place ca și alții să afle problemele mele”* sau *„În grup m-aș simți încurcat și inhibat”*.

Trebuie să ținem seama de faptul că o persoană se adresează unui psihoterapeut pentru că a auzit de el și nu neapărat pentru că acesta din urmă folosește o metodă sau alta. De aceea, este recomandabil ca, după ce s-au clarificat motivele cererii și obiectivele care se intenționează să fie atinse, să i se explice că fiecare specialist folosește o metodă anume, iar cea pe care o utilizăm noi poate fi aplicată atât în

grup, cât și individual. Se prezintă apoi particularitățile ambelor modalități de intervenție. Se lasă explicit deschisă posibilitatea de a trece după o anumită perioadă de la una la alta (fără însă a le suprapune într-unul și același interval de timp). Înțelegând solicitarea clientului de a lucra individual ca pe o manifestare a modului actual de a fi al acestuia, o considerăm autentică și demnă de respect. În unele cazuri, după o perioadă de lucru în ședințe individuale, în urma cărora clientul câștigă mai multă încredere în sine, este posibil să se simtă mai încrezător față de ceilalți și să manifeste dorința de a se integra într-un grup.

În alte cazuri, clientul își poate semnala nevoia de a lucra în manieră intensivă pe o anumită problemă, acesta fiind motivul care l-a împins să ceară ajutor: de exemplu, un doliu, o separare, o schimbare, o decizie importantă, un blocaj sau un disconfort care limitează exprimarea sa ca persoană. Într-o anumită circumstanță, cererea clientului este aceea de a comprima cât mai mult ședințele și de a beneficia de sesiuni întregi doar pentru sine, în loc să întreprindă un demers care să presupună un timp mai lung de elaborare.

Finalmente, chiar profesionistul poate fi uneori, (în urma colocviului preliminar, pornind de la ipotezele referitoare la trebuințele clientului și la capacitățile sale de lucru și folosind drept criteriu de selecție beneficiile terapeutice pe care le-ar putea obține acesta) cel care orientează activitatea psihodramatică spre ședințe individuale sau de grup.

Domeniul de aplicare a intervenției individuale este prioritar cel clinic (psihoterapie, dezvoltare personală), dar se constată în ultimul timp o bună aplicabilitate și în cel formativ –

pentru înțelegerea rolului profesional, pentru eliberarea de stres și surmenaj (*burn-out*) sau pentru analiza dificultăților în raporturile profesionale (Boria și Muzzarelli, 2009).

Mai exact, intervenția individuală este centrată, de regulă, pe:

- analiza comportamentelor, percepțiilor, interpretărilor, emoțiilor, atitudinilor pe care subiectul le trăiește ca fiind problematice, mai ales în momentele de schimbare;
- reflectarea și elaborarea situațiilor din trecut;
- analiza dificultăților în relații;
- pregătirea deciziilor;
- elaborarea conflictelor;
- experimentarea unor noi conduite;
- înțelegerea și gestionarea problemelor complexe și / sau slab definite;
- tulburări de adaptare, simptome psihosomatice, tulburări anxioase și depresive, obsesiv-compulsive;
- tulburări de personalitate, tulburări psihotice ușoare;
- înțelegerea rolului profesional și focalizarea pe punctele forte și cele slabe;
- elaborarea situației ce privește pierderea motivației, stresul și *burn-out*-ul;
- orice altă temă / problema specifică sau contingentă.

3. Instrumente necesare și metodologie

Sesiunea individuală se desfășoară pe baza aceluiași fundamente teoretice, cu aceleași procedee și utilizând aceleași

tehnici ca și o sesiune de grup. Sunt, însă, necesare unele adaptări.

Să repertoriem caracteristicile mediului în care se desfășoară psihodrama individuală. Pentru început, subliniem că este vorba de caracteristici diferite față de cele cerute într-o situație de colocviu individual (care presupune doar două locuri apropiate, de stat jos). Astfel, la fel ca psihodrama tradițională, de tip colectiv, și psihodrama individuală **presupune, în orice caz, reprezentarea scenică**; din acest motiv, este nevoie de un spațiu care să permită mișcarea protagonistului și așezarea de obiecte în jurul lui. Acest spațiu este scenă din psihodrama tradițională și poate avea o dimensiune aproximativă de trei pe trei metri. Aici, protagonistul își poziționează propria persoană și alte eventuale personaje prezente în scenă, precum și elementele importante care descriu ambientul reprezentării dramatice.

Nedisponând de alți subiecți în carne și oase, ca în grup (eurile auxiliare), celelalte personaje de pe scenă sunt reprezentate în mod simbolic de obiecte. Ele sunt ceva care este extern în raport cu protagonistul și spre care acesta poate să-și direcționeze privirea sau cuvântul; putem vorbi, deci, de **simboluri auxiliare** sau **obiecte intermediare**. *Obiectele intermediare* sunt definite de Rojas-Bermudez (1984) ca fiind obiecte cu existență reală, concretă, care sunt adaptabile nevoilor protagonistului și îl ajută pe acesta să-și desfășoare acțiunea psihodramatică (de exemplu, o pernă poate reprezenta o persoană; un fotoliu – locul preferat din grădină; o bucată de satin colorat poate fi apă, un sentiment concretizat, o anumită

perioadă din viață). Obiectul intermediar îndeplinește în spațiul scenic un rol comparabil cu acela pe care îl exercită **obiectul tranzițional**, teoretizat de Winnicott, în procesul de dezvoltare a copilului (Winnicott, 2006). Obiectele intermediare ce îndeplinesc rolul de simboluri auxiliare (Cattaneo, 1991) au un efect deosebit de stimulatив asupra clientului, pentru ca se pretează la a fi investite cu emoții și conținuturi mentale. Ele facilitează schimbul comunicațional (ideatic și emoțional), pe de o parte, și creează distanță și protecție, pe de altă parte.

Obiectele cel mai frecvent folosite sunt **scaune și perne**. Forma scaunului sugerează prezența unei persoane așezate acolo în poziție de ascultare. Pernele – preferabil, de culori diferite – se potrivesc la a „umple” spațiul cu mai multe persoane, diferențiate prin culoarea pernelor. Cât despre pernele de aceeași culoare, ele pot indica amplasarea pe scenă a obiectelor necesare, de care nu se poate face abstracție (masă, dulap, televizor etc.).

Din perspectiva unui criteriu pe care îl întâlnim, îndeobște, în experiențele sociometrice, obiectele așezate în spațiu permit evidențierea apropierii / depărtării în raport cu protagonistul, exprimând semnificația pe care acesta intenționează să o atribuie unor asemenea poziționări, în mod tradițional asociate cu polarități afective de tipul: atracție-repulsie, plăcere-neplăcere, iubire-ură.

Obiectele-„persoane” se animă datorită inversiunii de rol din partea protagonistului, care poate chiar să dezvolte cu acestea interacțiuni verbale. Pentru că lipsesc auxiliarii care să repete replicile ce tocmai au fost exprimate, directorul de

psihodrama este cel care (rămânând așezat în afara scenei) îi înlocuiește, funcționând ca un ecou, care repeta cu o voce neutră elementele esențiale ale discursului (Boria și Muzzarelli, 2009, p. 268).

Există însă și alte opinii privind modul în care pot fi înlocuite eurile auxiliare: absența acestora din urmă poate fi, bunăoară, compensată prin repetarea de către director a replicilor la persoana a treia: «x a spus că...» (Verrua, 2003) sau chiar, pentru scurt timp, prin inversiune de rol cu personajul, directorul ieșind din propriul rol și devenind el însuși eu auxiliar (Cukier, 2007; Albuquerque Brito, 2009). Astfel, în *Bipersonal Psychodrama*, Rosa Cukier afirmă: «*Nu cred că terapeutul își pierde rolul de regizor dacă, din când în când, va trebui să joace roluri cu clientul (verbal, ca Fonseca, prin împrumutarea vocii, ca Bustos, sau chiar direct, cum se întâmplă uneori). Acesta este rolul nostru fundamental și, chiar dacă uneori ne simțim confuzi, nu cred că este din cauza faptului că jucăm roluri în aceste dramatizări, ci mai degrabă datorită materialului care rezultă din ele*» (Cukier, 2007, p. 17).

Subscriem opiniei că funcția de eu auxiliar poate fi preluată provizoriu de director, dacă acesta este capabil să fie destul de expresiv pentru a conferi veridicitate personajelor. Este important să fie clară diferența dintre rolul de director și cel de eu auxiliar. Din acest motiv, este de dorit chiar să se specifice faptul că directorul iese pentru câteva clipe din rolul său pentru a da viața personajelor. Uneori, este util ca replicile să fie ascultate de către protagonist cu ochii închiși, iar vocea împrumutată de către director diverselor personaje să fie foarte

nuanțată. Cu cât terapeutul are o mai mare experiență în exercitarea funcției de eu auxiliar, cu atât îi va fi – desigur – mai ușor să joace rolurile indicate de protagonist.

Psihodrama individuală este opțiunea favorită a terapeuților care doresc să interacționeze mai plenar cu pacienții lor. Ideea că terapeutul și pacientul formează un grup reclamă, din punctul de vedere al terapeutului, o analiza sociometrică permanentă. Elementele care definesc și susțin situația duală (unu-la-unu) sunt întrepătrunderea limitărilor și posibilităților pacientului și terapeutului, trăită în interiorul relației lor.

Împărtășim părerea psihodramatistei braziliene Valeria Cristina de Albuquerque Brito, cum că terapeutul și clientul vor trebui să se mulțumească nu doar cu un singur eu auxiliar (ca în psihodrama *a trois*), ci – în psihodrama *a deux* – chiar și cu absența directorului însuși, în intervalul de timp în care terapeutul acționează ca eu auxiliar sau viceversa. În fața acestor resurse limitate, anumiți psihodramatiști se vor simți descurajați. În psihodrama individuală, disponibilitatea terapeutului de a discuta și de a înțelege povestea pacientului, mobilizarea sa pentru conflictul evident sau ascuns în cuvinte, precum și disponibilitatea sa de a da viață personajelor apărute constituie procesul de încălzire care va favoriza acțiunea dramatică (Albuquerque Brito, 2009, pp. 21-23).

La început, directorul are sarcina de a facilita *încălzirea*, care va fi diferită de cea posibilă în grup. Încălzirea individuală va apela mai mult la acțiunea verbală decât la cea psihomotorie

– ceea ce nu înseamnă, însă, că aceasta din urmă trebuie să lipsească.

Orice poate furniza, în principiu, ocazia pentru o scurtă încălzire individuală, fie și de numai câteva minute, care să spargă în mod surprinzător cercul vicios al vieții cotidiene a clientului și să-l cufunde într-o atmosferă diferită, aptă să-l predispună la o activitate de tip psihodramatic. Ca întotdeauna, situațiile neașteptate, dar ușor de înfruntat vor crește spontaneitatea; același efect îl are și diminuarea anxietății prin certitudinea existenței unui conținător telic sigur. Îi revine directorului sarcina de a doza cu înțelepciune efectele, menținându-și rolul activ, de garant al siguranței și, totodată, rămânând deschis față de neprevăzut. El va face că încălzirea să se desfășoare în maniera tipic psihodramatică: *prin consemne*.

Faza de încălzire presupune conturarea a ceea ce simte și gândește clientul. Constă în sublinierea aspectelor de tip emoțional. În cele mai multe cazuri, se poate realiza prin simpla interogare, în care i se cere clientului să destăinuie ce și cum simte. Pentru *faza de încălzire* se pot utiliza și experiențe afective noi. Experiențele cele mai eficiente vor fi un rezultat al propriei creativități a terapeutului, asociate cu măiestria sa în utilizarea tehnicilor psihodramei. *Faza de încălzire* – prima fază a procesului – este terminată atunci când atât clientul, cât și terapeutul au identificat aspectele care vor fi abordate în timpul ședinței.

În ceea ce îl privește pe protagonist, atâta timp cât se rămâne în condiții de realitate, modalitățile cele mai specifice de

a se exprima sunt răspunsurile la întrebările directorului (*interviul*) sau *solilocviul* (când protagonistul pare încărcat de conținuturi mentale ce pot fi în mod fluent reprezentate sieși prin intermediul verbalizării).

Când conținutul verbalizării atesta conexiuni cu „entități” specifice (persoane semnificative prezente în lumea internă, aspecte din sine sau alceva), directorul intervine pentru a-l face pe protagonist să treacă la interacțiune scenică în condiții de semirealitate.

Modalitățile de acțiune cele mai frecvente și mai accesibile (care nu presupun *construirea scenei* într-o contextualizare spațio-temporală pentru protagonist) sunt:

- tehnica *scaunului gol*, în timpul căreia protagonistul (după ce directorul a așezat în fața lui un scaun neocupat) exprimă în cuvinte cu adresă directă (eu-tu) ceea ce simte că e important să-i spună unei persoane (chiar și defuncte) care a deținut sau deține o poziție centrală în lumea sa internă (un părinte, un mentor, un învățător, un șef etc.)

- tehnica *întâlnirii* protagonistului cu o persoană la care se raportează în mod conflictual în viața sa prezentă (coleg, prieten, partener, șef etc.), pentru a avea cu acesta un schimb comunicațional (ideatic și emoțional) sincer între egali. Așezarea a două scaune față în față îi permite protagonistului să se exprime alternativ în rolul propriu și în rolul altuia. Aici, directorul, pe lângă faptul că produce ritmarea rolurilor (cerând succesiv „inversiune”), face ecoul replicilor tocmai exprimate.

Dacă situația care trebuie dramatizată cere o precisă contextualizare spațio-temporală, se trece la construirea scenei,

în timpul căreia directorul intervine cu stimuli proprii *interviului in situ*. Pe parcursul acestuia, protagonistul va veni din ce în ce mai mult în contact cu amintirile și emoțiile asociate lor. Întrebările din timpul interviului *in situ* își propun să îndrepte atenția clientului asupra locului în care are loc scena dramatizată. Totul este important: momentul zilei, mobila, amplasarea spațială a obiectelor și a persoanelor etc. Întrebări precum: „Unde sunt localizate fereastra, ușa, mobila? Dar oamenii?” sunt foarte utile și-i pot ajuta pe client și pe terapeut să se încălzească și să vizualizeze situația. Este totodată interesant și folositor să i se ceară clientului să acorde mai multă atenție anumitor detalii neesențiale din cadrul scenei. De exemplu, îi putem solicita să se uite pe fereastra ambientului creat de el și să descrie ceea ce vede. La sfârșitul interviului *in situ* sunt utile interviurile în inversiune cu obiecte.

Între timp, vor fi utilizate scaune și perne, materiale colorate și alte obiecte de recuzită, care permit structurarea spațiului, dar și popularea locului cu entități cu care protagonistul interacționează.

Scena structurată nu poate avea chiar aceeași dezvoltare care este posibilă atunci când există euri auxiliare. În această situație, verbalizările făcute de fiecare personaj sunt reduse la esență și servesc la a exprima încărcătura afectivă asociată relațiilor ce caracterizează lumea protagonistului. De obicei, inversiunea de rol cu o persoană poziționată în scenă folosește la a-i atribui acesteia un gând referitor la protagonist, care poate da la sfârșit, prin intermediul solilocviului, un sens mai complet și mai matur reprezentării sale (sau solilocviul poate

sugera directorului măcar să propună schimbarea scenei protagonistului).

În psihodramă, cel mai adesea se întrebuițează *atomul social*. Protagonistul se află în centrul scenei, iar în jurul lui dispune perne circular, la diferite distanțe de centru. Pernele pot reprezenta alte persoane (colegi, membri ai familiei etc.), însușiri proprii protagonistului (ambiiție, anxietate, nesiguranță, competență, încredere în sine) ori îndatoririle sale relaționale, decurgând din rolurile sociale pe care le posedă (fiu, prieten, cap de familie, șef de serviciu, angajat).

Pernele pot fi numeroase, dar asta nu va crea confuzii: de fapt, ceea ce caracterizează și distinge diferitele entități nu e un discurs, ci însuși evidența așezării spațiale. Protagonistul se exprimă verbal în mod intuitiv și nu e necesar întotdeauna un ecou, ceea ce eliberează directorul de o nouă sarcină. Protagonistul vorbește doar pentru a explica de ce exista diversele distanțe sau apropieri ale pernelor în raport cu sine. Chiar și aici, la sfârșit, directorul poate cere o oglindă și o ajustare a așezării pernelor, ca urmare a noilor nevoi și dorințe ale protagonistului, percepute în *aici și acum*. Un solilocviu concluziv poate închide parcursul efectuat.

Dar tot atât de bine pot fi puse în scenă amintiri, vise, dorințe, reprezentări simbolice: metafore, scene fantastice, apelând la toate tehnicile clasice ale psihodramei, în funcție de abilitatea directorului.

Există însă o dificultate legată de *participarea auditoriului*, ca faza finală a unei psihodrame, așa cum este descrisă de Moreno: în psihodrama individuală, funcția de

director și cea de auditoriu trebuie asumate de una și aceeași persoană. Corespondentul participării finale a auditoriului poate fi, în psihodrama *a deux*, o intervenție concluzivă a terapeutului, care îi oferă protagonistului o oglindă ce reflectă ceea ce a văzut terapeutul pe scenă. El poate sublinia aspectele de progres – în raport cu punctul de plecare – pe care protagonistul le-a demonstrat în momentele cele mai semnificative ale reprezentării sale dramatice.

În schimb, pare să nu se fi ajuns deocamdată la un consens deplin în privința suficienței unei atare proceduri. Astfel, unii psihodramatisti (Boria și Muzzarelli, 2009) considera ca e preferabil ca terapeutul să se rezume numai la *oglinďă*.

Pe de altă parte, există voci care pledează – dimpotrivă – pentru completarea integrării finale cu inițiativa terapeutului de a-i împărtăși clientului experiențe și trăiri personale. Conform lui Dalmiro Bustos (1994), cel mai adecvat comportament pentru participare (*sharing*) vine din autenticitatea și *tele-ul* terapeutului. Oricum, în cazul în care se optează pentru o asemenea strategie suplimentară, împărtășirea de către terapeut a unora dintre experiențele și emoțiile sale trebuie făcută cu mare precauție. Și aceasta pentru că, spre deosebire de relația personală dintre protagonist și ceilalți membri ai grupului din psihodrama colectivă, relația protagonist-terapeut din psihodrama individuală rămâne totuși asimetrică: este vorba, în fond, despre o relație profesională, în care clientul plătește pentru munca terapeutului și se așteaptă să se vindece sau să-și amelioreze starea datorită faptului că acesta se ocupă de el. Or, câteodată este util să împărtășești unele aspecte

privind experiențe și emoții proprii, altele nu (putând fi chiar dăunător, la o adică). Așadar – fapt esențial –, împărtășirea / participarea trebuie să servească întotdeauna clientului și nu terapeutului. Iar decizia de a proceda într-un fel sau altul – după cum previne și Rosa Cukier – *„nu e ușoară, cere o anumită umilință în recunoașterea propriilor nevoi [ale terapeutului]”* (Cukier, 2007, p. 128).

4. Concluzii

Sintetizând, avantajele unei sesiuni individuale sunt:

- sesiunea psihodramatică individuală garantează, înainte de toate, sentimentul de intimitate și discreție, factori care sunt, în unele cazuri, decisivi pentru a obține o reală colaborare din partea clientului;
- sesiunea individuală poate permite un nivel de aprofundare de o intensitate în mod cert superioară sesiunii de grup - măcar din considerentul că întregul timp este dedicat unei persoane anume și problemei sale particulare; acest lucru poate face să se ajungă mai rapid la ameliorările dorite (chiar dacă durata unei sesiuni individuale este redusă la aproximativ jumătate din durata unei ședințe de grup, iar costul este dublu);
- demersul individual nu depinde de obligațiile sau orarul mai multor persoane, deci prezintă o flexibilitate sporită în stabilirea calendarului intervenției.

Bibliografie:

1. ALBUQUERQUE BRITO, V. C. de (2009), "One-to-one psychodrama: Reflections on the theory and practice of psychodrama with an individual patient", in Z. FIGUSCH /ed./, **From one-to-one psychodrama to large group socio-psychodrama: More writings from the arena of Brazilian psychodrama**, Lulu.com, Raleigh (NC, SUA), 2009, pp. 15-28.
2. BANNISTER, A. /ed./ (1992), **From Hearing to Healing: Working with the aftermath of child sexual abuse**, Longman, Harrow (Essex).
3. BORIA, G., MUZZARELLI, F. (2009), **Incontri sulla scena**, FrancoAngeli, Milano.
4. BUSTOS, D. (1994), „Wings and roots“, in P. Holmes, M. Karp, M. Watson, **Psychodrama since Moreno: Innovations in Theory and Practice**, Routledge, Londra – New York, pp. 45-55.
5. CATTANEO, G. (1991), „Riflessioni sullo psicodramma in piccolo gruppo e in sedute individuali“, **Psicodramma 1990**, A.I.Psi.M., contributi annuali dei soci, pp. 19-35.
6. CUKIER, R. (2007), **Bipersonal Psychodrama: Its techniques, therapists, and clients**, Lulu.com, Raleigh (NC, SUA), 2007 [trad. engl. a vol.: **Psicodrama Bipessoal: Sua técnica, seu terapeuta e seu paciente**, Agora, Sao Paolo, 1992].
7. MORENO, J. L. (1953), **Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy**

- and Sociodrama**, ed. a II-a, Beacon House, Beacon (NY) [ed. princeps: 1934] - versiune *online*: <http://www.asgpp.org/docs/WSS/WSS.html>.
8. MORENO, J. L. (1965), „*The Voice of J. L. Moreno: Interview by James Sacks from 1965*”, transcriere a unei înregistrări audio, *copyright* Marcia Karp, Holwell International Centre for Psychodrama and Sociodrama, Barnstaple, Devon.
 9. MORENO, J. L., MORENO, Z. T (1975), **Psychodrama**, vol. III: **Action Therapy & Principles of Practice**, Beacon House, Beacon (NY).
 10. ROJAS-BERMUDEZ, J. G (1984), **Que es el sicodrama?**, ed. a patra, Celsius, Buenos Aires.
 11. VERRUA, G. (2003), „*Quando nel teatro c'è una sola persona: Strategie e tecniche di lavoro individuale in psicodramma*”, **Psicodramma**, A.I.Psi.M., an V , nr. 1-2, pp. 55-74.
 12. WINNICOTT, D.W. (2006), **Joc și realitate**, Ed. Trei, Bucuresti.

Anexă:

Parcurs terapeutic în sesiuni individuale – înfrentarea unei tulburări obsesiv-compulsive: primii pași...

Prezentarea cazului

Alin are 30 ani, este primul născut dintr-o familie cu trei copii, este necăsătorit, lucrează ca asistent universitar la o facultate cu profil de artă. La vârsta de 24 de ani a intrat prima oară în circuitul psihiatric pentru acuze asemănătoare cu cele din prezent, dar de mai mică intensitate și a urmat un tratament medicamentos, consiliere psihologică și training autogen. Afirmativ, simptomele s-au redus în două luni. După patru ani își schimbă domiciliul în alt oraș, treptat simptomele revin și datorită amplificării lor, a dificultăților de comunicare, de relaționare și funcționare în rolurile sociale, a crizei în relația de cuplu, apelează la ajutorul nostru.

El este stăpânit de obsesii pe care le analizează permanent („sunt asediat de trăiri pe care nu le pot îndepărta voluntar, deși realizez ca sunt absurde, mă simt paralizat”). Se simte „înlanțuit” între nesiguranță, indecizie, ambiguitate pe de-o parte și o rigiditate ritualică care îi ofera o pseudo-siguranță interzicând tot ce este neprevăzut pe de alta parte. Este prizonier al obligației și interdicției fără să poată avea „acces la spontaneitate”. El are frici obsesive care revin ca reprezentări (frica de a nu se accidenta în timpul mersului pe strada, frica de a nu se accidenta în timp ce își pune ochelarii pe nas, frica de a nu se îneca în timp ce mănâncă), face verificări obsesive, are

ritualuri cu motivație fobica (merge într-un anume fel pe stradă pentru a preveni posibila accidentare) și ritualuri cu motivație obsesivă (repetă un anume gest de un anume număr de ori), are comportamente ritualice de organizare fixă a ambianței și în general este perceput de ceilalți ca fiind o persoană cu comportamente stereotipe. Se descrie ca fiind dominat de *angoasă*.

Intervenția s-a desfășurat în ședințe individuale de psihodramă cu o cadență săptămânală și o durată de o oră. Pentru ca vom prezenta întreg parcursul terapeutic al clientului, sesiunile vor fi prezentate sintetic, insistând mai ales pe momentele care pun cel mai mult în lumină procesul terapeutic.

Prima sesiune: Să mă descurc de unul singur

Prima sesiune a cuprins familiarizarea cu spațiul teatrului de psihodramă și concretizarea prin intermediul posturii a stării actuale. A urmat apoi o reprezentare a „cercului vieții”. O circumferință ce reprezintă existența protagonistului de la 0 la 30 ani, împărțită în părți egale echivalente cu un interval de timp de 5 ani. Directorul îl conduce pe protagonist de-a lungul acestui cerc pornind din prezent spre trecut, cerându-i acestuia să spună pentru fiecare interval de timp care este lucrul cel mai important pentru el. Apar astfel în ordine: *viața erotică, să mă realizez profesional, să am un loc de muncă, formarea profesională, să fiu cel mai bun, să nu-i supăr pe ai mei, să mă joc*. Fiecare lucru este figurat pe scena cu un obiect (o pernă colorată) și i se cere protagonistului să privească acesta imagine din balcon.

Directorul: *Te rog să urci în balcon, să privești parcursul existenței tale și să alegi momentul pe care ai vrea în mod deosebit să-l vezi acum: poate fi un moment de echilibru, sau unul conflictual, o situație plăcută sau dureroasă.*

Fiind foarte încălzit prtagonistul alege imediat.

Alin: *Știu, e un moment pe care nu l-am pomenit încă dar mi-a venit acum în minte privind: am șapte ani și sunt la lecția de vioară.*

Aceasta este prima scenă de la care pornește reprezentarea dramatică.

Scena se desfășoară la școală și contrarolul care creează dinamica în relația cu elevul Alin de șapte ani este profesorul de vioară. La sfârșitul interviului *in situ* directorul propune *inversiune de rol cu un obiect* îndrăgit din clasa – o pianină.

Interviul pune în evidență cât de suparat este micuțul căruia nu-i place de fel vioara, dar nu îndrăznește să spună asta pentru că nu vrea să-i supere pe părinți, mai ales pe tatăl care a decis pentru el sa învețe vioara. Scena dezvăluie un conflict cu profesorul care neavând prea multă exeriență (primul an de învățământ) își pierde răbdarea și îl pedepsește pe băiat lovindu-l cu vergeaua peste mână. În acest moment, directorul cere un *solilocviu* protagonistului.

Alin: *Mi-e frică! Eu am repetat tare mult acasă dar mă dor tare mâinile și e așa de plictisitor... N-aș putea învăța să cant la pianină?*

Această scenă este văzută și din perspectiva tatălui.

În această *inversiune de rol* cu tatăl este stimulată funcția mentală de oglindă (tatăl martor al scenei din clasă, inclusiv al

solilocviului copilului).

În următorul moment directorul propune o *întâlnire* cu tatăl.

Scena se desfășoară acasă unde are loc o discuție cu tatăl.

Alin → Tata (pernă): *Mi-e teamă să nu vă supăr pe voi și vreau să fiu un copil ascultător, să fac totul perfect chiar dacă nu-mi place.*

Tata (Alin) → Alin (pernă): *M-aș simți mult mai bine dacă mi-ai spune ce dorești să faci și dacă nu te-ai tot preocupa să nu ne superi. Eu și mama te iubim foarte mult.*

Directorul: *Reinversiune.*

Alin → Tata (pernă): *Cred că ar trebui să nu mă mai iubiți atât de mult ci să mă lăsați să mă descurc singur, pe picioarele mele.*

Directorul solicită o inversiune de rol cu tatăl.

Directorul → Tata: *Ați auzit ce vă spune Alin, că ar trebui să îl lăsați să se descurce singur. Vă rog să îi spuneți lui Alin un lucru important pentru el acum, când întâlnirea ajunge la final.*

Tata (Alin) → Alin (pernă): *Alin, așa e, într-adevăr mai bine să te lăsăm să te descurci singur. Să știi că eu sunt foarte mândru de tine acum și mă bucur foarte mult că te-am auzit spunând asta. Bravo bărbate!*

Directorul solicită reinversiune de rol și îi dă ocazia protagonistului să audă cuvintele tatălui (directorul însuși dă glas rolului tatălui), apoi, revenind la rolul de director, solicită un solilocviu din partea lui Alin.

Alin: *Simt o ușurare și o... (respirație amplă) poftă de viață!*

Directorul îi solicită să arate prin intermediul corpului, printr-un limbaj nonverbal, ceea ce simte. Protagonistul se mișcă dezinvolt prin tot spațiul, în final așezându-se comod și relaxat în același loc în care la începutul sesiunii se așezase crispat, ținându-și genunchii strânsi cu mâinile.

Scena se oprește aici, iar directorul subliniază reîntoarcerea la realitate.

Directorul (făcându-i o oglindă lui Alin): *Văd că ai o cu totul altă postura decât la începutul ședinței, că ești dezinvolt și dai dovadă de curaj în a înfrunta momente dificile din trecut, în a-ți exprima clar dorințele.*

Oglinda făcută de director are rol integrator și ține loc de participarea auditoriului.

Sesiunea a scos în evidență crisparea, anxietatea, conformismul, imaginea idealizată a tatălui pe care copilul nu dorește să-l înfrunte de teama de a nu-i pierde dragostea.

Scopul terapeutic al sesiunii a fost, pe lângă diminuarea anxietății și familiarizarea cu setingul psihodramatic (în faza inițială), ca protagonistul să-și poată exprima clar dorințele, chiar dacă contravin părerilor tatălui, să scape de sentimentele de vinovăție ca o consecință a afirmării propriilor dorințe, să dobândească independență, siguranță de sine și dezinvoltură.

Tehnicile psihodramatice folosite pentru atingerea acestor scopuri au fost concretizarea, inversiunea de rol cu un obiect, cu profesorul, cu tatăl, oglinda din rolul tatălui.

A doua sesiune: Să mă pun mai mult în valoare

A doua sesiune a început cu jocuri de mișcare, apoi asumarea

unei posturi și decodificarea ei (tehnica dublului).
Reprezentarea scenică a constat într-o sociometrie.

Directorul îi solicită protagonistului să aleagă o persoană din existența sa prezentă care îl simpatizează cel mai mult și o persoană care îl antipatizează cel mai mult. Alege un prieten (Mihai) și o femeie (Gabriela).

Apoi îi cere să așeze la mijlocul scenei un scaun (care va fi locul lui Alin) și câte o pernă colorată diferit simbolizând pe fiecare din cele două persoane (Mihai și Gabriela). Din interviurile în inversiune rezultă o imagine a protagonistului în care acesta este pe de-o parte inteligent, cult dar nu se pune suficient în valoare și pe de altă parte este crispat și se simte foarte stânjenit în prezența femeilor.

În această scenă, pe lângă interviurile în inversiune de rol, dialogul în inversiune, tehnica scaunului gol, directorul a utilizat tehnica oglinzii din balcon, sugerându-i protagonistului să privească din afară scena de la vârsta de 38 ani (proiecție în viitor).

Directorul → Alin din viitor: *Tu ești o persoana matură, cu experiență, te rog să-l privești pe cel care ai fost tu la 30 de ani, e acolo pe scaun și transmite-i un mesaj care să-i fie de folos.*

Alin din viitor → Alin (scaun): *Alin tu ești bun și valoros, dar nu te pui suficient în valoare.*

Directorul solicită reinversiune și Alin revine pe scenă la locul lui, ascultă mesajul apoi face un solilocviu la solicitarea directorului.

Alin: *Cred că are dreptate, aș vrea să pot să mă pun mai*

mult în valoare și în plan profesional și sentimental.

Urmează o a doua scenă (ce decurge din prima), în care directorul îi propune protagonistului să poziționeze în spațiul scenic, în raport cu el însuși viața profesională și cea sentimentală (simbolizate de obiecte intermediare – două eșarfe diferite colorate) în funcție de importanța pe care o au pentru el în momentul prezent. Protagonistul situează mai aproape viața profesională și într-un plan mai îndepărtat viața sentimentală.

Directorul îi solicită apoi să aleagă o persoană din viața lui reală care să fie reprezentativă pentru fiecare din cele două domenii. Protagonistul îl alege pe maestrul său (cel care l-a format ca profesionist și reprezintă și în prezent un model pentru el) și pe prietena sa (cea care l-a încurajat să vină la terapie îngrijorată fiind de criza relației în cuplu). Din interviuri și dialogul în inversiune de rol rezultă că protagonistul este:

- o persoană deosebită dar un pic prea timidă (punctul de vedere al maestrului);
- preocupat permanent de propria persoană, de propriile suferințe și făcându-și astfel singur rău (în viziunea prietenei) și în plus, prea puțin experimentat în raport cu femeile (tematică ce revine).

De subliniat este faptul că în inversiune de rol cu maestrul (persoană talentată, inteligentă, sigură de sine, cuceritoare, ușor dominatoare), protagonistul devine dezinvolt, sigur de sine și spontan. Din acest motiv directorul își propune să îl mențină cât mai mult timp pe protagonist în astfel de inversiuni de rol stimulând eul actor al protagonistului.

Directorul → Alin: *Găsește pe cineva important căruia ai putea să-i împărtășești ceva ce-ai descoperit despre tine în experiența care tocmai s-a încheiat. Îl așezi pe acest scaun în fața ta și îi spui de ce l-ai chemat.*

Alin: *Da... fratele meu, Andrei. Te-am chemat pentru că tu ești foarte diferit de mine (ai încredere în tine, ești realizat, ai deja familie)... și vreau să-ți împărtășesc ceva, să-ți spun că am fost surprins de modul în care m-am simțit când am fost în pielea maestrului... Sigur am fost emoționat... dar am fost și sigur pe mine și dezinvolt, am simțit că am curaj... chiar și în raport cu femeile... apoi m-am simțit important. Poate că n-ar fi chiar așa de greu să mă pun în valoare!*

Scopul demersului terapeutic al acestei sesiuni a fost clarificarea imaginii de sine în raport cu rolul profesional și rolul de barbat, creșterea gradului de spontaneitate în jucarea acestor roluri. El a fost atins prin apelul la tehnicile inversiunii de rol, sociometriei, oglinzii și a scaunului gol.

A treia sesiune: Vreau să-mi exprim neliniștea și furia

În a treia sesiune, pornind chiar de la încălzire (utilizarea posturii pentru exprimarea trăirilor și decodificarea lor), protagonistul își verbalizează nevoia de a *exprima neliniștea și furia, de a nu le mai reprima.*

Dupa crearea unor jocuri care au încercat să ofere ocazii pentru descărcarea agresivității (aruncarea la țintă, vin avioanele – cad bombele), protagonistul face următorul solilocviu: ***„Simt că părți din mine nu se suprapun într-un***

întreg și nu știu cine sunt eu, mă domină permanent angoasa”.

În acest moment directorul propune reprezentarea scenică a acestor *părți din sine* considerând, în mod simbolic, întreg spațiul scenic ca fiind ființa protagonistului. Îi cere protagonistului să reprezinte părți din sine folosind obiectele intermediare (perne, eșarfe, tabureți).

Scena cuprinde în centru angoasa. Directorul solicită inversiune de rol cu angoasa.

Directorul →angoasa (Alin): *Angoasa, care sunt părțile din ființa lui Alin care îți sunt aliate?*

Angoasa (Alin) → Director: *Comoditatea și simțul ridicolului îmi sunt aliate.*

Directorul →angoasa (Alin): *Și care îți sunt părțile din ființa lui care și se opun?*

Angoasa (Alin) → Director: *Inteligența și simțul umorului îmi sunt opuse.*

Sunt reprezentate pe rând pe scenă *Comoditatea, Simțul ridicolului, Inteligența și Simțul umorului.*

În urma desfășurării acțiunii psihodramatice (interviuri, dialog în inversiune de rol, autoprezentarea, imaginea în oglindă) reiese că deși imaginea de sine se structurează în jurul angoasei, aceasta nu e prezentă dintodeauna. Ea este prezentă doar de vreo douăzeci de ani. Cea mai vechi părți sunt **veselia, simțul umorului, spontaneitatea și apoi inteligența. Acestea sunt părți care pot lupta împotriva angoasei, în timp ce comoditatea, simțul ridicolului sprijinit de neîncredere, o întrețin.**

Integrarea finală se face prin retrăirea unui moment din copilăria protagonistului, moment în care veselia și bucuria sunt cele care se afla în centrul ființei.

Faptul că protagonistul are ocazia să retrăiască un moment de joacă în care bucuria și veselia sunt prezente, îl ajută să trăiască sentimente pozitive. Amplificarea trăirilor pozitive prin intermediul posturii, mișcării (solicitate de director) intensifică partea de eu-actor care este mai puțin dezvoltată fiind net surclasată de eul observator al protagonistului.

Alin (solilocviu final): *Mă simt ușor, dinamic, bine dispus, cumva euforic. Și acesta sunt eu. Poate că aș putea să fac mai des lucruri, să mă bucur... să nu tot analizez atât.*

A patra sesiune: Pot înfrunta anxietatea

Sesiunea debutează cu mărturisirea protagonistului că a realizat că anxietatea poate fi înfruntată și că își asumă tot mai mult riscul să o înfrunte. Apoi face referire la sesiunea precedentă și arată că l-a influențat pozitiv faptul că în inversiune de rol cu inteligența a descoperit că: *„Dacă pot să privesc angoasa în ochi cu orice risc, o pot stăpâni, euforia e dată tocmai de momentele în care înfrâng angoasa”.*

Pe scenă sunt figurate simbolic trăirile dominante pe care Alin le-a avut în cursul săptămânii scurse de la ultima întâlnire: Anxietatea, Echilibrul, Euforia, protagonistul făcând un solilocviu în jurul fiecăreia.

Directorul cere inversiune de rol cu anxietatea și face interviu în inversiune.

Directorul → Anxietate (Alin): *Am văzut că euforia e*

dată de momentele în care Alin reușește să te înfrângă, dar tu, Anxietate, de ce anume ești determinată?

Anxietatea (Alin) → Directorul: *De interdicții, de cenzură, de judecățile de valoare (mai ales ale părinților lui Alin).*

Directorul: *Inversiune de rol cu Euforia. Ești aceeași ca cea pe care a trăit-o aici săptămâna trecută Alin?*

Euforia (Alin) → Directorul: *Nu, acum sunt mai construită, atunci eram mai spontană, mai naturală.*

Directorul: *Reinversiune. Alin ai vrea să mai retrăiești euforia aceea naturală, spontană de la șapte ani?*

Alin răspunde afirmativ și directorul face o întoarcere în timp (pași înapoi până la vârsta de șapte ani apoi propune jocuri de copii, pornind de la jocul preferat). Protagonistul este stimulat și reușește să intre treptat tot mai bine în rolul de copil (la început are tendința de a ieși din rol). Sunt jocuri care descarcă agresivitatea (cowboy-i și indienii) și apoi relaxante dar cu implicare corporală (de-a înotul) în această fază protagonistul este deja relaxat și intră foarte bine în rol.

Directorul → Alin: *Ne întoarcem la realitate. Acum alege din imaginile care-ți trec prin minte care este cea mai pregnantă...*

Alin: *Imaginea este – fug spre valurile mării, parcă zbor și mă arunc în apa... apoi valurile mă fac să mă rostogolesc pe plajă..., mă simt că un crab în nisip.*

Directorul alege să lucreze asupra acestei metafore. În cea de-a doua reprezentare psihodramatică pe scena sunt: crabul, nisipul și marea. Din interacțiunea dintre aceste trei elemente

(personificate) rezultă că acest crab stă în nisip pentru că se simte doar așa în siguranță. Îi este frică să înoate în mare pentru că l-ar putea strivi cu valurile ei și apoi acolo sunt tot felul de animale mari și frumoase.

Marea (Alin) → Crabul: *Dar fiecare animal are rostul lui, delfinul nu poate fi ceea ce este fără tine și nici tu fără delfin. Tu ești un animal de apă, înoată. Nu trebuie să înfrunți toată marea ci numai câte un val.*

Din dialogul cu nisipul rezultă că între crab și obiectele de pe fundul mării este o diferență: el își dă seama de lucrurile din jur, le percepe.

Nisipul (Alin) → Crabul: *Tocmai pentru că ești o ființă inteligentă vei ajunge să îți dai seama că poți să înoți și că n-ai făcut-o. O să regreti că n-ai făcut-o. Crezi că delfinii nu sunt în pericol? Tu trebuie să înfrunți exact același risc: pe care îl înfruntă orice ființă vie. Nici mai mult, nici mai puțin.*

Crabul (Alin) → Nisipul: *Cred că ai dreptate, dar am crezut mereu că nu există decât suprafața mării unde înoată animalele puternice și frumoase și fundul mării unde sunt cele mai neputincioase și bolnave.*

Nisipul (Alin) → Crabul: *Dar uită-te la toate animalele astea: așa, de jos în sus, nici nu se vede că una e mai jos sau mai sus; toate sunt egale și unice, se bucură de aceeași lumină.*

Crabul (Alin) → Nisipul: *Uite că te ascult și încerc să mă ridic.*

Directorul solicită o ultimă inversiune cu nisipul și-i solicita o oglindă.

Directorul → Nisipul (Alin): *Spune-i cum îl vezi pe acest*

crab și apoi transmite-i un mesaj.

Nisipul (Alin) → Crabul: *Te văd un pic naiv și nesigur. Dar aș vrea să-i spun ceva: Nu te mai compara cu ceilalți, esti unic... și încă ceva: Nu te mai gândi la extreme (suprafața mării și fundul ei nisipos), bucură-te de lumina care străbate prin apă, trăiește bucuria asta.*

Directorul solicită reinversiune. Îi dă posibilitatea crabului (Alin stând cu ochii închiși) să asculte cuvintele nisipului (reproduse de director, care intră pentru scurt timp în rol) apoi îi cere lui Alin un solilocviu.

Directorul → Crabul (Alin): *Spune-ți ție cu voce tare tot ce simți în clipa asta.*

Crabul (Alin): *Mă simt bine, chiar bine!*

Directorul → Crabul (Alin): *Arată-mi te rog printr-o postură sau o mișcare cât de bine te simți.*

Alin, în inversiune de rol cu crabul, face câteva rotiri pe scenă cu o mimică destinsă, surâzând.

Directorul → Crabul (Alin): *Acum, te rog sa ieși din rol!*

Directorul → Alin: *Te rog să vii aici, pe marginea scenei, să privești scena și să spui ce din viața ta reală reprezintă fiecare element din această imagine simbolică*

Alin: *Crabul e ființa mea întreagă, nisipul e inteligența mea, marea e creativitatea mea, forța creatoare.*

Directorul → Alin: *I-ai putea împărtăși cuiva experiența pe care tocmai ai trăit-o?*

Alin: *Da, prietenului meu, Mihai.*

Directorul modifică lumina și așează un scaun gol în fața lui Alin.

Directorul → Alin: *Aici este prietenul tău Mihai, spune-i tot ce vrei să-i spui despre tine.*

Alin → Mihai (scaun): *Vreau să-ti spun că... am descoperit că ceea ce mă împiedică să mă bucur de viață este faptul că eu gândesc doar în extreme, dacă nu sunt cel mai bun atunci înseamnă că nu sunt bun de nimic și nu merită să fac mare lucru.. și asta e greșit.. nu-i adevărat... pot fi creativ și mă pot bucura de asta fără să mă tot compar cu ceilalți... comparația asta mă inhibă... până la urmă important e că POT FI... Și asta mă face să mă simt tare bine...!*

Sesiunea se încheie aici.

Scopul terapeutic – scăderea anxietății și trăirea spontaneității, a exaltării, a fost atins încă din faza de încălzire când se obține o descărcare a agresivității și apoi bucuria utilizării intense și relaxate a corpului (înotul). Punctul maxim al acestei trăiri este atins în activitatea „aruncarea în valuri” când are loc un catharsis abreactiv datorită concretizării mișcării valurilor (o bucată mare de pânză lucioasă). Apoi munca în simbol aduce o nouă clarificare a imaginii de sine, evidențierea deficiențelor și găsirea soluțiilor (cu efect de catharsis integrator).

A cincea sesiune – Clarificare

A cincea sesiune debutează cu o discuție pornind de la mărturisirea protagonistului privind efectul puternic pe care l-a avut asupra lui activitatea cu imaginea metaforă a crabului, și ce bine se simte atunci când poate intra în pielea copilului care a fost. Directorul propune o scurtă încălzire pornind de la jocuri

de copii apoi solilocviu și interviu în inversiune cu un obiect: „mingea”. În final îi solicită protagonistului să aleagă o imagine, cea mai pregnantă care-i vine în minte în urma experienței trăite, și să identifice un sentiment legat de această imagine.

Alin → Director: *Scena este acasă, singur, așteaptă să vina părinții de la serviciu și îmi e foarte milă de ei.*

Se aduc în scenă personajele: mama și tata, Alin copilul de șase ani.

Din interviurile în inversiune rezultă existența unui conflict latent, nemanifest, între părinți. Directorul creează posibilitatea unei **întâlniri** între cei doi soți (prin așezarea a două scaune față în față și inversiuni succesive de rol) din care rezultă că există o distanță provocată de necomunicare, de prejudecăți, de sfială, de timiditate. Ajung să recunoască faptul că deși ar fi mai bine să se despartă, rămân împreună datorită simțului datoriei, faptului că există copii. Directorul îi solicită apoi lui Alin să fie martorul acestui dialog al părinților. El însuși, pentru scurt timp, intră în pielea personajelor, dându-le voce cât mai diferențiat și expresiv, pentru a face mai veridică scenă. Când face acest lucru specifică faptul că va ieși pentru câteva clipe din rolul de director pentru a da viața personajelor. Apoi revine pe marginea scenei intrând iar în rolul de director.

Directorul → Alin: *Spune tot ce simți și ce îți trece prin minte acum că ai auzit ce-și spun.*

Solilocviul lui Alin de șase ani: *Simt că mi-e frică, sunt furios, simt tensiune și simt că mi-e milă de ei, aș vrea să fac ceva pentru ei.*

Directorul: *Tu Alin la șase ani ești prea mic să poți face ceva să-i ajuți. Să vedem dacă Alin cel care vei fi tu peste ani, la treizeci de ani poate să facă ceva.*

Directorul propune reinversiune cu Alin adult.

Directorul → Alin (adult): *Urcă în balcon, privește scenă acesta cu Alin la șase ani care asistă neputincios la o discuție a părinților apoi transmite fiecăruia câte un mesaj.*

Alin (adult) → Alin (copil): *Până acum ai simțit doar tensiune fără să știi de ce, acum în sfârșit asigti la o discuție deschisă, e mult mai bine să știi de ce simți o tensiune... lasă-i, se descurcă ei.. sunt adulți.*

Alin (adult) → Părinții: *Eu cred că ar trebui să divortați fiecare din voi să își refacă viața cât sunteți tineri. Poate erați prea fără experiență când v-ați căsătorit. Acum ar fi bine să vă despărțiți... nu vă gândiți așa la copii; pentru ei e mai greu să simtă amenințarea și tensiunea... pentru copii e mai bine să vă vadă multumiți pe fiecare.*

Directorul solicită un solilocviu din balcon.

Alin (adult): *Simt o foarte mare ușurare, mă simt bine!*

Directorul: *Ai putea pune un titlu acestei scene?*

Alin: *Clarificare!*

Sesiunea se încheie în acest moment. Urmează o scurtă oglinda a directorului.

Scopurile terapeutice: identificarea surselor de anxietate, cenzura și importanța ei, scăderea anxietății, creșterea spontaneității în jucarea diferitelor roluri, activarea eului actor și armonizarea lui cu eul observator, au fost atinse prin utilizarea masivă a comunicării non-verbale, a inversiunii de rol, tehnica întâlnirii, oglinda, balconul.

Rezultate și concluzii

După doar cinci ședinte, comportamentul subiectului s-a modificat simțitor: nu mai este atât de crispat, posturile sunt relaxate, mersul este firesc. Anxietatea s-a diminuat

semnificativ. A crescut starea de bine subiectiv, spontaneitatea în asumarea diferitelor roluri. Nu a mai apărut frica obsesivă de a se accidenta pe stradă sau atunci când mănâncă, ritualurile s-au diminuat. Subiectul a reușit să stabilească legături mai eficiente între diversele instanțe și dimensiuni ale sinelui. Eul actor și eul observator se află într-un raport mai armonios. Corpul, gândirea, emoțiile au găsit legături eficiente și o integrare mai echilibrată. S-a mărit repertoriul comportamentelor prin dezvoltarea adecvată a rolurilor. S-a modificat pozitiv capacitatea de relaționare cu ceilalți. Corpul este eliberat progresiv de neplăcerile legate de simptomatologia somatică, sunt reinvestite funcțiile sale specifice: cele de instrument și vehicul al interacțiunilor și relațiilor, de sursă a senzațiilor și emoțiilor.

Ca metode de evaluare am utilizat Scala Yale-Brown de evaluare a obsesiilor și compulsiilor, testele de anxietate S.T.A.I.1 și S.T.A.I.2, aplicate comparativ la începutul parcursului terapeutic și la finalul celor cinci sesiuni. Am urmărit comportamentul și mecanismele mentale relevate. Fiecare ședință a fost înregistrată.

Sesiunile de psihodramă vor continua folosind un eu auxiliar, pe care protagonistul este pregătit deja să îl accepte și este dispus ca în viitorul apropiat să fie inserat chiar într-un grup de terapie.

Este doar o etapă într-un parcurs mai lung, dar care – credem – poate reliefa pentru colegii psihodramatiști utilitatea sesiunilor individuale de psihodramă în ciuda dificultăților, a creșterii gradului de complexitate, a implicării directorului.

CONȘTIENT ȘI INCONȘTIENT ÎN REPRODUCEREA MODELELOR ÎNVĂȚATE ÎN FAMILIA DE ORIGINE

Angela IONESCU

De multe ori în relațiile sociale sau de familie oamenii se regăsesc făcând sau trăind lucruri care parcă nu au legătură cu contextul actual, care sunt inexplicabile sau greu de legat de ceea ce se întâmplă în prezent. Este ca și cum acționează fără a judeca înainte care sunt consecințele reacțiilor sau faptelor lor, punând în funcțiune un mod de a fi sau de a face cvasiautomat. Întrebați uneori ce au intenționat să obțină sau cum își motivează comportamentul, nu găsesc argumente reale care să se potrivească cu filosofia de viață pe care o afirmă, sunt incomodați de întrebare, ori oferă explicații care nu rezistă la o analiză mai atentă. Cei care se află într-un travaliu de autocunoaștere sau psihoterapeutic au ocazia în astfel de momente să identifice sau să recunoască patternuri de reacție (emoțională sau comportamentală) pe care le poartă cu sine și pe care le actualizează în familia actuală. Verificând ce anume au trăit părinții când erau mai tineri sau în copilărie pot realiza că povestea lor se repetă din generație în generație, ca o moștenire dusă mai departe. Până când acest lucru nu este adus la lumină, asumat și iertat atunci când a generat durere, automatismul continuă și este transmis mai departe generațiilor care urmează. Modurile de comunicare, de implicare, de trăire a intimității, de raportare la soț/soție, prieteni sau la copii sunt toate lecții învățate în familia de origine.

Mitul conform căruia copilul (și cu atât mai puțin fătul) nu știe, nu simte nimic și prin urmare nu este afectat în nici un fel de ceea ce i se întâmplă s-a dizolvat demult. Afirmările psihologilor în acest sens sunt încă primite de multe ori cu rezervă și suspiciune și pentru că a accepta că nou-născutul sau copilul mic care plânge are suferințe reale și este marcat de ele ar însemna pentru mulți adulți asumarea unui disconfort, al unui sentiment de incapacitate sau al vinovăției. De fapt, perioadele timpurii și mai ales cele preverbale, înaintea folosirii cuvintelor, sunt perioade în care individul funcționează în primul rând senzorial. El înregistrează fidel și intens tot ceea ce se petrece în jur, dar nu sub forma conceptelor, istorisirilor, a imaginilor descriptive, așa cum o fac adulții, ale căror amintiri pot fi povestite ca un film sau ca o nuvelă. Copilul foarte mic se impregnează mai ales corporal și emoțional cu senzații specifice mediului în care vine pe lume și în care crește. Poate întâlni stimuli plăcuți, o atmosferă liniștită, prezențe calde și grijulii care îi oferă o stare de destindere și confort. Dar poate nimeri într-un mediu tensionat, încărcat de ostilitate sau nepăsător care să-l facă să trăiască disconfort, neliniște și încordare. Mai ales dacă situațiile de o anumită coloratură afectivă durează sau se repetă frecvent, acestea îi devin familiare și pot fi considerate ca un imprinting pe care îl va purta cu sine toată viața și de care cel mai adesea nu este conștient. Mai târziu, în viața adultă aceste amprente sunt responsabile pentru multe dintre situațiile pe care nu ni le putem explica apelând la rațiune.

De foarte multe ori în relațiile semnificative, în relația de cuplu sau în familia actuală adulții rămân ancorați de modelele din familia originară, repetând aproape fidel, dar inconștient reacții, patternuri, gesturi interiorizate acolo. Adesori acest lucru se petrece atunci când familia și istoria ei sunt acceptate, privite ca elemente pozitive și constructive și cel în cauză se dorește un continuator conștient al tradiției pe care o poartă mai departe. Dar același lucru se petrece și atunci când persoana nu își pune problema a ceea ce vrea să păstreze sau a ceea ce vrea să debaraseze dintre lucrurile care i-au fost transmise în familie și acționează automat, în virtutea celor învățate de-a lungul vieții. Alteori, oamenii încearcă deliberat să facă exact opusul a ceea ce au văzut și au trăit în familia de origine, tocmai pentru că legat de aceasta au experimentat suferință, durere, rușine. Paradoxal și acesta rămâne tot un mod de ancorare în modelele moștenite, deoarece ele rămân în continuare punctele principale (chiar dacă negative) de reper și cel mai adesea persoana este mai atentă la ele, pentru a nu le repeta, și pierde din vedere alte aspecte importante din viață. Un alt paradox se manifestă atunci când, la prima vedere, partenerul (partenera), cei apropiați au fost aleși tocmai pentru a nu retrăi alături de ei dramele din copilărie, dar la nivel profund, relațiile sunt structurate și funcționează refăcând același tip de trăiri. Aceste jocuri sociale sunt mai mult sau mai puțin conștiente la moștenitori, iar acest tip de „inconștiență” nu are aceeași natură cu inconștientul freudian. Una reiese din analiza sociologică, celălalt din psihanaliză unde ne referim la

diferite rezistențe - deci abordarea lor necesită modalități de lucru complementare.

Analiza traiectoriilor sociale și a strategiilor familiale se sprijină pe referințe teoretice extrase din sociologia reproducerii și a mobilității sociale. Dacă ele pot suscita rezistențe ideologice, legate de etnocentrismul de clasă, acestea nu sunt echivalente cu mecanisme de apărare precum refularea. Încorporarea obișnuințelor și non-conștientul ca proiecții imaginare pe care le fac părinții asupra copiilor lor sunt inconștiente. Dar atunci când cele două se conjugă, atunci când dorința exprimată de reușita socială se încheagă pe o rivalitate inconștientă, frontierele între non-conștient și inconștient nu mai sunt atât de clare. Acestea sunt punctele de ancorare important de atins. (Gaulejac, 1999). În lucrul practic, conștientizarea determinantilor sociologici și a mecanismelor de apărare este progresivă. Participanții la grupuri de autocunoaștere care nu au nici o formație sau experiență în acest tip de travaliu explorativ, nu văd, de pildă, în ce fel istoria lor familială este marcată de fenomene sociale generale precum evoluția demografică, transformările structurilor familiale, trecerea de la rural la urban, creșterea globală a nivelului de viață, dezvoltarea fenomenului de salariat, evoluția statutului femeilor, democratizarea accesului la învățământul superior. De fapt, aceste transformări structurale ale societății traversează ansamblul familiilor și au impact asupra traiectoriilor individuale. Mai departe, subiecților le este dificil să sesizeze cum istoria lor personală este amprentată și jalonată de evenimente, prejudecăți și modele din familia originară. Ceea

ce este prezentat de multe ori în poveștile de viață ca produs al alegerii sau al rupturilor individuale, nu este de fapt decât expresia, la nivelul individului, a transformărilor structurale ale societății și al punerii în practică a transmisiilor transgeneraționale. Între scena inconștientă și scena socială, ordinea simbolică se construiește ocupând locul acestei rupturi, instaurând legea, limbajul, cuvintele, valorile, sacrul care, așa cum scrie **E. Enriquez** (1983): *amintește fiecărui om că aparține (...) ordinii generațiilor; că actele sale nu îi aparțin, dar aparțin familiei sale, clanului său, totemului său, că existența sa nu a fost posibilă decât pentru că la începuturile lumii strămoșul(șii) său (sau ai săi) au pronunțat cuvintele și au îndeplinit actele care au dat naștere liniei căreia îi aparține”* (**Enriquez**, 1983).

Grupul de autocunoaștere poate da ocazia participanților să intre direct în contact cu reprezentarea înscrierii lor în istorie și în arborele genealogic. Aceasta permite în egală măsură reperarea singularității parcursului, a particularităților individuale, a locurilor fiecăruia în sistemul familial. De exemplu, el revelează destul de repede relațiile privilegiate care unesc generații diferite. Astfel, vedem apărând relații speciale între tată-fiică sau mamă-fiu ce pot să se repete mai multe generații, punând în evidență repetarea conflictelor oedipiene de la o generație la alta. Ca și genograma, utilizată de specialiștii în terapie familială, diverse tehnici precum genodrama pot fi utilizate pentru a pune în evidență procesele de identificare și de contraidentificare, relațiile interpersonale, sentimentele diferite ce caracterizează legăturile dintre membrii

familiei. Pot fi utilizate și în perspectivă psihogenealogică pentru a repera repetiția accidentelor, bolilor, simptomelor sau a cerceta sindromul de aniversare. Este un prilej important pentru individ de a-și pune întrebări despre propriul destin și despre ce îl determină. Pe de o parte, pare împins de dorința de a se constitui ca el-însuși, de a câștiga autonomie, de a-și afirma o existență proprie, de a-și dezvolta creativitatea, de a-și exersa libertatea. În zilele noastre pare tot mai mult că sistemul primar de referință este mai puțin grupul familial și mai mult individul și construirea identității sale. Fiecare încearcă să își elaboreze singularitatea pe cont propriu, în fața celuilalt, într-un joc intersubiectiv unde oferă o imagine care îi dă consistență și recunoaștere. Dar și așa, fiecare are nevoie de celălalt pentru a exista ca entitate, pentru a-și revela identitatea sa profundă. Pe de altă parte, fiecare persoană se înscrie într-o descendență la încrucișarea a două linii, este element al unui ansamblu care îl definește ca un „moștenitor” a cărui vocație este de a transmite ce a primit de la generațiile precedente, adaptând această moștenire la evoluția lumii care îl înconjoară. Produs al celor care îl preced, el este invitat la rândul său să dea naștere altor urmași care se vor înscrie într-un proiect continuu de transmitere.

Transmiterea nu este însă decât rareori una limpede, explicitată și coerentă. Trăvialul de autocunoaștere încearcă să clarifice astfel de aspecte pentru a facilita opțiunile și schimbarea în acord cu esența individului. De foarte multe ori înscrierile care vin dinspre social sunt și ele engramate la niveluri de conștientizare diferite, în funcție de modul și timpul

în care s-au constituit. Putem deci vorbi despre trei niveluri distincte: nivelul inconștient (cel descris de psihanaliza clasică ca sediu al energiei psihice și al pulsionilor), nivelul non-conștientului sau al neconștientizaărilor (unde se află întipărite mesaje transgeneraționale și care se află undeva între celelalte două) și nivelul conștientului (care conține opiniile și afirmațiile noastre actuale și care corespunde socialului în care trăim).

Travaliile de autoexplorare și de autocunoaștere merg în direcția accesării unor astfel de conținuturi. Ele sunt concepute și realizate diferențiat în funcție de elementele cărora li se adresează. *Explorarea inconștientului și explorarea sociologică nu pot urma aceleași căi. Există deci o limită în posibilitatea de a le aprofunda simultan pentru că modalitățile de ascultare necesare sunt parțial incompatibile. Suntem aici în fața unei probleme complexe legate de procese care sunt în același timp complementare, antagoniste și contradictorii (Morin, 1990).* Pe de o parte apărările inconștientului sunt redutabile. El își poate disimula dorințele sau traumele sub aparențe ireproșabile. Capacitățile sale de raționalizare, deplasare, reprimare sunt infinite. Ficțiunea și realitatea se inversează uneori până acolo încât prima pare mult mai verosimilă decât cea de-a doua (de exemplu, angajamentul pentru „cauze nobile” acoperă adeseori tendințe sadomasochiste care sunt obiectul unei refulări masive). *O contradicție poate apărea în orice moment între o interpretare de tip psihanalitic și o investigație de tip sociologic. Pentru a depăși această contradicție este bine să dejucăm capcana dublă a „fantasmei radicale” și a „realului omnipotent” (Gaulejac, 1996).* Capcana fantasmei constă în a interpreta

relatările ca expresii pur subiective care nu revelează decât trăirea interioară a subiectului, dorințele, fricile lui, conflictele inconștiente. Capcana realului, în sens invers, ar însemna să luăm în considerare doar dimensiunea factuală a poveștii, ca dând informații asupra realității contextului, realitate a cărei veridicități ar fi convenabil să o verificăm în confruntarea cu alte povești. Sunt elemente care apar adesea pregnant în grupurile de autocunoaștere. Provocarea pentru terapeut și participanți este aceea de a depăși contradicția dintre fantasmă și realitate, dintre subiectivitate și obiectivitate printr-o atenție susținută acordată subiectului și individualității sale. El are nevoie să fie ajutat treptat să înțeleagă erupția fantasmei în construcția poveștii sale și raportul cu situațiile concrete din istoria sa de viață. Între istoria reală și povestea fantasmatică care populează psihismul, subiectul se (re)construiește încercând să facă ordine între elementele diferite care l-au compus, să le integreze într-o formă convenabilă pentru sine. Se urmărește astfel ancorarea în realitate, dincolo de iluzie și fantasmă, în prezent, dincolo de fantomele trecutului sau de visele despre viitor.

Pentru **Castoriadis** (1975), esența alienării constă în dominarea subiectului de către un imaginar care și-a arogat funcția de a defini realitatea și dorința ei. Deci nu doar conflictele între pulsuni și realitate împiedică subiectul să se realizeze, dar și efortul de degajare de sub dominația unui imaginar trăit ca „mai real decât realul”. Dacă acest travaliu se realizează fără a fi bine înțeles și numit el se manifestă energofag. Ceea ce caută de fapt persoana și are nevoie să își

dea seama de acest lucru, este un alt raport între conștient și inconștient, între realitate și imaginar, între viața interioară și confruntarea cu alteritatea. Un subiect autonom este cel care ajunge să știe să își recunoască propria dorință și devine, deci, capabil de cunoaștere și de discernământ, de a recunoaște un altul care dorește să-l subjuge și de a se afirma în fața lui.

Conștientizarea poate fi astfel poarta deschisă către posibile schimbări, de data acesta voluntare, care să permită celor implicați să cunoască și să înțeleagă ce s-a întâmplat și să aleagă să procedeze la fel sau în alt fel, mai potrivit cu opțiunile lor actuale.

Aplicații ale psihodramei

PSIHODRAMA – METODĂ DE INTERVENȚIE ÎN GRUPURILE DE PĂRINȚI AI COPIILOR CU DIZABILITĂȚI

Speranța MUNTEANU (DRAGOMIRESCU)

Moto:

*„Dumnezeu ascultă doar și te lasă pe tine /
Să faci singur ce e de făcut./
Așa că te rog să mă ascuți, numai să mă auzi./
Și de vrei să vorbești, așteaptă doar un pic/
Ca să-ți vină rândul – și te voi asculta eu pe tine.”*

(Autor necunoscut)

Rolul de părinte este cea mai importantă și solicitantă slujbă, iar în cazul copiilor cu dizabilități acest rol devine și mai dificil. În acest sens este necesară sprijinirea părinților prin includerea într-un program de consiliere / psihoterapie. Prin intermediul consilierii și psihoterapiei părinții sunt ajutați să accepte dizabilitatea copilului, să înțeleagă nevoile, limitele copilului, și de asemenea învață să pună accent pe ceea ce este și ce poate face el, pentru a-l sprijini atât cât este posibil să progreseze.

Un alt obiectiv al intervenției psihoterapeutice poate fi sprijinirea părinților în ceea ce privește controlul stresului, astfel comportamentul acestora față de copiii lor se modifică și îi ajută

să-și mențină prețuirea de sine în ceea ce privește rolul lor de părinți. Rolul intervenției psihoterapeutice este esențial în diminuarea simptomelor de anxietate și depresie ce apar la acești părinți, și în creșterea nivelului de adaptare la viața socială și emoțională. Însă, pentru toate acestea ei trebuie să aibă curajul și deschiderea pentru a cere ajutorul.

Am considerat necesară încercarea de a evidenția efectele psihodramei în lucrul cu părinții care au copii cu dizabilități în ceea ce privește anumite caracteristici psihologice ale personalității lor. Astfel, am urmărit valorificarea propriei persoane, acceptarea diferențelor propriului copil, însușirea celorlalte roluri ca cel de partener, cel de persoană activă în societate, a rolului de gen, dar și mărirea empatiei, a gradului de susținere a celuilalt, decentrarea de pe propriile probleme și formarea unui grup de suport al acestor părinți.

În lucrul cu adulții, punerea în scenă a unor istorii imaginare sau autobiografice constituie o ocazie pentru a experimenta noi modalități de relaționare pentru relevarea aspectelor sinelui ascunse sau mascate. Aceasta reprezintă o oportunitate de a lua contact imediat cu conflictualitatea intrapsihică care odată externalizată și recunoscută pe scenă va fi ulterior conștientizată.

Argumente în sprijinul constituirii grupului terapeutic

Pornind de la ideea că, în perioada copilăriei și adolescenței un factor important ce condiționează dezvoltarea îl constituie mediul familial, efectele care apar asupra părinților

ca urmare a dizabilității copilului constituie o temă care este necesar să fie analizată. Familia este grupul primar și în același timp „mediul intim” de dezvoltare, de care depinde în cea mai mare măsură calitatea vieții și dezvoltării copilului.

Analiza nevoilor acestor părinți evidențiază necesitatea unei intervenții psihoterapeutice, în vederea creării unor supape de descărcare, a creșterii stimei de sine, a diminuării agresivității, depresiei, anxietății, a depășirii frustrărilor, depășirea sentimentului de vinovăție, dar mai ales în ceea ce privește adaptarea la nevoile copilului și acceptarea lui necondiționată prin conștientizarea „handicapului” copilului și al propriului handicap.

Principii care stau la baza funcționării grupului de terapie

„Când grupul de terapie se concentrează pe aici și acum, cresc puterea și eficiența” (Yalom).

În grupul de părinți constituit s-a plecat de la premisa actului altruist. Victor Frankl (apud. Yalom, 2008) consideră că sensul vieții apare, nu poate fi urmărit deliberat. Semnificația vieții este întotdeauna un fenomen derivat care se materializează doar atunci când ne obiectivăm, când am uitat de noi și suntem absorbiți de cineva sau ceva din afara noastră. Centrarea pe semnificația vieții și cea pe altruism sunt componente deosebit de importante în grupuri de adulți care se plâng că și-au pierdut sensul sau sunt scufundați într-o autoabsorbire morbidă.

„Fiecare persoană poate fi agent terapeutic pentru o altă ființă umană” (Moreno). Plecând de la acest principiu, fiecare participant al grupului poate beneficia de relații cu ceilalți și poate contribui la creșterea și bunăstarea altor membri ai grupului. Astfel, putem vorbi despre influența biunivocă individ-grup: pe de o parte individul duce la creșterea și dezvoltarea grupului și individualizarea acestuia, iar pe de altă parte grupul influențează explorarea și creșterea fiecărui membru. Prin feed-back și auto-observație membrii grupului devin martori mai buni ai propriului comportament, dar și evaluează impactul aceluiași comportament asupra sentimentelor și opiniilor pe care ceilalți le au despre ei.

Un alt principiu care a stat la baza funcționării grupului terapeutic al părinților este cel de *învățare interpersonală*.

Aceasta presupune alte trei concepte:

- a) importanța relațiilor interpersonale – stabilirea legăturilor de *tele* din interiorul grupului, aceasta fiind o copie a matricii inițiale mamă-copil, acest pattern de relaționare transferându-se asupra tuturor relațiilor ulterioare; cu alte cuvinte, nici unui om, cu atât mai mult cu cât el se află într-un grup terapeutic, nu îi sunt indiferente relațiile cu ceilalți.
- b) experiența emoțională corectivă – Franz Alexander (apud. Yalom, 2008) o definește ca fiind expunerea pacientului la situații emoționale pe care acesta nu le-a putut gestiona în trecut, dar de data aceasta într-o circumstanță favorabilă, astfel încât el să poată repara influența traumatică din experiența anterioară,

acest lucru realizându-l cu ajutorul consensual al celorlalți membri. Astfel, terapia este emoțională, cât și corectivă pentru că deși permite individului în grup să trăiască spontan și onest relațiile cu ceilalți, stimulează și capacitatea de reflexie, astfel experiența emoțională devine una terapeutică.

- c) grupul ca microcosmos social – membrii grupului încep să fie ei înșiși și vor interacționa cu ceilalți membri așa cum interacționează cu cei din sfera lor socială, vor crea în grup același univers în care au trăit întotdeauna (Yalom, 2008). Conceptul de microcosmos este bidirecțional: nu numai comportamentul exterior devine manifest în grup, dar și comportamentul învățat în grup ajunge să fie manifestat în mediul social și apar modificări ale comportamentului și în afara grupului.

Transferul, privit ca formă specifică de distorsiune interpersonală este îndreptat spre eurile auxiliare și este analizat în procesul terapiei.

Aplicațiile psihodramei în grupul de părinți

Înființarea grupului terapeutic de părinți ai copiilor cu dizabilități a fost inițial una experimentală, susținută în cadrul unui Club de părinți în care activitatea frecventă era cea de informare și consiliere a părinților. Pentru că acest Club necesita invitații către părinți în care se anunța tema discutată, am ajuns la concluzia că fiecare întâlnire va avea un nume.

Astfel a apărut ca o structură a întâlnirilor de psihodramă, concretizându-se într-un plan terapeutic cu următoarele teme:

1. Încredere și cunoaștere
2. Aproape de familia mea
3. Lumea dorințelor
4. Darul din sufletul meu
5. Retrospectivă și perspectivă
6. Aproape de mine pentru a fi aproape de copilul meu
7. Mama – univers multidimensional
8. Întâlnirea
9. Celălalt – ce poate să-mi ofere, ce pot să-i ofer
10. Planuri de viitor

Următorul pas a constat în stabilirea **obiectivelor terapeutice**:

- *sprijinirea părinților în ceea ce privește controlul stresului*, astfel comportamentul acestora față de copiii lor se modifică și îi ajută să-și mențină prețuirea de sine în ceea ce privește rolul lor de părinți;
- *diminuarea simptomelor de anxietate și depresie ce apar la acești părinți și creșterea nivelului de adaptare la viața socială și emoțională*;
- *valorificarea propriei persoane*, găsirea de sprijin în exterior pentru a ajunge la rezervele interioare;
- *acceptarea diferențelor propriului copil*, conștientizarea dizabilității copilului și a propriului „handicap”;
- *însușirea celorlalte roluri* ca cel de partener, cel de persoană activă în societate, a rolului de gen;

- *mărirea empatiei*, a gradului de susținere a celuilalt, decentrarea de pe propriile probleme și formarea unui grup de suport al acestor părinți.

Ședințele s-au desfășurat cu o frecvență de una la 3 săptămâni, cu o durată în medie de 2 ore și a fost un grup închis, cu părinții copiilor cu dizabilități vizuale și asociate. Pe parcursul ședințelor tot timpul a fost un terapeut stabil cu formare în psihodramă și un coterapeut, unul din colegii psihologi ai centrului, care nu aveau formare în psihodramă, dar care au fost instruiți ca euri auxiliare.

1. Încredere și cunoaștere

Prima ședință a avut ca scop stabilirea relației terapeutice, a încrederii participanților în terapeut și în ceilalți membri, a intercunoașterii și descoperirii celuilalt, odată cu familiarizarea cu tehnica psihodramatică. Spre surprinderea noastră, reacțiile participanților la grup au fost favorabile încă de la început, cu complianță bună la metoda psihodramatică.

Structura primei ședințe a respectat pașii unei ședințe de psihodramă clasică fără protagonist, în care fiecare membru a avut timpul său:

- Luarea pulsului/situația fiecăruia
- Activare psihomotorie
- Inserarea unei persoane noi în grup
- Reverie dirijată
- Stimularea Eului actor/Interviul în inversiune
- Exprimarea așteptărilor
- Salutul de final

Ca tehnici s-au folosit dublul – investigativ, de amplificare, de susținere, inversiunea de rol și solilocviul. În folosirea dublului, participanții au întâmpinat dificultăți în exprimarea empatiei față de celălalt. Directorul și coterapeutul au exersat această tehnică pentru a-i încuraja pe participanți. La final, participanții și-au exprimat atât așteptările față de grup, față de terapeuți, dar și ceea ce așteaptă să descopere despre ei înșiși.

Dublul este una din tehnicile fundamentale utilizate în psihodramă. Aceasta tehnică constă în „a da voce” sentimentelor pe care protagonistul nu reușește să le spună din diferite motive: timiditate, rușine, inhibiție, angoasă, sentiment de vinovăție etc.

2. *Aproape de familia mea*

În cea de-a doua ședință, ***Aproape de familia mea***, ca și structură s-au parcurs următorii pași: situația fiecăruia, activarea psihomotorie, reverie dirijată și alegerea protagonistului cu respectarea scalei, participarea auditorului. Tehnica folosită este fotografia, iar în lucrul cu protagonistul s-a respectat scala.

Fotografia reprezintă tehnica în care protagonistul aduce pe scenă un moment din viața sa sub forma unei fotografii. Este o tehnică facilitantă pentru rolul de protagonist - fiecare are o fotografie asupra căreia ar putea lucra, putând aduce în lumină conținuturi actuale sau din trecutul îndepărtat. Poate fi o fotografie reală sau dorită. În grupul nostru ne-am oprit la o fotografie reală. În ambele cazuri scena se construiește

amănunțit, persoanele ocupă un loc anume, stau într-o postură caracterizantă, cu o mimică anume, lângă obiecte semnificative pentru acel moment. Scopul este de conștientizare a relațiilor existente în familie la momentul respectiv, cu întreaga lor încărcătură afectivă pentru protagonist.

3. Lumea dorințelor

Sedința a treia, **Lumea dorințelor**, a avut loc în luna noiembrie și s-a folosit ca și tehnică principală tehnica scaunului gol, iar ca și contingente au fost apropierea sărbătorilor și a lunii cadourilor, dar și oglinda, având în vedere că era cea de-a treia întâlnire a membrilor în această formulă. Ca și la dublu, funcția oglinzii a fost defectuos folosită de majoritatea participanților, s-a remarcat un blocaj în a se decentra de pe sine și a se orienta spre celălalt.

Scaunul auxiliar este o tehnică în care se utilizează un scaun ca element „auxiliar” pentru protagonist. Scaunul gol se utilizează atunci când protagonistul trebuie să spună anumite lucruri unui altul, pe care și-l imaginează ocupând spațiul oferit de scaun. Elementul concret, dar gol, reprezentat de un scaun se pretează să fie umplut cu tot ceea ce protagonistul vede că ar umple acel spațiu: este un spațiu în care pot fi percepțiile, proiecțiile, spaimile, dorințele protagonistului.

4. Darul din sufletul meu

Sedința a patra, **Darul din sufletul meu**, desfășurată în luna decembrie, a constat în principal din sociometrie, iar

contingenta folosită a fost cea a oferirii darurilor concrete și simbolice a părinților, unii către ceilalți, după ce au tras bilete cu numele celui căruia trebuia oferit cadoul. Fiind o lună de final, s-a dorit a fi și un bilanț al anului în curs, a realizărilor personale, familiale sau profesionale, o evaluare a rolurilor pe care le deține fiecare. O întâlnire emoționantă, în care fenomenul *tele* a apărut într-un mod impresionant, s-au stabilit legături pozitive între membrii grupului și fiecare s-a valorificat pe sine prin actul dăruirii și al primirii. Nu putem vorbi despre sociometrie fără a vorbi de fenomenul *tele*. Astfel, această legătură formată între membrii grupului aici și acum, joacă un rol fundamental în alegerile făcute, în coeziunea grupului.

Sociometria este o tehnică ce face perceptibile și reprezentabile forțele de atracție, respingere și indiferență existente între membrii grupului. Se poate lucra sociometrie grafică sau de acțiune.

Sociometria grafică conduce la construirea unor sociograme (diagrame) de cuantificare a forțelor de *tele* pozitiv, negativ sau neutru existente în grup la un moment dat. Sociometria de acțiune face reprezentabile raporturile din grup prin tehnici psihodramatice, folosind ca instrumente scena și membrii grupului.

Alegerile sociometrice fac parte din natura ființei umane și reprezintă conexiunile cantitative și calitative dintre oameni. Astfel, constant facem alegeri în legătură cu ceea ce simțim, gândim sau facem, sociometria concretizând și clarificând procesul alegerilor noastre. Sociometria oferă o cale de a studia grupurile în forma lor concretă. Moreno consideră grupurile o

„societate în miniatură” și astfel a creat o metodă concretă de analiză a lor. Este o provocare continuă și totodată o problemă pentru terapeutul de grup să creeze un mediu sigur care să corespundă în același timp tuturor nevoilor membrilor grupului.

5. Retrospectivă și perspectivă

În cadrul celei de-a cincea ședințe, **Retrospectivă și perspectivă**, tehnicile principale au fost concretizarea și proiecția în viitor, făcându-se astfel o retrospectivă a anului ce a trecut, dar mai ales a sărbătorilor de iarnă, sentimentele atașate acestor sărbători, punerea în scenă schematic a fiecărui eveniment semnificativ din timpul sărbătorilor de iarnă: începutul vacanței, Crăciunul, Revelionul. S-a lucrat cu mai mulți protagoniști, fiecare membru al grupului având ocazia să fie protagonist pentru circa 15 minute. După revederea acestor evenimente semnificative pentru fiecare membru, denumirea fiecărui eveniment și a sentimentului atașat lui, s-a concretizat întregul an sub forma unui titlu, apoi s-a realizat o proiecție în viitor a fiecăruia în care protagonistul vedea anul ce a trecut dintr-un viitor în care își proiecta propriile dorințe și așteptări.

Această tehnică are toate caracteristicile tehnicilor psihodramatice, protagonistul este stimulat să schițeze această imagine în detalii exacte, concrete, pornind de la un timp definit, un loc definit, personaje definite. Nu este vorba de o situație ireală, imposibilă, care să anuleze regulile realității. Această deplasare în timp poate fi o ocazie pentru protagonist în dobândirea unor puncte de vedere alternative asupra existenței sale.

6. Aproape de mine pentru a fi aproape de copilul meu

În sesiunea a șasea, **Aproape de mine pentru a fi aproape de copilul meu**, după situația fiecăruia și activarea psihomotorie, s-a realizat o reverie dirijată în care fiecare membru a numit două persoane din familia sa cu care vrea să se întâlnească. La alegerile celorlalți, a ieșit un protagonist cu care s-a lucrat decentrarea perceptivă privind relația mamă-copil. Ca și tehnici s-au folosit dublul, inversiunea de rol.

Inversiunea de rol este tehnica centrală a psihodramei. Ea constă în a face ca o persoană (membru al grupului sau protagonist) să-și asume pentru un anumit timp rolul unui „altul”. Acesta este de obicei o persoană reală, dar poate fi și personificarea unui obiect, unei idei, unei fantezii, unui simbol, a unei părți din sine.

7. Mama – univers multidimensional

În ședința a șaptea tehnica principală utilizată a fost genodrama, în care s-au analizat legăturile de familie dintre protagonistă și predecesorii săi pe linie maternă, dar și relația cu propriul copil, pentru a putea analiza sentimentele de vinovăție, dar și „handicapurile” transmise și moștenite.

Genodrama face parte din reprezentarea geometrică în cadrul psihodramei alături de atomul social. Formele geometrice care vin construite pe scenă exprimă importanța pe care o dă protagonistul relațiilor, dar și depărtarea din punct de vedere al lanțului generațional față de protagonist. Genodrama se realizează în general în formă liniară, evidențiind astfel o

secvență a unui eveniment. În cadrul genodramei, protagonistul este ajutat să se perceapă ca fiind veriga cea mai recentă pe linia descendentă familială. Astfel, genodrama permite „aducerea” timpului trecut în prezent pentru clarificarea, edificarea și înțelegerea unor aspecte esențiale legate de familie.

8. *Întâlnirea*

În această sesiune s-a folosit ca și tehnică esențială atomul social, în care fiecare persoană din grup și-a făcut o listă a persoanelor de susținere din jurul lor. Această ședință a avut ca scop găsirea persoanelor de susținere din jur, analiza relațiilor protagonistului, experimentarea de noi roluri în afară de cel de părinte.

În mijlocul atomului stă nucleul - protagonistul și elementele din jur care își pot schimba poziția (persoanele din atom). Poziționarea persoanelor pe razele atomului reprezintă simbolic sentimentul de încredere sau atașamentul protagonistului față de persoanele alese. Prin atom, atât terapeutul cât și protagonistul obțin o multitudine de informații despre protagonist într-un timp relativ scurt.

9. *Celălalt – ce poate să-mi ofere, ce pot să-i ofer*

Fiind penultima întâlnire de grup, obiectivul principal al acesteia a fost valorificarea propriei persoane, găsirea de sprijin în exterior pentru a ajunge la rezervele interioare. Ca și tehnică principală a fost sociometria, dar și dublul, oglinda. Prin introspecție, fiecare și-a analizat locul și rolul în cadrul grupului,

dar și cel de acasă și cel din societate, exprimarea nevoilor, dar și a darurilor spirituale de care sunt capabili, a ajutorului ce pot să-l ofere celorlalți. A fost stimulată capacitatea empatică a fiecăruia și încurajate atingerile și contactul tonic. Pe tot parcursul sesiunilor, deși terapeuții au manifestat suportul într-o manieră atât fizică, cât și emoțională și fost date consemne ce încurajau folosirea corporalității, participanții la grup au întâmpinat blocaje în folosirea corporalității.

10. Planuri de viitor

Ședința finală, fiind una de bilanț al grupului, de întărire, dar și de desprindere, s-a bazat în principal tot pe tehnici sociometrice. După situația fiecăruia și stimulare psihomotorie, prin reverie dirijată fiecare a exprimat nevoile cu care veniseră la început, ce a descoperit despre sine, despre ceilalți, ce s-a schimbat la sine, ce își propune pentru sine pentru viitor, pentru familia sa.

CONCLUZII

În acest grup de părinți în care s-a aplicat psihodrama s-a obținut ca și prim pas, prin punerea în comun a experiențelor comune și a resurselor psihologice învingerea temerilor și ambivalențelor, dar și o maturizare emoțională. Creșterea empatiei prin stimularea efectului de tele a dus la o întărire a coeziunii grupului și implicit la formarea unor legături între membrii acestuia.

Plecând de la faptul că stilul de relaționare al părinților copiilor cu dizabilități este deficitar și reactivitatea emoțională

este mai ridicată, în cadrul grupului s-a realizat scăderea izolării, anxietății, dar și conștientizarea faptului că fiecare poate fi de ajutor celorlalți, iar ajutorarea celorlalți este o afirmare a propriei valori. Psihodrama a oferit ocazia pentru luarea de contact imediată cu conflictualitatea intrapsihică, care odată externalizată și recunoscută a devenit ulterior conștientizată. Astfel, grupul de psihodramă a facilitat confruntarea cu sentimentele de vinovăție, rușine conducând la diminuarea intensității acestora.

Exersarea rolurilor într-un cadru protejat, asigurat de contextul terapeutic, a oferit posibilitatea adoptării și asumării de noi roluri în viața fiecărui individ participant la grup.

Bibliografie

1. Boria, G., (1996) „Spontaneitate și intâlnire”, Traducere de Jude F., Ed. Universitatea de Vest, Timișoara
2. Moreno, Jacob Levy (2009), *Scrieri fundamentale*, Ed. Trei, București
3. Șchiopu, U.; Verza, E., (1997) „Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții”, Ed. Didactică și Pedagogică, București
4. Yalom, I. D., (2008) „Tratat de psihoterapie de grup. Teorie și practică”, Editura Trei, București
5. DSM-IV-TR (2003), *Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale*, A.P.A., Washington, D.C.

ANCORA

Alina IONESCU

Răzvan PAIU

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

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

Sesiunile de informare s-au desfășurat cu un număr de până la 30 de participanți (foști consumatori și neconsumatori de droguri) și au constat în întâlniri lunare, pe trei teme: 1. Consum de droguri, abuz, dependență, 2. Reducerea riscurilor asociate consumului de droguri, 3. Instituții de asistență a consumatorului de droguri. Sesiunile informative au mers în

paralel pe secția unde aveau loc întâlnirile grupului de suport și se reluau, cu un grup diferit și pe alta secție, atunci când cele două module se finalizau.

Modulul „prevenirea recăderilor” a vizat acei consumatori de droguri ce au renunțat la consum și au menținut abținerea. În ciuda faptului că abținerea nu a fost o opțiune, ci a fost impusă odată cu intrarea în sistemul penitenciar, a fost percepută ca un lucru bun printre foștii consumatori care au participat la grup. Abținerea a dat posibilitatea refacerii fizice, modificărilor comportamentale ce decurg odată cu renunțarea la drog (relaționarea pe alte coordonate decât referitoare la procurarea drogului, consumarea lui sau refacerea după perioada de consum), desfășurarea unor activități variate (citit, sport, calculator, programe educaționale), clarificarea gândurilor, reîntoarcerea către familie.

Am remarcat diferențe vizibile între cei care au renunțat să consume și cei care se aflau foarte aproape de perioada de consum – în ceea ce privește motivația participării la acest modul, felul în care se implicau în sarcini, felul în care se centrau în discuțiile cu ceilalți, al accentului pe care îl puneau pe propria persoană sau, dimpotrivă, pe cel de lângă ei. În selecția grupului am avut în vedere implicarea voluntară a participanților și pentru aceasta am cerut de la fiecare, înainte de a fi inclus în grup, completarea unei cereri cu menționarea explicită a motivului pentru care un astfel de modul prezintă interes. Am făcut câteva compromisuri în ceea ce privește selecția participanților și am primit în grup și participanți a căror abținere am considerat că este sub semnul întrebării. Acest

lucru s-a dovedit a ridica probleme (aceștia întrerupeau discuția și o canalizau pe aspectele pozitive ale consumului de droguri, își arătau neîncrederea în participarea la astfel de discuții, provocau trainerii să facă dezvăluiri despre propria persoană, inventau scuze pentru a părăsi întâlnirea, întârziu sau inițiau discuții în contradictoriu, în ciuda regulilor prestabilite); în fiecare din aceste situații problematice am evitat confruntarea și am utilizat grupul ca factor reglator în privința respectării regulilor.

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

- Balanța decizională,
- Senzația de poftă (*craving*-ul),
- Presiunea socială,
- Situații de risc,
- Recăderea,
- Planul schimbării comportamentale.

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

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

Activitatea de grup a fost marcată de următoarele aspecte:

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

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

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

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

Iată câteva dintre activitățile desfășurate:

O PERSOANĂ IMPORTANTĂ

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

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

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

MĂȘTI

[Vă propun să vă gândiți la măștile pe care fiecare dintre voi le purtați în diferite situații. Măștile sunt ceea ce arătăm noi în afară, ceea ce lăsăm să se vadă. Dincolo de ele este, de multe ori, ceva diferit. Vă rog să vă gândiți la masca pe care o purtați cel mai des, pe care obișnuiți să o arătați cel mai des celor din jur].

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

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

AGENTUL TERAPEUTIC

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

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

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

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

STRÂNGERI DE MÂNĂ

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

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

ÎNGERI - AVOCAȚI

[Deveniți îngerii voștri păzitori]. (Poziționez băncile astfel încât să împart grupul în două tabere: "apărătorii minciunii" și

„prigonitorii minciunii”, stând față în față). [Folosind experiența celor pe care îi protejați, argumentați de ce minciuna ar trebui exterminată / păstrată. O „instanță superioară” schimbă rolul celor două tabere].

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

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

OGLINZI

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

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

PSIHOLOGI

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

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

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

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

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

Aspecte speciale

Când începi un astfel de proiect te poți gândi că oferta către deținuți de a petrece timpul într-un mod diferit față de rutina zilnică va fi întâmpinată cu plăcere; acest lucru s-a dovedit a nu fi valabil în totalitate. Programul penitenciarului conține o oarecare diversitate de activități și am remarcat că deținuții integrează Ancora în programul zilnic și nu organizează programul zilnic în funcție de Ancora. Altfel zis, dacă avuseseră o noapte nedormită, ar fi preferat să rămână în cameră și să

doarmă, decât să participe la grup. Același lucru era valabil și în cazul în care întâlnirea de grup se suprapunea peste orele de ieșire la aer sau cumpărături. Câteva cauze posibile trecute în revista au fost: regulile penitenciarului, caracterul voluntar al întâlnirilor, atingerea unor puncte sensibile care provocau un comportament evitant, neomognitatea participanților din grup și dese ieșiri și reveniri, nefavorabile unei atmosfere de încredere și confort psihologic.

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

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

Modul de lucru interactiv, cu jocuri de rol, feed-back-urile colective din partea grupului, utilizarea exemplilor date de deținuți din experiența lor de viață au creat o atmosfera lucrativă, favorabilă descoperirilor și potențării capacităților proprii pentru realizarea schimbării comportamentale sau menținerii abstenenței. Mesajele pozitive formulate de membrii grupului au fost în permanență preluate și repetate sau parafrazate de facilitator astfel încât să fie bine evidențiate în cadrul discuțiilor. Ideea ce a fost constant transmisă prin mesaje directe sau repetând declarații motivaționale din discursul participanților a fost aceea că „recâștigarea controlului este posibilă” în ciuda îndelungatei experiențe negative pe care au avut-o pe perioada consumului.

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

PĂPUȘA MATRIOSKA

Eusebiu TIHAN

Cuvinte cheie: *păpușă rusească, exercițiu, protagonist, straturi, procese primare (acțiune), procese secundare (reflexie)*

Sumar: În psihodramă putem utiliza păpușa rusească în lucrul cu protagonistul. Această tehnică permite acțiunea prin care protagonistul își poate acorda o mare libertate în identificarea a ceea ce reprezintă pentru el/ea acele păpuși. Păpușile pot fi orice. Pot fi vârste ale vieții, părți ale sinelui, straturi, învelișuri sau orice altceva.

Psihodramatiștii au convingerea că orice poate fi pus în acțiune și că orice element poate forma o metaforă pentru încălzire. Nu este o surpriză că mulți dintre noi au găsit utilizarea păpușei rusești ca o bună oportunitate de lucru.

Păpușa rusească este rotunjită, pictată și se poate desface de la mijloc, ceea ce poate oferi în interior o altă păpușă mai mică. Această progresie continuă pentru mai multe straturi până la o ultimă păpușă nefragmentată. Păpușa originală este o femeie rusă stilizată. Kipper (1986) a menționat un exercițiu, o variație la ceea ce descrie initial Marsha Robbins. Kipper cerea protagonistului, la persoana I, să descrie diferitele „straturi” (păpușile interioare), de la cel mai vizibil la cel mai intim. Acest exercițiu concretizează teoria dezvoltării rolurilor. El dezvăluie

roluri supradezvoltate cu care ne confruntăm adesea. Pe măsura aprofundării straturilor, există și alte beneficii. Se vor dezvălui aspecte ale sinelui, de la cele acceptate către cele mai ascunse și necontrolate. Acestea sunt cele complementare, roluri care aduc echilibrul în viața noastră. Acestea pot fi cele despre care nu vrem să vorbim și de care ne temem.

Directorul poate orienta grupul sau protagonistul către asocierea păpușilor cu diferite elemente ale lumii interioare. Dacă cineva vorbește despre eliberarea măștilor și va descoperi rolurile interioare atunci va fi util să anunțe că cele 5 păpuși (dacă păpușa are 5 straturi) reprezintă cinci aspecte ale sinelui, de la cele mai evidente către cele mai particulare. Există alte momente în care protagonistul își poate acorda o mare libertate în identificarea a ceea ce reprezintă pentru el /ea acele păpuși. Dacă un anumit subiect se blochează, vom putea cere să răsucescă păpușa între mâini și să se folosească de contactul fizic pentru a vedea ce îi sugerează aceasta.

Păpușile pot reprezenta orice. Pot fi vârste ale vieții, părți ale sinelui, straturi, învelișuri sau orice altceva își dorește protagonistul. Singura instrucțiune este de a răsuci păpușa cu mâinile (pentru a se derula emoțiile și informațiile) și, de asemenea, trebuie reamintit protagonistului să respire relaxat. Reglarea respirației îi permite să intre mai bine în contact cu emoțiile sale.

Rezultatul poate fi surprinzător, mișcător dar și constructiv pentru protagonist. Este bine ca acest exercițiu să fie utilizat cu respect și acceptare. S-a dovedit a fi covârșitor pentru multe

persoane. Blocajele și pauzele de tăcere sunt binevenite dar la fel de bine apar și dezvăluiri și revelații.

Exercițiul este eficient atât timp cât se desfășoară într-un cadru securizant și există sinceritate în dezvăluirea și expunerea sinelui.

Tehnica

Păpușa ca mijloc de încălzire

Arătați grupului păpușa rusească Matrioska și demonstrați asamblarea straturilor interioare.

Invitați membrii grupului să își imagineze cinci aspecte distincte despre care sunt conștienți că există în interiorul lor. Acestea pot fi niveluri de roluri, de la cele publice la cele particulare, intime. Pot fi vârste ale vieții lor. Pot fi părți ale sinelui.

Cereți grupului un voluntar ca protagonist care să înceapă exercițiul. Dacă aveți un grup mic și timp suficient la dispoziție, recurgeți la interacțiuni cu auxiliari. Dacă nu, folosiți auxiliari sculptați de către protagonist, cu o declarație: „Eu sunt Vasile și reprezint ...”, sau recurgeți la eșarfe sau alte obiecte.

Dacă alegerile încep de la niveluri publice către cele particulare, puteți cere protagonistului X să elimine, pe rând, câte un strat și folosind un auxiliar ori un obiect, să își asume rolul de eliminat, prezentându-se pe sine. Se va folosi persoana I: „Sunt un muncitor convins, responsabil” (spuneți numele). Lăsați să treacă câteva momente și așezați auxiliarii, eșarfele sau obiectele într-un șir, terminând cu cele mai mici. Persoana X va deveni conștientă de orice parte a Sinelui ce se va

dezvălui. „Mă îngrijorez înțelegându-l pe Y”. „Sunt X cu glumele sale”. „Nu știu cine este acesta”. Permiteți-i lui X să avanseze cât dorește de mult și cât poate. Persoana se poate chema pe sine, prin păpuși, dar nu este nevoie să se numească neapărat. Acest fapt este interesant. Cine poate să nu aibă nume? Și acesta este un lucru interesant. Terminați exercițiul cu cea mai mică păpușă.

Toate păpușile trebuie reintroduse la loc, una după alta, cu mare grijă pentru a proteja persoana și amintirile sale. Chiar Protagonistul și le reasează și le reintegrează.

Pentru oglindire, persoana X trebuie să pășească în afară, chiar poate urca în balcon, și să reflecteze la ceea ce vede și simte. În acest moment dacă există auxiliari, fiecare trebuie identificat cu o propoziție. Cereți persoanei X: „Cine este cel mai greu de cunoscut? Pe care vrei să îl duci mai departe ? Ai un comentariu /mesaj final pentru păpușă?”

Dacă un protagonist a decis să lucreze pe manifestări diferite ale păpușii, și anume: vârste distincte sau niveluri de sentimente, atunci rugați-l să vă spună în ce mod dorește să concretizeze în spațiul de acțiune. Apoi, folosiți aceleași întrebări.

Învățați-i și pe ceilalți să își pună păpușile în acțiune, atunci când le vine rândul. Dacă recuzita vă permite puteți oferi de la început câte o păpușă fiecărui membru al grupului. Acordați-le timp să se acomodeze cu emoțiile și să se simtă în siguranță, să nu se simtă constrânși ori să se blocheze în a nu ști ce să spună.

Semnificații

Ca o oportunitate puteți introduce în grup teoria dezvoltării rolurilor așa cum este evidențiată în lucrările de specialitate. Pe măsură ce participanții se gândesc la păpușile lor, ei trebuie încurajați să recunoască, să accepte și să se bucure de contribuția acelor părți ale sinelui care sunt foarte bine ascunse. În ce manieră ar trebui ca rolurile ascunse să le completeze pe cele ce conduc și să aducă mai multă congruență în viețile lor? Ce sau cine are dreptul de a dezvălui aceste porți ferecate ale Sinelui? Este bine să respectăm ritmul fiecăruia. Uneori este suficient doar să recunoașteți aspectul cel mai ascuns al Sinelui.

Paranteze

Dacă subiecții au dezvoltat un travaliu terapeutic de dezvăluire a rolurilor lor negate, la finalul seriei, reveniți la acest exercițiu.

Încurajați fiecare persoană să își poziționeze auxiliarii și obiectele într-o nouă formație.

Păpușa nevopsită

În mod ocazional putem găsi prin magazine păpuși Matrioska sau cuburi nevopsite. Acestea sunt obiecte minunate pentru exprimarea și integrarea rolurilor dezvoltării.

Către finalul sesiunii terapeutice oferiți păpuși nevopsite, pensule și culori de toate mărimile.

Invitați membrii grupului să le picteze.

Dacă nu găsiți astfel de păpuși, cereți membrilor grupului să picteze cuburile pe care le-ați pregătit special pentru acest exercițiu. Dacă ați lucrat un modul de mai multe ore, în ultima

sesiune, cereți-le să își aducă în grup păpușile, cuburile. Fiecare le poate prezenta verbal, descriindu-le sau și le pot expune pentru scurt timp în acțiune, folosind auxiliari poziționați în roluri.

Concluzii

Rezultatul lucrului cu păpușa Matrioska poate fi surprinzător, poate fi mișcător dar și constructiv pentru protagonist și grup.

Bibliografie

1. White, Liz, *The Action Manual. Techniques For Enlivening Group Process And Individual Counselling*. Ontario, 2002,
2. Kipper, D.A, *Psychodrama Through Clinical Role Playing*. New york: Brunner-Mazel Publishers Inc (1986)

Psihodrama în cercetare

DESPRE PROIECTUL GRUNDTVIG: SUPPORTING POTENTIAL DEVELOPMENT

Daniela MUNTEANU

Liviu GAJA

Radu VULCU

Rezumat:

Articolul prezintă câteva note introductive despre proiectul european cu titlul "Supporting Potential Development", proiect susținut de către șapte asociații de Psihodramă și Playback Theatre: (**Associazione Italiana di Psicodrammatisti Morenieni - Italia, HUMUS - Italia, Kasvunpaikka Oy (Place of Growth) - Finlanda, Suomen Tarinateatteriverkkoyhdistys ry. - Finlanda, Österreichischer Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik (OEAGG) - Austria, Viešoji įstaiga Savęs pažinimo ir realizavimo studija - Lituania și Asociația Română de Psihodramă Clasică - România**). Parteneriatul are ca obiectiv principal dezvoltarea de noi abilități pentru profesori și educatori care lucrează cu persoane din categorii defavorizate.

Cuvinte cheie: parteneriat, cercetare, acțiune, potențial, eficiență personală, atom profesional

Într-o societate aflată într-o continuă schimbare este nevoie de formare și de dezvoltarea acelor competențe și resurse care pot ajuta oamenii să găsească și să aplice noi strategii de a-și gestiona dificultățile într-un mod flexibil și cu eficiență. În acest context învățătorii, educatorii și psihopedagogii au nevoie de instrumente capabile să ofere răspunsuri adecvate la nevoile celor care se află în situația de dezavantaj social: persoane care și-au pierdut locul de muncă și care au nevoie de o creștere a stimei de sine, persoane emigrante care au o nevoie de adaptare la un nou loc, persoane care și-au întrerupt studiile din motive economice. Toți aceștia au nevoie de a primi instrucțiuni bazate pe o metodologie puternică și eficientă care să-i ajute să intre în contact cu propriile resurse și competențe. Atât specialiștii din domeniul social, cât și studenții și clienții lor trebuie să conștientizeze faptul că ei sunt protagoniștii propriei lor vieți personale și profesionale.

Problemele apărute din cauza discriminării (culturale, de gen, de rasă, etnice etc.) afectează din ce în ce mai mult realitatea multiculturală a Europei. Devenind competenți în conducerea grupurilor alături de specialiștii din domeniul social se va putea dezvolta o cultură a integrării care să recunoască și să dea valoare unicității fiecărei persoane.

Ideea acestui parteneriat a fost inițiată de către Asociația Italiană a Psihodramatiștilor Morenieni și are ca scop promovarea metodelor de acțiune prin studii efectuate asupra eficienței instrumentelor atât teoretice cât și practice ce vizează dezvoltarea umană. Rezultatele arată că aceste metode sunt

eficiente în dezvoltarea relațiilor, deprinderilor de comunicare și a abilității de rezolvare creativă a problemelor. Aspectele metodologice de conducere a grupului au demonstrat eficiența în team-building și leadership. Lucrul în cadrul unui grup permite focusarea pe tine însuși atât la nivel personal, profesional cât și social.

Proiectul european cu titlul „Supporting Potential Development” este susținut de șapte asociații de Psihodramă și Playback Theatre: **(Associazione Italiana di Psicodrammatisti Morenieni - Italia, HUMUS - Italia, Kasvunpaikka Oy (Place of Growth) - Finlanda, Suomen Tarinateatteriverkkoyhdistys ry. - Finlanda, Österreichischer Arbeitskreis für Gruppentherapie und Gruppendynamik (OEAGG) - Austria, Viešoji įstaiga Savęs pažinimo ir realizavimo studija - Lituania și Asociația Română de Psihodramă Clasică - România).**

Parteneriatul are ca obiectiv principal dezvoltarea de noi abilități pentru profesori și educatori care lucrează cu persoane din categorii defavorizate. Pentru atingerea scopului propus, s-a apelat la experți în metoda psihodramatică și a teatrului playback, care folosesc metodele de acțiune. Activitatea s-a bazat pe o teorie comună și s-a dezvoltat după un standard și un protocol comun de implementare pentru a se realiza un schimb de bune practici și experiențe între specialiști. Un număr mare de profesori și educatori din învățământul special au posibilitatea de a lucra, pe de o parte, pe teme specifice, cum ar fi gestionarea conflictelor, orientare profesională, gândire sistemică, diferențe culturale-rasiale-de sex etc., și pe

de altă parte, ei pot înțelege ce înseamnă dinamica de grup și cum pot să-și dezvolte abilitățile în conducerea grupului.

Un accent deosebit a fost pus pe utilizarea metodelor de acțiune ca și instrument eficient în dezvoltarea potențialului și a creativității, ajutând beneficiarii să devină mai flexibili și adecvați atât la nivel personal cât și profesional. Partenerii au întocmit o baterie de teste (administrare pre și post-testare: 5 Open Questions, Learning questionnaire, SAI-R1.3 și Self Efficacy) cu scopul de a investiga la nivel științific rezultatele obținute și de stabilire de noi standarde.

În România proiectul a fost implementat de către Asociația Română de Psihodramă Clasică. Stagiul de formare a beneficiarilor a avut loc în două locații – Sibiu și București unde s-au organizat 10 module, a câte 3 ore, cu o frecvență de două ori pe lună în perioada februarie – iulie 2011. Modulele au fost coordonate de către traineri acreditați de ARPsiC: pentru București conf. asoc. Carmen Mecu – Universitatea din București și logoped Luiza Vasilescu – Centrul Mun. București de Resurse și Asistență Educațională; iar pentru Sibiu psih. clinician principal - psihoterapeut Radu Vulcu – Spitalul de Psihiatrie „Dr. Gh. Preda” Sibiu, psih. Daniela Munteanu – Fundația Romanian Prospects și psih. clinician practicant autonom Liviu Gaja – Spitalul de Psihiatrie “Dr. Gh. Preda” Sibiu.

Structura și planificarea modulelor :

Februarie 2011: Modulul I

- Semnarea contractelor individuale de formare
- Pre-testarea
- Prezentarea proiectului (durată, structură, reguli, prezentarea formatorilor ARPsiC etc.)
- Prezentarea metodelor de acțiune ca parte integrantă a metodei psihodramatice

Martie 2011: Modulul II

- Etapa teoretică: **Respectarea subiectivității personale și Ascultarea activă**
- Etapa aplicativă: Activități axate pe tematica propusă
- Etapa decodificării: Explicații referitoare la motivele alegerii activităților și obiectivele urmărite prin acestea

Martie 2011: Modulul III

- Etapa teoretică: **Etapa de Încălzire/Warm-up**
- Etapa aplicativă: Activități axate pe tematica propusă
- Etapa decodificării: Explicații referitoare la motivele alegerii activităților și ce am urmărit prin acestea

Aprilie 2011: Modulul IV

- Etapa teoretică: **Creativitate și Spontaneitate**
- Etapa aplicativă: Activități axate pe tematica propusă

- Etapa decodificării: Explicații referitoare la motivele alegerii activităților și ce am urmărit prin acestea

Aprilie 2011: Modulul V

- Etapa teoretică: **Rol social (Teoria Rolului)**
- Etapa aplicativă: Activități axate pe tematica propusă
- Etapa decodificării: Explicații referitoare la motivele alegerii activităților și ce am urmărit prin acestea

Mai 2011: Modulul VI

- Etapa teoretică: **Sociometrie și Atom social...personal...profesional**
- Etapa aplicativă: Activități axate pe tematica propusă
- Etapa decodificării: Explicații referitoare la motivele alegerii activităților și ce am urmărit prin acestea

Mai 2011: Modulul VII

- Etapa teoretică: **Autoeficacitate-Eficiență personală/ Stimă de sine/Empowering/ Resurse personale/Resiliency**
- Etapa aplicativă: Activități axate pe tematica propusă
- Etapa decodificării: Explicații referitoare la motivele alegerii activităților și ce am urmărit prin acestea

Iunie 2011: Modulul VIII

- Etapa teoretică: **Neajutorarea învățată**
- Etapa aplicativă: Activități axate pe tematica propusă
- Etapa decodificării: Explicații referitoare la motivele alegerii activităților și ce am urmărit prin acestea

Iunie 2011: Modulul IX

Etapa teoretică: Tehnica Oglinzii și Being Heard

- Etapa aplicativă: Activități axate pe tematica propusă
- Etapa decodificării: Explicații referitoare la motivele alegerii activităților și ce am urmărit prin acestea

Iulie 2011: Modulul X

- Post-testarea
- Completarea formularelor de feed-back
- Înmânarea certificatelor de participare

Grupurile de lucru au avut în componență câte zece specialiști pentru fiecare centru.

În continuare vom prezenta două exemple de module susținute în cadrul programului de formare :

Exemplul I

MODUL VII Autoeficacitate –eficiență personală

I. Etapa teoretică:

Lector: Dana (60 min.)

Prezentarea materialului și discuții cu exemple din practica cursanților.

Pauza: 15 min.

II. Etapa aplicativă:

Coordonator: Radu (90 min.)

a. Aducerea la zi:

Vă gândiți la săptămâna care a trecut și alegeți evenimentul profesional care a avut o semnificație pozitivă pentru voi.

b. Starea fiecăruia:

Ceea ce simțiți acum transmiteți după regula catenei

c. Tezaurul resurselor:

Vă așezați în cerc și vă atingeți palmele în așa fel până când simțiți că sunt încărcate cu energie. Acum le folosiți ca și cum ar fi niște instrumente care pot detecta zonele din corpul vostru care îndeplinesc funcția de tezaur al resurselor. Vă localizați acea zonă și menținând un contact direct cu ea identificați o resursă activă. Fiecare pe rând vă comunica grupului care este zona corporală și care este resursa.

c. Alegerea protagonistului:

Vă gândiți care este resursa pe care vreți să o vedeți exprimată pe scenă și alegeți persoana în tezaurul căreia se află acea resursă.

d. Activitatea cu protagonistul:

- tehnica personificării (reprezentarea resursei/reprezentarea unei stări care blochează resursa/reprezentarea unei stări neutre);

e. Participarea auditoriului:

Comunicați celui care a fost protagonist ceea ce a trezit în voi această psihodramă.

III. Etapa decodificării:

Coordonator: Liviu (20 min.)

- Vă gândiți la ceea ce ați experimentat azi și comunicați grupului lucrurile care v-au impresionat și care au relevanță și pentru activitatea voastră profesională.
- Saluturi finale.

Exemplul II

Modul VI – Sociometrie/Atom profesional

I. Etapa teoretică

Lector – Liviu (50 min.)

Prezentarea materialului și discuții cu exemple din practica cursanților.

Pauză : 15 min

II. Etapa aplicativă

Coordonator – Dana (100 min.)

A. ACTIVITĂȚI CU GRUPUL

1. Saluturi

Scop: saluturi

Vă plimbați în ritm propriu. Stop! Vă poziționați în cerc pe marginea scenei, în picioare. La semnalul meu, vă întoarceți simultan către persoana din dreapta voastră și o salutați ca și când nu v-ați dori să o vedeți azi aici. Acum, fiecare vă întoarceți către aceeași persoană și o salutați ca și când v-ar fi cel mai bun coleg de muncă. După aceeași regulă, la semnalul meu, salutați aceeași persoană ca și când ar fi șeful ce tocmai v-a anunțat o mărire substanțială de salariu.

2. Ce mă preocupă în această perioadă

Scop: îmbogățirea co-conștientului grupului.

Vă plimbați și vă gândiți în liniște la ceea ce vă preocupă în această perioadă din punct de vedere profesional. Când ați găsit, împărtășiți grupului pe rând.

3. Revigorare

Scop: relaxare

În timp ce mergeti, întindeți-vă mâinile, brațele, picioarele, gâtul. Găsiți apoi o poziție în care să vă simțiți relaxați, respirați adânc, îndepărtați tot ce vă supără și aruncați problemele/oboseala acumulată în ultima perioadă într-un coș imaginar astfel încât să vă simțiți îmborsăți. Aveți la dispoziție 2 minute să vă bucurați de noua stare. Cine se simte revigorat, să se ridice în picioare pe marginea scenei.

4. De când nu ne-am mai văzut...

Scop: aducerea la zi, îmbogățirea co-conștientului grupului.

Formați un cerc în picioare pe marginea scenei. Veți auzi o serie de afirmații și dacă, sunteți de acord cu afirmația auzită, faceți un pas înainte, înspre interiorul cercului. Dacă nu sunteți de acord, fiecare își păstrează poziția pe margine cercului.

- Săptămâna care a trecut a fost una bună pentru mine.
- La locul meu de muncă m-am simțit apreciată.
- Am avut parte de susținere și colaborare din partea colegilor de echipă.
- Am fost neplăcut surprinsă atunci când atmosfera de la serviciu a fost una predominant conflictuală.
- Am fost supărată/dezamăgită pentru că cineva nu m-a înțeles/sprijinit.
- Am avut divergențe cu șeful și /sau unii dintre colegi.
- Am simțit că am dus la bun sfârșit un plan/proiect sau că am progresat în anumite aspecte profesionale.

5. Atomul profesional

Scop: activitate premergătoare alegerii protagonistului.

Fiecare se gândește la propriul atom profesional astfel încât fiecare atom să conțină minim 5 persoane; pot fi și colaboratori externi. Când ați vizualizat atomul, dați-i un titlu și comunicați-l grupului.

6. Alegerea protagonistului

Grupul se îndreaptă către acea persoană al cărei titlu i-a captat interesul.

B.CONDUCEREA PROTAGONISTULUI

- Atom profesional

C. PARTICIPAREA AUDITORIULUI

III. Etapa decodificării / feed- back:

Coordonator – Radu (25 min.)

1. Vă gândiți la propriul vostru grup (din proiectul Grundtvig) ca la un atom, la relațiile create între voi și desenați 3 cercuri pe care vor fi plasați membrii acestui grup în funcție de ceea ce simțiți față de ei.
2. Priviți harta desenată și numiți atomul printr-o caracteristică.
3. Alegeți persoana față de care simțiți că aveți un tele pozitiv și mergeți pe rând în fața acestei persoane, spunându-i ce trăiți în raport cu ea.
4. Vă întindeți sub formă de stea și urmând regula catenei fiecare va transmite cu ce pleacă azi de aici.
5. Saluturi finale.

Rezultatele intermediare și cele finale de la pre și post-testare sunt centralizate, prelucrate și interpretate de către echipa de formatori Grundtvig de la asociația coordonatoare (AIPsiM - Italia). Aceste rezultate vor fi corelate cu cele obținute în cadrul celorlalte proiecte europene aflate în derulare sub girul Federației Europene a Organizațiilor de Psihodramă și vor fi publicate atât în reviste de specialitate cât și în raportul final al proiectului în primăvara lui 2012.

**PROIECTUL EMPOWER:
PSIHODRAMA CA METODĂ DE INTERVENȚIE ÎN LUCRUL
CU FEMEILE VICTIMĂ A VIOLENȚEI DOMESTICE ȘI
EXPLOATĂRII SEXUALE**

*Gabriela DIMA
Mihaela BUCUȚĂ*

„**EMPOWER**” este un proiect de prevenție, intervenție și cercetare în domeniul violenței domestice și exploatării sexuale a femeilor. Rațiunea și fundamentarea teoretică a proiectului sunt continuarea unei cercetări anterioare realizată în Italia, România și Albania, prin care s-a urmărit înțelegerea motivațiilor pentru care femeile din țările est europene sunt o „pradă” ușoară pentru rețelele de trafic uman.

Scopul general al proiectului Empower este de a cerceta co-responsabilitatea femeilor în asumarea rolului de victimă a abuzului și transmiterea acestuia mai departe spre fiică și de a crește gradul de conștientizare al femeilor cu privire la acest fenomen. **Proiectul** urmărește testarea a două metode de intervenție în lucrul cu femeile victimă a abuzului - modelul ecologic și psihodrama - și evaluarea eficienței intervenției care combină cele două metode.

Proiectul actual reprezintă un parteneriat internațional între Italia, Portugalia, Albania, Austria, Romania și Bulgaria, sub coordonarea Universității Padova, finanțat prin programul Daphne. Partenerii proiectului sunt organizații care sprijină femeile – victime și organizații / asociații de psihodramă din

țările implicate. Dimensiunea de cercetare a proiectului implică și Comisia de cercetare din cadrul Federației Europene a Organizațiilor de Training în Psihodramă (FEPTO). În România proiectul este implementat prin Asociația Română de Psihodramă Clasică și Biserica Reformată Casa Speranței, acreditată în furnizarea de servicii sociale femeilor victimă a violenței domestice.

Violența domestică în România

Violența domestică este un flagel al societății românești și al familiei. În România, se estimează că în fiecare minut 2 femei cad victime ale violenței domestice. Din estimatul de peste 1,2 milioane de femei victime ale violenței domestice în fiecare an, mai puțin de 1% intră în statisticile oficiale ca urmare a depunerii unei plângeri împotriva agresorului (Sondaj de opinie reprezentativ la nivel național, 2008 și Date statistice înregistrate de Agenția Națională pentru Protecția familiei - ANFP, 2008). Conform statisticilor ANFP fenomenul înregistrează o tendință de creștere continuă de la un an la altul, deși este în atenția instituțiilor publice și private și există organizații specializate care luptă împotriva violenței în familie.

Violența domestică a fost sancționată legal și reglementată în statele europene încă începând cu anii 1960. În România, abia în anul 2000 a fost adoptată o lege (197/2000) care modifica Codul Penal, introducând un nou tip de infracțiune, care cade sub incidența Codului – violența domestică. Totuși, până în 2003, România nu a avut o lege specifică referitoare la violența în familie, așa cum aveau cele

mai multe state europene. Legea 217 a fost adoptată abia în anul 2003, reprezentând o încununare a eforturilor societății civile.

Fundamentarea teoretică a cercetării

În societățile și culturile de tip tradițional mamele își cresc copiii, băieți și fete, după un model stereotip de supunere a femeii față de bărbat, conceput ca valoare pozitivă în familie. În mod inconștient, mamele își educă fiicele să fie supuse, pentru că așa este normal și corect. O astfel de educație dezvoltă un nivel ridicat de neajutorare învățată, care, la rândul ei o face pe fiică să considere că este normal să fie abuzată de bărbatul ei (sau chiar să nu îl considere abuz, ci un comportament normal). Astfel violența devine o practică admisibilă, ceea ce echivalează cu dezumanizarea femeii.

Studiile vorbesc de existența unei subculturi a familiei care determină supunerea femeii față de bărbat. O caracteristică constantă la această subkultură este violența femeii față de alte femei din familie, în particular abuzul și violența mamei asupra fiicei este larg răspândit (Testoni, 2006). Există mai multe forme sub care se manifestă abuzul mamei prin care transmite mai departe valorile acestei subculturi: mama își bate fiica; mama își încurajează fiica să suporte abuzul fără să se apere; mama nu își ajută fiica, când această dorește să se elibereze din situațiile de abuz; îi lipsește conștientizarea rolului de femeie; este apatică și indiferentă față de situația fiicei; este geloasă pe fiica ei; intră în competiție cu ea.

Violență maternă este negată inconștient de fiica – victimă. Astfel, fiica care ajunge în situații de violență masculină nu are capacitatea de a conștientiza rolul pe care abuzul mamei îl joacă în viața ei, care a dus la interiorizarea unui rol submisiv. Aceasta este o cauză importantă a inabilității fiicei de a se elibera din situația de violență pe care o trăiește.

Testoni (2006) atrage atenția asupra felului în care rolul mamei față de fiică pune într-o nouă perspectivă violența domestică a bărbatului asupra femeii. Este subliniat factorul co-responsabilității femeii față de propria violență și destinul de subordonare, subjugare. Problema cea mai mare este faptul că mama transmite mai departe ideea normalității suferinței datorate abuzului și violenței.

Clarificarea și creșterea gradului de conștientizare asupra rolului femeii / mamei, nu urmărește să învinovățească și să pună și mai multă presiune asupra acesteia, ci se dorește a fi un imbold pentru promovarea schimbării. Această schimbare trebuie să pornească de la femeia – victimă și să fie pentru ea.

În acest context teoretic, proiectul Empower propune *psihodrama* ca metodă de intervenție în lucrul cu femeia – victimă. Psihodrama clasică promovează emanciparea și eliberarea din relații compulsive și abuzive. Însuși Moreno a lucrat cu prostituate, prizonieri etc. Psihodrama folosește acțiunea și pentru a explora psihicul și lumea relațiilor. Prin tehnicile sale, în special inversiunea de rol, permite experimentarea de roluri și perspective noi. Observarea comportamentului din diferite roluri sau perspective modifică

automat conștientizarea, crește spontaneitatea și oferă posibilitatea ieșirii din rolurile proprii.

Mecanismele schimbării în psihodramă sunt diverse; printre ele se numără expresivitatea, ruperea scenariului, relația interactivă „eu actor” – „eu observator”, restructurarea teatrului intern individual. Psihodrama stimulează resursele spontane și creative cu care fiecare este înzestrat. Munca psihodramatică stimulează schimbarea tocmai prin eficiența cu care reușește să producă expresivitatea unei lumi profunde și ascunse. Experiența utilizării unei game cât mai largi de modalități expresive va ajuta persoanele să dea o formă mult mai clară și mai completă a ceea ce vor ele să arate, recunoscându-și atât zonele întunecate, cât și aspectele caracteristice, specifice modului lor de a fi din întâlnirea cu ceilalți. Rezultatul evolutiv al mecanismelor expresivității și acțiunii este reprezentat printr-un progres spre comportamente și modalități relaționale din ce în ce mai variate, creative și individualizate (Boria, 2005). Psihodrama le permite oamenilor să devină mai conștienți de propriile roluri interiorizate. Teatrul intern individual cuprinde personajele pe care fiecare dintre noi le-am interiorizat de-a lungul vieții. Jocul de rol permite redefinirea rolurilor interiorizate inconștient prin conștientizarea comportamentului propriu în raport cu persoanele semnificative, de referință. Se clarifică felul în care relațiile primare influențează restul relațiilor și poate restructurat modul în care au fost introiectate suferințele relaționale din mediul familial. Femeile victimă a violenței domestice, lipsite de sprijinul mamei lor vor fi ajutate prin psihodramă să descopere „mama-rea” din teatrul lor intern

și să o înlocuiască cu o figură nouă. Psihodrama le va oferi posibilitatea de a se centra pe rolul lor în ecuația violenței domestice – conform perspectivei co-responsabilității – cu un mare potențial de a induce schimbarea acestui rol. Sunt eliberate resursele spontane, creative și adaptative care să permită eliberarea din situația de violență. Prin alternarea „eului actor” cu „eul observator” în timpul punerii în scenă a situațiilor lor de viață, femeile abuzate vor avea posibilitatea de a fi nu doar „actor”, ci și „spectator” al vieții lor și din această perspectivă să modifice „scenele” vieții lor.

Metodologia cercetării

Studiul are ca scop integrarea a două modele de lucru cu femeile victimă a violenței din partea bărbaților - modelul ecologic și psihodrama - și evaluarea eficienței acestei intervenții combinate. Participanții la studiu sunt femeile victimă a violenței domestice sau traficului de persoane / exploatarea sexuală. Un obiectiv specific este analiza rolului maternal în violența bărbatului asupra femeii. Studiul își propune să determine dacă în urma intervenției prin psihodramă apare schimbarea la nivelul modului de relaționare al femeii abuzate, a sănătății ei fizice și psihice și a nivelului de spontaneitate și creativitate.

Participantele la studiu vor fi selectate din Italia, Portugalia, Austria, România, Bulgaria și Albania, prin intermediul unor asociații partenere în proiect care lucrează în domeniul violenței domestice sau traficului de persoane în țările menționate.

Complexitatea subiectului cercetării va fi abordat printr-un design de cercetare mixt. Prin modelul ecologic vor fi culese datele primare de cercetare. O parte din participantele la studiu vor face parte dintr-un grup de psihodramă și vor beneficia de intervenția combinată – model ecologic și psihodramă – în timp ce alt grup de femei vor forma grupul de control care va beneficia numai de intervenția prin modelul ecologic, astfel:

- Cel puțin 6 femei (până la 20) din fiecare țară participantă (6 țări) vor fi incluse în grupuri de psihodramă: 25 de sesiuni a câte 2 ore fiecare. În Albania – țară care este neeligibilă pentru finanțarea Daphne și care nu are practicieni psihodramatiști, se vor organiza 7 intervenții de grup – maraton de psihodramă (2 zile). Pentru asigurarea calității intervenției prin psihodramă sunt alocate 4 ore de supervizare pe lună.
- Cel puțin 10 femei (până la 50) din fiecare țară participantă vor beneficia de intervenția ecologică pe o perioadă de 1 an.

Dimensiunea cantitativă a cercetării va implica evaluarea a cel puțin 86 de femei (până la 420) din cele 6 țări participante. Instrumentele de culegere a datelor sunt: CORE-OM (Clinical Outcomes in Routine Evaluation Outcome Measure, Evans et al.), SAI-R (Revised Spontaneity Assessment Inventory, Kipper) și BDI-II (Beck Depression Inventory). Administrarea testelor se va face înaintea începerii sesiunilor de grup (T0), la jumătatea intervenției (T12 – luna 12 a proiectului), și la final (T24 – luna 24 a proiectului).

Datele calitative vor fi culese prin înregistrarea video sau notițe (cu acordul participanților) în timpul sesiunilor de psihodramă care vor urmări surprinderea schimbării. Tehnica observației calitative care va fi utilizată este specifică abordării psihologic – culturale, o integrare a analizei discursive, metodei etnografice și analizei textuale.

Prelucrarea cantitativă și calitativă a datelor din toate țările participante la studiu se va realiza de către specialiștii de la Universitatea Padova. La finalul cercetării se dorește diseminarea rezultatelor prin publicații internaționale și naționale și organizarea unui seminar internațional de promovare a rezultatelor obținute.

Concluzie

Violența asupra femeii este un fenomen psiho-socio-cultural larg răspândit în lume, care a dus la înființarea de organisme naționale și internaționale de combatere și diminuare a acestuia. În același timp este un domeniu de cercetare intensă. Proiectul de față își propune promovarea unei metodologii psiho-educative noi de abordare a victimelor violenței, care se dorește a fi validată prin cercetare științifică.

Bibliografie

1. Boria, G. (2005) *Psicoterapia psicodrammatica – Sviluppi del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*. FrancoAngeli, Milano.
2. Bryman, A. (2001). *Social Research Methods*. New York: Oxford University Press.
3. Moreno, J.L. (2008) *Povestea vieții mele*. Editura Trei, București.
4. Moreno, J.L. (2009) *Scrieri fundamentale: despre psihodramă, metoda de grup și spontaneitate*. Editura Trei, București.
5. Testoni I., Ronconi L., Boccher D. (2006) The question of the mafia-style sub-culture role in female subordination. Traditional culture, religion and gender role representation in both emigrated and non-emigrated albanian women. *World Cultural Psychiatry Research Review*, Vol. 2 (1).