

**Colecția „*MASTERALIA*”**

**Colecție apărută sub îngrijirea Prof. Dr. Iolanda Mitrofan**

**Alexandra Elena Mirică** – Psiholog licențiat al Universității București, consilier și psihoterapeut practicant, specializat în consiliere experiențială individuală și de grup, dezvoltare personală, terapii creativ expresive, certificată în terapie prin arte combinate (meloterapie, dramaterapie, dans-terapie și terapie prin masaj), formare în terapia experiențială a unificării, Master în “Psihodiagnoză, Psihoterapie Experiențială Unificatoare (PEU) și Dezvoltare Personală”, specializată în terapie Moreniană și terapia prin joc a copiilor abuzați sexual. MD în psihoterapia școlii inclusive, cu formare în asistarea copiilor și adolescenților cu risc suicidar și a copiilor cu personalități atipice de dezvoltare.

**Alexandra Elena Mirică**

**Dramaterapia: Amfiteatrul  
Eului Creativ  
Atelier experiențial**



**Editura SPER**

**Colecția „*MASTERALIA*”, nr.14**

**București, 2013**

Lucrare coordonată Științific de Prof. Dr. Iolanda Mitrofan

© 2013 Editura SPER – SPER CONS EDIT SRL

ISBN 978-606-8429-27-4

Editura SPER – acreditată de Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS).

Toate drepturile sunt rezervate Editurii SPER.

Nicio parte a lucrării nu poate fi copiată, tradusă, reprodusă în niciun fel fără acordul scris al editurii.

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MIRICĂ, ALEXANDRA ELENA**

**Dezvoltarea Dramaterapia: Amfiteatrul Eului Creativ**

Atelier experiențial/ Alexandra Elena Mirică ; coord.: Iolanda Mitrofan. - București : Editura SPER, 2013

Bibliogr.

ISBN 978-606-8429-27-4

I. Mitrofan, Iolanda (coord.)

159.9.07

792

615.851

Director General: Iolanda Mitrofan

Director Editorial: Sorina Daniela Dumitrache

Tehnoredactare și Corectură: Violeta Pavelescu

Imagine copertă: Alexandra Elena Mirică

Difuzare – Editura SPER

București, Splaiul Independenței, nr. 17, sector 5

Tel./ Fax 031.104.35.18

Email: [sperpsi@gmail.com](mailto:sperpsi@gmail.com)

Web:<http://www.sper.ro>

<http://editurasper.wordpress.com>

# CUPRINS

Cuvânt înainte	9
Introducere	15

## **CAPITOLUL I. NOȚIUNI TEORETICE**

1.1. Creativitatea – factor de exprimare a potențialului de sine (definiție și delimitări conceptuale)	17
1.2. Structura creativității	18
1.3. Factorii creativității	20
1.4. Nivelurile creativității	22
1.5. Blocajele creativității determinate de cadrul social	23
1.6. Depășirea barierelor creativității legate de contextul socio-cultural prin dramaterapie	24

## **CAPITOLUL II. OBIECTIVELE ȘI METODOLOGIA CERCETĂRII**

2.1. Obiectivele principale ale cercetării	37
2.2. Obiectivele secundare ale cercetării	37
2.3. Ipotezele cercetării	37
2.4. Descrierea modelului cercetării	38
2.4.1. Manipularea experimentală	38
2.4.2. Descrierea participanților	39
2.4.3. Descrierea metodelor de cercetare	40
2.4.4. Descrierea metodelor de intervenție	42
2.4.5. Caracteristicile grupului	43

<b>CAPITOLUL III. REZULTATELE CERCETĂRII</b>	
3.1. Prezentarea ședințelor	45
3.1.1. Ședința I	45
3.1.2. Ședința II	56
3.1.3. Ședința III	67
3.1.4. Ședința IV	86
3.1.5. Ședința V	100
3.1.6. Ședința VI	126
<b>CAPITOLUL IV. AUTOANALIZĂ</b>	139
<b>CONCLUZII</b>	144
<b>BIBLIOGRAFIE</b>	148
<b>ANEXE</b>	150

*“Oamenii nu sunt făcuți din timp... între timp e deja o jumătate de trecut. Purtându-ți prezentul în propriile palme te provoc la curajul de a rătăci-nainte!*

*Corpul nostru are calitatea de a îndura și de a-și aminti!*

*Între două bătăi de inimă dedic această carte celor care se bucură de SINE!”*

*Autoarea*





## Cuvânt înainte

Întotdeauna am fost fascinată de natura umană și de modul în care aceasta se modelează sub influența tuturor factorilor ce acționează asupra ei. Chiar și atunci când nu înțelegeam foarte bine conceptele, noțiunile sau teoriile, o nevoie instinctuală mă făcea să investighez mai mult, să citesc, să trăiesc, să încerc să înțeleg prin acțiune. Conexiunea dintre a înțelege prin „a face”, prin acțiune, mi s-a părut (fiindcă deja acum cred cu tărie în ea) modalitatea cea mai naturală și mai puternică de a experimenta prezentul și de a-i da propriul sens, într-o stare de „conștiență aprinsă”.

Punând această curiozitate personală în contextul familial, social, profesional în care cresc (am crescut) și trăiesc zilnic, m-am întrebat care este și prin ce se definește relația dintre modul în care suntem conștienți de propriul potențial creativ și influențele diferitelor medii cu care interacționăm.

În condițiile în care creativitatea poate fi accesată de oricine, m-am întrebat care ar fi modalitatea cea mai naturală ca noi, oamenii, să devenim cât mai conștienți de această abilitate, de barierele acesteia, de modul în care s-au creat limitele respective, dar mai ales de modalitățile prin care le putem depăși, intrând într-o vibrație intimă cu propriul și autenticul nostru *Sine*.

Personal, creativitatea mă provoacă, mă stimulează, poate chiar mă enervează, mă pune față în față cu cele mai ascunse unghiuri ale mele, cu altele ceva mai luminoase, toate acestea atenționându-mă că, dacă mă opresc puțin din „alergat” și apoi îmi „experimentez” viața, atunci voi descoperi cele mai strălucitoare și creative părți ale Eului, pe care nici măcar nu îmi dădeam voie a bănuși că le conțin. Așa că nu greu a fost să mă gândesc că dramaterapia este unul (dacă nu cel mai bun) instrument prin care oamenii se pot experimenta pe ei înșiși și

mai apoi pe ceilalți, extinzându-și în acest fel conștiința și, implicit, modalitățile de adaptare, de asumare, de prezență în propriile scenarii, în situațiile de viață pe care le trăiesc.

În timp, creativitatea nu a fost doar centrul meu de interes, conceptual a fost unul dintre cele mai fascinante constructe cu care a operat vreodată știința, el fiind încă insuficient delimitat și definit... poate deoarece nu are limite. Aceasta se explică prin *complexitatea procesului creativ*, ca și prin *diversitatea domeniilor* în care se realizează creația. După unii autori, acest lucru se întâmplă ori de câte ori o noțiune este difuzată de la un grup restrâns de specialiști la o populație mai largă, pierzându-și astfel caracterul univoc, stabilitatea și rigoarea. Nu este vorba de un proces de degradare, ci de asimilare a gândirii logice, individuale, spre gândirea socială. Problemă de cercetare pentru psihologi, pedagogi, psihanalisti, filosofi, esteticieni, sociologi și sociologi ai culturii, antropologi, economiști (dată fiind complexitatea uimitoare a fenomenului), *creativitatea* se află și în atenția lingviștilor și a psiholingviștilor.

Dat fiind faptul că am absolvit și Facultatea de Litere, zona epistemologiei cuvântului mi se pare, de asemenea, interesantă. Precizarea termenului, impunerea lui în limbă din palierul neologismelor în cel al limbii comune și menționarea lui nu numai în dicționarele lexicale, dar și în cele de pedagogie și de psihologie, sunt tot atâtea pași în *conștientizarea și valorificarea creativității*.

Termenul de *creativitate* își are originea în cuvântul latin „creare”, care înseamnă a zămisli, a făuri, a naște. Însăși etimologia cuvântului ne demonstrează că termenul de creativitate definește un *proces*, un *act dinamic* care se dezvoltă, se desăvârșește și cuprinde atât originea, cât și *scopul*.

Termenul și noțiunea generică au fost introduse pentru prima dată în anul 1937 de psihologul american G.W. Allport,

care simțise nevoia să transforme adjectivul „creative”, prin sufixare, în „creativity”, lărgind sfera semantică a cuvântului și impunându-l ca substantiv cu drepturi depline, așa cum apare mai târziu în literatura și dicționarele de specialitate. În anii '70, neologismul preluat din limba engleză s-a impus în majoritatea limbilor de circulație internațională („créativité” în franceză, „Kreativität” în germană, „creativita” în italiană etc.), înlocuind eventualii termeni folosiți până atunci ( în germană se folosea termenul „das Schöpferische” = „forța de creație”). D. Caracostea folosea termenul încă din 1943, în lucrarea „Creativitatea eminesciană”, în sensul de *originalitate* încorporată în operele de artă.

Astăzi, *recunoașterea și promovarea creativității* nu reprezintă numai un deziderat, ci și o reală și stringentă necesitate. Încă de acum două decenii, psihologul Morris Stein anunța acest prag de minunăție deschidere pentru creativitate și spirite creative: „O societate care stimulează creativitatea asigură cetățenilor săi patru libertăți de bază: libertatea de studiu și pregătire, libertatea de explorare și investigare, libertatea de exprimare și *libertatea de a fi el însuși*”, toate acestea fiind cadrul pe care dramaterapia îl creează pentru o exprimare personală autentică. Într-adevăr, *problema creativității* este abordată și se formulează în funcție de contextul social. Pentru simplificare, putem considera dicționarele ca reflectând destul de fidel aceste oscilații de interes și modalități de prezentare.

În prima parte a lucrării, mă voi concentra tocmai pe prezentarea succintă a modului în care societatea creează barierele exprimării propriului potențial creativ, dar și cum prin grupul de dramaterapie acestea cedează și lasă loc exprimării autentice și libere de Sine.

Studiile cercetătorilor americani au demonstrat că stabilirea unor obiective și modele de comportament, întipărite mecanic sub influența mediului socio-educational general, fără

o înțelegere profundă a acestora, produce o structură rigidă în starea de „autoprezență” (conștientizarea de sine), fapt care blochează jocul de gândire și libera circulație a conștientizării și a atenției, necesare actului de creație.

Când creativitatea este blocată, rezultatul final nu este doar simpla absență a acesteia, ci și, cu mult mai îngrijorător, posibilitatea apariției unei componente autodistructive, dezorganizatoare la nivelul echilibrului personal, al dorințelor, al așteptărilor, al evoluției personale în genere. În contextul în care creativitatea se cristalizează ca nevoie de adaptare a ființei umane, atunci blocarea ei de către societate aduce o stare generalizată de nemulțumire și disconfort.

A acorda o atenție deosebită necesității de creativitate este extrem de relevant pentru aducerea unei schimbări creative în cultură și societate. În cele mai multe din cazuri, noile descoperiri creative sunt urmate în general de tendința de a fi reduse la ceva ce poate fi aplicat mecanic. În timp ce aceste aplicări mecanice sunt necesare în anumite contexte, postulatul creativ al fiecărui individ trebuie să vină dintr-o bază personală care depășește orice act mecanic, secvențial sau succesiv influențelor externe coercitive.

Se pare că toate formele de condiționare a factorilor principali de influență (societatea, precum și familia ca microsocietate) necesită ajustări în modalitatea în care își pun amprenta asupra individualităților în continuă formare. Astfel, nu există un punct clar asupra căruia se poate interveni, fiindcă aceste sisteme sunt interconectate între ele. Însă, în final, gradul de conștientizare și de prezență în propria viață este unul care se poate „deșira” splendid prin intermediul dramaterapiei.

Ultima ediție a Dicționarului Enciclopedic (1993) consideră creativitatea o „trăsătură complexă a personalității umane, desemnând capacitatea de a realiza ceva inedit, original”. Caracterizarea aparține psihologilor și oferă ceva mai mult decât ediția anterioară; Dicționarul Enciclopedic Român

(1962) nu trata subiectul ca atare, ci numai „Creația Artistică”. Tot ce aflăm sub acest titlu este că opera de artă rezultă dintr-un proces datorat talentului și fanteziei artistului, respectiv concepției sale despre lume.

Mai amplu este tratată problema în Dicționarul de Estetică Generală (1972), care insistă asupra fenomenului de producere a unicitelor și a diversității interpretărilor lui. Astfel, în istoria culturii, creația artistică apare ca:

- „act delirant, chiar demential sau mistic, impuls al Divinității” (Platon)
- „expresie sensibilă a Ideii Absolute” (Hegel)
- „activitate spirituală prelogică și amorală” (B. Croce)
- „revelație pură” (A. Brémond)
- „o compensație sau manifestare sublimată a refulărilor instinctuale” (S. Freud)
- „un produs patologic” (C. Lombroso) sau „al dicteului automat” (A. Bréton)
- „act gratuit, aleator său simplu joc” (K. Gross)
- „expresie a sintezei armonioase și superioare a disponibilităților vitale” (J. M. Guyau)
- „proces natural continuat pe planul spiritualității” (G. Séailles) etc.

Astfel, antrenamentul dedicat creativității reprezintă nu doar un imperativ utilitarist (economic) în cadrul societăților industriale aflate în expansiune, unde inovația este cheia succesului pentru întreprinderi, grupuri și indivizi, ci totodată și un adevărat exercițiu spiritual (invitând la conduită etică), exercițiu care promovează *sinele* (*eul ca vocație*), capabil să se repună mereu în discuție, sub propria lupă creatoare.

Eleanor Roosevelt spunea că noi, oamenii, „câștigăm putere, curaj și siguranță cu fiecare experiență în care chiar ne

*oprim pentru câteva momente și ne privim frica direct în ochi. Trebuie să facem lucrurile despre care gândim că nu le putem face”.*

Și nu există modalitate mai bună pentru a reuși decât, probabil, acceptarea necondiționată a vieții și a ceea ce aduce ea - diferitele experiențe care ne dau șansa de a ne cunoaște mai bine, dinspre interior spre exterior, într-un joc creativ cu sine.

Autoarea

## Introducere

Argumentul pentru această lucrare a fost, în primul rând, propria experiență cu dramaterapia și modul în care, prin intermediul ei, am simțit că înfloresc creativ, plecând de la o bună capacitate de a scrie, de a-mi „scrie și descrie” sentimentele, emoțiile, experiențele, la o semnificativ îmbunătățită capacitate de adaptare, cu mare accent pe toleranță la frustrare, depășirea barierei criticului interior, dar și pe a celui exterior, dărmașia prejudecăților și a stigmatelor, creșterea empatiei și a autenticității, renunțarea la măști și descoperirea a ceea ce se află de fapt sub ele... adică propriul Sine care se dovedește a fi unul „creator” și „creativ”.

Un alt argument al alegerii acestei teme este foarte expresiv conturat de spusele lui Ben Okri, care ne amintește că „cel mai autentic lucru la noi este capacitatea de a crea, de a depăși, de a îndura, de a transforma, de a iubi și de a fi mai buni decât propria suferință”.

Având ca bază teoretică fundamentală teoria Prof. Iolanda Mitrofan privind influența și importanța dramaterapiei în conectarea persoanei cu propriile „părți ale umbrei”, alături de studiile lui Moreno în ceea ce privește psihodrama, această lucrare a avut ca fundament o serie de obiective și ipoteze.

Obiectivele principale ale lucrării au fost investigarea impactului pe care îl are antrenamentul de grup creativ prin intermediul dramaterapiei asupra deblocării creativității și a subcomponentelor sale (de exemplu, inteligența emoțională), precum și impactul acesteia în ceea ce privește modificarea convingerilor despre sine, lume și viață.

Principalele ipoteze care au stat la baza acestui studiu au fost:

- prin intermediul tehnicii experiențiale de dramaterapie se pot debloca creativitatea și subcomponentele

sale: reglarea emoțiilor personale, evaluarea emoțiilor, reglarea emoțiilor celorlalți și utilizarea acestora;

- pe baza dramaterapiei se pot modifica credințele despre sine, lume și viață (creativitate, inteligență emoțională, autenticitate, stimă de sine, scăderea anxietății) ;

- există o legătură de covariație între creativitate și componentele convingerilor despre sine, lume și viață (stimă de sine, spontaneitate, autenticitate, optimism, scăderea anxietății) în cadrul grupului de dezvoltare personală prin intermediul dramaterapiei;

- cu ajutorul dramaterapiei se poate obține o diferență statistic semnificativă între potențialul creativ pretest (măsura potențialului) și cel posttest (măsura potențialului).

Au fost selectați opt participanți, femei și bărbați, pe baza criteriilor privind interesul lor pentru dezvoltare personală și pentru utilizarea cât mai eficientă a propriului potențial creativ. Grupul format a fost unul deschis și omogen, orientat spre oferirea de suport emoțional, egalitate, stimulare și transmiterea sentimentului de acceptare și apartenență.

Ca metode de investigare, au fost folosite Chestionarul de investigare a atitudinilor creatoare elaborat de M. Roco și J.M. Jaspard, Chestionarul lui Rotter („locus of control”), S.T.A.I. X (State Trait Anxiety Inventory), diagnosticul experiențial, observația, interviul nestructurat, în timp ce tehnicile experiențiale de intervenție au fost dramaterapia și ascultarea reflectivă. În urma evaluării și intervenției centrate pe deblocarea creativității, s-a constatat că dramaterapia facilitează descoperirea de sine și utilizarea maximală a propriului potențial creativ ce se constituie ca o necesitate în sine într-o societate în continuă schimbare.