

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΤΕΙ ΠΑΤΡΑΣ

Θεραπεία μέσω τέχνης \ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ\



Θεωρία και πρακτικές εφαρμογές

Μάιος 2002

ΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ
μαρία ΚΟΡΑΚΗ
βασιλική ΜΟΥΚΑΝΟΥ

ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΓΕΩΡΓΙΟΥ Κωνσταντίνα

Πτοχιακή Εργασία για τη λήψη πτυχίου στην Κοινωνική Εργασία
από το Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας της Σχολής Επαγγελμαίων Υγείας και Πρόνοιας
του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος (Τ.Ε.Ι.) Πάτρας.

Η τριμελής επιτροπή για την έγκριση της Πτυχιακής.

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

*Στους γονείς μας,
που μας έμαθαν να αγαπάμε
το απλό, το αληθινό και το όμορφο*

...



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αντί Προλόγου

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ 1

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ 2

ΜΕΡΟΣ I

A. ΤΟ ΘΕΜΑ 6

B. ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ 10

ΜΕΡΟΣ II

A. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΩΝ 13

A1. Εικαστικά. 13

A2. Μουσικοθεραπεία. 16

A3. Χοροθεραπεία. 21

A4. Παιγνιοθεραπεία. 27

ΜΕΡΟΣ III

A. ΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΡΑΜΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ 33

B. ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ 45

B1. Η εμφάνιση της δραματοθεραπείας στη σύγχρονη εποχή. 45

B2. Τα μοντέλα δραματοθεραπείας. 51

B3. Η σχέση θεατρικής τέχνης και δραματοθεραπείας. 58

B4. Η σχέση ψυχοθεραπείας και δραματοθεραπείας. 64

B4.1. Διαφορετικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις

B4.2. Σχέση δραματοθεραπείας και ψυχοθεραπευτικών Προσεγγίσεων

B5. Οι βασικές αρχές και οι στόχοι της δραματοθεραπείας. 94

B6. Οι μέθοδοι, τα μέσα και οι τεχνικές της δραματοθεραπείας. 104

B6.1. Μέθοδοι

B6.2. Μέσα – Τεχνικές



B7. Ο ρόλος της δραματοθεραπείας και η σημασία της. B7.1. Γιατί η δραματοθεραπεία;	143
Γ. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ	152
Γ1. Οι φάσεις της δραματοθεραπευτικής συνεδρίας. Γ1.1. Η δομή της δραματοθεραπευτικής συνεδρίας	
Δ. ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ	169
Δ1. Οι ομοιότητες και οι διαφορές ανάμεσα στη δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα.	
ΜΕΡΟΣ IV	
A. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	175
A1. Λίγα λόγια για τον σκοπό της διερευνητικής προσπάθειας A2. Απόφαση για τη φύση και τον τρόπο επιλογής πληροφοριών A3. Δυσκολίες – Προβλήματα A4. Γενικοί άξονες	
B. Βιωματικά Σεμινάρια	178
B1. Ευρήματα B2. Ερμηνεία Ευρημάτων	
Γ. Συνεντεύξεις	184
Γ1. Ευρήματα Γ2. Ερμηνεία Ευρημάτων	
Δ. Συμπεράσματα	194
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	197
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	198
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ – ΗΜΕΡΙΔΑ	201



ΑΝΤΙ ΠΡΟΛΟΓΟΥ

Στα όνειρα μου άνοιξα συρτάρια
του μυαλού και της ψυχής
που με αγωνία διατηρούσα
σφραγισμένα.

Ξύπνησα,
και η αγωνία μετατράπηκε σε
ανάγκη
να απλώσω με παρησία στο
φως ό,τι ανακάλυψα
να πετάξω στα σκουπίδια ό,τι
με βόλευε, με βάραινε
με την κούραση της θλίψης.

Σε κάποια στιγμή στους μήνες
κοντοστάθηκα
να ξεσκονίσω
τις μάσκες που αποτύπωναν
τα χρόνια της ζωής μου.

Θέλησα να βρω κουράγιο
να σπάσω όσες αγόρασα
στα υπόγεια παζάρια
– για να νικήσω
νόμιζα το φόβο –
να φτιάξω νέες πιο κοντά
στα χρώματα του
συναισθήματος.

Και ξεκίνησα για δρόμους πολλούς.

Για τώρα σκέφτηκα
ας περπατήσω κι' ας σταθώ
σε αυτό το μονοπάτι
να ακούσω
τί καινούργιο έχει να μου πει.

Βασούλα.

Με μια μάσκα του
θεάτρου
Χαμογελάω – λυπημένη
Κανένα συναίσθημα δε
μένει
Ρόλοι που πάλι θα ντυθώ

Σαν τον Οιδίποδα
πλανιέμαι
Τυφλή στα μάτια της
ψυχής
Κι' όταν το προσωπείο
πέφτει
Πέφτει κι η αυλαία της
σκηνής.....

Μάρω.



ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Η παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας του τμήματος **Κοινωνικής Εργασίας** του **Τ.Ε.Ι. Πατρών** για τη λήψη του πτυχίου. Η καταγραφή αυτής της μελέτης δεν θα ήταν δυνατή χωρίς την συμβολή κάποιων ανθρώπων, που μας βοήθησαν ο καθένας με τον δικό του τρόπο για την αποπεράτωση της.

Θα θέλαμε, λοιπόν, να ευχαριστήσουμε θερμά όλους όσους συνέβαλαν με απόψεις και ιδέες για την ολοκλήρωση της πτυχιακής, ξεκινώντας από την επόπτρια – καθηγήτρια κυρία **Κωνσταντίνα Γεωργίου**, οι κατευθύνσεις της οποίας υπήρξαν πολύτιμες για την τελική διαμόρφωση της εργασίας.

Επίσης, αισθανόμαστε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε από καρδιάς τους δραματοθεραπευτές που στήριξαν αυτή τη δουλειά μέσα από τις συνεντεύξεις που μας παραχώρησαν και τα σεμινάρια στα οποία συμμετείχαμε. Οι κυρίες **Κατερίνα Κουρούκλη – Robertson**, **Ράνια Παπαγεωργίου – Ευδοκίμου**, **Μαρίνα Χουρμούζογλου**, **Εβίτα Ζαφειροπούλου** και **Κωνσταντίνα Εικοσιπεντάρχου** αντιμετώπισαν αυτήν μας την προσπάθεια με μεγάλο ενθουσιασμό και σεβασμό. Χωρίς την βοήθειά τους και τις συμβουλές τους τόσο σε θεωρητικό, όσο και σε πρακτικό επίπεδο, δεν θα ήταν δυνατή η διεξαγωγή αυτής της μελέτης.

Ακόμα, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όσους βοήθησαν στην εκτύπωση αυτής της εργασίας και ιδιαίτερα τον κύριο **Παντελή Παχουνδάκη**, ο οποίος είναι ο υπεύθυνος της τελικής μορφοποίησης του κειμένου.

Τέλος, ευχαριστούμε τις **οικογένειές μας** που όλα τα χρόνια των σπουδών μας, μας στήριξαν και μας συμπαραστάθηκαν ηθικά και υλικά.



ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ

Στις μέρες μας, στο χώρο της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας εμφανίζονται διαρκώς νέες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, οι οποίες καινοτομούν έναντι των κλασικών παραδοσιακών μεθόδων. Σε αυτή την κατηγορία, λοιπόν, ανήκει και η Θεραπεία Μέσω Τεχνών. Χρειάστηκε να περάσουν αρκετά χρόνια για να αναγνωριστούν οι διάφορες θεραπείες μέσω τεχνών από τους επιστημονικούς κύκλους των κοινωνικο – ψυχολογικό – ανθρωπιστικών επαγγελμάτων.

Η αλήθεια είναι ότι τα τελευταία χρόνια προσεγγίσεις όπως, η Δραματοθεραπεία, η Μουσικοθεραπεία, η Παιγνιοθεραπεία, η Χοροθεραπεία και τα Εικαστικά εφαρμόζονται σε χώρους ψυχικής υγείας και μη, με μεγαλύτερη ευκολία. Παρά όμως τα αποτελέσματα που φαίνεται να έχουν σύμφωνα με τις βιβλιογραφικές πηγές, εντούτοις κάποιοι ακόμα τις αντιμετωπίζουν με επιφύλαξη.

Αναγνωρίζοντας, λοιπόν την πολυπλοκότητα της κατάστασης καταλήξαμε στο ότι είναι απαραίτητη μια εις βάθος μελέτη του θέματος αυτού τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό – βιωματικό επίπεδο.

Στόχος μας, επομένως ήταν να ακαλύψουμε όλα αυτά που επικαλούνται οι θεραπείες μέσω τεχνών. Μια όμως συνολική παρουσίαση και εξέταση αυτών εκ των πραγμάτων στάθηκε αδύνατη στα πλαίσια της εργασίας και επιπλέον εκτιμήσαμε ότι δεν θα οδηγούσε στην απαιτούμενη εμβάθυνση. Το ενδιαφέρον μας, για το λόγο αυτό, επικεντρώθηκε στην Δραματοθεραπεία γιατί μας το προκάλεσε περισσότερο και γιατί θελήσαμε να οργανώσουμε το θεωρητικό της μέρος βάσει των βιβλιογραφικών πηγών.

Στο Μέρος II της Εργασίας γίνεται μια σύντομη παρουσίαση των άλλων θεραπειών μέσω Τέχνης, ώστε επιγραμματικά να γίνει αντιληπτή η σημασία γενικά της Τέχνης στη θεραπεία. Επικεντρώσαμε στην ιστορική αναδρομή και παρουσία της κάθε μεθόδου, σε τεχνικές και μέσα που αξιοποιούν, στα βασικά χαρακτηριστικά κάθε θεραπευτή και σε ποιους κύρια απευθύνεται.



Το Μέρος III είναι ο κύριος κορμός της παρουσίασης και της θεωρητικής εξήγησης της Δραματοθεραπείας μέσα από τη σύνθεση όλων των απόψεων. Κρίναμε αναγκαίο να αφιερώσουμε το αρχικό κεφάλαιο στη σχέση Αρχαίου Ελληνικού Δράματος και Δραματοθεραπείας, μιας και η λέξη Δράμα μας οδηγεί από μόνη της στην Αρχαία Ελλάδα και στην πανανθρώπινη πολιτιστική της προσφορά. Διερευνώντας αυτή τη σχέση εντοπίσαμε ότι δεν πρόκειται για μια απλή ιστορική αναδρομή, αλλά για μια 'γερή κλωστή' που διαπερνά τους αιώνες και συνδέει το χτες με το σήμερα. Επιπλέον, σε κανένα βιβλίο δεν εντοπίσαμε οργανωμένα και σε βάθος επίδραση άλλων πολιτισμών, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι στοιχεία από άλλους πολιτισμούς (αξίες, ιδέες, μύθοι) δεν επηρέασαν την εμφάνιση της δραματοθεραπείας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο του Μέρους III κρίθηκε απαραίτητο να εξηγηθεί η εμφάνιση της δραματοθεραπείας στη σύγχρονη εποχή, εννοώντας τον 20ο αιώνα. Σε αυτόν ακριβώς τον αιώνα, ταυτόχρονα με την εξέλιξη της ψυχοθεραπείας και του θεάτρου εμφανίζεται επιστημονικά δομημένα και οργανωμένα η Ψυχοθεραπεία μέσω Δράματος τόσο σε θεωρητικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο.

Παρακάτω εξετάσαμε την προσφορά της θεατρική τέχνης στη δραματοθεραπεία, καθώς και τη σχέση της δραματοθεραπείας με τις διάφορες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Παρόλα τα θετικά προμηνύματα θελήσαμε να ελέγξουμε τον τρόπο που ζευγαρώνεται η Τέχνη με την Ψυχοθεραπεία και το σημείο συνάντησής τους στη Συμβουλευτική, την Πρόληψη, τη Θεραπεία και την Αποκατάσταση. Μας προβλημάτισαν, επίσης, τα όρια που αντίστοιχα πρέπει να γίνουν σεβαστά. Μέχρι πού δηλαδή η ψυχοθεραπεία αγκαλιάζει την Τέχνη και αντίστροφα.

Κατόπιν, εκτενώς συμπεριλάβαμε τις αρχές και τους στόχους που χρησιμοποιεί η μέθοδος, καθώς και όλες τις μεθόδους, τις τεχνικές και τα μέσα που θέτει στην υπηρεσία της.

Τέλος, από το συγκερασμό των διάφορων απόψεων προβάλλαμε το 'γιατί' να εμπιστευτούμε τη δραματοθεραπεία ως θεραπευτική παρέμβαση, σε ποιους απευθύνεται και με ποια αποτελέσματα.

Στο τρίτο κεφάλαιο του Μέρους III παρουσιάζουμε τη θεωρητική εικόνα της δραματοθεραπείας ως προς τις φάσεις που

τη διέπουν και τη δομή της δραματοθεραπευτικής συνεδρίας. Εξετάσαμε μέσα από τη βιβλιογραφική επισκόπηση, εάν πρόκειται για συναντήσεις απλά με θεατρικά παιχνίδια και με 'κουβέντα' στηριγμένη γενικώς σε ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις ή για μια όντως πολυφασική και οργανωμένη παρέμβαση με αρχή, μέση και τέλος.

Στο τέταρτο κεφάλαιο αφιερώνουμε ένα ξεχωριστό χώρο στο Ψυχόδραμα που συγκαταλέγεται στις Ψυχοθεραπείες μέσω Δράσης. Η δραματοθεραπεία από το Ψυχόδραμα αντλεί διάφορες τεχνικές, παρουσιάζουν ομοιότητες και διαφορές. Επιμείναμε σε αυτή την ξεχωριστή παρουσία της σχέσης των δύο μεθόδων, καθώς και για εμάς οι δύο μέθοδοι αποτελούσαν τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος. Η δραματοθεραπεία, όμως, δεν είναι το Ψυχόδραμα και το αντίστροφο και κρίνουμε ότι το συγκεκριμένο κεφάλαιο αποδεικνύει και στηρίζει αυτό το διαχωρισμό.

Το Μέρος IV αποτελεί το βιωματικό μέρος της εργασίας μας. Δεν πρόκειται για έρευνα με αυστηρή δομή και όρια, αλλά για μια κατ' ιδίαν βιωματική ενίσχυση του θεωρητικού μέρους. Πρώτος σταθμός είναι η δική μας συμμετοχή σε βιωματικά σεμινάρια δραματοθεραπείας, ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα τη δυναμική της μεθόδου και το πώς εφαρμόζεται. Δεύτερος σταθμός είναι η λήψη συνεντεύξεων από έμπειρους και αναγνωρισμένους δραματοθεραπευτές, ώστε μέσα από την πρακτική εφαρμογή της μεθόδου να ενισχύσουν το βιβλιογραφικό μέρος.

Γενικά, αναφορικά με τις εικόνες, θελήσαμε να κατακτήσουν το δικό τους χώρο στην εργασία, καθώς προδιαθέτουν και ανταποκρίνονται στην αισθητική δυναμική και στο περιεχόμενο της δραματοθεραπείας.

Το ταξίδι μας στη δραματοθεραπεία ξεκινά, απολαύστε το...



ΜΕΡΟΣ Ι

A.
ΤΟ ΘΕΜΑ

B.
ΣΚΟΠΟΣ
ΜΕΛΕΤΗΣ

A. ΤΟ ΘΕΜΑ

Είναι εμφανές ότι τα τελευταία 30 με 40 χρόνια οι ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις και οι πρακτικές τους εφαρμογές διαρκώς πολλαπλασιάζονται και αυξάνονται με γεωμετρική πρόοδο. Όλες υπόσχονται να δώσουν απαντήσεις και λύσεις σε μεγάλα προβλήματα των ανθρώπων που έχουν να κάνουν με το ψυχικό και σωματικό τους άλγος. Κάποιες από αυτές τις προσεγγίσεις χρησιμοποιούν συγκεκριμένα ψυχοθεραπευτικά και ιατρικά μοντέλα κάποιες άλλες υιοθετούν τις αντιλήψεις εκείνες που έχουν σχέση με τον πολιτισμό και την κουλτούρα του κάθε λαού.

Ανάμεσα σε αυτήν την πλούσια συλλογή για την 'ίαση' των ανθρώπινων προβλημάτων η Θεραπεία μέσω Τεχνών κατέχει μια ιδιαίτερα ξεχωριστή θέση σε διεθνές επίπεδο.

Είναι σπουδαίο οι επιστήμονες και οι επαγγελματίες του χώρου των κοινωνικών επιστημών και της ψυχικής υγείας, να είναι ενήμεροι για τις σύγχρονες εξελίξεις στο πεδίο της θεωρίας και της εφαρμογής. Εκτιμάμε, λοιπόν, ότι η θεραπεία μέσω των τεχνών είναι πρωτοποριακή θεωρητική και πρακτική προσέγγιση για τους επαγγελματίες που εργάζονται με άτομα και ομάδες στον τομέα της πρόληψης, της θεραπείας και της αποκατάστασης κοινωνικών και ψυχικών παθήσεων, αφού ενέχει στη δυναμική της την προσφορά τόσο του αγαθού της τέχνης όσο και του αγαθού της θεραπείας. Σε μια εποχή που και τα δύο αυτά αγαθά αποτελούν εμπόρευμα και δεν είναι προσιτά στο άτομο, αλλά είναι εξίσου απαραίτητα, εκτιμήσαμε ότι είναι σημαντικό να παραθέσουμε στοιχεία για αυτές τις προσεγγίσεις, ώστε να αποδείξουμε ότι πιθανά αυτή η θεραπευτική μέθοδος να είναι η καλύτερη διέξοδος για άτομα ή ομάδες που έρχονται αντιμέτωποι με ποικίλες δυσκολίες.

Η Θεραπεία Μέσω Τεχνών (Μουσικοθεραπεία, Εικαστικά, Χοροθεραπεία, Πιανιοθεραπεία, Δραματοθεραπεία) ξεχωρίζει με την έμφαση που δίνει στον άνθρωπο ως ενεργητικού παράγοντα στην ίασή του. Βέβαια, αυτή η άποψη δεν είναι ούτε καινούργια αλλά ούτε και πρωτοποριακή δεδομένου ότι και η παραδοσιακή ιατρική αποδέχεται τη σημαντικότητα της ενεργούς συμμετοχής του ασθενούς στη διαδικασία της θεραπείας του. Το σημείο στο οποίο όμως καινοτομούν οι θεραπείες μέσω τεχνών είναι στην ίδια τους

τη φιλοσοφία, στο γεγονός ότι προσπαθούν και θέλουν τον άνθρωπο 'δημιουργό' μέσα στην θεραπευτική σχέση.

Έτσι, λοιπόν σιγά – σιγά οι άνθρωποι αρχίζουν να κατανοούν τη θεραπευτική αξιά της δημιουργίας ενός έργου όταν αυτή αποκαλύπτεται ιδιαίτερα σημαντική για ανθρώπους που στροβιλίζονται μέσα στον κυκεώνα της ψυχικής ασθένειας. Αυτό ακριβώς το γεγονός αποτέλεσε το εφελτήριο, για να εκτιμήσουμε αυτόν το 'διαφορετικό' τρόπο επικοινωνίας και έκφρασης που φαίνεται να έχουν ανάγκη οι άνθρωποι.

Πιλότος στο ταξίδι στη θεραπεία μέσω Τεχνών επιλέχθηκε να είναι η Ψυχοθεραπεία μέσω Δράματος ή αλλιώς Δραματοθεραπεία. Σταθήκαμε κύρια σε αυτή την επιλογή, γιατί συγχρόνως είναι πιο κοντά στα ενδιαφέροντά μας σε αυτήν τη χρονική φάση και γιατί για τη συγκεκριμένη προσέγγιση είχαμε ακούσει λίγα και είχαμε μελετήσει λιγότερα, αλλά υπήρχε από κοινού η εντύπωση ότι πρόκειται για σημαντική προσφορά στο χώρο της ψυχοθεραπείας.

Οι ολοένα και αυξανόμενες συναντήσεις και ομιλίες που πραγματοποιούνται σχετικά με τις θεραπείες μέσω τεχνών και κυρίως για τη δραματοθεραπευτική προσέγγιση μας υποδηλώνει ευθέως την γοργή ανάπτυξη της. Η δραματοθεραπεία είναι μια πλούσια σε σύνθεση μέσων, μεθόδων και εφαρμογών ψυχοθεραπευτική προσέγγιση αλλά ο κύριος άξονάς της βρίσκεται ανάμεσα στην τέχνη και τη θεραπεία, ανάμεσα δηλαδή στον πηγαίο αυθορμητισμό της φαντασίας και στην οργανωμένη θεραπευτική δυναμική.

Η δραματοθεραπεία είναι ένα είδος τέχνης που έχει αναδυθεί και στην κλινική αλλά και στην εκπαιδευτική πρακτική τα τελευταία 30 χρόνια. Κάνοντας μια σύντομη ιστορική αναδρομή φαίνεται ότι οι αρχαίοι πολιτισμοί σε όλον τον κόσμο έχουν χρησιμοποιήσει και το δράμα και το θέατρο σαν ένα κομμάτι της θεραπευτικής τελετουργικής τους διαδικασίας.

Μια μικρή αναδρομή στο παρελθόν μας θυμίζει ότι ήδη από την αρχαιότητα συναντάμε έννοιες όπως η 'κάθαρση', η 'τελετουργία', το 'προσωπείο', τα 'σύμβολα' και τα 'Ασκληπιεία'. Αν και όλα αυτά χρησιμοποιούνται σε μια θεατρική διαδικασία εντούτοις όλοι γνωρίζουμε ότι αποκαλύπτουν καταφανώς και μια θεραπευτική διαδικασία σε μια προσπάθεια και αυτού που



συμμετείχε αλλά και αυτού που παρακολουθούσε να αυτοθεραπευτεί. Αυτή τη μαγική δύναμη του θεατρικού δράματος την συναντάμε και στην δραματοθεραπεία.

Βέβαια, ένας από τους σοβαρούς ενδοιασμούς των θεραπευτών μέσω τέχνης είναι να βρεθεί η ισορροπημένη αυτή σχέση που συνδέει την παραδοσιακή ιατρική πρακτική από τη μια πλευρά και την αρχαία πολιτισμική κουλτούρα από την άλλη. Η προσπάθεια αυτή τώρα ξεκινά.

Η δραματοθεραπεία βασίζεται στις γνώσεις και στην κατανόηση του δράματος, του θεάτρου και της τελετουργίας. Είναι ένας συνδυασμός μιας διαρκούς κατανόησης του Αριστοτέλη, του Πλάτωνα, του Stanislavski, του Brecht, του Grotovski κ.α. μαζί με την σε βάθος κατανόηση των αριστουργηματικών έργων της αρχαίας Ελλάδας αλλά και του Shakespeare, του Beckett, του Sartre κ.α.

Φυσικά είναι απαραίτητη και χρήσιμη και η γνώση της ψυχιατρικής, της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας για να καταλάβει κανείς την παθολογία και την εξελισσόμενη ανθρώπινη φύση.

Η συστηματική και πιο οργανωμένη διερεύνηση της μεθόδου αυτής έφερε στην επιφάνεια την πολυπλοκότητα της και τη 'μαγεία' που εκπέμπει. Δυστυχώς, όμως κατά τη διενέργεια της μελέτης μας με θλίψη διαπιστώσαμε την αδυναμία της ελληνικής βιβλιογραφίας στην προσέγγιση αυτής της θεραπευτικής μεθόδου.

Η άποψη αυτή ενισχύθηκε όταν απευθυνθήκαμε σε καταξιωμένους Έλληνες δραματοθεραπευτές. Όλοι μας έδωσαν την ίδια απάντηση: δεν υπάρχουν οργανωμένες προσπάθειες συστηματικής καταγραφής της μεθόδου της δραματοθεραπείας σε ελληνικό επίπεδο.

Έτσι, λοιπόν καταφύγαμε στην ξενόγλωσση βιβλιογραφία, όπου, με έκπληξη διαπιστώσαμε ότι υπάρχει μια πληθώρα θεωρητικών στοιχείων που μελετούν το θέμα σε βάθος. Εμείς, επιλέξαμε τις πιο αντιπροσωπευτικές από αυτές αλλά δυστυχώς, τόσο ο χρόνος όσο και το κόστος της μετάφρασης των κειμένων ήταν ασφυκτικά περιοριστικοί παράγοντες.



Πέραν των πηγών, που προαναφέρθηκαν, πολύτιμη ήταν η εμπειρία και τα στοιχεία που συγκεντρώσαμε μέσα από τη συμμετοχή μας σε βιωματικά σεμινάρια δραματοθεραπείας αλλά και σε ημερίδες.

Η εμπειρία από τη μελέτη μας, μας έκανε να κατανοήσουμε καλύτερα και να εμβαθύνουμε περισσότερο στις νέες αυτές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις και κυρίως σε αυτήν της δραματοθεραπείας. Με την ολοκλήρωση αυτής της μελέτης έχουμε την αίσθηση ότι 'κάτι καλό συμβαίνει' με αυτήν την προσέγγιση στον ελλαδικό χώρο. Ευελπιστούμε τα στοιχεία που παρατείνονται να διευρύνουν το πεδίο γνώσεων μας και να αποτελέσουν έναυσμα για μια μελλοντική, σε πιο εξειδικευμένους τομείς, μελέτη αυτής της θεραπείας.



B. ΣΚΟΠΟΣ ΜΕΛΕΤΗΣ

Κατά τη διάρκεια της φοιτησής μας στη σχολή της Κοινωνικής Εργασίας των Τ.Ε.Ι. Πατρών, οι γνώσεις που είχαμε πάρει γύρω από το θέμα των Θεραπειών Μέσω Τεχνών ήταν ελάχιστες και προέρχονταν κυρίως από το μάθημα των 'Διαγνωστικών Μέσων'.

Για εμάς, λοιπόν, αυτή η μελέτη είναι το επισφράγισμα της σπουδαστικής μας πορείας, ένα πεδίο στο οποίο δίνεται η δυνατότητα να συγκεντρωθούν και να απαντηθούν απορίες και ερωτήματα που είτε δεν εξετάστηκαν επαρκώς είτε προέκυψαν ως ενδιαφέροντα στη διάρκεια των σπουδών.

Το θέμα της παρούσας μελέτης ανταποκρίνεται και στις δύο παραπάνω παραμέτρους.

Σκοπός της μελέτης μας, λοιπόν, είναι η όσο το δυνατόν αντικειμενική, επιστημονική και πολύπλευρη διερεύνηση της μεθόδου της δραματοθεραπείας.

Οι επιμέρους στόχοι μας είναι οι εξής:

- Η ενδεικτική αναφορά της αξίας όλων των μορφών θεραπείας μέσω τεχνών.
- Η μελέτη της σχέσης του αρχαίου ελληνικού δράματος και της δραματοθεραπείας.
- Η μελέτη της σχέσης της δραματοθεραπείας με την θεατρική τέχνη και τη ψυχοθεραπεία.
- Η μελέτη των μέσων, μεθόδων, τεχνικών της προσέγγισης.
- Η μελέτη της έκτασης της εφαρμογής και της αξίας της δραματοθεραπείας.
- Η αποσαφήνιση της σχέσης ψυχοδράματος και δραματοθεραπείας.
- Η διερεύνηση της επαλήθευσης της θεωρητικής επισκόπησης σε πρακτικό επίπεδο.



Am

ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Α. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΩΝ

A. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΩΝ

A1. ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

Γενικά η τέχνη από την αφετηρία της ανθρώπινης εξέλιξης αποτέλεσε μέσο επικοινωνίας και αξιοποιήθηκε θεραπευτικά. Η ψυχιατρική στα πρώτα της βήματα χρησιμοποίησε τα εικαστικά στα ιδρύματα.

Το ενδιαφέρον των ψυχιάτρων για τα έργα και την παθολογία ασθενών και διάσημων καλλιτεχνών, έθεσε ουσιαστικά τις βάσεις της θεραπείας μέσω των εικαστικών.

Ο Paul Max Simon (1876) και ο Cessare Lobroso (1887) αντιλήφθηκαν ότι οι δημιουργίες των ασθενών είχαν άμεση σχέση με τις συγκρούσεις τους, ότι οι δημιουργίες των ασθενών, όσο συγκεχυμένες κι αν ήταν μερικές φορές είχαν ένα είδος 'ψυχολογικής' σημασίας. (Tessa Dalley, Caroline Case, Joy Schaverien, Felicity Weir, Patricia Nowell Hall, Diane Waller, 1998)

Η χρήση των εικαστικών στη θεραπεία συναντάται για πρώτη φορά πριν το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Ο Andrian Hill, ένας βρετανός καλλιτέχνης, ο οποίος καθ' όλη τη διάρκεια του Β' Παγκόσμιου Πολέμου βρισκόταν σε ανάρρωση σε ένα σανατόριο, στράφηκε στη ζωγραφική για να αντιμετωπίσει την ανία του. Και άλλοι ασθενείς έδειξαν ενδιαφέρον κι άρχισαν να ζωγραφίζουν, χρησιμοποιώντας τις ζωγραφιές τους ως μέσο για να μιλήσουν για τους φόβους και τα συναισθήματά τους. (Jennings, Minde, 1996)

Επίσης ο Andrian Hill πάλεψε για την εισαγωγή των εικαστικών στα νοσοκομεία.

Στη δεκαετία του 1970, η θεωρία και η πρακτική της εικαστικής θεραπείας στρεφόταν ολοένα και περισσότερο προς την ψυχοθεραπεία. Εδώ αρχίζει να γίνεται πιο ξεκάθαρη η διαφορά ανάμεσα στο ρόλο του θεραπευτή και του δασκάλου των εικαστικών.

Στη σύγχρονη εποχή τα εικαστικά στη θεραπεία εξακολουθούν να εμφανίζονται ως νέος επιστημονικός κλάδος.

Βέβαια το γεγονός ότι άτομα με ψυχολογικές δυσκολίες και εντάσεις διαλέγουν αρκετά συχνά να εκφραστούν μέσω της τέχνης, βοήθησε και βοηθά τους ψυχιάτρους να εκτιμήσουν και να συμπεριλάβουν στην εργασία τους αυτόν τον τρόπο επικοινωνίας και την αισθητική του δύναμη.

Δύο κύριοι τομείς αποτελούν τις πηγές της θεραπείας μέσω των εικαστικών: η εικαστική τέχνη και η ψυχολογία. Σύμφωνα με την Ase Minde θεραπεία μέσω των εικαστικών σημαίνει:

‘χρήση των εικαστικών με θεραπευτικό τρόπο.’ (Jennings, Minde, 1996)

Επιπλέον η εικαστική θεραπεία κατέχει μια μοναδική θέση και ξεχωρίζει δίνοντας έμφαση στον άνθρωπο ως έναν δραστήριο και ενεργητικό παράγοντα της ίασής του.

Οι ασθενείς εκφράζουν τα συναισθήματα, τα όνειρα και τα εσωτερικά τους βιώματα μέσω ποικίλων καλλιτεχνικών μέσων. Φαντάζονται και απεικονίζουν ό,τι κυριαρχεί στο μυαλό τους και αυτό σημαίνει την αναστολή του αμυντικού τους μηχανισμού, τη σθεναρή προσπάθεια και την αυτοπειθαρχία.

Το έργο τέχνης γίνεται ο καθρέφτης και του εαυτού και του αντικειμένου. Συντελείται η ‘είσοδος’ και η ‘έξοδος’ από το έργο τέχνης, η επαφή και η αποστασιοποίηση. Αυτή η διαδικασία είναι πολύτιμη στην θεραπεία μέσω των εικαστικών, γιατί ουσιαστικά δημιουργεί στον ασθενή τις προϋποθέσεις για την αλληλεπίδραση του εσωτερικού και του εξωτερικού κόσμου.

Το έργο τέχνης είναι το δημιουργικό προϊόν και αποτελεί τη γέφυρα ανάμεσα στο θεραπευτή και στον ασθενή. Συναντιούνται σε κοινό έδαφος ή σε κάποιο μεταβατικό χώρο.

Η σωστή χρήση κάθε μέσου στην εικαστική θεραπεία αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Τα υλικά με την ποικιλία στη χρήση τους, με τη διαφορετικότητά τους, έχουν και ξεχωριστές θεραπευτικές ιδιότητες.

Ένας θεραπευτής μέσω των εικαστικών εργάζεται σε ένα ‘εργαστήριο’ και τόσο ο χώρος όσο και το περιβάλλον είναι πολύ σημαντικά. Εργάζεται και με ομάδες και με άτομα και ο τρόπος που κάθε φορά δουλεύει εξαρτάται από τους εκάστοτε ασθενείς, από την κατάσταση και από τη συγκέντρωση του θεραπευτή.



Υπάρχουν πολλές τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενθαρρυνθεί ο ασθενής να ζωγραφίσει ή τουλάχιστον να το επιχειρήσει.

Συμπερασματικά, στη θεραπεία μέσω των εικαστικών δίνεται έμφαση στο γεγονός ότι το έργο τέχνης βοηθά τον ασθενή να εκφράσει τα εσωτερικά συναισθήματα και τις εμπειρίες του μέσω των εικαστικών.

Σύμφωνα με την Minde(1996):

‘η τέχνη βοηθά το άτομο να βρει νέες λύσεις και δίνει ζωή στη νεκρή ενέργεια, ώστε να εκφραστούν τα εσωτερικά συναισθήματα και οι ατομικές εμπειρίες στον εξωτερικό κόσμο. Το έργο τέχνης είναι πάντα εκεί. Οι ασθενείς μπορούν να το κρατούν σε απόσταση. Αυτό, όμως, θα είναι πάντα δικό τους και θα τους περιμένει να επιστρέψουν. Ίσως τότε καταφέρουν να το δουν από διαφορετική γωνία, από διαφορετική προοπτική. Έτσι, είναι πιθανό μια καταστροφική μορφή να μεταμορφωθεί σε εποικοδομητική.’



A2. Μουσικοθεραπεία

‘Η μουσική εξημερώνει τα ήθη.’ Η έκφραση αυτή είναι γνωστή παγκοσμίως και λέγεται σε όλες τις γλώσσες του κόσμου, αφού επιβεβαιώνεται διαχρονικά μέσα από την εξέλιξη της ανθρώπινης κοινωνίας και αποτελεί μια μεγάλη αλήθεια.

Στη σύγχρονη εποχή αρκετοί εκπρόσωποι των ανθρωπιστικών επιστημών, μελετώντας τις λαϊκές παραδόσεις και την προσφορά τους στην ανθρωπότητα, προσπαθούν να οργανώσουν μεθοδικά και επιστημονικά την παρέμβαση και τη βοήθεια τους στον άνθρωπο. Η επίδραση της μουσικής καταλαμβάνει το δικό της χώρο ευθύνης σε αυτή την προσπάθεια. Έτσι τα τελευταία σαράντα περίπου χρόνια, μέσα από μελέτες και έρευνες, ο τομέας της ψυχοθεραπείας εμπλουτίζεται από τη μουσικοθεραπεία.

Σύμφωνα με τη Πολυχρονιάδου(1989) η λέξη ‘μουσικοθεραπεία’ είναι σύνθετη, αποτελούμενη από τις λέξεις μουσική και θεραπεία, που και οι δύο έννοιες είναι πολύ πλατιές, δύσκολες και αρκετά διαφορούμενες.

Η λέξη μουσική ορίζεται ως η αρμονική συναρμολόγηση των ήχων και σύμφωνα με αυτήν την έννοια είναι η τέχνη που έχει ως υλικό της τους ήχους.

Στις ΗΠΑ από το 1950 διδάσκεται η μουσικοθεραπεία στα πανεπιστήμια και ορίζεται ως η επιστημονική εφαρμογή της μουσικής με θεραπευτικό σκοπό.

Επιπλέον, κάποιοι θεωρητικοί ορίζουν τη μουσικοθεραπεία ως ειδική διαγνωστική μέθοδο της ψυχοθεραπείας, επικεντρωμένη σε ψυχοπαθολογικές ανάγκες. Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιεί ως ειδικό μέσο επικοινωνίας τη μουσική σε σχέση με τον αποδέκτη, αλλά και ενεργητικά για την επίτευξη θεραπευτικών στόχων σε νευρώσεις, ψυχοσωματικές βλάβες, ψυχώσεις και νευροψυχιατρικές παθήσεις.

Άλλοι ορισμοί προκύπτουν από το χώρο της θεραπευτικής παιδαγωγικής και χαρακτηρίζουν τη μουσικοθεραπεία ως μια κατευθυνόμενη εφαρμογή της μουσικής με σκοπό τη θεραπεία, την



επανενσωμάτωση, την αγωγή και εξάσκηση ενηλίκων παιδιών που πάσχουν από σωματικές, νοητικές και ψυχολογικές διαταραχές.

Οι μουσικοθεραπευτικές αρχές, έχουν δεχτεί επίδραση από μυστικιστικά – μεταφυσικά στοιχεία αναμεμιγμένα με ιδέες των φιλοσοφικών σχολών κάθε εποχής. Μέσα στους αιώνες, οι αρχές αυτές δεν έχουν χάσει τη σημασία τους.

Η Ευδοκίμου(1999) και η Πολυχροσιάδου(1989) συμφωνούν αναφορικά με την ιστορική εξέλιξη της μουσικοθεραπείας. Συγκεκριμένα στους ιατρικούς αιγυπτιακούς παπύρους που χρονολογούνται γύρω στο 1500 π.Χ. γίνεται λόγος για την ευνοϊκή επίδραση της μουσικής στη γονιμότητα της γυναίκας. Επίσης, οι Πέρσες και οι Ινδοί εξηγούν τη δημιουργία του κόσμου και του σύμπαντος ως αποτέλεσμα ενός ηχητικού ερεθίσματος που πηγάζει από τα βάθη του χάους. Μάλιστα η άποψη αυτή βοηθά, ώστε να εξηγηθούν περίεργα φαινόμενα που παρατηρούνται στη διάρκεια της μουσικοθεραπείας σε ασθενείς που βρίσκονται σε ένα αρχαϊκό επίπεδο της προσωπικότητάς τους.

Στην Αρχαία Ελλάδα συναντώνται μοντέλα μουσικοθεραπείας, τα κυριότερα των οποίων είναι του Πυθαγόρα, του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη. Η αξία της μουσικής εδώ επικεντρώνεται στην ισορροπία των ψυχικών αντιθέσεων, στη συμφωνία μεταξύ σύμπαντος, ψυχής και μουσικής, στην ενίσχυση των καλών όψεων του χαρακτήρα, στην επίδρασή της σε παρόμοια αισθήματα των ανθρώπων. Επιπλέον, προτείνεται η ήρεμη μουσική για ελαφρές περιπτώσεις ασθενών και η χρήση ισχυρής μουσικής για σοβαρές παθολογικές διαταραχές.

Στο Μεσαίωνα η μουσική δεν χρησιμοποιείται μόνο για τη θεραπεία ψυχοσωματικών παθήσεων, αλλά και για την πρόληψη και διατήρηση της ψυχοσωματικής υγείας.

Το 1838 ο Esquirol ήταν από τους πρώτους που εφάρμοσαν μια συστηματική πειραματική μέθοδο στη μουσική.

Στα τέλη του 19^{ου} αιώνα, υπό την επίδραση του θετικισμού, η μουσική αξιοποιείται με αυστηρά φυσικο–επιστημονικά κριτήρια.

Ο Ζακ Ερίλ Νταλκρόζ (Βιέννη 1965–Γενεύη 1950) θεωρείται σύγχρονος πρόδρομος της μουσικοθεραπείας, παιδαγωγός και πατέρας της ρυθμικής. Ουσιαστικά, ο Νταλκρόζ προσπέρασε το



αυστηρό πρόγραμμα της μουσικής εκπαίδευσης, επιδιώκοντας την απευθείας επαφή με τους ανθρώπινους ρυθμούς, ως μοναδικού σημείου για την έναρξη της επικοινωνίας με τους ασθενείς.

Η σύγχρονη ιστορία της μουσικοθεραπείας, διαβαίνει και την περίοδο του Μεσοπολέμου, όπου συστηματικότερα μελετήθηκε η επίδραση της μουσικής στην ανθρώπινη εξέλιξη.

Τέλος, σταδιακά στα τελευταία πενήντα χρόνια, δημιουργήθηκαν οργανώσεις μουσικοθεραπείας σε διάφορα μέρη του κόσμου, οι οποίες συντονίστηκαν σε διεθνές επίπεδο στο 1970.

Γενικότερα, εξετάζοντας τη μουσικοθεραπεία ως θεραπευτική προσέγγιση πρώτος σταθμός είναι η σχέση θεραπευτή και ασθενή. Θεραπευτής και ασθενής βρίσκονται στον ίδιο ηχητικό χώρο και μέχρι ενός ορισμένου σημείου ξεφεύγουν από την κλασική ψυχοθεραπεία και απολαμβάνουν τη δυνατότητα για καλύτερη επικοινωνία.

Επιπλέον, η μεθοδολογία της μουσικοθεραπείας χωρίζεται σε δύο μέρη: στη διάγνωση και τη θεραπεία.

Η μουσικοθεραπεία χρησιμεύει ως διαγνωστικό όργανο, όπου πριν από την εφαρμογή της, προηγείται η διαδικασία συλλογής πληροφοριών από το θεραπευτή, ώστε να χρησιμοποιήσει την πιο κατάλληλη μέθοδο για κάθε συγκεκριμένη περίπτωση. Μέσο συλλογής των πληροφοριών αποτελεί το ερωτηματολόγιο της μουσικοθεραπείας, καθώς και η εξέταση στο μη λεκτικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, το ερωτηματολόγιο, που μπορεί να ποικίλει ανάλογα με την κάθε περίπτωση, σκιαγραφεί το ηχητικό μωσαϊκό της προσωπικότητας του κάθε ατόμου. Η εξέταση στο μη λεκτικό επίπεδο περιλαμβάνει το τεστ Μουσικής και Ηχητικής Ευαισθησίας, το τεστ Μουσικής Προβολής, το τεστ Ηχητικής Δημιουργικότητας, που στόχο έχουν, σύμφωνα με την Πολυχρονιάδου:

‘να καθοριστεί το όργανο που θα αποτελέσει το μεσάζον αντικείμενο της μουσικοθεραπείας, αλλά και να προκύψει μια πιο συγκεκριμένη υπόθεση για την ηχητική ταυτότητα του ασθενή.’ (Πολυχρονιάδου,σελ. 46,1989)



Στη διαγνωστική φάση, επιπλέον, περιέρχεται και το τεστ Προσωπικότητας, με κύριο σκοπό τη χρήση της μουσικής ως μέσου διερεύνησης της προσωπικότητας.

Στο δεύτερο βασικό μέρος της η Μουσικοθεραπεία χρησιμεύει ως Θεραπευτικό Όργανο στηριζόμενη σε συγκεκριμένες εφαρμογές και τεχνικές και έχοντας το ιδιαίτερο ιδεολογικό της υπόβαθρο στηριγμένο στη φιλοσοφία της ψυχοθεραπείας γενικότερα.

Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας γίνεται σε μεμονωμένα άτομα ή σε ομάδες. Η ατομική θεραπευτική προσπάθεια εξελίσσεται συνήθως σε τρεις φάσεις. Στην πρώτη φάση, που ονομάζεται 'προετοιμασία και κάθαρση', προκαλείται μια συγκινησιακή εκτόνωση. Στη δεύτερη φάση ολοκληρώνεται η 'παρατήρηση του ασθενή' στο μη λεκτικό επίπεδο. Στην τρίτη φάση συντελείται ο 'ηχητικός διάλογος', που συλλαμβάνονται οι εκκλήσεις και οι ανάγκες του ασθενή από τον θεραπευτή.
(Πολυχρονιάδου, 1989)

Όταν η μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται σε ομάδες δίνεται προσοχή στη δημιουργία ολιγάριθμων ομάδων, όπου κάθε άτομο έχει τη δυνατότητα να πειραματιστεί στις ανθρώπινες διαπροσωπικές σχέσεις, τις δυσκολίες τους και τις διάφορες μορφές επικοινωνίας. Με τον τρόπο αυτό μπορεί να τις απομυθοποιήσει, να τις καταλάβει καλύτερα και να αφεθεί δίχως αντιστάσεις, ελεύθερες στη θετική επάρκεια των διαπροσωπικών σχέσεων.

Επιπλέον, είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο σε κάποια χρονική φάση επέρχεται η λήξη της θεραπευτικής σχέσης. Η λήξη θα πρέπει να προετοιμάζεται από μερικούς μήνες νωρίτερα και να ακολουθούνται κάποιες τεχνικές πλευρές αυτής της προετοιμασίας.

Επιχειρώντας μια αναφορά στις γενικές τεχνικές που στηρίζεται η μουσικοθεραπεία γίνεται διάκριση σε ατομικές και ομαδικές μεθόδους και σε άλλες εκφραστικές μεθόδους. Οι ατομικές μέθοδοι εμπεριέχουν την 'ατομική μουσικοθεραπεία'. Οι ομαδικές μέθοδοι αναφέρονται στην 'ομαδική μουσικοθεραπεία αποδοχής' και στην 'ενεργητική ομαδική μουσικοθεραπεία'. Οι άλλες εκφραστικοί μέθοδοι συνδυάζουν τεχνικές της μουσικοθεραπείας και άλλων προσεγγίσεων. Περιλαμβάνουν τη



‘μουσική και σωματική έκφραση’, τη ‘μουσική και εικαστική έκφραση’ και τις ‘πολύ–εκφραστικές μεθόδους’.

Επίσης, η μουσικοθεραπεία χρειάζεται το δικό της χώρο για την καλύτερη εφαρμογή της. Ένα χώρο όσο το δυνατόν πιο απομονωμένο από ήχους που δεν εξυπηρετούν τους σκοπούς της και ένα χώρο που είναι επαρκώς τεχνικά εξοπλισμένος και διαθέτει κατάλληλη υλικοτεχνική υποδομή.

Κλείνοντας την αναφορά στη μουσικοθεραπευτική προσέγγιση σημειώνονται τα λόγια της Πολυχρονιάδη:

‘στα πλαίσια της μουσικοθεραπείας ο ασθενής συναντά τους θεραπευτές και τις τεχνικές. Αλλά πέρα από τους θεραπευτές συναντά τους ανθρώπους και έτσι ξαναβρίσκει την επαφή μαζί τους και με την πραγματικότητα. Και πέρα από τις τεχνικές, συναντά τις τέχνες. Έτσι, νέοι ορίζοντες προς το ωραίο, προς την αισθητική απόλαυση, προς τη δημιουργική έκφραση ανοίγονται μπροστά του.’ (Πολυχρονιάδου, σελ. 77, 1989)

A3. Χοροθεραπεία

Η Χοροθεραπεία είναι μια δραστηριότητα που χρησιμοποιεί το χορό με σκοπό να θεραπεύσει διαταραχές όλων των ειδών: σωματικές, αλλά κυρίως ψυχικές και ψυχοσωματικές. Αποτελεί μέρος της θεραπείας μέσω των τεχνών κατέχοντας μια ξεχωριστή θέση που οφείλεται στο γεγονός ότι χρησιμοποιεί ευθέως το σώμα σαν υλικό.

Εφαρμόστηκε αρχικά γύρω στο 1940, αρχικά από χορευτές πεπεισμένους ενστικτωδώς ότι ο χορός μπορούσε να κάνει καλό σε νοητικά άρρωστα άτομα. Πρωτοπόροι αυτής της προσπάθειας ήταν οι εξής: η Φραγκίσκα Μπύας, η Μάριον Τσείς, η Λίλιαν Έσπενακ, η Ροζ Γκάντερ, η οποία άρχισε την καριέρα της σαν χοροθεραπεύτρια με βάση τον κλασικό χορό. Οι παραπάνω πρωτοπόροι εργάζονταν σε διάφορα νοσοκομεία της Βόρειας Αμερικής και απευθύνονταν σε παιδιά και εφήβους με ψυχοσωματική παθολογία.

Επιπλέον, αξιοποιήθηκε ο μοντέρνος χορός και η τζαζ από την ψυχολόγο και χοροθεραπεύτρια Μπενεντίκτ Μπουκέ ντε Σώ και ο σύγχρονος χορός από την Κάρλα Φόρις. Με την πάροδο του χρόνου οι χοροθεραπευτές συνειδητοποίησαν ότι για να δομήσει και να μεταδώσει κανείς μια μορφή θεραπείας, είναι αναγκαίο να συνδυαστεί μια θεωρία και μια πρακτική. Έτσι, άρχισαν να ψάχνουν για θεωρητικές βάσεις.

Στη Γαλλία εισήχθη η τεχνική της πρωτόγονης έκφρασης από τον Hernst Duplan, Αϊτινό χορευτή, ο οποίος συνεργάστηκε με την Katherine Dunham, αμερικανίδα χορεύτρια και εθνολόγο. Οι χορογραφίες της στη δεκαετία του '60 ήταν εμπνευσμένες από παραδοσιακές τελετουργίες. Χρησιμοποίησε, δηλαδή, βασικά στοιχεία των τελετουργιών, όπως η σχέση με τη γη, τον ήχο των τυμπάνων, την ενέργεια που κατοικεί στο σώμα. Η τεχνική που χρησιμοποίησε λόγω του δυναμισμού της ονομάστηκε 'MODERN PRIMITIVE'. Όταν ο Hernst Duplan τη μετέφερε στη Γαλλία, την ονόμασε 'Πρωτόγονη Έκφραση'.

Η Dr France Schott-Billmann, με αρχικές σπουδές βιολογίας και ψυχολογίας μαθήτευσε με τον Hernst Duplan και πρότεινε τις κατευθύνσεις της Πρωτόγονης Έκφρασης, ώστε να τη διασαφηνίσει από μια εθνο-ψυχαναλυτική οπτική. Η ίδια εξηγεί ότι



η εθνο-ψυχαναλυτική προσέγγιση των παραδοσιακών χορευτικών τελετουργιών φωτίζει τους συμβολικούς μηχανισμούς της αποτελεσματικότητάς τους. Η Χοροθεραπεία, λοιπόν, μέσω της Πρωτόγονης Έκφρασης επαναδραστηριοποιεί στοιχεία από αυτούς τους θεραπευτικούς μηχανισμούς.

Στην Ελλάδα η τεχνική αυτή εισήχθη από την Αλεξία Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη, απόφοιτο της Κρατικής Σχολής Χορού και του Πανεπιστημίου της Σορβόνης PARIS IV, με ειδίκευση στη Χοροθεραπεία από την Dr France Schott-Billmann, το 1986. Ξεκίνησε με εφαρμογές σε Ψυχιατρικά Ιδρύματα, όπως το Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής και το Παιδοψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής, το ΚΕΘΕΑ, σε χώρους για άτομα με ειδικές ανάγκες, σχολεία κ.λ.π. Το 1993 ιδρύθηκε η Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδας, με σκοπό τη διάδοση της Χοροθεραπείας.

Η χοροθεραπεία βρίσκεται σε πλήρη άνθιση, όπως γίνεται στη θεραπεία μέσω των τεχνών, που αποτελεί ιστορική συνέχεια του μεγάλου κύματος των ψυχοσωματικών ψυχοθεραπειών, γνωστών με το όνομα 'νέες θεραπείες' ή 'συγκινησιακές θεραπείες'.

Οι θεωρητικές υποθέσεις της χοροθεραπείας, όπως προαναφέρθηκε είναι άμεσα συνδεδεμένες με την Πρωτόγονη Έκφραση. Η Πρωτόγονη Έκφραση εντάσσεται στην πορεία της θεραπευτικής διαδικασίας των πρωτόγονων κοινωνιών, των οποίων ο τρόπος δράσης είναι μη λεκτικός. Συνδυάζοντας ρυθμό, χορό και τραγούδι δρα σε επίπεδο συμβολικό, χωρίς να επιδιώκει την εξωτερίκευση της σημασίας τους.

Σε αυτό το σημείο συγκλίνουν τα παραδοσιακά ρεύματα και οι σύγχρονες απόψεις, και ο χορός κατέχει προνομιακή θέση, στο μέτρο που αντιπροσωπεύει μια δραστηριότητα που είναι ταυτόχρονα φυσική, διανοητική, ψυχική και κοινωνική. Επομένως, ο χορός δεν θεωρείται μόνο 'τέχνη για την τέχνη', αλλά 'τέχνη για κάτι' και στην προκειμένη περίπτωση για την πρόληψη και θεραπεία της ψυχικής διαταραχής.

Πολλοί ιατροί συμφωνούν ότι ανάμεσα στα αίτια ενός σημαντικού ποσοστού παθολογικών φαινομένων οι ψυχικές αιτίες καταλαμβάνουν ένα μεγάλο μέρος. Αυτό συνεπάγεται ότι μια ψυχοθεραπεία θα μπορούσε να θεραπεύσει όχι μόνο διανοητικές



διαταραχές, αλλά και ψυχοσωματικές παθήσεις. Σε όποια, δηλαδή, αιτία κι αν οφείλεται το σύμπτωμα, σωματική ή ψυχική, μπορεί να εφαρμοστεί για τη θεραπεία του μια μέθοδος προορισμένη να συμφιλιώσει τα διάφορα επίπεδα σε μια αρμονική ολοκλήρωση.

Σε γενικές γραμμές τα βασικά θεραπευτικά εργαλεία της Πρωτόγονης Έκφρασης είναι (Τζωρτζάκη, 1999):

- Ο ρυθμός συνοδευμένος από τον ήχο των κρουστών.
- Ο συμβολισμός στην κίνηση.
- Η χρήση της φωνής.
- Η επανάληψη, η συμμετρία και η απλότητα των κινήσεων.
- Το παιχνίδι.
- Η υπέρβαση του εγώ.
- Η ομάδα.

Ο χορός είναι ενεργητικός. Επιπλέον, ο κατευθυντικός μηχανισμός του και η έντονη παρουσία του ρυθμού στρέφουν την προσοχή του χορευτή στον εξωτερικό κόσμο. Δίνει τη δυνατότητα, επίσης, να συνειδητοποιήσει ότι είναι μια ψυχοσωματική μονάδα, μια συνοχή του εγώ, γεννημένη από το συναίσθημα της συνέχισης και της ολοκλήρωσής του.

Το σώμα δοκιμάζει με το χορό την απόλαυση μιας καλά συντονισμένης κινητικότητας, την ικανοποίηση της άσκησης ισορροπίας, της αντανακλαστικής ικανότητας, του προσανατολισμού, της επιδεξιότητας, της ταχύτητας, ικανοτήτων, δηλαδή, ζωτικών, που επιτρέπουν να ολοκληρώσει μια αλληλουχία από κινητικές ακολουθίες, γενετικά εγγεγραμμένα μέσα (όπως επίθεση, φυγή κλπ).

Η χρησιμοποίηση ρυθμών και κινήσεων, που επιτρέπουν στο υποκείμενο που χορεύει να αισθανθεί ότι εκφράζει τον εαυτό του, δημιουργεί ή αποκαθιστά το εγώ του, προτείνει μια αξιολόγηση της εικόνας του σώματος, η οποία, επίσης, μπορεί να οριστεί σαν απεικόνιση του εαυτού του στη σχέση του με τους άλλους. Πρόκειται για μια αυτοαντίληψη τελείως φαντασιωτική, υποκειμενική και μη ρεαλιστική. Μια τέτοια συμβολική τοποθέτηση του 'εγώ μέσα στον κόσμο' είναι ασυνείδητη, ωστόσο δεν ζωντανεύει για αυτό το λόγο λιγότερο τον τρόπο με τον οποίο κατοικούμε το σώμα μας και συμπεριφερόμαστε στους άλλους.



Για το χορευτή, που είναι απασχολημένος ολοκληρωτικά με τη μορφή της κίνησης που πρέπει να πραγματοποιήσει, η ασυνείδητη εικόνα του σώματος μεταφέρεται στην έκφραση της προτεινόμενης κίνησης και δίνει μορφή σε μια αναπαράσταση του εγώ που έχει σχέση με το θεραπευτή και που βρίσκεται σε αλληλεπίδραση με την ομάδα. Επεξεργάζεται έτσι μια δυναμική συμβολοποίηση. Το ενδιαφέρον που παρουσιάζει η Πρωτόγονη Έκφραση στη διαδικασία αποκατάστασης του ναρκισσισμού οφείλεται και στις επαναληπτικές κινήσεις, που τις χαρακτηρίζει μεγαλείο και επομένως ομορφιά που αυξάνεται ολοένα.

Ξεκινώντας από τη μεταβατική κίνηση που προτείνεται υπό τη μορφή μιας συλλογικής έκφρασης, ο κάθε χορευτής θα αντλήσει τη δική του διαφορετικότητα μέσα από μια προσωπική του γλώσσα. Το αντικείμενο που 'δημιουργήθηκε' από την ερμηνεία του παραγγέλματος που το φορτίζει τότε με μια καινούρια σημασία. Θα σημάνει στη σωματική γλώσσα την εικόνα του σώματος του κάθε χορευτή. Η Πρωτόγονη Έκφραση ευνοώντας τον αποχωρισμό επιτρέπει τη διαφοροποίηση του υποκειμένου. Του ξαναδίνει, έτσι τη δυνατότητα της επικοινωνίας που την είχε χάσει εξαιτίας της απομόνωσής και της έλλειψης 'πρωτοτυπίας'. Επιπλέον, το απωθημένο που δεν εμφανίζεται στο λόγο απελευθερώνεται με μια κίνηση που υποτάσσεται σε αυτό που δεν λέγεται, για να προσάψει σε ένα χορευτικό λόγο. Ο χορός επιτρέπει στο υποκείμενο να αναγνωρίσει τις επιθυμίες που έχει απωθήσει στο ασυνείδητο, γιατί κρίθηκαν πολύ επικίνδυνες. Από αυτή την άποψη η Πρωτόγονη Έκφραση αποτελεί μια καλή ένδειξη για τη θεραπεία της νεύρωσης, της κατάθλιψης και των ψυχοσωματικών εκτροπών ή αναστολών. Δεν προσφεύγει στον προφορικό λόγο, αλλά προτείνει μια σωματική συμβολοποίηση των επιθυμιών, που έχει θεραπευτικά αποτελέσματα.

Συμπερασματικά, προκύπτει ότι η θεραπευτική διαδικασία συνίσταται στην πραγματοποίηση μιας αποσύνδεσης της παθογόνους διάρθρωσης, για να δημιουργηθεί μια νέα σύνδεση, που θα επιτρέπει το θετικό επαναπροσανατολισμό της ενόρμησης. Αυτό επιτυγχάνεται με μια κινητοποίηση των συναισθημάτων προς το πρόσωπο του θεραπευτή μέσω της μεταβίβασης, η οποία συνοδεύεται από μια θετική αναδιάρθρωση, που αντιπροσωπεύει μια αληθινή, συμβολική αναδιοργάνωση.



Οι ομόλογοι μηχανισμοί της Πρωτόγονης Έκφρασης συνοψίζονται στα εξής σημεία(Τζωρτζάκη, 1999):

- Διοχετεύουν τις ενορμήσεις και τους δίνουν διέξοδο μέσω μιας θετικής αποκωδικοποίησης που επιτρέπει την κάθαρσή τους.
- Προτείνουν ένα χώρο δημιουργικής ελευθερίας που επιτρέπει στον καθένα να εκφράσει την ατομικότητά του. Επομένως, να επαναλάβει για δικό του λογαριασμό μια συλλογική και αρχετυπική ιστορία με την οποία συνδέεται.
- Οδηγούν σε μια εκφόρτιση των ενορμήσεων, μια ικανοποίηση της επιθυμίας που υλοποιείται δια μέσου της χορευτικής έκφρασης με χρήση υποκατάστατου και με συμβολικό τρόπο, συνήθως ασυνείδητο, επομένως, μετατοπισμένο σε καλλιτεχνικό επίπεδο.
- Επιτρέπουν ένα διακριτικό παιχνίδι με την υπέρβαση μέσω της εξιδανίκευσης.

Αναφορικά με το χοροθεραπευτή της Πρωτόγονης Έκφρασης δεν είναι απαραίτητο να έχει σπουδές χορού. Είναι απαραίτητο να διαθέτει καλή φυσική κατάσταση και παρουσία, να μεταδίδει τις κινήσεις που προτείνει με τρόπο, ώστε να προκαλεί την επιθυμία στους συμμετέχοντες να τις επαναλάβουν. Το ίδιο συμβαίνει με τη φωνή, επειδή θα πρέπει να μεταδώσει μελωδίες. Πρέπει, λοιπόν, να συνδυάζει την ιδιότητα του θεραπευτή και του καλλιτέχνη, να μεταφέρει όμορφες εικόνες μέσα από τις κινήσεις και τις μελωδίες του στους χορευτές, ώστε να θελήσουν να τις αφομοιώσουν και στη συνέχεια να τις αναπαράγουν με το δικό τους εκφραστικό τρόπο. Επίσης, τα σχήματα και οι μελωδίες δεν προτείνονται τυχαία. Διαλέγονται από το χοροθεραπευτή βάσει των θεωρητικών και πρακτικών του γνώσεων βάσει της εμπειρίας του και της διαίσθησής του.

Σημαντικό, επιπλέον, στοιχείο είναι η θεραπευτική σχέση. Η αποκατάσταση καλής σχέσης με τον ασθενή από το θεραπευτή είναι ουσιωδέστερο από τη διάγνωση. Ο χοροθεραπευτής πρέπει να είναι σε θέση να ενεργοποιήσει και να ενθουσιάσει την ομάδα και να καταφέρει να κάνει τους συμμετέχοντες να φτάσουν στην υπέρβαση του εγώ και των ορίων τους.



Τέλος, οι χορευτές αναζητούν την ομορφιά της κίνησης με το ξεπέραςμα του εαυτού προς ένα ιδεώδες. Αυτό που παρουσιάζουν στη σιωπή δεν είναι το εγώ τους αλλά ένας άλλος που είναι η εξιδανικευμένη μορφή του. Ο χορευτής μεταφέρει ένα λόγο μέσα στον οποίο μπορεί επιτέλους να μην αναγνωρίσει τον εαυτό του, να εκφραστεί από το κάλυμμα του παιχνιδιού της τελετουργίας και της ομορφιάς.

A4. Παιγνιοθεραπεία

Η παιγνιοθεραπεία είναι ψυχοθεραπευτική διαδικασία στην οποία το παιχνίδι κατέχει κεντρικό ρόλο. Η βασική της υπόθεση είναι ότι η χρήση του παιχνιδιού βοηθά στην καλύτερη και ευκολότερη έκφραση των συναισθημάτων και των προβλημάτων του ανθρώπου συγκριτικά με το λεκτικό τρόπο επικοινωνίας.

Σύμφωνα με τη θεωρία του παιχνιδιού κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να παίζει και ο τρόπος που παίζει εξαρτάται τόσο από το οικογενειακό όσο και από το πολιτισμικό του περιβάλλον.

Βασικές αρχές αυτής της θεωρίας, οι οποίες λαμβάνονται υπόψη στην παιγνιοθεραπεία είναι ότι το άτομο παίζοντας μαθαίνει για τον εαυτό του, μαθαίνει για τον κόσμο μέσα από τα οργανωμένα σχήματα. Επίσης, παίζοντας κανείς είναι σε θέση να αναπτύξει τη φαντασία του καθώς και την ικανότητα να κατανοεί τα σύμβολα, τις έννοιες και το παραδόξο του ελέγχου και της ελευθερίας. Τέλος, πολύ σημαντική είναι η δυνατότητα που δίνει το παιχνίδι να γνωρίσει ο άνθρωπος το σώμα του.

Η παιγνιοθεραπεία είναι ψυχοθεραπευτική διαδικασία που δεν παραβιάζει τις άμυνες του ατόμου και κύρια απευθύνεται σε παιδιά αλλά και σε ενήλικες. Η θεραπευτική διαδικασία, οι τεχνικές και τα μέσα της παιγνιοθεραπείας παρουσιάζονται κυρίως από την πρακτική εφαρμογή της μεθόδου σε παιδιά εφόσον αυτά αποτελούν σε μεγαλύτερο ποσοστό ατόμων/μελών μιας παιγνιοθεραπευτικής συνεδρίας.

Τα παιδιά που ξεκινούν παιγνιοθεραπεία έρχονται αντιμέτωπα με τη λογική του 'ελέγχου' και με καθορισμένους κανόνες των οποίων η κατάργηση οδηγεί σε σύγχυση. Σημαντικό στοιχείο αποτελεί ότι μέσω της παιγνιοθεραπείας τίθενται προοδευτικά τα όρια της σχέσης ελευθερίας-ελέγχου.

Επιπλέον, οι αλλαγές και η υπευθυνότητα κατακτώνται σταδιακά από τα παιδιά, γι' αυτό είναι αναγκαίο μαζί τους να εκπαιδεύονται και οι γονείς τους.

Η δομή της συνεδρίας στην παιγνιοθεραπεία περιλαμβάνει την αρχή, την κυρίως συνεδρία και το τέλος, τη λήξη της συνεδρίας. Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά αυτής της ψυχοθεραπευτικής



διαδικασίας είναι ότι παιχνίδι πρέπει να πραγματοποιείται σε ορισμένο και συγκεκριμένο χρόνο και χώρο. Με το τέλος της συνεδρίας τα παιχνίδια μαζεύονται και τοποθετούνται ξανά στη θέση τους.

Αξιοσημείωτο είναι πώς το παιδί χρησιμοποιεί το παιχνίδι σαν μέσο. Σε πολλές περιπτώσεις τα πολλά παιχνίδια φοβίζουν ένα παιδί που ίσως να έχει βιώσει δύσκολες και χαοτικές καταστάσεις. Για το λόγο αυτό ο θεραπευτής χρησιμοποιεί απλά μέσα και φροντίζει να δημιουργεί έναν ασφαλή χώρο.

Ο συμβολισμός για πράγματα που το παιδί φοβάται χρησιμοποιείται αρκετά στην παιγνιοθεραπεία. Ο σκοπός είναι να αποκαλυφθούν γεγονότα και συναισθήματα που ένα τέτοιο παιδί να μπορεί να εκφράσει με άλλον τρόπο και να νιώθει μεγαλύτερη άνεση να εκδηλωθεί στη διάρκεια του παιχνιδιού. Επειδή, όμως, δεν είναι πάντοτε σίγουρο ότι το παιδί θα θελήσει την επικοινωνία και να αποκαλύψει τις πλευρές που επιμένει να διατηρεί απρόσιτες είναι προτιμότερο ο θεραπευτής να μην επιμένει από τη μεριά του με πολλές ερωτήσεις, αλλά να εκμαιούσει από το παιδί πληροφορίες αξιοποιώντας τα μέσα που του προσφέρει η παιγνιοθεραπεία. Έτσι, το παιδί μπορεί να εκφράσει είτε τα αρνητικά είτε τα θετικά του συναισθήματα χωρίς φόβο. Η κούκλα για παράδειγμα ως μέσο αναλαμβάνει το ρόλο μέσα από τα λόγια του θεραπευτή να απαντά στα ερωτήματα του παιδιού, να συμφωνεί με τις εκτιμήσεις του. Είναι ένας τρόπος να καταλάβει το παιδί ότι στη θεραπευτική διαδικασία αναγνωρίζονται τα συναισθήματά του και υπάρχει περιθώριο να συζητήσει τις αναστολές και τους φόβους του. Σημαντικό είναι να υπάρχει κλίμα ενσυναίσθησης και κατανόησης.

Τέλος, η έξοδος από το ρόλο είναι μέρος του σταδίου της λήξης της θεραπευτικής συνεδρίας. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η αποστασιοποίηση και το παιδί ή η ομάδα εξέρχονται από τη συμβολική εμπειρία. Η έξοδος αφορά την προβολή και το παίξιμο των ρόλων. Η διαδικασία δεν πρέπει να γίνεται βιαστικά, αλλά να συντελείται στα απαραίτητα χρονικά πλαίσια και οργανωμένα. Όταν το παιδί φεύγει από την αίθουσα της θεραπείας εγκαταλείπει το συμβολικό χώρο και εισέρχεται στην καθημερινή ζωή, στο χώρο της πραγματικότητας.

Η παιγνιοθεραπεία στοχεύει στην αποκατάσταση της ισορροπίας μεταξύ παιδιού και περιβάλλοντος, ώστε να



διευκολυνθεί η φυσική αυτοβελτιωτική ανάπτυξη του παιδιού, λαμβάνοντας υπόψη ότι το παιδί έχει μια εγγενή ώθηση προς την ανάπτυξη και την ολοκλήρωση. Κατά τη διάρκεια της παιγνιοθεραπείας ισχύουν ορισμένοι όροι εκ των οποίων ένας από αυτούς είναι η δουλειά του θεραπευτή με το σώμα του παιδιού. Για το παιδί στη βρεφική ηλικία το σώμα αποτελεί την πρωταρχική πηγή αίσθησης και μετέπειτα γνώσης. Η επαφή και τα παιχνίδια στο πάτωμα είναι το πρώτο στάδιο φυσικής ανάπτυξης και βοηθούν το παιδί να αναπτύξει το σωματικό του Εγώ και να προσδιορίσει τα όρια του σώματός του. Αυτοί είναι οι στόχοι στους οποίους εστιάζεται η δουλειά του θεραπευτή. Για το λόγο αυτό αρχικά είναι απαραίτητο να επικεντρωθεί σε ασκήσεις που θα κάνει το παιδί με το σώμα του.

Επιπλέον, πολλές φορές τα παιδιά δεν είναι έτοιμα να παίξουν. Ο θεραπευτής τότε θα πρέπει να αναζητήσει εναλλακτικούς τρόπους που θα βοηθήσουν στην έκφραση του παιδιού.

Η παιγνιοθεραπεία είναι μια μέθοδος που επικεντρώνεται και σε παιδιά που δεν θέλουν να τα αγγίζουν. Ο θεραπευτής που δουλεύει με μια τέτοια κατηγορία παιδιών ακολουθεί ορισμένα βήματα τα οποία τον βοηθούν να δημιουργήσει μια φιλική σχέση με το παιδί, στην οποία θα επιτρέπεται η έκφραση κάθε είδους συναισθήματος.

Επιπλέον, η παιγνιοθεραπεία ασχολείται με την τροφή και τη θεραπεία. Το φαγητό λειτουργεί ως σύμβολο και αντανακλά τη συναισθηματική σχέση γονέα-παιδιού. Πολλές φορές χρησιμοποιείται ως μέσο τιμωρίας και επιβράβευσης. Άλλες φορές η διαμάχη για το φαγητό συνιστά μια πάλη εξουσίας ανάμεσα στο γονέα και το παιδί, στην οποία το φαγητό γίνεται μέσο σύγκρουσης και το παιδί μπορεί να βγάλει την τροφή αμέσως μετά τη λήψη της.

Σήμερα, βέβαια, το φαγητό δεν έχει τη σημασία που είχε παλιότερα, αλλά έχει αποκτήσει περισσότερο ένα ενδοοικογενειακό νόημα και αφορά συνολικά τις σχέσεις των μελών της οικογένειας. Για το λόγο αυτό η παιγνιοθεραπευτική προσέγγιση απευθύνεται στο σύνολο όλων των μελών της οικογένειας. Ο θεραπευτής μελετά το διάγραμμα φαγητού όλης της οικογένειας και ανιχνεύει τις διατροφικές της συνήθειες ως και την τρίτη γενιά. (Ευδοκίμου, 1999)



Σε ό,τι αφορά το παραμύθι, χρησιμοποιείται συχνά στην παιγνιοθεραπεία. Η διήγηση του παραμυθιού προσφέρει στο παιδί μια δομή, του δίνει τη δυνατότητα να καταλάβει ότι τα πράγματα μπορούν να αλλάξουν. Επίσης, επειδή ορισμένα παιδιά διαθέτουν ένα συγκεκριμένο τρόπο αντίληψης των πραγμάτων με την αφήγηση τους δίνεται το περιθώριο να καταλάβουν ότι υπάρχουν και άλλοι τρόποι αντίληψης της πραγματικότητας.

Ο θεραπευτής μέσα από το παραμύθι δεν προσπαθεί να ερμηνεύσει αλλά να ανακαλύψει αυτά τα οποία το παιδί θέλει να εκφράσει. Ο θεραπευτής ψάχνει δημιουργικούς τρόπους για να βοηθήσει το παιδί να εκφράσει το βίωμά του.

Στα πλαίσια της περιγραφής της παιγνιοθεραπείας είναι σημαντικό να αναφερθούν τα είδη παιχνιδιών που χρησιμοποιεί κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας. Οι κούκλες-άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών, οι κούκλες-ζωάκια διαφόρων ειδών, είδη μεταφοράς, φυσικά ή τεχνητά αντικείμενα, που δεν είναι ακριβώς παιχνίδια, όπως βότσαλα, λουλούδια, εμπόδια, φράχτες, πόρτες, μαλακά και σκληρά παιχνίδια είναι μερικά από τα αναρίθμητα είδη παιχνιδιών που χρησιμοποιούνται.

(Ευδοκίμου, 1999)

Καταλήγοντας η παιγνιοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπευτική διαδικασία που έχει και πρέπει να έχει θέση σε χώρους που ζουν, εκπαιδεύονται και προστατεύονται παιδιά. Αποτελεί κύρια και συμπληρωματική μέθοδο που μπορεί να βοηθήσει παιδιά και ενήλικες είτε να λύσουν προβλήματα συμβίωσης είτε να οργανώσουν καλύτερα τον αυτόνομο χώρο δράσης τους.

The first part of the paper is devoted to the study of the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as $t \rightarrow \infty$. It is shown that the solutions of the system (1.1) are bounded and tend to zero as $t \rightarrow \infty$. The second part of the paper is devoted to the study of the asymptotic behavior of the solutions of the system (1.1) as $t \rightarrow 0$. It is shown that the solutions of the system (1.1) are bounded and tend to zero as $t \rightarrow 0$.

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ

Α.
ΤΟ
ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΔΡΑΜΑ
ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ
ΜΕ ΤΗ
ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ
ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Β.
ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Γ.
ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Δ.
ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
-
ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

Α. ΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΡΑΜΑ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΕ ΤΗ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

‘Εστιν ουν τραγωδία μίμησις
πράξεως σπουδαίας και τελείας,
μέγεθος εχούσης, ηδυσμένω
λόγω, χωρίς εκάστη των ειδών εν
τοις μορίοις, δρώντων και ου δι’
απαγγελίας, δι’ελέου και φόβου
περαίνουσα την των τοιούτων
κάθαρσιν.’

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΗΣ

Αρχαίοι πολιτισμοί σε ολόκληρο τον κόσμο έχουν χρησιμοποιήσει το δράμα και το θέατρο σαν ένα πολύ σημαντικό μέρος της ιεροτελετουργικής και θεραπευτικής διαδικασίας για χιλιάδες αν όχι για εκατομμύρια χρόνια.

Για την προϊστορία του θεάτρου ανατρέχουμε διαχρονικά έχοντας αφετηρία μας τον Pre-Sapiens μέχρι να καταλήξουμε στις σύγχρονες πρωτόγονες φυλές με την ποικιλομορφία που τις διακρίνει στις εκφράσεις τους και στα αυτοσχέδια δραματοποιημένα θεάματα.

Σύγχρονοι Έλληνες και ξένοι δραματοθεραπευτές αποδέχονται ομόφωνα ότι η τέχνη του δράματος θ ε ρ α π ε υ ε ι . Μια τέτοια αντίληψη αναπόφευκτα μας γυρίζει στην αρχαία Ελλάδα, ως μοναδική πηγή της δραματικής τελετουργίας και της θεραπευτικής ιδιότητας της τέχνης.

Στις βιβλιογραφικές πηγές φαίνεται ότι οι ρίζες του δράματος εντοπίζονται στα διάφορα δρώμενα και στις πανηγυριώτικες χορικές και μιμικές τελετές των πρωτόγονων λαών, οι οποίοι μάλιστα χρησιμοποιούσαν στις τελετουργίες τους θεατρικά μέσα πολύ γνώριμα, όπως είναι η μάσκα, ο χορός, οι ύμνοι και άλλα. Συγκεκριμένα, η χρήση της προσωπίδας ήταν ιδιαίτερως διαδεδομένη σε αυτούς τους λαούς, μιας και πιστεύεται ότι τότε οι άνθρωποι αφήνονταν έρμαιοι της μοίρας τους υπό το πρίσμα της μεταβίβασης μαγικών ιδιοτήτων και δυνάμεων του Θεού που

απεικόνιζε το προσωπείο προς το άτομο που το φορούσε.
(Παπαγεωργίου 1999), (Αλκηστis, 1998)

Στην αναζήτησή μας θα συναντήσουμε διάφορους μύθους που αναφέρονται στη γένεση του θεάτρου. Περνώντας, όμως, από τη γενική προϊστορία του θεάτρου στην ειδική παρατηρείται, ότι το δράμα αναπτύχθηκε και εξελίχθηκε στον ελλαδικό χώρο και συγκεκριμένα στον αττικό. Πρόκειται για μια εξέλιξη ιδιόμορφη, μοναδική και μεγαλειώδη. Σε κανένα άλλο λαό και σε καμιά άλλη εποχή δεν εμφανίστηκε το συγκλονιστικό αυτό ποιητικό είδος. Το δράμα παρουσιάστηκε μόνο στον ελλαδικό χώρο και είναι αποκλειστικό δημιούργημα του ελληνικού πνεύματος, το οποίο το συνέθεσε με εκπληκτική ευφυΐα.

Από τον 4ο κίολας αιώνα π.Χ., οι φιλοσοφικές αναζητήσεις και συζητήσεις του Αριστοτέλη με τον μαθητή του Θεόφραστο, δείχνουν την έντονη και βαθιά ριζωμένη σχέση της σύγχρονης δυτικής δραματουργικής μεθόδου με το αρχαίο ελληνικό θέατρο. Μέσα από την τέχνη της αρχαίας τραγωδίας που άνθισε και αναπτύχθηκε στην Ελλάδα των αρχαίων χρόνων αποδεικνύεται η άρρηκτη σύνδεση της δραματοθεραπείας και του αρχαίου ελληνικού δράματος. Εξάλλου, δεν υπάρχει πιο τρανταχτή απόδειξη που να ενισχύει την παραπάνω άποψη, από τον περίφημο ορισμό του Αριστοτέλη στην 'Ποιητική' του, ο οποίος παραθέτει τα βασικά γνωρίσματα της τραγωδίας που αποτελούν στην ουσία τα κοινά χαρακτηριστικά της με τη τέχνη της δραματοθεραπευτικής προσέγγισης.

Στο ταξίδι μας, λοιπόν, στο αρχαίο ελληνικό δράμα, κεντρικός άξονας θα είναι η 'Ποιητική' του Αριστοτέλη. Έτσι σύμφωνα με τη γνώμη του που είναι και σήμερα αποδεκτή, το αρχαίο ελληνικό δράμα προέρχεται από τον αυτοσχεδιασμό και το διθύραμβο.

Ο Γιάννης Κορδάτος στο βιβλίο της Αλκηστis(1998) συνοψίζει τρεις θεωρίες για την προέλευση της τραγωδίας και της κωμωδίας. Η πρώτη υποστηρίζει πως η τραγωδία και η κωμωδία έχουν την αρχή τους στην διονυσιακή λατρεία.

Στη δεύτερη, συγκλίνουν οι θεωρίες που υποστηρίζουν πως η τραγωδία βλάστησε από τη χορική – λυρική ποίηση.

Στην τρίτη, συγκλίνουν οι θεωρίες που υποστηρίζουν πως το αρχαίο ελληνικό δράμα είναι πρωτότυπο δημιούργημα του



ελληνικού πνεύματος, έχει όμως τις ρίζες του στην προελληνική ή ελληνική θρησκεία που είχε δραματικά στοιχεία.

Διακεκριμένοι επιστήμονες που ασχολούνται με την ανάλυση κειμένων των αρχαίων τραγικών, συμφωνούν με τον Αριστοτέλη κατά τον οποίο η ποίηση γενικά είναι μίμηση, όχι όμως πιστή και δουλική αντιγραφή της πραγματικότητας, αλλά ελεύθερη δημιουργία και σύνθεση των στοιχείων της πραγματικότητας με μια τάση προς την εξιδανίκευση της. Πιο συγκεκριμένα, όμως η τραγωδία είναι μίμηση μιας σοβαρής πράξεως που έχει αρχή, μέση και τέλος με μια συνοπτική έκταση. Η μίμηση γινόταν με λόγο η δ υ σ μ έ ν ο, κάτι τέτοιο εννοεί ότι έχει ρυθμό, αρμονία και μελωδία. Δεν υπάρχει, λοιπόν μια απλή διήγηση γεγονότων αλλά αναπαράσταση αυτών, κάθε τραγωδία συνεπώς είναι μια παρουσία. (Jacqueline de Romilly, 1997).

Στα έργα των μεγάλων Ελλήνων τραγωδών (Αισχύλος, Σοφοκλής, Ευριπίδης) διαφαίνεται όλος ο ανθρώπινος ψυχισμός. Στα μεγάλα δραματουργικά έργα περιλαμβάνονται επομένως οι εσωτερικές συγκρούσεις και κάθε λογής συναισθήματα που κατακλύζουν την ψυχή των ηρώων και προδιαγράφουν την προσωπική τους πορεία και εξέλιξη.

Η τραγωδία, σύμφωνα με τον ορισμό του Αριστοτέλη, διεγείρει στην ψυχή των θεατών τον έ λ ε ο και το φ ό β ο. Ο θεατής βλέποντας τον ήρωα να πάσχει -που συνήθως έχει υψηλά και ευγενή αισθήματα- να συντρίβεται από κάποιο σφάλμα ή από κάποια αμαρτία, αισθάνεται ζωηρή συμπάθεια προς αυτόν και ανησυχία για την τύχη του. Η κάθαρση, όμως που έρχεται στο τέλος, δίνει τέτοια τροπή στην εξέλιξη του μύθου και τέτοια λύση στο δράμα, που ο ήρωας πέφτει με αξιοπρέπεια και υποκύπτει στους νόμους της ηθικής τάξης.

Ο Jacqueline de Romilly(σελ.186, 1997) αναφέρει:

‘Χωρίς να εισχωρούμε ιδιαίτερα στο πρόβλημα της ‘κάθαρσης των παθών’, για την οποία μιλά ο ίδιος ο Αριστοτέλης, μπορούμε τουλάχιστον να σκεφτούμε ότι αυτή η κάθαρση γινόταν τόσο πιο αποτελεσματική όσο οι συγκινήσεις αυτές αναφέρονταν σε περιπτώσεις που περιείχαν το φανταστικό στοιχείο αλλά ήταν ιδιαίτερα εντυπωσιακές και σπάνιες. Όπως και αν είναι, καταλαβαίνουμε πολύ καλά την απήχηση που είχε στα μύχια της ανθρώπινης ευαισθησίας η αναφορά



τέτοιων δυστυχιών ή τέτοιων συγκινητικών περιπτώσεων. Η αρχαία ελληνική τραγωδία αντλεί από αυτήν μια αποκλειστικά δική της δύναμη.'

Τότε η ψυχή του θεατή που έχει συγκλονιστεί από τον έλεο και το φόβο, καθαίρεται από τα παθήματα αυτά με τη δοκιμασία που πέρασε, ανακουφίζεται και καταπραΰνεται.

Οι ηθοποιοί αυτού του σύνθετου καλλιτεχνήματος, της αρχαίας τραγωδίας – δράματος εξίστανται, βγαίνουν δηλαδή από την προσωπικότητά τους και υποδύονται άλλα πρόσωπα, τους ήρωες του έργου, των οποίων μετενσαρκώνουν κατά κάποιον τρόπο τα διανοήματα, τα συναισθήματα και το χαρακτήρα τους. Για να αποδώσουν οι ηθοποιοί όσο το δυνατόν καλύτερα αυτή την έκσταση χρησιμοποιούσαν πέρα από μια κατάλληλη αμφίεση και ένα κατάλληλο προσωπίο (προσωπίδα) ανάλογα προς το πρόσωπο που υποδύονται.

Ο Meuli διευκρινίζει, πολύ εύστοχα, ότι ο απλός άνθρωπος δεν φορά ποτέ το προσωπίο για στολίδι: με τη βοήθεια του μεταμορφώνεται, και σε αυτήν τη μεταμόρφωση κυριεύεται από τη μαγεία της δαιμονικής δύναμης που προσπαθεί να παραστήσει. Εδώ διαπιστώνεται το φαινόμενο το οποίο ο Meuli ονομάζει έκσταση. Σε αυτό το φαινόμενο οι πιο γόνιμες και οι πιο βαθιές ιδιότητες του ανθρώπου έχουν τις ρίζες τους εδώ. Εδώ έχει τις ρίζες της η αληθινή τέχνη του δράματος, της παράστασης. (Lesky, 1997)

Ας δούμε, λοιπόν, σύμφωνα πάντα με τις βιβλιογραφικές πηγές από πού προέρχεται η τραγωδία.

' Ο Κ. Th. Preuss, συκέντρωσε πλουσιότατες μαρτυρίες για δραματικά στοιχεία που διαπιστώνονται σε πρωτόγονους πολιτισμούς. Σε μια τέτοια υποδομή βασίζονται η ελληνική τραγωδία και η κωμωδία, και σε αυτήν αναφέρεται κάθε πληροφορία που έχουμε για ορχηστρικές εκδηλώσεις με προσωπίδα και για μιμήσεις δαιμόνων στις πρωτόγονες φάσεις του πολιτισμού. Αλλά και στην περίπτωση της ελληνικής τραγωδίας, σκόπιμο είναι να διαχωρίζεται η προιστορία από την ιστορία της. Ένας αξιόλογος ερευνητής, που υπηρέτησε επάξια την εθνολογία και τη φιλολογία, έχει εκφράσει με μεγάλη σαφήνεια αυτήν την διάκριση, λέγοντας για το θαύμα της τραγωδίας, που γεννήθηκε αποκλειστικά στην Αθήνα: 'αυτό και μόνο το γεγονός είναι αρκετά



μεγάλη απόδειξη ότι εδώ δεν πρόκειται για εξέλιξη αλλά για δημιουργία' Meuli (1943). (Lesky,σελ.39-40, 1997)

Η καταγωγή της τραγωδίας, είναι αποκλειστικό δημιούργημα του ελληνικού πνεύματος και αποκαλύπτεται και από το ίδιο της το όνομα, αν και γενικώς υπάρχουν έντονες διαφωνίες επί του θέματος. Στην αρχή ήταν τ ρ ά γ ω ν ω δ ή, δηλαδή άσμα Χορού μεταμφιεσμένος σε Σατύρους, ομάδες ανδρών που μεταμφιέζονταν με αυτιά και ουρές τράγων και φορούσαν μια μαλλιαρή προβιά, που πάνω της στερεωνόταν ο φαλλός. Άλλοι πάλι πιστεύουν ότι η τραγωδία πήρε το όνομά της από τους τραγουδιστές εκείνους που ήταν ντυμένοι με τραγοπροβιές, ονομάζονταν τράγοι και κάποτε εκτελούσαν το θρηνητικό τους άσμα στον τραγόμορφο θεό (M.P. Nilsson). Όμως τέτοιοι υποστηρικτές βασίζονται σε εθνολογικό υλικό και μόνο, απορρίπτοντας τις μαρτυρίες του Αριστοτέλη. Σε όλες αυτές τις εργασίες, η αφθονία του εθνολογικού υλικού δεν μπορεί να υποκαταστήσει τα κενά που δημιουργεί η απουσία ορισμένων συνδετικών κρίκων. Η μεταφορά αυτών των ξένων μαρτυριών στον ελληνικό χώρο δεν έχει κανένα ουσιαστικό έρεισμα, και η εξάρτηση του μύθου από τη λατρεία που εκφράζεται με τόση βεβαιότητα επιδέχεται πολλή συζήτηση. Καταρχήν αυτή η εθνολογική κατεύθυνση μένει εκτεθειμένη στη σοβαρή μομφή ότι στη φύση της τραγωδίας δεν αναγνωρίζει μια δημιουργία μοναδική και πέρα για πέρα ελληνική. (Lesky, 1997)

Πρώτος ο Αρίωνας θεωρείται ότι διακρίθηκε στο διθύραμβο, ύμνο ζωηρό και ενθουσιώδη που τραγουδιόταν στον Διόνυσο από τους θιασώτες του θεού με συνοδεία αυλού σε κατάσταση ένθεης μανίας και έξαλλου ενθουσιασμού. Οι σάτυροι έπεφταν σε έκσταση, τραγουδούσαν και χόρευαν αυτοσχεδιάζοντας, χρησιμοποιώντας μιμητικές κινήσεις και ρυθμικές κραυγές.

Επίσης ο Albin Lesky(1997) γράφει και ο ίδιος ότι ο διθύραμβος είναι ένα τραγούδι στην υπηρεσία του Διονύσου. Η Ποιητική θεωρεί ότι μια από τις ρίζες της τραγωδίας είναι ο διθύραμβος. Όλες οι προσπάθειες να ετυμολογηθεί το όνομα αυτού του αρχαίου λατρευτικού τραγουδιού έχουν αποτύχει, σίγουρα πρόκειται για προελληνικό δάνειο. Φυσικά δεν μπορούμε να χωρίσουμε το τραγούδι από τη λατρεία του Διονύσου. Ο διονυσιακός θίασος ήταν ένας μυστικός όμιλος που διατηρούσε τις δομές και τις λειτουργίες μιας τοτεμικής ομάδας με ελάχιστες αλλαγές. Από τις μιμητικές του τελετές γεννήθηκαν έθιμα που κατά



την πορεία τους από τη λατρεία προς τον μύθο, αναπαριστούσαν την ιστορία των παθών του Διονύσου, από εδώ ο δρόμος οδήγησε στην τραγωδία.

Ο διθύραμβος αναφέρεται στη ζωή, στις περιπέτειες και στα πάθη του Διονύσου. Ο Διόνυσος είναι ο θεός της βλάστησης, της άνθησης και του μαρασμού της φύσης. Ο Διόνυσος είναι ο θεός της ζωής και του θανάτου. Μαζί του γεννιέται, ζει, πεθαίνει και ανασταίνεται η φύση. Η σύνδεση διονυσιακής λατρείας και τραγωδίας διαπιστώνεται στο ότι στην έκσταση της διονυσιακής λατρείας βασίζεται το μυστηριακό γεγονός της μεταμόρφωσης που αποτελεί τη θεμελιακή προϋπόθεση για τη γένεση του δράματος.

Η Άλκηστις(1998) αναφέρει ότι αυτό δεν είναι παρά ο αγώνας του ανθρώπου προς τη φύση. Ο άνθρωπος προσπαθεί να εξευμενίζει τα καλά ή κακά πνεύματα, τις υπερφυσικές δυνάμεις που πιστεύει πως υπάρχουν και έτσι προχωρεί με σεβασμό στη ζωή.

Φαίνεται λοιπόν, από τα στοιχεία που μας δίνουν οι προαναφερθέντες συγγραφείς ότι τα θέματα του διθύραμβου ποικίλουν. Άλλοτε είναι ευχάριστα και άλλοτε δυσάρεστα. Διαφαίνεται και από την προηγούμενη παράγραφο ότι οι θεματικές ενότητες αναφέρονται στη βλάστηση της γης, την καρποφορία, την άνοιξη, το καλοκαίρι, αλλά και τον μαρασμό της φύσης, το φθινόπωρο και το χειμώνα.

Τόσο ο Σοφοκλής όσο και η Άλκηστις(1998) χαρακτηρίζουν τον **Αρίωνα** 'ευρετή του τραγικού τρόπου'. Είναι αυτός που μετέτρεψε το διθύραμβο σε τέχνη με τις εξής παρεμβάσεις του :

1. Πρώτος παρουσίασε το χορό
2. Πρώτος τραγούδησε το διθύραμβο
3. Πρώτος έδωσε τίτλους στα χορικά άσματα, σε ότι τραγουδούσε ο χορός και το σημαντικότερο,
4. Πρώτος παρουσίασε Σατύρους, που απάγγελναν έμμετρο.

Και ο Θέσπης όμως, μια μεγάλη φυσιογνωμία στο χώρο της τραγωδίας, είναι μεγάλος ανακαινιστής που καταγόταν από το Διόνυσο της Αττικής. Ο Θέσπης ήταν ο περιφερόμενος ηθοποιός που ταξίδευε με το άρμα του και το θιάσό του και έδινε πάρα στάσεις σε όλη την Αττική.



Σύμφωνα με βιβλιογραφικά στοιχεία, γύρω στα μέσα του 6ου αιώνα ή λίγο νωρίτερα, είχε μια έμπνευση: στο διθύραμβο που τραγουδούσε ο χορός παρενέβαλε μερικούς στίχους σε άλλο μέτρο, χωρίς μελωδία, κατάλληλους για απαγγελία. Με τους στίχους αυτούς αποκρινόταν (αρχ. υπεκρίνετο, απ' όπου και υποκριτής) κατά κάποιον τρόπο στο προηγούμενο μέρος του τραγουδιού, επίσης έδινε νέα τροφή σε αυτό και έκανε τη συνέχεια του τραγουδιού πιο ευπρόσδεκτη στους θεατές, δημιουργούσε την κατάλληλη ατμόσφαιρα, ώστε οι θεατές να κατανοήσουν και να νιώσουν το άσμα καλύτερα και βαθύτερα.

Έπιπροσθέτως, ο Θέσπης προωθεί την τέχνη με τις εξής παρεμβάσεις του:

1. *Στην αρχή βάφει το πρόσωπό του ή των ηθοποιών του με ψιμύθιο, δηλαδή με ανθρακικό μόλυβδο, που ήταν λευκός.*
2. *Αργότερα εγκαταλείπει τα βαψίματα και καθιερώνει προσωπεία από λινό ύφασμα.*
3. *Προχωρεί στην ποικιλότητα χρήση προσωπιών και έτσι επιβάλλει τους νεωτερισμούς του.' (Αλκηστis,σελ.14,1998)*

Εντούτοις, ο Lesky(1997) αναφέρει στην έρευνά του για την καταγωγή της τραγωδίας, ότι ο Θέσπης ονομάζεται ο εφευρέτης των θεατρικών προσωπιών σύμφωνα με τις αρχαίες πληροφορίες όχι τόσο γιατί στο πρόσωπο του αποδίδεται ο πραγματικός επινοητής τους, όσο γιατί στην συγκεκριμένη περίπτωση προβάλλεται η τάση των αρχαίων να ονομάζουν έναν εφευρέτη για το καθετί.

Παρολαυτά, όλοι όσοι έχουν ασχοληθεί με τις καινοτομίες του Θέσπη και τις επιδράσεις τους στο δράμα, αναφέρουν ότι ο νεωτερισμός του, τη στιγμή δηλαδή που στην ουσία ένωσε το επικό στοιχείο του διαλόγου και της αφήγησης με το λυρικό, γέννησε στην Ελλάδα και στον κόσμο την τραγωδία, ένα από τα λαμπρότερα δημιουργήματα του ανθρώπινου γένους.

Έτσι λοιπόν, ο διθύραμβος ενώ ξεκινά ως τραγούδι αφιερωμένο στο Διόνυσο, σιγά – σιγά αγκαλιάζει στις θεματικές του ενότητες διαφορετικούς θρύλους, μύθους και γεγονότα. Δημιουργείται, λοιπόν η ανάγκη για μια εισαγωγή στο θέμα, χρησιμοποιώντας την αφήγηση και το διάλογο. Είναι απαραίτητο τώρα ένας ομιλητής – ηθοποιός που να καθοδηγεί το θεατή –



ακροατή από το ένα θεματικό κομμάτι στο άλλο. Επίσης κρίνεται αναγκαίο να εξηγεί την ιστορία από χορικό σε χορικό κι έτσι ώστε να δημιουργείται ο κατάλληλος κρίκος ανάμεσά τους. Αργότερα όταν ο ομιλητής – ηθοποιός αρχίζει να συνομιλεί με το χορό ή τον αρχηγό του χορού, εισέρχονται τα διαλογικά στοιχεία και το θέμα ρέει.

Η τραγωδία δεν είναι μονάχα μια μορφή τέχνης είναι ένας κοινωνικός θεσμός. Η πόλη θεσπίζει ένα θέαμα για όλους τους πολίτες, που διευθύνεται, παίζεται και κρίνεται από τους αρμόδιους εκπροσώπους των διαφόρων φυλών. Η τραγωδία εξετάζει και θέτει σε συζήτηση την ίδια την κοινωνική πραγματικότητα. (Vernant, Naquet, 1974)

Το μεγαλείο του αρχαίου ελληνικού δράματος έχει εξυμνηθεί πολλές φορές τόσο από φιλολογική όσο και από καλλιτεχνική σκοπιά. Είναι κοινώς αποδεκτό ότι στο δραματικό αυτό είδος ποίησης, συχνά καθρεπτίζεται όλη η τραγικότητα της ζωής και του ανθρώπου, ο οποίος πασχίζει για ακλόνητες αρχές και αξίες της ζωής. Οι γλαφυρές εικόνες του αρχαίου δράματος, η ζωηρότητα και η καθάρια μορφή που τις διακρίνει ώθησαν πολλούς εκπροσώπους των ανθρωπιστικών επιστημών να τις χρησιμοποιήσουν ως βασικό ή βοηθητικό μέσο στην επεξήγηση και στην ερμηνεία των χαρακτήρων, της ατομικότητας και των συναισθημάτων που διακρίνουν τους ανθρώπους στις κοινωνικές τους σχέσεις αλλά και στη σχέση τους με τον ίδιο τους τον εαυτό.

Φαίνεται λοιπόν ξεκάθαρα ότι για τους αρχαίους Έλληνες, το δράμα και το θέατρο δεν αποτελούσαν μόνο τρόπους καθαρής διασκέδασης αλλά μορφές έκφρασης οι οποίες είχαν σκοπό:

- Να διδάξουν τον θεατή.
- Να προκαλέσουν αλλαγές.
- Να επηρεάσουν τα γεγονότα.

Σχεδόν 3.000 χρόνια πριν, από την εποχή δηλαδή της Διονυσιακής λατρείας η δραματική έκφραση ήταν αναπόσπαστο μέρος της ζωής των προγόνων μας. Σε όποια πηγή και αν ανατρέξει κανείς θα διαπιστώσει ότι οι Έλληνες από τους προϊστορικούς κιόλας χρόνους μέχρι και σήμερα χρησιμοποιούν τη δραματική έκφραση απλά και ασυνείδητα σε όλες τις πτυχές της ζωής τους (τελετές για την αλλαγή των εποχών, για τη συγκομιδή, τη βλάστηση, την ασθένεια, τη λατρεία των θεών). Εξάλλου όλοι



γνωρίζουν τις χαρακτηριστικές γιορτές που γίνονταν στην Αττική στα τέλη του Δεκέμβρη, τα Μικρά ή κατ' αγρούς Διονύσια, ύστερα από ένα μήνα τα Λήναια, αργότερα τα Ανθεστήρια και τέλος γύρω στα τέλη Μαρτίου τα Μεγάλα ή εν άστει Διονύσια. Η έκφραση μέσα από τα μουσικά χορομιμοδράματα προφανώς δίνει τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες αλλά και στους θεατές να νοιώσουν με έναν έντονο βιωματικό τρόπο όλες τις αλλαγές της ζωής και να εκτονωθούν εξωτερικεύοντας τη συναισθηματική τους φόρτιση.

Ξαναδιαβάζοντας κανείς τον ορισμό του Αριστοτέλη θα αντιληφθεί ότι η θεωρία του σχετικά με την 'κάθαρση' υπήρξε καθοριστική για την εξέλιξη του αρχαίου θεάτρου αλλά και τη μετέπειτα σύνδεσή αυτού με τη μέθοδο της δραματοθεραπείας. Η Ευδοκίμου (σελ.13,1999), αναφέρει συγκεκριμένα για την κάθαρση ότι :

'σηματοδοτούσε την απελευθέρωση με την έννοια της έκφρασης και μορφοποίησης του συναισθήματος στην τέχνη, ιδιαίτερα στο θέατρο, ή με τη συμμετοχή στα αναπαριστώμενα συναισθήματα. Από τη στιγμή που απαιτούνται η συμμετοχή ολόκληρου του εαυτού, του σώματος και της ψυχής προκειμένου να αναπαρασταθεί μια κατάσταση ή ένα συναίσθημα μέσα στο δραματικό κείμενο, η κάθαρση ως μέθοδος ήταν θεραπευτική.

Η θεραπευτική αυτή δύναμη της δραματικής έκφρασης αναφέρεται σε ιστορικά κείμενα, όπως αυτά του Ομήρου, του Πλάτωνα και άλλων αρχαίων τραγικών. Χαρακτηριστικό είναι το παράδειγμα του πρώτου θεραπευτή της προϊστορίας του Μελάμπου, ο οποίος ζούσε στην Πελοπόννησο και θεράπευε τους ανθρώπους με σπάνια βότανα αλλά και με συγγενικές με τη δραματοθεραπεία μεθόδους. Υπάρχουν και άλλα παραδείγματα, όπως αυτό που αναφέρει ο Όμηρος για τους γιους του Αυτόλυκου που θεράπευσαν με δράμα και τραγούδι το τραύμα του Οδυσσέα όταν τον δάγκωσε ένας κάπρος.'

Ας έρθουμε τώρα στην κωμωδία.

Και σε αυτό το ποιητικό είδος, σύμφωνα με τα στοιχεία που παραθέτουν οι συγγραφείς στα βιβλία τους, η λέξη κωμωδία προέρχεται από το κώμος και ωδή. Ο κώμος είναι μια ζωντανή θορυβώδη συντροφιά, μια παρέα που γλεντάει, χαίρεται, τραγουδάει, διασκεδάζει με φοβερό κέφι και μισομεθυσμένη, λατρεύοντας το Διόνυσο, όπως ακριβώς και στο διθύραμβο.



Βέβαια, η Άλκηστις(1998) αναφέρει ότι οι κώμοι είναι εύθυμα τραγούδια από την κώμη, το χωριό, και υποστηρίζεται πως μια ομάδα χωρικών πήγαινε στην πόλη, όπου τραγούδαγε και διαμαρτυρόταν για τις αδικίες που είχαν γίνει στους χωρικούς. Ο Γιάννης Κορδάτος υποστηρίζει πως με τα φαλλικά, που ήταν ο πρωταρχικός πυρήνας της κωμωδίας, οι καταπιεζόμενοι φτωχοί αγρότες βρήκαν έναν τρόπο για να εκδηλώσουν τα εχθρικά τους συναισθήματα προς την άρχουσα τάξη. Βαμμένοι και μασκαρεμένοι βγαίνουν στους δρόμους και τὰ 'ψελναν για τα καλά στους ευγενείς'.

Με τις φαλλικές ιεροτελεστίες οι άνθρωποι προσπαθούσαν να συμβάλουν, να συντελέσουν και να προκαλέσουν τον οργασμό της φύσης, τη γονιμότητα, τη ζωή.

Τα φαλλικά στον αττικό χώρο ήταν άσεμνα τραγούδια που συνοδευόντουσαν από κινήσεις που αναπαράσταναν το σεξουαλικό οργασμό με αισχρολογίες και πειράγματα (σκώμματα).

Από τα πειράγματα, τα σκώμματα όπως λέγονταν, προέκυψε ο ίαμβος και από αυτό η κωμωδία. Πατρίδα της κωμωδίας ορισμένοι θεωρούν τα Μέγαρα, χώρα με ταξικές διαμάχες, όπου η εξουσία περιεχόταν μια στα χέρια των αγροτών και μια στα χέρια των ευγενών. Εκπρόσωποι της κωμωδίας είναι ο Σουσαρίων, ο Μύλλος, ο Μαΐσων και οι Επίχαρμος και Φόρμης από την Σικελία.

Με ποιόν συντελείται όμως η αποκορύφωση της κωμωδίας στον αττικό χώρο; Φυσικά, με τον εξαιρετικό και μοναδικό δημιουργό στο είδος του, **Αριστοφάνη**.

Δεν είναι όμως μόνο αυτά τα στοιχεία που μας κάνουν να ισχυριζόμαστε με θέρμη ότι η δραματοθεραπεία ξεκίνησε από την Αρχαία Ελλάδα. Σε όλες τις βιβλιογραφικές αναφορές τα Ασκληπιεία παρουσιάζονται ως τα πρώτα θεραπευτικά κέντρα της εποχής και μάλιστα τα πρώτα δραματοθεραπευτικά κέντρα, αφού χρησιμοποιούσαν και εφάρμοζαν τις ίδιες αρχές διαδικασίας εισαγωγής των ασθενών με αυτές που χρησιμοποιούν και σήμερα στην δραματοθεραπεία.

Πιο συγκεκριμένα:

1. Ο θεραπευόμενος ερχόταν στα Ασκληπιεία οικειοθελώς, επιζητώντας θεραπεία.



B. ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

B1. Η εμφάνιση της δραματοθεραπείας στη σύγχρονη εποχή

Η περιήγηση στο χώρο της δραματοθεραπείας απαραίτητα περιλαμβάνει μια στάση στο να διερευνηθεί και να απαντηθεί τι είναι δραματοθεραπεία, πότε και πώς εμφανίστηκε στη σύγχρονη εποχή.

Η ψυχοθεραπεία μέσω Δράματος είναι μια ηθελημένη και με επιστημονικό τρόπο χρήση των θεραπευτικών στοιχείων του δράματος και του θεάτρου στα πλαίσια ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Υπάγεται στην κατηγορία των Ψυχοθεραπειών μέσα από την Τέχνη και έχει συνθετικό χαρακτήρα μιας και πέρα από τη χρήση θεατρικών πρακτικών, αντλεί γνώση και εμπειρία από διάφορες ψυχοθεραπευτικές κατευθύνσεις.

Η δραματοθεραπεία είναι μια ανάμειξη δράματος με έναν θεραπευτικό σκοπό. Διευκολύνει την αλλαγή μέσα από τις διαδικασίες του δράματος. Χρησιμοποιεί τη δυναμικότητα του δράματος, ώστε να αντιστακλά και να μεταφέρει τις εμπειρίες της ζωής, να καθιστά υπεύθυνους τους ανθρώπους να εκφράζουν και να δουλεύουν μέσα από τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν και να βοηθά στην υγεία και την ευημερία τους.

Η Ευδοκίμου αναφέρει ότι:

‘η δραματοθεραπεία ανήκει στις ψυχοδυναμικές θεραπείες και χρησιμοποιεί ‘μέσα’ από το χώρο της τέχνης. Πολλά συναισθήματα που βρίσκονται μέσα μας και δεν μπορούν να εκφραστούν με λόγια παίρνουν μορφή με τη βοήθεια της δραματοθεραπείας, η οποία σταδιακά μπορεί να μετατραπεί σε λεκτικές εκφράσεις, σε λόγο. Η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη δυναμική του δράματος για να θεραπεύσει το ‘δράμα της ψυχής’, όπως χρησιμοποιεί και τη δυναμική της μουσικής και των εικαστικών τεχνών. Ιστορικά υπάρχει σχέση ανάμεσα στη δραματική έκφραση και στη θεραπευτική διαδικασία. Ακριβώς αυτή η θεραπεία μέσω του δράματος ονομάζεται δραματοθεραπεία.’ (Ευδοκίμου, σελ. 24, 1999)

Σύμφωνα με τη Jennings, πρωτοπόρο τις τελευταίες δεκαετίες στη ψυχοθεραπεία μέσω Δράματος φαίνεται ότι:



‘η Δραματοθεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας μέσω της Τέχνης που εμφανίστηκε πρόσφατα και περιλαμβάνει μουσική, εικαστικά και χορευτική κίνηση. Παίρνει τη μορφή της θεατρικής τέχνης και την προσφέρει στους ασθενείς και στους πελάτες είτε για να διατηρήσουν την υγεία τους είτε για να επεξεργαστούν διάφορες διαταραχές και προβλήματα. Για το λόγο αυτό μπορεί να εφαρμοστεί και στην πρόληψη και στη θεραπεία.’ (Jennings, Minde, σελ. 24, 1996)

Επιπλέον των παραπάνω ορισμών αναφέρεται ότι :

‘η ψυχοθεραπεία μέσω Δράματος, *Dramatherapy* στη Βρετανία, *Drama-therapy* στην Αμερική, είναι μια διαδικασία συνήθως ομαδική αλλά και ατομική, που αξιοποιεί τη μεταφορά και τη δραματική έκφραση για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και των σχέσεων των συμμετεχόντων.’ (Κρασανάκης, σελ. 469, 1999)

Η εμφάνιση της δραματοθεραπείας έγινε περισσότερο αντιληπτή το 1930 σε διάφορους χώρους. Η χρήση του δράματος στη θεραπεία γίνεται ταυτόχρονα στις ΗΠΑ, στις Κάτω Χώρες και τη Βρετανία. Χώρες που θεωρούνται μήτρες για τη δραματοθεραπεία ως ψυχοθεραπευτικής μεθόδου και ως επαγγέλματος.

Επιπλέον, η εμφάνιση της δραματοθεραπείας χαρακτηρίζεται από ένα μεγάλο αριθμό φαινομένων:

- Η εξέλιξη της δραματοθεραπείας αποτελείται από μια ξεχωριστή ταυτότητα σε σχέση με τις άλλες κύριες θεραπευτικές και εκπαιδευτικές χρήσεις του δράματος και του θεάτρου. Σε αυτό το σημείο περιλαμβάνεται και η διάκριση της Ψυχοθεραπείας μέσω Δράματος από το Ψυχόδραμα, τις θεατρικές διαδικασίες, η χρήση του θεάτρου και του δράματος στις εκπαιδευτικές διαδικασίες και γενικότερα σε ό,τι είναι γνωστό ως ‘θεραπευτικό δράμα’.
- Είναι μια θεραπεία με δικούς της κανόνες.
- Η δραματοθεραπεία σαν θεραπεία μέσω τέχνης έχει επιτύχει μια ξεχωριστή ταυτότητα ευδιάκριτη σε σχέση με άλλες τέχνες. Αυτό γίνεται αντιληπτό σε νοσοκομειακούς χώρους ή αλλού με τις



θεατρικές παραστάσεις σε νοσοκομεία ή δραματικά σχέδια σε κέντρα ημέρας.

Στις αρχές του 1960 ξεκίνησε στην Αγγλία η εφαρμογή της δραματοθεραπευτικής πρακτικής. Παρόλα αυτά, υπάρχουν στοιχεία και αποδείξεις που οδηγούν στο συμπέρασμα ότι ο όρος και τα περιεχόμενα χρησιμοποιούνταν από κλινικούς επιστήμονες πολύ πριν από αυτή τη χρονολογία.

Αξίζει να σημειωθεί ότι, ο Κρασανάκης(1999) παραθέτει κάποια ιστορικά στοιχεία για τον τρόπο με τον οποίο ξεκίνησε να εισάγεται στους επιστημονικούς κύκλους η δραματοθεραπεία. Συγκεκριμένα, ο Coulmier, διευθυντής του ασύλου Cherenton έξω από το Παρίσι, εργαζόταν με ασθενείς σε θεατρικές παραγωγές με τη συμμετοχή του έγκλειστου μαρκήσιου De Sade, μεταξύ 1797 και 1811. Ο Reil, γερμανός συγγραφέας έκανε αναφορές σε παραστάσεις μέσα σε ψυχιατρικά νοσοκομεία το 1803. Θεατρικές θεραπευτικές δραστηριότητες αναπτύσσονταν και σε άλλα άσυλα της Ευρώπης. Επιπλέον, στο τέλος του 19^{ου} αιώνα η τραγωδία επηρέασε τον νεαρό τότε Freud στη σύλληψη της ψυχαναλυτικής θεωρίας στην οποία η κάθαρση εξυπηρετεί τη συστολή των εντάσεων.

Την ίδια περίπου περίοδο με τον Freud, ο σπουδαίος αναμορφωτής του θεάτρου Stanislavski είχε μια άλλη αντιμετώπιση του θεάτρου και της σχέσης ρόλου και ηθοποιού. Ο σύγχρονός του Ενγείνον συνέχισε αντιλαμβανόμενος δύο πραγματικότητες του ατόμου και της persona (ή το άλλο εγώ). Σύμφωνα με τον Ενγείνον ο ηθοποιός δύναται να υπερβεί έναν αριθμό ψυχολογικών και φυσικών ασθενειών μέσω της ερμηνείας φανταστικών ρόλων.

Την ίδια εποχή ο Vladimir Iljine ανέπτυξε μια αντίληψη του θεραπευτικού θεάτρου βασισμένη στην εκπαίδευση και τον αυτοσχεδιασμό, οι ιδέες του ήταν περισσότερο επηρεασμένες από τις Κάτω Χώρες. Ενδεικτικά αναφέρεται ότι ο Iljine και ο Ενγείνον είχαν πρωτοπορήσει στη χρήση του δράματος στη θεραπεία, παρ' όλα αυτά, δεν εμφανίζεται καμιά ανιχνεύσιμη γραμμή της εργασίας τους στη μεταπολεμική εμφάνιση της δραματοθεραπείας στις Η.Π.Α. και στο Ηνωμένο Βασίλειο.

Από το 1930 και μετά και ιδιαίτερα στη μεταπολεμική περίοδο υπάρχει μια αξιοσημείωτη αύξηση στην εξερεύνηση της



χρήσης του δράματος στην υγεία και στα ειδικά κέντρα εκπαίδευσης και στην αύξηση του ενδιαφέροντος για την εφαρμογή της. Αυτή η διαδικασία περιελάμβανε συνήθως άτομα με ενδιαφέρον για το δράμα που απασχολούνταν ως θεραπευτές, δάσκαλοι, ψυχίατροι, ειδικευμένοι στο δράμα που είχαν προσεγγίσει τους υγειονομικούς χώρους από άλλες δομές, όπως το θέατρο.

Το αμέσως επόμενο βήμα χαρακτηρίζεται από τη δημιουργία ομάδων με τα προαναφερόμενα άτομα που προάγουν ιδέες και συγκεκριμένους τρόπους εργασίας. Επακόλουθη είναι η ανάδειξη ειδικών περιεχομένων και τρόπων δουλειάς σχετιζόμενα με το δράμα στη θεραπεία αλλά και το δράμα σαν θεραπεία. Οργανώνονται ειδικά εκπαιδευτικά προγράμματα και σταδιακά καθιερώνεται μια ειδική ταυτότητα και ένας συγκεκριμένος τύπος πρακτικής. Στη διάρκεια αυτού του σταδίου συλλέγεται αρκετό υλικό που τεκμηριώνει τη θεωρία και την πρακτική εφαρμογή της δραματοθεραπείας.

Αυτή η αλληλουχία κινήσεων ακολουθήθηκε και στις τρεις χώρες, Βρετανία, ΗΠΑ, Κάτω Χώρες, όπου έκανε την εμφάνισή της η δραματοθεραπεία. Στις Κάτω Χώρες, για παράδειγμα, αποδεικτικό υλικό των αλληλοσχετιζόμενων χρονικά κινήσεων, αποτελούν τα αρχεία από καλλιτέχνες την περίοδο 1920–1930. Τα αρχεία αυτά προέρχονται από μια ποικιλία επαγγελματικών χώρων, όπως είναι τα ψυχιατρικά νοσοκομεία και τα κέντρα για άτομα με μαθησιακές δυσκολίες. Ιδιαίτερα μετά τον πόλεμο του 1939–1945 υπήρχε μια αύξηση στο δράμα και τις θεατρικές δραστηριότητες, που το “Festival Room” του νοσοκομείου του Ρότερνταμ στα τέλη του 1950 αναλάμβανε μερίδιο στη θεραπεία ψυχασθενών.

Στην εξέλιξη, βέβαια, της δραματοθεραπείας σημαντικό ρόλο έπαιξε ότι στην πορεία του 20ου αιώνα το θέατρο άρχιζε σταδιακά να αλλάζει. Σύμφωνα με τον Κρασανάκη:

‘οι απόψεις του Antonin Artaud με το ‘θέατρο της ωμότητας’ εύρισκαν πρόσφορο έδαφος. Μέσα στη δεκαετία του ‘50 άρχισαν να εμφανίζονται πρωτοποριακά θεατρικά σχήματα, όπως το ‘Living Theatre’ και αργότερα το ‘Bread and Puppet’ και το θέατρο του Grotovski και του Barba.’ (Κρασανάκης, σελ. 470–471, 1999)



Δυναμική ήταν η παρουσία του αναμορφωτή του θεάτρου του σπουδαίου Bertolt Brecht. Ο Brecht διαμόρφωσε το θέατρο της συνειδητοποίησης και την έννοια της αποστασιοποίησης, που βρίσκει ιδανική εφαρμογή στην απόσταση από το πραγματικό γεγονός στην ψυχοθεραπεία μέσω δράματος. Μέσα σε κλίμα κοινωνικών ανακατατάξεων, επιστημονικών και καλλιτεχνικών αποδομήσεων το θέατρο πλησιάζει την ψυχιατρική και την ψυχοθεραπεία. Η αντίληψη για τον ασθενή στο χώρο της ψυχικής υγείας αρχίζει να αλλάζει και η θεραπευτική αντιμετώπισή του εξετάζεται από διαφορετικό πρίσμα.

Η Ευδοκίμου(1999) αναφέρει ότι η εμφάνιση της δραματοθεραπείας έγινε για πρώτη φορά στην Αγγλία κατά τις δεκαετίες μεταξύ 1940–1950, ως αποτέλεσμα των ιδεών περί εξανθρωπισμού της ψυχικής θεραπείας. Η θεραπεία μέσω Δράματος υιοθετήθηκε κατόπιν από την ψυχιατρική και τα ειδικά σχολεία με επιτυχή αποτελέσματα. Η επιστημονική μεθοδολογία της δραματοθεραπείας αναπτύχθηκε από το Institute Dramatherapy of London.

Ο Κρασανάκης αναφέρει ότι:

‘ο όρος Dramatherapy δημιουργήθηκε από τον Peter Slade το 1959, ο οποίος έγινε ευρύτερα γνωστός για την άποψή του ότι το δραματικό παιχνίδι των παιδιών είναι μια φυσική μορφή εκμάθησης και θεραπείας.’ (Κρασανάκης, σελ. 471, 1999)

Η μεγαλύτερη μορφή στη βρετανική θεραπεία μέσω Δράματος είναι η Sue Emmy Jennings, η οποία ξεκίνησε τη δουλειά της στις αρχές της δεκαετίας του 1960 και επηρέασε πολύ τη δεκαετία του ‘70 με τη δημοσίευση του βιβλίου ‘Remedial Drama’. Η Jennings ίδρυσε πολλά εκπαιδευτικά ινστιτούτα στη Βρετανία και την υπόλοιπη Ευρώπη, όπως η Νορβηγία, η Πορτογαλία, η Ελλάδα, η Κύπρος, το Ισραήλ. Οι αλλαγές στην ιδρυματική φροντίδα, στην ψυχοθεραπεία, στην εργασία με ομάδες και η χρήση των τεχνών σε χώρους υγείας δημιούργησαν ένα περιβάλλον και μια βάση ενδιαφέροντος για την ανάπτυξη της δραματοθεραπείας.

Στα τέλη του 1930 και στις αρχές του 1970 παρατηρείται μια αυξανόμενη έμφαση στο δράμα ως πρωταρχικό μέσο αλλαγής και ως αυτοτελή θεραπεία. Συνήθως τα περιεχόμενα, οι όροι και οι μέθοδοι είναι ακόμα συγκεχυμένα σε αυτές τις περιοχές.



Η πρακτική του Cert το 1968 είναι τυπική αυτής της φάσης. Διαθέτει ένα συγκεκριμένο τρόπο εργασίας που βασίζεται στην προσέγγισή του με μια ομάδα και ξεκινά να τη γενικεύει σαν μια φιλελεύθερη μεθοδολογία. Η θεραπεία είναι ο όρος και το δράμα το βασικό εργαλείο για να δουλέψει. Χρησιμοποιεί μεθόδους από την εκπαίδευση μέσα σε χώρους φροντίδας και σαν ειδικό, διαφορετικό τύπο πρακτικής. Ο Cert δουλεύει με νεαρούς εφήβους στο κέντρο φροντίδας παιδιών στο Κεντρικό Νοσοκομείο του Λούισβιλ, στο Κεντάκι. Περιγράφει τη δουλειά του σαν θεραπεία δράματος, σημειώνει τη δημιουργικότητα, επιμένει στη δημιουργική φαντασία, στην εργασία με τη φωνή και στην ικανότητα συγκέντρωσης. Ο βασικός σκοπός της δραματικής θεραπείας του βασίζεται πάνω στη διαδικασία παρά στο ίδιο το θεατρικό προϊόν.

Σε ό,τι αφορά τον ελλαδικό χώρο η δραματοθεραπεία ουσιαστικά έκανε την εμφάνισή της από το 1981 που άρχισε να εφαρμόζεται σε χώρους ψυχικής υγείας, σε νοσοκομεία, σε ειδικά σχολεία και σε κέντρα απεξάρτησης από ουσίες. Με τη μέθοδο πλέον έρχονται σε επαφή και εκπαιδεύονται σπουδαστές σε μεταπτυχιακά εκπαιδευτικά ιδιωτικά κέντρα που λειτουργούν στην Ελλάδα. Εμφανίζονται ανακοινώσεις και αποτελέσματα από την εφαρμογή της δραματοθεραπείας σε επίσημα συνέδρια ψυχοθεραπείας αλλά και αρχαίου Δράματος.

Επιπλέον, τα τελευταία χρόνια γίνονται προσπάθειες για συνεργασία με άλλες μορφές δημιουργικών θεραπειών, όπως η εικαστική προσέγγιση, η χοροθεραπεία και η μουσικοθεραπεία. Νέες γενιές θεραπευτών μέσω Δράματος επιμορφώνονται και κινούν το πεδίο προς νέες κατευθύνσεις εξελίσσοντας τη μέθοδο και τη δυναμική της. Νέα κέντρα εκπαίδευσης και θεραπείας ιδρύονται στον ελλαδικό χώρο και βοηθούν στην εξάπλωση της δραματοθεραπείας στηρίζοντας την άποψη ότι η μέθοδος βρίσκεται σε δυναμική εξέλιξη.



B2. Μοντέλα Δραματοθεραπείας

Παρόλο που σε όλες τις βιβλιογραφικές πηγές γίνεται αναφορά στη Δραματοθεραπεία ως θεραπευτικής προσέγγισης, εντούτοις μόνο η Jennings και η Ευδοκίμου διακρίνουν ανάλογα δραματοθεραπευτικά μοντέλα. Πιο συγκεκριμένα η Jennings(1987) στο βιβλίο της αναφέρει μια σειρά από ψυχοθεραπευτικά μοντέλα που εφαρμόζονται στη δραματοθεραπεία σε σχέση πάντα με τους ανάλογους σκοπούς και επιδιώξεις της εργασίας που πρόκειται να γίνουν. Δεν είναι μόνο ικανοποιητικό το γεγονός να είναι κανείς πεπεισμένος για την αξία της δραματοθεραπευτικής δουλειάς και μετά να την εφαρμόζει άμεσα, πάνω από όλα είναι απαραίτητο να είναι ξεκάθαρες οι ανάγκες του πελάτη, η δεξιότητα που μπορεί να του προσφέρει η δραματοθεραπεία και οι στόχοι της θεραπείας αυτής καθεαυτής.

Πώς να αναγνωρίζουμε το δραματοθεραπευτικό μοντέλο πρακτικής εφαρμογής.

Ένα μοντέλο πρακτικής πρέπει από μόνο του να προσδιορίζει τον αρχικό προσδιορισμό της θεραπείας και της δομής η οποία το καθιστά ικανό να λάβει χώρα. Μια τέτοια δομή διαμορφώνεται κυρίως από το χρόνο, το χώρο και τη διάρκεια και υποστηρίζεται από την κατάλληλη μεθοδολογία. Για παράδειγμα, σε μια ομάδα που εργάζεται για την απόκτηση επικοινωνιακών δεξιοτήτων δεν θα εφαρμοστούν μέθοδοι που ασχολούνται με την εσωτερική, προσωπική ζωή του ατόμου.

Τα δραματοθεραπευτικά μοντέλα μας βοηθούν να διευκρινίσουμε τη δομή της εργασίας στην εφαρμογή της δραματοθεραπείας. Η δραματοθεραπεία από μόνη της είναι ένας πολύπλοκος και πολυποίκιλος επιστημονικός κλάδος με μια πληθώρα μεθόδων και μια σειρά ερεθισμάτων. Χωρίς 'μοντέλο' διατρέχουμε τον κίνδυνο να διεξάγουμε μια δραματοθεραπευτική συνεδρία με δραστηριότητες, οι οποίες δεν θα συνδέονται μεταξύ τους και δεν θα είναι συγκροτημένες. Με τον όρο 'συγκροτημένες' εννοούμε ότι αυτές οι δραστηριότητες θα έχουν σχέση με τις συγκεκριμένες ανάγκες του ατόμου ή της ομάδας στη συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Με τον όρο 'μη συνδεδεμένες' εννοούμε ότι δεν θα υπάγονται σε ένα ευρύτερο 'πλαίσιο' της ζωής του πελάτη, σαν μια οντότητα.

Επομένως, απλά και μόνο ένα μαγικό κουτί με τεχνικές που μπορεί ή όχι να εφαρμοστούν, δεν είναι πάντοτε ο καταλληλότερος τρόπος επιλογής. Η ανάγκη για ένα καθαρό μοντέλο είναι ίσως ακόμα πιο σημαντική εξαιτίας της πολυπλοκότητας της δραματοθεραπείας. Από τη στιγμή που η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί μεθόδους, οι οποίες κινητοποιούν τον πελάτη φυσικά, συναισθηματικά, νοητικά και πνευματικά πρέπει να έχουμε στο μυαλό μας ότι η μέθοδος από μόνη της δεν αποτελεί και μοντέλο. Οι χρησιμοποιούμενες μέθοδοι είναι ανάλογες των μοντέλων.

Αφού το δράμα είναι εγγενές της ανθρώπινης εμπειρίας και είναι μέρος της βασικής μας εξέλιξης και ανάπτυξης σαν άνθρωπου, το δράμα από μόνο του είναι το μέσο που μπορεί να επιφέρει την εσωτερική και την εξωτερική αλλαγή. Πώς αυτό θα επιτευχθεί, εξαρτάται από το πιο μοντέλο υιοθετεί η δραματοθεραπεία.

Τα παρακάτω μοντέλα δραματοθεραπευτικής πρακτικής είναι οδηγοί και δεν θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σαν άκαμπτες φόρμουλες.

A. ΜΟΝΤΕΛΟ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ

Το μοντέλο αυτό επικεντρώνεται στις μη υγιώς ανεπτυγμένες πλευρές των ανθρώπων και τους ενθαρρύνει να ανακαλύψουν τη δημιουργική τους ενέργεια. Οι δομές στο δημιουργικό δράμα χρησιμοποιούνται για να επεκτείνουν τη συναίσθηση των ανθρώπων και να διεγείρουν τη φαντασία τους. Η συνεργασία και οι δεξιότητες της διαπραγμάτευσης είναι σύμφυτες με αυτό το μοντέλο, γιατί για να έχει το μοντέλο επιτυχία τα άτομα χρειάζεται να δουλέψουν μαζί, προκειμένου να δημιουργήσουν ένα δραματικό κομμάτι. Επομένως, πολλές κοινωνικές δεξιότητες μπορεί να γίνουν αντικείμενο μάθησης μέσα σε μια δημιουργική ομάδα, ακόμα και αν δεν είναι ο πρωταρχικός στόχος του μοντέλου. Είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείται όλη η κλίμακα των δραματικών και θεραπευτικών μεθόδων και είναι σημαντικό να ξεκινούν μέσα στο πλαίσιο των δεξιοτήτων και της εμπειρίας των μελών της ομάδας. Είναι σύνηθες να ξεκινάμε με κίνηση και ήχο, χτίζοντας έτσι, μια ευέλικτη χρήση του κορμιού και της φωνής. Η ικανότητα της ανάληψης 'ρίσκου' θα αναδυθεί σταδιακά, όταν οι συμμετέχοντες απελευθερωθούν από την εντύπωση ότι αυτά που κάνουν τους

κάνουν να φαίνονται χαζοί. Αυτό το μοντέλο δεν επικεντρώνεται σε εξειδικευμένα προβλήματα της ζωής και δεν στοχεύει να δουλέψει με μιας, επιτρέποντας τη δημιουργική διαδικασία που από μόνη της γεννά ενέργεια.

Συχνά είναι απαραίτητο να κάνουμε τους συμμετέχοντες να αισθάνονται οικεία με τις βασικές μεθόδους (θεραπείας) του δράματος με το σώμα τους και τη φωνή τους, γι' αυτό μπορεί να υπάρχει μια διδακτική φάση στην αρχή της δραματοθεραπευτικής ομάδας. Η αρχική δουλειά με το ανθρώπινο σώμα χρησιμοποιώντας απλές κινήσεις είναι σημαντική πριν την ανάληψη οποιουδήποτε ρόλου. Το εκφραστικό δημιουργικό μοντέλο μπορεί να συγκριθεί με το στάδιο της ηλικίας του παιδιού κατά τη διάρκεια του οποίου αυτό απολαμβάνει το παιχνίδι χρησιμοποιώντας διάφορα και πολλά μέσα, έτσι λοιπόν, και το άτομο διερευνά τη δυναμικότητα του σώματος και της φωνής προκειμένου να διευκολύνουν τη φαντασία.

B. ΜΟΝΤΕΛΟ ΚΑΘΗΚΟΝΤΩΝ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ

Το δράμα είναι ένας πολύ σημαντικός τρόπος επανάληψης και πρακτικής των δεξιοτήτων που χρειάζεται ο άνθρωπος στην καθημερινή ζωή. Είναι ένας τρόπος να δοκιμάσει κάτι άλλο, επομένως οι ειδικοί μπορούν να διερευνήσουν την καθημερινή συμπεριφορά των ατόμων μέσα από role-testing, για παράδειγμα στο παιχνίδι των μικρών παιδιών και στις αλλαγές των ενηλίκων για αυτοπροβολή. Στις κοινωνίες που υπάρχει μια ξεκάθαρη προσμονή για τη συμπεριφορά των ενηλίκων και των οικογενειών, οι καθημερινές νόρμες μαθαίνονται μέσα από τους ρόλους των ενηλίκων και τη μίμηση λειτουργιών. Τα παιδιά μεγαλώνουν με μια σαφή περιγραφή για το πώς πρέπει να συμπεριφέρονται. Στις κοινωνίες που υπάρχει ένα χαμηλό κοινωνικό υπόβαθρο και ιδέες επιλογής, τότε ενέχονται μεγαλύτεροι πειραματισμοί. Σε κάθε περίπτωση, οι ρόλοι-μοντέλα των ενηλίκων και οι προσμονές της κοινωνίας είναι παράγοντες που αναμένουν πώς ο αναδυόμενος ενήλικας θα συμπεριφερθεί.

Μέρος αυτής της ανάπτυξης ασχολείται με την κοινωνική σύμβαση και την ετικέτα, όπως είναι οι κατάλληλοι τρόποι χαιρετισμού, ενδυμασίας και κοινωνικής ομιλίας. Γίνεται περισσότερο σχολαστική όταν οι άνθρωποι γίνονται γνώστες των συνεπειών της συμπεριφοράς τους, της ικανότητάς τους να



αλλάζουν την κατάληξη των καταστάσεων μέσα από προσεχτικές διαπραγματεύσεις και ευαίσθητες δεξιότητες επικοινωνίας. Μπορεί κανείς εύκολα να παρατηρήσει τη δημόσια εικόνα των ανθρώπων και την αυτό-παρουσίασή τους. Πόσες φορές γνωστές φυσιγνωμίες, δημοσιότητες αλλάζουν τις φωνές τους, την ενδυμασία τους, τις χειρονομίες τους;

Πολλά και καλά προγράμματα κοινωνικών δεξιοτήτων διεξάγονται από επαγγελματίες θεραπευτές και κοινωνικούς ψυχολόγους που στοχεύουν στη βελτίωση της επικοινωνίας. Ο δραματοθεραπευτής έχει ειδικές δεξιότητες που μπορεί να συνεισφέρει σ' αυτόν τον τομέα εξαιτίας του ρεπερτορίου των δραματικών μεθόδων που μπορεί να χρησιμοποιήσει. Για παράδειγμα, κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να βελτιωθούν μέσω της δραματοποίησης μιας σκηνής, προκειμένου να προληφθούν καταστάσεις που ο άνθρωπος θα συναντήσει στην καθημερινή του ζωή (Jennings 1988). Μιλώντας γενικότερα, το καθήκον καθορίζει τη δραματοθεραπευτική δουλειά με καταστάσεις που είναι άγνωστες (ίσως ένα άτομο έχει εισαχθεί σε νοσοκομείο για μεγάλο χρονικό διάστημα) ή με καταστάσεις που έχουν ξαναβιωθεί μιας και το να μαθαίνει κανείς κάτι από την αρχή είναι απαραίτητο. Η απόφαση δεν βρίσκεται στην υπογράμμιση της αντίδρασης, αλλά στις ίδιες τις συμπεριφορές.

Γ. ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Η δραματοθεραπεία προάγει τη μεθοδολογία μέσω της οποίας οδηγείται μια ψυχοθεραπευτικά καθορισμένη ομάδα. Ο θεραπευτής είναι εκπαιδευμένος και στην ψυχοθεραπεία και στην δραματοθεραπεία και κάνει χρήση του δράματος για να επισημάνει τα ψυχοθεραπευτικά φαινόμενα και τις διαδικασίες όποτε κρίνεται απαραίτητο.

Η δραματοθεραπεία δεν είναι απαραίτητως μια ψυχοθεραπεία υπό ένα γενικό και ακαθόριστο όρο, εκτός και αν κάποιος θεωρεί ότι όλες οι θεραπείες που χρησιμοποιούνται για την προσωπική αλλαγή είναι ψυχοθεραπείες. Αυτό προσδίδει στον όρο μια τέτοια γενικότητα που αποδεικνύεται άνευ ουσίας και σημασίας. Οι περισσότερες θεραπευτικές παρεμβάσεις έχουν ψυχοθεραπευτικά στοιχεία – αναγνωρισμένα ή μη – αλλά αυτά δεν τις καθιστούν και ψυχοθεραπείες.



Ο θεραπευτής επικεντρώνεται στη βαθιά γνώση και την αλλαγή μέσα στο ψυχοθεραπευτικό περιβάλλον δουλεύοντας με τη **μεταβίβαση**, την **ενδοβολή** και την **προβολή**. Οι ατομικές και οι ομαδικές διαδικασίες είναι το όχημα μέσω του οποίου η ενδο-φυσική αλλαγή μπορεί να πραγματοποιηθεί και επομένως σχηματοποιούνται και οι εξωτερικές συμπεριφορές. Ο δραματοθεραπευτής μπορεί να εξηγήσει και να ερμηνεύσει σύμβολα και συμπεριφορές που είναι συγγενείς και κάνουν απευθείας χρήση της σχέσης της μεταβίβασης για να εξερευνήσουν παλιές καταστάσεις.

Δ. ΤΟ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΜΟΝΤΕΛΟ

Αυτό το μοντέλο, θα μπορούσε να πει κανείς ότι, ολοκληρώνει τα προηγούμενα τρία. Είναι το πιο 'καθαρό' δραματοθεραπευτικό μοντέλο, το οποίο επικεντρώνεται στις θεραπευτικές ιδιότητες του ίδιου του δράματος μέσα στη θεραπεία. Είναι το πιο πρόσφατο μοντέλο πρακτικής που αναδύει στοιχεία μέσα σε μια μεγάλη σειρά από μεθόδους και δομές και είναι αυτό για το οποίο έχουν γραφτεί πολύ λίγα.

Παρόλο που κάποιος θα μπορούσε να επιλέξει να καταλάβει αυτό το μοντέλο μέσα από ψυχοθεραπευτική ανάλυση, υπάρχει μόνο ένας τρόπος να δει αυτό το πολυδιάστατο και πολυ-μεταφορικό φαινόμενο. Μπορεί ισότιμα να προσδιοριστεί και μέσα από τη θεατρική ανάλυση (π.χ. Brecht, Stanislavski). Ο κίνδυνος μιας μονομερούς ερμηνείας έγκειται στο γεγονός ότι από μόνη της είναι ημιτελής και αποστερεί το μισό από την ολότητα με το να επικεντρωνόμαστε σε ορισμένα μόνο μέρη του. Από τους αρχαίους χρόνους τα δραματικά θεραπευτικά δράματα και οι ιεροτελεστίες υπήρχαν, μιλώντας στον ολοκληρωμένο άνθρωπο και την κοινωνία μέσα από σύμβολα και πράξεις, μέσα από όλες τις τέχνες και τις αναπαραστάσεις. Το δράμα, όπως το ασυνείδητο, είναι άχρονο, αιώνιο και φαίνεται να είναι τόσο σχετικό με τις τωρινές ανθρώπινες συνθήκες όσο και πριν από χιλιάδες χρόνια. Δίνει απαντήσεις σε βασικές ανάγκες των ανθρώπων για δράση, για παίξιμο, για αναπαράσταση, για επεξεργασία των καταστάσεων, όπως ακριβώς σε ανάγκες για ανακαλύψεις, ταξίδια, κινδύνους.

Το ολοκληρωμένο μοντέλο είναι κατάλληλο για τους περισσότερους χώρους. Τοποθετεί και τις απαιτήσεις του πελάτη



και του θεραπευτή, και η φροντίδα που πρέπει να ληφθεί, λαμβάνεται κατ' επιλογή και με προσδιορισμό από τους ίδιους τους ανθρώπους. Ο δραματοθεραπευτής πρέπει να είναι ενημερωμένος ολοκληρωτικά και εκπαιδευμένος σε όλες τις μορφές θεάτρου, να έχει μια εξελισσόμενη και καλά αναπτυγμένη φαντασία, να έχει ευκαιρίες να κάνει πρακτική της τέχνης, να έχει και ο ίδιος εμπειρία και ψυχοθεραπευτικής και εκπαίδευσης, και να έχει κατάλληλη επτοπτεία.

Παρά την ευρεία εφαρμογή του μοντέλου, ίσως υπάρχουν χώροι στους οποίους είναι καλύτερο να εφαρμοστούν αλλά πιο κατάλληλα. Είναι ένας δημιουργικός οργανισμός που μπορεί να επιτρέψει να ανθίσουν στη θεραπεία οι πραγματικές θεραπευτικές του δυνάμεις, να επιτρέψει στο άτομο την ανάπτυξη, καθώς η κοινωνία αλλάζει, να γνωρίσει κάτι στο 'εδώ' για την ομορφιά και την αλήθεια και να μπορεί να το ελευθερώνει την επόμενη εβδομάδα, μήνα, χρόνο, μπορεί να αλλάζει, να προχωράει ή να εμφανίζεται μεταμορφωμένο.

Η κατανόηση αυτού του μοντέλου της 'καθαρής' δραματοθεραπείας είναι η ίδια η δύναμη της μεταμόρφωσης, οι μεταμορφώσεις είναι ατελείωτες. Μπορεί να σταματήσουμε για λίγο, μια διακοπή στο ταξίδι, αλλά το μονοπάτι για να συνεχίσουμε είναι εκεί ορατό και μη. Το μονοπάτι είναι ταπεινό, γιατί ακόμα και αν ο θεραπευτής διευκολύνει, δομεί, δίνει ώθηση ή συγκρατεί, βασικά είναι η δίοδος με την οποία συνδέεται η δημιουργική ενέργεια. Η δημιουργική δραματική διαδικασία είναι μυστηριώδης, είναι ασύλληπτη, είναι βασικό να υπάρχει και να βρίσκεται σε επικοινωνία.

Για τη δραματοθεραπευτική προσέγγιση, και κατά συνέπεια για τη διάκρισή της σε μοντέλα, αναφέρεται και η Ευδοκίμου(1999) χωρίς όμως να κάνει επιμέρους ανάλυση. Η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία, επιγραμματικά διακρίνει τα ακόλουθα πέντε αυτή τη φορά μοντέλα δραματοθεραπείας, ανάλογα πάντα με τη δραματοθεραπευτική διαδικασία, έτσι όπως φαίνονται παρακάτω:

1. Μοντέλο δημιουργίας ιστορίας από τον θεραπευόμενο ή την ομάδα.
2. Μοντέλο χρήσης ρόλων για δραματοποίηση.
3. Τελετουργικό μοντέλο για τη διευκόλυνση της εκτόνωσης των συναισθημάτων.

4. Αισθητικό μοντέλο που δίνει έμφαση στο καλλιτεχνικό μέρος.
5. Συνειρμικό μοντέλο που γίνεται η χρήση παραμυθιού και ιστοριών.

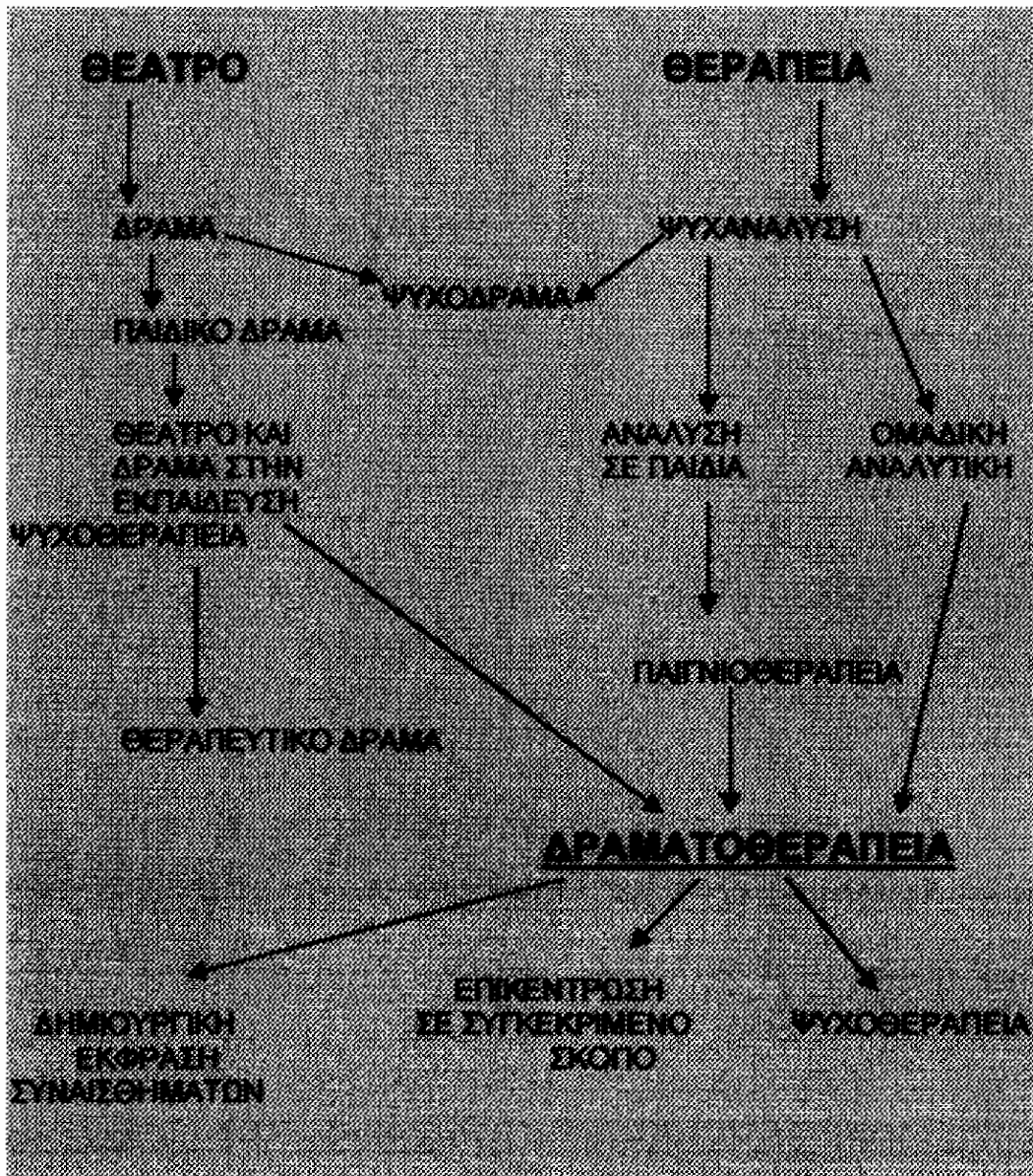
Βέβαια, υπάρχουν και οι θεραπευτές εκείνοι οι οποίοι διαφωνούν ριζικά ως προς την κατοχύρωση και χρήση δραματοθεραπευτικών μοντέλων, χαρακτηρίζοντας τον διαχωρισμό αυτό ημιτελή και καθόλου επιστημονικό.

Πιο συγκεκριμένα, ο Phil Jones(1996) αναφέρει ότι και η Courtney έχει περιγράψει την τρέχουσα ποικιλία των μοντέλων στις θεραπείες μέσω τεχνών σαν μια ολότητα και λέει για τη δραματοθεραπεία: 'ακόμα και για τον ένα τύπο υπάρχουν βασικές διαφορετικές προσεγγίσεις'. Ο ορισμός της δραματοθεραπείας είναι προβληματικός. Όπως έχει επισημάνει και ο Landy(2001), το δράμα και η θεραπεία είναι γενικότερα μπερδεμένοι όροι, η σύγχυση είναι αναπόφευκτη.

Προηγούμενοι ορισμοί συχνά έχουν προσπαθήσει να διαχωρίσουν τις λειτουργίες της δραματοθεραπείας σε διαφορετικά μοντέλα και μορφές της δραματοθεραπείας. Η δραματοθεραπεία σε ποικίλα επίπεδα πρακτικής με διαφορετικά είδη δράματος αγγίζει κάθε επίπεδο (Langley, 1993). Κατά αυτό τον τρόπο, για παράδειγμα, μια προσέγγιση ορίζει τη δραματοθεραπεία σαν να έχει τέσσερα μοντέλα: ένα δημιουργικό, ένα καθηκόντων και δεξιοτήτων και ένα ψυχοθεραπευτικό (Jennings, 1987). Κάτι τέτοιο είναι ανεπιτυχές μιας και προσπαθεί να διακρίνει όψεις, οι οποίες στην πραγματικότητα δεν ανήκουν ξεκάθαρα, ως αυτοτελείς οντότητες στη δραματοθεραπεία. Η δημιουργικότητα δεν ξεχωρίζεται από την ψυχοθεραπεία, η δεξιότητα δεν διακρίνεται από την έκφραση. Στα πρόσφατα χρόνια, η εξάπλωση των ορισμών έχει λάβει επιδημικές αναλογίες – με ανθρωπολογικά μοντέλα, παρα-θεατρικά, σαμανιστικά, μοντέλα θεραπείας-ρόλων κ.α. (Jennings 1987, Mitchell 1992, Landy 1994). Αυτά μοιάζουν να προσπαθούν να ορίσουν τη δραματοθεραπεία και την αποτελεσματικότητά της αποσπώντας ένα συγκεκριμένο συστατικό και αποκαλώντας το μοντέλο. Αυτό φαίνεται να είναι μη ικανοποιητικό και μη ολοκληρωμένο. (Jones, 1996).



Β3. Σχέση θεατρικής τέχνης και δραματοθεραπείας



Σχήμα 1. Σχέση ανάμεσα στο θέατρο και τη θεραπεία (Ευδοκίμου, σελ. 25, 1999)

Εξετάζοντας τη σχέση της θεατρικής τέχνης και της δραματικής έκφρασης με την ψυχοθεραπεία και τη δραματοθεραπεία, σημείο εκκίνησης αποτελεί ότι αυτή η σχέση υπάρχει (Σχήμα 1) και έχει δυνατότητες εξέλιξης.

Η επαφή με το θεατρικό στοιχείο, τη δραματοποίηση, τον αυτοσχεδιασμό, τη δημιουργία ρόλου, τη χρήση του σώματος και της φωνής συντελεί στη δημιουργία διαφόρων ερεθισμάτων. Η επαφή αυτή είναι καταλυτική για την κινητοποίηση ασυνείδητων διαδικασιών και ακριβώς αυτός είναι ο στόχος κάθε θεραπείας μέσω Τέχνης, κατ' επέκταση και της δραματοθεραπείας. Η Jennings αναφέρει τα λόγια του Hilman:

‘Γπιστεύω ότι αυτό που υποστηρίζει ο Jung είναι το εξής: αν θέλουμε η ψυχοθεραπεία να κατανοήσει την ψυχή που ονειρεύεται από την εσωτερική της πλευρά πρέπει να στραφεί στη ‘θεατρική λογική’.

Η φύση του νου, όπως παρουσιάζεται εντελώς άμεσα έχει μια συγκεκριμένη μορφή, τη Διονυσιακή. Ο Διόνυσος είναι πιθανότατα η δύναμη που ωθεί το λουλούδι μέσα από το χορτάρι, αλλά η δύναμη αυτή δεν είναι τυχαία. Έχει μια εσωτερική οργάνωση. Στην ψυχολογία αυτή η γλώσσα δεν μιλάει γενετικά ούτε βιομηχανικά με τις πληροφορίες που δίνουν οι κώδικες του DNA, αλλά άμεσα με τη μορφή της τέχνης του Διονύσου, με τη θεατρική μορφή της τέχνης του Διονύσου, με τη θεατρική ποίηση.’ (Jennings, Minde, σελ. 22–23, 1996)

Συχνά οι όροι δράμα και θέατρο χρησιμοποιούνται εναλλάξ. Η δραματοθεραπευτική μέθοδος περιλαμβάνει διαδικασίες του θεάτρου και του δράματος. Το θέατρο και το δράμα αποτελούν μια θεατρική αναπαράσταση. Είναι η συνάντηση δύο ανθρωπίνων ομάδων, του κοινού και των ηθοποιών. Το δράμα επιχειρεί ένα διαχωρισμό από τις πολλαπλές πραγματικότητες του ατόμου, ένα διαχωρισμό του εαυτού από τον μη εαυτό.

Τελικώς το θέατρο είναι μια παραγωγή σύνθετη που συντελείται σε πολλές φάσεις με αποτέλεσμα μια παράσταση. Το δράμα είναι μια διαδικασία στην οποία τα άτομα εισέρχονται σε μια ιδιαίτερη κατάσταση, χρησιμοποιούν το χώρο και επιδίδονται σε δραστηριότητες που συμβολίζονται στην πραγματικότητα.

Γενικώς, όλες οι πτυχές της θεατρικής τέχνης, δηλαδή, η φωνή, η κίνηση, ο αυτοσχεδιασμός στο παίξιμο του ρόλου, το κείμενο, η παράσταση συνδυάζονται με τις μάσκες, τα κοστούμια, το φωτισμό, τη σκηνοθεσία και αποτελούν για το δραματοθεραπευτή απαραίτητες προϋποθέσεις εφαρμογής της δραματοθεραπευτικής μεθόδου. Επιπλέον, οι παραπάνω προϋποθέσεις προσφέρονται με τον τρόπο που ταιριάζουν



καλύτερα σε κάθε ασθενή. Ο ασθενής, από τη μεριά του, αναπτύσσοντας το σώμα και τη φωνή, μέσα από τη δραματοποίηση μπορεί να βιώσει εμπειρίες, να επικοινωνήσει και να μεταδώσει θέματα που τον απασχολούν. Βρίσκει με αυτόν τον τρόπο ένα μεγαλύτερο φάσμα έκφρασης συναισθημάτων και ασυνείδητων διαδικασιών που δεν μπορούσε να αντιμετωπίσει στην καθημερινή πραγματικότητα και προηγουμένως της θεραπείας. Από μια άποψη η τέχνη του θεάτρου είναι τόσο σημαντική για κάθε άνθρωπο και ιδιαίτερα για τους επαγγελματίες στο χώρο της ψυχικής υγείας στους τομείς της πρόληψης, της θεραπείας και της αποκατάστασης. Επίσης, δεν έχει αξία η χρησιμοποίηση και η μεσολάβηση του θεάτρου απλώς ως εργαλείου προς εξωτερίκευση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος καθώς όλες οι μορφές τέχνης εκφράζουν, όσα δεν μπορούν να εκφραστούν με άλλο τρόπο. Η εξωτερικότητά τους αποτελεί προσωπική ανάγκη και κοινωνική απαίτηση. Σύμφωνα με τη Jennings(1996) μέσω του θεάτρου είναι εφικτό να εκφραστούν και να βιωθούν αυτά που συχνά από την αρχαιότητα ως σήμερα αποκαλούνται μυστήρια της ζωής.

Στην ανάλυση του δράματος είναι ουσιαστικό να του αποδοθεί η σημασία που έχει για την ανθρώπινη ανάπτυξη, για την ανάπτυξη της φαντασίας και των άλλων λειτουργιών του δεξιού ημισφαιρίου του ανθρώπινου εγκεφάλου.

Το δράμα ως μορφή τέχνης (Jennings,1996) στην οποία μετέχουμε ως ηθοποιοί, τεχνικοί, σκηνοθέτες ή θεατές παίζει αποφασιστικό ρόλο στην επιβίωσή μας. Αν δεν έχουμε την ευκαιρία να συμμετάσχουμε στο 'δράμα που είναι μεγαλύτερο από τη ζωή', ίσως δημιουργήσουμε δράματα που είναι μεγαλύτερα από τη ζωή με πολλούς καταστροφικούς τρόπους.

Το δράμα δίνει την ευκαιρία στις κοινωνίες να επιβεβαιώσουν τις σχέσεις τους, να εμβαθύνουν στα θέματα του καλού και του κακού, να βιώσουν κυρίαρχα σύμβολα, εικόνες που επηρεάζουν το άτομο και τις ομάδες σε πολλά επίπεδα. Η διαδικασία του δράματος συχνά υποτιμάται ή απορρίπτεται ως απλή προσποίηση ενός ρόλου ή ως ένας ψεύτικος εαυτός. Γι' αυτό, αποτελεί πρόκληση να γίνει αποδεκτό ότι η αναδημιουργία της ανθρώπινης κατάστασης μέσα από τη θεατρική τέχνη μπορεί να οδηγήσει σε βαθύτερες εμπειρίες παρά τα ίδια τα γεγονότα της ζωής.



Οι Αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι μέσω του θεάτρου ο άνθρωπος μπορεί να συναντήσει τους θεούς. Η πίστη αυτή ουσιαστικά υποδηλώνει τη δυνατότητα να βιωθούν συναισθήματα, συγκινήσεις και ενέργειες που δεν είναι δυνατό στην καθημερινή πρακτική.

Συνδυάζοντας την απόσταση με την εγγύτητα, το καθολικό με το ατομικό και επιχειρώντας με ένα μοναδικό τρόπο να παρουσιάζει τη ζωή με πολλές διαφορετικές μορφές, κατέχει ουσιαστικό ρόλο στην επιβίωση ανθρώπων και κοινωνιών. Βέβαια, γίνεται ολοένα πιο δύσκολο να αναδειχτεί ο ουσιώδης χαρακτήρας που έχει η θεατρική τέχνη για την επιβίωση της ανθρωπότητας, καθώς στις σύγχρονες κοινωνίες προσφέρεται περισσότερος χώρος στην τεχνολογία και στις θετικές επιστήμες, στα εκπαιδευτικά προγράμματα και η τέχνη δεν αποκτά κύριο ρόλο στην αγωγή και συνεπώς, στις προτεραιότητες του ατόμου.

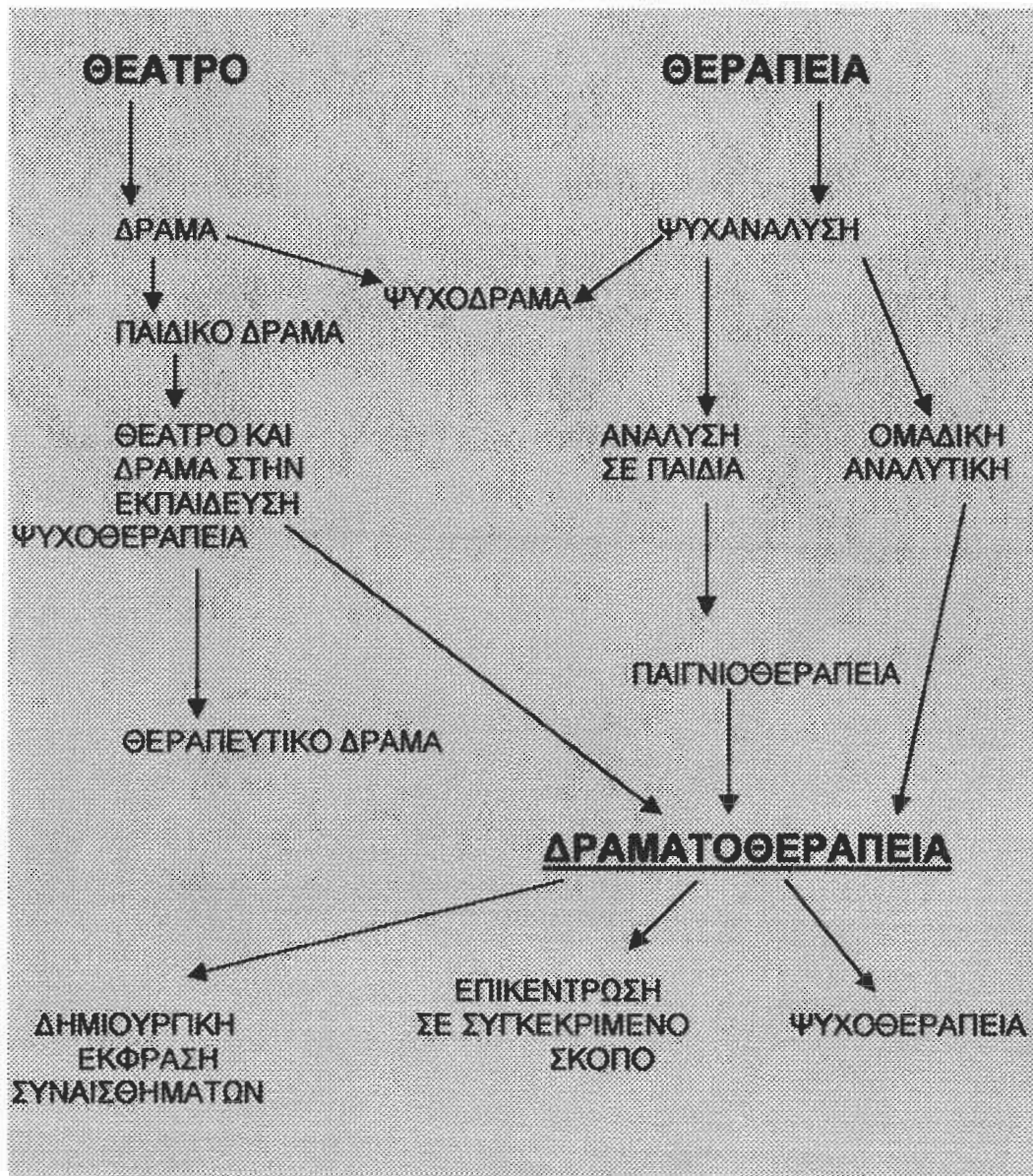
Επίσης, είναι σημαντική η ικανότητα που έχει ο άνθρωπος να αποδέχεται και να δημιουργεί αυτό που ουσιαστικά 'δεν είναι εκεί'. Η Jennings παρουσιάζει τα λόγια του Napier, όπου αναφέρει την ικανότητα να αναγνωρίζεται η ψευδαίσθηση και η δεξιότητα της προσποίησης.

‘Η ικανότητά μας να αναγνωρίζουμε την ψευδαίσθηση εξαρτάται από το βαθμό στον οποίο αποδεχόμαστε κάποια μέθοδο για να την καταλάβουμε. Ένας τέτοιος ισχυρισμός φαίνεται προφανής. Κι όμως, αυτό που υποστηρίζει είναι παράδοξο: υποστηρίζει την αποδοχή αυτού που εμπειρικά δεν υπάρχει. Αυτή είναι η δεξιότητα της προσποίησης. Στις φυσικές επιστήμες αυτή είναι ακριβώς η φύση της υπόθεσης. Η προσποίηση για κάτι που αφορά εμάς ή τον έξω κόσμο είναι βασική για την αντίληψη μας για την αλλαγή.’ (Jennings, σελ. 35, 1996)

Η ικανότητα, συνεπώς, του ανθρώπου να αποδέχεται αλλά και να δημιουργεί αυτό που στην πραγματικότητα δεν είναι εκεί μέσω ενός φανταστικού δράματος αποτελεί τον πυρήνα της δραματοθεραπείας. Ουσιαστικά, είναι η θεμελιώδης αρχή της αποτελεσματικότητας της δραματοθεραπείας. Επομένως, είναι σπουδαίο να μη θεωρείται ότι το δράμα έχει μικρή σχέση με την ανθρώπινη ζωή αλλά ότι είναι σχετικό επειδή είναι ηθοποιία, παίξιμο και μη πραγματικό. Είναι γνωστό ότι όσα συντελούνται στη 'σκηνή δεν είναι αλήθεια' με την καθημερινή έννοια, αλλά σε μια



Β3. Σχέση θεατρικής τέχνης και δραματοθεραπείας



Σχήμα 1. Σχέση ανάμεσα στο θέατρο και τη θεραπεία (Ευδοκίμου, σελ. 25, 1999)

Εξετάζοντας τη σχέση της θεατρικής τέχνης και της δραματικής έκφρασης με την ψυχοθεραπεία και τη δραματοθεραπεία, σημείο εκκίνησης αποτελεί ότι αυτή η σχέση υπάρχει (Σχήμα 1) και έχει δυνατότητες εξέλιξης.

Η επαφή με το θεατρικό στοιχείο, τη δραματοποίηση, τον αυτοσχεδιασμό, τη δημιουργία ρόλου, τη χρήση του σώματος και της φωνής συντελεί στη δημιουργία διαφόρων ερεθισμάτων. Η επαφή αυτή είναι καταλυτική για την κινητοποίηση ασυνείδητων διαδικασιών και ακριβώς αυτός είναι ο στόχος κάθε θεραπείας μέσω Τέχνης, κατ' επέκταση και της δραματοθεραπείας. Η Jennings αναφέρει τα λόγια του Hilman:

‘Πιστεύω ότι αυτό που υποστηρίζει ο Jung είναι το εξής: αν θέλουμε η ψυχοθεραπεία να κατανοήσει την ψυχή που ονειρεύεται από την εσωτερική της πλευρά πρέπει να στραφεί στη ‘θεατρική λογική’.

Η φύση του νου, όπως παρουσιάζεται εντελώς άμεσα έχει μια συγκεκριμένη μορφή, τη Διονυσιακή. Ο Διόνυσος είναι πιθανότατα η δύναμη που ωθεί το λουλούδι μέσα από το χορτάρι, αλλά η δύναμη αυτή δεν είναι τυχαία. Έχει μια εσωτερική οργάνωση. Στην ψυχολογία αυτή η γλώσσα δεν μιλάει γενετικά ούτε βιομηχανικά με τις πληροφορίες που δίνουν οι κώδικες του DNA, αλλά άμεσα με τη μορφή της τέχνης του Διονύσου, με τη θεατρική μορφή της τέχνης του Διονύσου, με τη θεατρική ποίηση.’ (Jennings, Minde, σελ. 22–23, 1996)

Συχνά οι όροι δράμα και θέατρο χρησιμοποιούνται εναλλάξ. Η δραματοθεραπευτική μέθοδος περιλαμβάνει διαδικασίες του θεάτρου και του δράματος. Το θέατρο και το δράμα αποτελούν μια θεατρική αναπαράσταση. Είναι η συνάντηση δύο ανθρωπίνων ομάδων, του κοινού και των ηθοποιών. Το δράμα επιχειρεί ένα διαχωρισμό από τις πολλαπλές πραγματικότητες του ατόμου, ένα διαχωρισμό του εαυτού από τον μη εαυτό.

Τελικώς το θέατρο είναι μια παραγωγή σύνθετη που συντελείται σε πολλές φάσεις με αποτέλεσμα μια παράσταση. Το δράμα είναι μια διαδικασία στην οποία τα άτομα εισέρχονται σε μια ιδιαίτερη κατάσταση, χρησιμοποιούν το χώρο και επιδίδονται σε δραστηριότητες που συμβολίζονται στην πραγματικότητα.

Γενικώς, όλες οι πτυχές της θεατρικής τέχνης, δηλαδή, η φωνή, η κίνηση, ο αυτοσχεδιασμός στο παίξιμο του ρόλου, το κείμενο, η παράσταση συνδυάζονται με τις μάσκες, τα κοστούμια, το φωτισμό, τη σκηνοθεσία και αποτελούν για το δραματοθεραπευτή απαραίτητες προϋποθέσεις εφαρμογής της δραματοθεραπευτικής μεθόδου. Επιπλέον, οι παραπάνω προϋποθέσεις προσφέρονται με τον τρόπο που ταιριάζουν



καλύτερα σε κάθε ασθενή. Ο ασθενής, από τη μεριά του, αναπτύσσοντας το σώμα και τη φωνή, μέσα από τη δραματοποίηση μπορεί να βιώσει εμπειρίες, να επικοινωνήσει και να μεταδώσει θέματα που τον απασχολούν. Βρίσκει με αυτόν τον τρόπο ένα μεγαλύτερο φάσμα έκφρασης συναισθημάτων και ασυνείδητων διαδικασιών που δεν μπορούσε να αντιμετωπίσει στην καθημερινή πραγματικότητα και προηγουμένως της θεραπείας. Από μια άποψη η τέχνη του θεάτρου είναι τόσο σημαντική για κάθε άνθρωπο και ιδιαίτερα για τους επαγγελματίες στο χώρο της ψυχικής υγείας στους τομείς της πρόληψης, της θεραπείας και της αποκατάστασης. Επίσης, δεν έχει αξία η χρησιμοποίηση και η μεσολάβηση του θεάτρου απλώς ως εργαλείου προς εξωτερίκευση των προβλημάτων που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος καθώς όλες οι μορφές τέχνης εκφράζουν, όσα δεν μπορούν να εκφραστούν με άλλο τρόπο. Η εξωτερικότητά τους αποτελεί προσωπική ανάγκη και κοινωνική απαίτηση. Σύμφωνα με τη Jennings(1996) μέσω του θεάτρου είναι εφικτό να εκφραστούν και να βιωθούν αυτά που συχνά από την αρχαιότητα ως σήμερα αποκαλούνται μυστήρια της ζωής.

Στην ανάλυση του δράματος είναι ουσιαστικό να του αποδοθεί η σημασία που έχει για την ανθρώπινη ανάπτυξη, για την ανάπτυξη της φαντασίας και των άλλων λειτουργιών του δεξιού ημισφαιρίου του ανθρώπινου εγκεφάλου.

Το δράμα ως μορφή τέχνης (Jennings,1996) στην οποία μετέχουμε ως ηθοποιοί, τεχνικοί, σκηνοθέτες ή θεατές παίζει αποφασιστικό ρόλο στην επιβίωσή μας. Αν δεν έχουμε την ευκαιρία να συμμετάσχουμε στο 'δράμα που είναι μεγαλύτερο από τη ζωή', ίσως δημιουργήσουμε δράματα που είναι μεγαλύτερα από τη ζωή με πολλούς καταστροφικούς τρόπους.

Το δράμα δίνει την ευκαιρία στις κοινωνίες να επιβεβαιώσουν τις σχέσεις τους, να εμβαθύνουν στα θέματα του καλού και του κακού, να βιώσουν κυρίαρχα σύμβολα, εικόνες που επηρεάζουν το άτομο και τις ομάδες σε πολλά επίπεδα. Η διαδικασία του δράματος συχνά υποτιμάται ή απορρίπτεται ως απλή προσποίηση ενός ρόλου ή ως ένας ψεύτικος εαυτός. Γι' αυτό, αποτελεί πρόκληση να γίνει αποδεκτό ότι η αναδημιουργία της ανθρώπινης κατάστασης μέσα από τη θεατρική τέχνη μπορεί να οδηγήσει σε βαθύτερες εμπειρίες παρά τα ίδια τα γεγονότα της ζωής.



Οι Αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι μέσω του θεάτρου ο άνθρωπος μπορεί να συναντήσει τους θεούς. Η πίστη αυτή ουσιαστικά υποδηλώνει τη δυνατότητα να βιωθούν συναισθήματα, συγκινήσεις και ενέργειες που δεν είναι δυνατό στην καθημερινή πρακτική.

Συνδυάζοντας την απόσταση με την εγγύτητα, το καθολικό με το ατομικό και επιχειρώντας με ένα μοναδικό τρόπο να παρουσιάζει τη ζωή με πολλές διαφορετικές μορφές, κατέχει ουσιαστικό ρόλο στην επιβίωση ανθρώπων και κοινωνιών. Βέβαια, γίνεται ολοένα πιο δύσκολο να αναδειχτεί ο ουσιώδης χαρακτήρας που έχει η θεατρική τέχνη για την επιβίωση της ανθρωπότητας, καθώς στις σύγχρονες κοινωνίες προσφέρεται περισσότερος χώρος στην τεχνολογία και στις θετικές επιστήμες, στα εκπαιδευτικά προγράμματα και η τέχνη δεν αποκτά κύριο ρόλο στην αγωγή και συνεπώς, στις προτεραιότητες του ατόμου.

Επίσης, είναι σημαντική η ικανότητα που έχει ο άνθρωπος να αποδέχεται και να δημιουργεί αυτό που ουσιαστικά 'δεν είναι εκεί'. Η Jennings παρουσιάζει τα λόγια του Narnier, όπου αναφέρει την ικανότητα να αναγνωρίζεται η ψευδαίσθηση και η δεξιότητα της προσποίησης.

'Η ικανότητά μας να αναγνωρίζουμε την ψευδαίσθηση εξαρτάται από το βαθμό στον οποίο αποδεχόμαστε κάποια μέθοδο για να την καταλάβουμε. Ένας τέτοιος ισχυρισμός φαίνεται προφανής. Κι όμως, αυτό που υποστηρίζει είναι παράδοξο: υποστηρίζει την αποδοχή αυτού που εμπειρικά δεν υπάρχει. Αυτή είναι η δεξιότητα της προσποίησης. Στις φυσικές επιστήμες αυτή είναι ακριβώς η φύση της υπόθεσης. Η προσποίηση για κάτι που αφορά εμάς ή τον έξω κόσμο είναι βασική για την αντίληψη μας για την αλλαγή.' (Jennings,σελ. 35,1996)

Η ικανότητα, συνεπώς, του ανθρώπου να αποδέχεται αλλά και να δημιουργεί αυτό που στην πραγματικότητα δεν είναι εκεί μέσω ενός φανταστικού δράματος αποτελεί τον πυρήνα της δραματοθεραπείας. Ουσιαστικά, είναι η θεμελιώδης αρχή της αποτελεσματικότητας της δραματοθεραπείας. Επομένως, είναι σπουδαίο να μη θεωρείται ότι το δράμα έχει μικρή σχέση με την ανθρώπινη ζωή αλλά ότι είναι σχετικό επειδή είναι ηθοποιία, παίξιμο και μη πραγματικό. Είναι γνωστό ότι όσα συντελούνται στη 'σκηνή δεν είναι αλήθεια' με την καθημερινή έννοια, αλλά σε μια



καλή παράσταση είναι θεατρικά και ποιητικά αλήθεια και το άτομο αντιδράει με το νου και το συναίσθημα.

Η θεατρική τέχνη και η δραματοθεραπεία ασχολούνται με σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες και εικόνες που διατυπώθηκαν και εκφράστηκαν με λόγια και έργα. Μέσω της ηθοποιίας αποκτούμε τη δύναμη να δράσουμε. Μέσα από τη δομή των θεατρικών έργων τα τελετουργικά και τους μύθους χρησιμοποιούνται κυρίαρχα σύμβολα και αρχέτυπα που συνδέουν την εμπειρία με τον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο του ανθρώπου. Πραγματοποιείται εσωτερική εξερεύνηση ή πιθανά αλλαγή. Το περιεχόμενο που εκφράζεται με κυρίαρχα σύμβολα, αρχέτυπα και πολύ-επίπεδες θεατρικές μεταφορές φέρνει το άτομο αντιμέτωπο με αυτό που δεν αντιμετωπίζεται. Τα λόγια και τα έργα οδηγούν σε πολλών ειδών κινήσεις της αντίληψης και του σώματος.

Σημαντική είναι η προσφορά της θεατρικής τέχνης στη δραματοθεραπευτική μέθοδο σε ό,τι αφορά τη θεατρική απόσταση ή διαφορετικά τη συναισθηματική απόσταση που γίνεται δυνατή μέσω του θεάτρου. Το θέατρο προσφέρει μια εξ αποστάσεως διεργασία που βοηθά το άτομο να ελέγξει το βίωμά του και ταυτόχρονα να το παρατηρήσει από διαφορετικές προοπτικές. Βοηθά αφενός να διατηρηθεί μια θεατρική απόσταση από τα δρώμενα και αφετέρου να προσεγγιστούν ή σε μια πιο απλουστευμένη ερμηνεία να ειδωθούν τα πραγματικά και να γίνουν καλύτερα επεξεργάσιμα, γιατί 'δεν είναι εκεί'. Η θεατρική, δραματική απόσταση προσφέρει στους συμμετέχοντες ή τους παρατηρητές τη δυνατότητα να διατηρήσουν συναισθηματική απόσταση από το θεατρικό υλικό και επιπλέον τους επιτρέπει μια βαθύτερη βιωματική εμπειρία. Αποτελεί σύνθετη διαδικασία που εμπλέκει το συμμετέχοντα ή τον παρατηρητή σε πολλαπλά στρώματα βίωσης και όχι στη μονοδιάστατη σχέση μεταξύ 'απόστασης και εγγύτητας'. Μέσω του θεάτρου επιτυγχάνεται και συντελείται η διαδικασία του να γίνει αποδεκτή η αλήθεια. Επειδή λοιπόν, στο θέατρο δεν εμπλέκεται κανείς εξ ολοκλήρου, η θεατρική απόσταση με ελεγχόμενο τρόπο βοηθά τον ασθενή στα πλαίσια της δραματοθεραπευτικής διαδικασίας να διατηρεί ένα τμήμα του εαυτού του που παρακολουθεί τον εαυτό και τους άλλους. Έτσι, ο ασθενής όπως και ο θεατής δεν συνθλίβεται.

Η επικοινωνία στο θέατρο επιτυγχάνεται με τις θεατρικές δομές και τις συμβάσεις που χρησιμοποιούνται στην παράσταση. Είτε πραγματοποιείται μέσω της ταύτισης με τους χαρακτήρες και



τα θέματα είτε υπάρχει μια περαιτέρω μορφή απόστασης. Η επικοινωνία στο θέατρο δεν είναι 'καθημερινή πραγματικότητα', καθώς ο θεατής επιτρέπει στον εαυτό του να ξεφύγει από αυτή και να εισέλθει στη θεατρική πραγματικότητα.

Στο θέατρο το κοινό εμπλέκεται σε μια άμεση σχέση με τους ηθοποιούς, οι οποίοι τη δεδομένη στιγμή επιτελούν μια δημιουργική διαδικασία.

Η δημιουργία πραγματοποιείται στον πραγματικό και το μεταφορικό χώρο ανάμεσα στον ηθοποιό και τους θεατές και είναι διαφορετική για κάθε παράσταση. Το κοινό είναι ομάδα και σύνολο ατόμων με διάθεση τα αισθήματα και τη γνώση. Οι ηθοποιοί, ως άτομα και ως σύνολο, ανταποκρίνονται στο διαφορετικό κοινό και έτσι, δημιουργείται ένα σύστημα επικοινωνίας μέσω του έργου.

Η παράσταση είναι το πλέον σημαντικό τμήμα του θεάτρου. Για την κατανόηση της δραματικής τέχνης είναι βοηθητική η παρακολούθηση της προετοιμασίας μιας παράστασης συνολικά. Η έμπνευση, η δημιουργία, ο πειραματισμός, η απόρριψη, η βελτίωση και η αναδημιουργία συγκλίνουν, διαλύονται και τελικά ισορροπούν και συνθέτουν μια παράσταση.

Οι ίδιες αυτές διεργασίες αποτελούν τον πυρήνα της θεατρικής τέχνης στην υπηρεσία της θεραπείας. Η σχέση, λοιπόν, θεατρικής τέχνης και δραματοθεραπείας αποτυπώνεται στο γεγονός ότι η θεατρική τέχνη, εφαρμοσμένη με πολύ συγκεκριμένους τρόπους αποτελεί την ουσία της δραματοθεραπείας και της άσκησης της.

Καταλήγοντας, εύλογα προκύπτει το ερώτημα εάν στα πλαίσια της δραματοθεραπευτικής μεθόδου οι αποδέκτες της ενθαρρύνονται να γίνουν ηθοποιοί. Η απάντηση είναι αρνητική και συγκεκριμένη. Σίγουρα ο θεραπευτής μέσω τέχνης πρέπει να είναι και ο ίδιος καλλιτέχνης με την ευρεία έννοια του όρου. Από κοινού θεραπευτής και θεραπευόμενος ασχολούνται με τη διαδικασία της θεατρικής τέχνης από την πλευρά του ηθοποιού, του σκηνοθέτη, του τεχνικού. Ασχολούνται, δηλαδή, με την τέχνη και την τεχνική του θεάτρου με στόχο οι θεραπευόμενοι να βιώσουν νέες ενοράσεις, βιώματα και προοπτικές αναφορικά με τον κόσμο ως σύνολο και τη σχέση τους μαζί του.



B4. Σχέση ψυχοθεραπείας και δραματοθεραπείας

Η θεραπεία του δράματος, βάσει των βιβλιογραφικών πηγών, φαίνεται ότι χρησιμοποιεί ένα σταυρό ανάμεσα στο δράμα και την ψυχοθεραπεία. Οι θεραπευτές του δράματος προπονούνται στις τέχνες του θεάτρου, της ψυχολογίας και της ψυχοθεραπείας. Τι όμως, τελικά ονομάζουμε 'θεραπεία';

Κρίνεται απαραίτητη η αναφορά στο νόημα του όρου 'θεραπεία', μιας και το περιεχόμενό της είναι αυτό που θα απασχολήσει στο υπόλοιπο της παρούσας μελέτης, καθώς και ένας από τους στόχους της ίδιας της δραματοθεραπευτικής μεθόδου.

Η Ευδοκίμου(1999) ορίζει τη θεραπεία ως τη διαδικασία της ίασης για κάτι που αποκλίνει από το 'υγιές', την επιστημονικά εξακριβωμένη ίαση μετά τη θεραπευτική διαδικασία (διάγνωση, ένδειξη, μέθοδος, ίαση), εφόσον έχει διαγνωστεί η ύπαρξη της ασθένειας.

Είναι διάχυτη η αντίληψη σε όλα τα κείμενα που αναφέρονται στις θεραπείες που εφάρμοσαν κατά καιρούς οι διάφοροι πολιτισμοί ότι η θεραπεία καθορίζεται από την κουλτούρα κάθε κοινωνίας, από αυτό που χαρακτηρίζει η ίδια ως 'αρρώστια' σε σωματικό, ψυχοσωματικό, ψυχοκοινωνικό και κοινωνικό επίπεδο. Τα όρια είναι ασαφή, ωστόσο η διάγνωση μπορεί να γίνει βάσει κάποιων μεθόδων που ο θεραπευτής κρίνει ότι αρμόζουν στο κάθε κοινωνικό και ηθικό πλαίσιο.

Σήμερα, όμως, όταν γίνεται λόγος για την έννοια της θεραπείας εννοείται και η διεύρυνση του εσωτερικού κόσμου του ατόμου: η εσωτερική του ανάπτυξη, η ψυχολογική του ωρίμανση και, ακόμη, η ικανότητα να χρησιμοποιεί όσο το δυνατόν πιο πολλές από τις δυνατότητες που του κληροδότησε τόσο η βιολογική του κατάσταση (κληρονομικότητα) όσο και το εξωτερικό περιβάλλον. (Ευδοκίμου, 1999)

Από τη στιγμή που με τον όρο θεραπεία γίνεται παραπομπή στην ίαση του εσωτερικού κόσμου του ατόμου αυτόματα περιλαμβάνεται και η βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, η αποτελεσματική επικοινωνία και η απόκτηση κοινωνικής συμπεριφοράς, καθώς και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων.



Στην έννοια της θεραπείας εντάσσεται επίσης και η κατάκτηση της αίσθησης του ανήκειν, η αίσθηση εκείνη που κάνει τον άνθρωπο να νιώθει μέρος του κοινωνικού συνόλου και να αισθάνεται χρήσιμος μέσα σε αυτό.

Ας εξετάσουμε, λοιπόν, τι συμβαίνει στις σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Η σύγχρονη κοινωνία, στην οποία καλείται να ζήσει κάθε άνθρωπος είναι γεμάτη από έντονες συγκρούσεις και αντιφάσεις. Κάθε μέρα γινόμαστε θεωροί ψυχολογικών προβλημάτων συναισθηματικής φύσης που αντιμετωπίζουν πολύ έντονα οι άνθρωποι που βρίσκονται γύρω μας ή ακόμα και εμείς οι ίδιοι. Τα τελευταία χρόνια, υπάρχει μια πληθώρα ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων και μεθόδων θεραπείας. Ψυχοθεραπεία λοιπόν θα μπορούσε να οριστεί η *θεραπεία που καλείται να αντιμετωπίσει προβλήματα συναισθηματικής φύσης, βασισμένη σε ψυχολογικά μέσα και κριτήρια*. Σύμφωνα με τους ψυχοθεραπευτές, σκοπός κάθε ψυχοθεραπείας είναι:

1. Να εξαλείψει, να μετατρέψει ή να επιβραδύνει την εξέλιξη των υπάρχοντων συναισθημάτων, συμπτωμάτων, που οδήγησαν ένα άτομο στην ψυχοθεραπεία.
2. Να αλλάξει τη διαταραγμένη ή προβληματική συμπεριφορά του.
3. Να προάγει τη θετική ανάπτυξη και εξέλιξη της προσωπικότητάς του.

Ρίχνοντας μια ματιά στις σύγχρονες ψυχοθεραπείες, φαίνεται να έχουν τις ρίζες τους σε δύο βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις: αυτή που υποστηρίζει η θρησκευτικο-μαγική παράδοση και αυτή της επιστημονικής παράδοσης.

Η Ευδοκίμου(1999) κάνει μια πολύ σύντομη αλλά περιεκτική αναφορά σε αυτό το διαχωρισμό λέγοντας ότι η θρησκευτικο-μαγική παράδοση υποστηρίζει ότι τα προβλήματα και η απομόνωση ενός ατόμου από το περιβάλλον του οφείλονται στην επίδραση υπερφυσικών ή μαγικών δυνάμεων, όπως είναι η κατοχή από το κακό πνεύμα ή η ύβρις κάποιου μάγου ή θεού. Ίσως η άποψη αυτή παραπέμπει σε εποχές μεσαιωνικές, μιας και αυτό που σήμερα θεωρείται ψυχική ασθένεια, τότε, δηλαδή στο μεσαίωνα, γινόταν αντιληπτή ως κατοχή του ατόμου από κακά πνεύματα, και την αντιμετώπισή της την αναλάμβαναν μάγοι –



ιερείς. Σήμερα την αναλαμβάνουν ψυχολόγοι ή ψυχίατροι, αλλά παρόλα αυτά, διαπιστώνει κανείς ότι οι ίδιες απόψεις επικρατούν ακόμα. Και σήμερα, δηλαδή, οι θεραπευτικές μέθοδοι μοιάζουν με εκείνης της εποχής. Η θεραπεία επιτελούνταν με ιεροτελετουργικές διαδικασίες στις οποίες απαιτούνταν τυπικά η συμμετοχή τόσο του θεραπευόμενου όσο και των μελών της οικογένειάς του ή και της κοινωνικής του ομάδας και χαρακτηρίζονταν από μεγάλη συναισθηματική φόρτιση και οι οποίες συντονίζονταν από ένα ιερέα ή γιατρό – μάγο που είχε το ρόλο του θεραπευτή. Αν η θεραπεία ήταν αποτελεσματική τότε το άτομο απελευθερωνόταν από αυτό που του συνέβαινε, ξανάβρισκε την 'υγεία' του, δυνάμωνε και επανορθώνονταν οι σχέσεις του με την ομάδα. Ακόμα και στις σύγχρονες δυτικές κοινωνίες η επίδραση αυτών των παραδόσεων έχουν ενσωματωθεί σε πολλά άλλα είδη θεραπείας.

Οι αρχές της επιστημονικής παράδοσης συναντώνται για πρώτη φορά στα γραπτά του Ιπποκράτη τον 5^ο αιώνα π.Χ. Ο Πλούταρχος αναφέρει ότι ο Αντιφών από την Κόρινθο είχε τοποθετήσει μπροστά στο σπίτι του μια πινακίδα που έλεγε: 'Μπορώ να θεραπεύσω αυτούς που είναι άρρωστοι με τα λόγια.' Πιθανώς λοιπόν, αυτός να ήταν ο πρώτος ψυχοθεραπευτής στην αρχαία Ελλάδα. Ο Γοργίας αναφέρει ότι οι ιπποκρατικοί γιατροί χρησιμοποιούσαν την τεχνική της χρήσης του λόγου για την κάθαρση. (Ευδοκίμου, 1999)

Φαίνεται μέσα από την ιστορική αναδρομή στον κόσμο της ψυχοθεραπείας ότι και η θρησκευτικο-μαγική και η επιστημονική παραδοσιακή θεραπεία ακολουθούσαν παρόμοιες μεθόδους τόσο για τις ψυχικές όσο και για τις σωματικές νόσους.

Η ψυχοθεραπεία λοιπόν ως μορφή θεραπείας πρωτοεμφανίστηκε σύμφωνα με τα στοιχεία που δίνει στην ιστορική της αναδρομή η Ευδοκίμου (1999) την εποχή του Franz Anton Mesmer. Ο Mesmer, ένας Βιεννέζος γιατρός, διατύπωσε μια θεωρία για το 'ζωικό μαγνητισμό'. Παρόλο που αποδείχθηκε εσφαλμένη και αντιεπιστημονική και σύντομα απορρίφθηκε, δημιουργήθηκε το υπόβαθρο για την ανακάλυψη της ύπνωσης και της δύναμης της υποβολής. Υπ' αυτή την έννοια, ο μεσμερισμός υπήρξε ο πρόδρομος του υπνωτισμού, που σύντομα αναγνωρίστηκε και ως μέθοδος θεραπείας, αφού προς τα τέλη του 19^{ου} αιώνα, ο Sigmund Freud και ο Joseph Breuer χρησιμοποιώντας τη μέθοδο της ύπνωσης κατέληξαν στο



συμπέρασμα, ότι πολλά από τα συμπτώματα των ασθενών τους αποτελούσαν συμβολικές προσπάθειες έκφρασης και επίλυσης χρόνιων συγκρούσεων που είχαν τις ρίζες τους στην παιδική ηλικία και τις τραυματικές εμπειρίες.

Βασισμένος σε αυτό ο Freud ανέπτυξε ένα είδος θεραπείας, στο οποίο γινόταν λεπτομερής διερεύνηση της προσωπικής ιστορίας του θεραπευόμενου με τη συναισθηματική αναβίωση των εμπειριών της παιδικής ηλικίας. Από τις εμπειρίες του στη διάρκεια της θεραπείας, ο Freud διατύπωσε και εφάρμοσε την ψυχανάλυση, μια θεωρία για την ανθρώπινη φύση και την ψυχική ασθένεια που επέφερε μια επανάσταση στον τρόπο σκέψης και επηρέασε πολλές πλευρές της ζωής του 20^{ου} αιώνα, αφού ήταν συνδεδεμένη με την ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση των ψυχολογικών διαταραχών.

Από την εποχή του Freud και μετά αναπτύχθηκαν πολλές νέες θεωρίες και θεραπείες, έτσι ώστε να γίνει περισσότερο κατανοητή η ανθρώπινη δραστηριότητα. Κάποιες από αυτές τις σχολές έμειναν πιστές στις 'ορθόδοξες' ιδέες του Freud και τις ανέπτυξαν περαιτέρω, ενώ άλλες διαφώνησαν με κάποιες ιδέες του και τροποποίησαν ή άλλαξαν ουσιαστικά την αρχική του θεωρία.

Την ίδια σχεδόν εποχή στη Ρωσία ο Ραβίον διεξήγαγε πειράματα με σκύλους με στόχο να διατυπώσει τις αρχές που διέπουν τις αυτόματες αντιδράσεις στα ουδέτερα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Αργότερα, εφάρμοσε τις θεωρίες του αυτές στην ανθρώπινη προβληματική συμπεριφορά. Στην Αμερική, ο J.B.Watson ανέπτυξε τη θεωρία του συμπεριφορισμού.

Περισσότερο από τις άλλες, η θεωρία του Skinner εξελίχθηκε γρήγορα σε ένα ψυχολογικό σύστημα που εμπειρείχε μια επιστημονική φιλοσοφία, μια θεωρία συμπεριφοράς, μια κεντρική ερευνητική μεθοδολογία και ένα πρόγραμμα εφαρμογών.

Εκτός από τις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις των Freud, Ραβίον και Skinner, οι σύγχρονες δυτικές ψυχοθεραπείες περιλαμβάνουν και ένα τρίτο είδος προσέγγισης, την υπαρξιακή ψυχοθεραπεία, η οποία υποστηρίζει ότι η συμπεριφορά του ατόμου και η ζωή καθορίζονται μερικώς από τις παρούσες και παρελθούσες εμπειρίες και επιδράσεις και τη γενετικά καθορισμένη δομή, γι' αυτό και σύμφωνα με τους εκπρόσωπους της υπαρξιακής

ψυχολογίας το άτομο έχει ελευθερία επιλογών. Το άγχος και η απόγνωση του, παρόλο που αποτελούν αναπόφευκτες αντιδράσεις, δεν καθιστούν το άτομο ανίκανο να βρει κάποιο σκοπό στη ζωή του, ακόμη και όταν βρίσκεται κάτω από τις χειρότερες συνθήκες.

Το άτομο διαμορφώνει τον κόσμο του και διαμορφώνεται από αυτόν. Η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία δίνει έμφαση στο 'εδώ και τώρα' και υιοθετεί τη λογική των ομάδων συνάντησης.

Οι ανάγκες της σύγχρονης κοινωνίας οδήγησαν στην ανάπτυξη ομαδικών και μη προσεγγίσεων και στην αλλαγή από τη μακρόχρονη στη βραχύχρονη ψυχοθεραπεία, η οποία έχει στόχο την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή την ανακούφιση από μερικά συμπτώματα με τεχνικές αλλαγής της συμπεριφοράς.

Στις μέρες μας είναι σύνηθες το φαινόμενο προσφυγής των ατόμων σε κάποιο ειδικό επιστήμονα που έχει γνώσεις γύρω από την ψυχοθεραπεία. Η αλήθεια είναι ότι ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι αναζητούν βοήθεια για κάποια ακαθόριστη ψυχική ασθένεια. Ας εξετάσουμε, επομένως, τι μπορεί να θεραπεύσει η ψυχοθεραπεία.

Όπως όλες οι σωματικές ασθένειες, έτσι και η ψυχική θεωρείται ότι είναι μια δυσκολία προσαρμογής του ατόμου στο περιβάλλον του, η οποία προκαλεί ανησυχία, αδυναμία και κάποια αντικειμενική ανικανότητα. Οι ασθένειες παρουσιάζονται συνήθως όταν είμαστε υπό την επίδραση του στρες ή αλλιώς, της ψυχολογικής πίεσης, η οποία διαμορφώνεται από τη σημασία που θα δώσει το άτομο στα γεγονότα και όχι από τα γεγονότα αυτά καθαυτά. Για παράδειγμα, ο θάνατος μπορεί να αποτελεί 'λυτρωμό' για έναν άνθρωπο και 'πόνος' για κάποιον άλλο.

Η ψυχική και η σωματική αρρώστια είναι τόσο περίπλοκα αλληλοσυμπληρούμενες, που δεν ξέρει κανείς αν, παραδείγματος χάριν, η αδυναμία ενός ψυχικά ασθενούς συνδέεται με την διαστρεβλωμένη εικόνα που έχει για τον εαυτό του ή από μια καθαρά σωματική μειονεξία, που κατ' αντίστροφο τρόπο συμβάλει σε μεγάλο βαθμό στην ψυχική αρρώστια.

Η ψυχική ασθένεια εκδηλώνεται με μνημονικές διαταραχές, συναισθηματικές, καθώς και διαταραχές στη σκέψη και στις καθημερινές επικοινωνιακές επαφές. Γι' αυτό το λόγο, κάποιοι



ψυχοθεραπευτές πιστεύουν ότι τον πιο σημαντικό ρόλο παίζουν οι τραυματικές εμπειρίες της παιδικής ηλικίας άλλοι συμπεριλαμβάνουν την ελλιπή μάθηση ορισμένων συμπεριφορών και στάσεων που έχει ως αποτέλεσμα τις διαταραγμένες σχέσεις του ατόμου με τους συνανθρώπους του. Αυτές οι διαταραγμένες σχέσεις επεκτείνονται στη λειτουργικότητα του ατόμου και στην κοινωνική συμπεριφορά. Οι κοινωνικές νόρμες είναι αυτές που καθορίζουν τι είναι παθολογικό και τι όχι. (Ευδοκίμου, 1999)

Φαίνεται, επομένως, ότι ο τρόπος και οι μέθοδοι που εφαρμόζει ο κάθε ψυχοθεραπευτής εξαρτώνται από τη θεωρητική του προσέγγιση κι από τις γνώσεις του.

Όταν κάνουμε λόγο για θεραπείες μέσω τέχνης μιλάμε για ψυχοθεραπευτικές ή καλλιτεχνικές διαδικασίες; Οι θεραπείες μέσω της τέχνης αποτελούν τον πυρήνα μιας ψυχολογικής θεραπείας που έχει τις ρίζες της στον ψυχαναλυτικό ή σε άλλο σχετικό τομέα; Ή είναι πιο κοντά στην πρακτική των σαμάνων, την 'ιατρική των ιθαγενών', στη μακρόχρονη ιστορία της 'ίσης' που άρχισε πριν την καθιέρωση των δυτικών ιατρικών μοντέλων; Ο θεραπευτής μέσω της τέχνης βρίσκεται στην 'κεντρική σκηνή' και επομένως ανήκει στην παραδοσιακή ίση της κατεστημένης θεραπευτικής πρακτικής μαζί με την ιατρική και την ψυχανάλυση ή είναι στην περιθωριακή θέση που βρίσκονται και οι σαμάνοι, οι ιθαγενείς μάγοι και οι πλανόδιοι καλλιτέχνες;' (Jennings, Minde, σελ. 82, 1996)

Αυτά τα ερωτηματικά που θέτει η Jennings(1996) βοηθούν πάρα πολύ να προχωρήσει κανείς τη σκέψη του σε συσχετισμούς ανάμεσα στις ψυχοθεραπευτικές μεθόδους και στις θεραπείες μέσω τέχνης, και κυρίως στη δραματοθεραπεία. Μια λοιπόν, αρχαία και σύγχρονη παράλληλα ψυχοθεραπευτική προσέγγιση είναι και αυτή της δραματοθεραπείας. Όπως έχει προαναφερθεί, η δραματοθεραπεία έχει πολύ αρχαίες ρίζες, στις τελετουργικές θεραπείες ορισμένων κοινωνιών. Είναι η ένωση της ψυχολογίας και του δράματος, βασισμένη στην ικανότητα της θεραπείας μέσω του δράματος. Στην πρακτική εφαρμογή επηρεάστηκε πάρα πολύ από τη θεωρία και την πρακτική της αναλυτικής ψυχοθεραπείας με ομάδα, της ψυχοθεραπείας του Jungian, της θεραπείας του Gestalt και της θεωρίας του αρχέτυπου των συστημάτων.



Σε πρόσφατες έρευνες οι μεγαλύτερες επιδράσεις παρατέθηκαν από δραματοθεραπευτές αντανakλώντας την ποικιλία των μεθόδων που εφαρμόζουν στη δραματοθεραπεία. Οι δραματοθεραπευτές αναφέρουν ομάδες δυναμικής θεωρίας, θεωρίες του παιχνιδιού, την εργασία του Jung, του Winnicott, του Rogers, του Freud και του Klein.

Έχοντας, λοιπόν, αυτό υπόψη κρίνεται απαραίτητη μια γενικότερη αναφορά στις διάφορες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις προκειμένου να γίνουν περισσότερο κατανοητά η μεθοδολογία και το θεωρητικό υπόβαθρο της δραματοθεραπείας.



B4.1. Διαφορετικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις

Ο Κ. Λέτσιος(2001) αναφέρει, ότι κάθε ψυχοθεραπευτικό μοντέλο διαμορφώνει το δικό του τρόπο, τη δική του τεχνική με την οποία προσπαθεί να παρέμβει στις ψυχοθεραπευτικές καταστάσεις. Οι τεχνικές που μπορεί ένας θεραπευτής να χρησιμοποιεί δεν είναι ξεκάθαρες από το θεωρητικό υπόβαθρο του κάθε μοντέλου, συνήθως διατυπώνονται *a posteriori*.

Ο ρόλος και η ύπαρξη του κάθε μοντέλου, συνεχίζει ο συγγραφέας, πρέπει να είναι διατυπωμένα με σαφήνεια, προκειμένου να μπορεί κανείς να διακρίνει με ευκολία τις διαφορές και τις ομοιότητες των διαφόρων μοντέλων, τους μηχανισμούς που χρησιμοποιούν έτσι ώστε να γίνει περισσότερο κατανοητή η ουσία της ψυχοθεραπείας.

Η υπερβατή φύση της ψυχοθεραπείας εμποδίζει την κατανόηση των υποθετικά διαχωρισμένων μοντέλων θεραπείας. Εξάλλου, πολλές φορές μια ψυχοθεραπεία περικλείει μέσα της στοιχεία από διάφορα και διαφορετικά μοντέλα, κάτι που φαίνεται να πραγματοποιείται και στην περίπτωση της δραματοθεραπείας.

Διαπιστώνεται μέσα από την βιβλιογραφική έρευνα ότι, οι ατέρμονες συζητήσεις ανάμεσα στους ειδικούς για την οριοθέτηση των βασικών θεωριών που εφαρμόζουν οι ψυχοθεραπευτές χαρακτηρίζονται από μια μεγάλη συγχυση μιας και η καθεμιά ψυχοθεραπευτική προσέγγιση έχει το δικό της θεωρητικό μοντέλο. Σε αυτή τη μελέτη αναμφισβήτητα όλες οι θεραπευτικές προσεγγίσεις έχουν λόγο και δικαίωμα ύπαρξης μιας και η καθεμιά παρουσιάζει με το δικό της τρόπο την κοινωνία που ζούμε, αλλά και τις ευρύτερες ανάγκες που αυτή γεννά.

Γενικότερα, είναι φανερό από όσα μέχρι στιγμής έχουν αναφερθεί, ότι κάθε ψυχοθεραπευτική μέθοδος συμφωνεί στα ακόλουθα: οι προβληματικές καταστάσεις και τα συμπτώματα που βιώνει ένας άνθρωπος δεν δημιουργούνται μόνο από οργανικά-παθολογικά προβλήματα, αλλά από επίκτητα λειτουργικά προβλήματα που προέρχονται από την αλληλεπίδρασή του με το περιβάλλον του.

Σε αυτό ακριβώς το σημείο, λοιπόν, βρίσκεται και η συνεισφορά των ψυχοθεραπευτικών μοντέλων. Τα τελευταία



επιδιώκουν να επιφέρουν αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου, στις σχέσεις του με τους άλλους, αλλά και στις σχέσεις του με τον ίδιο του τον εαυτό. Η ψυχοθεραπεία ασκείται άμεσα στα βαθύτερα στρώματα της προσωπικότητας ενός ανθρώπου και στις πιο προσωπικές δομές της.

Κάθε ψυχοθεραπευτική προσέγγιση όμως επικεντρώνεται σε διαφορετικές διαστάσεις και συνιστώσες που καθορίζουν το ψυχικό φαινόμενο και την προσωπικότητα. Είναι αυτό που πολύ εύστοχα επισημαίνει η Sue Jennings:

Όταν μιλάμε για τις διάφορες ψυχαναλυτικές και ψυχοθεραπευτικές θεωρίες που διαμορφώνουν ένα κομμάτι της αποθήκης μας πρέπει να γινόμαστε επιλεκτικοί. Για παράδειγμα, δεν υπάρχει πρόβλημα στη συνύπαρξη (και όχι στην αντιπαράθεση) της ενστικτώδους 'αρχής της ηδονής' της ψυχολογίας του εγώ και 'της αρχής των ανθρωπίνων σχέσεων', της θεωρίας της σχέσης με το αντικείμενο. Η πρώτη δίνει την έμφαση στην ενόρμηση του ατόμου και στις ανάγκες του και η δεύτερη επικεντρώνεται στην επιτακτική ανάγκη του ατόμου να έχει και να διατηρεί δεσμούς με τους άλλους. Πολλοί θεωρητικοί συνέβαλαν στην εξέλιξη της θεωρίας των σχέσεων με το αντικείμενο. Όλοι τους, όμως, έδωσαν βάρος στη σημασία του πρώιμου μητρικού δεσμού, θεωρώντας τον ως την πρώτη 'σχέση με το αντικείμενο'.
(Jennings, Minde, σελ. 82, 1996)

Κάθε, λοιπόν, θεωρία είναι πολύ σημαντική και μπορεί να αποτελέσει τη μορφή και το περιεχόμενο αυτού που εκφράζεται με κάποια θεραπεία μέσω της τέχνης. Κάθε θεωρία δίνει μια πιο πλούσια προοπτική στην καλλιτεχνική διαδικασία.



1. Ψυχαναλυτική θεωρία – Freud

Όλες οι βιβλιογραφικές πηγές συγκλίνουν στο ότι η ψυχαναλυτική θεωρία αναπτύχθηκε κυρίως από τον Βιεννέζο νευροψυχίατρο Sigmund Freud. Η ψυχαναλυτική θεωρία υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος θα μπορέσει να κατανοήσει τη φύση των δυσκολιών που αντιμετωπίζει μόνο εφόσον κατανοήσει τα συναισθήματά του, τις εσωτερικές του ενορμήσεις και κυρίως της ορμής για ηδονή, της libido. Η συγκεκριμένη θεωρία δίνει μεγάλη σημασία στην επίδραση των δυνάμεων του ασυνειδήτου στην ψυχική ζωή και στην προσαρμογή του ατόμου, καθώς και στην ισορροπημένη του σχέση μεταξύ των εσωτερικών του παρορμήσεων και της κοινωνικής πραγματικότητας. Ο Freud αρχικά ανέπτυξε την 'ψυχανάλυση' ως μέθοδο θεραπείας και αργότερα στήριξε μια ολόκληρη ψυχολογική θεωρία που ονομάζεται 'ψυχαναλυτική', η οποία αποτελεί την πρώτη και πιο ολοκληρωμένη θεωρία για την ανάπτυξη της προσωπικότητας. (Ευδοκίμου, 1999) (Λέτσιος, 2001) (Παρασκευάπουλος, 1985)

Ο βασικός στόχος της θεραπείας είναι η αυτογνωσία με την έννοια μιας νοητικής διεργασίας, αλλά και της συναισθηματικής αναβίωσης των ενδοψυχικών συγκρούσεων μέσα στη θεραπεία. Πρώτος ο Freud διαπίστωσε, ότι υπάρχουν και ασυνείδητα κίνητρα συμπεριφοράς για τα οποία το άτομο δεν έχει επίγνωση και δεν γνωρίζει κάθε φορά γιατί συμπεριφέρεται κατά έναν συγκεκριμένο τρόπο. Στο ψυχαναλυτικό μοντέλο η απώθηση των τραυματικών εμπειριών του ατόμου, ιδιαίτερα στην παιδική ηλικία, μεταβάλλεται σε ασυνείδητες συγκρουσιακές καταστάσεις, τις οποίες το άτομο, μη μπορώντας να τις επεξεργαστεί σε συναισθηματικό επίπεδο, τις διοχετεύει σε διάφορα συμπτώματα.

Ο θεραπευόμενος στην πορεία της θεραπείας αρχίζει να κατανοεί τις εσωτερικές του συγκρούσεις και τα αίτια των συμπτωμάτων του, κάτι που επιτυγχάνεται με τη συνειδητοποίηση των ασυνείδητων σκέψεων, συναισθημάτων και διεργασιών του. Έτσι θα αποκατασταθεί η ψυχική υγεία του θεραπευόμενου. Με αυτό τον τρόπο δυναμώνει το Εγώ, αυξάνεται η επίγνωση του Αυτό και μειώνεται το Υπερεγώ.

Εφόσον σκοπός της συγκεκριμένης θεραπείας είναι να γίνει συνειδητό το ασυνείδητο υλικό, χρησιμοποιούνται διάφορες τεχνικές.



Χρησιμοποιώντας ως βασική τεχνική τον **ελεύθερο συνειρμό**, το να λέει δηλαδή ελεύθερα ο θεραπευόμενος ό,τι του περνά από το μυαλό χωρίς να κάνει συνειδητές επιλογές ή λογικές συνδέσεις, φαίνεται ότι όλες οι πράξεις και οι σκέψεις έχουν κάποιο νόημα το οποίο πολλές φορές είναι ασυνείδητο.

Μια άλλη τεχνική ψυχανάλυσης είναι η **ανάλυση των ονείρων**. Η μεγάλη σημασία που απέδωσε η ψυχανάλυση στα όνειρα οφείλεται στην πίστη ότι αυτά συμβολίζουν σημαντικά γεγονότα της ζωής του ασθενή και φέρνουν στην επιφάνεια ασυνείδητες συγκρούσεις.

Ένα σημαντικό θεραπευτικό εργαλείο της ψυχαναλυτικής ψυχοθεραπείας είναι η **ερμηνεία**. Ερμηνεία είναι η υπόθεση που κάνει ο θεραπευτής για την ασυνείδητη σύγκρουση του θεραπευόμενου, η οποία συνδέεται με τη λεκτική και μη λεκτική συμπεριφορά του, τις αμυνές του. Στην περίπτωση που ο θεραπευόμενος δεν είναι συνεργάσιμος ο θεραπευτής πρέπει να κάνει ερμηνείες όταν ο πελάτης του είναι έτοιμος να τις ακούσει. Αυτό ακριβώς το εργαλείο μας οδηγεί σε ένα άλλο μέσο, αυτό του μηχανισμού της **μεταβίβασης**.

Πρόκειται για μια σχέση μεταξύ πελάτη και θεραπευτή, η οποία επιτρέπει στον πρώτο να προβάλλει πάνω στον δεύτερο συναισθήματα και σκέψεις που έχει νιώσει για τα κοντινά του πρόσωπα στην παιδική ηλικία, όπως τους γονείς και τα αδέρφια του. Ο θεραπευτής ερμηνεύοντας αυτή τη σχέση, που επαναλαμβάνεται μέσα στα καθορισμένα όρια της θεραπείας, βοηθά το θεραπευόμενο να κατανοήσει τις αιτίες των προβλημάτων του. Η ψυχανάλυση προσπαθεί να αναπτύξει τη νοηματική ενόραση, η οποία τελικά οδηγεί στην **κάθαρση**. Είναι εμφανές λοιπόν, ότι το ψυχαναλυτικό μοντέλο επικεντρώνεται στον παρελθοντικό καθορισμό της προσωπικότητας.



2. Αποκλίσεις από την ψυχαναλυτική σχολή – νεοφροϋδικοί

Νεοφροϋδικοί ονομάζονται οι ψυχαναλυτές που δέχονται το 'δόγμα' του Freud, αλλά έχουν επιφέρει τις δικές τους τροποποιήσεις, γι' αυτό και σήμερα υπάρχουν διάφορες παραλλαγές ψυχαναλυτικής θεώρησης της ανάπτυξης. Ο Κ. Λέτσιος(2001) αναφέρει ότι ο λόγος για τον οποίο δημιουργήθηκαν νέα θεραπευτικά μοντέλα αναλυτικού τύπου, τα οποία βασίζονταν στην ψυχανάλυση, αλλά προσαρμόσαν και τροποποίησαν την τεχνική τους αναλόγως, ήταν η τάση που είχαν να συμβαδίσουν και να ανταποκριθούν στις αλλαγές του ατόμου και της κοινωνίας γενικότερα.

Ο Jung, Ελβετός ψυχίατρος, ανέπτυξε μια δική του θεωρητική προσέγγιση βασισμένη στην ψυχανάλυση, που ονομάζεται 'ψυχολογία του βάθους'. Διαφοροποιήθηκε από την ψυχανάλυση στα εξής σημεία: (α) έδωσε εντονότερη έμφαση στην τελετουργία αντί της αιτιοκρατίας, ως παράγοντα που καθορίζει τη συμπεριφορά· (β) ενδιαφέρθηκε περισσότερο για τη φυλογενετική βάση της προσωπικότητας· (γ) αξιολογούσε ως λιγότερο σημαντική τη σεξουαλικότητα στην ανάπτυξη της προσωπικότητας.

Σκοπός της θεραπείας είναι η βοήθεια στο θεραπευόμενο προκειμένου να κατανοήσει όλες τις πλευρές του εαυτού του και τη δημιουργική του ικανότητα.

Τα **όνειρα** αποτελούν το βασικό μέσο για να βρει κανείς στο ασυνείδητο τη δημιουργική ικανότητα. Όλα τα στοιχεία του ονείρου είναι πλούσια σε συμβολισμούς και νόημα. Το ασυνείδητο δεν είναι ένα απόθεμα της ατομικής εμπειρίας, αλλά εμπεριέχει στοιχεία της κοινωνικής ιστορίας. Γι' αυτό ο Jung το ονόμασε **συλλογικό ασυνείδητο**.

Ακόμη, ο Jung έδωσε σημασία στους **μύθους** και στα **σύμβολα**. Για την ανάλυση των ονείρων χρησιμοποιούσε την ενεργητική φαντασία και όχι τον ελεύθερο συνειρμό. Ο θεραπευόμενος μπορεί να εκφράσει ένα στοιχείο του ονείρου με την ποίηση, τη γλυπτική ή το χορό, φθάνοντας σε βαθύτερα επίπεδα. Αυτή η διεργασία οδηγεί στην εξατομίκευση. Οι γιουνγκιανοί θεραπευτές υποστηρίζουν ότι είναι πιο κατάλληλη για φυσιολογικά άτομα μέσης ηλικίας που θέλουν να ανακαλύψουν τον πραγματικό τους εαυτό και αυτό που έχει αξία για τους ίδιους.



Αξίζει, όμως, να αναφέρουμε αυτό που έλεγε ο Jung σχετικά με το 'θέατρο' και τα 'όνειρα', έτσι όπως οι Jennings, Minde (1996) περιγράφουν στο βιβλίο 'Μάσκες της ψυχής':

'Ενώ πολλοί κλινικοί θεραπευτές χρησιμοποιούν το θέατρο ως μεταφορά της ίδιας της ζωής και της θεραπείας, ο Jung θα ενσωματώσει ορισμένες από τις πτυχές της θεατρικής τέχνης στην κατανόηση της διαδικασίας των ονείρων. Υποστηρίζει ότι τα όνειρα έχουν δραματική δομή (1960), η οποία, παρότι είναι περισσότερο ιδεατή παρά πραγματική, εισάγει την ιδέα του θεάτρου σε μια διαδικασία που θεωρείται ότι έχει σχέση με εικόνες. Ίσως το όνειρο είναι μια συνδυασμένη διαδικασία δράματος και εικόνας, που λαμβάνει χώρα μέσα στο εσωτερικό θέατρο του ατόμου.'

Και η Patsy Nowell Hall, ψυχοθεραπεύτρια λέει ότι:

'Ο Jung πίστευε ότι τα σύμβολα είναι ένας φυσικός τρόπος ψυχικής έκφρασης, η φυσική γλώσσα του ασυνειδήτου (σε αντίθεση με τη φρούδική άποψη για το 'έκδηλο περιεχόμενο', που συγκαλύπτει ταλέντα ή απωθημένες επιθυμίες). Τα σύμβολα εμφανίζονται αυθόρμητα, δεν παράγονται σκόπιμα. Αναγνώριζε το ζωντανό χαρακτήρα των συμβόλων και της δημιουργίας συμβόλων. Τα σύμβολα είναι ζωντανές και προσωποποιημένες πτυχές της ψυχής. Είναι φορτισμένα με ψυχική ενέργεια – είναι υπερφυσικά – κι έτσι είναι δυναμικά, έχουν καθοδηγητική δύναμη και δημιουργούν συνέπειες.'
(Jennings, Minde, σελ. 80, 1996)

Η βιολογική αιτιολογική ερμηνεία της συμπεριφοράς και ο πανσεξουαλισμός του Freud φαίνεται να μην έγιναν αποδεκτά από πολλούς μαθητές του και μεταγενέστερους ψυχαναλυτές.

Ο Αυστριακός Alfred Adler, ένας άλλος σύγχρονος του Freud, εντάχθηκε στον ψυχαναλυτικό του κύκλο και έμεινε κοντά του περίπου εννέα χρόνια. Κατόπιν, ίδρυσε τη δική του σχολή, την οποία ονόμασε 'ατομική ψυχολογία'. (Γερμ. Individual Psychologie), θέλοντας με τη λέξη 'ατομική' να δώσει έμφαση στη μοναδικότητα – διαφορετικότητα (Differentiel), στην ενότητα και το αδιαχώριστο (Individual – Indivisible) του ατόμου. Σύμφωνα με τον Adler, κυρίαρχη ανάγκη είναι η διάθεση για συμβίωση και συνεργασία του ανθρώπου με τον άνθρωπο. Ο Adler θεωρούσε ότι το κοινωνικό ενδιαφέρον είναι έμφυτο στον άνθρωπο και



αποτελεί τη βάση για την ψυχική του ολοκλήρωσή. Αυτή την ένταξη και προσαρμογή στο περιβάλλον του (κοινωνία) ο Adler δεν τη βλέπει ως απώθηση των ορμών και των ενστίκτων του ατόμου από τους κοινωνικούς καταναγκασμούς, αλλά ως μια διαλεκτική σχέση, στην οποία το άτομο διαμορφώνει το περιβάλλον του και συγχρόνως διαμορφώνεται από αυτό. Όσο πιο ισχυρό είναι το κοινωνικό ενδιαφέρον στον άνθρωπο τόσο εντονότερη είναι και η ικανότητα για αλλαγή, βελτίωση, εξανθρωπισμό της κοινωνίας από αυτόν.

Ο Adler, σύμφωνα με την Αντωνοπούλου(1994) φαίνεται να υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος είναι ον κοινωνικό. Ο ατομικός στόχος, αν και είναι επηρεασμένος από βιολογικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες, παραμένει δημιουργήμα του ατόμου.

Η θεωρία του αναπτύχθηκε στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Κατ' αυτόν, υπάρχει ένας βασικός δυναμικός παράγοντας πίσω από κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα, μια προσπάθεια κίνησης από μια υποκειμενική μειονεκτική θέση (-) προς μια πλεονεκτική (+). Οι σκέψεις, λοιπόν, και οι ενέργειές του ανθρώπου, έχουν κοινωνική προοπτική, αποβλέπουν σε κάποιο σκοπό (τελολογική ερμηνεία της συμπεριφοράς). Για να επιτευχθούν αυτά χρειάζεται αυτογνωσία και αυτοεκτίμηση. Με την αυτογνωσία ο θεραπευόμενος μπορεί να βρει νέους τρόπους να ζήσει και να σχετιστεί με τους άλλους. Δεδομένου ότι η συμπεριφορά εκδηλώνεται μέσα σε ένα κοινωνικό πλαίσιο είναι πολύ σημαντικό για τον καθένα να νιώθει ότι ανήκει κάπου και ότι οι σχέσεις του είναι ικανοποιητικές. Πολλές φορές, ωστόσο, η αποτυχία της προσπάθειας για την επίτευξη ικανοποιητικών σχέσεων, της τελειότητας και της ολοκλήρωσης της προσωπικότητας, αυτού που έχει αναφερθεί ως 'τρόπος ζωής' (life style), καταλήγει σε συναίσθημα κατωτερότητας που νιώθει το άτομο και αυτό τελικά γίνεται το ουσιαστικό του πρόβλημα.

Η θεραπεία είναι μια διεργασία επανεκπαίδευσης, που βασίζεται στην αναθεώρηση των λανθασμένων ερμηνειών που οι άνθρωποι δίνουν στα βιώματά τους. Ο θεραπευτής μέσα από μια ζεστή και στενή σχέση βοηθά το θεραπευόμενο να καταλάβει το λανθασμένο τρόπο ζωής του. Ο ρόλος του θεραπευτή είναι αυτός του 'βοηθητικού φίλου'. Η εξέταση και η αξιολόγηση του τρόπου ζωής του ατόμου γίνεται όχι με αντικειμενικό τρόπο αλλά όπως το βιώνει το ίδιο το άτομο (τρόπος ζωής, αναγνώριση,



ενδοοικογενειακές σχέσεις, οικογενειακό κλίμα, σύνθεση οικογένειας).

Στην ατομική ψυχολογία αποφασιστικό ρόλο δεν παίζει ούτε η κληρονομικότητα ούτε το περιβάλλον, αλλά ο τρόπος με τον οποίο οι άνθρωποι χειρίζονται τις βιολογικές τους καταβολές. Η έμφαση που έδωσε ο Adler στους κοινωνικούς παράγοντες επηρέασε αργότερα και τους νεοφροϋδικούς, όπως την Karen Horney και τον Erich Fromm, οι θεωρίες των οποίων δεν κρίνεται απαραίτητο να αναφερθούν αναλυτικά. Γενικότερα, οι νεοφροϋδικοί επέκτειναν τη θεωρία του Freud για να δώσουν έμφαση στο διαπροσωπικό παράγοντα.

3. Υπαρξιακή προσέγγιση

Οι ρίζες της δημιουργίας της συγκεκριμένης προσέγγισης βρίσκονται κρυμμένες, (Ευδοκίμου, 1999) (Rogers, 1991) στο γεγονός ότι τον 20ό αιώνα πολλοί ψυχοθεραπευτές άρχισαν να έρχονται αντιμέτωποι με περιπτώσεις απομόνωσης, απόσυρσης, μοναξιάς και αποξένωσης των ανθρώπων και συνειδητοποίησαν ότι η φροϋδική θεωρία δεν επαρκούσε πλέον για την ερμηνεία της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Προκειμένου, λοιπόν, να κατανοήσουν τα νέα αυτά προβλήματα των ασθενών τους μιας και οι συνθήκες της ζωής ολοένα και μεταβάλλονται, πολλοί ψυχοθεραπευτές στράφηκαν στις αρχές της υπαρξιακής φιλοσοφίας και στους υπαρξιστές φιλοσόφους.

Στην Ευρώπη και συγκεκριμένα στην Αγγλία και τη Γερμανία η προσέγγιση αυτή δεν είχε μεγάλη απήχηση. Στην Αμερική, όμως, ο υπαρξισμός έγινε περισσότερο αποδεκτός και αναπτύχθηκε κυρίως από τους A. Maslow, C Rogers και G. Allport, στα μέσα περίπου της δεκαετίας του 1950. Έγινε γνωστό ως το Τρίτο ρεύμα της ψυχολογίας που θέλει να είναι 'ανθρώπινο'. Οι θεωρίες όλων αυτών αποτελούν περισσότερο μια ιδεολογία παρά μια ενιαία σχολή σκέψης και συνήθως έχουν το γενικό τίτλο 'ανθρωπιστική ψυχολογία'. Εξάλλου, είναι πολύ γνωστή η θεωρία των κινήτρων και η κληρονομική θεώρηση που έχει δώσει σε αυτές ο Maslow. Εσωτερικοί παράγοντες, προκαθορισμένοι ήδη από τη γέννηση, χαρακτηρίζουν το άτομο.

Για τον Maslow, οι ανάγκες ακολουθούν ιεραρχική σειρά: κάτω-κάτω βρίσκονται οι βιολογικές ανάγκες (πείνα, δίψα), τις οποίες ο άνθρωπος πρέπει να ικανοποιεί προκειμένου να περάσει στις επόμενες, ανώτερες. Εδώ βρίσκονται οι ανάγκες της ασφάλειας (προστασία από κινδύνους), ακολουθούν οι κοινωνικές ανάγκες (αναγνώριση, επικοινωνία) και στη συνέχεια, ανάγκες αυτονομίας και ανεξαρτησίας. Τέλος έρχονται οι ανάγκες επιτυχίας, γνώσης και αυτοεπιβεβαίωσης. Υποστηρίζει δε, ότι οι ανάγκες του επόμενου επιπέδου δεν εκδηλώνονται αν δεν έχουν ικανοποιηθεί οι ανάγκες του προηγούμενου. Το ιεραρχικό σχήμα των ανθρώπινων αναγκών και κινήτρων είναι η γνωστή πυραμίδα του Maslow.





Σχήμα 2. (Αντωνοπούλου, 1994)

Ο υπαρξισμός είναι περισσότερο ένας τρόπος προσέγγισης στη μελέτη του ανθρώπου παρά μια συστηματική θεωρία γνώσης. Η γνώση σχετίζεται πάντοτε με το άτομο που την αποκτά. Ο άνθρωπος είναι ο μόνος που μπορεί να δώσει κάποιο νόημα στη ζωή του. Ο καθένας είναι υπεύθυνος για το πόσο αυθεντικά ζει τη ζωή του. Η νεύρωση εμφανίζεται όταν το άτομο δεν ζει αυθεντικά και φοβάται την ελευθερία του. Για να ξεφύγει, όμως, από αυτή την κατάσταση και να βρει τον αυθεντικό εαυτό του, πρέπει να αντιμετωπίσει το βασικό υπαρξιακό άγχος που πηγάζει από την απώλεια του εαυτού και των αμυνών του.

Στην υπαρξιακή θεωρία βασίζονται πολλές θεραπείες οι οποίες έχουν ορισμένες κοινές θεωρητικές αρχές και έννοιες, αλλά διαφέρουν στην πρακτική τους. Οι κυριότερες από αυτές είναι η 'πελατοκεντρική θεραπεία' του Carl Rogers, η 'μορφολογική' ή 'θεραπεία Gestalt' του Fritz Perls, η 'λογοθεραπεία' του Victor Frankl και οι 'ομάδες συνάντησης' (encounter groups) από τις οποίες η δραματοθεραπεία έχει δανειστεί πολλά στοιχεία.

Ο βασικός στόχος της θεραπείας είναι η παροχή βοήθειας στον πελάτη, ώστε να αναπτύξει την αυθεντικότητα, τον αυθορμητισμό και την ευθύνη του για τις πράξεις και τις επιλογές του. Αν αποκτήσει αυτογνωσία και έχει επίγνωση των δυνατοτήτων του, ο άνθρωπος θα μπορέσει να βρει το προσωπικό του νόημα στη ζωή και να οδηγηθεί στην ελευθερία της ύπαρξής του.

Πολλές φορές ο θεραπευτής επικεντρώνεται στη συμπεριφορά του θεραπευόμενου, η οποία δημιουργεί το υπαρξιακό άγχος. Σε αντίθεση με την ψυχανάλυση, η επικέντρωση γίνεται στο παρόν και το μέλλον και όχι στο παρελθόν. Επιπλέον, η



θεραπεία εστιάζεται στο σύμπτωμα και την έκδηλη συμπεριφορά και όχι στα κίνητρα ή τις εσωτερικές συγκρούσεις που υπάρχουν κάτω από τα συμπτώματα. Σημαντικό ρόλο, τέλος, παίζει και η δέσμευση του πελάτη ότι θα αναγνωρίσει τον προσωπικό του κόσμο και τις δυνατότητές του, ώστε να επιβεβαιώσει την ύπαρξή του.

Εξάλλου, μια πιο αναλυτική ματιά στη θεωρία του Rogers επιβεβαιώνει τα παραπάνω. Ο Rogers αναφέρει την αντιπάθειά του για τις αυστηρές ψυχαναλυτικές τεχνικές. Αργότερα, έδωσε στη μέθοδό του μια πιο συγκεκριμένη και θετική ονομασία, την 'πελατοκεντρική', που σημαίνει ότι μόνο ο πελάτης και όχι ο θεραπευτής μπορεί να καθορίσει την κατεύθυνση της θεραπείας.

Ο Rogers(1991) που ανέπτυξε την ψυχοθεραπευτική του μέθοδο ως μη-κατευθυνόμενη συμβουλευτική, πελατοκεντρική ή προσωποκεντρική θεραπεία, έβλεπε την ανάπτυξη της προσωπικότητας σαν κάτι που επηρεάζεται από την κοινωνία και ότι τα δυναμικά της νεύρωσης καθορίζονται κοινωνικά. Η βασική έννοια της ανθρωπιστικής ψυχολογίας και στην οποία με πάθος αναφέρεται ο Rogers είναι η έννοια του 'προσώπου', δηλαδή του ατόμου με το υποκειμενικό του βίωμα και την εμπειρία του (συναίσθημα, σκέψη, επιθυμία, όνειρο, απόφαση κτλ), όπως παρουσιάζεται και διαμορφώνεται σε ένα μοναδικό όλο στις σχέσεις του με τους άλλους και το περιβάλλον του. Πίστευε ότι το μόνο έμφυτο ένστικτο στον άνθρωπο, εκτός από την ικανοποίηση των βιολογικών του αναγκών, είναι η ορμή προς την 'αυτοπραγμάτωση'. Η αυτοπραγμάτωση αντανακλά την ανάγκη του ατόμου να αναπτυχθεί και να επεκτείνει τις εμπειρίες του με πιο δημιουργικούς τρόπους καθώς ωριμάζει.

Η ορμή αυτή είναι θεμελιακή και αποτελεί τη μοναδική πηγή για τα ψυχικά κίνητρα της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Το άτομο ορμάει να πραγματώσει τον εαυτό του σύμφωνα με την πραγματικότητα που αντιλαμβάνεται, δηλαδή, 'αυτό που νομίζει πως είναι αλήθεια' και όχι κατ' ανάγκη 'αυτό που είναι αλήθεια', δηλαδή την αντικειμενική / οικουμενική / αληθινή πραγματικότητα.

Η τάση αυτή της πραγμάτωσης μπορεί να εμποδιστεί ή να διαστρεβλωθεί, και επομένως ερχόμαστε στα αίτια της ψυχικής διαταραχής κατά τον Rogers(1991) οφείλονται γενικότερα, στην ασυμφωνία ανάμεσα στην εμπειρία του ατόμου (δηλαδή στις πράξεις) και στον εαυτό του, στη συνεχή σύγκρουση ανάμεσα στις



αρχές του και στις πράξεις του που τον οδηγούν σε πρώτο στάδιο στο άγχος που τον να αντιλαμβάνεται τις πραγματικές του ανάγκες με αποτέλεσμα τη νεύρωση.

Ο θεραπευτής που ασπάζεται τις Ροτζεριανές αρχές (ειλικρίνεια, γνησιότητα, συμφωνία με τον πελάτη, αποδοχή του ατόμου, ενσυναισθητική κατανόηση) αναλαμβάνει να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση του πελάτη, να του δείξει θετική εκτίμηση, να τον αντιμετωπίσει με κατανόηση και συμπάθεια σαν μια μοναδική οντότητα με προσωπικά ξεχωριστά προβλήματα.

Η μορφολογική προσέγγιση Gestalt (O'leary, 1995), που στα γερμανικά σημαίνει 'συνολική μορφή' βασίζεται στην παραπάνω αρχή: 'Το όλο είναι κάτι παραπάνω από το άθροισμα των στοιχείων του.' Αυτή η προσέγγιση ήρθε αντιμέτωπη με τις τότε ορθόδοξες ψυχαναλυτικές μεθόδους.

Τα αίτια της ψυχικής διαταραχής γεννιούνται στην περίπτωση εκείνη που για κάποιο λόγο κάποιο στοιχείο από την όλη αντίληψη του ατόμου για το σύνολο λείπει. Τότε το άτομο που δεν μπορεί να έχει επίγνωση του εαυτού του, της πραγματικότητας και των άλλων κατέχεται από άγχος και τελικά οδηγείται στην ψυχική διαταραχή.

Η θεραπεία Gestalt φαίνεται να δίνει έμφαση στο 'εδώ και τώρα', στην αυτογνωσία, στην αυτοπραγμάτωση και στον αυτοπροσδιορισμό του ανθρώπου μέσα σε ένα πλαίσιο ωριμότητας και συνειδητοποίησης του εαυτού σαν μια μοναδική οντότητα.

Η θεραπεία, λοιπόν, αυτή δίνει έμφαση στη σύλληψη του ατόμου ως όλου και στην ανάπτυξη ολόκληρης της προσωπικότητας. Κάθε άνθρωπος είναι από τη φύση του καλός και κρύβει μέσα του δημιουργικές δυνάμεις που χρειάζονται την κατάλληλη ευκαιρία για να εκδηλωθούν. Ο άνθρωπος τείνει στην αυτοπραγμάτωση και ακολουθεί μια σειρά από στόχους στη ζωή.

Εξαιτίας αυτής της δημιουργικής φύσης η χαμηλή δραστηριότητα επιφέρει κατάθλιψη, άγχος, παραμόρφωση της πραγματικότητας, αποξένωση από το φυσικό περιβάλλον, αίσθημα κατωτερότητας, ανία, αδιαφορία, εκνευρισμό, έλλειψη αυθορμητισμού και έτσι επέρχεται η ψυχική διαταραχή.



Οι τεχνικές που χρησιμοποιεί η Gestalt (O'leary, 1995), είναι οι παρακάτω:

1. Τεχνική της άδειας καρέκλας

Πρόκειται για ένα φανταστικό διάλογο μέσω του οποίου βοηθείται ο ασθενής να αποκτήσει επίγνωση των πραγματικών του συναισθημάτων και σκέψεων προβάλλοντας τις σκέψεις του σε άλλα πρόσωπα. Για παράδειγμα, ένας ασθενής που έχει άλυτα συναισθήματα λύπης ή πικρίας για το θάνατο αγαπημένου του προσώπου ενθαρρύνεται να προβάλλει την εικόνα αυτού του προσώπου πάνω σε μια άδεια καρέκλα και να συζητά μαζί του.

2. 'Μίλα με τα μέρη του σώματός σου'

Ο ασθενής μιλά με τα άλλα μέρη του σώματός του, με το άγχος του κλπ, δηλαδή, με ό,τι έχει συγκρουστεί και συχνά βρίσκει μια νέα λύση για το πρόβλημα.

3. 'Να σταθείς στο συναίσθημα'

Ο θεραπευτής ενθαρρύνει τον πελάτη να δώσει προσοχή στο συναίσθημα και στο νόημά του. Τον αφήνει να βιώσει τα συναισθήματά του εκείνη τη στιγμή, να μείνει λίγη ώρα, για παράδειγμα, με το φόβο και στη συνέχεια τον αφήνει να μιλάει γι' αυτό.

4. Το νόημα του ονείρου έχει υπαρξιακά μηνύματα

Αυτή η ερμηνεία των ονείρων δεν έχει καμία σχέση με την ψυχαναλυτική ανάλυση των ονείρων. Ο ασθενής δεν ασχολείται με τη συμβολική σημασία των ονειρικών περιεχομένων, αλλά περισσότερο καλείται να 'παίξει' το όνειρό του (ψυχόδραμα) δίνοντας τις δικές του ερμηνείες βασισμένες στις άμεσες εμπειρίες του. Ειδικά τα επαναληπτικά όνειρα είναι μια προσπάθεια για να βρουν κάποια προβλήματα λύση (άνοιγμα).

5. Ο θεραπευτής ασκεί ανελέητη πίεση στον θεραπευόμενο

Ο σκοπός του είναι να του επιβάλλει επώδυνες συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις, να του αποσπάσει δεσμευτικές υποσχέσεις, να του αμφισβητήσει ευθέως τις ιδέες του και να του απορρίψει τα υποκριτικά του στοιχεία. Ο μορφολογικός θεραπευτής δεν κανακεύει τον θεραπευόμενο και καμιά φορά γίνεται τυραννικός.

Η θεραπευτική προσπάθεια αποβλέπει στο να βοηθήσει το άτομο να κατανοήσει τα συναισθήματά του, να αναπτύξει τις αισθητηριακές και γνωσιακές ικανότητές του, να αντιμετωπίσει τα πράγματα άμεσα και με προσωπική ευθύνη. Ο θεραπευτής ενθαρρύνει τον πελάτη να βιώσει το ποιος είναι και δεν ενθαρρύνει την αλλαγή της συμπεριφοράς του πελάτη. Σύμφωνα με ότι πρεσβεύει η θεωρία του Gestalt η ψυχική υγεία είναι όταν το άτομο σκέφτεται, αισθάνεται και πράττει σαν ένα. Ο θεραπευτής βοηθά τον πελάτη να ξαναζήσει τα συναισθήματα που βίωσε παλιότερα, να τα απαρνηθεί και να τα δει όλα αυτά σαν εμπειρίες ενός ατόμου που διαφέρει πολύ από τον τωρινό του εαυτό. Οι παλιές εμπειρίες και τα αισθήματα βιώνονται ξανά με μια αίσθηση ελευθερίας.



4. Συμπεριφοριστική θεραπεία

Μέσα από τη βιβλιογραφική μελέτη φαίνεται ότι όλοι οι ψυχολόγοι – ψυχοθεραπευτές (Ευδοκίμου, 1999) (Λέτσιος, 2001) (Παρασκευόπουλος, 1985) (Αντωνοπούλου, 1994) παραθέτουν αρκετά στοιχεία σχετικά με τη συμπεριφοριστική (ή μπιχεβιοριστική) μελέτη και ερμηνεία της ανάπτυξης που περιλαμβάνει διάφορες θεωρίες θεραπειάς της συμπεριφοράς με κάποιες κοινές θεωρητικές θέσεις. Οι συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις, σε γενικές γραμμές αντιμετωπίζουν την ‘προβληματική συμπεριφορά’ ως αποτέλεσμα εσφαλμένης μάθησης ή ως αποτέλεσμα δυσκολιών μάθησης. Σκοπός της είναι η ερμηνεία και η τροποποίηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Βάσει της θεωρίας αυτής η προβληματική συμπεριφορά εκλαμβάνεται ως ‘μαθημένη δυσπροσαρμοστική αντιμετώπιση’ μιας και πιστεύεται ότι το παιδί γεννιέται ‘tabula rasa’ και ότι η συμπεριφορά του ατόμου καθορίζεται από προσωπικές εμπειρίες, όπως σχέσεις του ατόμου με το κοινωνικό, πολιτισμικό, οικογενειακό και εργασιακό περιβάλλον του. Η θεωρία αυτή δεν πιστεύει στην άποψη ότι η προβληματική συμπεριφορά πηγάζει από κάποια υποτιθέμενη ασθένεια ή υποσυνείδητα σενάρια.

Γι’ αυτό δίνουν έμφαση στην τροποποίηση της συμπεριφοράς μέσα από λογικές κυρίως διαδικασίες. Το ενδιαφέρον των συμπεριφοριστικών θεραπειών εστιάζεται κατά βάση στην **εξωτερική συμπεριφορά**, εξωτερικό ερέθισμα, και όχι στα αίτια που την υποκινούν (σε αντίθεση με την ψυχαναλυτική θεραπεία). Δεν πιστεύουν δηλαδή ότι ο οργανισμός μπορεί να παίζει ουσιαστικό και ενεργητικό ρόλο. Σύμφωνα με τους ειδικούς της θεραπείας της συμπεριφοράς, η ‘δυσπροσάρμοστη’ συμπεριφορά είναι δυνατόν να τροποποιηθεί και να αντικατασταθεί από άλλες, πιο λειτουργικές, μιας και για τους συμπεριφοριστές τα πάντα είναι μάθηση και εύκολα η ανθρώπινη συμπεριφορά διαφοροποιείται μέσα από το περιβάλλον και την αγωγή. Οι κυριότερες μορφές μάθησης είναι:

- A. Η κλασική εξαρτημένη (Pavlov–Watson)
- B. Η συντελεστική (Skinner)
- Γ. Η κοινωνική (Bandura)
- Δ. Η γνωσιακή (Ellis–Beck)



Αφετηρία είναι η θεωρία της **κλασικής εξαρτημένης μάθησης** του Ρώσου φυσιολόγου Ivan Pavlov. Οι ορθόδοξοι συμπεριφοριστές πιστεύουν ότι όλη η συμπεριφορά του ατόμου, οι σκέψεις και τα συναισθήματά του είναι οι αντιδράσεις του οργανισμού σε φυσικά ή εξαρτημένα ερεθίσματα (Ερέθισμα – Αντίδραση) μετά από μια σειρά πειραμάτων με ζώα, στα οποία διαπιστώθηκε ότι ορισμένες αντανάκλαστικές κινήσεις γίνονται κάτω από τον έλεγχο νέων ερεθισμάτων. Ο Αμερικανός John Watson, στη συνέχεια, υποστήριξε ότι η μάθηση επιτελείται με το συνδυασμό ενός ουδέτερου ερεθίσματος με ένα ερέθισμα που είναι αρνητικό ή θετικό. Για παράδειγμα, αν κάθε φορά που ένα παιδί παίζει με ένα κουνέλι ακούγεται ο τρομακτικός θόρυβος και αυτό επαναληφθεί αρκετές φορές τότε το παιδί θα καταλήξει να φοβάται το κουνέλι, ακόμα και χωρίς να ακούγεται ο τρομακτικός θόρυβος· αυτός ο φόβος του παιδιού μπορεί να γενικευθεί και για άλλα αντικείμενα που είναι άσπρα και χνουδωτά. Συνεπώς, για να πάψει να φοβάται το παιδί πρέπει να μάθει να συνδέει το αντικείμενο του φόβου με ένα άλλο ευχάριστο ερέθισμα.

Το 1950, ο Wolpe, βασισμένος στην αρχή της κλασικής εξαρτημένης μάθησης, ανέπτυξε ένα άλλο είδος θεραπείας, τη λεγόμενη **αμοιβαία παρεμπόδιση** (reciprocal inhibition) ή **συστηματική απευαισθητοποίηση** (systematic desensitization). Η θεραπεία αυτή υποστηρίζει ότι κάθε φορά που το άτομο σκέπτεται ή αντιμετωπίζει μια κατάσταση η οποία είναι τρομακτική, μπορεί να κάνει ασκήσεις χαλάρωσης που μειώνουν το άγχος.

Περίπου την ίδια περίοδο με τον Wolpe εμφανίστηκε η θεωρία του Αμερικανού B.F. Skinner, η οποία επηρέασε ιδιαίτερα τη θεραπεία της συμπεριφοράς. Ο Skinner ανέπτυξε τη θεωρία της **συντελεστικής εξαρτημένης μάθησης** και διατύπωσε την αρχή της 'θετικής ενίσχυσης', σύμφωνα με την οποία μια νέα συμπεριφορά μαθαίνεται, εάν συνδεθεί με μια θετική αμοιβή. Σύμφωνα με αυτή τη μορφή μάθησης ο οργανισμός από μια αρχικά τυχαία συμπεριφορά του υιοθετεί και εκτελεί εκείνη τη μορφή συμπεριφοράς που τον οδηγεί σε επιθυμητά αποτελέσματα και του παρέχει αμοιβή. Αυτή η συμπεριφορά προέρχεται από ενισχυτικά γεγονότα που συντελούν στη μείωση της ψυχικής έντασης που ίσως αισθάνεται το άτομο όταν θέλει επίμονα να ικανοποιήσει κάποιες ανάγκες του. Η αμοιβή αυτή αυξάνει την πιθανότητα να εμφανιστεί και πάλι η αντίδραση που συνετέλεσε στην παροχή αμοιβής και η κυκλική αυτή διαδικασία ονομάζεται 'Ενίσχυση' (Αντίδραση – Ενισχυτής – Αντίδραση). Μέσα στο



κλουβί του Skinner (Skinner's box) από τα πειράματα που πραγματοποιήθηκαν με ποντίκια ο Skinner παρατήρησε ότι μάθαιναν καλύτερα όταν τους έδινε κάτι που τους ευχαριστούσε, ενώ η μαθημένη συμπεριφορά ήταν δυνατόν να ατονήσει όταν η αμοιβή δεν ήταν ευχάριστη. Το ίδιο, υποστήριξε ο Skinner, συμβαίνει και με τους ανθρώπους: οι άνθρωποι έχουν την τάση να κάνουν αυτό που συνεπάγεται γι' αυτούς μια ανταμοιβή και να αποφεύγουν κάτι που δεν συνεπάγεται μια τέτοιου είδους αμοιβή ή συνεπάγεται μια αρνητική ανταμοιβή.

Περίπου μια δεκαετία αργότερα ο Bandura εισήγαγε τη θεωρία της **κοινωνικής μάθησης**. Στην πρώτη φάση το άτομο παρατηρεί παθητικά το πρότυπο να κάνει κάποια αντίδραση και οι παθητικές αυτές εμπειρίες καταχωρούνται σαν μνημονικές παραστάσεις οι οποίες είναι διαθέσιμες. Στη δεύτερη φάση το άτομο εκτελεί τη συμπεριφορά μιμούμενο το πρότυπο, έχοντας σαν βάση τις μνημονικές του παραστάσεις από την πρώτη φάση. Η θεωρία αναφέρθηκε στη σπουδαιότητα της μάθησης, η οποία βοηθά τους ανθρώπους να μαθαίνουν τις αξίες και τη συμπεριφορά προσώπων που θαυμάζουν. Ο ίδιος ο θεραπευτής γίνεται μοντέλο για μίμηση. Επιπρόσθετα, ο Bandura παρατήρησε ότι η μάθηση μπορεί να επιτευχθεί και χωρίς ύπαρξη ενίσχυσης.

Τα τελευταία χρόνια αναπτύχθηκε η *γνωστική θεωρία* του Aaron Beck, που, αν και συγκαταλέγεται στις θεραπείες της συμπεριφοράς, τονίζει κυρίως το ρόλο που παίζουν οι σκέψεις στη συμπεριφορά των ανθρώπων. Η άποψη των ορθόδοξων συμπεριφοριστών σύντομα προκάλεσε αντιδράσεις ότι είναι 'μηχανιστική' και κάποιοι υποστήριξαν ότι ο άνθρωπος δεν είναι παθητικός δέκτης των όσων συμβαίνουν γύρω του, αλλά μπορεί να σκέφτεται, να προγραμματίζει και να παίρνει αποφάσεις. Δηλαδή, διαθέτει τις γνωσιακές λειτουργίες που του επιτρέπουν να αντιδρά στα διάφορα ερεθίσματα του περιβάλλοντός του.

Οι γνωστικές διαδικασίες, λοιπόν, που γίνονται στη σκέψη στα μεσοδιαστήματα ερεθίσματος-αντίδρασης θα πρέπει να μελετηθούν. (Ερέθισμα – Υποκείμενο παρεμβαίνει με τη σκέψη – Αντίδραση). Σύμφωνα με τον Beck οι σκέψεις – και κυρίως οι αυτόματες – είναι αυτές που καθορίζουν τη συμπεριφορά του ατόμου. Γι' αυτό στη γνωστική τροποποίηση συμπεριφοράς ο θεραπευτής παίζει ενεργό καθοδηγητικό ρόλο και βοηθά το θεραπευόμενο να αναγνωρίσει τις δυσλειτουργικές του σκέψεις και να τις αντικαταστήσει με άλλες ρεαλιστικές. Για παράδειγμα, αν ένα



άτομο έχει νιώσει να το απορρίπτουν στον εργασιακό του χώρο για κάποια στιγμή της ζωής του και έχει διαμορφώσει το λανθασμένο συμπέρασμα ότι δεν αξίζει τίποτα, τότε θα αναλύει όλες τις πληροφορίες που παίρνει για τον εαυτό του μέσα από αυτό το σχήμα. Ό,τι ακούει θα το ερμηνεύει ως αρνητικό, ακόμα και αν είναι θετικό.

Η συμπεριφοριστική θεραπεία είναι πολύ δομημένη, οι ρόλοι περισσότερο ξεκάθαροι και ο ρόλος του θεραπευτή αρκετά απομυθοποιημένος. Ο θεραπευτής λειτουργεί περισσότερο ως δάσκαλος και ο θεραπευόμενος έχει το ρόλο του μαθητή που δεν δουλεύει μόνο κατά τη διάρκεια της συνάντησής τους αλλά ασκείται και σε άλλους χώρους – και στο σπίτι του.

Η γνωσιακή θεραπεία χρησιμοποιεί αρκετές συμπεριφοριστικές μεθόδους, όπως:

- δραστηριότητες για το σπίτι,
- ενίσχυση,
- φαντασίωση,
- παίξιμο ρόλων,
- φράσεις προς τον εαυτό και
- άσκηση δεξιοτήτων.

Τέλος, η θεραπεία προσαρμόζεται κάθε φορά από το θεραπευτή, ανάλογα με τις ανάγκες.

5. Συστημικό μοντέλο

Η συστημική θεωρία αναπτύχθηκε σύμφωνα με τις βιβλιογραφικές πηγές του Λέτσιου(2001) και της Ευδοκίμου(1999) τα τελευταία χρόνια μιας και τα θεραπευτικά μοντέλα που μέχρι τώρα αναφέρθηκαν, αντιλαμβάνονται και αντιμετωπίζουν τον ασθενή ως μεμονωμένο άτομο.

Στις μέρες μας φαίνεται να έχουν αποκτήσει μεγάλη θεωρητική και πρακτική σημασία τα μοντέλα εκείνα που αντιμετωπίζουν το άτομο ως αναπόσπαστο μέλος μιας ομάδας ή ενός συστήματος επικοινωνιακών σχέσεων. Στα μοντέλα αυτά η θέση του ασθενούς κατέλαβε η ίδια η ομάδα, οι σχέσεις ή το πλέγμα των σχέσεων μεταξύ των ατόμων. Και σε αυτή την περίπτωση η ψυχοθεραπευτική πράξη αποτελεί μια πολύπλευρη διαδικασία που ενώνει όλα τα στοιχεία των ατομικών θεραπειών σε μια πολύπλοκη συνθετική θεραπευτική τεχνική αποκτώντας ιδιαίτερη σημασία και νόημα για την θεώρηση της ανθρώπινης ζωής και διανόησης.

Ο συστημικός θεραπευτής είναι εφοδιασμένος με συνθετικές έννοιες και αρχές που απορρέουν από τη Γενική Θεωρία Συστημάτων μια σύγχρονη επιστημονική ματιά απαλλαγμένη από εξειδικευμένες πληροφορίες, συγκεντρώνοντας όμως στοιχεία για πολύπλοκες, ρευστές, δυναμικές καταστάσεις στις οποίες καλείται να παρέμβει δραστικά.

Μέσα από αυτό το πληροφοριακό δίκτυο που περιλαμβάνει συμπτώματα και προβλήματα, στοιχεία ενός δυσλειτουργικού ευρύτερου συστήματος η συστημική θεώρηση χτίζει μια εικόνα ολότητας απαντώντας σε κρίσιμα ερωτήματα όπως ποιος, πότε, που και πως.

Ο συστημικός συνδυάζοντας τις διάφορες μορφές θεραπείας (ατομική, ομαδική, οικογενειακή, συμβουλευτική) επεμβαίνει σε ευρύτερα συστήματα χρησιμοποιώντας μεθόδους και τεχνικές ανάλογες των επιμέρους σχολών, προσεγγίσεων και κλάδων της ψυχικής υγείας για τη διάγνωση και τη θεραπεία διαφόρων προβλημάτων.

Για τη συστημική θεωρία, ο άνθρωπος βρίσκεται σε διαρκή συνδιαλλαγή με την οικογένεια και την κοινότητα. Προσφέρει



επομένως μια σειρά από ψυχοκοινωνικές και ψυχοσωματικές πληροφορίες για το σύστημά του.

Η συστημική θεραπεία αναπτύχθηκε πριν από πενήντα περίπου χρόνια. Από έρευνες διαπιστώθηκε ο σημαντικός ρόλος της οικογένειας στην εκδήλωση δυσλειτουργικών καταστάσεων (π.χ σχιζοφρένεια). Η επικοινωνία μεταξύ των μελών στην οικογένεια, ο τρόπος που αλληλεπιδρούν και αλληλεξαρτώνται είναι δυνατόν να συμβάλουν στην κατανόηση και την αντιμετώπιση των δυσκολιών που παρουσιάζονται σε κρίσιμες φάσεις της ζωής.

‘Σήμερα, μετά από πολλά χρόνια έρευνας και πρακτικής εφαρμογής όπου καταδεικνύεται η αναμφισβήτητη αποτελεσματικότητα της οικογενειακής θεραπείας, οι συστημικοί θεραπευτές συνειδητοποίησαν ότι για να αντιμετωπίσουν την πολυπλοκότητα των αλληλένδετων συστημάτων, χρειάζεται να διευρύνουν ακόμη περισσότερο τον ‘ευρυγώνιο’ φακό τους, αντικαθιστώντας τον όρο θεραπευτής με αυτόν του συστημικού συμβούλου.’ (Ευδοκίμου, σελ. 77, 1999)

Έτσι, ο σύμβουλος σχηματίζει μια πανοραμική εικόνα της κατάστασης. Επομένως είναι εμφανές ότι το συστημικό μοντέλο προσέγγισης εμπεριέχει στοιχεία από ποικίλες προσεγγίσεις που διαμορφώνουν μια δυναμική εικόνα για τον άνθρωπο, καταδεικνύοντας την αναμφισβήτητη σχέση ανάμεσα στην προσωπικότητα του και το περιβάλλον του.

B4.2. Σχέση δραματοθεραπείας και ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων

Η δραματοθεραπεία ασχολείται με το 'συναισθηματικό μπλοκάρισμα' του πελάτη. Το δράμα είτε στις ατομικές συνεδρίες είτε στις ομάδες δραματοθεραπείας αντανακλά εν γένει το προσωπικό δράμα των ατόμων, το δε σενάριό του αντικατοπτρίζει το σενάριο της πραγματικής ζωής των μελών της ομάδας.

Θεωρείται δεδομένο ότι το όνειρο και η δημιουργική έκφραση αποτελούν τους δρόμους μέσω των οποίων μπορεί κανείς να φτάσει στο υποσυνείδητο. Γι' αυτό το λόγο σε μια ενεργό δραματοθεραπευτική συνεδρία 'παίζονται' σκηνές από το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον με τη βοήθεια των ονείρων και της φαντασίας. Η ουσία έγκειται στην ικανότητα του ατόμου για συμβολισμούς και στη δυνατότητά του να επαναπροσδιορίζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του.

Η δραματοθεραπεία σαν θεραπευτική προσέγγιση χρησιμοποιεί όλα τα παραπάνω στοιχεία της φαντασίας και του ονείρου. Εν τούτοις, τα πλέον ουσιώδη στοιχεία δεν έρχονται στην επιφάνεια μόνο από το 'παίξιμο' συγκεκριμένων καταστάσεων. Πολλές φορές οι άνθρωποι δεν γνωρίζουν γιατί αντιμετωπίζουν προβλήματα. Γι' αυτό στη δραματοθεραπεία είναι ιδιαίτερα σημαντικό να έρθει στο συνειδητό όλο το υλικό που βρίσκεται στο υποσυνείδητο, ώστε να γίνει γνωστό αυτό που είναι άγνωστο. Στη διαδικασία αυτή είναι καθοριστική η δύναμη των συμβολισμών. Τα σύμβολα, οι συμβολισμοί και η αναπαράσταση μιας κατάστασης ανοίγουν το δρόμο στο υποσυνείδητο. Η χρήση συμβόλων για την προβολή του ασυνειδήτου περνά μέσα από το συνειδητό. Ο θεραπευτής, λοιπόν, δουλεύει μεταξύ γνωστού και αγνώστου, μεταξύ ιδιωτικού και κοινωνικού. (*Ευδοκίμου, 1999*)

Όπως κάθε άλλη ομάδα θεραπείας έτσι και της δραματοθεραπείας είναι απαραίτητο να περάσει κάποιες φάσεις 'ανάπτυξης' κατά τη διάρκεια των οποίων ο θεραπευτής πρέπει να ξέρει πώς θα διαχειριστεί κάθε στοιχείο που προκύπτει.

Ο δραματοθεραπευτής είναι αναγκαίο να δώσει στα μέλη της ομάδας τον χρόνο που χρειάζονται, προκειμένου να ανοιχτούν, να γνωριστούν, να εμπιστευτούν το ένα το άλλο και στη συνέχεια να δράσουν από κοινού.



Γενικότερα όμως, σύμφωνα με την άποψη των Jennings, Minde(1996) η πολιτική της θεραπείας σχετικά με την αποδοχή, την αναγνώριση, την επίσημη εκπαίδευση είναι μια διαμάχη που αφορά όλα τα θεραπευτικά επαγγέλματα. Συγκεκριμένα, στον τομέα της δραματοθεραπείας πρέπει να αποτελέσει πολιτική δήλωση η 'απόδειξη ότι οι θεραπείες μέσω της τέχνης ταιριάζουν απολύτως με τις καθιερωμένες κλινικές θεωρίες', ώστε να δοθούν τα επιχειρήματα για την αναγνώρισή τους και την ένταξή τους στις παραδοσιακές δραστηριότητες.

Όπως θα φανεί και στα επόμενα κεφάλαια, η τέχνη και οι τεχνικές της δραματοθεραπείας έχουν δανειστεί στοιχεία και τεχνικές από διάφορες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Τίποτα δεν είναι άκαμπτο και ανελαστικό στη δραματοθεραπευτική προσέγγιση. Συχνά τα μέσα που χρησιμοποιεί ο δραματοθεραπευτής θυμίζουν τις τεχνικές της Gestalt. Τα όνειρα, η φαντασία, η τεχνική της άδειας καρέκλας θα βρουν πολλές ομοιότητες με τα δραματοθεραπευτικά μέσα που αναφέρονται παρακάτω. Η μίμηση προτύπων, θεραπευτική εφαρμογή της κοινωνικής μάθησης των μπιχεβιοριστών κ.α., παραπέμπει αυτόματα στη μίμηση καταστάσεων και προσώπων που λαμβάνουν χώρο στη δραματοθεραπεία, προκειμένου να αποκαλυφθούν ασυνείδητες και άγνωστες καταστάσεις.

Από την άλλη μεριά, η συμπεριφοριστική μέθοδος του γνωσιακού συμπεριφορισμού, το παίξιμο των ρόλων υποδεικνύει την άμεση σχέση της δραματοθεραπείας και της παραπάνω συγκεκριμένης προσέγγισης, μιας και το παίξιμο ρόλων είναι ο κατεξοχήν δρόμος εξωτερίκευσης συναισθηματικά φορτισμένων καταστάσεων κατά τη διάρκεια των δραματοθεραπευτικών συνεδριών.

Τέλος, η πελατοκεντρική θεωρία του Rogers είναι μια φιλελεύθερη προσέγγιση αντίθετη προς τις αυστηρές ψυχαναλυτικές τεχνικές, όπως ακριβώς και η δραματοθεραπευτική προσέγγιση. Το άτομο είναι αυτό που μπορεί να εκτιμήσει τις καταστάσεις της ζωής του και να επανέλθει στην προηγούμενη λειτουργική του ζωή. Βέβαια, αυτή η θεωρία συμπληρώνεται στα πλαίσια της δραματοθεραπευτικής θεραπείας με την άποψη ότι το άτομο δεν ζει απομονωμένο. Περιστοιχίζεται από αξίες, αρχές και άλλα κοινωνικά συστήματα και υποσυστήματα με δική τους δομή και όρια.

Η δραματοθεραπεία, λοιπόν, είναι ένα αμάλγαμα όλων των ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων που προαναφέρθηκαν. Διαμορφώνεται και αντλεί στοιχεία και διακριτικά γνωρίσματα από κάθε μια ξεχωριστά και τα δένει μεταξύ τους με ένα μοναδικό και ανεπανάληπτο τρόπο.

B5. Βασικές αρχές και στόχοι της δραματοθεραπείας

Είναι φανερό σε όλη τη βιβλιογραφική μελέτη που διεξήχθη ότι σε κάθε δραματοθεραπευτική συνεδρία ο δραματοθεραπευτής χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό θεραπειών. Συχνά ο επιστήμονας, καλείται να λειτουργήσει σαν αντανάκλαση των συναισθημάτων του πελάτη έτσι ώστε να αποδοθεί όσο το δυνατόν καλύτερα η αυτοεικόνα του που στόχος είναι να αναδιαμορφωθεί σταθερά, κλιμακωτά και βαθμιαία.

Η ενθαρρυντική αντιμετώπιση και η υποστήριξη του δραματοθεραπευτή προς το άτομο είναι απαραίτητα στοιχεία. Η συμπεριφορά αυτή του θεραπευτού σε συνδυασμό με την ενθάρρυνση, που εκ των πραγμάτων προέρχεται από τη δημιουργική έκφραση κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας, δίνουν στη δραματοθεραπεία τη σημασία που έχει σήμερα.

Όπως κάθε επιστήμη που έχει συγκεκριμένη μεθοδολογία και συγκεκριμένα δομημένα πλαίσια, έτσι και η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση της δραματοθεραπείας εφαρμόζεται μέσα σε ένα πλαίσιο αρχών και αξιών. Η αλήθεια είναι ότι οι αρχές της δραματοθεραπείας είναι αρκετά δυσδιάκριτες, αλλά ιδιαίτερα απαραίτητες μιας και ο άνθρωπος και η ψυχική του υγεία βρίσκονται στο επίκεντρο της θεραπευτικής αυτής μεθόδου.

Παρακάτω παρατίθενται συγκεντρωμένες οι αρχές της δραματοθεραπείας έτσι όπως αναφέρονται στην ελληνική και στην ξενόγλωσση βιβλιογραφία.

Αυτές πηγάζουν τόσο από τις αρχές της ίδιας της δραματικής τέχνης όσο και από τις αρχές που χαρακτηρίζουν κάθε ψυχοθεραπευτική προσέγγιση και επιστήμη που ενδιαφέρεται και ασχολείται με τον άνθρωπο.

Συγκεκριμένα:

1. Η κατανόηση των πολιτισμικών στοιχείων εκ μέρους του θεραπευτού θεωρείται απαραίτητη για την αξιολόγηση των προβλημάτων του ανθρώπου προκειμένου να του προσφερθεί βοήθεια. Το πολιτισμικό περιβάλλον μέσα στο οποίο μεγάλωσε και αναπτύχθηκε ένας άνθρωπος αποτελεί σημαντική πληροφορία για το θεραπευτή, γιατί δίνει



πληροφορίες σημαντικές για τις κοινωνικές συνθήκες κάτω από τις οποίες το άτομο ωρίμασε, δηλαδή να έρθει σε επαφή με τις ρίζες του, την πολιτισμική του κληρονομιά.

Η Ευδοκίμου(1999) συμφωνεί στην παραπάνω άποψη αφού σύμφωνα και με την ίδια η κουλτούρα, δηλαδή το σύνολο των αξιών μιας κοινωνικής ομάδας, των κανόνων της συμπεριφοράς της, των ιδεών, των οποίων διατηρούνται οι αξίες και οι ιδέες, πρέπει να είναι σεβαστή από τον κάθε θεραπευτή. Η κουλτούρα, εξάλλου, ασκεί από μόνη της επίδραση στην έννοια της ψυχικής διαταραχής και της εν γένει ψυχικής υγείας. Οι μηχανισμοί του κάθε πολιτισμού προάγουν ή αποτρέπουν το έντονο άγχος, τη θλίψη, τη ζωή δίχως όνομα, την απελπισία. Άλλες πάλι φορές είναι καταλυτικής σημασίας και δίνουν διεξόδους και ευκαιρίες για κάθαρση.

Έτσι, λοιπόν από τα παραπάνω ενισχύεται και η άποψη ότι οι διαφορετικοί πολιτισμοί, οι διαφορετικές εμπειρίες και τα διαφορετικά 'πιστεύω' συνεπάγονται και διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης της 'ασθένειας', είτε αυτή είναι σωματική είτε ψυχική. Για παράδειγμα, υπάρχουν έντονες διαφορές ανάμεσα στη δυτική και την ανατολική κουλτούρα. Επομένως, ο θεραπευτής θα πρέπει να είναι έτοιμος να σεβαστεί τα πολιτιστικά κατάλοιπα του κάθε θεραπευόμενου.

Είναι γνωστό ακόμα και σήμερα ότι για την προστασία της υγείας οι άνθρωποι επικαλούνται τρία 'συστήματα' υγείας τα οποία χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα και αλληλοκαλύπτονται, ανάλογα με τον πολιτισμό, τις αξίες και τη φιλοσοφία του ατόμου:

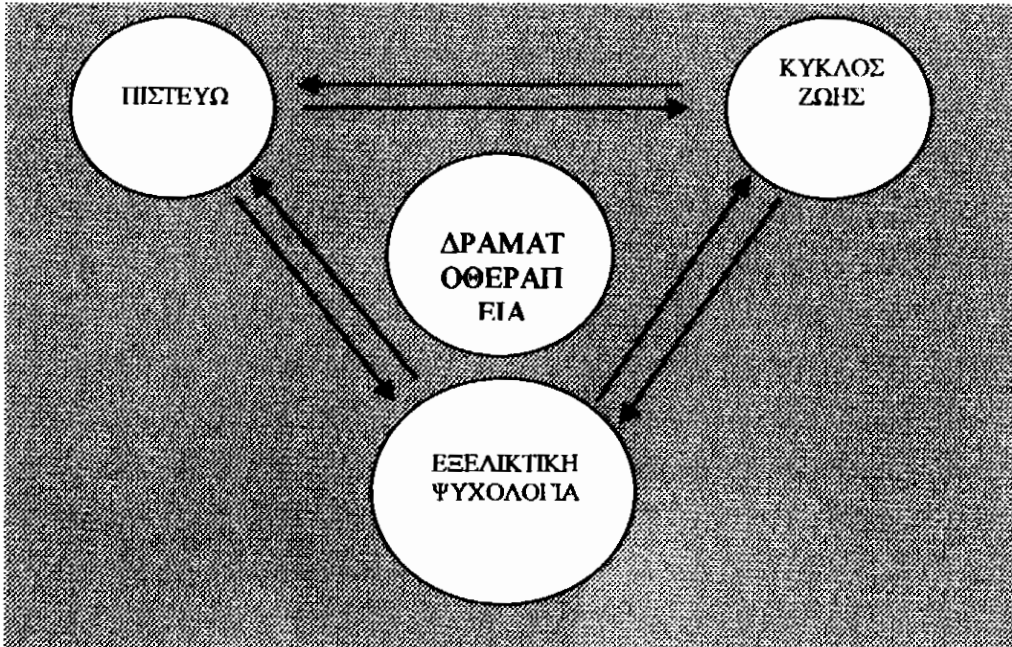
1. Η λαϊκή αντιμετώπιση.
2. Η παραδοσιακή αντιμετώπιση.
3. Η επιστημονική αντιμετώπιση.

Όλοι οι δραματοθεραπευτές (Ευδοκίμου, Jones, Jennings) υποστηρίζουν και αυτοί τα λόγια της Dokter ότι:

'οι διαφορετικές πολιτισμικές πτυχές του δράματος και της θεραπείας έχουν αποτέλεσμα ανάλογα με τους διαφορετικούς προσανατολισμούς, οι οποίοι βασίζονται στο εξειδικευμένο πολιτισμικά περιεχόμενο της ασθένειας.' (Jones, σελ. 11,1996)



Ο Jones(1996) συνεχίζει στο βιβλίο του παραθέτοντας τις απόψεις άλλων γνωστών επιστημόνων με λίγα λόγια, δηλαδή, η πρώτη αρχή της δραματοθεραπείας συνοψίζεται σε αυτό που λένε οι συγγραφείς Gomai (1983) και Canda, επισημαίνοντας τη σημασία των πολιτιστικών και κοινωνικο-οικονομικών παραγόντων,



Σχήμα3. Το πρόσωπο της δραματοθεραπείας (Ευδοκίμου, 1999)

λαμβάνοντας υπόψη την αλλαγή μέσα από τις θεραπείες της τέχνης. Η Gomai δίνει έμφαση στην ανάγκη να προσανατολίσει κανείς τη δουλειά του μέσα στο πολιτιστικό και κοινωνικό φόντο του πελάτη. Και οι δύο συγγραφείς δίνουν έμφαση στην αναγκαιότητα για τους θεραπευτές να έχουν συνείδηση των δικών τους πολιτιστικών προϋποθέσεων σχετικά με τις εκφραστικές μορφές που θα χρησιμοποιήσουν μέσα στις θεραπευτικές τέχνες.

Στην δραματοθεραπεία το πρόβλημα αντιμετωπίζεται ολιστικά, λαμβάνοντας υπόψη και χρησιμοποιώντας ανάλογα την εμπειρία ζωής του θεραπευόμενου. Μπορούμε να πούμε, λοιπόν, ότι η δραματοθεραπεία κινείται μεταξύ της επιστημονικής και της παραδοσιακής αντιμετώπισης της υγείας.

Handwritten signature or mark.

Εξάλλου, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε ότι κάθε πολιτισμός αναπόφευκτα υιοθετεί κάποια 'πιστεύω' (για το σώμα, την υγεία, το φαγητό, το αίμα), τα οποία ασπάζονται όλα τα μέλη της κοινωνίας, καθώς γίνονται μέρος της δικής τους συνείδησης και καθρεπτίζουν τις πολιτιστικές και πολιτισμικές τους αρχές. Η δραματοθεραπεία δουλεύει με όλες αυτές τις αξίες και τις πολιτισμικές διαφορές σε όλα τα επίπεδα ψυχοθεραπείας, αναφέρει η Ευδοκίμου(1999). Κάθε δραματοθεραπευτής οφείλει να σέβεται τα πολιτισμικά και πολιτιστικά στοιχεία που κληροδοτεί κάθε κοινωνία στα μέλη της.

2. Ένας καλός δραματοθεραπευτής οφείλει να δώσει στη δουλειά του τη διάσταση της πρόληψης. Η εκμάθηση των αξιών της ζωής, των τρόπων καλλιέργειάς τους, νοηματοδοτούν τη ζωή και τα δυνατά σημεία του θεραπευόμενου. Ο δραματοθεραπευτής προωθεί και ενισχύει τις απόψεις των ατόμων. Η προληπτική διάσταση της θεραπείας δεν δίνεται αλλά οικοδομείται αργά και σταθερά.
3. Μια από τις βασικότερες αρχές της δραματοθεραπείας είναι και αυτή της ολιστικής προσέγγισης. Ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ένα ενιαίο σύνολο με σωματικές και ψυχολογικές λειτουργίες, που αλληλοεπηρεάζονται. Κάθε άνθρωπος είναι ένα σύνολο με τη δική του ιστορία, τις ιδιαίτερες συνθήκες ζωής, τις ατομικές του αντιδράσεις. Ο άνθρωπος και η ζωή του αποτελούνται από ενότητες. Εύκολα κατανοούμε την ανάγκη για εναρμόνιση αυτών ενοτήτων, έτσι ώστε να έχει μια καλή σωματική και ψυχική υγεία. Τα συναισθήματα, η βούληση, η νόηση είναι λειτουργίες, οι οποίες είναι σαφώς αλληλένδετες και εξαρτώμενες από τις σωματικές λειτουργίες.

Η ολοκλήρωση του ατόμου πηγάζει από τα συναισθήματά του. Αν για κάποιο λόγο αυτά παγώσουν τότε το άτομο ακινητοποιείται συναισθηματικά και αδυνατεί να αντέξει τον πόνο, την αδικία ή οποιοδήποτε άλλο συναισθηματικά φορτισμένο γεγονός. Η ψυχολογική αυτή κατάσταση έχει τεράστιο κόστος για τη ψυχοσωματική του υγεία.

Η δραματοθεραπεία λαμβάνει υπόψη της όλα αυτά τα μη εκφρασμένα ασυνείδητα συναισθήματα, όλες τις παγωμένες



επιθυμίες και συμπεριφορές από τις οποίες είναι κατασκευασμένη η προσωπικότητα και η οποία εμποδίζει την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αυτοπραγμάτωσής του. Το ολιστικό δραματοθεραπευτικό μοντέλο καταφέρνει να ενεργοποιήσει κάθε κρυμμένη δύναμη του.

4. Μια ακόμα σημαντικότερη αρχή της δραματοθεραπείας είναι αυτή για την οποία έκανε λόγο και ο Rogers(1991). Η ζεστασιά και η αποδοχή της ομάδας ή του ατόμου για αυτό που είναι και το οποίο είναι καλό να εκπέμπεται από τον δραματοθεραπευτή.
5. Σε συνδυασμό με την παραπάνω αρχή, έρχεται να προστεθεί και αυτή της ενσυναίσθηματικής κατανόησης (empathy), που συνεπάγεται την ικανότητα του θεραπευτή να μπορεί να κατανοήσει τον άλλον 'μπαίνοντας στη θέση του', χωρίς όμως, να απολέσει τα δικά του όρια.
6. Η αποτελεσματικότητα στη δουλειά του δραματοθεραπευτού εξαρτάται από την καλή του εκπαίδευση. Η εκπαίδευση του θεραπευτή είναι μια σπουδαίας αξίας αρχή. Η άποψη εκείνη που επικρατεί θεωρεί ως το πιο βασικό κομμάτι της εκπαίδευσης την κλινική πρακτική και την εποπτεία από έναν έμπειρο θεραπευτή. Για να αποδώσει τα μέγιστα ένας δραματοθεραπευτής, όπως και κάθε θεραπευτής, είναι καλό να έχει βιώσει και ο ίδιος την διαδικασία της θεραπείας. Μόνο με τη συμμετοχή και την πρακτική άσκηση μπορεί να καταλάβει τη διαδικασία της θεραπείας μιας και η θεραπεία, έτσι κι αλλιώς, από μόνη της αποτελεί εμπειρία. Μέσα από την εποπτεία ο θεραπευτής αναγνωρίζει και να κατανοεί τα προβλήματα του θεραπευόμενου, καθώς και τις αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Επιπλέον, αξιολογεί το ρόλο του ως θεραπευτή, αλλά και τις προσωπικές του αντιδράσεις. Η εποπτεία είναι απαραίτητη στη δραματοθεραπεία.
7. Ο θεραπευτής που εφαρμόζει τη θεραπεία μέσω δράματος οφείλει να είναι καλός ακροατής ή αλλιώς αυτό που λέγεται 'παρών – απών'. Ο καλός δραματοθεραπευτής βρίσκεται κοντά στα μέλη μιας ομάδας ή στο άτομο μεμονωμένα, ως παρουσία και έτσι τους παρέχει μια αίσθηση ασφάλειας. Ακούει, συντονίζει, ρυθμίζει, προτρέπει αλλά δεν επεμβαίνει.

Αντιθέτως, κρατά μια διακριτική στάση αφήνοντας τα άτομα να βρουν τον ρυθμό τους.

8. Είναι εμφανές, ότι η δραματοθεραπεία δεν είναι δυνατό να διεξάγεται με άκαμπτες συνταγές. Για το λόγο αυτό ο δραματοθεραπευτής θα πρέπει να χρησιμοποιεί με ευελιξία ιδέες, τεχνικές και μέσα που είναι γνωστά στο θεραπευόμενο. Διαρκώς, οφείλει να αναζητά τέτοιες δομές που να εγείρουν τον αυθορμητισμό και την πηγαία εκφραστικότητα.
9. Η σωματική επαφή είναι ένα πολύ ευαίσθητο ζήτημα τόσο όταν προέρχεται από τον θεραπευτή όσο και από οποιοδήποτε άλλο μέλος. Είναι αποδεκτή μόνο αν και εφόσον ο θεραπευόμενος τη δέχεται και δεν δείχνει να πιστεύει ότι παραβιάζονται τα όριά του.
10. Ο P.Jones(1996) αναφέρει στο βιβλίο του, ότι η δραματοθεραπεία στηρίζεται στις θεραπευτικές αρχές εκείνες που παρουσιάζονται στις θεατρικές και δραματικές δραστηριότητες. Μιλώντας γενικότερα, αυτές οι απόψεις είναι βασισμένες στις διαδικασίες της δημιουργίας, του παιχνιδιού και της θεατρικής πράξης. Οι Klaese (1922) και Muler–Thalheim (1975) έχοντας εμπειρία από άτομα που βρισκόταν σε καταστάσεις χάους, διατύπωσαν την ιδέα ότι η δημιουργία από μόνη της έχει την έννοια της αυτοθεραπευτικής διαδικασίας λαμβάνοντας υπόψη τους και κάποιες γενικές περιπτώσεις. Ο Muller–Thalheim βλέπει την έμπνευση, την αλλαγή, τους καινούριους συνδυασμούς (1975) ως όμοια προς τη δημιουργικότητα και θεωρεί ότι αυτές είναι πολύ κοντά στην υγεία και την εξέλιξη από την ασθένεια ή τις προβληματικές συνθήκες. Σαν παράδειγμα συζητά τη χρήση συμβόλων στη ζωγραφική από τον Ernst Josephson:

*‘οι ζωγραφίες του όχι μόνο προήγαγαν τις δυσκολίες του αλλά επίσης τον απελευθερώνουν από αυτές’
(1975, 165)*

11. Στον ίδιο συγγραφέα αναφέρεται μια ακόμα αρχή της δραματοθεραπευτικής προσέγγισης που βρίσκεται κρυμμένη στα πιστεύω για τη φυσική θεραπευτική δυναμική των καλλιτεχνικών τρόπων και διαδικασιών. Αυτή η αρχή βασίζεται στην αξία της δημιουργικής έκφρασης και στην



αξία του θεατρικού έργου ως μέσου δημιουργίας καινούργιων εικόνων, έτσι όπως ξεδιπλώνονται κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Έτσι λοιπόν, συχνά πραγματικές καταστάσεις μπορούν να μετατραπούν σε εικονικές και επομένως, είναι πιο εύκολο να αντιμετωπιστούν και να συζητηθούν.

12. Η Gornai (1983) και η Canda (1990) υπερασπίζονται την ανάγκη για τους θεραπευτές της τέχνης 'να προάγουν τις υπηρεσίες της τέχνης κατά τέτοιο τρόπο που να είναι προσιτός και γεμάτος σημασία για τον πελάτη'. (P. Jones, 1996)
13. Μια τελευταία, αλλά όχι άνευ σημασίας αρχή, βάσει της οποίας ένας δραματοθεραπευτής σκέφτεται, σχεδιάζει και εκτελεί τη δουλειά του είναι και αυτή της σύναψης συμβολαίου.

Η Jenkyns(1997) λοιπόν, αναφέρει ότι τρία είναι τα απαραίτητα συμβόλαια που πρέπει να γίνουν (και μπορεί να υπάρχουν και άλλα σύμφωνα με τις ιδιαίτερες συνθήκες της δουλειάς). Το πρώτο είναι ανάμεσα στον θεραπευτή και στην οργάνωση στην οποία θα πραγματοποιηθεί η ομάδα. Δαπανάται χρόνος στην αποσαφήνιση του σκοπού της δραματοθεραπευτικής ομάδας και κάτι τέτοιο είναι σημαντικό μέσα στο πλαίσιο του πρωταρχικού καθήκοντος της οργάνωσης(Rice 1965, Colendau and Bexton, 1975). Το δεύτερο συμβόλαιο είναι αυτό που γίνεται ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και στον θεραπευτή και το τρίτο είναι αυτό που γίνεται ανάμεσα στα ίδια μέλη. Ο απώτερος στόχος της σύναψης συμβολαίου είναι να διασφαλίσει τα δικαιώματα αυτών που το κάνουν, να αποσαφηνίσει τις επιδιώξεις της συνύπαρξης τους και επομένως, να προετοιμάσει το έδαφος να αποδώσει καρπούς η δουλειά τους.

Ο σχεδιασμός του συμβολαίου επειδή εκ των πραγμάτων αποτελεί μια από τις αρχικές διαδικαστικές φάσεις αναλύεται εκτενώς στο ανάλογο χωρίο της μελέτης, εδώ απλά αναφέρεται ενδεικτικά μιας και είναι απολύτως απαραίτητο να ακολουθηθεί αυτή η αρχή, προκειμένου να είναι αποτελεσματική η δραματοθεραπευτική προσέγγιση.

Εκτός από τις παραπάνω αρχές η γνωστή δραματοθεραπεύτρια Sue Jennings(1987) στο βιβλίο της αναφέρει



και τις παρακάτω σαν τις ‘Πέντε βασικές δραματοθεραπευτικές αρχές’. Εδώ αναλύονται χωριστά μιας και αναφέρονται σε ιδιαίτερα χωρία της συνολικής δραματοθεραπευτικής δομής. Συγκεκριμένα:

1. το παράδοξο του δράματος: Η απόσταση που εγκαθιστάται μέσα από το ρόλο, τη σκηνή ή το κείμενο δίνει τη δυνατότητα για μια εις βάθος εξερεύνηση.
2. η μετασχηματιστική δυνατότητα του δράματος: Το δράμα καθιστά δυνατή μια μεταφορά της εμπειρίας και επομένως, μια μετατόπιση στην εμπειρία του εαυτού και του άλλου.
3. η συμβολική φύση του δράματος: Δεδομένου ότι είναι απίθανο να δουλέψει κανείς με την πραγματική σκηνή που διαδραματίζεται στη ζωή του ατόμου, η δραματοθεραπεία, συνήθως, δουλεύει με μια συμβολική σκηνή, η οποία έχει νοηματοδοτήσει διάφορα επίπεδα της ατομικής και ομαδικής ζωής στην ολότητά της.
4. η δραματική μεταφορά: Η μεταφορά, η οποία είναι ενσωματωμένη, σχεδιασμένη, θεσπισμένη καθιστά ικανή να πάρει χώρο μια εκ βαθέων αλλαγή.
5. το μη ερμηνευμένο δράμα: Με τη συνειδητή ερμηνεία ή προσφορά εξηγήσεων του δράματος, αυτό συχνά παρεμποδίζει τη συνεχή διαδικασία της κατανόησης, η οποία είναι πολυεπίπεδη και πολυδιάστατη.

Αυτές οι αρχές βέβαια, που ορίζονται από την όλη φιλοσοφία της δραματοθεραπείας εξυπηρετούν κάποιους πολύ συγκεκριμένους στόχους. Πέρα από εκείνον που καθιστά πιο αξιόπιστη τη δραματοθεραπευτική μεθοδολογία, υπάρχει και εκείνος που αφορά την ανθρώπινη οντότητα και αξιοπρέπεια. Εν ολίγοις, υπηρετώντας ένας δραματοθεραπευτής τις παραπάνω αρχές στοχεύει και δεσμεύεται παράλληλα να υπηρετεί τις ανάγκες κάθε ατόμου που φτάνει σ' αυτόν και αναζητά τη βοήθειά του. Αυτό το είδος θεραπείας χρησιμοποιείται για να επιτευχθούν κάποιοι στόχοι αναφορικά με τη συναισθηματική και φυσική ολοκλήρωση, καθώς και την προσωπική άνοδο.

Οι δυνατότητες της δραματοθεραπείας είναι πολλές. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να βοηθήσει:



1. Να ξεπεραστούν συναισθηματικές, νοητικές και κοινωνικές δυσκολίες που τυχόν αντιμετωπίζει το άτομο.
2. Να ενισχυθεί η δομή του εσωτερικού δυναμικού του ανθρώπου. Στόχος είναι να εξυψωθούν οι προσωπικές δυνάμεις του ατόμου βάση πάντα των βαθύτερων αναγκών και προσμονών του. Κάτι τέτοιο κατορθώνεται με:
 - Την αναγνώριση και την ανάπτυξη των δυνατοτήτων του.
 - Τις διαπροσωπικές σχέσεις και την αντιμετώπιση των συγκρούσεων.
 - Την αναζήτηση της χαράς μέσα από τις καθημερινές στιγμές της ζωής.
3. Τα άτομα κάνουν χρήση του περιεχομένου των δραματικών δραστηριοτήτων, της διαδικασίας δημιουργίας αναπαραστάσεων και των σχέσεων που σχηματίζονται ανάμεσα σε αυτούς που παίρνουν μέρος στο θεραπευτικό πλαίσιο. Κάτι τέτοιο τους βοηθάει να μεταφέρουν τις εμπειρίες της ζωής τους και τους δίνει την ευκαιρία να εκφράσουν και να δουλέψουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν ή εμποδίζουν την υγεία και την ευημερία τους.

Φαίνεται, επομένως, ότι δημιουργείται ένας συσχετισμός ανάμεσα στον εσωτερικό κόσμο τους την προβληματική κατάσταση ή την εμπειρία της ζωής και την δραστηριότητα μέσα στη δραματοθεραπευτική συνεδρία. Κάθε θεραπευμένος ψάχνει μια καινούργια σχέση ανάμεσα στα προβλήματα ή τις εμπειρίες της ζωής που φέρνει μέσα στη θεραπεία. Στόχος, λοιπόν, είναι να βρει σε αυτές τις καινούριες σχέσεις αποτελεσματικότητας ανακούφιση, μια εκ νέου κατανόηση ή αλλαγή καταστάσεων όπως αναφέρει και ο Phil Jones(1996).

4. Η Ευδοκίμου(1999) αναφέρει ότι ο στόχος της δραματοθεραπείας είναι να δώσει στον θεραπευόμενο τη δυνατότητα να τολμήσει, να δώσει και να πάρει, βιώνοντας τις ευθύνες και τις επιπτώσεις που



συνεπάγεται αυτό το 'δούναι και λαβείν', τόσο μέσα σε κάθε συνεδρία όσο και έξω από αυτή, στη ζωή έξω από το προστατευμένο πλαίσιο της θεραπευτικής ομάδας. Ο συμβολισμός στη δραματοθεραπεία, το παίξιμο των ρόλων με τη δραματοποίηση, είναι σαν μια πρόβα, προτού ο θεραπευόμενος 'τολμήσει' να ζήσει τη δική του ζωή, όπως ο ίδιος θέλει, μια ζωή που να είναι λειτουργική για εκείνον.

5. Κάθε δημιουργική ψυχοθεραπεία, όπως και η δραματοθεραπεία, στοχεύει στην ανάπτυξη της αυτό-εκτίμησης του ανθρώπου και την απομάκρυνση αισθημάτων ενοχής και ανεπάρκειας. Η ανακάλυψη ενός ταλέντου μέσα σε μια δραματοθεραπευτική ομάδα προσφέρει αναπόφευκτα τη χαρά της δημιουργίας και της αυτοπραγμάτωσης στο μέλος.
6. Ο απώτερος όμως στόχος της κάθε δραματοθεραπευτικής συνεδρίας είναι να μάθει το άτομο να αγαπά, να ενδιαφέρεται για τους άλλους χωρίς να υπερβαίνει τη δική του ζωή και χωρίς να καταπατά τα προσωπικά του όρια. Να είναι σε θέση να επεξεργάζεται τα συναισθήματά του χωρίς να χρειάζεται πια να φορά το προσωπίο της ζωής του.

Επειδή το επάγγελμα του δραματοθεραπευτή έχει πολλές απαιτήσεις, ένας καλός δραματοθεραπευτής χρειάζεται να γνωρίζει τα όρια της δουλειάς του, τις αρχές και τις αξίες της. Μόνο κάτω από αυτή τη διαδικασία η θεραπεία θα βοηθήσει τον θεραπευόμενο να αναγνωρίσει τα σημεία εκείνα που θα τον βοηθήσουν να κινητοποιηθεί, ώστε να βελτιώσει ή να αλλάξει τη ζωή του.



B6. Οι μέθοδοι, τα μέσα και οι τεχνικές της δραματοθεραπείας

B6.1. Μέθοδοι

Η δραματοθεραπεία αποτελεί μια μέθοδο εργασίας και παιχνιδιού, η οποία χρησιμοποιεί μεθόδους δράσης τέτοιες που να διευκολύνουν τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, τη μάθηση, την αυτεπίγνωση και την ανάπτυξη. Σύμφωνα με τον Κρασανάκη(1999), αξιοποιεί και χρησιμοποιεί μεθόδους και τεχνικές με προέλευση από το χώρο του θεάτρου, της ψυχολογίας, της ψυχοθεραπείας, της ανθρωπολογίας και γενικότερα της τέχνης και των επιστημών, με στόχο τη διαμόρφωση μιας αυτόνομης, ενιαίας και ολοκληρωμένης θεραπευτικής μεθόδου.

Επιπλέον, η δραματοθεραπεία, αναλόγως με τον πληθυσμό στον οποίο απευθύνεται, παραμένει στο δημιουργικό επίπεδο της εκμάθησης, με τελικό στόχο τη θεραπευτική διαδικασία. Ακολουθεί, δηλαδή, μια διαδρομή από τη γενική προσπάθεια να ενθαρρύνει τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητα σε ένα πιο εντατικά δομημένο σύστημα για εξερεύνηση, κατανόηση και επίλυση σημαντικών συναισθηματικών και επικοινωνιακών ζητημάτων, μέσω δράματος. Είναι απαραίτητη η ακριβής γνώση των διαφορετικών επιπέδων που λειτουργεί η μέθοδος, ώστε να επιτραπεί η εφαρμογή της σε διαφορετικούς πληθυσμούς. Η δραματοθεραπεία απευθύνεται σε όλους και ανάλογα με τις ανάγκες και τις απαιτήσεις κάθε πληθυσμού προσαρμόζονται οι στόχοι του θεραπευτή. Διαφορετικός είναι ο στόχος όταν η ψυχοθεραπεία μέσω δράματος πλαισιώνει ψυχωτικά άτομα με επιδίωξη την κινητοποίηση και την κοινωνικοποίησή τους και διαφορετικός όταν αναφέρεται στην απεξάρτηση, όπου επιχειρείται η μετακίνηση από ένα λάθος ρόλο και η έκφραση συναισθημάτων. Παρομοίως, διαφορετικές μέθοδοι εφαρμόζονται για την επανένταξη ομάδων ή προσώπων στην κοινωνία, όπου η δραματοθεραπεία λειτουργεί σαν μια 'πρόβα ζωής' για το επόμενο βήμα.

Η δραματοθεραπεία, όπως προαναφέρθηκε, έχει διαλεκτική σχέση με τις ανθρωπιστικές επιστήμες, τις τέχνες, από όλο σχεδόν το φάσμα του πολιτισμού. Ο σκοπός από τον οποίο εμπνέονται οι μέθοδοί της είναι η ανάγκη επαναπροσδιορισμού των



καθημερινών αναγκών και λειτουργιών, το πέρασμα σε μια διαφορετική ενεργοποίηση της κίνησης, την ουσιαστική σχέση με τα αντικείμενα, την προσωπική τελετουργία της καθημερινότητας. Επιπλέον, την ανάγκη επανασύνδεσης με την τέχνη, την ιστορία, τη μυθολογία, την απόλαυση της λεπτομέρειας, την αντίληψη του χρόνου, την πολλαπλή εκφραστικότητα, την ανάδειξη των ταλέντων.

Η Sue Jennings (1996) περιγράφει δύο μεθόδους που θεωρεί σημαντικές στην εργασία του δραματοθεραπευτή με άτομα ή ομάδες. Η πρώτη μέθοδος αφορά το άνοιγμα και το κλείσιμο της πόρτας. Ειδικότερα, η συγγραφέας καταθέτοντας την προσωπική της εμπειρία αναφέρει ότι:

‘... με αφορμή κάποια περιστατικά ξετυλίχτηκαν σκέψεις για του θεραπευτές και τους ασθενείς σαν να είχαν σχέση με το άνοιγμα και το κλείσιμο μιας πόρτας. Συγκεκριμένα, οι θεραπευτές είναι εκείνοι που θα ανοίξουν τις πόρτες για τους ασθενείς και θα τους δώσουν το μαγικό κλειδί ή η κύρια λειτουργία των εκφραστικών θεραπειών είναι να βοηθήσουν τους ασθενείς να ανοίξουν οι ίδιοι πόρτες. Τα αμυντικά συστήματα των ανθρώπων ειδώθηκαν ως τείχη ή ως οδοφράγματα και την ανακάλυψη της πόρτας ή του κλειδιού ως τον ολοφάνερο τρόπο διείσδυσης στο αμυντικό σύστημα. Είναι πολύ εύκολο να προσαρμοστεί η γλώσσα του σεξ και του πολέμου όταν κάποιος μιλά για ‘άμυνες’. Λέγεται ότι ‘σπάμε τα οδοφράγματα’ ή ότι ‘διεισδύουμε στους μηχανισμούς άμυνας’. Υποστηρίζεται ότι έργο του θεραπευτή είναι να περιμένει στο κατώφλι ή στην πόρτα για να βοηθήσει τους ανθρώπους στις ακόλουθες επιλογές:

- Οι πόρτες χρειάζονται νέο όνομα;
- Υπάρχει επιλογή πόρτας;
- Πρέπει οι άνθρωποι να βρουν μια νέα πόρτα;
- Είναι η σωστή στιγμή για να εξερευνηθεί μια συγκεκριμένη πόρτα;
- Έχω ξαναδεί ποτέ αυτή την πόρτα;
- Αν χτυπήσω θα μου απαντήσουν;’

(Jennings, Minde, σελ. 189-190, 1996)

Η παραδοσιακή ψυχαναλυτική θεωρία υποστηρίζει ότι το άνοιγμα μιας πόρτας που προστατεύεται από ισχυρούς μηχανισμούς άμυνας αποτελεί τον πυρήνα της θεραπείας. Όμως



δεν σημαίνει απαραίτητα τη βελτίωση της ψυχολογικής κατάστασης του ατόμου. Σε περιπτώσεις, μάλιστα, μετατραυματικού στρες 'η αναβίωση' δεν είναι ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος εργασίας. Αντιθέτως, η ικανότητα των ατόμων να 'γαληνεύουν τον εαυτό τους' και να αποκαθιστούν το σύστημα αξιών τους, ως μέρος της 'επισκευής' αποδείχθηκε πιο αποτελεσματικό μέσο αντιμετώπισης.

Σε αντίθεση, λοιπόν, με την παραδοσιακή ψυχαναλυτική θεωρία, που υποστηρίζει ότι όλες οι περιοχές της ζωής του ατόμου πρέπει να έρθουν στο συνειδητό παρόν, να ανακληθούν και να αναβιωθούν, η δραματοθεραπεύτρια Sue Jennings με την συνεργάτιδά της Ase Minde, θεραπεύτρια μέσω εικαστικών, πιστεύουν ότι:

'...κάποιες πόρτες πρέπει να παραμείνουν κλειστές, ενώ κάποιες άλλες είναι δυνατό να εξερευνηθούν μόνο με την προσεχτική χρήση των θεραπειών μέσω τέχνης. Τα λόγια μόνα τους, χωρίς μια καλλιτεχνική δομή και μορφή, δεν μπορούν να επιτύχουν το παράδοξο της συγκράτησης και ταυτόχρονα της έκφρασης ορισμένων από τις πιο τρομακτικές και οδυνηρές εμπειρίες.' (Jennings, Minde, σελ. 187, 1996)

Παρ' ότι δεν υπάρχει διαφωνία με το ότι πολλές εικόνες πόρτας συνδέονται με τη σεξουαλικότητα θεωρείται πιο αποτελεσματικό να τεθεί το θέμα κάπως διαφορετικά. Οι πόρτες είναι σύμβολα εισόδου, μετάβασης και εξόδου από πολλές περιοχές της ανθρώπινης εμπειρίας μεταξύ των οποίων και της σεξουαλικότητας. Αυτός ο τρόπος εργασίας είναι συνδυαστικός και όχι διαζευκτικός. Ο διαζευκτικός είναι ένας εύκολος τρόπος πόλωσης και μείωσης των νοημάτων. Ο συνδυαστικός τρόπος βοηθά στη διερεύνηση της θεραπευτικής διαδικασίας.

Πόρτες, κατώφλια και πύλες αποτελούν μέσα εισόδου, εμπειρίας ή συγκατάθεσης. Οι πόρτες και τα κλειδιά παρουσιάζονται σε τελετουργικά, μύθους και θρύλους, καθώς και στις ιεροτελεστίες μετάβασης στα διάφορα στάδια της ζωής.

Παρακάτω ακολουθεί μια χαρακτηριστική περίπτωση αυτής της μεθόδου, έτσι όπως αναφέρεται στο βιβλίο της Jennings (1996)



‘... Μια νέα γυναίκα παραπέμφθηκε για δραματοθεραπεία μετά από μια επίθεση βιασμού, όπου την έδεσαν, της έκλεισαν τα μάτια με πανί και το στόμα με λευκοπλάστη.

Αυτό που την απασχολούσε περισσότερο ήταν ‘ο ήχος και η οσμή’ της εμπειρίας: *‘Είμαι πλέον για πάντα μολυσμένη. Ποτέ δεν θα ‘μια πια καθαρή, δεν υπάρχει αρκετό νερό για να πλένομαι μέρα και νύχτα.’*

Η επικεντρωμένη της προσπάθεια να πλύνει την εμπειρία και το συναίσθημα της βρωμιάς ήταν πολύ οξεία και πραγματική, και ανησυχούσε πολύ μήπως μολύνει άλλους ανθρώπους. Φοβόταν υπερβολικά μήπως ο συγκεκριμένος άντρας χτυπήσει ξανά την πόρτα της.

Στη συνεδρία δημιουργήσαμε μια πόρτα στη ζωή της πίσω απ’ την οποία είχε νιώσει ασφαλής και η ίδια αισθανόταν υπό έλεγχο. Μέσω αυτής της πόρτας μπόρεσε να ανακαλύψει πολλή θεραπευτική ενέργεια, την οποία χρησιμοποίησε στην τωρινή της κατάσταση. Η πόρτα που παραβιάστηκε και η πόρτα και το σπίτι της που έσπασαν, όπως και ο βιασμός, μπορούσαν τότε να εξερευνηθούν σε σχέση με κάποιες άλλες πόρτες, άλλες ασφαλείς και άλλες επικίνδυνες.

Όλο αυτό το διάστημα εξερευνούσε περισσότερο το γενικό και λιγότερο το συγκεκριμένο, εξερευνούσε τρομακτικούς και καθησυχαστικούς ήχους και οσμές, που την οδήγησαν στο να διαδραματίσει τη δική της εκδοχή της Αλίκης στη Χώρα των Θαυμάτων, και μπόρεσε να νιώσει ‘αρκετά μεγάλη’, ώστε να αντιμετωπίσει τον έξω κόσμο και να προσκολληθεί στο κλειδί που έλεγχε τις πόρτες....’

Άλλη μια μέθοδος που περιγράφει η δραματοθεραπεύτρια Jennings(1996) είναι τα ‘**δημιουργικά ταξίδια**’. Αναφέρει ότι:

‘...η θεραπεία μπορεί να θεωρηθεί ταξίδι, η ζωή μπορεί να θεωρηθεί ταξίδι από τη γέννηση ως το θάνατο. Παρ’ όλα αυτά, υποστηρίζεται ότι πρέπει να χρησιμοποιούνται δομημένα ταξίδια που θα βοηθήσουν τους ανθρώπους να βιώσουν την προσωπική τους ανάπτυξη και να επανεκτιμήσουν το τωρινό τους ταξίδι. Ορισμένοι ‘κολλούν’ στο ταξίδι τους, άλλοι παγιδεύονται σε ένα επαναλαμβανόμενο κύκλο. Τα κυκλικά ταξίδια αποβαίνουν



πολύ αποκαρδιωτικά και καταστροφικά για τους ανθρώπους, οι οποίοι συχνά αιτούνται θεραπείας για λόγους, όπως η κατάθλιψη, η αύπνία, η συνεχής αποτυχία στις σχέσεις, η βία μέσα στο σπίτι κ.α. Μερικοί άνθρωποι βρίσκονται συνεχώς 'σε κίνηση' μέσω φίλων, εργασιών, θρησκειών και χωρών, σε μια προσπάθεια να 'ανακαλύψουν τον εαυτό τους'. Εννοείται, δηλαδή, μια εσωτερική ανησυχία, όπου οι άνθρωποι συνεχίζουν το ταξίδι χωρίς να έχουν μάθει τίποτα από τις προηγούμενες εμπειρίες τους και απορρίπτουν τα πάντα.' (Jennings, Minde, σελ. 213, 1996)

Άλλο ένα ταξίδι που πραγματεύεται η Jennings είναι 'το ταξίδι του Ήρωα'. Επειδή το ταξίδι αυτό είναι ταξίδι αναμέτρησης με το επικίνδυνο άγνωστο πρέπει οπωσδήποτε να καθιερωθούν όρια και περιορισμοί στο πλαίσιο μιας πολύ σαφούς δομής. Δεν είναι μια μέθοδος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με κάθε είδους ασθενείς και ιδιαίτερα με σοβαρά διαταραγμένους ασθενείς.

Τα δέκα στάδια του ταξιδιού του ήρωα είναι τα ακόλουθα:

1. Η πρόσκληση για το ταξίδι.
2. Οι προετοιμασίες του ταξιδιού.
3. Τι θα βάλω μέσα στο σακίδιο που θα πάρω μαζί μου.
4. Το περιβάλλον του ταξιδιού –το τοπίο και το έδαφος.
5. Η αναμέτρηση με το άγνωστο ή με τον κίνδυνο.
6. Η έκκληση για βοήθεια.
7. Η υπερνίκηση του κινδύνου.
8. Η ανακάλυψη του θησαυρού.
9. Το ταξίδι προς (ένα νέο τοπίο) ή το ταξίδι επιστροφής (προς ένα παλιό τόπο).
10. Η άφιξη στον προορισμό και ο απολογισμός του ταξιδιού. (Jennings, Minde, 1996)

Οι περισσότεροι μύθοι και οι ιστορίες για ταξίδια περιλαμβάνουν διάφορες εκδοχές των σταδίων που προαναφέρθηκαν. Ο δραματοθεραπευτής προκαλεί τους συμμετέχοντες ή τα μεμονωμένα άτομα, σε σχέση με αυτά τα στάδια.

Άλλη μια μέθοδος είναι αυτή της αλλαγής. Συγκεκριμένα, υποστηρίζει ότι πολύ συχνά οι άνθρωποι αισθάνονται χαμένοι στο χάος. Φοβούνται ότι τίποτα δεν θα αλλάξει. Μέσα από τη θεραπεία



γίνεται κατανοητή και αντιμετωπίζεται κάθε αλλαγή στη ζωή με τη βοήθεια κυρίως της αυτοαντίληψης που θα αποκτηθεί.

Συνολικά, ο τρόπος με τον οποίο γίνεται αντιληπτή και αντιμετωπίζεται η ζωή είναι κάτι που μπορεί να αλλάξει. Είναι γνωστό, ότι οι σκέψεις επηρεάζουν τη νοοτροπία των ανθρώπων και το σώμα τους. Για να ζει το άτομο συνειδητά θα πρέπει να γνωρίζει ότι 'τα πάντα ρει', ότι δεν πρέπει να φοβάται την αλλαγή, αλλά αντίθετα να την επιδιώκει. Για να γίνει, όμως, κάτι τέτοιο θα χρειαστεί να γίνει πιστευτό όχι μόνο ότι η αλλαγή είναι δυνατή, αλλά να είναι γνωστό πώς και πότε θα επέλθει.

Προκειμένου να πραγματοποιηθεί μια συνειδητή αλλαγή χρειάζεται να αποφασίσει κανείς τι παίρνει μαζί του και τι εγκαταλείπει.

Ο θεραπευτής συμβάλλει στην πραγμάτωση της αλλαγής του θεραπευόμενου όταν τον αποδέχεται, τον καταλαβαίνει πραγματικά και του το δείχνει. Η προσπάθεια του θεραπευτή έγκειται στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να γίνουν πιο υπεύθυνα, πιο συνειδητά άτομα, τα οποία θα συνδέονται μεταξύ τους με αγάπη και παραδοχή και όχι λόγω ανάγκης και εξάρτησης.

Η πορεία της αλλαγής αρχίζει με την είσοδο του ατόμου στη διαδικασία της θεραπείας. Συχνά κατά τη διάρκεια της δραματοθεραπείας οι θεραπευόμενοι εκφράζουν την ανάγκη να αναλυθεί το 'πώς' και το 'γιατί' διασπώντας σε μικρότερα κομμάτια τα όσα διαδραματίζονται. Ο θεραπευτής καλό είναι να προσέχει αυτή την ανάγκη και να είναι επιφυλακτικός. Ειδικά, όταν αυτή εκδηλώνεται υπερβολικά κι αυτό γιατί η συνεχής ανάλυση εξασθενεί τη δύναμη της αλλαγής.

Ο απώτερος σκοπός της θεραπευτικής διαδικασίας της δραματοθεραπείας είναι να μάθει ο πελάτης να συνειδητοποιεί το θυμό του, να τον κατανοεί, να τον δέχεται και να τον εκφράζει κατά τον πιο δημιουργικό τρόπο. Θυμός που είτε εκφράζεται έντονα, είτε καταπιέζεται είτε δεν βρίσκει διεξόδους να εκφραστεί, οδηγεί τις περισσότερες φορές σε προβληματικές καταστάσεις, δημιουργώντας στα άτομα έντονη σύγχυση.

Η δραματοθεραπευτική προσέγγιση, σύμφωνα με τη βιβλιογραφική έρευνα(Ευδοκίμου,1999), βοηθά το άτομο να αντιληφθεί ότι η έκφραση θυμού ή άλλων έντονων συναισθημάτων



είναι υγιής. Η συμβολή της δραματοθεραπείας είναι σημαντική μιας και δεν βοηθά μόνο στο να εκφραστούν την κατάλληλη στιγμή καλά κρυμμένα συναισθήματα, αλλά βασικότερα μαθαίνει στον πελάτη να διαχειρίζεται και να χρησιμοποιεί με τον πιο λειτουργικό τρόπο τα συναισθήματά του.

Επιπλέον είναι χρήσιμο να εξετάσουμε με ποιόν τρόπο συμβάλλει η δραματοθεραπεία σε μια κατάσταση κρίσης.

□ Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΡΙΣΗΣ

Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας στην κρίση διαφέρει από οποιαδήποτε άλλη παραδοσιακή ψυχοθεραπευτική παρέμβαση, αφού ο δραματοθεραπευτής αναζητά εκείνους τους αμυντικούς μηχανισμούς που είχε επιστρατεύσει το άτομο του, για να επιλύσει τα προβλήματά του. Αναζητά, δηλαδή, τους προσωπικούς μηχανισμούς προσαρμογής του (B.A.S.I.C. ρη). Στόχος της δραματοθεραπείας είναι η ευαισθητοποίηση του θεραπευόμενου και η ενίσχυση του μηχανισμού αντιμετώπισής του (B.A.S.I.C. ρη) χρησιμοποιώντας τους μηχανισμούς εκείνους που το ίδιο το άτομο προβάλλει. Αν το άτομο χρησιμοποιεί ένα μόνο μηχανισμό φτάνει εύκολα στην κρίση. Αν συνδυάζει δύο ή περισσότερους τότε δεν καταρρέει τόσο εύκολα. (Ευδοκίμου, 1999)

Στόχος της δραματοθεραπευτικής παρέμβασης στην κρίση είναι η άμεση σύνδεση του θεραπευόμενου με τις δυνάμεις του, δηλαδή τα δυνατά σημεία. Γι' αυτό είναι απαραίτητη μια κοινή 'γλώσσα', ένας κοινός τρόπος επικοινωνίας του θεραπευτή με το θεραπευόμενο.

Ο κάθε θεραπευτής, και συγκεκριμένα ο δραματοθεραπευτής, είναι απαραίτητο να μπορέσει να βρει αυτά τα στοιχεία που συνθέτουν τους μηχανισμούς προσαρμογής του ατόμου, έτσι ώστε τη στιγμή της κρίσης να αντιμετωπίσει μαζί με το ίδιο την κατάσταση με επιτυχία. Ο θεραπευτής δεν θα πρέπει να ξεχνά ότι κατά τη διάρκεια της ζωής του το άτομο υιοθετεί έναν κώδικα συμπεριφοράς προκειμένου να ανταπεξέλθει των προβλημάτων και των δυσκολιών. Αυτό εξαρτάται από την ελαστικότητα του χαρακτήρα. Όμως η κληρονομικότητα, το περιβάλλον και άλλοι παράγοντες επηρεάζουν και διαμορφώνουν τον μηχανισμό προσαρμογής του ατόμου.



Η Ευδοκίμου(σελ.15,1999) αναλύει τον εν λόγω κώδικα:

‘Συγκεκριμένα, ο κώδικας B.A.S.I.C. ρη αντιστοιχεί στις βασικές θεωρίες που έχουν διατυπωθεί σχετικά με την ανάπτυξη των μηχανισμών αυτών.

1. A(ffect): Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι οι άνθρωποι καθορίζονται από το συναισθηματικό κόσμο του παρελθόντος και του παρόντος.
2. S(ocial): Θεωρείται ότι το πλέον καθοριστικό στοιχείο είναι ο κοινωνικός παράγοντας, η κοινωνικότητα.
3. I(magination): Η φαντασία και τα αρχέτυπα έχουν τον πρώτο λόγο στον καθορισμό του ανθρώπου.
4. Ph(ysical): Η συγκεκριμένη θεωρία διατυπώθηκε ταυτόχρονα με τις προηγούμενες θεωρίες και βασίζεται στη συμπεριφοριστική θεωρία της ψυχολογίας και των ενστίκτων.
5. C(ognitive): Η μεταγενέστερη αυτή θεωρία υποστηρίζει ότι οι γνωστικοί παράγοντες είναι αυτοί που κυρίως καθορίζουν τα άτομα.
6. B(eliefs): Η θεωρία αυτή αναφέρεται στη σημασία και το νόημα των αξιών και των πιστεύω του ατόμου.

Στην περίπτωση εκείνη, που το άτομο λειτουργεί μόνο με έναν από τους παραπάνω μηχανισμούς, αποδεικνύεται ευάλωτο σε κάθε είδους κρίση. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας αναπτύσσονται οι μηχανισμοί εκείνοι που είναι λιγότερο ενισχυμένοι.

Πρωταρχικό καθήκον του θεραπευτή κατά την παρέμβαση στην κρίση είναι η αναγνώριση της συμπεριφοράς του θεραπευόμενου και η τοποθέτησή του σε έναν από τους παραπάνω κώδικες (B.A.S.I.C. ρη). Το B.A.S.I.C. ρη χρησιμοποιείται σαν ένα διαγνωστικό μέσο.

Τέλος, εμπνευστής του B.A.S.I.C. ρη είναι ο Ισραηλινός Mooli Lahad, ο οποίος εφαρμόζει την παραπάνω μέθοδο στην ευαίσθητη περιοχή της Παλαιστίνης και του Ισραήλ.



Τέλος, η δραματοθεραπεία εφαρμόζει τις μεθόδους της σε ομάδες και σε άτομα. Ειδικότερα η θεραπεία σε ομάδα βοηθά τους ανθρώπους να μοιραστούν τις προσωπικές εμπειρίες, να δημιουργούν δεσμούς και να μαθαίνει ο ένας από τον άλλο μέσα από την εξέλιξή του. Η ομάδα συγκεντρώνεται σε περιβάλλον όπου διευκολύνεται η επικοινωνία και αναπτύσσεται η εμπιστοσύνη και η προσωπική ανάταση.

Η ατομική θεραπεία επικεντρώνεται στην προσωπική εμπειρία του θεραπευόμενου και στη σχέση που δημιουργείται με το θεραπευτή. Οι προσωπικές ανάγκες και οι επιθυμίες εξερευνούνται σε μια προσπάθεια να κατανοηθεί σε βάθος η ιδιαιτερότητα του θεραπευόμενου και να αναλυθούν οι συγκινησιακές πλευρές, οι σκέψεις και η συμπεριφορά του ατόμου, με στόχο την ανάδειξη των προσωπικών του δυνάμεων.

B6.2. Μέσα – Τεχνικές

Κατά γενική ομολογία, σε ό,τι αφορά τις τεχνικές που εφαρμόζονται στη δραματοθεραπεία, η κάθε τεχνική αναπτύσσεται μέσα στο ιδιαίτερο πλαίσιο που δημιουργεί ο κάθε θεραπευτής. Βέβαια, οι θεραπευτές διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την εκπαίδευση και τις τεχνικές που εφαρμόζουν. Επιπλέον, λοιπόν, τίθεται το ερώτημα τι παίζει μεγαλύτερο ρόλο, η προσωπικότητα του θεραπευτή, η τεχνική του ή και τα δύο μαζί;

Σίγουρα, η προσωπικότητα του θεραπευτή πρέπει να διέπεται από ορισμένα χαρακτηριστικά που συναντιόνται κατά την εφαρμογή κάθε θεραπευτικής μεθόδου και προσέγγισης. Αυτά τα χαρακτηριστικά καλό είναι να μη διαφεύγουν από τους δραματοθεραπευτές. Ιδιαίτερα όμως, για τον δραματοθεραπευτή, όταν πρόκειται να ακολουθήσει μεθόδους και τεχνικές, θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη του κάποιες παραμέτρους, καθώς οι συνθήκες δουλειάς και η εργασία του διαφοροποιούνται εν μέρει από των άλλων θεραπευτών.

Ακολουθώντας, λοιπόν, όσα αναφέρονται στη Jennings(1996) συνήθως ο δραματοθεραπευτής τηρεί τις παραπάνω οδηγίες αναπτύσσοντας διάφορες τεχνικές. Μια τεχνική είναι η χρήση της μουσικής και του ήχου, της φωνής και του τραγουδιού. Ακόμα και αν δεν έχει μουσικές σπουδές μπορεί να χρησιμοποιήσει τη μουσική σε μια θεραπευτική διαδικασία ως



ισοδύναμη του δράματος. Ο κάθε θεραπευτής μπορεί να βρει πολλές και κατάλληλες μουσικές ασκήσεις που θα δώσουν έμφαση και θα έχουν αποτέλεσμα στη δουλειά του. Οι στόχοι από τη χρήση του ηχητικού υλικού, είναι η δημιουργία ηχο-εικόνων, η συναισθηματική ενίσχυση των δραματοποιήσεων, η συναισθηματική φόρτιση, η συνειρμική έκφραση, η συναισθηματική έκφραση, η δραματοποίηση εικόνων που προκύπτουν από τη μουσική και ο αυτοσχεδιασμός γενικότερα.

Σε ό,τι αφορά στη χρήση και την αξιοποίηση της φωνής στη δραματοθεραπεία σημειώνεται ότι από τα μέσα του αιώνα μια καινούργια διαγνωστική μέθοδος, η ψυχοφωνία, χρησιμοποιεί τη φωνή και το τραγούδι για τη διάγνωση και τη θεραπεία των ατόμων. Η θεραπευτική παρέμβαση εφαρμόζεται σε τρία επίπεδα: σωματικό, συναισθηματικό και πνευματικό. Για κάθε επίπεδο λειτουργεί το αντίστοιχο είδος μουσικής.

Ο θεραπευτής, εκτός από το περιεχόμενο ακούει και τον ήχο των λέξεων που χρησιμοποιεί ο θεραπευόμενος. Ακούει, δηλαδή, τη μουσικότητα των λέξεων και το δισταγμό στο λόγο. Οι λεκτικές διατυπώσεις συχνά δεν είναι αληθινές, οπότε σε πολλές περιπτώσεις ο τόνος και η χροιά της φωνής μπορεί να διευκολύνουν τη διάγνωση και την εξέλιξη της θεραπείας.

Ο ήχος, οι παύσεις, το τρέμουλο, η ένταση, ο ρυθμός της ομιλίας είναι στοιχεία της φωνής που ο δραματοθεραπευτής χρειάζεται να αξιοποιήσει. Στη μουσική έκφραση που ο δραματοθεραπευτής θα εντάξει στη θεραπεία μπορούν να συμπεριλαμβάνονται η έκφραση με κραυγές, η αλλαγή ρυθμού στην ομιλία, η απόδοση των λέξεων, των φράσεων και του ονόματος με ποικίλες εκφράσεις, καθώς και η ένταση που χρησιμοποιείται. Κάθε μουσικό ερέθισμα που φθάνει στο αισθητήριο όργανο της ακοής μετατρέπεται από τη φαντασία σε σχήμα, εικόνα, χρώματα που στη συνέχεια γίνονται συναίσθημα και στο τέλος πράξη.

Στη δραματοθεραπεία, όπως γίνεται κατανοητό, σε αντίθεση με τις παραδοσιακές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις δίνεται μεγάλη σημασία στον 'κόσμο' των ήχων ενός ατόμου. Επομένως, σημαντικά για τη διαδικασία της δραματοθεραπείας θεωρούνται τα ηχητικά αρχέτυπα και οι ηχητικές αναμνήσεις. Οι φωνές, οι θόρυβοι, οι ήχοι έχουν αναμνήσεις με συναισθηματική φόρτιση



χαράς, λύπης, φόβου, επιθυμίας, σύμβολα που πολύτιμα πληροφορούν, ώστε να προσεγγιστεί και να βοηθηθεί το άτομο.

Τέλος, στα πλαίσια μιας δραματοθεραπευτικής συνεδρίας είναι σαφές ότι η μουσική θα μπορούσε να εφαρμόζεται όχι μόνο στο διαγνωστικό, αλλά και σε όλα τα υπόλοιπα στάδια.

Αναφορικά με το ανθρώπινο σώμα η Ευδοκίμου(1999) υποστηρίζει ότι είναι ένα μουσικό όργανο που έχει τη δυνατότητα να παράγει ήχο μέσω των κινήσεων του, όπως χτυπήματα με τις παλάμες, τα δάκτυλα, τους μηρούς, τα πόδια. Οι κινήσεις αυτές συντελούν στη βίωση της σταθερής επαναληπτικότητας που υπάρχει στη μουσική (ρυθμός). Η βίωση του ρυθμού προσφέρει ευχαρίστηση και ταυτόχρονα συμβάλλει στο συναισθηματικό και σωματικό έλεγχο και στο ξεπέραςμα αρκετών ψυχοσωματικών προβλημάτων.

Η δραματοθεραπεία, καθώς ενεργεί σε επίπεδο πρωτογενών αισθημάτων, αποτελεί πολύ ισχυρή μορφή παρέμβασης για άτομα και ομάδες που αντιμετωπίζουν διάφορα 'προβλήματα με το σώμα τους'.

Το σώμα, λοιπόν, είναι αφετηρία για όλες τις θεραπείες μέσω τέχνης, καθώς και για την ανάπτυξη του ανθρώπου. Το σώμα και τα βιώματά του είναι ουσιαστικά στοιχεία του δράματος και της δραματοθεραπείας. Οι άνθρωποι, συχνά 'ξέρουν' κάτι μέσα στο σώμα τους, πριν μπορέσουν να το εκφράσουν λεκτικά.

Το ότι το σώμα είναι αφετηρία για τη δραματοθεραπεία δεν σημαίνει ότι η διαδικασία συντελείται με ένα γραμμικό τρόπο από την κίνηση προς το ρόλο. Αυτό που συμβαίνει είναι ότι η διάσταση της κίνησης προωθείται με ένα πολυδιάστατο τρόπο και γίνεται τμήμα της πολύπλευρης ανθρώπινης ύπαρξης. Επομένως, η κίνηση ποτέ δεν παύει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του εαυτού μας και ολοκληρωμένη έκφραση.

Αυτό που κυρίως επιτυγχάνεται με τις θεραπείες μέσω τέχνης είναι η προσφορά βοήθειας στους ανθρώπους, ώστε να επανασυνδεθούν και να ανακαλύψουν τον κρυμμένο εαυτό τους ή αλλιώς το σώμα που δεν φαίνεται. Μια συνεδρία δραματοθεραπείας μπορεί να αρχίσει με μια δομημένη κίνηση, παρόμοια με την εξάσκηση του ηθοποιού που αρχίζει σιγά-σιγά να επεκτείνεται σε όλο το ρεπερτόριο των κινήσεων του ατόμου και



στην αίσθηση του σώματος μέσα στο χώρο. Η επέκταση αυτής της κίνησης οδηγεί, επίσης, σε μια εσωτερική επέκταση, γίνεται δηλαδή, μια επεξεργασία από έξω προς τα μέσα. Ουσιαστικά, αυτό που συμβαίνει είναι ένα σύστημα εσωτερικής και εξωτερικής καμπύλης στο οποίο η εξωτερική κίνηση επεξεργάζεται το εσωτερικό και η εσωτερική εμπειρία επηρεάζει το εξωτερικό.

Επιπλέον, σύμφωνα με τη Sue Jennings(1996) , υπάρχει μια τεράστια ποικιλία συμβόλων που έχουν οι άνθρωποι σε σχέση με το σώμα τους. Οι αντιδράσεις του σώματος που τονίζουν διαφορετικές καταστάσεις είναι πολύ προσωπικές. Ορισμένες, βέβαια, αντιδράσεις είναι κοινές σε πολλούς ανθρώπους. Για παράδειγμα, όταν κάποιος συνειδητά ή μη νιώθει ή θέλει να είναι αόρατος πάσχει, συνήθως, από διατροφικές διαταραχές ή μπορεί να έχει κακοποιηθεί σεξουαλικά στην παιδική του ηλικία.

Επίσης, μια τεχνική περιλαμβάνει ένα ερωτηματολόγιο με θέμα το σωματικό εαυτό. Σκοπός είναι η εξερεύνηση της εικόνας που έχουν οι άνθρωποι για τη φυσική τους κατάσταση και κατά πόσο παραδέχονται με φυσιολογικό τρόπο ότι αισθάνονται άσχημα ή κατά πόσο αρνούνται να παραδεχτούν ότι είναι καλά.

Σύμφωνα με τη Sue Jennings, οι ερωτήσεις έχουν ως εξής:

1. *‘Αν σε μια αίτηση εύρεσης εργασίας σας ζητούσαν να περιγράψετε το σώμα σας, πώς θα το περιγράφατε;*
2. *Τι δεν θα αναφέρατε σε αυτή την αίτηση;*
3. *Ποιο μέρος του σώματός σας προτιμάτε;*
4. *Ποιο μέρος του σώματός σας σας αρέσει λιγότερο;*
5. *Ποιο μέρος του σώματός σας σας αρρωσταίνει ή πονάει τακτικά;*
6. *Αν αρκούσε μια ευχή για να κάνετε πλαστική εγχείρηση, ποιο μέρος του σώματός σας θα θέλατε να αλλάξετε;*
7. *Στην οικογένειά σας, όταν ήσασταν παιδί, δινόταν αρκετή προσοχή στις αρρώστιες;*
8. *Αν ναι, με τι τρόπο;*
9. *Αν όχι, με ποιο τρόπο προσέχατε την υγεία;*
10. *Ποιος από την οικογένειά σας μπορούσε να είναι άρρωστος;*
11. *Αν είχατε φαρμακείο στο σπίτι, τι είχε μέσα;*
12. *Ποιους σωματικούς χαρακτηρισμούς θυμάστε ότι χρησιμοποιούσαν για να σας περιγράψουν όταν ήσασταν παιδί;’ (Jennings, Minde, σελ. 152, 1996)*



Με το παραπάνω ερωτηματολόγιο οι θεραπευόμενοι ευαισθητοποιούνται στο γεγονός ότι η ασθένεια και η υγεία είναι σχετικές και όχι απόλυτες. Επιπλέον, βάσει αυτού του ερωτηματολογίου αναπτύσσονται τεχνικές με σκοπό να βοηθήσουν τους ανθρώπους, να δημιουργήσουν μια σχέση και ένα διάλογο ανάμεσα στα υγιή και στα ασθενή μέρη του εαυτού τους και να αφήσουν απ' έξω τα μέρη που δεν τους ανήκουν. Στη δραματοθεραπεία, λοιπόν, εκτιμάται ότι το σώμα, το ζωντανό σώμα ως οργανισμός και ως μεταφορά απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή. Πολλοί θεραπευτές δεν έχουν οι ίδιοι επαφή με το σώμα τους και δυσκολεύονται να το ανακαλύψουν ξανά, χρησιμοποιώντας το θεραπευτικό τους μέσο σε σχέση με τον ασθενή τους.

Στη δραματοθεραπεία, το σώμα και οι αισθήσεις γίνονται αποδεκτά με ένα ζωντανό και ζωτικό τρόπο. Η σωματική εμπειρία κατά τη θεραπεία περιγράφεται και στα στάδια ανάπτυξης της θεραπευτικής παρέμβασης. Το σώμα του ανθρώπου είναι το κατεξοχήν μέσο μάθησης και ό,τι άλλο συντελείται κατά τη διαδικασία της μάθησης είναι δευτερεύουσες εμπειρίες, μετά τη σωματική.

Οι βαθιές σωματικές εμπειρίες της ψυχής ενεργοποιούνται με τις θεραπείες μέσω τέχνης. Κατ' επέκταση, η σωματική εμπειρία κατά τη θεραπεία μέσω δράματος, αν της επιτραπεί να εκδηλωθεί, μπορεί να οδηγήσει τον ασθενή και τον θεραπευτή σε πολύ σημαντικά πεδία επεξεργασίας. Πολλά βιβλιογραφικά στοιχεία αναφέρονται σχετικά με τη 'σωματική επαφή' στη διάρκεια της θεραπείας και σε πολλές περιπτώσεις έχει προταθεί η πλήρης αποφυγή της. Οι ασθενείς πρέπει, ωστόσο, να ξέρουν ότι η δραματοθεραπεία περιλαμβάνει το άγγιγμα και ότι τα σωματικά μηνύματα πρέπει να είναι ευδιάκριτα και όχι αμφίσημα. Αποτελεί κύριο συμπέρασμα ότι μόνο μέσω των σωμάτων γίνεται εφικτή η είσοδος στον ενδιάμεσο χώρο που είναι δυνατή η θεραπευτική ανάπτυξη και η αλλαγή.

'...Κάθε εβδομάδα σ' ένα ψυχιατρικό νοσοκομείο γινόταν μια ομαδική δραματοθεραπεία για μια μεικτή ομάδα ασθενών, διαφόρων ηλικιών, ασθενειών και σταδίων ανάρρωσης. Επειδή πάντα κάποιος ερχόταν ή έφευγε, έπρεπε κάθε συνεδρία να δομείται με δεδομένο το ότι η ομάδα δεν θα ήταν η ίδια και την επόμενη εβδομάδα... Αρκετά από τα μέλη της ομάδας βάδιζαν αργά, με αυτοματοποιημένη κίνηση, ή έπασχαν από λήθαργο που



οφειλόταν σε φάρμακα. Αποφάσισα να επεξεργαστούμε τη δομή της αυτοματοποιημένης κίνησης και να τη χρησιμοποιήσουμε δημιουργικά. Αρχίσαμε με κινήσεις μηχανών, όπως η έλξη μοχλών και η γραφομηχανή, και συνεχίσαμε την επεξεργασία ανά δύο άτομα, όπου ο ένας ήταν η μηχανή και ο άλλος ο χειριστής.

... Μετά από λίγη σκέψη, ένας νεαρός, που έδειχνε πάντα πολύ ταραγμένος και συχνά έφευγε από την ομάδα και περπατούσε ή καθόταν σε μια γωνιά, ρώτησε αν θα μπορούσε να εφεύρει μια μηχανή που φτιάχνει λουκάνικα. Η ομάδα συμφώνησε κι εκείνος αφοσιώθηκε εντελώς στο έργο αυτό. Έβαλε κάποιους ανθρώπους να είναι ψίχουλα ψωμιού, κρέας του λουκάνικου, αρωματικά χόρτα κι ένα μπολ με μεγάλες κουτάλες για το ανακάτεμα, μέσα στο οποίο αναμείχτηκαν όλα μαζί. Στη συνέχεια, τους οδήγησε στο μηχάνημα που δίνει το σχήμα και κόβει το μείγμα σε μικρά κομμάτια στο σχήμα του λουκάνικου. Το ότι τα μέλη της ομάδας δέχτηκαν να περάσουν όλες αυτές τις διαδικασίες όχι μόνο ως μηχανές, αλλά και ως λουκάνικα, δείχνει το βαθμό της εμπιστοσύνης που είχε αναπτυχθεί μέσα στην ομάδα.

... Ξαφνικά ο νεαρός σταμάτησε τα πάντα, χτύπησε το μέτωπό του και είπε: 'Έχουμε πρόβλημα! Πώς θα βάλουμε στα λουκάνικα την πέτσα τους; Αρχισε να βηματίζει πέρα δώθε λέγοντας ότι όλο το σχέδιό του ήταν καταδικασμένο σε αποτυχία. Έπειτα, γύρισε ξαφνικά σε όλους και είπε: 'Ξέρω τι θα κάνουμε. Θα έχουμε λουκάνικα χωρίς πέτσα!'

... Η ίδια αυτή ομάδα, όταν συναντήθηκε μια εβδομάδα αργότερα, ρώτησε αν θα μπορούσε να φτιάξει μια μηχανή που να κόβει τους ψυχιάτρους και να τους κάνει ανθρώπους!' (Jennings, Minda, 1996)

Σύμβολα – Μεταβίβαση – Προβολή – Ταύτιση

Η ανθρώπινη κοινωνία στην εξελικτική της πορεία, εκφράζεται συμβολικά. Ο άνθρωπος έστησε τον πολιτισμό του και απέκτησε τη δυνατότητα του 'συμβολίζουν' όχι μόνο τα αντικείμενα που δεν ήταν παρόντα αλλά ακόμα και την ουσία και το νόημά τους.



Γενικότερα, το σύμβολο διαθέτει τη δύναμη να τροποποιεί τη δομή της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Με άλλα λόγια η χρήση του μπορεί να ειπωθεί ως ένα εργαλείο που μεταμορφώνει κάποιο αντικείμενο.

Η δραματοθεραπεία εφαρμόζεται τόσο στο πραγματικό όσο και στο συμβολικό επίπεδο. Το μεταφορικό και το συμβολικό δίνουν έμφαση στην ουσία και οδηγούν τους ανθρώπους βαθύτερα στην καρδιά του θέματος, πολύ περισσότερο από τη λογική. Πολλά συναισθήματα, τα οποία δεν μπορούν να εκφραστούν με λόγια, μέσω δραματοθεραπείας παίρνουν μορφή και είναι δυνατό να διατυπωθούν λεκτικά. Οι συμβολισμοί της δραματοθεραπείας βοηθούν στην ανακάλυψη και έκφραση πτυχών του ατόμου που εμπεριέχουν δημιουργική δύναμη και που το ωθούν να έρθει σε επαφή με τον εαυτό του και τους άλλους.

Επειδή πάρα πολλά πράγματα ξεπερνούν τα όρια της ανθρώπινης αντίληψης είναι απαραίτητη η μετατροπή των αισθητηριακών εμπειριών σε ιδέες, οι οποίες είναι αναγκαίο να εκφραστούν με τη δημιουργία συμβόλων. Αυτό είναι μια φυσική ικανότητα του ανθρώπινου νου.

Ειδικότερα η Μάτσα(2001) αναφέρει, ότι μέσα από τη συμβολική λειτουργία ο άνθρωπος ως κοινωνικό υποκείμενο δίνει νόημα προσωπικό αλλά και πανανθρώπινο, στις αισθητηριακές του εντυπώσεις και στις προσωπικές, συγκινησιακές αντιδράσεις του, στον κόσμο μέσα στον οποίο ζεί.

Μέσα από τις συμβολοποιήσεις γίνεται κατανοητός ο τρόπος που λειτουργεί η ανθρώπινη ψυχή. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που οι θρησκείες χρησιμοποιούν σύμβολα. Η συμβολική γλώσσα εκφράζεται πολλές φορές με εικόνες και τελετουργίες.

Η χρήση των συμβόλων μπορεί να είναι συνειδητή, η δημιουργία αυτών, όμως, είναι συνήθως ασυνείδητη και αυθόρμητη. Με τον τρόπο αυτό ένα μέρος της ψυχικής πραγματικότητας καθιστάται εμφανές και οδηγεί πέρα από εκείνα που μπορεί να συλλάβει η λογική. Επιπλέον, η συμβολική λειτουργία αναπτύσσεται σε κοινωνικά επίπεδα, εντάσσεται δηλαδή στα κοινωνικά όρια που κινείται ο άνθρωπος και εξελίσσεται στα πλαίσια των διαπροσωπικών σχέσεων.



Επειδή, λοιπόν, ο άνθρωπος πρέπει να κατανοήσει το περιβάλλον του, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείται κάθε είδους πληροφορία προερχόμενη από τους συμβολισμούς, όπως αυτοί συναντώνται στη μυθολογία, τη μουσική, το θέατρο, τα ήθη και τα έθιμα, τη λογοτεχνία, την ιστορία. Γιατί, σύμφωνα με την Ευδοκίμου(1999), το 'είναι' και το 'γίνεσθαι' του ανθρώπου αποτελούν ένα δέντρο που έχει κορμό την κοινωνική προϊστορία και κλαδιά τις ιστορίες των λαών. Τα σύμβολα γίνονται η κοινή γλώσσα που πηγάζει από το συλλογικό ασυνείδητο.

Έτσι και το κάθε μέλος μιας ομάδας ψυχοθεραπείας μετατρέπει τον ιδιωτικό και χωρίς λόγια εαυτό του σε μέρος ενός συνόλου, μιας ομάδας. Μέσα σε αυτή εκφράζεται συμβολικά και δονείται με τις κοινές εμπειρίες σαν μια ορχήστρα που καθοδηγείται από το μαέστρο, σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας τα αντίστοιχα σύμβολα, όπως ακριβώς κάνει ο θεραπευτής. Η δυνατότητα της αναπαράστασης είναι προϊόν κοινωνικό και η συμβολική αναπαράσταση ξεχωρίζει τον άνθρωπο από τα άλλα ζώα καθώς δεν χρειάζεται άμεσα να βιωθεί η εμπειρία. Επιπλέον, η συμβολική γλώσσα προϋπήρξε της ομιλίας. Πολύ αργότερα στην ιστορία του ανθρώπου η ομιλία διεκδίκησε την ηγεμονία των συμβόλων και ο λόγος πλέον αποτελεί την πιο ανεπτυγμένη μορφή συμβολικής έκφρασης.

Γενικότερα, σύμφωνα με την Ευδοκίμου(1999), ο συμβολισμός στη δραματοθεραπεία και το παίξιμο ρόλων στη δραματοποίηση είναι σαν μια πρόβα, πριν ο θεραπευόμενος 'τολμήσει' να ζήσει τη δική του ζωή, όπως ο ίδιος θέλει και όπως είναι για αυτόν λειτουργική.

Επιπλέον, τα σύμβολα είναι ένας άλλος τρόπος να συναντήσει το άτομο το ασυνείδητο υλικό και να επεξεργαστεί την εσωτερική σύγκρουση με την εξωτερική της και τη δυνατότητα επίλυσής της. Το σύμβολο, στη συγκεκριμένη θεραπεία, χρειάζεται δύο πράγματα: μια μορφή, φυσική φόρμα και το συσχετισμό μαζί του. Η έκφραση του συμβόλου μπορεί να είναι μια εικόνα, μια πράξη, μια ενσωμάτωση που έχει ή αποκτά ιδιαίτερη σχέση με τον ασθενή.

Η Jennings(1996) αναφέρει ότι ο Jung πίστευε ότι τα σύμβολα είναι ένας φυσικός τρόπος ψυχικής έκφρασης, η φυσική γλώσσα του ασυνείδητου. Τα σύμβολα εμφανίζονται αυθόρμητα, δεν παράγονται σκόπιμα. Αναγνώριζε το ζωντανό χαρακτήρα των



συμβόλων και της δημιουργίας συμβόλων. Τα σύμβολα είναι ζωντανές και προσωποποιημένες πτυχές της ψυχής. Είναι φορτισμένα με ψυχική ενέργεια –είναι υπερφυσικά– και έτσι είναι δυναμικά, έχουν καθοδηγητική δύναμη και δημιουργούν συνέπειες.

Επιπλέον, μέσα στο πλαίσιο των μεταμορφώσεων που συντελούνται στη δραματοθεραπεία είναι απαραίτητο να στραφεί η προσοχή στο φαινόμενο της μεταβίβασης και της αντί-μεταβίβασης. Οι περισσότεροι θεραπευτές αναγνωρίζουν πλέον ότι η μεταβίβαση λειτουργεί στην καθημερινή ζωή, σε κάθε είδους περιστάσεις και μπορεί να γίνει το επίκεντρο της θεραπείας. Όταν ο δραματοθεραπευτής χρησιμοποιεί καλλιτεχνικά μέσα στη θεραπεία πρέπει να γνωρίζει ότι τα μέσα αυτά δημιουργούν άλλα θέματα μεταβίβασης, τα οποία στην κλασική, λεγόμενη, ανάλυση διατηρούνται σταθερά. Ο ασθενής μπορεί να προβάλλει μια μεγάλη γκάμα φαντασιώσεων πάνω στο θεραπευτή, αν εκείνος διατηρήσει μια κατά το δυνατό ουδέτερη στάση, παρ' ότι η άμεση σχέση με τον θεραπευόμενο στη δραματοθεραπεία συχνά σημαίνει ότι η σχέση μεταβίβασης στρέφεται στο παρόν.

Η μεταβίβαση είναι μια δραματική πράξη. Συχνά, οι άνθρωποι συμπεριφέρονται σε κάποιους, 'σαν' να είναι οι σημαντικοί άλλοι στη ζωή τους και παρόλο που το υλικό που εκφράζεται με αυτό τον τρόπο είναι συνήθως ασυνείδητο, όταν δημιουργηθούν οι συνθήκες για να εκφραστεί η μεταβίβαση, οι δεσμευμένες εμπειρίες αποδεσμεύονται. Έτσι, πολλοί ασθενείς όταν συμμετέχουν στη θεραπεία εγκλωβίζονται σε μια κυκλική σχέση ή σε μια κατηγορία σχέσεων, στις οποίες επαναλαμβάνουν τον εαυτό τους με διάφορους, καταστροφικούς τρόπους. Επιπλέον, οι άνθρωποι συνδέονται με το άγνωστο και συχνά εξιδανικευμένο κομμάτι του εαυτού τους.

Ο Landy (*Jennings, Minde, 19996*) υποστηρίζει ότι το μεγαλύτερο μέρος της μεταβίβασης στη δραματοθεραπεία είναι συνειδητό, γιατί στον άλλο 'αποδίδεται ένας ρόλος'. Όμως προχωρά ακόμα περισσότερο και λέει ότι εμφανίζονται και θέματα ασυνείδητης μεταβίβασης που κατά τη δραματοθεραπεία είναι έκδηλα. Τόσο ο ασθενής όσο και ο θεραπευτής, εξ ορισμού, αποδίδουν ο ένας στον άλλο εναλλακτικούς ρόλους. Είναι μια υγιής και καθόλου νευρωτική πράξη. Στο πλαίσιο, όμως, της δημιουργικής πράξης της μεταβίβασης είναι πιθανό να προκύψει κάποιο ασυνείδητο στοιχείο. Για παράδειγμα, ο ασθενής αποδίδει μια υπερβολική ποσότητα ενέργειας σε κάποιο ρόλο που παίζει ο θεραπευτής.



Τέλος, το φαινόμενο της μεταβίβασης από τη μια εκδηλώνεται ανάμεσα στον ασθενή και το θεραπευτή, κατά τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή, αλλά όπως είναι φυσικό, στο φαινόμενο εμπλέκονται και πτυχές και σχέσεις από τη μέχρι τώρα ζωή του ασθενούς. Η θεραπευτική χρήση της μεταβίβασης έγκειται στην ερμηνεία αυτών των προηγούμενων εμπειριών και στην κατανόηση και ενσωμάτωσή τους, ώστε να γίνουν τμήμα του συνειδητού, ελεγχόμενου από το Εγώ, περιεχομένου της ψυχικής ζωής του ασθενούς. Επομένως, έχει μεγάλη σημασία να μπορεί ο θεραπευτής να δείξει στον ασθενή ότι είναι αρκετά δυνατός για να δεχτεί και να συγκρατήσει το υλικό που ο τελευταίος ετοιμάζεται να εκθέσει.

Αναφορικά με την προβολή και την ταύτιση σημειώνεται ότι στη δραματοθεραπεία η προβολή δεν είναι ένας μηχανισμός άμυνας, αλλά αποτελεί τη δραματική φόρμα μέσα στην οποία θα επεξεργαστεί ο ασθενής τις αναπαραστάσεις των εσωτερικών του συγκρούσεων.

Τέλος, η ισορροπημένη λειτουργία του φαντασιακού οδηγεί στο στήσιμο 'σκηνών' που το άτομο εναλλάσσεται και εναλλάσσει πρόσωπα και καταστάσεις, δημιουργεί σχέσεις και πραγματεύεται θέματα με διάφορους συνομιλητές.

Μάσκα

'.....'Ο μασκοφόρος αποτολμά πράξεις που ο νους δεν τολμά. Αισθάνομαι ακριβώς πίσω από το προσωπίο την ένταση των πραγμάτων και ακούω τη φωνή να εξέρχεται, σαν ένα βροντερό ηφαίστειο. Οι μάσκες κρύβουν, δημιουργούν, ερωτεύονται.' (Φασσιανός, 1978)

.....'Τι να πω; Αρχίζεις μια μάσκα και σε παρασύρει, σε παγιδεύει μέσα στη διάθεσή της. Η μαγεία των ονείρων αρχίζει. Για προσπάθησε να τη σταματήσεις.' (συζήτηση με τον Νίκο Νικολάου στην Αίγινα, 1978)

.....'Η μάσκα σηματοδοτεί στο κοινό ότι παρίσταται σε μια ιεροτελεστία, ότι ο φυσικός κόσμος έγινε προσωρινά στατικός, εξυψωμένος και τυποποιημένος.' (Harris Smith, 1984)



.....'Αν μια μάσκα κοιτάζει τη φρίκη, τον τρόμο πρέπει να συνεχίσει να κοιτά...Τι κάνει μια μάσκα όταν υποφέρει ή παρατηρεί τον πόνο; Οι λέξεις δεν της λείπουν, συνεχίζει να μιλά.' (Tony Harrison, όπως παρατίθεται στο Taplin, 1989). (Jennings, Minde, σελ. 235,1996)

Στη δραματοθεραπεία ο θεραπευτής δουλεύει συχνά με μάσκες. Αυτές συμβολίζουν την αλλαγή, τη γέννηση. Μπορεί να γίνουν ένα διάλειμμα ενδοσκόπησης που προάγει την ταύτιση αλλά και την ασφάλεια μέσω της απόστασης. Αυτοί που φορούν μάσκα έχουν κρυμμένο το πρόσωπό τους. Το αίσθημα ότι είναι κρυμμένοι, τους δίνει τη σιγουριά να εκφραστούν με άλλους τρόπους για παράδειγμα, να συμπεριφερθούν πιο θυμωμένα από ό,τι συνήθως.

Οι μάσκες που δημιουργούν οι άνθρωποι έχουν σχέση με τους ίδιους, τους αντιπροσωπεύουν. Έτσι, παρόλο που ένας από τους χαρακτήρες του ατόμου –για παράδειγμα, ο θυμωμένος– μπορεί να κρυφτεί, υπάρχει και συνδέεται με τους άλλους χαρακτήρες μέσα του.

Η μάσκα ή το μακιγιάζ διευκολύνουν και απελευθερώνουν τις κινήσεις που συγκρατεί η εσωτερική 'πανοπλία' του ατόμου. Μέσα από τις κινήσεις της μάσκας, η έκφραση των συναισθημάτων που μοιάζουν παγιδευμένα τα βοηθά να βγαίνουν προς τα έξω, ως ένας μεταμφιεσμένος χαρακτήρας περισσότερο πλήρης, σύνθετος και τρισδιάστατος. Με τη χρήση της μάσκας ο θεραπευόμενος έχει τη δυνατότητα να υπερβεί την ίδια του την ύπαρξη, να έρθει σε επαφή με έναν άλλο κόσμο, όπου κυριαρχούν βαθιά κρυμμένα πάθη και ένστικτα, και συγχρόνως να μπορέσει να βρεθεί έξω από αυτά, διότι τα βιώνει 'σαν' να ήταν. Κάποια συναισθήματα και κάποιες καταστάσεις βεβαίως 'του θυμίζουν' κάτι δικό του, κάτι γνώριμο, το οποίο δουλεύει εσωτερικά, σταδιακά, μέσα στο χρόνο, με περισσότερη ασφάλεια και λιγότερο πόνο.

Η μάσκα μπορεί να ιδωθεί ως γλυπτό, ως ένα έργο τέχνης που μπορεί να κρεμαστεί στον τοίχο, να παρατηρηθεί και να τεθεί σε κίνηση από τη φαντασία. Μπορεί επίσης, να φορεθεί, να κατοικηθεί και να τεθεί σε κίνηση από αυτόν που τη φορά. Οι μάσκες μπορούν να βοηθήσουν κάποιον να 'προχωρήσει' όταν έχει κολλήσει.

Γενικότερα, ο θεραπευτικός και θρησκευτικός κόσμος τηρούν, στην καλύτερη περίπτωση, μια αμφίθυμη στάση απέναντι



στις μάσκες και τη χρήση τους. Οι μάσκες θεωρούνται συχνά ως ο 'ψευδής εαυτός' ή ακόμα ο 'μοχθηρός εαυτός', ο εαυτός που μπορεί να βγει εκτός ελέγχου, να καλέσει δαίμονες και γενικά, να ανακινήσει άχρηστες και επιβλαβείς φαντασίες.

'Σταμάτα πια να φοράς μάσκα.', 'Βλέπεις μόνο τη μάσκα, όχι το πρόσωπο.', 'Φόρεσε το πρόσωπο του γενναίου.' Είναι ορισμένοι τρόποι με τους οποίους περιγράφεται κάποια αντίληψη για την προσποίηση σε σχέση με το χαρακτήρα ενός ανθρώπου. Η ιδέα να αφαιρέσει κάποιος τη μάσκα, ώστε να μπορέσει να γίνει 'τίμιος και αληθινός', κυριαρχεί στη δραματοθεραπεία και επιπλέον, είναι πολύ σημαντικό να γίνει μια συμφωνία με τους ασθενείς για τον τρόπο που θα χρησιμοποιούν τη μάσκα τους. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος είναι να θεωρήσει κανείς, ότι η μάσκα λειτουργεί από μόνη της, ότι μπορεί να επεκταθεί, να συγκεντρωθεί, να αναπτυχθεί, να διευρυνθεί ή να αλλάξει χαρακτήρα ή ρόλο μέσα στο δράμα. Η μάσκα αποτελεί συχνά μέρος του 'ενδιάμεσου χώρου'. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι μάσκες βοηθούν στην έκφραση συναισθημάτων και αισθήσεων που δεν θα μπορούσαν να εκφραστούν με άλλο τρόπο. Το γεγονός ότι η μάσκα έχει φτιαχτεί με το στόμα ανοιχτό παραπέμπει στο ότι συνεχίζει να μιλά.

Η Sue Jennings περιγράφει τη χρήση της μάσκας στη δραματοθεραπεία, ως εξής:

'...Παρ' ότι δουλεύω με προσχεδιασμένες μάσκες, όπως αυτές της Κομέντια ντελ Άρτε ή με μάσκες από τη Ραμαγιάννα και τη Μαχαμπχαράτα, τον περισσότερο καιρό δουλεύω με τη μάσκα που κατασκευάζουμε στη διάρκεια της θεραπείας. Όσο φτιάχνεται η μάσκα παρακολουθώ την εξέλιξη, καθώς η μάσκα παίρνει σχήμα. Είναι μια στιγμή θεραπευτικής διαδικασίας και μεταμόρφωσης. Πολλές από τις μάσκες με τις οποίες δουλεύω βασίζονται σε ένα στρώμα γύψου που παίρνει μορφή απ' ευθείας πάνω στο πρόσωπο και μετά παίρνει σχήμα και χρωματίζεται. Όταν βγάζουν τη μάσκα από το πρόσωπο, οι άνθρωποι λένε πολύ συχνά ότι αισθάνθηκαν σαν να γεννούσαν. Η περίοδος της απόσυρσης, κατά την οποία η μάσκα στεγνώνει πάνω στο πρόσωπο, ενώ ο ασθενής είναι ξαπλωμένος πάνω σε μια ζεστή κουβέρτα με τα μάτια κλειστά, και η αίσθηση της εγγύτητας του άλλου που τοποθετεί τη γύψινη μάσκα πάνω στο πρόσωπό του, συμβάλλουν στη δημιουργία ή αναδημιουργία ή αναγέννηση.



Χρησιμοποιώ ένα τελετουργικό σύμφωνα με το οποίο, ο καθένας πρέπει 'να δει και να κρατήσει' τη μάσκα πριν τη βάλει να στεγνώσει. Όταν οι μάσκες στεγνώσουν, οι άνθρωποι μπορούν να δουλέψουν σε ομάδες, μιλώντας καθώς κόβουν και χρωματίζουν και συχνά ανακαλύπτουν ότι η μάσκα φτιάχνεται μόνη της. Έρχεται η στιγμή που η μάσκα κυριαρχεί και υπαγορεύει στον κατασκευαστή της πώς θα γίνει. Μερικές φορές, βάζω επίτηδες τους ανθρώπους σ' αυτές τις ομάδες, για να σταματήσω την υπερβολική ταύτιση με τη μάσκα. Ορισμένοι δεν μπορούν να ελέγξουν μια ατομική, πρόσωπο με πρόσωπο, αναμέτρηση με τη μάσκα και χρειάζονται βοήθεια για να διατηρήσουν την απαραίτητη απόσταση.' (Jennings, Minde, σελ. 237-239, 1996).

Επιπλέον, αναφέρεται ότι η κατασκευή της μάσκας πρέπει να παρακολουθείται συνεχώς. Αν οι άνθρωποι είναι πολύ ευάλωτοι βοηθά περισσότερο η δουλειά με προσχηματισμένες μάσκες ή με μερικές μάσκες που σκεπάζουν, για παράδειγμα, μόνο τα μάτια.

'...Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης το αγόρι έφτιαξε δύο μάσκες, η μία της Αθηνάς και η άλλη του Ποσειδώνα. Φόρεσε τη μία μάσκα μετά την άλλη και υποδύθηκε για λίγο τους αντίστοιχους θεούς. Ο Σάλι ανακάλυψε ότι κάποια προσωπικά του στοιχεία υπερκαλύπτονταν. Από τη μια πλευρά η Αθηνά, μια θεά που γεννήθηκε από το κεφάλι του πατέρα της, έπραττε πάντα λογικά και σωστά. Από την άλλη ο Ποσειδώνας, ένας θεός που αποκάλυπτε έντονα το θυμό του. Ο Σάλι κατάλαβε ότι πολύ συχνά φοβόταν να αφήσει τον Ποσειδώνα να ξεπηδήσει από μέσα του. Αρχιζε να αντιλαμβάνεται, ότι, όποτε ο 'Ποσειδώνας' του εμποδιζόταν, η ομιλία του γινόταν πιο δύσκολη. Αυτή η κατανόηση πραγμάτων ήταν ιδιαίτερα σημαντική, μιας και το αγόρι κατάλαβε ότι ήταν στο χέρι του να προσπαθήσει να ελέγξει την ομιλία του (είχε προβλήματα δυσλεξίας γ'αυτό και ξεκίνησε την δραματοθεραπεία) και επομένως να τη βελτιώσει στο μέλλον...'

(Robertson, *The arts in psychotherapy*, 2001)

Όπως μέσω της τέχνης οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να βλέπουν τα πράγματα από διάφορες οπτικές γωνίες, έτσι και μέσω της μάσκας έχουν την ευκαιρία να δουν τον εαυτό τους από διαφορετικές προοπτικές. Η μάσκα είναι ένας, κυρίως, ασφαλής υποδοχέας του 'εαυτού που είναι επικίνδυνος' ή 'του εαυτού που νιώθει επικίνδυνος'.



Οι μάσκες δεν χρειάζεται να καλύπτουν μόνο το πρόσωπο, ολόκληρο ή ένα μέρος, μπορεί να καλύπτουν ολόκληρο το σώμα – για την ακρίβεια, μπορεί να είναι μια ολόκληρη στολή για το σώμα. Επίσης, μπορούν να κατασκευαστούν από πολλά άτομα μαζί. Μια ολόκληρη μάσκα, φτιαγμένη από τρία ή τέσσερα άτομα είναι από μόνη της ένα επίτευγμα. Οι άνθρωποι αυτοί πρέπει να δουλέψουν μαζί και να συνεργαστούν σε ένα δημιουργικό εγχείρημα. Επιπλέον, οι ομαδικές μάσκες είναι χρήσιμες όταν κάποιος άτομο για θεραπευτικούς λόγους, δεν πρέπει να προχωρήσει πολύ βαθιά μέσα στη μάσκα.

Η δημιουργία και η χρήση ομαδικών μασκών δείχνουν πόσο τα βαθιά συναισθήματα και οι εικόνες που συνδέονται με αυτά μπορούν να αντιμετωπιστούν πιο αποτελεσματικά σε ομαδικό περιβάλλον παρά σε ατομικό.

Γενικότερα, η μάσκα στη χρήση της μπορεί να αποτελεί αφετηρία για να δημιουργηθεί ο χαρακτήρας και να καταλήξει στον αυτοσχεδιασμό. Μπορεί, όμως, να γίνει και αντίστροφα, δηλαδή, από τον αυτοσχεδιασμό να βρεθεί ο χαρακτήρας και μετά να φτιαχτεί η μάσκα.

Συνοψίζοντας, η χρήση της μάσκας στη δραματοθεραπεία είναι απαραίτητη, ώστε οι άνθρωποι που συμμετέχουν να καταφέρουν να προβάλλουν και να προβάρουν ρόλους από τους οποίους είτε θέλουν να απαλλαγούν είτε να αφομοιώσουν.

Ρόλος

Στο βιβλίο της Ευδοκίμου(1999) η λέξη 'ρόλος' είναι δανεισμένη από το θέατρο και προέρχεται από τη γαλλική γλώσσα και κυριολεκτικά σημαίνει τον κύλινδρο από χαρτί πάνω στο οποίο είναι γραμμένο το μέρος του θεατρικού έργου που υποδύεται ο/η ηθοποιός. Στην ψυχολογία ο ρόλος σχετίζεται με το είδος της συμπεριφοράς που υπαγορεύεται από κάποιες θέσεις και έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά.

Ο ρόλος έχει τις ρίζες του στα μηνύματα που δέχεται ένα παιδί από τους γονείς του και τις θέσεις που παίρνει απέναντι στον εαυτό του και στους άλλους. Οι ρόλοι που υιοθετεί το άτομο μέσα



από αυτές τις θέσεις ενδέχεται να μην περιορίζουν ή να εμποδίζουν τη λειτουργικότητά του, όμως μπορεί να βρίσκονται σε δυσαρμονία με τον πραγματικό του εαυτό και κατ' επέκταση να μην είναι λειτουργικοί.

Ουσιαστικά, οι άνθρωποι είναι εξαιρετικά δραματικοί στην εξέλιξη τους. Εμφανίζουν ολοκληρωμένες αντιδράσεις στον κόσμο που τους περιβάλλει όταν είναι μόλις λίγο εβδομάδων. Τα βρέφη στους δεκαοχτώ μήνες, εκτελούν σκηνές με 'φανταστικούς άλλους' – παιχνίδια και ανθρώπους. Είναι σε θέση να επιτύχουν αντιστροφή ρόλων. Γενικότερα, η πρώιμη βίωση του δράματος κατέχει σημαντικό ρόλο στην κοινωνική και ψυχολογική ανάπτυξη του ατόμου. Είναι αναγκαίο να μπορεί ο άνθρωπος να διαθέτει ένα ευρύ ρεπερτόριο ρόλων στη ζωή, να τα καταφέρνει σε διάφορες σκηνές με κατάλληλο τρόπο. Το παίξιμο ενός ρόλου είναι μέσο εκμάθησης κοινωνικών δεξιοτήτων, διεκδίκησης, και ό,τι άλλου μπορεί να χαρακτηριστεί 'καθημερινό δράμα'.

Μέσα από τη διαδικασία της κοινωνικοποίησης το άτομο μαθαίνει ποιο ρόλο περιμένει η κοινωνία από αυτό. Οι ρόλοι των ανθρώπων διαμορφώνονται με βάση τις προσδοκίες που έχουν οι άλλοι από αυτούς. Ανάλογα με το πόσο αποτελεσματικοί είναι μέσα σε αυτούς τους ρόλους τους υιοθετούν ή τους απορρίπτουν.

Τα μέσα με τα οποία εξωτερικεύεται ένας ρόλος είναι το σώμα και η φωνή. Έτσι, όταν ο ρόλος αλλάζει και τα μέσα αυτά διαφοροποιούνται. Όσο πιο καλλιεργημένα είναι το σώμα και η φωνή, τόσο πιο εύκολη είναι η προσαρμογή στους ρόλους που τα μέλη της κοινωνίας καλούνται να παίξουν.

Πολλές φορές υπάρχει η ανάγκη της επιβεβαίωσης ενός ρόλου προς τα έξω, γεγονός που απαιτεί την αλλαγή αμφίεσης του ατόμου που υποδύεται το ρόλο. Επιπλέον, κάθε άνθρωπος μπορεί να ανταποκριθεί σε περισσότερους από έναν ρόλους. Αν οι απαιτήσεις των ρόλων αυτών δεν συμβιβάζονται μεταξύ τους, τότε εμφανίζεται η σύγκρουση ρόλων που οδηγεί σε ψυχοπιεστικές καταστάσεις. Ωστόσο, η σύγκρουση μπορεί να εμφανιστεί και μέσα στα πλαίσια ενός μόνο ρόλου ή και στην προσπάθεια του ατόμου να ανταποκριθεί σε ένα ρόλο που δεν έχει ξεκαθαριστεί και αφομοιωθεί.

Οι συγκρούσεις έχουν ως αποτέλεσμα τη νευρική υπερένταση, τη μείωση της ευχαρίστησης από την εργασία και τις



σχέσεις με τους άλλους και γενικά τον περιορισμό της ικανότητας που πηγάζει από την άσκηση συγκεκριμένων ρόλων. Αυτές οι ενδοπροσωπικές συγκρούσεις γρήγορα γίνονται διαπροσωπικές και το αντίστροφο, με συνέπεια το άτομο να βιώνει ένα φαύλο κύκλο με αρνητικά συναισθήματα και συνέπειες.

Υγιής ονομάζεται ο πλέον κατάλληλος ρόλος που ασκείται στον κατάλληλο χρόνο και σε κατάλληλες κοινωνικές συνθήκες.

Όλοι οι άνθρωποι υιοθετούν, ανά διαστήματα, ρόλους και παίζουν σε όλα τα επίπεδα των σχέσεών τους και σε κάθε έκφραση της ζωής, με αποτέλεσμα να παγιδεύονται μέσα σ' αυτούς. Η δυσκολία που προκύπτει στη λειτουργία των σχέσεων με τους άλλους εντείνει το πρόβλημα και τους δημιουργεί την επιθυμία να ξεφύγουν από αυτούς.

Από τη στιγμή, βέβαια, που συνειδητοποιούν τα άτομα τους ρόλους και τα σενάρια που παίζουν ασυνείδητα στη ζωή και τις σχέσεις τους, βρίσκονται λίγο πριν την αλλαγή και την εγκατάλειψη των ψεύτικων και μη λειτουργικών ρόλων για χάρη άλλων περισσότερο αυθεντικών και δημιουργικών.

Στην πραγματικότητα, ωστόσο, πρόκειται για μια ιδιαίτερα δύσκολη και οδυνηρή διεργασία που απαιτεί συνεχή προσπάθεια και εξάσκηση. Πολλές φορές οι άνθρωποι επιστρέφουν σε παλιούς, γνώριμους ρόλους που είχαν απεκδυθεί.

Σύμφωνα με τον Κρασανάκη(1999) η ταυτότητα του ενήλικα αποτελείται από το σύνολο των ρόλων της ζωής του. Σημαντικό είναι ο τρόπος που αναλαμβάνει το άτομο ένα ρόλο (role taking), πώς τον παίζει (role playing) και τέλος, πώς απενδύεται ένα ρόλο (de-rolling). Κάθε δράση πρέπει να έχει ξεκάθαρο και συγκεκριμένο τέλος. Γενικότερα, η δραματοθεραπεία επιδιώκει την έκφραση της 'εσωτερικής σκηνής' μέσω ρόλων και συνδέει το πλούσιο ασυνείδητο, αρχέγονο και μυθικό υλικό με το 'θέατρο της καθημερινότητας', ώστε η θεραπεία να μην είναι μόνο ένα θεραπευτικό αλλά και ένα πολιτισμικό γεγονός.

Κατά τη διάρκεια της δραματοθεραπείας ο θεραπευόμενος έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει ρόλους στα πλαίσια μιας δραματοποιημένης ιστορίας, ενός μύθου ή ενός παραμυθιού. Αυτός ο ρόλος μπορεί να συγκρουστεί με τους ρόλους που δημιουργούν τα άλλα μέλη της θεραπευτικής ομάδας.



Με τον ίδιο τρόπο ο θεραπευόμενος έχει την ευκαιρία να βιώσει τη δική του πραγματικότητα μέσα από τη μεταφορά και το συμβολισμό. Συγχρόνως, διατηρεί την απαιτούμενη ψυχολογική και συναισθηματική απόσταση, για να συνειδητοποιήσει με λιγότερο πόνο ότι αυτή η πραγματικότητα είναι η δική του και τον αφορά. Στη δραματοθεραπεία η απόσταση που διατηρεί ο θεραπευόμενος μέσω του ρόλου τον βοηθά να φτάσει πιο βαθιά μέσα του από ό,τι αν δούλευε απευθείας το πρόβλημά του.

Στη δραματοθεραπεία υπάρχουν δύο πραγματικότητες:

1. Η θεατρική πραγματικότητα.
2. Η προσωπική πραγματικότητα.

Η θεατρική πραγματικότητα είναι αυτή που επιτρέπει τη διατήρηση της απόστασης, αφού ένας ρόλος παίζεται 'ως σαν' να ήταν κάποιος μέσα σε αυτόν. Έτσι, διερευνώνται τα όνειρα και οι φαντασιώσεις που σχετίζονται με τους διάφορους ρόλους ή με κάποιον συγκεκριμένο. Οι δραματοποιημένοι ρόλοι γίνονται το μέσο για την εξερεύνηση του προσωπικού εσωτερικού θεάτρου που έχει τους δικούς του πραγματικούς ρόλους.' (Ευδοκίμου, 1999).

Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο στη θεατρική πραγματικότητα είναι ότι επιτρέπει να ιδωθεί από άλλη οπτική η προσωπική εμπειρία. Η εμπειρία υπάρχει μέσα στο άτομο και σχετίζεται άμεσα με τα συναισθήματα και την προσωπική πραγματικότητα. Η εμπειρία αυτή πολλές φορές είναι απλωμένη και χαώδης. Μέσα από τη θεατρική πραγματικότητα επιτυγχάνεται η σύμπτυξη της και καθιστάται δυνατό να ιδωθεί στο σύνολό της ως μια ολοκληρωμένη εμπειρία, πάντοτε από μια ενεργητική, θεατρική απόσταση. Όπως συμβαίνει στο θέατρο, έτσι και στη θεραπεία μέσω δράματος και τέχνης, το άτομο νοιώθει ασφάλεια, πλησιάζοντας τα συναισθήματα.

Στη δραματοθεραπεία τα πάντα έχουν συνέχεια και ακολουθούν μια διαδρομή 'μέσα – έξω'. Το ζητούμενο είναι να γίνει γνωστό ότι στην επικοινωνία οι ρόλοι αλλάζουν και ότι για να υπάρχει ένας ρόλος θα πρέπει να εκφράζεται ως απάντηση σε κάποιον άλλο ρόλο.

Συνεπώς, είναι δυνατό να παραδεχτεί το άτομο ότι μόνο τον εαυτό του είναι σε θέση να αλλάξει, εγκαταλείποντας την



προσπάθεια να αλλάξει τους άλλους. Οι άλλοι θα αλλάξουν, όταν ο καθένας αποφασίσει να σταματήσει να εκδηλώνει συμπεριφορές που είχε υιοθετήσει πολλά χρόνια πριν, στα πλαίσια ενός ρόλου. Έτσι, αρχίζει κανείς να δρα υπεύθυνα και όχι απλώς να αντιδρά, μαθαίνοντας να αποφασίζει τι θα κάνει, όχι σαν μοιραίο υποκείμενο, αλλά ως συλλογικό υποκείμενο.

Επιπλέον, στη δραματοθεραπεία, μέσα από το 'παίξιμο' βιώνονται ρόλοι που περιέχουν πόνο, θυμό και 'αρνητικά' συναισθήματα, τα οποία αφορούν τους θεραπευόμενους. Αυτό οδηγεί το άτομο στην κατανόηση πως ό,τι μαθαίνει είναι βιωματικό, άρα μέσα από το βίωμα και μόνο μπορεί να αλλάξει. Όλα αυτά διαδραματίζονται μέσα στο μικρόκοσμο της ομάδας και με την ασφάλεια που παρέχει ο θεραπευτής κατά τη διάρκεια της ψυχοθεραπευτικής συνεδρίας. Το ξεχωριστό και σημαντικό στοιχείο είναι ότι όλα όσα βιώνονται στη δραματοθεραπεία εξακολουθούν να 'ενεργούν' μέσα στο θεραπευόμενο και μετά το πέρας της θεραπείας, ακόμα και όταν έχουν ξεχαστεί οι λεπτομέρειες των όσων διαδραματίστηκαν κατά τη διάρκεια των συνεδριών.

Ο τρόπος με τον οποίο ο δραματοθεραπευτής δουλεύει τους ρόλους στη δραματοθεραπεία διαφέρει από τους άλλους τρόπους θεραπείας μια και μπορεί να δουλέψει τον κάθε ρόλο με ένα φάσμα κατασκευασμένων φανταστικών πλευρών και αποχρώσεων που ονομάζονται χαρακτήρες. Ο ρόλος αποτελεί, δηλαδή, ένα χώρο χαρακτήρων, οι δε χαρακτήρες είναι τα χρώματα, το ύφος, η μορφή του ρόλου.

Οι χαρακτήρες αυτοί ανταποκρίνονται σε διαφορετικές ιδιότητες του θεραπευόμενου. Κάθε χαρακτήρας στο ρόλο έχει και κάτι από αυτά που οι άμυνες του ίδιου του θεραπευόμενου κρύβουν επιμελώς. Όσοι περισσότεροι χαρακτήρες διακρίνονται μέσα σε ένα ρόλο τόσες περισσότερες πλευρές του εαυτού φαίνονται, με αποτέλεσμα οι άμυνες του θεραπευόμενου να χαλαρώνουν σε περισσότερες πλευρές.

Συχνά, οι χαρακτήρες μοιάζουν να είναι συλλογή από διαφορετικά στοιχεία. Τα γνωρίσματα αυτά ενώνονται σε ένα σύνολο, το οποίο δεν είναι εύκολο να χαρακτηριστεί με ένα όνομα. Αυτά τα επιμέρους στοιχεία αναδεικνύονται μέσα από το παίξιμο ενός ρόλου, έτσι ώστε να γίνουν φανεροί οι πολλοί χαρακτήρες που συνθέτουν το ρόλο.



Αναφορικά με τα όρια που χρειάζεται να διατηρηθούν κατά τη δραματοθεραπευτική συνεδρία ο δραματοθεραπευτής πρέπει να είναι σε εγρήγορση για την πιθανή σύγχυση ορίων. Αυτό μπορεί να συμβεί κατά την είσοδο και έξοδο από το ρόλο. Όσο πιο ξεκάθαρα κάποιος ασχολείται με την ανάληψη ενός ρόλου τόσο πιο σωστά επικεντρώνεται σ' αυτόν και η εργασία είναι πιθανό να γίνει σε βάθος. Το άτομο αισθάνεται πιο ασφαλές ότι τα όρια έχουν τοποθετηθεί σωστά και έτσι, ο φόβος να διαλυθεί ή να αφανιστεί μειώνεται. Οι αμυντικοί μηχανισμοί έχουν αποδειχθεί ότι δεν είναι αναγκαίοι, γιατί αποτρέπουν την επεξεργασμένη δουλειά σε βάθος. Ο συμμετέχων γνωρίζοντας ότι μπορεί με ασφάλεια να εισέρχεται και να εξέρχεται του ρόλου, δίνεται ολοκληρωτικά σε αυτόν, επιτρέποντας να λειτουργήσει προς όφελός του.

Επιπλέον (Jennings, 1996), υπάρχει μεταβατικό διάστημα μεταξύ της εισαγωγής και της απομάκρυνσης από το ρόλο και η μετάβαση αυτή επιτρέπει δυνατές εμπειρίες συναισθημάτων, φαντασίας και πραγματικότητας. Ακόμα και στην πολύ γρήγορη είσοδο και έξοδο από ένα ρόλο αυτές οι εμπειρίες υπάρχουν, αλλά σε ένα μη συνειδητό επίπεδο.

Επιπροσθέτως, σημαντική τεχνική στη χρήση του ρόλου στη διάρκεια της δραματοθεραπείας είναι η δημιουργία και η διατήρηση του χώρου αναπαράστασης, όπου είναι σημαντικός για τη διαχείριση της οριοθέτησης του ρόλου. Η ομάδα δημιουργεί στο ένα μέρος του δωματίου. Αυτός ο περιορισμός βοηθάει τα μέλη της ομάδας να αντιληφθούν ότι σε αυτό το χώρο βρίσκεται ο μη εαυτός του ρόλου και ενδυναμώνει το εγώ για να μπει με ασφάλεια στην έννοια του 'εμένα', η οποία τους επιτρέπει να αναστέλλουν τη δυσπιστία τους και να μπαίνουν ολοκληρωτικά στο ρόλο, με το μέρος του εαυτού τους, το οποίο δεν μπορεί ή δεν βρίσκει άλλον τρόπο να εκφραστεί. Ο θεραπευτής παραμένει έξω από το χώρο αναπαράστασης και λειτουργεί ως κοινό. Εάν για οποιοδήποτε λόγο χρειάζεται να μπει στο χώρο αναπαράστασης πρέπει να 'γεμίσει' (π.χ. με καρέκλες ή μαξιλάρια) το κενό που αφήνει έξω από αυτόν ώσπου να επιστρέψει.

Η επεξεργασία του ρόλου είναι ριψοκίνδυνη μιας και οι συμμετέχοντες γνωρίζουν πόσο δύσκολο είναι το να ζεις με το παράδοξο του 'να είσαι' και 'να μην είσαι' ταυτοχρόνως.



Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τον ορισμό του Peter Slade (1954), που βρίσκεται στο βιβλίο της Jennings(1987) για το προβαλλόμενο και προσωπικό παιχνίδι, υπάρχουν τρία στάδια εμπλοκής και επεξεργασίας του ρόλου.

Στο πρώτο στάδιο, τα άτομα χρειάζονται να αναλάβουν το ρόλο. Εκτοξεύονται μέσα σε αυτόν, εκτοξεύουν προσωπικές απόψεις προκειμένου να τον καταστήσουν ζωντανό. Προτού πραγματικά το άτομο αναλάβει το ρόλο του, βλέπει 'εκεί πέρα' και χρειάζεται προετοιμασία για να τον προσεγγίσει. Ο σκοπός αυτού είναι να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες, να προετοιμαστούν για τον ρόλο, να ντύσουν τον εαυτό τους μέσα σε αυτόν και να εναρμονιστούν μαζί του. Οι συμμετέχοντες είναι καλό να μη βιάζονται να εισέλθουν στο ρόλο, καθώς αυτή η διαδικασία και η αναμονή επιτρέπει τη συγκέντρωση δυνάμεων, ώστε να επιτρέψει τη μέγιστη παρουσία του στο ρόλο και επομένως, τη μέγιστη αποτελεσματικότητα σ' αυτόν.

Το δεύτερο στάδιο, είναι αυτό της διαδικασίας - ενασχόλησης με τον ρόλο. Είναι η στιγμή του 'να είσαι' και 'να μην είσαι' ταυτόχρονα. Ο ρόλος πρέπει να διατηρηθεί. Ο θεραπευτής μπορεί να βοηθήσει με πιθανές προτάσεις για αντιστροφή του ρόλου, ξανα-δούλεμα με συγκεκριμένες γραμμές. Είναι απαραίτητη η αισθητική απόσταση και αυτό μπορεί να επιτευχθεί μόνο με μια σαφή διαχείριση του ρόλου και του διαστήματος της αναπαράστασης. Η δημιουργία της απόστασης επιτρέπει μεγαλύτερη ασφάλεια στην αναγνώριση των ασυνειδητών πλευρών της προσωπικότητας, την ανάδειξη αυτών και την επεξεργασία τους μέσα στο ρόλο. Ο θεραπευτής βοηθά στη διατήρηση της απόστασης και διατηρεί το χώρο της αναπαράστασης ενθαρρύνοντας τον θεραπευόμενο να πράξει το ίδιο. Λειτουργεί συμβουλευτικά και καθοδηγητικά, με ερωτήσεις και επισημάνσεις, σαν μια καλή γονεϊκή ενίσχυση ορίων, η οποία καθιστά το παιδί ικανό να ενεργήσει αυτόνομα, μέσα σε ασφαλή όρια.

Στο τρίτο και τελευταίο στάδιο, συντελείται η διαδικασία απο-επένδυσης από το ρόλο. Ο θεραπευόμενος μπορεί να αναγνωρίζει τις πλευρές του ρόλου και να τις διαχωρίζει ξεκάθαρα. Οι προβολές γίνονται περισσότερο ξεκάθαρες και συνειδητές και ο θεραπευόμενος βρίσκεται στη θέση του θεατή, παρατηρώντας πώς ήταν όταν βρισκόταν μέσα στο ρόλο. Η απομάκρυνση από το ρόλο μπορεί να έχει πολλές μορφές. Εάν, για παράδειγμα, ο ρόλος



ήταν πολύ στάσιμος και ο συμμετέχων στερούταν φυσικής κατάστασης, καθώς τον έπαιζε μπορεί να είναι πολύ βοηθητικό σαν τρόπος απομάκρυνσης να προταθεί κάποια φυσική κίνηση, προκειμένου να επανέλθει σε επαφή με τις υπόλοιπες πλευρές του εαυτού του, χωρίς να ασχολείται με την αναπαράσταση. Εάν, από την άλλη πλευρά, ο ρόλος απαιτεί πολύ κίνηση γίνεται επιτρεπτό στο σώμα να γίνει γαλήνιο και ανακλαστικό, μιας και αυτός μπορεί να είναι ένας πιο αποτελεσματικός τρόπος απο-επένδυσης του ρόλου.

Συνολικά, ο στόχος είναι να βοηθηθούν οι συμμετέχοντες, ώστε να έρθουν σε επαφή με πλευρές του εαυτού τους μέσα στο ρόλο που δεν χρησιμοποιούν αρκετά και να καταστήσουν ικανή τη μετάβαση από το ρόλο στην καθημερινότητά τους.

Ιστορία – Μύθος – Παραμύθι – Μεταφορά

‘...Μια φορά και ένα καιρό, βασιλιάς στη Λυδία ήταν ο Κανδαύλης. Είχε πολλούς βοσκούς για τα βασιλικά κοπάδια. Ανάμεσά τους ήταν και ο Γύγης. Μια μέρα, ύστερα από μια δυνατή νεροποντή, άνοιξε η γη και δημιουργήθηκε ένα χάσμα. Κατέβηκε ο Γύγης σε αυτό και είδε πολλά θαυμαστά και ανάμεσα σε όλα ένα κούφιο χάλκινο άλογο με πορτούλες. Έσκυψε τότε και κοίταξε μέσα από αυτές...’

Εδώ ο δραματοθεραπευτής μπορεί να σταματήσει την ιστορία και να ρωτήσει:

- Τι υπήρχε πίσω από τις πορτούλες αυτές;
- Δώστε τη δική σας συνέχεια.

Έτσι, τα μέλη της ομάδας θα έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τις δικές τους προσδοκίες και ανάγκες.

Στη συνέχεια, ο δραματοθεραπευτής ζητά από τα μέλη της ομάδας να δραματοποιήσουν την πιο ‘δυνατή’ σκηνή. Αν πάλι θέλει να διευκολύνει την ομάδα να επεξεργαστεί συναισθήματα τα οποία συνήθως υπάρχουν στα εσωστρεφή άτομα, τότε μπορεί να δώσει και τη συνέχεια του μύθου:

‘...Τότε είδε ένα πελώριο χρυσό δαχτυλίδι. Το πήρε, το έβαλε στο δάχτυλό του και βγήκε από το χάσμα. Πήγε κοντά στους



άλλους βοσκούς, που συζητούσαν για την προετοιμασία της μηνιαίας αναφοράς τους για τα κοπάδια στο βασιλιά. Ενόσω ήταν καθισμένος, έπαιζε με το δαχτυλίδι που είχε στο δάχτυλο. Σε μια στιγμή, έφερε τη σφενδόνη προς το μέσα μέρος του χεριού του και ξαφνικά έγινε αόρατος, ενώ οι σύντροφοί του συνέχιζαν την κουβέντα σαν να μην ήταν ο ίδιος εκεί. Δεν μπορούσε να καταλάβει τι γινόταν. Ξαφνικά όμως, κατάλαβε ότι όταν γύριζε την πέτρα προς τα μέσα γινόταν αόρατος, ενώ όταν τη γύριζε προς τα έξω γινόταν και πάλι ορατός. Αυτή την καταπληκτική δύναμη τη χρησιμοποίησε ποικιλοτρόπως.'

Σε αυτό το δεύτερο μέρος του μύθου, ο δραματοθεραπευτής, μέσα από τη δραματοποίηση, επανέρχεται κυκλικά στις ερωτήσεις:

- Πότε θέλεις να γίνεις αόρατος;
- Με ποιο τρόπο το κατορθώνεις;
- Ποια είναι η δική σου μαγική σφενδόνη;

Η συνέχεια της συνεδρίας θα είναι πάντοτε ανάλογη με την ομάδα, τα μέλη και τον θεραπευτή. *(Ευδοκίμου, 1999)*

Η χρήση Μύθων και Παραμυθιών στη δραματοθεραπεία επιτρέπει προσωπικές εμπειρίες να ξανα-βιωθούν και να αντιμετωπιστούν με ένα συμβολικό και μεταφορικό τρόπο. Οι ιστορίες, τα θεατρικά κείμενα και τα παραμύθια παρέχουν έτσι μια δομή και την απαραίτητη απόσταση για εξερεύνηση και ωρίμανση.

Η διάκριση ανάμεσα στο παραμύθι και τις άλλες μορφές συμβολικού λόγου, όπως είναι ο μύθος και οι λαϊκές παραδόσεις, είναι δύσκολη, αν και υπάρχουν μεταξύ τους διαφορές. Ο μύθος έχει εθνολογικά στοιχεία, αλλά ανήκει στο ανθρώπινο γένος. Οι θρύλοι έχουν λογική, ιστορική βάση και πολλές φορές τραγικό τέλος, ενώ το παραμύθι αναφέρεται μόνο στο χώρο της φαντασίας και του υπερφυσικού. Στο παραμύθι, ακόμα, γίνεται αναφορά και σε μη ανθρώπινες δυνάμεις, οι οποίες δρουν σε ένα διαφορετικό κόσμο. Το παραμύθι λειτουργεί σε μαγικά πλαίσια, έξω από τα όρια του χρόνου. Έχει μια ρομαντική γοητεία και παρουσιάζει, με ένα αποδεκτό τρόπο, αρχέτυπους συμβολισμούς. Ασχολείται με τις προσωπικές εμπειρίες του ήρωα, με τα χαρακτηριστικά του οποίου μπορεί να ταυτιστεί ο κάθε άνθρωπος, ζώντας συγκρούσεις του καλού με το κακό, του θάρρους με τη δειλία και βιώνοντας τη νίκη της εξυπνάδας ενάντια στη δύναμη. Έτσι, τα ατομικά



συναισθήματα και οι προσωπικές καταστάσεις γίνονται πανανθρώπινες και ο άνθρωπος αισθάνεται μέρος του κόσμου.

Μολονότι τα παραμύθια υπάρχουν εδώ και χιλιάδες χρόνια και έχουν αναπτυχθεί σε διαφορετικά μέρη του κόσμου, η πλοκή τους παρουσιάζει ομοιότητες από χώρα σε χώρα και τα 'θέματά' τους είναι περιορισμένα. Τα 'θέματα' τα οποία επαναλαμβάνονται κάθε φορά με διαφορετική πλοκή, αφορούν στη σεξουαλικότητα, την πορεία για την ανακάλυψη και το ξύπνημά της, καθώς και την ψυχική ανάπτυξη στην πορεία της ζωής.

Η μύηση, αν και συγκαλυμμένη, αποτελεί έκφραση ενός ψυχοδράματος που εκπληρώνει μια βαθιά ανθρώπινη ανάγκη.

Καλοί και κακοί, βασιλιάδες και βασίλισσες, αδελφές και αδελφοί, μητριές και μητέρες είναι ρόλοι που υπάρχουν και στον πραγματικό κόσμο. Σε όλα τα παραμύθια υπάρχει ένα ατομικό σενάριο, το οποίο περιλαμβάνει τόσο τους βασικούς ρόλους όσο και την πλοκή, σύμφωνα με την οποία εξελίσσονται οι ρόλοι αυτοί.

Το δάσος, κύριο θέμα των παραμυθιών, σκοτεινό ή φωτεινό, συμβολίζει τη ζωή και τη σημασία που δίνεται από κάθε νέο – μνημένο σε αυτή. Συνήθως, κατά το πέρασμα μέσα από το δάσος караδοκούν κίνδυνοι, τέρατα και υπερφυσικά όντα, που ο ήρωας με την εξυπνάδα του μπορεί, τις πιο πολλές φορές, να ξεγελάσει. Το μαγεμένο δάσος μπορούν να διαβούν μόνο οι θαρραλέοι, οι έξυπνοι και αυτοί που είναι προετοιμασμένοι, αυτοί που γνωρίζουν κάποιο μονοπάτι ή έχουν προνοήσει να αφήσουν σημάδια στο δρόμο πίσω τους για να τον ξαναβρούν.

Η καλή ή η κακή μητέρα συμβολίζει την αμφιθυμία των παιδιών ως προς τα συναισθήματά τους για τη μητέρα τους, ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια της ανάπτυξής τους.

Η προστασία της μητέρας στα παραμύθια συμβολίζει το 'πνίξιμο' της σεξουαλικότητας της κόρης. Στοιχεία σεξουαλικότητας και γονιμότητας υπάρχουν σε πολλά γνωστά παραμύθια. Σύμφωνα με την Ευδοκίμου(1999), το ρόλο της Χιονάτης, γνωστού σε όλους παραμυθιού, στη δραματοθεραπεία διαλέγουν συχνά γυναίκες, οι οποίες δυσκολεύονται να αποδεχτούν τη σεξουαλικότητά τους. Έτσι, πολλές φορές όταν πλησιάζουν στα κρεβατάκια των νάνων αναρωτιούνται: 'Μπορώ να κοιμηθώ; Πώς θα είναι, άραγε;' Οι νάνοι συμβολίζουν ανώριμους σεξουαλικά



άντρες κι αυτός είναι ο λόγος που η Χιονάτη αισθάνεται ασφαλής ανάμεσά τους. Κάποια στιγμή έρχεται ο πρίγκιπας που την ξυπνά από το λήθαργο στον οποίο έπεσε όταν δάγκωσε το κόκκινο μήλο (καταπιεσμένη σεξουαλικότητα).

Με την ηρωίδα από το παραμύθι της Κοκκινοσκουφίτσας είναι ένα κοριτσάκι της προ-εφηβικής ηλικίας, το οποίο φορά ένα κόκκινο σκουφάκι στο κεφάλι (σεξουαλικότητα) ταυτίζονται ενήλικες 'κοκκινοσκουφίτσες' που δεν έλυσαν το πρόβλημα του 'λύκου', καθώς δυσκολεύονται να δημιουργήσουν μια σχέση και θεωρούν επίφοβη την αρσενική παρουσία. Αυτός ο φόβος εξακολουθεί μέχρι να ωριμάσουν και να 'ξεπαγώσουν' ερωτικά, ώστε να μπορέσουν να συναντήσουν τον άντρα 'κυνηγό' που θα τις απελευθερώσει. Κάτι ανάλογο συμβαίνει με την 'Ωραία Κοιμωμένη', η οποία νιώθει ότι δεν είναι ακόμα έτοιμη να δοθεί και έχει πολλές ενοχές για τη σεξουαλικότητά της.

Και ενώ αυτές είναι κάποιες μόνο από τις ερμηνείες που δίνονται σε γνωστά παραμύθια, έχουμε την επίγνωση ότι καμιά ιστορία δεν έχει μόνο ένα νόημα, αλλά ότι υπάρχουν πολλαπλές ερμηνείες θέματος και νοήματος.

Σε όλα τα παραμύθια παρατηρείται η προσπάθεια του ήρωα να ανακαλύψει την πραγματική του αξία και τον εσωτερικό του κόσμο. Διαπιστώνεται, ακόμα, ότι η ευτυχία του είναι δυνατή μόνο κάτω από ορισμένες προϋποθέσεις, όπως άλλωστε συμβαίνει και στην πραγματική ζωή.

Στη δραματοθεραπεία, ο θεραπευτής αποφεύγει τις ερμηνείες και καθοδηγεί την ομάδα να βρει τη δική της αλήθεια μέσα από τα διαδραματιζόμενα, χρησιμοποιώντας όχι μόνο γνωστά παραμύθια, αλλά και παραμύθια που οι θεραπευόμενοι θα πλάσουν και θα δραματοποιήσουν.

Ο δραματοθεραπευτής που θα χρησιμοποιήσει αυτοσχέδια παραμύθια και ρόλους πρέπει να γνωρίζει ότι:

1. Ο ίδιος οφείλει να είναι καλός 'παραμυθάς', να έχει δηλαδή πλατιά γνώση των παραμυθιών.
2. Το βαθύτερο νόημα του παραμυθιού γίνεται με διαφορετικό τρόπο αντιληπτό από το κάθε άτομο, καθώς και διαφορετικά σε διαφορετικές στιγμές από το ίδιο άτομο.



3. Χρειάζεται να δίνει την ευκαιρία στην ομάδα και στα μέλη της να δημιουργούν τα δικά τους παραμύθια.
4. Θα πρέπει να προσέχει και να κατανοεί τα σημεία της δραματοποίησης, στα οποία δίνεται έμφαση από το θεραπευόμενο ή την ομάδα.
5. Τα παραμύθια αυτά πρέπει να 'τελειώνουν' σε στέρεο έδαφος.
6. Στο τέλος της δραματοποίησης είναι απαραίτητη η επιστροφή στην πραγματικότητα.
7. Η συνεδρία δεν πρέπει να τερματίζεται χωρίς να αφιερώνονται τουλάχιστον δέκα λεπτά για την έξοδο από το ρόλο. (Ευδοκίμου, σελ. 97, 1999)

Επειδή, λοιπόν, ο δραματοθεραπευτής χρησιμοποιεί στη θεραπευτική διαδικασία σύμβολα και μεταφορές, είναι απαραίτητο να χειρίζεται ιστορίες, μύθους και παραμύθια, ώστε η αλήθεια του θεραπευόμενου να εξακριβώνεται με τον πιο αυθεντικό τρόπο, καθώς στη δραματοθεραπεία η θεραπευτική διαδικασία δεν πρέπει να περνά μέσα από τον έλεγχο της σκέψης και της λογικής. Γι' αυτό, ο δραματοθεραπευτής είναι απαραίτητο να πλουτίζει τις γνώσεις του σε ιστορίες και μύθους, αλλά να μπορεί να δημιουργεί ο ίδιος ιστορίες ή να βοηθά το θεραπευόμενο να πλάσει τις δικές του.

Για να φτιαχτεί μια ιστορία, χρειάζεται πρώτα από όλα να έχει γίνει εξάσκηση στην τάξη και την πειθαρχία. Πρέπει μέσα από το σύνολο να επιλέγονται μόνο τα στοιχεία που είναι απαραίτητα. Προτού δημιουργηθούν η ιστορία, οι ιδέες, τα πρόσωπα και τα πράγματα είναι σκόρπια. Από αυτά μόνο μερικά είναι απαραίτητα.

Έτσι, λοιπόν, χρειάζεται να έχει γίνει εξάσκηση στη συγκέντρωση, στην ευελιξία, στην αντίληψη, αφού ο σκοπός είναι να μη χαθεί η κεντρική δομή της ιστορίας από εξωτερικά ερεθίσματα και μηνύματα ακολουθώντας κάποια βήματα στη δομή της ιστορίας (Jennings, 1987). Η περιγραφή του χώρου, του περιβάλλοντος, του χρόνου, του χαρακτήρα του ήρωα ή των ηρώων και των αντικειμένων, της δυσκολίας ή των δυσκολιών που παρουσιάζονται. Χρειάζεται να βρεθούν λύσεις και να γίνουν προσπάθειες κάνοντας χρήση βοήθειας την λεγόμενη από 'μηχανής θεός' έτσι ώστε να αντιμετωπιστούν τυχόν δυσκολίες που προέκυψαν απρόσμενα. Ένα βήμα στο οποίο πρέπει να δοθεί σημασία, είναι η απάντηση στο ερώτημα, πώς βρέθηκε η λύση,



περιγράφοντας όλη τη προσπάθεια και αφήνοντας να φανερωθεί το τελικό αποτέλεσμα.

Προτού αναλυθεί η μέθοδος της φανταστικής πραγματικότητας είναι χρήσιμη η αναφορά στην έννοια της μεταφοράς, καθώς και η παρουσίαση του τι είναι άγνωστο και φανταστικό στη δραματοθεραπεία.

Μεταφορά, λοιπόν, είναι (Κρασανάκης, 1999) η σύνδεση δύο διαφορετικών νοηματικών οντοτήτων με δραματικό τρόπο. Με τον όρο μεταφορά, γενικότερα, δεν εννοείται απλά ότι ο κόσμος είναι μια σκηνή και οι άνθρωποι υποδουόμενα πρόσωπα, αλλά την περιοχή μεταξύ φανταστικού και πραγματικού, πηγή κάθε δημιουργικής ενέργειας που επιτρέπει να αντιληφθεί κάποιος οριστικά την ύπαρξή του. Η δημιουργία της μεταφοράς δημιουργεί μια άλλη σχέση με το ανέκφραστο, ασυνείδητο και προβληματικό υλικό, του επιτρέπει να εξωτερικευτεί και να εξερευνηθεί στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία μέσω της δραματικής έκφρασης.

Άγνωστο – Φαντασία – Παράδοξο

Το δημιουργικό ταξίδι που, όπως έχει ήδη αναφερθεί, είναι μέθοδος που εφαρμόζεται στα πλαίσια της δραματοθεραπείας, περιέχει τη φαντασία και το παιχνίδι. Δύο στοιχεία που συμβάλλουν στην αποδέσμευση της ψυχικής ενέργειας και στην ψυχοθεραπεία. Επιπλέον, αποτελούν τρόπο για να σπάσει κάποιος επαναλαμβανόμενες και αποκαρδιωτικές κυκλικές διαδρομές.

Η δραματοθεραπεία, λοιπόν, βασίζεται στη δύναμη της φαντασίας, όχι ως υποτιμημένης, πρωτογενούς διαδικασίας, αλλά ως πολύτιμης πρώτης ύλης που φέρνει κάποιον σε επαφή με τον πλούσιο κόσμο του ασυνειδήτου.

Η φαντασία είναι ένα θεμελιώδες χαρακτηριστικό της παιδικής και της εφηβικής ηλικίας, αλλά 'καταπνίγεται' από το εκπαιδευτικό σύστημα και την κοινωνικοποίηση. Η σημασία της υποβαθμίζεται επειδή συχνά λησμονείται, ότι ο άνθρωπος πραγματοποιεί με τη λογική αυτά που η φαντασία του συλλαμβάνει.



Στη ζωή πάντα υπάρχει κάτι άγνωστο, το οποίο μένει αναξιοποίητο και ανεκμετάλλευτο. Υπάρχει 'άγνωστο' που μας γοητεύει και 'άγνωστο' που μας απωθεί. Ο συνδετικός κρίκος μεταξύ γνωστού και αγνώστου είναι η φαντασία. Πώς, όμως, χρησιμοποιείται στη δραματοθεραπεία το άγνωστο και η φαντασία. Αν δεν γίνει κατορθωτό η φαντασία να χρησιμοποιείται σωστά, η φαντασία γίνεται αρνητική, μετατρέπεται σε φοβία και άγχος. Η Ευδοκίμου προτείνει μια μικρή άσκηση, που είναι η εξής:

- *‘Κλείστε τα μάτια και δείτε τον εαυτό σας μέσα από ένα ανοιχτό παράθυρο μετά από πέντε χρόνια.*
- *Πώς είστε; Τι κάνετε; Με ποιον ζείτε;’*

Σε αυτή τη μικρή άσκηση που μπορεί να επεκταθεί με τη βοήθεια του δραματοθεραπευτή, η φαντασία θα γίνει ο συνδετικός κρίκος μεταξύ του γνωστού και του αγνώστου. (*Ευδοκίμου, σελ. 107, 1999*)

Γι' αυτό, πριν τη διαδικασία της ψυχοθεραπείας είναι καλό ο δραματοθεραπευτής να δουλέψει με την ομάδα ή με το θεραπευόμενο την ανάπτυξη της δημιουργικής φαντασίας. Να δουλέψει το σώμα και τη φωνή, ώστε να έρθουν στην επιφάνεια και να αναπτυχθούν δημιουργικές ικανότητες που θα ενθαρρύνουν, θα στηρίξουν και θα δώσουν χαρά στο θεραπευόμενο. Με τον τρόπο αυτό θα είναι περισσότερο έτοιμος να περάσει στο στάδιο στο οποίο καθορίζεται ένας συγκεκριμένος σκοπός και εν συνεχεία στη θεραπεία.

Μια εξειδικευμένη τεχνική, είναι αυτή της φανταστικής πραγματικότητας. Η εφαρμογή της είναι πολύ αποτελεσματική, ειδικά με απρόθυμους πελάτες ή με άτομα που βρίσκονται σε κρίση.

Η φανταστική πραγματικότητα αποτελεί μια προσωπική πραγματικότητα όπου μπορούν να συμβούν τα πάντα, ακόμα και τα πιο απίθανα. Είναι μια διέξοδος για τον άνθρωπο που έχει δεχτεί σοβαρά πλήγματα και συχνά είναι ένας τρόπος για να επιβιώσει και να αντέξει το δυνατό πόνο. Το ότι, για παράδειγμα, περιπτώσεις που ένας γονέας έχει χάσει το παιδί του, ισχυρίζεται, ότι επικοινωνεί μαζί του μπορεί να αποτελεί το μοναδικό τρόπο για να αντέξει τον πόνο του. Ή ότι ένα παιδί ή ενήλικος που κακοποιήθηκε, συχνά λέει: 'Δεν θυμάμαι τίποτα, δεν ένιωσα τίποτα, ήταν σαν να μην ήμουν εγώ, μόνο το σώμα μου ήταν εκεί.'



μπορεί να δείχνει τον τρόπο για να αντέξει κανείς το σοκ του βιασμού.

Η φανταστική πραγματικότητα είναι βοηθητική: αποτελεί το μεταβατικό στάδιο. Είναι αυτό που τα άτομα ονειροπολούν και φαντασιώνουν για να αντέξουν τη χρονική περίοδο κατά την οποία βιώνουν ένα ισχυρό πόνο. Η φαντασία διαφέρει από την ονειροπόληση, όπου εξελίσσεται ένας φανταστικός διάλογος. Φαντασία σημαίνει να αναπλάθεται το μέλλον. Με τον τρόπο αυτό μετριάζεται η επιθετικότητά μας, γιατί αισθανόμαστε ότι έχουμε αυτό που θέλουμε. Η φανταστική πραγματικότητα είναι ο χώρος όπου αφενός δημιουργούμε ποικίλες δυνατότητες και αφετέρου δεν δεχόμαστε κριτική.

Οι δραματοθεραπευτές είναι ιδιαίτερα εξοικειωμένοι με τη φανταστική πραγματικότητα. Η δραματοθεραπεία δουλεύει με τη φανταστική πραγματικότητα, δημιουργώντας μια ιστορία μέσω της οποίας προχωρά η θεραπεία.

Στα πλαίσια της δραματοθεραπείας επιπλέον, χρησιμοποιείται το παράδοξο. Παράδοξο νοείται σύμφωνα με τον Κρασανάκη(1999) ό,τι είναι δραματικό, πεπποιημένο και φωταγωγημένο και την ίδια στιγμή είναι πραγματικό.

Συνολικά, το δράμα και το θέατρο πάντα βρισκόταν ανάμεσα στην πραγματικότητα και τη φαντασία, αναζητώντας τη θεραπεία με ένα συγκεκριμένο έντονο τρόπο.

Η δραματοθεραπεία συχνά δημιουργεί παράδοξες καταστάσεις. Επιπλέον, δημιουργεί καταστάσεις οι οποίες σχετίζονται πάρα πολύ με την πραγματικότητα. Στη δραματοθεραπεία το παράδοξο ότι 'ό,τι είναι εικονικό είναι και πραγματικό' είναι πλέον σημαντικό για την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Η πράξη στην ομάδα δραματοθεραπείας είναι ένα κομμάτι της πραγματικότητας του θεραπευόμενου. Η δραματική εμπειρία συγκεντρώνεται γύρω από το θεραπευόμενο και τη ζωή του.



Παιχνίδι

Πολλοί θεραπευτές μέσω των τεχνών αναγνωρίζουν ότι οι ρίζες του έργου τους βρίσκονται στα παιδικά παιχνίδια και αρκετοί από αυτούς είτε εργάζονται με παιδιά είτε με ενήλικους συμπεριλαμβάνουν στη δουλειά τους το παιχνίδι με την άμμο και τις παραλλαγές του. Σύμφωνα με τη Jennings(1996) υπάρχει επίσης ένας ολοένα αυξανόμενος αριθμός ατόμων που εργάζονται ως 'θεραπευτές μέσω του παιχνιδιού με την άμμο', οι περισσότεροι από τους οποίους δηλώνουν την αφοσίωση τους στον Jung.

Η τεχνική της αναπαράστασης του κόσμου, όπως η διευρυμένη δραματοποίηση, συμπεριλαμβάνει τη δραματική αναπαράσταση του εαυτού, της οικογένειας και της κοινότητας. Όμως, σε αντίθεση με τη διευρυμένη δραματοποίηση, η τεχνική της αναπαράστασης του κόσμου λειτουργεί μέσω μικρών αντικειμένων που αναπαριστούν την εσωτερική άποψη κάποιου για τον κόσμο. Όταν κάποιος προβάλλει την εικόνα του εαυτού του, της οικογένειας και της κοινότητας πάνω στα αντικείμενα, χρησιμοποιώντας τα στο ελεύθερο παιχνίδι, παίζει ένα δράμα μπροστά στο θεραπευτή.

Για παράδειγμα, τα παιδιά που δουλεύουν στους δίσκους άμμου έρχονται σε άμεση επαφή με κάποια παγκόσμια σύμβολα και τους δίνεται η δυνατότητα να καταλάβουν τη ζωή τους σε σχέση με αυτά τα σύμβολα. Ανεξάρτητα από το αν το άτομο καταλαβαίνει το νόημα των συμβόλων, χρησιμοποιώντας το δίσκο της άμμου φαίνεται να απελευθερώνεται, καθώς τα πιο οδυνηρά, οργισμένα και μπερδεμένα κομμάτια του εαυτού του έρχονται στην επιφάνεια, κοινοποιώντας επιτέλους αυτά που ήταν σφραγισμένα μέσα του. Συμβολικά, φτιάχνεται μια γέφυρα ανάμεσα στη φαντασία και την πραγματικότητα. Και πραγματικά, πολύ συχνά οι ασθενείς χρησιμοποιούν μια μινιατούρα γέφυρας, όταν αρχίζουν να βγαίνουν έξω, να βρουν τη ζωή. Η γέφυρα ως μέσο μετάβασης και επικοινωνίας αποτελεί συχνά συνδετικό κρίκο με την ίδια τη ζωή.

Παρακάτω φαίνεται πόσο πολύτιμο ήταν το παιχνίδι με την άμμο για τον μικρό Σάλι και τις ερμηνείες που μπόρεσε να αποδώσει η δραματοθεραπεύτρια.

'...Με τη μέθοδο του sand play (παιχνίδι με την άμμο), ο Σάλι σχεδίασε τα όνειρά του. Δύο βουνά στις δύο αντίθετες γωνίες του



δοχείου με την άμμο που ενώνονταν με ένα τελεφερίκ. Στην τρίτη γωνία υπήρχε μια θάλασσα με μια γοργόνα και στην τέταρτη ένα πολύ όμορφο εξοχικό σπίτι με ένα αυτοκίνητο έξω από αυτό. Έπειτα, προσέθεσε και άλλα σπίτια και άλλα αυτοκίνητα και μια μπετονιέρα. Ήταν το δικό του μέλλον!

Όταν η δραματοθεραπεύτρια τον ρώτησε πού βρίσκονται ο Ποσειδώνας και η Αθηνά (στοιχεία από προηγούμενες συνεδρίες), αναφέρθηκε στη γοργόνα και στην μπετονιέρα.

Ο Σάλι δεν σχολίασε καθόλου τα δύο βουνά που είχε φτιάξει και συνδέονταν με ένα τελεφερίκ. Παρ' όλα αυτά, η θεραπεύτρια εικάζει, ότι αναπαριστούν τη δυαδικότητα που βιώνει ο Σάλι και υποσυνείδητα βρίσκει ένα τρόπο να ενωθεί, μιας και το παιδί ήταν Αλβανός και είχε έρθει στην Ελλάδα με την οικογένειά του για μια καλύτερη ζωή. Ίσως η προσπάθεια να ενώσει τα δυο βουνά να ήταν η προσπάθεια να ενώσει τις δυο του πατρίδες... (Robertson, *The arts in psychotherapy*, 2001)

Ο κόσμος μπορεί να είναι στατικός ή δυναμικός. Η δεύτερη πιθανότητα έχει μεγάλη σημασία για τα παιδιά. Η ζωή ενός παιδιού, η εξωτερική και η εσωτερική, είναι μια ζωή δράσης. Τα παιδιά βλέπουν τις εμπειρίες, τις δικές τους αλλά και του κόσμου γύρω τους, ως ιστορίες. Ιστορίες που μπορούν να επαναλαμβάνονται αδιάκοπα ή να ποικίλουν και των οποίων το τέλος, ακόμα κι αν σημαίνει την ολοκληρωτική καταστροφή όλων των συστατικών στοιχείων, δεν έχει καμία επίπτωση στην επόμενη αρχή. Αυτά μπορούν να αναπαρασταθούν άμεσα στο δίσκο του Κόσμου, να παιχτούν και να αναλυθούν μαζί με το θεραπευτή και το περιεχόμενο να γίνει κατανοητό όπως εμφανίζεται σε αδιάκοπες επαναλήψεις.

Πάνω απ' όλα, κυρίαρχη σημασία στο παιχνίδι με την άμμο, όπως συμβαίνει και στην παραλία, έχει το γεγονός ότι τα όρια και τα περιθώρια της εμπειρίας τραβιούνται και απλώνονται εντός και εκτός της εμπειρίας της ζωής.

Όνειρα

Η Jennings αναφέρει ότι:

'...ονειρευόμαστε σε θεατρική μορφή, τα όνειρα μας μοιάζουν με μικροσκοπικά, ατομικά θέατρα που είμαστε ηθοποιοί ή θεατές.' (Jennings, *Mindø*, σελ. 20, 1996)



Σχετικά με το θέατρο και τα 'όνειρα' έχουν αναφερθεί αξιόλογα συμπεράσματα. Ενώ πολλοί κλινικοί θεραπευτές χρησιμοποιούν το θέατρο ως μεταφορά της ίδιας της ζωής και της θεραπείας, ο Jung π.χ. επιχειρεί να ενσωματώσει ορισμένες από τις πτυχές της θεατρικής τέχνης στην κατανόηση της διαδικασίας των ονείρων. Υποστηρίζει ότι τα όνειρα έχουν δραματική δομή, η οποία, παρ' ότι είναι περισσότερο ιδεατή παρά πραγματική, εισάγει την ιδέα του θεάτρου σε μια διαδικασία που συνήθως θεωρείται ότι έχει σχέση με εικόνες. Ίσως, το όνειρο είναι μια συνδυασμένη διαδικασία δράματος και εικόνας που λαμβάνει χώρα μέσα στο εσωτερικό θέατρο του ατόμου.

Επιπλέον, η Ρ.Ευδοκίμου(1999) αναφέρει ότι τα όνειρα και η ονειροπόληση κλείνουν μέσα τους θεατρική δύναμη. Το όνειρο, βεβαίως, είναι ένα ιδιωτικό θέατρο, το οποίο απεικονίζει συνήθως πράγματα που μας αφορούν· το δράμα είναι κάτι ανάλογο, αλλά συμβαίνει όταν είμαστε σε εγρήγορση. Θεατρική δύναμη, όμως, έχουν ακόμα και οι απλές εκδηλώσεις της ζωής μας, όπως οι θρησκευτικές τελετές, τα μυστήρια, ο αυτοσχεδιασμός, η χορομίμηση και το καρναβάλι.



B7. Ο ρόλος της δραματοθεραπείας και η σημασία της

Μετά από μια εκτενή αναφορά στις αρχές, τις μεθόδους, τις τεχνικές, τα μέσα και τους στόχους της δραματοθεραπευτικής μεθόδου είναι πια απαραίτητο να αναφερθεί όσο πιο αναλυτικά γίνεται η αξία της μεθόδου αυτής, καθώς και ο ρόλος της. Το παράδειγμα που ακολουθεί βρίσκεται μέσα στο βιβλίο της Jennings(1987) και αποκαλύπτει με τον καλύτερο τρόπο τη σημαντικότητα της δραματοθεραπευτικής μεθόδου. Παρόλο λοιπόν, που γίνεται λόγος για ένα από τα μέσα της δραματοθεραπείας, τη μάσκα, το συγκεκριμένο παράδειγμα βοηθά τον αναγνώστη να κατανοήσει την αξία της εν λόγω προσέγγισης εις βάθος και ολοκληρωμένα.

Οι δύο μάσκες

Η μάσκα 'Noh' είναι ένα θεατρικό προϊόν. Η χρήση της και ο σκοπός της προέρχεται από μια παράδοση στη θεατρική πράξη. Η μάσκα καλύπτει το πρόσωπο του ηθοποιού με σκοπό να απεικονίσει ένα συγκεκριμένο ρόλο, όταν τη φοράει ο ηθοποιός κινείται με ένα ειδικό τρόπο. Το πορτραίτο του χαρακτήρα είναι συνδεδεμένο με το σενάριο, το οποίο είναι σχεδιασμένο για τη διασκέδαση του κοινού. Ο ηθοποιός είναι ένας πληρωμένος υπάλληλος, η μάσκα είναι κατασκευασμένη από έναν επιδέξιο εξειδικευμένο τεχνίτη.

Η δεύτερη μάσκα φοριέται επίσης στο πρόσωπο με τον ίδιο τρόπο, αλλά είναι προϊόν θεραπευτικής συνεδρίας. Δεν κατασκευάστηκε αρχικά για την παρουσίαση ενός σεναρίου για να διασκεδάσει το κοινό ούτε δημιουργήθηκε από έναν επιδέξιο τεχνίτη.

Δημιουργήθηκε από μια γυναίκα που παρακολουθούσε μια δραματοθεραπευτική ομάδα. Προσπαθούσε να αντιμετωπίσει τη σχέση της με τον πατέρα της και τη σχέση με μια πλευρά του εαυτού της ταυτόχρονα. Η μάσκα φτιάχτηκε σαν μια εικόνα του εαυτού της, η οποία είχε πιαστεί στον ιστό της ψεύτικης συμπεριφοράς του πατέρα της. Όταν ήταν παιδί είχε ψυχολογικά και σεξουαλικά κακοποιηθεί από αυτόν. Η μάσκα, για εκείνη, αναπαριστούσε ένα εσωτερικό ρόλο: αισθανόταν ότι ένα κομμάτι, αυτό που κρατούσε μυστικό, είχε κολλήσει σε αυτήν. Έλεγε, ότι το



κέντρο του ιστού ήταν πάνω στο στόμα της για να την εμποδίζει να μιλήσει.

Η μάσκα ήταν σημαντική για τρεις λόγους:

- Η δημιουργία της μάσκας ήταν ένας δυναμικός τρόπος επικοινωνίας της γυναίκας με τους ανθρώπους για όσα της είχαν συμβεί. Πρωθούσε ένα συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο εκείνη εξωτερικεύε τα εσωτερικευμένα συναισθήματά της. Από τη στιγμή που εξωτερικεύονταν μπορούσαν να δουλετούν κιόλας περισσότερο από το να παραμένουν κλειδωμένα στον εσωτερικό της κόσμο. Η μάσκα πρωθούσε μια καινούρια γλώσσα για εκείνη, προκειμένου να αντιμετωπίσει το τραύμα της.
- Αρχικά, ο ιστός γύρω της την έκανε να αισθάνεται 'κολλημένη' και 'παγιδευμένη'. Έλεγε: 'Δεν μπορούσα να τον βγάλω από πάνω μου.' Η μάσκα αντανάκλούσε αυτή την ιδιότητα στο πρόσωπο που τη φορούσε. Αλλά ασχέτως από τον ιστό, η μάσκα μπορούσε να αφαιρεθεί. Αυτό σημαίνει ότι αφού εξέφρασε τα συναισθήματά της, ότι νιώθει παγιδευμένη μέσα στον ιστό της μάσκας, μπορούσε να δοκιμάσει να βγάλει τη μάσκα, να απελευθερωθεί από τον ιστό. Η φυσική έκφραση των συναισθημάτων μέσα από τη μάσκα άλλαξε την εμπειρία του εσωτερικευμένου ρόλου. Μπορούσε να δουλέψει κατά δραματικό τρόπο με τη μάσκα και να τη χρησιμοποιήσει για να προσπαθήσει να βρει μια καινούρια σχέση με το τραύμα της.
- Η εργασία με τη μάσκα άλλαξε τον τρόπο που η γυναίκα αισθανόταν τον εαυτό της. Επίσης, είχε αποτελέσματα στη ζωή της και έξω από τη θεραπεία. Άρχισε να σκέφτεται τους τρόπους που θα μπορούσε να αισθάνεται ελεύθερη από τη 'μάσκα' και μέσα στη ζωή της. Ένας τρόπος που διάλεξε ήταν να αντιμετωπίσει τους δικούς της αρνούμενη να 'ξαναφορέσει τη μάσκα για αυτούς', όπως την έβαζε παλιότερα.

Η μάσκα χρησιμοποιείτο για αρκετό καιρό με διαφορετικούς τρόπους, κατά τη διαδικασία της θεραπείας και της αντιμετώπισης του μυστικού. Η θεραπευόμενη αναλογίστηκε μαζί τις ενέργειες που ήθελε να κάνει, αλλά και τα συναισθήματα που τόσο καιρό κάλυπτε με τη μάσκα. Το παράδοξο με τη μάσκα στη δραματοθεραπεία είναι ότι η απόκρυψη του προσώπου συχνά



αποκαλύπτει ότι πίσω από αυτήν κρύβεται μια μεγάλη σχέση με το προσωπικό υλικό του ατόμου.

Το χωρίο αυτό του βιβλίου αναφέρεται με μια πρώτη ματιά στη αξία και τη χρησιμότητα της μάσκας μέσα σε μια δραματοθεραπευτική συνεδρία. Κάτω, όμως, από αυτή την επιφανειακή οπτική είναι εμφανής η ιδιαίτερης σημασίας αξία της δραματοθεραπείας ως μεθόδου. Τα οφέλη που αποκόμισε η παραπάνω γυναίκα φορώντας τη μάσκα είναι τα ίδια με αυτά που κερδίζει καθένας σε κάθε ομαδική ή ατομική δραματοθεραπευτική συνάντηση.

Πιο συγκεκριμένα, στην αρχή του 20^{ου} αιώνα το δράμα χρησιμοποιήθηκε σαν μέθοδος αναψυχής και σαν βοηθός σε βασικές θεραπευτικές μεθόδους που εφαρμόζονταν σε άτομα μέσα σε προστατευμένα περιβάλλοντα και χώρους υγείας. Ας εξεταστεί, λοιπόν, ακολουθώντας πάντα τις πληροφορίες από τη βιβλιογραφική επισκόπηση, σε ποιούς χώρους και σε ποιά άτομα εφαρμόζεται η δραματοθεραπεία και πώς μπορεί να βοηθήσει σε συγκεκριμένες περιπτώσεις.

B7.1. Γιατί η δραματοθεραπεία;

Ζούμε σε μια εποχή εντονότατων, ριζοσπαστικών αλλαγών. Ο άνθρωπος φαίνεται να ζητά απεγνωσμένα καθημερινές πράξεις της ζωής του που να ελευθερώνουν το δυναμικό του, να δημιουργούν το κατάλληλο υπόβαθρο και να του δίνουν τα κίνητρα εκείνα που θα προάγουν την ανέλιξη της δημιουργικότητάς του, οδηγώντας τον μέσα από τον πειραματισμό και την ενεργητική συμμετοχή του σε μια απολαυστική κατάκτηση και βίωση της γνώσης, σε μια απόκτηση προσωπικών εμπειριών και στη διερεύνηση του εσωτερικού κόσμου σε συνάρτηση με τον εξωτερικό, ακολουθώντας τον προσωπικό ρυθμό του ατόμου.

Η Jennings(1987), αναφέρει ότι το πιο σημαντικό γεγονός σε σχέση με την συγγένεια του δράματος και της δραματοθεραπείας είναι ότι καθιστά ικανό τον πελάτη να έρθει σε επαφή με πηγές δημιουργίας οι οποίες από μόνες τους είναι τονωτικές και θεραπευτικές.



Ελευθερώνοντας αυτές τις πηγές, οι οποίες είναι έμφυτες στον καθένα, είναι πιθανό να αναγνωρίσει κανείς και να καταλάβει συμβάντα του παρελθόντος, να προσδιορίσει και να μάθει νέες συμπεριφορές, να ξαναδιαπραγματευτεί αντιλήψεις του ίδιου και της κοινωνίας. Επιπροσθέτως, δημιουργεί μονοπάτια ανάμεσα στις εσωτερικές εμπειρίες και στην έξω πραγματικότητα δίνοντας τη δυνατότητα στον καθένα να ξεπεράσει τον εαυτό του και να υπερβεί τους καθημερινούς περιορισμούς και τα όρια.

Εάν γίνει αποδεχτός ο παραπάνω συλλογισμός των δημιουργικών πηγών τόσο για τους ίδιους τους δραματοθεραπευτές όσο και για τους θεραπευμένους, τότε είναι δυνατόν να επικεντρωθεί κανείς σε αυτές τις πηγές και να εξετάσει με ποιον τρόπο εξυπηρετούν τους αρχικούς στόχους και σκοπούς. Είναι απαραίτητο για τον δραματοθεραπευτή να είναι ενήμερος για το άτομο σαν ολότητα μέσα στο πολιτισμικό και κοινωνικό του περιβάλλον, μέσα στο οποίο θα χρειαστεί να επικεντρωθεί σε μια επιλεγμένη και εξειδικευμένη περιοχή των αναγκών του ατόμου. Επομένως, η προσοχή στην δραματοθεραπευτική ομάδα ή στην ατομική συνεδρία, γίνεται μια δημιουργική διαπραγμάτευση. Δίνεται έμφαση στην αρχική διαπραγμάτευση, γιατί σε αυτήν επισημαίνεται ο χρόνος αλλαγής, όταν το άτομο μπορεί να αρθρώσει τις ανάγκες του. Είναι σημαντικό ό,τι αντιμετωπίζεται στη διαπραγμάτευση γιατί οι ρεαλιστικές προσδοκίες μπορούν να γίνουν γνωστές και να αποκαλυφθούν καλύτερα οι μη πραγματικοί στόχοι.

Η δραματοθεραπεία ασκείται σε ομάδες και άτομα σε προστατευμένα περιβάλλοντα, όπως είναι οι κλινικές, τα νοσοκομεία και τα εξειδικευμένα κέντρα, όπως είναι οι μονάδες εφήβων. Επίσης, προσφέρεται σαν ατομική ή ομαδική θεραπεία ελεύθερα σε εξωτερικά ιδρύματα. Η εργασία γίνεται με ενήλικες αλλά και με παιδιά.

Οι δραματοθεραπευτές εργάζονται σε κέντρα για συμβουλευτική οικογενειών, σε φυλακές και σε αναμορφωτήρια, σε ειδικά σχολεία και σε εκπαιδευτικές μονάδες, σε μονάδες για νέους με προβλήματα στη συμπεριφορά τους, την πνευματική τους υγεία, σε περιβάλλοντα αποκατάστασης, σε κοινοτικά κέντρα και μέσα σε προγράμματα για εξαρτησιογόνες ουσίες και αλκοόλ. Η ατομική ή η ομαδική δραματοθεραπεία προσφέρεται σε άτομα μέσα στην κοινότητα που αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες μέσα από προγράμματα, από κοινωνικούς λειτουργούς και μέσα από προσωπική αναφορά.



Ο P.Jones(1996) προσθέτει ότι οι χώροι απασχολούν τους δραματοθεραπευτές σε πλήρη ή μη πλήρη βάση. Η δραματοθεραπεία προσφέρεται μαζί και με άλλες θεραπευτικές τέχνες σαν ένα κομμάτι πολυ-επιστημονικής προσέγγισης. Αρχικά, πριν από τη θεμελίωση της εκπαίδευσης και της καταγραφής των επαγγελματιών δραματοθεραπευτών ήταν περισσότερο σύνηθες να απασχολούνται οι επαγγελματίες σε άλλα πεδία, όπως είναι η επαγγελματική θεραπεία ή η κοινωνική εργασία και να χρησιμοποιούν το χρόνο τους για να παρακολουθούν ομάδες δραματοθεραπείας και να έχουν τον τίτλο του δραματοθεραπευτή σαν ένα κομμάτι της επαγγελματικής τους ταυτότητας. Παρόλο που αυτό συμβαίνει σε πολλές περιπτώσεις ακόμα, εν τούτοις, υπάρχει μια αύξηση στον αριθμό των εξειδικευμένων δραματοθεραπευτών.

Θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία τομέων στους οποίους εφαρμόζεται η προσέγγιση της δραματοθεραπείας. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τις βιβλιογραφικές πηγές οι τομείς είναι οι εξής:

1. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας σε ενήλικες.
2. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους.
3. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας σε συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες.
4. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας στην οικογένεια.
5. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας σε ομάδες με κοινά προβλήματα.
6. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας στον εργασιακό χώρο.

1. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας σε ενήλικες

Η δραματοθεραπεία παρεμβαίνει σε ενήλικες κάθε ηλικίας που επιθυμούν να έρθουν σ' επαφή με την δημιουργικότητά τους, με τον εαυτό και τα συναισθήματά τους. Βοηθάει αυτούς που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τους διάφορους ρόλους που παίζουν στη καθημερινή ζωή κι ιδιαίτερα αυτούς που τους έχουν καθηλώσει σε μη-βοηθητικά σχήματα συμπεριφοράς. Επίσης, μέσα από τις τεχνικές της δραματοθεραπείας και τις μεθόδους υπάρχει η δυνατότητα παρέμβασης σε ανθρώπους των οποίων η καθημερινότητα είναι διάφορη από το χώρο του θεάτρου και οι ίδιοι επιθυμούν να δοκιμάσουν, να ανακαλύψουν, να επικοινωνήσουν και να επιστρέψουν στην καθημερινότητά τους πιο δημιουργικοί. Σε



μια δραματοθεραπευτική ομάδα θα βοηθηθούν να πειραματιστούν, μέσα στο ασφαλές πλαίσιο που η ομάδα κι ο δραματοθεραπευτής παρέχουν, με εναλλακτικούς ρόλους βρίσκοντας έτσι λύσεις σε τυχόν προβλήματα τους, βελτιώνοντας την επικοινωνία τους με τον εαυτό τους και με τους άλλους, κι ανακαλύπτοντας το κρυμμένο δυναμικό μέσα τους, ικανό να διευρύνει τους ορίζοντες και την οπτική γωνία που βλέπουν τα πράγματα.

2. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας σε παιδιά και εφήβους

Η δραματοθεραπεία είναι ιδιαίτερως αποτελεσματική σε εφήβους και παιδιά, μέσα ή έξω από το εκπαιδευτικό πλαίσιο, βοηθώντας τους για καλύτερες επιλογές ζωής, ωρίμανση της προσωπικότητας, ανάπτυξη της δημιουργικότητάς τους κι αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας από τους άλλους σαν κάτι το απόλυτα φυσιολογικό. Τα παιδιά αναπτύσσοντας τις εκφραστικές τους δυνατότητες, δοκιμάζουν νέους τρόπους επικοινωνίας απαλλάσσοντας τις παιδικές τους ψυχές από τυχόν εντάσεις και αρχίζουν με άλλους τρόπους να γνωρίζουν τον εαυτό τους και το περιβάλλον τους διασκεδάζοντας σε ένα ασφαλές πλαίσιο. Από την άλλη οι έφηβοι μέσω της δημιουργικής δραστηριότητας είναι σε θέση να συνειδητοποιήσουν τις δημιουργικές πλευρές του εαυτού τους, να επικοινωνήσουν μέσα από την ομάδα, να συνθέσουν τις προσλαμβάνουσες πληροφορίες κάνοντας τις προσωπικές τους επιλογές για το μέλλον τους.

3. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας σε συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες

Σε ενήλικες, εφήβους και παιδιά με διάφορα ψυχολογικά προβλήματα (άγχος, φοβίες, δυσκολίες στην επικοινωνία κ.ά.), αλλά και με σοβαρότερες ψυχικές διαταραχές, άνθρωποι που έχουν απολέσει το θάρρος τους, ζουν κοινωνικά απομονωμένοι, χωρίς αυτοπεποίθηση και ξεκάθαρη ταυτότητα (άτομα που βρίσκονται σε ψυχιατρικά ιδρύματα, παιδιά με ειδικές ανάγκες κ.ά.), η δραματοθεραπεία φαίνεται να έχει τη δυνατότητα ολοκληρωμένης παρέμβασης. Επίσης, σε άτομα που μπορεί να βρίσκονται σε καταστάσεις κρίσης, θυμού και έντασης.



4. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας στην οικογένεια

Σε οικογένειες (μέσα ή έξω απ 'το πλαίσιο μιας οικογενειακής ή συστημικής θεραπείας).

5. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας σε ομάδες με κοινά προβλήματα

Σε ομάδες ανθρώπων με κάποιο κοινό πρόβλημα όπως για παράδειγμα άτομα σε διαδικασία απεξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες, νεαρές μητέρες που αντιμετωπίζουν για πρώτη φορά μια εγκυμοσύνη, καρκινοπαθείς, φορείς ή πάσχοντες από AIDS, κ.ά.

6. Η παρέμβαση της δραματοθεραπείας στον εργασιακό χώρο

Σε ομάδες ανθρώπων σε κοινό εργασιακό περιβάλλον, π.χ. στελέχη επιχειρήσεων, εργαζόμενους σε Κέντρα Ψυχικής Υγείας (ψυχολόγοι, εμπυχωτές, κοινωνικοί λειτουργοί κ.ά.) για τη βελτίωση των σχέσεων και επικοινωνίας τους. Όπως, επίσης, σε καλλιτέχνες κι ειδικότερα ηθοποιούς για αύξηση της αυτεπίγνωσης και δημιουργικότητας στον χώρο της δουλειάς τους αλλά και σε εκπαιδευτικούς που ασχολούνται με την ομαδική δραστηριότητα.

Ανακεφαλαιώνοντας, λοιπόν, θα μπορούσε κανείς να παρουσιάσει, βάσει των βιβλιογραφικών πηγών συνοπτικά τα οφέλη της δραματοθεραπείας στα παρακάτω:

Με τη δραματοθεραπεία:

1. Το άτομο μπορεί να αποκτήσει ιδιαίτερη σχέση με το ίδιο του το σώμα. Οδηγείται στην κίνηση, συνειδητοποιεί τις διάφορες λειτουργίες που γίνονται μέσα στο σώμα του καθώς και την ύπαρξή του στο χώρο. Βρίσκει το ρυθμό του. Εμπλουτίζει την κινητικότητά του και την παραστατικότητά του.
2. Το άτομο μεταλλάσσει τη σχέση του με τους άλλους. Συνεργάζεται, υποχωρεί, υπολογίζει, σέβεται, μπαίνει στη θέση του άλλου.



3. Το άτομο μεταλλάσσει τη σχέση του με τον εαυτό του. Ξεπερνά τις αναστολές του, δοκιμάζει νέες εμπειρίες, το αυτοσυναίσθημά του και η δημιουργική του φαντασία αναπτύσσονται. Οι αισθήσεις ευαισθητοποιούνται και οδηγείται σε πιο σύνθετες νοητικές λειτουργίες.
4. Η δυνατότητα κίνησής του μεταλλάσσεται μέσα στον προσωπικό χωροχρόνο του.
5. Το άτομο ευαισθητοποιείται προς τις τέχνες. Έχει την ευκαιρία να τις πλησιάσει, να τις γευτεί και να γίνει δημιουργός τους.
6. Το άτομο οδηγείται στη βιωματική γνώση και το σώμα του γίνεται ζωντανός τόπος γραφής.
7. Το άτομο διευρύνει το πεδίο της γλώσσας του, ενώ ταυτόχρονα το συνδέει και με το σώμα του.
8. Το άτομο διευρύνει την ενδοχώρα του. Μέσα από τη διαδικασία αυτή γίνεται η ανεύρεση της ταυτότητάς του, η διεύρυνση και η ανανέωση των συμβόλων του, η έκφραση από τις συγκρούσεις του, η εκτόνωση από τις φορτίσεις του, η συμβολική πραγμάτωση των επιθυμιών του. Το άτομο διανοίγεται σε δυνατότητες απόλαυσης, ενθουσιασμού και χαράς, που σε αυτές πραγματώνει το είναι του. (Αλκηστis, 1998), (Ευδοκίμου, 1999)





h.

Γ. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Γ1. Οι φάσεις της δραματοθεραπείας

Προτού γίνει, σε παρακάτω χωρία της εργασίας, εκτενής αναφορά στις φάσεις που διακρίνουν μια δραματοθεραπευτική συνεδρία, θα ήταν σκόπιμο να διευκρινιστεί το παρακάτω.

Παρόλο που οι βιβλιογραφικές πηγές δεν κάνουν αναφορά σε ατομική δραματοθεραπεία, φαίνεται ότι η δραματοθεραπευτική προσέγγιση εφαρμόζεται τόσο με ομάδα όσο και με μεμονωμένα άτομα. Οι διαδικασίες ανάπτυξης μιας δραματοθεραπευτικής συνεδρίας δεν διαφέρουν είτε εργάζεται κανείς μέσα σε ομαδικά είτε σε ατομικά πλαίσια. Η μόνη εύλογη διαφοροποίηση έγκειται στο γεγονός της δυσκολίας, όχι όμως και της αδυναμίας, κάποιων δραματοθεραπευτικών μέσων (π.χ. ρόλος).

Η έννοια της ομάδας δεν είναι άγνωστη και στην περίπτωση της δραματοθεραπευτικής ομάδας δεν υπάρχουν αλλαγές από τις διαδικασίες που ακολουθεί μια οποιαδήποτε άλλη ψυχοθεραπευτική ομάδα. Πολλοί επιστήμονες έχουν κάνει λόγο για την ομάδα γενικότερα. Σε αυτήν τίποτα δεν είναι στατικό, είναι ένας χώρος που περικλείει μέσα του μια τρομερή δυναμική αλληλεπίδρασης. Η ομαδική ψυχοθεραπεία είναι ευρέως διαδεδομένη από τα τέλη του 19ου αιώνα και κυρίως μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Η ομάδα, δεν είναι απλά κάθε σύνολο ανθρώπων, αλλά απαιτούνται και κάποια βασικά και συγκεκριμένα στοιχεία να την χαρακτηρίζουν. Αυτά είναι κυρίως αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών και το συναισθηματικό βίωμα της συνείδησης του μέλους. (Αλκηστis, 1998)

Άλλοι επιστήμονες προσθέτουν για το φαινόμενο της ομάδας:

- Κατά τον Β. Bass, η ομάδα είναι ένα σύνολο ατόμων που η ύπαρξή τους δίνει κάποια ευχαρίστηση στα μέλη.
- Κατά τον Δ. Γεώργα, η ομάδα είναι ένα δυναμικό σύνολο ατόμων με κάποιο σκοπό που κάτω από συνθήκες που ευνοούν την ενότητα, εξελίσσεται σε ένα οργανωμένο σύνολο με αλληλεξαρτώμενους ρόλους, θεσμούς, κοινούς στόχους,



αξίες, στάσεις και ομοιογενή συμπεριφορά που ικανοποιεί τις ανάγκες των μελών. (Αλκηστis, 1998)

Η ομάδα αναπτύσσει μια δυναμική που διαφέρει από το σύνολο των ιδιοτήτων των μελών της αλλά είναι κάτι νέο και διαφοροποιημένο που έγκειται στις αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών της ομάδας, τις ενέργειες επικράτησης – υποχώρησης, τις φιλικές–εχθρικές ενέργειες και τα ελεγχόμενα–εκφραζόμενα συναισθήματα.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία(Κατσορίδου,1994), κάθε ομάδα, σε κάθε μορφή θεραπείας, ορίζει και το δικό της έργο. Αυτό μπορεί να είναι η 'αποσαφήνιση' προβληματικών διαπροσωπικών σχέσεων, η 'μάθηση' νέων τρόπων επικοινωνίας με τους άλλους ή η 'κάθαρση' με την αναβίωση απωθημένων συγκρούσεων μέσα στο διορθωτικό και ευοδωτικό πλαίσιο της ομάδας. Ορισμένοι από τους σκοπούς που επιδιώκονται μέσα από μια ομαδική διεργασία είναι η κάλυψη των αναγκών των μελών για κοινωνική μάθηση και για ψυχοκοινωνική ανάπτυξη, η ενίσχυση της αυτο–εκτίμησης του μέλους, η εύρεση λύσης σε κοινά προβλήματα αυτής αλλά και σε κάποιες περιπτώσεις η παραγωγή έργου, το οποίο κινητοποιεί και δημιουργεί ένα αίσθημα ικανοποίησης στα μέλη.

Και στη δραματοθεραπεία οι ομάδες έχουν συγκεκριμένο σκοπό, στόχο και δομή. Είναι εμφανές μέσα από τη βιβλιογραφική έρευνα ότι όλοι οι δραματοθεραπευτές τόσο μέσα από το θεωρητικό υλικό που παραθέτουν όσο και μέσα από τα περιστατικά που πολύ γλαφυρά αναλύουν, συμφωνούν στη σωστά δομημένη και συγκροτημένη ομάδα με αρχή, μέση και τέλος.

Σαφώς και σε αυτές τις ομάδες ακολουθούνται κάποιες διαδικαστικές τυπικές ενέργειες τις οποίες πολύ ωραία αναφέρει η Αλκηστis(1998) με ένα συγκεντρωτικό τρόπο :

1. Το μέγεθος της ομάδας.
2. Το περιβάλλον δράσης της ομάδας (τάξη σχολείου, άλλος χώρος).
3. Η προσωπικότητα και η υγεία των μελών.
4. Το πολιτιστικό, κοινωνικό, οικονομικό και ιστορικό περιβάλλον των μελών.
5. Οι ομοιότητες και διαφορές που υπάρχουν μεταξύ των μελών της ομάδας (θρησκευτικές, εθνικές, πολιτικές, οικονομικές, χρονολογικές).



6. Οι σχέσεις και διασυνδέσεις που αναπτύσσει η συγκεκριμένη ομάδα με άλλες.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία είναι πολύ σημαντικά. Συνήθως, οι θεραπευτικές ομάδες αποτελούνται από τρία (μικρότερη ομάδα) άτομα ως και δώδεκα μέλη. Ο αριθμός των μελών είναι σαφές ότι βρίσκεται σε απόλυτη συνάρτηση με την ποιότητα του έργου. Επίσης, ο δραματοθεραπευτής είναι καλό να λαμβάνει κάποιες πληροφορίες για το άτομο, για την οικογένειά του, το κοινωνικό του περιβάλλον, το πολιτιστικό και οικονομικό του υπόβαθρο, τους στόχους του κ.ά., προκειμένου να διαπιστώσει εάν το άτομο είναι κατάλληλο για την παρακολούθηση της ομάδας.

Τα διαδοχικά στάδια από τα οποία διέρχεται μια οποιαδήποτε ομάδα και επομένως, και μια δραματοθεραπευτική ομάδα, κατά τον R.B.Carle, είναι:

1. Η φάση του προσανατολισμού, όπου κάθε μέλος προσπαθεί να κατανοήσει την ομάδα, να ενταχθεί σε αυτή και γενικά να αποδεχτεί τους άλλους.
2. Η φάση της σύγκρουσης, όπου κάθε μέλος διεκδικεί το χώρο του, μέσα σε μια ατμόσφαιρα που επικρατεί, συχνά αρνητική.
3. Η φάση της σύνθεσης, όπου η ομάδα εναρμονισμένη επικοινωνεί με κοινό στόχο.
4. Η φάση της απόδοσης, όπου η σύμπνοια και η ενότητα οδηγούν στην επίτευξη του στόχου. Η ομάδα έχει υπερνικήσει τη συναισθηματική φόρτιση και διέπεται από ορθολογική ενατένιση και αντιμετώπιση των θεμάτων της.
5. Η στατική φάση, όπου η ομάδα διέπεται από στατικότητα και επαναληπτική δράση σε ορισμένα σχήματα και τεχνικές. (Αλκίσις, 1998)

Τέλος, η Ευδοκίμου(1999) στο βιβλίο της, αναφέρει την αξία του 'κύκλου' στην ομαδική δραματοθεραπεία, παρατηρώντας ότι η κυκλική διάταξη έχει ιδιαίτερη σημασία μιας και προσφέρει ασφάλεια, συγκρατεί μέσα της την ενέργεια, δείχνοντας ισότιμη συμμετοχή και τέλος επιτρέπει την καλύτερη επικοινωνία.

Ο δραματοθεραπευτής, ως ομαδικός συντονιστής, οφείλει να είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοποιημένος, να παρατηρεί και να κατανοεί τον εσωτερικό κόσμο του κάθε ατόμου – μέλους. Το τελευταίο, είναι φανερό ότι χρησιμοποιώντας το σώμα και το λόγο του



προβάλλει τις εμπειρίες που έχει βιώσει ως εκείνη τη χρονική στιγμή, στον εξωτερικό του κόσμο.

Φαίνεται, λοιπόν ότι η δραματοθεραπεία επιβάλλει η ίδια τα θέματά της, σύμφωνα με τη σύνθεση της ομάδας, επιβάλλει η ίδια τη ροή και το ρυθμό της, επιβάλλει η ίδια τη διάρκειά της, επιβάλλει η ίδια το τέλος της. Είναι ένας αρμός, ένα ιδιαίτερο δέσιμο των τεχνών, των γνώσεων και του 'είναι' του ατόμου που οδηγεί στο πεδίο της δημιουργικής σκέψης, σύνθεσης και τέλος στη δράση. Μέσα από κάτι το ασαφές, το μη καθορισμένο, το ανέκφραστο οδηγείται η ομάδα στο μορφοποιημένο, στο πιο συγκεκριμένο που πολλές φορές παρουσιάζει τα μέλη με έναν πρωτόγνωρο τρόπο.

Στη συνέχεια ακολουθούν η φάση του συμβολαίου, ως ξεχωριστή φάση και οι υπόλοιπες φάσεις που διακρίνουν μια δραματοθεραπευτική συνεδρία.

Το Συμβόλαιο

Είναι γνωστό πια σε όλους τους κοινωνικούς επιστήμονες ότι κάθε θεραπευτική ενότητα πρέπει να αρχίζει με τη σύναψη ενός 'συμβολαίου' μεταξύ του θεραπευτή και της ομάδας – ή του θεραπευόμενου, αν πρόκειται για ατομική θεραπεία.

Στο συμβόλαιο αυτό αποσαφηνίζονται και καταγράφονται όσα ο θεραπευόμενος ζητά από το θεραπευτή, καθώς και όσα ο δεύτερος μπορεί να προσφέρει στον πρώτο. Στο συμβόλαιο αναφέρονται ορισμένοι αδιαπραγμάτευτοι όροι που αφορούν το χρόνο έναρξης και λήξης των θεραπευτικών συνεδριών, τις παρουσίες, το φαγητό και το κάπνισμα στο χώρο. Καλό είναι να αναφέρεται ακόμη και η αναθεώρησή του σε ορισμένο χρόνο. Έτσι, δίνεται η ευκαιρία της πρόσθεσης ή της τροποποίησης κάποιων όρων του.

Στο συμβόλαιο, επίσης, θα πρέπει να γράφονται οι κανόνες κάτω από τους οποίους θα λειτουργεί η ομάδα, για πόσο διάστημα θα διεξαχθεί και με ποιον τρόπο θα λήξουν οι εργασίες της. Είναι πολύ σημαντική η εμπλοκή του μέλους στη διαδικασία της σύναψης του συμβολαίου.

Το συμβόλαιο, (Ευδοκίμου 1999), (Jenkyns, 1997), (Αλκηστis, 1998), θέτει ορισμένα σοβαρά ζητήματα, τα οποία μέσα από τη φάση αυτή της



ομάδας επιλύονται. Οι απεγνωσμένες αναζητήσεις των ατόμων για το τι η ομάδα είναι σε θέση να τους προσφέρει, αν θα τους αποδεχτεί το σύνολο, αν θα τους αφομοιώσει η κουλτούρα της ομάδας, αν οι ίδιοι θα μπορέσουν να προσαρμοστούν σε αυτή είναι θέματα που βρίσκουν την απάντησή τους μέσα από ένα σωστά οργανωμένο και με σαφήνεια συμβόλαιο.

Για τη σημαντικότητα της σύναψης συμβολαίου μέσα στα πλαίσια μιας δραματοθεραπευτικής ομάδας έχουν κάνει λόγο πολλοί δραματοθεραπευτές, αλλά είναι ιδιαίτερα σημαντική η άποψη της Marina Jenkyns(1997). Πιο συγκεκριμένα, η ίδια αναφέρει ότι το συμβόλαιο είναι υψηλής προτεραιότητας διαδικασία μιας και με γνώμονα αυτό είναι σε θέση κάθε δραματοθεραπευτής να σκέφτεται, να σχεδιάζει και τελικά να πραγματοποιεί τη δουλειά του.

Αναλυτικότερα, τρία είναι τα απαραίτητα συμβόλαια που πρέπει να γίνουν. Το πρώτο, είναι ανάμεσα στο θεραπευτή και στην οργάνωση στην οποία θα πραγματοποιηθεί η ομάδα. Δαπανάται χρόνος στην αποσαφήνιση του σκοπού της ομάδας δραματοθεραπείας, κατά πολύ σημαντικό μέσα στα πλαίσια του πρωταρχικού καθήκοντος της οργάνωσης. Τουλάχιστον, το να ξεκαθαρίσουν το θέμα θα βοηθήσει το θεραπευτή να γίνει γνώστης κάποιων δυσκολιών που μπορεί να συναντήσει μπροστά του, γι' αυτό οποιεσδήποτε διαπραγματεύσεις με την οργάνωση ή το ινστιτούτο προτού αρχίσει η ομάδα είναι σωστά δαπανημένος χρόνος. Ένα σωστά οργανωμένο συμβόλαιο ανάμεσα στο ινστιτούτο ή την οργάνωση και την ομάδα, σε τελική ανάλυση, παρέχει από μόνο του υποστήριξη και νόημα για τον θεραπευτή και για τους πελάτες. Το δεύτερο συμβόλαιο, είναι αυτό που γίνεται ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και στον θεραπευτή, και το τρίτο είναι αυτό που γίνεται ανάμεσα στα ίδια τα μέλη.

Ο στόχος του συμβολαίου είναι να διασφαλίσει τα δικαιώματα αυτών που κάνουν το συμβόλαιο, να αποσαφηνίσει τις επιδιώξεις της συνύπαρξής τους και επομένως, να προετοιμάσει το έδαφος για να καρποφορήσει η δουλειά. Ένα προσεκτικά οργανωμένο συμβόλαιο θα μπορούσε να ενισχύσει όλους τους ενδιαφερόμενους. Η εξωτερική κατασκευή ενός συμβολαίου μπορεί να εξουσιοδοτήσει τους πελάτες, από την άποψη ότι είναι ελεύθεροι να κάνουν μαζί ένα συμβόλαιο. Το συμβόλαιο είναι η πρώτη δραστηριότητα που παρέχει ο θεραπευτής στο μέλος της ομάδας. Είναι η πρώτη πράξη στη σχέση, η οποία ουσιαστικά λέει:



‘Σε σέβομαι και θα κάνω ό,τι μπορώ μέσα στα ενδιαφέροντά σου, σύμφωνα πάντα με τη συμφωνία μας, για το λόγο που και οι δύο είμαστε εδώ.’ Σε τέτοιες συνθήκες υπάρχει η ευκαιρία, η οποία μπορεί και καθιστά το άτομο ικανό να εσωτερικεύσει το μοντέλο αξιολόγησης του θεραπευτού. Κάθε μέλος της ομάδας μπορεί τότε να είναι ικανό να κάνει ένα συμβόλαιο με τον εαυτό του / της. Αυτό βοηθάει τους συμμετέχοντες να παραμείνουν στη θεραπευτική διαδικασία.

Η θέσπιση του συμβολαίου είναι ζωτικό κομμάτι της δημιουργίας ενός σταθερού περιβάλλοντος. Μέρος του συμβολαίου είναι και η θεμελίωση των πρακτικών ορίων. Τα σταθερά όρια παρέχουν ασφάλεια στα μέλη της ομάδας και βοηθούν στην ανάπτυξη και στην εξέλιξη του ‘εγώ’ τους.

Είναι πολύ σημαντικά στην ψυχοδυναμική θεραπεία, αλλά μπορούν να εμβαθύνουν τη δουλειά εφαρμόζοντάς τα και στην εκπαίδευση και στα θεατρικά δρώμενα – περιβάλλοντα. Αυτό συμβαίνει γιατί μια σταθερή βάση είναι καθιερωμένη και επομένως μειώνεται η ανησυχία και η πιθανότητα λήψης επικίνδυνων αποφάσεων μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον.

Επομένως, τι είδους όρια είναι αναγκαία; Μια πολύ βοηθητική προσέγγιση είναι ο διαχωρισμός σε δύο κατηγορίες, αυτής των διαπραγματεύσιμων ορίων και αυτής των μη διαπραγματεύσιμων.

‘...Τα μη διαπραγματεύσιμα είναι αυτά που θέτω ως θεραπεύτρια’, λέει η Jenkyns (1997) ‘αυτά που μου επιτρέπουν να εργαστώ και να προσφέρω τις υπηρεσίες μου στους πελάτες, σε μια πιθανή, επιτυχημένη δουλειά. Σαν θεραπεύτρια χρειάζομαι σαφείς συνθήκες και σαφές περιεχόμενο και εγώ η ίδια, το να γνωρίζω που βρίσκομαι σε σχέση με τη δουλειά μου, μπορώ να προσφέρω στους πελάτες μου. Επομένως, όταν είναι σαφές για το τι μπορώ ή τι δεν μπορώ να προσφέρω βοηθάω τους πελάτες να καταλάβουν αν η ομάδα είναι για αυτούς κατάλληλη ή όχι. Συνήθως, τα μη διαπραγματεύσιμα όρια μου θα είναι σχετικά με τη συνέπεια, όσον αφορά τις ημερομηνίες, το χρόνο και τον τόπο συνάντησης των συνεδριών και με το αν είναι μια κλειστή ομάδα, που νέα μέλη δεν γίνονται δεκτά μετά από μια δέσμευση στην παρακολούθηση. Σχετικά με την εμπιστευτικότητα, θα χρειάζομαι, επίσης, να υπερασπιστώ το δικαίωμά μου να μοιράζομαι πληροφορίες με ανθρώπους σε ρόλους συναφείς για την ευημερία



των πελατών, όταν αυτή, κατά την επαγγελματική μου κρίση, διακυβεύεται. Τέτοιοι ρόλοι μπορεί να περιλαμβάνουν τον διευθυντή του σχολείου, τον διοικητικό σύμβουλο, τον ψυχιατρικό σύμβουλο. Εμπιστευτικότητα δεν σημαίνει μυστικότητα, ένας θεραπευτής δεν είναι ο παπάς που είναι δέσμιος του εξομολογητηρίου και, σύμφωνα με την εμπειρία μου, το θέμα της εμπιστευτικότητας με τα μέλη της ομάδας πάντα έχει αποδειχτεί ότι είναι μια ικανοποιητική άσκηση και για αυτά και για μένα. Βάζοντας τα δικά μου όρια γι' αυτό, βοηθάει τα μέλη να συζητούν μεταξύ τους τα δικά τους θέματα και να διερευνούν τις ανάγκες που έχουν σχετικά με την εμπιστευτικότητα το ένα προς το άλλο. Αυτό το τελευταίο σχηματοποιεί ένα τμήμα των διαπραγματεύσιμων ορίων και βοηθάει στην ανάπτυξη της κουλτούρας της ομάδας.

Με το να είμαστε ξεκάθαροι για την πρωταρχική δουλειά της δραματοθεραπευτικής ομάδας – ο λόγος για τον οποίο υπάρχει – συναντάμε και την δική μου κατηγορία ορίων. Γιατί, αν γνωρίζω τα πλαίσια της δουλειάς, με άλλα λόγια, τι θα κάνει εδώ η ομάδα και τι δεν θα κάνει, μπορώ να την βοηθήσω να αγκυροβολήσει σε ένα σταθερό περιβάλλον. Από εκεί όπου είναι το καράβι μπορούμε να διερευνήσουμε τα περιβάλλοντα νερά και όχι να σαλπάρουμε για άλλες θάλασσες και να βουλιάξουμε πέφτοντας πάνω σε βράχια, επειδή χάλασαν τα σχέδια της ομάδας. Όταν οι άνεμοι φυσάνε και τα κύματα υψώνονται, η ομάδα μπορεί να αναγκάσει τον θεραπευτή να σηκώσει άγκυρα και να αποπλεύσει...για ανεξερεύνητες θάλασσες, αντί να μείνει στο βάθος που υπάρχει για να εξερευνηθεί με την ασφάλεια ενός περικλείοντος περιβάλλοντος.

Τα όρια στα οποία συμφωνούμε μαζί είναι εξαιρετικά σημαντικά για την προώθηση της σταθερότητας, αναγκαία για να συνεχιστεί. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ: τήρηση κανόνων π.χ. όχι αλκοόλ ή τσιγάρο στις συνεδρίες.'



Γ1.1. Η δομή της δραματοθεραπευτικής συνεδρίας

Μέσα από τις βιβλιογραφικές πηγές φαίνονται ξεκάθαρα οι φάσεις μιας δραματοθεραπευτικής συνεδρίας. Βέβαια, υπάρχουν κάποιες μικροδιαφορές ανάμεσα στους συγγραφείς τόσο ως προς την ονομασία των φάσεων όσο και ως προς το περιεχόμενό τους.

Από τη μια η Ευδοκίμου(1999) αναφέρει τρία 'μέρη' της συνεδρίας και τα διακρίνει στην αρχή, την κυρίως συνεδρία και το τέλος και από την άλλη η Άλκηστις(1998) αναφέρεται στη δομή μιας δραματοθεραπευτική συνεδρίας ενταγμένη στο χρόνο και την διαχωρίζει στην εισαγωγή στη δραματοθεραπεία, την καθεαυτό δραματοθεραπεία και την αξιολόγηση.

Και οι δύο συγγραφείς συμφωνούν ότι το πρώτο στάδιο της Εισαγωγής στη Δραματοποίηση αναφέρεται ως ένα γενικότερο στάδιο προετοιμασίας. Αρχικά, τα μέλη μέσα από ένα στάδιο ανατροφοδότησης εκφράζουν ελεύθερα ό,τι τους απασχολεί ή τους έχει απασχολήσει τις ημέρες που πέρασαν. Συναισθήματα, απόψεις, σκέψεις λέγονται χωρίς ενδοιασμούς, αφού προηγηθούν κάποιες ασκήσεις που θα χαλαρώσουν σωματικά και πνευματικά τα μέλη της ομάδας ή το άτομο. Αυτές οι ασκήσεις είναι συνήθως ασκήσεις σώματος, ασκήσεις χεριών, ποδιών, ματιών, στόματος, συντονισμού, αποσυντονισμού, αισθητηριακές ασκήσεις, ασκήσεις συγκέντρωσης, χαλάρωσης, προσοχής, σιωπής, παρατηρητικότητας, μνήμης, δημιουργικότητας, ρυθμού, κινητικότητας, μίμησης, έκφρασης, μουσικής, ηχομιμητικής, ασκήσεις δυναμικού ομάδας, καθρέφτες, όνειρα, αυτοσχέδιες όπερες, παντομίμα, συνθέσεις μύθων, παρουσιάσεις παροιμιών, τηλεφωνικές συνδιαλέξεις, ποικίλα δρώμενα θεματικά στιγμιότυπα, σκιές, θεατρικά παιχνίδια με διάφορα εκφραστικά μέσα, ασκήσεις απόκτησης εμπιστοσύνης κ.α.

Όλες αυτές οι ασκήσεις χρησιμοποιούνται προκειμένου να εισαχθούν τα μέλη στην κυρίως συνεδρία. Η επιλογή των ασκήσεων γίνεται από τον ίδιο τον δραματοθεραπευτή ή ακόμα και από τα ίδια τα μέλη.

Μερικοί τρόποι προθέρμανσης(Ευδοκίμου, 1999) που μπορούν να προταθούν στα μέλη μιας ομάδας είναι:

- Συστήστε τον εαυτό σας και αναφέρετε το αγαπημένο σας φαγητό στα άλλα μέλη της ομάδας.



- Πετάξτε ένα μπαλάκι σε κάποιο μέλος της ομάδας λέγοντας το όνομά σας.
- Πείτε το όνομα του προσώπου στο οποίο πετάτε το μπαλάκι.
- Πείτε τι κάνατε από τη στιγμή που ξυπνήσατε το πρωί μέχρι την ώρα που ήρθατε στην ομάδα.
- Κάντε ένα κύκλο με τα άλλα μέλη της ομάδας, κρατηθείτε από τα χέρια, κλείστε τα μάτια και αισθανθείτε τα άλλα δύο μέλη της ομάδας δεξιά και αριστερά. Ποια είναι η αίσθηση που σας δημιουργεί η υφή των χεριών τους; Θα τους αναγνωρίζατε από τα χέρια;
- Αγγίξτε τέσσερις γωνίες του δωματίου, αγγίξτε το πάτωμα και έξι ζεύγη γονάτων. Μετά θυμηθείτε από πού ξεκινήσατε. Θυμάστε ποιων ατόμων τα γόνατα αγγίξατε;
- Εισπνεύστε και εκπνεύστε.
- Εισπνεύστε και κατόπιν εκπνεύστε παράγοντας αρχικά ένα αδύναμο ήχο, ο οποίος στη συνέχεια δυναμώνει.
- Κάντε ασκήσεις χρησιμοποιώντας διάφορα μέλη του σώματός σας.
- Χαλαρώστε και αισθανθείτε 'σαν στο σπίτι σας'.

Η δραματοθεραπευτική συνεδρία, συνήθως, ξεκινά μέσα σε ένα συγκεκριμένο χώρο και μια συγκεκριμένη ώρα, ώστε τα μέλη της ομάδας να την προσδοκούν πάντα με ανυπομονησία και επομένως, τα οφέλη να είναι πολλαπλάσια.

Αφού η ομάδα αποκτήσει μια ελαστικότητα στην εκφραστικότητά της και 'ζεσταθεί' σύμφωνα με τη συνήθη ορολογία των δραματοθεραπευτών, η ομάδα είναι σε θέση να περάσει στην κυρίως δραματοθεραπεία.

Στην Κυρίως Συνεδρία ή αλλιώς στην Καθ'αυτό Δραματοθεραπεία δουλεύονται οι κύριοι στόχοι της συνεδρίας, αυτοί που έχουν κατοχυρωθεί από το συμβόλαιο κιάλας και απαντούν στο 'για ποιο λόγο βρίσκονται τα συγκεκριμένα άτομα στην συγκεκριμένη ομάδα.'

Στη φάση αυτή, τόσο η Ευδοκίμου (1999) όσο και η Άλκηστις (1998) συμφωνούν στο γεγονός ότι τα μέλη της ομάδας συνθέτουν μύθους, παραμύθια, προσωπικές ιστορίες με τη βοήθεια της



δημιουργικής τους φαντασίας που εκδηλώνεται έπειτα από ποικίλα οπτικά ερεθίσματα, εικόνες από περιοδικά, φωτογραφίες, κάρτες, αφίσες, λέξεις, ζωγραφίες, αντικείμενα, ακουστικά ερεθίσματα, όπως μουσική, ήχους και άλλα όπως υποκριτική, χορό, μάσκες, κουστούμια.

Αφού συντεθεί η ιστορία με βάση τα ερεθίσματα, η ομάδα είναι έτοιμη να επαναλάβει τα κύρια σημεία της ιστορίας, τις σκηνικές – νοηματικές ενότητες.

Η δεύτερη αυτή φάση διακρίνεται και σε άλλες ενότητες. Μετά την υπογράμμιση των σκηνικών–νοηματικών ενοτήτων διαχωρίζονται οι ρόλοι. Κάθε μέλος της ομάδας επιλέγει το ρόλο του. Ο ρόλος μπορεί να είναι ομαδικός ή προσωπικός π.χ. α) οι πολίτες της αρχαίας Αθήνας, β) η Αθηνά, γ) ο Ποσειδώνας.

Ο α' ρόλος είναι ομαδικός, ο β' και ο γ' προσωπικός. Αν υπάρξει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για προσωπικούς ρόλους τότε ο συντονιστής της ομάδας μπορεί είτε να πολλαπλασιάσει τους ρόλους αυτούς, π.χ. να βάλλει κι άλλους θεούς από το δωδεκάθεο είτε να προτείνει τη μετατροπή των προσωπικών ρόλων σε ομαδικούς, π.χ. ο ρόλος της Αθηνάς μπορεί να παιχτεί από μια ομάδα παιδιών που θα κρατάνε ένα ανδρείκελο, την Αθηνά. Επίσης, μπορεί να προτείνει να επαναληφθεί η δραματοποίηση, ώστε να επιλέξουν προσωπικούς ρόλους, όσοι δεν είχαν αυτή τη δυνατότητα προηγουμένως.

Ακόμα, σύμφωνα με τις ανάγκες της ομάδας μπορεί να προστεθούν ρόλοι ουδέτεροι και βοηθητικοί, π.χ. δέντρα, λουλούδια, βουνά, ποτάμια, ώστε να πάρουν μέρος σ' αυτά όσα παιδιά διστάζουν ή διακατέχονται από αναστολές. Ερωτήσεις εκ μέρους του συντονιστή, όπως 'ποιος θέλει να είναι Δίας;', 'ποιος θέλει να είναι ο ληστής;', 'ποιοι θέλουν να είναι πολίτες;', διευκολύνουν την ανάληψη των ρόλων.

Στη συνέχεια, σύμφωνα με τις απόψεις των δραματοθεραπευτών, μέσα από τη βιβλιογραφία, η ομάδα, μετά την ανάληψη ρόλων, σε μια γωνιά του χώρου απομονώνεται και χωρίζεται σε υπο–ομάδες, προκειμένου να προετοιμαστεί. Η προετοιμασία αυτή μπορεί να περιλαμβάνει από την κατασκευή και την επινόηση ενός ολόκληρου μύθου, χρησιμοποιώντας τα μέλη απλά και μόνο τα σώματά τους, μέχρι την κατασκευή σκηνικών, κουστουμιών και άλλων σκηνοθετικών κατασκευασμάτων. Στο



υπο-στάδιο αυτό της δεύτερης φάσης, το στάδιο, δηλαδή, της προετοιμασίας, καθορίζονται η μουσική υπόκρουση, τα πρόσωπα, ο τρόπος ομιλίας.

Αργότερα, έρχεται η στιγμή της σύνθεσης, κατά την οποία, σύμφωνα με τα στοιχεία που μας δίνει η Άλκηστις(1998) όλα τα μέλη της κάθε ομάδας συγκεντρώνονται και συζητάνε τα επί μέρους σκηνοθετικά στοιχεία και τον τρόπο διασύνδεσης της ιστορίας, τις σημαντικές λεπτομέρειες δηλαδή, που πλαισιώνουν μια ιστορία (μουσική υπόκρουση, φωτισμός, θεατρικά παιχνίδια κ.λ.π.).

Έτσι λοιπόν, σιγά – σιγά η ομάδα περνά στο στάδιο της σύνθεσης των σκηνοθετικών τους επινοήσεων. Συνήθως, εδώ παίζουν την ιστορία τους σε παντομίμα.

Με τον τρόπο αυτό, τα μέλη αποκτούν ελαστικότητα και δυνατότητα ανάπτυξης της εκφραστικότητάς τους, μιας και ό,τι μέχρι στιγμής φαντάζονταν τώρα περνά σε πρακτικό επίπεδο.

Το τελευταίο στάδιο αυτής της φάσης είναι το 'παίξιμο' του 'έργου', ό,τι και αν είναι αυτό. Τα άτομα – μέλη αρχίζουν να εκφράζονται μόλις μετά το σημείο εκκίνησης, το οποίο έχει προκαθοριστεί ανάμεσα στα μέλη. Μετά από πολλές δοκιμές, η δραματοποίηση αρχίζει να ρέει. Στο σημείο αυτό, ο συντονιστής μπορεί αν θέλει να βοηθήσει ή να διαθέσει τον εαυτό του ως συνδετικό κρίκο, αν παρουσιαστεί κάπου δυσκολία. Η δραματοποίηση τελειώνει με μια κίνηση σαφή, που έχει και αυτή προ-συμφωνηθεί ανάμεσα στα μέλη.

Ομόφωνα, κορυφαίοι δραματοθεραπευτές συμφωνούν στην άποψη που κρίνει ότι αφού το μέλος ολοκληρώσει το μέρος της δραματοποίησής του είναι ιδιαίτερα αναγκαίο να του αφιερωθεί και το κατάλληλο χρονικό περιθώριο για να πραγματοποιήσει αυτό που λέμε 'έξοδο από τον ρόλο' (de-rolling). Και σε αυτό το στάδιο είναι απαραίτητες οι ασκήσεις χαλάρωσης, σωματικές, μουσικές και άλλες, ώστε τα μέλη να έχουν την ευκαιρία να αποδεσμευτούν από τους ρόλους τους οποίους υποδύθηκαν. Μια τέτοια διαδικασία είναι πολύ σημαντική για ανθρώπους που παίρνουν μέρος σε τέτοιες δραματοθεραπευτικές συνεδρίες, μιας και χρειάζονται κάποιο χρονικό διάστημα για να ανασυγκροτήσουν τους εαυτούς τους, να επανέλθουν στη δική τους προσωπικότητα και να



προετοιμασθούν για την έναρξη του τρίτου μέρους της δραματοθεραπευτικής διαδικασίας.

Το τρίτο και τελευταίο μέρος θα μπορούσε να πάρει διάφορες ονομασίες, αυτή του 'Τέλους' ή της 'Αξιολόγησης', όπως όμως και αν ονομαστεί αυτή η φάση, έτσι και αλλιώς, σηματοδοτεί τη λήξη των εργασιών κάθε δραματοθεραπευτικής συνεδρίας.

Το 'Τέλος' οριοθετεί, επιβάλλει την επαναφορά από ένα κόσμο μιας άλλης πραγματικότητας, που έζησαν τα μέλη, σε ένα κόσμο αντικειμενικής πραγματικότητας που ζουν στο 'εδώ και τώρα'. Είναι ένα πέρασμα, μια μετάβαση, μια επιστροφή από τη φαντασία στην πραγματικότητα. Το σωστό 'κλείσιμο' της δραματοθεραπείας είναι καλό να βιώνεται από κάθε μέλος ξεχωριστά, ώστε να του δίνεται η ευκαιρία να αποκρυσταλλώσει μέσα του ό,τι σπουδαίο έζησε κατά τη διάρκεια της συνεδρίας και με τη βοήθεια του δραματοθεραπευτή να το συνδέσει με το παρόν του.

Όπως και στην έναρξη της ομάδας, ο συντονιστής οδηγεί και επιμένει πάντα η ομάδα να προκαθορίζει το 'τέλος' της δραματοποίησης. Το 'τέλος' αυτό μπορεί να είναι το χαρακτηριστικό αναβόσβημα από ένα φως, ένα χτύπημα από ένα καμπανάκι, ένα θεματικό στιγμιότυπο που εκφράζεται με ακινησία της ομάδας, επανάληψη της 'αρχής' της δραματοποίησης, κραυγές, ξάπλωμα στο πάτωμα και οτιδήποτε άλλο συμφωνήσει η ομάδα.

Και σε αυτό το στάδιο, είναι εμφανές και μέσα από τη βιβλιογραφική επισκόπηση, ότι απαιτούνται χαλαρωτικές ασκήσεις, προκειμένου να εξωτερικευτεί και να εκτονωθεί η ένταση που ίσως νιώθουν τα μέλη της ομάδας, ασκήσεις συγκέντρωσης, σωματικές ασκήσεις, κινητικές αλλά και ασκήσεις που περιλαμβάνουν τη μουσική ακρόαση.

Συγκεκριμένα, η Ευδοκίμου(1999) αναφέρει ότι η μουσική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι σε αργό ή μέτριο ρυθμό με χαμηλή ένταση (π.χ. Mozart και Vivaldi), μουσική με επαναλαμβανόμενη φόρμα (π.χ. Rondo), ανατολίτικη μουσική (π.χ. ινδική με τον Ravi Sangar).

Συχνά, τα μέλη ξαπλώνουν στο πάτωμα και προοδευτικά σφίγγουν και χαλαρώνουν τους μυς του σώματος τους



προχωρώντας από τα πόδια προς το κεφάλι, έχοντας κλειστά τα μάτια τους. Όλες αυτές οι ασκήσεις είναι ιδιαίτερες βοηθητικές και επαναφέρουν τα μέλη, σταδιακά και βαθμιαία, στην πραγματικότητά τους και τα ενδυναμώνουν, για να συνεχίσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Αφού προηγηθούν όλες αυτές οι διαδικασίες τα μέλη επιστρέφουν στον κύκλο που είχαν σχηματίσει από την πρώτη φάση και ξεκινούν την αξιολόγηση της ομάδας. Ο δραματοθεραπευτής τους καλεί να μοιραστούν τα συναισθήματα που βίωσαν κατά τη διάρκεια του δραματοθεραπευτικού τους ταξιδιού. Και εδώ οι συμβολισμοί έχουν τη θέση τους. Τα μέλη είναι ελεύθερα να αναπαραστήσουν τα συναισθήματά τους με όποιο τρόπο αυτά αισθάνονται καλύτερα, ίσως με ένα τραγούδι, ένα χρώμα, ένα σκοπό. Είναι ελεύθερα να χρησιμοποιήσουν κάθε λεκτικό ή μη μέσο έκφρασης.

Η Άλκηστις(1998), παραθέτει πολύ γλαφυρά και συγκεντρωτικά τη σημαντικότητα της φάσης αυτής, γι' αυτό και κρίνεται αναγκαίο σ' αυτή τη βιβλιογραφική έρευνα να παρατεθούν αυτούσια τα ανάλογα στοιχεία.

Συγκεκριμένα:

‘Η αξιολόγηση, ως διαδικασία, φαίνεται να επέχει θέση μιας μετά-δραματοποίησης και ως προς τα μέλη της ομάδας:

- α) Οριοθετεί τη δράση και το χώρο. Η δραματοποίηση ‘τελείωσε’ και η αξιολόγηση είναι μια ‘πύλη εξόδου’. Είναι η μετάβαση από το φανταστικό χώρο στο χώρο της πραγματικότητας.
- β) Αποτελεί μια συνειδητή παρατήρηση, εμβάθυνση και επανεξέταση της όλης διαδικασίας της δραματοποίησης, ξεκινώντας από τα ερεθίσματα, το πώς προέκυψε, ποιες οδούς ακολούθησαν τα μέλη, ποιες τεχνικές εφάρμοσαν, ποια ήταν τα ευρήματά τους και ποιες λύσεις έδωσαν.
- γ) Δίνει ευκαιρία αποκρυστάλλωσης και κωδικοποίησης ορισμένων καταστάσεων, στάσεων και τρόπων συμπεριφοράς του ίδιου του μέλους ή των άλλων και συγχρόνως δυνατότητες για ερμηνεία αυτών.
- δ) Προσφέρει τη δυνατότητα για καταγραφή των σημαντικών για κάθε μέλος στιγμών και περασμάτων, καθώς και υπογράμμιση των προσωπικών τάσεων, θέσεων και



- εκφράσεων που προέκυψαν. Επίσης, δυνατότητα για επιβεβαίωση αυτών ή αναίρεση.
- ε) Οδηγεί τα μέλη να αναλογιστούν τη συναισθηματική και νοητική ενέργεια, που εκτυλήθηκε συνολικά από την ομάδα αλλά και τη συναισθηματική και νοητική ενέργεια του κάθε μέλους χωριστά.
 - στ) Υπογραμμίζει τις άμεσες επιδράσεις της δραματοποίησης στο συναισθηματικό χώρο και στο αυτό-συναίσθημα του κάθε μέλους με τις αναφορές (προφορικές ή γραπτές) που γίνονται για το πώς αισθάνεται 'τώρα' και τις αλλαγές και ωριμάνσεις που έχουν συντελεστεί μέσα του.
 - ζ) Οδηγεί στη διεύρυνση, απελευθέρωση και έκλυση της δημιουργικότητας του κάθε μέλους και της ομάδας γενικότερα, με τις νέες προτάσεις που γίνονται, με τις ποικίλες δυνατότητες τροπής και μετατροπής της ιστορίας (εναλλακτικές λύσεις), τις νέες διαστάσεις-κύκλους διεύρυνσης που μπορεί να δεχτεί η (πρώην) δραματοποίηση.
 - θ) Επισφραγίζει ένα νέο δεσμό που τελείται στις σχέσεις των μελών με την επίγνωση του 'μετέχειν' σε μια κοινή δημιουργία.
 - ι) Συντελεί στην ολοκλήρωση του κύκλου της συγκεκριμένης δραματοποίησης, ενώ θέτει το σπόρο της κριτικής για περαιτέρω εσωτερική διεργασία, ώστε η δραματοποίηση διαχρονικά να οδηγείται στην αναβάθμισή της.

Επίσης, η αξιολόγηση αφορά και στον θεραπευτή, που ως οδηγητής αυτής της διαδικασίας μπορεί ο ίδιος να εκτιμήσει το γενικότερο έργο του και να εγκαταστήσει νέες σχέσεις ζωής με την ομάδα του.

Στο κλείσιμο της ομάδας ο συντονιστής – δραματοθεραπευτής ανακεφαλαιώνει, όσα ειπώθηκαν και εκφράστηκαν δίνοντας με τον τρόπο αυτό την ευκαιρία σε όλα τα μέλη να στραφούν από το ομαδικό στο προσωπικό επίπεδο και να μιλήσουν για τους εαυτούς τους.

Φαίνεται γενικότερα ότι η διαδικασία της αξιολόγησης στη δραματοθεραπεία είναι ευρεία, πολυσύνθετη και πολύμορφη, τόσο ως προς την διαδικασία της όσο και ως προς τα αποτελέσματα που αυτή επιφέρει στα άτομα.



Η διαδικασία της αξιολόγησης πρέπει να είναι γόνιμη, δημιουργική, γεμάτη εκφραστικότητα και έμπνευση. Οποιαδήποτε άλλη αξιολογητική διαδικασία θα απέβαινε μια στυγνή, νοητική, χωρίς άμεσα αποτελέσματα διαδικασία.

Ολοκληρώνοντας αυτό το κεφάλαιο θεωρούμε πολύ σημαντικό, για πρακτικούς λόγους, να δοθεί παραστατικά η μορφή που παίρνει κάθε συνεδρία.

Το πρώτο σχήμα υπάρχει στο βιβλίο της Ρ.Ευδοκίμου:
(σελ. 149, 1999)

ΑΡΧΗ < ΑΝΑΠΤΥΞΗ > ΚΛΕΙΣΙΜΟ

Το δεύτερο σχήμα αποτελεί άμεση συνέπεια όσων έχουν ως τώρα αναφερθεί.

Α. ΑΡΧΗ – ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Χαλαρωτικές ασκήσεις που προάγουν τη σύνδεση της ομάδας –
Ανατροφοδότηση – Ζέσταμα

Β. ΚΥΡΙΩΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑ – ΚΑΘΕΑΥΤΟ ΔΡΑΜΑΤΟΠΟΙΗΣΗ

Δραματοποίηση – χωρισμός σε ρόλους – σύνθεση ρόλων
Στάδιο προετοιμασίας
Στάδιο έκφρασης
(de-rolling) έξοδος από το ρόλο

Γ. ΤΕΛΟΣ – ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Χαλαρωτικές ασκήσεις που επαναφέρουν το άτομο σε ρεαλιστικό
επίπεδο
Συζήτηση – μοίρασμα συναισθημάτων
Κλείσιμο – αξιολόγηση

Είναι ιδιαίτερης σημασίας σε όλες τις φάσεις της δραματοθεραπείας να τηρούνται τα χρονικά όρια και όλοι οι όροι που έχουν τεθεί από το συμβόλαιο. Κάτι τέτοιο είναι πολύ διευκολυντικό και για τον δραματοθεραπευτή, αλλά και για τα άτομα. Υπάρχουν οι περιπτώσεις εκείνες που ίσως κάποιο στάδιο πάρει περισσότερο χρόνο από κάποιο άλλο (π.χ. προθέρμανση). Αναπόσπαστο κομμάτι της δουλειάς του δραματοθεραπευτή είναι να παρατηρεί, να σημειώνει και να καταγράφει τα λεκτικά και τα μη λεκτικά, μηνύματα του κάθε μέλους καθ' όλη τη διάρκεια της διεργασίας της ομάδας.



Σε όλη την εξελικτική πορεία της δραματοθεραπευτικής συνεδρίας από την αρχή μέχρι και το τέλος, αποκαλύπτονται καταστάσεις και γεγονότα από τα μέλη της ομάδας στα οποία ακόμα και οι ίδιοι οι ειδικοί πολλές φορές γίνονται εκστατικοί θεατές της έκφρασης κάθε στιγμής της.





Am

Δ. ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

Δ1. Οι ομοιότητες και οι διαφορές ανάμεσα στη δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα

Ενώ η δραματοθεραπεία στο μεγαλύτερο μέρος της αναπτύσσεται μέσα στα πλαίσια της δραματικής πραγματικότητας, το ψυχόδραμα γενικά επεξεργάζεται τη ζωή ενός μόνο ατόμου, εξετάζοντας τα πραγματικά γεγονότα ή καταστάσεις που συνέβησαν στο παρελθόν του, στο παρόν και ίσως ξανασυμβούν και στο μέλλον. Το μεγαλύτερο μέρος του θεραπευτικού έργου του ψυχολογικού δράματος πραγματοποιείται με την ομοίωση, δηλαδή με την αναδημιουργία ενός επεισοδίου με διαφορετικά μέλη της ομάδας να παίζουν τους ρόλους άλλων πολύ σημαντικών ατόμων στη σκηνή. Στο ψυχόδραμα γίνεται χρήση πολλών δραματικών τεχνικών, όπως της αντιστροφής των ρόλων και της άδειας καρέκλας, ώστε να εξερευνηθούν οι σκηνές. Το άτομο αποκτά συναισθηματική απόσταση από τον εαυτό του, μόνο εφόσον χρησιμοποιηθεί μια τεχνική όπως η αντιστροφή των ρόλων, που θα το βοηθήσει να παίξει το ρόλο του άλλου. Την αντιστροφή των ρόλων ειδικότερα ο Moreno την εμπνεύστηκε από τους σωματικούς διάλογους.

Στο ψυχόδραμα υπάρχουν πέντε βασικά στοιχεία που συντελούν στη διεύρυνση του βιώματος ή της σύγκρουσης:

1. Η 'σκηνή', όπου θα λάβει χώρα το ψυχόδραμα.
2. Ο πελάτης – πρωταγωνιστής, ο οποίος παρουσιάζει το πρόβλημα.
3. Ο σκηνοθέτης – θεραπευτής, ο οποίος οδηγεί και καθοδηγεί τη δράση.
4. Οι δευτεραγωνιστές, που ενσαρκώνουν τους ρόλους.
5. Το κοινό, από το οποίο επιλέγονται οι δευτεραγωνιστές.

(Κρασανάκης, 1999)

Ο Moreno πρότεινε ότι τα άτομα θα πρέπει να παίζουν και να δραματοποιούν πραγματικές σκηνές που να ανταποκρίνονται σε πραγματικά γεγονότα της ζωής τους.



Οι κυριότερες διαστάσεις του ψυχοδράματος είναι τρεις:

1. θεραπευτική
2. εκπαιδευτική
3. ψυχοκοινωνιολογική και ερευνητική.

Ο Λέτσιο(2001) αναφέρει τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο θεραπευτικό ψυχόδραμα:

1. εμφάνιση του Εγώ, όπου αναπαρίσταται μια κατάσταση ή σχέσεις με κάποια πρόσωπα από το περιβάλλον του πελάτη – θεραπευόμενου.
2. μονόλογος, όπου ενώ ο θεραπευόμενος αναπαριστά κάποια σκηνή της πραγματικής ζωής του, εκφράζει με χαμηλή φωνή τα κρυφά συναισθήματα και τις σκέψεις του για το μέλος της ομάδας που υποδύεται ένα πρόσωπο του περιβάλλοντός του, π.χ. μητέρα, πατέρα, σύζυγος κ.ά.
3. αντιστροφή των ρόλων, όπου ο θεραπευόμενος επαναλαμβάνει τη σκηνή που μόλις έπαιξε υποδύμενος άλλους ρόλους, ώστε να έχει τη δυνατότητα να μπει στη θέση και να νοιώσει τα συναισθήματα των άλλων προσώπων.
4. καθρέφτης, όπου ένα από τα μέλη της ομάδας, ένας δευτεραγωνιστής, αντανakλά τις αντιδράσεις και την εικόνα του πρωταγωνιστή – πελάτη, δίνοντάς του έτσι την ευκαιρία να δει πως τον βλέπουν οι άλλοι.

Από τα παραπάνω φαίνεται ότι η δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα είναι δυο διαφορετικές θεραπευτικές τεχνικές, που ωστόσο, έχουν κοινούς κρίκους:

- δανεισμένες από το θέατρο μεθόδους
- ρόλους και παίξιμο ρόλων
- φαντασία
- αυθορμητισμό
- αναπαράσταση των εμπειριών της ζωής.

Εκτός από τις ομοιότητές τους, ωστόσο οι δυο τεχνικές παρουσιάζουν και ορισμένες σημαντικές διαφορές που αφορούν στη μέθοδο και στα μέσα που χρησιμοποιούν κατά τη θεραπευτική διαδικασία. Μια από τις βασικές αυτές διαφορές είναι ότι η δραματοθεραπεία δουλεύει με το συμβολικό και τη διαφορά, ενώ



το ψυχόδραμα ασχολείται άμεσα με το πραγματικό γεγονός το οποίο δραματοποιείται.

Σε γενικές γραμμές, οι διαφορές μεταξύ δραματοθεραπείας και ψυχοδράματος συνοψίζονται στα παρακάτω:

- στη δραματοθεραπεία, οι ρόλοι επεκτείνονται και συμπεριλαμβάνουν τα βιώματα και άλλων μελών της ομάδας – στο ψυχόδραμα 'παίζεται' μόνο το προσωπικό δράμα ενός μέλους, ενώ τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας υποδύονται βοηθητικούς ρόλους.
- η δραματοθεραπεία δουλεύει με το λεκτικό αλλά και το μη λεκτικό στοιχείο – το ψυχόδραμα δουλεύει κυρίως με το λόγο, την ομιλία.
- στη δραματοθεραπεία, επιστρατεύεται κάθε είδους τέχνη, όπως η ζωγραφική, η μουσική, η κίνηση, ο χορός. Αυτά δεν έχουν απλώς συνοδευτικό αλλά πρωταρχικό ρόλο για το δράμα – το ψυχόδραμα χρησιμοποιεί μόνο το παίξιμο των ρόλων και επικεντρώνεται σε αυτό.
- στη δραματοθεραπεία, το δρώμενο που συνέβη στο παρελθόν, προσαρμόζεται στο παρόν με όλες τις αλλαγές που επήλθαν στην πορεία μέσω του αυτοσχεδιασμού. Για αυτό ο δραματοθεραπευτής εκπαιδεύεται και στον αυτοσχεδιασμό – στο ψυχόδραμα το δράμα εκτυλίσσεται σύμφωνα με το 'σενάριο' του θεραπευόμενου, ο οποίος επιλέγει με τη βοήθεια του θεραπευτή τα μέλη της ομάδας που θα συμμετάσχουν στο δικό του δράμα.
- η δραματοθεραπεία εφαρμόζεται με τη ίδια επιτυχία και σε ομάδα αλλά και σε μεμονωμένα άτομα – το ψυχόδραμα έχει καλύτερη εφαρμογή σε ομάδες.
- η δραματοθεραπεία δεν έχει στόχο την κάθαρση. Δουλεύει εξελικτικά και ποτέ δεν πιέζει το θεραπευόμενο να φτάσει στην κάθαρση, ούτε τον πιέζει να παίξει κάτι πέρα από αυτό που θέλει ο ίδιος εκείνη τη στιγμή. Πολλές φορές ο δραματοθεραπευτής συμβουλεύει την ομάδα να 'πάρει αυτά που θέλει και να αφήσει τα άλλα' – το ψυχόδραμα δίνει έμφαση στην κάθαρση, η οποία αποτελεί έναν από τους στόχους της θεραπευτικής διαδικασίας.



- τέλος, η δραματοθεραπεία λαμβάνει υπόψη τα δυναμικά της ομάδας – το ψυχόδραμα δεν τα χρησιμοποιεί ή τα αξιοποιεί πολύ λίγο.

Τα τελευταία χρόνια, οι δυο μέθοδοι δανείζονται διάφορα στοιχεία η μια από την άλλη για το καλό της θεραπείας. Άλλωστε, στην ψυχοθεραπεία δεν υπάρχει σωστό ή λάθος, αλλά χρήσιμο ή όχι για τον πελάτη. Κοινό σημείο της δουλειάς τόσο του δραματοθεραπευτή όσο και του ψυχοδραματιστή, είναι η γνώση και η εμπειρία να κάνουν δράμα.

Τέλος, πρέπει να αναφερθεί ότι παρόλο που ο Moreno είχε ισχυρούς δεσμούς με το θέατρο, επεδίωκε ολοφάνερα να καταλύσει τα σύνορα ανάμεσα στο θέατρο και τη ζωή, κάτι που υπήρξε στόχος πολλών σκηνοθετών του θεάτρου και ιδιαίτερα του Stanislavski (1980). Όμως, όσο περισσότερο χρησιμοποιεί ο ψυχοθεραπευτής το θέατρο ως μεταφορά της ζωής ή όσο μεταφράζει τη γλώσσα και τη δομή του θεάτρου στην καθημερινότητα, τόσο περισσότερο απομακρύνεται από την εγγενή ίαση που ενυπάρχει στην τεχνική του θεάτρου και στη δραματοθεραπεία. (*Jennings, Minde, 1996*)





Am

ΜΕΡΟΣ IV

A.
ΕΙΣΑΓΩΓΗ

B.
ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

Γ.
ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Δ.
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

A. Λίγα λόγια για τον σκοπό της διερευνητικής προσπάθειας

Θεωρείται σκόπιμο να επισημανθεί ότι τα στοιχεία που αναφέρονται παρακάτω δεν είναι τα αποτελέσματα από μια αμιγώς ερευνητική διαδικασία. Τα ευρήματα που αναλύονται τόσο από τις συνεντεύξεις όσο και από τα βιωματικά σεμινάρια προέρχονται από μια προσπάθεια ενίσχυσης του θεωρητικού βιβλιογραφικού υλικού (δεδομένου ότι είναι ανεπαρκές) και κατ' επέκταση επιβεβαίωσής του.

Έγινε προσπάθεια, δηλαδή να μελετηθούν και να διερευνηθούν σε πρακτικό επίπεδο κατά πόσο οι πληροφορίες που αντλήθηκαν από τα ελληνικά και ξενόγλωσσα βιβλία που ασχολούνται με την μέθοδο της δραματοθεραπείας είναι εφαρμόσιμες από τους δραματοθεραπευτές προς τα άτομα που αποτελούν μια δραματοθεραπευτική ομάδα. Επίσης, γνώμονας της προσπάθειας αυτής ήταν να εξεταστούν, εάν οι βασικοί άξονες της δραματοθεραπευτικής προσέγγισης και φιλοσοφίας έχουν ρεαλιστικό αντίκρισμα.

Ειδικότερα, εξετάζονται οι εξής παράμετροι:

- Κατά πόσο υπάρχει εμφανής σχέση ανάμεσα στο αρχαίο ελληνικό δράμα και την δραματοθεραπεία.
- Η ύπαρξη κοινών σημείων αναφοράς ανάμεσα στην θεατρική τέχνη, την ψυχοθεραπεία και την δραματοθεραπεία.
- Αναγνώριση και επιβεβαίωση των μεθόδων, των μέσων και των τεχνικών της δραματοθεραπείας.
- Διερεύνηση των εφαρμογών της δραματοθεραπείας, της αξίας της, των αποτελεσμάτων της καθώς και των μελλοντικών εξελίξεων της.

Έτσι, λοιπόν η καταγραφή των στοιχείων που συγκεντρώθηκαν σχετικά με το θέμα της δραματοθεραπείας ξεκίνησε να οργανώνεται και να συστηματοποιείται. Κατά τη διάρκεια της σύνθεσης της μελέτης έγινε αντιληπτή η έλλειψη των βιβλιογραφικών πηγών για αυτό και αποφασίστηκε από κοινού η παρακολούθηση αρχικά μιας σειράς βιωματικών σεμιναρίων και στη συνέχεια η προσωπική επαφή με έμπειρους Έλληνες δραματοθεραπευτές. Προϋπόθεση για την επιλογή των σεμιναρίων

ήταν να είναι αντιπροσωπευτικά του θέματος της μελέτης και για την επιλογή των δραματοθεραπευτών να είναι γνώστες του αντικειμένου, να έχουν μια σημαντική πείρα σε αυτό και να έχουν εκπαιδευτεί από αναγνωρισμένα δραματοθεραπευτικά ιδρύματα της Ελλάδας και του εξωτερικού.

B. Απόφαση για τη φύση και τον τρόπο συλλογής των πληροφοριών.

Αξιοποιώντας τις διαθέσιμες πηγές πληροφόρησης (ελληνική και διεθνής βιβλιογραφία, έντυπο και ηλεκτρονικό τύπο, έντυπο υλικό και ενημερωτικά φυλλάδια από διάφορα κέντρα, περιοδικά) σχεδιάστηκε ένα γενικότερο πλαίσιο, βάση του οποίου συλλέχθηκαν οι πληροφορίες που αντλήθηκαν τόσο από τα βιωματικά σεμινάρια όσο και από τους εξειδικευμένους επαγγελματίες δραματοθεραπευτές. Στη συνέχεια, αυτά τα στοιχεία αναλύθηκαν σύμφωνα πάντα με τον αρχικό σχεδιασμό.

Κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της μελέτης, είχαμε την ευκαιρία να ενημερωθούμε για μια σειρά βιωματικών σεμιναρίων, από τα οποία αποφασίστηκε να συμμετέχουμε σε πέντε (5) από αυτά, θεωρώντας ότι ήταν πιο αντιπροσωπευτικά. Επίσης, βάση του γενικότερου πλαισίου που είχε καταρτηθεί, αποφασίστηκε να έρθουμε σε επαφή με δραματοθεραπευτές, οι απόψεις των οποίων θα ήταν ιδιαίτερα βοηθητικές. Οι θεραπευτές επιλέχθηκαν από συγκεκριμένα δραματοθεραπευτικά κέντρα, τα οποία διοργάνωναν σεμινάρια μέσα στο χρόνο της παρούσας μελέτης, από τον Πανελλήνιο Σύλλογο Παιγνιοθεραπευτών και Δραματοθεραπευτών αλλά και από άλλες δημόσιες υπηρεσίες, όπου υπήρχαν επιστήμονες που χρησιμοποιούσαν τη συγκεκριμένη προσέγγιση. Επομένως, κρίθηκε, ότι για τις ανάγκες της εργασίας αλλά και για το χρονικό διάστημα κατά το οποίο αυτή πραγματοποιείτο, οι πέντε (5) δραματοθεραπευτές που κατέθεσαν τις απόψεις τους, εξυπηρετούσαν σε έναν ικανοποιητικό βαθμό τις προσδοκίες μας.

Το είδος των πληροφοριών που συγκεντρώθηκαν, βασίστηκε στους σκοπούς της μελέτης, όπως καταγράφηκαν και παραπάνω.

Γ. Δυσκολίες – Προβλήματα

Γενικότερα, η εμπειρία μέσα από τη συμμετοχή μας στα σεμινάρια και από την προσωπική μας επαφή με τους δραματοθεραπευτές ήταν αναμφισβήτητα σημαντική και ιδιαίτερης αξίας για εμάς. Παρόλαυτά, όμως αντικειμενικές δυσκολίες στάθηκαν εμπόδιο στην προσέγγιση ενός μεγαλύτερου δείγματος. Συγκεκριμένα, τα βιωματικά σεμινάρια αναγκαστικά περιορίστηκαν μιας και σχεδόν όλα (πλην ενός) διεξάγονταν από ιδιωτικά κέντρα γεγονός που μας υποχρέωνε να καταβάλουμε ένα σημαντικό χρηματικό ποσό.

Σχετικά με τις συνεντεύξεις, αντιμετωπίστηκε μεγάλη δυσκολία στην προσέγγιση των δραματοθεραπευτών που είχαμε επιλέξει. Επιπροσθέτως, ο χώρος όπου γινόταν οι συνεντεύξεις ήταν σε μακρινές περιοχές κάποιες φορές έξω και από τα όρια της Αττικής.

Παρόλαυτά, εμείς αισθανόμαστε, ότι εισπράξαμε μεγάλη αποδοχή και σεβασμό για αυτό μας το εγχείρημα, τόσο από τους δραματοθεραπευτές όσο και από τα μέλη των ομάδων που συμμετείχαν και αυτά στα ίδια βιωματικά σεμινάρια με εμάς.

Δ. Γενικοί Άξονες

Οι άξονες που πάνω στους οποίους βασίστηκε οι διερευνητική μας προσπάθεια είναι οι παρακάτω:

A) Το Αρχαίο Ελληνικό Δράμα και η σχέση του με την Δραματοθεραπεία.

Η συνολική προσφορά της θεατρικής τέχνης στη δραματοθεραπεία.

B) Η σχέση ψυχοθεραπείας και δραματοθεραπείας.

Γ) Οι μέθοδοι, τα μέσα και οι τεχνικές της δραματοθεραπείας.

Δ) Οι εφαρμογές της Δραματοθεραπείας, η αξία της και τα αποτελέσματά της.

Ε) Οι μελλοντικές εξελίξεις και οι προοπτικές της Δραματοθεραπείας.



B. ΒΙΩΜΑΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

B1. Ευρήματα

A.

Σε όλα τα σεμινάρια που συμμετείχαμε και παρακολουθήσαμε βιώθηκε πολύ έντονα η σχέση του αρχαίου ελληνικού δράματος και της δραματοθεραπείας. Σε όλες τις περιπτώσεις αποκαλύφθηκαν οι έννοιες που συναντούνται και στην αρχαία ελληνική τέχνη, όπως οι έννοιες της κάθαρσης, της τελετουργίας, των δρώμενων, σε μια μάλιστα περίπτωση ολόκληρο το βιωματικό σεμινάριο στηρίχθηκε σε μύθο της αρχαίας ελληνικής τραγωδίας.

B.

Όλοι οι συντονιστές των σεμιναρίων, ανεξαιρέτως χρησιμοποίησαν ευρέως τις ψυχοθεραπευτικές τους γνώσεις ανάλογα με το είδος της προσέγγισης που εκπροσωπούσαν. Η επικρατούσα ψυχοθεραπευτική προσέγγιση φάνηκε να είναι η συστημική και λιγότερο η ψυχαναλυτική. Σχετικά με την πρώτη, ένα από τα σεμινάρια βασιζόνταν στη εκπαίδευση των μελών στην χρήση της συστημικής θεωρίας και της δραματοθεραπείας.

Γ.

Σε κάθε βιωματικό σεμινάριο, ακόμα και στην ημερίδα χρησιμοποιήθηκαν πλήρως και σε όλο τους το εύρος τα μέσα, οι μέθοδοι και οι τεχνικές της δραματοθεραπείας. Ο ρόλος σαν μέσο χρησιμοποιήθηκε κατά κόρον στα σεμινάρια. Αλλά και το παραμύθι, οι κούκλες, τα παιδικά παιχνίδια, τα όνειρα ήταν βασικά εργαλεία των δραματοθεραπευτών.

Δ.

Οι ομάδες που έλαβαν μέρος στα σεμινάρια στην πλειοψηφία τους ήταν άνθρωποι που είχαν σχέση με το ευρύτερο πεδίο των ανθρωπιστικών επιστημών. Κοινωνιολόγοι, ψυχολόγοι, ψυχίατροι, κοινωνικοί λειτουργοί, παιδαγωγοί αλλά και σπουδαστές των αντίστοιχων επαγγελματιών ήταν οι βασικότεροι



συμμετέχοντες των σεμιναρίων. Σε κάποιες περιπτώσεις, υπήρχαν μερικά μέλη που δεν είχαν άμεση σχέση με αυτά τα επαγγέλματα, όμως ήταν άνθρωποι που αντιμετώπιζαν κάποιες προσωπικές τους δυσκολίες και ένιωθαν την ανάγκη να συνυπάρξουν και να εξωτερικεύσουν τις ανησυχίες τους.

Ε.

Η μεγάλη συμμετοχή των ατόμων και στα πέντε σεμινάρια αποτελεί το μόνο και σημαντικότερο εύρημα για αυτήν την παράμετρο.



B2. Ερμηνεία ευρημάτων

A.

Φαίνεται, ότι τα θέματα τα οποία επιλέγονται σε μια δραματοθεραπευτική συνεδρία είναι πανανθρώπινης και αρχετυπικής αξίας και συχνά μπορεί να θυμίζουν τις σχέσεις που βιώνονται σε μια οικογένεια με πολυποίκιλα προβλήματα. Ιδιαίτερα, όταν αυτά τα θέματα προέρχονται από αρχαίους ελληνικούς μύθους και θρύλους προσφέρουν μια πιο δυναμική βιωματική κατανόηση της διεργασίας και της συναλλαγής. Σχεδόν όλα τα βιωματικά σεμινάρια συμπεριλάμβαναν θέματα όπως η απώλεια, ο θάνατος, η εξάρτηση, η αυτονομία, ο έρωτας, θέματα, δηλαδή που συναντούνται στο αρχαίο ελληνικό δράμα σε μεγάλη πλειοψηφία.

Επίσης, η ψυχική ανάταση και η αποφόρτιση μέσα από δρόμους δημιουργικούς ήταν ο απώτερος σκοπός σε κάθε συνάντηση. Κάποιος θα μπορούσε αυτές τις δυο έννοιες να τις μετονομάσει σε 'κάθαρσις'. Η απελευθέρωση των συναισθημάτων με την καθολική συμμετοχή του εαυτού του ατόμου(σώματος και ψυχής) επιδρά θεραπευτικά μέσα από τη δύναμη της δραματοθεραπευτικής προσέγγισης, όπως ακριβώς συνέβαινε και με τα κείμενα των αρχαίων τραγικών.

Τα στοιχεία εκείνα που κυρίως ωθούν σε μια διερεύνηση της σχέσης του αρχαίου ελληνικού δράματος και της δραματοθεραπείας είναι δυο. Από τη μια η κάθαρση που αναφέρθηκε παραπάνω και από την άλλη η τελετουργία. Φάνηκε, να είναι ιδιαίτερος σημαντική, σχεδόν ιερή, η τήρηση μιας συγκεκριμένης τελετουργικής διαδικασίας που παρατηρήθηκε σε όλα τα βιωματικά σεμινάρια. Η διαδικασία εισαγωγής στην συνεδρία και στη συνέχεια απένδυσης του ρόλου θύμισε πολύ έντονα τη διαδικασία ενός θεραπευμένου στα Ασκληπιεία.

Ερμηνεύοντας, λοιπόν και εμείς από τη δική μας σκοπιά όλα όσα ζήσαμε και παρατηρήσαμε, νιώθουμε πολύ έντονα τις επιρροές του αρχαίου ελληνικού πολιτισμού σε όλες τις δραματοθεραπευτικές συνεδρίες που συμμετείχαμε.

B.

Μέσα από τη συμμετοχή και την παρακολούθηση βιωματικών σεμιναρίων και της ημερίδας ενισχύεται η άποψη ότι η δραματοθεραπεία δεν περιορίζεται απλά και μόνο στη χρήση



μύθων, ιστοριών και τραγωδιών προκειμένου να γίνει περισσότερο κατανοητή η διάσταση του 'Ανθρώπου'.

Είναι απαραίτητος ο συγκερασμός, ο συσχετισμός στοιχείων της ψυχοθεραπευτικής επιστήμης και της δραματοθεραπείας. Εξάλλου, το άτομο είναι αναγκαίο να μελετηθεί σαν μια βιο-ψυχο-κοινωνικο-οικονομικο-πολιτισμική οντότητα. Για το λόγο αυτό η δραματοθεραπεία χρειάζεται, και έχει όπως φάνηκε, μια επιστημονική βάση πάνω στην οποία στηρίζει και από την οποία απαρτιώνει τη φιλοσοφία της.

Επίσης, πολλές από τις τεχνικές που χρησιμοποιεί φαίνεται ότι έχουν πολύ μεγάλη σχέση και με άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, οι οποίες εδώ και χρόνια είναι αναγνωρισμένες και αποδεκτές. Για παράδειγμα, όταν γίνεται λόγος στην δραματοθεραπεία για τα όνειρα, αυτόματα μας έρχεται στο νου η θεωρία του Freud. Ακόμα, οι επαναστατικές τεχνικές του Gestalt ('τεχνική της καρέκλας', ' συνομιλία με το σώμα' κ.τ.λ.) δανείζονται πολλά χαρακτηριστικά στοιχεία δυναμικής στη θεωρία της δραματοθεραπείας. Επιπροσθέτως, στις περιπτώσεις εκείνες που ο δραματοθεραπευτής μελετά το ρόλο των υπερσυστημάτων μέσα από έμμεσους συσχετισμούς της λειτουργίας της οικογένειας, του κοινωνικού, οικονομικού και πολιτισμικού περιβάλλοντος δεν κάνει τίποτα διαφορετικό από έναν συστημικά κατευθυνόμενο ψυχοθεραπευτή.

Συμπερασματικά, η δραματοθεραπεία πληρεί όλες τις προϋποθέσεις μιας καλά δομημένης ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης.

Γ.

Ένας από τους βασικότερους λόγους για τον οποίο πήραμε την απόφαση να συμμετέχουμε στα βιωματικά σεμινάρια ήταν για να γίνουμε οι ίδιες αυτόπτες μάρτυρες των μέσων, των μεθόδων και των τεχνικών που εφαρμόζονται σε δραματοθεραπευτικές συνεδρίες από επαγγελματίες του χώρου.

Η αλήθεια είναι ότι τα σεμινάρια αποτέλεσαν ένα μικρό αλλά πολύ καθοριστικό δείγμα κυρίως του τρόπου που γίνεται η έναρξη και η γνωριμία μεταξύ των μελών μιας ομάδας και της χαλάρωσης τους σε μια δραματοθεραπευτική συνεδρία.



Αυτό που φάνηκε από όλη αυτήν την εμπειρία είναι ότι οι τεχνικές και οι πρακτικές εφαρμογές των μεθόδων δεν φαίνεται να διαφέρουν. Εστιάζουμε, επομένως εκεί που υπήρχε πλήρης ταύτιση του θεωρητικού και του πρακτικού υλικού.

Σύμφωνα με τις βιβλιογραφικές αναφορές που έγιναν, οι δραματοθεραπευτές στο πρώτο στάδιο της συνεδρίας χρησιμοποιούν μια πληθώρα χαλαρωτικών ασκήσεων. Αυτές είναι ασκήσεις σώματος, χεριών, ποδιών, ματιών, στόματος, συντονισμού, αποσυντονισμού, συγκέντρωσης, χαλάρωσης, ρυθμού, ηχομιμητικής, παντομίμας, παρουσίασης μύθων – αυτοσχεδιασμών ή παροιμιών κ.α..

Η Jennings σε πολλά χωρία της εργασίας έχει αναφερθεί στην αξία της κίνησης και του ήχου μέσα στην δραματοθεραπευτική συνεδρία. Είναι πολύ συνηθισμένο να ξεκινάει μια ομάδα με ήχο και κίνηση μιας και με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται μια ευέλικτη χρήση του σώματος και της φωνής. Η αρχική εργασία με το κορμί μέσα από μια απλή κινησιολογία είναι απαραίτητη και σημαντική πριν από την αναπαράσταση οποιουδήποτε ρόλου. Αυτό που έκανε ιδιαίτερη εντύπωση είναι πόσο μεγάλης σημασίας και αξίας είναι οι αρμόζουσες χαλαρωτικές ασκήσεις γνωριμίας μιας και χωρίς αυτές τα μέλη είναι πολύ πιθανό να μείνουν άκαμπτα και ανελαστικά, γεγονός που καθόλου δεν βοηθά στην εξέλιξη και στην ανάπτυξη της δραματοποίησης.

Ένα ακόμα σημείο που παρατηρήθηκε ήταν και η χρήση μύθων, παραμυθιών και ιστοριών. Με τον τρόπο αυτό κατόρθωσαν οι συντονιστές των σεμιναρίων να φτάσουν στην ψυχή των μελών, να διεγείρουν την φαντασία τους και να εκμαιεύσουν με τρόπο διακριτικό, όσα ήθελαν να εκφράσουν. Το κλίμα ηρεμίας και η σταθερή σχέση με τους συντονιστές βοηθούν να φέρει στο μυαλό του το άτομο και στην πραγματικότητά που ζει πολύ δικές του σκηνές.

Η χρήση του παιχνιδιού, του παραμυθιού, των αντικειμένων, των ρόλων, των ονείρων βοηθά τα μέλη μιας δραματοθεραπευτικής συνεδρίας να εξωτερικεύσουν αισθήματα που ακόμα και τα ίδια αγνοούν.

Φαίνεται, λοιπόν από τα σεμινάρια, ότι τα μέσα της δραματοθεραπείας είναι τα βασικά εργαλεία ενός



δραματοθεραπευτή και είναι αποτελεσματικά, όταν ακολουθούνται συγκεκριμένες τεχνικές και μέθοδοι.

Δ.

Μέσα από την εμπειρία από τη συμμετοχή στα σεμινάρια με έκπληξη διαπιστώθηκε ότι διαφορετικές δυναμικές ανθρώπων, που κουβαλούν τα προσωπικά τους βιώματα και τις δικές τους εμπειρίες είναι δυνατόν να ενοποιηθούν και να συμπράξουν αυτοδύναμα με άλλα πρόσωπα χωρίς να απολύουν το προσωπικό τους στίγμα.

Η δημιουργική έκφραση που αναπόφευκτα αναπτύσσεται μέσα στη δραματοθεραπεία προάγει την διαφορετικότητα και πάνω από όλα τη σέβεται. Κάτι τέτοιο είναι εφικτό από τη στιγμή που η θεωρία της δραματοθεραπείας βασίζεται πάνω σε σταθερές αξίες, όπως είναι ο σεβασμός και η αγάπη προς τον άνθρωπο.

Θα ήταν παρακινδυνευμένο να εκτιμήσουμε εμείς προσωπικά τα αποτελέσματα της δραματοθεραπείας, αφού όπως είναι γνωστό σε τέτοιες περιπτώσεις τα αποτελέσματα της θεραπείας φαίνονται μακροπρόθεσμα. Εντούτοις, αν κρίνουμε από τα αισθήματα που μας πλήμμυριζαν κάθε φορά που τελείωνε μια δραματοθεραπευτική συνεδρία, τότε μπορούμε να υποθέσουμε ότι για έναν εν δυνάμει θεραπευμένο η μέθοδος της δραματοθεραπείας προσφέρει εκτόνωση, ανακούφιση και έντονο προβληματισμό για τον εαυτό του και τους άλλους.

Ε.

Το μέλλον και οι προοπτικές για τη δραματοθεραπεία φαίνονται αρκετά ενθαρρυντικές. Κάτι τέτοιο ερμηνεύεται και μέσα από τη συμμετοχή των ατόμων στα σεμινάρια αλλά και μέσα από τα στοιχεία που καταγράφηκαν από την ημερίδα. Σιγά – σιγά οι άνθρωποι, όχι μόνο από χώρους συγγενικούς της δραματοθεραπείας και των ανθρωπιστικών επιστημών αλλά και από άλλους διαφορετικούς, φαίνεται να αναζητούν λύσεις σε πιο δημιουργικούς τρόπους θεραπείας.

Η δραματοθεραπεία είναι συνεχώς σε μια εξελισσόμενη πορεία μιας και οι δυνατότητες εφαρμογής της καλύπτουν ένα μεγάλο φάσμα ανθρώπων και καταστάσεων.



Γ. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

Γ1. Ευρήματα

A.

Καταγράφονται οι απόψεις των δραματοθεραπευτών για την παράμετρο αυτή καταθέτοντας την κοινή απάντησή τους, το σημείο, δηλαδή εκείνο στο οποίο δεν διαφοροποιήθηκαν καθόλου. Η 'κάθαρση', λοιπόν σύμφωνα με τη γνώμη των θεραπευτών, σηματοδοτεί την έναρξη της εξωτερίκευσης των συναισθημάτων του ατόμου και την απελευθέρωσή του από αυτά.

Κάποια από τις δραματοθεραπεύτριες προχώρησε και λίγο πιο πέρα. Η δραματοθεραπεία στοχεύει πιο μακριά από την κάθαρση. Η κάθαρση στα πλαίσια της δραματοθεραπευτικής συνεδρίας επιτυγχάνεται σε δυο επίπεδα:

1. Μέσω της ταύτισης του ατόμου με την ιστορία κάποιου άλλου.
2. Μέσω της αποστασιοποίησης που του επιτρέπει να παρατηρήσει και να ερμηνεύσει καλύτερα αυτήν την ιστορία.

Η άποψη, ότι οι αρχαίοι μύθοι παρουσιάζουν διαχρονικά και πανανθρώπινα προβλήματα και διαχρονικές αξίες εκφράστηκε από μια μόνο θεραπεύτρια αλλά ενισχύθηκε από την άποψη δυο συναδέλφων της. Οι τελευταίοι θεωρούν, ότι στην Αρχαία Ελλάδα είχαν επισημάνει την αξία του σώματος, της φωνής και του ρόλου όπως και στην δραματοθεραπεία. Κοινή άποψη όλων είναι ότι υπάρχει καθολική συμφωνία στο αρχαίο ελληνικό δράμα και στη δραματοθεραπεία στο τρίπτυχο κίνηση – λόγος – συναίσθημα.

Στη συνέχεια, δυο συγκλίνουσες απόψεις ανέφεραν το τελετουργικό στοιχείο του ελληνικού πολιτισμού ως το κατεξοχήν κοινό χαρακτηριστικό ανάμεσα στο αρχαίο ελληνικό δράμα και στη δραματοθεραπευτική προσέγγιση. Εξάλλου, στον πολιτισμό της Ελλάδας η τελετουργία είναι ανεπτυγμένη σε ολοκληρωμένη και συγκεκριμένη δομή.

Τέλος, δυο δραματοθεραπευτές υποστήριξαν ότι το σημαντικό ανάμεσα στη σχέση αρχαίου ελληνικού δράματος και



δραματοθεραπείας είναι ότι στο άτομο η παρέμβαση γίνεται πάντα με γνώμονα τον δικό του πολιτισμό.

Όλες οι δραματοθεραπεύτριες συμφώνησαν ότι το θέατρο και η δραματοθεραπεία έχουν διαφορετικό σκοπό. Η δραματοθεραπεία αξιοποιεί τα στοιχεία του θεάτρου για τις ανάγκες της ψυχοθεραπείας ενώ το θέατρο αποσκοπεί στην καλή παράσταση και έμμεσα ο θεατής ταυτίζεται και ερχεται σε αρμονία. Γενικά η δραματοθεραπεία αντλεί τεχνικές από το θέατρο.

Εξάλλου, συμπληρώνει, καταθέτοντας την άποψη της μια από τις επιστήμονες, κάθε τέχνη που απαιτεί τη σύμπραξη σώματος, ψυχής και νου ενέχει μέσα της μια θεραπευτική δυνατότητα την οποία δεν υστερείται ούτε η δραματοθεραπεία. Η δραματοθεραπεία ακολουθεί, κατά βάση, τη θεωρία του θεάτρου, του θεάτρου σαν τέχνη που από μόνο του θεραπεύει, επιμένει μια άλλη θεραπεύτρια.

Η θεατρική παράσταση στα πλαίσια της δραματοθεραπείας είναι, τέλος, μια σημαντική προσφορά της θεατρικής τέχνης, αυτόματα καθιστά υπεύθυνο το δραματοθεραπευτή για την καλή της προετοιμασία, ώστε οι θεραπευόμενοι να μην απογοητευθούν.

Συνολικά, φάνηκε ότι η αξία της τέχνης στη θεραπεία και στη δραματοθεραπεία εντοπίζεται στη συμβολική διαδικασία μιας και η δημιουργία προσωπικών συμβόλων είναι υπόθεση βάθους.

B.

Μια από τις δραματοθεραπεύτριες αναφέρει ότι η δραματοθεραπεία συναντάται σε τρία επίπεδα:

- δημιουργικής έκφρασης (π.χ εκπαίδευση)
- ορισμένου σκοπού (π.χ. πρόληψη χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών στην Α' Βάθμια Εκπαίδευση),
- ψυχοθεραπείας.

Στο τρίτο, λοιπόν, επίπεδο, η δραματοθεραπεία είναι ψυχοθεραπεία και χρησιμοποιεί ανάλογες μεθόδους και εργαλεία.

Η δραματοθεραπεία, αναφέρουν ομόφωνα, δρα κύρια ψυχοδυναμικά και στοχεύει στο υποσυνείδητο. Για την ακρίβεια, για να θεωρείται κάποιος δραματοθεραπευτής πρέπει να έχει σπουδάσει ψυχολογία όχι να είναι μόνο ηθοποιός με κάποια σεμινάρια δραματοθεραπείας. Για παράδειγμα, ο εμπυχωτής



θεατρικού παιχνιδιού δεν είναι δραματοθεραπευτής, καθώς εφαρμόζει τις ασκήσεις με διαφορετικό τρόπο και δεν δύναται να φτάσει στο απαιτούμενο βάθος.

Η δραματοθεραπεία, σύμφωνα με τα λεγόμενα των θεραπειών αποτελεί ψυχοθεραπευτική μέθοδο και περιλαμβάνει όλα τα χαρακτηριστικά μιας ψυχοθεραπευτικής μεθόδου. Η ψυχοθεραπευτική μέθοδος της δραματοθεραπείας επιδιώκει αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου και στις επικοινωνιακές του σχέσεις, όπως άλλωστε κάθε ψυχοθεραπευτική θεωρία. Η δραματοθεραπεία, έχει ασπαστεί, υιοθετήσει και αναμορφώσει, ανάλογα με τις απαιτήσεις και τις ανάγκες της εφαρμογής της σε ποικίλα πλαίσια, στοιχεία από όλες τις άλλες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους. Ο Freud, οι ψυχαναλυτικοί, οι συστημικοί κ.α. έχουν σαφώς επηρεάσει τη μέθοδο της δραματοθεραπείας.

Ο Jung, χρησιμοποιώντας στην ψυχανάλυσή του θεωρίες για τα όνειρα, το ασυνείδητο, τους μύθους και τα σύμβολα, φαίνεται να έχει συμβάλει περισσότερο από οποιοδήποτε άλλη θεωρία στην ανάπτυξη της εν λόγω θεραπείας μέσω τέχνης αλλά και οι νεοφροϋδικοί, ο Rogers, οι προσωποκεντρικοί και η θεραπεία του Gestalt. Μάλιστα, σε αυτή την τελευταία βρέθηκαν πολλά κοινά στοιχεία με τη δραματοθεραπεία, μιας και οι τεχνικές που χρησιμοποιεί η Gestalt, συχνά συναντιούνται και στις τεχνικές της δραματοθεραπείας. Όλες αυτές οι δομημένες θεραπευτικές προσεγγίσεις για την ψυχοθεραπεία είναι δυνατόν να δανείσουν πολλά στοιχεία τους στη μέθοδο της δραματοθεραπείας, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν καταλλήλως, μόνο εάν και εφόσον αυτά συνοδεύονται πάντα από τις βασικές αρχές της θεωρίας της θεατρικής τέχνης.

Τέλος, για μια από τις δραματοθεραπεύτριες η θεραπευτική σχέση εξαρτάται από τους στόχους που είναι αναγκαίο να τεθούν, αναφορικά με το κοινό που απευθύνεται αυτή. Συνολικά, η δραματοθεραπεία αποτελεί θεραπευτική προσέγγιση χωρίς να σημαίνει ότι είναι η μοναδική, αντίθετα, αλληλοσυμπληρώνεται με άλλες μεθόδους.



Γ.

Γενικότερα γίνεται μια επιλογή τεχνικών, μέσων, μεθόδων αναλόγως με τον αριθμό και τα άτομα στα οποία απευθύνεται κάθε φορά η δραματοθεραπευτική συνεδρία.

Θεωρείται πολύ σημαντική η χρήση της μουσικής. Η μουσική μπορεί να χρησιμοποιηθεί συνοδευτικά, π.χ. σε μια άσκηση να εφαρμοστεί το σχήμα: μουσική – εικόνα – ιστορία – δραματοποίηση, ή συνοδευτική στη δραματοποίηση ή συνοδευτική του συναισθήματος. Γενικά, η μουσική τονίζει και αξιοποιεί τα στοιχεία της δραματοθεραπείας και πρέπει η χρήση της να μην γίνεται επικίνδυνη, π.χ. αναντιστοιχία ανάμεσα στη μουσική και τη συναισθηματική κατάσταση (κατάθλιψη).

Τα σύμβολα, το προβολικό παιχνίδι, η μάσκα, τα κουστούμια κ.τ.λ. είναι μερικά από τα πιο συνηθισμένα δραματοθεραπευτικά μέσα, τα οποία προσθέτει μια από τις δραματοθεραπεύτριες ενώ μια άλλη συμφωνεί στο ότι υπάρχει μια πληθώρα ανάλογων μεθόδων, μέσων και τεχνικών καταγεγραμμένων στα επιστημονικά συγγράμματα, η οποία είναι βασικό εργαλείο για τους θεραπευτές μιας και δύνανται ανά πάσα στιγμή να τα χρησιμοποιήσουν.

Είναι πολύ σημαντικό να καταγράψουμε την άποψη που αναλύει εκτενώς μια δραματοθεραπεύτρια. Η ταύτιση και αποστασιοποίηση πιστεύει ότι, επιτρέπουν στο θεραπευόμενο να δει την ιστορία του με 'άλλο φως' και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τη δραματοθεραπεία, καθώς η συγκεκριμένη μέθοδος συντελεί στο να 'ξαναγράψουμε τη δική μας ιστορία'.

Στο επίπεδο της αποστασιοποίησης, επιπλέον, ο θεραπευόμενος προσπαθεί να δει πιο καθαρά την ιστορία του και επομένως, ο δραματοθεραπευτής δεν χρειάζεται να παρέμβει. Τέλος, αναφορικά με την ταύτιση είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι οδηγεί στην ανάπτυξη σχέσης ανάμεσα στον ηθοποιό και στο κοινό, αλλά και ανάμεσα στον ηθοποιό και το ρόλο. Σκοπός αυτής της σχέσης είναι να επέλθει η ισορροπία του συναισθήματος και του λόγου. Για τη δραματοθεραπεία η σκέψη με το επιχείρημα και το συναίσθημα πρέπει να βρίσκονται σε αρμονία, ώστε να τείνουν στην ουσιαστική επανεξέταση των σημαντικών σχέσεων του ατόμου.

Επίσης, σε ένα άλλο σημείο που υπάρχει ταύτιση απόψεων είναι στη χρήση του σώματος και της φωνής, τα οποία οδηγούν σε μια συναισθηματική κατάσταση το άτομο.



Το σώμα κατέχει κεντρικό ρόλο στη δραματοθεραπεία. Εξετάζεται πώς το χρησιμοποιεί ο θεραπευόμενος και ειδικότερα πώς χρησιμοποιεί το πρόσωπό του ως εκφραστικό μέσο, ώστε να απελευθερώσει τα συναισθήματα. Επιπλέον, είναι άξιο προσοχής πώς χρησιμοποιεί το χώρο και το σώμα του στο χώρο, σε σχέση με τους άλλους (π.χ. αν έχει ή όχι την πλάτη του στο κοινό). Αν απουσιάζει το σωματικό επίπεδο, (που είναι το πρώτο επίπεδο παρέμβασης) στη δραματοθεραπεία δεν μπορεί να υπάρχει παρέμβαση.

Με το μύθο, πιστεύεται ότι γίνεται επεξεργασία των προσωπικών βιωμάτων με στόχο την αποκάλυψη προσωπικών συμβόλων, την εξέτασή τους σε βάθος και από πολλές πλευρές (προσωπική – κοινωνική – ψυχολογική). Δυο τρόποι υπάρχουν για δουλειά με μύθους, σύμφωνα με τα λεγόμενα μιας από τις θεραπεύτριες:

A. Οι ήδη υπάρχοντες και στο σημείο αυτό χρειάζεται προσοχή στην επιλογή του μύθου, καθώς ο δραματοθεραπευτής εισάγει υλικό 'απέξω'.

B. Οι προσωπικές ιστορίες των θεραπευομένων και η δημιουργία μύθων από το άτομο ή την ομάδα.

Αναφορικά με το ρόλο, θεωρείται από τους επιστήμονες ότι τα προσωπικά βιώματα αντανακλώνται και συσχετίζονται μαζί του, για να προκύψει ένα αληθινό αποτέλεσμα.

Ο λόγος είναι, επίσης, ένα σημαντικό μέσο που προσφέρεται για διάγνωση και θεραπεία. Στην Αγγλία, εφαρμόζεται κάτι καινοτόμο στα πλαίσια της δραματοθεραπείας. Δράμα μόνο δια μέσω λόγου, χωρίς ασκήσεις και ρόλους και δραματοποίηση ιστοριών στη 'σκηνή' της ομάδας. Αυτό συμβαίνει όταν η ομάδα δεν θέλει, δεν είναι έτοιμη ακόμα για δράση. Γενικά, ο θεραπευτής πρέπει να ακούει το 'θέλω' της ομάδας και πρέπει να αφήνει την ομάδα να τον οδηγήσει. Η αντίσταση της ομάδας για δράση κάτι δείχνει.

Δ.

Αναφορικά με το σε ποιους έχουν παρέμβει οι δραματοθεραπεύτριες από τις οποίες πήραμε συνέντευξη, ξεχωρίζουν οι παρακάτω πληθυσμιακές ομάδες. Μια από τις δραματοθεραπεύτριες ασχολήθηκε με τα παιδιά με νοητική στέρση, σύνδρομο Down και τους γονείς τους. Επιπλέον, σε άτομα που επεδίωκαν την αυτογνωσία τους και την προσωπική ανάπτυξη, την παρέμβαση σε κρίση ή την πρόληψή της η



δραματοθεραπεία φάνηκε ιδιαίτερα αποτελεσματική. Επίσης, κάποια από τις δραματοθεραπεύτριες χρησιμοποιεί στοιχεία από τη δραματοθεραπεία στο Σχολικό Επαγγελματικό Προσανατολισμό και στην αξιολόγηση ΚΕΚ του ΟΚΑΝΑ. Τα αποτελέσματα έδειξαν πολύ θετικά στοιχεία προόδου.

Δυο από τις δραματοθεραπεύτριες πιστεύουν ότι όταν χρησιμοποιείται η δραματοθεραπεία σε όλη της την έκταση και το εύρος, εκμεταλλευόμενοι ό,τι η ίδια προσφέρει στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο, τότε είναι δυνατό να εφαρμοστεί σε κάθε πληθυσμιακή ομάδα και με ορατά αποτελέσματα. Η μια από τις δυο ανέφερε ότι κατά καιρούς έχει χρησιμοποιήσει τη δραματοθεραπεία σε άτομα με ειδικές ανάγκες, σε μετανάστες, σε παιδιά που βίωσαν την απώλεια κάποιου αγαπημένου τους προσώπου και προσφάτως για τις ανάγκες της ερευνητικής της διατριβής (Ψυχοσωματικές Ασθένειες – Παχυσαρκία – Δραματοθεραπεία) σε ομάδα παχύσαρκων γυναικών.

Κατά την ίδια τα αποτελέσματα ήταν και είναι σχεδόν πάντα θετικά, αυτό όμως, εξαρτάται από το σκοπό, το στόχο που κάθε φορά θέτει η ομάδα ή το μέλος, αλλά και προσωπικά ο κάθε θεραπευτής. Για παράδειγμα, ο σκοπός των παχύσαρκων γυναικών μπορεί να μην ήταν κατ' ανάγκη η απώλεια ενός μεγάλου αριθμού κιλών, αλλά κάτι πιο απλό, ίσως η συνειδητή λήψη τροφής, μια αίσθηση που έχει απολεσθεί από πολλές υπέρβαρες γυναίκες, λέει η ίδια πολύ χαρακτηριστικά.

Η δεύτερη δραματοθεραπεύτρια κατέθεσε την παρακάτω άποψη. Οι ομάδες που η ίδια συνθέτει είναι συνήθως ανομοιογενείς, *‘όπως ακριβώς είναι και η οικογένειά σου’*, μας είπε. Μια δραματοθεραπευτική ομάδα μπορεί να περιλαμβάνει άτομα από 18 ετών μέχρι και 100 ετών, άντρες και γυναίκες, ψηλούς και κοντούς, χοντρούς και αδύνατους, έξυπνους και χαζούς... *‘Εξάλλου, θα ήταν ιδιαίτερα βαρετό και μονότονο να δουλεύεις με ανθρώπους που έχουν ένα κοινό πρόβλημα, μια δραματοθεραπευτική ομάδα με διαφορετικούς ανθρώπους είναι και μια συνεχής πρόκληση για τον θεραπευτή’*, δήλωσε έντονα. Ο θεραπευτής διαχωρίζοντας τους ανθρώπους σε μέλη μας συγκεκριμένης θεραπευτικής ομάδας, αυτόματα τους ταυτοποιεί και τους προσδίδει χαρακτηριστικά αναγνωρίσιμα της ομάδας και από μόνος του τους οδηγεί να αναλάβουν αναγκαστικά ανάλογους ρόλους.

Και εκείνη, όμως θεωρεί ότι τα αποτελέσματα που προκύπτουν από μια δραματοθεραπευτική συνεδρία είναι ολοένα

και πιο θετικά. Με μια τέτοια πρόταση δεν εννοείται ότι ένας βαριά εξαρτημένος χρήστης ναρκωτικών έχει απεξαρτηθεί, αλλά κάποιος που έπαιρνε χάπια και βρισκόταν σε ένα αρχικό στάδιο, μετά από μια σειρά δραματοθεραπευτικών συναντήσεων τα έχει σταματήσει, ή κάποιο άτομο που αντιμετώπιζε στο παρελθόν έντονες ψυχικές κρίσεις και ήταν ανήμπορο να τις ελέγξει, μετά από κάποιες δραματοθεραπευτικές συνεδρίες τις αντιμετωπίζει καλύτερα και πιο συνειδητά. Τα αποτελέσματα είναι εμφανή και μακροπρόθεσμα θα είναι πιο ορατά.

Η τέταρτη και η πέμπτη δραματοθεραπεύτρια έχουν εφαρμόσει τη μέθοδο σε χρόνιους ασθενείς, ψυχωσικούς. Ιδιαίτερα η τέταρτη, εργάστηκε στο Ψυχιατρείο της Λέρου με περιπτώσεις ιδρυματοποιημένων ασθενών, κλεισμένων στον εαυτό τους. Δεν ήταν βέβαια δυνατόν να χρησιμοποιηθούν μύθοι ως μέσο θεραπευτικής παρέμβασης. Έτσι, οι στόχοι που έθεσε η δραματοθεραπεύτρια ήταν οι σχέσεις μεταξύ τους και να ξεφύγουν από την ανυπαρξία τους. Με απλά παιχνίδια με τη χρήση τύμπανου που ο ρυθμός του τους συγκέντρωνε με την επανάληψη (κάθε μέρα – ίδια ώρα – ίδιος χώρος – ίδια άτομα) προοδευτικά υπήρχαν αποτελέσματα. Έτσι, ενώ στην αρχή επικρατούσε χάος στο τέλος των συνεδριών κατορθώθηκε οι ασθενείς να μη σηκώνονται από τις καρέκλες τους, να μην χαλάνε τον κύκλο, να διαφαίνεται ένα δέσιμο μεταξύ τους, να παρατηρούν. Από το σημείο που βρίσκονταν βυθισμένοι στον κόσμο τους με τη βοήθεια του ρυθμού που τους άρεσε, άρχισαν να προσέχουν κάτι και αφιέρωναν χρόνο στο εδώ και το τώρα της ομάδας.

Δουλεύοντας, επίσης ψυχοδυναμικά με τους τοξικομανείς στοχεύει στην ανάλυση των ψυχοδυναμικών του ατόμου και της ομάδας. Στόχοι αρχικά είναι η εδραίωση της θεραπευτικής σχέσης και η δημιουργία εμπιστοσύνης ανάμεσα στο θεραπευτή και το θεραπευόμενο, και ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Σκοπός είναι μέσα από την προσωπική έκφραση να ξαναδεί ο κάθε θεραπευόμενος την ιστορία της ζωής του, να κατανοήσει τη συμπεριφορά του σε σχέση με τους άλλους, μέσα στο πλαίσιο σχέσεων που δημιουργεί η ομάδα. Επιμέρους στόχοι τίθενται για κάθε θεραπευόμενο.

Ε.

Τέλος, αναφορικά με τις μελλοντικές εξελίξεις, πιστεύεται ότι η δραματοθεραπεία θα έχει τρομερή εξάπλωση. Όλοι οι θεραπευτές που γνωρίζουν τη δραματοθεραπεία αντλούν στοιχεία



από αυτή, αφού μπορεί να εφαρμοστεί σε συνδυασμό με άλλες θεωρίες.

Όλες οι δραματοθεραπεύτριες έχουν την αίσθηση ότι η μέθοδος αυτή φαίνεται να κερδίζει έδαφος και μάλιστα 'ελληνικό'. Στο εξωτερικό, η μέθοδος είναι ήδη γνωστή εδώ και πολλά χρόνια και εφαρμόζεται σε πολλά πλαίσια, όπως νοσοκομεία, φυλακές, κέντρα απεξάρτησης κ.α. Στην Ελλάδα, η δραματοθεραπεία πραγματοποιείται, κατά κύριο λόγο, σε ιδιωτικούς τομείς, μιας και δεν είναι αναγνωρισμένη τυπικά από το κράτος ως επάγγελμα, αφού δεν διδάσκεται σε ανώτατο ή ανώτερο εκπαιδευτικό ίδρυμα. Βέβαια, κάτι τέτοιο δεν εμποδίζει πολλούς επαγγελματίες ανθρωπιστικών και κοινωνικών επιστημών να καταφύγουν σε μια επιπλέον εκπαίδευση γενικότερα στις θεραπείες μέσω τέχνης. Ατενίζοντας το μέλλον φαίνεται ότι η δραματοθεραπεία στα επόμενα χρόνια θα γίνει ευρύτερα γνωστή αποκτώντας όλο και περισσότερους αποδέκτες. Πρόσφατα προκηρύχθηκαν θέσεις και στο δημόσιο, π.χ. ΟΚΑΝΑ και στις φυλακές. Συνεπώς, πιστεύεται ότι οι προβλέψεις για τη θέση της δραματοθεραπείας και γενικότερα των θεραπειών μέσω τέχνης είναι ιδιαίτερας ευοίωνες.

Μια δραματοθεραπεύτρια προσθέτει ότι κομβικό σημείο για αυτήν την εξέλιξη θεωρεί ότι είναι η συστηματικοποίηση της έρευνας, να μπορέσει, δηλαδή, ο δραματοθεραπευτής, και θεωρητικά αλλά και πρακτικά, να επιβεβαιώσει τη μέθοδο, ακόμα και να τη διαψεύσει. Μέσα από την έρευνα χρειάζεται να τεκμηριώσει τι μπορεί να κάνει, να δημιουργήσει το θεωρητικό υπόβαθρο και να αντλεί γνώση και εμπειρία, όχι μόνο από την εξέλιξη του θεάτρου, αλλά και μέσα από την ψυχολογία.



Γ2. Ερμηνεία ευρημάτων

A.

Η σχέση του Αρχαίου Ελληνικού Δράματος και της δραματοθεραπείας φαίνεται να είναι θετική και έντονη. Σημαντική είναι η έννοια της κάθαρσης, που στα πλαίσια της δραματοθεραπείας συμβάλλει όχι μόνο στην εξωτερίκευση των συναισθημάτων, αλλά δίνει τη δυνατότητα στους θεραπευμένους για παραπέρα ανάπτυξη. Η θεατρική τέχνη σύμφωνα με τις απόψεις των δραματοθεραπευτριών, συνολικά προσφέρει στη μέθοδο τη συμβολική διαδικασία. Γενικά, η θεωρία του θεάτρου και οι τεχνικές της δραματοποίησης, της απόστασης και της ταύτισης τίθενται στην υπηρεσία της εφαρμογής της δραματοθεραπείας. Ειδικότερη σημασία αποκτά η θεατρική παράσταση που, όταν εφαρμόζεται ως γεγονός, συντελεί στην εδραίωση επικοινωνίας ανάμεσα στο θεραπευμένο και την κοινωνία, όπως ανάμεσα στον ηθοποιό και το κοινό.

B.

Αναφορικά με τη σχέση ψυχοθεραπείας και δραματοθεραπείας διαπιστώνεται ότι και εδώ είναι θετική. Ερμηνεύοντας, όλα όσα ανέφερθηκαν από τους θεραπευτές φαίνεται να υπάρχει μια αλληλσυμπληρούμενη σχέση ανάμεσα στην ψυχοθεραπεία και στη δραματοθεραπεία. Κάθε δραματοθεραπευτική συνεδρία οργανώνεται, δομείται και διαμορφώνεται χρησιμοποιώντας τις γενικότερες αρχές, αξίες και τεχνικές άλλων ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων. Κάτι τέτοιο πραγματοποιείται κάτω από μια αέναη ανταλλαγή πληροφοριών και γνώσεων ανάμεσα στις προσεγγίσεις. Η δραματοθεραπεία λοιπόν, είναι κύρια ψυχοθεραπεία.

Γ.

Οι τεχνικές προκύπτουν τόσο από τη θεωρία του θεάτρου, όπως και από τις διάφορες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Βέβαια, τονίζεται ιδιαίτερα ότι ο δραματοθεραπευτής πρέπει να είναι ικανός να χειρίζεται τις διάφορες τεχνικές και ανά πάσα στιγμή για τις ανάγκες του ατόμου ή της ομάδας να τις έχει διαθέσιμες και να ξέρει τι κάνει, χωρίς να υποθέτει ή να πειραματίζεται. Επιπλέον, συνδεδεμένο με το παραπάνω προέκυψε ότι η δραματοθεραπεία δεν εφαρμόζεται σε αυστηρά δομικά πλαίσια και διαθέτει ευελιξία ως προς την επιλογή των



τεχνικών και των μεθόδων, χωρίς απαραίτητα να χρησιμοποιεί σε κάθε περίπτωση όλες τις τεχνικές, μοντέλα που αναφέρθηκαν.

Δ.

Η δραματοθεραπεία απευθύνεται σε όλες τις πληθυσμιακές ομάδες.

Είναι τελετουργική διαδικασία και η συχνότητα τους εξαρτάται από το στάδιο που βρίσκεται το άτομο ή η ομάδα. Περιλαμβάνει τόσο την παιδική ηλικία όσο και τα υπόλοιπα στάδια της ζωής του ατόμου. Επιπλέον αγκαλιάζει όλα τα μορφωτικά και κοινωνικά επίπεδα. Βέβαια ο θεραπευτής αφήνεται να τον οδηγούν οι ανάγκες του ατόμου και της ομάδας. Η ψυχοθεραπεία μέσω δράματος, σύμφωνα με τα παραπάνω ευρήματα χρησιμεύει συμβουλευτικά, θεραπευτικά και στο πεδίο της αποκατάστασης.

Ε.

Τα αποτελέσματα της είναι θετικά με εμφανή στοιχεία της προόδου εφόσον ολοκληρώνεται η παρέμβασή της. Οι προβλέψεις για τη δραματοθεραπεία και τις μελλοντικές εφαρμογές είναι ευοίωνες. Φάνηκε ότι και στην Ελλάδα η συγκεκριμένη μέθοδος εισχωρεί σε χώρους και πλαίσια που είναι απαραίτητη η πρόληψη, η θεραπεία και η αποκατάσταση της ψυχικής και σωματικής υγείας.



Δ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μέσα από τη μελέτη αυτή, έγινε προσπάθεια να διερευνηθούν και να επιβεβαιωθούν τα στοιχεία εκείνα που συνθέτουν τη μέθοδο της δραματοθεραπείας. Γενικότερα συλλέχθηκαν όσο το δυνατόν πιο συγχρονα, βιβλιογραφικά δεδομένα τα οποία διερευνήθηκαν μέσα από βιωματικά σεμινάρια και συνεντεύξεις με δραματοθεραπευτές.

Επομένως, από όλη αυτή την προσπάθεια προκύπτουν κάποια συμπεράσματα τόσο από τα βιβλιογραφικά συγγράμματα όσο από τις συνεντεύξεις και τα βιωματικά σεμινάρια.

Θεωρούμε, λοιπόν, ότι η δραματοθεραπεία αντλεί μύθους, ιστορίες, ρόλους, χαρακτήρες και το ποιητικό στοιχείο του Αρχαίου Ελληνικού Δράματος και ιδιαίτερα της Αρχαίας Ελληνικής Τραγωδίας. Αξιοποιεί τη μεταφορά και το τελετουργικό στοιχείο και χρησιμοποιεί παρόμοια μέσα, όπως τη μάσκα, το σώμα, τη φωνή, το λόγο, τη μουσική. Επίσης, κομβικό σημείο επαφής του Αρχαίου Ελληνικού Δράματος και της Δραματοθεραπείας αποτελεί η ισορροπία ψυχής – νου – σώματος. Βέβαια, η 'κάθαρση' των Αρχαίων τραγικών μοιάζει να είναι ακόμα και σήμερα ανυπέρβλητης αξίας και δυναμικής ιδιαίτερα για τη μέθοδο της δραματοθεραπείας.

Η δραματοθεραπεία καθώς εξελισσόταν και έπαιρνε τη σύγχρονη μορφή της, φαίνεται να προκύπτει ιστορικά μέσα από τη χρήση ιστορικών στοιχείων από διάφορες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Στη σύγχρονη πορεία της κατέληξε ως μία ψυχοθεραπευτική μέθοδος, κατασταλάζοντας σε διάφορες προσεγγίσεις (κύρια ψυχοδυναμικές θεωρίες, Συστημική θεωρία, Jung, Adler, Gestalt). Χρησιμοποιεί τεχνικές από αυτές τις προσεγγίσεις. Είναι βασικό, ότι η ψυχοθεραπεία προσφέρει στη δραματοθεραπεία τη σημασία και την αξία της θεραπευτικής σχέσης και τη βασική θεώρηση ότι σημείο εκκίνησης εφαρμογής της μεθόδου θα πρέπει να είναι το σημείο όπου βρίσκεται το άτομο που αιτείται αυτής της σχέσης.

Ο δραματοθεραπευτής είναι απαραίτητο να διαθέτει γνώσεις από το θέατρο τόσο από τη μεριά του ηθοποιού όσο και από τη μεριά του σκηνοθέτη. Βέβαια, η θετική σχέση ανάμεσα στο θέατρο και τη δραματοθεραπεία δεν καθιστά το θεραπευμένο ηθοποιό ούτε τον ηθοποιό άνθρωπο τέλεια ισορροπημένο. Δηλαδή, το



θέατρο από μόνο του δεν αποτελεί θεραπεία, όπως και η δραματοθεραπεία δεν είναι θέατρο.

Αδιαμφισβήτητα, το σημείο εκείνο που επιβεβαιώθηκε όσο κανένα άλλο από τη βιβλιογραφική επισκόπηση είναι αυτό που αφορά τις τεχνικές και τα μέσα της δραματοθεραπείας.

Τα μέσα που χρησιμοποιεί η δραματοθεραπεία είναι όσα αναφέρονται στη βιβλιογραφική επισκόπηση (Μάσκα, Ρόλος, Ιστορία, Μύθος, Παραμύθι, άγνωστο, φαντασία, Παιχνίδι, Όνειρα). Η τεχνική των σωματικών ασκήσεων χρησιμοποιούνται για να σημάνουν την έναρξη και τη λήξη μιας δραματοθεραπευτικής συνεδρίας.

Η δραματοθεραπεία απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους, σε κάθε τμήμα της ψυχής και του σώματος τους και ιδιαίτερα στο υγιές, στο θετικό μέρος του κάθε ατόμου.

Βέβαια είναι απαραίτητο για τη μελλοντική πορεία και εδραίωση της μεθόδου η άρτια θεωρητική και πρακτική κατάρτιση των ειδικών με στέρεες γνώσεις του θεάτρου και της ψυχοθεραπείας αλλά και η συστηματοποίηση της θεωρίας και της έρευνας.

Συνολικά το βιωματικό και εμπειρικό μέρος της εργασίας (Μέρος IV) επιβεβαίωσε τη βιβλιογραφική επισκόπηση. Δεν συμπεράναμε απόψεις σε διάσταση από τον συγκερασμό των διαφόρων θεωριών που προηγήθηκε στο κύριο μέρος (Μέρος III). Οι διαφορετικές γνώμες δεν ήταν αποκλίνουσες από το θεωρητικό αλλά συμπληρωματικές του.

Το ταξίδι μας, λοιπόν, στη δραματοθεραπεία τελειώνει και παρουσιάζοντας συνοπτικά τις εντυπώσεις μας, θα εντοπίζαμε κύρια, ότι το αχανές και σε αρκετά σημεία σκόρπιο θεωρητικό πεδίο της μεθόδου θα πρέπει στο κοντινό μέλλον να συγκεντρωθεί, ώστε να γίνει καλύτερη η θεωρητική στήριξη και κατανόηση της μεθόδου. Επιπλέον, αισθανόμαστε ότι παρόλη την παραπάνω δυσκολία καταφέραμε να αντιληφθούμε περισσότερο οργανωμένα και συγκεκριμένα το 'γιατί η δραματοθεραπεία;'. Σίγουρα δεν γίναμε δραματοθεραπευτές, αλλά καλύτερα από κάθε άλλη φορά μπορούμε να συζητήσουμε και να κατανοήσουμε την προσφορά της Τέχνης στη θεραπεία, τόσο σε έκταση όσο και σε βάθος. Επίσης, στο κλείσιμο αυτής της δουλειάς οι σημαντικές έννοιες 'δραματοποίηση', 'απόσταση', 'ταύτιση', 'προσωπικότητα



και προσωπείο' μας είναι περισσότερο διαθέσιμες και στο προσωπικό κοινωνικό πεδίο, αλλά και σε επίπεδο συμβουλευτικής, πρόληψης και παρέμβασης. Σημαντικό, πρόσθετα, θεωρούμε ότι η θεραπεία μέσω των Τεχνών μπορεί να συμβάλει στον αποστιγματισμό της ψυχικής ασθένειας και του ψυχικά ασθενούς, αλλά και συνολικά στην απομάκρυνση από το φόβο και το άγχος που μπορεί να συνοδεύει το αίτημα για θεραπεία και παρέμβαση.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το τέλος αυτής της εργασίας αποκαθιστά σε έναν ικανοποιητικό βαθμό το αρχικό μας κίνητρο: πλέον γνωρίζουμε κάτι παραπάνω για τον Άνθρωπο, τις ανάγκες του, τον τρόπο που χρειάζεται να παρεμβαίνουμε για να συμβάλουμε στην αποκατάσταση της σχέσης με τον εαυτό του και με τον κόσμο. Γιατί ο επιστήμονας, ο ειδικός, ο κοινωνικός λειτουργός οφείλει να μαθαίνει όχι μόνο για την ακαδημαϊκή του ενίσχυση, αλλά κύρια γιατί αυτή τη γνώση καλείται να την προσφέρει στο άτομο και την κοινωνία. Δεν θα ήταν υπερβολή σε αυτό τον επίλογο να αναφέρουμε τα λόγια του Ν. Καζαντζάκη: 'Η στερνή και πιο ιερή μορφή της θεωρίας είναι η πράξη.' Για εμάς που βρισκόμαστε προ των πυλών από την παραγωγική διαδικασία αυτά τα λόγια αποκτούν ιδιαίτερη αξία και είναι ένα πολύτιμο εφόδιο.

Φιλοδοξούμε, ότι η ολοκλήρωση αυτής της μελέτης θα αποτελέσει βιβλιογραφικό βοήθημα και θα κεντρίσει το ενδιαφέρον και άλλων σπουδαστών για παραπέρα μελέτη, έρευνα και παρουσίαση σχετικά με τις θεραπείες μέσω Τεχνών.

Κλείνοντας αυτήν την εργασία θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε για άλλη μια φορά όλους όσους στάθηκαν δίπλα μας και μας συμπαραστάθηκαν προσφέροντας τις πολύτιμες γνώσεις τους και τον ακόμα πιο πολύτιμο ελεύθερο χρόνο τους.

Τέλος, στο σημείο αυτό ήρθε η στιγμή να εκμυστηρευτούμε σε όλους όσους διαβάζουν αυτή την εργασία, ότι η τελευταία σηματοδότησε και την αρχή μιας σχέσης για τους δύο ανθρώπους που συνεργάστηκαν για την ολοκλήρωσή της. Δύο άνθρωποι που είμαστε διαφορετικοί και μέχρι την αρχή της συνεργασίας μας άγνωστοι, αλλά που καταφέραμε μέσα από αγωνίες, ενθουσιασμούς, γόνιμη επίλυση των συγκρούσεων, να εντοπίσουμε τα κοινά μας σημεία, να αλληλοσυμπληρωθούμε και να καταφέρουμε την πτυχιακή μας εργασία. Ο τρόπος που οργανώσαμε τη δουλειά μας, ο αλληλοσεβασμός στα όρια και η ανάληψη ευθυνών αποτελεί έναν τρόπο που νομίζουμε ότι μας χαρακτηρίζει και πρέπει να μας χαρακτηρίζει και στη μελλοντική μας πορεία.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- Ράνια Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, **‘ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ’**, Β’ έκδοση, ελληνικά γράμματα, ΑΘΗΝΑ, 1999.
- Άλκηστις, **‘Το βιβλίο της δραματοποίησης’**, ελληνικά γράμματα, ΑΘΗΝΑ 1998.
- Robert J. Landy, **‘ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΕΙΟ, ο ρόλος στο δράμα, τη θεραπεία και την καθημερινότητα’**, επιμέλεια: Στ. Κρασανάκης, ελληνικά γράμματα, ΑΘΗΝΑ, 2001.
- Sue Jennings, Ase Minde , **‘ΜΑΣΚΕΣ ΤΗΣ ΨΥΧΗΣ: εικαστικά και θέατρο στη θεραπεία’**, μετάφραση: Γιάννα Σκαρβέλη, ελληνικά γράμματα, σειρά: νέοι δρόμοι στην ψυχοθεραπεία, ΑΘΗΝΑ, 1996.
- Λιάνα Πρίνου – Πολυχρονιάδου, **‘ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ – ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ’**, Θυμάρι, ΑΘΗΝΑ, 1989.
- Tessa Dalley, Caroline Case, Joy Schaverien, Felicity Weir, Patricia Nowell Hall, Diane Waller, **‘ΝΕΟΙ ΔΡΟΜΟΙ ΣΤΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΗΣ – εικαστική προσέγγιση’**, μετάφραση: Γιάννα Σκαρβέλη, ελληνικά γράμματα, ΑΘΗΝΑ, 1998.
- Κωνσταντίνος Λέτσιος, **‘ΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ – η επιστήμη της ομάδας στην ψυχοθεραπευτική προοπτική’**, ελληνικά γράμματα, ΑΘΗΝΑ, 2001.
- Γιώργος Γιάνναρης, **‘ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΠΑΙΧΝΙΔΙ’**, ΓΡΗΓΟΡΗ, ΑΘΗΝΑ, 1995.
- Στέλιος Κρασανάκης, **‘ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ: Από τη θεωρία στην εφαρμογή’**, επιμέλεια: Π. Ασημάκης, Ινστιτούτο Προσωπικής Ανάπτυξης, ΑΘΗΝΑ, 1999.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Eleanor O'leary, **'Η Θεραπεία Gestalt'**, επιμέλεια: Ι.Ν. Νέστορος, Ν. Πολέμης, ελληνικά γράμματα, ΑΘΗΝΑ, 1995.
- Χρυσούλα Κατσορίδου – Παπαδοπούλου, **'Κοινωνική Εργασία με Ομάδες'**, Έλλην, 1993.
- Ιωάννης Ν. Παρασκευόπουλος, **'Εξελικτική Ψυχολογία'**, ΑΘΗΝΑ, 1985.
- Ράνυ Καλούρη – Αντωνοπούλου, **'Γενική Ψυχολογία'**, Έλλην, 1994.
- Carl Rogers, Ph.D., **'Ομάδες Συνάντησης'**, Δίοδος, 1991.
- Διονύσιος Σακκάς, **'Παρουσίαση εισήγησης στο συνέδριο της ευρωπαϊκής εταιρείας θεραπείας οικογένειας (EFTA) στη Βουδαπέστη, στις 27-30 Ιουνίου 2001, Αξιοποιώντας τον ελληνικό μύθο και την τραγωδία ως μεταφορά στην εκπαιδευτική διαδικασία', 'Πρόσωπο', Κίνηση Πρόταση, Ιούλιος –Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2001, τεύχος 30°, σελ. 20 – 24.**
- Τετράδια Ψυχιατρικής Νο 69, Ιανουάριος – Φεβρουάριος – Μάρτιος 2000
- Μάτσα Κατερίνα, **'Ψάξαμε ανθρώπους και βρήκαμε σκιές – Το αίνιγμα της τοξικομανίας'**, ΑΓΡΑΣ, ΑΘΗΝΑ 2001.
- Albin Lesky, **'Η τραγική ποίηση των αρχαίων Ελλήνων' τομ. Α', από τη γένεση του είδους ως τον Σοφοκλή.'** Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, ΑΘΗΝΑ 1997.
- Jean – Pierre Vernant, Pierre Vidat – Naquet, **' Μύθος και τραγωδία στην αρχαία Ελλάδα'**, ΚΕΔΡΟΣ, ΑΘΗΝΑ 1974.
- Jacqueline de Romilly, **'Αρχαία Ελληνική Τραγωδία'**, Ινστιτούτο του Βιβλίου – Α. Καρδαμίτσας, ΑΘΗΝΑ 1997.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΞΕΝΗ

- Marina Jenkyns, **'THE PLAY'S THE THING – EXPLORING TEXT IN DRAMA AND THERAPY'**, ROUTLEDGE, LONDON.
- Sue Jennings, **'DRAMATHERAPY WITH FAMILIES, GROUPS AND INDIVIDUALS'**, ROUTLEDGE, LONDON, 1987.
- Phil Jones, **'DRAMA AS A THERAPY, THEATRE OF LIVING'**, ROUTLEDGE, LONDON.
- Magazine **'The art in psychotherapy'**, LONDON, 2001 Elsevier Science Ltd.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

- Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας και Παιγνιοθεραπείας 'Ερμα', 'Η αξιοποίηση του Αρχαίου Ελληνικού μύθου και της τραγωδίας στη βιωματική εκπαίδευση των ψυχοθεραπευτών', 3 Νοέμβρη 2001.
- Διήμερο Συνέδριο 'Σχεδίας – ΚΕΘΙ', 'Τα δικαιώματα των παιδιών στην προσχολική εκπαίδευση και στην εξωσχολική απασχόληση', 28-29 Νοέμβρη 2001.
- Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας και Παιγνιοθεραπείας 'Ερμα', 'Παιχνίδια που παίζαμε ως παιδιά, παιχνίδια που παίζουμε ως ενήλικες', 1^η Δεκέμβρη 2001.
- Διήμερο Εμπειρικό Σεμινάριο Προσωπικής Έρευνας Μέσω Θεάτρου: 'ΕΜΠΟΔΙΑ: Ανάμεσα στα πόδια και την κίνηση της ψυχής', του Ελληνικού Συλλόγου Δραματοθεραπευτών και Παιγνιοθεραπευτών, 19/20 Ιανουαρίου 2002 .

ΗΜΕΡΙΔΑ

- 'Δραματοθεραπεία και την Παιγνιοθεραπεία στην Αθήνα', Πανελλήνια Επαγγελματική Ένωση Δραματοθεραπευτών-Παιγνιοθεραπευτών, 23 Φεβρουαρίου 2002.

