

Anna Sarol-Kulka

JACOB LEVY MORENO I JEGO TEORIA KREATYWNOŚCI I SPONTANICZNOŚCI

JACOB LEVY MORENO AND HIS THEORY OF CREATIVITY AND SPONTANEITY

Klinika Nerwic Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie
Kierownik: dr hab. med. Małgorzata Siwiak-Kobayashi

psychodrama
creativity
spontaneity

Autorka przedstawia podstawowe elementy koncepcji psychodramy Jacoba L. Moreno obejmujące pojęcia kreatywności i spontaniczności. Podkreśla znaczenie kanonu kreatywności jako wykresu zależności między kreatywnością a spontanicznością, między działaniem się a gotowością do tworzenia.

Summary: This article is about Jacob Moreno and the development of his theory of creativity and spontaneity. Moreno believed that creativity results from the need of change; it is a process of co-operation between people who improve old concepts and create new ones. Moreno claimed that creativity lies at the heart of psychodrama; it is a form of inspiring energy which helps society to become aware of the problems of the individual and helps the individual to become aware of the problems of society. Spontaneity, according to Moreno, is a physical, mental and interpersonal process, given direction by creativity. Creativity is a form of action, the act of creation, whereas spontaneity is the readiness to create. Moreno said: "Spontaneity operates in the present, here and now; it induces the individual to respond adequately to a novel situation or to respond in a novel way to an old situation".

Jakub Moreno urodził się 18 maja 1889 r. w Bukareszcie. Był najstarszy z sześciorga rodzeństwa. Pochodził z żydowskiej rodziny, której przodkowie wyemigrowali z Hiszpanii do innych państw basenu Morza Śródziemnego. Kiedy miał 6 lat jego rodzina przeniosła się do Wiednia. Dotychczas posługiwał się językiem rumuńskim oraz ladino (odmiana hebrajskiego pochodząca z Hiszpanii). W Wiedniu szybko nauczył się niemieckiego. W okresie dojrzewania zaczął intensywnie studiować filozofię, Biblię i wiele różnych religijnych pism, zarówno chrześcijańskich, jak i żydowskich [1]. W szkole średniej opanował nim idea religijnej misji; znalazł przyjaciół, z którymi przez następne kilka lat tworzyli nieformalną grupę „spotkania religijne”. Wynajęli dom, gdzie zorganizowali tymczasowe zakwaterowanie dla bezdomnych oraz uchodźców.

Okolo 1908 r. Moreno, patrząc na bawiące się dzieci w wiedeńskim parku, zaczął opowiadać im różne historyjki i odgrywać je z nimi. Następnie stworzył mały teatr dla dzieci. Te doświadczenia stały się załączkiem jego teorii o spontaniczności i kreatywności [2].

W latach 1911–1917 Moreno studiował medycynę w Wiedniu. Do części jego obowiązków należało pomaganie na oddziale psychiatrycznym, ale nie zgadzał się z panującym tam podejściem do pacjentów psychiatrycznych. Widział, że stosowane metody lecznicze są mało skuteczne, co zainspirowało go do poszukiwania innych metod leczenia chorób psychicznych. Podczas studiów medycznych, miał dwa doświadczenia, które leżą u źródeł dzisiejszej psychiatrii społecznej. W 1913 r., widząc, jak są traktowane prostytutki w Wiedniu, zaczął organizować dla nich grupy „samopomocy”. Dwa lata później podjął pracę jako lekarz w obozie dla uchodźców [3] i odkrył tam, że ludzie byliby łagodniejsi, gdyby mogli mieć więcej wolności w wyborze współmieszkańców i współpracowników. Doświadczenie to posłużyło do późniejszego rozwoju technik socjometrii.

Wiedeń był jedną z kulturalnych stolic świata. Studia medyczne i praca w obozie dla uchodźców nie pochłaniała całego czasu Moreno, mógł więc bywać w teatrze i spotykać się z miejscowymi intelektualistami i artystami. Dzieła o kreatywności filozofa Henry Bergsona miały duży wpływ na dalszy rozwój koncepcji Moreno.

Po skończonych studiach medycznych w 1917, Moreno rozpoczął praktykę ogólnomedyczną w Bad Vöslau, na przedmieściach Wiednia. W tamtym czasie interesował się szczególnie psychiatrią. Był to dla niego okres owocny, a zarazem niespokojny. Na początku 1918 roku pomógł stworzyć, a następnie redagował literacki periodyk „Daimon”.

W tym czasie zajęciem pozazawodowym Moreno było tworzenie zespołu teatralnego opartego na improwizacji. Nie odpowiadała mu sztywność w tradycyjnym teatrze, związana z ograniczeniem się do scenariusza. Uważał, że teatr powinien być bardziej społecznie dostosowany. Nazwał to podejście „Das Stegreiftheater”, tłumaczone jako Teatr Spontanizacji.

1 kwietnia 1921 r. Moreno, w małej sali w Wiedniu, zaprezentował swoje pierwsze przedstawienie Teatru Spontanizacji. Widzowie byli zapraszani do uczestniczenia w tym przedstawieniu; było ono kontrowersyjne i otrzymało mieszane recenzje. Moreno wystawiał wiele improwizowanych spontanicznie spektakli, między innymi takie, w których zawodowi aktorzy odgrywali wydarzenia z codziennych gazet. Ta specjalna forma teatralna nosiła nazwę „Die lebendige Zeitung” (żywa gazeta). Eksperymenty Teatru Spontanizacji zainspirowały Moreno do zainteresowania się problemem sprzecznych ról podejmowanych przez jedną osobę, co sprawiło, że zaczął się zastanawiać nad utworzeniem teatru terapeutycznego [4].

Po I wojnie światowej w Austrii panował chaos i Moreno nie mógł kontynuować eksperymentów ze społecznym i terapeutycznym teatrem. Myślał o emigracji do Rosji lub do Stanów Zjednoczonych. W 1925 r. wyemigrował do USA, ponieważ potrzebował wolności, aby rozwijać swoje teorie [5].

Kiedy, mając 36 lat, przybył do Stanów Zjednoczonych był zaskoczony popularnością psychoanalizy. Pokonując trudności językowe oraz związane z otrzymaniem pracy i licencji, rozpoczął nowy okres aktywnej i nowatorskiej pracy. W latach 1927–1930 kontynuował eksperymenty z Teatrem Spontanizacji, nawet zaprezentował własny program w Carnegie Hall. W 1931 r. podjął pracę jako psychiatra w więzieniu Sing-Sing w Nowym Jorku oraz zaczął publikować artykuły w języku angielskim o swoich wczesnych doświadczeniach z Teatrem Spontanizacji. W 1932 r. po raz pierwszy użył terminu „terapia grupowa” i „psychoterapia grupowa” w swoim referacie na konferencji Amerykańskiego Towarzystwa

Psychiatrycznego w Filadelfii. Podejście Moreno było interakcyjne i skoncentrowane raczej na grupie niż terapii. W 1936 r. otworzył Beacon Hill — prywatny psychiatryczny szpital położony 60 mil na północ od Nowego Jorku nad rzeką Hudson i wybudował teatr psychodramatyczny umożliwiający dogodny trening dla profesjonalistów. W tym też roku otrzymał obywatelstwo amerykańskie.

W 1937 r. Moreno zaczął wydawać swoje pierwsze profesjonalne czasopismo „Sociometry: A Journal of Interpersonal Relations”. Widząc brak otwartości na nowości działających czasopism, Moreno zorganizował własne wydawnictwo Beacon House działające przy jego sanatorium i domu w Beacon, jak i w Nowym Jorku [4].

Poszczególne członkowie rodziny Moreno przyczynili się do jego sukcesów. Między innymi jego pierwsza żona Florence aktywnie działająca w dziedzinie edukacji i rozwoju dziecka, pomagała w jego pracy nad teorią spontaniczności i psychodramy. (Z tego związku w 1939 r. urodziła się córka Regina). Młodszy brat Moreno, William, był dobrze prosperującym biznesmenem, podziwiał on Jakuba i pomagał mu finansowo w jego naukowym rozwoju [8].

W 1942 r. Moreno zorganizował pierwsze profesjonalne stowarzyszenie dla terapeutów grupowych — Amerykańskie Towarzystwo Grupowej Psychoterapii i Psychodramy (ASGPP). Otworzył też Instytut Socjometrii i Teatr Psychodramatyczny w Nowym Jorku.

W późniejszych latach, gdy alternatywne podejścia z trudnością zdobywały akceptację wśród klinicystów, będących pod silnym wpływem psychoanalizy, Moreno stworzył wiele nowych koncepcji promując podejście eklektyczne w psychoterapii. Jego pisma i sesje otwarte odbywające się w Nowym Jorku wpłynęły na Fritza Perlsa, który po powrocie z Afryki Południowej zainteresował się jego teoriami.

We wczesnych latach 40. psychodrama zaczęła się stawać metodą coraz bardziej uznawaną. Wraz z socjometrią i psychoterapią grupową zaczęto ją stosować w wielu dziedzinach życia takich, jak: oświata, rekreacja, rehabilitacja osób niepełnosprawnych, wojsko, zarządzanie oraz treningi dla osób uczących się marketingu [2].

Moreno zmarł 14 maja 1974 r. w Beacon, ale zapoczątkowana przez niego praca rozwijała się dalej. Założone przez niego w 1942 r. Amerykańskie Towarzystwo Psychoterapii Grupowej i Psychodramy (ASGPP) stało się organizacją skupiającą profesjonalistów praktycznie zajmujących się psychoterapią grupową, zarówno lekarzy, jak i psychoterapeutów innych specjalności. Towarzystwo zajęło się weryfikacją kompetencji psychoterapeutów i stworzyło kryteria oceny ich umiejętności [2].

Ważną postacią, która przyczyniła się do rozwoju psychodramy, była druga żona Moreno, Zerka Toeman. Jej starsza siostra w wieku dwudziestu kilku lat zachorowała psychicznie; początkowo rozpoznawano u niej schizofrenię, ostatecznie stwierdzono chorobę afektywną dwubiegunową i skutecznie leczono ją litem. To wydarzenie miało duży wpływ na dalsze życie Zerki Moreno. Pod koniec lat 30. wyemigrowała do USA i zamieszkała w Nowym Jorku. Kiedy jej siostra przybyła do Ameryki, miała nawrót psychozy. Dr Emil Gutheil skierował ją do szpitala Moreno. Wtedy to Zerka po raz pierwszy spotkała się z nim. Zafascynowała ją idea psychodramy i charyzmatyczna osobowość Moreno, który również zainteresował się młodą kobietą i zaproponował jej pracę w sanatorium. Zerka

uczyła się psychodramy pomocnej w terapii pacjentów leczonych w sanatorium. Pomagała też Moreno w pracach administracyjnych. W 1949 r. została jego żoną, a w 1952 r. urodził się ich jedyny syn Jonathan [6].

Po śmierci Moreno w 1974 r. Zerka nadal uczyła psychodramy oraz publikowała liczne artykuły o psychodramie, dynamice grupowej i socjometrii. Podróżowała po świecie propagując psychodramę na arenie międzynarodowej, organizując warsztaty oraz biorąc udział w licznych konferencjach. Ich syn, Jonathan Moreno, został profesorem filozofii i etyki [2].

Teoria kreatywności

Termin „kreatywność” pojawił się w angielskich słownikach około stu lat temu. W miarę postępu technicznego na świecie, kreatywność i związane z nią idee stały się coraz istotniejsze. Dla Moreno i innych filozofów kreatywność była metafizyczną, a nawet teologiczną jakością. Ponadto stała się przedmiotem badań naukowych oraz tematem wielu konferencji.

Psychodrama i związane z nią metody mogą być uważane za drogi rozwoju kreatywności jednostki i grup. Wyjaśnić to możemy w następujący sposób:

1. Kreatywność jest rozpoznawana jako ważna wartość. Wiele indywidualnych i grupowych problemów powstaje, ponieważ ludzie w rozwiązywaniu ich trzymają się starych sposobów; jest to, przynajmniej częściowo, spowodowane brakiem umiejętności twórczego myślenia.
2. Kreatywność nadaje kierunek spontaniczności, jest jej katalizatorem.
3. Spontaniczność wymaga odwagi i wolności w improwizowaniu, do czego potrzebna jest pewna swoboda w zachowaniu.
4. Spontaniczność i kreatywność uwydatniają się, gdy podejmowane jest działanie, uruchamiana wyobraźnia i grupowe interakcje.
5. Improwizowana *drama* jest „kulturalnym pomostem”, który łączy wyżej wspomniane jakości. Moreno uważał *dramę* nie tylko jako rozrywkę, ale również jako proces, który może modyfikować zachowania zarówno jednostki, jak i grupy dając efekty terapeutyczne (psychodrama).
6. Działania obejmujące metody socjometryczne zostały zaprojektowane na podstawie spontanicznych reakcji członków grupy w celu uzyskania większej kreatywności w sferze społecznej.
7. Język teatru posługujący się pojęciem roli może być modyfikowany i użyty jako praktyczny język w celu dokonywania zmian twórczych [7].

Kreatywność wynika z potrzeby zmian, ale zmiana nie zawsze musi być pozytywna i oznaczać najlepsze rozwiązanie. Czasami nowy pomysł trwa chwilę; towarzyszy mu dużo entuzjazmu, a potem wyłaniają się jego niezamierzone skutki, które mogą niwelować początkowe korzyści. Kreatywność jest procesem współpracy ludzi, poprawiających dawne pojęcia i tworzących razem nowe pomysły.

Tworzenie czegoś nowego często wiąże się ze zniszczeniem tego, co było przedtem. Wiele działań kreatywnych dotyczy rozwoju nowych i lepszych koncepcji, wspomagając inne twórcze pomysły stania się bardziej akceptowanym. Kreatywność jednakże często

zostaje stłumiona, zanim ma szansę zaistnieć.

Pomimo że pojęcie kreatywności stało się popularne, wiele społecznych instytucji i norm społecznych ignoruje lub wręcz tłumi ten dynamiczny proces. W przeszłości konserwatyzm i tradycjonalizm powstrzymały rozwój kreatywności. To zahamowanie ma swoją kontynuację w koncepcjach wychowywania dzieci, wywodzących się ze szkoły, kościoła i wielu innych społecznych i kulturalnych instytucji.

Moreno stworzył termin „the cultural conserve”, oznaczający kategorię rzeczy — włączając obyczaje czy też normy społeczne — które wcześniej powstały. Termin miał nam pomóc odróżnić produkt od procesu kreatywności. Termin ten nie powinien być traktowany jako niezmiennona rzeczywistość, ale jako ciągle trwająca konstrukcja społeczna i psychologiczna. Wyobraźmy sobie żywy organizm. Nowe części rosną, a inne, stare części, obumierają. Życie wymaga ciągłego dynamicznego procesu. Jeśli wzrost nowych elementów napotyka opór lub odradzają się przestarzałe elementy — powstają problemy.

Psychodrama proponuje bogactwo podejść i kiedy człowiek zna rozmaite drogi zmierzające do rozwiązania problemu — czuje się bardziej atrakcyjny, czuje twórcze wyzwanie, nie jest przytłoczony bezradnością. Staje się bardziej skłonny do angażowania się w wyzwania życia niż do unikania ich. Z drugiej strony, ludziom brakuje umiejętności rozwiązywania problemów, komunikowania się, samoświadomości oraz innych elementów kreatywnych zdolności; obawiają się oni pojawienia się uczucia niekompetencji, dwuznaczności, bezradności i wstydu.

Kreatywność nie jest więc tylko dla artystów czy naukowców; jest częścią codziennego życia. Na przykład, w terapii rodzin, członkowie rodziny usprawiedliwiają się i obwiniają wzajemnie. Oczekują od terapeuty zajęcia stanowiska i oceny, co jest słuszne, a co nie, i oczywiście stanięcia po ich stronie. Jest to bardzo trudna sytuacja, gdyż każda własna subiektywna ocena terapeuty może stanowić zagrożenie dla całego układu rodzinnego. Rozwiązaniem tej sytuacji może być odtworzenie, poprzez odegranie, sytuacji rodziny. Stworzy to możliwość zobaczenia jej z innej perspektywy i stanie się twórczym wyzwaniem do pozytywnych zmian. Powoduje to przełamanie schematu atak — obrona. Ponadto, członkom rodziny schlebia postawienie ich w roli rozwiązujących problem, zachęca do poszukiwania nowych alternatyw [8].

Kreatywność jest potrzebna w rewidowaniu naszych społecznych i kulturowych norm. Moreno miał silną wizję nierozłączności psychologii jednostki i psychologii społecznej. Twierdził, że kreatywność jest sercem psychodramy, jest inspirującą energią uświadamiającą społeczeństwu problemy jednostki, a jednostce problemy społeczeństwa.

Teoria spontaniczności

Moreno rozumie spontaniczność jako fizyczny, umysłowy i interpersonalny proces, który jest ukierunkowany przez kreatywność. Ludzie zazwyczaj uważają, że osoba twórcza jest osobą myślącą, planującą i rozumującą ostrożnie, ale faktycznie — proces twórczy najczęściej jest improwizacją. Przejawami spontaniczności są na przykład:

- naśladowanie śpiewu ptaków, gra w koci-łapki;
- nieustrukturyzowane udawanie zabawy dzieci, ich sposobu rysowania i zachowań;
- improwizacja w komponowaniu muzyki, takiej jak np. jazzu;
- zabawa rodziców z niemowlętami lub małymi dziećmi;
- próbowanie nowych pomysłów w gotowaniu;

- wzajemne zakochanie się w sobie dwojga ludzi;
- natchnienie poety, improwizowane kazanie księdza.

Spontaniczność nie musi być głośna czy pełna dramatyzmu; może być subtelna, łagodna i skromna. To może być jedna myśl, spacer, spojrzenie na przyrodę, taniec lub nucenie melodii podczas golenia.

Moreno przedstawił „kanon kreatywności” jako wykres pokazujący związek pomiędzy spontanicznością a kreatywnością. Na początku jest to, co już zostało stworzone; jednostka lub grupa może zostać „rozgrzana” do stanu spontaniczności, z którego wypływa nowa kreatywność. Podczas gdy kreatywność kładzie większy nacisk na kreatywne tworzenie czegoś, czyli ważne jest **co**, to dla spontaniczności jest ważne określenie **jak**.

Pomocne w odróżnieniu kreatywności od spontaniczności może być to, iż pierwsza jest **działaniem** — tworzeniem, a druga **gotowością** do tworzenia. Są ludzie, którzy osiągają wyższy poziom spontaniczności przy nieznacznej kreatywności. Z drugiej strony, jest też możliwe bycie kreatywnym bez istotnej spontaniczności. Chłodne, racjonalne planowanie, metodą prób i błędów, czasami powoduje twórczy przełom. Moreno zaobserwował, że kreatywność najczęściej powstaje w sytuacji, w której ludzie są zaangażowani w improwizowanie czy też w inny sposób są „rozgrzani” do wielkich stanów spontaniczności [1].

Pomimo wszechobecności pojęcia spontaniczności, przez wiele osób jego znaczenie jest niedoceniane czy nawet aktywnie unikane. Spontaniczność jest ważna, ponieważ koryguje tendencje wynikające z „the cultural conserve”. Gdy ludzie są przywiązani do konserwatywnych sposobów społecznego czy psychologicznego funkcjonowania, kiedy żyją według zafiksowanych zasad i zwyczajów, działają jak gdyby byli zaprogramowaną maszyną; ten stan Moreno nazywał „**robopathy**” [9].

Moreno powiedział: „Spontaniczność działa w teraźniejszości, tu i teraz, popycha jednostkę w kierunku adekwatnej odpowiedzi na nową sytuację czy też nowej odpowiedzi na starą sytuację” [9]. Nie trzeba koniecznie uwierzyć w te słowa w każdym ich szczególe, ale raczej rozważyć to, co zamierzał przekazać Moreno.

Po pierwsze, nie wystarczy, że działanie jest po prostu nowatorskie. Musi też przynajmniej dążyć do bycia adekwatnym i skutecznym. Na przykład, spontaniczny taniec angażuje kompleks wyważonych impulsów i manewrów, które czynią go pełnym wdzięku. Dzieci, kiedy są podekscytowane, skaczą i kręcą się; jest to tylko ograniczona forma spontaniczności. Ideę spontaniczności najlepiej oddaje sytuacja, gdy dzieci rzeczywiście stawiają sobie twórcze cele [10].

Moreno stworzył termin „spontaniczność patologiczna”, dla określenia pewnego rodzaju impulsywnych działań polegających na udawaniu, że jest się wolnym i autentycznym, ale w rzeczywistości jest to tylko wyparcie pewnych podświadomych pragnień lub zaprzeczenie faktycznym potrzebom. Właściwie wiele oburzających i bezsensownych zachowań może być przykładami spontaniczności patologicznej. Pod pozorem spontaniczności, ludzie często są bądź to nieczuli, bądź nachalni czy też — małomówni.

Spontaniczność zmienia się zgodnie z wymogami ról. Jednostka może być spontaniczna w jednej roli, a w innej nie. Podobnie zmienia się w zależności od sytuacji tak, że rola, w której jednostka jest zwykle spontaniczna, może być ukształtowana w sytuacji, w której ta spontaniczność jest znacznie zahamowana.

Zbyt dużo struktur, zbyt dużo napiętych reguł i przeświadczenie o znaczących i prze-

rażających konsekwencjach powoduje zahamowanie spontaniczności. Z drugiej strony, zbyt mała struktura i zbyt dużo dwuznaczności powoduje niepokój.

Spontanicznych zachowań nie możemy modelować. Spontaniczność, aby mogła się pojawić, musi być poprzedzona optymalną, łagodną „rozgrzewką”. Czasami mała „rozgrzewka” przy pomocy kogoś rozluźni jednych, jeśli są umiarkowanie spontaniczni, ale inni nadal będą nieco zahamowani. Zachowanie jednej osoby może wzmacniać zahamowanie drugiej; ponadto, ktoś mniej spontaniczny może poczuć się rozgniewany, onieśmielony i znajdzie powód do zdewaluowania spontaniczności tego drugiego.

Większość zachowań kreatywnych powstaje ze spontaniczności. Jednym z ważniejszych stwierdzeń Moreno było, że „rozgrzewanie się” do spontaniczności jest najlepszą drogą do stania się twórczym. Ogólnie rzecz biorąc, stawanie się twórczym następuje nie tyle przez siedzenie i myślenie, ile raczej przez stopniowe angażowanie się w działanie, a przez to osiągnięcie gotowości do rozwiązywania problemów. Improwizowanie, eksperymentowanie, rozmawianie, a szczególnie ruch rozwijają wyobraźnię, intuicję i proces psychiczny, który daje początek nowym pomysłom.

Piśmiennictwo

1. Blatner A. Moreno's idée fixe. *J. Group Psychother. Psychodr. Sociom.* 1996; 48(4), 155–158.
2. Marineau RF. *Jacob Levin Moreno, 1889-1974 (a biography)*. New York: Routledge; 1989.
3. Czapów G, Czapów Cz. *Psychodrama*. Warszawa: PWN; 1969.
4. Moreno JL. *The theater of spontaneity*. Amblar, PA: Beacon House; 1983.
5. Roine E. *Psychodrama*. Opole: Wydawnictwo KONTAKT; 1994.
6. Moreno JL. The autobiography of J. L. Moreno, M.D. *J. Group Psychother. Psychodr. Sociom.* 1989; 42 (1–2), 15–125.
7. Runco M, Pritzker S. *Encyclopedia of creativity*. San Diego: Academic Press; 1999.
8. Moreno JL. *Psychodrama*, tom 1. New York: Beacon House; 1946.
9. Moreno JL. The philosophy of the moment and the spontaneity theater. *Sociometry* 1941; 4(2): 205–226.
10. Kipper DA. Spontaneity and the warming-up process in a new light. *Group Psychother.* 1967; 2: 62–73.

