

J. L. Moreno : Psychodrama a sociodrama

Překlad kapitoly z knihy *Who Shall Survive? – Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy, and Sociodrama* (1st Edition 1934; Student Edition 1993, ASGPP, McLean, VA 1993; 325 s., s. 53 – 61) je věnován 75. výročí konstituování psychodramatu Jacobem Levi Morenem.

© Czech translation 1996 – Marcela Němcová. Translated with the permission of J. D. Moreno & Z. T. Moreno.

Drama je slovo řeckého původu, které znamená jednání nebo provedení. Psychodrama může být tedy definováno jako vědecká metoda explorační „pravdy“ dramatickými prostředky. Zabývá se interpersonálními vztahy a privátními světy.

Psychodramatická metoda používá hlavně pět nástrojů: jeviště, subjekt neboli aktér, direktor, štáb terapeutických pomocníků neboli pomocná ega a publikum.¹

Prvním nástrojem je jeviště. Proč jeviště? To poskytuje protagonistovi životní prostor, který je multidimensionální a maximálně flexibilní. Životní prostor v realitě je často zužující a omezující, snadno pozbývající vyváženosti. Na jevišti může protagonista díky jevištní metodice znovu nalézt svobodu — osvobození od nesnesitelného stresu a osvobození pro prožívání a vyjadřování. Prostor na jevišti je rozšířením života nad rámec reality natolik, že na něm může být testován život sám. Realita a fantazie nejsou v konfliktu, ale jsou obě funkcemi uvnitř rozsáhlejší sféry — psychodramatického světa objektů, osob a událostí. Podle této logiky je duch Hamletova otce právě tak reálný a schopný existence jako Hamlet samotný. Bludy a halucinace se stávají bytostmi z masa a krve — jsou ztělesněny na jevišti — a získávají rovnocenné postavení jako normální sensorické vjemy. Architektonická úprava jeviště je provedena s důrazem na operacionální požadavky. Kruhové formy a stupně jeviště, stupně aspirace, zdůrazňující vertikální dimenzi, stimulují úlevu od napětí a dovolují pohyblivost a flexibilitu jednání. Pokud je to nezbytné, může být místo psychodramatu vymezeno kdekoli, kde jsou subjekty přítomny, například na bitevním poli, ve školní třídě nebo v soukromém domě. Úplné vyřešení hlubokých duševních konfliktů však vyžaduje objektivní prostředí, tedy psychodramatické divadlo.

Druhým nástrojem je protagonista. Ten je vyzván, aby byl na pódiu sám sebou a vypočetl svůj soukromý život. Je mu řečeno, aby byl sám sebou, nikoliv hercem, neboť jako herec by byl nucen obětovat svoji vlastní privátní osobu roli, vloženou na něho autorem hry. Jakmile je protagonista rozehrát pro úlohu, je pro něj poměrně snadné vyjádřit jednáním svůj každodenní život, neboť nikdo není lepším znalcem jeho samotného než on sám. Má hrát volně, tak jak se vynořují události v jeho mysli, proto mu má být dána svoboda vyjadřování, spontaneita. Kromě spontaneity je důležitý i proces dramatického provedení. Verbální rovina je transcendována a zahrnována do roviny jednání. Je několik forem dramatického provedení, předstírání bytí v roli, znovuprovedení nebo přehrávání minulé scény, prožívání aktuálně naléhavého problému, ztvárnění života na jevišti nebo testování sebe sama pro budoucí život. Dále přichází do úvahy princip zaangažování. Byli jsme vychováni ve víře, že v testové stejně jako v terapeutické situaci je pro protagonistu nejvýhodnější věcí minimum zaangažování s ostatními osobami a objekty. V psychodramatické situaci mají místo všechny stupně angažovanosti, od minima k maximu. K tomu se připojuje princip realizace. Protagonistovi je umožněno nejen setkání s částmi sebe sama, ale i s ostatními osobami, které jsou účastníky jeho duševních konfliktů. Tyto osoby mohou být reálné nebo iluzorní. Test reality, kterým je v jiných metodách pouhé slovo, je

¹ Jacob Levi Moreno používal ve svých prvních pracích o psychodramatu pro zde uvedené termíny **subjekt** nebo **aktér** též označení pojmem **pacient** (viz např. *Psychodrama Vol. I, 1946, Psychodrama Vol. II, 1959*). V pozdějších pracích vymezil pro toto označení pojem **protagonista** (viz např. *Psychodrama Vol. III, 1969*), kterého se dodnes přidržuje i Zerka Toeman Morenová (viz např. *Psychodramatic Rules, Techniques, and Adjunctive Methods, 1982*). V dalším textu proto používáme pro Morenovo označení subjekt případně aktér jednotně pojmu protagonista. Podobným vývojem prošlo i označení **terapeutický pomocník**, které bylo později nahrazeno termínem **koterapeut**, jenž je udomácněn i v české literatuře; v textu je tedy používán tento termín. (pozn. překl.)

zde aktuálně prováděn přímo na jevišti. Proces rozechřívání protagonisty pro účely psychodramatického vypořádání je stimulován množstvím technik, zde zmiňujeme pouze několik z nich: sebe prezentace, monolog, projekce, interpolace odporu, výměna rolí, dvojník, zrcadlové techniky, pomocný svět, realizace a psychochemické techniky. Účelem těchto technik není učinit z protagonistů herce, ale naopak povzbudit je být na pódiu takovými, jací jsou, hlouběji a zřetelněji než se jeví v každodenním životě. Protagonista má jako dramatická osoba k dispozici někoho z reálných lidí svého soukromého života, svoji ženu, svého otce, svoje dítě atd., anebo koterapeuty, kteří je zastupují, tzv. pomocná ega.

Třetím nástrojem je direktor. Ten má tři funkce: vedoucí terapeut, režisér a analytik. Jako režisér má být připraven zachytit každé vodítko, které protagonista při dramatizaci nabízí, sladit průběh dramatizace s průběhem jeho života a nikdy nedopustit ztrátu kontaktu s publikem. Jako direktor někdy útočí a šokuje protagonistu, někdy je vstřícný, žertuje a směje se s ním, jindy je vyhybavý a pasivní, avšak pro všechny účely sezení je řízen protagonistou. Jako analytik může svými vlastními interpretacemi doplňovat reakce, které získává od informátorů z publika, od manžela, rodičů, dětí, přátel nebo sousedů.

Čtvrtým nástrojem je štáb koterapeutů a pomocných ego. Tato pomocná ega nebo koterapeuti mají dvojitý význam. Jsou „prodlouženou rukou“ direktora, výzkumníky a průvodci, ale jsou také „prodlouženou rukou“ protagonisty, znázorňující aktuální nebo imaginovanou osobu jeho životního dramatu. Funkce pomocného ego je trojí: funkce herce, znázorňujícího role, které jsou požadovány světem protagonistu, funkce poradce, provázejícího protagonistu, a funkce sociálního výzkumníka.

Pátým nástrojem je publikum. Publikum samo o sobě má dvojitý účel. Může poskytovat pomoc protagonistovi anebo může naopak protagonistu na jevišti požádat o pomoc; tehdy se publikum stává samo problémem. Při pomáhání protagonistovi je publikum rezonancí veřejného mínění. Reakce a komentáře publika jsou právě tak nepřipravené jako ty protagonistovy, mohou variovat od smíchu až k mohutnému protestu. Čím je protagonista izolovanější, například proto, že jeho drama na jevišti je vypořádáním bludů a halucinací, tím důležitější se stává přítomnost publika, které je ochotné akceptovat ho a porozumět mu. Když pomáhá publiku protagonistu, publikum se tak stává protagonistou, situace se obrací. Publikum vidí sebe samo, to znamená, že jeden z jeho kolektivních syndromů je ztvárňován na jevišti.²

V každé diskusi o psychodramatu by měla být vzata do úvahy důležitost dynamiky, s níž operuje. V první fázi psychodramatického procesu se direktor může setkat u protagonisty s nějakým odporem. Ve většině případů je odpor proti psychodramatizaci malý nebo žádný. Jakmile protagonista pochopí, do jaké míry je dramatizace výsledkem jeho vlastního přičinění, začne být kooperativní. Zápas mezi direktorem a protagonistou je v psychodramatické situaci neobyčejně skutečný, na dálku mají ohodnotit jeden druhého jako bojovníky, tváří v tvář v situaci značného stresu a výzvy. Každý z nich musí vydat své trumfy svojí spontaneitou a vychytralostí. Pozitivní faktory, které utvářejí vztah a interakci v každodenním životě, jsou skutečné jako spontaneita, produktivita, rozechřívání, tele proces a proces rolí.

Psychodramatik poté, co udělal tolik povyku, aby protagonistu nastartoval, stáhne se ze scény, často se v ní neangažuje, někdy v ní dokonce není ani přítomen. Z hlediska protagonisty je direktor, coby předmět přenosu, vytlačen ze situace. Ústup direktora dává protagonistovi pocit, že je vítězem. Vlastně to není nic jiného, než předběžné rozechřátí před velkým zápasem. Protagonistovi přináší uspokojení to, že do situace vstupují další osoby, osoby, které jsou mu bližší, jako jeho bludy a halucinace. Zná je mnohem lépe než toho cizince, direktora. Čím zřetelnějšími se stávají, tím více protagonista zapomíná na direktora, který ostatně chce být alespoň pro tuto chvíli zapomenut. Dynamika tohoto zapomínání může být vysvětlena jednoduše. Nejenže direktor opustí pole působnosti, do nějž vstupují pomocná ega, ale navíc mezi nimi a protagonistou začíná působit tele proces, v němž jsou přenos a empatie oddělovány. V případě dramatizace se stává zřejmým, že *přenos není nic jiného než patologická část univerzálního faktoru, tele procesu, působícího při utváření a vyvažování všech in-*

² Tento princip je rozpracován v **satidramatu**, jež navíc umožňuje všimnout si (*sati*) problémů publika v širším rámci kulturního a kosmického řádu — viz M. Frýba a Z.T. Morenová: *Kosmosdrama und Sati-Meditation*, Psychodramakreis Bern, 1979. (pozn. překl.)

terpersonálních vztahů. Jakmile přijme protagonista účast v dramatizaci a rozechřívá se pro postavy a bytosti svého vlastního soukromého života, dosahuje obrovského uspokojení, které ho vede daleko za cokoliv, co dosud prožil. Do obrazů svých vjemů otce, matky, manželky, dětí, i do určitých představ, jimiž v něm žily cizí existence, bludy a halucinace všech druhů, investoval totiž tolik ze své vlastní omezené energie, že to vedlo ke ztrátě značné části jeho spontaneity, produktivity a vlastní síly. To všechno odnímalo jeho bohatství natolik, že se stal ubohým, slabým a nemocným. Psychodrama mu vrací zpět všechny investice vložené do cizích, vnějších dobrodružství jeho mysli. Začne přijímat svého otce, matku, milence, bludy a halucinace jako svoje vlastní a energie, které do nich investoval mu vrací skutečný život skrze roli jeho otce nebo zaměstnavatele, přátel nebo nepřátel. Prostřednictvím výměny rolí s nimi se o nich dovídá skutečnosti, které mu v dosavadním životě nebyly přístupny. Když se může stát osobami, které halucinuje, nejenže ony ztrácejí svoji sílu a magickou moc nad ním, ale on získává jejich sílu pro sebe. Jeho vlastní osoba má příležitost nalézt a reorganizovat samu sebe, poskládat dohromady elementy, které mohly být dosud drženy odděleně zákeřnými silami, dokáže je integrovat a dosáhnout tím pocitu síly a úlevy, tedy „katarze integrací“ (odlišné od katarze abreakcí). Mohlo by to být řečeno také tak, že psychodrama umožňuje protagonistovi nové a extenzivnější prožívání reality, tedy „*surplus*“ reality, což je zisk, který alespoň částečně ospravedlňuje obět', již přinesl tím, že se propracovával psychodramatickým procesem.

K další fázi dochází v psychodramatu tehdy, když se publikum zapojí do dramatizace. Direktor zmizel ze scény na konci první fáze. Nyní mizí samo předvádění a s ním pomocná ega, dobří pomocníci a ochránci, kteří protagonistovi tolik pomáhali v získávání nového pocitu síly a prozření. Protagonista se nyní rozchází ve svých reakcích, na jedné straně lituje, že je vše pryč, na druhé straně se cítí podveden a rozzloben, že přinesl obět', jejíž ospravedlnění mu není zcela zřejmé. Dynamicky si začíná uvědomovat přítomnost publika. Na počátku sezení si ho uvědomoval zlostně anebo šťastně. Při rozechřívání na jeho existenci zapomínal, ale nyní ho vidí znovu, každého jednotlivě, cizí osoby i přátele. Jeho pocity studu a viny dosahují svého vrcholu. Avšak když byl rozechříván pro předvádění, publikum bylo rozechříváno také. Když on dospěl ke konci, publikum teprve začínalo. Komplex *tele-empatie-přenos* podstupuje třetí přeskupení sil, přemísťuje se z jeviště do publika, iniciujíc v něm intenzivní vztahy. Jak ze skupiny začínají vystupovat cizí osoby a sdělují své cítění jako něco, co se naučili z vlastní dramatizace, získává protagonista katarzi v novém smyslu, totiž skupinovou katarzi; *dal jim lásku a nyní dávají lásku oni jemu*. Ať už je nyní jeho psyché jakákoliv, byla původně utvářena skupinou; psychodramatickými prostředky se vrací do skupiny a členové publika nyní sdílejí svoje prožitky s protagonistou tak, jak on sdílel svoje s nimi.

Popis by nebyl úplný, kdybychom krátce nezmínili roli, kterou hraje direktor a pomocná ega pro rozechřívání sezení. Teoretickým principem psychodramatu je, že direktor jedná přímo na úrovni protagonistovy spontaneity — rozdíl v tom, zda je někým označována protagonistova spontaneita jako „nevědomí“, je samozřejmě malý — to znamená, že protagonista aktuálně vstupuje do oblastí objektů a osob, jakkoliv zmatených a zlomkovitých, k nimž se vztahuje jeho spontánní energie. Direktor se jako analytik nespokojuje s tím, že protagonistu pozoruje a jeho symbolické chování překládá do srozumitelného, vědeckého jazyka; vstupuje jako zúčastněný činitel, vyzbrojený mnoha hypotetickými vhledy jako možnými, do spontánního jednání protagonisty, promlouvá k němu spontánním jazykem znaků a gest, slovy a jednáním, které byly vyvinuty samotným protagonistou. Požadavkem psychodramatu není teatrálnost prostředí, která je mu často chybně přisuzována; je prováděno *in situ* — což znamená kdekoliv, kde se nachází protagonista. Podle psychodramatické teorie není značná část psyché řízena jazykem, není infiltrována obvyklými, významovými symboly jazyka. Proto, tělesný kontakt s protagonisty, pokud je možné ho dosáhnout laskavým pohlazením, objetím, podáním ruky, sdílením v tiché aktivitě, jezením, procházkou nebo jinou činností, je důležitým předpokladem samotné psychodramatické práce. Tělesný kontakt, na tělo vztažená terapie a tělesný trénink mohou pokračovat v psychodramatické situaci. Propracovaný systém předložených technik dramatizace byl vyvinut prostředky, jimiž direktor a jeho pomocná ega vstupují do světa protagonistu, osídlují ho bytostmi jemu obzvláště známými, avšak s tou výhodou, že nejsou iluzorní, ale zpola imaginární, zpola skutečné. Tak jako ho někdy dobří a zlí duchové šokují a rozrušují a jindy ho překvapují a utěšují. Nalézá sám sebe, jakoby polapeného, v téměř skutečném světě. *Vidí se jak jedná, slyší se jak mluví,*

ale jeho jednání a myšlenky, jeho cítění a vnímání nepřicházejí od něj, přicházejí, dosti podivuhodně, od jiné osoby, psychodramatika a od ostatních osob, pomocných ego, dvojníků a zrcadel jeho mysli.

Sociodrama bylo definováno jako hlubinná metoda explorační jednání, zabývající se meziskupinovými vztahy a kolektivními ideologiemi.

Postup vývoje sociodramatu se v mnoha směrech liší od postupu, který jsem popsal v případě psychodramatu. V psychodramatickém sezení je pozornost direktora a jeho štábu zaměřena na jednotlivce a jeho privátní problémy. Jak jsou tyto před skupinou odkrývány, diváci jsou psychodramatickými ději ovlivňováni proporcionálně k afinitám, existujícím mezi jejich vlastním kontextem rolí a rolovým kontextem protagonisty. Dokonce tak zvaný skupinový přístup v psychodramatu je v hlubším slova smyslu centrován na jednotlivce. Publikum je organizováno v závislosti na mentálním syndromu, který je společný všem zúčastněným jednotlivcům a záměrem direktora je zasáhnout každého jednotlivce v jeho vlastní sféře, separovaně od ostatních. Direktor využívá skupinový přístup pouze k tomu, aby zasáhl více než jednoho jednotlivce v jednom a totéž sezení. Skupinový přístup v psychodramatu se zabývá skupinou *privátních* jednotlivců, což v jistém smyslu činí skupinu samu o sobě privátní. Pečlivé plánování a organizování publika je nezbytné, protože není na první pohled zřejmé, kteří jednotlivci trpí stejným mentálním syndromem a mohou tudíž sdílet stejnou terapeutickou situaci.

V sociodramatu je skutečným protagonistou *skupina*. Ta není limitována specifickým počtem jednotlivců, může být složená z jakéhokoliv počtu osob, žijících kdekoli anebo při nejmenším sdílající stejnou kulturu. Sociodrama je založeno na nevyřčeném předpokladu, že skupina tvořená publikem je vždy již organizována sociálními a kulturními rolemi, které jsou všechny do určité míry dané kulturou. Není proto podstatné, z jakých jednotlivců je skupina složená, anebo jak velký je její počet. Je to skupina jako celek, která má zpracovávat na jevišti svůj problém, protože skupina v sociodramatu odpovídá jednotlivci v psychodramatu. Aby se stalo sociodrama účinným, musel být zvládnut obtížný úkol vyvinutí hlubinných metod explorační jednání, jejichž pracovními nástroji jsou reprezentativní typy dané kultury a nikoliv privátní jednotlivci. Katarze v sociodramatu se liší od katarze v psychodramatu. Psychodramatický přístup se principiálně zabývá osobními problémy a směřuje k osobní katarzi; sociodramatický přístup se zabývá sociálními problémy a směřuje k sociální katarzi.

Koncept, na němž je založen tento přístup, připouští, že *člověk je hráč rolí*, což znamená, že každý jedinec je charakterizován určitým řetězcem rolí, které dominují jeho chování a že každá kultura je charakterizována určitým souborem rolí, které jsou s různou mírou úspěchu vkládány na její členy.³

Problémem je, jak zviditelnit kulturní řád dramatickými metodami. I kdyby bylo dosaženo pozorování a analýzou úplné informovanosti, ukázalo by se, že pozorování a analýza nejsou adekvátními prostředky k explorování rafinovanějších aspektů interkulturních vztahů a že hloubkové metody explorační jednání jsou nezbytné. Navíc byla prokázána nesporná hodnota hlubinných metod jednání a jejich nenahraditelnost, neboť mohou v rámci sociodramatu jak *explorovat, tak zároveň léčit* konflikty, které vyvstaly mezi dvěma separátními kulturními řády a sice v tutéž dobu a tím samým jednáním, dosahující změny postoje členů jedné kultury k členům kultury druhé. Navíc je možné takto zasáhnout větší skupinu lidí a použitím rádia nebo televize ovlivnit miliony lokálních skupin a oblastí, mezi nimiž jsou přítomny interkulturní konflikty a latentní anebo již otevřené fáze boje. Potenciality dramatického výzkumu a výzkumu rolí pro získání klíčů k metodám, kterými mohou být ovlivňovány postoje a veřejné mínění, nejsou dosud poznány a vysvětleny.

³ Sociodrama je tedy dramatickou explorační problémů, které se vyskytují ve vztazích osob určitého společenství či kultury a to bez ohledu na jejich privátní problémy. Jde-li tedy o dramatickou explorační například rolí matky a dcery, lékaře a pacienta, nadřízeného a podřízeného z hlediska vzájemných očekávání v těchto rolích, které jsou těmito vztahy implikovány, jde o sociodrama. Sociodrama pomáhá nalézat a modelovat nejvhodnější odpovědi na různé situace, které se v rolových vztazích vyskytují. Proto se v případě sociodramatu užívá též termínu **hraní role**. Oproti tomu v psychodramatu jde o explorační různých rolí a jejich problémové zvládnutí jedné a téže osoby — protagonisty. (pozn. překl.)