

IMPLICAȚII CLINICE ÎN FOLOSIREA FUNCȚIILOR MENTALE DE EU-ACTOR ȘI DE EU-OBSERVATOR

CRISTINA ROXANA IUREȘI

Clinical Implications of Using the Mental Functions of Actor Self and Observer Self. The Actor Self and the Observer Self are two mental functions which were mainly exploited by the conceptual apparatus of the psychodrama, both within the theory of self-development and within the therapeutic method. In this article, we highlight the operational and methodological value of these concepts in the wider field of psychotherapy schools. In the Self ontogenesis, the differentiation of these two mental functions involves the transition from the stage of the „Double”, meaning the fusion between the Self and the world (illustrated by the relation between the mother and her new-born child), to the stage of the „Mirror”, that is the first perception of a separation between oneself and the others, between reality and fantasy. An Observer Self and an Actor Self fully assumed and mutually articulated are possible within the „Role reversal” or what Moreno expressed poetically in “A meeting of two: eye to eye, face to face. And when you are near I will tear your eyes out and place them instead of mine, and you will tear my eyes out and will place them instead of yours, then I will look at me with mine.” The two psychological dimensions can be the core of multiple therapeutic strategies such as amplification / reducing the Actor or Observer, their circularity through perceptive decentration (psychodrama), their dissociation (hypnosis and Ericksonian therapy), their unification (gestalt therapy), their superposition (meditative techniques).

Key words: Actor Self, Observer Self, Psychodrama, Role reversal, Ego Psychology, Self Psychology, Hypnosis.

Propedeutica oricărui demers psihoterapeutic presupune întotdeauna, cel puțin implicit, înțelegerea mecanismelor schimbării, mecanisme care ghidează rolurile de strateg și de regizor pe care le joacă terapeutul. Conceptele de *Eu-actor* și *Eu-observator* au o valoare metodologică consistentă pentru alegerea strategiei terapeutice, fiind concepte al căror potențial aplicativ a fost folosit cu precădere în psihodramă.

Metoda terapeutică creată de psihiatrul Jacob Levy Moreno presupune externalizarea lumii interne pe o scenă, concretizarea teatrului intern individual, în scopul realizării unei experiențe emoționale corective și restructurante. Povestea clientului se metamorfozează și trece de la forma sa narativă într-o formă fizică, permițând astfel implicarea globală a persoanei la toate nivelurile sale de expresie (kinestezică, emoțională, cognitivă, viscerală). Termenii de *Eu-actor* și *Eu-observator* au, dincolo de filiația din aparatul conceptual al psihodramei, ca teorie explicativă asupra personalității și dezvoltării umane și ca metodă de intervenție terapeutică, legături strânse cu cele mai importante teorii globale asupra funcționării individului și asupra structurii de personalitate a acestuia. Avem în vedere contribuțiile neopsihanaliștilor, coa-

gulate în ceea ce s-a numit „psihologia Eului” (Anna Freud, Hartmann etc.), ulterior, contribuțiile teoriei relațiilor obiectuale (Suttie, Klein, Guntrip, Winnicott, Bowlby, Sullivan etc.) și, nu în ultimul rând, „psihologia Sinelui”, prin reprezentantul său principal, Heinz Kohut.

Conceptele de Eu și de Sine, supuse unor ample și articulate conceptualizări teoretice, nu fac obiectul contribuției prezente; ceea ce ne interesează, în mod primordial, este maniera în care poate fi folosită particularizarea conceptului de eu, divizat ca două funcții mentale, respectiv Eul-actor și Eul-observator, și aplicarea lor într-un cadru clinic. Pentru utilizarea strategică a celor două funcții mentale, în scop ilustrativ, vom folosi cu precădere strategiile și tehnicile de intervenție terapeutică din psihodramă și din hipnoză, cu evidențierea rolului diferit pe care îl joacă Eul-observator, amintind și de alte școli terapeutice asupra cărora cele două concepte ar putea fi extinse. Ele au o valoare operațională, care ar putea fi cu folos exploatată în practica intervențională din cadrul diverselor școli de terapie (drama-terapia, gestalt-terapia, terapiile experiențiale, terapia centrată pe client, metoda constelațiilor, etc.).

Iată definiția prin care J.L. Moreno explică funcția mentală a Eului-observator: „Atunci când subiectul își poate aminti ceea ce s-a petrecut în timpul acțiunii, el a înregistrat evenimentele printr-o parte a Eului, un fel de participant intern ce înregistrează ceea ce se petrece”. Totuși, în regia terapeutică, Moreno nu pune accent doar pe această polaritate, căci, pentru psihiatrul de origine română, Eul-actor și protagonismul sunt pilonii existențiali fără de care teatrul minții ar rămâne doar o narațiune; iar o narațiune, oricât de captivantă ar fi, sfârșește prin a deveni doar o „conservă culturală”.

Terapia analitică, ca de altfel mai toate terapiile verbale, a accentuat rolul Eului-observator, acea parte a eului care aparține sferei conștiente, ce guvernează funcțiile perceptive și discriminative, fiind epurat de distorsionările, ambivalențele și indeciziile Eului-actor. Asociațiile libere și mecanismele de apărare puse sub lupa interpretativă a Eului-observator conștient sunt departe de a putea fi gândite experiențial și încadrate în sintagma de Eu-actor. Mulți alți autori au amintit sau teoretizat funcția observativă a Eului, fără a folosi în manieră speculativă sau aplicativă conceptul de Eu-observator. Anna Freud investește în mod explicit Eul cu o funcție observativă, atât în raport cu exigențele realității, cât și în raport cu presiunile pulsionale ale sinelui¹. În 1967, R.R. Greenson este primul care va folosi terminologia de Eu-observator în context clinic în lucrarea sa *The Technique and Practice of Psychoanalysis*, vol. I, înțelegând partea observatoare a pacientului, care permite evaluarea, autoobservarea, introspecția și testarea realității².

Terapiile experiențiale recuperează dimensiunea terapeutică a „repetiției pentru viață” și cea de vizibilitate în plan fizic a lumii interioare, printr-o paletă de

¹ Anna Freud, *Eul și mecanismele de apărare*, București, Ed. Fundației Generația, 2002, pp. 5–7.

² R.R. Greenson, *The Technique and Practice of Psychoanalysis*, vol. I, London, The Hogarth Press, 1973.

tehnici menite a da spațiu Eului-actor, cum sunt concretizarea, jocul de rol și inversiunea de rol, activarea psihomotorie, sculptura familială, punerea în scenă a metaforei terapeutice, etc. În mod schematic, metodologia acestor terapii presupune punerea în acțiune a persoanelor într-un context relațional, și, ulterior, așezarea unui spot reflexiv asupra trăirii experimentate, cu aducerea ei într-o zonă de comprehensibilitate, zonă pe care teoreticienii diferitelor orientări o pot desemna sub nume diferite – integrare, insight, gestalt etc. În limbaj psihodramatic, putem spune că procesul terapeutic mobilizează Eul-actor (emoții, senzații, contact afectiv, memorie corporală), și apoi Eul-observator, cel care are sarcina de a integra, defini, reflecta și aduce principiul realității. În termenii psihologiei dinamice, acest lucru echivalează cu punerea în acțiune a conținuturilor preconștiente, iar apoi cu reflecția asupra lumii interne, pentru a o putea defini și organiza în plan conștient.

Eul-actor este conectat la lumea inconștientului, în timp ce Eul-observator folosește cuvântul pentru a îngloba conținuturile emoționale involburate în timpul acțiunii. El este ca un „far al conștiinței”, care va dezvălui o lume inteligibilă din întuneric³. În călătoria inițiată către Sine nu poți dobândi un plus de Eu fără experiența acțiunii, fără experiența drumului, fie el de coborâre în abisuri, de traversare a peșterii și de înfruntare a Minotaurului sau de oglindire în chipul Gorgonei. Eul-observator care a figurat și trans-figurat experiența drumului Eului-actor este mai mult decât o hartă, este promisiunea întâlnirii cu Sinele dorit și unificarea cu cel ce ai devenit.

Pornind de la cunoscuta teorie a spontaneității și creativității, pe care J.L. Moreno a pus-o în legătură cu mecanismele schimbării în psihodramă, nu putem decât să subscriem unei forme de megalomanii sănătoase și unei vocații demiurgice, prin care fiecare dintre noi este vitalizat în drumul său către Sine însuși. Adevărul despre Sine nu ar putea fi revelat decât parțial prin terapiile ce folosesc predominant verbalizarea, el are nevoie de întrupare și crucificare, are nevoie de trăirea dimensiunii dionisiace și tragice a existenței noastre umane, pentru a putea asuma dimensiunea apolinică a înălțării și resurecției. Acest creuzet fenomenologic al transformării și devenirii umane este pârguia tuturor terapiilor experiențiale, bazate pe metode de acțiune și pe concretizare. Adevărul personal se personifică „aici și acum”, pătimirea se întrupează (Eu-actor), pentru ca mai apoi să fie văzută cu „vedere de lumină” dintr-un loc obiectiv, punct arhimedic aflat în exterioritatea noastră și care permite înțelegerea a ceea ce pătimim (Eu-observator). Atunci când H. Hesse a creat personaje precum Narcis și Goldmund, Knulp și Demian, a rescris mereu aceeași biografie a sufletului ce-și caută unitatea, în oscilația perpetuă dintre trăitorul și reflexivul din lumea noastră internă. Această dialectică depășește zburciunea de pe scena vieții și își găsește valorificarea în cadrul strategiilor terapeutice, pe scena teatrului psihodramatic. Aici,

³ G. Boria, *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppo del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, Milano, Ed. FrancoAngeli, 2005, p. 156.

relația dintre Eul-actor și cel observator se joacă în condiții de securitate și călăuzire, având întotdeauna miza integrării, vindecării traumei și creșterii.

Procesul de vindecare și de armonizare cu Sine presupune un sentiment de autodeținere, de luare de Sine în posesiune la un anumit nivel de integrare. Fără a intra într-o dezbatere asupra teoriilor Eului și Sinelui, este util să amintim, mai degrabă ilustrativ decât exhaustiv, elemente de ontogeneză a Eului și Sinelui, așa cum au fost teoretizate de câțiva reprezentanți ai psihologiei eului și ai psihologiei sinelui. În acest fel, putem înțelege mai bine modul în care s-au consolidat diverse funcții psihice, precum și modul în care pot fi folosite în practică aceste teorii ale dezvoltării. Modalitățile prin care s-au diferențiat Eul-observator de cel actor în ontogeneza umană, mai ales momentele critice și de blocaj în dezvoltarea Eului, reprezintă un instrument-diagnostic extrem de relevant pentru orice terapeut practicant. Există funcții psihice (ale dublului, oglinzii, eului auxiliar și inversiunii de rol), care, din cauza unor traume relaționale, sunt doar rudimentar câștigate de către persoana ce apelează la terapie. Aceste funcții psihice vor fi reparcurse ori antrenate în interiorul spațiului terapeutic, într-un proces de recoagulare și întărire a Eului. Ne vom concentra cu precădere asupra teoriilor lui J.L. Moreno și Heinz Kohut cu privire la dezvoltarea Eului și Sinelui, demersuri între care putem găsi multiple corespondențe și care conturează cu claritate dinamica celor două dimensiuni ale eului, activă (eul-actor) și reflexivă (eul-observator). Indiferent de orientarea teoretică directoare, majoritatea psihologilor ce au plecat și s-au desprins de corpul psihanalizei clasice au căzut de acord asupra dimensiunii relaționale și interpersonale ce stă la baza personalității. Psihologia eului va muta accentul de pe conflictele intrapsihice pe evidențierea funcțiilor adaptative ale Eului, perspectivă ce va deschide ulterior terenul teoriei relațiilor obiectuale.

Așa cum se știe, în concepția lui Hartman, motivațiile Eului derivă doar parțial și secundar din pulsuni, căci există componente autonome ale sale ce se dezvoltă având ca impuls adaptarea la mediu (motricitate, percepție, memorie). În opinia autorului, bagajul psihic al copilului nu constă exclusiv din pulsuni, ci există o matrice nediferențiată a Eului și Sinelui, un fel de izvor comun, din care se vor separa ulterior. În această concepție, canalele care pun copilul în relație cu realitatea există din start și urmăresc un curs al lor de maturizare⁴.

Teoria lui Hartman nu conturează însă un model relațional complet, trecerea către modelele relațiilor obiectuale realizându-se abia cu opera lui Ian Suttie, a cărui teză principală se întemeiază pe caracterul înnăscut al nevoii de relații interpersonale. Psihicul copilului este dominat de nevoia de relație strânsă cu mama, el se naște cu impulsul de a da și de a răspunde, alături de nevoia de a obține atenție și recunoaștere. Omul are o capacitate înnăscută de a intra în relație, angoasa și sentimentele de agresivitate ori de aversiune derivând în mod direct dintr-o experiență frustrantă de refuz, respingere sau indisponibilitate. Conform teoriei lui Suttie, apariția sentimentelor

⁴ H.A. Bacall; K.M. Newman, *Teorie delle relazioni oggettuali e psicologia del Se*, Torino, Bollati Boringhieri, 1993.

aversive ale copilului față de obiectul iubirii sale poate fi soluționată prin patru tipuri de răspuns: a) posibilitatea de a conserva imaginea de mamă bună și binevoitoare se poate institui doar dacă enunț că „eu sunt rău”, convingere care va coagula ulterior sentimente de inferioritate, melancolie și inadecvare; b) regresie și infantilizare, reactivarea condițiilor infantile, când mama era trăită ca o prezență bună și binevoitoare; c) căutarea unui substitut bun al mamei rele în figura altei persoane; d) punerea în act a puterii de a cere prestații, demonstrații și de a emite reproșuri⁵.

Premisa de la care pleacă întreaga conceptualizare teoretică pe care o elaborează Harry Stack Sullivan este cea de dezvoltare umană ca sistem interpersonal. Conform autorului, adaptarea la lumea interpersonală este principiul motivațional fundamental al dezvoltării umane. Experiența subiectivă (Sinele) începe în sânul „legăturii empatică” pe care o dezvoltă copilul cu mama, acea formă de contagiune sau comunicare emoțională care apare la copil cu mult înainte de primele semne de înțelegere cognitivă sau de expresie emoțională definită. Alături de conceptul cheie de „legătură empatică” pe care Sullivan îl propune este introdus și cel de „teoremă a tandreței”, conform căreia nevoia infantilă de tandrețe suscită un răspuns adecvat din partea mamei. Personalitatea mamei este fundamentală pentru constituirea lumii interne a copilului, iar această idee a lui Sullivan a influențat major teoria dezvoltării relațiilor obiectuale⁶.

Heinz Kohut este cel care a realizat elaborarea definitivă a ceea ce s-a intitulat Psihologia Sinelui, abordare ce a prins un mare avânt la sfârșitul anilor '70. Fiind format ca psihanalist, Kohut admite că există anticipări ale psihologiei Sinelui în opera lui Hartmann (v. conceptul de funcții autonome ale Eului care nu decurg din conflictul pulsivitate-realitate dar depind de existența unui mediu anticipat prealabil). Totodată, putem găsi multiple corespondențe cu diferiți autori ai teoriei relațiilor obiectuale. De pildă, ideea centralității Sinelui și realizarea de către Sine a primelor relații cu ceilalți ca sarcină de dezvoltare este întrucâtva similară ideii lui M. Klein și D. Winnicott, conform căreia prima preocupare a copilului mic este menținerea sentimentului de sine, împotriva anxietății de anihilare⁷.

Psihologia Sinelui se va disocia fundamental de psihanaliză, pentru că pulsivitatea nu mai este considerată un factor evolutiv și patogenic esențial, fundamentul de organizare a Sinelui fiind relația și ceea ce a desemnat Kohut prin „obiecte-Sine”. Fragmentar, amorf, fragil și discontinuu, Sinele copilului are nevoie de un Altul pentru a obține coeziune și constanță, acei „alții semnificativi” despre care vorbește și J.L. Moreno. Dintr-un punct de vedere, acești „alții” sunt prezențe obiective aflate în afara copilului, sunt așadar „obiecte”, dar din punctul de vedere al copilului ei nu sunt diferențiați de Sine. De aceea Kohut îi denumeste obiecte-Sine, concept oarecum asemănător celui de „lume auxiliară” din teoria moreniană asupra rolurilor.

⁵ J.R. Greenberg; S.A. Mitchel, *Le relazioni oggettuali nella teoria psicoanalitica*, Bologna, Il Mulino, 1986.

⁶ *Ibidem*.

⁷ *Ibidem*.

Obiectele-Sine și funcțiile lor de a răspunde empatic nevoilor copilului reprezintă primele cărămizi puse la construcția Sinelui.

Figurile parentale reprezintă obiectele-Sine primordiale, cu care copilul începe să dezvolte diverse tipuri de relații, pentru a asigura homeostazia și stabilizarea Sinelui. La început, în primele luni de viață, copilul, cu Sinele său fizic și psihologic, nu se poate distinge de obiectele-Sine care au grijă de el. Părinții îndeplinesc față de copil anumite funcții, care mai târziu vor fi introiectate – ceea ce Kohut a numit „interiorizare transmutantă” – și vor deveni resurse interioare ale copilului sau funcții psihice din structura Sinelui propriu. Ele pot fi înțelese prin descrierea relațiilor specifice pe care le dezvoltă copilul cu obiectele-Sine, relații care pot îmbrăca în concepția lui Kohut trei forme posibile: de oglindire, de idealizare și cea gemelară⁸.

Recuperând valoarea evolutivă și creativă a narcisismului și păstrându-i o dimensiune în zona de normalitate, Kohut apreciază că primele tipuri de relație pe care copilul le generează cu obiectele-Sine au la bază nevoi narcisice, de omnipotență și grandoare, care vor sta ulterior la baza sentimentului de autostimă și de Sine coeziv și puternic. O primă nevoie a copilului este aceea de a-și etala abilitățile pe care le dezvoltă, de a fi apreciat și admirat pentru acestea. O a doua nevoie este cea de a forma o imagine idealizată a cel puțin unuia dintre părinți și de a fuziona cu obiectul-Sine idealizat, de a fi parte a acestei imagini. Primul tip de relație cu obiectul-Sine este unul de oglindire („Sunt perfect și tu mă admiri, mă reflectezi și mă oglindești”), cel de-al doilea este unul de idealizare și prelungire („Sunt perfect și sunt parte din tine”). În configurarea Sinelui copilului este importantă satisfacerea măcar a uneia dintre cele două aspecte narcisice ale Sinelui. Eșecul oglindirii parentale sau neputința de a idealiza figura parentală va lăsa copilul pradă unui narcisism patologic, caracterizat prin sentimente de imperfecțiune a Sinelui și de un nivel scăzut de autostimă. Valoarea energetică și evolutivă cu care Kohut investește narcisismul sănătos nu poate să nu ne ducă cu gândul la vocația demiurgică, de megalomanie și grandoare, subînțelese oricărui act psihodramatic de creație și apoteoză a propriului univers, așa cum le-a gândit Moreno, în prelungirea teoriei sale despre creativitate și spontaneitate.

Kohut va propune un al treilea tip de relație a copilului cu obiectele-Sine în lucrarea sa *How does Analysis cure?*, respectiv relația gemelară, ce constă în senzația de a fi înțeles de cineva care este asemănător, o asemănare rezultată din propria noastră umanitate, „totala asemănare în capacitatea de a face binele sau răul, în emotivitate, în gesturi și în voce”⁹. Relația gemelară cu un obiect-Sine bun este una de condiziune a abilităților, de împărtășire de Sine.

Este pe deplin justificat a gândi corespondențe între aceste tipuri de relații pe care Kohut le pune la baza constituirii Sinelui (oglindire, idealizare și prelungire,

⁸ H. Kohut, *How does Analysis cure?* (A. Goldberg, P. Stepansky coord), Chicago & London, University of Chicago Press, 1984.

⁹ *Ibidem*, p. 200.

relație gemelară) pe de o parte, și rolurile de oglindă, dublu și alter-ego, funcții psihice pe care Moreno le va transforma ulterior în tehnici ale metodei sale psihodramatice. Cele trei funcții psihice sunt puse în corespondență de către Moreno cu etapele de dezvoltare a copilului, respectiv cu: găsirea identității (sau stadiul dublului), recunoașterea Sinelui (sau stadiul oglinzii), recunoașterea celorlalți (stadiul inversiunii/eul auxiliar). Față de conceptul lui Kohut de relație cu obiectele-Sine, Moreno preferă noțiunea de „rol”, acesta devenind conceptul central al teoriei sale. Rolul este privit ca factor psihogenic fundamental care crește în complexitate, conducând gradual la structurarea Sinelui și Eului. Personalitatea reprezintă reflectarea rolurilor pe care o persoană le-a deprins de-a lungul timpului, prin rol Moreno înțelegând „forma reală și perceptibilă pe care o ia Sinele ... formă operativă pe care individul și-o asumă într-un moment definit, în care el interacționează într-o situație specifică, și în care sunt implicate alte persoane și obiecte”¹⁰.

Teoria moreniană a rolurilor este departe de conceperea unui sine autentic, definitiv și imuabil, care s-ar investi în toate rolurile pe care persoana le îmbracă, într-o măsură mai mare sau mai mică, cu un sentiment mai puternic sau mai slab de adecvare în raport cu Sinele cel adevărat. Ceea ce numim Eu este mai degrabă unul dintre rolurile cu care ne identificăm în momentul prezent, fluiditatea cu care ne mișcăm în interiorul rolurilor dând măsura echilibrului nostru psihologic. În teoria moreniană asupra personalității, nu Eul este cel care deține primatul și care, fiind la origini, ar juca ulterior variate roluri. Rolurile sunt cele care își fac primele apariții în contextul lumii de relații reale sau imaginare în care noi ne angajăm.

Cu alte cuvinte, nu rolurile sunt cele care emerg din Sine, ci mai degrabă sentimentul Sinelui se coagulează din rolurile noastre. Nu putem deveni tot ceea ce putem deveni dacă nu am dizolva când și când liantul care ține îmbinate „părți” ale personalității noastre, liant care nu este altceva decât iluzoriul Sine definitiv și adevărat. Și facem această operație alchimică de calcinare de sine pentru a putea obține o integrare superioară, dizolvată la rândul ei în viitor de o nouă provocare existențială și creativă. În virtutea autonomiei rolului, ceea ce suntem într-un rol poate fi diferit total de ceea ce apărem în altul. Uneori, aderarea la unul dintre rolurile noastre (ex. rol parental, rol profesional, rol de salvator etc.) ne face să-l jucăm în raport cu oameni și contexte care nu au nicio legătură cu rolul în care ne-am blocat. Alteori, oamenii își scindează propria identitate într-o multitudine de roluri, trecând de la unul la altul, fără însă a avea o miză a integrării de Sine, fiind total absorbiți în rolurile care se așteaptă de la ei în diverse situații.

„Crearea rolului” devine un concept cheie, care permite deplasarea dinspre viziunea statică, încremenită a unui Sine absolut, către o identitate dinamică, cu un potențial infinit de transformare. Și nici n-ar putea fi altfel, de vreme ce rolurile

¹⁰ J.L. Moreno, *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*, N.Y., Beacon House Inc., 1978.

noastre se intersectează permanent cu rolurile altora, într-o rețea energetică în care se joacă spontaneitatea și scenariile fixe.

Primele forme de rol, numite de Moreno fiziologice sau psihosomatice, se organizează treptat până când formează o structură de bază, numită „nucleul Eului”. Este o primă senzație de a exista pe care o trăiește nou-născutul, fără a putea face delimitări între minte, corp și realitate. Ele sunt, în fapt, un fel de proto-roluri sau mai bine spus „funcții inerente ale rolului de copil”¹¹. În stadiul dublului, copilul trăiește într-un „prim univers”, al „matricii de identitate”, în care atât figura și acțiunile materne cât și celelalte figuri semnificative reprezintă extensii ale identității sale. Dezvoltarea Eului este echivalentă drumului inițiativ prin mai multe universuri, fiecare dintre ele aducându-i o experiență transformativă și noi organe existențiale prin care realitatea este percepută, trăită și înglobată. În această primă perioadă de dezvoltare, copilul își investește aproape întreaga energie în activitate, este absorbit în ceea ce Moreno numește „foame de acțiune”. Din acest motiv, nu mai rămâne suficientă energie pentru amintire, de aici survenind „amnezia infantilă” care face ca amintirile să se voaleze în intensă trăire a momentului. Dezvoltarea memoriei este posibilă o dată cu apariția aceluia participant interior, care observă și anticipează fiecare pas al unei acțiuni, fără a fi implicat în aceasta. Nou-născutul trăiește total, în starea cea mai pură de spontaneitate, pentru că trăiește fiecare lucru pentru prima dată. El nu face distincția dintre stările temporale sau dintre lumea reală și fantezie. În această perioadă a vieții, copilul este un Eu-actor pur care ar putea deveni un Eu-observator doar atunci când va potoli intensitatea foamei de acțiune. „Participantul intern” este rolul care va permite înregistrarea evenimentelor trăite și decentrarea de sine, este cel care contrabalansează nevoia fuzională de a fi tot una cu mama, ca în viața intrauterină (funcționând ca dublu), cu nevoia de individualizare și diferențiere de Sine în raport cu ceilalți (funcționând ca oglinzi).

Odată ce identitatea începe să se contureze, se trece la cel de-al doilea stadiu, cel al oglinirii. Pentru a-și consolida identitatea, copilul are nevoie de o reflectare a propriilor manifestări și exprimări ale sentimentelor de către figurile cele mai apropiate. Dacă oglindirea oferă un feedback pozitiv și securizant, dezvoltarea copilului va fi la rândul ei pozitivă, oferind un sentiment al eului suficient de puternic, astfel încât să-i permită ulterior acceptarea și empatizarea cu ceilalți. Prin dublarea și oglindirea corespunzătoare, copiii învață că nu sunt singuri și că universul este un loc prietenos unde nevoile sunt percepute și satisfăcute. Oglindirea sensibilă oferă o trecere lipsită de pericole din lumea interioară a dublului către lumea exterioară a celuilalt; oferă copilului reflectări și informații despre sine, pe care le poate utiliza pentru automodelarea necesară integrării în rețeaua socială. Este ca și cum copilul pătrunde într-un „al doilea univers”, universul în care va descoperi diferențierea dintre lucruri, dintre sine și ceilalți, dintre lumea reală și fantasmă. În acest al doilea stadiu, copilul se luptă permanent să păstreze un echilibru între realitate și lumea fantastică a dorințelor, între părinții

¹¹ Dalmiro Bustos, *The Psychodrama since Moreno: innovations in theory and practice*, edited by Paul Holmes, Marcia Karp and Michael Watson, Routledge, 1994, p. 69.

ca obiecte externe și patternurile lor internalizate (obiecte interne). În această etapă, copilul realizează separarea dintre sine și mamă, dintre acțiunile sale și cele materne, pe de o parte, și dintre sine și alte persoane decât mama, cum ar fi de pildă frații – obiecte externe pe care încearcă să le excludă din relația privilegiată cu mama.

Stadiul eului auxiliar sau al inversiunii este cel în care copilul își consolidează conștiința celuilalt, a lumii care există dincolo de nevoile și de dorințele sale narcisiste. În acest stadiu, copilul învață să se adapteze la o realitate care în sine este traumatică: există un întreg univers și nenumărate ființe care îl separă de figurile parentale, care îl reflectă și îi amenință întrucâtva integritatea. Dacă celelalte două stadii au fost suficient de solide, dacă relația cu figura de referință este puternică și feedbackul primit a fost întotdeauna încurajator, copilul va traversa această barieră dintre Sine și lume într-o manieră securizată, fără să sufere distorsionări și dezorganizări ale ființei sale integrale, ale interiorității sale. El va putea alege să se pună activ în locul celuilalt și să îi joace rolul, după cum va putea să se vadă pe sine prin ochii celuilalt și să interacționeze astfel cu sine însuși din poziția Alterului. Prin intermediul rolului și numai astfel există relația, care devine din ce în ce mai complexă, prin maturarea psihofizică a individului. În structura personalității umane, rolurile se organizează în matrici dispuse pe diferite niveluri/planuri de complexitate. De la matricea originară de identitate va deriva matricea familială, apoi cea socială și, în sfârșit, cea transpersonală, caracterizată de roluri valorice; este momentul, după cum spune Moreno, când „te voi vedea pe tine prin ochii tăi și tu mă vei vedea pe mine prin ai mei”. Stadiul inversiunii este începutul experimentării de roluri, care va continua în întreaga existență a individului.

Spațiul psihologic dezvoltă procese mentale cu sensuri energetice diferite, în termeni morenieni cu „procese de încălzire” distincte, unul către lumea externă (activant de roluri reale), altul către lumea internă (activant de roluri imaginare). Astfel, se conturează rolurile de actor și de observator aflate într-un tip de dialog necesar, aceste două dimensiuni, reală și imaginară, activă și reflexivă, determinând însăși structura personalității. Interacțiunea dintre cele două sisteme de roluri (reale și imaginare) poate fi fluidă când intervine factorul spontaneității, prin care personalitatea se va putea mișca simultan în ambele lumi.

Folosirea în cadrul clinic a celor două concepte de Eu-actor și de Eu-observator ghidează, așa cum am mai spus, procesul terapeutic. Astfel, o persoană absorbită total în acțiune, în lumea impulsurilor fără puțință de amânare, întârziere sau cenzură, blocată în stadii primare de dezvoltare a Eului, are nevoie de maturizarea aceluia participant intern care să oglindească actul nereflectat al celui orbit de patimă. Eul-observator va juca o funcție internă de oglindă pentru persoanele cu o patologie caracterizată, de pildă, de impulsivitate și dependență, dar și de decențrare perceptivă prin inversiune de rol, caz în care îi va permite să înțeleagă consecințele emoționale și comportamentale ale rolului (de toxicoman, agresor etc.) asupra celorlalți, în special asupra celor din atomul social și familial în interiorul căruia se mișcă. Eul-actor pe care o astfel de persoană îl pune în acțiune este un rol înghețat, un automatism, motiv pentru care proliferarea Eului-observator poate

conduce la spargerea schemei și la diversificarea rolurilor, la putința de a genera un rol nou, cu mult mai adaptat atât nevoilor interne, cât și celor externe.

Cu alte cuvinte, Eul-observator instituie principiul realității, adică al actualizării acelei părți din Sine care poartă cea mai potrivită voce scenariului care se joacă în lume. Dacă am avea de-a face cu un Eu-actor nu neapărat automatizat, ci nelimitat în propria megalomanie, cu un sine histrionic, care la limită poate deveni productiv, atingând o patologie psihotică, atunci terapeutul trebuie să limiteze din aproape în aproape expansiunea teatrului intern ce contaminează realitatea. Ne amintim de distincția pe care Kohut o opera între narcisismul patologic și cel sănătos și de necesitatea satisfacerii nevoilor narcisice în relațiile cu obiectele-Sine pentru creșterea gradului de coezivitate a eului. Cu alte cuvinte, strategia terapeutică va lăsa loc Eului-actor să-și concretizeze teatrul minții în plusrealitatea scenei psihodramatice, până la epuizarea sa energetică, ceea ce echivalează cu punerea în scenă a fantezmei și halucinației. Doar actualizând lumea amorfă de voci într-o reprezentare polifonică în care bucățile de eu pot deveni omnipotente în interiorul unor roluri eroice și de control, poate să se nască vocea dominantă a unui Sine parțial. În termeni psihodramatici, terapeutul reparcurge diversele stadii de dezvoltare ale eului pacientului, de la stadiul dublului, trecând prin cel al oglinzii, până la stadiul decentrării perceptive sau al inversiunii de rol. Întrucât eul persoanei se găsește în ipostaza sa de dublu, de prelungire de sine în lume, neputând face distincția dintre lumea sa internă și cea externă, strategia terapeutică va permite această dublură, prin concretizarea fanteziilor în spațiul securizat și controlat al scenei psihodramatice. Instrumentarul psihodramei ca metodă terapeutică se folosește de actori profesioniști, așa numitele euri auxiliare, care vor da viață teatrului intern al persoanei și întregii lumi de reprezentări de rol în relație cu alții semnificativi, pe care aceasta le-a internalizat. Reparcurgerea stadiului dublului nu înseamnă altceva decât punerea în acțiune a unui dublu matern gratifiant, disponibil și prompt în satisfacerea nevoilor persoanei, folosind dublul matern ca o analogie pentru întreaga lume de obiecte și persoane, interiorizată ca bună și securizantă, sau, dimpotrivă, anxioasă și amenințătoare. Ceea ce înseamnă nu neapărat aducerea pe scenă a mamei bune ci a lumii interne de fantezme de grandoare sau de control asupra persecutorilor interni. Moreno folosește conceptul de „plus realitate” pentru a desemna surplusul de realitate, acea dimensiune a realității interne îmbogățite și compensate prin realizarea dorinței. În lucrul psihodramatic cu pacienții psihotici, eurile auxiliare ce vor pune în scenă fantezmele protagonistului externalizează un dublu al lumii interne în condiții de plus-realitate. Există o dimensiune reparatorie pe care o aduce plus-realitatea asupra Eului și asupra relațiilor semnificative pe care persoana le-a introiectat. Reparcurgerea de către pacienții psihotici a stadiului „oglinzii”, prin jocul eurilor auxiliare, îi pune pe aceștia în postura de a se privi din exterior, de a dezvolta fie și rudimentar o bucățică de Eul-observator. Oglindirea teatrului intern, cu fantezme, halucinații și conținuturi inconștiente, aduce pentru prima dată o persoană schizofrenică într-o postură semiobiectivă, în felul acesta putându-se abstrage din magnetul manifestărilor delirante. Odată consumată energia fantezmei și odată cu oglindirea ei, strategia terapeutică va putea să așeze câteva pârgii de realitate care să susțină teatrul intern al persoanei.

Abia acum se va putea lucra terapeutic asupra restructurării teatrului intern ce-i conține pe „alții semnificativi” (părinți și persoane din viața lui reală), cu referiri directe la atomul familial și social. Stadiul inversiunii de rol, cu funcția internă a deconcentrării perceptivă și cu posibilitatea menținerii constante a Eului-observator, deconcentrat față de Eul-actor, este un stadiu greu de parcurs de către pacienții psihotici.

În grupurile de terapie normofuncționale, tehnica inversiunii de rol și selecțiile de integrare folosite de terapeut sunt cele care pun cel mai bine în evidență mecanismele interne ale schimbării, prin folosirea dinamicii Eu-actor – Eu-observator. Un rol bine dezvoltat este cel care presupune deopotrivă atât coimplicarea emoțională a Eului-actor, cât și auto-observarea ce va avea ca finalitate ajustarea la circumstanțe și la datele realității. Moreno privește rolul ca o bipolaritate, în cadrul căreia se diferențiază întotdeauna cele două entități de rol-contrarol. Deși acestea sunt entități interșanjabile, doar una dintre polarități poate cuprinde punctul de vedere al relației, căci avem de-a face cu un protagonist care își joacă rolurile prezente în lumea sa internă, așa cum le-a interiorizat în urma relațiilor reale cu alte persoane.

Rolurile sociale, obiective în mediul de viață al persoanei, capătă pentru fiecare o configurație aparte, mai flexibilă sau mai rigidă. Prin tehnica inversiunii de rol, rolul se poate schimba cu contrarolul, situație în care persoana poate „privi cu ochii celui alt”, „simți cu pielea lui”, „gândi cu mintea lui”, într-o relație perfect simetrică ce anulează limitările de rol (ex. copilul nou născut dobândește capacități reflexive și de comunicare verbală a propriilor nevoi, un grup de persoane se poate exprima prin vocea unui singur reprezentant etc.).

Rolurile psihodramatice, apărute de altfel în ontogeneza Eului înaintea rolurilor sociale, presupun reprezentări de rol ale „altora semnificativi” sau ale altor părți din sine care nu au o corespondență directă cu lumea obiectivă, deși sunt construite pe baza experienței relaționale cu ceilalți. Aceste roluri au ca funcție organizarea în jurul Sinelui a întregii încărcături afective, determinând un „sentiment al sinelui”, localizabil diferit pe axa integrare-dezintegrare sau siguranța-angoasă¹². Rolurile psihodramatice și cele sociale sunt abordate în cursul terapiei, având ca finalitate fluidizarea lor pentru a aduce o mai mare integrare și stabilitate internă, dar și o mai bună adecvare la realitatea obiectivă a altora.

Inversiunea de rol permite desprinderea Eului-observator de Eul-actor și deconcentrarea perceptivă a persoanei, cu așezarea ei pe locusul unui alt punct de vedere. Din această poziție poate să se privească pe sine ca actor, să-și vadă blocajele, defensele și adecvarea sa la rol. Răspunzând dintr-o altă perspectivă, ea va putea activa o circularitate optimă între Eul-actor și cel observator, aducând o „recalibrare” la datele realității și la propriile exigențe interne. Orice inversiune succesivă va genera un nou punct de vedere adăugat celui anterior, Eul-observator fiind capabil să adune atât din interior, cât și din exterior conținuturi de conștiință. Este un dialog intern externalizat

¹² G. Boria, *Psicoterapia psicodrammatica. Sviluppo del modello moreniano nel lavoro terapeutico con gruppi di adulti*, Milano, Ed. FrancoAngeli, 2005.

care va dezvălui mai multe niveluri ale Eului-observator. Pe de o parte, el poate privi încărcătura afectivă a propriului Eu-actor, pe de altă parte contemplă „un obiect median” rezultat din cele două poziții de rol-contrarol, care nu este altceva decât relația. Eul-observator se înfățișează de această dată la un nivel superior, acela de „martor” al interacțiunii dintre poziția rolului și cea a contrarolului. Eul-observator ca „martor” face deja saltul de la contextul relațional real, localizabil în spațiu și timp, la imaginea mentală asupra relației. Numai prin apariția „martorului” și, în consecință, prin detașarea persoanei de actul relațional, persoana va putea să integreze sensul evenimentului relațional. Poziția „martorului” nu garantează obiectivitatea adevărului, acesta va rămâne tot un adevăr subiectiv, care însă va aproxima de pe o poziție de mai mare exterioritate fața de sine semnificația integrată a relației. Inversiunea rol-contrarol generează și ea un mecanism reflexiv complex, poate chiar mai complex decât cel al „martorului”. Pe de o parte, inversiunea rol-contrarol aduce ambele polarități ale relației la persoana I, pe de altă parte nu exclude posibilitatea minții de a înregistra ceea ce se întâmplă, atâta timp cât această parte mentală nu se lasă total absorbită în relație. Aceasta ar echivala cu procesul de integrare, sarcină extrem de angajantă, întrucât necesită ținerea simultană în funcțiune a două registre existențiale, cel „primar”, al acțiunii și cel „secundar”, al reflecției. Eul-actor și Eul-observator sunt două momente sau dimensiuni indispensabile funcționării mentale, a căror aducere împreună înseamnă conștientizare din partea persoanei, imediată, evidentă, intuitivă. Sarcina terapeutului este cea de a facilita acest „insight”, activând relația dintre eul actor și cel observator, ceea ce în plan observabil echivalează cu o integrare a rolurilor la un nivel mai adecvat. Din punct de vedere strategic, directorul de psihodramă amplifică sau limitează energia Eului-actor în funcție de blocajele sau expansivitatea persoanei și accentuează funcția mentală a reflecției. Aceasta din urmă rămâne însă o funcție sterilă dacă nu se concentrează asupra trăirii imediate, în actualitatea ei, și dacă nu reflectă experiența actuală a Eului-actor.

Observatorul nu se poate situa în afara vieții, teoretizările și abstragerile generale umane vor bloca energia vitală a spontaneității. Una dintre defensele ce apare frecvent în procesul terapeutic este verbalizarea abstractă și generalizarea. Teama de schimbare, angoasa operării pe cordul deschis al emoției, temerea de a intra într-o întâlnire autentică cu celălalt, asumând toate riscurile raportării la un Alter, tind să pună în joc un mecanism de apărare, care, cel puțin la prima vedere, are aparența excelenței. Un Eu-observator hipertrofiat trimite la roluri abstracte, lipsite de carnea vieții, roluri care, oricât de armonios speculative ar părea, sunt rigide și schematice în raport cu dimensiunea fenomenologică a persoanei. De aceea „intenția terapeutică permanentă este de a stimula o reflecție ce se focalizează imediat asupra propriei trăiri și nu în a se pierde în construirea unor discursuri elaborate”, spune G. Boria¹³.

Circularitatea Eu-actor–Eu-observator este un joc dinamic de funcții mentale, ce exprimă natura raporturilor dintre subiectivitate și realitate, așa cum le punem în joc în propria viață. Deși cu toții accedem către dezideratul împlinirii lor armonioase,

¹³ *Ibidem*, p.157.

ele nu evoluează întotdeauna sincron, suntem fie absorbiți în acțiune, fie detașați de evenimente și realizând mai degrabă „scriitura” vieții noastre. Terapeutul acționează adesea ca un regizor al jocului dinamic Eu-actor – Eu-observator, ghidând deopotrivă actualizarea energiei de acțiune și procesele cognitive-reflexive care vor organiza materialul emoțional. Odată elaborat și transformat acest material în proiecte, priorități și evaluări, el se va întoarce către Eul-actor orientându-l spre alte acțiuni.

Din punct de vedere metodologic, folosirea dinamicii Eu-actor–Eu-observator în procesul terapeutic este cu totul diferită în terapia ericksoniană și hipnoza clinică față de terapiile axate pe metode de acțiune și joc de rol (psihodrama, gestalt-terapia, terapia centrată pe client, terapii experiențiale etc.). Dincolo de apropierea evidente dintre psihodramă și hipnoză – gradul mare de absorbție degajată atât de concretizarea teatrului intern cât și de transa hipnotică, stări modificate de conștiință prezente în ambele experiențe terapeutice, valorizarea potențialului de resurse inconștiente, posibilitatea regresiiilor și progresiilor în timp, atenția intens focalizată, schimbarea stărilor/părților eului pe de o parte și inversiunea de rol pe de altă parte – cele două funcții mentale (Eu-actor și Eu-observator) vor fi manevrate diferit în cursul terapiei.

În continuitatea argumentării conexiunilor, merită totuși amintită interpretarea lui Troffer asupra regresiei hipnotice ca „joc de rol”, explicație a cărei consecință este și cea că hipnoza devine nu doar o stare de conștiință alterată, proprie participantului, dar și o tranzacție interpersonală între terapeut și participant, un fenomen bipolar care nu poate fi separat de rolul terapeutului¹⁴. Ca în orice terapie, și hipnoza lucrează cu jocul celor două funcții mentale, cea reflexivă și cea experiențială, în terminologia folosită aici, cu Eul-actor și cu Eul-observator. De altfel, disocierea proceselor mentale este mecanismul principal al schimbării în hipnoterapie, prin disociere înțelegând „separare a unor procese mentale de corpul principal al conștiinței cu diferite grade de autonomie”¹⁵. Instrumentul fundamental al transei hipnotice este disocierea conștient-inconștient, adică separarea deliberat urmărită de către terapeut între mintea conștientă logică, concentrată selectiv asupra sugestiilor terapeutului și mintea inconștientă analogică, care caută soluția într-o manieră nonconvențională și transderivativă. Prin facilitarea acestei disocieri persoana va avea un acces mult mai direct la rezervorul de resurse inconștiente, al cărui travaliu „neortodox” este hotărâtor pentru îndepărtarea simptomului. Conștientul persoanei poate rămâne atent la ceea ce se întâmplă, poate fi critic și dubitativ, are o atenție vie și intens focalizată asupra vocii terapeutului și sugestiilor formulate de către acesta, în timp ce inconștientul său acționează autonom, cu o logică paradoxală și metaforică, putând realiza fără efort și într-o manieră automată programul intern uitat de normalitate. Mergând pe linia paralelismului dintre hipnoză și psihodramă, putem gândi că jucarea teatrului intern al

¹⁴ A. Barabasz, J.G. Watkins, *Tehnici de hipnoterapie*, București, Ed. Polirom, 2011, p. 71–72.

¹⁵ E. Hilgard, *Dissociation and theories of hypnosis*, N.Y., Guilford, 1992, p. 69 citat de I. Dafinoiu și Jenő-László, *Hipnoza clinică. Tehnici de inducție. Strategii terapeutice*, Iași, Ed. Polirom, 2007, p. 99.

persoanei în condiții de semirealitate, având ca miză ruperea scenariului de rol înghețat și rigid, nu este altceva decât o formă de disociere între „cel care nu poate și care este bolnav”, și „cel care poate exersa” orice abilitate și orice ipostază de rol a Sinelui, în condiția suprarealistă de „ca și cum” a scenei psihodramatice. Ca și în terapiile experiențiale, în hipnoză diverse părți disociate pot fi amplificate sau reduse în scop terapeutic. Este vorba de logica transei similară logicii „plus-realității” psihodramatice pe care am amintit-o mai sus. Statutul Eului-observator este însă diferit în hipnoză de cel din terapia analitică și din terapiile experiențiale. Funcția reflexivă, conștientă și critică a acestuia este diminuată, i se restrâng atribuțiile evaluative și integrative, jucând mai degrabă rolul de „cal troian”, care va fi adus în scenă doar pentru a ascunde adevăratele intenții și puteri ale inconștientului. Eului conștient observator i se permite deliberat și programatic să rămână prezent, ca o concesie absolut necesară pentru a evita declanșarea defenselor, născute în mod previzibil din orice confruntare cu iraționalul. Se poate însă afirma că disocierea folosită în terapia ericksoniană are o funcționalitate similară decentrării perceptivă din psihodramă, cu efectul adormirii mecanismelor de apărare și al unei mai mari libertăți de exprimare de sine. Procesul terapeutic operează în acest scop divizarea experienței interne și separarea funcțiilor mentale, cu accentuarea unora și restrângerea altora. Diferența cea mai notabilă între hipnoterapie și alte tipuri de terapii, fie analitice, fie experiențiale rezidă în rolul distinct cu care este investită funcția mentală a Eului-observator. În hipnoză și în terapia ericksoniană inconștientul poate rămâne inconștient, nu este necesară conștientizarea întregului său travaliu creativ germinat în cursul transei hipnotice. Dintre cele două instanțe, inconștientul este regal, fiind purtător de înțelepciune și posedând nemijlocit știința vindecării. Eul conștient este mai degrabă limitativ, căci în pofida intenției sale de a fi de folos, blochează soluțiile potențiale, întrucât a învățat să activeze doar soluția care s-a dovedit eficientă într-o experiență trecută, chiar dacă circumstanțele actuale pot fi schimbate. Pentru că mecanismele conștiente pot limita utilizarea resurselor inconștiente, tehnicile terapeutice urmăresc „depotențializarea conștiinței”¹⁶ prin mijloace paradoxale. Eul-observator, ca funcție mentală conștientă, are așadar doar rol de figurant, anulându-i-se valența sa principală de integrare, „insight” și „priză de conștiință”. Rolul de integrator este jucat exclusiv de către inconștient, care va reasambla elementele lumii interne într-o nouă și inedită reasociere, consecutivă disocierii. Un element central în celelalte școli terapeutice, „insight-ul” sau iluminarea conținuturilor inconștiente cu focusul clarificator al conștiinței, este total neimportant în hipnoză.

Chiar dacă Eul-observator, în calitatea lui de instanță conștientă, este în mod programatic dezbrăcat de o funcție activă, nu i se poate nega funcționarea, așa cum nu poate fi negată posibilitatea procesării paralele a informațiilor în timpul transei hipnotice. În aria cercetărilor din hipnoterapie a fost revoluționară ideea lui E. Hilgard despre prezența „observatorului ascuns”, un exemplu spectaculos de disociere, a cărui teoretizare a generat ceea ce s-a numit neidisociaționism. Filonul de gândire

¹⁶ I. Dafinoiu și Jenő-László, *op. cit.*

principal al noului curent se extrage din ideea că funcționarea mentală poate fi reglementată de mai multe sisteme cognitive de control și nu doar de către un aparat mental singular numit conștiință¹⁷. Ipoteza „observatorului ascuns” este aceea că pe parcursul transei hipnotice rămân active mai multe niveluri ale conștiinței, care pot funcționa separat. Unul dintre aceste niveluri sau euri conștiente rămâne să slujească principiului realității sau obiectivității, astfel încât, indiferent de profunzimea transei, un „observator ascuns” va continua să înțeleagă realitatea situației în care se găsește, într-o manieră disociată de eul absorbit în sugestiile formulate de terapeut. El va avea un rol de „gardian”, de verificare obiectivă a realității, indiferent de sensul experienței hipnotice în care persoana este intens absorbită. În timp ce aceasta este implicată în experiențele sugerate ale transei, „observatorul ascuns” se va observa pe sine implicat în aceste experiențe, va menține un grad de obiectivitate față de acestea, astfel încât persoana nu va răspunde acelor sugestii care amenință în vreun fel valorile sau propria conservare de sine. În articolul pe care Hilgard îl scrie în 1992, intitulat *Dissociation and theories of hypnosis*, din cartea *Contemporary hypnosis research* a lui Fromm și Nash, el explică astfel termenul de „observator ascuns”: „Intenționăm să se înțeleagă prin observator ascuns eticheta potrivită pentru a desemna o sursă de informații capabilă de un înalt grad de funcționare cognitivă, care nu este experimentată în mod conștient de către persoana hipnotizată”¹⁸. E Hilgard enunță pentru prima dată „teoria observatorului ascuns” în 1977 în cadrul lucrării *Divided consciousness: Multiple controls in human thought and action*, având la bază cercetări experimentale asupra analgeziei și regresiei de vârstă. În contextul acestor experimente, Hilgard demonstrează că „observatorul ascuns” va simți durerea chiar dacă persoana neagă ulterior faptul de a o fi simțit, cu alte cuvinte, durerea va fi procesată la un anumit nivel de conștiință, chiar dacă răspunsul la durere este blocat. În ceea ce privește regresia hipnotică de vârstă, Hilgard adoptă „ipoteza imaginației”, ipoteză conform căreia persoana doar își imaginează în timpul regresiei întoarcerea la o vârstă timpurie, în timp ce o parte din mintea persoanei va rămâne conectată la prezent. Indiferent de cercetările experimentale actuale asupra „observatorului ascuns”, care relevă prezența sa indubitabilă în cursul transei hipnotice, apariție ce diferă în funcție de variabile personale precum tipurile diferite de procesare a realității și gradul de maturitate a Sinelui¹⁹, rolul acestuia în terapie rămâne unul pasiv. Putem conchide că în hipnoză și în terapia ericksoniană relația dintre cele două funcții mentale face un joc bazat pe disociere, acordând un rol central logicii paradoxale a inconștientului.

¹⁷ J.R. Laurence, C. Perry, *Hidden Observer. Phenomenon in Hypnosis. Some Additional Findings*, *Journal of Abnormal Psychology*, 1981, Vol. 90, No 4, p. 334–344.

¹⁸ E. Hilgard, *Dissociation and theories of hypnosis*, în E. Fromm, N. Nash (eds), *Contemporary Hypnosis Research*, N.Y., Guilford, 1992, p. 77.

¹⁹ J.R. Laurence, C. Perry, *op. cit.*

Aflate într-un joc dialectic sau într-o relativă sincronicitate, caracterizate fiind de o relație circulară sau de simultaneitate, dezvoltate egal sau inegal, funcțiile mentale ale „observatorului” și „trăitorului” merită mai profund studiate într-un context de cercetare experimentală, pe filiera mai multor școli de gândire și de terapie. Ele sunt reflectate în experiența cotidiană și în artă, dar mai puțin articulate științific, astfel încât să-și găsească o mai mare aplicabilitate în disciplinele socio-umane și medicale. Ne putem gândi la nesfârșite opere literare și la producții ale artelor vizuale care au valorificat din plin cele două dimensiuni ale interiorității noastre. Însăși această tensiune, dintre apolinic și dionisiac, dintre tragicul existenței noastre ca absorbție totală în patosul trăirii și comicul ei, cu delimitarea Eului-observator capabil să relativizeze experiența, au dat valoarea de operă de artă manifestărilor artistice, și, de ce nu, umane. Termenii de Eu-actor și de Eu-observator par să fi existat dintotdeauna în literatura de specialitate în legătură, mai ales, cu tehnicile meditative și filosofii orientale. În practica meditației, Eul-observator evoluează direct proporțional cu expansiunea Eului-actor angajat în experiențe, niciunul neavând un pol de putere. Eul-observator iluminează experiențele Eului-actor și, odată cu această lumină, gradul de unificare și suprapunere crește, devenind în final totuna, un Eu transpersonal. Din punct de vedere științific, deși conceptele de Eu-actor și de Eu-observator se leagă în primul rând de metoda psihodramatică, ele ar putea avea o valoare operațională pentru mai multe modele de intervenție psihologică. Artificiile tehnice și regizorale pe care un terapeut le folosește includ manevrarea acestor funcții mentale, cu obiectivul final de a facilita armonizarea Eului-actor cu cel observator. Și, nu în ultimul rând, orice terapeut trebuie să îmbrace rolul de observator sănătos și să-și fi adus în propria viață un nivel de integrare a experiențelor trăite care să-i permită să joace rolul de dublu pentru orice Eu-actor rătăcit în propriul infern sufletesc.