APLICAREA ATOMULUI SOCIAL ÎN PSIHOTERAPIE

Viorica MOCANU,
dr., conf. univ., USM

Articolul prezintă o încercare de a descrie o modalitate de a vedea imaginea vieții sociale, și anume – toate relațiile dintre o persoană și oamenii din jurul său, precum și moartea socială folosind atomul social, care este o metodă psihodramatică ce permite protagoniștilor să studieze structura relațiilor lor interpersonale.

Cuvinte-cheie: *atom social, nucleu, relații, mediu, psihoterapie, psihodramă, autocunoaștere.*

APPLICATION OF THE SOCIAL ATOM IN PSYCHOTHERAPY

The article presents an attempt to describe a way to see the picture of social life, namely all relationships between a person and the people around him, as well as social death using the social atom, which is a psychodramatic method that allows protagonists to study the structure of their interpersonal relationships.

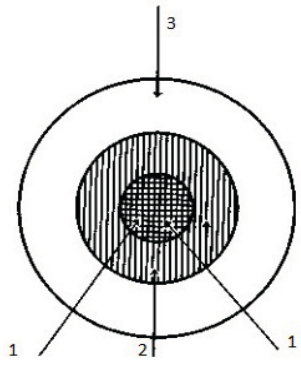
Keywords: *social atom, core, relationships, environment, psychotherapy, psychodrama, self-knowledge.*

Introducere

Existența umană este inițial co-umană. Pentru a consolida această premisă primară a cercetării și raționamentului său, Moreno [1] definește „*atomul social* ca fiind cel mai mic element al structurii relațiilor, ce constă din toate relațiile dintre o persoană, numit individ central, și oamenii din jurul său, care în acest moment sunt legați de el într-un fel sau altul”.

La G.Leutz [2] găsim descrierea realizată de J.L. Moreno a părților componente ale atomului social, și anume:

- nucleul intern (1) ce include persoane cu care se întreține relații;
- nucleul extern (2) ce conține persoane cu care s-ar dori de întreținut relații;
- partea exterioară (3) cu toți cunoscuții, care, de fapt, nu prezintă importanță personală pentru individ.



Astfel, atomul social este ilustrația lui Moreno a modului cum funcționează relațiile. Orice persoană de la naștere este înconjurată de oameni (mamă, tată, frate, soră, bunică, bunel sau alte persoane care nemijlocit au grijă de copil și interacționează cu el etc.), care fie se atrag sau se resping, configurându-se într-o unitate socială. Viața concretă a individului se desfășoară în atomului lui social. Ulterior, în decursul vieii, din ce în ce mai puțini parteneri din atomul social sunt consanguini cu el. În schimb sunt înrudiți în spirit. O astfel de rudenie se poate referi la criterii complet diferite, cum ar fi dragostea, munca, interesele, valorile etc. Prin rudenia lor de suflete, adică prin relațiile socio-emoționale, persoanele din atomul social al unui individ diferă de cei din categoria cunoscuților. Toți cunoscuții unui om concret din stratul periferic însumează, potrivit lui Moreno [3], *volumul cunoscuților*. Din ei se desprinde un grup mic de persoane cu care individul se află într-o relație personală sau care, la rândul lor, se simt conectați cu acest individ. Această diferență dintre persoanele din acest grup, care se află într-o relație afectivă cu individul și cu ceilalți cunoscuți, este evidentă. Moreno o numește *prag social*. El scrie: „De îndată ce simt dorința de a intra într-o relație de afacere, de dragoste sau oricare alta cu o persoană care până acum era doar o cunoștință, această persoană trece pragul atomului meu social, plus la asta atomul meu social include și oamenii care doresc să intre într-o relație cu mine. Aceste relații dorite formează un nucleu exterior în jurul nucleului interior al relațiilor, care, de asemenea, anterior erau doar dorite, dar totuși au devenit reale” [4].

Pe măsură ce ne dezvoltăm, volumul atomului social crește constant și în el viața noastră capătă expresia cea mai concretă. Fiecare persoană care intră în atomul social poartă propriul său sens unic pentru individul central. Cu trecerea anilor, scrie Grinșpun [5], se schimbă și constanța atomului său social, în special capacitatea acestuia de a compensa pierderea membrilor. În acest sens, atomul social tinde să se regenereze în timpul dezintegrării. Momentele de dezintegrare sunt asociate cu plecarea din atomul social a anumitor persoane în legătură cu ruperea relațiilor din cauza pieredrii lor emoționale sau fizice. Capacitatea unui atom social de a se regenera se modifică odată cu vârsta persoanei în jurul căreia este construit. În tinerețe pierderea prietenilor sau a tot felul de parteneri poate fi compensată relativ ușor – dacă un membru îl părăsește, atunci un alt individ vine să-l înlocuiască, primind un rol similar.

Dimensiunea și coeziunea atomului social al unui individ poate scădea din diverse motive: din cauza pierderii iubirii, moartea sau înlocuirea persoanei pierdute cu una mai puțin potrivită. Odată cu vârsta, devine din ce în ce mai dificil să compensăm pierderile din atomul nostru social, ele devenind de neînlocuit sau insuficiente. Moreno numește acest fenomen *moarte socială*. Și aici nu este vorba despre cum murim din *interior*, ci despre cum murim din *exterior*. Aici

Moreno subliniază importanța înțelegerii faptului că „moartea este o funcție a vieții, o realitate socială” [6].

Discuție

Raportată la cele menționate mai sus, afirmația lui G.Leutz [7] că „atât tulburările psihice ușoare, cât și cele severe apar din cauza tulburărilor în relațiile interumane” subliniază ideea lui J.L. Moreno [8], care a recunoscut ca o condiție prealabilă necesară pentru orice psihoterapie studiul structurii relațiilor interpersonale ale individului, modelele și reacțiile sale. Pentru că a fi uman înseamnă a fi conectat cu ceilalți în moduri care pot fi confortabile, stresante sau neutre. Construirea acestui grup interior al unui individ, numit atom social, în cadrul terapiei individuale sau de grup se poate face din motive de evaluare/diagnostic, tratament/corecție sau perspectivă, precum și, după cum menționează A.Hale [9], poate fi folosit atât în calitate de instrument de cercetare a propriei personalități întru creșterea conștientizării de sine, cât și ca trambulină pentru schimbarea personală.

În terapia de familie în primele etape clientului i se poate solicita să dezvolte o genogramă, care poate furniza fapte referitoare la tiparele din cadrul unei familii și poate indica o istorie sau i se poate propune să elaboreze un atom social, care îi permite individului să-și exploreze „familia la alegere” sau să construiască rețeaua socială a familiei părinților săi și să o folosească ca referință pe parcursul întregului proces de lucru cu familia parentală. Clientul poate construi atomul social al părinților în momentele decisive din viața lui, de exemplu, în momentul nașterii sau în alte momente de cotitură din timpul copilăriei, adolescenței. Atomul social, scrie D.R. Buchanan [10], poate conține toare relațiile individului (vii sau moarte, reale sau imaginare), care sunt necesare pentru viața cotidiană a clientului. Metoda atomului social este flexibilă și aplicabilă în măsura în care terapeutul este capabil să o folosească.

În continuare propunem spre examinare modalitatea de aplicare a atomului social în terapie prin realizarea acestui exercițiu sociometric. Parcurgerea paralelă a textului și elaborarea propriului atom social va oferi posibilitatea de a vedea tabloul rețelei sociale personale.

Prezentarea atomul social presupune următorii pași. Pentru unii practicieni atomul social este dat ca o evaluare destul de structurată, de aceea clientului i se oferă o foaie de hârtie cu cercuri concentrice pentru a delimita indivizii care se află în cercul interior de prieteni, până la cei care se află la periferie. Sau clientului i se poate oferi o foaie de hârtie neliniată, fără cercuri, un creion și radieră și clientul este invitat să se plaseze undeva pe pagină. În ambele cazuri accentul se pune pe relațiile actuale sau, în dependență de scop, pe orice segment de pe linia timpului.

Pentru a facilita procesul de „reprezentare și apoi citire" a atomului social se folosesc cercuri pentru femei și triunghiuri pentru bărbați; în caz că persoanele sunt decedate ele se marchează cu linie punctată. Se poate de sugerat utilizarea pătratelor pentru a semnifica grupuri și dreptunghiuri pentru a identifica una sau două probleme-cheie (de ex., depresie, stres, COVID etc.)

Clientul este invitat să gândească la acele 15-20 de persoane care sunt semnificative pentru el/ea, cu care are o conexiune pozitivă fie una dezamăgitoare și să le poziționeze în dependență cât de aproape sau departe le simte. I se recomandă să înceapă cu persoane, apoi, la dorință, să includă variații precum grupuri sau probleme. Este important de a scrie numele persoanelor identificate, care ulterior sunt plasate pe orbitele atomului. Când această parte a lucrului asupra atomului social este finalizată, clientul este întrebat dacă a lăsat pe cineva în afara atomului, fenomen numit de Moreno „moarte socială". După aceasta începe procesarea conținutului atomului social, care poate dura mai multe sesiuni în cadrul terapiei individuale. În cadrul terapiei de grup participanții sunt uniți câte două persoane și împărtășesc cele reprezentate conform întrebărilor ce urmează: Pe cine/ce ați desenat? Pe cine/ce ați dori să schimbați mai aproape sau mai departe? De ce? Ce ați dori să fie diferit? Ce v-a mirat? Ce ați descoperit despre sine?

Mai sus am menționat că atomul social este un exercițiu sociometric, tocmai pentru alegerile sau respingerile care le face clientul vizavi de persoanele din viața sa și poziționarea lor pe orbitele atomului conform acestor preferințe. Atomul social este considerat și metodă psihodramatică, pentru că este realizat în mod dinamic în cadrul sesiunii psihodramatice, în care protagonistul (individul central) își consturiește pe scenă atomul social, fiind ajutat în aceasta de terapeut și membrii grupului care ocupă locul personajelor de pe orbitele atomului său social. Și de aici începe acțiunea în cadrul acestei construcții, pe care Moreno o consideră drept fundament al întregii dezvoltări umane – *întâlnirea*/encounter. De ce fundament? Pentru că o persoană, desigur, în limitele determinate de genetica sa, este produsul întâlnirilor, relațiilor sale și rolurilor rezultate din acestea. Și de aici, scrie P.Holms [11], începe munca terapeutică, care permite cu ajutorul atomului social de a face accesibilă, în sensul adevărat al cuvântului, lumea experiențelor și trăirilor protagonistului în interiorul câmpului relațiilor sale.

Concluzii și direcții ulterioare de studiu

Așa cum am menționat anterior, atomul social ne ajută să explorăm universul relațiilor interpersonale, schițând acea hartă „vorbitoare" a mediului emoțional al unei persoane. Este un instrument nu doar diagnostic, dar și de corecție, folosit în terapia individuală, de grup, în terapia de familie și, desigur, în psihodramă.

Cum oare situația pandemică, noua realitate sau, mai bine zis, noua normalitate schimbă percepția și construcția atomului social? Ce modificări se produc pe

orbitele atomului social cauzate de izolarea socială, de noile reguli de distanțare socială? Cum aceasta afectează calitatea vieții mentale și relaționale a indivizilor? Acestea sunt doar câteva întrebări care apar drept rezultat al schimbărilor rapide și frecvente pe care le trăim azi, schimbarea rămânând a fi trăsătura constantă a vieții.

Referințe:

1. МОРЕНО, Я.Л. *Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе* / Пер. с англ. Москва: Академический Проект, 2004. 320 с. (Руководство Практического Психолога) ISBN 5-8291-0380-X
2. ЛЁЙТЦ, Г. *Психодрама: Теория и практика. Классическая психодрама Я.Л. Морено*: Монография / Пер. с нем. А.М. Боковика. Москва: Когито-Центр, 2017. 380 с. (Современная психотерапия). ISBN 978-5-89353-495-5
3. МОРЕНО, Я.Л. *Op.cit.*
4. *Ibidem.*
5. ГРИНШПУН, И.Б. *Идеи Джекоба Леви Морено в контексте развития западноевропейской и североамериканской психологии XX столетия.* Москва: ФГБОУ ВО МГППУ, 2021. 175 с. ISBN 978-5-94051-230-1
6. МОРЕНО, Я.Л. *Op.cit.*
7. ЛЁЙТЦ, Г. *Op.cit.*
8. МОРЕНО, Я.Л. *Op.cit.*
9. HALE ANN, E. *Conducting Clinical Sociometric Explorations: A Manual for Psychodramatists and Sociometrists.* Royal Pub, 1985.
10. BUCHANAN, D.R. Moreno`s social atom: a diagnostic and treatment tool for exploring interpersonal relationships. In: *The Arts in Psychoterapy*, vol.11, is.3, 1984, p.155-164.
11. HOLMS, P., FARRALL, M. *Empowering Therapeutic Practice. Integrating Psychodrama into other Therapies*. Jessika Kingsley Publishers, 2014. ISBN 978-1-84905-458-4