

ΑΝΩΤΑΤΗ ΣΧΟΛΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

(ΑΣΠΑΙΤΕ)

ΕΤΗΣΙΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΙΔΙΚΕΥΣΗΣ ΣΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ

ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟ (ΠΕΣΥΠ)

Θέμα Εργασίας

ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

JACOB MORENO

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Δρ. Αναστασία Μπότου

Εκπαιδευόμενη : Αθηνά Γιόγιακα

Τμήμα Β

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στο πλαίσιο της παρακολούθησης του ετήσιου επιμορφωτικού προγράμματος ειδίκευσης στη Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό (ΠΕΣΥΠ) και ειδικότερα στο πλαίσιο του Εργαστηρίου Ομαδικής Παρέμβασης στην Προσωπική Ανάπτυξη, που δίδασκε η Δρ. Α. Μπότου κατά το χειμερινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2013-2014, γεννήθηκε η ιδέα της παρούσας διπλωματικής εργασίας με θέμα: “Ψυχόδραμα-Jacob Moreno”.

Το θέμα επιλέχθηκε, διότι με ενδιέφερε να αποκτήσω μια πιο ολοκληρωμένη και σαφή εικόνα για το τι ακριβώς είναι το Ψυχόδραμα και πώς ακριβώς λειτουργεί.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την καθηγήτριά μου Δρ. Α. Μπότου που μου έδωσε την ευκαιρία να γνωρίσω αυτή τη μέθοδο ομαδικής ψυχοθεραπείας, που μέχρι τότε αγνοούσα παντελώς, καθώς και για τη στήριξη και την πολύτιμη βοήθειά της για την εκπόνηση της εργασίας.

Τέλος, θα ήθελα να ευχαριστήσω το προσωπικό της βιβλιοθήκης της Ανώτατης Σχολής Παιδαγωγικής Κατάρτισης καθώς και του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Τμήμα Ψυχολογίας) για την εξυπηρέτησή του, αναφορικά με το δανεισμό των βιβλίων πάνω στα οποία στηρίχθηκε η μελέτη μου για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας.

1. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	2
1. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	3
2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	7
3. JACOB MORENO	8
3.1. Το Αυτοσχέδιο Θέατρο	9
3.2. Η Επινόηση της Κοινωνιομετρίας	9
3.3. Το Ψυχόδραμα	10
3.4. Η Κάθαρση	11
4. ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ	12
4.1. Η Αρχή της Προθέρμανσης	14
4.2. Η Δημιουργικότητα και ο Αυθορητισμός	15
4.3. Η Επαφή	26
4.4. «Τηλέ» και Μεταβίβαση	16
4.5. Το Συν-συνειδητό και Συν-ασυνείδητο	18
4.6. Ο Ρόλος	19

4.7.	Ρόλος εναντίον Εγώ	20
4.8.	Η Ανπιστροφή του Ρόλου	20
4.9.	Δράση	21
5.	ΦΑΣΕΙΣ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ	22
5.1.	Προθέρμανση	23
5.2.	Δράση	26
5.2.1.	Τα όργανα	27
5.2.1.1.	Η Σκηνή	27
5.2.1.2.	Ο Πρωταγωνιστής	28
5.2.1.3.	Η Ομάδα	31
5.2.1.4.	Τα Βοηθητικά Εγώ	33
5.2.1.5.	Το Κοινό	34
5.2.2.	Ο Σκηνοθέτης	35
5.2.2.1.	Χαρακτηριστικά Σκηνοθέτη	37
5.3.	Ανταλλαγή – Μοίρασμα	41
5.3.1.	Ανάλυση – Επεξεργασία εναντίον Μοιράσματος	42

5.3.2. Μη Λεκτικό Μοίρασμα	43
5.3.3. Προβολή και Ταύπιση	43
5.3.4. Έξοδος των Βοηθών από τον Ρόλο	44
5.3.5. Μοίρασμα από την Ομάδα και από τον Σκηνοθέτη	44
5.3.6. Κλείσιμο	44
5.3.7. Μοίρασμα με Αντίσταση ή Δυσκολία	45
5.4. Επεξεργασία	45
5.4.1. Επεξεργασία της Ομαδικής Διαδικασίας	47
5.4.2. Επεξεργασία του Ρόλου του Πρωταγωνιστή	47
5.4.3. Επεξεργασία του Ρόλου του Σκηνοθέτη	48
5.4.4. Επεξεργασία της Ομάδας	48
5.4.5. Επεξεργασία της Εκδραμάπισης	48
6. ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ	50
6.1. Η Τεχνική του Σωσία	53
6.2. Η Τεχνική της Αντιστροφής των Ρόλων	54
6.3. Η Τεχνική του Κατόπτρου	57

6.4.	Διάφορες Τεχνικές	59
7.	ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ	60
8.	ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ ΚΑΙ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	63
9.	ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	64
10.	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	70
10.1.	Πηγές Διαδικτύου.....	71

2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στόχος της παρούσας εργασίας που πραγματοποιήθηκε με συστηματική ανασκόπηση βιβλιογραφίας είναι η ευσύνοπτη και περιεκτική παρουσίαση της έννοιας του ψυχοδράματος, έτσι όπως αναπτύχθηκε από τον Jacob Moreno.

Ο ψυχίατρος Jacob Moreno (1889-1974) θεωρείται ιδρυτής του ψυχοδράματος και ένας από τους πρωτοπόρους της ομαδικής ψυχοθεραπείας. Αξίζει να σημειωθεί ότι το έργο του αναγνωρίστηκε μόλις τη δεκαετία του '60.

Το ψυχοδράμα είναι ένα είδος ομαδικής ψυχοθεραπείας, που επινοήθηκε από τον Jacob Moreno. Πρόκειται για μία μέθοδο διερεύνησης του ψυχισμού των ατόμων, στην οποία οι συμμετέχοντες δραματοποιούν, δηλαδή αναπαριστούν θεατρικά παρελθοντικά, τωρινά και μελλοντικά γεγονότα από τις ζωές τους, αντί απλώς να μιλούν γι' αυτά.

Σε γενικές γραμμές το περίγραμμα της παρούσας εργασίας είναι το ακόλουθο:

Αρχικά, γίνεται μια συνοπτική αναφορά στη ζωή, το έργο και τις βασικές θέσεις του ιδρυτή του ψυχοδράματος, του Jacob Moreno. Στη συνέχεια γίνεται η αποσαφήνιση των βασικών αρχών του ψυχοδράματος, ενώ στις ενότητες που ακολουθούν περιγράφονται αναλυτικά οι φάσεις της προθέρμανσης, της δράσης, του μοιράσματος και της επεξεργασίας. Παράλληλα παρουσιάζονται τα όργανα του ψυχοδράματος, δηλαδή ο πρωταγωνιστής, ο ψυχοδραματιστής, τα βοηθητικά εγώ, το κοινό και η σκηνή. Στην επόμενη ενότητα αναλύονται δομικές τεχνικές του ψυχοδράματος και παρουσιάζονται αναλυτικά η τεχνική του σωσία, η τεχνική της αντιστροφής των ρόλων και η τεχνική του κατόπτρου. Στη συνέχεια γίνεται αναφορά στα βασικά πεδία εφαρμογής του ψυχοδράματος και γίνεται σαφής διάκριση με τη δραματοθεραπεία. Τέλος, παρουσιάζεται μια κριτική στα κύρια σημεία της εργασίας καθώς και τα συμπεράσματά της.

3. JACOB MORENO

Ο Jacob Moreno (1889-1974) γεννήθηκε στο Βουκουρέστι, την πρωτεύουσα της Ρουμανίας. Όταν ήταν περίπου τεσσάρων ετών η οικογένειά του μετακόμισε στην Βιέννη, που υπήρξε ένα από τα σημαντικότερα κέντρα πνευματικής, επιστημονικής και καλλιτεχνικής αναζήτησης στα τέλη του 19ου και τις αρχές του 20ου αιώνα. Εκεί σπούδασε αργότερα μαθηματικά και φιλοσοφία, για να συνεχίσει έπειτα με σπουδές Ιατρικής, τις οποίες ολοκλήρωσε το 1917.

Στη διάρκεια των σπουδών του καλλιέργησε το έντονο ενδιαφέρον του για την σημασία του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας στην ανθρώπινη συμπεριφορά, μελετώντας, μεταξύ άλλων, τον τρόπο που τα παιδιά αντιδρούν και συμμετέχουν στην ομαδική και κοινωνική ζωή, μέσα από το παιχνίδι (Σαρρής, 1995).

Ο Moreno είχε αρχίσει ήδη από τότε να αντιλαμβάνεται πόσο μεγάλη σημασία έχει η σε βάθος κατανόηση του τρόπου με τον οποίο δημιουργούνται και οργανώνονται οι σχέσεις μεταξύ των ατόμων ενός κοινωνικού συνόλου. Είχε αντιληφθεί πως μια τέτοια γνώση θα αποτελούσε ένα σημαντικό όπλο στα χέρια του θεραπευτή, με το οποίο θα μπορούσαν να αποτραπούν η ανάγκη μιας αντικοινωνικής συμπεριφοράς ή ακόμη και να θεραπευτούν μια σειρά από ψυχικές διαταραχές.

Παράλληλα, έδειχνε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη λογοτεχνία και το θέατρο. Από τις αρχές της δεκαετίας του 1920 αρχίζει να αναπτύσσει πρωτότυπη θεατρική δραστηριότητα, σκηνοθετώντας παραστάσεις βασισμένες όχι στο γραπτό κείμενο, αλλά στην ελεύθερη αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων, που δεν περιοριζόταν στους ερασιτέχνες ηθοποιούς, αλλά επεκτείνονταν και στο ίδιο το κοινό. Αυτοί οι ομαδικοί πειραματισμοί, με κεντρικό πόλο την διερεύνηση και καλλιέργεια του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας των ατόμων στα πλαίσια της ομάδας, τον οδηγούν σε σημαντικές παρατηρήσεις για τη φύση της ανθρώπινης ψυχής (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Μέσα από την ομαδική δημιουργία, ο Moreno βλέπει να ξεδιπλώνονται αναπόφευκτα επί σκηνής προσωπικές εμμονές και δυσκολίες επικοινωνίας. Ατομικά βιώματα μετατρέπονται σε ομαδικά, γεννώντας περίπλοκα νήματα σχέσεων μεταξύ των ατόμων. Παρατηρώντας, συνειδητοποιεί πως με κατάλληλες παρεμβάσεις, ο

σκηνοθέτης-συντονιστής έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει τα άτομα μεταξύ των οποίων αναπτύσσονται βαθιές εντάσεις ή συγκρούσεις να φτάσουν σταδιακά σε μια λύση της έντασης. Έχοντας ανιληφθεί, χάρη στη μελέτη της αρχαίας ελληνικής τραγωδίας, τη μεγάλη σημασία που έχει η διαδικασία της κάθαρσης, αρχίζει να χτίζει μία ψυχοθεραπευτική μέθοδο, της οποίας τη θεωρία και πρακτική επρόκειτο να ολοκληρώσει αργότερα, όταν είχε πια μεταναστεύσει στην Αμερική. Στη μέθοδό του επρόκειτο τελικά να δώσει την ελληνική ονομασία Ψυχόδραμα (Σαρρής, 1995).

3.1. Το Αυτοσχέδιο Θέατρο

Το 1922 ο Jacob Moreno ίδρυσε στη Βιέννη ένα μικρό πειραματικό θέατρο, το “Θέατρο του Αυθορητισμού” ή “Αυτοσχέδιο Θέατρο”, το οποίο και αποτελεί την πρώτη μορφή ψυχοθεραπείας μέσω θεατρικού παιχνιδιού. Εκεί εξέλιξε τη θεατρική-θεραπευτική προσέγγισή του.

Στο αυτοσχέδιο θέατρο, οι συμμετέχοντες, αποτελούσαν συγχρόνως θεατρική ομάδα και κοινό, ανέβαιναν στη σκηνή και “εκδραμάτιζαν” γεγονότα ή καταστάσεις της επικαιρότητας. Δεν υπήρχε προκαθορισμένο σενάριο, αλλά αντίθετα ενθαρρύνονταν η δημιουργικότητα και ο αυθορητισμός. Η παράσταση αποτελούσε ταυτόχρονα τόσο ομαδικό παιχνίδι όσο και θεραπευτική συνεδρία.

3.2. Η Επινόηση της Κοινωνιομετρίας

Το 1925 ο Moreno κάνει μια τολμηρή κίνηση, εγκαταλείποντας την Ευρώπη για την Αμερική. Εγκαθίσταται στη Νέα Υόρκη όπου, μετά την αναγνώριση του πτυχίου του, αρχίζει να ασκεί την Ψυχιατρική. Λίγο καιρό μετά, ξαναπιάνει το νήμα των κοινωνικών μελετών του, οργανώνοντας ξανά αυτοσχέδιες θεατρικές ομάδες, στις οποίες εξακολουθεί να παίζει τον ρόλο του παρατηρητή-συντονιστή. Παράλληλα, οι πολύχρονες παρατηρήσεις του πάνω στον τρόπο που αναπτύσσονται οι ανθρώπινες σχέσεις, αρχίζουν να συνοψίζονται, με την επινόηση και εξέλιξη μιας νέας επιστήμης.

Η Κοινωνιομετρία είναι ο επιστημονικός κλάδος που ερευνά τη δομή των κοινωνικών ομάδων και καταγράφει τις σχέσεις μεταξύ τους. Βασίζεται στην παρατήρηση πως μέσα

στην κοινωνία αναπτύσσονται ολόκληρα δίκτυα από επιμέρους διαπροσωπικές σχέσεις, με τις οποίες τα άτομα εκδηλώνουν συνήθως εκ των προτέρων διαμορφωμένες τάσεις και προτιμήσεις. Αυτή η νέα προσέγγιση διεύρυνε ουσιαστικά την αντίληψή μας για την κοινωνία, δίνοντας για πρώτη φορά μεγάλη σημασία στις προσωπικές επιλογές του ατόμου και τους νόμους που τις διέπουν, σε αντίθεση με την προηγούμενη στείρα θεώρηση των ανθρώπων ως «μαζών» (Σαρρής, 1995).

Θέτοντας τις βάσεις της νέας επιστήμης, επινοεί μεταξύ άλλων το κοινωνιόγραμμα, μία μέθοδο καταγραφής με τη μορφή σύνθετων διαγραμμάτων, των σχέσεων που διαγράφονται μέσα σε κάθε παρατηρούμενη ομάδα, που μπορεί να είναι μια οικογένεια, μια τάξη σχολείου ή ένα ολόκληρο σχολείο, ή ακόμη μια ομάδα ατόμων που δουλεύουν μαζί, είτε ακόμη και μια ολόκληρη κοινότητα (Σαρρής, 1995).

3.3. Το Ψυχόδραμα

Η χρήση της νέας γνώσης, όπως εκφράζεται στο Ψυχόδραμα και άλλες παραπλήσιες μεθόδους, κάθε άλλο παρά μηχανιστική αποδεικνύεται στην πράξη, αφού επιτρέπει την καλύτερη κατανόηση της ατομικότητας μέσα από τη μελέτη του συνόλου, ενώ ταυτόχρονα επιτρέπει και ευνοεί τη βελτίωση και αλλαγή του ατόμου προς όφελος του ίδιου και του συνόλου.

Το Ψυχόδραμα βοηθά να αποσαφηνιστούν κοινωνικοί ρόλοι στους οποίους συχνά οι άνθρωποι είναι εγκλωβισμένοι και τους οποίους κουβαλάνε σαν ισόβιο φορτίο. Μέσα από την ανατροπή αυτών των ρόλων και την απελευθέρωση του ατόμου από καταναγκασμούς, επιτυγχάνεται κάτι ακόμη, κάτι εξίσου σημαντικό: η αποδέσμευση του συλλογικού δυναμικού, η καλύτερη συνοχή των κοινωνικών ομάδων μεταξύ τους, η μείωση των αναίπων συγκρούσεων, που έχουν σαν αποτέλεσμα μια πιο αποδοτική, αρμονική και υγιή κοινωνία. Το Ψυχόδραμα έχει την ικανότητα να μειώνει και να εξουδετερώνει με εντελώς φυσικό τρόπο παθολογικά ψυχικά συμπτώματα, που αλλιώς θα μετατρέπονταν σε αρνητικά συναισθήματα, αντικοινωνικά πρότυπα συμπεριφοράς ή και σε σοβαρές ψυχικές παθήσεις, προστατεύοντας έτσι ταυτόχρονα, τόσο τη μονάδα, όσο και το σύνολο (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Ο Moreno εξέλιξε το Ψυχοδράμα, η εφαρμογή του οποίου γενικεύτηκε και επεκτάθηκε, τόσο στις ΗΠΑ όσο και στην Ευρώπη. Σήμερα οι εφαρμογές της μεθόδου, και των διάφορων παραλλαγών της, με σκοπό τη θεραπεία, την αυτογνωσία, την εξισορρόπηση σχέσεων μέσα σε μια ομάδα ή την εκπαίδευση, θεωρείται πλέον δεδομένα ωφέλιμη και εφαρμόζεται από ειδικούς πολλών ειδικοτήτων.

Έζησε την υπόλοιπη ζωή του στις ΗΠΑ, όπου συνέχισε να ασκεί την επιστήμη του ως τα 85 του χρόνια, οπότε και τερμάτισε την πορεία του. Μάλιστα, μετά από μια καρδιακή προσβολή, αρνήθηκε να παρατείνει την ζωή του με τεχνητά μέσα, πιστός στην επιθυμία του να βιώσει ανενόχλητος και τον ίδιο του τον θάνατο, τον οποίο θεωρούσε φυσική συνέχεια της ζωής.

Ο τελικός και ιδεώδης σκοπός της ψυχαναλυτικής θεραπείας είναι η ολοκληρωτική ανάλυση. Επιδιώκει να δώσει στον ασθενή περισσότερη αναλυτική διάγνωση, δηλαδή ό,τι δεν κατόρθωσε να επιτύχει η αποσπασματικά αυθόρμητη μελέτη της ύπαρξής του. Ο σκοπός της ψυχοδραματικής θεραπείας είναι η αναπαράσταση όλης της ζωής. Καταβάλλεται προσπάθεια να δοθεί στον ασθενή περισσότερη προσαρμοστικότητα, κάτι που δεν έχει δώσει ο αγώνας της ζωής. Ο σκοπός του ψυχοδράματος είναι η πλήρωση της πραγματικότητας. Αυτός ο πλούτος εμπειρίας που έχει βιωθεί και είναι ζωντανός, βοηθά τον ασθενή να διευρύνει σταθερά τον έλεγχό του και να γίνει κύριος του εαυτού του και του κόσμου. Αυτό επιτυγχάνεται πληρέστερα επειδή βίωσε το γεγονός και εξασκήθηκε σ' αυτό και όχι με την ανάλυσή του (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

3.4. Η Κάθαρση

Ο όρος κάθαρση αρχικά αφορούσε τον σωματικό εξαγνισμό και χρησιμοποιήθηκε πρώτα από τον Αριστοτέλη στο περιεχόμενο του δράματος, ο οποίος το συνδύασε με τη συναισθηματική αντίδραση του κοινού στο ελληνικό θέατρο. Παρακολουθώντας τις τραγωδίες το κοινό ταυτιζόταν με τα συναισθήματα και τα γεγονότα που παρουσίαζαν οι ηθοποιοί, πράγμα το οποίο είχε ως αποτέλεσμα μια συναισθηματική έκθεση θυμού, δακρύων και / ή γέλιου. Μετά από την παράσταση το κοινό βίωνε μια αίσθηση ευεξίας, την κάθαρση ή η ροή των αισθημάτων δημιουργούσε μια αίσθηση απάλειψης όλου του

πόνου, της λύπης και του άγχους που υπήρχε στη δική τους ζωή (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Ο Moreno χρησιμοποιούσε την έννοια της κάθαρσης ως ένα κομμάτι της δικής του ψυχοδραματικής διαδικασίας. Λέει ότι, παρόλο που ο Αριστοτέλης εσπίαστηκε πάνω στην τελική φάση της κάθαρσης, ο ίδιος ενδιαφερόταν για την αρχική φάση της. Σε αντίθεση με το κοινό που έπαιρνε μέρος στο ελληνικό θέατρο, στο ψυχόδραμα η κάθαρση του ηθοποιού ή του πρωταγωνιστή είναι εκείνη η οποία αποτελεί το επίκεντρο της προσοχής. Το κοινό στο ψυχόδραμα μπορεί επίσης να έχει τη δική του συναισθηματική εμπειρία και αυτό γίνεται γνωστό μέσα στο ψυχόδραμα ως μοίρασμα.

Ο Moreno περιέγραψε δύο είδη κάθαρσης, την κάθαρση της πράξης του πρωταγωνιστή και την κάθαρση της ολοκλήρωσης. Με όποιον τρόπο και αν αυτή εκφράζεται, η κάθαρση δεν αποτελεί ένα τέλος από μόνη της, αλλά αποτελεί το μέσο για ένα τελικό αποτέλεσμα. Η κάθαρση καθαρίζει το συναισθηματικό κανάλι, ξεφορτώνει τα απορρίμματα έτσι, ώστε να ξεδιαλύνει τα αισθήματα που υπάρχουν στο εδώ και τώρα και επιτρέπει στον πρωταγωνιστή να προχωρήσει (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Ένα παράδειγμα αυτού του σημείου είναι, όταν επιτρέπεται στον πρωταγωνιστή να εκφράσει τον θυμό που νιώθει απέναντι σε μια υπερπροστατευτική μητέρα. Όταν ο θυμός έχει εκφραστεί, ο πρωταγωνιστής μπορεί τότε να έρθει αντιμέτωπος με τη μητέρα, να εκφράσει καθαρά την αδικία που έχει υποστεί και να αποκτήσει μια καινούργια οπτική πλευρά της κατάστασης, μια λύση στην οποία ο πρωταγωνιστής πριν δεν είχε πρόσβαση εξαιτίας των απωθημένων συναισθημάτων του.

Η κάθαρση δεν είναι πάντα απαραίτητη μέσα στο ψυχόδραμα και το θεραπευτικό αποτέλεσμα δεν είναι μικρότερο λόγω της έλλειψής της. Ο πρωταγωνιστής δεν χρωστά στον σκηνοθέτη μια κάθαρση. Η ολοκληρωμένη συναισθηματική εμπειρία είναι αυτή που έχει σημασία (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

4. ΑΡΧΕΣ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ

Σύμφωνα με μια θεωρία που ανέπτυξε ο Moreno το 1918 στη μεταπολεμική Βιέννη, κάθε άτομο είναι ταυτόχρονα δημιουργός και δημιουργία, επομένως και υπεύθυνο για τον κόσμο για τον οποίο έχει δημιουργήσει και για οτιδήποτε υπάρχει μέσα σε αυτόν τον κόσμο. Ο Moreno εννοεί ότι ο καθένας από εμάς τείνει να προβάλλει τον εσωτερικό του κόσμο προς τον κόσμο γύρω του και γι' αυτό είναι στο χέρι του καθενός μας να διορθώσει τις συνακόλουθες λανθασμένες εκδοχές της πραγματικότητας, μέσω της μείωσης των μεταβιβαστικών σχέσεων και την ανάπτυξη του «πηλέ» που ορίζεται παρακάτω (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Οι φιλόσοφοι που επηρέασαν τον Moreno είναι ο Σωκράτης, ο Δάντης, ο Kierkegaard και ο Nietzsche. Από αυτές τις φιλοσοφικές ρίζες ο Moreno αναγνώρισε την πρωταρχική αξία της αυθεντικής επαφής και διατύπωσε την άποψη πως η ανθρώπινη ζωή εξελίσσεται βάση της ομάδας, στην οποία ο καθένας μας ανήκει και μέσα στην οποία δρα.

Η φιλοσοφία της στιγμής, η οποία αναπτύχθηκε από τον J.L. Moreno, είναι ο ακρογωνιαίος λίθος του ψυχοδράματος. Ο Moreno πρότεινε μια άποψη για τον κόσμο, σύμφωνα με την οποία όλα τα ανθρώπινα πλάσματα θεωρούνται απείρως αυθόρμητα, δημιουργικά και ισόπμα. Αυτή η αντίληψη πρέπει να αποτελεί το σημείο εκκίνησης για τον σκηνοθέτη οποιασδήποτε ψυχοδραματικής συνεδρίας. Ο σκηνοθέτης πρέπει να έχει την επίγνωση της σωματικής κατάστασης των μελών της ομάδας: να εφαρμόζει τεχνικές σωματικής προθέρμανσης, να επισημαίνει τα σημεία έντασης στο σώμα των μελών της ομάδας, να μπορεί να διευκολύνει τη σωματική τους μνήμη. Ο σκηνοθέτης έχει ως στόχο να ενεργοποιήσει τους θεραπευτικούς μηχανισμούς του σώματος μέσα σε μια διαδικασία ψυχοθεραπευτικής αυτό-έρευνας χρησιμοποιώντας τη δραματική μέθοδο στο εδώ και τώρα. Αυτό φυσικά περιλαμβάνει τη δράση (Landy J. Robert, Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, 2001).

Κεντρική έννοια στη μέθοδο του ψυχοδράματος είναι η έννοια της επαφής, η οποία απαιτεί την αυθεντικότητα και τη μέγιστη ανάμειξη κατά τη συνάντηση ενός ατόμου με ένα άλλο στο εδώ και τώρα. Αυτό οδηγεί σε μια μεγαλύτερη επίγνωση του «πηλέ» - τη ροή των αισθημάτων ανάμεσα στους ανθρώπους - το οποίο με τη σειρά του μας καθιστά ικανούς να ανταποκριθούμε επαρκώς στους άλλους. Η γνώση των εννοιών του συν-συνειδητού και του συν-ασυνειδητού παρέχει τα μέσα, για να οριστούν τα προβλήματα των ανθρώπων σε διαπροσωπικό επίπεδο σε αντίθεση με την ατομική προσέγγιση. Η

κατανόηση της θεωρίας του ρόλου παρέχει ένα εργαλείο για την ανάλυση των ρόλων που έχουν τα μέλη της ομάδας, καθώς και του αριθμού των διαθέσιμων ρόλων που μπορεί ένα άτομο να εκδραματίσει με επάρκεια σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Η επίγνωση του αριθμού των διαθέσιμων ρόλων που μπορεί να εκδραματίσει μια ομάδα μπορεί να καθοδηγήσει τον σκηνοθέτη στην επιλογή βοηθών για ένα ψυχόδραμα. Η ικανότητα της αντιστροφής του ρόλου δίνει τη δυνατότητα να δει κανείς τον εαυτό του και τους άλλους από καινούργιες οπτικές πλευρές και διευκολύνει τα βήματα προς την αυτοπραγμάτωση. Τα επιμέρους κομμάτια του εαυτού είναι το σώμα, η ψυχή και η κοινωνία (Jennings Sue, Minde Ase, Επιμέλεια: Αναγνωστοπούλου Νιζέπα, 1996).

Ο Moreno κατέγραψε τις ακόλουθες δέκα κυριότερες αρχές του ψυχοδράματος (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002) πάνω στις οποίες βασίστηκε για να περιγράψει τις κεντρικές έννοιες του θεωρητικού του πλαισίου:

- Αρχή της προθέρμανσης
- Δημιουργικότητα
- Αυθορμητισμός
- Επαφή
- «Τηλε»
- Συν-συνειδητό και συν-ασυνειδητό
- Ρόλος
- Ρόλος εναντίον του εγώ και
- Αντιστροφή του ρόλου
- Δράση

4.1. Η Αρχή της Προθέρμανσης

Ο αυθορμητισμός εκφράζεται μέσα από την προθέρμανση ενός ατόμου μέσα σε έναν χώρο. Όλες οι δραστηριότητες περιέχουν μια φάση προετοιμασίας, πριν την εκτέλεσή

τους. Για παράδειγμα, πριν κάποιος πάει στον κινηματογράφο, σκέφτεται την ιδέα, ποιο έργο θα ήθελε να δει και με ποιον θα πήγαινε. Μπορεί να τηλεφωνήσει σε ένα φίλο του, να κοιτάξει ποιο έργο προβάλλεται και να δει τις ώρες προβολών. Υπάρχουν μυριάδες μικρές λεπτομέρειες που σκέφτεται κανείς πριν βρεθεί στον κινηματογράφο και δει μια ταινία.

Έτσι και η διαδικασία της προθέρμανσης περιλαμβάνει λεπτομέρειες, οι οποίες προωθούν μια ατμόσφαιρα μέσα στην οποία ένα ψυχόδραμα μπορεί να εκτελεστεί και έχει στόχο να αυξήσει το επίπεδο του αυθορμητισμού μέσα στην ομάδα. Μια ανεπαρκής προθέρμανση καταλήγει σε ανεπαρκές δράμα. Ο Moreno αποκάλεσε τη διαδικασία της προθέρμανσης «η λειτουργική έκφραση του αυθορμητισμού» (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

4.2. Η Δημιουργικότητα και ο Αυθορμητισμός

Ο αυθορμητισμός, για το Moreno, λειτουργεί στο παρόν, στο εδώ και τώρα. Αποτελεί την ενέργεια, η οποία κινεί το άτομο να αντιδράσει επαρκώς σε μια κατάσταση που δεν είχε ξαναζήσει ή διευκολύνει την ικανότητα του ατόμου να αντιδράσει με έναν καινούργιο τρόπο σε μια γνώριμη κατάσταση.

Η δημιουργικότητα καρποφορεί μόνο με τη βοήθεια του αυθορμητισμού, διότι δρα ως καταλύτης της ουσίας. Σε μια καινούργια κατάσταση ένα άτομο μπορεί να επιδείξει α) καμία αντίδραση, β) μια παλιά αντίδραση, γ) μια καινούργια αντίδραση. Μια επαρκής καινούργια αντίδραση απαιτεί αίσθηση συγχρονισμού, καταλληλότητας και αυτονομίας (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Ο Moreno διαφοροποιεί τον αυθορμητισμό από τον παρορμητισμό, ο οποίος δεν εμπεριέχει κανένα είδος δημιουργικότητας και απλώς μπορεί να περιγραφεί μεταφορικά σαν να περνάει κανείς από το κακό στο χειρότερο. Ένα άτομο μπορεί να έχει δημιουργικές ιδέες, αλλά χωρίς τον αυθορμητισμό οι ιδέες αυτές δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν.

Η ιδέα της συνειδητής ανάπτυξης του αυθορμητισμού μπορεί να φαίνεται παράδοξη, αφού πολύ συχνά ο αυθορμητισμός εξομοιώνεται με τον παρορμητισμό. Όμως το ψυχόδραμα

λειτουργεί πρωταρχικά στο επίπεδο εκμάθησης του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας με σκοπό τα άτομα της ομάδας να αντιδράσουν με περισσότερο επαρκή τρόπο σε μια συγκεκριμένη στιγμή της ζωής. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με τη συνεχή τοποθέτηση των μελών της ομάδας σε καταστάσεις που απαιτούν μια αντίδραση και δίνοντας την ευκαιρία στα μέλη να δοκιμάσουν μια ποικιλία εναλλακτικών λύσεων με τη βοήθεια του θεραπευτή και της ομάδας (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

4.3. Η Επαφή

Η αρχή της επαφής είναι βασική στη φιλοσοφία του ψυχοδράματος. Είναι η ικανότητα να συναντά κανείς άλλους, να είναι παρών και όσο το δυνατόν πιο νοήμων και ικανός να αντιστρέφει ρόλους με τον άλλον. Η έννοια της επαφής μετατόπισε την εστία της ψυχοθεραπείας από το ατομικό επίπεδο σε αυτό της πρωτογενούς δυάδας και με αυτόν τον τρόπο στο διαπροσωπικό επίπεδο, την περιοχή ανάμεσα στα άτομα. Η μετατόπιση της εστίας του ψυχοδράματος, διαφοροποίησε το ψυχόδραμα από άλλες μορφές ψυχοθεραπείας (Jones Phil, Επιμέλεια: Κρασσανάκης Στέλιος, 2003).

Η επαφή αποτελεί την εμπειρία η οποία βιώνεται, όταν το άτομο άμεσα και με νόημα αντιμετωπίζει τον εαυτό του σε σχέση με τους σημαντικούς ανθρώπους είτε στη ζωή του ή όπως απεικονίζεται από τους βοηθούς πάνω στην ψυχοδραματική σκηνή.

Μέσα σε μια ψυχοδραματική συνεδρία υπάρχει η δυνατότητα όχι μόνο να έρθει κάποιος σε επαφή με τον άλλον, αλλά και να προσεγγίσει τον εαυτό του. Χρησιμοποιώντας την τεχνική της άδειας καρέκλας ή με τη βοήθεια των βοηθών, είναι δυνατό να συγκεκριμενοποιήσουμε και να δραματοποιήσουμε τον εαυτό. Σύντομα γίνεται φανερό ότι ο εαυτός δεν είναι μόνο μια φιγούρα, αλλά πολλές, οι οποίες υπάρχουν μέσα σε αυτό που αποκαλείται ένα σύστημα των πλευρών του εαυτού.

Πτυχές του εαυτού ενός ατόμου ή του κόσμου του μπορούν να συγκεκριμενοποιηθούν πάνω στην ψυχοδραματική σκηνή μέσα από τη θεατρική προσέγγιση των κύριων ρόλων του ατόμου, αλλά και των μοτίβων που σχηματίζουν οι λιγότερο κεντρικοί ρόλοι (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

4.4. «Τηλε» και Μεταβίβαση

Το «τηλε» είναι μια έννοια, η οποία προέκυψε από την ενασχόληση του Moreno με την κοινωνιομετρία, τη μέτρηση των σχέσεων μεταξύ ατόμων. Περιγράφει τη ροή των συναισθημάτων ανάμεσα στα άτομα και εκφράζεται μέσω αυθεντικών εδώ και τώρα ανταλλαγών ή επαφών. Το «τηλε» θεωρείται καθοριστικός συντελεστής για την πρόοδο της θεραπείας και αποτελεί τη διαδικασία η οποία ελκύει τα άτομα μεταξύ τους ή η οποία τα απωθεί.

Η ετυμολογική ρίζα της λέξης «τηλε» προέρχεται από την ελληνική γλώσσα και σημαίνει μακριά, επιρροή εξ αποστάσεως. Το «τηλε» εκπροσωπεί την ικανότητα να αισθάνεται κανείς χωρίς λέξεις, τη σχέση ανάμεσα στους ανθρώπους και αποτελεί τον αόρατο δεσμό, ο οποίος ενώνει την ομάδα. Είναι μια αμφίδρομη διαδικασία, σε αντίθεση με τη μονοδρομική ενσυναίσθηση.

Η μεταβίβαση είναι μια έννοια που προέκυψε μέσα από την ψυχαναλυτική θεωρία του Freud. Αποτελεί τη διαδικασία, που λαμβάνει χώρα εξίσου στη θεραπεία και στην πραγματική ζωή, της ασυνείδητης επανάληψης διαφόρων σχημάτων, που αφορούν σχέσεις που μαθεύτηκαν στην παιδική ηλικία και απωθήθηκαν σε σχέσεις του παρόντος (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Το άτομο μπορεί να εκδραματίσει όχι μόνο σκηνές από πραγματικά γεγονότα που συνέβησαν στη ζωή του, αλλά επίσης και σκηνές, που δεν έγιναν ποτέ, δεν θα πραγματοποιηθούν ποτέ ή μπορεί να μην γίνουν ποτέ. Αυτές οι εσωτερικές σκηνές, οι οποίες μπορεί να εκπροσωπούν ελπίδες, φόβους ή ανοιχτούς λογαριασμούς, συχνά άσκησαν ισχυρή επιρροή στη ζωή των ανθρώπων και μερικές φορές τις βιώνουν σαν να είναι περισσότερο αληθινές από ό,τι είναι τα γεγονότα της καθημερινής ζωής (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Η μεταβίβαση είναι η επανάληψη μιας μορφής σχέσης που αποτελεί ιστορία, η οποία όμως εκδραματίζεται στο παρόν. Παλιοί τρόποι σχέσης προβάλλονται πάνω σε κάποιον τρίτο, και δη τον θεραπευτή, μέσα στα πλαίσια της «ένας προς έναν» αναλυτικής θεραπείας. Η μεταβίβαση δεν είναι μονόδρομη διαδικασία, ακόμη και στην περίπτωση που ο αναλυτής προσπαθεί κατά το δυνατόν να παραμείνει ουδέτερος. Η διαδικασία λαμβάνει χώρα όχι σε σχέση με ένα άτομο, αλλά με έναν ρόλο. Ο ρόλος που ο

θεραπευτής ανιπροσωπεύει για τον ασθενή μπορεί να είναι ο ρόλος του πατέρα, κάποιου ανώτερου, ενός εραστή, του απόλυτα προσαρμοσμένου ανθρώπου και έτσι ο θεραπευτής μπορεί να πέσει στην παγίδα να παίξει αντίστοιχους ρόλους.

Η μεταβίβαση (έννοια του Freud) και το «ηλε» (έννοια του Moreno) μπορούν να παρατηρηθούν όχι μόνο στη σχέση του πρωταγωνιστή με τον θεραπευτή, αλλά επίσης στη σχέση του πρωταγωνιστή με τα μέλη της ομάδας ή με την ομάδα ως συλλογική οντότητα. Ένας από τους σκοπούς του ψυχοδράματος είναι να αυξήσει την επικοινωνία, που είναι βασισμένη στην πραγματικότητα, στο εδώ και τώρα, και να μειώσει την προβολή.

Η ετυμολογική ρίζα της λέξεως μεταβίβαση είναι λατινική και σημαίνει πετάω κάτι μπροστά μου. Η προβολή είναι ο επαγγελματικός, ψυχολογικός όρος, ο οποίος περιγράφει τη διαδικασία σύμφωνα με την οποία το άτομο τοποθετεί συγκεκριμένες παρορμήσεις, επιθυμίες, πλευρές του εαυτού έξω από τον εαυτό του. Κατ' αυτόν τον τρόπο πτυχές του εαυτού που δεν αναγνωρίζονται από το εγώ συχνά προβάλλονται και μεταβιβάζονται σε άλλους ανθρώπους. Δεν είναι ασυνήθιστο άγνωστες πλευρές του εαυτού να προβάλλονται σε ένα μέρος του σώματος, για παράδειγμα στο στομάχι ή στην πλάτη, πράγμα το οποίο κατόπιν περιγράφεται ως το πρόβλημα του ατόμου (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

4.5. Το Συν-συνειδητό και Συν-ασυνείδητο

Οι όροι συν-συνειδητό και συν-ασυνείδητο δεν πρέπει να ταυίζονται με το φαινόμενο των συνειδητών και ασυνείδητων καταστάσεων που περιέγραψε ο Freud. Ο Moreno τονίζει ότι το συν-συνειδητό και το συν-ασυνείδητο είναι φαινόμενα, τα οποία μπορούν να κατανοηθούν σε σχέση με αυτό που ονόμασε δια-ψυχή. Αυτός ο όρος περιγράφει μια αμφίδρομη διαδικασία, όπου δύο ή περισσότερα άτομα βρίσκονται αλληλένδετα μέσα σε ένα σύστημα συν-ασυνείδητων καταστάσεων. Η δια-ψυχή μιας ομάδας μπορεί να εξωτερικευτεί και να φανερωθεί διαμέσου ψυχοδραματικών τεχνικών, καθιστώντας έτσι φανερές τις σχέσεις «ηλε», συν-συνειδητές και συν-ασυνείδητες καταστάσεις (Σαρρής, 1995).

Μέσα σε μια ομάδα το περίπλοκο δίκτυο των σχέσεων που δημιουργείται ανάμεσα στους πρωταγωνιστές και τους βοηθούς αποτελεί τη βάση για τη θεραπευτική διεργασία. Ο πρωταγωνιστής ενός δράματος μπορεί να παίξει αργότερα τον βοηθό σε ένα άλλο δράμα, διαμορφώνοντας έτσι ένα κοινό δίκτυο συναισθηματικών και γνωστικών σημείων τα οποία είναι λίγο ή πολύ συνειδητά, δηλαδή το συν-συνειδητό και το συν-ασυνείδητο. Αυτό το δίκτυο σημείων βασίζεται πάνω στο «τηλε» και πολύ συχνά βιώνεται χωρίς να κατονομάζεται.

4.6 Ο Ρόλος

Σύμφωνα με το Moreno δύο κύριοι ρόλοι αναφέρονται νωρίς κατά τη διάρκεια της βρεφικής ανάπτυξης, ο ρόλος του πομπού και ο ρόλος του δέκτη. Η ποιότητα της ανταλλαγής που γίνεται μεταξύ του βρέφους και του γονέα διαμορφώνει απαιτήσεις και μέτρα απόδοσης, πράγμα που θέτει τον θεμέλιο λίθο για τη δυνατότητα να δίνει και να παίρνει κανείς σε όλες τις μελλοντικές του σχέσεις.

Ο Dalmiro Bustos, ένας Αργεντινός ψυχοδραματιστής, ανέπτυξε τη θεωρία του Moreno για την ανάπτυξη του εαυτού εισάγοντας την έννοια του συμπλέγματος ρόλων και αναφέρει ότι υπάρχουν τρία συμπλέγματα ρόλων.

Οι πρωταρχικοί ρόλοι, που χαρακτηρίζονται από μια δυναμική που είναι παθητική-εξαρτώμενη-συγχωνευμένη και μαθαίνονται ως επί το πλείστον σε σχέση με τη μητρική φιγούρα. Οι ρόλοι του δεύτερου συμπλέγματος έχουν να κάνουν με την εκτέλεση των ενεργών ρόλων, που περιλαμβάνουν την εργασία, την αυτοπεποίθηση, την ικανότητα να επιτυγχάνουμε και να ασκούμε εξουσία. Αυτοί οι ρόλοι προϋποθέτουν την ισχύ της αυτονομίας και της δραστηριότητας και μαθαίνονται περισσότερο μέσω της σχέσης με την πατρική φιγούρα. Το πρωτότυπο του συμπλέγματος τρία είναι η αδελφική σχέση, όπου το άτομο μαθαίνει να παίζει, να συναγωνίζεται, να ανταγωνίζεται και να μοιράζεται. Οι ρόλοι τέτοιου είδους έχουν να κάνουν με την επιβολή ορίων, τη μέριμνα για την προσωπική ιδιοκτησία, την επίθεση ή άμυνα του εαυτού ενάντια στη βία (Karp, Holmes, Taunon, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Μέσω της ανάπτυξης αυτών των ρόλων και της διεύρυνσης του συνόλου των ρόλων που μπορεί κανείς να χειριστεί επαρκώς, οι άνθρωποι μαθαίνουν να φροντίζουν τους εαυτούς τους όλο και πιο ολοκληρωμένα. Όλοι οι άνθρωποι έχουν αντιμετωπίσει εμπόδια κατά την εξελικτική τους πορεία που οφείλονται στις καταχρήσεις, ελλείψεις ή αποτυχίες των άλλων απέναντί τους, που κατά συνέπεια τους άφησαν πληγές. Η ταξινόμηση των ρόλων μας σύμφωνα με συμπλέγματα και η αναγνώριση των ανεπαρκειών των ατόμων μπορούν να τα βοηθήσουν να προχωρήσουν από μεταβιβαστικές σχέσεις προς σχέσεις τύπου «τηλε».

4.7. Ρόλος εναντίον Εγώ

Ο Moreno υποστήριξε ότι οι ρόλοι ανακύπτουν πριν τον εαυτό και τείνουν προς την ομαδοποίηση και την ενοποίηση. Πριν μπορέσει το άτομο να βιώσει την ενοποίηση των ρόλων ή αυτό που αποκαλείται αίσθηση του εαυτού, πρέπει να εγκαθιδρυθούν λειτουργικοί σύνδεσμοι μεταξύ των σωματικών, κοινωνικών και ψυχολογικών ομάδων που αποτελούνται από ρόλους. Ο λειτουργικός εαυτός αναδύεται, καθώς ο μεταψυχολογικός εαυτός είναι ακόμη σε λανθάνουσα κατάσταση.

Σύμφωνα με το Moreno στο πρώτο στάδιο της ανάπτυξης μετά τη γέννηση, δηλαδή τη μήτρα (τόπο γέννησης) της ταυτότητας, δεν γίνεται καμία διαφοροποίηση μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού, ανάμεσα σε αντικείμενα και ανθρώπους, μεταξύ της ψυχής και του περιβάλλοντος, αλλά όλα γίνονται απληττά από το άτομο ως ένα αντικείμενο. Τότε οι ψυχοσωματικοί ρόλοι βοηθούν το βρέφος να βιώσει το σώμα του, οι ψυχοδραματικοί ρόλοι διευκολύνουν την εμπειρία της ψυχής και οι κοινωνικοί ρόλοι συμβάλλουν στη δημιουργία αυτού που ονομάζουμε κοινωνία. Το σώμα, η ψυχή και η κοινωνία είναι τα επιμέρους κομμάτια του εαυτού (Σαρρής, 1995).

4.8. Η Αντιστροφή του Ρόλου

Ο Moreno περιέγραψε τα πέντε στάδια τα οποία αντιπροσωπεύουν τις ψυχολογικές βάσεις για όλες τις διαδικασίες των ρόλων, καθώς και φαινόμενα όπως η μίμηση, η

ταύπιση, η προβολή και η μεταβίβαση. Τα στάδια αυτά είναι τα εξής(Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002) :

1. Το στάδιο της μήτρας της ταυτότητας: το στάδιο της καθολικής ταύπισης ή της μητέρας / βρέφους ως μονάδα. Ο Moreno περιέγραψε τη μητέρα ως το φυσιολογικό σωσία του βρέφους.
2. Το στάδιο του σωσία: το βρέφος εσπάζει την προσοχή του στο ξένο κομμάτι του εαυτού του ή τη μητέρα. Το μωρό είναι ο φυσιολογικός σωσίας της μητέρας.
3. Το στάδιο του κατόπτρου: το βρέφος εσπάζει την προσοχή του στο ξένο κομμάτι του εαυτού του, το οποίο βγαίνει προς τα έξω, και όλα τα άλλα κομμάτια, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού του, αγνοούνται.
4. Το στάδιο της ανιστροφής του ρόλου: το βρέφος ενεργά τοποθετεί τον εαυτό του στη θέση του άλλου και παίζει τον ρόλο αυτού.
5. Το στάδιο της ανιστροφής της ταυτότητας: το βρέφος παίζει τον ρόλο κάποιου άλλου, ο οποίος με τη σειρά του παίζει τον δικό του ρόλο. Μόνο μετά τη συμπλήρωση αυτού του σταδίου το βρέφος αποκτά τη δυνατότητα να δημιουργήσει πλήρως τη δική του ταυτότητα.

Τα τρία από αυτά τα στάδια, δηλαδή το δεύτερο, τρίτο και τέταρτο, αντιστοιχούν στις ψυχοδραματικές θεραπευτικές τεχνικές του σωσία, του κατόπτρου και της ανιστροφής του ρόλου (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Ο σωσίας είναι ένα μέλος της ομάδας ή ένα άτομο εκπαιδευμένο στην τεχνική του σωσία, το οποίο παίρνει το ρόλο κάποιου άλλου ατόμου. Αυτό που βλέπετε είναι δύο άνθρωποι, οι οποίοι εκπροσωπούν ένα άτομο. Ο σωσίας ανανακλά τη σωματική στάση του ατόμου που εκπροσωπεί και προσπαθεί να εκφράσει τι βιώνει μέσα σε αυτόν τον ρόλο.

Η τεχνική του κατόπτρου περιλαμβάνει ένα άτομο (Α) που δείχνει τι έχει ανιληφθεί και κατανοήσει από αυτά που ένα άλλο άτομο (Β) έχει αποκαλύψει. Το άτομο (Α) ανικατοπτρίζει διαμέσου της δράσης αυτό που παρακολούθησε, δίνοντας έτσι στο άτομο (Β) να καταλάβει ότι αποτέλεσε αντικείμενο προσοχής και, ως κάποιο βαθμό, κατανόησης. Το άτομο (Β) αναγνωρίζει τον εαυτό του στο κάτοπτρο.

Η διαδικασία της αντιστροφής των ρόλων περιλαμβάνει την ανταλλαγή σωματικής στάσης του ενός με κάποιον άλλον, ενώ και οι δύο παίρνουν ο ένας τον ρόλο του άλλου και τον εξερευνούν. Με αυτόν τον τρόπο ένα άτομο μπορεί να δει αποτελεσματικά τον εαυτό του μέσα από τα μάτια ενός άλλου.

4.9. Δράση

Οι δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης στο ψυχόδραμα υποδηλώνουν την κοινωνική δομή της ομάδας, καθώς τα μέλη καταδεικνύουν με τις κινήσεις τους και τις θέσεις μέσα στον χώρο τις σχέσεις μεταξύ τους. Η κίνηση ενεργοποιεί τα άτομα, ξυπνάει τη σωματική μνήμη του καθενός. Εσπάζοντας την προσοχή τους και μεγιστοποιώντας τα συναισθήματά τους σε γνώριμες στάσεις και φυσιολογικούς ρυθμούς τα μέλη της ομάδας συνειδητοποιούν περισσότερο ποιες ψυχολογικές διεργασίες είναι εν ενεργεία εκείνη τη στιγμή.

Όταν κάποιος ακούει ένα άτομο να μιλάει για κάτι που έχει συμβεί, η ιστορία λέγεται στο τρίτο πρόσωπο, σε παρελθοντικό χρόνο. Αυτή η αποστασιοποίηση μειώνει την ένταση της εμπειρίας σε αντίθεση με το να δει κανείς το γεγονός πάνω στη σκηνή, πράγμα το οποίο μεγεθύνει και αποσαφηνίζει την εμπειρία. Είναι εύκολο να κρύβεται κανείς πίσω από τα λόγια, οι περισσότεροι άνθρωποι είναι ειδικοί σε αυτό, αλλά το να βλέπουν την ιστορία τους στην πράξη είναι κάτι καινούργιο.

Η συμβολή του σώματος στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία καθιστά την εμπειρία πιο βαθιά, επιτρέποντας αβίαστα τη διοχέτευση όλων των πληροφοριών που ο πρωταγωνιστής έχει αποθηκεύσει μέσα του. Όπως συμβαίνει με όλες τις μορφές σωματικής θεραπείας, ο αρχηγός έχει την επίγνωση και σέβεται τις ανάλογες ηθικές αρχές σχετικά με τη σωματική επαφή (Landy J. Robert, Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, 2001).

Ο αυθεντικός όρος του Moreno γι' αυτό που λέγεται ψυχοδραματική εκδραμάτιση ήταν ο όρος «παίζοντας προς τα έξω». Από τότε όμως ο όρος αυτός χρησιμοποιείται συχνά, για να περιγράψει την εξωτερική ασυνείδητη συμπεριφοράς, προκαλούμενης από την

αναλυτική θεραπεία, αλλά που λαμβάνει χώρα έξω από το θεραπευτικό περιβάλλον, έτσι ώστε να έχει χάσει το πρωταρχικό της νόημα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Moreno διαφοροποιεί το παράλογο, αλόγιστο παίξιμο προς τα έξω στην καθημερινή ζωή, που μπορεί να προβεί επικίνδυνο για τον ασθενή ή για τους άλλους, και το θεραπευτικό ελεγχόμενο παίξιμο προς τα έξω, το οποίο πραγματοποιείται μέσα στο θεραπευτικό περιβάλλον.

5. ΦΑΣΕΙΣ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ

Η θεραπευτική συνάντηση συνήθως περιλαμβάνει τρεις φάσεις. Αρχικά, είναι η Προθέρμανση ή αλλιώς το «ζέσταμα» και η προετοιμασία της ομάδας. Προκειμένου να ενεργοποιηθεί ο αυθορμητισμός των ατόμων, είναι αναγκαία η προθέρμανση, η οποία προετοιμάζει τα άτομα να αναλάβουν δράση: όσο περισσότερο προθερμασμένο είναι ένα άτομο, τόσο περισσότερο αυξάνονται τα επίπεδα αυθορμητισμού του, διευκολύνοντας έτσι την εκδήλωση της δημιουργικής δραστηριότητας. Η προθέρμανση αυξάνει επίσης την οικειότητα, την εμπιστοσύνη και τη συνοχή της ομάδας, αναγκαία στοιχεία προκειμένου η ομάδα να είναι δεμένη και, επομένως, να δράσει θεραπευτικά. Για να οδηγήσει την ομάδα προς αυτήν την κατεύθυνση, ο ψυχοδραματιστής χρησιμοποιεί ασκήσεις. Αφού ζεσταθεί η ομάδα, συζητά διάφορα θέματα μέχρι να αναδυθεί το κεντρικό θέμα, το οποίο συνίσταται σε ένα γεγονός, πρόβλημα ή κατάσταση ενός μέλους της ομάδας. Το άτομο, η ιστορία του οποίου επιλέγεται για εκδραμάτιση, γίνεται ο πρωταγωνιστής. Στη συνέχεια, ο πρωταγωνιστής διανέμει τους υπόλοιπους «ρόλους» στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας (βοηθητικά εγώ) (Jennings Sue, Minde Ase, Επιμέλεια: Αναγνωστοπούλου Νιζέττα, 1996).

Η δεύτερη φάση του ψυχοδράματος αφορά το καθαυτό ψυχοδραματικό παιχνίδι, τη Δράση, κατά το οποίο ο πρωταγωνιστής παίζει τον κεντρικό ρόλο και εκφράζει ό,τι αισθάνεται ενώπιον των υπολοίπων. Ο ρόλος των βοηθητικών - Εγώ σε αυτή τη φάση είναι ιδιαίτερα σημαντικός, καθώς προκαλούν τον πρωταγωνιστή να αντιμετωπίσει καταστάσεις και αλληλεπιδράσεις με τους "σημαντικούς άλλους", δηλαδή τα πρόσωπα του περιβάλλοντός του που είναι σημαντικά για εκείνον. Έτσι, τα «βοηθητικά εγώ» εμπλέκουν τον πρωταγωνιστή βαθύτερα στην εκδραμάτιση, γεγονός που τον οδηγεί στην

άμεση και ολοκληρωτική έκφραση των συγκρούσεων και των απωθημένων συναισθημάτων του. Στη δεύτερη φάση χρησιμοποιούνται και οι ψυχοδραματικές τεχνικές.

Μετά την ψυχοδραματική εκδραμάτιση, ακολουθεί η τρίτη φάση του ψυχοδράματος, το Μοίρασμα. Στη διάρκειά της, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν με τον πρωταγωνιστή και το κοινό τις δικές τους, προσωπικές εμπειρίες, που η εκδραματισμένη ιστορία του πρωταγωνιστή τους έφερε στο μυαλό. Τα άτομα που χρησίμευσαν ως «βοηθητικά - εγώ» μοιράζονται και τις προσωπικές τους εμπειρίες, αλλά και την εμπειρία που βίωσαν μέσω του ρόλου τους. Τέλος, ακολουθεί η επεξεργασία.

5.1. Προθέρμανση

Η προθέρμανση ή αλλιώς το ζέσταμα αποτελεί μια διαδικασία και όχι απλώς μια τεχνική. Η φάση της προθέρμανσης στη μέθοδο του ψυχοδράματος χρησιμοποιείται, για να αυξήσει τον αυθορμητισμό, να ενθαρρύνει την εμπιστοσύνη και τη συνοχή μέσα στην ομάδα και επίσης στην ανάδυση ενός πρωταγωνιστή.

Υπάρχουν κάποιοι λόγοι που καθιστούν απαραίτητη τη διαδικασία της προθέρμανσης του ψυχοδράματος (Καρρ, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002):

1. Να θεμελιώσει ένα πλαίσιο για την ομάδα, όπως να διευκρινίσει τη διάρκειά της, ποιοι είναι οι γενικοί στόχοι της και τι είδους ομάδα είναι.
2. Να αποσαφηνίσει τις δραστηριότητές της και να βοηθήσει τα μέλη να ξεκαθαρίσουν τις απαιτήσεις τους από την ομάδα.
3. Να εδραιώσει και να υποδείξει, όπου είναι κατάλληλο, κανόνες για την αποδοχή της δράσης, του αυθορμητισμού και της δυναμικής έκφρασης.
4. Να αναπτύξει την επικοινωνία και τη σύνδεση με τα μέλη ως άτομα και με την ομάδα ως σύστημα.
5. Να αναπτύξει τη συνοχή της ομάδας και να εδραιώσει μια ενεργή βάση εμπιστοσύνης ανάμεσα στα μέλη.

6. Να διαβεβαιώνει την ομάδα για τη δεξιότητά του, την ικανότητα να προθερμαίνει την ομάδα και να διαχειρίζεται με ασφάλεια το υλικό που αναδύεται ως αποτέλεσμα της προθέρμανσης.

7. Να αποδέχεται την επιφυλακτική και ντροπαλή συμπεριφορά.

8. Να ξεκινήσει μια διαδικασία ανταλλαγής πληροφοριών, όπου καινούργιες σημασίες μπορούν να αποδοθούν σε συμπεριφορές του παρόντος και του παρελθόντος.

Εάν ένας αθλητής δεν ολοκληρώσει το ζέσταμά του πριν διαγωνιστεί, δεν υπάρχει μόνο η πιθανότητα του σωματικού τραυματισμού, γιατί οι μύες δεν ζεστάθηκαν, δεν τεντώθηκαν και δεν ασκήθηκαν, αλλά υπάρχει η πιθανότητα ενός ψυχικού τραυματισμού, επειδή ο αθλητής δεν χρησιμοποίησε το μέγιστο ποσοστό του αυθορμητισμού του.

Υπάρχουν διάφορες τάξεις ασκήσεων προθέρμανσης που εφαρμόζονται σε διαφορετικές περιπτώσεις. Αυτές οι ασκήσεις διαιρούνται σε τέσσερις κυρίως ομάδες: εισαγωγικές, σωματικές, οικειότητας και ασκήσεις για την προετοιμασία του πρωταγωνιστή.

Τα κύρια σημεία που αφορούν τη διαδικασία της προθέρμανσης μπορούν να συνοψιστούν στα εξής (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002):

- Ο σκηνοθέτης πρέπει να προθερμάνει την ομάδα με κάποιο σκοπό και να διευκολύνει την διεκπεραίωση αυτού του στόχου, π.χ. την ανάδυση ενός πρωταγωνιστή.
- Το επίπεδο και η ταχύτητα κάθε ατόμου στην προθέρμανση είναι διαφορετικά.
- Θα πρέπει να δοθεί αρκετός χρόνος, ώστε να ερευνηθεί το θέμα που ο πρωταγωνιστής θέτει. Ένα λάθος που συμβαίνει συχνά είναι να ξοδεύεται πάρα πολύς χρόνος στην προθέρμανση και να ανακαλύπτεται ότι μένει πολύ λίγος χρόνος για την εκδραμάτιση.
- Ο σκηνοθέτης πρέπει να έχει την επίγνωση ότι ένα μέλος της ομάδας μπορεί να είναι έτοιμο να πάρει το ρόλο του πρωταγωνιστή οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης.

- Πρέπει να δίνεται προσοχή στις σωματικές δυσκολίες που έχουν τα μέλη της ομάδας, καθώς και στα αντικείμενα που υπάρχουν μέσα στον χώρο- εάν αποτελούν εμπόδιο, κίνδυνο, αν υπάρχει αρκετός χώρος κλπ.
- Ο σκηνοθέτης δεν πρέπει ποτέ να προδικάζει το αποτέλεσμα της προθέρμανσης, όταν αποφασίζει π είδους προθέρμανση θα προτείνει.
- Πάντα πρέπει να ενθαρρύνεται το μοίρασμα μετά από κάθε προθέρμανση, ιδίως αν πρόκειται για προθέρμανση που απαιτεί σωματική έκφραση, οικειότητα και επικεντρώνεται στον πρωταγωνιστή.
- Ο σκηνοθέτης δεν πρέπει να συμμετέχει στην προθέρμανση. Η ομάδα χρειάζεται να γνωρίζει ότι ο σκηνοθέτης κρατάει τα όρια, ότι μπορεί δηλαδή να δράσει σε περίπτωση που ένα μέλος αισθανθεί υπερβολική δυσφορία, ότι έχει κάποια επίγνωση του τι γίνεται στην ομάδα, είναι διαθέσιμος να δουλέψει με το υλικό της ομάδας και όχι εγκλωβισμένος στο προσωπικό του υλικό.
- Ο σκηνοθέτης πρέπει να δίνει ξεκάθαρες και σαφείς οδηγίες και να γνωρίζει πόσα άτομα υπάρχουν μέσα στην ομάδα, όταν προτείνει να δουλέψουν χωρισμένοι σε ζευγάρια, τριάδες κλπ. Είναι πιθανόν να δημιουργήσει μια άβολη αίσθηση, αν ζητήσει από την ομάδα να χωριστεί σε ζευγάρια και υπάρχει μονός αριθμός ατόμων.
- Πρέπει να δίνεται ένας ξεκάθαρος σκελετός της άσκησης της προθέρμανσης, πριν ζητηθεί από την ομάδα να κάνει την άσκηση. Έτσι, μειώνεται το άγνωστο και το άγχος και αποφεύγεται η αίσθηση ότι τα μέλη της ομάδας έχουν παραπλανηθεί.
- Πάντα πρέπει να εξηγείται το γιατί μια προθέρμανσης. Ο σκηνοθέτης θα πρέπει να μοιράζεται τη σκέψη του με την ομάδα. Είναι μια συλλογική μέθοδος.
- Ο ασθενής-το μέλος της ομάδας/ ο πρωταγωνιστής- έχει το δικαίωμα να είναι όσο μη αυθόρμητος ή μη εκφραστικός νιώθει εκείνη τη στιγμή.
- Είναι σκόπιμο μια πολύ μεγάλη θεραπευτική ομάδα να χωρίζεται σε μικρότερες ομάδες, για να προσφέρεται ένας πιο ασφαλής και οικείος χώρος, ο οποίος μειώνει το άγχος.

- Ο σκηνοθέτης οφείλει να ανηλεαμβάνεται την ομάδα ως παραγωγό και τον εαυτό του ως συν-παραγωγό που βρίσκεται εκεί, για να διευκολύνει οπδήποτε αντιμετωπίζει η ομάδα. Η προθέρμανση θα πρέπει να εμπλουτίζει και να αντανακλά τη διαδικασία της ομάδας, και όχι να της επιβάλλεται.
- Σκοπός της προθέρμανσης είναι να βοηθήσει τα άτομα να προσεγγίσουν θέματα και συναισθήματα που φέρνουν στην ομάδα.

Η διαδικασία της προθέρμανσης βοηθάει τον πρωταγωνιστή να είναι καθ' όλα έτοιμος. Και τότε κανένα μέρος του εαυτού δεν είναι πρόθυμο να σταθεί παράμερα, κανένα μέρος δεν μπορεί να παρατηρήσει μόνο ή να καταγράψει την πράξη.

5.2. Δράση

Ο όρος δράμα σημαίνει το αποτέλεσμα της δράσης και γι' αυτό και ουσιαστικά σημαίνει πράξη, υπονοώντας ταυτόχρονα εκπλήρωση, πραγμάτωση και τέλεση. Συνεπώς, το ψυχόδραμα μπορεί να οριστεί ως η μέθοδος η οποία προς-δίνει με την πράξη αυθεντικότητα στην ψυχή. Γι' αυτό και η κάθαρση που προκαλεί πρώτα απ' όλα είναι μια κάθαρση της ίδιας της πράξης.

5.2.1. Τα όργανα

Η ψυχοδραματική μέθοδος χρησιμοποιεί πέντε ουσιαστικά μέσα: τη σκηνή (θέατρο), τους πρωταγωνιστές (η λέξη που σημαίνει τον κυρίως ηθοποιό, τον πρώτο ρόλο στην ελληνική τραγωδία, στο ψυχόδραμα χρησιμοποιείται και για να προσδιορίσει ένα άτομο που παίζει ένα ρόλο ή για τον ασθενή), τον θεραπευτικό καθοδηγητή (ή σε συντομία τον καθοδηγητή, τον ψυχοδραματιστή, το θεραπευτή, το γιατρό), την ομάδα των βοηθητικών θεραπευτών, το βοηθητικό - εγώ και το κοινό (Σαρρής, 1995).

5.2.1.1. Η Σκηνή

Το πρώτο εργαλείο είναι η σκηνή. Πάνω απ' όλα η σκηνή είναι ένας χώρος για δημιουργία. Ο χώρος είναι ανοικτός, συμπαντικός, άδειος και μαζί γεμάτος από δυναμικό και προσωπικό υλικό. Είναι ο χώρος όπου παίζονται οι ρόλοι.

Παρέχει στους ασθενείς ένα πολυδιάστατο ζωτικό πλαίσιο και μεγάλες δυνατότητες κίνησης. Το ζωτικό πλαίσιο στην πραγματικότητα μπορεί να είναι στενό και πιεστικό. Ο ασθενής μπορεί να έρθει στη σκηνή είτε από την απελευθέρωσή του από ένα ανυπόφορο άγχος, είτε από την παρεχόμενη σ' αυτόν ελευθερία να εκφραστεί και να αισθανθεί. Το σκηνικό πλαίσιο είναι προέκταση της ζωής, της πραγματικής ζωής. Η φαντασία και η πραγματικότητα δεν συγκρούονται αλλά συνάπτονται, ενώνονται σε μια επεκτεινόμενη σφαίρα λειτουργιών του ψυχοδραματικού κόσμου των αντικειμένων, των προσώπων και των γεγονότων.

Στην πραγματικότητα δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείται πάντα ένας ξεχωριστός χώρος για τη σκηνή. Μερικοί ψυχοδραματιστές προτιμούν να δουλεύουν μέσα στον κύκλο της ομάδας, αντί να μετακινούν τον πρωταγωνιστή σε έναν άλλο ξεχωριστό χώρο. Εάν ο θεραπευτής αισθάνεται ότι υπάρχει πιθανότητα να διακινδυνευθεί η ασφάλεια της ομάδας, τότε είναι σοφό να δημιουργήσει μια απόσταση μεταξύ του πρωταγωνιστή και του προσώπου με το οποίο είναι πολύ θυμωμένος. Οι ψυχοδραμιστές που εργάζονται σε αίθουσες σχολείων ή θέατρα μπορούν να μην χρησιμοποιήσουν την αναδυόμενη σκηνή και να προτιμήσουν να εργαστούν στο πάτωμα της αίθουσας. Εναλλακτικά μπορεί να μετακινήσουν ολόκληρη την ομάδα πάνω στον χώρο της σκηνής. Εάν δεν γίνει με αυτόν τον τρόπο, το κοινό θα μείνει πολύ μακριά και κάτω από τη σκηνή, απομονωμένο από την κυρίως δράση, δυσκολεύοντας τα βοηθητικά Εγώ να μετακινηθούν από τη θέση τους μέσα στο κοινό, προς τη σκηνή και πίσω από αυτήν. Η αμεσότητα μπορεί να χαθεί και ένας ξεχωριστός χώρος, όπως είναι η σκηνή, μπορεί να αποτελέσει έναν χώρο έκθεσης και απομόνωσης για τον πρωταγωνιστή (Σαρρής, 1995).

Οι θέσεις του Moreno για τη σκηνή συνοψίζονται στα εξής (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002):

- Η σκηνή είναι ο χώρος, όπου ο αυθορμητισμός εκφράζεται με τη δημιουργική πράξη στο εδώ και τώρα, παρόλα αυτά ο χρόνος είναι δραματικός (π.χ. μέσα από το δράμα μπορεί να εξερευνηθεί με το παιχνίδι το παρόν, το παρελθόν και το μέλλον).

- Η σκηνή είναι ο χώρος όπου δύο πραγματικότητες συναντούνται: η καθημερινή (κοινή) πραγματικότητα και η δραματική (η υπερβατική ή η εσωτερική, η ψυχολογική, η συμβολική) πραγματικότητα.
- Η σκηνή είναι επίσης ο μικρόκοσμος του σύμπαντος και μοιράζεται κοινές αξίες με τις πιο αρχαίες σκηνές της σαμανικής και θεραπευτικής, ιερής λειτουργίας. Η σκηνή μπορεί να γίνει οποιοδήποτε μέρος στον κόσμο και να μεταμορφωθεί στη διάρκεια ενός κλεισίματος του μαπού από εδώ στα Ιμαλάια, στον ουρανό, στο εσωτερικό της ανθρώπινης καρδιάς.
- Αυτό το θέατρο της θεραπευτικής δημιουργικότητας φτάνει τα διαπροσωπικά, αρχετυπικά βάθη και ύψη και συχνά ο θεός είναι παρών διαμέσου της ανπιστροφής του ρόλου κατά τη διάρκεια της δράσης. Ο θεός/-ά βρίσκεται πάνω στη σκηνή στο πρόσωπο του πρωταγωνιστή ως ο ανθρώπινος δημιουργός του δικού του δράματος.

5.2.1.2. Ο Πρωταγωνιστής

Το δεύτερο εργαλείο του ψυχοδράματος είναι ο πρωταγωνιστής ή αλλιώς η κεντρική φιγούρα. Όταν ο Moreno περιγράφει τον πρωταγωνιστή ως έναν ηθοποιό, εννοεί αυτόν που μπαίνει μέσα στη δράση. Η λέξη πρωταγωνιστής όταν μεταφράζεται κυριολεκτικά από τα ελληνικά σημαίνει ο πρώτος στη δράση ή ο πρώτος στην πάλη. Ο πρωταγωνιστής μέσα σε μια συνεδρία ψυχοδράματος είναι το άτομο το οποίο είναι ο κύριος εκτελεστής, το άτομο το οποίο εργάζεται πάνω στη σκηνή κατά τη διάρκεια της φάσης της δράσης της ομάδας.

Ο πρωταγωνιστής είναι το άτομο που δουλεύει πάνω στη σκηνή κατά τη φάση της δράσης της ομάδας. Απαιτείται από αυτόν να αντιστοιχεί τον εαυτό του στη σκηνή, να σκιαγραφήσει τη δική του οικουμένη, τον κόσμο του. Του ζητείται να είναι ο εαυτός του κι όχι ένας ηθοποιός, ενώ αντίθετα από τον ηθοποιό απαιτείται να θυσιάσει το Εγώ του στο ρόλο που έχει οριστεί από το δραματουργό.

Μπορεί να θεωρηθεί ως ο εκπρόσωπος της ομάδας που δουλεύει με το θέμα που αφορά την ομάδα εκείνη τη στιγμή και είναι ο συν-παραγωγός και ο συν-σκηνοθέτης του δικού του δράματος (Σαρρής, 1995).

Ο πρωταγωνιστής μπορεί να επιλεγεί από τον σκηνοθέτη, την ομάδα ή από τα μέλη της ομάδας μέσα στην ομάδα ή προκαταβολικά. Ο ασθενής ερεθίζεται προκειμένου να αναλάβει την εκτέλεση αυτής της λειτουργίας. Παράλληλα, του είναι εύκολο να συνειδητοποιήσει την εσωτερική ζωή του, γιατί αναδέχεται όλο το βάρος επάνω του. Πρέπει ανάλογα προς τη διάθεσή του να δρα ελεύθερα: του χρειάζεται ελευθερία έκφρασης. Αφού ο πρωταγωνιστής δημιουργήσει ένα συμβόλαιο με τον σκηνοθέτη, μπορεί να εκδραματίσει σκηνές μέσα στη σφαίρα της πλεονάζουσας πραγματικότητας αναπτύσσοντας καινούργια σενάρια. Μέσω της θέσης της ανιστροφής του ρόλου ρίχνεται νέο φως πάνω στην κατάσταση και για τον εαυτό του και για την ομάδα. Δοκιμάζει τις ικανότητές του να παίρνει καινούργιους ρόλους, να διευρύνει τη γκάμα των ρόλων που έχει, να ανεβάζει το επίπεδο του αυθορμητισμού του και να γίνεται πιο αυθεντικός και ανοιχτός (Landy J. Robert, Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, 2001).

Το δεύτερο σημαντικό σημείο είναι η συγκεκριμένη παρουσίαση του βιωμένου. Υπάρχουν διαφορετικά περιεχόμενα στην παρουσίαση ενός ρόλου, ενός συμβόλου, στην αναπαραγωγή του παρελθόντος, στην έκφραση πάνω στη σκηνή ενός ιδιαίτερα αγχωτικού προβλήματος ή στην παρουσίαση του μέλλοντος. Ο πρωταγωνιστής συχνά ερευνά τι είναι υπεραναπτυγμένο, επαρκές, ελλιπές, ανιφατικό ή απουσιάζει σε έναν ρόλο ή σε μια σκηνή, φανερά ή κρυφά. Ο πρωταγωνιστής δουλεύει μέσα σε συστήματα-φυσιολογικά, συναισθηματικά, ψυχολογικά, κοινωνικά ή πνευματικά- τα οποία είναι δικά του και συστήματα με τα οποία τα δικά του συστήματα αλληλεπιδρούν.

Η δέσμευση είναι επίσης ένα πολύ σημαντικό στοιχείο. Κατά τη διάρκεια της ατομικής ψυχοθεραπείας είναι επιθυμητό ένα ελάχιστο όριο σχέσεων με άλλα άτομα, κάτι που επιτυγχάνεται με τη χρήση των δοκιμασιών (τεστ) νοημοσύνης ή προβολικών. Στις ψυχοδραματικές καταστάσεις προσδοκάται ένα ανώτατο όριο σχέσεων ανάμεσα στα όντα και στα αντικείμενα κάτι όχι μόνο επιθυμητό, αλλά και δυνατό. Η δέσμευση στην κοινή πράξη δεν είναι ένα φαινόμενο που πρέπει να φοβόμαστε, αλλά αντίθετα ένα φαινόμενο που πρέπει να εκδηλωθεί κατά άμεσο τρόπο.

Σύμφωνα με την αρχή της συγκεκριμενοποίησης ο ασθενής τοποθετείται σε μια κατάσταση, τέτοια ώστε να συναντάει όχι μόνο στοιχεία του δικού του Εγώ, αλλά επίσης όλων των άλλων προσώπων τα οποία παίζουν ένα ρόλο στις φυσικές τους συγκρούσεις. Αυτά τα πρόσωπα μπορεί να είναι πραγματικά ή φανταστικά. Αυτή η δοκιμή

της πραγματικότητας, που σε άλλες θεραπείες δεν είναι παρά μια λέξη, εδώ επαληθεύεται στη σκηνή. Η αναζωπύρωση, η κινητοποίηση, η προετοιμασία δηλαδή του υποκειμένου πριν τη ψυχοδραματική παρουσίαση, πραγματοποιείται με διάφορες μεθόδους, μερικές από τις οποίες είναι: παρουσίαση της προσωπικότητάς του, μονόλογος, προβολή, εξασθένηση των αντιστάσεων, αντιστροφή των ρόλων, μέθοδος του σωσία, μέθοδος του κάτοπτρου και επικουρικά συνειδητοποίηση και χαλάρωση προκαλούμενη από φάρμακα. Ο σκοπός αυτών των μεθόδων δεν είναι να μεταμορφώσουν τους ασθενείς σε ηθοποιούς αλλά να τους οδηγήσουν να είναι επί σκηνής αυτοί που είναι πραγματικά, κατά τρόπο βαθύ και πιο ξεκάθαρο από ό,τι στην κανονική ζωή (Jennings Sue, Minde Ase, Επιμέλεια: Αναγνωστοπούλου Νιζέπα, 1996).

Κατά τη διάρκεια του μοιράσματος της ομάδας ο ρόλος του πρωταγωνιστή είναι να παραμείνει σιωπηλός, να ακούσει και να συγκρατήσει τις συνδέσεις που οι ζωές των άλλων έχουν με τη δική του και ακόμη κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης να κρατήσει τη συνδετική κλωστή, η οποία απλώνεται σε όλη τη ζωή της ομάδας.

5.2.1.3. Η Ομάδα

Ο Moreno επεξεργαζόταν τις θεωρίες του για τις κοινωνιομετρικές επιλογές και καταλάβαινε ότι η αλληλεπίδραση μεταξύ δύο ή περισσότερων ανθρώπων, την ονόμαζε «πλε» ήταν πολύ σημαντική για να καταλάβει την κινητοποίηση ενός ατόμου. Το «πλε» δεν περιορίζεται μόνο ως προς τον θεραπευτή, αλλά υπάρχει μέσα στα σχολεία, στην εργασία και μέσα στο σπίτι. Καθορίζει το πώς διαλέγουμε φίλους, πώς μαθαίνουμε καλύτερα από κάποιους δασκάλους από ό,τι με άλλους και πώς διαλέγουμε συντρόφους. Ο Moreno θεωρούσε ότι δουλεύοντας με τις δυνάμεις του «πλε» οι άνθρωποι θα μπορούσαν να μάθουν νέους τρόπους αλληλεπίδρασης και να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους. Πίστευε ότι η ομάδα ενεργεί ως ένας παράγοντας που επιφέρει αλλαγή στα άτομα (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Παράλληλα, ο ρόλος του σκηνοθέτη του ψυχοδράματος μέσα στην ομάδα παίζει τον δικό του ρόλο στην ανάπτυξη του χαρακτήρα μιας θεραπευτικής ομάδας. Η αναγνώριση της ασυνείδητης συμπεριφοράς από τα μέλη της ομάδας, συμπεριλαμβάνοντας και τον σκηνοθέτη, αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι ως προς την πλήρη κατανόηση των πράξεων μέσα στην ομάδα. Υπάρχουν τουλάχιστον τρία επίπεδα ασυνείδητης συμπεριφοράς. Οι περισσότεροι ψυχοθεραπευτές αναγνωρίζουν το απωθημένο υλικό που προέρχεται από το προσωπικό ασυνείδητο που επηρεάζει τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Οι περισσότεροι θεραπευτές ομάδας έχουν επίσης την υπέρτατη επίγνωση ότι υπάρχει ένα συλλογικό ασυνείδητο, σύμφωνα με το οποίο αρχετυπικές εικόνες επηρεάζουν ολόκληρη την ομάδα. Οι ψυχοδραματιστές, οι οποίοι συχνά χρησιμοποιούν το προσωπικό ιστορικό, όταν καθοδηγούν έναν πρωταγωνιστή, θα πρέπει επίσης να αναγνωρίζουν την επιρροή του συν-ασυνείδητου, σύμφωνα με το οποίο οι οικογένειές μας, οι ρίζες των απογόνων μας και οι σχέσεις μέσα στην ομάδα παίζουν τον ρόλο τους ως προς τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς μας.

Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της ομαδικής ψυχοθεραπείας βοηθούν στο να ανιληφθεί και να αναγνωρίσει κανείς τα όρια του ψυχοδράματος. Οι θεραπευτικοί παράγοντες της ομαδικής ψυχοθεραπείας μεταφέρονται και στο ψυχόδραμα. Οι παράγοντες αυτοί είναι (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).:

- Μετάδοση πληροφοριών
- Ενστάλαξη ελπίδας
- Παγκοσμιότητα
- Αλtruισμός
- Επανορθωτική ανακεφαλαίωση της αρχικής οικογενειακής ομάδας
- Ανάπτυξη τεχνικών κοινωνικοποίησης
- Μιμητική συμπεριφορά
- Διαπροσωπική εκμάθηση
- Ομαδική συνεκτικότητα

- Κάθαρση

Παρ' όλα αυτά η ομαδική ψυχοθεραπεία και το ψυχόδραμα μπορεί να είναι μερικές φορές απειλητικά. Σε καταστάσεις όπου υπάρχουν πολλά οικογενειακά μυστικά το θέμα της εχεμύθειας μπορεί να είναι με ένα δυσβάσταχτο τρόπο πάρα πολύ σημαντικό. Σε καταστάσεις σεξουαλικής κακοποίησης στην παιδική ηλικία για παράδειγμα ή όπου υπάρχουν άλλα θέματα σεξουαλικότητας, πολλοί άνθρωποι έχουν την ανάγκη να έχουν την εμπειρία ενός κοινού που αποτελείται από ένα άτομο, το οποίο μπορεί να μαρτυρήσει την ιστορία τους και να την επικυρώσει, πριν να είναι έτοιμοι να πουν την ιστορία τους ξανά σε μια ευρύτερη ομάδα.

Μέσα στην ομαδική ψυχοθεραπεία και ειδικά στο ψυχόδραμα, είναι συνηθισμένο να επαναδημιουργείται η σχέση ή η οικογένεια μέσα στην ομάδα. Αν και τα μέλη της ομάδας γνωρίζουν ότι μπορούν να αλλάξουν μόνο τη δική τους συμπεριφορά, και όχι τη συμπεριφορά των άλλων, μπορούν να δουν πως η δική τους συμπεριφορά επηρεάζει αυτούς που είναι πιο κοντά τους. Τότε βρίσκονται σε μια καλύτερη θέση, για να δοκιμάσουν την καινούργια συμπεριφορά για τον εαυτό τους και να πάρουν αποφάσεις για το μέλλον τους.

Καθώς μια ομάδα αναπτύσσεται, δημιουργεί τους δικούς της κανόνες και τη δική της κουλτούρα. Η θέσπιση των ορίων της ομάδας, η ανάπτυξη των ορίων της και οι ιστορίες της έχουν συγκριθεί με την ανάπτυξη του παιδιού και του πώς αυτή εκφράζεται από το παιδί μέσα στο παιχνίδι. Όπως ένα παιδί αναπτύσσει μοναδικά χαρακτηριστικά, έτσι κάνει και η ομάδα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η ομάδα δρα ως ένα θεραπευτικό δοχείο, ειδικά για την κάθαρση. Η έννοια του δοχείου υποδηλώνει όρια που οφείλουν να είναι φανερά και υποδηλωμένα σε όλα τα μέλη της ομάδας. Ο σκηνοθέτης, μέσω της επίγνωσης, που έχει, μπορεί να βοηθήσει την ομάδα να γεμίσει τα κενά από την παιδική ηλικία του κάθε μέλους και να βιώσει, μέσω της ολότητας της εμπειρίας της ομάδας, έναν διαφορετικό τρόπο ύπαρξης (Karp, Holmes, Taunon, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Στα συστατικά μιας ομάδας περιλαμβάνονται το προσωπικό και συλλογικό ασυνείδητο του κάθε μέλους καθώς και το συν-ασυνείδητο της ομάδας.

5.2.1.4. Τα Βοηθητικά Εγώ

Ο Moreno περιέγραψε τα βοηθητικά Εγώ ως την αντιπροσώπηση των απόντων, των ατόμων, των παραληρηματικών ιδεών, των συμβόλων, των ιδανικών, των ζώων και των αντικειμένων αυτών που κάνουν τον κόσμο του πρωταγωνιστή αληθινό, συγκεκριμένο και χειροπιαστό.

Τα βοηθητικά Εγώ ή οι βοηθοί του θεραπευτικού παιχνιδιού (θεραπευτικοί ηθοποιοί) έχουν διπλή σημασία. Βοηθούν τον θεραπευτή της ομάδας στην ανάλυση της κατάστασης και τη θεραπεία. Αλλά επίσης έχουν μεγάλη σημασία για τον ασθενή, γιατί αντιπροσωπεύουν πρόσωπα πραγματικά ή συμβολικά από το περιβάλλον του. Η λειτουργία ενός βοηθητικού Εγώ είναι τριπλή: είναι ένας ηθοποιός που παίζει τους απαραίτητους ρόλους, επιθυμητούς στον ασθενή, είναι ένας βοηθός θεραπευτής που διευθύνει το υποκείμενο και τέλος είναι ένας παρατηρητής της αντεπίδρασης (Landy J. Robert, Επιμέλεια: Κρασσανάκης Στέλιος, 2001).

Η διαδικασία αυτή επιτρέπει στη ζωή του πρωταγωνιστή (παρελθόν, παρόν και μέλλον) να ξαναδημιουργηθεί δραματικά πάνω στην ψυχοδραματική σκηνή και επιτρέπει σε άλλους μέσα στην ομάδα να πάρουν τους ρόλους των διαφόρων χαρακτήρων, οι οποίοι είναι βασικοί στο θεραπευτικό δράμα. Η λειτουργία του βοηθητικού Εγώ είναι να φέρει το εσωτερικό αντικείμενο από τη ζωή του πρωταγωνιστή σε μια εξωτερική πραγματικότητα μέσα στη συνεδρία. Τα βοηθητικά Εγώ πρέπει να γίνουν κατά τη διάρκεια της ψυχοδραματικής δράσης η μητέρα ή ο πατέρας, ο αδερφός ή η αδερφή του πρωταγωνιστή. Το καθήκον τους είναι να απεικονίσουν το πραγματικό ή το φανταστικό πρόσωπο του δράματος της ζωής του. Η ευθύνη του είναι να βοηθήσει στην ψυχοδραματική διαδικασία. Γι' αυτό πρέπει να υποτάξουν, όσο μπορούν, τις δικές τους καλυμμένες συναισθηματικές ανάγκες σε εκείνες του πρωταγωνιστή.

Αυτό που είναι ίσως το πιο αξιοσημείωτο είναι ότι το βοηθητικό Εγώ μπορεί να συμμετέχει με τον πρωταγωνιστή μέσα σε αυτόν τον μαγικό κόσμο. Μαζί δημιουργούν τη σκηνή που ικανοποιεί τις θεραπευτικές ανάγκες του πρωταγωνιστή μέσα στη συνεδρία.

Το μέλος της ομάδας που δρα ως ένα βοηθητικό Εγώ μπορεί επίσης να κερδίσει μεγάλο όφελος. Αυτοί οι βοηθοί επιλέγονται για έναν συγκεκριμένο ρόλο λόγω μερικών φανερών

ή καλυμμένων προσωπικών χαρακτηριστικών. Το βήμα που κάνει ο βοηθός, για να πάρει τον ρόλο που είναι τόσο κοντά σε κάποιο εσωτερικό κομμάτι της δικής του προσωπικότητας, μπορεί να είναι πολύ αγχωτικό, αλλά μπορεί επίσης να είναι βαθιά ανταμείψιμο. Το βοηθητικό Εγώ μπορεί επίσης να ωφεληθεί από την πράξη του παιξίματος ενός ρόλου που είναι προφανώς απόμακρος από το ρεπερτόριο των δικών του ρόλων μέσα στην καθημερινή ζωή (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Το ψυχόγραμμα είναι μια ενεργητική και σωματική μορφή θεραπείας. Έτσι τα θέματα της επαφής και της κίνησης απαιτούν ειδική προσοχή. Απαιτείται να δίνονται ξεκάθαρες οδηγίες, για να προστατευτούν όλα τα μέλη της ομάδας από την ακατάλληλη σωματική επαφή (είτε αυτή είναι πολύ στενή ή πολύ βίαιη).

5.2.1.5. Το Κοινό

Το πέμπτο εργαλείο είναι το κοινό. Το ίδιο το κοινό έχει να εκπληρώσει ένα κοινό στόχο. Μπορεί να χρησιμεύσει για να βοηθήσει τον ασθενή, αλλά μπορεί να γίνει και το ίδιο ασθενής. Βοηθώντας τον ασθενή, απηχεί την κοινή γνώμη ή ορθότερα παίζει το ρόλο της. Όσο περισσότερο ο ασθενής είναι απομονωμένος, όταν για παράδειγμα το παίξιμό του στη σκηνή είναι γεμάτο παραμιλητά και παραισθήσεις, τόσο περισσότερο η παρουσία του κοινού είναι αναγκαία για να τον αναγνωρίσει και να τον βοηθήσει. Όταν το κοινό με τη βοήθεια των πρωταγωνιστών, γίνεται το ίδιο ασθενής, η κατάσταση αλλάζει: το κοινό βλέπει τον εαυτό του να παρουσιάζεται στη σκηνή ως ομαδικό σύνδρομο. Στην ψυχοδραματική συνάντηση, η σκηνή προλειαίνει το έδαφος για μια έρευνα και μια ζωντανή θεραπεία. Κάτι που πετυχαίνει η δραματική πράξη, το παίξιμο του ρόλου, εκπμήσεις της κατάστασης και της προσπάθειας που καταβάλλουν οι συμμετέχοντες. Εξάλλου, το κοινό με τη συμμετοχή του, επιτρέπει να επιλέξουμε κι άλλες μορφές ψυχοθεραπείας της ομάδας όπως διάλεξη, συζήτηση, παρουσίαση και ανάλυση ταινιών.

Η ψυχοθεραπεία της ομάδας απαιτεί, κατά βάση, βαθιά γνώση των ανθρώπινων ή κοινωνιομετρικών σχέσεων και της δυναμικής της ομάδας. Στην παθολογική κοινωνιομετρία θεραπεύονται οι ανώμαλες δομές της ομάδας (διάγνωση, πρόγνωση,

προφύλαξη) και επίσης εκπιμώνται τις αποκλίσεις της συμπεριφοράς της ομάδας (Σαρρής, 1995).

5.2.2. Ο Σκηνοθέτης

Ο σκηνοθέτης είναι ένας συν-παραγωγός του δράματος που λαμβάνει ενδείξεις από το άτομο το οποίο ζητά βοήθεια. Στις περισσότερες θεραπείες ο σκηνοθέτης είναι ο θεραπευτής, ο διευκολυντής ή ο αρχηγός της ομάδας. Στο ψυχόδραμα ο σκηνοθέτης είναι ένα εκπαιδευμένο άτομο, το οποίο βοηθάει στην καθοδήγηση της δράσης.

Ο κύριος ρόλος του σκηνοθέτη είναι να διεγείρει τον αυθορμητισμό, να παρακινήσει, να καθοδηγήσει και να κατασκευάσει το ψυχόδραμα από κάτι που είναι προφανώς ανύπαρκτο σε κάτι πραγματικό για το άτομο που εκδραματίζει το δράμα και για την ομάδα που βλέπει το δράμα. Η κάθε στιγμή θα πρέπει να βιωθεί σαν να συμβαίνει στο εδώ και τώρα. Ο πρωταγωνιστής κρατά το κλειδί στον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο. Ο σκηνοθέτης κρατά την πόρτα, η οποία ανοίγει και κλείνει και η ομάδα παρέχει το πλαίσιο (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Καθώς ο σκηνοθέτης παρατηρεί τις δυναμικές της άμεσης ομάδας, η μη λεκτική σωματική γλώσσα μπορεί να δείχνει ποιο άτομο από την ομάδα είναι έτοιμο να αναπαραστήσει μια πλευρά της ζωής του μπροστά στους άλλους. Το εργαλείο για να μετρηθούν οι ομαδικές δυναμικές ονομάζεται κοινωνιομετρία. Ένα κοινωνιόγραμμα ή ένας χάρτης τέτοιων δυναμικών, το οποίο εφευρέθηκε από τον Moreno, δείχνει τις επιλογές και τις απορρίψεις που γίνονται από τα μέλη της ομάδας βασισμένες σε συγκεκριμένα κριτήρια. Για παράδειγμα με ποιον θα σας άρεζε περισσότερο να καθίσετε δίπλα του; Με ποιον θα σας άρεζε λιγότερο να καθίσετε δίπλα του; Τελικά ένας πρωταγωνιστής ή ένα θέμα επιλέγεται από την ομάδα, από τον σκηνοθέτη ή αυτοεπιλέγεται και υποστηρίζεται από τους άλλους.

Στο ψυχόδραμα ο σκηνοθέτης οδηγεί τα άτομα μέσα στον δικό τους χώρο πάνω στη σκηνή της ομάδας και ακολουθεί την καθοδήγηση. Μαζί δημιουργούν μια κατάσταση, η οποία αναπαριστάνει τη ζωή του πρωταγωνιστή. Η σκηνή δημιουργείται από το

υποκείμενο. Ο σκηνοθέτης ενθαρρύνει το άτομο να εκδραματίσει τα προβλήματά του με έναν φυσικό και αυθόρμητο τρόπο.

Ο σκηνοθέτης έχει πολλές λειτουργίες. Είναι ο αρχηγός της ομάδας και έχει τρία καθήκοντα: αυτό του καθοδηγητή του παιχνιδιού, του θεραπευτή και του αναλυτή. Ως καθοδηγητής του παιχνιδιού πρέπει κάθε στιγμή να είναι σε θέση να συλλάβει την παραμικρή ένδειξη που του δίνει το υποκείμενο και να την ενσωματώνει στη δραματική πράξη, να μπορεί να ταυτίσει το παιχνίδι με την πραγματική ζωή του υποκειμένου και να μην το αφήνει να χάσει την επαφή του με το κοινό (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Ο σκηνοθέτης ως θεραπευτής πρέπει από καιρού σε καιρού να προσβάλλει το υποκείμενο -αυτό του επιτρέπεται- να χαριεντίζεται και να γελάει μαζί του. Σε άλλες στιγμές, μπορεί να εμφανίζεται τόσο παθητικός, ώστε η συνάντηση να μοιάζει να διευθύνεται από τους ασθενείς. Τέλος, ο επιμελητής ως αναλυτής ή κοινωνιοαναλυτής μπορεί να συμπληρώνει την αντίληψή του με αυτές των βοηθών, ή με τις απαντήσεις του κοινού, του συζύγου, των παιδιών, των φίλων, των γειτόνων.

Ο σκηνοθέτης παίρνει μια ιστορία από ένα μέλος της ομάδας και μέσω της δράσης διαχωρίζει το κείμενο από το υπο-κείμενο. Η σκηνοθεσία είναι μια παράλληλη δραστηριότητα. Μια ιστορία διαδραματίζεται και παράλληλα με αυτό συνεχίζεται μια εκπαιδευόμενη αξιολόγηση για το τι συμβαίνει. Ο σκηνοθέτης παρεμβάλλει, σταματά και δραματικά επανατοποθετεί τις σκηνές, καθώς τα μηνύματα έρχονται από τον πρωταγωνιστή (Σαρρής, 1995).

Αυτό που παράγεται μέσα στη δομή των δραματικών σκηνών είναι γενικά αυτό που ο πρωταγωνιστής δεν μπορεί να παράγει μόνος του, δηλαδή να αποκτήσει επίγνωση για τα μοντέλα της συμπεριφοράς του.

Ο σκηνοθέτης καθοδηγεί, συλλογίζεται, ενθαρρύνει, βελτιώνει και προσπαθεί να δει την ανθρώπινη ιστορία που αποκαλύπτεται από την πλευρά του πρωταγωνιστή. Είναι σπάνιο μέσα στη ζωή να βρισκόμαστε σε σύγχυση και να έχουμε κάποιον στο πλευρό μας σε όλη τη διάρκεια αυτής της δύσκολης περιόδου. Βασικά ο σκηνοθέτης είναι ένας θεμελιωμένος υποστηρικτής, ένας μάρτυρας για τον αφηγητή. Ο πρωταγωνιστής μπορεί να είναι ευάλωτος, υπαινικτικός και άπορος.

Ο θεραπευτής επιδιώκει να μείνει σε ένα ανικεμενικό, χωρίς προκαταλήψεις, φυσικό σημείο, καθώς χειρίζεται την υποκειμενικότητα, τις προκαταλήψεις και τις άκαμπτες γνώμες του πρωταγωνιστή. Όλα πρέπει να ληφθούν υπόψη, να ακουστούν και να επεξεργαστούν θεραπευτικά.

Η ουδετερότητα του σκηνοθέτη είναι ότι συχνά είναι ένας ήρεμος άδειος καμβάς, πάνω στον οποίο ο πρωταγωνιστής μπορεί τελικά να ζωγραφίσει τα αληθινά της χρώματα. Ως βοηθός καλλιτέχνη ο σκηνοθέτης διαθέτει την παλέτα, από την οποία ο πρωταγωνιστής μπορεί να επιλέξει χρώματα, για να βάψει.

5.2.2.1. Χαρακτηριστικά Σκηνοθέτη

Μέσα στην ψυχοθεραπεία είναι υπερβολικά δύσκολο, εάν όχι αδύνατο, να ξεχωρίσουμε τη δεξιότητα από την προσωπικότητα του θεραπευτή. Η δεξιότητα και η προσωπικότητα είναι, τουλάχιστον κατά την πράξη της παραγωγής, αδιαίρετα μεταξύ τους. Η ένταση ανάμεσα στην προσωπικότητα και τη δεξιότητα επηρεάζει τους τέσσερις κύριους ρόλους του σκηνοθέτη: του καλού αρχηγού της ομάδας, του θεραπευτή, του αναλυτή της δράσης και του παραγωγού.

Ο σκηνοθέτης συναντά μια ομάδα αρχικά με τον ρόλο του αρχηγού της ομάδας. Πρέπει να εδραιωθεί η ισοτιμία ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και στον σκηνοθέτη. Το κάθε άτομο παρουσιάζει τον εαυτό του σύμφωνα με αυτό που αυτός ή αυτή είναι και με οποιαδήποτε προθέρμανση έχει συμβεί στη ζωή του. Ο σκηνοθέτης βρίσκεται στην αρχή της δημιουργίας, απλοϊκός, φρέσκος, εξερευνητικός και όντας συν-υπεύθυνος για κάθε καινούργια στιγμή. Σε αυτό το σημείο είναι που ο αυθορμητισμός γεννάει τον αυθορμητισμό. Εάν ο σκηνοθέτης είναι ελεύθερος και άνετος, τότε μεταδίδεται η αίσθηση ότι οτιδήποτε μπορεί να συμβεί, οτιδήποτε είναι δυνατό. Η ομάδα αισθάνεται ελεύθερη να δημιουργήσει στιγμές συμμετέχοντας, παρά να παρακολουθεί παθητικά ένα έργο (Landy J. Robert, Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, 2001).

Η δεξιότητα και η προσωπικότητα του σκηνοθέτη αναπτύσσεται παράλληλα. Οι δεξιότητες βελτιώνονται, καθώς η προσωπικότητα βελτιώνεται, και ξεκαθαρίζει μέσω της προσωπικής θεραπείας, της δουλειάς που κάνει ο εκπαιδευόμενος ως πρωταγωνιστής,

της εξέτασης και της αλλαγής της κοινωνιομετρικής κατάστασης, μέσω της εποπτείας, της αποδοχής και της άνεσης με την εξουσία του εκπαιδευτή.

Είναι σημαντικό ο σκηνοθέτης να έχει την ικανότητα να διακρίνει τα όριά του και να ξέρει ποιος είναι. Η περιοχή ανάμεσα στο εγώ και το μη-εγώ δίνει στον σκηνοθέτη την απόσταση, για να μπορεί να επανεξετάσει την κατάσταση. Είναι σημαντικό να είναι παρόν, χωρίς να εμποδίζει ή να μπαίνει στη μέση. Ακολουθούν ορισμένες βασικές αρετές που αρμόζουν σε έναν καλό σκηνοθέτη (Jennings Sue, Minde Ase, Επιμέλεια: Αναγνωστοπούλου Νιζέπα, 1996):

- Κουράγιο
- Συναισθηματική ενέργεια
- Γενναιότητα
- Ευθύτητα στην προσέγγιση
- Φαντασία
- Προκλητικότητα
- Ακοή με το τρίτο αυτί (ακούγοντας αυτό που δεν λέγεται)
- Ικανότητα να σταματήσει τον πρωταγωνιστή να μιλάει και να γνωρίζει πότε να γυρίσει πίσω στη δράση
- Να βρίσκεται στο πλευρό του πρωταγωνιστή και να φεύγει, όταν είναι απαραίτητο
- Να γνωρίζει πότε να κλείσει τη συνεδρία επιτυχώς (πάρα πολλοί σκηνοθέτες ξέρουν πού να αρχίσουν, αλλά δεν ξέρουν πού να σταματήσουν)
- Ενσωμάτωση του τρόπου που νύνεται ο σκηνοθέτης και του τρόπου που παρουσιάζει τον εαυτό του
- Υπομονή και περιέργεια
- Ικανότητα να βγάζει τον πρωταγωνιστή από την υπερβολική προετοιμασία του
- Συμπόνια και μια αίσθηση συγχρονισμού

- Να μπορεί να παραδέχεται «Δεν είμαι σίγουρος ότι κατάλαβα τι είπες, μπορείς να το επαναλάβεις;»
- Ειλικρίνεια
- Να είναι απόλυτος υποστηρικτής για τον πρωταγωνιστή
- Να έχει σεβασμό για τον χώρο του πρωταγωνιστή
- Να απορρίπτει και να εγκαταλείπει στοιχεία με κριτικό πνεύμα
- Ενθουσιασμός γι' αυτό που μπορεί να συμβεί
- Να παίρνει συνέντευξη με απλό τρόπο από τον πρωταγωνιστή και τον βοηθό, για να δημιουργήσει μια μεγαλύτερη οπτική γωνία
- Αίσθηση χιούμορ
- Ευελιξία και ταπεινοφροσύνη

Η αίσθηση ότι η συνεδρία μπορεί να πάει οπουδήποτε σε οποιαδήποτε στιγμή, συμπεριλαμβανομένης και την ολοκληρωτική λήξη της, πρέπει να κρατηθεί στο μυαλό του σκηνοθέτη. Αυτή η ελευθερία αυθόρμητης κίνησης εμπνέει ζωντάνια, εάν υπάρχει η ατμόσφαιρα πως οπδήποτε μπορεί να συμβεί. Τότε βοηθάει στο να σχηματιστεί μια συνεδρία *sui generis*, μια μοναδική συνεδρία, μέσα στην οποία τα άτομα νιώθουν προνομιούχα να συμμετέχουν.

Από την άλλη πλευρά η χρήση στερεότυπων είναι μια παγίδα στην οποία μπορεί να πέσουν οι σκηνοθέτες. Όταν το γεμάτο προκαταλήψεις στερεότυπο εκκολάπτεται από τον σκηνοθέτη, αυτός σταματά να ακούει και αρχίζει να οδηγεί τη δράση στο σημείο όπου αξιολογεί ότι πρέπει να πάει, βασισμένος πάνω στις προηγούμενες αποφάσεις του.

Τα στοιχεία και χαρακτηριστικά που κάνουν έναν σκηνοθέτη όχι και τόσο καλό είναι τα ακόλουθα:

- Να είναι επικριτικός και ανυπόμονος
- Όταν ο ασθενής είναι πιο έξυπνος απ' ότι ο θεραπευτής

- Όταν ο σκηνοθέτης έχει έλλειψη της αυτοπεποίθησης να παραδεχτεί ότι δεν γνωρίζει
- Να μπερδεύεται με τον υποκειμενικό/αντικειμενικό άξονα και να μην γνωρίζει πότε το ψυχόδραμα ανήκει στον πρωταγωνιστή ή στον σκηνοθέτη (η περιοχή του εγώ ή μη εγώ)
- Να παραπλανάται από τη λεκτική ευφράδεια του πρωταγωνιστή. Τελικά ο πρωταγωνιστής θα ενοχοποιήσει τον σκηνοθέτη για ασάφεια. Η ξεκάθαρη εστίαση και η δομή χρειάζονται στον πρωταγωνιστή που δεν είναι σαφής.
- Να χρησιμοποιεί τη δεξιότητα χωρίς να χρησιμοποιεί την καρδιά του.
- Η νευρική και το άγχος γίνονται εύκολα ανιληπτά από την ομάδα και η ομάδα παράγει αντικοινωνικές αντιδράσεις, όπως έλλειψη συνεργασίας, διστακτικότητα και φυγή.
- Ο φόβος είναι ένας δολοφόνος για έναν σκηνοθέτη.
- Ο σκηνοθέτης να μην θέλει να είναι εκεί.
- Να θέτει τέλος σ' ένα ψυχόδραμα με υπερβολικό συναισθηματισμό

Για να είναι οι σκηνοθέτες επαρκείς και σταθεροί, χρειάζεται συνεχώς να ελέγχουν τη δική τους συμπεριφορά. Όταν ένας σκηνοθέτης αρχίζει μια ομάδα, δημιουργεί μια θετική συμμαχία με τα μέλη της ομάδας. Προσφέρει ένα μοντέλο ενός αρκετά καλού γονιού, μερικές φορές παραμένει ουδέτερος και άλλες φορές παίρνει το μέρος του πρωταγωνιστή, σκοπεύοντας να παραμείνει αυθεντικός και παράλληλα σταθερός σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

Υπάρχουν δύο παράλληλες διαδικασίες που πραγματοποιούνται. Η αντίδραση του ασθενούς προς τον σκηνοθέτη και η αντίδραση του σκηνοθέτη προς τον πρωταγωνιστή. Ο Moreno πίστευε ότι αυτό δεν ήταν αντι-μεταβίβαση, αλλά ήταν δύο παράλληλες διαδικασίες της μεταβίβασης, οι οποίες έχουν τη δυνατότητα να είναι παραγωγικές ή μη παραγωγικές. Το καθήκον του σκηνοθέτη είναι να τις κάνει παραγωγικές.

Ο σκηνοθέτης είναι ανάγκη να χρησιμοποιεί τα μάτια του και τα αυτιά του, για να παρατηρεί και να ενεργεί ενθαρρυντικά πάνω στα κρυμμένα, ανείπωτα και μη λεκτικά μηνύματα που

δίνονται από τα μέλη της ομάδας και από τον πρωταγωνιστή (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Συνοψίζοντας, το καθήκον του σκηνοθέτη μέσα στο ψυχοδράμα είναι να κάνει χρήση του συγχρονισμού, να ενεργεί πάνω σε αυτό που γνωρίζει, να χρησιμοποιεί την πειθώ για την άβουλη αντίδραση κάποιου, να εμπιστεύεται τη διαίσθηση, να αφήνει τη διαίσθηση να πληροφορεί τις δεξιότητες, να ενσωματώνει το τελικό σύνολο της εμπειρίας της ζωής μέσα στη στιγμή της γνώσης και μετά να δρα πάνω σ' αυτήν.

5.3. Ανταλλαγή- Μοίρασμα

Η διαδικασία του μοιράσματος στη μέθοδο του ψυχοδράματος είναι ένα σημαντικό συστατικό του σκοπού του. Έπειτα από την ψυχοδραματική εκδραμάτωση οι συμμετέχοντες καλούνται από τον σκηνοθέτη να μοιραστούν, λεκτικά και μη λεκτικά, σκέψεις και συνειρμούς σχετικά με την εκδραμάτωση που μόλις πραγματοποιήθηκε. Αυτό μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους. Πιο συχνά η δράση ή η φάση της δημιουργίας της σκηνής διαλύεται. Οποιαδήποτε αντικείμενα, π.χ. μαξιλάρια, παιχνίδια τα οποία έχουν χρησιμοποιηθεί μέσα στη σκηνή για να εκπροσωπούν σημαντικά αντικείμενα (για παράδειγμα το πρώτο μου αρκουδάκι ή μια σακούλα θυμού) βγαίνουν από τον ρόλο. Η ομάδα ξανασυναθροίζεται σ' έναν κύκλο, όπως είχε ξεκινήσει, για να επαναδημιουργήσει τη δράση της ομαδικής διαδικασίας. Ο πρωταγωνιστής και όλα τα βοηθητικά Εγώ περιλαμβάνονται μέσα στον κύκλο ως ένας τρόπος επανατοποθέτησης του κάθε ατόμου ως μέλος της ομάδας. Το μοίρασμα πραγματοποιείται πρόσωπο με πρόσωπο μέσα στον κύκλο. Εάν η ομάδα είναι πολύ μεγάλη και δεν μπορεί να δημιουργήσει έναν κύκλο για επεξεργασία, ο πρωταγωνιστής μπορεί να παραμείνει πάνω στη σκηνή δίπλα στον σκηνοθέτη. Τα μέλη της ομάδας προσκαλούνται τότε να εισέλθουν πάνω στη σκηνή, για να αρχίσει το μοίρασμα. Εάν υιοθετηθεί αυτή η μέθοδος μοιράσματος, είναι σημαντικό ο πρωταγωνιστής να ξανατοποθετηθεί μέσα στην ομάδα ως μέλος της ομάδας και να ξαναδιεκδικήσει τη δική του ταυτότητα. Το βασικό κομμάτι της διαδικασίας του μοιράσματος είναι να διευκολύνει μια ατομική πρωταγωνιστικο-κεντρική εκδραμάτωση μέσα σε μια διαδικασία ομαδικής ψυχοθεραπείας (Σαρρής, 1995).

Σκοπός του μοιράσματος είναι να επαναπροσανατολιστεί ο πρωταγωνιστής μέσα στο παρόν- μέσα στον χρόνο, τον χώρο και το γενικό πλαίσιο του προβλήματος. Κατά τη διάρκεια της εκδραμάτισης δυνατές ταυτίσεις με τον πρωταγωνιστή από άλλα μέλη της ομάδας θα έχουν διεγερθεί. Το μοίρασμα αυτών των ταυτίσεων είναι κρίσιμο στη θεραπευτική δουλειά της ομάδας. Αυτό βοηθάει τον πρωταγωνιστή να νιώσει λιγότερο απομονωμένος, λιγότερο μόνος.

Η κάθαρση είναι ένας άλλος σημαντικός θεραπευτικός παράγοντας μέσα στην ομαδική θεραπεία. Η κάθαρση μέσα στο ψυχόδραμα ανήκει στη φάση της δράσης. Ωστόσο, τα μέλη της ομάδας μπορεί να φορπιστούν πολύ συναισθηματικά, μέσω της ταύτισης με τον πρωταγωνιστή, και να χρειάζονται να επικοινωνήσουν τα αισθήματά τους κατά τη διάρκεια του μοιράσματος.

Η συναισθηματική αντίδραση στην εκδραμάτιση που έχει γίνει επί της σκηνής μπορεί να είναι πιο έντονη από ό,τι εκείνη που εκφράστηκε από τον πρωταγωνιστή, ως προς το σημείο που ένα μέλος της ομάδας είναι προθερμασμένο να δουλέψει.

Ο σκοπός του μοιράσματος είναι να γίνει αυτό που είναι εξωτερικό εσωτερικό, αυτό που είναι ιδιωτικό δημόσιο και αυτό που είναι αισθητό ως αποξενωτικό και παραλυτικό να αποτελέσει σημείο σύνδεσης το οποίο είναι παγκόσμιο και απελευθερωτικό (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Η διανοητική κάθαρση είναι τόσο σημαντική όσο και η συναισθηματική εκτόνωση. Η διανοητική κατανόηση ή η επίγνωση ενός επίμονου μοντέλου συμπεριφοράς ή μιας συναισθηματικής αντίδρασης μπορεί να δημιουργήσει μια αίσθηση ανακούφισης. Μαθαίνοντας κανείς γιατί σκέφτεται και αισθάνεται με τον συγκεκριμένο τρόπο που το κάνει, μπορεί να προκληθεί μια τεράστια ανακούφιση από τη σύγκρουση.

Ο σκοπός του μοιράσματος λοιπόν είναι να βοηθήσει να γίνει συνειδητό αυτό που υπήρξε ασυνείδητο και να δημιουργήσει μια περίοδο για τα μέλη της ομάδας να εκφράσουν καθαρά, εάν μπορούν, οποιαδήποτε ή όλες τις πλευρές αυτής της αναγνώρισης.

5.3.1. Ανάλυση- Επεξεργασία εναντίον Μοιράσματος

Το μοίρασμα αποτελεί μια περίοδο, για να συνδεθούν οι προσωπικές εμπειρίες και οι συνειρμοί σχετικά με την εκδραμάτιση και την όλη εμπειρία της ομάδας. Μπορεί να

υπάρχει κάτι σημαντικό να μοιραστεί από την προθέρμανση, από μια προσωπική αλληλεπίδραση, από έναν ρόλο ως βοηθητικό εγώ ή με ένα βοηθητικό εγώ. Είναι η περίοδος για περισυλλογή. Το μοίρασμα δεν αποτελεί την περίοδο για την ανάλυση της δράσης, γι' αυτό που είπε ή έκανε ή δεν είπε και δεν έκανε ο πρωταγωνιστής ούτε για το π έκαναν ή είπαν ή δεν είπαν και δεν έκαναν ο σκηνοθέτης ή τα βοηθητικά Εγώ. Αυτό είναι μέσα στα πλαίσια της επεξεργασίας ή της εποπτείας και αναλύεται σε επόμενη ενότητα. Εάν αρχίσει η ανάλυση της διαδικασίας, είναι ζωικής σημασίας για τον σκηνοθέτη να παρέμβει συμμορφώνοντας ή υπενθυμίζοντας στα μέλη της ομάδας τον σκοπό του μοιράσματος – την επανασύνδεση του πρωταγωνιστή, το μοίρασμα των ταυτίσεων και την προώθηση της ομαδικής αλληλεπίδρασης και διαδικασίας (Σαρρής, 1995).

5.3.2. Μη λεκτικό μοίρασμα

Μια χρήσιμη έκφραση μπορεί να πραγματοποιηθεί μη λεκτικά μέσω μιας ματιάς, σφίγγοντας το χέρι του πρωταγωνιστή ή με μια αγκαλιά. Αυτή η πράξη μπορεί να βοηθήσει τις λέξεις να βγούνε και να διευκολύνει τη διαδικασία του μη λεκτικού μοιράσματος (Σαρρής, 1995).

5.3.3. Προβολή και Ταύτιση

Ο σκηνοθέτης πρέπει να επαγρυπνά ότι με κάθε πράξη μοιράσματος μπορεί να υπάρχει ένα στοιχείο προβολής παρά ταύτισης. Η προβολή μπορεί να οριστεί ως την όραση, αίσθηση ή αντίδραση ενός ατόμου σε ένα κομμάτι της συμπεριφοράς ή της συναισθηματικής θέσης ενός άλλου ατόμου, αλλά το ίδιο να μην μπορεί να δει μέσα στον εαυτό του. Γι' αυτόν το λόγο λοιπόν το καθήκον του σκηνοθέτη είναι να αναγνωρίσει αυτή τη διαδικασία και να βοηθήσει την ατομική δουλειά σ' αυτό το θέμα. Όλες οι αλληλεπιδράσεις θα βοηθήσουν σε περαιτέρω δουλειά και το καθήκον του σκηνοθέτη είναι να διασφαλίσει ότι όλα τα μέλη της ομάδας κατέχουν τις δικές τους προβολές από τον πρωταγωνιστή (και τους βοηθούς) και ότι οι προβολές μεταφράζονται σε ταυτίσεις. Όλες οι ανιδράσεις στην εκδραμάτιση είναι σημαντικές, δημιουργώντας μια ομαδική

μήτρα, όπου πραγματοποιείται η βαθιά ενδοπροσωπική και διαπροσωπική εκμάθηση (Karp, Holmes, Tauvon, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

5.3.4. Έξοδος των Βοηθών από το Ρόλο

Η έξοδος των βοηθών από τον ρόλο είναι ένα θεμελιώδες κομμάτι του μοιράσματος. Το να ξεκαθαριστεί και ν' αναφερθεί πώς το άτομο που παίζει τον ρόλο είναι διαφορετικό σε σχέση με αυτόν τον ρόλο είναι ζωικής σημασίας, για να ξαναποκτηθεί η προσωπική ταυτότητα και το ξεκαθάρισμα του εαυτού μέσα στην ομάδα. Αυτό μπορεί να γίνει, αφού το άτομο που παίζει τον ρόλο μοιράζεται τα αισθήματα και τις σκέψεις που είχε μέσα στον ρόλο (Σαρρής, 1995).

5.3.5. Μοίρασμα από την Ομάδα και από τον Σκηνοθέτη

Στο μοίρασμα όπως γίνεται απληπτό από τα παραπάνω συμμετέχουν όλα τα μέλη της ομάδας. Αυτό που έχει επίσης ενδιαφέρον είναι το μοίρασμα από τον σκηνοθέτη. Υπάρχουν διαφορετικοί τρόποι και προσεγγίσεις σε αυτό το συχνά ακανθώδες θέμα. Μερικοί σκηνοθέτες του ψυχοδράματος επιλέγουν να μοιραστούν πολύ ανοικτά, μ' έναν τρόπο ως αντίδραση σε οτιδήποτε αναδύεται. Μερικοί σκηνοθέτες επιλέγουν να μοιραστούν καταστάσεις από το παρελθόν, οι οποίες δεν είναι τόσο φορτισμένες συναισθηματικά διατηρώντας παράλληλα έναν μη πελατειακό ρόλο. Άλλοι διατηρούν μια απόσταση και δεν προσφέρουν τίποτα από τις δικές τους εμπειρίες.

Η δύναμη του ρόλου του σκηνοθέτη δεν μπορεί ποτέ να υποτιμηθεί και το μοίρασμα του σκηνοθέτη μπορεί συχνά να έχει υπερβολικό βάρος σε σχέση με τον σκηνοθέτη, ένα τέτοιο είδος μοιράσματος δεν μπορεί να απορροφηθεί και δεν γίνεται πιστευτό με ειλικρίνεια (Karp, Holmes, Tauvon, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Εξετάζοντάς το από την οπτική της θεωρίας του ρόλου, το μοίρασμα από τον ρόλο του σκηνοθέτη μπορεί να θεωρηθεί ως μια παραίτηση και ένα βγάλσιμο από τον σκηνοθετικό ρόλο του, για να γίνει ένα πραγματικό πρόσωπο.

5.3.6. Κλείσιμο

Ο χρόνος που τα άτομα είναι μαζί μέσα στην ομάδα έχει περάσει, η συγκέντρωση εξαφανίζεται, οι συμμετέχοντες μπορεί να αισθάνονται πλήρεις. Κλείνοντας την ομάδα το να βοηθηθούν τα άτομα να αισθανθούν αρκετά ασφαλή για να φύγουν, είναι μια πολύ σημαντική σκηνοθετική δεξιότητα.

Το ψυχόγραμμα είναι μια σκηνοθετική μέθοδος και δυνάμεις παντογνωσίας και ελέγχου βρίσκονται στη διάθεση του σκηνοθέτη και κρατούνται από τον σκηνοθέτη διαμέσου της ομάδας. Αυτές οι δυνάμεις χρειάζεται να επιστραφούν με το χέρι σε όλα τα μέλη της ομάδας, για να μπορέσουν τα ίδια να ξαναπληφθούν ότι ένα μέρος από αυτά έχει προσωρινά προβληθεί. Η επανενσωμάτωση μπορεί να είναι αρκετά ξεκάθαρη, καθώς τα άτομα ολοκληρώνουν το μοίρασμά τους (Landy J. Robert, Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, 2001).

5.3.7. Μοίρασμα με Αντίσταση ή Δυσκολία

Πολύ συχνά οι ομάδες ψυχοδράματος μπορεί να κριθούν από το βάθος του μοιράσματος. Αν και είναι σημαντικό να περικλείεται η σημασία της κάθαρσης, και το μοίρασμα των αγχωτικών και δυσάρεστων αισθημάτων, ο σιωπηλός συλλογισμός μπορεί να είναι επίσης θεραπευτικός. Μερικές φορές το μοίρασμα μπορεί να είναι γεμάτο ένταση και χωρίς άνεση. Τα μέλη της ομάδας δεν μπορούν να μιλήσουν, να πουν π σκέφτονται ή π αισθάνονται, αφήνοντας μια αίσθηση αμηχανίας και έλλειψης επίλυσης των προβλημάτων. Οι λόγοι γι' αυτά μπορεί να είναι πολύπλευροι. Ίσως το θέμα του δράματος να ήταν η αμηχανία. Ίσως τα θέματα που προέκυψαν να ήταν πολύ επίπονα, για να λεχθούν, ή πράγματι να ήταν πολύ βαθιά θαμμένα, για να γίνουν κατανοητά (Karp, Holmes, Ταυον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Συνοψίζοντας, το καθήκον της φάσης του μοιράσματος μέσα σε μια ομάδα ψυχοδράματος είναι να προσφέρει έναν ασφαλή χώρο για τα μέλη της ομάδας να πουν τα αισθήματά τους, π σκέψεις τους και π ταυτίσεις τους με τον πρωταγωνιστή και με τα μέλη της ομάδας και να μοιραστούν την εμπειρία της ομαδικής διαδικασίας. Με τη βοήθεια του σκηνοθέτη αυτό που είναι ασυνείδητο μπορεί να γίνει συνειδητό και αυτό που

προβάλλεται να δηλωθεί, να αναγνωρισθεί και να δουλευτεί θεραπευτικά, για να συνεχιστεί το ταξίδι προς την αλλαγή.

5.4. Επεξεργασία

Ο όρος επεξεργασία χρησιμοποιείται γενικά στο ψυχόδραμα για να αναφερθεί στη φάση κατά την οποία η ομάδα, καθοδηγούμενη από τον σκηνοθέτη, συζητάει με κάποιες λεπτομέρειες τα βήματα που πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του ψυχοδράματος.

Συνήθως η επεξεργασία πραγματοποιείται κάποια στιγμή μετά το τέλος του ψυχοδράματος. Ο όρος επεξεργασία αναφέρεται στην αξιολόγηση της ροής της δράσης που γίνεται από την ομάδα, τον πρωταγωνιστή, τον σκηνοθέτη μέσα σε μια ψυχοδραματική συνεδρία.

Πολύ συχνά οι ψυχοδραματιστές ασχολούνται με τη δράση, το δράμα και τα συναισθηματικά περιεχόμενα. Υπάρχει μια τάση να συγκεντρώνονται στο μοίρασμα των εμπειριών, αφιερώνοντας λίγο χρόνο στο να σκεφτούν πάνω στην επεξεργασία.

Ο Moreno περιέγραψε το ψυχόδραμα ως ευκαιρία να ονειρευτούμε ξανά. Μερικοί ισχυρίζονται ότι η πράξη της επεξεργασίας αφαιρεί τον πλούτο και τη μαγεία της εμπειρίας. Φοβούνται ότι στην επεξεργασία μιας συνεδρίας χάνεται κάτι ή απομακρύνεται. Σε αντίθεση με αυτόν τον φόβο, η πράξη της επεξεργασίας μπορεί να συνδεθεί με μια αίθουσα με καθρέφτες, αντανακλώντας πίσω σε όλους όσους που αφορούν τα φαινόμενα που παρατηρούνται, προσθέτοντας έτσι μια άλλη διάσταση, αντί να αφαιρεί από την εμπειρία. Πιστεύω ότι αυτό γίνεται ανιληπτό ως υποστηρικτικό, διαφωτιστικό και βοηθητικό (Karp, Holmes, Taunon, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Η φάση της επεξεργασίας χρειάζεται να διαχωριστεί καθαρά από τη φάση του μοιράσματος, η οποία έχει διαφορετικούς στόχους. Η φάση του μοιράσματος στο ψυχόδραμα προτίθεται να ενθαρρύνει την ταύτιση με τον πρωταγωνιστή κατά έναν προσωπικό και συναισθηματικό τρόπο, ενώ η φάση της επεξεργασίας εστιάζεται στον εκμάθηση και στην κατανόηση, αξιολογώντας και αναλύοντας τι έγινε μ' έναν λιγότερο υποκειμενικό τρόπο. Η επεξεργασία δεν εστιάζεται στον πρωταγωνιστή.

Μπορεί να θεωρηθεί ως μια περίοδο για τον θεραπευτή και τα άλλα μέλη της ομάδας, για να δώσουν επανατροφοδότηση και / ή ερμηνείες της ομαδικής διαδικασίας που έχει πραγματοποιηθεί.

5.4.1. Επεξεργασία της Ομαδικής Διαδικασίας

Η συμμετοχή στην επεξεργασία της ομάδας συνεπάγεται μια επανάληψη των ομαδικών συμβατικών σχέσεων, των στόχων και των συγκεκριμένων σκοπών, για τους οποίους η ομάδα σχηματίστηκε και των συγκεκριμένων περιοχών του περιεχομένου. Κατά τη διάρκεια της ζωής μιας ομάδας θα προκύψουν θέματα. Αυτά τα θέματα θα περιλαμβάνουν ζητήματα γύρω από την εξάρτηση, την ανεξαρτησία, τη δύναμη, την ανικανότητα και την εγκατάλειψη. Το μοντέλο κεντρικού θέματος ορίζει το κατάλληλο θέμα της ομάδας, δηλαδή τον βασικό προβληματισμό που αφορά την ομάδα σε κάθε δεδομένη συνεδρία. Το κατάλληλο θέμα θα έχει ευρεία βάση και θα αναδυθεί αυθόρμητα από τις αλληλεπιδράσεις των μελών της ομάδας μεταξύ τους. Κατά την αναγνώριση του κατάλληλου θέματος είναι ανάγκη να κάνουμε έναν διαχωρισμό ανάμεσα στο έκδηλο περιεχόμενο (οι πραγματικές λέξεις που ειπώθηκαν από την ομάδα) και τη μήτρα της ταυτότητας (η ανάπτυξη της προσωπικής ταύτισης με τους προβληματισμούς της ομάδας στο εδώ και τώρα) (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

5.4.2. Επεξεργασία του Ρόλου του Πρωταγωνιστή

Το ψυχόγραμμα είναι μια πραγματικά υπαρξιακή μέθοδος ψυχοθεραπείας, η οποία εξερευνά πώς το εδώ και τώρα της στιγμής εξερευνάται με ίχνη αναμνήσεων από παρελθοντικές σχέσεις και εμπειρίες, όπως επίσης και από άγχη για το μέλλον. Ενδιαφέρεται για τις αλληλεπιδράσεις των ατόμων και των ομάδων, με φιλοσοφικά θέματα καθολικότητας και υπαρξιακού κύρους.

Το κλασικό ψυχόδραμα έχει τη δική του δομή και επεξεργασία, για να βοηθήσει τον πελάτη να εξερευνήσει όλες αυτές τις πλευρές. Μέσα σε αυτήν τη δομή ο πελάτης τοποθετεί το πρόβλημά του πάνω στη σκηνή. Ο θεραπευτής ενδιαφέρεται να παρατηρήσει και να βοηθήσει τον πελάτη να καταλάβει τις δυσκολίες που βιώθηκαν. Θέλει να μάθει τι συμβαίνει ή δεν συμβαίνει, πώς ο πελάτης ανακαλύπτει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και πώς αντιδρά στις αλληλεπιδράσεις των άλλων, ποια είναι τα συστήματα πεποιθήσεων που κινητοποιούν τη συμπεριφοριστική αντίδραση και με ποιον τρόπο επιλέχθηκαν από το άτομο. Ενδιαφέρεται να μάθει εάν ο πελάτης έχει βιώσει παρόμοιες δυσκολίες σε παρελθοντικές καταστάσεις, ίσως με άλλα άτομα, με άλλες ιστορίες, αλλά με παρόμοια προβλήματα (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Έχοντας κάνει τις παρατηρήσεις του ο θεραπευτής, θέλει να μοιραστεί αυτές τις παρατηρήσεις με τον πελάτη, αποκαλύπτοντας την επεξεργασία τους, για να εμπλουτίσει την επίγνωσή του.

5.4.3. Επεξεργασία του Ρόλου του Σκηνοθέτη

Το ψυχόδραμα υπάρχει για να αποτελέσει κάτι περισσότερο από μια τσάντα με τεχνικές που βγαίνουν έξω χωρίς καμία διάκριση, ή μια συλλογή από σκηνές, οι οποίες πρόκειται να εξερευνηθούν τυχαία, ή ως ένας χώρος, για να εκφραστούν τα συναισθήματα. Ο σκηνοθέτης πρέπει να δίνει προσοχή στην ψυχοδραματική επεξεργασία της ομάδας, στο ψυχόδραμα και στον συντονισμό της συνεδρίας. Η επεξεργασία της διαδικασίας του σκηνοθέτη έχει συνδεθεί με την εκπαίδευση. Ως θεραπευτής έχει την ευθύνη να επεξεργάζεται μέσα στη δική του δουλειά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη συνεδρία (Jones Phil, Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, 2003).

5.4.4. Επεξεργασία της Ομάδας

Πριν συναθροιστεί η ομάδα, ο σκηνοθέτης θα πρέπει να ερευνήσει τη δική του προθέρμανση και τις συμβατικές σχέσεις της ομάδος. Πρέπει να έχει επίγνωση των δικών του προσωπικών προβληματισμών, όπως αυτοί σχετίζονται με την προσωπική και

επαγγελματική του ζωή, να είναι προετοιμασμένος να τα βάλει στην άκρη και να αρχίσει να προθερμαίνεται στο ρόλο του ομαδικού θεραπευτή έτσι, ώστε το κεντρικό θέμα του να γίνει το επίκεντρο της προσοχής, για να διασαφηνίζει και να αντανakλά τις έγνοιες και τα αισθήματα της ομάδας και όχι τις προβολές του ίδιου (Karp, Holmes, Tauvon, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

5.4.5. Επεξεργασία της Εκδραμάτισης

Κάθε ψυχόδραμα έχει μια επεξεργασία, ένα ταξίδι, το οποίο είναι ιδιαίτερα μοναδικό, αλλά παρόμοιο με όλα τα ψυχοδράματα. Ξεκινάει με ένα σύμβολο, μια συμφωνία ανάμεσα στον σκηνοθέτη, τον πρωταγωνιστή και την ομάδα, σχετικά με ποιο κομμάτι από την εμπειρία της ζωής θα εξερευνηθεί. Η επεξεργασία για τον σκηνοθέτη και τον πρωταγωνιστή έχει αρχίσει, μια επεξεργασία μέσω δράσης.

Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι η επεξεργασία του σκηνοθέτη είναι η επεξεργασία της διαίσθησης, του να ακολουθεί κάποιος τη μύτη του. Φυσικά η επεξεργασία συνεπάγεται τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητα. Ο αυθορμητισμός ωστόσο δεν είναι η παρορμητικότητα ή η τυχαία συμπεριφορά. Πρέπει να υπάρχει κάποια σκοπιμότητα προς ένα εποικοδομητικό αποτέλεσμα είτε είναι αισθητικό, είτε κοινωνικό ή πρακτικό. Ένα ψυχόδραμα, αν και μπορεί να περιλαμβάνει αυθορμητισμό και δημιουργικότητα, πρέπει να έχει ως σκοπό του την ανακούφιση του προβλήματος που παρουσιάζεται, σκοπεύοντας προς ένα εποικοδομητικό αποτέλεσμα.

Για να επιτευχθεί αυτό, ο σκηνοθέτης πρέπει να έχει μια κατανόηση των θεωρητικών εννοιών, οι οποίες υπογραμμίζουν τα θεραπευτικά στοιχεία του ψυχοδράματος, όπως επίσης και γνώση των ψυχοδραματικών τεχνικών, και να γνωρίζει πότε και πού να τις χρησιμοποιεί. Επιπρόσθετα, ο σκηνοθέτης χρειάζεται μια γενική κατανόηση της εξέλιξης της προσωπικότητας και των θεραπευτικών αρχών. Ο ίδιος βοηθιέται από μια επίγνωση τέτοιων εννοιών, όπως της μεταβίβασης και της ανιμεταβίβασης, των αμυντικών μηχανισμών, και φυσικά μια γνώση των δυναμικών της ομάδας (Karp, Holmes, Tauvon, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Η έγνοια του ψυχοδραματιστή είναι προς την ομάδα και τον ατομικό πρωταγωνιστή, που κρατάει την ομαδική έγνοια. Αποτελεί ένα πολύ δύσκολο καθήκον να πετούνται μπροστά σε τόσα πολλά μάτια τόσες πολλές μπάλες, μάτια γεμάτα προσδοκίες.

Κατά τη συνεδρία της εκδραμάτισης η επεξεργασία του σκηνοθέτη στοχεύει σ' έναν ξεκάθαρο και συγκεκριμένο προσδιορισμό του τι είναι λάθος και τι είναι σωστό. Η εφαρμογή της ψυχοδραματικής θεωρίας του ρόλου απαιτεί δύο είδη δεξιοτήτων, την αναγνώριση και την παρέμβαση. Η πρώτη απαιτεί από τον σκηνοθέτη να κάνει μια ανάλυση του ρόλου, που περιλαμβάνει τον ορισμό του γενικού πλαισίου και μέσα στο πλαίσιο αυτό να γίνει η εξέταση του ατόμου σε σχέση με:

- τη συμπεριφορά στη σχέση του με το άλλο άτομο
- το σύστημα πεποίθησης που κινητοποιεί τη συμπεριφορά
- τα αισθήματα σχετικά με τι συμβαίνει και τι δεν συμβαίνει
- τις συνέπειες της ακατάλληλης αντίδρασης.

Για να κάνει μια παρέμβαση, ο σκηνοθέτης χρειάζεται να έχει γνώση των σταδίων της ανθρώπινης εξέλιξης. Η επεξεργασία του σκηνοθέτη να κάνει μια παρέμβαση έγκειται στο να αναγνωρίσει τον δυσλειτουργικό ρόλο και τη συγκεκριμένη σπιβάδα του ρόλου, με την οποία ο πρωταγωνιστής βιώνει δύσκολα. Στη συνέχεια προχωρά σε μια έρευνα της ομάδας των συντελεστικών παραγόντων όπου δημιουργήθηκε ο ρόλος ή ο τρόπος της αντίδρασης, σε μια έρευνα των συγκεκριμένων προσδιοριστικών αντιδράσεων που είχε το άτομο προς το ερέθισμα που ήταν παρόν και μια έρευνα της συγκεκριμένης στιγμής όπου η αντίδραση αναδύθηκε (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Ο σκηνοθέτης χρειάζεται να έχει επίγνωση αυτής της επεξεργασίας κατά τη διάρκεια της εκδραμάτισης, αλλά χρειάζεται επίσης να σκεφτεί στη συνέχεια πόσο καλά διευκόλυνε την επεξεργασία. Επεξεργαζόμενος τις δικές του παρεμβάσεις ο σκηνοθέτης χρειάζεται να αναρωτηθεί εάν έκανε μια σωστή ανάλυση ρόλου, εάν μπόρεσε να διακρίνει το περιεχόμενο από το γενικό πλαίσιο και εάν πλαισίωσε ξεκάθαρα το γενικό πλαίσιο για τον πρωταγωνιστή.

6. ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΤΟΥ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ

Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός ψυχοδραματικών τεχνικών. Ένας από τους συνεργάτες του Moreno, ο P. Repouvier καταμέτρησε 351. Στη συγκεκριμένη θα παρουσιαστούν αρχικά οι τρεις βασικές τεχνικές και στη συνέχεια μερικές από τις πιο σημαντικές και πιο διαδεδομένες. Αξίζει να σημειωθεί πως οι θεραπευτές προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες της περίπτωσης είναι συχνά υποχρεωμένοι να ανακαλύψουν καθ' οδών μια νέα τεχνική ή να μεταβάλλουν μια παλιά.

Η φιλοσοφία του Moreno για το ψυχόδραμα είναι η εξής: Ο χρόνος αντιπροσωπεύει το πέρασμα της ψυχής, η οποία ζει για πάντα στο παρόν, δηλώνει το παρελθόν και, διαμέσου αυτής της διακήρυξης του παρελθόντος, περιγράφει το μέλλον. Η πραγματικότητα είναι το γενικό πλαίσιο μέσα στο οποίο η ομάδα βρίσκει τον εαυτό της, το ποιος, το πότε, το π, το πώς και το γιατί της άμεσης εμπειρίας. Αυτά τα ερωτήματα είναι διαποτισμένα από τις πολιτισμικές, πολιτικές, κοινωνικές και προσωπικές πεποιθήσεις του παρελθόντος που επηρεάζουν το παρόν και έτσι προβλέπουν το μέλλον.

Ο Moreno κατανόησε την πραγματικότητα μέσα από πέντε εργαλεία (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002):

- Ο χρόνος εκπροσωπεί το σύμπαν.
- Η σκηνή εκπροσωπεί το πού και το πότε το γεγονός που μας προβληματίζει συνέβη στο παρελθόν, στο παρόν και στο μέλλον. Η σκηνή αντιπροσωπεύει τη γεωγραφία στο ψυχόδραμα.
- Η ομάδα / το κοινό αντιπροσωπεύει την κοινωνία εξωτερικά και εσωτερικά εκπροσωπώντας πρόσωπα από τον εσωτερικό κόσμο του πρωταγωνιστή. Η ομάδα αντιπροσωπεύει την ιστορία μέσα στο ψυχόδραμα.
- Ο σκηνοθέτης αντιπροσωπεύει την ηγεσία ή τους γονείς της οικογενείας. Ο ρόλος του σκηνοθέτη είναι να είναι υπεύθυνος για την ασφάλεια, τον αυτορρυθμισμό και τη δημιουργικότητα προς όφελος της ζωής της ομάδας. Ο σκηνοθέτης εκπροσωπεί την ενηλικίωση στο ψυχόδραμα.
- Ο πρωταγωνιστής είναι αυτός ο οποίος έχει τη μεγαλύτερη ανάγκη και έτσι αντιπροσωπεύει την παιδική ηλικία και τη δημιουργικότητα μέσα στο ψυχόδραμα. Ο

πρωταγωνιστής εκπροσωπεί τις ασυνείδητες ανάγκες και την προσπάθεια που καταβάλλει η ομάδα για αυθορμητισμό. Μέσω του πρωταγωνιστή η ομάδα εκφράζει τον πόνο της και τελικά τις ελπίδες της μέσα σε μία σκηνή επανόρθωσης, η οποία είναι γνωστή ως υπερβατική πραγματικότητα.

Μέσα σε αυτό το γενικό πλαίσιο η μέθοδος του σωσία, η αντιστροφή του ρόλου και η τεχνική του κατόπτρου ανιπροσωπεύουν τα τρία πρώτα εξελικτικά στάδια, τα οποία είναι απαραίτητα να δώσουν σ' ένα παιδί τα εργαλεία με τα οποία θα μεγαλώσει και θα γίνει ένα ολοκληρωμένο άτομο, σαν ένας καλλιτέχνης και επιστήμονας, ο οποίος μπορεί να αναμιγνύεται αυθόρμητα και δημιουργικά με την κοινωνία, την ιστορία, τη γεωγραφία και τις κοσμικές διαστάσεις του σύμπαντος.

Η τούρτα με τα τρία στρώματα αναφέρεται στις τρεις τεχνικές της μεθόδου του σωσία, της αντιστροφής του ρόλου και της τεχνικής του κατόπτρου. Η θεωρία του ψυχοδράματος οργανώνει αυτές τις τεχνικές με τον τρόπο που ακολουθεί: η μέθοδος του σωσία ανιπροσωπεύει το ενωτικό στάδιο με τη μητέρα, η αντιστροφή του ρόλου ανιπροσωπεύει την αναγνώριση του βρέφους ότι είναι μια ξεχωριστή προσωπικότητα από τη μητέρα και η τεχνική του κατόπτρου ανιπροσωπεύει να βλέπει το βρέφος τη δική του αντανάκλαση. Σύμφωνα με την παράδοση του κλασικού ψυχοδράματος ο Moreno είδε τις δυαδικές σχέσεις να υπάρχουν στην καρδιά της επαφής και έτσι η αντιστροφή του ρόλου αναγνωρίζεται ως ο ακρογωνιαίος λίθος της μεθόδου (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Η πρώτη, η μέθοδος του σωσία, είναι η ενωτική σχέση με τη μητέρα και περιλαμβάνει το ναρκισσιστικό στάδιο του μωρού να βλέπει τον εαυτό του στο κάτοπτρο των ματιών της μητέρας του. Η δεύτερη, η αντιστροφή του ρόλου, είναι η εμπειρία του μωρού να αποχωρίζεται από τη μητέρα και η Τρίτη, η τεχνική του κατόπτρου, είναι η περίοδο τριγωνοποίησης, η περίοδος που συχνά αποκαλείται το οιδιπόδειο στάδιο ή η οικογενειακή φάση.

Κατά τη διαδικασία της σωματικής και ψυχολογικής εξέλιξης του βρέφους αυτά τα στάδια εμφανίζονται σε συνυφασμένες ακολουθίες. Όπως δουλεύουμε με ενήλικες, αυτές οι συνυφασμένες ακολουθίες μπορεί να έρθουν στον θεραπευτή με τη μία και ως σκηνοθέτης μπορεί να υπάρχει δυσκολία να τις διευθετήσει κανείς. Η μεταφορά της τούρτας βοηθάει στην καλύτερη κατανόηση της διαδικασίας. Σε κάθε μπουκιά μιας

ψυχοδραματικής συνεδρίας γεύεται κανείς τα συστατικά, την εμπειρία δηλαδή του παρόντος, παρελθόντος και μέλλοντος. Είναι συχνά δύσκολο να διακρίνει κανείς μια γεύση. Η μόνη ανακούφιση είναι ότι η ψυχοθεραπεία προσφέρει ένα γενικό πλαίσιο στο οποίο οι γεύσεις της ζωής μπορούν να ξανααμειχθούν και να ξαναδοκιμαστούν. Στα σημεία που φαίνεται πως η ζωή μας στέρησε από μια τέτοια ευκαιρία, μπορούμε να βρούμε τρόπο να επανορθώσουμε: το μείγμα της τούρτας του εσωτερικού κόσμου μπορεί να μαγειρευτεί και να ξαναμαγειρευτεί σε διαφορετικές θερμοκρασίες έτσι ώστε ο αυθορμητισμός να αποκατασταθεί σταδιακά (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

6.1. Η Τεχνική του Σωσία

Η τεχνική του σωσία αποτελεί την καρδιά του ψυχοδράματος. Αποτελεί αναμφισβήτητη την τεχνική η οποία απαιτεί την περισσότερη δημιουργικότητα, ενσυναίσθηση και κατανόηση της ανιμεταβίβασης. Η μέθοδος του σωσία βοηθάει τον πρωταγωνιστή να βρει τις λέξεις, για να εκφράσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις που δεν μπορούσε να εκφράσει προηγουμένως με έναν επαρκή τρόπο (Σαρρής, 1995).

Με την τεχνική του σωσία, ο πρωταγωνιστής συμμετέχει ενεργά. Ο σωσίας απαντά στην ασυνείδητη πρόσβαση. Είναι μια τρέλα με το σωσία και έχει δημιουργηθεί συνειδητά γιατί το άλλο Εγώ είναι ένας θεραπευτής, ένα φυσιολογικό άτομο. Ο σωσίας χορηγεί στον Α ένα βοηθητικό ασυνείδητο. Όπως το Α έτσι και το Β έχει επίσης ένα βοηθητικό ασυνείδητο.

Το πρώτο στάδιο της τεχνικής περιλαμβάνει τη στερέωση. Το άτομο παίρνει τη σωματική στάση του ατόμου του οποίου επιθυμεί να κάνει τον σωσία, να γίνει αυτό το πρόσωπο. Αφήνετε στην εμπειρία να είναι αυτό το άτομο μαθαίνοντας να αναγνωρίζει τα συναισθήματα που του προκαλούνται ως την ανιμεταβίβασή του. Μαθαίνει να αρθρώνει λεκτικά αυτά τα συναισθήματα, αντικατοπτρίζει τον πρωταγωνιστή σωματικά και συναισθηματικά, για να υποστηρίξει την ψυχική και σωματική εμπειρία του έτσι, ώστε ο

ίδιος να βιώσει την εμπειρία του με έναν πιο πλήρη τρόπο και να δεχθεί τα ερεθίσματα για αλληλεπίδραση.

Το δεύτερο επίπεδο αφορά την επιμήκυνση. Εάν η ενσυναίσθηση ανάμεσα στο σωσία και τον πρωταγωνιστή είναι πολύ δυνατή, ο σωσίας μπορεί επίσης να προχωρήσει σε προτάσεις ή ερμηνείες. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις, ανιφαντικά συναισθήματα και άμυνα ενάντια στα συναισθήματα.

Στα πρώτα στάδια της ομάδας ο στόχος είναι να βρεθούν ομοιότητες ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Εάν χρησιμοποιούνται μέθοδοι δράσης, οι ασκήσεις του σωσία αφήνουν έκπληκτη την ομάδα για το πόσο άνθρωποι, οι οποίοι είναι ξένοι μεταξύ τους, μπορούν να καταλάβουν ο ένας τον άλλο. Συχνά, ως αποτέλεσμα αυτής της τεχνικής, ο πρωταγωνιστής αισθάνεται ότι έχει υποστηριχθεί και ο σωσίας νιώθει ότι παρείχε υποστήριξη. Επικρατεί μια ατμόσφαιρα ένωσης, άνεσης και προσδοκίας.

Μερικοί σκηνοθέτες γίνονται συχνά σωσίες και άλλοι ενθαρρύνουν την ομάδα τους να γίνονται σωσίες. Άλλοι θα επιτρέψουν μόνο στο άτομο που βρίσκεται σε δράση ή στον πρωταγωνιστή να χρησιμοποιήσει τον σωσία του εαυτού του. Μερικοί σκηνοθέτες δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη μέθοδο του σωσία. Είναι αναμφισβήτητα μια υπερβολικά δυνατή τεχνική και η ευελιξία της επιτρέπει να εφαρμοστεί σε πολλές περιστάσεις. Αυτή η τεχνική έχει την εξαιρετική ικανότητα να αποδυναμώνει τους αμυντικούς μηχανισμούς ή τις στρατηγικές προσαρμογής (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Μερικές φορές αυτό μπορεί να συμβεί πολύ γρήγορα και να διατηρήσει ή να αυξήσει την εσωτερική διάσπαση αντί να διευκολύνει την ολοκλήρωση. Γι' αυτόν τον λόγο είναι σημαντικό να χρησιμοποιούμε τη μέθοδο με σεβασμό, καθώς ο πρωταγωνιστής βρίσκεται στην πιο ευάλωτη θέση που είναι δυνατόν να έχει μέσα στην ομάδα.

6.2. Η Τεχνική της Αντιστροφής των Ρόλων

Η τεχνική της αντιστροφής του ρόλου είναι γνωστή ως ο κινητήρας του ψυχοδράματος. Η τεχνική του σωσία είναι το πρώτο βήμα προς την εδραίωση του Εγώ. Χωρίς την επαρκή ανάπτυξη του Εγώ είναι δύσκολο στον πελάτη να επιτελέσει την αντιστροφή του ρόλου. Πρέπει να υπάρχει ήδη μια αίσθηση του εαυτού σε ικανοποιητικό βαθμό, ώστε να σταθεί

ένα άτομο ικανό να βιώσει την αίσθηση κάποιου άλλου ξεχωριστού ατόμου. Η αξία της ανιστροφής του ρόλου έγκειται στην εμπειρία να βιώσουμε το ρόλο του άλλου ατόμου και στη δυνατότητα να βιώσουμε τον εαυτό μας μέσα από τα μάτια του άλλου. «Βλέπουν τον εαυτό τους από την οπτική γωνία του άλλου ατόμου». Η ανιστροφή του ρόλου εν μέρει έρχεται μέσω της μίμησης και εν μέρει μέσω της εξερεύνησης. Αποτελεί προέκταση όλων των παιχνιδιών που έχουν συνθέσει το οικοδόμημα της πρώιμης αλληλεπίδρασης μεταξύ της μητέρας και του βρέφους (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Η ανιστροφή του ρόλου είναι η τεχνική που επιφέρει τη μεγαλύτερη επίγνωση, την επίλυση και την ελπίδα, γι' αυτό αναγνωρίζεται ως η πιο σημαντική επινόηση του ψυχοδράματος.

Η τεχνική της ανιστροφής των ρόλων είναι μια απόπειρα να τοποθετηθεί ο Α πρωταγωνιστής σε σχέση προς το ασυνείδητο του πρωταγωνιστή Β και τον Β σε σχέση προς το ασυνείδητο του Α. Ο θεραπευτής ωθεί τον Α να εξωτερικεύσει ελεύθερα πρόσωπο με πρόσωπο με το ασυνείδητο του Β, και αντίστροφα για τον Β, πρόσωπο με πρόσωπο, με το ασυνείδητο του Α. Με αυτό τον τρόπο, καθένας από τους δύο μπορεί να εισχωρήσει όσο είναι δυνατό βαθύτερα στον ψυχισμό του άλλου. Φανταστείτε τον πατέρα Α και το γιο Β, ή τον σύζυγο και τη σύζυγο. Δίπλα στην εσωτερική αντίσταση, κάτω από το βλέμμα του ίδιου τους του Εγώ, θα έχουν να νικήσουν τη διαπροσωπική τους αντίσταση. Στην περίπτωση ενός πατέρα και ενός γιου, ο καθένας έχει στη διάθεσή του τα απωθημένα και το ασυνείδητο του άλλου. Η ανιστροφή των ρόλων τους δίνει τη δυνατότητα να φέρουν στην επιφάνεια ένα μεγάλο μέρος των όσων έχουν συσσωρευτεί κατά τη διάρκεια αυτών των χρόνων (Landy J. Robert, Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, 2001).

Η ψυχοδραματική θεωρία, προκειμένου να δικαιολογήσει την κατάσταση επιβάλλει ένα διαχωρισμό ανάμεσα στις ασυνείδητες προσωπικές καταστάσεις του ατόμου και τις κοινές ασυνείδητες καταστάσεις δύο ή περισσότερων προσώπων που είναι συνδεδεμένα μεταξύ τους με στενές σχέσεις. Δεν είναι απλώς ένα παιχνίδι λέξεων. Μπορούμε να δούμε ότι ανάμεσα σε μητέρα και παιδί, πατέρα και γιο ή ανάμεσα σε δύο ερωτευμένους, υπάρχουν στιγμές κοινής ενδοσυναδέλφωσης. Είναι σαν να υπήρχε μια γέφυρα που ενώνει απ' ευθείας το ασυνείδητο του ενός με το ασυνείδητο του άλλου.

Υπάρχουν δύο είδη ανιστροφής του ρόλου. Η αμοιβαία ανιστροφή του ρόλου πραγματοποιείται ανάμεσα στον εαυτό και σε ένα άλλο πρόσωπο. Η ανιπροσωπευτική ανιστροφή του ρόλου αφορά αυτό που συμβαίνει ανάμεσα στον εαυτό και στους ρόλους ή στα αντικείμενα που υπάρχουν μέσα στον εαυτό (Jones Phil, Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, 2003).

Η ανιστροφή του ρόλου έχει έναν αριθμό από λειτουργίες. Δίνει κατ' αρχήν στην ομάδα πληροφορίες σχετικά με άλλα σημαντικά πρόσωπα από τη ζωή του πρωταγωνιστή. Αυτή η γνώση, που προκύπτει από συνεντεύξεις, μπορεί να βασίζεται στην πραγματικότητα, στις πεποιθήσεις του πρωταγωνιστή ή να είναι φανταστική. Καθώς η δουλειά του ψυχοδράματος είναι να αποκαλύψει τον εσωτερικό κόσμο, εάν η πραγματικότητα δεν είναι ικανοποιητική, τότε οι πεποιθήσεις και η φαντασίωση ή η φαντασία μπορούν να ζωντανέψουν τον εσωτερικό κόσμο. Χωρίς αυτήν τη διαπίστωση η επίλυση ή η επαναφορά είναι αδύνατη. Η διαδικασία της εξακρίβωσης (του εσωτερικού κόσμου) είναι από μόνη της ένα ζωτικό στοιχείο στην ανιστροφή του ρόλου.

Ο σκηνοθέτης μπορεί να πάρει συνέντευξη από τον πρωταγωνιστή, όταν ανιστρέφει ρόλο, για να εξακριβώσει εάν οι ανιλήψεις του πρωταγωνιστή είναι όπως ο ίδιος τις περιέγραψε. Οι αρχικές ανιλήψεις συχνά αλλάζουν, καθώς ο πρωταγωνιστής αποκαλύπτει μία πιο βαθιά κατανόηση του άλλου ατόμου απ' όπ φάνηκε στην αρχή.

Επίσης, η ανιστροφή του ρόλου μπορεί να πραγματοποιηθεί όταν το συναίσθημα έχει μπλοκαριστεί και όταν η σκηνή είναι στατική. Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι πολύ σημαντική για κάποιον που δεν είναι εξοικειωμένος με την αξιολόγηση των δικών του ανιλήψεων.

Η ανιστροφή του ρόλου μπορεί να προκαλέσει τον πρωταγωνιστή, ο οποίος προβάλλει τα αισθήματά του μέσα στην ομάδα, να προσεγγίσει ήδη τα δικά του αισθήματα. Το αποτέλεσμα μπορεί να είναι μια έκρηξη ενέργειας μέσα σε όλη την ομάδα. Επιπλέον ο πρωταγωνιστής με αυτή την τεχνική μπορεί να ανακαλύψει αισθήματα μέσα στο ρόλο του άλλου. Όταν επιστρέφει στον δικό του ρόλο, προσεγγίζεται μια καινούργια πεποίθηση.

Η ανιστροφή του ρόλου οξύνει τη διαφορά ανάμεσα στην αντίληψη του πρωταγωνιστή και την εμπειρία που έχει, όταν βρίσκεται στον ρόλο του άλλου ατόμου. Για να υπάρχει κέρδος από αυτήν την τεχνική, το άτομο χρειάζεται να έχει μια ισορροπημένη

προσωπικότητα, έναν σημαντικό βαθμό δύναμης του εγώ και κανονικές δυνατότητες αισθητηριακής αντίληψης. Αυτό αντιστοιχεί στη θεωρία ότι η αντιστροφή του ρόλου αντανάκλα το δεύτερο στάδιο της βρεφικής εξελικτικής διαδικασίας, την αναγνώριση της διαφοροποίησης, ότι η μανούλα δεν είναι το ίδιο μ' εμένα (Σαρρής, 1995).

Η αντιστροφή του ρόλου είναι ένα σημαντικό εργαλείο, για να μάθει κανείς για τις σχέσεις. Οι ενήλικες το χρησιμοποιούν ως ένα μέρος της προσπάθειάς τους να καταλάβουν τον κόσμο γύρω τους. Τα παιδιά υιοθετούν αυθόρμητα την αντιστροφή του ρόλου μέσα στο παιχνίδι από πολύ μικρή ηλικία. Στη ιδανική της εκδοχή και εφαρμογή η αντιστροφή του ρόλου μπορεί να φέρει επίγνωση και ελπίδα. Είναι μια τεχνική που εστιάζεται στο εδώ και τώρα και παρέχει ποικιλία επιλογών, παιχνίδισμα, δημιουργικότητα και αυθορμητισμό (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Η αντιστροφή του ρόλου δεν θα πρέπει να χρησιμοποιείται:

- όταν η δράση ρέει ομαλά
- όταν ο πρωταγωνιστής νιώθει έντονα ότι απειλείται ή είναι πολύ τρομοκρατημένος, καθώς αντιμετωπίζει μια εξωτερική ή εσωτερική φιγούρα που αναμοχλεύει τον φόβο της βίας ή της τρέλας (π.χ. τη φιγούρα ενός ψεύτη, σαδιστή)
- με ψυχωτικούς ασθενείς, οι οποίοι μπορεί να αντιδράσουν με τρόμο ή να πάρουν τον ρόλο για πραγματικό.
- και θα πρέπει να σημειωθεί ότι πάντα πολλές αντιστροφές ρόλων μπορεί να είναι εξαντλητικές σωματικά και ψυχολογικά.

6.3. Η Τεχνική του Κατόπτρου

Η τεχνική του κατόπτρου έχει δύο λειτουργίες. Η πρώτη και η πιο γνωστή είναι ουσιαστικά δυαδική και υπαρξιακή. Η δεύτερη είναι κατά βάση τριαδική και συστηματική (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Η υπαρξιακή λειτουργία του κατόπτρου βοηθάει τον πρωταγωνιστή να δει τη συμπεριφορά του, όπως οι άλλοι του δείχνουν μέσα από την αναπαράσταση του δικού του δράματος. Η τεχνική του κατόπτρου ενθαρρύνει τον πρωταγωνιστή να σκεφτεί

αντικειμενικά γι' αυτό που δείχνει υποκειμενικά. Ο ίδιος είναι παρών σωματικά, αλλά όχι ψυχολογικά. Ο πραγματικός σκοπός είναι ο ασθενής να δει τον εαυτό του σαν να κοιτάει μέσα σ' έναν καθρέφτη (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Η τεχνική του κατόπτρου αναπτύσσεται σύμφωνα με τον ακόλουθο τρόπο. Ο πρωταγωνιστής έχει κολλήσει και προσκαλείται να βγει έξω από την κατάσταση και να διαλέξει κάποιον, για να δείξει τη δική του συμπεριφορά. Αυτή η μέθοδος συνήθως γίνεται κατανοητή ως ένα σαφές ερέθισμα της αντίστασης του πρωταγωνιστή, διότι αυτή αναπαριστάνει τη μη λεκτική επικοινωνία. Όταν λειτουργεί η τεχνική του κατόπτρου με τον πιο επιτυχημένο τρόπο, τότε ο πρωταγωνιστής παρατηρεί τη δική του συμπεριφορά και επιστρέφει στη σκηνή, για να δοκιμάσει μία άλλη αντίδραση.

Η δυσκολία είναι ότι οι πελάτες συχνά καταδικάζουν τον ίδιο τον εαυτό τους. Εξαιτίας των τύψεων που έχουν μπορεί να γίνουν τόσο αγχώδεις, ώστε να είναι ανίκανοι να δουν ή να σκεφτούν τη δική τους συμπεριφορά. Η βελτίωση του υπερεγώ είναι κεντρικός στόχος μέσα στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας. Οποιαδήποτε επιδείνωση της ντροπής και της ενοχής μπορεί να είναι ανηπαγωγική, εκτός αν ανιμετωπισθεί με καλοσύνη και συμπάθεια, αλλιώς μπορεί να επέλθει περαιτέρω εσωτερικός διαχωρισμός και περισσότερο άγχος (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Με την τεχνική του κατόπτρου ο πρωταγωνιστής μπορεί να δει τη δική του συμπεριφορά και να διαπιστώσει κατά πόσο υστερεί από το επιθυμητό επίπεδο του αυθορμητισμού του. Ο πρωταγωνιστής μπορεί να συμβουλευτεί το βοηθητικό Εγώ. Αυτό μπορεί να τον ζεστάνει ή να ανεβάσει την αδρεναλίνη του έτσι, ώστε να θέλει τότε να δοκιμάσει τον καινούργιο ρόλο.

Η τεχνική του κατόπτρου καθιστά τον πρωταγωνιστή ικανό να δει τη συμπεριφορά του ως παιδαριώδη. Μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι το παιδί μέσα του δεν είχε καμία υποστήριξη και ότι και αυτός επίσης ως ενήλικας απέτυχε να αναπτύξει τον κατάλληλο ενήλικο ρόλο απέναντι στον εαυτό του. Ως ενήλικας ο πρωταγωνιστής μπορεί τότε να γίνει ο υποστηρικτής του εαυτού του (Σαρρής, 1995).

Η τεχνική του κατόπτρου είναι μια ανθρώπινη έκδοση της αναπαραγωγής μιας ταινίας. Μπορεί να αποτελέσει μια ισχυρή τεχνική ανιμετώπιση της κατάστασης και πρέπει να

χρησιμοποιηθεί με διακριτικότητα. Ο πρωταγωνιστής δεν πρέπει να γίνει αντικείμενο χλευασμού.

Η χρήση της τεχνικής του κατόπτρου ως μια συστημική διαδικασία απαιτεί τον υπέρτατο βαθμό ισχύος του Εγώ. Ο πρωταγωνιστής μετακινείται από ισχυρές και ενίοτε απωθημένες συναισθηματικές θέσεις στην ανπιστροφή ρόλου με τους άλλους, καθώς με τον ρόλο του παρατηρητή και του στοχαστή και το ανάποδο.

Με αυτήν την τεχνική ο πρωταγωνιστής μπορεί να δει τη δική του συμπεριφορά και τη συμπεριφορά των άλλων απόμων. Μπορεί να αναλογιστεί όχι μόνο αυτό που συμβαίνει ανάμεσα στον εαυτό του και στον καθένα από τους γονείς του, αλλά επίσης ποια είναι η ανησυχία ανάμεσα στους γονείς. Κατανοώντας το νόημα της τρίτης φιγούρας η δυαδική σχέση αναθεωρείται και διευθετείται.

Σκοπός της συστημικής προσέγγισης της τεχνικής δεν είναι η απόδοση κατηγοριών, αλλά η ανάληψη ευθύνης για το εσωτερικό δράμα. Ένας ασθενής για παράδειγμα μπορεί να δει μια σκηνή από τη δική του παιδική ηλικία ως έναν τρόπο, για να κερδίσει επίγνωση όσον αφορά τη δική του γονεϊκή συμπεριφορά (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

6.4. Διάφορες Τεχνικές

Τεχνική της αναπαράστασης του εαυτού: Ο ασθενής παρουσιάζει τον εαυτό του ή τη μητέρα του, τον πατέρα του, τις αδελφές του, τον πνευματικό του, τον υπάλληλό του, τη μνηστή του.

Τεχνική της πραγμάτωσης του εαυτού: Ο πρωταγωνιστής παίζει την ίδια του τη ζωή με την βοήθεια ενός βοηθητικού Εγώ – θεραπευτή.

Τεχνική του απόλυτου μονόλογου: Είναι ένας μονόλογος του πρωταγωνιστή, μια διακοπή της φυσιολογικής δράσης, όπου ο πρωταγωνιστής βγαίνει από τη σκηνή και εκφράζει ελεύθερα τις σκέψεις του.

Τεχνική του θεραπευτικού απόλυτου μονόλογου: Είναι η έκφραση των μύχιων σκέψεων και των συναισθημάτων που κρύβουν οι διάλογοι και οι παράλληλες πράξεις που διαδραματίζονται σύμφωνα με την κεντρική ιδέα των δρώντων. Ο πρωταγωνιστής

μένει στη σκηνή. Είναι οι προσωπικές ανηδράσεις του ασθενούς στο βασικό του ρόλο, οι οποίες ενίοτε φέρουν στην επιφάνεια και τις παθολογικές του τάσεις.

Η τεχνική της προβολής στο μέλλον: Ο ασθενής δείχνει πως ανηλαμβάνεται την εικόνα του μέλλοντός του. Κάθε ύπαρξη έχει μια ασαφή πρόγνωση των παραστάσεων και των συναισθημάτων, των ελπίδων και των ευχών που θα προσδιορίσουν το μέλλον του. Οι παραστάσεις του μέλλοντος είναι πιο έντονες στη νεαρή ηλικία. Όσο ο άνθρωπος γερνάει, τόσο οι αναφορές του στο μέλλον εξασθενούν, γιατί έχει πίσω του ένα μεγάλο παρελθόν, αλλά μπροστά του ένα σύντομο μέλλον. Στη διάρκεια της ψυχοδραματικής αναπαράστασης του μέλλοντος ζητάμε από τον ασθενή να παίξει όχι μόνο τις ελπίδες του, αλλά και τα πραγματοποιήσιμα σχέδιά του. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να τον κάνουμε να εκπιμήσει αυτό που θα παράγει πραγματικά στο μέλλον σαν να ήταν ο ίδιος ο προφήτης του εαυτού του. Είναι η προαίσθηση μέσα στο χώρο και στο μέλλον. Στη σκηνή ο ασθενής ορίζει το χώρο καθώς και τα άτομα, ανάμεσα στα οποία θα επιθυμούσε να ζήσει.

Η τεχνική της αναπαράστασης του ονείρου: Ο ασθενής αντί να διηγηθεί ένα όνειρο, το αναπλάθει. Παίζει, ξαπλώνει στο κρεβάτι και πλησιάζει στο στάδιο του ύπνου. Όταν είναι σε θέση να αναπλάσει το όνειρο σηκώνεται, το αναπαρασταίνει και χρησιμοποιεί πολλά βοηθητικά – Εγώ που παίζουν τους χαρακτήρες και τα αντικείμενα του ονείρου. Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται επίσης για να βελτιώσει τον ασθενή και αν είναι δυνατό να τροποποιήσει τα όνειρα που προέρχονται από ατομικές και συλλογικές εντάσεις. Ο ασθενής με την επανάληψη και τη βελτίωση μαθαίνει να μορφώνει την ασυνείδητη ζωή του και να αντικαθιστά τα αγχωτικά του όνειρα με δημιουργικά.

7. ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ

Το Ψυχοδραμα, μια μέθοδος που αναπτύχθηκε εδώ και αρκετές δεκαετίες, στοχεύει κατά κύριο λόγο στην απελευθέρωση της δημιουργικότητας των ανθρώπων, μέσα στα πλαίσια της καθημερινής τους ζωής. Βρίσκει εφαρμογές σε πολλές και διαφορετικές πλευρές των καθημερινών δραστηριοτήτων, που ποικίλλουν πολύ, όπως για παράδειγμα στον τομέα των σχέσεων, της εκπαίδευσης, της θεραπείας, της εργασίας, της προσωπικής βελτίωσης, της πνευματικότητας, του θεάτρου.

Πολλές μεγάλες εταιρείες έχουν υιοθετήσει μία μορφή του ως μέσον επίλυσης των δυσκολιών επικοινωνίας ή των προσωπικών εντάσεων στους εργασιακούς χώρους, ενώ παράλληλα, σε προσωπικό επίπεδο, η ίδια μεθοδολογία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία αυτογνωσίας. Τα αποτελέσματα των εφαρμογών της μεθόδου έχουν άμεση επίδραση στον τρόπο σκέψης, την στάση που τηρεί το άτομο μέσα στην κοινωνία, την επίγνωση της προσωπικής του ταυτότητας, στη χρήση της φαντασίας του και στα αισθήματα που τρέφει για τους γύρω του.

Οι σημαντικές αλλαγές μέσα στο ίδιο το άτομο επηρεάζουν κατά κανόνα και τον περίγυρό του, κάνοντας και την στάση των άλλων απέναντί του πιο θετική. Η τεχνική μπορεί να εφαρμοστεί τόσο στα πλαίσια μιας ομάδας, σε ειδικό χώρο, για παράδειγμα στο γραφείο ενός ψυχολόγου, όσο και απευθείας στον τόπο όπου μια ομάδα ζει ή εργάζεται καθημερινά, όπως για παράδειγμα στα γραφεία μιας εταιρείας ή σε ένα σχολείο.

Το ψυχόδραμα προσφέρει τις αρχές, την ελπίδα, τα εργαλεία και την εκπαίδευση, για να ανοίξουν τα άτομα περισσότερο τα μάτια τους, να αποκτήσουν πιο ευέλικτες απόψεις, ένα πιο ανοιχτό μυαλό, και να μπορούν να δούνε και να πιάνουν καινούργιες καταστάσεις και να επινοήσουν καινούργιες απαντήσεις μέσα από την ανάπτυξη του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας. Ο αυθορμητισμός και η δημιουργικότητα είναι δύο διαφορετικές λέξεις για τη νοημοσύνη. Περιλαμβάνουν τη συναισθηματική νοημοσύνη, την επίγνωση και μ' έναν ενσπικτώδη τρόπο τη σωστή πράξη (Σαρρής, 1995).

Η μεταφορά των αρχών του Ψυχοδράματος σε διαφορετικούς χώρους και εφαρμογές γέννησε διάφορες παραλλαγές της βασικής μεθοδολογίας. Μία από αυτές είναι το κοινωνιόδραμα (Sociodrama), όπως για παράδειγμα αυτό που εφαρμόζεται σε εργασιακούς χώρους. Εδώ η έμφαση δεν δίνεται σε προσωπικά βιώματα ή επίλυση παλαιών εντάσεων, ούτε κυρίως σε διαδικασίες προώθησης της ατομικής αυτογνωσίας, αλλά στη βελτίωση των σχέσεων μεταξύ των εργαζομένων και την αρμονική συνύπαρξη όλων των μελών της ομάδας στο πλαίσιο των καθημερινών τους κοινών δραστηριοτήτων.

Το κοινωνιόδραμα μπορεί να εφαρμοστεί σε κάθε επιμέρους κοινωνική ομάδα και τομέα, όπως σε σχολεία, πανεπιστήμια ή άλλους εκπαιδευτικούς φορείς, σε ομαδικές δραστηριότητες κάθε είδους, σε φυλακές και άλλα ιδρύματα, βελτιώνοντας, τόσο την

εσωτερική λειτουργικότητα της ομάδας, όσο και την σχέση της με το σύνολο της κοινωνίας (Karp, Holmes, Taunton, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Με εξαίρεση τις θεραπευτικές εφαρμογές της μεθόδου, που έχουν συγκεκριμένες απαιτήσεις, την μεθοδολογία του Ψυχοδράματος μπορούν να εφαρμόσουν άτομα όλων των ειδικοτήτων, προκειμένου να βελτιώσουν την αποδοτικότητα μιας δραστηριότητας που έχουν αναλάβει ή τις εσωτερικές και εξωτερικές σχέσεις της ομάδας στην οποία ανήκουν, όπως για παράδειγμα, στον τομέα της εκπαίδευσης, του αθλητισμού, της θρησκείας ή της αναψυχής.

Συναφείς μέθοδοι είναι διάφορες άλλες λεγόμενες «τεχνικές δράσης», όπως η αναπαράσταση ρόλων (role playing), η εφαρμοσμένη κοινωνιομετρία (επιτόπιες έρευνες και μετρήσεις διάφορων κοινωνικών παραμέτρων) ή η δραματοθεραπεία (drama therapy), η βασική διαφορά της οποίας από το κατεχοχόν ψυχοδράμα είναι πως βασίζεται στην θεατροποιημένη αναπαράσταση κοινωνικών καταστάσεων, που όμως δεν προέρχονται από προσωπικά ανεπίλυτα ζητήματα των συμμετεχόντων, αλλά έχουν μια γενικότερη χροιά.

Στην Ευρώπη, οι επιστημονικές εταιρείες του ψυχοδράματος, προκειμένου να δεχθούν κάποιον ως μέλος τους και να του παράσχουν εκπαίδευση, θεωρούν ως απαραίτητη προϋπόθεση πανεπιστημιακό δίπλωμα ψυχολόγου, ψυχιάτρου, εργοθεραπευτή, κοινωνικού λειτουργού ή άλλης ανάλογης ειδικότητας. Μάλιστα, απαιτείται, στα πλαίσια των σπουδών του, ο υποψήφιος να έχει ήδη κλινική εμπειρία και θεωρητική κατάρτιση και στον ψυχιατρικό τομέα. Εάν όχι, προβλέπονται συμπληρωματικά προγράμματα ανάλογων σπουδών που παρέχονται από τις ίδιες τις εταιρείες. Στην περίπτωση του κοινωνιοδράματος (Sociodrama), η εκπαίδευση είναι ανοιχτή και σε άλλες ειδικότητες. Ο φορέας που παρέχει επίσημη αναγνώριση της ιδιότητας του ψυχοδραματιστή σε ευρωπαϊκό επίπεδο είναι η FEPTO.

Οι σύγχρονοι ψυχοδραματιστές διδάσκονται μεταξύ άλλων θεωρία των ρόλων, «θεωρία του αυθορμητισμού», Κοινωνιομετρία και Θεωρία των Συστημάτων, καθώς και τον τρόπο εργασίας σε ομάδες. Η ερμηνεία πολλών παλαιότερων θεωριών υπό το φως των νεότερων ανακαλύψεων της σύγχρονης επιστήμης, επηρεάζει και την θεωρία του Ψυχοδράματος. Πολλοί σύγχρονοι ερευνητές βλέπουν πολλές αναλογίες με την Θεωρία του Χάους που μοιάζει να διέπει, μεταξύ των άλλων φυσικών συστημάτων, και την ίδια την

δυναμική των κοινωνικών ομάδων. Φαίνεται πως τα φαινόμενα των κοινωνικών δομών και οι δραστηριότητες των ανθρώπινων πληθυσμών μπορούν σε σημαντικό βαθμό να ερμηνευτούν με την εφαρμογή της Χαοτικής δυναμικής, όπως συμβαίνει και με παρά πολλές άλλες φυσικές διαδικασίες.

Στην Ελλάδα μέχρι πρόσφατα χρησιμοποιούνταν σε πειραματικό επίπεδο και αποσπασματικά μόνο διάφορα στοιχεία από τις τεχνικές του ψυχοδράματος και του παιχνιδιού των ρόλων σε διάφορους επαγγελματικούς χώρους (νηπιαγωγεία, ψυχοθεραπευτικά κέντρα, θεατρικές ομάδες κλπ.) καθώς δεν υπήρχε μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική κατάρτιση ψυχοδραματικής μεθόδου. Το 1996 ιδρύθηκε ο πρώτος ελληνικός σύλλογος ψυχοδράματος στη Θεσσαλονίκη με σκοπό την εκπαίδευση στο κλασικό ψυχόδραμα και σε συνεργασία με το Κέντρο Ψυχοδράματος και Ομαδικής Ψυχοθεραπείας του Λονδίνου.

Στην προσπάθεια για κατάρτιση ενός ολοκληρωμένου εκπαιδευτικού συστήματος στο κλασικό ψυχόδραμα με προδιαγραφές ανάλογες με εκπαιδευτικά κέντρα σε Αμερική, Ευρώπη και Αυστραλία ιδρύθηκε το 2000 στην Αθήνα το Ψυχοδραματικό Κέντρο Ανάπτυξης της Προσωπικότητας (ΨΥ.ΚΑ.Π.).

8. ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ ΚΑΙ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η κάθαρση, η τελετουργία, ο ρόλος, το θέατρο υπάρχουν μέσα στο ψυχόδραμα και τη δραματοθεραπεία ως θεραπευτικά στοιχεία του δράματος. Οι κύριες διαφορές (Karp, Holmes, Ταυνον, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002). που έχουν αυτές οι δύο μορφές ψυχοθεραπείας είναι οι εξής:

Ψυχόδραμα	Δραματοθεραπεία
Έχει μια βασική θεατρική δομή	Μπορεί να έχει μια ποικιλία από δομές
Επιλέγει ένα άτομο να δουλέψει για την ομάδα πάνω στα δικά του θέματα	Είναι πιο πιθανό να δουλέψει με κοινά θέματα είτε ομαδικά ή ατομικά
Η μεταφορά είναι ξεκάθαρη	Η μεταφορά δεν είναι απαραίτητα ξεκάθαρη

Ο σκηνοθέτης είναι πάνω στη σκηνή ή στο πλάι της σκηνής	Ο δραματοθεραπευτής μπορεί να μην είναι ένα κύριο στοιχείο μέσα στη δράση
Η κάθαρση θεωρείται σημαντική στα περισσότερα ψυχοδράματα	Η κάθαρση θεωρείται λιγότερο σημαντική
Η τελετουργία δεν είναι απαραίτητη	Η τελετουργία υπάρχει απαραίτητα, είναι σαφής και αναγνωρισμένη

Οι κύριες ομοιότητες (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).είναι ότι και οι δύο μορφές θεραπείας:

- χρησιμοποιούν το δράμα ως μέσο για αλλαγή
- τονίζουν τη σημασία του ρόλου
- μπορούν να αγκαλιάσουν όλο το εύρος των δραματικών στοιχείων
- απομακρύνουν τους πελάτες από τα θέματά τους, επιτρέποντας μια πιο ξεκάθαρη και λιγότερο επίπονη προσέγγιση
- δουλεύουν προς την επίλυση της σύγκρουσης μέσω της μεταφοράς.

Η δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα αποτελούν ισχυρές μεθόδους θεραπείας. Η δύναμή τους ξεκινάει από τις δραματικές τους ρίζες και από την προσεκτική εφαρμογή τους με επιλεγμένες ομάδες. Σε κάθε περίπτωση αυτό που φέρνει την επιτυχία δεν είναι το μοντέλο, αλλά το κίνητρο και η συνεργασία του πελάτη σε συνδυασμό με τη φιλοσοφία, την εκπαίδευση, την κατανόηση και τη δεξιότητα του θεραπευτή (Jones Phil, Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, 2003).

9. ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ο J.L. Moreno υπήρξε προπομπός μιας νέας αντίληψης για τον άνθρωπο. Γνήσιος κληρονόμος της ευρωπαϊκής πνευματικής κληρονομιάς, μετέφερε το νέο σπόρο της

απελευθέρωσης στο τότε γόνιμο έδαφος της Αμερικής, συνδυάζοντας με αξιοθαύμαστα ανοιχτόμυαλο και ιδιαίτερα αποτελεσματικό τρόπο την πιο προωθημένη επιστημονική γνώση της εποχής με την πρωτοποριακή καλλιτεχνική έκφραση, πάντα με κύριο γνώμονα την ανάγκη της προσωπικής απελευθέρωσης του ανθρώπου από βάρη που τον ταλανίζουν για αιώνες.

Δεν έμεινε όμως εκεί. Κατάφερε να δει εξίσου καλά την τεράστια κοινωνική διάσταση που έχουν οι δυσκολίες των διαπροσωπικών σχέσεων, διαβλέποντας, σαν γνήσιος οραματιστής πως η υγεία και η ευημερία του συνόλου περνούν αναγκαστικά από την ισορροπία του ατόμου.

Το όραμα του Moreno ήταν το κτίσιμο μιας κοινωνίας, όπου τα μέλη της να εκφράζουν τον εαυτό τους μέσω του προσωπικού τους αυθόρμητου και δημιουργικού τρόπου, καθώς έρχονται αντιμέτωποι με τον άλλο, την οικογένεια, την ομάδα, τον κόσμο, το σύμπαν. «Κάθε άνθρωπος κρύβει μέσα του απέραντη δημιουργικότητα. Ας οδηγηθεί στη δράση εκφραζόμενος αυθόρμητα. Ο αυθορμητισμός θα ανασύρει από μέσα του όλη τη δημιουργικότητα, ώστε να γίνει ο δημιουργός του εαυτού του» (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Ίδρύνοντας το 1922 το θέατρο του αυθορμητισμού, ένα θέατρο, όπου οι ηθοποιοί έπαιζαν αυτοσχεδιάζοντας ιστορίες που διηγούνταν το κοινό ή κοινωνικά θέματα της καθημερινότητας, το γνωστό στις μέρες μας playback theatre, διαπίστωσε τη θεραπευτική αξία της δράσης και εμπνεύστηκε τις βασικές τεχνικές της θεραπευτικής μεθόδου, που αργότερα αποκάλεσε ψυχόδραμα, δηλαδή τη δράση της ψυχής.

Έτσι, παράλληλα με την συμβολή του σε μια νέα θεώρηση της ανθρώπινης κοινωνίας, μάς κληροδότησε το Ψυχόδραμα. Το ψυχόδραμα είναι μια μέθοδος ομαδικής ψυχοθεραπείας και η φιλοσοφία της οποίας έχει τη βάση της στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού. Αυτό το σπουδαίο πρακτικό μέσο διερεύνησης και βελτίωσης είναι ένα εργαλείο τόσο ευέλικτο, ώστε να χρησιμοποιείται εξίσου άνετα για τη θεραπεία, την αναζήτηση προσωπικής αυτογνωσίας, το ξεκαθάρισμα και την εξομάλυνση ανθρώπινων σχέσεων, την καλύτερη αξιοποίηση του παραγωγικού δυναμικού, ή τη διαφύλαξη των πατροπαράδοτων ανθρωπιστικών αξιών (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Τα μέσα που έχουμε στη διάθεσή μας για θεραπεία, αυτογνωσία και ειρηνικό μοίρασμα της συλλογικής μας παρουσίας πάνω σ' αυτό τον πλανήτη, είναι ήδη πολλά. Το βασικό ζήτημα του καιρού μας είναι πλέον κατά πόσο ο καθένας από μας θα καλλιεργήσει την ατομική του επίγνωση όσο χρειάζεται για να τα αξιοποιήσει, ώστε η νέα εποχή για τον άνθρωπο, που όλοι διστακτικά ονειρεύονται, να γίνει σύντομα αυτονόητη πραγματικότητα.

Η μέθοδος του ψυχοδράματος συνίσταται στην εικονοποίηση της υποκειμενικής πραγματικότητας του ατόμου και στην εκδραμάτιση επί σκηνής της πραγματικότητας αυτής που οδηγεί στην κάθαρση και στην εγκαθίδρυση νέων λειτουργικών ρόλων στην προσωπικότητα πιο αποτελεσματικών στις καταστάσεις που δυσκολεύουν το άτομο (Σαρρής, 1995).

Επιπλέον, ως μέθοδος ομαδικής ψυχοθεραπείας, ωθεί το άτομο να εξερευνήσει τον τρόπο που σχετίζεται με τους άλλους και να αποκτήσει έτσι διαπροσωπική μάθηση και κοινωνικές δεξιότητες. Καλλιεργεί τη φαντασία και την ελεύθερη έκφραση στα άτομα ενθαρρύνοντας τη δράση τους στην καθημερινότητα ως αυθόρμητα και δημιουργικά όντα.

Η ιδιαιτερότητα του ψυχοδράματος ως ψυχοθεραπευτικής μεθόδου έγκειται στην έκφραση του ατόμου μέσω της δράσης: η σκηνή είναι ο χώρος όπου ενθαρρύνεται να βιώσει σε βάθος τις ποικίλες πτυχές του εαυτού του στις διάφορες καταστάσεις και να πετύχει τη συναισθηματική κάθαρση και τη διορθωτική συγκινησιακή εμπειρία.

Επίσης, με το ψυχόδραμα επιτυγχάνεται η δημιουργία νέων χαρακτηριστικών δομών στην προσωπικότητα του ατόμου: με τη χρήση των ψυχοδραματικών τεχνικών κατά την ώρα της δράσης, η δημιουργία του νέου, λειτουργικότερου ρόλου στη συμπεριφορά του ατόμου έρχεται από το ίδιο του το σώμα αυθόρμητα και είναι καθήκον του θεραπευτή να αναγνωρίσει το νέο αυτό ρόλο και να συντείνει στην διατήρηση και ανάπτυξή του στην προσωπικότητα του ατόμου. Επιπλέον, επιτυγχάνεται η εμπειρική αναπλαισίωση του ατόμου, καθώς άμεσα ανιλαμβάνεται το σύστημα μέσα στο οποίο ανήκει, και τη φύση των σχέσεων που προκαλούν και συντηρούν τις ψυχολογικές του δυσκολίες εμποδίζοντας την παραπέρα ανάπτυξή του. Παράλληλα, δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στα λειτουργικά στοιχεία - ρόλους της προσωπικότητας του ατόμου, τα οποία ενθαρρύνεται να αναγνωρίσει και να αναπτύξει ακόμα περισσότερο.

Η δουλειά του θεραπευτή είναι πολυδιάστατη: καλείται να λειτουργεί ως κλινικός, ομαδικός αναλυτής, σκηνοθέτης και διεπιστημονικός ψυχολόγος και με ευελιξία να κινείται ανάμεσα στους ρόλους αυτούς. Κυρίως δουλεύει στο «εδώ και τώρα» της ομάδας, δηλαδή με αφορμή τις αλληλεπιδράσεις των μελών στο παρόν, όπως εκφράζονται εκείνη τη στιγμή μέσα στην ομάδα.

Βασικός του στόχος είναι να νιώσει όλο και πιο βαθιά την υποκειμενική πραγματικότητα του κάθε ατόμου και να σταθεί δίπλα του κατά την ώρα που βιώνει έντονα συναισθήματα διατηρώντας τη δομή του και υποστηρίζοντας τον, καθώς και να τον βοηθήσει εισάγοντας τις κατάλληλες ψυχοδραματικές τεχνικές να οδηγηθεί στη «λύση» των ψυχολογικών του συγκρούσεων.

Στήνοντας στη σκηνή και αναπαριστώντας τον εσωτερικό του κόσμο, συνειδητοποιεί και αποκτά μια νέα οπτική της συμπεριφοράς του και της συμπεριφοράς των άλλων.

Εκδραματίζοντας και βιώνοντας σε βάθος τα θέματα που αντιμετωπίζει, το σώμα του και ο εσωτερικός του εαυτός τον καθοδηγούν σε νέες δημιουργικές λύσεις - ρόλους, νέες συμπεριφορές, πιο λειτουργικές στην προσωπικότητά σου. Τις νέες αυτές «συμπεριφορές», δεν τις ανπλαμβάνεσαι μόνο νοητικά, αλλά πράγματι τις δοκιμάζει, τις παίζει, ώσπου κάποια στιγμή να τις οικειοποιηθεί και να αποτελέσουν εφόδια σε όλη σου τη ζωή.

Έτσι, το ψυχόδραμα πάει ένα βήμα παρακάτω από την κλασική «γνωστική» ανάλυση του εαυτού στον πολύ αληθινό πειραματισμό και στο χίσιμο του καινούριου, επιθυμητού εαυτού. Η δουλειά με το υγιές κομμάτι του εαυτού είναι να αναγνωρίσει κανείς τα θετικά του στοιχεία και ικανότητες και να τις αναπτύξει ακόμα περισσότερο (Landy J. Robert, Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, 2001).

Η ανταλλαγή είναι η στιγμή της ομαδικής κάθαρσης και ολοκλήρωσης. Αποθαρρύνεται η ανάλυση της κατάστασης και ενθαρρύνεται η ταύτιση με τον πρωταγωνιστή και τον ρόλο. Συχνά, όπως στο αρχαίο δράμα, ένα από τα μέλη του κοινού έρχεται σε συναισθηματική κάθαρση βλέποντας την ιστορία κάποιου άλλου. Το νόημα της ανταλλαγής είναι να συλλάβει αυτή την διαδικασία εκμάθησης και να επιτρέψει στα μέλη της ομάδας να εκφράσουν συναισθήματα ή γνώσεις που αποκόμισαν.

Το έργο του Moreno, εκτός από την ανάπτυξη του ψυχοδράματος, θεωρείται πολύτιμο και για την επινόηση και εξέλιξη της Κοινωνιομετρίας, της επιστήμης που μελετά τις δυναμικές ανάμεσα στα άτομα και σε ομάδες ατόμων και έγινε έτσι ο πρωτεργάτης της ομαδικής ψυχοθεραπείας καθώς και για την συνεισφορά του στην ανάπτυξη της ομαδικής ψυχοθεραπείας γενικότερα.

Η εφαρμογή της θεωρίας και των πρακτικών μεθόδων του Moreno και η υιοθέτηση των αρχών της ελευθερίας που εισήγαγε, έχει επιτρέψει την ανάπτυξη μιας εξίσου ελεύθερης και ευέλικτης μεθόδου.

Πολλές υπήρξαν οι διαφορετικές θεωρητικές και πρακτικές προσεγγίσεις και παραλλαγές στα χρόνια που ακολούθησαν τον Moreno και τους συνεργάτες του. Σχεδόν καθένας από τους διάφορους κλάδους και κατευθύνσεις της εφαρμοσμένης ψυχολογίας έχει τον δικό του τρόπο να ερμηνεύει και να προσεγγίζει την ψυχοδραματική τεχνική. Οι παραλλαγές, για παράδειγμα, αφορούν την συνύπαρξη ή όχι της μεθόδου με την «παραδοσιακή» ψυχαναλυτική παράδοση, ενώ υπάρχουν επίσης διαφορές στον τρόπο εφαρμογής σε διάφορες γεωγραφικές περιοχές της Γης. Πάντως, οι διαφορές είναι λιγότερες από τις ομοιότητες, ενώ αυτή η ποικιλομορφία δεν φαίνεται να μειώνει στο ελάχιστο την αποτελεσματικότητα της μεθόδου. Η ομορφιά και η αξία του ψυχοδράματος βρίσκεται στην ευελιξία και την απουσία τυποποίησης της εφαρμογής του.

Για τον Moreno το ψυχοδράμα είναι μια μήτρα ταυτότητας, μέσα σ' έναν τόπο ταυτότητας, την ομάδα και η ψυχοδραματική σκηνή είναι η μήτρα από την οποία το άτομο γεννιέται ξανά. Είναι ένα μέρος, για να ξαναζήσει κανείς τα τραύματα του παρελθόντος, να τα θεραπεύσει μέσω της κάθαρσης, της υποστήριξης της ομάδας, της πλεονάζουσας πραγματικότητας και της θεραπευτικής επεξεργασίας. Είναι ένας τρόπος, για να καταλάβει κανείς και να εξηγήσει το παρόν, να προετοιμαστεί για το μέλλον, να δοκιμάσει καινούργιους ρόλους, πιθανούς και απίθανους ρόλους.

Είναι ένα ασφαλές μέρος, για να εκφράσουν οι άνθρωποι όλα τα είδη αισθημάτων, τις χαρές και τις λύπες. Ένα άτομο μπορεί να κλάψει, να φωνάξει, να κτυπήσει, να πηδήξει, να τρέξει, να γελάσει, να πειραματιστεί με καινούργιους ρόλους, να νιώσει κατανόηση και υποστήριξη- να δοκιμάσει καταστάσεις οικογενειακές, επαγγελματικές και καταστάσεις επικίνδυνες.

Οι σπουδές και η μόρφωση υποτίθεται ότι προετοιμάζουν το άτομο για το μέλλον. Αυτά προσφέρουν το υπόβαθρο και την εκπαίδευση για τα πάντα, εκτός από το βασικό, πώς να επιτύχει σε μια δουλειά, πώς ως γιατρός ή νοσοκόμα να φέρεται με ευαισθησία στους ασθενείς σας, πώς να αντιμετωπίσει μια τάξη ως δάσκαλος, πώς να γίνει γονιός ή ζευγάρι. Όλα αυτά προβάρονται μέσα στο ψυχόδραμα ή μέσα από το ψυχόδραμα και το παίξιμο του ρόλου. Οι άνθρωποι είναι ηθοποιοί στη ζωή τους. Το ψυχόδραμα βγάζει τον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου έξω, παίζοντας τη ζωή κάποιου ατόμου πάνω στη σκηνή, κατανοώντας και ξεκαθαρίζοντας το παρελθόν και εκπαιδεύοντας τους ανθρώπους για το μέλλον, κάνοντας μια πρόβα για το μέλλον. Η λίστα των πεδίων εφαρμογής του ψυχοδράματος είναι ατελείωτη (Karp, Holmes, Ταυνοη, Επιμέλεια: Λία Ζωγράφου, 2002).

Η κοινωνιομετρία, το κοινωνιόδραμα και το παιχνίδι των ρόλων έχουν ευρεία πρακτική εφαρμογή στην κατανόηση και επίλυση προβλημάτων διαπροσωπικών σχέσεων σε διάφορους εργασιακούς χώρους, όπως στις επιχειρήσεις, τα σχολεία, τα νοσοκομεία, τα κέντρα αποτοξίνωσης, τις φυλακές κλπ.

Στο εξωτερικό, ήδη από το 1942 με την ίδρυση της Αμερικανικής Ένωσης Ομαδικής Ψυχοθεραπείας και Ψυχοδράματος (ASGPP: American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama) το ψυχόδραμα εφαρμόζεται κυρίως στον τομέα της ψυχοθεραπείας, αλλά και σε άλλους τομείς ανάπτυξης και οργάνωσης της κοινωνικής ζωής.

Στην Ελλάδα μέχρι πρόσφατα χρησιμοποιούνταν σε πειραματικό επίπεδο και αποσπασματικά μόνο διάφορα στοιχεία από τις τεχνικές του ψυχοδράματος και του παιχνιδιού των ρόλων σε διάφορους επαγγελματικούς χώρους (νηπιαγωγεία, ψυχοθεραπευτικά κέντρα, θεατρικές ομάδες κλπ.) καθώς δεν υπήρχε μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική κατάρτιση ψυχοδραματικής μεθόδου. Στην προσπάθεια για κατάρτιση ενός ολοκληρωμένου εκπαιδευτικού συστήματος στο κλασικό ψυχόδραμα με προδιαγραφές ανάλογες με εκπαιδευτικά κέντρα σε Αμερική, Ευρώπη και Αυστραλία ιδρύθηκε το 2000 στην Αθήνα το Ψυχοδραματικό Κέντρο Ανάπτυξης της Προσωπικότητας (ΨΥ.ΚΑ.Π.).

Ο Freud έχει συνεισφέρει εξαιρετικά στην ανθρώπινη αναζήτηση. Ο Moreno συγκρίνοντας το ψυχόδραμα με την ψυχανάλυση εξήγησε ότι “όταν οδηγείς ένα αυτοκίνητο, είναι καλύτερα να κοιτάς προς τα εμπρός και στα πλαϊνά και όχι μόνο στον καθρέφτη”.

10. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Δημητρόπουλος Ευστάθιος (1998). *Συμβουλευτική και Συμβουλευτική Ψυχολογία*. Εκδ. Γρηγόρη.
2. Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου Ράνια (1999). *Δραματοθεραπεία – Μουσικοθεραπεία: Η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία, Θεωρία, Ασκήσεις, Εφαρμογές*. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
3. Μπακιρτζής Κωνσταντίνος (1996). *Η δυναμική της αλληλεπίδρασης στην επικοινωνία*, Εκδ. Gutenberg.
4. Σαρρής Νεοκλής (1995). *Εισαγωγή στην Κοινωνιομετρία στην Ομαδική ψυχοθεραπεία και το ψυχόδραμα*, Εκδ. Δανά.
5. Blanchet Alain, Trognon Alain (1997). *Ψυχολογία Ομάδων: Θεωρητικές προσεγγίσεις και εφαρμογές των ομαδικών μοντέλων*. Εκδ. Σαββάλας.
6. Greenberg A. Ira (1974). *Psychodrama: theory and therapy*. Behavioral Publications.
7. Jennings Sue, Minde Ase (1996). *Μάσκες της Ψυχής: Εικαστικά και Θέατρο στη Θεραπεία*. Επιμέλεια: Αναγνωστοπούλου Νιζέπα, Μετάφραση: Σκαρβέλη Γιάννα. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα.

8. Jones Phil (2003). *Δραματοθεραπεία: Το θέατρο ως τρόπος ζωής και θεραπείας*. Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, Μετάφραση: Μηλιώνη Δάφνη, Βιτούλα Όλγα. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
9. Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw Kate (2002). *Το Ψυχόδραμα: θεωρία και Πρακτική* Επιμέλεια: Ζωγράφου Λία, Μετάφραση: Πενταράκη Αλεξάνδρα. Θεσσαλονίκη, Εκδ. University Press.
10. Kellermann Felix Peter, Hudgins M.K., Moreno T. Zerka (2001). *Psychodrama with Trauma Survivors: Acting out your pain*. Ed. Jessica Kingsley Publishers London and Philadelphia.
11. Landy J. Robert (2001). *Προσωπικότητα και Προσωπείο: Ο ρόλος στο Δράμα, τη Θεραπεία και την Καθημερινότητα*. Επιμέλεια: Κρασανάκης Στέλιος, Μετάφραση: Γκιπιζάκη-Κατσογιάννου Σοφία. Εκδ. Ελληνικά Γράμματα.
12. Wilkins Paul (1999). *Psychodrama*, Ed. Sage Publications.

10.1. Πηγές Διαδικτύου

1. <http://www.morenoinstituteeast.org>
2. <http://www.psychodrama.gr>
3. <http://www.psychodramainstitute.gr>
4. <http://www.psychodramathes.gr/psychodrama.html>