

APTER, Norbert. The human being: J. L. Moreno's vision in psychodrama.

International Journal of Psychotherapy [online]. 2003, 8(1): 31-36 [cit. 2015-12-06].

Tento článek se zaměřuje na pojetí člověka v Morenově psychodramatu. Autor považuje za důležité probrat tento aspekt psychodramatu zejména z důvodu, že hodně psychologů integruje některé prvky psychodramatu do jejich psychoterapeutického přístupu, ale jejich pojetí člověka jako lidské bytosti nemusí být kompatibilní s pojetím J. L. Morena.

Moreno ve svém psychodramatu pojímá člověka jako sociální bytost, založenou na spontánnosti a kreativitě, které jsou pilíři pro jeho uskutečňování skrze interakce s druhými lidmi a internalizované role, na základě kterých v těchto interakcích funguje. Vztah mezi dvěma osobami považuje Moreno za základ svého pojetí terapie (vztahová terapie).

Spontánnost a kreativita vyplývá z důrazu na současný okamžik („Tady a teď“) a Moreno je považuje za základ dobrého zdraví. Spontánnost nám pomáhá zareagovat na novou situaci (i přes to, že se může podobat jiné situaci z minulosti), tím spontánnost podněcuje kreativitu v aktuálním okamžiku, který je specifický a unikátní, založený na různých vnitřních a vnějších podmínkách, kterým je člověk díky kreativitě otevřený. Skrze kreativitu a spontánnost můžeme uskutečňovat sebe sama v okamžiku Tady a teď.

Moreno pojímá uskutečňování sebe sama na základě svého existenciálního přístupu k životu - člověk má vždy určitou míru svobodné volby v daném okamžiku, na základě posouzení vnitřních a vnějších podmínek situace. Člověk je schopný růst a vyvíjet se, volit si svůj způsob bytí – je to projev jeho sebe-uskutečňování. Může tak měnit svůj svět skrze své jednání v aktuálním okamžiku. Moreno pojímá interakci mezi lidmi jako nezbytnou součást života lidí, protože lidé cítí nutkavou potřebu interagovat s druhými, je to součást jejich lidské povahy a ovlivňuje to jejich způsob bytí (emocionálně, fyzicky, psychologicky...). Psychodrama je tak skupinová terapie orientovaná na jednání/na akci.

Akce a interakce vychází již z dětství, kdy se dítě dostává do světa reálných interakcí a vlastní reality skrze své vztahy s druhými. Dítě se učí nové věci o světě skrze své jednání (pláč, křik, smích...) a na základě reakcí okolí na jeho jednání si vytváří základní představu o fungování systému akce – reakce. Dítě si začíná uvědomovat svoji identitu, zkouší si své různé role, které si postupně zvědomuje, a tím si vytváří a uvědomuje vlastní Já (Self). Skrze zkoušení si vlastních rolí, dětskou kreativitu a spontánnost dochází k vývoji schopností dítěte přizpůsobit své činy, interakce a role, se záměrem zvýšit jeho schopnost adaptace na vlastní realitu.

Interakce jsou pro dítě velmi důležité v procesu osvojování si vlastních rolí v rámci uvědomování si sebe sama. Moreno definuje roli jako způsob bytí anebo způsob jednání jedince, který reaguje v určitý moment na určitou situaci, ve které se dostává do kontaktu s druhou osobou. Role mohou být různorodé – spojené s fyzickou realitou, somatickými potřebami, se vztahy či sociokulturními podmínkami, spojené s vlastní představivostí či určené psychodramatem. Role je vyjádření, ve kterém se projevuje vlastní Já (Self), jeho

fungování, různé stavy Já, způsoby bytí jedince a jeho interakce. Někdy mohou být role paradoxně i zdrojem vlastního Já.

Moreno považuje patologii za stav, kdy je člověk zablokovaný v nějakých vzorcích chování a kdy nemá přístup k vlastní kreativitě a spontánnosti (na rozdíl od zdravého stavu – uskutečnění skrze vlastní role a vlastní Já, které je postavené na spontánnosti a kreativitě). V takovém momentě jedincovy rigidní internalizované role neobsahují zdroje pro uskutečňování sebe sama, ale jedinec reaguje reflexně a automaticky. Z toho důvodu je jedinec neschopný přizpůsobit se různorodým novým situacím.

Psychodrama je vztahová terapie, ve které může jedinec prozkoumat a zkusit srovnat různé oblasti svého života (z minulosti, přítomnosti či do budoucnosti). Po celou dobu života si každý integrujeme spoustu různých rolí, které můžeme prozkoumávat v momentě „Tady a teď“ skrze psychodrama pomocí různých her, cvičení, za rozvíjení kreativity a spontánnosti. Do hry se dostávají různé fyzické, psychické a behaviorální dimenze našeho života. Zerka Moreno říká, že v psychodramatu máme možnost nacvičovat si život, aniž bychom byli trestáni za děláni chyb.

V psychodramatu jsou jedincovy internalizované role a celá jeho osobnost přijímaná, tak jak je, psychodrama není založené na posuzování, interpretaci či analýzu, jako nějaké jiné přístupy. Moreno zdůrazňuje respekt k jedinečnosti každého jedince a jeho prožívání vlastních rolí. Skrze psychodrama si jedinec může v bezpečném prostředí prozkoumat tyto vlastní role v rámci vlastního rámce a hledat pro sebe nové možnosti chování či jednání v dané situaci.