

## ТЕЛЕ

*Росица Радкова Николова-Стефанова,*

*психодрама, първо ниво*

## ТЕЗИС

За да опишат реалните междуличностни отношения в психодрамата с понятие, различно от Трансфер и Контратрансфер, Дж. Морено и З. Морено /1959 г./ предлагат използването на думата “теле”, което от старогръцки означава “от разстояние”. Буквално “теле” предава идеята, че хората са в контакт и общуват един с друг от разстояние и че изпращат емоционални послания отдалеч. Като иска да опише връзката между хората, факторът, свързващ индивида с групата, и междуличностните феномени като отделености, свързаност, взаимност, взаимодействие, общуване и взаимна емпатия, Морено създава едно изцяло ново понятие, обхващащо тези процеси. Думата “теле” предава “най-простата единица от чувства, пренесени от един индивид на друг” /Морено, 1953 г./

Понятието “теле” обхваща не само привлекателните, но и неприятните аспекти в отношенията между хората и носи със себе си една автентична среща или encounter, при която хората се възприемат един друг за каквото и за каквито са. В този смисъл “теле” може да бъде характеризирано като някаква “междуличностна химия”.

Келерман е на мнение, че някои от различните, но свързани по между си междуличностни феномени, като емпатия, разбирателство, реципрочност, групова кохезия, интерперсонална сензитивност, предпочитание и общуване, обозначени от Морено като “теле”, не трябва да се обозначават така. Защото “теле” се отнася специфично и изключително към повтарящите се, основани на реалния живот, автентични аспекти на междуличностните отношения.

## ТЕЛЕ

Според П.Ф. Келерман психодраматистите, които поставят акцента върху ролята на емоционалното освобождаване и на когнитивната интеграция на това освобождаване, са склонни да отдават по-малко значение на възможните ползи от междуличностните отношения в психотерапията. В някои групи по психодрама изследването на тези отношения е почти напълно пренебрегнато. Но повечето практики считат, че взаимоотношенията, които възникват между членовете на групата и между терапевт и пациент, са потенциално мощна лечебна сила в психодрамата.

Тази по-късна позиция се съгласува с характеристиката на Морено за психодрамата /1937 г./ като “интерперсонална терапия” и като “покана за среща, среща на двама души – очи в очи, лице в лице” /Морено, 1914 г. /. Ако си послужим с този израз точно, такива срещи са основни за процеса и изхода от психодраматичната терапия, независимо от това дали се състоят по време на отделните сесии /между протагонист, помощни Азове, групови членове и водещ психодраматист/, или във фазата на споделянето след действието, или между отделните сесии.

Някои школи употребяват различни терминологии, но всички те подчертават взаимосвързаността между индивида и обкръжението, и разглеждат поведението и личностното развитие като детерминирано от социалното взаимодействие между хората. Според Schecter /1973 г./ човешката свързаност възниква като резултат от “социалната стимулация и реципрочно взаимодействие, често игриво и не непременно намаляващо напрежението”. Според Морено /1953 г./ човешките същества са родени в един “социален атом”, в една социална мрежа, която продължава да им влияе през целия им живот. По-специално Морено смята, че личността на детето се развива във

взаимоотношенията с родителите и други значими фигури, с които детето е имало близък контакт. Затова е невъзможно напълно да бъдат разбрани клиентите без да са взети под внимание и техните социални атоми.

Минавайки през асистентското си ниво и съчетавайки теорията с практика се докоснах до Интерперсоналната теория на психодрамата, която успях и да преживея в ролята си на обучаващ се психодраматист. Тя е обобщена от Fine /1979 г./ по следния начин: “Психодрамата обикновено се провежда в група, понеже теорията, върху която е основана психодрамата, е свързана със социалното взаимодействие. Терапевтичната група е една социална мрежа, осигуряваща климат на подкрепа и защита, в която обучаващият се може да изследва и разшири своите граници в присъствието на груповите членове и терапевти. В терапията чрез психодрама всеки пациент е терапевтичен агент на другите. Групата създава условия за развитието на нови взаимоотношения. “Теле” замества трансфера. Груповите членове се научават да разграничават спонтанното междуличностно взаимодействие от обичайното или зле адаптирано интерперсонално поведение. В групата по психодрама се установяват честни взаимоотношения на принципа “тук и сега”, които се изследват, утвърждават и разширяват. В такава група човек може да изследва своя интрапсихичен свят и да направи разлика между реалност и фантазия.”

Според мен Интерперсоналната терапия се основава на схващането, че хората се променят и се развиват не само като резултат от това, че просто са заедно, но и чрез активната преработка на техните междуличностни възприятия, чувства, конфликти, нагласи и комуникации с “генерализираните други” в своите социални атоми.

Такава преработка може да включва изследването на източниците на интерперсоналните стилове на протагонистите и приемането на това, че някои модели на интеракция, които произхождат от детството, оказват влияние върху взаимодействията в настоящето.

На психодраматичната сцена протагонистите са поканени да представляват всички хора, с които са били свързани по някакъв начин, и ако е необходимо, да пресъздадат наново диалозите и ролите, които тези хора са играли в техния живот. В процеса на тази работа могат да бъдат включени и описания на хора от настоящето или миналото, които протагонистите обичат или мразят. Когато всички тези хора, играли важни роли в техния живот, са имали шанса да говорят и когато са изчерпали отговорите си към тях, протагонистите активно ще търсят своите вътрешни гласове и уникални лични истини. Накрая, каквито и изводи да са си извлекли от този опит, протагонистите започват да осъзнават, че принадлежат главно на себе си и да извоюват едно уникално място в своите собствени вътрешни светове.

### ***Ментално представяне***

Менталното представяне включва отношенията, които съществуват между нас самите и другите хора и отношенията между тези значими други. Според Блатнер и Блатнер /1988 г./ “динамизмът на интернализацията на опит, спомените, предчувстваните и повторените травматични събития, символните реакции ... всички те са част от този психодраматичен комплекс на “вътрешната истина” ... Един начин за коригиране на тези фикции е да се разиграят навън в контекст, в който социалното утвърждаване може да позволи поне символично изпълнение, последвано от възможност за коригиране на възприятията и разрешаване на конфликтите”.

Със съдействието на помощните Азове психодраматичната сцена предлага едно извънредно мощно средство за екстернализацията на такива интернализирани ментални представи. Там на тях им се вдъхва живот и те могат да се появят в три измерно пространство.

В термините на менталното представяне междуличностните конфликти могат да бъдат очертани от вътрешни образи на силни родителски фигури, които упражняват мощно и бъдещо страх въздействие върху един безпомощен и подчинен Аз. Когато подобни представи са проектирани върху реални хора от външния свят, интензивните емоции от детски произход се събуждат и засенчват действителното отношение, съществуващо “тук и сега”. Това е феноменът, който психоаналитиците наричат “трансфер /пренос/”, влиянието на миналото върху отношенията в настоящето. Според Келерман важни аспекти на междуличностните явления могат да бъдат разбрани в термините на трансфера и това понятие ще ни послужи като въведение в темата “Теле”.

### ***Трансфер /пренос/***

Трансфер буквално означава да вземем нещо от едно място и да го пренесем на друго място. Това понятие се използва в психотерапията, за да опише процеса на черпене на преживявания от миналото и поставянето им в сегашна ситуация. Когато човек е включен в отношение на трансфер, той или тя изкривяват възприемането на настоящето и го смесват с миналото. Най-простият пример е, когато пациентът се свързва с терапевта, сякаш терапевтът е негов или неин баща или майка. Трансфери възникват не само спрямо терапевта, но също и спрямо други хора и разбира се, са често явление сред членовете на психодраматичната група.

Процесите на трансфер, събуждат мощни, усложнени и мистериозни емоции, които влияят не само върху нашето възприемане на другите хора, а също и върху начина, по който установяваме отношения в групи, нашия избор на помощни Азове и нашите чувства към психодраматиста в неговата или нейната роля на групов лидер. По тази причина с трансфера трябва да се работи по един сензитивен и деликатен начин и ако е възможно да бъде използван като източник на информация за клиентите.

### ***Контратрансфер /контрапренос/***

Много неща са казани за тенденцията у пациентите да възприемат своя терапевт по различни нереалистични начини. Също така е истина, че терапевтите преживяват разнообразни емоции спрямо своите пациенти, някои терапевти повече от други. Но когато терапевтите развият междуличностни изкривявания и собствени предпочитания и пренесат свои по-ранни фантазии върху пациентите си, това явление се нарича “**контратрансфер**”. Според Ricroft /1968 г./ могат да бъдат разграничени два аспекта на контратрансфер.

От една страна, контратрансферът представлява собствения трансфер на терапевта върху пациента. Според Deward /1964 г./ контратрансферът в този смисъл има своите корени в несъзнателните тенденции на терапевтите, които ги карат да реагират на пациентите по начин, който в известен смисъл е неприемлив и който представлява пренос от техните по-ранни отношения и преживявания в собствения им живот.

От друга страна, ако личните чувства на терапевта се използват, като основа за разбиране на пациентите, контратрансферът може да бъде важно средство в лечението. В този случай контратрансферът е една точна нагласа на терапевта спрямо пациента – една съзнателна реакция на поведението на пациента. Според Heimann /1950 г./ Little /1951 г./ Gitelson /1973 г./ и други терапевтите, могат да използват този по-късен вид контратрансфер като тип клинично доказателство, показващо, че техните собствени емоционални отговори се базират върху едно правилно разбиране на личностовата организация на пациентите.

Но в психодрамата изкривяващите ефекти на контратрансфера са някак редуцирани от използването на помощни Азове и от постоянната възможност на групата да “пази” терапевта.

Контратрансферът не е феномен, ограничен в рамките на отношението терапевт – пациент. Той може да възникне и спрямо помощните Азове, а един минимум от груповата кохезия е необходимо условие за конструктивно развитие на психодраматичния процес. Морено /1972 г./ отбелязва, че “Между помощните Азове могат да възникнат проблеми поради:

- 1/ техни собствени неразрешени проблеми
- 2/ протест срещу водещия на психодрамата
- 3/ оскъдно описание на ролите, които са им възложени
- 4/ липса на вяра и негативна нагласа към използвания метод
- 5/ междуличностни конфликти между помощните Азове – те създават атмосфера,

която се отразява върху терапевтичната ситуация.

Очевидно е, обаче, че ако феномените на трансфер и контратрансфер доминират в отношенията между помощните Азове, между тях и терапевтите, както и спрямо протагониста, терапевтичният процес ще бъде много затруднен.

### *Теле*

Дж. Морено и З. Морено /1959 г./ смятат, че понятията трансфер и контратрансфер са неподходящи за описанието на междуличностните отношения в психодрамата. Във връзка с трансфера Морено отбелязва, че въображаемите и изкривени аспекти са прекалено подчертани, и че реалните аспекти на една среща, която се провежда “тук и сега”, са пренебрегнати или напълно забравени.

Във връзка с контратрансфера Морено разкрива смущаващите аспекти на несъзнаваните емоционални предизпозиции на терапевтите, но твърди, че тези предизпозиции не трябва да довеждат терапевтите до приемането на неутрална, а по-скоро на “прозрачна” /ясна, открита/ нагласа към пациентите.

Тези заключения се основават на наблюдението на Дж. Морено и З. Морено /1959 г./, че “има и друг процес, който се активира по същото време, когато пациентът несъзнателно премества фантазиите си върху терапевта. Една част от пациента не е въввлечена в регресия, а по-скоро възприема терапевта интуитивно в настоящето като такъв, какъвто той е в действителност. Дори и да не изглежда толкова силен в началото на терапията, трансферът е редуциран и заменен от тази реална представа.”

По думите на Морено /1951 г./ “теле” е фундаменталният фактор, лежащ в основата на нашите реални представи за другите хора. Противопоставено на трансфера, “теле” трябва да се използва, за да опише не повторението на миналото изкривяване на настоящето, а един нов отговор, приемлив “тук и сега”. Понятието на Морено за “теле” има своите корени във философията на екзистенциализма и може да бъде обяснено в теорията на Мартин Бубер /1923 г./ за “Аз – Ти”. Накратко тази теория носи идеята, че “Аз” не може да бъде Аз освен във връзка с “Ти”. Това отношение Аз – Ти е различно от това, което Бубер нарича отношение “Аз – То”, в което Азът третира другия човек по-скоро като обект, отколкото като субект. В този контекст “теле” приема значението на отношението “Аз – Ти”.

**Емпатията** - емоционалният вход към реалността на друго човешко същество, е необходим елемент от “теле”. Но тя се счита от Морено за еднопосочно чувство на терапевта в интимния свят на пациента, различна от взаимното двупосочно чувство, което понякога се поражда между груповите членове в психодрамата. Според Дж. Морено и З. Морено /1959 г./ особено при техниката “смяна на ролите” се наблюдава една взаимна размяна на емпатия и оценка, вид терапевтична любов, която, ако се развие, е сама по себе си мощен оздравителен агент.

Във връзка с начините, по които комуникациите могат да бъдат предадени от терапевта на пациента, Frank /1961 г./ не изключва възможността за **телепатия**. Някои изтъкнати психодраматисти, сред които е и Зерка Морено, също изразяват или загатват

своето схващане, че не само емпатията, но и нещо близко до телепатията действа между терапевта и пациента в психодрамата. Понякога психодраматистите са в такава хармония с пациентите си, че изглежда, сякаш те почти четът техните мисли. Въпреки че тази разширена дефиниция на "ῥέλη" /от разстояние/ и "παθεία" /лекуване/ може да е взета отдалеч, тя предава нещо от същинското значение на оригиналното понятие за "теле" на Морено.

### ***Действителна реакция срещу реакция на трансфер***

Според Морено психодрамата предлага по-добро разрешение на този проблем, отколкото прави това психоанализата. Докато трансферът при психоанализата възниква в пациента, като реакция на аналитика, помощният Аз /понякога специално обучен за тази цел/ е въведен в психодрамата, и по този начин трансферите се прехвърлят по-скоро върху неговата личност, отколкото върху личността на терапевта. Това е за предпочитане, защото поставя психодраматиста в по-малко амбивалентна ситуация, в която той или тя може да се съсредоточи повече върху воденето, отколкото да играе като антагонист.

По време на психодраматичната сесия процесът на трансфер варира според начина си на изразяване /Leutz, 1971 г/. **През 1-вата фаза на загряването** протагонистът може отначало да развие някакви изопачени чувства спрямо водещия психодраматист. Но такъв трансфер може рязко да бъде пренасочен към друг обект, избран от протагониста. Когато протагонистът прави този избор на значимия друг, оглеждайки се в групата и опознавайки различните групови членове, той или тя активно пренасят чувства и спомени върху групови членове, и от този момент нататък водещият едва е забелязван. **През 2-рата фаза на действието** водещият може да ръководи сесията от по-далечна позиция, което го или я освобождава от ангажирането с едно реално взаимодействие с протагониста лице в лице. **В 3-тата фаза на споделянето** трансферите върху помощните Азове са прекъснати и прекратени. Например това може да се осъществи чрез "изваждане от ролите" и/или чрез "ролева обратна връзка". Говорейки за своите собствени чувства, докато са участвали в психодрамата, помощните Азове бавно напускат възложените им роли и се връщат към истинските си позиции в групата.

Често в психодрамата "моментният обект на трансфер се прехвърля от самия терапевт към помощния Аз" /Дж. Морено и З. Морено, 1959 г/, но това е една идеална ситуация, която не винаги се случва.

### ***Помощният аз***

Оригиналният термин, използван от Морено, за да опише асистентите терапевти в психодрамата е "auxiliary ego /помощен Аз/". Но през последните няколко години най-честата употреба на това понятие, според Блатнер /1988 г/ става просто "aunillary /аукзилъри /", без да бъде допълнена от думата "ego" – промяна, предложена от Зерка Морено и възприета от Williams /1989 г/. Келерман смята, че това е едно приемливо и справедливо съкращение, защото всъщност "аукзилъри" е помощник не само на Аза, а също и на вътрешните и външни "обекти" и на "символичния вътрешен свят" като цяло. Като такъв психодраматичният помощен Аз изпълнява функции, които са много сходни с тези на психоаналитика като обект на трансфер.

### ***Прозрачност /transparency/***

В контраст с позицията на инкогнито на психоаналитиците, психодраматистите често заемат една силно открита и себеразкриваща позиция спрямо своите пациенти. Разликата не е само въпрос на контрастиращ темперамент, но и на различна теоретична ориентация. Морено не е съгласен с позицията на празния екран заради нейната

тенденция да стимулира проекции и смята, че би било по-полезно да се насърчи едно реципрочно “теле” – отношение, в което терапевтът заема автентична поза. По думите на Williams /1989 г./ психодраматистът “се стреми да бъде активен, като дава на груповите членове да интерпретират много от неговата “личност” и поведение. Водещите психодраматисти са склонни да възприемат и да вмъкнат повече реплики за това, което мислят и чувстват; процесът е “по-прозрачен”. Те могат да се присъединят към фазата на споделяне в една психодрама и например да разкрият някои подробности от своя собствен живот”.

### ***Личен опит***

В процес на една от консултациите си преживях теле, което беше доста неочаквано за мен и по късно в груповия процес в психодраматичната група още няколко теле връзки. Тези мои преживявания ме провокираха и да обърна особено внимание на тази тема, а по късно и да изготвя този тезис.

### ***Заклучение***

В края на тази работа бих обобщила, че целта на междуличностните взаимоотношения в психодрамата е да помогне на пациентите да коригират своите изкривени представи, да променят отношенията си на трансфер или да намалят емоционалната интензивност на тези отношения до едно ниво, позволяващо да се разкрие какъв вид действително отношение са изградили терапевтът и другите реални хора към тях. За да се постигне това, е важно да се разграничи, да се приеме и дори да се насърчи реалното отношение, съществуващо между пациента и терапевта.

Понеже на практика е невъзможно човек да се скрие зад един празен екран, психодраматистът предпочита да максимализира позитивните елементи от взаимодействието терапевт-пациент и затвърждава една открита, топла, уважаваща, емпатизираща нагласа: приема, че конфликтът и амбивалентността в човешките отношения са нормални и податливи на въздействие. Трансферите ще бъдат представени, но реалните взаимодействия ги правят по-лесни за осъзнаване.

Проблемът на пациента, който се нуждае от любов, за да оздравее, и на терапевта, който не може или не иска да играе като негов интимен партньор, се разрешава в психодрамата чрез въвеждането на 3-та страна – помощен Аз, който е някой друг, различен от самия терапевт. Това дава на терапевта-психодраматист свободата да развие реално “теле”- отношение към пациентите, което, ако е достатъчно топло, автентично и емпатийно, може да бъде само по себе си мощен терапевтичен фактор.

Психодрамата за мен е магия. Именно възможността да усетиш чувствата на другия и така да отговориш на своите въпроси, или пък да преживееш един катарзис, който изцяло да промени живота ти. Отчитам и като най-голямото й богатство-шансът да се научиш да “ гледаш” през очите на другия. Надявам се да продължа да вкусвам от магията на психодрамата и да я предлагам и на другите за да опитат и те.

### **Използвана литература:**

1. „Основи на психодрамата“ Дж. Морено
2. “Fokus on Psychodrama the Therapeutic Aspects of Psychodrama“- Peter Kellermann
3. „Psychodrama surplus reality & the art of healing“ Zerka Moreno in dialogue with Leif Dag Blomkvist