

UNIVERSITATEA „BABEȘ-BOLYAI” CLUJ-NAPOCA
FACULTATEA DE TEATRU ȘI FILM
ȘCOALA DOCTORALĂ DE TEATRU ȘI FILM

TEZĂ DE DOCTORAT

**PSZICHODRÁMA TECHNIKÁK ÉS ESZKÖZÖK
ALKALMAZÁSÁNAK HATÁSAI A SZÍNÉSZ MUNKÁJÁBAN**

**EFECTELE TEHNICILOR ȘI INSTRUMENTELOR DE
PSIHODRAMĂ ÎN MUNCA ACTORULUI**

Rezumat

Conducător științific:
Prof. univ. dr. habil. Miklós Bács

Doctorand:
Emese Dudás-Simó

Cluj Napoca
2024

CUPRINS

PREFAȚĂ	9
I. Introducere.....	19
1. Relația dintre psihodramă și teatru.....	31
1.1. Jacob Levy Moreno și scurta istorie a psihodramei.....	34
1.2. Filozofia și fundamentele psihodramei.....	37
1.3. „Teatrul Spontaneității”	43
2. Elemente comune între psihodramă și teatru.....	48
2.1. Drama – Acțiunea.....	49
2.2. Scena – Spațiul.....	55
2.3. Actorul – Protagonistul.....	60
2.3.1. Diferența dintre jocul protagonistului și jocul actorului.....	62
2.3.2. Rolul.....	71
2.4. Regizorul – Conducătorul.....	83
2.5. Partenerul – Eu-ul auxiliar.....	86
2.6. Publicul – Grupul.....	88
3. Similaritățile dintre psihodramă și diverse teorii teatrale, tehnici actoricești.....	92
3.1. Stanislavski și psihotehnica.....	93
3.2. Grotowski și actorul dezgolit.....	95
3.3. Brecht și efectul de înstrăinare.....	96
3.4. Strasberg și method acting.....	98
3.5. Tehnica Meisner.....	102
3.6. Living Theatre și teatrul liber.....	104
3.7. Boal și teatrul oprimaților.....	108
4. Spontaneitatea și creativitatea în contextul psihodramei și al meseriei actorului	109
4.1. Spontaneitatea	112
4.2. Creativitatea	132
II. Tehnici și instrumente de psihodramă aplicate în munca actorului.....	142
5. Un proces de repetiție teatrală: A. P. Cehov: Unchiul Vania, regizor: Tomi Janežič,	
Teatrul Mic al Orașului Vilnius (Valstybinis Vilniaus Mažasis Teatras).....	144
6. O privire asupra metodei de lucru a lui Tomi Janežič.....	147
6.1. Warm-up, adică încălzirea.....	154
6.1.1. Descriere.....	154

6.1.2. Caz.....	156
6.1.3. Aplicare.....	157
6.1.4. Analiză.....	160
6.2. Proiecția viitorului.....	170
6.2.1. Descriere	170
6.2.2. Caz.....	171
6.2.3. Aplicare.....	172
6.2.4. Analiză.....	174
6.3. Solilocviu.....	178
6.3.1. Descriere.....	178
6.3.2. Caz.....	178
6.3.3. Aplicare.....	180
6.3.4. Analiză.....	181
6.4. Dublare.....	184
6.4.1. Descriere.....	184
6.4.2. Caz.....	185
6.4.3. Aplicare.....	187
6.4.4. Analiză.....	187
6.5. Inversiunea de rol.....	189
6.5.1. Descriere.....	189
6.5.2. Caz.....	192
6.5.3. Aplicare.....	193
6.5.4. Analiză.....	195
6.6. Tehnica de oglindire.....	200
6.6.1. Descriere.....	200
6.6.2. Caz.....	202
6.6.3. Aplicare.....	204
6.6.4. Analiză.....	204
6.7. Atomul social.....	214
6.7.1. Descriere.....	214
6.7.2. Caz.....	217
6.7.3. Aplicare.....	217
6.7.4. Analiză.....	223
6.8. Surplus realitate și simbolurile.....	226

6.8.1. Descriere.....	226
6.8.2. Caz.....	228
6.8.3. Aplicare.....	229
6.8.4. Analiză.....	230
6.9. Sociometrie.....	233
6.9.1. Descriere.....	233
6.9.2. Caz.....	234
6.9.3. Aplicare.....	235
6.9.4. Analiză.....	240
6.10. Sharing, adică împărtășirea.....	244
6.10.1. Descriere.....	244
6.10.2. Caz.....	246
6.10.3. Aplicare.....	247
6.10.4. Analiză.....	248
7. Un spectacol teatral: Simó Emese: EGO – spectacol individual.....	250
7.1. Monodramă	252
7.2. Autodramă	255
7.3. Warm-up, adică încălzirea.....	257
7.3.1. Aplicare.....	257
7.3.2. Analiză.....	258
7.4. Inversiunea de rol.....	259
7.4.1. Aplicare.....	259
7.4.2. Analiză.....	264
7.5. Tehnica de oglindire.....	266
7.5.1. Aplicare.....	266
7.5.2. Analiză.....	267
7.6. Solilocviu.....	268
7.6.1. Aplicare.....	268
7.6.2. Analiză.....	268
7.7. Sociometrie.....	269
7.7.1. Aplicare.....	269
7.7.2. Analiză.....	269
7.8. Ego-ul multiplu	270
7.8.1. Descriere.....	270

7.8.2. Aplicare.....	270
7.8.3. Analiză.....	272
7.9. Atomul social.....	274
7.9.1. Aplicare.....	274
7.9.2. Analiză.....	276
7.10. Dublare.....	277
7.10.1. Aplicare.....	277
7.10.2. Analiză.....	277
7.11. Sharing, adică împărtășirea.....	278
7.11.1. Aplicare.....	278
7.11.2. Analiză.....	278
8. Rezultatele cercetării.....	279
9. Rezumat	294
10. Bibliografie.....	303
11. Apendice.....	313

REZUMAT

Cuvinte cheie: metodologii de actorie; tehnici de psihodramă; spontaneitate; creativitate; construirea rolului; prezența scenică; îmbunătățirea performanței; exprimare emoțională; performanță teatrală; procesul teatral; Jacob Levy Moreno; „Unchiul Vania”; Tomi Janežič; monodramă; art-based research

I. Introducere

Pe parcursul studiilor și carierei mele ca actor, am întâlnit numeroase metodologii care mi-au lărgit înțelegerea teatrului și a proceselor sale creative din perspective diferite. Aceste experiențe au contribuit și continuă să contribuie la dezvoltarea mea profesională și personală, modelând o călătorie continuă de creștere, indiferent dacă rămân în domeniu sau nu. Interesul meu pentru teatru a fost întotdeauna determinat de dorința de a mă înțelege pe mine însumi și de a explora expresiile artistice. Acest lucru m-a determinat să urmez actoria, unde am întâlnit multiple provocări. Unul dintre motivele principale pentru care am decis să mă implic în cercetarea doctorală în domeniul actoriei a apărut nu doar din dorința de a mă înțelege pe mine însumi, ci și pentru a înțelege provocările actoriei în raport cu umanitatea, psihicul, lumea și artele, și combinația tuturor acestora, care a devenit un imperativ personal și un obiectiv.

În prezent, au fost dezvoltate numeroase tehnici și metode de actorie la nivel global, care joacă un rol esențial în sprijinirea și perfecționarea practicii actorului. În cercetarea mea doctorală, m-am aprofundat în unele dintre cele mai semnificative dintre acestea, cum ar fi metoda lui Stanislavski (1988), considerată a fi fundația teatrului modern. Unul dintre cei mai talentați discipoli ai lui Stanislavski, Vsevolod Meyerhold, a adoptat o abordare radical diferită asupra esenței artei actorului, dezvoltând teoria biomecanicii. (Barba 2007) Inspirându-se din învățăturile măștrilor săi (Stanislavski, Vahtangov, Meyerhold, Dullin), dar mergând într-o direcție total opusă acestora, expertul polonez în teatru, Jerzy Grotowski (1991), a dezvoltat o metodă revoluționară în teatrul european. În paralel, o altă schimbare de paradigmă în estetica teatrală s-a conturat prin efectul de înstrăinare de Bertolt Brecht (1969). După ce am analizat contribuțiile personalităților marcante ale teatrului european și ale artei actorului, mi-am orientat cercetarea spre arta actorului american. Am examinat lucrările pionierilor teatrului american, de la „method acting” dezvoltat de Lee Strasberg (Horby 2007), la Uta Hagen (1991) și Sanford Meisner (Meisner și Longwell 1987), până la tehnica Ivanei Chubbuck (Chubbuck

2005). În final, aş dori să menţionez unul dintre cei mai interesanţi specialişti în teatru ai epocii noastre, pionierul educaţiei teatrale şi al teatrului forum, Augusto Boal (1995).

Aceste tehnici actoriceşti, au fost create în scopul reînnoirii ştiinţei teatrale, răspunzând deficienţelor profesionale şi nevoilor artistice ale epocii respective, şi, în mare parte, au acelaşi obiectiv: pornind de la analiza prezenţei actorului pe scenă, ele se referă, în general, la interpretarea „credibilă” a unui proces actoricesc. În consecinţă, în învăţarea unei tehnici, efortul actorului se concentrează în totalitate pe înţelegerea conceptelor metodei şi pe executarea cât mai precisă a instrucţiunilor. Cu cât actorul acordă mai multă atenţie dezvoltării şi perfecţionării acestora, cu atât va simţi mai rar că are nevoie de inspiraţie de moment. În acest sens, nivelul spontaneităţii actorului poate scădea în acest proces. Totodată, în ceea ce priveşte creativitatea sa, unicitatea sa creativă poate fi pusă sub semnul întrebării. Spontaneitatea actorului în munca sa este un factor esenţial, deoarece aceasta îl face să devină uşor adaptabil, să aibă o prospeţime constantă atât fizică, cât şi mentală şi emoţională, îi întăreşte rezilienţa, adică reuşeşte mai uşor să facă faţă provocărilor profesionale şi obstacolelor, şi nu în ultimul rând, îşi menţine creativitatea.

În acest sens, în cadrul cercetării mele, am studiat în primul rând experienţa subiectivă şi directă a actorului, în special în legătură cu activitatea sa de joc spontan, care defineşte creativitatea şi autenticitatea sa artistică. Am căutat domenii şi studii care abordează natura şi mecanismele spontaneităţii. Astfel, am ajuns la psihodrama, metoda de terapie de grup dezvoltată de Jacob Levy Moreno, psihiatru, terapeut şi sociolog de origine română, exponent al psihologiei existenţialiste. Potrivit definiţiei lui Moreno, psihodrama este ştiinţa care dezvăluie adevărul prin metode dramatice, o formă de psihoterapie de grup care utilizează acţiunea dramatică ghidată pentru a explora problemele sau întrebările individuale şi care urmăreşte să sprijine dezvoltarea personală şi vindecarea bolilor mintale prin spontaneitate sporită şi catarsis. (J. L. Moreno 2019)

În disertaţia mea de doctorat, formulez ipoteza, bazată pe experienţele mele profesionale şi interviuri cu actori din diverse teatre maghiare din Transilvania, România, că anumite factori influenţează semnificativ şi reduc spontaneitatea şi creativitatea în procesul creativ. Aceşti factori adesea determină actorii să neglijeze sau să suprimă spontaneitatea lor, ceea ce, la rândul său, impactează creativitatea lor. După distribuirea chestionarului în toate teatrele maghiare din Transilvania, numărul actorilor respondenţi a fost de doar 30. Vârsta medie a respondenţilor variază între 25 şi 56 de ani, genurile fiind reprezentate în mod egal, iar experienţa profesională în domeniul actoriei variind între 3 şi 34 de ani. Distribuţia diversă de

vârstă și experiență permite examinarea diferitelor abordări ale spontaneității și creativității, precum și evaluarea impactului asupra diferitelor etape ale carierei actricești. După analiza răspunsurilor factorii identificați, care reduc spontaneitatea și creativitatea actricească sunt următorii:

- Medii fizice: 10.3%
- Interacțiunea cu colegii: 55.2%
- Îndrumarea regizorului/colaborarea cu regizorul: 75.9%
- Starea de spirit personală și starea emoțională: 58.6%
- Sănătatea fizică și bunăstarea: 48.3%
- Disponibilitatea libertății creative: 51.7%
- Constrângerile de timp: 3.4%
- Feedback-ul publicului: 20.7%
- Alți factori (de exemplu, stresul în timpul repetițiilor, așteptările, teama de a fi netalentat): 21.5%

Pe măsură ce am aprofundat cercetarea asupra spontaneității și creativității actorilor, una dintre cele mai izbitoare concluzii pe care le-am tras este că nivelele optime de spontaneitate și creativitate sunt din ce în ce mai rare sau minim prezente, atât în timpul procesului creativ, cât și în produsul final teatral. Experiențele mele internaționale în actorie, psihodramă și educație teatrală mi-au oferit oportunitatea de a colabora cu artiști din domenii și experiențe diverse, toți confruntându-se cu dificultăți similare de autoînțelegere și dificultăți artistice în procesul creativ, în special cu lipsa de încredere în autenticitatea artistică.

În plus, am întâlnit numeroase probleme comune care contribuie la o performanță monotonă, determinând actorii să se bazeze pe stereotipuri sau clișee personale atunci când construiesc un rol. Aceste probleme nu pot fi atribuite doar particularităților culturale ale unei regiuni anume, ceea ce duce la concluzia că acest fenomen nu este doar o realitate între actori maghiari din Transilvania, ci o problemă răspândită. Am identificat factori specifici pe care i-am recunoscut împreună ca elemente principale distrugătoare care împiedică fluxul de spontaneitate și creativitate în actori, afectând astfel libertatea și plăcerea lor în performanța pe scenă:

- Obiectificarea actorului
- Concepțiile greșite și prejudecăți
- Stereotipurile și rutina

- Condițiile de muncă nefavorabile (de exemplu, munca suplimentară)
- Probleme de stimă de sine
- Obiceiuri culturale
- Așteptările teatrale
- Ierarhii și dinamici de putere

Motivul pentru care am considerat psihodrama o soluție pentru aceste probleme rezidă în capacitatea sa de a stimula spontaneitatea, vitalitatea, autoexprimarea creativă și bucuria jocului. Ieșirile emoționale personale și expresiile trăite în timpul terapiei de grup prin psihodramă au fost eliberatoare, oferind o experiență cathartică și un efect terapeutic atât din punct de vedere personal, cât și din perspectiva actoriei. Am realizat că îmi doream o experiență similară în teatru, fie ca interpret, fie ca martor.

Scopul meu nu este de a elabora natura terapeutică a psihodramei pentru actori, ci mai degrabă de a considera și respecta funcțiile fundamentale ale ambelor domenii. În această lucrare, analizez exclusiv beneficiile psihodramei din perspectiva actorilor și a meseriei lor. Mai precis, mă concentrez pe utilizarea principiilor, instrumentelor și tehnicilor psihodramei pentru a spori spontaneitatea și creativitatea actorilor, în special prin aplicarea creativă a tehnicilor psihodramatice în actorie.

Metodologia de Cercetare

Metodologic, cercetarea adoptă o abordare unică, combinând cercetarea bazată pe arte (ABR) și cercetarea-în-acțiune (AR), reflectând interacțiunea dinamică între artă și știință. Această alegere a fost aproape inevitabilă din cauza naturii orientate spre acțiune și a abordărilor subiective ale celor două domenii profesionale. Drept urmare, cercetarea nu se bazează pe instrumentele sondajelor științifice, ci reflectă metodologic asupra experiențelor practice și caută să demonstreze relevanța subiectului doctoral prin studii de caz într-un context artistic.

Disertația de doctorat este împărțită în două secțiuni principale: prima se concentrează pe cadrul teoretic și oferă o examinare detaliată a conexiunilor dintre cele două domenii, în timp ce a doua abordează aspectul practic, urmărind două procese teatrale distincte ca studii de caz. În aceste studii de caz, se explorează impactul tehnicilor și instrumentelor de psihodramă asupra diferitelor aspecte ale actoriei.

Formare în Psihodramă

Am participat la un program extins de formare în psihodramă, inclusiv un program de 150 de ore la Asociația de Psihodramă din Ungaria din Budapesta, sub îndrumarea Dr. Eszter Daubner și Dr. Gergely Szabó. Am finalizat formarea de asistent/practician în psihodramă și acum sunt studentă în formare de etapa superioară, director de psihodramă, la Societatea de Psihodramă J. L. Moreno din România, cu Dr. Kinga Bakk-Miklósi și Dr. Enikő Albert-Lőrincz, sub supervizarea lui Dr. Petrov Ljubomir. Cunoștințele internaționale au fost dobândite prin ateliere, festivaluri și conferințe, inclusiv Festivalul Mic de Psihodramă din Slovenia, Academia Internațională de Primăvară, Conferința FEPTO și sesiuni cu terapeuți de renume. Sunt membru al unui grup de lucru internațional în domeniul psihodramei din Budapesta și voi conduce propriul meu grup internațional regulat de psihodramă începând din toamna anului 2024.

Cercetare Teatrală

Cercetarea mea a abordat două unghiuri creative:

- **Studiu Observațional:** Am observat procesul creativ și dezvoltarea profesională a actorilor care folosesc tehnici de psihodramă în timpul repetițiilor pentru „Unchiul Vania” de A.P. Cehov, regizat de Tomi Janežič la Teatrul Mic de Stat din Vilnius.¹ Această cercetare a fost susținută de un grant Erasmus+ de cercetare oferit de Academia Lituaniană de Muzică și Teatru. Procesul a fost documentat în jurnalul meu de repetiții, părți din care au fost publicate în lituaniană în *Teatro žurnalas* și în maghiară în *Játéktér Theatre Magazine*.
- **Crearea unei spectacole de teatru:** Am dezvoltat și am realizat un monodramă interactivă de 1,5 ore integrând psihodrama și artele spectacolului, care a avut premiera în limba engleză la Festivalul Mic de Psihodramă din Slovenia, ulterior în Udine, Italia, și în limba maghiară la Szeged, Ungaria. Această performanță a explorat teoria rolurilor a lui Moreno și a încorporat experiențele mele autobiografice.

Ambele studii au avut ca scop explorarea dezvoltării spontaneității și creativității actorilor folosind diferite tehnici și instrumente psihodramatice, luând în considerare diferențele

¹ <https://vmt.lt/spektakliai/dede-vania>

dintre procese, fiecare având obiective, calități și rezultate distincte. Rezultatele au fost analizate prin următoarea structură:

- Descrierea tehnicii de psihodramă
- Studiu de caz
- Apliarea tehnicii în actorie
- Analiză

Aceste metodologii au oferit o înțelegere cuprinzătoare despre cum tehnicile de psihodramă pot spori spontaneitatea și creativitatea actorilor.

1. *Relația dintre psihodramă și teatru*

În acest capitol explorez conexiunile adânci dintre psihodramă și teatru, subliniind modul în care Moreno a dezvoltat psihodrama prin experiențele sale teatrale.

Psihodrama integrează concepte psihologice și dramatice, având rădăcini grecești care înseamnă *suflet* (psyké) și *știință* (logía), și implică *acțiune* (drama). Aceasta are ca scop tratamentul problemelor psihologice, dar simultan îmbunătățește interacțiunea socială, flexibilitatea mentală și auto-reflecția. Încurajează învățarea experiențială mai degrabă decât analiza rațională și cognitivă, promovând creativitatea, imaginația și spontaneitatea. Aceasta are ca scop ajutarea indivizilor să își exprime emoțiile și să se angajeze în auto-explorare într-un context de grup. Psihodrama funcționează ca o formă de terapie de grup, adresând conflicte psihologice nerezolvate prin dramatizarea experiențelor personale, incluzând chiar și visele și fanteziile. Această abordare terapeutică le permite participanților să exprime comportamente noi și să le integreze în viața lor cotidiană.

Teoriile teatrale ale lui Moreno au influențat teatrul modern și tehnicile de psihodramă, în special critica sa la adresa limitărilor teatrului clasic în promovarea spontaneității și creativității. El a propus „Teatrul Spontaneității” (J. L. Moreno 1983), care valorizează interacțiunea cu publicul și improvizația. Acest model de teatru contestă limitele rigide ale performanțelor tradiționale, având ca scop o experiență mai dinamică și terapeutică atât pentru actori, cât și pentru public.

Lucrările teatrale ale lui Moreno au dus la înființarea „Stegreiftheater” (Teatrul Spontaneității), unde improvizația a fost centrală. Acest teatru avea scopul de a promova

spontaneitatea, creativitatea și interacțiunea interpersonală între actori și public. Abordările experimentale ale lui Moreno în teatru, cum ar fi spectacolele „Living Newspaper”, utilizau știri curente ca bază pentru jocuri de improvizație, permițând grupului să exploreze motivațiile din spatele acțiunilor și reacțiilor din lumea reală. (J. L. Moreno 1983)

Munca lui Moreno, bazată pe învățarea experiențială și spontaneitate, a remodelat atât psihodrama, cât și teatrul, oferind noi modalități de integrare a terapiei, creativității și interacțiunii sociale. Teoriile sale au influențat, de asemenea, dezvoltarea psihologiei umaniste și a psihoterapiei existențiale, subliniind importanța experienței prezente, alegerii personale și autoexprimării creative. Documentul oferă perspective asupra viziunilor filozofice și metodologiilor lui Moreno, subliniind contribuția sa unică atât în psihoterapie, cât și în teatru.

2. Elementele comune ale psihodramei și teatrului

Acest capitol prezintă o comparație detaliată între psihodramă și teatru, concentrându-se pe concepte și roluri comune. Se explorează termeni și tehnici teatrale cheie care definesc ambele domenii, subliniind cum se intersectează, dar și evidențiind diferențele lor în utilizare și scop. Examinarea acestor concepte comune se desfășoară prin prisma teoriei psihodramatice a lui Moreno și a teoreticienilor influenți din domeniul teatrului.

Concepte comune între psihodramă și teatru

- **Drama – Acțiunea:** Atât psihodrama, cât și teatrul folosesc „drama” pentru a desemna acțiunea. Drama teatrală este de obicei un gen literar care reprezintă o realitate scenică, în timp ce în psihodramă, „drama” se referă la o reprezentare vie, spontană a proceselor psihologice în timp real, cu dimensiunea suplimentară a experienței „aici și acum”. Distincția este subliniată de Bécsy Tamás, care discută despre ontologia în straturi a lucrărilor dramatice și cum diferitele niveluri de realitate sunt reprezentate în ambele domenii. (Bécsy 1977)
- **Scena – Spațiul:** Scena servește ca un spațiu fizic în care se desfășoară acțiunea, un concept comun atât în teatru, cât și în psihodramă. Totuși, în psihodramă, spațiul este utilizat mai fluid, întrucât realitatea personală a protagonistului modelează dinamica spațială a scenei. Acest lucru contrastează cu setările de scenă mai rigide din teatrul tradițional. Interpretarea lui Peter Brook (Brook 1999) despre „spațiul gol” ca cerință

minimă pentru teatru este similară cu practicile din psihodramă, în care „scena” este determinată de imaginația protagonistului.

- **Actorul – Protagonistul:** În psihodramă, protagonistul este similar cu actorul din teatru, dar cu diferențe esențiale. În timp ce actorul joacă un rol pre-scris în teatru, protagonistul din psihodramă joacă conflicte personale, emoționale și provocări psihologice. Această componentă se concentrează pe expresia personală și eliberarea emoțională, protagonistul angajându-se în roluri care reprezintă experiențele sale interioare. Rolul nu este predeterminat, ci se dezvoltă spontan pe parcursul sesiunii.
- **Regizorul – Conducătorul:** Atât psihodrama, cât și teatrul implică figuri ghidante – regizori în teatru și lideri în psihodramă – care facilitează procesul creativ. Totuși, în psihodramă, conducătorul nu controlează conținutul așa cum face regizorul, ci ghidează explorarea internă a protagonistului, încurajând spontaneitatea și expresia emoțională. Acest lucru contrastează cu rolul mai structurat și autoritar al unui regizor de teatru.
- **Partenerul – Ego-ul auxiliar:** Conceptul de „ego auxiliar” în psihodramă reflectă rolul personajelor de sprijin sau al partenerilor în teatru. Acești egouri auxiliare reprezintă persoane semnificative sau concepte abstracte, permițând protagonistului să interacționeze și să exploreze diferite perspective. Acest concept permite interacțiunea emoțională centrală în munca psihodramatică.
- **Publicul – Grupul:** Publicul în teatru observă acțiunea, în timp ce în psihodramă, grupul participă la proces, oferind sprijin emoțional, feedback și înțelegere colectivă. Rolul publicului în psihodramă este mai interactiv și de susținere, facilitând procesul terapeutic al protagonistului.

Rolurile terapeutice și dramatice ale ambelor domenii

Psihodrama folosește elemente teatrale într-un cadru terapeutic, unde accentul se mută de la divertisment la explorarea emoțională. În timp ce ambele domenii folosesc acțiunea pentru a evoca răspunsuri emoționale, scopul psihodramei este catharsisul și vindecarea psihologică. Așa cum a observat Moreno, psihodrama nu este doar despre eliberarea tensiunii, ci despre aprofundarea înțelegerii emoționale și angajarea în „aici și acum”.

Abordarea lui Moreno asupra teatrului spontan (Stegreiftheatre) a fost revoluționară pentru că a subliniat imprevizibilitatea și libertatea performanței, respingând teatrul scriptat în

favoarea improvizației. Acesta se aliniază cu credința lui că spontaneitatea și creativitatea sunt esențiale atât pentru un teatru bun, cât și pentru o psihodramă de succes.

De asemenea subliniez conexiunile profunde dintre psihodramă și teatru, menționând elementele lor comune, clarificând modul în care aceste concepte comune sunt folosite diferit în fiecare domeniu, psihodrama concentrându-se pe eliberarea emoțională și autoexplorarea terapeutică, în timp ce teatrul servește ca o formă de artă structurată pentru angajamentul publicului. Compararea subliniază potențialul terapeutic al ambelor domenii, psihodrama oferind un spațiu mai fluid și încărcat emoțional pentru transformarea personală și colectivă.

3. Similaritățile dintre psihodramă și diferite teorii teatrale, tehnici actoricești

Intersecția dintre psihodramă și abordările teatrale diverse, evidențiază paralelisme între tehnicile psihodramatice și metodele consacrate de actorie. În prisma acestei analize subliniez elementele din teatru și psihodramă care favorizează spontaneitatea și creativitatea, deși fiecare dintre ele operează cu caracteristici și efecte distincte.

Psihodrama și metodologiile teatrale

Documentul identifică următoarele figuri teatrale majore și tehnicile lor, care împărtășesc semnificative similarități cu psihodrama, chiar dacă acești practicanți nu au fost influențați direct de psihodramă:

- **Stanislavski și psihotehnica:** Sistemul lui Stanislavski (1988) a fost fundamental în formarea actorilor și este încă utilizat la nivel global. Psihotehnica sa s-a concentrat nu pe rezolvarea tensiunii emoționale, ci pe trezirea proceselor subconștiente ale actorului. Esența metodei lui Stanislavski constă în conștientizarea proceselor psihologice interioare, pe care actorii le transformă în acțiune. Accentul a fost pus pe „inconștientul” acțiunilor actorului în timpul performanței. Critica lui Moreno asupra metodei lui Stanislavski subliniază tensiunea dintre metoda structurată și creativitatea spontană, punând accent pe faptul că psihodrama permite actorilor să depășească clișeele rolurilor, deschizând un nivel mai profund de creativitate personală. (J. L. Moreno 2019)
- **Grotowski și „actorul dezgolit”:** Conceptul „Teatrul Sărac” lui Grotowski (Grotowski 1991) a subliniat îndepărtarea distragerilor externe, concentrându-se pe prezența pură și nefiltrată a actorului. Conceptul său de „actor dezgolit”, care

promovează expunerea completă a actorului, se aliniază cu teoria lui Moreno despre construirea rolului în psihodramă. Ambele subliniază necesitatea ca actorii să își expună cele mai intime părți ale lor, facilitând o conexiune profundă între interpret și public.

- **Brecht și efectul de înstrăinare:** Teoria lui Brecht despre efectul de înstrăinare (Verfremdungseffekt) (Brecht 2014) avea ca scop crearea unei distanțe critice între public și acțiune, prevenind identificarea emoțională. Aceasta contrastează cu tehnicile cathartice și emoțional implicate din psihodramă, dar ambele au un scop similar de a face publicul conștient de procesele în derulare, fie ele emoționale sau intelectuale. În psihodramă, tehnici similare, precum schimbul de roluri sau tehnica oglinzii, invită participantul să reflecteze critic asupra propriilor acțiuni.
- **Strasberg și method acting:** Metoda lui Strasberg de „method acting”, influențată de Stanislavski, pune accent pe amintirea emoțională și pe experiențele personale pentru a crea performanțe autentice. Tehnicile lui Strasberg se aliniază cu accentul psihodramei pe explorarea emoțiilor și conflictelor personale ca un drum spre descoperirea de sine și autenticitatea emoțională. Exercițiile de memorie emoțională din „method acting” sunt asemănătoare proceselor psihodramatice în care actorii re trăiesc experiențele emoționale din trecut pentru a canaliza sentimentele în rolurile lor.
- **Tehnica Meisner:** Abordarea lui Sanford Meisner (Meisner și Longwell 1987) pune accent pe reacțiile instinctive la stimuli externi, asemănător cu accentul psihodramei pe interacțiunea spontană din grup. Tehnica Meisner încurajează concentrarea pe partener și pe mediu, favorizând o performanță reacționară și autentică. Această abordare este strâns legată de obiectivul psihodramei de a încuraja protagonistul să interacționeze profund cu mediul și starea sa emoțională.
- **Living Theatre și teatrul liber:** Living Theatre, fondat de Judith Malina și Julian Beck (1972), a căutat să dizolve granițele dintre actor și public. Accentul pus pe improvizație și participarea activă a publicului este similar cu aspectele interactive din psihodramă, în care grupul și protagonistul lucrează împreună într-un proces dinamic și improvizat. Ambele abordări au scopul de a descompune structurile convenționale ale teatrului și de a crea o experiență participativă.
- **Boal și Teatrul Oprimaților:** Teatrul Oprimatului al lui Augusto Boal (2008) împărtășește semnificative asemănări cu psihodrama, mai ales în utilizarea

tehnicilor participative. Teoria lui Boal despre Teatrul Forum transformă publicul în participanți activi, asemănător cu modul în care psihodrama angajează grupul într-un mediu terapeutic de explorare a rolurilor. Ambele metodologii sunt ancorate în conceptul schimbării sociale, folosind teatrul ca un instrument pentru eliberarea personală și colectivă.

Capitolul subliniază suprapunerea dintre psihodramă și aceste tehnici teatrale, în special în ceea ce privește accentul pus pe spontaneitate, creativitate și autenticitate emoțională. Deși fiecare metodă are aplicații teoretice și practice unice, toate împărtășesc un scop comun de a facilita exprimarea personală, autoexplorarea și o experiență transformatoare pentru performeri și public. Psihodrama lui Moreno, cu rădăcinile sale terapeutice, se bazează pe principiile fundamentale ale teatrului pentru a stimula eliberarea emoțională și angajamentul creativ, făcându-l un instrument puternic pentru dezvoltarea artistică și personală.

4. Spontaneitatea Și Creativitatea

Acest capitol examinează conceptele de spontaneitate și creativitate, care stau la baza atât a psihodramei, cât și a actoriei. Aceste concepte sunt fundamentale în practicile din ambele domenii, iar explorarea lor este esențială pentru înțelegerea proceselor creative implicate.

Spontaneitatea și creativitatea

Spontaneitatea și creativitatea sunt adesea considerate concepte interconectate, deoarece una hrănește cealaltă. Potrivit Marciei Karp (Holmes, Karp și Watson 1995), această dinamică permite redefinirea conceptului de „prezent” ca un proces mai fluid și spontan-creativ, denumit „momentul”. Spontaneitatea, distinctă de reacțiile impulsive sau automate, presupune un angajament mai profund și mai semnificativ cu mediul înconjurător. Moreno a susținut că fără spontaneitate, creativitatea este lipsită de viață, subliniind faptul că spontaneitatea pregătește individul pentru acțiune liberă și permite zborul nelimitat al imaginației.

Paul Holmes (1993) identifică anxietatea drept unul dintre principalii factori care blochează spontaneitatea. Nivelurile ridicate de anxietate diminuează spontaneitatea și capacitatea de a găsi soluții creative. Când anxietatea este scăzută, nivelurile de spontaneitate și creativitate tind să fie mai mari, sugerând că reducerea anxietății este esențială pentru cultivarea creativității. Teoria lui Holmes se aplică și în actorie, unde actorul devine incapabil să răspundă spontan și autentic dacă este copleșit de anxietate.

Larry Silverberg (1997), un maestru al tehnicii Meisner, compară actoria cu viața de zi cu zi, susținând că actorii trebuie să funcționeze în mod similar cu modul în care o fac în viața lor personală. El argumentează că spontaneitatea actorului este blocată de teama de a fi judecat, de eșec sau de inadecvare. Silverberg subliniază că, pentru a atinge spontaneitatea, actorii trebuie să renunțe la dorința de control, care le împiedică răspunsurile naturale. Această viziune este în concordanță cu cercetările lui Edward Slingerland (2015), care leagă spontaneitatea de creativitate, propunând că o stare relaxată a minții, liberă de efort, este esențială pentru exprimarea creativă.

Spontaneitatea în psihodramă

În psihodramă, spontaneitatea este văzută ca o energie psihologică care motivează protagonistul să răspundă unei noi situații sau să ofere un răspuns nou unei situații vechi. Viziunea lui Moreno despre spontaneitate în psihodramă este integrată în progresul terapeutic, deoarece permite individului să se elibereze de norme rigide societale sau culturale, ducând la un răspuns mai sănătos și mai adaptiv la situațiile din viață. Moreno a dezvoltat un „Test al spontaneității” (J. L. Moreno 2019) pentru a evalua nivelul de spontaneitate al unui individ pe baza reacțiilor sale la situații provocatoare. Testul a arătat că spontaneitatea unei persoane poate fluctua pe parcursul zilei, în funcție de starea emoțională, mediul și activitățile zilnice.

Scheffele (1995) a identificat trei componente esențiale ale spontaneității:

- **Imediatitatea** – Răspunsul instantaneu și reflexiv la o situație, fără gândire sau planificare.
- **Adecvarea** – Adecvarea răspunsului spontan la contextul dat.
- **Noutatea** – Originalitatea comportamentului spontan, oferind o reacție nouă la o situație familiară sau necunoscută.

Focalizarea lui Moreno a fost pe antrenarea indivizilor pentru a-și dezvolta spontaneitatea, un concept care se aliniază cu metodele de instruire utilizate în actoria profesionistă. Ambele domenii necesită exerciții care ajută indivizii să se „încălzească” pentru răspunsuri spontane, permițându-le să se elibereze de tiparele de gândire rigide și să ajungă într-o stare mai fluidă și creativă.

Spontaneitatea în actorie

Spontaneitatea este un element central în actoria profesionistă, deoarece permite actorului să răspundă autentic mediului înconjurător și situației. Potrivit lui Mihail Cehov

(2002) și Sanford Meisner (Meisner și Longwell 1987), actorii ar trebui să se antreneze să joace așa cum ar face-o în viața de zi cu zi, concentrându-se pe impulsurile externe, mai degrabă decât pe preconcepțiile interne. Exercițiile de improvizație ale lui Cehov și antrenamentul fizic pe care le-a introdus subliniază importanța încălzirii atât mental cât și fizic înainte de a interpreta un rol. Abordarea lui Meisner pune, de asemenea, accent pe reacția spontană la mediu, mai degrabă decât pe repetiția unor replici prestabilite.

Johnstone (1979), o figură proeminentă în teatrul de improvizație, a subliniat importanța spontaneității în performanțe. El susținea că actorul nu ar trebui să planifice sau să controleze acțiunile sale, ci să accepte ceea ce se întâmplă și să răspundă în momentul respectiv. Abordarea lui Johnstone încurajează actorul să adopte simplitatea și autenticitatea, evitând efortul excesiv care poate submina spontaneitatea.

Creativitatea în psihodramă

Studiile (de exemplu, Dr. George Land, 2011) arată că creativitatea este inerentă copiilor mici (rata creativității de 98% la copiii de 3–5 ani), dar scade semnificativ până la vârsta adultă (2% la adulți). Această scădere este atribuită sistemelor educaționale rigide care suprimă imaginația, subliniind nevoia de educație creativă. Moreno a integrat creativitatea în psihodramă, inspirat de jocul liber și imaginativ al copiilor din parcurile din Viena. Metodele sale pun accent pe puterea vindecătoare a imaginației, în conformitate cu ideea că creativitatea sprijină bunăstarea psihologică și exprimarea de sine. În cadrul aspectelor culturale și psihologice, creativitatea este considerată un motor al evoluției personale și sociale. Prin psihodramă, Moreno a examinat "blocajele creativității" asociate cu tulburările psihologice, introducând termeni precum "nevroza creativității" (Zeintlinger, 2005). Creativitatea este cultivată prin reprezentări simbolice, jocuri de rol și explorarea dorințelor și aspirațiilor interioare.

Creativitatea în actorie

Creativitatea teatrală implică o combinație de imaginație, spontaneitate și practică conștientă. Tehnici precum "magicul dacă" al lui Stanislavski și exercițiile imaginative ale lui Michael Chekhov subliniază rolul creativității în construirea unor interpretări autentice. Actorii trebuie să echilibreze spontaneitatea cu pregătirea structurată, evitând stagnarea sau modelele repetitive care împiedică originalitatea.

Scheiffele (2001) explorează actoria ca o stare modificată a conștiinței (ASC), unde creativitatea înflorește. Astfel de stări permit actorilor să depășească limitele obișnuite, accesând dimensiuni emoționale și imaginative mai profunde. În acest proces, actorii se confruntă cu provocări unice: echilibrarea realităților personale și ale rolurilor, navigarea proiecțiilor publice și menținerea unei mentalități creative. Aceste procese sunt esențiale pentru inovația artistică și angajarea publicului.

Teatrul, ca platformă pentru creativitate, poate oferi un spațiu sigur pentru explorarea identităților non-convenționale, încălcarea normelor sociale și adoptarea spontaneității și creativității la cele mai înalte niveluri. Teatrul servește drept un laborator pentru experimentare, unde creativitatea înflorește dincolo de constrângerile cotidiene.

II. Tehnici și instrumente psihodramatice într-un proces teatral

Această analiză examinează munca actorului din perspectiva procesului de repetiție, care duce la un alt stadiu de ființă și de creare, comparativ cu o performanță finalizată. Atât psihodrama, cât și teatrul sunt profund subiective, bazându-se pe experiențele emoționale individuale, combinate cu expertiza profesională, empatia și înțelegerea intuitivă. Ambele practici au un efect terapeutic asupra publicului și a creatorului. În timp ce psihodrama se concentrează pe vindecarea psihologică pe termen lung, teatrul oferă o experiență emoțională temporară atât pentru actor, cât și pentru public.

5. Un proces de repetiție teatrală: A. P. Cehov: Unchiul Vania, regizor: Tomi Janežič, Teatrul Mic al Orașului Vilnius (Valstybinis Vilniaus Mažasis Teatras)

Producția piesei „Unchiul Vania” de A.P. Cehov la Teatrul Mic de Stat din Vilnius (Valstybinis Vilniaus Mažasis teatras), regizat de Tomi Janežič, exemplifică aplicarea tehnicilor psihodramatice în teatru. În procesul de repetiție, regizorul a folosit diverse tehnici psihodramatice pentru a ajuta actorii să înțeleagă, să abordeze și să construiască rolurile lor. Jurnalul de repetiție scris de mine pe parcursul întregii creații a documentat această procedură, subliniind dezvoltarea spontaneității și creativității și eliminarea clișeelelor sau stereotipurilor habitual de actorie.

Este important de subliniat că regizorul, Tomi Janežič, folosește tehnici și instrumente psihodramatice în scopuri creative, nu cu intenția terapeutică. Tehnicile și instrumentele alese

sunt selectate pentru eficiența lor în sporirea spontaneității și creativității, nu neapărat pentru a crea o performanță prin ele. Pentru a demonstra impactul pragmatic al tuturor acestor tehnici în teatrul contemporan, este important mai întâi să schițăm filosofia teatrului și metoda de lucru ale regizorului Tomi Janežič, strâns legată de psihodrama moreniană, aproape pas cu pas. Janežič este cunoscut nu doar pentru producțiile sale teatrale, ci și pentru munca semnificativă ca psihoterapeut psihodramatic.

6. Tehnici cheie și aplicările lor

Această listă nu poate fi considerată exhaustivă, având în vedere că setul de instrumente al psihodramei este amplă și diversificată. Tehnicile alese au fost selectate pe baza utilității lor în procesele de repetiție și în performanțele observate, având scopul de a inspira practicienii teatrali să aplice aceste tehnici într-un mod creativ. În acest capitol, ofer un rezumat al aplicării creative a tehnicilor alese. Aplicarea detaliată și procesele specifice sunt acoperite pe larg în disertația mea.

- **Warm-up, adică încălzirea:** Exerciții emoționale și creative pentru a iniția creativitatea și imaginația. Actorii au creat scene din situații de viață personală analoge cu scenele piesei.
- **Proiecția viitorului:** Scenarii imaginare în care personajele acționează diferit sau în situații viitoare.
- **Solilocviu:** Formularea monologurilor interne pentru a aprofunda înțelegerea emoțională.
- **Dublare:** Reprezentarea vocii interioare a unui personaj, vorbită de alții pentru a adânci profunzimea emoțională.
- **Inversiunea de rol:** Schimbarea rolurilor pentru a explora perspective diferite.
- **Tehnica de oglindire:** Vizualizarea personajului și a scenei dintr-o perspectivă de terță persoană, exagerând trăsăturile pentru a sparge stereotipurile.
- **Atomul social:** Analiza principalelor aspecte ale unui personaj pentru a ajuta la construirea rolului.
- **Surplus realitate și simbolurile:** Înțelegerea factorilor declanșatori ai stărilor emoționale și reacțiilor, inclusiv personificarea obiectelor și simbolurilor.
- **Sociometria:** Plasarea spațială a personajelor și evaluarea relațiilor lor în diferite situații din piesă.

- **Sharing, adică împărtășirea:** Împărtășirea temelor și poveștilor personale pentru a îmbunătăți dinamica grupului și creativitatea colaborativă.

Procesul de repetiție al producției „Unchiul Vania” realizat prin regia lui Tomi Janežič la Teatrul Mic de Stat din Vilnius susține ferm ipotezele mele privind integrarea tehnicilor psihodramatice în practica teatrală. Aplicarea tehnicilor de **încălzire** și a conceptelor psihodramatice în contextul teatral catalizează spontaneitatea și creativitatea actorilor. În faza inițială a repetițiilor, actorii sunt încurajați să își expună liber interpretările și narațiunile personale legate de piesă, generând o multitudine de căi asociative care favorizează o gamă largă de posibilități creative din perspectiva teatrală. Această abordare, care implică prezentarea zilnică a diferitelor scene, duce la o interpretare din ce în ce mai nuanțată, îmbogățită și profundă a piesei, mai departe amplificată prin inspirația reciprocă dintre membrii distribuției.

Tehnica **proiecției viitorului** exemplifică acest efect, proiectând rolurile și întreaga narațiune într-o lumină nouă, extinzând astfel imaginația creativă a participanților. Această tehnică creează un mediu în care creativitatea înflorește, susținând și hrănind indirect starea de spontaneitate.

Tehnicile psihodramatice cheie, inclusiv solilocviul, dublajul, inversiunea de rol, tehnica de oglindare, tehnica atomului social și conceptul de surplus realitate, împreună cu utilizarea simbolurilor, adâncesc semnificativ abordarea actorului privind înțelegerea și construirea rolurilor sale.

Solilocviul, un monolog intern, permite actorilor să formuleze gândurile personajelor lor, vocalizând ceea ce se află între rândurile textului. Psihodramatic, actorii pot, de asemenea, să se adreseze unor persoane specifice importante pentru perspectiva personajului lor, astfel exprimând emoțiile și gândurile reprimite. **Dublarea**, utilizată de observatori precum parteneri, regizor, dramaturg sau chiar echipa tehnică, le permite acestora să vorbească din spatele personajului, descoperind conexiuni care nu au fost recunoscute anterior de actor sau de rol. **Inversiunea de roluri** facilitează, de asemenea, auto-reflecția, îmbogățind performanța prin permisiunea actorilor de a-și prezenta interpretările, reflectând totodată asupra celor ale colegilor lor. Acest schimb actoricesc comun intensifică spontaneitatea, deoarece actorii se concentrează pe piesă, mai degrabă decât pe auto-prezentare sau mecanisme de apărare artistică. **Tehnica de oglindare**, similară cu dublarea și inversiunea de roluri, oferă o dimensiune reflectivă, în timp ce tehnica atomului social este deosebit de eficientă în construirea unui personaj unic, tridimensional. Ea lămurește relațiile interpersonale ale personajului, clarificând

acțiunile și deciziile acestuia și ajutând la deconstruirea textului prin specificarea publicului țintă și a scopului replicilor lor. Conceptul de **surplus realitate** al lui Moreno, împreună cu utilizarea simbolurilor, oferă libertate pe scenă, permițând actorilor să experimenteze cu experiențe și scenarii dincolo de constrângerile cotidiene, eliberând astfel spontaneitatea și creativitatea acestora și îmbogățindu-le trusa de instrumente și identificarea rolului.

Ordinea cronologică intenționată a acestor tehnici psihodramatice reflectă natura lor interdependentă, în care fiecare tehnică poate susține sau completa pe celelalte. Împreună, ele formează baza pentru o experiență cathartică, care poate duce la realizări ale actorului ce eliberează și înalță conexiunea acestuia cu rolul, sporind prezența pe scenă și ridicând performanța la un nivel mai conștient.

Sociometria clarifică dinamica relațională dintre personaje, oferind un avantaj strategic în proiectarea scenelor cu mai multe personaje din perspectiva unei compoziții spațiale, beneficiind astfel atât actorii, cât și regizorul. A treia fază a unei sesiuni de psihodramă este faza de integrare, închiderea, **împărtășirea**, în contextul teatrului menționat promovând empatia mutuală, generozitatea și exprimarea sinceră, favorizând încrederea profesională și personală între membrii distribuției și echipa creativă. Obținerea acestui lucru în timpul repetițiilor asigură persistența acestuia în reprezentații, oferind beneficii inestimabile tuturor celor implicați.

Concluzie

Acest studiu subliniază aplicarea flexibilă a tehnicilor psihodramatice în teatru, accentuând rolul lor în sporirea spontaneității și creativității actorului. Prin analiza producției „Unchiul Vania”, studiul demonstrează impactul practic al acestor tehnici asupra teatrului contemporan, reflectând integrarea psihodramei și teatrului de către regizorul Tomi Janežič. Această abordare încurajează aplicarea inovatoare și jucăușă a instrumentelor psihodramatice în practica teatrală, oferind perspective pentru cei interesați de metode unice de formare a actorilor și dezvoltare a performanțelor.

Accentul psihodramei pe exprimarea emoțională și experiențele cathartice paralelizează obiectivele intrinseci ale performanței teatrale, îmbunătățind atât dezvoltarea personală, cât și cea profesională a actorului. Aspectele terapeutice ale psihodramei, deși nu sunt principalul obiectiv al acestui studiu, contribuie la o abordare holistică a formării actorului, integrând bunăstarea psihologică cu dezvoltarea artistică.

Utilizarea structurată a tehnicilor psihodramatice, așa cum este demonstrat în această cercetare, oferă o trusă de instrumente completă pentru practicienii teatrali. Prin cultivarea unei stări de spontaneitate și creativitate, aceste metode îmbunătățesc calitatea generală a performanței teatrale și prezența actorului pe scenă. Secvențierea intenționată a acestor tehnici formează baza unei experiențe cathartice și transformative, ridicând angajamentul actorului față de rolul său la un nivel mai conștient și profund.

În concluzie, aplicarea principiilor psihodramei în teatru nu doar că revitalizează formarea actorilor, dar și îmbogățește procesul creativ, conducând la performanțe mai dinamice și autentice. Rezultatele acestei disertații susțin integrarea acestor tehnici în educația și practica teatrală, propunând o schimbare de paradigmă ce îmbrățișează sinergia dintre psihodramă și arta teatrală.

7. *Un spectacol teatral: Simó Emese: EGO – spectacol individual*

În acest capitol conține descrie crearea unei performanțe individuale de către mine, care a fost prezentată pentru prima dată la în anul 2021, în cadrul Festivalului Mic de Psihodramă organizat de Krusce Creative Center din Slovenia. Această performanță este categorisită ca un „lecture performance”, un gen teatral relativ nou, care combină știința și arta performativă. Tema centrală a spectacolului este teoria rolurilor a lui Moreno (Zeintlinger 2005), care este explorată pe trei niveluri: științific prin tehnici psihodramatice, autobiografic și în contextul teatral.

Conceptul spectacolului și temele abordate

Spectacolul se centrează în jurul rolurilor personale și profesionale ale mele, începând de la nașterea mea și continuând cu studiile în domeniul teatrului și rolurile mele teatrale. Spectacolul încorporează umor, stand-up comedy și o interacțiune semnificativă cu publicul, abordând teme precum dimensiunile rolurilor, provocările în mediile sociale, procesele creative, mediul de lucru în teatru, sursele de inspirație, epuizarea profesională și singurătatea creativă.

Tehnici psihodramatice în teatru

Aplicarea tehnicilor psihodramatice în spectacolul de monodramă are ca scop un experiment. Tehnicile utilizate sunt similare celor aplicate în repetițiile teatrale, dar funcția și implementarea lor diferă, având în vedere că spectacolul de teatru este structurat și repetabil,

spre deosebire de natura unică și irepetabilă a unui proces de repetiție. Tehnici psihodramatice utilizate în spectacol:

- **Warm-up, adică încălzirea:** implicând exerciții fizice și meditative, actorul se pregătește mental și fizic, interacționând totodată cu publicul.
- **Inversiunea de roluri:** aplicată împreună cu publicul, această tehnică permite schimbarea perspectivei și facilitează interacțiunea dintre actor și spectator.
- **Tehnica de oglindare:** ajută actorul să-și confrunte interpretarea și comportamentul, observându-se reflectat prin ceilalți.
- **Sociodrama:** permite actorului și publicului să participe la experiențe comune și să exploreze dinamica rolurilor sociale.
- **Atomul social:** ilustrează impactul relațiilor sociale ale actorului asupra dezvoltării rolurilor și performanței.
- **Dublarea și împărtășirea:** tehnici utilizate pentru a exprima și împărtăși teme personale cu publicul.

Spectacolul funcționează ca un „joc al protagonistului,” similar psihodramei, în care actorul întruchipează diverse roluri, folosind momente din viața sa ca scene. Publicul este de asemenea implicat în spectacol, având rolul de „egouri auxiliare,” participând la schimburi de roluri și interacțiuni.

În procesul creativ scopul meu inițial a fost de a explora în profunzime utilizarea instrumentelor psihodramatice pentru a spori spontaneitatea și creativitatea în timpul spectacolului. Tehnici precum **inversunea de roluri**, **dublarea** și **oglundirea** permit o explorare mai profundă a sinelui și a actului artistic. Într-un moment remarcabil al spectacolului, invit publicul să participe schimbând roluri cu mine, asumându-și roluri din viața mea, precum cel al mamei sau al tatălui, demonstrând interacțiunea dinamică dintre istoria personală și teatru.

Spectacolul abordează, de asemenea, aspectele psihologice ale identității, inclusiv conceptul de parentificare, explorând rolurile din copilărie și dinamica familială. Prin aceste tehnici, reflectez asupra evoluției continue a sinelui și asupra flexibilității rolurilor pe care cineva le poate asuma în viață și în teatru.

Concluzie

Spectacolul monodrama reprezintă o întruchipare a cercetării mele doctorale, combinând tehnicile psihodramatice cu explorarea personală pentru a atinge o experiență

cathartică. Prin îmbinarea umorului, a elementelor autobiografice și a instrumentelor psihodramatice, spectacolul explorează nu doar teoria rolurilor, ci și procesul de autodescoperire și exprimare. Integrarea psihodramei în spectacolul individual evidențiază potențialul terapeutic al teatrului și oferă o perspectivă asupra modului în care principiile psihodramei pot fi aplicate creativ pentru a îmbogăți actul teatral.

Succesul spectacolului este măsurat nu doar prin execuția creativă, ci și prin capacitatea sa de a implica publicul, cultivând o experiență comună care transcende relația tradițională dintre actor și spectator.

8. *Rezultate ale cercetării*

În acest capitol prezint descoperirile cercetării mele în care am investigat utilizarea tehnicilor și instrumentelor psihodramatice în actorie, concentrându-se pe integrarea acestora în procesele de repetiție și spectacol de teatru. Studiul a avut drept scop explorarea nu doar a relației teoretice dintre psihodramă și teatru, ci și a aplicării practice a instrumentelor psihodramatice pentru a spori creativitatea și spontaneitatea actorilor.

Tehnicile menționate mai sus au îmbunătățit semnificativ înțelegerea actorilor despre rolurile lor, permițând o performanță mai fluidă, dinamică și spontană. Integrarea metodelor psihodramatice în procesul de repetiție teatrală promovează explorarea creativă și adâncește autenticitatea emoțională a actorilor. Rezultatele susțin integrarea acestor tehnici în educația și practica teatrală, propunând o schimbare de paradigmă care îmbrățișează sinergia dintre psihodramă și teatru, oferind o abordare mai dinamică și holistică a procesului creativ.

9. *Concluzii*

Acest capitol oferă o sinteză și concluzie a cercetării doctorale, care investighează intersecția dintre psihodramă și teatru, concentrându-se în mod special asupra influenței tehnicilor psihodramatice asupra spontaneității și creativității actorilor.

Interrelația dintre psihodramă și teatru

Cercetarea subliniază faptul că, în ciuda scepticismului inițial privind metoda psihodramei—mai ales datorită lipsei unei abordări psihopatologice detaliate—munca lui Moreno a fost profund influențată de teatru ca vehicul al autoexprimării creative. El a integrat elemente teatrale precum improvizația și spontaneitatea în procesul terapeutic, considerând că

aceste tehnici pot avea un efect terapeutic asupra indivizilor și grupurilor. Acest studiu susține că tehnicile psihodramatice împărtășesc asemănări semnificative cu metodologiile regăsite în diverse școli teatrale, inclusiv cele ale lui Grotowski, Stanislavski și Brecht, care pun toate accentul pe spontaneitatea în actoria și căutarea autoexprimării autentice.

Tehnici psihodramatice și cadre teoretice

Cercetarea mea se bazează pe o examinare detaliată a diverselor tehnici psihodramatice și teorii din psihodramă și teatru, explorând conexiunile dintre teoria rolurilor a lui Moreno și concepte teatrale esențiale, precum „magicul dacă” al lui Stanislavski, „efectul de înstrăinare” al lui Brecht și „method acting” al lui Strasberg. Studiul dezvăluie că, deși fiecare dintre aceste abordări este distinctă, toate pun accent pe stimularea spontaneității și creativității actorilor. Susțin că psihodrama, prin tehnicile sale, reprezintă un mijloc puternic de a ajuta actorii să depășească blocajele emoționale și să se exprime autentic pe scenă.

Spontaneitate și creativitate în actorie

Unul dintre temele centrale ale cercetării este impactul psihodramei asupra spontaneității și creativității actorilor. Afirmez că tehnicile psihodramatice aplicate în timpul procesului de repetiție îmbunătățesc flexibilitatea actorilor, permițându-le să își exprime emoțiile și gândurile mai liber. Tehnici precum *încălzirea*, *proiecția viitorului*, *solilocviul*, *inversiunea de roluri*, *tehnica de oglindare* și conceptul de *surplus realitate* sunt identificate ca metode cheie prin care actorii pot explora și exprima rolurile lor într-un mod mai autentic și creativ, facilitând atât adâncirea emoțională, cât și descoperirea de sine în performanțele lor.

Cercetarea demonstrează că aceste tehnici psihodramatice nu doar că îmbunătățesc performanțele individuale, dar contribuie și la coeziunea grupului și facilitează o dinamică colaborativă creativă. Întregul proces de repetiție, informându-se din aceste tehnici, a dus la o interpretare mai nuanțată și profundă a piesei, demonstrând potențialul psihodramei de a îmbogăți practica teatrală.

Rezultatele cercetării susțin ipoteza conform căreia integrarea tehnicilor psihodramatice în teatrul contemporan are un impact pozitiv asupra spontaneității și creativității actorilor. Studiul subliniază faptul că aceste tehnici, deși simple și aparent neconvenționale, aduc beneficii substanțiale prin îmbogățirea performanței și crearea unui mediu propice pentru exprimarea spontană. Mai mult, susțin că tehnicile psihodramatice aplicate într-un context

teatral permit actorilor să se angajeze cu rolurile lor într-un mod mai autentic și profund, ceea ce sporește experiența publicului.

Teza mea de doctorat concluzionează că psihodrama și teatrul sunt practici reciproc îmbogățitoare, capabile să se influențeze într-un mod semnificativ. Rezultatele susțin integrarea tehnicilor psihodramatice în formarea actorilor și dezvoltarea performanțelor, propunând o schimbare de paradigmă care îmbrățișează sinergia dintre psihodramă și teatru. Această abordare integrată oferă o perspectivă mai dinamică și holistică asupra procesului creativ, poziționând psihodrama ca un instrument valoros pentru dezvoltarea personală și profesională a actorilor.

BIBLIOGRAFIE

- Adler, Stella. *The Art of Acting*. New York: Applause Theatre and Cinema Books, 2000.
- Almási, Miklós. *Mi lesz velünk, Anton Pavlovics?*. Budapest: Magvető Könyvkiadó, 1985.
- Alschitz, Jurij. *The Vertical of the Role*. Fordította: Natalia Isaeva. Berlin: European Association for Theatre Culture, Ars Incognita, 2003.
- Ameln, Falko von, és Jochen Becker-Ebel. *Fundamentals of Psychodrama*. Singapore: Springer, 2020.
- Arisztotelész. *Poétika*. Fordította: Sarkady János. Magyar Helikon, 1974.
- Artaud, Antonin. *A könyörtelen színház. Esszék, tanulmányok a színházról*. Fordította: Betlen János. Budapest: Gondolat, 1985.
- Auslander, Philip. „Szent Színház” és katarzis.” Szerkesztette: Kékesi Kun Árpád. *Theatron* 6. (ősz 2007): 110-118.
- Barba, Eugenio. „Meyerhold: a groteszk, vagyis a biomechanika.” Szerkesztette: Szőke Zsófi. *Kultúra és Közösség* 34., 2-3.. szám (2007): 124-127.
- . *The Paper Canoe: A Guide to Theatre Anthropology*. 1. Routledge, 1994.
- Beck, Julian. *The Life of the Theatre*. Second Limelight Edition. San Francisco: City Lights, 1972.
- Bécsy, Tamás. *Drámaelmélet az ontológia és az esztétika határán*. Budapest: Magyar Színházi Intézet, 1977.
- Bentley, Eric. *The Life of the Drama*. New York: Atheneum, 1964.
- Bentley, Eric. „Theatre and Therapy.” In *Thinking about the Playwright*, 321-338. Evanston: Northwestern University Press, 1969.
- Bishop, Cynthia Ann. *The Deconstructed Actor: Towards a Postmodern Acting Theory*. Boulder: University of Colorado, 1988.
- Blaskó, Ágnes, és mtsai. *Táguló realitás - A szociodráma módszere* -. Budapest: L'Harmattan, 2021.
- Blatner, Adam. *A pszichodráma alapjai*. Fordította: Büti Etelka. Budapest: Animula, 2004.
- . *Acting-In. Practical Applications of Psychodramatic Methods*. New York : Springer Publishing Company, 1988.
- Blatner, Adam. „Perspectives on Moreno, Psychodrama, and Creativity.” *Journal of Creativity in Mental Health*, 2005: 111-121.
- Blomkvist, L.D., és T. Rutzel. „Surplus Reality and Beyond.” In *Psychodrama Since Moreno: Innovations in Theory and Practice*, szerző: P., Karp, M. & Watson, M. Holmes. London: Routledge, 1994.

- Boal, Augusto. *The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy* (Adrian Jackson, Trans.). Fordította: Adrian Jackson. New York: Urizen Books, 1995.
- . *Theatre of the Oppressed*. Fordította: Charles A. McBride, Maria-Odilia Leal McBride és Emily Fryer. London: Pluto Press, 2008.
- Böszörményi Nagy, Iván, és Geraldine Spark M. . *Láthatatlan lojalítások*. Budapest: Animula Kiadó, 2018.
- Bradshaw Tauvon, Kate. „The Protagonist.” In *The Handbook of Psychodrama*, szerző: Marcia Karp, Paul Holmes és Kate Bradshaw Tauvon, 108. London, New York: Routledge, 2005.
- Brecht, Bertolt. *Brecht on Theatre*. Bloomsbury Methuen Drama, 2014.
- . *Színházi tanulmányok*. Fordította: Eörsi István, Imre Katalin, Vaja György Mihály és Walkó György. 1969.
- Britannica, The Editors of Encyclopaedia. „Biography, Karl Kraus.” *Britannica*. 2024. Március 20. <https://www.britannica.com/biography/Karl-Kraus> (hozzáférés dátuma: 2024. Március 25).
- Brockett, Oscar G. *The Essential Theatre*. Harcourt Brace Jovanovich College Publishers, 1992.
- Brook, Peter. *Az üres tér*. Fordította: Koós Anna. Budapest: Európa Könyvkiadó, 1999.
- . *Fara secrete, ganduri despre actorie si teatru*. Fordította: Monica Andronescu. Bucuresti: Nemira, 2012.
- . *Változó nézőpont Írások 1946-1987*. Fordította: Dobos Mária. Budapest: Orpheusz Könyvkiadó - Zugszínház, 2000.
- Browne, Rollo. „Working Assumptions of a Sociodramatist, , .” *The British Journal of Psychodrama and Sociodrama*, Vol 22, No 1, Spring/ Summer, 2007: 33-46.
- Brunius, Teddy. *Inspiration and Katharsis: Interpretation of Aristotel's The Poetics VI., 1449 B 26*. Uppsala: Almqvist & Wiksells, 1966.
- Buber, Martin. *Én és Te*. Fordította: Bíró Dániel. Budapest: Európa, 1999.
- Butcher, Samuel Henry. *Aristotle's Theory of Poetry and Fine Art*. New York: Dover Publications, 1951.
- Butler, Isaac. *The Method: How the Twentieth Century Learned to ACT*. Bloomsbury Publishing, 2023.
- Byng-Hall, John. *A parentifikáció jelentősége és hatása a családterápiára*. Szerkesztette: Katalin Barát. 2015. <https://www.csaladterapia.hu/> (hozzáférés dátuma: 2023. január 18).
- . *Rewriting family scripts: Improvisation and systems change*. New York: Guilford, 1995.

- Casson, John. „The stage. The theatre of psychodrama.” In *The Handbook of Psychodrama*, szerző: Marcia Karp, Paul Holmes és Kate Bradshaw Tauvon, 75. London, New York: Routledge, 2005.
- Chekhov, Michael. *To the Actor: On the Technique of Acting*. Taylor & Francis Ltd, 2002.
- Chubbuck, Ivana. *The Power of the Actor: The Chubbuck Technique*. Avery, 2005.
- Clayton, Max. *Pszichodráma-rendezés*. Fordította: Zánkay András. Budapest: Animula Könyvkiadó, 2021.
- Cohen, Robert. *A színészmesterség alapjai*. Fordította: Márton András. Pécs: Jelenkor Kiadó, 1998.
- Cole, Toby, és Helen Krich Chinoy. *Actors on Acting: The Theories, Techniques, and Practices of the World's Great Actors, Told in Their Own Words*. New York: Crown Publishers, 1970.
- Csehov, Anton Pavlovics. *Sírály Színművek / 1887-1904*. Fordította: Elbert János, Honti Rezső, Kosztolányi Dezső, Lányi Sarolta, Makai Imre és Sík Endre. Budapest: Magyar Helikon, 1973.
- Csehov, Mihail. *A színészhez. A színjátszás technikáiról*. Fordította: Honti Katalin. Budapest: Polgár Kiadó, 1997.
- Csikszentmihályi, Mihály. *Flow: az áramlat, a tökéletes élmény pszichológiája*. Budapest: Akadémia Kiadó, 1997.
- . *Kreativitás. A flow és a felfedezés avagy a találékonyság pszichológiája*. Budapest: Akadémiai Kiadó, 2008.
- Dosztojevszkij, Fjodor. *A művészetről*. Fordította: Benkő Samu, Deák Tamás és Szabó Attila. Bukarest: Kriterion Könyvkiadó, 1980.
- Dr. Máté, Gábor, és Dániel Máté. *Normális vagy - Trauma, betegség és gyógyulás mérgező világunkban*. Fordította: Dési András György. Budapest: Open Books, 2023.
- Duggan, Mary, és Roger Grainer. *Imagination, Identification, and Catharsis in Theatre and Therapy*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley, 1997.
- Erdélyi, Ildikó. *A lélek színháza - A pszichodráma és az önismeret útjai*. Budapest: L'Harmattan Kiadó, 2015.
- Erlacher-Farkas, Barbara, és Christian Jorda. *MONODRÁMA A pszichodráma és egyéni terápia gyógyító találkozása*. Fordította: Sándor Anna és Tarr Krisztina. Budapest: Akadémiai Kiadó, 2011.
- Fanchette, Jean. *Psychodrame et théâtre moderne*. Paris: Buchet/Chastel, 1971.
- Farthing, G. William. *The Psychology of Consciousness*. New Jersey: Prentice Hall, 1992.
- Fox, Jonathan. *The Essential Moreno*. Springer Publishing Company: New York, 1987.

- Fox, Jonathan, és Jo Salas. „Playback Theatre and Social Change.” In *Personal Stories in Public Spaces: Essays on Playback Theatre by Its Founders*. Tusitala Publishing, 2021.
- Frankl, Victor E. *Mégis mondj igent az életre! - Logoterápia dióhéjban*. Budapest: Európa Könyvkiadó, 2023.
- Freud, Sigmund. *Fragment of an Analysis of a Case of Hysteria ('Dora')*. Harmondsworth: Pelican Books, Pelican Freud Library, 1905.
- . *Önéletrajzi írások*. Fordította: Buda Béla, Dr. Dukes Géza és Kovács Vilma. Cserépfalvi Kiadása, 1989.
- Frey, Thomas. *2 Billion Jobs to Dissapear by 2030*. CInnovationGlobal (<https://www.youtube.com/watch?v=szy6kM4u3ds>), 2013. január 2.
- Goethe, Johann Wolfgang. „Tallózás Arisztotelész "Poétiká"-jában. 1827.” In *Antik és modern*, szerző: Johann Wolfgang Goethe, fordította: Tandori Dezső, 700-703. Budapest: Gondolat, 1981.
- Grotowski, Jerzy. *Színház és rituálé. Szövegek 1965-1969*. Fordította: Pályi András. Pozsony: Kalligram, 2009.
- . *Towards a Poor Theatre*. 2. Heinemann, 1991.
- Hagen, Uta. *A Challenge for the Actor*. Charles Scribner's Sons, 1991.
- Hendrickx, Sébastien. „PLAYFUL DOGMATISM: MILO RAU AND JOACHIM BEN YAKOUB IN CONVERSATION.” <https://thetheatretimes.com/playful-dogmatism-milo-rau-and-joachim-ben-yakoub-in-conversation/>. 2018. október 7. <https://thetheatretimes.com> (hozzáférés dátuma: 2023. február 14).
- Holmes, Paul. *The Inner World Outside*. Routledge Mental Health Classic Edition, 1993.
- Holmes, Paul, Marcia Karp, és Michael Watson. *Moreno, Psychodrama since, Innovations in Theory and Practice*. New York: Routledge, 1995.
- Horby, Richard. „Feeding the System: the Paradox of the Charismatic Acting Teacher.” *Ne Theatre Quarterly* 23, 1. szám (2007): 67-72.
- Horváth, Kata. „A teremtőerő visszaszerzése.” *Színház*, október 2022.
- Howie, Peter. „Using Sociodrama and Sociometry to Create Group Environments.” *The Group Psychologist*, 20 (2), 2010: 11-14.
- Hutton, James. *Aristotle's Poetics*. New York: W.W. Norton & Company, 1982.
- Johnstone, Keith. *Don't Do Your Best*. TEDxYYC (<https://www.youtube.com/watch?v=bz9mo4qW9bc&t=4s>), 2016. szeptember 12.
- . *IMPRO Improvisation and the Theatre*. New York: Routledge / Theatre Arts Books, 1979.
- Kaszás, György. *Kreativitássuli*. Animus Kiadó, 2017.
- Kékesi, Kun Árpád. *A rendezés színháza*. Budapest: Osiris, 2007.

- Kellermann, Peter Felix. *Focus on Psychodrama: The Therapeutic Aspects of Psychodrama*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley, 1992.
- Kipper, David A. „Spontaneity: Does the Experience Match the Theory?” *The International Journal of Action Methods*, 2000: 33-47.
- Kirby, Michael. „On Acting and Not-Acting.” *The Drama Review* 16, 1. szám (1972): 3-15.
- König, Oliver, és Karl Schattenhofer. *Bevezetés a csoportdinamikába*. Fordította: Németh Attila. Budapest: Animula Könyvkiadó, 2014.
- Kricsfalusi, Beatrix. „A jövő városi színháza.” *Színház*, December 2018.
- Kruse, Noreen W. „The Process of Aristotelian Catharsis: A Reidentification.” *Theatre Journal* Vol. 31., 1979: 162-171.
- Krüger, Reinhard T. *Kreative Interaktion. Tiefenpsychologische Theorie und Methoden des klassischen Psychodramas*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 1997.
- Land, George. *The Failure of Success*. TEDxTucson (<https://www.youtube.com/watch?v=ZfKMq-rYtnc>), 2011. február 16.
- Landy, Robert J. *Drama Therapy*. Springfield, Illinois, U.S.A.: Charles C. Thomas, 1994 .
- . *Handbook of Educational Drama and Theatre*. Westport, Connecticut: Greenwood Press, 1982.
- Landy, Robert J. „The Concept of Role in Drama Therapy.” *The Arts in Psychotherapy* 17. (1990): 223-230.
- Landy, Robert J. „The Dramatic Basis of Role Theory.” *The Arts in Psychotherapy*, 1991: 29-41.
- Lehmann, Hans-Thies. *Posztdramatikus színház*. Fordította: Kricsfalusi Beatrix, Berecz Zsuzsa és Schein Gábor. Budapest: Balassi Kiadó, 2009.
- Leutz, Grete . *Psychodrama Theorie und Praxis*. Berlin, Heidelberg, New York: Springer-Verlag, 1974.
- Leveton, Eva. „The use of doubling to counter resistance in family and individual treatment.” *The Arts in Psychotherapy*, 18, 1991: 241-249.
- Lipman, Louise. „The Triadic System: Sociometry, Psychodrama, and Group Psychotherapy.” In *Psychodrama in the 21st Century Clinical and Educational Applications*, szerző: Jacob Gershoni, 3-13. New York: Springer Publishing Company, 2003.
- Longwell, Dennis , és Sanford Meisner. *Sanford Meisner on Acting*. New York: Random House, 1987.
- Ludwig, A.M. „Method and madness in the arts and sciences.” *Creativity Research Journal*, 11 (2), 1998: 93-101.
- Marineau, R.F. *Jacob Levy Moreno 1889-1974*. London: Routledge, 1989.
- Maslow, Abraham. *Toward a psychology of being*. Princeton: Van Nostrand, 1962.

- Matthies, Aila-Leena, és Ehrenhard Skiera. *Finnország művelődési és oktatási rendszere*. Fordította: Beáta Bali, és mtsai. Budapest: Gondolat Kiadó, 2015.
- Meisner, Sanford, és Dennis Longwell. *Sanford Meisner on Acting*. New York: Vintage Books, 1987.
- Mendelson, Peter D. „Sociometry as a Life Philosophy.” *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, 1977: 70-85.
- Mérei, Ferenc. *Közösségek rejtett hálózata*. Osiris Kiadó, 1996.
- Moreno, Jacob Levy. „Influence of the Theatre of Spontaneity upon the Modern Drama.” *Handbook of International Sociometry* VI. (1971): 84-90.
- . *Psychodrama Volume I*. Fourth Edition. Princeton: Psychodrama Press, 2019.
- . *Psychodrama Volume I*. New York: Beacon House, 1977.
- . *Psychodrama: First Volume*. Ambler: Beacon House, 1985.
- Moreno, Jacob Levy. „Psychotherapy: Present and Future.” In *Progress in psychotherapy*, szerző: Frieda Fromm-Reichmann és Jacob Levy Moreno, 327-333. New York: Grune and Stratton, 1956.
- . *The Theatre of Spontaneity*. Ambler: Beacon House, 1983.
- . *The Theatre of Spontaneity*. Beacon, New York: Beacon House, 1973.
- Moreno, Jacob Levy. „Therapeutic Vehicles and the Concept of Surplus Reality.” *Group Psychotherapy*, 1965: 211-216.
- . *Who Shall Survive*. Washington D.C.: Nervous and Mental Disease Publishing Co., 1934.
- . *Who Shall Survive?* Roanoke: American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama, Royal Publishing Co., 1993.
- . *Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*. New York: Beacon House Inc., 1978.
- Moreno, Jacob Levy, és Zerka T. Moreno. *Psychodrama Vol. 2: Foundations of Psychotherapy*. New York: Beacon House, 1975.
- Moreno, Jonathan D. *Impromptu Man*. New York: Bellevue Literary Press, 2014.
- Moreno, Zerka T., Leif Dag Blomkvist, és Thomas Rützel. *"Pszichodráma - Az élet duplája"*. Fordította: Büti Etelka. Budapest: Animula, 2000.
- . *Psychodrama, Surplus Reality and the Art of Healing*. 1. Routledge, 2000.
- Morris, Eric, és Joan Hotchkis. *No Acting Please. „Beyond the Method” A Revolutionary Approach to Acting and Living*. Los Angeles: Ermor Enterprises Publishing, 2002.
- Németh, Attila. *Művészek és pszichopatológia*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt. , 2015.
- Nietzsche, Friedrich. *Ecce Homo*. Fordította: Varró István. Budapest: Világirodalom Könyvkiadó, 1926.

- Novich, Hedva. „Psychic processes and therapeutic, psychodramatic elements In the work of the professional actor .” Lesley University: Graduate School of Arts & Social Science, 2006. August.
- Oxford, Linda K., és Daniel J. Wiener. „RESCRIPTING FAMILY DRAMAS USING PSYCHODRAMATIC METHODS.” In *Action Therapy With Families and Groups*, szerző: Linda K. Oxford és Daniel J. Wiener, 45-74. American Psychological Association, 2003.
- Pályi, András. „Színpadi hatás és katarzis.” *Színház*, 1971: 3-8.
- Pavis, Patrice. *Színházi szótár*. Fordította: Gulyás Adrienn, Molnár Zsófia, Rideg Zsófia és Sepsi Enikő. Budapest: L'Harmattan, 2006.
- Payne, Kim John. *Egyszerűbb gyermekkor*. Fordította: Hüvös András és Király Juli. Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2013.
- Perls, Frederick S., Ralph Hefferline, és Paul Goodman. *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. The Gestalt Journal Press, 1951.
- Pitzele, Peter. „Adolescents inside out—Intrapsychic psychodrama.” In *Psychodrama: Inspiration and technique*, szerző: Paul Holmes és Marcia Karp, 15-31. London: Routledge, 1991.
- Popper, Péter. *A pokol színei*. Budapest: Saxum Kiadó, 2011.
- . *Belső utakon*. Budapest: Relaxa, 1991.
- Rau, Milo. „Szemelvények a Globális realizmus (Aranykönyv 1) című kötetből.” Szerkesztette: Kékesi Kun Árpád. *THEATRON* (Theatron Műhely Alapítvány) 2. (nyár 2021): 3-20.
- Riccio, Thomas. „About. Manifesto of the Dead White Zombies.” *Dead White Zombies*. 2011. <https://www.deadwhitezombies.com/> (hozzáférés dátuma: 2023. február 15).
- Richards, Kenneth, és Laura Richards. *The Commedia dell'arte: A Document History*. Oxford, Cambridge: Basil Blackwell, 1990.
- Richards, Thomas. *At Work with Grotowski on Psycial Actions*. 1. New York: Routledge, 1995.
- Rogers, Carl R. *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory*. 70th Anniversary Edition. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
- . *Találkozások, a személyközpontú csoport*. Fordította: Klein Sándor. Budapest: Edge 2000 Kft. és az Oktatókutató és Fejlesztő Intézet, 2008.
- Røine, Eva. *Psychodrama, Group Psychotherapy as Experimental Theatre*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers, 1997.
- Sandahl, Iben Dissing, és Jessica Joelle Alexander. *Gyereknevelés dán módra*. Fordította: Szakács Szilvia. Budapest: HVG Könyvek, 2017.

- Sárosi, Péter. „Felszabadulás a szokások rabságából.” *4!Blogok*. 2021. december 22. <https://drogriporter.444.hu> (hozzáférés dátuma: 2022. november 30).
- Schatz, Tanja. *Te másképp gondolod?* Fordította: Lőcze Judit. Pápa: Deák és Társa Kiadó, 2001.
- Scheiffele, Eberhard. „Acting: an altered state of consciousness.” *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*, 2001: 179-191.
- . *The Theatre of Truth*. Berkeley: University of California, 1995.
- Schützenberger, Anne Ancelin. *Psihodrama*. Fordította: Cristina Livia Vasilescu. Bucuresti: Philobia, 2020.
- Sheff, Thomas. *Catharsis in Healing, Ritual and Drama*. Berkeley, CA: University of California Press, 1979.
- Silverberg, Larry. *The End of Acting Technique*. Hanover: Smith & Kraus, 2019.
- . *The Sanford Meisner Approach Workbook II : Emotional Freedom*. Smith & Kraus, 1997.
- Simó, Emese. „Háromszázhatvan fok.” *Játéktér*, 2022: 77-96.
- Simó, Emese. „Repeticijų laiškai. Tomi Janežičius repetuoja "Dėdė Vania".” *teatro žurnalas*, 2021: 21-28.
- Slade, Peter. *Experience of Spontaneity*. London and Harlow: Longmans, 1968.
- Slingerland, Edward. *Trying Not to Try: The Ancient Art of Effortlessness and the Surprising Power of Spontaneity*. Canongate Books, 2015.
- Spolin, Viola. *Improvisation for the Theatre. A Handbook of Teaching and Directing Techniques*. Northwestern University Press, 1963.
- Stanislavski, Konstantin. *An Actor Prepares*. 1. Routledge, 1989.
- Sternberg, Patricia, és Antonina Garcia. *Sociodrama: Who's in Your Shoes?* Second Edition. Westport, Connecticut, London: Praeger Publishers, 2000.
- Szondi, Peter. *A modern dráma elmélete*. Budapest: Gondolat Könyvkiadó, 1979.
- Sztanyiszlavszkij, K. Sz. *A színész munkája. Egy színésznövendék naplója. I. és II. rész. Második, javított kiadás*. Fordította: Morcsányi Géza. Budapest: Gondolat, 1988.
- . *Életem a művészetben*. Fordította: Gellért György. Budapest: Gondolat, 1967.
- Toeman, Zerk. „The auxiliary ego, double, and mirror techniques.” *Sociometry*, 1946: 178-183.
- Trenos, Helen. *Creativity: the Actor in Performance*. Warsaw/Berlin: De Gruyter, Kindle Edition, 2014. május 12.
- Vekerdy, Tamás. *A színészi hatás eszközei - Zeami mester művei szerint*. Budapest: Gondolat, 1988.
- . *Az iskola betegít?* Budapest: Kulcslyuk Kiadó, 2022.

- Verhovstadt-Denéve, Leni M. F. „The "Magic Shop" Technique in Psychodrama: An Existential-Dialectical View.” *The International Journal of Action Methods, Psychodrama, Skill Training and Role Playing*, 2000: 3-15.
- Vikár, András. *Pszichodráma újság*, 2003.
- . *Pszichodráma, a komoly játék*. Budapest: Medicina, 2007.
- Vikár, András, és Zsófia Sáfrán. *A pszichodráma csoport*. Budapest: Animula Kiadó, 1999.
- Watts, Alan. *Tao: The Watercourse Way*. New York: Pantheon Books, 1975.
- Weth, Ernst J. „Monodrama mit Studenten.” *Integrative Therapie*, 11, 1985: 75-96.
- Wiener, Ron. *Creative Training*. London and Bristol: Jessica Kingsley, 1998.
- Wilkins, Paul. *Psychodrama*. London • Thousand Oaks • New Delhi: SAGE Publications, 1999.
- Winn, Linda. *Post-Traumatic Stress Disorder and Dramatherapy*. London: Jessica Kingsley, 1994.
- Yablonsky, Lewis. *Psychodrama: Resolving Emotional Problems Through Role-Playing*. Gardner Press, 1981.
- . *Psychodrama: Resolving Emotional Problems Through Role-Playing*. Gardner Press, 1981.
- . *Robopaths*. Indianapolis: Bobbs-Merrill, 1972.
- Yalom, Irvin D. *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Fordította: Nagy Mónika Zsuzsanna. Budapest: Park Könyvkiadó, 2020.
- . *Egzisztenciális pszichoterápia*. Fordította: Adorján Zsolt. Budapest: Park Könyvkiadó, 2017.
- Zarrilli, Philip B. *Acting (Re)Considered A Theoretical and Practical Guide*. második. London, New York: Routledge, 2002.
- Zeintlinger, Karoline Erika. *A pszichodráma-terápia tételeinek elemzése, pontosítása és újrafogalmazása J.L. Moreno után*. Fordította: Blühmel Ferenc és Fiers Péter. Budapest: Semmelweis Egyetem Mentálhigiéne Intézet – Párbeszéd Alapítvány, 2005.
- Zseni, Annamária. *A pszichodráma és korunk tükröződései*. Budapest: Medicina Kiadó, 2007.