

ΑΤΕΙ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ

**«Ψυχόδραμα και δραματοθεραπεία. Ο θεραπευτικός
ρόλος του δράματος στην ψυχική ισορροπία του ενήλικα».**

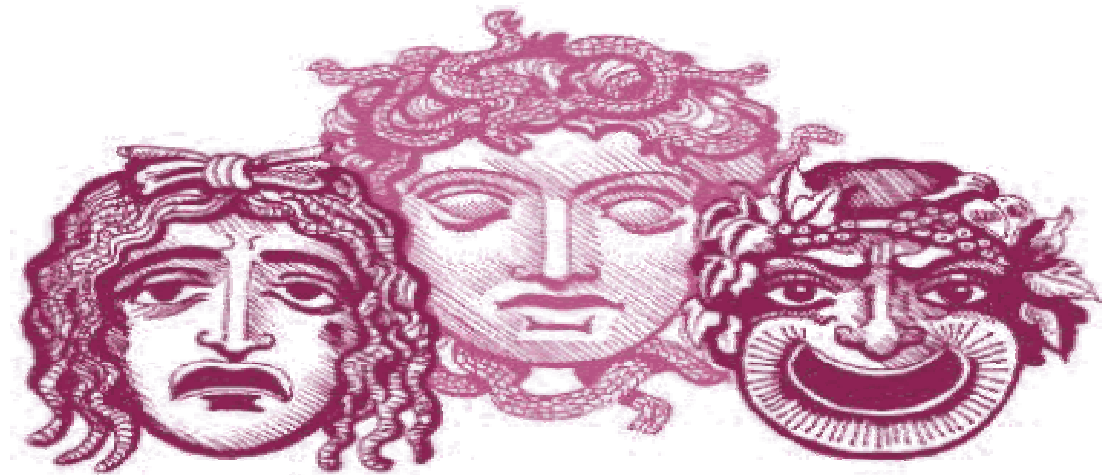
ΕΠΟΠΤΡΙΑ

Αταλόγλου Κωνσταντίνα.

ΜΕΤΕΧΟΥΣΕΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ

Ταξιάρχου Άρτεμις-Μαρία.

Τσιτσαράκη Παρασκευή.



ΠΑΤΡΑ 2006

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	2
Αναγνώριση	4
Περίληψη μελέτης	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
I.1 Το θέμα	7
I.2 Ορισμός όρων	9
I.3 Σκοπός μελέτης	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΣΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.	
II.1 Ιστορική αναδρομή στη δραματοθεραπεία.	12
II.2 Ιστορική αναδρομή στο ψυχόδραμα.	17
II.3 Ιστορική αναδρομή στη ψυχοθεραπεία.	29
II.4 Τι είναι ψυχοθεραπεία.	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: Η ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ	
III.1 Τι είναι δραματοθεραπεία	37
III.2 Δραματοθεραπεία και σώμα	42
III.2.1 Το δραματικό σώμα	45
III.2.2 Το σώμα και η ταυτότητα	46
III.2.3 Το δραματικό σώμα στη πρακτική της δραματοθεραπείας	49
III.3 Ο ρόλος του δραματοθεραπευτή	55
III.4 Τα εργαλεία της δραματοθεραπείας	63
III.4.1 Παραμύθια, μύθοι, θρύλοι	67
III.4.2 Σύμβολο και μεταφορά	78
III.4.3 Παιχνίδι	74
III.4.4 Θέατρο	78
III.4.5 Μουσική	84
III.4.6 Μάσκα-προσωπείο	88

ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV: ΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ

IV.1 Τι είναι ψυχόδραμα	93
IV.2 Οι κυριότερες μέθοδοι και τεχνικές της ψυχοδραματικής πρακτικής	97
IV.2.1 Τεχνικές έναρξης και προθέρμανσης της ομάδας	97
IV.2.2 Τεχνικές φαντασίας	99
IV.2.3 Η Τεχνική του «καθρέφτη ή του κατόπτρου»	102
IV.2.4 Η Τεχνική «πίσω από την πλάτη»	104
IV.2.5 Η τεχνική της αντιστροφής των ρόλων	105
IV.2.6 Η τεχνική του σωσία	109
IV.3 Τι είναι κάθαρση	112
IV.3.1 Η κάθαρση στο συμβατικό δράμα	114
IV.3.2 Η κάθαρση στο ψυχόδραμα	118
IV.3.3 Ο θεατής και η ομαδική κάθαρση	120
IV.4 Τα "εργαλεία" του ψυχοδράματος	124
IV.4.1 Η σκηνή- ο θεατρικός χώρος της ψυχοδραματικής πρακτικής	124
IV.4.2 Ο πρωταγωνιστής	130
IV.4.3 Ο συντονιστής- σκηνοθέτης	136
IV.4.4 Τα βοηθητικά Εγώ	140
IV.4.5 Το κοινό -ακροατήριο. (ομάδα)	145

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V: Η ΣΧΕΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

V.1 Η έννοια του παιξίματος του ρόλου στο ψυχόδραμα και τη δραματοθεραπεία	147
V.2 Η σημασία της μεταφοράς στο ψυχόδραμα και τη δραματοθεραπεία	159
V.3 Η θεατρική δομή στο ψυχόδραμα και τη δραματοθεραπεία	162
V.4 Η σημασία της τελετουργίας στο ψυχόδραμα και τη δραματοθεραπεία	167
V.5 Δραματοθεραπεία και Ψυχόδραμα ως ομαδικές θεραπείες	170

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

VI.1 Γενικά συμπεράσματα	184
VI.2 Προτάσεις	186

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	188
---------------------------	-----

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	193
------------------------	-----

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όσους συνέβαλαν στη πραγματοποίηση της πτυχιακής μας εργασίας

- Αρχικά, ευχαριστούμε το Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας Βορείου Ελλάδος και συγκεκριμένα, τον κ. Ντέμη Κυριάκου (Ψυχίατρο-Δραματοθεραπευτή) και την κ. Μαρία Παντελάκη (Οικογενειακή Θεραπεύτρια, Ψυχιατρική Νοσηλεύτρια, Δραματοθεραπεύτρια) για την βιβλιογραφική κατεύθυνση που μας παρείχαν καθώς επίσης και για την επίλυση δικών μας ερωτημάτων σχετικά με το θέμα της εργασίας μας.
- Ακόμη ευχαριστούμε την επόπτρια μας κ. Κων/να Αταλόγλου για την συνεργασία της.
- Τέλος ευχαριστούμε τους γονείς μας Γιώργο-Αναστασία και Βασίλη-Ευαγγελία για την υλική και ηθική τους υποστήριξη.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ

Η δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα είναι δυο είδη ψυχοθεραπείας, τα οποία είναι άρρηκτα συνδεδεμένα με την έννοια του δράματος και πολύ περισσότερο με τον θεραπευτικό ρόλο που μπορεί να εμπεριέχει το δράμα και να επιδρά θετικά στην ψυχική ισορροπία του ενήλικα.

Αρχικά στο πρώτο κεφάλαιο γνωστοποιείται το θέμα της εργασίας μας, καθώς επίσης γίνεται μια αναφορά στους ορισμούς των όρων και στο ποιός είναι ο σκοπός της μελέτης μας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο λοιπόν γίνεται μια σύντομη ιστορική αναδρομή που αφορά το πώς ξεκίνησαν οι δύο αυτές θεραπείες, από ποίον ή ποίους προήλθαν για να φτάσουν στην σημερινή διαδικασία εφαρμογής τους.

Όπως προείπαμε το ψυχόδραμα και η δραματοθεραπεία είναι δυο είδη ψυχοθεραπείας, δηλαδή έχουν “γεννηθεί” και εξελιχθεί μέσα από αυτή. Στο τρίτο λοιπόν κεφάλαιο γίνεται μια αναφορά στο τι είναι ψυχοθεραπεία και ποια είναι η ιστορική της εξέλιξη.

Τι είναι δραματοθεραπεία και πως μπορεί να θεραπεύσει, καθώς και τι ρόλο έχει το “σώμα” στην δραματοθεραπεία είναι ερωτήματα που απαντούνται και αναλύονται μέσα από το τέταρτο κεφάλαιο.

Στο πέμπτο κεφάλαιο γίνεται λόγος για τα εργαλεία της δραματοθεραπείας, τα μέσα δηλαδή που χρησιμοποιούνται για να “έρθει” το θεραπευτικό αποτέλεσμα. Τέτοια μέσα/ εργαλεία μπορεί να είναι τα **παραμύθια**, οι **μύθοι**, οι **θρύλοι**, τα **σύμβολα**, οι **μεταφορές** το **παιχνίδι**, το **θέατρο**, η **μάσκα**, και το **προσωπείο**. Όλα τα παραπάνω μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως εργαλεία από τον θεραπευτή και του συμμετέχοντες κατά την διεξαγωγή μιας δραματοθεραπευτικής συνεδρίας. Ακόμη σ’ αυτό το κεφάλαιο γίνεται γνωστός και ο ρόλος του δραματοθεραπευτή.

Στο έκτο κεφάλαιο την σκυτάλη παίρνει το ψυχόδραμα. Εδώ δίνεται απάντηση στο τι είναι ψυχόδραμα και στο ποιές είναι οι κυριότερες μέθοδοι και τεχνικές του, κατά την διάρκεια της ψυχοδραματικής πρακτικής, που κάνουν το ψυχόδραμα να αποτελεί ένα σημαντικό θεραπευτικό μέσο. Τα “εργαλεία” του ψυχοδράματος γίνονται γνωστά στο έβδομο κεφάλαιο. Αυτά (εργαλεία) αποτελούνται από τα ίδια τα πρόσωπα που συμμετέχουν σε μια ψυχοδραματική συνεδρία και είναι ο **σκηνοθέτης** (ψυχοδραματιστής), ο **πρωταγωνιστής** (θεραπευόμενος), τα **βοηθητικά εγώ** (συμπρωταγωνιστές), και το **κοινό – ακροατήριο**. Στο κεφάλαιο αυτό γίνονται φανερά αντιληπτές οι επιρροές του ψυχοδράματος από το θέατρο.

Αφού λοιπόν στα παραπάνω κεφάλαια έχει προηγηθεί η ξεχωριστή ανάλυση των δυο ψυχοθεραπειών, δραματοθεραπείας – ψυχοδράματος, είναι πλέον αναγκαία η συσχέτιση τους, η οποία πραγματοποιείται στο όγδοο κεφάλαιο. Εδώ προσεγγίζεται και αναλύεται η σχέση ανάμεσα στο ψυχόδραμα και την δραματοθεραπεία όσο αναφορά τον **ρόλο**, την **μεταφορά**, την **θεατρική δομή**, την **τελετουργία**, καθώς και την συσχέτιση ψυχοδράματος – δραματοθεραπείας ως **ομαδικές θεραπείες**.

Τέλος στο ένατο κεφάλαιο αναφέρονται ορισμένα συμπεράσματα που προκύπτουν από την μελέτη των βιβλιογραφικών πληροφοριών αλλά και κάποιες προτάσεις, η υλοποίηση των οποίων θα βοηθήσει σημαντικά στην διάδοση, γνωστοποίηση και στη συχνότερη εφαρμογή των δύο αυτών θεραπειών στην χώρα μας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι: ΕΙΣΑΓΩΓΗ.

I.1 Το θέμα:

Δραματοθεραπεία και ψυχόδραμα, δύο θεραπείες της ψυχής εμπνευσμένες από τη τέχνη του θεάτρου, ορμώμενες από τη θεραπευτική και λυτρωτική σημασία του ρήματος δρω- πράττω, δηλαδή κάνω πράξη κάτι που νιώθω, σκέφτομαι, πιστεύω.

Η δραματοποίηση μιας αρνητικής προσωπικής μας εμπειρίας ή στιγμής, μας οδηγεί στην απομυθοποίηση της, στην κατάρριψη των φόβων μας, στη λύτρωση και ακόμα καλύτερα στη κάθαρση.

Έτσι λοιπόν το ενδιαφέρον μας για το θέατρο σε συνδυασμό με το αντικείμενο των σπουδών μας που εμπεριέχει και τη θεραπεία ψυχοκοινωνικών προβλημάτων, στάθηκε η αφορμή ώστε η πτυχιακή μας εργασία να αφορά δύο πολύ σημαντικές θεραπείες της ψυχής, την δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα, εξετάζοντας το θεραπευτικό ρόλο του δράματος στη ψυχική ισορροπία του ενήλικα.

Το γεγονός ότι αυτές οι δύο θεραπείες δεν εμφανίζουν ιδιαίτερη ανάπτυξη και εφαρμογή στη χώρα μας, αλλά ούτε και υφίσταντο ως θέμα μελέτης στο πλαίσιο των πτυχιακών εργασιών της σχολής μας, αποτέλεσαν έναν ακόμη σημαντικό λόγο που συντέλεσε στην απόφαση μας να ασχοληθούμε με το συγκεκριμένο θέμα και να απαντήσουμε σε σχετικά ερωτήματα που το αφορούν.

- Τι είναι δραματοθεραπεία και τι ψυχόδραμα;
- Πως δημιουργήθηκαν και ποια ήταν η εξέλιξή τους;
- Σε τι αποσκοπούν και σε ποιους απευθύνονται;
- Τι σχέση έχουν με το θέατρο;
- Ποιος είναι ο ρόλος του δράματος και στις δυο θεραπείες;
- Ποια είναι η εφαρμογή τους σήμερα;

- Με τι μέσα και τεχνικές πραγματοποιείται η πρακτική τους εφαρμογή;
- Με ποιόν τρόπο πραγματοποιείται το ψυχόδραμα και με ποιόν η δραματοθεραπεία;
- Ποια είναι η σχέση μεταξύ των δύο θεραπειών και που εντοπίζονται οι ομοιότητες και οι διαφορές τους;

I.2 Ορισμοί όρων:

ΘΕΡΑΠΕΙΑ: Η περίθαλψη του αρρώστου, αποκατάσταση της υγείας, τα μέσα και η μέθοδος νοσηλείας, καθώς και η απασχόληση σε κάτι με ζήλο (Βαρμάζης Ν, Γεωργοπαπαδάκου Α, Γεωργιάδη Κ, Δαρδιώτη Γ, Ζαφείρη Χ, Κακάρου Ε. :1981).

ΔΡΑΜΑ: Θεατρικό έργο κάθε είδους, που ανεβαίνει στη σκηνή (τραγωδία, κωμωδία, σατυρικό δράμα) και το οποίο προκαλεί μεγάλη συγκίνηση (Δορμπαράκης Π.Χ :1993).

ΕΝΗΛΙΚΑΣ: Αυτός που μπήκε στην ώριμη ηλικία, στην νόμιμη ηλικία της χειραφέτησης και αυτεξουσιοδότησης. (Νομ.) αυτός που συμπλήρωσε το 21ό έτος ή γεννήθηκε το έτος που ορίζει ο νόμος ως χρονικό όριο ενηλικίωσης (Κατσούρος, Α.1982).

ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ: Ψυχαναλυτική, ψυχοθεραπευτική μέθοδος, η οποία βασίζεται στο θεατρικό αυτοσχεδιασμό, κατά τον οποίο κάθε άτομο παίζει αυθόρμητα ρόλους βασισμένους σε εμπειρίες, με σκοπό είτε να αρθεί μια προχωρημένη τραυματική εμπειρία, είτε να αντιμετωπιστεί μια υπάρχουσα (δύσκολη) κατάσταση (Μπαμπινιώτης, Γ.Δ: 2004).

ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Το σύνολο των θεραπευτικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία ψυχωτικών και νευρωτικών καταστάσεων (Τεγόπουλος Φυτράκης 1997).

ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ: Η ηθελημένη και μ' επιστημονικό τρόπο χρήση των θεραπευτικών στοιχείων του δράματος και του θεάτρου στα πλαίσια ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας (www.specialeducation.gr).

I.3 Σκοπός μελέτης:

Βασικό σκοπό της συγκεκριμένης μελέτης, μέσω της βιβλιογραφικής έρευνας που προηγήθηκε, αποτελεί μια όσο το δυνατόν καλύτερη και εκτεταμένη γνωστοποίηση της σημασίας του ψυχοδράματος και της δραματοθεραπείας, δυο ψυχοθεραπείες με συναφή χαρακτηριστικά που πηγάζουν από την χρήση του δράματος για “λογαριασμό” της θεραπείας, σε αντίθεσή με το θέατρο που η χρήση του δράματος έχει ως σκοπό την ψυχαγωγία.

Ειδικότερα και εκτενέστερα μέσα από την μελέτη αυτή γίνεται προσπάθεια να επιτευχθούν οι εξής στόχοι.

α) Να οριστεί και να διευκρινιστεί ξεχωριστά και με σαφήνεια, η σημασία της δραματοθεραπείας και του ψυχοδράματος ως δυο είδη ψυχοθεραπείας,

β) Να γίνει γνωστή η διαδικασία εφαρμογής τους, το από πού ξεκίνησαν και το πώς εκτελούνται σήμερα.

γ) Να επισημανθεί η σπουδαιότητα της τέχνης του θεάτρου που συνδυάζει τον λόγο και την πράξη και οδηγεί στην πιο αποτελεσματική εκφόρτιση των συναισθημάτων, όταν χρησιμοποιείται μέσα από θεραπείες, όπως είναι το ψυχόδραμα και η δραματοθεραπεία.

δ) Να αναγνωριστούν οι ευεργετικές ικανότητες αυτών των δύο θεραπειών και να αποτελέσουν ερέθισμα στη μεγέθυνση του ενδιαφέροντος μας και κυρίως των ειδικών επιστημόνων για ενημέρωση και διάδοσή τους στο ευρύ κοινό.

ε) Να κατανοηθεί ο θεραπευτικός ρόλος του δράματος που συντελεί στη ψυχική ισορροπία του ενήλικα.

στ) Να διευκρινιστεί με σαφήνεια, η σχέση που υπάρχει μεταξύ των δύο αυτών θεραπειών, μέσα από τις ομοιότητες και τις διαφορές που εντοπίζονται.

Η πτυχιακή αυτή εργασία λοιπόν αποτελεί για εμάς μια προσπάθεια ανάδειξης της σπουδαιότητας των δύο αυτών θεραπειών στην ψυχική ισορροπία του ενήλικα όταν αυτή μπορεί να είναι διαταραγμένη ή απλά όταν υπάρχει η ανάγκη για την βελτίωση της διεξαγωγής των καθημερινών του δραστηριοτήτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΤΗ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.

ΙΙ.1 Ιστορική αναδρομή στη δραματοθεραπεία.

Η δραματοθεραπεία ξεκίνησε ουσιαστικά από την Αρχαία Ελλάδα με τη μόνη διαφορά ότι οι αρχαίοι Έλληνες δε χρησιμοποιούσαν τον όρο δραματοθεραπεία. Η δραματική έκφραση ήταν αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής των Ελλήνων, είχαν τελετουργίες οι οποίες σηματοδοτούσαν όλο το κύκλο της ζωής. Ο χορός, η μίμηση, η μουσική και το δράμα έδιναν στους συμμετέχοντες και στους θεατές την ευκαιρία να βιώσουν τις αλλαγές της ζωής αλλά και να εκτονώσουν τη συναισθηματική τους φόρτιση (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ρ. 1999).

Η δραματική έκφραση ως μέσο χρησιμοποιήθηκε από το λαό, απλά και ασυνείδητα, σε όλες τις πτυχές της ζωής του. Ακόμη και μέσα από τα κείμενα του Ομήρου, του Πλάτωνα και των Αρχαίων Τραγικών που μαθαίνουμε για τη θεραπευτική δύναμη της δραματικής έκφρασης.

Ο πρώτος δραματοθεραπευτής θεωρείται ο Μελάμπους, γιος του Αμυθάονος , ο οποίος ήταν ο αντιπροσωπευτικός τύπος του πνευματικού ανθρώπου στην προϊστορική Ελλάδα. Τα σημαντικά επιτεύγματα του δεν είναι τίποτε άλλο από μοναδικές για την εποχή του θεραπείες ψυχωσικών και νευρωσικών συμπτωμάτων. Ο Μελάμπους κατάφερε εκείνα τα χρόνια να θεραπεύει «ψυχοπαθείς».

Η δραματοθεραπεία ως συγκεκριμένος επιστημονικός κλάδος και ως επάγγελμα εμφανίστηκε το 1930. Πολλές είναι οι χώρες στις οποίες υπάρχουν τεκμηριωμένες μαρτυρίες για τη χρήση του Δράματος ως θεραπεία: από τη δουλειά που γινόταν στο Bellevue της Τζαμάικα κατά τη διάρκεια του 1970 ως την ανάπτυξη της ελληνικής εταιρίας «θέατρο και θεραπεία», κατά τη δεκαετία του 1980. Η εμφάνιση της

δραματοθεραπείας ακολουθεί παρόμοια πορεία σε κάποιες χώρες όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Ολλανδία και η Μ. Βρετανία. Αυτές οι χώρες σημάδεψαν τις απαρχές της δραματοθεραπείας ως ξεχωριστού επιστημονικού κλάδου και ως επαγγέλματος (Jones, P. 2003).

Την εμφάνιση της δραματοθεραπείας σηματοδοτούν κάποια συγκεκριμένα φαινόμενα:

1. Η εμφάνιση μιας ξεχωριστής ταυτότητας της δραματοθεραπείας, η οποία διαφοροποιείται από άλλες θρησκευτικές κι εκπαιδευτικές χρήσεις του Δράματος και του θεάτρου. Αυτό σημαίνει το διαχωρισμό της δραματοθεραπείας από τις χρήσεις των θεατρικών διαδικασιών, από το ψυχόδραμα, από τους τρόπους με τους οποίους το θέατρο και το Δράμα χρησιμοποιούνται στο εκπαιδευτικό θέατρο, στο παιδικό θέατρο και στο είδος που είναι γνωστό ως «θεραπευτικό θέατρο».
2. Η απομάκρυνση από τις δραματικές διαδικασίες που χρησιμοποιούνται ως βοηθητικές σε άλλες θεραπείες κι από διαδικασίες φροντίδας αποκατάστασης, για να καταλήξει τελικά η δραματοθεραπεία να αποτελεί από μόνη της θεραπεία.
3. Η δραματοθεραπεία, μαζί με άλλες θεραπείες μέσω της τέχνης, καταφέρνει να αποκτήσει μια ταυτότητα ξεχωριστή από τις διάφορες μορφές τέχνης, που χρησιμοποιούνταν στα νοσοκομεία και σε άλλα θεραπευτικά ιδρύματα όπως ήταν οι θεατρικές παραστάσεις σε νοσοκομεία και τα προγράμματα που περιλάμβαναν ενασχόληση με το δράμα για εξωτερικούς ασθενείς (Jones, P. 2003).

Από το 1930 και ύστερα, ιδιαίτερα στη μεταπολεμική περίοδο, σημειώνονται μια σημαντική αύξηση στη διερεύνηση της χρήσης του Δράματος, στους χώρους της υγείας και των ιδρυμάτων ειδικής εκπαίδευσης, καθώς και μια αύξηση ενδιαφέροντος, όσον αφορά την εφαρμογή του. Τη δεκαετία μεταξύ 1930-1940 μεγάλο μέρος του καταγεγραμμένου έργου ναι μεν βασίζεται στις ιδέες του Moreno και

στην πρακτική του Ψυχοδράματος , αλλά ορισμένα μεμονωμένα έργα ασχολούνται με το δράμα με μια μεμονωμένη έννοια. Αυτή τη περίοδο κάνει την εμφάνιση της και η χρήση του όρου «δραματοθεραπεία». Στη δεκαετία 1940 στις Ηνωμένες Πολιτείες μια από τις πρώτες καταγεγραμμένες χρήσεις του όρου «δραματοθεραπεία», έγινε γνωστή από την Florheim σε ένα άρθρο με τίτλο "Drama Therapy" (1946), στο οποίο αναφέρει την χρήση του δράματος, ως επίκεντρο στην εργασία της. Ωστόσο η ιδέα για συνειδητή χρήση του Δράματος και του θεάτρου για θεραπευτικούς λόγους είναι πολύ παλαιότερη τόσο στη Μ.Βρετανία όσο και στο δυτικό πολιτισμό στο ευρύτερο σύνολο του.

Στην δεκαετία του 1950 στις Η.Π.Α, δημοσιεύεται το εκτενές έργο του δόκτορα Alfred Solmon, με τίτλο "Drama Therapy" και το οποίο αναφέρεται σε μια πληθώρα σχετικών εφαρμογών οι οποίες υπήρχαν. Επίσης στην Ολλανδία αυτή τη περίοδο υπήρχαν διαθέσιμα αρχεία διαφόρων καλλιτεχνών, οι οποίοι εργάστηκαν σε χώρους, όπως τα ψυχιατρικά νοσοκομεία και τα κέντρα για άτομα με μαθησιακές δυσκολίες. Στα τέλη αυτής της δεκαετίας σημειώνεται αύξηση στις δραστηριότητες του θεάτρου και του Δράματος στις οποίες συμμετέχουν ψυχασθενείς

Η Sue Jennings αναφέρει ότι «η σύγχρονη εφαρμογή της δραματοθεραπείας, όπως την αποδεχόμαστε σήμερα, ξεκίνησε στη Μ.Βρετανία στις αρχές του 1960» και ότι αυτό εντάσσεται σε ένα πλαίσιο «ανάπτυξης της θεραπευτικής εφαρμογής του Δράματος στον τομέα της εκπαίδευσης, για να αρχίσει τελικά η ίδια να κατευθύνεται προς την πρακτική της εφαρμογή σε κλινικούς τομείς (Jennings, S. 1992).

Από το 1930 λοιπόν μέχρι το 1970 παρατηρείται, μια αυξανόμενη έμφαση στην ιδιότητα του δράματος, τόσο ως πρωταρχικού μέσου για την αλλαγή όσο και ως θεραπεία.

Αυτή η περίοδος (1930-1970) χαρακτηρίζεται από τον αγώνα, αφενός να βρεθούν ξεκάθαρες έννοιες, μέθοδοι εργασίας και γλώσσα και αφετέρου να αποδειχθεί κατά πόσο η χρήση του δράματος είναι αποτελεσματική ως θεραπεία. Έτσι λοιπόν η ιδέα του δράματος ως είδος θεραπείας είναι πλέον ανερχόμενη. Στο συγκεκριμένο στάδιο αρχίζει να παρακμάζει η έννοια του «συμπληρώματος» ή του «βοηθού», αλλά παρ' όλα αυτά η δραματοθεραπεία δεν διαθέτει ακόμη μια πλήρη ταυτότητα ή συναίσθηση του τι ακριβώς κάνει. Αρκετά άτομα εργάζονται σε παράλληλες κατευθύνσεις ή αρχίζουν να συγκεντρώνονται σε ομάδες προερχόμενες από παρόμοιους επαγγελματικούς χώρους όπως είναι η εκπαίδευση ή η εργασιοθεραπεία.

Το 1968 ο Cerf, εργαζόταν με νέους στο Children's Treatment Center, στο Central State Hospital στο Louisville, στο Κεντάκι των Η.Π.Α. Εκείνο το διάστημα διηύθυνε ένα παιδικό θέατρο και πραγματοποιούσε εργαστήρια τα οποία αυξάνονταν συνεχώς. Το τμήμα Ψυχικής Υγείας επέτρεψε μια δοκιμαστική εφαρμογή της εργασίας του για έξι εβδομάδες και αργότερα χρηματοδότησε ένα τακτικό πρόγραμμα. Ο Cerf περιγράφει την εργασία του ως θεραπεία μέσω δράματος. Οι συνεδρίες πραγματοποιούνταν κάθε εβδομάδα. Η έμφαση δινόταν στην εκμάθηση δεξιοτήτων από τους «σπουδαστές». Ο Cerf περιγράφει την εργασία του ως εξής: Οι εμπειρίες του Δράματος μπορούν να προάγουν την ανάπτυξη της προσωπικότητας στον ψυχικά διαταραγμένο νέο. Τόσο το παίξιμο ρόλων όσο και οι ασκήσεις λειτουργικής τεχνικής μπορούν να βοηθήσουν ιδιαίτερα στη συνειδητοποίηση του εαυτού και στην επαφή του με άλλα άτομα (Jones, P. 2003).

Ο Cerf τονίζει τη δημιουργικότητα, όταν συζητά στόχους που απαρτίζονται από στοιχεία όπως η δημιουργική φαντασία, η εργασία με τη φωνή και η ικανότητα συγκέντρωσης. Οι κύριοι στόχοι της θεραπείας μέσω δράματος εστιάζονται πιο πολύ στη διαδικασία, παρά στο θεατρικό

προϊόν. Ο Cerf αντιπαραβάλλει το Ψυχόδραμα με τη θεραπεία μέσω Δράματος : το Ψυχόδραμα είναι περισσότερο «συγκρουσιακό». Αυτή η οδός αντιμετώπισης των προβλημάτων των ασθενών θεωρείται υπερβολικά άμεση. Στη θεραπεία μέσω δράματος ο ασθενής επιλύει τα συναισθηματικά του προβλήματα «ενώ κρύβεται πίσω από την ασπίδα προστασίας του δικού του προσώπου» (Jones, P. 2003).

Το 1975 η Educational Drama Association εξέδωσε ένα φυλλάδιο με τίτλο Drama With Subnormal Adults, το οποίο περιγράφει τη δραματοθεραπεία ως εξής: εποικοδομητική εργασία μέσα από το δράμα και παρουσιάζει κάποια γνωρίσματα από το έργο του Cerf. Οι επαγγελματίες των οποίων η εργασία αναφέρεται στο φυλλάδιο είχαν πάρει εκπαίδευση στο Child Drama Certificate Course M. Βρετανία. Το έργο τους ονομάζεται δραματοθεραπεία και ήταν ένα είδος «παιδικού θεάτρου» με τη διαφορά ότι απευθυνόταν σε ενήλικες και όχι σε παιδιά. Την ίδια χρονιά (1975) η Eileen Lafitte παρουσίασε μια εργασία η οποία περιγράφηκε από τους ασθενείς και το προσωπικό ως «δημιουργική κίνηση» για να μην υπάρξουν ισχυρισμοί ότι πρόκειται για δραματοθεραπεία, προτού η αξία της ως θεραπεία εκτιμηθεί από το νοσοκομειακό γιατρό. Το φυλλάδιο αναφέρει ότι αυτή η πρακτική είχε κάποιους στόχους οι οποίοι ήταν: 1) να ενισχυθεί η αντίληψη των συμμετεχόντων για το προσωπικό τους χώρο, 2) να βελτιωθεί η ροή της ομιλίας και 3) να μπορεί να γίνει δυνατή η επικοινωνία μέσα από τη φαντασία (Jones, P. 2003).

II.2 Ιστορική αναδρομή στο Ψυχόδραμα.

Η αρχαία Ελλάδα παρέδωσε στην ανθρωπότητα το **δράμα** σαν εκπαιδευτικό θεσμό. Οι τραγωδίες δεν «παίζονταν», αλλά «διδάσκονταν». Ο Αριστοτέλης σε μια μόνο παράγραφο, όρισε τη μορφή, το περιεχόμενο, αλλά και το σκοπό της τραγωδίας: κάθαρση **μέσα από λύπη και φόβο**. Η επαφή με τα ισχυρά πάθη των θεών και των ηρώων, έκανε το θεατή να φεύγει ανακουφισμένος, γιατρεμένος, καλύτερος. Ο τεράστιος φόβος για το άγνωστο, το απάνθρωπο μίσος, η φοβερή ζήλια, ο παράλογος θύμος, η καυτή οργή, φάνταζαν πιο κοντινά, πιο οικεία και πιο... ανθρώπινα πάνω στη σκηνή. Ο θεατής μπορούσε να αποδεχτεί τα συναισθήματα του πρωταγωνιστή και έτσι να αποδεχτεί και να αντέξει και τα δικά του (Τσαροπούλου Κ, Συκιώτης Β. 2003).

Η αναπαράσταση όμως των τραγικών παθών που συγκλονίζουν τον άνθρωπο που τα συμμερίζεται, δεν είναι αποκλειστικό προνόμιο των αρχαίων ελλήνων. Όλοι οι ιστορικοί λαοί, χρησιμοποίησαν τις δραματικές αναπαραστάσεις, στη αρχή για θρησκευτικούς κι αργότερα για «διδακτικούς» λόγους. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το ανθρώπινο δέος μπροστά στο θάνατο και την αναγέννηση της φύσης, που την δραματοποίησε σε όλους τους πολιτισμούς. Η κάθοδος της Περσεφόνης στον Άδη, ο θάνατος κι η αναγέννηση του Άδωνη, ο διαμελισμός κι η ανάσταση του Ορφέα είναι απλώς οι ελληνικές εκδοχές.

Υπάρχουν εκατοντάδες ανάλογοι μύθοι σ' όλη την ανατολή, αρχής γενομένης από το θηριώδη φόνο του Αιγυπτίου θεού Όσιρη και την θριαμβευτική του επάνοδο στη ζωή. Όλοι αποδόθηκαν τελετουργικά από την ιερατεία της κάθε χώρας, που θέσπισαν επαναλαμβανόμενους κύκλους Μυστηρίων, που κάποιους απ' αυτούς μόνο οι μνημένοι μπορούσαν να παρακολουθήσουν. Η αρχαία Αίγυπτος, η Βαβυλώνα, η Ινδία, η Κίνα, η Ιαπωνία, το Θιβέτ, είναι μερικές μόνο από τις κουλτούρες που πίστεψαν

βαθιά στην Αγωγή της Ψυχής μέσα από την αναπαράσταση. Ακόμα κι η απόλυτη ορθόδοξη εκκλησία, σε κάθε κυριακάτικη λειτουργία της, εμπεριέχει την απόκρυφη αναπαράσταση της ύπατης θυσίας του θεού, που θυσιάστηκε για τον ίδιο τον θεό: «Τα Σα εκ των Σων...» (Τσαροπούλου, Κ. Συκιώτης, Β. 2003).

Η ανθρώπινη ανάγκη για ανακούφιση, για κάθαρση, για μοίρασμα, για βελτίωση, μέσα από την αναπαράσταση, υπήρξε πραγματικά αδηφάγα. Το παγκόσμιο θεατρικό ρεπερτόριο δια μέσου των αιώνων παρουσίαζε όλο και πιο πολύπλοκους ήρωες και έργα. Το φιλοθεάμον κοινό γινόταν όλο και μεγαλύτερο, αλλά η διάθεση για «κάτι ακόμα» μεγάλωνε ανάλογα.

Σε Βασιλικές αυλές, σε ταπεινά σοκάκια, σε σαλόνια μορφωμένων αστών, με στίχους ή πεζό λόγο, με μουσική με χορευτικά ιντερμέτζα, χωρίς καθόλου λόγια, με περίτεχνη κομψότητα ή βάρβαρη αμεσότητα, οι άνθρωποι έδιναν την ψύχη τους στο δράμα κι αυτό τους την επέστρεφε ανανεωμένη, καθαρότερη και λυτρωμένη. Ωσπου ήρθε η στιγμή που η επιστημονική περιέργεια στάθηκε δίπλα στο θέατρο. Αρκετοί γιατροί κι ερευνητές της ανθρώπινης ψυχής αναρωτήθηκαν κάτι απλό: Αφού ο άνθρωπος λυτρώνεται όταν βλέπει ή όταν παίζει τα έντονα συναισθήματα κάποιου ήρωα, τι θα γίνει αν αρχίσει να **παίζει τον εαυτό του**;

Ένα νέο είδος θεραπείας εμφανίσθηκε: **το ψυχόδραμα**. Εδώ ο πρωταγωνιστής δεν παίζει πλέον τον Προμηθέα ή τον Αμλέτ, αλλά τον εαυτό του. Κι ο Θεατής δεν χειροκροτεί αλλά παίζει μαζί του στο δράμα, μοιράζεται τα συναισθήματα του πρωταγωνιστή, συμπάσχει μαζί του και λυτρώνεται κι αυτός από το πόνο του. Η πρώτη καταγεγραμμένη προσπάθεια έγινε από τον **Μαρκήσιο ντε Σαντ**. Μέσα στο ψυχιατρείο που ήταν κλεισμένος για πολιτικούς λόγους, οργάνωνε μικρά δράματα για τους τροφίμους, που είχαν μεγάλη επιτυχία. Το ιατρικό κατεστημένο της εποχής, δεν μπορούσε να επιτρέψει σ' έναν «άρρωστο» και διεφθαρμένο συγγραφέα, να μεριμνά για την ψυχική υγεία των ψυχασθενών και τον

σταμάτησαν βίαια. Το πείραμα έληξε άδοξα. Κάποιες προσπάθειές που έγιναν αργότερα έμειναν κι αυτές ανολοκλήρωτες. Σήμερα όταν μιλάμε για ψυχόγραμμα, ο νους μας πάει αυτόματος στον **J. L Moreno**, τον πατριάρχη του κινήματος (Τσαροπούλου, Κ. Συκιώτης, Β. 2003).



J. L. Moreno, M.D., 1889-1974

Ο Moreno και το Ψυχόδραμα

Οι ιστορικές ρίζες του ψυχοδράματος στο θέατρο και την θεραπεία προέρχονται από την ζωή και κυρίως το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο έζησε ο Moreno στη Βιέννη το 1920.

Κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου και από την χροιά του θανάτου του το 1974, το ψυχόδραμα έχει γίνει μια από τις σημαντικότερες σχολές ψυχοθεραπείας, η οποία εφαρμόζεται σε όλο τον κόσμο. Το ψυχόδραμα είναι μια μέθοδος εξερεύνησης που περιλαμβάνει την (ομαδική) ψυχοθεραπεία, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και μέσα σε άλλα πλαίσια. Το ψυχόδραμα γεννήθηκε από μια φιλοσοφική και ψυχολογική βάση διαφορετική από τις άλλες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους, αλλά παράλληλα συνδεδεμένη με αυτές. Μια σημαντική πλευρά αυτής της διαφοράς είναι η θετική αντίληψη της ανθρωπότητας και της συνεπαγόμενης έμφασης, του ψυχοδράματος στην εξερεύνηση των κοινωνικών και πολιτικών μορφών της ανθρώπινης σύγκρουσης, καθώς και της προσωπικής και οικογενειακής παθολογίας (Hare, P.A Hare, J.L. 1996).

Όπως αναφέρθηκε το ψυχόδραμα αναπτύχθηκε από τον ψυχίατρο Jacob Levy Moreno. Ο Moreno ανέπτυξε το ψυχόδραμα παράλληλα με την **κοινωνιομετρία**¹, το **κοινωνιόδραμα**² και την **ομαδική ψυχοθεραπεία**, ως έναν τρόπο προσέγγισης κοινωνικών και προσωπικών θεμάτων, σε μια εποχή που η Βιέννη βομβαρδιζόταν με τις επαναστατικές ιδέες του S. Freud και K. Marx. Το μοντέρνο ψυχόδραμα εξελίχθηκε κυρίως σε ομαδική ψυχοθεραπεία αναπτύσσοντας τη διαδικασία, ώστε να συμπεριλαμβάνει τη κοινωνιομετρία στις ψυχοδραματικές συνεδρίες, για παράδειγμα στην επιλογή του πρωταγωνιστή, όπου τα μέλη της ομάδας έχουν να διαλέξουν το πρόσωπο με το οποίο ταυτίζονται πιο πολύ. Ο

¹ Η **κοινωνιομετρία** είναι η επιστήμη της διαπροσωπικής επικοινωνίας.

² Το **κοινωνιόδραμα** αναπτύχθηκε ως συνέπεια του ψυχοδράματος. Στο **κοινωνιόδραμα** η ομάδα είναι ο πρωταγωνιστής ενώ στο ψυχόδραμα ο πρωταγωνιστής είναι το άτομο.

Moreno είδε την ανάπτυξη της ομαδικής ψυχοθεραπείας ξεχωριστά από το ψυχόδραμα . Το ψυχόδραμα ήταν αρκετό να εφαρμοστεί σε ζευγάρια, όπως επίσης και σε ομάδες. Οι τεχνικές δράσεις από τη κοινωνιομετρία, που καθιστούσαν δυνατή τη μέτρηση των δυναμικών της ομάδας, είναι αυτό που σηματοδοτεί τη κύρια διάφορα με τις αναλυτικές μεθόδους. Για τον Moreno ένας κύριος σκοπός της ομαδικής ψυχοθεραπείας είναι η κοινωνική αλλαγή, όχι η απλή ανάλυση των ατομικών προβλημάτων (Hare, P.A. Hare J.L 1996).

Ο Moreno ξεκίνησε με την ελπίδα για έναν καλύτερο κόσμο και κατέληξε στην ιδιαίτερη προσωπική πραγματικότητα. Το πάθος του γεννήθηκε από τις εμπειρίες του στις αρχές του αιώνα στην Ρουμανία και την Αυστρία. Όπως αναφέρεται και παραπάνω, αρχικά το ψυχόδραμα ήταν μια ενεργή αφήγηση ιστορίας από την πλευρά του πρωταγωνιστή. Ο ρόλος του σκηνοθέτη περιοριζόταν στο να διευκολύνει την αναπαραγωγή της ιστορίας του πρωταγωνιστή. Στα πλαίσια του θεάτρου η θεραπευτική διάσταση είχε αρχικά δευτερεύουσα σημασία σε σχέση με την παράσταση και την διασκέδαση του κοινού. Η ένσταση του Moreno σχετικά με την έλλειψη του αυθορμητισμού στην απαγγελία επίσημων θεατρικών σεναρίων, ήταν αυτή που οδήγησε στην ανάπτυξη αυτοσχεδιαζόμενων αληθινών βιωμάτων. Από εκεί και πέρα ο Moreno ενθάρρυνε τους ηθοποιούς να χρησιμοποιούν τις δικές τους εμπειρίες και προσωπικές συγκρούσεις, σαν βάση για θεατρικές παραστάσεις. Διαμέσου του πειραματισμού και της εφαρμογής των ιδεών του, ο Moreno συνέχισε να αναπτύσσει το ψυχόδραμα για περισσότερα από 50 χρόνια, πρώτα στη Βιέννη και στη Νέα Υόρκη και αργότερα σε όλο τον κόσμο, αντλώντας νέες ιδέες καθώς ταξίδευε (Hare, P.A Hare, J.R. 1996).

Οι επιρροές του J. L. Moreno.

Η έμπνευση του Moreno για την ομαδική ψυχοθεραπεία εν' ονόματι ψυχόδραμα, γεννήθηκε μέσα και από την ταύτιση των ιδεών του ή έστω τις επιρροές που είχε από μεγάλους άντρες της ιστορίας. Κάποιοι από αυτούς ήταν ο Σωκράτης, ο οποίος αφιέρωσε την ζωή του στο να μιλάει με κοινούς Αθηναίους πολίτες για να ανακαλύψει το αληθινό νόημα του εαυτού. Κατά κάποιον τρόπο ο Σωκράτης ήταν ιδρυτής της υπαρξιακής φιλοσοφίας, η οποία αποτέλεσε μια κύρια επιρροή πάνω στο Moreno.

Άλλη μια σημαντική επιρροή ήταν ο Ιησούς, στον οποίο ο Moreno στάθηκε στην επιθυμία του να αλλάξει τον κόσμο σε συνδυασμό με την συμπόνια που ένιωθε απέναντι στον ανθρώπινο πόνο. Ο Ιησούς μάζευε τους ντόπιους (όπως ο Moreno τα παιδιά στους κήπους της Βιέννης) για να πει ιστορίες, κάνοντας το κοινό να συμμετέχει σε ένα γεμάτο νόημα διάλογο, σχετικά με τα μεγάλα ηθικά θέματα, της εποχής του, ενθαρρύνοντας τους ανθρώπους να πάνε μπροστά και να αλλάξουν τον κόσμο και να διαδώσουν την Βίβλο (Karp, M. Holmes, P. Tauvon K.B. 2002).

Μια ταύτιση θεωρείται ακόμη πως υπήρξε μεταξύ του Moreno και του Χριστόφορου Κολόμβου. Ο δεύτερος έφυγε με ένα μεγάλο εβραϊκό πλήρωμα με σκοπό να αποφύγουν τον κατατρεγμό που ολοένα εξαπλωνόταν. Αργότερα χιλιάδες Εβραίοι αναγκάστηκαν να γίνουν καθολικοί ή να φύγουν από την χώρα. Κατά τον ίδιο τρόπο οι απόγονοι του Moreno έφυγαν από την Ισπανία και εγκαταστάθηκαν στην Τουρκία. Πολλοί άλλοι εβραίοι κυνηγήθηκαν, άλλοι έγιναν σκλάβοι, τους βίασαν ή τους εκτέλεσαν. Η πολιτισμική ιστορία του να είναι κανείς πρόσφυγας και να είναι δυσφημισμένος ως Marranos ('γουρούνια') θα μπορούσε να ήταν ο βασικός παράγοντας, που επηρέασε την άποψη του Moreno για τον κόσμο (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B 2002).

Σημαντική τέλος είναι η επιρροή που άσκησε ο ιδρυτής της ψυχανάλυσης και σίγουρα ο πιο διάσημος θεωρητικός, Sigmund Freud. Ο Freud ήταν υπεύθυνος για την ανάπτυξη ενός ολόκληρου καινούργιου πεδίου επιστημονικής εξερεύνησης πάνω στον ανθρώπινο νου. Οι ιδέες του Freud έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι του πολιτισμού μας, που ακόμα και οι πιο σφόδρα αντιφροϋδικοί άθελα τους χρησιμοποιούν και είναι επηρεασμένοι από αυτές. Ο Freud συνδέεται συχνά με τον Marx τον Einstein και τον Picasso ως ένα από τα άτομα που έχουν μεγάλο αντίκτυπο στην σκέψη του 20ού αιώνα. Απ' ότι είναι γνωστό, ο Moreno συνάντησε τον Freud μόνο μία φορά ενώ βρισκόταν στη Βιέννη. Αυτή η 'συνάντηση' (επαφή) αναφέρεται από τον ίδιο πολλές φορές στα κείμενα του, αλλά ποτέ δεν αναφέρθηκε από τον Freud. Η εχθρότητα του Moreno προς την ψυχανάλυση φαίνεται καθαρά στα κείμενα του. Ο Moreno, παρόλα αυτά, ήταν βαθιά επηρεασμένος από τον Freud και την ψυχαναλυτική θεωρία και από θετική και από αρνητική άποψη. Ο Moreno σεβόταν τον Freud ως επιστήμονα αναγνωρίζοντας τη βασική συνεισφορά του Freud στην ανάπτυξη των θεωριών του νου. Ο Moreno είχε στενές φιλίες με μερικούς ψυχαναλυτές και ψυχαναλυτικούς ψυχοθεραπευτές, ειδικά με τη Helene Deutch στη Βιέννη και αργότερα με τον S. Foulkes στο Λονδίνο. Οι συζητήσεις του με τον Foulkes οδήγησαν στην ίδρυση της Διεθνούς Ένωσης Ομαδικής Ψυχοθεραπείας (International Association of Group Psychotherapy), την οποία ίδρυσε ο Moreno το 1951.

Η εχθρότητα του Moreno στη ψυχανάλυση ως μέθοδος θεραπείας τίθεται πάνω στην αρνητική διάθεση της ψυχανάλυσης για τον άνθρωπο και την "ταύτιση να συσχετίζει την παιδική ηλικία με την συμφορά" και με την ιδέα ότι "ο πόνος και το κακό κυριαρχούν στο σύμπαν". Για τον Moreno η δράση είναι υψίστης σημασίας (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B. 2002).

Ο Moreno και το θέατρο.



Όπως αναφέρθηκε, ο Moreno ήταν αναμειγμένος σε διαφορετικούς τομείς θεάτρου. Έβλεπε το θέατρο και αργότερα την τηλεόραση ως έναν τρόπο, με τον οποίο μπορούσε να προσεγγίσει περισσότερους ανθρώπους απ' ό,τι ήταν δυνατό μέσα από μια προσωπική επαφή σε δυαδικές σχέσεις. Εάν ζούσε σήμερα, θα ενδιαφερόταν πιθανόν περισσότερο για την τηλεόραση γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο. Στη Βιέννη ο Moreno ήταν δυσαρεστημένος με τον τρόπο που παρουσιαζόταν το θέατρο. Πίστευε ότι ο αυθορμητισμός υπήρχε μέσα στο γράψιμο των έργων. Ήταν λάθος να δίνουν στους ηθοποιούς να διαβάσουν ένα κείμενο γραμμένο από κάποιον άλλο. Αυτός ο τρόπος συνέθλιβε τη δημιουργικότητα και κατά καιρούς είχε αρνητική επίδραση στη προσωπικότητα τους. Σε μια από τις ιστορίες του ο Moreno αναφέρει πως ανέβηκε ο ίδιος πάνω στη σκηνή, σε μια παράσταση του έργου *Τάδε Εύη Zarathustra*, και πρότεινε στους

ηθοποιούς να πουν δικά τους λόγια και να μην χρησιμοποιήσουν το σενάριο. Τον πέταξαν έξω! Ίδρυσε τη δική του θεατρική εταιρεία και προώθησε το δικό του καινούργιο θεατρικό σχέδιο, για να καλλιεργήσει το αυθόρμητο θέατρο και τη συμμετοχή του κοινού. Η ζωντανή Εφημερίδα (Living Newspaper) έφερνε τα ημερήσια νέα πάνω στη σκηνή και ήταν φημισμένη στη Βιέννη και αργότερα στις Η.Π.Α. Καθώς η κοινωνιομετρία και το θεραπευτικό ψυχόδραμα άρχισαν να απασχολούν τον περισσότερο χρόνο του Moreno και τις ενέργειες του, η άμεση επαφή του με το επαγγελματικό θέατρο σταμάτησε και ο ίδιος άρχισε να το χρησιμοποιεί στη δική του δουλειά (Karp M, Holmes P, Tauvon K.B, 2002).

Το Ψυχόδραμα στη Βρετανία.

Το 1951 ο Moreno ήρθε ο ίδιος στη Βρετανία και άρχισε να παρουσιάζει τη δουλειά του στο νοσοκομείο Maudsley και αλλού. Αργότερα το 1960 και το 1970 διάφοροι εκπαιδευτές από τις Η.Π.Α ήρθαν στη Βρετανία, αλλά δεν ήταν παρά μόνο η Marcia Karp (σύζηγος του Moreno) που μετακόμισε στη Βρετανία για να ιδρύσει το Κέντρο Ψυχοδράματος Holwell το 1974 (τον ίδιο χρόνο που πέθανε ο Moreno), τότε που το ψυχόδραμα κατάφερε να αναγνωρισθεί ως μέθοδος ψυχοθεραπείας.

Το ψυχόδραμα άρχισε να γίνεται αποδεκτό ως μέθοδος και σε κλινικά και σε μη κλινικά πεδία. Η Marcia Karp άρχισε να εκπαιδεύει άλλους και ίδρυσε το εκπαιδευτικό κέντρο στο Holwell. Το ψυχόδραμα έχει πλέον καθιερωθεί ως σεβαστή μέθοδος ψυχοθεραπείας ειδικά σε τομείς του Εθνικού Συστήματος Υγείας. Παρόλο που είναι σημαντική η εδραίωση ψυχοδράματος μέσα στο κόσμο της ψυχοθεραπείας, είναι το ίδιο απαραίτητο να αναπτυχθούν και μη κλινικές εφαρμογές του ψυχοδράματος, ιδιαίτερα μέσα στη εκπαίδευση, στην εργασία και σε

άλλους τομείς της ζωής εκτός της κλινικής. Στη Βρετανία έχουν αναπτυχθεί τρία διαφορετικά είδη του κλινικού ψυχοδράματος. Το πρώτο, το **κλασσικό ψυχόδραμα**, έχει εξελιχθεί και εκλεπτυσθεί χάρη στην ανάπτυξη της θεωρίας του Moreno για τους ρόλους, το διάλογο γύρω από τη χρήση των **αυθόρμητων σωσιών** και με την εφαρμογή για άτομα που υπέστησαν σεξουαλική κακοποίηση στη παιδική ηλικία. Το **ψυχαναλυτικό ψυχόδραμα** έχει ενσωματώσει διαφορετικά κομμάτια της ψυχοδυναμικής μεθόδου, συγκεκριμένα αποφεύγοντας τη φυσική επαφή και την ανταλλαγή με τον αρχηγό της ομάδας και μερικές φορές δίνοντας περισσότερη έμφαση στην ανάλυση της ομαδικής διαδικασίας χρησιμοποιώντας ψυχαναλυτικές αντί για κοινωνιομετρικές τεχνικές. Το **άνθρωπο-κεντρικό ψυχόδραμα** έχει ενσωματωμένα κομμάτια από τις προσεγγίσεις του Carl Rogers και παρουσιάζει το ψυχόδραμα σε κυκλική δομή. Το ψυχόδραμα αυτού του είδους είναι λιγότερο σκηνοθετημένο και ενθαρρύνει την αυθόρμητη ομαδική αλληλεπίδραση, τη χρήση σωσιών και τη συζήτηση (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B. 2002).

Η ανάπτυξη του κλινικού Ψυχοδράματος.

Η ψυχοδραματική θεραπεία άρχισε να αναπτύσσεται στη Βρετανία τη δεκαετία του 1960 και του 1970 ως μέρος του κινήματος για την ατομική ολοκλήρωση, παράλληλα με τη θεραπεία Gestalt, τη διαντιδραστική ανάλυση και τις Ροτζεριανες ομάδες έντονης εμπειρίας. Συχνά ομάδες ατόμων συναντιούνται σαν ομάδες αυτοβοήθειας ή τις καθοδηγούσε κάποιος που είχε παρακολουθήσει ένα ή δύο σεμινάρια και είχε δει τη δύναμη της μεθόδου ή ακόμη είχε διαβάσει για τη μέθοδο σε ένα βιβλίο. Αυτή η προσέγγιση είναι φανερό ότι κρύβει μερικούς

κινδύνους και είναι πολύ πιθανόν ότι οι αρνητικές εμπειρίες κάποιων ανθρώπων συνέβαλαν στη καχυποψία ότι το ψυχόγραμμα είναι “επικίνδυνο”.

Αμερικανοί εκπαιδευτές, ειδικά η Marcia Karp, τόνισαν την ανάγκη για ολοκληρωμένη εκπαίδευση, αλλά επίσης παρότρυναν τους επαγγελματίες στον χώρο της ψυχικής υγείας να χρησιμοποιήσουν μερικές από τις τεχνικές στη δουλειά τους. Αυτό οδήγησε σε μια πιο επαγγελματική προσέγγιση ως προς την ανάπτυξη του ψυχοδράματος ως ψυχοθεραπευτική μέθοδο. Μέχρι τα τέλη του 1970 ένας αριθμός εκπαιδευόμενων του Holwell, κυρίως ψυχιατρικές νοσοκόμες και εργοθεραπευτές, μαζί με μερικούς ψυχίατρους και κλινικούς ψυχολόγους, είχαν αρχίσει να εισάγουν το ψυχόγραμμα σε ψυχιατρικούς χώρους, ιδίως σε ημερήσια νοσοκομεία και κέντρα, συνήθως ως ένα σκέλος σε προγράμματα διαφορετικών δραστηριοτήτων και ομάδων (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B. 2002).

Αργότερα μέσα στο 1980 μακροχρόνιες ομάδες εξωτερικών ασθενών λειτούργησαν συχνά ως βάση ενός μοντέλου ομαδικής αναλυτικής ψυχοθεραπείας. Επίσης οργανώθηκαν μερικές εβδομαδιαίες ιδιωτικές ομάδες. Παρόλα αυτά η ψυχοθεραπεία του ψυχοδράματος παρέμεινε πολύ στενά συνδεδεμένη με το Εθνικό Σύστημα Υγείας και έτσι διατηρήθηκαν πολύ περισσότερες ομάδες μέσα στα πλαίσια του Εθνικού Συστήματος Υγείας παρά τον ιδιωτικό τομέα. Μέχρι τα τέλη του 1990 το ψυχόγραμμα εφαρμόζοταν σε πλήθος ομάδων, συμπεριλαμβανομένων και ανθρώπων με μαθησιακές δυσκολίες, οικογενειών και ατόμων που έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση.

Στην Οξφόρδη μια νέα, πολλά υποσχόμενη προσπάθεια περιλαμβάνει τη δημιουργία ομάδων ψυχοδράματος ως μέρος ενός κλιμακίου πρωτογενούς ψυχιατρικής περίθαλψης στο ιατρικό κέντρο του Άγιου Βαρθολομαίου. Το ψυχόγραμμα έχει εξελιχθεί σε ένα σημαντικό

μέρος της μέριμνας για την ψυχική υγεία με τρεις γενικές μακροχρόνιες ομάδες ψυχοδράματος, μια ομάδα για νέες γυναίκες, μια ομάδα για γυναίκες που υπέστησαν σεξουαλική κακοποίηση και δυο ενοποιημένες ψυχοθεραπευτικές ομάδες, οι οποίες συνδυάζουν το ψυχόγραμμα με άλλες θεραπευτικές μεθόδους (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B 2002).



Το “εργαστήρι” του Moreno.

II.3 Ιστορική Εξέλιξη στην Ψυχοθεραπεία

Οι σύγχρονες ψυχοθεραπείες έχουν τις ρίζες τους σε δύο βασικές θεωρητικές παραδόσεις: στη θρησκευτικό-μαγική και στη νατουραλιστική-επιστημονική παράδοση (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, Ρ. 1999: 46).

Σύμφωνα με την θρησκευτικό-μαγική παράδοση τα ψυχοκοινωνικά προβλήματα ενός ατόμου που είχαν ως συνέπεια την αλλαγή συμπεριφοράς του και την απομόνωσή του από το περιβάλλον του ήταν συνέπεια υπερφυσικών ή μαγικών δυνάμεων. Σ' αυτήν την περίπτωση το άτομο και το περιβάλλον του στήριζε τα αίτια της συμπεριφοράς του στην κατοχή του «κακού πνεύματος» ή στην «ύβρις» ενός μάγου ή θεού. Την αντιμετώπιση τέτοιων περιπτώσεων αναλαμβάνουν ιερείς, γιατροί και μάγοι μέσω της διαδικασίας κατάλληλων τελετών. Στις τελετές αυτές ήταν απαραίτητη και η παρουσία αλλά και η συμμετοχή εκτός του θεραπευόμενου, των μελών της οικογένειάς του ή της κοινωνικής του ομάδας. Βασικό χαρακτηριστικό της διεκπεραίωσης αυτών των τελετών ήταν η έντονη συναισθηματική φόρτιση τόσο του θεραπευόμενου όσο και των άλλων μελών που συμμετείχαν. Όταν η θεραπεία είχε επιτυχία το άτομο απελευθερωνόταν από τις κακές σκέψεις και η συμπεριφορά του αποκτούσε πάλι την ψυχοκοινωνική της ισορροπία με αποτέλεσμα να νιώθει δυναμικά απέναντι στον εαυτό του και στα μέλη της ομάδας. Αυτή η παράδοση εξακολουθεί να ασκεί επίδραση στη δυτική κοινωνία και αρκετές από τις αρχές της έχουν ενσωματωθεί σε πολλά άλλα είδη θεραπείας.

Οι αρχές της νατουραλιστικής παράδοσης συναντώνται για πρώτη φορά στα γραπτά του Ιπποκράτη, τον 5^ο αι. π.χ. Σύμφωνα με τις αρχές αυτές, η ψυχική ασθένεια γινόταν αντιληπτή όπως όλες οι άλλες αρρώστιες και μπορούσε να αντιμετωπιστεί με επιστημονικές μεθόδους.

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 ήταν ο πρώτος ψυχοθεραπευτής στην Αρχαία Ελλάδα. Ο Γοργίας αναφέρει ότι οι ιπποκρατικοί γιατροί χρησιμοποιούσαν την τεχνική της χρήσης του λόγου για την κάθαρση, ενώ ο Πλάτων ασκεί κριτική σ' αυτή τη μέθοδο, υποστηρίζοντας ότι η ρητορική μπορεί να έχει καλά και κακά αποτελέσματα. Για να υποστηρίξει μάλιστα το επιχειρήματό του αναφέρει το παράδειγμα ενός παλαιστή που μπορούσε να χρησιμοποιήσει τη δύναμή του για το καλό ή το κακό (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, Ρ. 1999).

Προς τα τέλη του 19^{ου} αιώνα ο Sigmund Freud και ο Joseph Breuer με την μέθοδο της ύπνωσης κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι πολλά από τα συμπτώματα των ασθενών τους αποτελούσαν συμβολικές προσπάθειες εκφόρτισης και επίλυσης χρόνιων συγκρούσεων που είχαν τις ρίζες τους στην παιδική ηλικία και στις τραυματικές εμπειρίες. Σύμφωνα με το ψυχοδυναμικό πρότυπο του Freud, οι νευρώσεις δημιουργούνται από συγκρούσεις ενδοψυχικές, οι οποίες έχουν απωθηθεί βαθιά στο ασυνείδητο. Οι συγκρούσεις αυτές έχουν κυρίως ερωτογενή και επιθετικό χαρακτήρα και συχνά προέρχονται από απωθήσεις κατά την παιδική ηλικία, οι οποίες εν τω μεταξύ έχουν ενδυναμωθεί, (έχουν γίνει σύμπλεγμα). (Παρασκευόπουλος, Ι. Ν. 1988). Ο Freud τονίζει την σημασία που έχουν τα πρώτα χρόνια της ζωής του ατόμου για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας, άποψη που και σήμερα είναι γενικά αποδεκτή και έχει αποτελέσει αντικείμενο συστηματικής μελέτης της ψυχολογίας του παιδιού (Παρασκευόπουλος Ι.Ν. 1988). Ο Freud από τις εμπειρίες του στη διάρκεια της θεραπείας για να αντιμετωπίσει τις νευρώσεις εξαλείφοντας τα συμπλέγματα, διατύπωσε και εφάρμοσε την ψυχανάλυση. Η ψυχανάλυση ενώ ήταν συνδεδεμένη με την

ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση των ψυχολογικών διαταραχών, συνέβαλε και επηρέασε σχεδόν όλους τους τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας, όπως στην θρησκεία, στη λογοτεχνία, στις εικαστικές τέχνες, στη μελέτη της κοινωνικής συμπεριφοράς, των κοινωνικών θεσμών κ.ά. Από την εποχή του Freud και μετά αναπτύχθηκαν πολλές νέες θεωρίες, άλλες οι οποίες ήταν πιστές και συνεχιζόμενες της ψυχοδυναμικής σχολής του Freud και άλλες οι οποίες ήταν αντίθετες σε αρκετές ιδέες του.

Την ίδια εποχή στην Ρωσία ο Pavlov 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 (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, Ρ. 1999).

Η σπουδαιότητα της κλασικής εξαρτημένης μάθησης του Pavlov για τη διάγνωση και τη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών τονίστηκε από τον Αμερικανό John Watson, τον ιδρυτή της θεωρίας του συμπεριφορισμού (Παρασκευόπουλος, Ι.Ν. 1988 :67). Ο Watson μετά το πείραμα που έκανε με ένα βρέφος 11 μηνών απέδειξε ότι, όλα τα ανθρώπινα συναισθήματα είναι αποτέλεσμα εξαρτημένης μάθησης και δεν βασίζονται στην ύπαρξη ενστίκτων. Το πείραμα ήταν το εξής: Τοποθετούσε ένα βρέφος μέσα στο δωμάτιο και του έδινε να παίξει ένα μικρό αρκουδάκι. Κάθε φορά που το βρέφος άγγιζε το κουνέλι, ο πειραματιστής χτυπούσε δυνατά σε ένα ξύλινο τραπέζι με ένα σφυρί. Ο οξύς αυτός κρότος προκάλούσε στο βρέφος τις αντανακλαστικές κινήσεις του ξαφνιάσματος και του τρόμου. Μετά από μερικές επαναλήψεις της ταυτόχρονης εμφάνισης του απότομου κρότου του σφυριού με το άγγιγμα του κουνελιού δημιουργήθηκε υποκατάσταση σύνδεση ανάμεσα στην αφή του μαλακού τριχώματος και στον οξύ κρότο, με αποτέλεσμα το βρέφος να ξαφνιάζεται και να τρομάζει κάθε φορά που συνέβαινε να αγγίζει το κουνέλι και, στη συνέχεια, οποιοδήποτε μαλακό-τριχωτό

αντικείμενο, ακόμη και τα γένια του παππού του (γενίκευση του ερεθίσματος) Το ρεύμα του συμπεριφορισμού οδήγησε σε πληθώρα πειραματικών ερευνών και διαμόρφωσε αργότερα, κατά τη δεκαετία του 1950, το κίνημα του Νεοσυμπεριφορισμού με βασικούς εκπροσώπους τους Guthrie, Tolman, Hull και Skinner (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, Ρ 1999: 49).

Στα μέσα πάλι του 20^{ου} αιώνα ο Β. F. Skinner καθηγητής της ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Harvard και μελετητής μιας άλλης βασικής μορφής εξαρτημένης μάθησης, της συντελεστικής μάθησης, κατέληξε στα συμπεράσματά του συνδυάζοντας τις απόψεις του μεγάλου Αμερικανού ψυχολόγου E. L. Thorndike για το «νόμο του αποτελέσματος» (Law of effect) με τα πειραματικά δεδομένα μακράς σειράς δικών του ερευνών, στις οποίες χρησιμοποιούσε κυρίως ζώα (ποντικούς, περιστέρια) (Παρασκευόπουλος, Ι. Ν. 1988: 70). Ακόμη η θεωρία του Skinner βασισμένη στην συμπεριφορά, συγκροτείται από έννοιες προερχόμενες από το μοντέλο των εξαρτημένων αντανακλαστικών του Pavlov.

Σύμφωνα με τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι οι περισσότερες από τις νατουραλιστικές επιστημονικές σχολές της ψυχοθεραπείας τόσο σε ό,τι αφορά την θεωρία τους όσο και την πρακτική τους αποτελούν διάφορους συνδυασμούς, τροποποιήσεις και προεκτάσεις του Freud, του Pavlov και του Skinner.

Οι σύγχρονες δυτικές ψυχοθεραπείες περιλαμβάνουν και ένα τρίτο είδος θεραπευτικής προσέγγισης, την υπαρξιακή ψυχοθεραπεία, η οποία δεν είναι ένα σύστημα θεραπείας, αλλά μια στάση απέναντι στη θεραπεία, δεν είναι μια σειρά νέων τεχνικών αλλά ένα ενδιαφέρον για την κατανόηση της δομής του ανθρώπου και της εμπειρίας του, που πρέπει να βρίσκεται κάτω από κάθε τεχνική.

Έτσι η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία τονίζει τη μοναδικότητα κάθε ανθρώπου και τη σπουδαιότητα της αυτογνωσίας που αποκτιέται μέσα από την άμεση εμπειρία (Μαλικιώση – Λοΐζου, Μ. 1999:158). Στα μέσα του 20^{ου} αιώνα η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία ήρθε να ανταχθεί με την φροϋδική ψυχανάλυση και την συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία, προσπαθώντας να συνδυάσει υπαρξιακές έννοιες με την ψυχοθεραπεία. Αυτό συνέβει γιατί πολλοί ψυχοθεραπευτές άρχισαν να αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερες περιπτώσεις αποξένωσης του ανθρώπου από τον εαυτό του, μοναξιάς και απομόνωσης απ' ότι π.χ. υστερίας, που ήταν ένα από τα χαρακτηριστικά συμπτώματα των πελατών του Freud. Η έμφαση στο αιτιοκρατικό και το μηχανιστικό τρόπο με τον οποίο προσπαθούσε η φροϋδική και η συμπεριφοριστική κατεύθυνση να ερμηνεύσει την ανθρώπινη συμπεριφορά, ήταν πλέον ανεπαρκής για την κατανόηση της νέας αυτής πελατείας (Μαλικιώση – Λοΐζου ,Μ. 1999: 158).

Η ψυχαναλυτική, συμπεριφοριστική και η υπαρξιακή ψυχοθεραπεία οδήγησαν στην ανάπτυξη ομαδικών 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 (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου Ρ. 1999).

II.4 Τι είναι Ψυχοθεραπεία



"It feels like people are always trying to avoid me."

Η ψυχοθεραπεία είναι μία μορφή θεραπείας των ψυχικών διαταραχών στην οποία ένα εκπαιδευόμενο άτομο εγκαθιστά μια συμφωνία συνεργασίας με τον ασθενή και μέσα από μια καθορισμένη θεραπευτική επικοινωνία – λεκτική και μη λεκτική – επιχειρεί ν' ανακουφίσει την ψυχική διαταραχή, ν' αντιστρέψει ή να μεταβάλει τη δυσπροσαρμοστική συμπεριφορά και να ενθαρρύνει την πρόοδο και την ανάπτυξη της προσωπικότητας (Μάνου, Ν. 1997).

Η ψυχοθεραπεία είναι ένας τομέας της ιατρικής, που έχει αποκτήσει μια ορισμένη αυτοτέλεια. Είναι μια μέθοδος, την οποία κάποιος θα μπορούσε να εφαρμόσει με στερεότυπο τρόπο για την επίτευξη ενός αποσκοπούμενου αποτελέσματος.

Παλαιότερα ψυχοθεραπεία εννοούσαν ένα είδος σθεναρής και πατρικής ευμενούς ενθάρρυνσης στη μορφή της «πειθούς» σύμφωνα με τον Duboi S., λέγοντας πως το σύμπτωμα είναι «μόνο ψυχικό», άρα απλώς μια νοσηρή φαντασίωση. Η παρότρυνση είναι τόσο σημαντική για

την ψυχοθεραπεία όσο και ο επίδεσμος για τη χειρουργική, δηλαδή η προσωπική, από θέση αυθεντίας επιρροή είναι μεν ένας σπουδαίος θεραπευτικός παράγοντας μόνος του σε καμία περίπτωση δεν αντιπροσωπεύει την ουσία της ψυχοθεραπείας (Yung 1990).



Την ψυχοθεραπεία αναλαμβάνει ένας ψυχοθεραπευτής ή ένα εκπαιδευμένο άτομο και ο βασικός σκοπός του ψυχοθεραπευτή είναι να βοηθήσει το άτομο να αλλάξει την διαταραγμένη ή προβληματική του συμπεριφορά, επίσης να εξαλείψει, να μετατρέψει ή να επιβραδύνει την εξέλιξη των υπάρχοντων συμπτωμάτων που τον οδηγούν στην ψυχοθεραπεία και τέλος να τον βοηθήσει να προάγει τη θετική ανάπτυξη και την εξέλιξη της προσωπικότητάς του (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου, Ρ 1999).

Όσον αφορά τον τρόπο και τη μεθοδολογία που χρησιμοποιεί ο ψυχοθεραπευτής ποικίλει ανάλογα με την εκπαίδευση που έχει πάρει καθώς και από τη θεραπευτική του προσέγγιση. Μέσα στις θεραπευτικές προσεγγίσεις περιλαμβάνονται και οι διάφορες μορφές τέχνης όπως: δραματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία, χοροθεραπεία και άλλες (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ρ. 1999).

Στην ψυχοθεραπεία το πιο σημαντικό είναι να δημιουργηθεί ανάμεσα στον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο – πελάτη μια σχέση εμπιστοσύνης. Βασικά στοιχεία επίσης θεωρούνται η ειλικρίνεια, η

ευσυναίσθηση του θεραπευτή απέναντι στον θεραπευόμενο – πελάτη και στην κατάσταση του αλλά και τέλος να θέτει ο θεραπευτής όρια.

« Παίρνεις βασανισμένες ψυχές και τις ρωτάς,
τα μυστικά τους να σου πουν...

Ύστερα γνώμες διαμορφώνεις και αντανακλούν
τα φώτα σου στα μάτια των ανθρώπων!
τους εξυψώνεις τους τυραννισμένους σε
ημίθεους και φτερά διαβατάρικων πουλιών
τους δίνεις...»

(Λούντζη Π.1989

Απόσπασμα από το Τμήμα Ψυχοθεραπείας). _



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ: Η ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ.

ΙΙΙ.1 Τι είναι Δραματοθεραπεία

Η Δραματοθεραπεία έχει τις ρίζες της στο αρχαίο θέατρο και στις αρχαίες θεραπευτικές τελετουργίες που ήταν συνδεδεμένες με την ψυχική και σωματική υγεία και που χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση του άγνωστου, για θρησκευτική λατρεία αλλά και για τον εξορκισμό μιας επιδημίας, για τη γονιμοποίηση της γης ή μιας στείρας γυναίκας και για ό,τι άλλο ο άνθρωπος ένιωθε την ανάγκη να ζητήσει από κάποια ανώτερη δύναμη (www.playtherapy.gr).

Η λέξη δραματοθεραπεία συνίσταται από τις λέξεις «δράμα» και «θεραπεία». Στη λέξη «δράμα» που προέρχεται από το ρήμα δράω-ω, (δράση) περιέχονται όλα τα μέσα δημιουργικής έκφρασης, ενώ στη λέξη «θεραπεία» περιέχεται η έννοια της αποκατάστασης της ψυχικής υγείας. Η δραματοθεραπεία λοιπόν είναι η σκόπιμη χρήση όλων των μορφών του θεάτρου και της δράσης ως απευθείας μορφή θεραπευτικής παρέμβασης. Το άτομο λοιπόν μετέχει στη θεραπευτική διαδικασία με όλη του την υπόσταση, χωρίς να περιορίζεται σε μία μόνο ιδιότητά του. Όπως θα συνέβαινε αν χρησιμοποιούσε μόνο το λόγο, την έκφραση του σώματος, τη ζωγραφική του ικανότητα (www.playtherapy.gr).

Είναι μία ολιστική μορφή θεραπείας, όπως και το θέατρο είναι μια ολιστική μορφή τέχνης. Τη θεραπευτική ικανότητα του θεάτρου είχε κατανοήσει ο Αριστοτέλης. Είναι ο πρώτος που μιλάει για την κάθαρση που επιφέρει η τραγωδία. «Ἔστιν οὖν τραγωδία μίμησις πράξεως σπουδαίας και τελείας Δι' ελέου και φόβου περαίνουσα την των τοιούτων παθημάτων κάθαρσιν». Κάθαρση εδώ σημαίνει, ο πλουτισμός και ο εξαγνισμός, η επίταση και η ανάταση του ελέους, του φόβου και

των ομοίων τους. Θεωρεί ότι τα πάθη είναι πηγές για την πραγματοποίηση της ευδαιμονίας και της αρετής και όχι μειονεκτήματα (Καραγγέλη-Προύζου, Μ. 1994).

Το ιδανικό για τη Δραματοθεραπεία είναι να συνδυαστεί η προσέγγιση της δημιουργικής ανάπτυξης και της επίλυσης των προβλημάτων, δηλαδή επιδιώκει τη δημιουργική ανάπτυξη της προσωπικότητας, φυσικώς, πνευματικώς, συναισθηματικώς (www.wildgoosetherapy.com). Βασική πεποίθηση της Δραματοθεραπείας είναι ότι ενδυναμώνοντας το δημιουργικό δυναμικό ενός ανθρώπου, αναπτύσσονται και όλες οι λανθάνουσες δυναμικές μέσα του που μπορούν να τον βοηθήσουν να αντεπεξέλθει σε οποιαδήποτε προβλήματα αντιμετωπίζει στη ζωή του.

Μέσα από το παιχνίδι των ρόλων, τη χρήση μύθων, παραμυθιών, φαντασίας, ονείρου και άλλων η Δραματοθεραπεία επιτρέπει προσωπικές εμπειρίες να ξαναβιωθούν και να αντιμετωπιστούν με ένα πολύ πιο άμεσο τρόπο. Αυτό είναι το μεγαλύτερο προσόν της Δραματοθεραπείας. Εμπεριέχει κάτι παράδοξο παρά το ότι δουλεύεις μέσα από την αισθητική απόσταση, τελικά προσεγγίζεις την προσωπική σου διαδικασία πολύ πιο ουσιαστικά. Δηλαδή, ενώ δε μιλάς άμεσα για το πρόβλημά σου, αλλά το επεξεργάζεσαι μέσα από τη μεταφορά ή το συμβολισμό, ουσιαστικά λες πολλά. Όπως έλεγε και ο Όσκαρ Ουάιλντ «Δώσε σ' έναν άνθρωπο μία μάσκα να δεις ποιος είναι» (www.specialeducation.gr).

Η Δραματοθεραπεία δίνει το πλαίσιο για να εξερευνήσουμε προβλήματα σχέσεων τα οποία ανήκουν στο παρελθόν κάποιου ατόμου ή στο παρόν ή μπορούμε να κοιτάξουμε στο μέλλον. Να δοκιμάσουμε τις φιλοδοξίες μας και να έρθουμε σε επαφή με την πραγματικότητα όσον αφορά στο δυναμικό μας και τις δυνατότητες μας. Είναι μέσο με το οποίο μπορούμε να διερευνήσουμε τον εαυτό μας, τα συναισθήματά μας και να έρθουμε σε επαφή με τις διάφορες περιοχές οι οποίες έχουν μπλοκαριστεί

λόγω έντασης. Να νιώσουμε παιδικές καταστάσεις, να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να αγαπήσει και να αγαπηθεί (Καραγγέλη-Προύζου, Μ. 1994).

Ολόκληρο το πεδίο των συναισθημάτων είναι εκεί και μας περιμένει να το ανακαλύψουμε και να το αναπτύξουμε. Η Δραματοθεραπεία πιστεύει ότι αν εστιάσουμε σε ιατρικά προβλήματα τείνουμε να ενισχύσουμε το ιατρικό μοντέλο το οποίο εξισώνει τα προβλήματα με την ασθένεια και δεν συντελεί στην ανάπτυξη των υγιών πλευρών του ατόμου. Πλευρές που μπορούμε να ενισχύσουμε μέσα από τη δημιουργικότητα, η οποία μπορεί να προσφέρει στα άτομα την εμπειρία της χαράς και της ικανοποίησης αλλά και άλλων πιο επίπονων συναισθημάτων (Καραγγέλη Προύζου, Μ.1994).

Εξασκώντας τη Δραματοθεραπεία προϋποθέτουμε ότι όλοι οι άνθρωποι είναι δημιουργικοί κι έχουν λανθάνοντα ταλέντα με τα οποία μπορούν να εκφραστούν, να επικοινωνήσουν, να φτιάξουν πρότυπα και να δώσουν μορφή στη ζωή τους μέσα από τη συμβολική αντίδραση. Μερικοί άνθρωποι είναι πιο δημιουργικοί μέσα από τη μουσική, άλλοι μέσα από τις εικαστικές τέχνες και τα δύο όμως αποτελούν μέσα αρκετά ορισμένα και περισσότερο συγκεκριμένα από το Δράμα.

Το Δράμα ως μέσο είναι δύσκολο να το αντιληφθούμε διότι το υλικό είμαστε εμείς οι ίδιοι, τα σώματά μας, οι λέξεις μας, οι πράξεις μας, τα σύμβολα που χρησιμοποιούμε κι επίσης γιατί περιλαμβάνει και όλα τα άλλα μέσα έκφρασης. Εάν πραγματικά τιθασεύσουμε όλα αυτά, τότε έχουμε μια δύναμη με την οποία μπορούμε να διευθετήσουμε τις δυσκολίες της ζωής. Στις δυτικές κοινωνίες ο άνθρωπος έχει χωριστεί μεταξύ του μυαλού του και του κορμιού του. Σαν αποτέλεσμα η βιομηχανική ανάπτυξη και σύγχρονη τεχνολογική επανάσταση ξεπερνούν την ικανότητά του για αλλαγή και προσαρμογή.

Η φυσική έκφραση μέσω του σώματος εγκαταλείπεται όλο και περισσότερο. Αυτό είναι αποτέλεσμα όχι μόνο των εκπαιδευτικών

συστημάτων αλλά επίσης όλου του συστήματος των αξιών και της κοινωνικοποίησης. Οι σύγχρονες κοινωνίες αποξενώνουν το άτομο από την ομάδα. Ο άνθρωπος είναι μπερδεμένος σ' έναν κόσμο τεχνολογικής ανάπτυξης και φαινομενικά απεριόριστων πηγών. Έτσι το άτομο φαίνεται κι αισθάνεται αδύναμο. Ο άνθρωπος χρειάζεται εμπειρίες με σημασία μέσω των οποίων θα μπορεί να διατηρήσει την αυτονομία του. Ακόμα και στη διασκέδασή του παρευρίσκεται περισσότερο σαν παρατηρητής παρά σαν συμμετέχων. Ο άνθρωπος στην εποχή μας δεν έχει ένα κοινωνικά παραδεκτό μέσο να διαχέει την ένταση, να ενισχύει το ρόλο του, να ανακαλύπτει μία ισορροπία μέσα στην κοινωνική ομάδα και να ικανοποιεί τις δημιουργικές του ανάγκες (www.dramatherapy.gr).

Η Δραματοθεραπεία είναι ένα δυνατό εργαλείο που μπορεί να ελευθερώσει την ανθρώπινη ενέργεια να αναπτύξει τις υγιείς πλευρές του ατόμου, να το διδάξει νέους τρόπους διαπραγμάτευσης κι αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής, επιφέροντας έτσι την ψυχική και συναισθηματική ισορροπία. Θα λέγαμε ότι η Δραματοθεραπεία είναι ένας τρόπος για την προσωπική και κοινωνική αλλαγή, για την τελετουργική ικανοποίηση και την αισθητική εμπειρία (Καραγγέλου-Προύζου, Μ.1994).

Κεντρικός άξονας της δραματοθεραπείας είναι η πεποίθηση ότι η δημιουργική διαδικασία μέσα στο δραματοθεραπευτικό πλαίσιο παρέχει έναν ασφαλή χώρο μέσα στον οποίο οι συμμετέχοντες επανεξετάζουν τις αξίες τους, τις στάσεις και τα συναισθήματά τους (το εσωτερικό τους δράμα) και μπορούν να δοκιμάσουν νέους εναλλακτικούς τρόπους δράσεις και ύπαρξης μέσα στον κόσμο.

Η Δραματοθεραπεία απευθύνεται σε ενήλικες κάθε ηλικίας που επιθυμούν να έρθουν σε επαφή με τη δημιουργικότητά τους, με τον εαυτό και τα συναισθήματά τους. Σ' αυτούς που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τους διάφορους ρόλους που παίζουν στην καθημερινή

ζωή και ιδιαίτερα γι' αυτούς που τους έχουν καθηλώσει σε μη βοηθητικά σχήματα συμπεριφοράς (www.dramatherapy.gr).

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

Έτσι μπορούμε να πούμε ότι η δραματοθεραπεία μπορεί να μην μπορεί να θεραπεύσει τελείως κάποιον που έχει διαγνωστεί ως ψυχοπαθητική προσωπικότητα, όμως μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν μεγαλύτερη συνείδηση των πράξεών τους.



III.2 Δραματοθεραπεία και σώμα.

Το σώμα το θεωρούμε οι περισσότεροι από εμάς δεδομένο και το θυμόμαστε, όταν το ίδιο μας υποχρεώνει να το θυμηθούμε, με μια αρρώστια συνήθως ή σπανιότερα – με κάποια ιδιαίτερη ευεξία (Κυριάκου, Ν.1999).

Ακόμη και στην περίπτωση της ασθένειας, το μόνο που ζητάμε είναι να ξαναγυρίσουμε στην προηγούμενη κατάσταση όπου το σώμα μας δεν μας απασχολούσε με τα τυχόν συμπτώματά του και επίσης να συνεχίσουμε τη ζωή από εκεί που την αφήσαμε συνήθως και με τον ίδιο ακριβώς τρόπο. Λες και το σώμα έχει δημιουργηθεί για να μας υπηρετεί υπομονετικά, να εκτελεί τις διαταγές μας λες και είναι ρομποτάκι. Λες και δεν έχει αυτό δική του ζωή, λες και δεν έχει άλλες δυνατότητες ή λειτουργίες, εκτός από το να μας μετακινεί, να μας παρέχει τις αισθήσεις για να ερχόμαστε σ' επαφή με το περιβάλλον και να μας εκπληρώνει κάποιες προσδοκίες καθώς και κάποια όνειρά μας (Κυριάκου, Ν.1999).

Το σώμα λοιπόν δεν είναι μόνο μια σύνθετη μηχανή αλλά φορέας ζωής και επικοινωνίας. Το σώμα μας έχει κακοποιηθεί με ποικίλους τρόπους. Κάτι τέτοιο έχει γίνει απ' τους ανθρώπους που πιστεύουν ότι δεν ήμαστε τίποτα άλλο από τα σώματά μας και ότι εφόσον αυτά με το θάνατό μας θα εξαφανισθούν, ας κάνουμε ό,τι μπορούμε για να πάρουμε ευχαρίστηση από αυτά.

Υπάρχουν επίσης και οι θρησκείες οι οποίες θεωρούν το σώμα σαν κάτι που πρέπει να τιθασευτεί – συχνά με βία – να εξαγνιστεί χωρίς να κάνουν τον κόπο να το γνωρίσουν σε βάθος, έτσι ώστε να μην τρομάζουν τόσο (Κυριάκου, Ν.1999). Είναι ολοφάνερο ότι κάτι τρομάζει πολύ όταν είναι αληθινά δυνατό και το σώμα είναι δυνατό.

Το σώμα κακοποιείται γενικώς. Κακοποιείται συχνά από αθλητές, γιατί μπορεί να το ταλαιπωρούν για να το κάνουν δυνατό, μυώδες,

αγνοώντας για το τι θέλει το σώμα. Κακοποιείται από εκείνους που εργάζονται πίσω από ένα γραφείο, που πηγαίνουμε μέχρι το περίπτερο με το αυτοκίνητο.

Αυτά που αναφέραμε δεν αποτελούν προτροπή του στυλ «γυμνάστε και φροντίστε το σώμα σας» όχι τουλάχιστον έτσι όπως έχει πλασαριστεί από διάφορα κέντρα αδυνατίσματος.

Εμείς θα ασχοληθούμε με τη ζωή ή οποία βρίσκεται μέσα στο σώμα μας εγκλωβισμένη, μέσα σε πολύ στερεότυπες για τον καθένα μας κινήσεις και σωματικές εκφράσεις. Ο τρόπος με τον οποίο καθόμαστε, κινούμαστε, οι μύες που χρησιμοποιούμε στερεότυπα και καθημερινά, το φάσμα της φωνής μας, ο τρόπος με τον οποίο κοιτάμε και άλλα, τα οποία αποτελούν για τον καθένα μας ένα συγκεκριμένο σχήμα μ' ένα πολύ συγκεκριμένο πλαίσιο έκφρασης.

Η Eva Ruchpaul η οποία ήταν δασκάλα του Hatha – Yoga, παραλληλίζει την άσκηση του σώματος στο Hatha-Yoga με το «κούρδισμα ενός μουσικού οργάνου» ώστε να «παίζει» σωστά, να έχει την ευχέρεια να νιώθει και να αντιδρά στα πιο λεπτά ερεθίσματα (Πίττα, Μ, 1994). Μ' αυτό τον τρόπο το σώμα γίνεται στη δραματοθεραπεία ο πιο σημαντικός πομπός της έκφρασης του ρόλου μέσα από την κίνηση ή τη φωνή, αλλά και ο πιο άμεσος δέκτης των μηνυμάτων (ευκολία, δυσκολία, σύγχυση) που ο ρόλος απευθύνει στον υποδυόμενο, τα οποία μέσα από την επεξεργασία στην οποία τα υποβάλει ο υποδυόμενος βοηθούν την θεραπεία (Πίττα, Μ.1994).

Η δραματοθεραπεία μπορεί να προσφέρει τη δυνατότητα δοκιμής νέων στάσεων, άλλης έκφρασης μέσα από την κινητοποίηση του σώματος, στο «παίξιμο» ρόλων που ίσως γίνουν κάποια ερεθίσματα για ουσιαστικές αλλαγές στην πραγματική ζωή μέσα από τη συνειδητοποίηση.



Στην πορεία της δραματοθεραπείας, ο θεραπευόμενος μέσα από διάφορους γνωστούς ή άγνωστους ρόλους, επαναανακαλύπτει την ευεξία του και τη δημιουργικότητά του. Έτσι λοιπόν ο θεραπευόμενος γίνεται ηθοποιός και θεατής των άλλων αλλά και του εαυτού του (www.dramatherpy.gr).

Το θέατρο δανείζει στη δραματοθεραπεία το κατώφλι ανάμεσα στο ακροατήριο και τη σκηνή, το θεραπευόμενο και τους ρόλους που υποδύεται ο θεραπευόμενος περνά συνειδητά από το κατώφλι πολλές φορές, μπαίνοντας και βγαίνοντας από ρόλους και τέλος παίζοντας με εργαλείο το ίδιο του το σώμα, ώστε τα ερεθίσματα δεν είναι μόνο διανοητικά αλλά και βιωματικά (Πίττα, Μ.1994).

III.2.1. Το δραματικό σώμα.

Ο όρος «Δραματικό Σώμα» αναφέρεται στο σώμα όταν αυτό συμμετέχει σε μια δραματική ή θεατρική πράξη. Το δραματικό σώμα είναι ένας χώρος όπου συναντιούνται η φαντασία και η πραγματικότητα. Τα σώματα των ηθοποιών εκφράζουν την φαντασία τους και τους βοηθούν να ανακαλύψουν και να εκφράσουν ιδέες που αυτή γεννά. Η φαντασία του κοινού αιχμαλωτίζεται από σωματικές εκφράσεις του ηθοποιού μέσω της κίνησης, του ήχου και της αλληλεπίδρασης με τους άλλους ηθοποιούς. Για τις περισσότερες μορφές θεάτρου και δραματικής πράξης, σε όλους τους πολιτισμούς, το σώμα αποτελεί το κύριο μέσο επικοινωνίας. Όπως ο καλλιτέχνης θα εκφραζόταν μέσα από την εργασία του με πινέλα, μπιγιές, έτσι και το σώμα αποτελεί το βασικό μέσο για να εκφραστεί κανείς στο θέατρο. Ο ηθοποιός ανακαλύπτει και εκφράζει ρόλους, ιδέες και σχέσεις μέσω του προσώπου, των χεριών, της κίνησης με άλλα λόγια, μέσω του σώματος. Το κοινό θα βιώσει το θέατρο, κατά κύριο λόγο, ως σύνολο αυτών των σωματικών εκφράσεων στο χώρο της σκηνής (Jones, P. 2003).

Το ότι το σώμα είναι η αφετηρία της Δραματοθεραπείας δεν σημαίνει ότι προχωρούμε 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 δεν παύει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του εαυτού μας και ολοκληρωμένη έκφραση. Αυτό που κυρίως επιτυγχάνεται με τις θεραπείες μέσω τεχνών είναι η προσφορά βοήθειας στους ανθρώπους ώστε να επανασυνδεθούν και να ανακαλύψουν τον κρυμμένο τους εαυτό- το σώμα που δεν φαίνεται (Jennings, S.1994).

III.2.2 Το σώμα και η ταυτότητα.

Το σώμα και η σχέση του με τον «εαυτό» και την κοινωνία έχει αποτελέσει το επίκεντρο συζήτησης και αντιπαράθεσης σε αρκετούς επιστημονικούς κλάδους από την θεολογία ως την ιατρική και από την ψυχανάλυση ως την ανθρωπολογία (Jones, P. 2003).

Για να εξετάσουμε το ρόλο του δραματικού σώματος στη δραματοθεραπεία, υπάρχουν κάποια σημεία αυτής της αντιπαράθεσης, τα οποία έχουν μεγάλη σημασία. Τα κύρια σημεία είναι τα εξής: η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο σώμα και στην ταυτότητα ενός ατόμου, επίσης ένα άλλο κύριο σημείο μπορεί να θεωρηθεί η επικοινωνία, καθώς και η σωματική έκφραση. Τέλος ένα σημαντικό σημείο το οποίο αξίζει να σημειωθεί είναι ο ρόλος του σώματος στην κατασκευή ενός κοινωνικού εαυτού.

Η θεωρία των σχέσεων του αντικειμένου, καθώς και η ψυχανάλυση έχουν υποστηρίξει ότι είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει μια σχέση η οποία συνδέει το σώμα, το συναίσθημα και την ταυτότητα. Οι Rossberg – Gempton και Poole συνοψίζουν την ψυχαναλυτική προσέγγιση ως εξής: το σώμα και ο νους μπορούν να θεωρηθούν ότι είναι μια λειτουργική ενότητα. Το ασυνείδητο υλικό δύναται να εκφράζεται σωματικά υπό την εποπτεία του Εγώ (Jones, P. 2003).

Κάποιοι θεραπευτές διατυπώνουν τα εξής: οι σωματικές κινήσεις αν και μπορούν να θεωρηθούν σημαντικές, η θεραπευτική πρόοδος δεν θα είχε τη δυνατότητα να γίνει αντιληπτή παρά μόνο εάν ο θεραπευτής είναι ικανός να μπορεί να εκφράσει με λεκτικό τρόπο συναισθήματα τα οποία συνδέονται με αυτές τις κινήσεις, καθώς επίσης και τις σωματικές αισθήσεις που τις συνοδεύουν.

Πολλές φορές μπορούμε να πούμε ότι ο εαυτός μας μπορεί να γίνει αντιληπτός εξαιτίας της ύπαρξης του σώματος αλλά και μέσω αυτού.

Αυτό το φαινόμενο παρουσιάζεται συνήθως ως μια σχέση της οποίας το κύριο χαρακτηριστικό είναι ο δυϊσμός² ή η ένταση. Για παράδειγμα, η χριστιανική παράδοση είναι διαποτισμένη από τη μάχη του ατόμου ανάμεσα στο σώμα και τη ψυχή. Ο Nietzsche και ο Walter Benjamin εστιάζουν σε έναν διαχωρισμό ο οποίος παρατηρείται στις διάφορες κοινωνίες και αφορά την έκφραση του σώματος. Μ' αυτό τον διαχωρισμό μπορούμε να δούμε δύο μοντέλα έκφρασης τα οποία είναι τα εξής: 1) το απολλώνιο μοντέλο έκφρασης το οποίο βασίζεται στη λογική, στο λόγο και στην ανάλυση και 2) το διονυσιακό το οποίο έχει ως χαρακτηριστικό την σεξουαλική έκσταση, την αγαλλίαση και τη φρενίτιδα του σώματος στο χορό.

Ο Turner συμπεραίνει ότι στη δυτική φιλοσοφία και θεωρία η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο σώμα και στον εαυτό, προβάλλει το σώμα ως μια οντότητα που ρυθμίζεται από περιορισμούς αλλά συγχρόνως διαθέτει και πολλές δυνατότητες. Οι δυνατότητες αυτές θεωρούν ότι το σώμα είναι ένα μέσο έκφρασης, ανακάλυψης και ανάπτυξης του εαυτού. Οι περιορισμοί μπορούν να θεωρηθούν ως τρόποι με τους οποίους το σώμα συμμορφώνεται με το κανονιστικό πρότυπο και το οποίο καθοδηγείται από τον εαυτό και την κοινωνία. Αυτοί οι περιορισμοί συνδέονται συχνά με έναν αριθμό εμποδίων ή κανόνων που επιβάλλονται στο άτομο. Η κοινωνική-οικονομική συμπεριφορά, το πώς εκφραζόμαστε, η σεξουαλική δραστηριότητα, όλα αυτά ερμηνεύονται με όρους οι οποίοι συνδέουν τη συγκράτηση του ατόμου, με την συγκράτηση των σωματικών πράξεων και εκφράσεων.

² Δυϊσμός: φιλοσοφική θεωρία που δέχεται δύο αρχές, την ύλη και το πνεύμα, ως ρυθμιζουσες τα του κόσμου. (Τεγοπουλος-Φυτράκης 2002).

Στον δυτικό πολιτισμό η σχέση ανάμεσα στο σώμα και στην ταυτότητα ενός ατόμου, μπορεί να χαρακτηρίζεται από μια παράδοση δυισμού. Το σώμα συχνά θεωρείται ως κύριο μέσο με τη βοήθεια του οποίου μπορεί να επιτευχθεί η επικοινωνία ανάμεσα σε εμάς και τους άλλους. Αυτή η επικοινωνία μπορεί να πραγματοποιηθεί με διάφορους τρόπους, όπως με τη χειρονομία, την έκφραση και τη φωνή (Jones,P. 2003).

Το σώμα επίσης θεωρείται μια επιφάνεια η οποία χρησιμοποιείται προκειμένου να δώσει το στίγμα της ταυτότητας σε σχέση με την κοινωνική θέση, ηλικία, ρόλο και θρησκεία. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από τη δημιουργία συγκεκριμένων γνωρισμάτων όσο και μέσα από το ντύσιμο που κάνουμε.

Αυτή η προσέγγιση έχει ως κέντρο το σώμα, το οποίο θεωρείται ότι είναι το βασικό στοιχείο για την επικοινωνία αλλά επίσης θεωρεί το σώμα ως βασικό παράγοντα για να αποκτήσουμε μια αίσθηση ατομικής ταυτότητας. Επίσης το σώμα θεωρείται ένα είδος μέσω του οποίου το άτομο φτάνει σε μια αίσθηση της ταυτότητας, αλλά και ένας εκφραστικός διαμεσολαβητής ανάμεσα στην κοινωνία και το άτομο.

Οι κοινωνιολόγοι έχουν ασχοληθεί με τον τρόπο με τον οποίο η ταυτότητα συνδέεται με την εμφάνιση του σώματος στον κοινωνικό χώρο. Ο Goffman έχει ασχοληθεί με το σώμα και συγκεκριμένα με την ανάλυση του ρόλου του σώματος στην κατασκευή του κοινωνικού εαυτού. Στο έργο του παρουσιάζει κάποιες προσωπικότητες σε διαφορετικές όμως περιστάσεις και καταλήγει σε μια αίσθηση της ταυτότητας, μέσα από την σωματική έκφραση και τη συμπεριφορά προς τους άλλους (Jones, P.2003).

III.2.3 Το δραματικό σώμα στη πρακτική της δραματοθεραπείας.

Η Δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί το σώμα, διότι προσπαθεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ανακαλύψουν τον κρυμμένο τους εαυτό. 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 σώματός του μέσα στο χώρο. Η επέκταση αυτή της κίνησης οδηγεί επίσης σε μια εσωτερική επέκταση, γίνεται δηλαδή μια επεξεργασία από έξω προς τα μέσα. Διαφορετικά μπορεί να αρχίσει με ένα άτομο που ανακαλύπτει μια εικόνα από ένα όνειρο, μια ιστορία ή έναν πίνακα, που ξεκινά από μέσα και εκφράζεται μέσω της κίνησης. Αυτό που συμβαίνει είναι ένα σύστημα εσωτερικής κι εξωτερικής καμπύλης στο οποίο η εξωτερική κίνηση επεξεργάζεται το εσωτερικό και η εσωτερική εμπειρία επηρεάζει το εξωτερικό (Jennings, S. 1996).

Υπάρχει μια τεράστια ποικιλία συμβόλων που έχουν οι άνθρωποι σε σχέση με το σώμα τους. Οι αντιδράσεις του σώματος που τονίζουν διάφορες καταστάσεις είναι πολύ προσωπικές. Ορισμένες όμως αντιδράσεις είναι κοινές σε πολλούς ανθρώπους. Για παράδειγμα ένα κοινό θέμα είναι το να νιώθει κάποιος αόρατος ή να θέλει να γίνει αόρατος, σε συνειδητό ή υποσυνείδητο επίπεδο. Αυτό συμβαίνει συχνά σε ανθρώπους που πάσχουν από διατροφικές διαταραχές και σε εκείνους που έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση στην παιδική ηλικία.

Θα εξετάσουμε εδώ λοιπόν τον αρχαίο ελληνικό μύθο της Δήμητρας και της Περσεφόνης, ιδιαίτερα σε σχέση με την επεξεργασία των διατροφικών διαταραχών και την κακοποίηση στην παιδική ηλικία. Η Δήμητρα είναι η θεά που εμφανίζεται σε πολλούς μύθους κι εκδηλώσεις. Ήταν παντρεμένη με τον Ποσειδώνα και με το Δία. Ήταν η θεά της Γονιμότητας και είχε μια κόρη από τον Δία, την Περσεφόνη, την

οποία παντρεύτηκε ο θεός του Κάτω Κόσμου, ο Πλούτωνας χωρίς τη θέληση της. Η Γαία εγκρίνει αυτό το γάμο και στέλνει λουλούδια για την τελετή στην κοιλάδα όπου ο Πλούτωνας απήγαγε την Περσεφόνη. Η Δήμητρα ακούει την κραυγή της κόρης της αλλά δεν προλαβαίνει να τη σώσει. Μέσα στη δυστυχία της αρνείται να φάει και αναζητά την κόρη της σε όλον τον κόσμο ψάχνοντας με τις τελετουργικές της Δάδες. Γεμάτη θυμό και οργή μαζεύει τους καρπούς της από τη γη και κλείνεται στον ναό της. Ο Δίας καταλαβαίνει ότι η επαπειλούμενη σοδειά θα αναγκάσει τους θνητούς να σταματήσουν τις θυσίες στους θεούς. Έτσι στέλνει ως αγγελιοφόρο τον Ερμή και διατάζει τον Πλούτωνα να στείλει την Περσεφόνη πίσω στη μητέρα της. Ο Πλούτωνας δίνει στην Περσεφόνη να δοκιμάσει ένα ρόδι που σημαίνει ότι θα γυρίζει σ' αυτόν τρεις μήνες κάθε χρόνο. Η Δήμητρα γεμάτη χαρά που ξαναβρίσκει την κόρη της, υπακούει στην εντολή του Δία να κάνει ξανά γόνιμη τη γη και στέλνει τον Τριπτόλεμο να διδάξει τη γεωργία στους ανθρώπους. Αξίζει να αναφερθεί ότι σε ορισμένες εκδοχές της ιστορίας ο Πλούτωνας κακοποιούσε σωματικά την Περσεφόνη (Jennings, S.1996).

Η Δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί στην εργασία της με το σώμα ποικίλες προσεγγίσεις και τεχνικές, οι οποίες μπορούν να χωριστούν σε τρεις βασικούς τομείς. Κάθε τομέας δεν είναι τελείως ανεξάρτητος από τους άλλους. Ίσως μάλιστα θα έπρεπε να αντιληφθούμε τον καθένα τους ως μέσο που μας βοηθά να περιγράψουμε διαφορετικές πλευρές της πρακτικής σε σχέση με το δραματικό σώμα (Jones, P. 2003).

Ο πρώτος τομέας έχει να κάνει με την εμπλοκή των συμμετεχόντων στην ανάπτυξη των δυνατοτήτων του σώματός τους. Ο δεύτερος έχει ως επίκεντρο του το θεραπευτικό δυναμικό και τα οφέλη που αποκομίζει ο συμμετέχων όταν υιοθετεί μια διαφορετική σωματική ταυτότητα στο πλαίσιο της δραματοθεραπείας. Ο τρίτος αφορά την

εργασία που διερευνά τις προσωπικές, κοινωνικές και πολιτικές δυνάμεις κι επιρροές που έχουν αντίκτυπο στο σώμα (Jones, P.2003).

Στον πρώτο τομέα η έμφαση δίνεται στο πώς ο συμμετέχων θα κατακτήσει και θα χρησιμοποιήσει το σώμα του με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Αυτός θα μπορούσε να είναι και ο πρωταρχικός θεραπευτικός στόχος. Σε άλλες περιπτώσεις όμως, αυτή η «κατάκτηση» μπορεί να αποτελέσει εργασία προετοιμασίας. Για παράδειγμα, έως όταν ο συμμετέχων καταφέρει να κατοικήσει το σώμα του, θα του είναι δύσκολο ή αδύνατο να αναπτύξει τη συγκεκριμένη ικανότητα προκειμένου να αναπαραστήσει μια άλλη ταυτότητα μέσα από τις βασικές διαδικασίες της προσωποποίησης ή της μίμησης. Τα προβλήματα που παρουσιάζονται εδώ, αφορούν τους συμμετέχοντες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αποδοχή του σώματός τους ή στη σχέση τους με αυτό. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να έχει συμβεί για παράδειγμα μετά από ένα εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι συμμετέχοντες μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στη χρήση του σώματος στις καθημερινές τους σχέσεις με τους άλλους. Αυτό θα μπορούσε λόγω χάρη, να συμβεί σε άτομα που επιστρέφουν στην κοινότητά τους μετά από μακροχρόνια νοσοκομειακή περίθαλψη και τα οποία δεν είχαν τη δυνατότητα να αναπτύξουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες εξαιτίας της παρατεταμένης ιδρυματοποίησης (Jones, P. 2003).

Για ορισμένους συμμετέχοντες, αυτός ο τομέας θα μπορούσε να αποτελέσει το επίκεντρο της εργασίας. Για παράδειγμα, θα μπορούσε να εντοπιστεί ένα πρόβλημα στον τρόπο με τον οποίο ένας συμμετέχων χρησιμοποιεί το σώμα του στην επικοινωνία. Η εργασία που διεξάγεται στο πλαίσιο της δραματοθεραπείας θα μπορούσε να στοχεύει στην ενίσχυση της ικανότητας του ατόμου να επικοινωνεί με το σώμα του (Jones, P.2003).

Ο δεύτερος τομέας έχει να κάνει με τη μεταμόρφωση του σώματος. Η μεταμόρφωση του σώματος στο πλαίσιο της δραματοθεραπείας είναι μέρος της νέας ταυτότητας που το άτομο αποκτά μέσω μιας δραματικής δραστηριότητας. Αυτή η ταυτότητα γίνεται αντιληπτή από τους άλλους και βιώνεται από τον συμμετέχοντα μέσω του σώματός του, καθώς ο ίδιος παίρνει μέρος στη διαδικασία της ενσωμάτωσης. Ο συμμετέχων μπορεί να υιοθετήσει ένα διαφορετικό χαρακτήρα μέσω της μίμησης ή μπορεί να μεταβάλει κάπως τη συνηθισμένη του ταυτότητα. Η αλλαγή ενδέχεται να συνδέεται με τη χρήση του σώματος για την αναπαράσταση κάποιου πράγματος ή κάποιας ιδιότητας, για παράδειγμα, το σώμα του συμμετέχοντα μπορεί να αναπαριστά την κίνηση του νερού ή να προσωποποιεί τον «πειρασμό» (Jones, P. 2003).

Προκειμένου να επιτευχθεί η μεταμόρφωση σε μια διαφορετική προσωπικότητα στο πλαίσιο της Δραματοθεραπείας το άτομο χρειάζεται να διαθέτει κάποιες ικανότητες. Καταρχήν ο συμμετέχων μπορεί να υιοθετήσει μια άλλη ταυτότητα, είναι απαραίτητο να κατοικήσει επαρκώς το δικό του σώμα. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να αναγνωρίσει τα μέρη του σώματος του ως δικά του και να προσδιορίσει την ταυτότητα του σώματός του ως τον εαυτό του. Επίσης χρειάζεται να μπορεί να μετακινείται εντός κι εκτός του ρόλου χωρίς σύγχυση ή συναισθηματική δυσκολία. Επιπλέον πρέπει να βρίσκεται σε τέτοιο επίπεδο ανάπτυξης ώστε να είναι ικανός να υιοθετήσει ένα χαρακτήρα, μια διαφορετική ταυτότητα ή διαφορετικά χαρακτηριστικά. Προτού επιχειρήσει κανείς οποιαδήποτε εργασία που περιλαμβάνει τη μεταμόρφωση του σώματος, είναι σημαντικό να επαληθεύσει την ύπαρξη των παραπάνω δυνατοτήτων. Η μεταμόρφωση του σώματος, η οποία έχει σχέση με τη δυνατότητά του να υιοθετεί άλλες ιδιότητες ή αυτές μιας άλλης προσωπικότητας μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο πλαίσιο της Δραματοθεραπείας με αρκετούς τρόπους (Jones, P.2003).

Με την υιοθέτηση μιας «διαφορετικής» προσωπικότητας μέσω της μίμησης ή της προσωποποίησης μπορούν να προκύψουν ιδιαίτερες ελευθερίες όσον αφορά τη σχέση του συμμετέχοντα με το σώμα του. Η απόσταση που επιτυγχάνεται με την υιοθέτηση μιας διαφορετικής ταυτότητας μπορεί να του δώσει τη δυνατότητα για πειραματισμό με εναλλακτικούς τρόπους χρήσεις του σώματος. Η εμπειρία του να υποδύεται ένα χαρακτήρα μπορεί επίσης να επιτρέψει στον συμμετέχοντα να ανακαλύψει πράγματα ή να αποκτήσει πρόσβαση σε προσωπικά του απωθημένα (Jones, P.2003).

Τέλος, στον τρίτο τομέα ο συμμετέχων μπορεί να διερευνήσει τη σχέση του με το σώμα αναφορικά με τις προβληματικές αναμνήσεις και εμπειρίες με τις οποίες συνδέεται το σωματικό του εγώ. Κατά περίπτωση, μια ορισμένη άσκηση μπορεί να προκαλέσει ένα συγκεκριμένο έντονο ή δύσκολο συναίσθημα ή αντίδραση. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να αφορά μια εμπειρία που για τον συμμετέχοντα εμφανίζεται στο παρόν ή ενδέχεται να έχει τις ρίζες της στο παρελθόν ή να είναι ένας συνδυασμός ζητημάτων του παρόντος και του παρελθόντος. Εξίσου σημαντικό είναι να λάβει κανείς υπόψη τις πολιτικές και κοινωνικές δυνάμεις που σχετίζονται με το πόσο ο συμμετέχων βιώνει το σώμα του. Η επεξεργασία αυτού του θέματος θα μπορούσε να γίνει με αρκετούς τρόπους. Το βασικό μέλημα σε αυτό το πεδίο εργασίας είναι να βρεθεί ένα κατάλληλο δραματικό μέσο που θα επιτρέψει στον συμμετέχοντα να διερευνήσει το πώς βιώνει το ίδιο του το σώμα (Jones, P. 2003).

Η εργασία της ομάδας θα μπορούσε να ασχολείται με τη σχέση των ατόμων με το σώμα τους, όσον αφορά τη σωματική τους εικόνα εν προκειμένω, το επίκεντρο θα εντοπιζόταν στη διερεύνηση των δυνάμεων που διαμόρφωσαν το συγκεκριμένο πρόβλημα. Ο στόχος θα ήταν να βοηθηθεί ο συμμετέχων να επιτύχει μια διαφορετική σχέση με το

σωματικό του εαυτό μέσα από την εργασία με το Δράμα. Αυτό το είδος εργασίας πραγματοποιείται συχνά με άτομα που έχουν προβλήματα, τα οποία αφορούν το σώμα τους, όπως διαταραχές διατροφής ή με άτομα που εκδηλώνουν σωματικά συμπτώματα τα οποία ενδέχεται να συνδέονται με συναισθηματικά τραύματα ή δυσκολίες (Jennings,S.1996).

III.3 Ο ρόλος του δραματοθεραπευτή.

Ο Freud υποστήριξε, τουλάχιστον στα αρχικά στάδια της ανάπτυξης της θεωρίας του, ότι το πιο σημαντικό είναι η τεχνική και όχι η προσωπικότητα του θεραπευτή ή η θεραπευτική σχέση. Την άποψη αυτή τη διατύπωσε την περίοδο που χρησιμοποιούσε την ύπνωση και την τεχνική του ελεύθερου συνειρμού. Αργότερα, όταν ανέπτυξε τις ιδέες του για τη μεταβίβαση (τη σχέση που αναπτύσσει ο θεραπευόμενος με το θεραπευτή αναβιώνοντας βιώματα της παιδικής του ηλικίας) και την αντιμεταβίβαση (τη σχέση του θεραπευτή με το θεραπευόμενο) ο Freud τόνισε τη σημασία που έχει η προσωπικότητα του θεραπευτή και η θεραπευτική σχέση – και όχι μόνο η τεχνική που εφαρμόζεται (Ευδοκίμου Παπαγεωργίου, P. 1999: 116-117).

Τα γενικά χαρακτηριστικά του δραματοθεραπευτή μπορεί να θεωρηθούν τα εξής: η ειλικρίνεια, η αισιοδοξία, η αυτοπεποίθηση, η ευελιξία, η διαίσθηση, η αυθεντικότητα, η στάση φροντίδας, η ικανότητα για ενσυναίσθηση, αυτά τα χαρακτηριστικά δεν είναι δυνατό να τα διαθέτει όλα κάποιος δραματοθεραπευτής, γιατί το αρχικό κίνητρο των θεραπευτών είναι τα δικά τους προβλήματα και μέσω του επαγγέλματος επιδιώκουν τη λύση τους. Έτσι συμπεραίνουμε ότι ο δραματοθεραπευτής δεν είναι ο τέλειος άνθρωπος, αλλά είναι άτομο με προβλήματα και αδυναμίες (Jennings, S. 2005).

Ο Rogers υποστηρίζει ότι είναι πολύ σημαντικό να δούμε τα χαρακτηριστικά του δραματοθεραπευτή, αυτό μπορούμε να το καταφέρουμε εάν παρατηρήσουμε τη στάση του δραματοθεραπευτή απέναντι στον θεραπευόμενο. Η αποτελεσματικότητα της θεραπείας σύμφωνα με τον Rogers εξαρτάται από τη στάση του θεραπευτή απέναντι στο θεραπευόμενο.

Ο Rogers πιστεύει ότι ο δραματοθεραπευτής πρέπει να διαθέτει αρχικά ζεστασιά και γνήσια φροντίδα προς τον θεραπευόμενο. Επίσης πιστεύει ότι ο δραματοθεραπευτής πρέπει να έχει την ικανότητα να μπορεί να μπει στη θέση του θεραπευόμενου (ευσυναίσθηση). Τέλος, σύμφωνα με τον Rogers ο δραματοθεραπευτής πρέπει να διαθέτει γνησιότητα η οποία θα συνοδεύεται και από τα ανάλογα συναισθήματα. Ο δραματοθεραπευτής θα πρέπει να αφήσει επίσης ελεύθερο το σώμα του, ν' απελευθερωθεί από έμφυτες συστολές και από το πλήθος των ψυχοσωματικών αναστολών (Κουρετζής, Λ. 2001).

Ο ρόλος του δραματοθεραπευτή στην ομάδα μπορεί να είναι είτε καθοδηγητικός και συγκεντρωτικός είτε να αφήνει την αυτενέργεια στα μέλη. Στόχος του είναι να επεξεργαστεί τα συναισθήματα των μελών της ομάδας. Έτσι αυτό που θα πρέπει να κάνει ο θεραπευτής είναι να επικεντρώνεται στο έργο και να μην αφήνει να εξελιχθεί μια συζήτηση με κοινωνικό χαρακτήρα. Επίσης καθορίζει τα όρια της ομάδας προς τα έξω δηλαδή τις σχέσεις παραδείγματος χάρη με το ίδρυμα που εξελίσσεται η ομάδα.

Ο δραματοθεραπευτής επίσης χρησιμοποιεί τεχνικές που έχει αποκτήσει από την εκπαίδευσή του. Αυτές οι τεχνικές είναι το σχέδιο, το θέατρο, το παιχνίδι ρόλων, η παραβολή, η κίνηση, η σωματική επαφή και γενικά όσες τεχνικές θεωρεί ο κάθε δραματοθεραπευτής σημαντικές για να επιτευχθούν οι στόχοι της ομάδας.

Ένα πολύ σημαντικό επίσης στοιχείο που πρέπει να διαθέτει ο δραματοθεραπευτής είναι η εμπιστοσύνη του απέναντι στην ομάδα. Πρέπει να γνωρίζει ότι η ομάδα είναι σοφότερη από το κάθε μέλος αλλά ακόμη και από τον ίδιο τον δραματοθεραπευτή. Έτσι καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι ο θεραπευτής εκτός από ειδικός είναι και μέλος της ομάδας.

Ο δραματοθεραπευτής πρέπει να γνωρίζει ότι κανείς δεν είναι τέλειος γιατί αν πιστεύει το αντίθετο και προσπαθεί πάντα να είναι σωστός τότε υπάρχει ο κίνδυνος να προσέχει πολύ το τι θα πει και τι θα κάνει, με αποτέλεσμα να μην είναι αυθόρμητος. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να προσέξει πολύ ο δραματοθεραπευτής γιατί μέσα στην ομάδα μπορεί να υπάρχουν κάποια μέλη τα οποία να αντιμετωπίζουν αυτό το πρόβλημα (Jennings, S. 1994)

Η σιωπή δεν πρέπει να τρομάζει τον δραματοθεραπευτή. Πρέπει να την αντιμετωπίζει σαν κάτι πολύ φυσιολογικό. Αν φοβάται την σιωπή, τότε υπάρχει κίνδυνος να διακόπτει, χωρίς να δίνει στην ομάδα περιθώρια αξιοποίησής της. Η σιωπή πρέπει να θεωρηθεί ως κάτι καλό, σαν κάτι που πάντα έχει κάτι να πει.

Ο δραματοθεραπευτής επίσης μπορεί να αξιοποιήσει τις απουσίες, καθυστερήσεις ή άλλες ενέργειες των μελών της ομάδας και να τις χρησιμοποιήσει ως αντικείμενο συζήτησης. Έργο του δραματοθεραπευτή είναι να δει τι δεν ειπώθηκε καθώς επίσης και τι δεν έγινε και να το φέρει στην ομάδα από τα άλλα μέλη.

Όταν αρχίζει η λειτουργία της ομάδας, ο δραματοθεραπευτής είναι αυτός που θα πρέπει να συμβάλει με αποφασιστικότητα στην θέσπιση των κανόνων οι οποίοι θα ακολουθούνται στις συνεδρίες. Οι κανόνες έχουν και αυτοί λόγο που υπάρχουν στην λειτουργία της ομάδας, ο λόγος είναι ότι αποσκοπούν στο να υποβοηθήσουν τα μέλη να εκφράσουν συναισθήματα, να συμμετάσχουν στην ομάδα. Οι κανόνες υπάρχει φόβος να αποδειχθούν καταστροφικοί για την ομάδα εάν επιτρέπουν την έκφραση κάποιων συναισθημάτων χωρίς αναστολή. Αυτοί οι κανόνες ποικίλουν για το λόγο ότι κάθε ομάδα είναι μοναδική (Jennings, S. 1994).

Υπάρχουν κάποιοι τρίτοι οι οποίοι βοηθούν τον δραματοθεραπευτή να φέρει εις πέρας το έργο του. Αυτοί δεν είναι άλλοι από τον εσωτερικό πελάτη ο οποίος είναι ο ίδιος ο εαυτός του μαζί με τις

εμπειρίες του. Οι εμπειρίες έχουν αποκτηθεί από προσωπικά γεγονότα, περιστάσεις κ.ά.. Ένας άλλος βοηθός του δραματοθεραπευτή θεωρούνται οι σπουδές που έχει κάνει. Η εκπαίδευση και η πείρα που έχει αποκτήσει από το θεραπευτικό του έργο. Επίσης ένας τρίτος βοηθός μπορεί να θεωρηθεί ο εσωτερικός έλεγχος, ο οποίος κρίνει το τι χρειάζεται να γίνει στη θεραπεία, ποιο στοιχείο είναι σημαντικό να εκφραστεί κ.λπ. Τέλος ένας σημαντικός βοηθός είναι ο «διάλογος» μεταξύ των τριών «βοηθών». Ο κάθε δραματοθεραπευτής όπως ο κάθε θεραπευόμενος έχει και αυτός συναίσθημα, σώμα, μυαλό τα οποία ωριμάζουν και οδηγούν στην μεγαλύτερη επίγνωση (Jones, P. 2003).

Ο Δραματοθεραπευτής πρέπει να έχει βασική εργασιακή εμπειρία στην κίνηση, στο χορό και τη μίμηση, στη φωνή (στον απλό λόγο) αλλά και στο τραγούδι, στον αυτοσχεδιασμό, στη δουλειά με χαρακτήρες τόσο στον αυτοσχεδιασμό όσο και με κείμενα στην παράσταση, από τη θέση του ηθοποιού αλλά και του σκηνοθέτη, στη διεύθυνση σκηνής, στο φωτισμό, στα κουστούμια και τη σκηνογραφία, στην κατασκευή μασκών και άλλων βοηθητικών στοιχείων, στη συγγραφή και τη δόμηση ενός έργου, στον προϋπολογισμό και στη διαχείριση (Jennings, S. 2005). Το να μπει σε ένα θέατρο με το ρόλο του μαθητή – ακροατή, ο οποίος θα μπορούσε και να παίρνει μέρος σε διάφορες βοηθητικές εργασίες κατά περίπτωση, σε συνδυασμό με μαθήματα καλλιτεχνικών καθώς και κατασκευής θεατρικών μέσων.

Οι δραματοθεραπευτές εφαρμόζουν τις θεατρικές δεξιότητές τους και μεθόδους με άτομα τα οποία συνήθως είναι ευάλωτα και «σε κίνδυνο». Για να μη βρεθούν αυτές οι ομάδες σε κίνδυνο χρειάζεται η υψηλού επιπέδου μακροχρόνια εκπαίδευση και εποπτεία του δραματοθεραπευτή.

Οι δραματοθεραπευτές χρειάζεται να έχουν πολύπλευρες γνώσεις, γιατί θα χρειαστεί να βασιστούν σε ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων και

εμπειρίας προκειμένου να μεγιστοποιήσουν την αποτελεσματικότητά τους (Jennings, S. 2005).

Όσον αφορά τον πελάτη ή τα άτομα με τα οποία δουλεύει ένας δραματοθεραπευτής πρέπει να γνωρίζει ότι όποιες πληροφορίες και αν έχει σχετικά με τους πελάτες, η πιο έγκυρη και σημαντική πηγή πληροφοριών είναι ο ίδιος ο πελάτης. Οι πελάτες θα του πουν ποια είναι τα ζητήματα της ζωής τους, τα οποία θεωρούν πιο σημαντικά και με τα οποία πρέπει να ασχοληθούν, καθώς επίσης και με το τι οι πελάτες ελπίζουν ότι θα αποκομίσουν από τις συνεδρίες πολλές φορές. Βασιζόμαστε σε όσα λένε όλοι οι άλλοι γι' αυτούς (πελάτες) αντί να εμπιστευόμαστε τη δική τους προσωπική εσωτερική γνώση. Οι πελάτες θέλουν να γνωρίζουν ποιος είναι ο δραματοθεραπευτής, ποια είναι η εκπαίδευση και η εμπειρία. Είναι πολύ σημαντικό αυτό γιατί μπορεί εν μέρει να εντάσσεται στην περιέργεια του πελάτη και να αποτελεί έκφραση του ενστίκτου της αυτοσυντήρησης. Σ' αυτό δεν εντάσσονται βέβαια οι προσωπικές ερωτήσεις απέναντι στον δραματοθεραπευτή, είναι όμως πολύ σημαντικό οι πελάτες να αισθάνονται ότι έχουν τη δυνατότητα να εμπιστευτούν την ακεραιότητα του δραματοθεραπευτή. Οι πελάτες θέλουν να δουν ότι οι προσδοκίες και οι στόχοι του δραματοθεραπευτή είναι ίδιες με τους δικούς τους ή έστω παρόμοιοι (Jennings, S. 2005).

Ο δραματοθεραπευτής επίσης θα πρέπει να έχει πληροφορίες για το κλινικό πλαίσιο στο οποίο εντάσσονται οι πελάτες. Επίσης είναι πολύ σημαντικό ο δραματοθεραπευτής να γνωρίζει εάν ο πελάτης έχει γνώση της διάγνωσης και των στόχων της θεραπείας που θα ακολουθήσει. Συνεπώς ο δραματοθεραπευτής θα πρέπει να έχει γνώση των διαγνωστικών κατηγοριών καθώς επίσης και τους τρόπους με τους οποίους οι διαγνωστικές κατηγορίες αξιολογούνται και αντιμετωπίζονται θεραπευτικά.

Οι δραματοθεραπευτές θα πρέπει να είναι σε θέση να ερμηνεύσουν κάποιους ρόλους, τόσο στο δράμα, όσο και στην καθημερινή τους ζωή. Πρέπει να διαθέτουν δεξιότητες θεατρικού σκηνοθέτη για να δώσουν μορφή σε μια δημιουργική δραματοθεραπευτική παράσταση, καθώς επίσης και να διαθέτουν δεξιότητες διευθυντή σκηνης, επειδή η συνέπεια και η διοικητική ικανότητα είναι πιθανόν οι πιο χρήσιμες πρακτικές δεξιότητες.

Επίσης ο δραματοθεραπευτής θα πρέπει να κατανοήσει ότι το σώμα δεν είναι χωριστό κομμάτι του ατόμου και ότι σ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας υπάρχει μια σχέση με το άτομο ως σύνολο. Το παιχνίδι και η συναλλαγή με τους άλλους αποτελούν επίσης πολύ σημαντικά μέρη της ανάπτυξης (Jennings, S.1996). Πολλοί άνθρωποι δεν είχαν τη δυνατότητα να παίξουν ή το παιχνίδι τους κάπου μαζί με το ταξίδι τους είχε διακοπεί με διάφορους αρνητικούς τρόπους, προκαλώντας έτσι το φόβο αυτών των ανθρώπων απέναντι στο παιχνίδι. Ο δραματοθεραπευτής πρέπει να καταλάβει πού πήγε στραβά το ταξίδι ώστε να μπορέσει να βοηθήσει τους θεραπευόμενους.

Ο δραματοθεραπευτής ο οποίος δεν έχει κάποια εμπειρία στο θέατρο, απαιτείται να πάρει μια καλή εκπαίδευση στην κίνηση, στο χορό, στη φωνή και στην θεατρική παράσταση, παίζοντας αλλά και σκηνοθετώντας. Επίσης πρέπει να αποβάλει τυχόν προκαταλήψεις για το θέατρο. Για παράδειγμα μπορεί κάποιος δραματοθεραπευτής να έχει προκατάληψη απέναντι στους ηθοποιούς. Είναι βασικό οι δραματοθεραπευτές να πηγαίνουν συχνά στο θέατρο και να παρακολουθούν παραστάσεις κάθε είδους, έργα κλασσικού ρεπερτορίου, ρεσιτάλ ποίησης κ.ά. Οι δραματοθεραπευτές έχουν την ανάγκη της θεατρικής εμπειρίας, όσες δεξιότητες και αν διαθέτουν. Η γνώση και η πρακτική εμπειρία του θεάτρου προσφέρουν τη βάση για τη δραματοθεραπεία. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούν το θέατρο μόνο για τη

θεραπευτική τους εργασία, γιατί έτσι θα χάσουν την αντικειμενικότητά τους ή απλώς θα ικανοποιούν τις προσωπικές τους καλλιτεχνικές ανάγκες. Οι δραματοθεραπευτές πρέπει να έχουν το δικό τους τρόπο για να αναπτύσσουν συνεχώς και ενεργά τα καλλιτεχνικά τους στοιχεία. Αυτό μπορούν να το καταφέρουν εάν παίρνουν μέρος σε μια πειραματική θεατρική ομάδα (Jennings, S. 1996).

Ο δραματοθεραπευτής θα πρέπει επίσης να μπορεί να κάνει μια ψυχολογική διάγνωση, για να το κάνει αυτό δεν χρειάζεται να έχει ψυχολογικές γνώσεις, αλλά θα πρέπει να είναι σε θέση να μπορεί να αντιληφθεί το πώς σκέφτονται οι άλλοι άνθρωποι και πως ο τρόπος με τον οποίο σκέφτονται λειτουργεί συμπληρωματικά ή διαφορετικά από τον δικό τους (Jennings, S. 1992).

Οι δραματοθεραπευτές θα πρέπει να συνεργάζονται με τους πελάτες γιατί είναι πάρα πολύ σημαντικό για τους πελάτες να βλέπουν ότι βρίσκονται σε ένα πλαίσιο συνεργασίας και όχι σε ένα πλαίσιο ανταγωνισμού. Ο δραματοθεραπευτής επίσης μπορεί να πάρει ένα δραματικό ιστορικό και να συντάξει έκθεση για τη δραματική λειτουργία του πελάτη.

Ο δραματοθεραπευτής είναι σημαντικό να διατηρεί μια ισορροπία όταν ασκεί την δραματοθεραπεία. Δηλαδή από τη μια να είναι σε θέση να παίρνει σοβαρά τους ανθρώπους και να νιώθει ευσυναίσθηση για τις άσχημες εμπειρίες τους και από την άλλη να ενθαρρύνει την αίσθηση του χιούμορ. Επίσης ένα άλλο πολύ σημαντικό στοιχείο το οποίο πρέπει να διαθέτει ένας δραματοθεραπευτής είναι να είναι καλός παρατηρητής. Πρέπει δηλαδή να παρατηρεί τους ανθρώπους που έχουν την τάση να παίρνουν πάντα τους ίδιους ή παρόμοιους ρόλους. Θα πρέπει να βοηθήσει αυτούς τους ανθρώπους να διευρύνουν τους ρόλους τους. Αυτό μπορούν να το πετύχουν εάν παίζουν οι πελάτες τυχαίους ρόλους.

Ο δραματοθεραπευτής είναι σημαντικό να διαθέτει την ικανότητα να νιώθει πάθος για τους ανθρώπους και ιδιαίτερα μ' αυτούς που δουλεύει. Έτσι θα μπορέσει να νιώσει πάθος και για την εργασία που κάνει. Με την παρουσία του δίπλα στους ανθρώπους γεννά καλλιτεχνικό πάθος και δημιουργική έκφραση για λογαριασμό τους, χωρίς να επιβάλλει τη δική του άποψη για τον κόσμο. Ο δραματοθεραπευτής θα πρέπει να είναι περίεργος για τον κόσμο και τους ανθρώπους και να μπορεί να κατανοήσει ότι είναι πολύ εύκολο να μείνει κάποιος προσκολλημένος σε μια άποψη για την ανθρώπινη φύση. Μ' αυτή την περιέργεια βοηθά και τους πελάτες (Jennings, S. 1992).

III.4 ΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

III.4.1 Παραμύθι, μύθος, θρύλος

Τι είναι ένα παραμύθι, ένας μύθος ή ένας θρύλος; Είναι ένα έμβλημα της ύπαρξης, η αποκρυστάλλωση μιας αλληλεπίδρασης μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού κόσμου, η συμβολική αναπαράσταση της πραγματικότητας όπως τις ερμήνευσε ο δημιουργός του (Καραγεωργίου, P. 1994).

Τα τρία αυτά είδη χρησιμοποιούνται στη δραματοθεραπεία μεθοδικά και συστηματικά. Ο όρος που χρησιμοποιείται είναι η λέξη «αφήγημα» η οποία εμπεριέχει και τα τρία είδη μαζί.

Οι άνθρωποι διηγούνται αφηγήματα όταν θέλουν να ερμηνεύσουν τον κόσμο. Τα αφηγήματα θεωρούνται και είναι θησαυροφυλάκιο εμπειρίας και βαθιάς γνώσης. Κατά την αφήγηση οι συμμετέχοντες ξεκινούν μαζί ένα ταξίδι εσωτερικής και εξωτερικής εξερεύνησης. Καθώς το αφήγημα ξετυλίγεται, αρχίζουν να δημιουργούνται εικόνες. Όλοι όσοι είναι παρόντες, θα δουν με τα μάτια της φαντασίας τους την ιστορία, ο καθένας όμως θα βλέπει τη «δική του» ιστορία, γιατί αν και οι λέξεις είναι συλλογικές, οι εικόνες είναι ατομικές (Καραγεωργίου, P. 1994).

Αν θέλαμε να παραστήσουμε σχηματικά μ' ένα ισόπλευρο τρίγωνο τη διαδικασία της αφήγησης, θα βάζαμε στις τρεις κορυφές τον αφηγητή, ο ακροατής και το αφήγημα, τρία σημεία με ίση βαρύτητα αλλά με διαφορετική λειτουργία (Καραγεωργίου, P. 1994).

Όσον αφορά το ρόλο του αφηγητή, μπορούμε να πούμε ότι ο αφηγητής δεν μπορεί να λειτουργήσει αν ο ακροατής δεν του δώσει την άδεια. Όταν δοθεί η άδεια, τότε ο αφηγητής γίνεται ο οδηγός του ακροατή στο ταξίδι της εξερεύνησης ενός άγνωστου και μαγικού κόσμου.

Από την άλλη, όσον αφορά για το περιεχόμενο της αφήγησης έχει να κάνει με το ποιες είναι οι ανάγκες του ακροατή, ενώ αντίστοιχα η προσοχή του ακροατή εξαρτάται από το κατά πόσον οι ανάγκες του ικανοποιούνται στη διαδικασία της αφήγησης.

Τα αφηγήματα εκφράζουν ανθρώπινες εμπειρίες. Καθώς ο ακροατής τα αφήνει ν' αντηχήσουν μέσα του, οι προσωπικές του εμπειρίες αρχίζουν να συνδέονται μ' αυτές του ανθρώπινου γένους. Ακόμη τα αφηγήματα λειτουργούν καθησυχαστικά για τον ακροατή, δηλώνοντας ότι το άγνωστο μπορεί να γίνει γνωστό. Ο γνωστός κόσμος είναι η αφετηρία τους, εκεί όπου γίνεται η σύνδεση με την πραγματικότητα. Καθώς όμως ξεδιπλώνεται, ανοίγεται μπροστά μας το άγνωστο και αρχίζει η εξερεύνησή του, με τη βοήθεια της φαντασίας (www.dramatherapy.gr).

Στη ζωή πάντα υπάρχει κάτι άγνωστο, είτε μέσα μας, είτε γύρω μας, το οποίο μένει αναξιοποίητο και ανεκμετάλλευτο. Υπάρχει άγνωστο που γοητεύει και άγνωστο που μας απωθεί. Ο συνδετικός κρίκος μεταξύ γνωστού και αγνώστου είναι η φαντασία (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, Ρ. 1999).

Όταν φανταζόμαστε, καλούμε εμπρός μας εκτός από τις τρέχουσες συνθήκες και καταστάσεις και άλλες εναλλακτικές. Μέσω της φαντασίας μπορούν να εμφανιστούν εκτός από τις εμπειρίες, τις επιθυμίες και τους φόβους μας και κάποιες δυνατότητές μας που υπάρχουν αλλά βρίσκονται κρυμμένες. Για να συμβεί αυτό, χρειάζεται ν' ανοίξει ένας «χώρος», όπου, κρατώντας κάποια απόσταση από τις τρέχουσες καταστάσεις, θα καταφέρουμε και αυτές να τις φωτίσουμε καλύτερα και να χωρέσουν καινούρια στοιχεία (www.psychiatrictimes.com).

Η συμβολική γλώσσα που χαρακτηρίζει το αφήγημα χρησιμοποιεί την φαντασία περισσότερο από κάθε τι άλλο και ταυτόχρονα δίνει τη μεγαλύτερη ελευθερία να «μεταφράσει» το περιεχόμενο του αφηγήματος

με τρόπο που να έχει προσωπική σημασία για τον ακροατή (Καραγεωργίου, Ρ.1994).

Τα αφηγήματα ενώ έχουν κοινά μοτίβα και θέματα αυτό βοηθάει τους θεραπευόμενους να συσχετίσουν το περιεχόμενο του αφηγήματος με δικές τους εμπειρίες, επιθυμίες και μνήμες.

Ο ρόλος του θεραπευτή είναι να ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να ακολουθήσουν μια πορεία η οποία όσον αφορά τη δομή και την εξέλιξή της θα είναι παράλληλη μ' αυτή του αφηγήματος ή θα πρέπει να εξερευνήσουν ένα από τα μοτίβα ή τα θέματά του.

Σκοπός του θεραπευτή είναι να κάνει τους συμμετέχοντες να νιώθουν ασφάλεια καθώς επίσης και να εξερευνήσουν.

Η εξερεύνηση εστιάζεται στο να δημιουργήσουν εικόνες ή να χρησιμοποιήσουν διάφορα υλικά όπως χρώματα, πηλός κ.λπ., μέσω των οποίων μπορούν να γεννηθούν αυθόρμητες αντιδράσεις. Επίσης μέσω της εξερεύνησης μπορούν να δημιουργηθούν συνδέσεις μεταξύ των εμπειριών του παρελθόντος και του παρόντος του κάθε μέλους.

Ο θεραπευτής καθορίζει τη μορφή της εξερεύνησης αλλά ποτέ δεν ορίζει ένα συγκεκριμένο περιεχόμενο. Σκοπός είναι να διευκολυνθεί ο συμμετέχων να εκφραστεί μέσα από μια ποικιλία μεθόδων καθώς και μέσω της φαντασίας του.

Επίσης ο θεραπευτής πρέπει να θέσει όρια στο χρόνο, χώρο και να διατηρήσει μια ατμόσφαιρα στην οποία όλες οι συνεισφορές να γίνονται αποδεκτές. Επιπλέον να βοηθήσει τα μέλη στην προσπάθειά τους να συνθέσουν το αφήγημα και το θέμα της εξερεύνησης με τις προσωπικές τους εμπειρίες (www.psychiatrictimes.com).

Τα αφηγήματα βοηθούν τους ανθρώπους και να ακούν την ιστορία που χρειάζονται ν' ακούσουν και να πουν την ιστορία που θέλουν να πουν (Landy 2001).

Η χρήση μύθων, παραμυθιών στη δραματοθεραπεία επιτρέπει προσωπικές εμπειρίες να ξαναβιωθούν και να αντιμετωπιστούν μ' ένα συμβολικό και μεταφορικό τρόπο. Παρέχουν δηλαδή την απαραίτητη απόσταση για εξερεύνηση κι ωρίμανση (www.dramatherapy.gr).

«Και αν σου μιλώ με παραμύθια
και παραβολές είναι γιατί
τ' ακούς γλυκύτερα, και η φρίκη
δε κουβεντιάζεται γιατί είναι ζωντανή,
γιατί είναι αμίλητη και προχωράει».

Γ. Σεφέρης

III.4.2 Σύμβολο και μεταφορά.

Σύμβολο

Σύμφωνα με τον Jung τα σύμβολα είναι ένας φυσικός τρόπος έκφρασης της ψυχής και φυσική γλώσσα του ασυνείδητου, σε αντίθεση με τον Freud και την άποψή του για το «έκδηλο περιεχόμενο» το οποίο συγκαλύπτει λανθάνουσες και απωθημένες επιθυμίες. Τα σύμβολα εμφανίζονται αυθόρμητα, δεν παράγοντα σκόπιμα (Dolley T , Case C, Schaverien J, Weir F, Halliday D, Nowell Hall P, Waller D 1998).

Επίσης ο Jung πίστευε ότι τα σύμβολα είναι προσωποποιημένες και ψυχικές πτυχές της ζωής. Είναι γεμάτα από θεϊκή ενέργεια, ψυχική ενέργεια και γι' αυτό έχουν κινητήρια δύναμη και παράγουν αποτελέσματα.

Οι κινήσεις και οι στάσεις του σώματος λειτουργούν ως συμβολικά σημάδια με προκαθορισμένους κώδικες ερμηνείας. Ένα παράδειγμα που μπορούμε να παραθέσουμε είναι η κίνηση των ματιών που μπορεί να συμβολίζει τη «σελήνη». Έτσι, ένας τρόπος με τον οποίο μπορεί να λειτουργήσει το σύμβολο είναι ως φόρμα η οποία αντιπροσωπεύει κάτι άλλο και επίσης δεν είναι απαραίτητο να έχει οποιαδήποτε φυσική ομοιότητα με το αντικείμενο το οποίο αντιπροσωπεύει.(Jones, P.2003)

Ένα σύμβολο μπορεί επίσης να αντιπροσωπεύει μια περίπλοκη ιδέα ή έννοια. Για παράδειγμα, ο Χριστός συμβολίζει τη συμπόνια, το σφυροδρέπανο τον Κομμουνισμό (Jones, P.2003).

Τα σύμβολα έχουν επίσης τη δυνατότητα να λειτουργήσουν με έμμεσο τρόπο. Όπως υποστηρίζει ο Jung (1959) το σύμβολο έχει πολλά πιθανά συμπλέγματα νοήματος. Γι' αυτό και αν κάποιος επιχειρήσει να επιλέξει ένα νόημα ως τελικό τότε συνίσταται παρερμηνεία της δύναμης του συμβόλου. Ο Eco είχε παρατηρήσει ότι το περιεχόμενο του συμβόλου αποτελεί έναν «γαλαξία πιθανών ερμηνειών». Το σύμβολο

δηλώνει ότι υπάρχει κάτι το οποίο θα μπορούσε να ειπωθεί ως εξής: αυτό το κάτι όμως δεν διαθέτει την ικανότητα να εκφραστεί μια για πάντα.

Για τον Freud και τον Jung, το ασυνείδητο και τα όνειρα αποτελούν πλούσια πηγή συμβόλων. Επίσης ο Freud πίστευε ότι η ερμηνεία των ονείρων άνοιγε μια νέα προσέγγιση στα βάθη της ψυχικής ζωής (Κίρναν, Τ. 1977). Επίσης πρέπει να αναφέρουμε ότι τα σύμβολα μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τα άτομα προκειμένου να αποκτήσουν επίγνωση των τραυματικών εμπειριών ή της θλίψης τους στο πλαίσιο της ψυχανάλυσης. Η Miller ισχυριζόταν ότι το σύμβολο είναι σημαντικό για τον τρόπο με τον οποίο το ασυνείδητο συνδέεται με τον έξω κόσμο.

Στην ψυχοθεραπεία λοιπόν το σύμβολο είναι κάτι το οποίο εκφράζεται ασυνείδητα – μέσα από το όνειρο, τη ζωγραφική ή ένα ελεύθερο συνειρμό. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι το σύμβολο μπορεί να θεωρηθεί ως ένα είδος επικοινωνίας με ένα πρόβλημα ή ένα απωθημένο τραύμα. Στην ψυχοθεραπεία ο σκοπός είναι να αποσαφηνιστεί αυτή η επικοινωνία και έτσι ο συμμετέχων μέσα από αυτή τη διαδικασία να καταφέρει να αποκτήσει μια πιο βαθιά γνώση του εαυτού του, κάτι που θα επιφέρει και την θεραπευτική αλλαγή του (Κίρναν, Τ. 1977).

Τα σύμβολα στη δραματοθεραπεία παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο, επειδή μπορούν να προσφέρουν ένα μεγάλο εύρος των δυνατοτήτων τους στους θεραπευόμενους. Το σύμβολο έχει τη δυνατότητα να βοηθήσει το θεραπευόμενο να εκφράσει και να δημιουργήσει ποικίλα θέματα. Έτσι π.χ. εάν εμφανιστεί ένας δράκος στην απέναντι όχθη μιας ρεματιάς, στο πλαίσιο της συνεδρίας θα μπορούσε να αντιπροσωπεύσει πολλά και σημαντικά νοήματα για έναν ή περισσότερους θεραπευόμενους (www.dramatherapy.gr).

Έτσι λοιπόν ο συμβολικός δεσμός ανάμεσα στον κόσμο της πραγματικότητας και τον κόσμο του δράματος είναι ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματικότητα της δραματοθεραπείας.

Μεταφορά

Γλωσσολογικά η μεταφορά έχει τη δυνατότητα να φέρνει κοντά δύο αντικείμενα ή υποκείμενα τα οποία είναι διαφορετικά και μοιράζονται από κοινού μια ιδιαίτερη σχέση. Το ένα αποτελεί σημείο αναφοράς για το άλλο υποκείμενο ή αντικείμενο. Π.χ. «η κόρη μου σε ότι κάνει είναι πεταλούδα» (Jones, P. 2003).

Αυτή η δήλωση έχει σκοπό όχι να πιστέψουμε ότι η κόρη είναι πεταλούδα αλλά ότι έχει κοινά στοιχεία με την πεταλούδα, δηλαδή γίνεται λόγος για το ένα αντικείμενο σα να ήταν για ένα άλλο. Η κατασκευή μιας μεταφοράς θεωρεί ότι ένα αντικείμενο έχει σημαντικές σχέσεις με κάποιο άλλο. Η μεταφορά δημιουργείται με σκοπό ότι αποτελεί ένα συνδετικό κρίκο ανάμεσα σε δύο υποκείμενα και για το λόγο ότι αυτά τα δύο υποκείμενα «συνδέονται» με μεταφορικό τρόπο, έχουν δηλαδή ένα κοινό χαρακτηριστικό. Στο παραπάνω παράδειγμα το κοινό χαρακτηριστικό ήταν ότι δεν υπήρχε σταθερότητα.

Έτσι μπορούμε να πούμε ότι μια μεταφορά μπορεί να φέρει κοντά δύο αντικείμενα και ανακοινώνει ότι είναι ένα. Τα δύο αντικείμενα – υποκείμενα ενώ από τη μια είναι διαφορετικά, από την άλλη συνδέονται μέσω της μεταφοράς.

Στην θεραπεία οι μεταφορές μπαίνουν ως ένας τρόπος εισόδου σε μια κλειστή κατάσταση. Ο θεραπευτής δηλαδή χρησιμοποιεί μια μεταφορά όταν ο συμμετέχων έχει μπλοκαριστεί σε ένα συγκεκριμένο τρόπο σκέψης για ένα πρόβλημα ή για μια κατάσταση. Επίσης ο θεραπευτής έχει τη δυνατότητα να ζητήσει από την οικογένεια να χαρακτηρίσει τους ρόλους, δανειζόμενη ονομασίες από πλάσματα της φύσης.

Η χρήση της μεταφοράς μπορεί να γίνει και όταν κάποιος δε μπορεί να μιλήσει εύκολα για ένα ζήτημα που τον απασχολεί και έτσι

μπορεί να αναφερθεί σε αυτό χρησιμοποιώντας τη μεταφορά. Εδώ η χρήση της μεταφοράς βοηθά το άτομο να αποστασιοποιηθεί από το ζήτημα το οποίο τον δυσκολεύει και έτσι του δίνεται η ευκαιρία να μιλήσει γι' αυτό (www.playtherapy.gr).

Στη δραματοθεραπεία η χρήση δραματικής μεταφοράς εξυπηρετεί παρόμοιες λειτουργίες. Έχουν τη δυνατότητα οι μεταφορές να δημιουργήσουν μια καινούρια αντίληψη στη θεραπεία και επιτρέπουν τον θεραπευόμενο να μπει σε καταστάσεις που πριν δε μπορούσε.

Τα σύμβολα και η μεταφορά στην πρακτική της δραματοθεραπείας

Η δραματοθεραπεία εφαρμόζεται τόσο στο πραγματικό όσο και στο συμβολικό επίπεδο. Το συμβολικό και το μεταφορικό δίνουν έμφαση στην ουσία και οδηγούν τους ανθρώπους βαθύτερα στην καρδιά του θέματος πολύ περισσότερο από τη λογική (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, Ρ.1999).

Οι συμβολισμοί στην πρακτική της δραματοθεραπείας βοηθούν τον θεραπευόμενο να ανακαλύψει και να εκφράσει πτυχές του, που εμπεριέχουν δημιουργική δύναμη και που τον ωθούν να έρθει σε επαφή και με το ίδιο του τον εαυτό αλλά και με τους άλλους. Έτσι οι συμμετέχοντες στη δραματοθεραπεία προχωρούν μέσω της θεατρικής δράσης σε μια σύνθεση της εσωτερικής και εξωτερικής εμπειρίας.

Μερικοί θεραπευόμενοι ή ομάδες δημιουργούν σχέσεις οι οποίες εμπεριέχουν μεταφορές και σύμβολα γρήγορα και με πολύ αυθόρμητο τρόπο. Έτσι μπορεί κάποιος να δημιουργήσει, να γνωρίσει και να χρησιμοποιήσει τον πλούτο εννοιών που έχουν τα σύμβολα και οι μεταφορές ενώ άλλοι μπορεί να δημιουργήσουν και να χρησιμοποιήσουν σύμβολα αλλά να μην καταφέρνουν να κατανοήσουν το νόημά τους. Πρέπει να γνωρίσουν τον τρόπο με τον οποίο τα δραματικά σύμβολα –

μεταφορές μπορούν να βρουν έκφραση αλλά και να χρησιμοποιηθούν στην πρακτική της δραματοθεραπείας που είναι οι συνεδρίες.

Για να εργαστεί κανείς με τα σύμβολα – μεταφορές πρέπει να βρει τρόπο να χειριστεί τα σύμβολα – μεταφορές. Σε κάποιες περιπτώσεις ο δραματοθεραπευτής αρκείται στην παρατήρηση μόνο αυτών, σε άλλες περιπτώσεις όμως τα πράγματα είναι διαφορετικά όταν τα σύμβολα – μεταφορές χρησιμοποιούνται απευθείας ως το κέντρο της εργασίας. Αυτό συμβαίνει 1) είτε επειδή ένα σημαντικό σύμβολο – μεταφορά εμφανίζεται στην εργασία, είτε ως ατομική έκφραση, είτε ως ομαδική, είτε συνέβη έξω από τη συνεδρία, στην ζωή ενός συμμετέχοντα αλλά το μοιράστηκε με τα άλλα μέλη στη συνεδρία. 2) Η διαδικασία εργασίας μέσω του συμβόλου – μεταφοράς εισάγει μια άλλη θεώρηση του ζητήματος που απασχολεί τον θεραπευόμενο. 3) Η ίδια η διαδικασία του συσχετισμού μέσα από το σύμβολο ή της μεταφοράς μπορεί να θεωρηθεί θεραπευτική. Αυτό σχετίζεται περισσότερο με την εξέλιξη – αλλαγή που κάνει ο συμμετέχων παρά με το περιεχόμενο ενός συμβόλου – μεταφορά. Έτσι το γεγονός ότι ο συμμετέχων σχετίζεται μέσω του δραματικού συμβόλου – μεταφοράς με τον κόσμο κατά τρόπο διαφορετικό, αυτό καθιστά ευκολότερη τη δημιουργία ενός συσχετισμού ο οποίος διαφέρει με τον κόσμο (Jones, P. 2003).

Ο δραματοθεραπευτής πρέπει να παρατηρεί τι λεξιλόγιο χρησιμοποιεί και πώς. Αυτό θα βοηθήσει και τον δραματοθεραπευτή στο να χρησιμοποιεί και αυτός ένα λεξιλόγιο το οποίο θα κατανοεί ο συμμετέχων. Όταν λέμε λεξιλόγιο εννοούμε τι είδους όρους, ζητήματα χρησιμοποιεί ο συμμετέχων αυθόρμητα ως σύμβολα – μεταφορά.

Ο θεραπευτής έχει τη δυνατότητα να χρησιμοποιεί κάποιες ασκήσεις με σκοπό να κατανοήσει την γλώσσα της ομάδας. Αυτή η διερεύνηση βοηθά επίσης τον θεραπευτή να πάρει κάποιες πληροφορίες για τα επίπεδα σύνδεσης συμβόλων – μεταφορών που εκφράζονται. Όταν

το καταφέρει αυτό, τότε μπορεί να αναπτύξει σχέση και εργασία με την οποία θα ασχοληθούν τα μέλη της ομάδας.

Στην πρακτική της δραματοθεραπείας δραματικά σύμβολα – μεταφορές είναι: η ιστορία και ο μύθος, η δραστηριότητα παιχνιδιού, ο ρόλος – χαρακτήρας του συμμετέχον καθώς και η εργασία.

Στην δραματοθεραπεία υπάρχουν αρκετές απόψεις για τους τρόπους που οι συμμετέχοντες μπορούν να συνδεθούν και να αφομοιώσουν τους συμβολισμούς και τις μεταφορές (Jones, P. 2003).

Η Sue Jennings καθώς και Mitchell υποστήριζαν ότι είναι απαραίτητο ο συμμετέχον να επεξεργαστεί το υλικό λεκτικά. Αυτοί πίστευαν ότι οι ασυνείδητες συνδέσεις γίνονται από τον συμμετέχοντα μέσα στο ίδιο το Δράμα.

Από την άλλη ο Dokter πίστευε ότι ήταν πολύ σημαντικό το να επιτραπεί στις εικόνες του ασυνείδητου να γίνουν συνειδητές. Αυτό μπορούσε να συμβεί σύμφωνα με τον Dokter μόνο μέσα από την λεκτική επεξεργασία καθώς και από την αναγνώριση των συνδέσεων ανάμεσα στο συνειδητό εαυτό, τις εικόνες του ασυνείδητου και τέλος τα σενάρια του Δράματος. Σύμφωνα λοιπόν μ' αυτή την προσέγγιση, οι συνδέσεις που κάνουν οι συμμετέχοντες με λεκτικό τρόπο έχουν μεγάλη σημασία για τη θεραπευτική αλλαγή. Κάποιοι είναι της άποψης ότι πρέπει να υπάρχει μια χρονική περίοδος για λεκτική επεξεργασία ενώ κάποιοι άλλοι πιστεύουν ότι πρέπει να υπάρχει δομημένες λεκτικές δραστηριότητες καθώς επίσης και δραστηριότητες που προέρχονται από το δράμα, με σκοπό να ενταθεί η διαδικασία των συνδέσεων όσον αφορά τον δραματοθεραπευτή ο οποίος ερμηνεύει την λεκτική ερμηνεία και η οποία επίσης ποικίλει ανάλογα με τους τρόπους εργασίας που υιοθετούνται. Η αφομοίωση της συμβολικής ή μεταφορικής έκφρασης είναι για την αποτελεσματικότητα της εργασίας είτε πάρουμε την

απόφαση να παραμείνουμε στο δράματος, είτε δώσουμε προτεραιότητα στο λεκτικό αναστοχασμό (Jones, P. 2003).

Ο θεραπευτής πρέπει να δώσει προσοχή στον τρόπο με τον οποίον οι συμμετέχοντες συνδέουν τη ζωή τους με κάποια σύμβολα – μεταφορές. Επίσης πρέπει να επιτρέψει στους συμμετέχοντες να αφήσουν πίσω τους την δραματική εμπλοκή στο υλικό και να επανασυνδεθούν με την κανονική τους ταυτότητα.

Έτσι λοιπόν τα σύμβολα και οι μεταφορές λαμβάνουν πολλές φορές ευφάνταστες και επινοημένες μορφές αλλά και οι συμμετέχοντες επενδύουν σ' αυτές συναισθηματικά. Τέλος πρέπει να δοθεί στους συμμετέχοντες χρόνος να διαφοροποιηθούν όταν φτάνει η εργασία στο τέλος γιατί αν δε συμβεί αυτό τότε μπορούν να αποπροσανατολιστούν καθώς και να υπάρξει σύγχυση ταυτότητας και θλίψη (Jennings S. 2005).

III.4.3 Το παιχνίδι

Το παιχνίδι είναι μια μορφή ελεύθερης σωματικής έκφρασης. Η σωματική έκφραση είναι πάντα σχετική με την εσωτερική ένταση. Όταν η κίνηση είναι η ενοποίηση της νοητικής ύλης, έκφραση του εσωτερικού «βάρους», τότε παίρνει το χαρακτήρα ενός σημαινόμενου (Κουρετζης, Λ. 2001: 53).

Η κίνηση που είναι αποτέλεσμα της ψυχολογικής κατάστασης, μετατρέπεται σε δήλωση. Μια τέτοια «δήλωση» είναι ικανή να μετατραπεί σε κώδικα επικοινωνίας.

Η έκφραση είναι ένα μήνυμα που μετασχηματίζεται σε εικόνα. Βασίζεται στην δυνατότητα προβολής ενός, έστω, στοιχείου από κάποιο σημαινόμενο. Υπάρχει πολλές φορές πριν από τις λέξεις. Όταν ενσωματώνεται με τις λέξεις, αποκτάει τη διάσταση μιας σημασίας. Μπορούμε να έχουμε έκφραση χωρίς λόγο και λόγο χωρίς έκφραση (Κουρετζης Λ. 2001).

Η σωματική έκφραση πηγάζει κυρίως από τον κοινωνικό περίγυρο, τις εμπειρίες του ατόμου, την παρατήρηση και μια προ-νοητική πηγή.

Το παιχνίδι επηρεάστηκε σημαντικά από την Ψυχαναλυτική θεωρία. Σύμφωνα μ' αυτή τη θεωρία το παιχνίδι αποτελεί ένα τρόπο ελέγχου και επεξεργασίας των τραυματικών εμπειριών, ενώ παράλληλα βοηθάει στην ψυχολογική ωρίμανση και ανάπτυξη του ατόμου. Αυτή η θεώρηση αναπτύχθηκε από τους Klein (1961), Winnicott (1953, 1974), Axline (1964) και Erikson (1963).

Το παιχνίδι αποτελεί έκφραση επιθυμιών και φαντασιώσεων «είναι μια εκδραμάτιση αυτών των επιθυμιών στην αναζήτηση ικανοποίησής τους, ενώ ταυτόχρονα σωστά και επίγνωση της μη πραγματικότητάς της» (Jones,P.2003).

Το παιχνίδι εκτός από κύρια δραστηριότητα των παιδιών, αποτελεί και δραστηριότητα των ενηλίκων.

Στην Αγγλία, θεραπευτές όπως ο Sladeway, Heathcote και Boltai συνέδεσαν το παιχνίδι με το Δράμα. Έδωσαν έμφαση στην σημασία της εκπαιδευτικής αξίας του παιχνιδιού και της διαδικασίας του Δράματος, παρά στην παραγωγή ενός αποτελέσματος, όπως είναι παραδείγματος χάρη μια παράσταση.

Το παιχνίδι συχνά προσδιορίζεται ως μια σειρά από διαφορετικά στάδια τα οποία αναπτύσσονται σε επίπεδο ψυχολογικής και δημιουργικής πολυπλοκότητας. Όσον αφορά τα μοντέλα ανάπτυξης διαπιστώνουμε ότι υπάρχουν αρκετά. Σύμφωνα μ' αυτές τις περιγραφές, η σχέση ανάμεσα στο παιχνίδι και το Δράμα, αποτελεί ένα πολύ σημαντικό πεδίο για τη Δραματοθεραπεία. Στον άξονα της πολυπλοκότητας που αναφερθήκαμε παραπάνω το παιχνίδι θεωρείται ότι είναι ένας χώρος που έχει τη δική του υπόσταση όσο και μια πρώιμη μορφή Δράματος, έτσι αναπτύσσει πολλές δυνατότητες και λειτουργίες του Δράματος.

Οι Κοινωνικοοικονομικοί και πολιτισμικοί παράγοντές του.

Ο δραματοθεραπευτής πρέπει να λαμβάνει υπ' όψιν του, τους πολιτισμικούς και κοινωνικοοικονομικούς παράγοντες. Οι διαφορετικοί πολιτισμοί και κοινωνίες καθώς και ο τρόπος που οι ενήλικες σχετίζονται με το παιχνίδι, έχουν αποτελέσει αντικείμενο έρευνας. Τα αποτελέσματα των ερευνών ποικίλουν ιδιαίτερα.

Ο Δραματοθεραπευτής πρέπει οπωσδήποτε να λάβει υπ' όψιν του τις πολιτισμικές και κοινωνικές διαφορές. Ο κάθε πολιτισμός χρησιμοποιεί κούκλες, αντικείμενα, χώρο τα οποία διαφέρουν από τους άλλους πολιτισμούς (Jones, P.2003).

Το παιχνίδι στη δραματοθεραπεία



Η δραματοθεραπεία μέσα από την δημιουργική έκφραση προάγει την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της επικοινωνίας και της σχέσης με τους άλλους. Μέσα από το παιχνίδι δίνεται η ευκαιρία στα μέλη μιας δραματοθεραπευτικής ομάδας να γνωρίσουν από τη μια δομές που τους έχουν καθηλώσει σε μη

– βοηθητικά σχήματα συμπεριφοράς κι απ’ την άλλη, να έρθουν σ’ επαφή με λανθάνουσες δυνατότητες μέσα τους ικανές να δώσουν λύσεις και να πλατύνουν τους ορίζοντές τους (www.dramatherapy.gr).

Το παιχνίδι παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη Δραματοθεραπεία διότι όσον αφορά το τυπικό εμπλέκει το άτομο σε διάφορες μορφές του (παιχνιδιού). Αυτό συμβαίνει σε πρακτικό επίπεδο, επειδή πολλές από τις φάσεις της προθέρμανσης περιέχουν μορφές παιχνιδιού, όπως είναι οι ομαδικές δραστηριότητες παιχνιδιού. Η εργασία της δραματοθεραπείας χρησιμοποιεί το παιχνίδι ως ένα μέσο θεραπείας. Όσον αφορά το εννοιολογικό επίπεδο η δραματοθεραπεία τοποθετεί τα άτομα σε μια παιγνιώδη σχέση με τους εαυτούς τους καθώς και με τα άλλα μέλη της ομάδας όπως επίσης και με την πραγματικότητα.

Το παιχνίδι στη δραματοθεραπεία γίνεται σε ένα συγκεκριμένο χώρο και χρόνο και αυτή είναι η διαφορά του με το φυσικό παιχνίδι. Στο δραματικό παιχνίδι μπορούν να αναδυθούν σκηνές και ιστορίες από την πραγματική ζωή και από τη φαντασία, υπό τον όρο ότι θα παραμείνουν στην πραγματικότητα του παιχνιδιού και δε θα ερμηνευτούν. Το δραματικό παιχνίδι μπορεί να θέσει τα όρια και να δημιουργήσει ένα

πλαίσιο στο άτομο μέσα στο οποίο θα μπορεί να εκφράσει το υλικό που το δυσκολεύει (Jennings, S.2005).

III.4.4 Θέατρο

Οι ρίζες του θεάτρου φτάνουν πολύ βαθιά πίσω στο παρελθόν, στις θρησκευτικές τελετουργίες των πρώτων κοινωνιών. Σε όλη την πορεία της ιστορίας της ανθρωπότητας, συναντάει κανείς ίχνη από τραγούδια και χορούς προς τιμήν ενός θεού που ερμηνεύονται από ιερείς και πιστούς, καθώς και μια απεικόνιση της γέννησης του θεού, του θανάτου του και της ανάστασής του (Hartnoll P.U. 1980).

Για το θέατρο σήμερα είναι απαραίτητα τρία στοιχεία

- 1) Οι ηθοποιοί πάνω στη σκηνή μιλούν ή τραγουδούν ανεξάρτητα από το αρχικό σώμα του χορού.
- 2) Υπάρχει ένα στοιχείο σύγκρουσης το οποίο μεταφέρεται στο διάλογο.
- 3) Το κοινό συμμετέχει συναισθηματικά στη δράση του θεατρικού, χωρίς όμως να παίρνει μέρος σ' αυτή.

Χωρίς αυτά δεν μπορεί να υπάρξει θέατρο.

Η πρώτη μεγάλη θεατρική εποχή στην ιστορία του Δυτικού Πολιτισμού δεν μπορεί να θεωρηθεί παρά ο 5^{ος} αιώνας π.Χ. στην Ελλάδα. Την εποχή εκείνη οι τραγωδίες και οι κωμωδίες ερμηνεύτηκαν από ηθοποιούς.

Η επιστήμη μας βοήθησε να γνωρίζουμε αρκετά πράγματα για εκείνη την εποχή. Γι' αυτό το λόγο ήμαστε σίγουροι ότι οι πρωταγωνιστές τον 5^ο αιώνα χρησιμοποιούσαν προσωπεία, (μάσκες, προστερνίδια, κοθόρνους) που ο χορός δεν τα μεταχειριζότανε. Έπρεπε η προσωπική έκφραση των ηρώων να τονιστεί, να υπογραμμιστεί ο χαρακτήρας και ν' αναδειχτεί η δράση τους που πλέκει το μύθο και κορυφώνει το τραγικό αίσθημα (Καραντινος Σ. 1962).

Επίσης λόγω της επιστήμης μαθαίνουμε ότι τον ορισμό της τραγωδίας ο οποίος είναι η προσπάθεια του ατόμου να γνωρίσει τον

εαυτό του. Στην τραγωδία δίνεται μια ιδιαίτερη έμφαση στην αξία του ατόμου. Η τραγωδία μας βάζει αντιμέτωπους με την ουσία του ανθρώπινου πόνου, τον άνθρωπο παγιδευμένο μέσα στο χρόνο να ερευνά με τις εμπειρίες, τα σφάλματά του και τις ελλείψεις, το μυστήριο της ζωής. Ο ήρωας είναι τραγικός επειδή εκούσια και εσκεμμένα ακολούθησε το δρόμο της αλήθειας και έτσι παραδόθηκε στον πόνο (Καραντινός, Σ.1962)

Η καταγωγή του θεάτρου μπορεί να αναζητηθεί στο διθύραμβο, που τραγουδούσαν γύρω από το Βωμό του Διονύσου, ο οποίος ήταν ο θεός του κρασιού. Το δράμα και το θέατρο δεν αποτελούσαν τρόπους καθαρής διασκέδασης. Ήταν μορφές έκφρασης, οι οποίες είχαν σκοπό: 1) Να διδάξουν το θεατή, 2) Να προκαλέσουν τις αλλαγές, 3) Να επηρεάσουν τα γεγονότα (Ευδοκίμου–Παπαγεωργίου, Ρ.1999). Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι η δραματική έκφραση αποτελούσε κομμάτι της ζωής των αρχαίων Ελλήνων. Οι Έλληνες είχαν τελετουργίες που σηματοδοτούσαν όλο τον κύκλο της ζωής.

Η δραματική έκφραση θεωρούνται πολύ σημαντική στη θεραπεία και οι φιλόσοφοι και οι θεραπευτές την χρησιμοποιούσαν συνειδητά και σωματικά. Μέσα από κείμενα των αρχαίων τραγικών και του Ομήρου μπορούμε να μάθουμε για τη σπουδαιότητα και για τη θεραπευτική δύναμη που απέδιδαν στην δημιουργική έκφραση εκείνη την εποχή.

Στα θεραπευτικά κέντρα της εποχής εκείνης όπως ήταν τα Ασκληπιεία, όλη η θεραπευτική διαδικασία ξεκινούσε με τελετουργίες όπου ο ιερέας οδηγούσε τον θεραπευόμενο σε έναν βαθύ ύπνο. Την επόμενη μέρα ο ιερέας / γιατρός ερμήνευε τα όνειρά του και του όριζε θεραπευτική αγωγή (Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, Ρ. 1999).

Η θεραπεία αυτή εκτός των άλλων περιλάμβανε μουσική και δραματοποίηση στο θέατρο που υπήρχε στα Ασκληπιεία.

Τα Ασκληπιεία λοιπόν μπορούν να θεωρηθούν ότι ήταν τα πρώτα δραματοθεραπευτικά κέντρα. Εκεί εφαρμόστηκαν για πρώτη φορά οι αρχές της προετοιμασίας οι οποίες εφαρμόζονται μέχρι και σήμερα με τη μόνη διαφορά ότι σήμερα ονομάζονται αρχές της προθέρμανσης. Ο θεραπευμένος πήγαινε με τη θέλησή του στα Ασκληπιεία, εκεί ο ιερέας / γιατρός τον οδηγούσε στο άδυτο. Το άδυτο ήταν η θεϊκή παρέμβαση η οποία έφερνε την απόσταση και έτσι ο θεραπευόμενος μπορούσε να δημιουργήσει τον κόσμο μέσα από τη φαντασία. Επίσης μέσα στο άδυτο θεραπευόμενος είχε τη δυνατότητα να χαλαρώσει και να μιλήσει με τον ιερέα – γιατρό. Στη συνέχεια ο θεραπευόμενος έκανε κάποιες ασκήσεις με το σώμα τις οποίες του είχε υποδείξει ο ιερέας / γιατρός. Τέλος ο θεραπευόμενος διάβαζε κάποια βιβλία (βιβλιοθεραπεία) και τέλος το θέατρο έπαιζε και αυτό πολύ σημαντικό ρόλο στη θεραπεία. Ο θεραπευόμενος αφηνόταν στην δύναμη του θεάτρου η οποία ήταν μαγική με σκοπό να ταυτιστεί με τους ήρωες του έργου. Το έργο συνήθως είχε θρησκευτικό περιεχόμενο και ενίσχυε έτσι την πίστη του θεραπευόμενου (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ρ.1999).

Η τέχνη του θεάτρου συνεπώς είναι πολύ σημαντική διότι μέσα από το θέατρο έχουμε τη δυνατότητα να εκφράσουμε όπως και να βιώσουμε αυτά που αποκαλούμε «μυστήρια της ζωής». Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν την άποψη ότι μέσω του θεάτρου είχαν τη δυνατότητα να έρθουν σε επαφή με τους θεούς. Μπορούσαν έτσι να νιώσουν συναισθήματα, ενέργειες που δεν είναι δυνατές στην καθημερινή ζωή. Οι μύθοι και οι θρύλοι περιέχουν κάποια θέματα τα οποία μας αγγίζουν και δρουν ως μέσα εξερεύνησης της ατομικής ζωής του ανθρώπου. Το θέατρο δηλαδή μπορεί να προσφέρει μια διεργασία από απόσταση η οποία μας βοηθά να ελέγξουμε το βίωμα αλλά επίσης και να το δούμε από διαφορετικές προοπτικές. Ο Wilshire υποστηρίζει ότι βρισκόμαστε

πολύ κοντά στο βίωμα για να το δούμε (όπως λέμε παραδείγματος χάρη: τα δέντρα δε μας αφήνουν να δούμε το δάσος) (Jennings, S.1994).

Το θέατρο μας δίνει τη δυνατότητα να διατηρήσουμε από τη μια, μια θεατρική απόσταση, από αυτά που διαδραματίζονται και από την άλλη να τα πλησιάσουμε.

Όταν λέμε θεατρική απόσταση, εννοούμε το γεγονός που συμβαίνει όταν παρακολουθούμε ένα θεατρικό έργο ή συμμετέχουμε σε μια θεατρική εμπειρία, βρισκόμαστε σε μια απόσταση από την δική μας πραγματικότητα.

Ως κοινό καθόμαστε αναπαυτικά και παρακολουθούμε μια καλλιτεχνική παράσταση, η οποία εκδραματίζεται ή επανεκδραματίζεται απέναντι μας, Καθώς εκτυλίσσεται η ιστορία, μας παρουσιάζονται διάφορα τοπία και σκηνές. Αν συμμετέχουμε στην εκδραμάτιση, συμμετέχουμε στην πραγματικότητα του δράματος όντας ένας από τους χαρακτήρες της ιστορίας, που ωστόσο δεν είναι ο δικός μας χαρακτήρας, ούτε η δική μας ιστορία . Μπορεί να υπάρχουν κάποιες συσχετίσεις, είτε άμεσες είτε έμμεσες, αλλά η συνολική εμπειρία είναι αποστασιοποιημένη από τη δική μας προσωπική εμπειρία. Έτσι λόγω των στοιχείων που διαθέτει και τα οποία την καθιστούν αυτό που ονομάζουμε θέατρο (Jennings, S.2005).

Το παράδοξο που έχει η απόσταση είναι ότι όχι μόνο ο ηθοποιός αλλά και το κοινό έρχονται πιο κοντά όχι μόνο μεταξύ τους αλλά επίσης και με τα θέματα και τους χαρακτήρες της βασικής πλοκής του έργου καθώς επίσης και με τα επιμέρους στοιχεία της (Jennings, S. 2005).

Μεταφορές, εικόνες και επιμέρους κείμενα ασκούν κάποια επίδραση σ' εμάς όταν συνεχίζουμε αυτό το θεατρικό ταξίδι, το οποίο παρουσιάζεται στα πλαίσια της δραματικής πραγματικότητας. Έτσι λοιπόν υπάρχει πάντα ένα κομμάτι του εαυτού μας, το οποίο βλέπει τον εαυτό μας καθώς και τους άλλους και έτσι δεν συνθλιβόμαστε.

Θέατρο και Δραματοθεραπεία

Στην δραματοθεραπεία χρησιμοποιούνται δημιουργικές δομές και μέθοδοι, πολλές από τις οποίες προέρχονται από το θέατρο. Ο δραματοθεραπευτής όσο περισσότερο χρησιμοποιεί το θέατρο ως μεταφορά της ζωής και επίσης όσο μεταφράζει τη δομή και τη γλώσσα του θεάτρου στην καθημερινή ζωή, τόσο περισσότερο απομακρύνεται από την εγγενή ίαση που υπάρχει, στην τεχνική του θεάτρου.

Υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα σε μια θεραπεία η οποία χρησιμοποιεί μεθόδους δράσης και σε κάποια άλλη η οποία αναγνωρίζει την τέχνη μέσα στην θεραπευτική της διαδικασία.

Οι δραματοθεραπευτές πιστεύουν ότι όλες αυτές οι μορφές έχουν παίξει πολύ σημαντικό ρόλο στην θεραπεία, αλλά υποστηρίζουν από την άλλη ότι έχουν πολλές ομοιότητες και διαφορές.

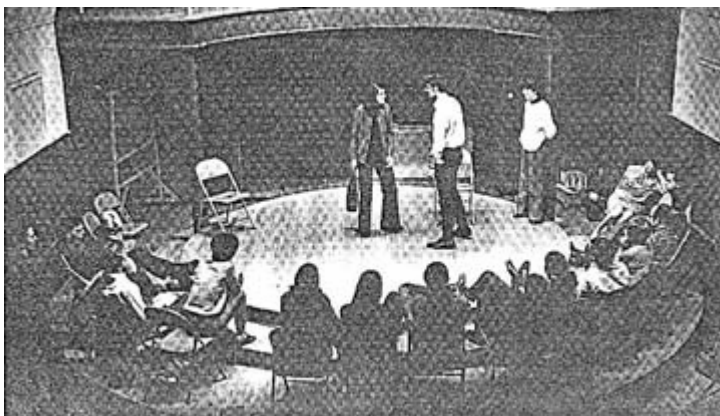
Η Δραματοθεραπεία εμφανίστηκε πρόσφατα σε σχέση με τις άλλες θεραπείες μέσω τέχνης αλλά είναι και η μόνη της οποίας η ιστορία ξεκίνησε από τους αρχαίους χρόνους.

Το θέατρο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ατομικής και κοινωνικής ζωής των ανθρώπων από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα και σ' όλο τον κόσμο. Επίσης εκφράζει θέματα αλλαγής και επίσης αποτελεί τμήμα αυτής της αλλαγής.

Η θεατρική τέχνη και η δραματοθεραπεία ασχολούνται με σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες και εικόνες που διατυπώθηκαν και εκφράστηκαν με έργα και λόγια «μέσω της ηθοποιίας αποκτούμε τη δύναμη να δράσουμε» (Jennings S. 1994).

Μέσα από τη δομή των μύθων, τελετουργιών αλλά και των θεατρικών έργων έχουμε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουμε σύμβολα που μπορούν να συνθέσουν την εμπειρία μας για τον εσωτερικό και τον εξωτερικό κόσμο. Οι δομές αυτές περιέχουν ναι μεν τις εμπειρίες μας αλλά πραγματοποιείται πιθανώς και μια αλλαγή (www.dramatherapy.gr).

Το περιεχόμενο το οποίο μπορεί να εκφραστεί με συμβολικό τρόπο καθώς και με θεατρικές μεταφορές μπορεί να μας φέρει απέναντι μ' αυτό που έχουμε δυσκολία ν' αντιμετωπίσουμε. Μας βοηθάει να κοιτάζουμε το δικό μας σκοτάδι.



Θέατρο και θεραπεία τον 20^ο αιώνα

Η παράδοση του πειραματισμού στο θέατρο και το Δράμα κατά τη διάρκεια του 20^{ου} αιώνα σχετίζεται με την ανάπτυξη του δράματος ως θεραπείας (Jones,P. 2003).

Το πιο σημαντικό αυτής της παράδοσης είναι η καθιέρωση κάποιων συγκεκριμένων μοτίβων στο πειραματικό θέατρο. Αυτό οδήγησε στο συμπέρασμα να θεωρηθεί το θέατρο και οι δραματικές διαδικασίες ότι έχουν ισχυρή θεραπευτική ισχύ.

Μια άλλη σημαντική πλευρά είναι το γεγονός ότι αναπτύχθηκαν κάποιες μεθοδολογικές προσεγγίσεις και τεχνικές στην θεατρική εκπαίδευση, την έρευνα κ.τ.λ. μέσα από τις οποίες αναπτύχθηκε η γλώσσα και οι τεχνικές της δραματοθεραπείας (Jones,P. 2003).

III.4.5 Μουσική.

Η μουσική είναι κατά βάση ήχος. Σύμφωνα με τον Γ. Στ. Καπρίνη (καθηγητή ψυχιατρικής), ο ήχος ήταν πάντα ιδιαίτερα σημαντικός για τον άνθρωπο. Μέσα από τους ήχους γεννήθηκε η μουσική. Η μουσική ήταν κάτι περισσότερο από τον ήχο. Ήταν σύντονη με τον ψυχισμό του, ήταν ευχάριστη, ήταν καθαρτική, ήταν ζωογόνα, ήταν μαγευτική. Μήπως ήταν και θεραπευτική (Παπαδόπουλος, ΑΘ.Β 2000); Για να μεταμορφωθεί όμως ο ήχος σε μουσική πρέπει να συνοδεύεται από την κίνηση, την μελωδία, τον ρυθμό, την αρμονία και την σιωπή. Συνοψίζοντας η μουσική για τον άνθρωπο ήταν και είναι ένας πολύ σημαντικός παράγοντας για την προσωπική του εξέλιξη και αυτό, γιατί ανέκαθεν κάλυπτε ποικίλες ανάγκες του, όπως ανάγκες επικοινωνίας, ψυχαγωγικές, τελετουργικές, θρησκευτικές, εργασιακές και αργότερα και θεραπευτικές.

Ιστορική εξέλιξη στη μουσική.

Η μουσική στην Αίγυπτο.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοί πίστευαν ότι ο θεός δημιούργησε τον κόσμο με τη φωνή του. Επίσης το ίδιο ιερογλυφικό που συμβόλιζε τη μουσική εξέφραζε και την έννοια «ευτυχία, ευεξία». Αλλά σύμφωνα και με τις φιλοσοφικές αντιλήψεις των Περσών και των Ινδών, το σύμπαν δημιουργήθηκε από τον ήχο που βγήκε από την άβυσσο και έγινε φως. Στα αρχαία ιεροκείμενα του Βραχμανισμού, η μουσική γεννιέται από το πάντρεμα του ήχου με τον χρόνο και ο ήχος είναι η πρωταρχική κοσμική ουσία και συγχρόνως το μοναδικό μέσο σύνδεσης του ουρανού με τη γη.

Η μουσική στην Κίνα

Στην Κίνα από την αρχαιότητα, ήταν γνωστή η επίδραση της μουσικής πάνω στο ψυχισμό των ανθρώπων και η αξία της

μελοθεραπείας για τις ψυχικές παθήσεις. Ο φιλόσοφος Κομφούκιος (551-479 π.χ) είχε αφιερώσει το έκτο από τα βιβλία του στη μουσική. Γι' αυτόν τον πανάρχαιο πολιτισμό η μουσική αντικατόπτριζε και διατηρούσε την αρμονία του ουρανού και της γης και η αισθητική ευχαρίστηση που μπορούσε να προσφέρει είχε δευτερεύουσα σημασία (Παπαδόπουλος, ΑΘ. Β, 2000).

Η μουσική στην αρχαία Ελλάδα

Στην αρχαία Ελλάδα, η μουσική εμπειριείχε όλες τις ανθρώπινες δραστηριότητες, τις λογικές και τις συναισθηματικές.

Ρυθμική ήταν η σχέση της μουσικής με τις κινήσεις του σώματος, μελωδική με τις αλλαγές της φωνής και των λέξεων, αρμονική με τη μιμητική (Παπαδόπουλος, ΑΘ.Β. 2000).

Στις τραχινίες του Σοφοκλή το τραγούδι είχε θεραπεύσει τον Ηρακλή από τον πόνο. Στον Όμηρο επίσης ο γιατρός ονομάζονταν παιάνας, που σήμαινε τραγούδι της χαράς. Έτσι η θεραπεία γίνονταν μέσω της μουσικής. Ακόμη, στην περί μουσικής του Πλούταρχου αναφέρεται η αποτελεσματικότητα της παιανικής μουσικής για να καταπολεμηθεί η επιδημία της πανούκλας που είχε ξεσπάσει στη Σπάρτη.

Η μουσική στη δραματοθεραπεία.

Η δυνατότητα που παρέχει η μουσική για πλούσια μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να αποτελέσει ουσιώδες στοιχείο στη δραματοθεραπεία και να εμπλουτίσει τις μορφές του διαλόγου και της επικοινωνίας με κάτι δυνατό και αληθινό, όπως αυτό που προκαλεί η μουσική στην ψυχή (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου, Ρ.1999). Η μουσική αποτελεί σημαντικό παράγοντα στην δραματοθεραπεία γιατί βοηθάει και ενισχύει την επικοινωνία σε όλα τα επίπεδα μέσω του ρυθμού, της μελωδίας, του αυτοσχεδιασμού και της κίνησης.

Ο ρόλος της μουσικής στη δραματοθεραπεία έχει συνήθως τρία στάδια: την ευαισθητοποίηση, την ενθάρρυνση και την θεραπεία. Στο πρώτο στάδιο σκοπός της μουσικής είναι να ευαισθητοποιήσει με ηχητικά ερεθίσματα και ρυθμικές ασκήσεις και να εμπλουτίσει την επικοινωνία μεταξύ θεραπευόμενου, θεραπευτή και ομάδας. Στο δεύτερο στάδιο η μουσική έχει στόχο την τόνωση του ηθικού και την ενθάρρυνση. Αυτό μπορεί να συμβεί με την δημιουργία ενός τραγουδιού από την ομάδα, με την ανταπόκριση σε κάποιον ευχάριστο μουσικό ήχο και την επαφή με αγαπημένα μουσικά όργανα. Όλα αυτά μπορεί να προσφέρουν ικανοποίηση στον θεραπευόμενο και να δώσουν χρώμα στην άλλοτε άχρωμη καθημερινότητα του. Στο τρίτο και τελευταίο στάδιο, ο δραματοθεραπευτής προχωρά στη κύρια ψυχοθεραπευτική διαδικασία. Εδώ τον πρώτο λόγο τον έχει το δράμα με την συμμετοχή πάντα της μουσικής. Η μουσική σ' αυτό το στάδιο συνδέει και συνοδεύει την δραματοποίηση των ιστοριών, των μύθων και των παραμυθιών που χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς στην δραματοθεραπεία. Το «πάντρεμα» του δράματος και της μουσικής αποτελεί εργαλείο στην δραματοθεραπεία και οδηγεί στην επίτευξη της έκφρασης του δημιουργικού δυναμικού και της φαντασίας, στην έκφραση των συναισθημάτων και στη συνειρμική έκφραση (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ρ. 1999).

Ο δραματοθεραπευτής λοιπόν, μπορεί να χρησιμοποιήσει την μουσική ως «εργαλείο» του κατά την διάρκεια της δραματοθεραπευτικής διαδικασίας. Αυτό δεν απαιτεί ιδιαίτερες μουσικές γνώσεις παρά μόνο θέληση στο να εμπλουτίσει την παραπάνω διαδικασία και ζήλο για να ψάξει την κατάλληλη μουσική ή τραγούδι με τον τρόπο που θα το κάνει για τον μύθο ή την ιστορία που θα χρησιμοποιήσει κατά την διάρκεια της συνεδρίας. Η μουσική που θα χρησιμοποιήσει ο δραματοθεραπευτής, μπορεί να είναι χορευτική, περιγραφική, φολκλορική ή ακουστική,

ανάλογα με το θέμα ή τις προτιμήσεις της ομάδα. Η χρήση της μουσικής στη δραματοθεραπεία μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τον αυτοσχεδιασμό των μελών, τον αυτοέλεγχο και την αυτοπειθαρχία με ρυθμικές κυρίως ασκήσεις, καθώς να επιφέρει πιο εύκολα και την χαλάρωση απ' ό,τι με αλλά «εργαλεία».

Η φωνή αποτελεί και αυτή ένα μουσικό εκφραστικό μέσο, όπου χρησιμοποιείται συνήθως στο τραγούδι. Το τραγούδι έχει θεραπευτικές ιδιότητες και γι' αυτό δεν είναι τυχαίο, που τραγουδάμε όταν βρισκόμαστε σε ευθυμία ή όταν θέλουμε να διασκεδάσουμε. Σε μια δραματοθεραπευτική διαδικασία, ο δραματοθεραπευτής ακούει και εξετάζει και τον ήχο των λέξεων του θεραπευόμενου και έτσι ακούει τη μουσικότητα των λέξεων και το δισταγμό στο λόγο. Ο τόνος και η χροιά λοιπόν της φωνής, κάνει τα λόγια πιο αληθινά και διευκολύνει τον θεραπευτή στη διάγνωση.

Το σώμα είναι και αυτό μουσικό όργανο, γιατί έχει την δυνατότητα να παράγει ήχους μέσω των κινήσεων του όπως χτυπήματα με τις παλάμες ή τα δάχτυλα. Ο ρυθμός που δημιουργείται μέσα από τις διάφορες ηχητικές σωματικές κινήσεις, προσφέρει ευχαρίστηση, συμβάλει στο συναισθηματικό-σωματικό έλεγχο και στο ξέσπασμα ψυχοσωματικών προβλημάτων. Συμπερασματικά η μουσική, η φωνή και το σώμα, πρέπει να χρησιμοποιούνται στη δραματοθεραπεία γιατί παίζουν βασικό ρόλο στην διευκόλυνση, της συναισθηματικής εκφόρτισης του θεραπευόμενου (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου, Ρ. 1999).

III.4.6 Μάσκα – Προσωπείο



Η μάσκα είναι ζωοδότρα και επιδρά με θετικό τρόπο και σε αυτόν που τη φοράει και σε αυτόν που την παρατηρεί. Η μάσκα σε ένα μεταφυσικό, εσωτερικό επίπεδο, μπορεί να οριστεί και δια της απουσίας της. Η μάσκα με αυτή την έννοια απελευθερώνει, θεραπεύει, αποκαλύπτει, αποτελεί ένα βλέμμα βαθύτερο μέσα μας, ενοποιεί τα ασύνδετα μέρη μας, μας ξαναγυρνάει στη πηγή μας, προσδίδει αρμονία και σοβαρότητα ανάμεσα στις εσωτερικές μας καταστάσεις και στις εξωτερικές μας εκδηλώσεις (Γιαννιού, Δ. 2003).

Η μάσκα ξεκίνησε από το θέατρο και η χρήση της είχε σκοπό να καλύψει το πρόσωπο του ηθοποιού προκειμένου να αποδοθεί ένας συγκεκριμένος ρόλος. Ο υποκριτής ήταν υποχρεωμένος να υποδυθεί διαδοχικά αρκετούς ρόλους και συχνά είχε ελάχιστο χρόνο στη διάθεση του για αλλαγή, στην περίπτωση αυτή το πλεονέκτημα ήταν αυταπόδεικτο (Blume, H-D. 1993). Αυτό συνεχίζεται και σήμερα, όπου η μάσκα είναι κατασκευασμένη έτσι ώστε να βοηθάει τον ηθοποιό στην ερμηνεία του όταν το συγκεκριμένο κάθε φορά σενάριο το απαιτεί. Έτσι στο θέατρο η μάσκα χρησιμοποιείται από τον ηθοποιό που είναι αμειβόμενος επαγγελματίας και έχει σκοπό να ψυχαγωγήσει το κοινό (είναι κατασκευασμένες από εξειδικευμένους τεχνίτες).

Η μάσκα εκτός από το θέατρο χρησιμοποιείται και για θεραπευτικούς σκοπούς, όπως για να εξυπηρετήσει μια θεραπευτική συνεδρία στην Δραματοθεραπεία. Εκεί η μάσκα δεν σχεδιάστηκε με σκοπό την ερμηνεία ενός σεναρίου ούτε κατασκευάστηκε από εξειδικευμένους τεχνίτες, ούτε για να ψυχαγωγήσει το κοινό. Στη

δραματοθεραπεία η μάσκα κατασκευάζεται από τον συμμετέχοντα και την χρησιμοποιεί για να απεικονίσει ένα μέρος του εαυτού του το οποίο το νιώθει παγιδευμένο στον ιστό μιας παλιότερης εμπειρίας που του δημιούργησε αρνητικά συναισθήματα.

Η μάσκα συμβολίζει την αλλαγή, την γέννηση. Μπορεί να γίνει ένα διάλειμμα ενδοσκόπησης που παράγει την ταύτιση αλλά και την ασφάλεια μέσω της απόστασης. Αυτοί που φορούν την μάσκα έχουν κρυμμένο το πρόσωπο τους. Το αίσθημα ότι είναι κρυμμένοι τους δίνει την σιγουριά να εκφραστούν με άλλους τρόπους, για παράδειγμα, να φανούν πιο θυμωμένοι από ό,τι συνήθως (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ρ. 1999).

Η μάσκα στην δραματοθεραπεία μπορεί να απεικονίζει έναν ιστό και να έχει συμβολικό χαρακτήρα. Η δημιουργία της μάσκας για τον θεραπευόμενο αποτελεί ένα δυναμικό τρόπο μετάδοσης της εμπειρίας του στους άλλους ανθρώπους και τον βοηθάει να εξωτερικεύσει τα εσωτερικά του συναισθήματα και να μπορεί να τα επεξεργαστεί. Ο ιστός που μπορεί σε κάποια περίπτωση να απεικονίζει η μάσκα, έχει σκοπό να παγιδεύσει το ψυχικό τραύμα του θεραπευόμενου μέσα στη μάσκα – ιστό και να τον απελευθερώσει από αυτό αφαιρώντας τη μάσκα. Ο συμμετέχων μπορεί να δούλεψει δραματικά με τη μάσκα και να τη χρησιμοποιήσει για να βρει μια καινούρια σχέση με το τραύμα του.

Στόχος της μάσκας στη Δραματοθεραπεία είναι να κατορθώσει να φέρει την αλλαγή στο πως ο θεραπευόμενος νιώθει για τον εαυτό του. Έχει επίσης ως αποτέλεσμα τη δραστηριοποίησή του στη ζωή του έξω από τη θεραπεία και δίνει τη δυνατότητα στον θεραπευόμενο να σκεφτεί τρόπους με τους οποίους μπορεί να απελευθερωθεί από τη «μάσκα» στη ζωή του (Jones, Ρ. 2003).

Η μάσκα λοιπόν είναι ένα μέσο αποτύπωσης των ονείρων και των φαντασιώσεων του ενήλικα που είναι εγκλωβισμένα στην παιδική ηλικία.

Έχει σχέση με την έκφραση ορισμένων συναισθημάτων και καταστάσεων, γι' αυτό η επίδραση της μάσκας είναι καθοριστική της εκφραστικής συμπεριφοράς του ατόμου, αλλά και η συμπεριφορά του θεραπευόμενου επηρεάζει και καθορίζει τη μορφή της μάσκας, επάνω στην οποία ο συμμετέχων αποτυπώνει στοιχεία αρχέτυπων και υποσυνείδητων καταστάσεων (Κουρέτζης , . 2001).

Ο θεραπευτικός και ο θρησκευτικός κόσμος τηρεί, μια αμφιθυμική στάση απέναντι στις μάσκες και τη χρήση τους. Οι μάσκες θεωρούνται συχνά ως ο «ψευδής εαυτός» ή, ακόμη ο μοχθηρός εαυτός, που μπορεί να βγει εκτός ελέγχου, να καλέσει δαίμονες και γενικά να ανακαινίσει άχρηστες και επιβλαβείς φαντασίες (Jennings S. 1996: 236).

«Σταμάτα πια να φοράς μάσκα», «βλέπεις μόνο τη μάσκα, όχι το πρόσωπο» ή «φόρεσε το πρόσωπο του γενναίου» είναι ορισμένοι τρόποι με τους οποίους περιγράφουμε κάποια αντίληψη για την προσποίηση σε σχέση με το χαρακτήρα ενός ανθρώπου. Η ιδέα του να αφαιρέσει κάποιος τη μάσκα, ώστε να μπορέσει να γίνει «τίμιος και αληθινός» κυριαρχεί στη δραματοθεραπεία (Jennings, S. 1996).

Όπως μέσω της τέχνης οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να βλέπουν τα πράγματα από διαφορετικές οπτικές γωνίες, έτσι και μέσω της μάσκας έχουμε την ευκαιρία να δούμε τον εαυτό μας, μέσα από διαφορετικές οπτικές γωνίες. Η μάσκα είναι κυρίως ένας ασφαλής υποδοχέας του «εαυτό που είναι επικίνδυνος» ή «του εαυτού που νιώθει επικίνδυνος» (Jennings,S. 1996).

Οι μάσκες στη δραματοθεραπεία οι οποίες δημιουργούνται σχεδόν πάντα από τον θεραπευόμενο, μπορούν να κατασκευαστούν με τέτοιο τρόπο, ώστε, να μην καλύπτουν μόνο το πρόσωπο του συμμετέχοντα (ή ένα μέρος του) αλλά ολόκληρο το σώμα του. Επίσης οι μάσκες μπορούν να κατασκευαστούν από ένα ή περισσότερα άτομα. Μια ολόκληρη μάσκα φτιαγμένη από τρία ή τέσσερα άτομα, είναι από μόνη της ένα επίτευγμα.

Οι συμμετέχοντες σ' αυτήν την περίπτωση πρέπει να δουλέψουν και να συνεργαστούν όλοι μαζί σε ένα δημιουργικό εγχείρημα.

Συνοψίζοντας ο θεραπευόμενος στη δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί τη μάσκα για να εκφράσει συναισθήματα και αισθήσεις και να μπορέσει με αυτό τον τρόπο να επεξεργαστεί προσωπικά του προβλήματα που δεν μπορούν να εκφραστούν με άλλον τρόπο.

Τέλος το παράδοξο με τη μάσκα στη δραματοθεραπεία είναι ότι η απόκρυψη του προσώπου αποκαλύπτει ένα μεγάλο κομμάτι του προσωπικού εσωτερικού κόσμου (Jones ,P. 2003).

Διαδικασία άσκησης με μάσκα.

Μετά το δεκαπεντάλεπτο προκαταρκτικό στάδιο με τις ανάλογες ασκήσεις προθέρμανσης και εισαγωγής στο κυρίως θέμα της συνεδρίας, ο θεραπευτής θέτει χρονικά όρια. Για κάθε φάση που ακολουθεί αφιερώνεται συγκεκριμένος χρόνος. Ο θεραπευτής λέει για παράδειγμα «έχετε δέκα λεπτά για τον προσχεδιασμό». Στη συνέχεια δίνει συγκεκριμένες εντολές για παραινέσεις όπως: «απαλά», «χαλαρώστε», «με προσοχή» (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, P. 1999).

Τα μέλη χωρίζονται σε ζεύγη. Το κάθε μέλος φτιάχνει το προσχέδιο της δικής του μάσκας με τον τρόπο που θέλει, πάνω σε χαρτί ή σε χαρτόνι. Κάθε μέλος του ζευγαριού τοποθετεί στο πρόσωπο του συντρόφου του τις μάσκες με τις γυψόγαζες και την βενζίνη. Αφού η μάσκα στεγνώσει και βγει από το πρόσωπο, ο κατασκευαστής της δίνει την τελική μορφή με βάση το προσχέδιο, ζωγραφίζοντας την εάν θέλει. (Είναι σημαντικό κατά την διάρκεια της κατασκευής της μάσκας τα μέλη του ζευγαριού να προσφέρουν ασφάλεια ο ένας στον άλλο με καθησυχαστικές φράσεις όπως: «Θα σε προσέχω», «Μη φοβάσαι» (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, P. 1999).

Κατόπιν οι θεραπευτές μιλούν για την μάσκα τους και λένε τι αντιπροσωπεύει για αυτούς. Στη συνέχεια καλούνται από τον θεραπευτή να πουν μια φράση με την μάσκα στο πρόσωπο τους και να μιλήσουν στη μάσκα τους από απόσταση λέγοντας μια φράση. Στην επόμενη φάση, στο μοίρασμα των ρόλων, το κάθε μέλος σχολιάζει πως αισθάνθηκε που βίωσε αυτή την εμπειρία.

Ο κάθε δραματοθεραπευτής έχει τη δυνατότητα να διαμορφώσει και να εφαρμόσει τη συγκεκριμένη άσκηση όπως εκείνος πιστεύει ότι είναι καλό για τον θεραπευόμενο του (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ρ. 1999).



ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV: ΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ.

IV.1 Τι είναι ψυχόγραμμα.

Η τεχνική του ψυχοδράματος αναπτύχθηκε από τον Εβραίο γιατρό J. L. Moreno ανάμεσα στο 1920 και 1930. Ως μέθοδος βρίσκεται πιο κοντά στην ψυχανάλυση, αφού βασική του αρχή είναι ότι το άτομο ενδιαφέρει περισσότερο από την ομάδα (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου ,P.1999).

Το ψυχόγραμμα εξετάζει την παρουσίαση του προβλήματος του θεραπευόμενου χρησιμοποιώντας ορολογία του ρόλου. Η εκδραμάτιση του ρόλου στο παραδοσιακό ψυχόγραμμα αποτελεί το κύριο μέσο θεραπείας και επίλυσης του προβλήματος. Η μεθοδολογία και η φιλοσοφία του Moreno αντιλαμβάνεται τα ψυχολογικά προβλήματα και την ασθένεια σε σχέση με τον ρόλο (Jones,P.2003).

Το ψυχόγραμμα επιτρέπει στο άτομο να αντιληφθεί το ρόλο που παίζει σε μια δεδομένη στιγμή ή κατάσταση, καθώς και τις σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των μελών της ομάδας. Πρόκειται δηλαδή για την αναζήτηση της αλήθειας του ατόμου μέσα από τον αυτοσχεδιασμό, την αναπαράσταση για την επίλυση των συγκρούσεων (παρελθόντος, παρόντος, μέλλοντος) (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου,P.1999).

Ο τρόπος με τον οποίο το ψυχόγραμμα βλέπει τη σχέση ανάμεσα στον εαυτό και την πραγματικότητα έχει στο επίκεντρο του το ρόλο . Είτε εστιάζεται στην ομαδική είτε στην ατομική διεργασία, το παραδοσιακό ψυχόγραμμα έχει στόχο να ορίσει έναν πρωταγωνιστή και να διατυπώσει τη δυσκολία που αντιμετωπίζει ο θεραπευόμενος μέσα στον ίδιο του τον ρόλο χρησιμοποιώντας μια «ανάλυση ρόλου». Τα βασικά χαρακτηριστήκα τα οποία προσδιόρισε ο Moreno ως ζωτικά ‘εργαλεία’

για το ψυχόδραμα – ο πρωταγωνιστής, ο σκηνοθέτης, ο βοηθητικός εαυτός (το βοηθητικό εγώ), το κοινό και η σκηνή- χρησιμεύουν στη διερεύνηση και στην επίλυση των ζητημάτων και των δυσκολιών του θεραπευόμενου μέσα από τη δημιουργία και την αλληλεπίδραση των ρόλων (Jones, P. 2003).

Το ψυχόδραμα έχει οριστεί ως ένας τρόπος να εξασκηθούμε στη ζωή χωρίς να επιβάλλεται τιμωρία για λάθη. Η δράση που πραγματοποιείται μέσα σε μια ομάδα είναι ένας τρόπος να δει κανείς τη ζωή κάποιου, όπως αυτή εξελίσσεται. Είναι ένας τρόπος να βιώσουμε τι έγινε και τι δεν έγινε σε κάποια δεδομένη στιγμή. Όλες οι σκηνές όπως προαναφέρθηκε, πραγματοποιούνται στο παρόν, ακόμη και αν ένα άτομο θέλει να εκδραματίσει κάτι από το παρελθόν ή κάτι στο μέλλον. Η ομάδα εκδραματίζει ένα τμήμα της ζωής, όπως φαίνεται μέσα από τα μάτια του πρωταγωνιστή ή του θέματος της συνεδρίας. Η προσωπική απεικόνιση της αλήθειάς από τον πρωταγωνιστή μπορεί να είναι αποκαλυπτική για κάποιον άλλο που παρακολουθεί, που μπορεί να δει τον εαυτό του να αντανakλάται στην προσπάθεια να εκφράσει κάτι το οποίο είναι πραγματικό (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K. B. 2002).

Είναι αυτονόητο ότι το ψυχόδραμα έχει σχέση με το θέατρο, όμως δεν είναι θέατρο. Οι ηθοποιοί, οι σκηνοθέτες και γενικά οι άνθρωποι του θεάτρου ίσως αναζητούν ομοιότητες του ψυχοδράματος με τη μέθοδο Στανισλάφσκι, αλλά ούτε και αυτή η θεώρηση είναι ακριβής. Στη μέθοδο Στανισλάφσκι γίνεται λόγος για τον τρόπο εκμάθησης ενός συγκεκριμένου ρόλου, ενώ στο ψυχόδραμα ο πρωταγωνιστής καλείται να είναι επί σκηνής ο εαυτός του, με στόχο τη συνειδητοποίηση και την ανάλυση των δικών του προσωπικών ρόλων που διαδραματίζει στην καθημερινή του ζωή. Το να κάνει κανείς διάφορες βιωματικές ασκήσεις πάνω σε ένα ρόλο, ώστε να αναδυθούν καλύτερα τα στοιχεία της προσωπικότητας που χαρακτηρίζουν αυτό ο ρόλο, δεν σημαίνει ότι είναι

ο εαυτός του. Στο ψυχόδραμα ζητείται από το άτομο που πρωταγωνιστεί και γενικά από όλα τα μέλη της ομάδας να είναι ο εαυτός τους και όχι ηθοποιοί (Λέτσιος, Κ. 2001).

Για να κατανοήσουμε καλύτερα αυτό το σημείο μπορούμε να αναζητήσουμε τις ομοιότητες του ψυχοδράματος με το αρχαίο ελληνικό δράμα. Ο ίδιος ο Moreno, στην προσπάθειά του να αναπτύξει τη μέθοδο του ψυχοδράματος, μελέτησε καλύτερα το αρχαίο ελληνικό δράμα. Εξάλλου σε αυτό μας παραπέμπει και η ετυμολογία της λέξης ψυχή και της λέξη δράμα. Το αρχαίο δράμα, το οποίο αποτέλεσε μια από τις πηγές έμπνευσης του ψυχοδράματος, ήταν μια μυστηριακή τελετουργία, κατά την οποία το δρών άτομο που πρωταγωνιστούσε εξέφραζε τα προβλήματα της ομάδας και της Πόλης. Είναι γεγονός ότι υπήρχε τόσο έντονη και πηγαία έκφραση επί της σκηνής, που οδηγούσε τους θεατές στη «κάθαρση». Στο ψυχόδραμα ο Moreno τροποποίησε τη θεραπευτική αξία του αρχαίου δράματος συμπληρώνοντας την «κάθαρση» του παρατηρητή με την «κάθαρση» του πρωταγωνιστή. Διέβλεψε ότι μέσω της δράσης-πράξης (έτσι πρέπει να εκληφθεί η λέξη δράμα), της διαδραματίσης, εκφράζονται με βαθύτερο και πολυδιάστατο τρόπο οι «αλήθειες της ψυχής» με την τραγική ή την κωμική τους πλευρά και ενώ πειραματίζονταν με το «αυτοσχέδιο θέατρο», άρχισαν σιγά-σιγά να διαμορφώνονται και να αποκρυσταλλώνονται μέσα του οι θεραπευτικές δυνατότητες της δράσης (Λέτσιος, Κ. 2001).

Το ψυχόδραμα εφαρμόζεται σε πολλές διαφορετικές περιοχές στις οποίες οι άνθρωποι εκπαιδεύονται, αλλάζουν και έρχονται σε επαφή με άλλα άτομα, στην εκπαίδευση, στην άσκηση, στη θεραπεία, στη πνευματική ζωή, στην εργασία, στις τέχνες και στους οργανισμούς.

Το ψυχόδραμα είναι μια ψυχοθεραπευτική μέθοδος που δίνει έμφαση στο «πράττειν», αντί του «λέγειν». Σύμφωνα με τη μέθοδο αυτή, η δομή της προσωπικότητας, οι διαπροσωπικές σχέσεις, οι συγκρούσεις

και τα ψυχικά προβλήματα, τα όνειρα και οι επιθυμίες, ακόμη και κοινωνικά φαινόμενα, εκφράζονται και διερευνώνται μέσα από την δραματοποίηση, στο εδώ και τώρα (J. J. Moreno 2006).

Ουσιαστικός σκοπός του ψυχοδράματος είναι να δώσει τη δυνατότητα στον άνθρωπο να αναπτύξει τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητα, ιδιότητες που συχνά μειώνονται σε αυτούς που υποφέρουν από σημαντικά συγκινησιακά προβλήματα και τείνουν να απομονωθούν κοινωνικά. Ακόμη περισσότερο, λίγοι άνθρωποι λειτουργούν πάντα με το μέγιστο των δυνατοτήτων τους, του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας. Συνεπώς συμμετέχοντας σε κάθε περίπτωση και σε οποιοδήποτε επίπεδο συμμετοχής στο ψυχόδραμα, είτε με ενεργητικό τρόπο σαν πρωταγωνιστής ή βοηθητικός, ή ακόμη σαν απλός παρατηρητής, που μπορεί να μάθει από την εμπειρία του πρωταγωνιστή, όλοι μπορούν να επωφεληθούν και σε οποιαδήποτε περίοδο της ζωής τους (Moreno, J.J. 2006).

IV.2 Οι κυριότερες μέθοδοι και τεχνικές της ψυχοδραματικής πρακτικής.

Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός ψυχοδραματικών μεθόδων. Ένας από τους συνεργάτες του Moreno, ο P. Renouvier καταμέτρησε 351. (Σαρρής, Ν. 1995). Επειδή αυτό δεν είναι εφικτό να γίνει, θα αναφέρουμε μερικές από τις πιο σημαντικές. Οι θεραπευτές, πολλές φορές αναγκάζονται να ανακαλύψουν μία νέα μέθοδο ή να αλλάξουν μία παλιά, αυτό γίνεται εάν αντιμετωπίσουν δυσκολίες σε μία περίπτωση.

IV.2.1 Οι τεχνικές έναρξης και προθέρμανσης της ομάδας.

(α) Η τεχνική του μονολόγου.

Στην τεχνική αυτή ο πρωταγωνιστής κάνει ένα μονόλογο με τον εαυτό του. Ο ψυχοδραματιστής παροτρύνει τον πρωταγωνιστή (θεραπευόμενο) να χρησιμοποιεί την τεχνική του μονολόγου με σκοπό να τον βοηθήσει να εκφράσει τις σκέψεις του δυνατά. Παραδείγματος χάρη βάζει τον πρωταγωνιστή να περπατήσει πάνω στη σκηνή και να σκεφθεί ότι περπατάει στο δρόμο μόνος του. Στη συνέχεια ζητά από τον πρωταγωνιστή (θεραπευόμενο) να εκφράσει με λόγια τις σκέψεις που κάνει ενώ περπατάει στο 'δρόμο'. Ο ψυχοδραματιστής πιστεύει ότι μόνο μ' αυτό τον τρόπο, ο θεραπευόμενος μπορεί να βοηθηθεί, διότι πολλές φορές ενώ περπατάμε μόνοι μας κάνουμε διάφορες σκέψεις τις οποίες δεν τις εκφράζουμε, έτσι μ' αυτή την τεχνική, ο θεραπευόμενος εκφράζει δυνατά αυτά που θέλει και δεν τα κρατάει μέσα του (Greenberg, I.A. 1974).

(β) Η τεχνική της «άδειας καρέκλας»

Αυτή η τεχνική δημιουργήθηκε από τον Lippit, και έχει σκοπό να δημιουργήσει ένα κλίμα χαλάρωσης για τον θεραπευόμενο και για την ομάδα. Έτσι λοιπόν τοποθετείται μια κενή καρέκλα μπροστά στην ομάδα, ο συντονιστής (θεραπευτής) ζητά από τα μέλη να φαντασθούν κάποιον ή κάτι πάνω σε αυτή (ένα συγγενικό ή κοντινό πρόσωπο, ένα ζώο ή κάποιο αντικείμενο) και να περιγράψουν τις εικόνες που δημιουργούνται στη φαντασία τους. Στη συνέχεια επιλέγεται ένα μέλος της ομάδας από το οποίο ζητείται να περιγράψει ό,τι βλέπει, ενώ παράλληλα ο συντονιστής (θεραπευτής) προσπαθεί με διάφορες ερωτήσεις να ενεργοποιήσει το άτομο ακόμα περισσότερο (Λέτσιος, Κ. 2001). Έτσι ο συντονιστής μπορεί για παράδειγμα να ρωτήσει τον θεραπευόμενο: « Που είναι η μητέρα σου τώρα; Πώς είναι ντυμένη; » κ.λ.π. Αυτό το κάνει με σκοπό να καταφέρει την έξοδο του συγκεκριμένου μέλους από στην ψυχοδραματική σκηνή. Αυτό γίνεται με δύο τρόπους, είτε καλεί το μέλος να υποδυθεί το άτομο που φαντάζεται, είτε το προτρέπει να σκηνοθετήσει τις εικόνες που σκέφτηκε καθώς και το περιβάλλον που τις πλαισιώνει.

IV.2.2 Τεχνικές φαντασίας.

(α) Η τεχνική του «μαγικού μαγαζιού»

Ο συντονιστής (θεραπευτής) στήνει μια σκηνή, “ένα ονειρικό ή μαγικό μαγαζί”. Έτσι ο συντονιστής (θεραπευτής) ή ένα μέλος της ομάδας το οποίο έχει εκλεγθεί από τον ίδιο, αναλαμβάνει το ρόλο του καταστηματάρχη. Το κατάστημα είναι γεμάτο από φανταστικά αντικείμενα που η αξία τους είναι μη πραγματική. Αυτά τα αντικείμενα δεν είναι προς πώληση αλλά μπορούν να αποκτηθούν με ανταλλαγή άλλων αξιών που διαθέτουν τα μέλη της ομάδας, είτε ατομικά είτε ομαδικά. Έτσι τα μέλη εθελοντικά το ένα μετά τα άλλο ανεβαίνουν στην σκηνή, μπαίνοντας στο κατάστημα αναζητώντας μια ιδέα, ένα όνειρο, μια ελπίδα κ.ο.κ. Τα μέλη προσδοκούν να εισέλθουν στο μαγαζί μόνο εάν έχουν μεγάλη επιθυμία να αποκτήσουν μια αξία, την οποία είτε την λαχταρούν πολύ είτε χωρίς αυτή η ζωή τους δεν έχει κανένα νόημα. Μέσω αυτής της τεχνικής τα μέλη οδηγούνται ευκολότερα στην αφήγηση διαφόρων φανταστικών καταστάσεων, οι οποίες μπορούν στη συνέχεια να διαδραματιστούν επί σκηνής. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μπορούν να βγουν θετικά συναισθήματα αλλά μπορούν και να αναδυθούν ανταγωνιστικές, εκδικητικές διαθέσεις (Greenberg, I.A. 1974).

(β) Η τεχνική της «συμβολικής εμπειρίας»

Η τεχνική αυτή πηγάζει από το «συμβολικό δράμα», όταν για παράδειγμα ένα μέλος της ομάδας περιγράψει ένα γεγονός με συμβολικό τρόπο, ο συντονιστής (θεραπευτής) του προτείνει να το παρουσιάσει. Έτσι ο συντονιστής (θεραπευτής) καθοδηγεί το μέλος (θεραπευόμενος) να κλείσει τα μάτια, να χαλαρώσει και να φανταστεί με ακρίβεια το χώρο όπου διαδραματίστηκε αρχικά το συμβάν, να περιγράψει παραστατικά τα έπιπλα, τα άλλα αντικείμενα του χώρου καθώς και τις κινήσεις των ανθρώπων που βρίσκονται γύρω του. Εάν η παραπάνω διαδικασία επιτευχθεί και ο πρωταγωνιστής εικονογραφήσει την ανάμνησή του, τότε ο συντονιστής (θεραπευτής) του προτείνει να τη σκηνοθετήσει. (Λέτσιος, Κ. 2001).

Ο Petzold, πιστεύει ότι αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την προθέρμανση όλης της ομάδας. Έτσι ο συντονιστής προτείνει στα μέλη της ομάδας να καθίσουν σε ημικύκλιο και να κλείσουν τα μάτια τους. Στη συνέχεια υποβάλει την ομάδα για λίγα λεπτά σε κατάσταση χαλάρωσης και ηρεμίας, ενώ στη συνέχεια ζητά από τα μέλη να βιώσουν κάτι το οποίο τους χαλαρώνει, για παράδειγμα μια βόλτα στη παραλία. Στη συνέχεια για να δει αν θα έχει επιτυχία η άσκηση, κάνει στα μέλη κάποιες ερωτήσεις για την εικόνα που βιώνουν. Έπειτα ζητά από ένα μέλος να αφηγηθεί την εμπειρία του. Ο συντονιστής (θεραπευτής) επαναλαμβάνει την ιστορία του σαν να την έχει βιώσει ο ίδιος, το ίδιο ζητά να κάνουν και τα υπόλοιπα μέλη, ενώ αυτός παρατηρεί με μεγάλη προσοχή τις αφηγήσεις και ταυτόχρονα κάνει και κάποιες συσχετίσεις. Σιγά σιγά όλα τα μέλη έχουν προβάλει μια δική τους προσωπική εμπειρία, πάντα όμως σε συμβολικό επίπεδο.

(γ) Η τεχνική της αναπαράστασης του ονείρου

Ο ασθενής αντί να διηγηθεί το όνειρο, το αναπλάθει. Παίζει, ξαπλώνει στο κρεβάτι και πλησιάζει στο στάδιο του ύπνου. Όταν είναι σε θέση να αναπλάσει το όνειρο σηκώνεται, το αναπαριστάνει και χρησιμοποιεί πολλά βοηθητικά – Εγώ που παίζουν τους χαρακτήρες και τα αντικείμενα του ονείρου. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται επίσης για να βελτιώσει τον ασθενή και αν είναι δυνατό να τροποποιήσει τα όνειρα που προέρχονται από ατομικές και συλλογικές εντάσεις (Σαρρής, Ν. 1995).

Ο ασθενής έχει τη δυνατότητα με την επανάληψη και με τη βελτίωση να αντικαθιστά τα αγχωτικά του όνειρα με δημιουργικά. Ο Moreno αναφέρει έναν ασθενή ο οποίος έβλεπε πολύ συχνά ένα άσχημο όνειρο. Έβλεπε τη μητέρα του να κατεβαίνει κάποιες σκάλες και στη συνέχεια να ξαπλώνει στη γη νεκρή. Ο ασθενής έλεγε ότι ενώ αυτά τα όνειρα μπορεί να είχαν κάθε φορά και διαφορετικό περιεχόμενο, πάντα όμως στο τέλος του κάθε ονείρου υπήρχε η εικόνα της νεκρής μητέρας. Έτσι ο Moreno στη διάρκεια του ψυχοδραματικού ύπνου, έδινε εντολή στον ασθενή να αλλάξει την πλοκή του ονείρου και πρότεινε ο ίδιος τις αλλαγές. Στη καινούργια πλέον εκδοχή η μητέρα κατέβαινε τις σκάλες, αλλά αυτή τη φορά έτρεχε εκείνος, τη συναντούσε, της έδινε το χέρι και την οδηγούσε κάτω. Το αποτέλεσμα ήταν ότι το όνειρο πλέον τελείωνε αρμονικά. Αυτό επιτυγχάνεται με πολλές και συνεχόμενες επαναλήψεις. Μ' αυτό τον τρόπο συμμετέχει το ψυχόδραμα στη θεραπεία μέσω ονείρου (Σαρρής, Ν. 1995).

IV.2.3 Η τεχνική του «καθρέφτη» ή του κατόπτρου

Η τεχνική του «καθρέφτη» όπως και οι άλλες κατοπτρικές τεχνικές χρησιμοποιούνται όταν υπάρχουν προβλήματα τα οποία έχουν σχέση με το στάδιο αναγνώρισης του Εγώ. Έτσι η τεχνική του «καθρέφτη» χρησιμοποιείται όταν ο θεραπευόμενος δεν είναι σε θέση να αναπαραστήσει τον εαυτό του με λέξεις αλλά ούτε και με πράξεις, όπως είναι για παράδειγμα τα άτομα με ψυχωτικές διαταραχές. Έτσι ένα βοηθητικό εγώ ή κάποιο μέλος της ομάδας παρουσιάζει τη στάση και τη συμπεριφορά του πρωταγωνιστή (θεραπευόμενο) σχετικά με ένα πρόβλημα που ο ίδιος το έφερε στην ομάδα για συζήτηση. Το μέλος που θα παρουσιάσει τη συμπεριφορά του πρωταγωνιστή, επιλέγεται συνήθως από τον ίδιο τον πρωταγωνιστή. Στη συνέχεια ο πρωταγωνιστής αφού έχει προτείνει τον αντικαταστάτη του αποσύρεται και πηγαίνει στο ακροατήριο. Από εκεί παρακολουθεί μέχρι το τέλος την εκδραμάτιση «σαν σε καθρέφτη». Από τη θέση του ακροατηρίου το άτομο βιώνει μια αρκετά μεγάλη ένταση, επειδή έρχεται αντιμέτωπος με κάποια χαρακτηριστικά του, που έρχονται από το ρόλο του καθρέφτη κάποιες φορές με πραγματικό τρόπο και άλλες φορές με συμβολικό (Νοτόπουλος, Γ. 2003).

Ο «καθρέφτης» δίνει στο άτομο τη δυνατότητα, αφού διαπιστώσει αυτό που πραγματικά είναι, να οργανώσει τη ζωή του και με άλλους, διαφορετικούς τρόπους. Η ψυχοθεραπευτική επίδραση που παρέχει η τεχνική αυτή φαίνεται από την παρακάτω διαπίστωση που εκφράζει ο πρωταγωνιστής σε ένα παιχνίδι: «Δεν είναι δυνατόν να είμαι εγώ αυτός. Εάν πραγματικά είμαι έτσι, αυτό δεν μπορεί να συνεχισθεί και ίσως πρέπει να αλλάξω» (Λέτσιος, Κ. 2001).

Τώρα όσον αφορά το μέλος ή το βοηθητικό εγώ το οποίο υποδύεται τον καθρέφτη θα πρέπει να «οικοδομεί» τη συμπεριφορά του

πρωταγωνιστή με μεγάλη επιμέλεια, επίσης θα πρέπει να μπορεί να μιμηθεί όλες τις κινήσεις και τα λόγια του πρωταγωνιστή, γιατί αν δε γίνει κάτι τέτοιο υπάρχει κίνδυνος να αποπροσανατολίσει και να απογοητεύσει τον πρωταγωνιστή ως προς της προσδοκίες που είχε από την ομάδα και την ψυχοδραματική διαδικασία

Συχνά πρόκειται για μία δύσκολη, αν και ωφέλιμη διαδικασία, που φέρνει το άτομο αντιμέτωπο με αλήθειες που ίσως ο ίδιος δε θα επέλεγε να εκφράσει (Νοτόπουλος, Γ. 2003).

Μπορεί να υποστεί «σοκ» μ' αυτά που βλέπει να εκδραματίζονται και να οδηγηθεί σε κατάσταση αποδιοργάνωσης και αυτό να έχει ως αποτέλεσμα να μην μπορεί να αποδεχθεί το περιεχόμενο τους, επίσης μία άλλη δυσκολία που μπορεί να παρουσιαστεί είναι ότι τα άτομα μπορεί να καταδικάσουν τον εαυτό τους, ακόμη εξαιτίας των τύψεων που έχουν μπορεί να γίνουν τόσο αγχώδεις, ώστε να είναι ανίκανοι να δουν ή να σκεφθούν τη δική τους συμπεριφορά. Οποιαδήποτε επιδείνωση της ντροπής και της ενοχής μπορεί να είναι αντιπαραγωγική, εκτός και αν αντιμετωπισθεί με καλοσύνη και συμπάθεια, αλλιώς υπάρχει κίνδυνος να επέλθει περαιτέρω εσωτερικός διαχωρισμός, καθώς και περισσότερο άγχος.

Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν οι κατάλληλοι χειρισμοί για να εφαρμοστεί αυτή η τεχνική, ώστε να υπάρχει και θετικό αποτέλεσμα ως προς την ανάπτυξη της αυτογνωσίας των ατόμων καθώς και των ισορροπιών ανάμεσα στα μέλη. Έτσι λοιπόν είναι πολύ σημαντικό να εφαρμόζεται αυτή η τεχνική με μεγάλη προσοχή. Αν χρησιμοποιηθεί με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί να προσφέρει δημιουργικά ερεθίσματα στα άτομα για το λόγο ότι τα φέρνει αντιμέτωπα με τον εαυτό τους, αποκαλύπτοντας επιζήμιες πλευρές της συμπεριφοράς τους, επίσης ωθεί τα μέλη να προβληματιστούν για κάποιες αλλαγές που μπορεί να απαιτούνται και τις οποίες μέχρι εκείνη τη στιγμή είτε δεν τις

είχαν δει, είτε δεν τις είχαν σκεφθεί. Η τεχνική του καθρέφτη είναι ‘μία ανθρώπινη έκδοση της αναπαραγωγής μίας ταινίας. Μπορεί να αποτελέσει μία ισχυρή τεχνική αντιμετώπισης της κατάστασης και πρέπει να χρησιμοποιηθεί με διακριτικότητα. Ο πρωταγωνιστής δεν πρέπει για κανένα λόγο και σε καμία περίπτωση να γίνει αντικείμενο χλευασμού.

IV.2.4 Η τεχνική «πίσω από την πλάτη»

Η τεχνική «πίσω από τη πλάτη» θεωρεί τον πρωταγωνιστή ως απόντα. Αυτό σημαίνει ότι τα μέλη ζητούν από τον πρωταγωνιστή να βγει από το δωμάτιο και να καθίσει πίσω από το χώρο που καταλαμβάνει η ομάδα. Στη πορεία η ομάδα αρχίζει να μιλάει για τον υποτιθέμενο απόντα, σχολιάζουν τις ανησυχίες του, τα άγχη του, τα ελαττώματα του, το πώς τον βλέπουν οι άλλοι, τι σκέφτονται για αυτόν και τέλος ποιά είναι η σχέση του με το κάθε μέλος της ομάδας ξεχωριστά. Ο πρωταγωνιστής σ’ αυτή την περίπτωση δεν μπορεί να φέρει καμία αντίρρηση στα λεγόμενα της ομάδας.

Εάν εφαρμοστεί αυτή η τεχνική με σωστό τρόπο έχει τη δυνατότητα να συμβάλει σε ένα συμβολικό επαναπροσδιορισμό της ύπαρξης του ατόμου και σε αλλαγές της προσωπικότητάς του βάσει των θετικών ή αρνητικών σκιαγραφήσεων των άλλων μελών της ομάδας (Greenberg. I.A. 1974).

IV.2.5 Η τεχνική της αντιστροφής ρόλων.

Η αντιστροφή του ρόλου είναι γνωστή ως ‘ ο κινητήρας του ψυχοδράματος. Η μέθοδος του σωσία είναι το πρώτο βήμα προς την εδραίωση του εγώ. Χωρίς την επαρκή ανάπτυξη του εγώ είναι δύσκολο στον πελάτη να επιτελέσει την αντιστροφή του ρολού. Πρέπει να υπάρχει ήδη μια αίσθηση του εαυτού μας σε ικανοποιητικό βαθμό, ώστε να μπορούμε να σταθούμε ικανοί να βιώσουμε την αίσθηση κάποιου άλλου ξεχωριστού ατόμου. Η αξία της αντιστροφής του ρόλου έγκειται στην εμπειρία να βιώσουμε τον ρόλο του άλλου ατόμου και στην δυνατότητα να βιώσουμε τον εαυτό μας μέσα από τα μάτια του άλλου. Η αντιστροφή του ρόλου εν μέρει έρχεται μέσω της μίμησης και εν μέρει μέσω της εξερεύνησης. Η τεχνική αυτή επιφέρει τη μεγαλύτερη επίγνωση, την επίλυση και την ελπίδα, γι’ αυτό αναγνωρίζεται ως η πιο σημαντική επινόηση του ψυχοδράματος. Ο Moreno αναφέρει σχετικά με την αλληλεπίδραση της επαφής που υπάρχει ανάμεσα σε δύο οποιουσδήποτε ανθρώπους η δυάδα, την οποία αργότερα ονόμασε ψυχοδραματική σκηνή (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K. B. 2002).

Για να αποκτήσει ο πρωταγωνιστής την ικανότητα της αντιστροφής του ρόλου, πρέπει πρώτα να πάρει τον άλλο ρόλο. Ο σκηνοθέτης τον βοηθά παίρνοντας του συνέντευξη μέσα από το ρόλο του άλλου ατόμου, για να τον καθοδηγήσει. Ο σκηνοθέτης θα του απευθύνει κάποιες ερωτήσεις του τύπου: ποιο είναι το όνομα σου, η ηλικία σου σ’ αυτή τη σκηνή κ.τ.λ. Τέτοιες ερωτήσεις αποτελούν συνήθως μια ικανοποιητική προετοιμασία. Ο πρωταγωνιστής επιλέγει έπειτα ένα μέλος από την ομάδα, για να κρατήσει αυτόν τον ‘βοηθητικό ρόλο’ και το δράμα αρχίζει να ξετυλίγεται (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K. B. 2002).

Η αντιστροφή του ρόλου δίνει στην ομάδα πληροφορίες που έχουν σχέση με τα άλλα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή του πρωταγωνιστή. Ο σκηνοθέτης μπορεί επίσης να πάρει συνέντευξη από τον πρωταγωνιστή, ο οποίος θα πάρει τον ρόλο ενός σημαντικού ατόμου στη ζωή του, με σκοπό να μάθει περισσότερα για τον πρωταγωνιστή. Η έξοδος από το ρόλο συχνά μειώνει την αρχική τους αμυντική στάση. Μετά τις πρώτες συνεντεύξεις ακολουθεί η αντιστροφή του ρόλου τη στιγμή που ο πρωταγωνιστής θέτει μία ερώτηση στο βοηθητικό εγώ και αντιστρέφει ρόλο για να δώσει ο ίδιος την απάντηση. Αυτό γίνεται γιατί μόνο ο πρωταγωνιστής είναι ο μόνος που γνωρίζει την απάντηση. Αυτή η γνώση μπορεί να είναι πραγματική ή φανταστική. Έτσι επειδή το έργο του ψυχοδράματος είναι να αποκαλύψει τον εσωτερικό κόσμο, εάν η πραγματικότητα δεν είναι ικανοποιητική, τότε οι πεποιθήσεις και η φαντασία μπορούν να ζωντανέψουν τον εσωτερικό κόσμο (Σαρρής, Ν. 1995).

Σ' αυτή την τεχνική ο θεραπευόμενος σε μια διαπροσωπική κατάσταση παίρνει το ρόλο του άλλου εμπλεκόμενου ατόμου. Μ' αυτή τη τεχνική δίνεται η δυνατότητα στο θεραπευόμενο να αναβιώσει μια συγκεκριμένη κατάσταση από τη θέση του ατόμου με το οποίο συγκρούεται στην πραγματική ζωή, ενώ παράλληλα το δικό του ρόλο αναλαμβάνει κάποιο άλλο μέλος της ομάδας ή ένα θεραπευτικό βοηθητικό Εγώ.

Η συγκεκριμένη τεχνική προσπαθεί να φωτίσει και από άλλες πλευρές τη διαδραματιζόμενη κατάσταση-πρόβλημα ή καλύτερα να αναπτύξει μια δημιουργική κατανόηση, τόσο των ασυνείδητων προσωπικών καταστάσεων του ατόμου όσο και των θεμάτων επικοινωνίας που ,μπορεί να προκύψουν στα πλαίσια της ομάδας.

Όσον αφορά την εφαρμογή αυτής της τεχνικής στο ψυχοδραματικό παιχνίδι, το άτομο παρουσιάζει κάποιες προσωπικές τους

στιγμές και εμπειρίες για τις οποίες τα υπόλοιπα άτομα καθώς και ο συντονιστής γνωρίζει ελάχιστα πράγματα ή και τίποτα, το μόνο που κάνουν είναι να σχηματίσουν μία γνώμη από αυτό που βλέπουν. Καθώς ο πρωταγωνιστής αφηγείται το πρόβλημα του, δε του επιτρέπουμε να λείει πολλές λεπτομέρειες καθώς αφηγείται το πρόβλημα του αλλά τον ενθαρρύνουμε να διαλέξει ένα άλλο μέλος με το οποίο θα ήθελε να βιώσει τη συγκεκριμένη σύγκρουση. Ο πρωταγωνιστής θα παρατηρήσει ότι το άτομο που επιλέχθηκε διαφέρει από το άτομο με το οποίο έχει πρόβλημα και ενδέχεται να κάνει κάποιες παρατηρήσεις του τύπου «ο πατέρας μου δεν θα αντιδρούσε μ' αυτό τον τρόπο». Σε αυτή τη φάση ο συντονιστής (θεραπευτής) σκηνοθετεί την αντιστροφή των ρόλων και προτρέπει τον πρωταγωνιστή να υποδυθεί ο ίδιος το συγκεκριμένο πρόσωπο, όπως το θυμάται ή το φαντάζεται (Λέτσιος, Κ.2001).

Αυτή η τεχνική έχει πολύ μεγάλη θεραπευτική καθώς και διαγνωστική σημασία. Έχει θεραπευτική σημασία επειδή ωθεί τον θεραπευόμενο να αντιμετωπίσει τη κατάσταση με ένα δημιουργικό τρόπο, ακόμη του δίνει τη δυνατότητα να ξεφύγει από τον εγωκεντρισμό και να μπει στη θέση των άλλων, αυτό τον βοηθάει να μπορεί να δει με άλλο μάτι το πρόβλημα το οποίο αντιμετωπίζει και έχει σχέση με κάποιον ή κάποιους άλλους. Όσον αφορά τη διαγνωστική σημασία, ο θεραπευτής διαμορφώνει μια εικόνα για τον θεραπευόμενο, την οικογένεια του καθώς και τις σχέσεις του με τους άλλους. Μ' αυτό τον τρόπο ο συντονιστής (θεραπευτής) μπορεί να δει κάποιες ανασφάλειες, φόβους του θεραπευόμενου καθώς και τις αιτίες αυτών, οι οποίες έχουν μεγάλη σημασία στην επικοινωνία του θεραπευόμενου με τους άλλους ανθρώπους που έρχεται σε επαφή μέσα στην ομάδα αλλά και με τα άτομα έξω από την ομάδα.

Ο σκηνοθέτης μπορεί να πάρει συνέντευξη από τον πρωταγωνιστή, όταν αντιστρέφει ρόλο, για να εξακριβώσει εάν οι αντιλήψεις του

πρωταγωνιστή είναι όπως ο ίδιος περιέγραψε. Οι αρχικές αντιλήψεις συχνά αλλάζουν, καθώς ο πρωταγωνιστής αποκαλύπτει μία πιο βαθιά κατανόηση του άλλου ατόμου. Η συνέντευξη μπορεί να είναι πιο διεισδυτική έτσι, ώστε να αποδώσει τις δυναμικές και το πνεύμα της κατάστασης (που αντιμετωπίζει ο πρωταγωνιστής). Παρόλα αυτά η συνέντευξη είναι πολύ σημαντική σ' ένα βαθύτερο επίπεδο. Οι άνθρωποι συχνά μεγαλώνουν χωρίς να είναι σίγουροι για το πώς βλέπουν τον κόσμο και αυτό μπορεί να προέρχεται από το γεγονός ότι κάποιιοι τους είπαν ή οι ίδιοι αισθάνθηκαν ότι οι αντιλήψεις τους ήταν ανακριβείς. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να σταματήσουν οι ίδιοι να εμπιστεύονται τη φυσική τους γνώση κ.τ.λ (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B. 2002).

Η αντιστροφή του ρόλου μπορεί να πραγματοποιηθεί, όταν το συναίσθημα έχει μπλοκαριστεί και όταν η σκηνή είναι στατική, ' όταν η αλληλεπίδραση χρειάζεται να εντατικοποιηθεί περισσότερο ή όταν φτάνει σ' ένα αδιέξοδο, καθώς το κύριο θέμα παραμένει σε ένα μεγάλο βαθμό ανεξερεύνητο. Η αντιστροφή του ρόλου έχει τη ικανότητα να προκαλέσει τον πρωταγωνιστή, ο οποίος προβάλλει τα αισθήματά του μέσα στην ομάδα, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μια έκρηξη ενέργειας μέσα σε όλη την ομάδα (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B. 2002).

Η αντιστροφή του ρόλου είναι ένα σημαντικό εργαλείο, για να μάθουμε για τις σχέσεις. Οι ενήλικες το χρησιμοποιούν ως ένα μέρος της προσπάθειας τους να καταλάβουν τον κόσμο γύρω τους. Είναι μία τεχνική η οποία επιτρέπει σε παλιά συναισθήματα απογοήτευσης, απόρριψης, να ξαναβγούν στο προσκήνιο, σε βαθιά ριζωμένους φόβους να γίνουν λόγια, κίνηση και αυτοσχδιασμός, καθώς και σε ανεπίλυτες καταστάσεις που συνδέονται με αρνητικά βιώματα, όπως πένθος, ψυχικό τραύμα ή εγκατάλειψη, να βρουν επιτέλους την κάθαρσή τους (Νοτόπουλος, Γ. 2003).

Η τεχνική αυτή δε πρέπει να χρησιμοποιείται όταν η δράση ρέει ομαλά, όταν ο πρωταγωνιστής νιώθει ότι απειλείται, επίσης με ψυχωτικούς ασθενείς, επειδή υπάρχει ο φόβος να αντιδράσουν με τρόμο ή να πάρουν τον ρόλο για πραγματικό και τέλος θα πρέπει να σημειωθεί ότι πάρα πολλές αντιστροφές ρόλων μπορεί να είναι εξαντλητικές σωματικά και ψυχολογικά.

IV.2.6 Η τεχνική του σωσία.

Ο Moreno με τον όρο «τεχνική του σωσία» εννοεί κάθε ψυχοδραματική πράξη στην οποία ο σωσίας λειτουργεί ως υποβοηθητικό εγώ, το οποίο ταυτίζεται συναισθηματικά και αντιγράφει τον πρωταγωνιστή, με άλλα λόγια, ο σωσίας παρουσιάζει τις ίδιες κινήσεις, τα ίδια συναισθήματα και σκέψεις και γενικότερα μια μορφή ύπαρξης όμοια με αυτή του πρωταγωνιστή (Λέτσιος, Κ. 2001).

Ο Petzoi αντιλαμβάνεται το σωσία ως το alter-ego (εναλλακτικό-εγώ) του πρωταγωνιστή, το οποίο βρίσκεται πλάι του, τον ακολουθεί σε διάφορες καταστάσεις και με τις παροτρύνσεις του τον ωθεί να εκφράσει με λόγια ή με πράξεις τα συναισθήματα του (Λέτσιος, Κ.2001).

Σύμφωνα με τον Merei και των συνεργατών του ο σωσίας είναι η εσωτερική φωνή ή οι εσωτερικές φωνές των ενδοψυχικών διαλόγων σε καταστάσεις στις οποίες το άτομο δυσκολεύεται να πάρει κάποιες σημαντικές αποφάσεις ή ακόμη αντιμετωπίζει δυσκολίες επικοινωνίας με τους άλλους. Αυτό έχει ως συνέπεια το άτομο να αποδιοργανώνεται, να μπλοκάρει και να παλινδρομεί σε καταστάσεις του παρελθόντος και συγκεκριμένα στις πρώτες βδομάδες συμβίωσης του με τη μητέρα του. Η διαδραμάτιση και η αναβίωση των καταστάσεων της εσωτερικής φωνής βοηθάει στην βαθύτερη εξερεύνηση των αρχικών εκείνων καταστάσεων που προκάλεσαν ένταση στο άτομο (Λέτσιος, Κ.2001).

Ο σωσίας εκφράζει ο ίδιος ή ενθαρρύνει τον πρωταγωνιστή να εκφράσει αυτά τα οποία δυσκολεύεται να πει ή να εξωτερικεύσει γενικότερα, μιμείται τον πρωταγωνιστή όσο πιο πιστά γίνεται. Για να το πετύχει αυτό το άτομο που υποδύεται τον σωσία, θα πρέπει να διαθέτει ενσυναίσθηση. Σε πολλές περιπτώσεις κρίνεται απαραίτητη η ιδιαίτερη προετοιμασία και εκπαίδευση του βοηθητικού Εγώ. Εδώ μιλάμε συνεπώς για ένα εκπαιδευμένο βοηθητικό Εγώ και για μια θεραπεία εμβάθυνσης. Στη περίπτωση που δεν χρησιμοποιείται εκπαιδευμένο βοηθητικό Εγώ, τότε το ρόλο του σωσία πρέπει να τον αναλάβει ένα άτομο το οποίο μπορεί να ταυτιστεί με τον πρωταγωνιστή και να μπορεί να εκφράσει τις καταστάσεις και τα πράγματα με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που τα εκφράζει ο πρωταγωνιστής (Λέτσιος, Κ.2001).

Έτσι λοιπόν μέσα από το ρόλο του σωσία το άτομο έχει τη δυνατότητα να έρθει σε επαφή και να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του και τους άλλους, ακόμη μπορεί να συνειδητοποιήσει πολλές παραμέτρους, παρελθοντικές ή παροντικές του πραγματικού προβλήματος του.

Ο Moreno προσπάθησε να εφαρμόσει αυτή τη τεχνική κυρίως σε περιπτώσεις όπου το ζητούμενο ήταν η δημιουργία επαφής στον τομέα της επικοινωνίας, άρα λοιπόν και στη θεραπεία των ψυχώσεων, όπου το άτομο παρουσιάζει μια ιδιαίτερη αδυναμία στην επικοινωνία. Σύμφωνα με τον Moreno ο σωσίας παρέχει στον πρωταγωνιστή ένα βοηθητικό ασυνείδητο και όταν ο Moreno μιλά για ασυνείδητο εννοεί τις ασυνείδητες καταστάσεις που έχουν ως στόχο να συμβάλουν στην αποκατάσταση μιας διαδικασίας η οποία απέτυχε στην πρώιμη ηλικία και επηρεάζει την ενήλικη συμπεριφορά (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B. 2002).

Ο Petzol στον οποίο αναφερθήκαμε και παραπάνω, αναφέρεται και για το θεραπευτικό ρόλο του σωσία, ο οποίος διχάζει τον πρωταγωνιστή

και με τις υπερβάσεις του δημιουργεί έντονες αντιδράσεις και αντιστάσεις στην προσωπικότητα του δεύτερου, στη συνέχεια όμως επιτρέπει να οδηγήσουμε τον πρωταγωνιστή σε μια αυτογνωσιακή επεξεργασία των αντιστάσεων, των μηχανισμών άμυνας καθώς και των συγκρούσεων που εκδηλώθηκαν κατά τη διαδραμάτιση (Λέτσιος, Κ. 2001).

Όπως αναφέρει ο Petzoi, ο πρωταγωνιστής πρέπει να εκλαμβάνει το σωσία ως τον ίδιο του τον εαυτό. Λέει ο θεραπευτής δηλαδή στον πρωταγωνιστή : «σκέψου ότι το πρόσωπο του σωσία είναι μέσα σου, έτσι υπάρχει η πιθανότητα να πει πράγματα τα οποία ο ίδιος αισθάνεται και που θα προκαλέσουν κάποια έκπληξη ή φόβο στον θεραπευτή, ο θεραπευτής πρέπει να τα δεχθεί αυτά που θα του πει σαν να είναι λόγια δικά του και χωρίς να δώσει περαιτέρω εξηγήσεις, ή να τα επαναλάβει για να τα ακούσει η ομάδα.

Μερικοί σκηνοθέτες (ψυχοδραματιστές) γίνονται συχνά σωσίες και άλλοι ενθαρρύνουν την ομάδα τους να γίνονται σωσίες. Άλλοι επιτρέπουν μόνο στα άτομα που βρίσκεται σε δράση ή στον πρωταγωνιστή να χρησιμοποιήσει τον σωσία του εαυτό του. Μερικοί σκηνοθέτες (ψυχοδραματιστές) δεν χρησιμοποιούν καθόλου τη μέθοδο του σωσία. Είναι αναμφισβήτητα μια υπερβολικά δυνατή τεχνική και η ευελιξία της, της επιτρέπει εύκολα να εφαρμοστεί σε πολλές περιστάσεις (Σαρρής, Ν.1995).

Συμπερασματικά μπορούμε να πούμε ότι η τεχνική του σωσία μπορεί να βοηθήσει τα άτομα που αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα και ιδιαίτερα περιπτώσεις ατόμων που παρουσιάζουν προβλήματα ταυτότητας και συγκρότησης του εγώ. Πολλές φορές η τεχνική εφαρμόζεται με πολλαπλούς σωσίες (π.χ. ο ένας υποδύεται το καλό και ο άλλος το κακό Εγώ κ.λ.π.), αποκαλύπτοντας έτσι την πολυσύνθετη διάσταση της ανθρώπινης προσωπικότητας.

IV.3 Τι είναι κάθαρση.

Η κάθαρση, ως όρος χρησιμοποιήθηκε από τον Αριστοτέλη. Χρησιμοποιούσε αυτόν τον όρο για να εκφράσει την περίεργη επίδραση που είχε το ελληνικό δράμα στους θεατές. Στην ‘ποίηση’ του ορίζει ότι το δράμα εξαγνίζει τους θεατές με καλλιτεχνικά συναρπαστικά συναισθήματα τα οποία λειτουργούν ως ένα είδος ομοιοπαθητικής ανακούφισης από τα δικά τους εγωιστικά πάθη. Ο Αριστοτέλης παρόλα αυτά δεν θεωρούσε θεμιτό για έναν άνθρωπο να είναι εντελώς απαλλαγμένος από κάθε τάση για φόβο ή συμπόνια. Υπάρχουν πράγματα που οφείλουμε να φοβόμαστε και πράγματα που οφείλουμε να συμπονούμε. Επομένως η έκφραση δηλώνει την «απομάκρυνσή τους εφόσον πλεονάζουν». Κανένα στοιχείο στις ιατρικές διασυνδέσεις της καθάρσης δεν απαγορεύει αυτή την ερμηνεία η οποία συμφωνεί άλλωστε με το κοινό. Η διαδικασία που υπονοείται παρουσιάζει μεγάλη ομοιότητα με την «ψυχοκάθαρση» (abreaction), την αποφόρτιση από μια έντονη συγκίνηση, στην οποία οι ψυχαναλυτές αποδίδουν ιδιαίτερη σημασία. Η διαφορά είναι ότι αυτό που οι ψυχαναλυτές προσπαθούν να προκαλέσουν σε μη φυσιολογικές περιπτώσεις, ο Αριστοτέλης το περιγράφει σαν αποτέλεσμα της τραγωδίας σε έναν φυσιολογικό ασθενή (Ross,W.D. 2001).

Ο ορισμός της καθάρσης είχε υποστεί επαναστατική αλλαγή από τότε που το συστηματικό ψυχοδραματικό έργο ξεκίνησε στη Βιέννη το 1920. Αυτή η αλλαγή έχει ερευνηθεί και δικαιολογηθεί εξ’ αιτίας της μεταφοράς από το γραπτό (συντηρητικό) δράμα προς το αυθόρμητο (ψυχό) δράμα, με την έμφαση να μεταφέρεται από τους θεατές προς τους ηθοποιούς (Greenberg, I.A. 1974).

Ο Moreno στη διατριβή του ‘το θέατρο του αυθορμητισμού’, που εκδόθηκε το 1923, διατύπωσε τον νέο ορισμό της καθάρσης: ‘Το

ψυχόδραμα γεννά μια επαναληπτική επίδραση όχι στον θεατή (δευτερεύουσα κάθαρση) αλλά στους παραγωγούς- ηθοποιούς οι οποίοι παράγουν δράμα, και συγχρόνως απελευθερώνουν τον εαυτό τους από αυτό'. Για την πλήρη κατανόηση της εξέλιξης της σημασίας της κάθαρσης από τα χρόνια του Αριστοτέλη και στα σημερινά χρόνια, θα πρέπει να ερευνηθούν το ιστορικό υπόβαθρο που οδήγησε στα πειράματα αυθορμητισμού στη Βιέννη ο ορισμός και οι θεωρίες για τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητα (Greenberg, I.A. 1974).

IV.3.1 Η κάθαρση στο συμβατικό δράμα.

Ας λάβουμε υπ' όψιν πρώτα την έννοια της κάθαρσης έτσι όπως την εισήγαγε ο Αριστοτέλης (μάρτυρες της κάθαρσης ήταν οι θεατές της Ελληνικής τραγωδίας). Τι είναι αυτό που προκαλεί στο δράμα την κάθαρση στον θεατή; Ο Αριστοτέλης το εξήγησε με μια έξοχη ανάλυση των συναισθημάτων από τους θεατές. Όμως από τη μεριά της θεωρίας του αυθορμητισμού ο Αριστοτέλης παρέλειψε ένα πολύ σημαντικό σημείο: ο θεατής είναι μάρτυρας και ζει την ανθρώπινη τραγωδία για πρώτη φορά. Αυτά τα συναισθήματα οι ρόλοι, οι συγκρούσεις και το τέλος είναι κάτι το τελείως καινούργιο για τον θεατή. Για τους ηθοποιούς επί σκηνής όμως, αυτό το πρωτόγνωρο εξαλείφεται όλο και πιο πολύ με την επανάληψη. Η ανάγκη τους και οι πιθανότητες τους για ψυχική κάθαρση 'καταναλώθηκε' ίσα από τις εμπνευσμένες τους αναγνώσεις και συμμετοχές τους επί σκηνής. Όσο πιο πολύ το δράμα γινόταν συνήθεια γι' αυτούς τόσο λιγότερη κάθαρση μπορούσαν να βιώσουν (Greenberg, I.A. 1974).

Με τον θεατή όμως, συμβαίνει κάτι το διαφορετικό. Η επίδραση που έχει σ' αυτόν το θέαμα που παρακολούθησε παρομοιάζεται με την επίδραση της πρώτης ανάγνωσης στον ηθοποιό. Τα γεγονότα στο δράμα μπορεί να προκαλέσουν στον θεατή συναισθήματα τα οποία δε θα ήταν τόσο μεγενθυμένα αν τα είχε βιώσει μόνος του, ιδιωτικά. Παρ' όλα αυτά είναι ο παράγοντας του αυθορμητισμού της πρώτης φοράς που από τη μια προκαλεί μια ανισορροπία άρθρωσης σε πολύ μεγάλο βαθμό και από την άλλη καθιστά τον θεατή στόχο για την ανάδειξη των πιο έντονων και ακυβέρνητων συναισθημάτων του – δηλαδή την ψυχική του κάθαρση.

Ο θεατής όπως εάν διαβάσει ένα βιβλίο δύο ή τρεις φορές μπορεί να έχει την ίδια αγωνία όταν βλέπει ένα δράμα ή μια ταινία παραπάνω από μια φορά. Κάθε φορά που το παρακολουθεί μπορεί να βιώσει

στοιχεία του θεάματος που είχε παραβλέψει την προηγούμενη φορά και τα οποία λειτουργούν πάνω του σαν ακόμα μια ‘πρώτη φορά’. Έτσι τα στοιχεία αυτά λειτουργούν, ως φορείς της κάθαρσης. Εφ’ όσον όμως ο θεατής είναι εξοικειωμένος με το θέαμα θα αντιδράσει σ’ αυτό συντηρητικά. Από αυτή τη στιγμή, οι πιθανότητες του και η ανάγκη του για κάθαρση γίνονται μηδενικές.

Οι θεατές δεν είχαν εμπειρία και γνώση των προσπαθειών και δυσκολιών που πέρασαν με το έργο ο σκηνοθέτης και οι ηθοποιοί για να το ανεβάσουν επί σκηνής ή για να το γυρίσουν σε ταινία. Επίσης οι θεατές δεν είναι κοινωνοί του άγχους και της δυσκολίας που οι ηθοποιοί βιώνουν τη στιγμή που οι πρώτοι τους παρακολουθούν. Οι θεατές βέβαια, είναι σε μια κατάσταση ελευθερίας από πόνο και φόβο. Είναι σε μια αισθητική κατάσταση, η οποία είναι τελείως αδρανής και είναι πρόθυμοι να αφήσουν τα συναισθήματα τους και να ακολουθήσουν τις εντυπώσεις που τους δίνονται από τη σκηνή και τους ηθοποιούς. Επίσης, αφήνουν τις ιδέες τους να εξελιχθούν με τέτοιο τρόπο ώστε να ταιριάζουν με το όλο στήσιμο του έργου. Αυτό είναι με άλλα λόγια η διαδικασία προθέρμανσης του αδρανούντος υποκειμένου.

Όσο πιο πολύ ο θεατής μπορεί να αποδεχτεί τα συναισθήματα, τους ρόλους και τις εξελίξεις επί σκηνής όπως αυτά επιδρούν στον δικό του ψυχισμό τόσο πιο ολοκληρωμένα θα αφηθεί η προσοχή του και η φαντασία του να παρασυρθεί από την παράσταση. Το παράδοξο όμως είναι ότι ο θεατής ταυτίζεται με κάτι που δεν είναι σαν κι αυτόν: ο ήρωας επί σκηνής δεν είναι αυτός ο ίδιος. Ο θεατής συμπάσχει με δράσεις που διαδραματίζονται επί σκηνής, οι οποίες όμως δεν συμβαίνουν σ’ αυτόν. Μπορεί να βιώσει τον πόνο και τον βασανισμό των ηθοποιών, όπως επίσης και όλη τη στενοχώρια και χαρά που βιώνουν. Την ίδια όμως στιγμή ο θεατής είναι ελεύθερος απ’ όλα αυτά στην πραγματική του ζωή. Ο βαθμός στον οποίο ο θεατής μπορεί να «εισέλθει» στην ζωή πάνω στη

σκηνή προσαρμόζοντας τα συναισθήματα του με ότι απεικονίζεται εκεί, είναι το μέτρο της κάθαρσης που μπορεί να βιώσει σ' αυτήν την περίπτωση (Greenberg, I.A. 1974).

Το σημερινό δράμα σε γραπτό λόγο είναι το οργανωμένο πνευματικό προϊόν ενός συγκεκριμένου ατόμου, το σενάριο. Γι' αυτό οι δημιουργικές καταστάσεις και οι ρόλοι που έχει εισάγει στο δράμα του μπορεί να ανταποκρίνονται σε κάποιο βαθμό σε συγκεκριμένες ιδέες που πιστεύει ο ίδιος και σε μη πραγματικούς ρόλους. Από αυτήν την άποψη μπορούμε να πούμε ότι η διαδικασία συγγραφής του δράματος μπορεί να συνοδεύεται από την κάθαρση- τουλάχιστον κατά τη διάρκεια της συγγραφής (Yablonsky, L.1976).

Όμως για τους ηθοποιούς για τους οποίους οι ιδέες του συγγραφέα είναι ξένες η κατάσταση είναι τελείως διαφορετική. Εάν συμβεί στον ηθοποιό να έχει κάποια σχέση με το ρόλο που του δόθηκε να υποδυθεί – εάν το σενάριο έχει καταφέρει να εκφράσει τα προσωπικά του συναισθήματα καλύτερα απ' ότι αυτός ο ίδιος, τότε μπορεί να επιτευχθεί η κάθαρση ως κάποιο βαθμό στον ηθοποιό που υποδύεται τον ρόλο. Όμως δεν πρέπει να παραβλέπεται η επίδραση που έχει στον ηθοποιό το γεγονός ότι πρέπει να επαναλάβει τον ρόλο του πολλές φορές στη προσπάθεια του να τον μάθει (τον ρόλο), ενώ στη συνέχεια πρέπει να τον επαναλαμβάνει τη μια βραδιά μετά την άλλη μπροστά στο κοινό (Greenberg, I.A.1974).

Υπάρχουν ηθοποιοί, οι οποίοι δίνουν τον καλύτερο τους εαυτό στην πρώτη ανάγνωση του ρόλου και η υποκριτική τους γίνεται όλο και πιο συντηρητική με τον καιρό. Προφανώς είναι πιο αυθόρμητος στην πρώτη ανάγνωση και αν υπάρχει μια συσχέτιση ανάμεσα στα δικά τους συναισθήματα – ρόλους ζωής και σ' αυτά που εκφράζονται από τον ρόλο που του έχει ανατεθεί είναι αυθόρμητος σε αναλογία με το πόσο νέα είναι η εμπειρία που έχει αποκτήσει. Όσο πιο πολύ υποδύονται και κάνουν

πρόβα τον ρόλο, τόσο πιο πολύ θα χάσουν σε αυθορμητισμό και ειλικρίνεια και σε προσωπικό επίπεδο. Το πόσο προσωπικό ενδιαφέρον ο ηθοποιός επιδεικνύει σ' ένα ρόλο είναι ένα μέτρο αυθορμητισμού που μπορεί να επιδείξει. Το μέτρο του αυθορμητισμού, είναι το μέτρο κάθαρσης που κερδίζει ο ηθοποιός σε προσωπικό επίπεδο από την διαδικασία της υποκριτικής (Greenberg,I.A.1974).

IV.3.2 Η κάθαρση στο ψυχόδραμα.

Η έννοια της κάθαρσης ακολουθεί μια ιστορική εξέλιξη, πριν ακόμη εισαχθεί στο χώρο της ψυχοδραματικής πρακτικής και γενικότερα της ψυχοθεραπείας.

Η κορύφωση της ανάγκης για ψυχοκαθαρτήρια συναισθηματική εκφόρτιση εκδηλώνεται με πιο σαφή τρόπο στην αρχαία ελληνική κοινωνία με την τραγωδία, όπου η δραματική αναπαράσταση των συγκρούσεων προκαλεί τη συναισθηματική απελευθέρωση του ατόμου. « Εστίν ούν τραγωδία μίμησις πράξεως σπουδαίας και τέλειαις., μέγεθος εχούσης, χωρίς εκάστου των ειδών εν τοις μοίροις, δρώντων και ου δι' επαγγελίας, δι' ελέου και φόβου περαίνουσα την των τοιούτων παθημάτων κάθαρσιν», έλεγε ο Αριστοτέλης. Τραγωδία λοιπόν είναι η μίμηση πράξης σοβαρής και τέλειαις (καθαυτή) η οποία έχει αρκετό μέγεθος με χωρισμένα τα είδη στα επιμέρους δηλ. ρυθμούς ,μουσική και διεξαγμένα δια δράσεως, όχι δι' επαγγελίας πετυχαίνοντας δια του ελέου και φόβου την κάθαρση των τέτοιων οικτρών και φοβερών παθημάτων(Παπαδημητρίου- κλεάνθους ,Μ. 1980).

Ο οίκτος και η ταύτιση του θεατή με τον πρωταγωνιστή και τη δυστυχία της τραγωδίας προσφέρουν στο άτομο λυτρωτικές διεξόδους, καθώς εκφράζοντα επί σκηνής δικές του ενδόμυχες συγκρούσεις. Ο θεατής ταυτίζεται με τους ήρωες και αυτό έχει ως συνέπεια να ελευθερώνεται από το άγχος και το τραγικό αμάρτημα (Λέτσιος, Κ.2001)

Ο Barruccand (1970) αναφέρεται στη γέννηση της ελληνικής τραγωδίας διακρίνοντας την απολλώνια και διονυσιακή κάθαρση στη σύγχρονη ψυχοθεραπεία, η ουσία της πρώτης είναι η γλώσσα και η ενόραση , της δεύτερης η δράση. Έτσι μπορούμε να πούμε ότι, ενώ στη ψυχανάλυση του Freud έχουμε να κάνουμε με την απολλώνια καθαρητήρια λειτουργία της γλώσσας, στο ψυχόδραμα του Moreno έχουμε

να κάνουμε για την καθαρτήρια λειτουργία της δράσης (Λέτσιος, Κ. 2001).

Ο Moreno αντιστρέφει την αριστοτελική κάθαρση, παρά το γεγονός ότι ως αφετηρία του θέτει το δράμα, όπως το προδιέγραψε ο Αριστοτέλης. Διαφέρει στο επιδιωκόμενο αποτέλεσμα, γιατί αντί να ικανοποιηθεί με την κάθαρση του κοινού, όπως πράττει ο Αριστοτέλης, στοχεύει στην κάθαρση του πρώτου ρόλου, δηλαδή του πρωταγωνιστή(Σαρρής, Ν.1995).

Ο Moreno με την έννοια κάθαρση εννοεί την απελευθέρωση της δημιουργικής δράσης, η οποία προκύπτει από την ανάπτυξη του αυθορμητισμού στα πλαίσια του ψυχοδράματος. Η αυθόρμητη δραματοποίηση των εντάσεων πάνω στη σκηνή βοηθά το άτομο να αποκτήσει έλεγχο πάνω στον εαυτό του και τους ρόλους που έχει στη πραγματική του ζωή. Η κάθαρση στο ψυχόδραμα εμφανίζεται σε πολλά επίπεδα, σωματικά, ψυχικά, ομαδικά ή ατομικά (Λέτσιος, Κ. 2001).

Ο Moreno διακρίνει δύο είδη κάθαρση : την ενεργητική και την ομαδική ή καθολική. Την ενεργητική την θεωρεί ότι είναι αποτέλεσμα της αυθόρμητης και δημιουργικής δράσης του ατόμου και την ομαδική την οποία θεωρεί ότι προκύπτει από τις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στα μέλη της ομάδας (Greenberg, I.A 1974).

Η ψυχοδραματική κάθαρση λοιπόν θεωρείται ότι είναι μία συνεχής και αδιάκοπη διαδικασία η οποία ξεκινά όταν αρχίσει το παιχνίδι και ολοκληρώνεται στη φάση συζήτησης μετά το παιχνίδι. Η εμπειρία της κάθαρσης την οποία βιώνουν τα άτομα ισοδυναμεί με μια μορφή συνειδητοποίησης της συναισθηματικής εκφόρτισης, η οποία μπορεί να επιφέρει μεγάλες και ουσιαστικές αλλαγές στην προσωπικότητα του ατόμου. Μπορούμε να μιλήσουμε για καθαρτήρια διαδικασία στο ψυχόδραμα όταν το άτομο φτάσει στο σημείο να κάνει διαπιστώσεις του τύπου: ``θα πρέπει να συμπεριφερόμαι διαφορετικά``. Σε όλες τις στιγμές

των ψυχοδραματικών συναντήσεων, τα άτομα άλλοτε λιγότερο και άλλοτε περισσότερο βιώνουν τέτοιες καταστάσεις κάθαρσης ως μια σύνθεση νοημάτων και αισθήσεων μέσα τους. Όταν το άτομο διευρύνει τη συνείδηση του και γίνεται ικανό να μπορεί να διακρίνει τα κίνητρα των πράξεων του καθώς και να επαναπροσδιορίζει τη συμπεριφορά του με ικανοποιητικό για το ίδιο τρόπο, τότε μιλάμε για κάθαρση (Λέτσιος, Κ. 2001).

Μέσω της κάθαρσης μπορεί να επιτευχθούν τα εξής :η συναισθηματική αποφόρτιση, η ενσυναίσθηση, η συνειδητοποίηση και η διατύπωση της ανάγκης για αλλαγή .

Έτσι λοιπόν μπορούμε να πούμε ότι στο ψυχόδραμα τα άτομα βιώνουν καταστάσεις κάθαρσης σε πολύ τακτά χρονικά διαστήματα και συγχρόνως συντελούνται αλλαγές στην προσωπικότητα τους. Αυτές τις εμπειρίες κάθαρσης τις βιώνει ο πρωταγωνιστής σε μεγάλο βαθμό και οι συμπρωταγωνιστές σε μικρότερο βαθμό, όμως εκτός από αυτά τα πρόσωπα, εμπειρίες κάθαρσης βιώνει και το ακροατήριο.

IV.3.3 Ο θεατής και η ομαδική κάθαρση.

Έχει διαπιστωθεί ότι αυτοί που είναι μάρτυρες μιας ψυχοδραματικής υποκριτικής συνήθως ενοχλούνται πολύ. Μερικές φορές όμως φεύγουν από το θέατρο πολύ ανακουφισμένοι σα να ήταν τα δικά τους προβλήματα που είδαν να δραματοποιούνται στη σκηνή. Οι εμπειρίες σαν και αυτές μας φέρνουν πίσω στην άποψη του Αριστοτέλη για την κάθαρση που λάμβανε χώρα στον θεατή αλλά από μια διαφορετική άποψη και μια διαφορετική προοπτική (Greenberg, I.A. 1974).

Το ακροατήριο στο θεραπευτικό θέατρο αποτελούνταν αρχικά από τα πρόσωπα που είναι απαραίτητα για να επιτευχθεί η θεραπεία. Αυτή ακόμα θεωρείται η κλασική προσέγγιση. Στην αρχή υπήρχε ανησυχία για το τι σήμαινε η ομάδα των θεατών για τους ηθοποιούς ασθενείς στη σκηνή. Αργότερα προέκυψε ότι η ομάδα αυτή αντιπροσώπευε τον κόσμο-την κοινή γνώμη. Το μέγεθος και το είδος της επιρροής που είχε η ομάδα στη συμπεριφορά του ασθενή πάνω στη σκηνή έγινε αντικείμενο έρευνας, αλλά με το πέρασμα του χρόνου έγινε μια άλλη ανακάλυψη – η επίδραση της ψυχοδραματικής εργασίας στον θεατή. Η επίδραση αυτή πιστεύεται ότι έχει σημαντικές συνέπειες για την ψυχοδραματική θεραπεία των ομάδων.

Η ψυχοδραματική κατάσταση προκαλεί στους ανθρώπους το να υποδύονται τα προβλήματα τους σ' ένα βαθμό που οι πιο προσωπικές διαπροσωπικές και διαδραματικές σχέσεις βρίσκουν την έκφραση τους. Αυτό αποτελεί έναν δυναμικό παράγοντα που οδηγεί τα υποκείμενα – από τη στιγμή που ξεκινούν να δρουν και να μιλούν για πράγματα μ' έναν τρόπο που προκαλεί σ' αυτούς (και στον θεατή) έκπληξη.

Υπάρχει μια σημαντική διαφορά ανάμεσα στην κάθαρση όπως αυτή βιώνεται από τον θεατή ενός τυπικού δράματος και σ' αυτή που βιώνεται από τον θεατή μιας ψυχοδραματικής παράστασης. Το ερώτημα τίθεται ξανά και ξανά. Ποίος παράγοντας προκαλεί αυτή τη διαφορά και σε τι αυτή συνίσταται; Τα πρόσωπα σε μια ψυχοδραματική σκηνή υποκρίνονται τον ρόλο τους με τη συμβατική έννοια. Παρουσιάζουν τους εαυτούς τους, τα προβλήματα τους και τις συγκρούσεις τους χωρίς να υποδύονται κάτι εκτός των προβλημάτων τους. Είναι απόλυτα ειλικρινές. Κυνηγιούνται από μια σύγκρουση και έχουν μπροστά τους έναν λευκό τοίχο απ' όπου προσπαθούν να δραπετεύσουν. Είναι ένα δράμα της ζωής, στην αρχική του μορφή, το οποίο μέσα από το θεραπευτικό θέατρο έρχεται στην επιφάνεια. Αλλιώς, δεν έρχεται ποτέ, γιατί ο άνθρωπος

προστατεύει τις τόσο προσωπικές σχέσεις και καταστάσεις με κάθε πιθανό τρόπο κάλυψης.

Ο υπέρτατος ιδιωτικός όμως ανώνυμος – χαρακτήρας του ψυχοδράματος καθιστά ήσυχο συνεργό τον κάθε θεατή στο ακροατήριο αφηφώντας το τι μπορεί να αποκαλυφθεί πάνω στη σκηνή. Όλο και πιο πολύ ο ρόλος του θεατή εξαφανίζεται και γίνεται ο ίδιος συνεργάτης στο ψυχόδραμα. Αυτό μπορεί να εξηγήσει τον διαφορετικό χαρακτήρα της κάθαρσης όπως αυτή βιώνεται από έναν θεατή μιας παράστασης ενός τυπικού δράματος.

Τώρα πρέπει να μελετηθεί η βαθύτερη επίδραση του ψυχοδραματικού έργου στους πνευματικά ασθενείς όταν αυτοί είναι θεατές. Σε μια έρευνα στο Beacon Hill, έχει παρατηρηθεί ότι οι πνευματικά ασθενείς έχουν επιδείξει μια αξιοσημείωτη ευαισθησία ο ένας απέναντι στον άλλον μια συσχέτιση των πράξεων και των λόγων τα οποία αφήνουν έκπληκτο το προσωπικό και τα οποία χαίρουν υψηλής εκτίμησης στα ποικίλα ιδεολογικά και συναισθηματικά μοτίβα. Αυτή η υψηλή ευαισθησία ήταν εμφανής σ' ένα πραγματικό test όταν επιτράπηκε στους ασθενείς να είναι μάρτυρες μια απάντησης, μιας παρανοϊκής και καταθλιπτικής εμπειρίας ενός άλλου ασθενή ο οποίος την αναπαράστησε πάνω στην ψυχοδραματική σκηνή (Greenberg, I.A. 1974).

Από ψυχοδραματικής απόψεως η συμπεριφορά των ψυχικά ασθενών χωρίζεται σε τρεις κατηγορίες: την άρνηση να μπουν στο θέατρο, την προθυμία να μπουν στο θέατρο, αλλά μόνο σαν θεατής και τέλος την προθυμία να λάβουν μέρος στο τι διαδραματίζεται επί σκηνής. Το κενό ανάμεσα στις δύο πρώτες κατηγορίες είναι μεγάλο, αλλά κάποια στιγμή αργά ή γρήγορα όλοι οι ασθενείς μπορούν να πειστούν να γίνουν θεατές και μόλις επιτευχθεί αυτό, η θεραπευτική προσέγγιση είναι εφικτή ακόμα και αν ο ασθενής δε βρεθεί ποτέ επί σκηνής. Ο ψυχικά ασθενής ο οποίος, από την ασφαλή θέση του ακροατηρίου είναι μάρτυρας ενός

ψυχοδράματος ειδικά εάν το κεντρικό πρόσωπο είναι ένας ασθενής με τον οποίο έχει διαπροσωπική σχέση θα δείξει ενδιαφέρον και περιέργεια πέραν του φυσιολογικού και θα αποκαλύψει τον αντίκτυπο αργότερα. Η εξήγηση για την επίδραση αυτή είναι ότι η δραματοποίηση των ψυχιατρικών φαινομένων τα μοτίβα εμπειρίας των θεατών-ασθενών τα οποία δεν είναι έγκυρα στον κόσμο έξω από το θέατρο. Έτσι ο ψυχικά ασθενής στο ακροατήριο έρχεται σε επαφή με τον απατηλό παράλογο κόσμο του άλλου ασθενή. Βλέπει τον κόσμο αυτό να διαδραματίζεται μπροστά στα μάτια του σα να ήταν αληθινός. Υπάρχουν κρυμμένα στοιχεία ανάμεσα στο απατηλό μέρος της σκηνής που είδε να διαδραματίζεται και στις δικές του «απάτες» που ανταποκρίνονται σ' αυτόν και που πάντα απέφευγε να μιλήσει. Επίσης, οι μετεπιδράσεις των πνευματικά ασθενών σ' ότι είδαν να αναπαριστάται επί σκηνής από άλλους ασθενείς αποκαλύπτουν τις σχέσεις ανάμεσα στις δικές τους απάτες και αυτές που έχουν δει να διαδραματίζονται, οι οποίες είναι χαρακτηριστικές των σχέσεων εκτός θεάτρου σε ψυχωτικό επίπεδο με τον συγκεκριμένο ασθενή και του είδους της κάθαρσης που βίωσε στο θέατρο (Greenberg, I.A.1974).

Η ανακάλυψη της κάθαρσης του θεατή στους ψυχικά ασθενείς άνοιξε μια προοπτική για τη θεραπεία τους ταυτόχρονα με τον ασθενή επί σκηνής. Ο τελευταίος έγινε όλο και περισσότερο ένα πρότυπο των παθολογικά πνευματικών διαδικασιών για ολόκληρη την ομάδα των ασθενών στο ακροατήριο. Οι ασθενείς που υπέφεραν από παρόμοιες ασθένειες και είχαν παρόμοια συμπτώματα «απάτης» και παραλογισμού επιλέχθηκαν να συμμετέχουν στο ακροατήριο. Έπειτα είχαν και αυτοί παρόμοια καθαρική εμπειρία όταν ένας ασθενής με ένα πρόβλημα παρόμοιο με το δικό τους θεραπεύτηκε επί σκηνής.

Η σημασία αυτής της προσέγγισης ως μέθοδος για την ομαδική ψυχοθεραπεία είναι εμφανής. Μερικές φορές αντί να χρησιμοποιηθούν οι ψυχικά ασθενείς ως πρότυπα χρησιμοποιούνται ειδικά εκπαιδευμένοι ψυχοδραματικοί ασθενείς τα επονομαζόμενα. «βοηθητικά εγώ» με το ίδιο ικανοποιητικά αποτελέσματα. Μεθοδικά, η χρησιμοποίηση των βοηθητικών εγώ ήταν ένα προτέρημα εξ' αιτίας της συχνής δυσκολίας της επιρροής των μη-συνεργάσιμων ασθενών στο να διαλέξουν καταστάσεις ή πλοκές που θα ήταν κερδοφόρες για ολόκληρη την ομάδα και όχι μόνον για τους ίδιους. Η επιστράτευση των βοηθητικών εγώ οι οποίοι ήταν κάτω από τον δικό τους έλεγχο και αρκετά ευαίσθητοι, στις ψυχωτικές εμπειρίες, σημείωσαν ένα σημαντικό βήμα στην τεχνική της «ομαδικής κάθαρσης».

Η επιστροφή μέσω του ψυχοδράματος στην άποψη του Αριστοτέλη για την κάθαρση έχει δώσει ζωή στην αρχική σύλληψη. Μεγάλα ψυχιατρικά νοσοκομεία, κλινικές ψυχικής υγείας, γραφεία παιδικής καθοδήγησης και πολιτειακά θέατρα μπορούν να εφαρμόσουν το ακόλουθο σχέδιο το οποίο έχει ως στόχο να θεραπεύσει μεγάλους αριθμούς ανθρώπων συγχρόνως. Είναι φυσικά ένα ειδικό πείραμα μέσα στη σφαίρα του ψυχοδράματος. Πρέπει να δοκιμαστεί με την καθοδήγηση κάποιου που είναι εξειδικευμένος σε ψυχιατρικό ψυχόδραμα και θέατρο. Αυτή η τεχνική δεν υποκαθιστά την προηγούμενη αλλά μπορεί να λειτουργήσει βοηθητικά όπου η ατομική ή διαπροσωπική θεραπεία είναι πρακτικά αδύνατη και όπου η ομαδική κάθαρση είναι μέθοδος επιλογής.

Το σενάριο του τυπικού δράματος σ' αυτό το σχήμα αντικαθίσταται από έναν πιο περίπλοκο μηχανισμό. Η κοινωνία στην οποία ζουν τα υποκείμενα-μπορεί να είναι ψυχικά ασθενείς ή καθόλου ασθενείς-εξερευνείται και με απ' ευθείας συνεντεύξεις ή με άλλα μέσα ορίζονται οι κυριαρχούσες ιδεολογίες τα αισθήματα και οι ψευδαισθήσεις

της κοινωνίας. Όσο πιο λεπτομερής είναι αυτή η προκαταρκτική έρευνα τόσο το καλύτερο. Επίσης πολλά από τα υποκείμενα μπορεί να έχουν υποδυθεί κάποιο ρόλο σε ψυχοδραματική σκηνή και γι' αυτό να είναι ικανοί να παρέχουν ισχύον υλικό για τους εαυτούς τους. Έπειτα, όλο αυτό το υλικό μελετάται προσεχτικά από τα βοηθητικά εγώ και το σχέδιο ενός η περισσότερων ψυχοδραμάτων διαδραματίζεται επί σκηνής. Αυτά τα ψυχοδράματα είναι έτσι δομημένα ώστε να ανταποκριθούν εις βάθος όσο πιο πολλά υποκείμενα γίνεται. Μπορούν σ' αυτή τη διαδικασία να βοηθηθούν και από μερικά από τα υποκείμενα. Το ψυχόδραμα που προκύπτει είναι κατά προτίμηση αυθόρμητο, αλλά και ένα πιο συντηρητικό δράμα μπορεί να είναι πιθανό σ' αυτήν την περίπτωση (Greenberg, I. A.1974).

Οι ηθοποιοί του τυπικού δράματος αντικαθίστανται για αυτό το ψυχόδραμα από τα βοηθητικά εγώ. Εάν το αντικείμενο είναι η θεραπεία των ψυχικά ασθενών, τα βοηθητικά εγώ θα έχουν εκπαιδευτεί για να αποδώσουν τις «απατηλές ιδέες» ή τους παραλογισμούς ή την κάθε ψυχωτική εξέλιξη που ταιριάζει στον κάθε σκοπό.

Σε αντίθεση με το τυπικό θέατρο, οι θεατές του ψυχοδράματος αυτού είναι μάρτυρες μιας παράστασης η οποία εκφραστικά αποσκοπεί στο να ανταποκριθεί στα ιδιαίτερα ατομικά προβλήματα. Οι αντιδράσεις των θεατών κατά τη διάρκεια και αμέσως μετά την παράσταση μπορούν να λειτουργήσουν ως βάση για τις ψυχοδραματικές θεραπείες. Έτσι, η ιδέα του Αριστοτέλη για την κάθαρση συνάντησε τη δικαίωση της.

IV.4 ΤΑ "ΕΡΓΑΛΕΙΑ" ΤΟΥ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ

IV.4.1 Η σκηνή- ο θεατρικός χώρος της ψυχοδραματικής πρακτικής.



Η σκηνή είναι ο χώρος, ο οποίος χρησιμοποιείται ως “εργαλείο” για την διεκπεραίωση μιας ψυχοδραματικής συνεδρίας. Τις περισσότερες φορές η σκηνή είναι τμήμα μιας αίθουσας, το οποίο, όταν τα μέλη κάθονται σε ημικύκλιο, αποτελεί ένα ξεχωριστό χώρο στη μέση της ομάδας ή στην άκρη. Η διαρρύθμιση της σκηνής δεν απαιτεί κάποια ιδιαίτερη κατασκευή, μπορεί να αποτελείται από ένα χαλί, κάποιες καρέκλες και τραπέζια. Το πιο σημαντικό είναι να γίνει γνωστό από την αρχή στα μέλη της ομάδας η σημασία και ο ρόλος της σκηνής, ώστε το κάθε μέλος όταν καλείται σ’ αυτήν για να «παίξει» να μην την(σκηνή) αισθάνεται ως κάτι ασύνδετο με την ψυχοδραματική συνάντηση, αλλά να την αισθάνεται ως τον θεραπευτικό χώρο που θα μπορέσει να αναβιώσει τις προσωπικές του εμπειρίες ή συγκρούσεις, συνειδητοποιώντας την θεραπευτική αξία της αυθόρμητης εκδραμάτισης (Λέτσιος, Κ. 2001).

Η θεραπευτική σκηνή του ιδρυτή του ψυχοδράματος(Moreno) ήταν κυκλική, είχε τρία επίπεδα και ημικυκλικό μπαλκόνι ψηλότερα από αυτή. Το πρώτο επίπεδο, το επίπεδο έναρξης συμβόλιζε μια πρώτη έξοδο από την πραγματικότητα. Εκεί ανέβαιναν οι πρωταγωνιστές με το συντονιστή. Στο δεύτερο επίπεδο ακούγονταν διάφοροι μονόλογοι, διάλογοι ή άλλοι σχολιασμοί, που είχαν σκοπό την εκμείωση μιας κατάστασης, δηλαδή τη δημιουργία ενός θέματος. Το τρίτο επίπεδο ήταν η ίδια η σκηνή και πιο πάνω το μπαλκόνι, ο χώρος της υπέρβασης ή ενδεχομένως η θέση του υπερεγώ³ (Λέτσιος, Κ. 2001). Σήμερα, στη ψυχοδραματική πρακτική όπως περιγράψαμε και παραπάνω, η σκηνή είναι πολύ πιο απλή και αποτελεί ένα μέρος της αίθουσας, είτε στο κέντρο, είτε στην άκρη. Άλλωστε αξίζει να σημειωθεί, ότι το ψυχόδραμα, δεν εφαρμόζεται με τον ίδιο τρόπο από όλους τους ψυχοδραματιστές.

³ **Υπερεγώ:** το σύνολο των ηθικών απαγορεύσεων και του έλεγχου που επιβάλλουν οι ανάγκες της κοινωνίας, με πρώτη τους μορφή την εξιδανικευμένη εικόνα των γονιών, η ηθική που αποτελεί για το άτομο μια επιταγή για την υπέρβαση των εσωτερικών του παρορμήσεων (Ρ Καλούρη-Αντωνοπούλου 2000 σελ 40).

Κάθε ψυχοδραματιστής προσαρμόζει την ψυχοδραματική πρακτική, πάνω στη σκηνή, ορμώμενος από την ιδιοσυγκρασία του, την δημιουργικότητα του και τις εμπειρίες του. Η σκηνή ανεξάρτητα από την κατασκευή της, αποτελεί το πολυδιάστατο πεδίο της ζωής, της ελεύθερης έκφρασης, της θεώρησης της ζωής πέρα από τα όρια της λογικής ή της καθημερινής πραγματικότητας. Εδώ πραγματικότητα και φαντασία δεν αποτελούν αντίθετες έννοιες. Οι αυταπάτες μετατρέπονται σε πραγματικές αισθητηριακές αντιλήψεις και το άτομο καλείται να παρουσιάσει τις συγκρούσεις του όχι μόνο όπως ακριβώς έγιναν, αλλά όπως τις σκεφτόταν και τις φανταζόταν πριν ακόμη γίνουν (Λέτσιο, Κ. 2001).

Η σκηνή είναι πολύ σημαντικό και αποτελεσματικό “εργαλείο” για το ψυχόδραμα, γιατί δίνει τη δυνατότητα στο θεραπευόμενο να αναπτύξει τον αυθορμητισμό του, την δημιουργικότητα, να κάνει πράξη το συναίσθημα και να στοχαστεί πάνω στην εμπειρία του. Στη σκηνή που διαδραματίζει ο θεραπευόμενος τις εμπειρίες του, τα πάντα είναι δυνατά. Η πλεονάζουσα πραγματικότητα επιτρέπει στον πρωταγωνιστή (θεραπευόμενο) να έχει ό,τι δεν μπόρεσε να βιώσει στην πραγματική ζωή και να δημιουργήσει νέες πραγματικότητες. Έτσι η σκηνή είναι ένας χώρος όπου οι εσωτερικές εικόνες μπορούν να εξωτερικευτούν, να ενσωματωθούν, και να συγκεκριμενοποιηθούν, με αποτέλεσμα να μπορούν να υποστούν διεργασία. Τα μέλη της ομάδας έρχονται σε “επαφή” με τον πρωταγωνιστή, μέσω της ενσυναίσθησης και της πιθανής ταύτισης, με το δικό του (ψυχικό) υλικό (Yablonsky, L. 1976).

Ο Moreno ανέπτυξε τις ψυχοδραματικές μεθόδους του, μέσα από τη φιλοσοφία του για τις καθολικές έννοιες: Αυθορμητισμός / Δημιουργικότητα, Χρόνος, Χώρος, Πραγματικότητα, Σύμπαν και Θεότητα. Σύμφωνα με αυτές:

- Η σκηνή είναι ο χώρος όπου ο αυθορμητισμός εκφράζεται με τη δημιουργική πράξη στο εδώ και τώρα, παρόλα αυτά ο ‘ χρόνος είναι δραματικός’ (π.χ μέσα από το δράμα μπορεί να εξερευνηθεί με το παιχνίδι το παρόν, το παρελθόν και το μέλλον).
- Η σκηνή είναι ο χώρος όπου δυο πραγματικότητες συναντιούνται: η καθημερινή (κοινή) πραγματικότητα και η δραματική (η υπερβατική ή η εσωτερική, η ψυχολογική, η συμβολική) πραγματικότητα.
- Η σκηνή είναι επίσης ο μικρόκοσμος του Σύμπαντος και μοιράζεται κοινές αξίες με τις πιο αρχαίες σκηνές της σαμανικής⁴ και θεραπευτικής, ιερής τελετουργίας. Η σκηνή μπορεί να γίνει οποιαδήποτε μέρος στο κόσμο και να μεταμορφωθεί στη διάρκεια ενός κλεισίματος του ματιού από εδώ στα Ιμαλάια, στον ουρανό, στο εσωτερικό της ανθρώπινης καρδιάς.

Αυτό το θέατρο της θεραπευτικής δημιουργικότητας φτάνει τα διαπροσωπικά, αρχετυπικά βάθη και ύψη και συχνά ο θεός είναι παρών διάμεσου της αντιστροφής του ρόλου κατά τη διάρκεια της δράσης. Ο θεός /-α βρίσκεται πάνω στη σκηνή στο πρόσωπο του πρωταγωνιστή ως ο ανθρώπινος δημιουργός του δικού του δράματος (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B. 2002).



Χώρος που πραγματοποιείται μια ψυχοδραματική συνεδρία.

⁴ Σαμανισμός: θρησκευτικό σύστημα πολλών λαών της Ασίας, που δέχεται τη επικοινωνία με τον κόσμο των πνευμάτων, μέσω προικισμένων ατόμων, των «σαμάν». (Γεγόπουλος- Φυτράκης. 2002).

IV.4.2 Ο Πρωταγωνιστής:

Ο πρωταγωνιστής μέσα σε μια συνεδρία ψυχοδράματος είναι το άτομο το οποίο είναι ο κύριος 'εκτελεστής', το άτομο το οποίο εργάζεται πάνω στη σκηνή κατά τη διάρκεια της φάσης της δράσης της ομάδας (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K. B 2002:137).



Η κυρία υπόδειξη προς τον πρωταγωνιστή είναι να μην παίζει ρόλους σαν να είναι ηθοποιός, αλλά να παρουσιάζει τον εαυτό του. Έτσι επιδιώκεται ακριβώς το αντίθετο από αυτό που ζητά ο σκηνοθέτης από τους ηθοποιούς. Το άτομο πρέπει να αφεθεί ελεύθερο και να εκφραστεί αυθόρμητα. Εάν συμβεί αυτό θα είναι ευκολότερο για τον πρωταγωνιστή να μιλήσει για τον εσωτερικό του κόσμο. Αυτό βέβαια εξαρτάται περισσότερο από τους χειρισμούς που θα κάνει ο συντονιστής της ομάδας (Λέτσιος, K.2001).

Για να λειτουργήσει ο πρωταγωνιστής στη σκηνή θα πρέπει να δημιουργηθεί το κατάλληλο κλίμα εμπιστοσύνης. Ο συντονιστής

στις πρώτες συναντήσεις της ομάδας, πρέπει να προάγει τη θετική επικοινωνία και να εγκαθιδρύσει σχέσεις που να χαρακτηρίζονται από εγκαρδιότητα και επιείκεια. Με αυτό το τρόπο τίθενται οι βάσεις για να μπορεί κάθε μέλος της ομάδας να αισθανθεί σιγουριά και αποδοχή, να «νιώσει στα νερά του» και να αφεθεί ελεύθερο. Την φάση αυτή την ονομάζουμε «ζέσταμα» (warming up) και θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για να θέσουν τα άτομα κάποιο θέμα και να λειτουργήσουν πάνω στη σκηνή (Λέτσιος, Κ. 2001).

Τον ρόλο του πρωταγωνιστή μπορεί να τον πάρει κάποιο από τα μέλη που νιώθει πιο κοντά στο θέμα, να τον επιλέξει ο συντονιστής ή και τα μέλη της ομάδας, κάτι που δεν συμβαίνει συχνά, ειδικά σε πολυάριθμες ομάδες γιατί και ο χρόνος είναι περιορισμένος. Το μέλος της ομάδας που θα πάρει τον ρόλο του πρωταγωνιστή, μπορεί να επιλέξει μόνο του τους συμπρωταγωνιστές του ή όσα από τα μέλη της ομάδος επιθυμούν να συμμετάσχουν, να παρουσιαστούν αυτοβούλως.

Ο πρωταγωνιστής όταν ανέβει στη σκηνή, δεν παίζει κάποιο ρόλο γενικό και αφηρημένο, αλλά μια προσωπική του εμπειρία από το παρελθόν που έχει ανάγκη να εξωτερικεύσει και να αντιμετωπίσει ή ακόμη μπορεί να θέλει να εκφράσει και να επεξεργαστεί μια μελλοντική κατάσταση που πρόκειται να αντιμετωπίσει. Ο πρωταγωνιστής όπως αναφέρεται και παραπάνω διαδραματίζει κάτι συγκεκριμένο. Η αρχή της συγκεκριμενοποίησης είναι πολύ σημαντική και δύσκολη στην εφαρμογή της γιατί πολλές φορές μπορεί να ισοδυναμεί με θεραπεία (Λέτσιος, Κ. 2001).

Με βάση αυτό, το να μπορέσει το άτομο να διατυπώσει με έναν συγκεκριμένο και ορθολογικό τρόπο τις συναισθηματικές του καταστάσεις και συγκρούσεις αποτελεί θεραπευτικό στόχο.

Ο Ρόλος του πρωταγωνιστή:

Ο πρωταγωνιστής με την βοήθεια του συντονιστή και της ομάδας, παρουσιάζει το θέμα το οποίο θα ερευνηθεί μέσα στην ομάδα μέσω του δικού του δράματος. Αυτή ή αυτός παίρνει τον αρχικό του ρόλο στην εκδραμάτιση που θα παρουσιαστεί πάνω στη σκηνή. Ο πρωταγωνιστής μπορεί να παίζει και άλλους ρόλους εκτός από τον δικό του προσωπικό ρόλο, αυτόν του πρωταγωνιστή, μέσω της χρήσης της αντιστροφής του ρόλου. Ο πρωταγωνιστής μπορεί επίσης, να βγει έξω από την σκηνή και να παρατηρήσει το δράμα από απόσταση χρησιμοποιώντας την τεχνική του κατόπτρου. Η Zerka Moreno είχε πει ότι, εάν αφήσετε τον πρωταγωνιστή στον δικό του ρόλο (π.χ του ‘καταθλιπτικού ατόμου’), αυτό που θα δείτε θα είναι διαγνωστικά αυθεντικό (Karp, M. Holmes, P. Taunon, K. B. 2002).

Ο πρωταγωνιστής μπορεί να εκδραματίσει μόνο μια σκηνή ή πιο πολλές, οι οποίες μπορεί να εκδραματιστούν στο παρελθόν, παρόν ή μέλλον, και οι οποίες μπορεί να έχουν συμβεί ή μπορεί να μην έχουν συμβεί ή μπορεί να συμβούν στην πραγματικότητα. Σκοπός του πρωταγωνιστή είναι να αναπτύξει τον δικό του αυθορμητισμό και δημιουργικότητα, έτσι ώστε να μπορέσει να αντιμετωπίσει με αισιοδοξία τις καταστάσεις, ενώ δεν είναι απαραίτητο να γυρνάει πίσω στο χρόνο στο σημείο που άρχισε η συμπεριφορά ή η αντίδραση. Μερικές φορές αυτό αντενδείκνυται, ειδικά όταν ένα γεγονός υπήρξε τραυματικό. Αντίθετα μια εκπαίδευση του αυθορμητισμού του πρωταγωνιστή μπορεί να αυτοσχεδιαστεί μέσα στα πλαίσια της πλεονάζουσας πραγματικότητας (Yablonsky, L. 1976).

Η σχέση του πρωταγωνιστή με το «συμβόλαιο»

Αρχικά ο σκηνοθέτης βοηθάει τον πρωταγωνιστή να εστιαστεί στη περιοχή της σύγκρουσης που θα ερευνηθεί και γι' αυτό το λόγο δημιουργείται ένα προφορικό συμβόλαιο. Αυτό είναι απαραίτητο, για να εξασφαλιστεί ότι ο πρωταγωνιστής αναλαμβάνει την ευθύνη για το τι γίνεται. Είναι μικρής σημασίας να παραχθεί ένα θεαματικό δράμα, εάν ο πρωταγωνιστής στη συνέχεια πει ότι δεν ήταν αυτό που ήθελε να δουλέψει. Μια συμφωνημένη περιοχή, η οποία θα αποτελέσει την εστία για την ψυχοδραματική δουλειά που θα γίνει σε αυτή την συνεδρία, πρέπει να έχει την προτεραιότητα. Αυτό θα πρέπει να είναι ένας στόχος, ο οποίος θα πρέπει να επιτευχθεί μέσα στον χρόνο που υπάρχει. Τα προβλήματα της ζωής ενός ατόμου, τα διλήμματα ή οι ερωτήσεις δεν μπορούν να αναφερθούν μέσα σε μια συνεδρία και αυτό μπορεί να ειπωθεί (κατά την δημιουργία του συμβολαίου) (Tauvon, K. B. 2002).

Το συμβόλαιο δημιουργείται αφού αποφασισθεί ότι θα πραγματοποιηθεί η θεραπευτική δουλειά πάνω στη σκηνή. Αρχικά ο σκηνοθέτης ρωτάει τον πρωταγωνιστή, αν έχει κάποια ιδέα για το πώς θα ήθελε να ξεκινήσει το δράμα του. Στην συνέχεια ο πρωταγωνιστής μιλάει για αυτό που τον απασχολεί και την αιτία του προβλήματος του και τι είναι ακριβώς αυτό που θα ήθελε να παίξει. Η διαπραγμάτευση ενός συμβολαίου δεν είναι πάντα τόσο απλή. Μερικές φορές ο πρωταγωνιστής μιλάει περισσότερο από ότι είναι απαραίτητο, θέλοντας να δώσει περισσότερες λεπτομέρειες, ή δεν μπορεί να αποφασίσει ανάμεσα σε πολλές διαφορετικές περιοχές προβλημάτων. Σημαντικό για την ψυχοδραματική πρακτική είναι να μπει ο πρωταγωνιστής στη δράση όσο πιο γρήγορα γίνεται. Αυτό βοηθάει τον σκηνοθέτη να συλλογιστεί και να πάρει την απαραίτητη απόσταση για να ακολουθήσει τις συναισθηματικές του ιδέες. Δεν είναι ασυνήθιστο για τον πρωταγωνιστή

να θέλει να αναθέσει την απόφαση (στο σκηνοθέτη) και να ζητήσει από τον σκηνοθέτη να αποφασίσει τι πρέπει να συμβεί. Εάν ζητηθεί από τον πρωταγωνιστή, να αντιστρέψει ρόλους με τον σκηνοθέτη, είναι πολύ πιθανόν να καταλάβει, ότι ο καθένας είναι ο ειδικός στη δική του ζωή (Tavon, K.B. 2002).

IV.4.3 Ο Συντονιστής – Σκηνοθέτης (Ψυχοδραματιστής).



Στις περισσότερες θεραπείες ο σκηνοθέτης - συντονιστής είναι ο θεραπευτής, ο διευκολυντής ή ο αρχηγός της ομάδας. Στο ψυχόδραμα ο σκηνοθέτης είναι ένα εκπαιδευμένο άτομο, το οποίο βοηθάει στην καθοδήγηση της δράσης και οι πιο σημαντικές λειτουργίες που μπορεί να έχει ένας σκηνοθέτης, είναι του παραγωγού, του θεραπευτή, του αναλυτή δράσης και του αρχηγού της ομάδας.

Ο κύριος ρόλος του σκηνοθέτη είναι να διεγείρει τον αυθορμητισμό, να παρακινεί, να καθοδηγεί και να κατασκευάζει το ψυχόδραμα, από κάτι ανύπαρκτο σε κάτι πραγματικό για το άτομο που πρωταγωνιστεί στο δράμα και την ομάδα που παρατηρεί και συμμετέχει σ' αυτό (δράμα) όταν χρειαστεί. Ο ρόλος του σκηνοθέτη-συντονιστή απαιτεί μια ιδιαίτερη παρεμβατική δράση τόσο στην επεξεργασία και ερμηνεία αυτών που λέγονται στην ομάδα όσο και στη γενικότερη οργάνωση του δραματικού παιχνιδιού για την ολοκλήρωση της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας (Λέτσιος, Κ. 2001).

Κατά την διάρκεια της ψυχοδραματικής συνεδρίας, η κάθε στιγμή θα πρέπει να βιώνεται σαν να συμβαίνει εδώ και τώρα. Ο πρωταγωνιστής είναι αυτός που κρατάει το «κλειδί» στον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο. Ο σκηνοθέτης κρατά την «πόρτα», που ανοίγει και κλείνει όταν εκείνος θεωρεί απαραίτητο και η ομάδα αποτελεί το κοινό-ακροατήριο ή τους συμπρωταγωνιστές του πρωταγωνιστή που έχουν 'βοηθητικό ρόλο'.

Η αρχική έγνοια του σκηνοθέτη είναι να κερδίσει την εμπιστοσύνη της ομάδας και να παρατηρήσει τυχόν ‘συμπάθειες’ ή ‘αντιπάθειες’ μεταξύ των μελών. Καθώς ο σκηνοθέτης παρατηρεί τις δυναμικές της άμεσης ομάδας, η μη λεκτική σωματική γλώσσα μπορεί να δείχνει πιο άτομο από την ομάδα, είναι έτοιμο να εκδραματίσει μια προσωπική του εμπειρία μπροστά στην υπόλοιπη ομάδα. Το εργαλείο με το οποίο μετριούνται οι ομαδικές τεχνικές ονομάζεται κοινωνιομετρία. Ένα κοινωνιόγραμμα ή ένας χάρτης τέτοιων δυναμικών, το οποίο εφευρέθηκε από τον Moreno δείχνει τις επιλογές και τις απορρίψεις που γίνονται από τα μέλη της ομάδας βασισμένα σε συγκεκριμένα κριτήρια. Για παράδειγμα με ποιόν θα σας άρεζε περισσότερο να καθίσετε δίπλα; Με ποιόν θα σας άρεζε λιγότερο να καθίσετε δίπλα του; Τελικά ένας πρωταγωνιστής ή ένα θέμα επιλέγεται από την ομάδα ή αυτοεπιλέγεται και υποστηρίζεται από τους άλλους (Yablonsky, L. 1976).

Στο ψυχόδραμα ο σκηνοθέτης τοποθετεί τα μέλη της ομάδας στο δικό τους χώρο επάνω στη σκηνή και ακολουθεί την καθοδήγηση. Μαζί δημιουργούν μια κατάσταση η οποία αναπαριστάνει τη ζωή του πρωταγωνιστή. Ο σκηνοθέτης ενθαρρύνει τον πρωταγωνιστή να εξωτερικεύσει και να εκδραματίσει κομμάτια των προσωπικών του βιωμάτων με έναν φυσικό και αυθόρμητο τρόπο. Οι πρωταγωνιστές σκηνοθετούν την δικά τους θεραπεία και σταματούν, όταν το έχουν ανάγκη. Αν και σε μια ψυχοδραματική συνεδρία εκδραματίζεται μια συγκεκριμένη ιστορία το ψυχόδραμα είναι μια ομαδική διαδικασία. Συχνά όσο κερδίζει ο πρωταγωνιστής, κερδίζουν και τα μέλη της ομάδας, γιατί το κάθε μέλος αποτελεί τον θεραπευτικό πράκτορα του άλλου. Όταν είναι κατάλληλο, ο πρωταγωνιστής και ο σκηνοθέτης δουλεύουν αλληλένδετα. Σε άλλες στιγμές ο ένας καθοδηγεί τον άλλον. Ορισμένοι σκηνοθέτες παίρνουν και οι ίδιοι μέρος στο δράμα, χωρίς όμως να

μεταφέρουν στην ομάδα προσωπικές τους εμπειρίες. Αυτό σημαίνει ότι ο σκηνοθέτης δεν πρέπει για κανένα λόγο να εισάγει στην ομάδα τις προσωπικές του συγκρούσεις και αδιέξοδα, χωρίς προκαταρκτική ψυχολογική επεξεργασία (Karp, M. 2002).

Συνοψίζοντας ο ρόλος και τα καθήκοντα του σκηνοθέτη στο ψυχόδραμα είναι να φέρει στην επιφάνεια, να διατυπώσει τα ουσιαστικά προβλήματα που διαφαίνονται στην αρχική συνομιλία των μελών της ομάδας και στη συνέχεια να τα διαμορφώσει σε δράμα. Ακόμη θα πρέπει με παρεμβάσεις και προτάσεις που θα κάνει στην ομάδα κατά την διάρκεια της ψυχοδραματικής πρακτικής, να ενισχύει την αυτογνωσιακή συνείδηση, προκειμένου να επιτευχθεί ο θεραπευτικός στόχος. Σημαντικό κατά την διάρκεια του δράματος να καταγράφει τα συγκαλυμμένα (προφορικά, μετά-επικοινωνιακά) ή άλλα μηνύματα που μπορούν να φωτίσουν ασυνείδητες πτυχές της συμπεριφοράς, ώστε κατά τη συζήτηση που ακολουθεί την ψυχοδραματική πρακτική, να μπορέσει να διατυπώσει και να προχωρήσει σε βαθύτερη ανάλυση. Εάν στοχεύει σε ένα συγκεκριμένο θεραπευτικό αποτέλεσμα, να επηρεάσει και να τροποποιήσει την πορεία του δράματος με προσωπικές παρεμβάσεις ή με αλλαγή της τεχνικής που χρησιμοποιείται σε μια συγκεκριμένη στιγμή (Λέτσιος, Κ. 2001).

Ο σκηνοθέτης καθοδηγεί, συλλογίζεται, ενθαρρύνει, βελτιώνει, και προσπαθεί να δει την ανθρώπινη ιστορία που αποκαλύπτεται από την πλευρά του πρωταγωνιστή. Είναι σπάνιο στη ζωή να βρισκόμαστε σε συνήχηση και να έχουμε κάποιον στη ζωή μας σε όλη την διάρκεια της δύσκολης περιόδου. Βασικά ο σκηνοθέτης είναι ένας θεμελιωμένος υποστηρικτής, ένας μάρτυρας για τον αφηγητή.

Ο θεραπευτής επιδιώκει να μείνει αντικειμενικός, χωρίς προκαταλήψεις, καθώς μπορεί να χειρίζεται την υποκειμενικότητα, τις

προκαταλήψεις και τις άκαμπτές γνώμες του πρωταγωνιστή. Όλα πρέπει να ληφθούν υπόψη, να ακουστούν και να επεξεργαστούν θεραπευτικά.

IV.4.4 Τα Βοηθητικά Εγώ.

Εκτός από τον σκηνοθέτη-συντονιστή, σημαντικό ρόλο παίζουν επίσης και τα βοηθητικά εγώ, αφού συμβολίζουν πραγματικά ή φανταστικά πρόσωπα και βοηθούν τον ασθενή να αναβιώσει όσο το δυνατόν πιο πιστά ορισμένες συγκρουσιακές καταστάσεις.

Ο Moreno εξηγεί ότι τα βοηθητικά εγώ, με τους ρόλους που παίζουν επί σκηνής, συμβάλλουν στα υπαινισσόμενα και μη εκφραζόμενα στοιχεία των συμβάντων-θεμάτων, τα οποία αναδύονται κατά την διάρκεια των ψυχοδραματικών συναντήσεων. Εν μέρει το βοηθητικό εγώ μπορεί να αναφέρεται στον πραγματικό ρόλο κάποιου προσώπου, για παράδειγμά ενός φίλου, ενός γείτονα, ενός συγγενούς προσώπου κ. α., όπου τα παραπάνω πρόσωπα είναι φυσικό να μην παρίστανται στο διαδραματιζόμενο επί της σκηνής συμβάν, συμβάλλει όμως σε μια πιο παραστατική αναβίωση του προβλήματος. Για τον Moreno τα βοηθητικά εγώ είναι μια προέκταση του σκηνοθέτη, εξερευνητικά και καθοδηγητικά, αλλά και επίσης προεκτάσεις ενός υποκειμένου (του πρωταγωνιστή), απεικονίζοντας το πραγματικό ή φανταστικό πρόσωπο της ζωής του. Οι λειτουργίες του βοηθητικού εγώ είναι τρισδιάστατες: να είναι ένας ηθοποιός, απεικονίζοντας τους ρόλους που απαιτούνται από τον κόσμο του υποκειμένου, να είναι ένας σύμβουλος, καθοδηγώντας το υποκείμενο, και τέλος να είναι ένας ειδικός ερευνητής (Λέτσιος, Κ.2001).

Ο Moreno στον ορισμό που δίνει, περιγράφει την κατάσταση μέσα στην οποία ένα βοηθητικό εγώ παίζει ένα πρόσωπο μέσα σε ένα ψυχόδραμα. Παρόλα αυτά οι βοηθοί μπορεί να δράσουν ως σωσίες του πρωταγωνιστή ή να τους ζητηθεί να παίξουν άψυχα αντικείμενα μέσα στο δράμα. Έτσι ένα μέλος της ομάδας μπορεί να βοηθήσει τον πρωταγωνιστή με πολυάριθμους διαφορετικούς τρόπους μέσα σε μια

συνεδρία. Σημαντικό ακόμη είναι για τον πρωταγωνιστή, η ψυχολογική σημασία που έχει για αυτόν, τα καθήκοντα που εκτελεί ένα βοηθητικό εγώ μέσα σε μια συνεδρία, πράγμα που κάνει το ψυχόδραμα θεραπευτικό (Λέτσιο, Κ. 2001).

Η ιδέα ότι ένα άτομο μπορεί πραγματικά να πάρει τον ρόλο ενός ατόμου και να συμπεριφερθεί σαν να ήταν αυτό το άτομο, σε μια ψυχοθεραπευτική συνεδρία αποτελεί μια τεχνική μέσα στον πυρήνα της πρακτικής ενός ψυχοδράματος. Η έννοιά του Βοηθητικού εγώ είναι η μοναδική και ίσως η πιο σημαντική από τις θεραπευτικές δημιουργίες του J. L. Moreno (Holmes, P. 2002).

Η διαδικασία αυτή επιτρέπει στη ζωή του πρωταγωνιστή (παρελθόν, παρόν, μέλλον) να ξαναδημιουργηθεί δραματικά πάνω στη σκηνή και επιτρέπει σε άλλους μέσα στην ομάδα να πάρουν τους ρόλους των διαφόρων χαρακτήρων, οι οποίοι είναι βασικοί στο θεραπευτικό δράμα (Holmes, P. 2002).

Η λέξη ‘Εγώ’ αποτελεί ένα ψυχοδραματικό όρο, καθώς η χρήση του τονίζει καθαρά το γεγονός ότι ο ρόλος που ‘λαμβάνεται’, ‘κρατιέται’, ή ‘παίζεται’ από ένα άλλο μέλος της ομάδας (το βοηθητικό εγώ) αποτελεί μια εξωτερίκευση πλευρών ή ρόλων που υπάρχουν μέσα στον εσωτερικό κόσμο ή την ψυχή του πρωταγωνιστή. Αυτό αποτελεί ένα πολύ διαφορετικό καθήκον από το να είσαι απλώς ένα βοηθός των άλλων (Holmes, P. 2002).

Στο ‘μοντέρνο’ ψυχόδραμα είναι συνηθισμένο για όλα τα μέλη της ομάδας να γίνουν βοηθητικά εγώ για τον πρωταγωνιστή, καθώς και όταν το απαιτεί η ψυχοδραματική συνεδρία. Αυτό αλλάζει τη ψυχοδραματική διαδικασία από τη διαδικασία νοσηλεία ενός ατόμου σε μια ολοκληρωμένη και πλήρη μορφή ομαδικής ψυχοθεραπείας (Λέτσιο, Κ. 2001).

Σε ένα πρωταγωνιστικό-κεντρικό ψυχόδραμα, είναι συνηθισμένο μέσα σε μια συνεδρία να εξερευνηθούν άμεσα μέσα στη δραματική πράξη τα θέματα ενός μόνου ατόμου. Τα άλλα μέλη της ομάδας θα βλέπουν το δράμα ή θα συμμετέχουν με ένα πιο ενεργητικό τρόπο, ως βοηθητικά εγώ. Ο πρωταγωνιστής, επιλεγμένος από την ομάδα, γίνεται η εστίαση των θεμάτων και των αναγκών της ομάδας και το ψυχόδραμα του θα αντανακλά με διάφορους τρόπους την ‘κοινή ανησυχία’ της ομάδας. Η πραγματική επιλογή με την οποία τα μέλη της ομάδας επιλέγονται, για να πάρουν ρόλους ως βοηθητικά εγώ, από τον πρωταγωνιστή συχνά αντανακλά θέματα για τον βοηθό, όπως επίσης και για τον πρωταγωνιστή, και αυτά τα άτομα μπορεί επίσης να βιώσουν θεραπευτική ωφέλεια από τη συνεδρία. Μια τέτοιου είδους πολύπλοκη θεραπευτική διαδικασία μπορεί να πετύχει, εάν υπάρχει μια στενή ομαδική δουλειά ανάμεσα στον σκηνοθέτη, τον πρωταγωνιστή και όλα τα μέλη της ομάδας (Yablonsky, L. 1976).

Αν και υπάρχει συχνά η προσδοκία ότι ένα μέλος της ομάδας θα συμφωνήσει να πάρει έναν συγκεκριμένο ρόλο για τον πρωταγωνιστή, το κάθε άτομο έχει το δικαίωμα να αρνηθεί αυτό το καθήκον. Αυτό μπορεί να συμβεί για παράδειγμα, όταν ένα άτομο καλείται πάντα να παίζει το ίδιο είδος ρόλου (για παράδειγμα καλές μητέρες ή βίαιους πατεράδες) και αρχίζουν να ‘βαριούνται’ με αυτό το ‘τυποποιημένο είδος’. Ένα μέλος της ομάδας μπορεί να νιώσει ότι το δράμα που εκδραματίζεται είναι πολύ κοντά στα δικά του συναισθηματικά θέματα, για να μπορέσει να μπορέσει να αντεπεξέλθει. Σε τέτοιες περιπτώσεις ο σκηνοθέτης θα πρέπει να ζητήσει από τον πρωταγωνιστή να διαλέξει κάποιον άλλο. Σημαντικό είναι για το άτομο που αρνήθηκε τον ρόλο, να μοιραστεί τους λόγους που δεν το έκανε κατά τη φάση κλεισίματος της συνεδρίας. Μερικές φορές ένα μέλος της ομάδας είναι απλώς τόσο απασχολημένο με τα δικά του θέματα και τις έννοιές σε εκείνο το σημείο του χρόνου έτσι,

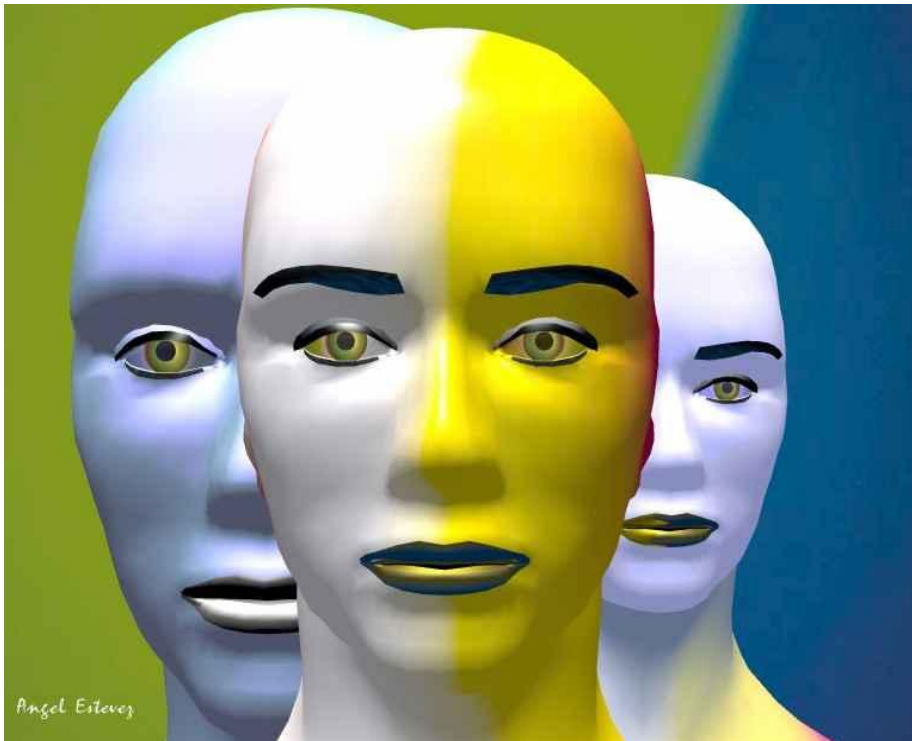
ώστε να μην μπορεί να γίνει ένας βοηθός. Σε τέτοιες καταστάσεις η ομάδα πρέπει να είναι ανεκτική και να καταλαβαίνει τις ανάγκες του ατόμου (Holmes, P. 2002).

Μόλις επιλεχτεί ένας βοηθός το επόμενο βήμα είναι να τον βοηθήσει ο σκηνοθέτης, να πάρει τον ρόλο που του ανάθεσε ο πρωταγωνιστής όσο πιο ολοκληρωμένα γίνεται. Ο σκοπός του μέλους της ομάδας που αναλαμβάνει να γίνει ένα βοηθητικό εγώ για τον πρωταγωνιστή, είναι να παίζει τον ρόλο όσο πιο κοντά γίνεται στις προσδοκίες του πρωταγωνιστή. Ο καλύτερος καθοδηγητής για αυτό τον ρόλο, είναι ο ίδιος ο πρωταγωνιστής. Για να βοηθήσει σ' αυτή την διαδικασία, ο σκηνοθέτης μπορεί να ζητήσει από τον πρωταγωνιστή να αντιστρέψει ρόλο και να γίνει αυτός το άλλο άτομο μέσα από τη ζωή του. Οι ρόλοι αυτοί που περιλαμβάνουν τα βοηθητικά εγώ, είναι μοιρασμένοι με τον σκηνοθέτη, καθώς το ψυχόδραμα είναι το αποτέλεσμα μιας διαδικασίας συν-δημιουργίας μέσα στην οποία οι δημιουργικές και αυθόρμητες συνεισφορές του σκηνοθέτη, του πρωταγωνιστή και των μελών της ομάδας συνδυάζονται, για να παράγουν ένα δράμα που έχει συναισθηματική αξία για τον πρωταγωνιστή (και για την υπόλοιπη ομάδα) επιτρέποντας έτσι τη δυνατότητα της θεραπευτικής κίνησης. Αυτό σημαίνει ότι το κάθε μέλος δεν έχει τον ίδιο ρόλο και τις ίδιες ευθύνες με τον σκηνοθέτη, ο οποίος, μέσα στον ρόλο του ψυχοθεραπευτή και του αρχηγού της ομάδας, έχει τη συγκεκριμένη και σημαντική δουλειά να βοηθήσει όλα τα μέλη της ομάδας μέσα στα θεραπευτικά τους ταξίδια (Holmes, P. 2002).

Το βοηθητικό εγώ παίρνει θέση «πίσω» από τον πρωταγωνιστή και συμβάλλει στην έκφραση και διαδραματίση όλων των κρυφών σκέψεων και συναισθημάτων του. Βοηθά να γίνουν πραγματικότητα διάφορες ασυνείδητες καταστάσεις που έχουν σχέση με τις επιθυμίες, τις φαντασιώσεις, τις προβλέψεις, τις ενοχές, τις εκλογικεύσεις κ.α. του

πρωταγωνιστή. Κατά τον Moreno, τρεις είναι οι λειτουργίες που επιτελούν τα βοηθητικά εγώ:

1. Του ηθοποιού, στο βαθμό που το βοηθητικό εγώ παίζει το ρόλο που επιθυμεί ή έχει ανάγκη ο ασθενής.
2. Του βοηθού θεραπευτή που κατευθύνει τον ασθενή.
3. Του κοινωνικού παρατηρητή της δυναμικής των συμβάντων του παιχνιδιού και της ομάδας (Λέτσιος, Κ. 2001).



IV.4.5 Το Κοινό-Ακροατήριο.(Ομάδα)

Πρόκειται για τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας , τα οποία δεν βρίσκονται στη σκηνή, συμβάλλουν όμως σημαντικά με τους σχολιασμούς και την έκφραση συναισθημάτων τους σε αυτά που διαδραματίζονται πάνω στην σκηνή από τον πρωταγωνιστή, τα βοηθητικά εγώ και τον σκηνοθέτη, κατά την εκτέλεση ενός θέματος-προβλήματος της εκάστοτε ψυχοδραματικής συνεδρίας. Η συναισθηματική συμμετοχή των μελών είναι συνάρτηση της κοινωνιομετρικής τους θέσης, δηλαδή της θέσης που κατέχουν στον κοινωνιόγραμμα της ομάδας, καθώς και των προηγούμενων προσωπικών εμπειριών τους. Οι αντιδράσεις του κοινού είναι εξίσου αυθόρμητες και καθένα από τα μέλη που το αποτελούν συμμετέχουν ανάλογα· δεν «παραφέρεται» μόνο ο πρωταγωνιστής αλλά και το κοινό βρίσκεται «εκτός εαυτού» και με τις αντιδράσεις του (κοινό) τον βοηθά, καθώς μεταβάλλεται σε υποδοχέα των τεκταινόμενων. Σε κάθε άτομο δημιουργούνται λιγότερο ή περισσότερο έντονες επιθυμίες αυτοπροβολής, καθώς και ανταγωνιστικές διαθέσεις, που εκφράζονται και εκδηλώνονται στις επόμενες συναντήσεις της ομάδας και αντικατοπτρίζονται στην δυναμική της. Εάν ένα μέλος αδυνατεί να ταυτιστεί και να συμμετέχει συναισθηματικά κατά την διάρκεια της ψυχοδραματικής συνεδρίας, η στάση του υποδηλώνει διάφορες ατομικές αντιστάσεις ή απωθήσεις, των οποίων τα αίτια πρέπει να αναζητηθούν, να αναλυθούν ανάλογα, είτε στη συζήτηση που ακολουθεί είτε στην οργάνωση των επόμενων παιχνιδιών (Λέτσιος, Κ. 2001).

Το κοινό αποτελεί την ηχώ της ομάδας και με τις αντιδράσεις του (feedback) συμβάλλει στην ολοκλήρωση της αυτογνωσιακής θεραπευτικής διαδικασίας. Η ένταση της σκηνής

μεταφέρεται στο ακροατήριο, το οποίο πολλές φορές βιώνει εξίσου μεγάλη ένταση και επιζητεί να την εκφράσει και να την εκτονώσει, κάτι που επιτυγχάνεται στην τρίτη φάση της συνάντησης ή στην οργάνωση νέων παιχνιδιών στις επόμενες συναντήσεις (Yablonsky,L. 1976).



ΚΕΦΑΛΑΙΟ V: Η ΣΧΕΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ ΚΑΙ ΤΗ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ.

V.1 Η έννοια του ρόλου στο ψυχόδραμα και τη δραματοθεραπεία.

Η έννοια του ρόλου προέρχεται από το θέατρο και είναι άμεσα συνδεδεμένη με δύο από τις βασικότερες ανάγκες του ανθρώπου, το «εκφράζεσθαι» και το «σχετίζεσθαι» μέσω του ρόλου, ο άνθρωπος μπόρεσε να κατανοήσει, να απεικονίσει και να συμβολίσει τη συμπεριφορά του και τις σχέσεις του με τους άλλους. Συναρτάται άμεσα με τις ανθρώπινες σχέσεις διότι κατά τον Landy(1993) « ο ρόλος υπάρχει όταν η ανθρώπινη δράση και συμπεριφορά ξεκινάει από τον Εαυτό και απευθύνεται προς τον Άλλον, το στοιχείο αυτό τον καθιστά σημαντικό κώδικα επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων με τεράστια διαχρονική ισχύ». Η άμεση αυτή συνάρτηση ρόλου και κοινωνικής σχέσης οδήγησε τους ερευνητές στην αξιοποίηση της έννοιας του ρόλου για τη μελέτη των κοινωνικών σχέσεων (Κορφιάτη, Κ. Πιπεργιά, Ι. 2000).

Ο ρόλος είναι η λειτουργική μορφή που παίρνει το άτομο σε μια συγκεκριμένη στιγμή, όταν αντιδρά σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, στην οποία συμμετέχουν και άλλα άτομα ή αντικείμενα.

Ο Moreno κατηγοριοποιεί τους ρόλους σε τρεις κατηγορίες: ψυχοσωματικοί ρόλοι, κοινωνικοί και ψυχοδραματικοί ρόλοι.

Οι ψυχοσωματικοί ρόλοι σχετίζονται με τον τρόπο, με τον οποίο το άτομο λειτουργεί σε ένα σωματικό επίπεδο, π.χ. αυτός που κοιμάται ελαφριά, αυτός που είναι ιδιότροπος στο φαγητό, αυτός που ντύνεται με ρούχα που βρίσκονται σε κακή κατάσταση. Οι κοινωνικοί ρόλοι περιγράφουν το άτομο στην σχέση του με τους άλλους ανθρώπους π.χ. απρόθυμη μητέρα, ανταγωνιστικά αδέρφια, δάσκαλοι με αυτοπεποίθηση. Οι ψυχοδραματικοί ρόλοι υπάρχουν περισσότερο ως εσωτερικές εικόνες

τους εαυτού στις σχέσεις με τους άλλους. Οι οποίες μετά 'χρωματίζουν' τις δικές μας πραγματικές αλληλεπιδράσεις π.χ. καλό κορίτσι, αναθεματισμένο θύμα (Jennings, S. 1994).

Ο Moreno υποστήριξε ότι οι ρόλοι προϋπάρχουν και το άτομο παίρνει τον ρόλο όπως τον αντιλαμβάνεται να εκφράζεται από ένα άλλο άτομο. Οι ρόλοι μαθαίνονται και μπορούν να επανεξεταστούν, να εγκαταλειφθούν, να χαθούν, να μετατραπούν και να επαναπροσδιοριστούν. Ο Moreno έβλεπε τους ρόλους να αλληλεπιδρούν ο ένας στον άλλο και οι περισσότεροι ρόλοι να έχουν αντι-ρόλους, οι οποίοι υπάρχουν μόνο σε σχέση με άλλους ρόλους π.χ. ο μαθητής υπάρχει σε σχέση με τον αντι-ρόλο του δασκάλου (Karp M, Holmes P, Tauvon,K.B. 2002).

Στην θεωρία του Moreno οι ρόλοι, μερικές φορές αλλάζουν από λεπτό σε λεπτό, σύμφωνα με το κείμενο και τα συγκεκριμένα, ιδιαίτερα, χαρακτηριστικά ή συνήθειες του ατόμου. Κάποιοι ρόλοι έχουν την τάση να είναι υπεραναπτυγμένοι σε βάρος άλλων, οι οποίοι δεν είναι. Κάποιοι ρόλοι, τείνουν να γίνουν αμετάβλητοι και ενώ αυτοί ίσως μας εξυπηρετούσαν πολύ σε κάποια κείμενα, σε κάποια άλλα αυτοί είναι δυσλειτουργικοί και προβληματικοί (Jennings, S.1994).

Αυτό το status-quo (καθεστώς) προκάλεσε το ενδιαφέρον της δραματοθεραπείας και του ψυχοδράματος. Η ποικιλία των ασυνήθιστων ρόλων, ίσως παιχτούν έξω ή μέσα στον θεραπευτικό χώρο. Όπως το ρεπερτόριο των ρόλων εξελίσσεται το άτομο έχει την ευκαιρία να ασκήσει μεγαλύτερη ελευθερία στις επιλογές του σε κάθε στιγμή (Jennings, S.1994).

Σε κλάδους όπως το ψυχόδραμα ο ρόλος είναι συχνά συνηφασμένος με δραματοποιημένες λειτουργίες του ρόλου. Η εκδραμάτιση του ρόλου στο ψυχόδραμα αποτελεί το κύριο μέσο θεραπείας και επίλυσης του συγκεκριμένου προβλήματος. Ο τρόπος με

τον οποίο το ψυχόδραμα, βλέπει την σχέση ανάμεσα στον εαυτό και στην πραγματικότητα έχει στο επίκεντρο του το ρόλο. Είτε εστιάζεται στην ομαδική είτε στην ατομική διεργασία, το ψυχόδραμα έχει στόχο να ορίσει έναν πρωταγωνιστή και να διαπιστώσει την δυσκολία που αντιμετωπίζει ο θεραπευόμενος μέσα στον ίδιο του το ρόλο χρησιμοποιώντας μια «ανάλυση ρόλου» (Jones,P. 2003).

Ο Moreno είχε την άποψη ότι όσο πιο πολλούς ρόλους κατέχει ένα άτομο τόσο καλύτερη είναι η ποιότητα της ζωής του. Το ψυχόδραμα βασίζεται πάνω στην θεωρία του για τον ρόλο και στοχεύει να επεκτείνει τους ρόλους που είδη υπάρχουν, να δημιουργήσει καινούργιους και να επαναξιολογήσει την αντίληψη ενός ατόμου και για τους παλιούς και για τους πρόσφατους ρόλους. Για να το κάνει αυτό, το άτομο πρέπει να εξετάσει πώς δημιουργήθηκαν οι ρόλοι που έχει και να βρει το σημείο από όπου ξεκίνησαν ή όπως το ονόμασε ο Moreno, το status nascendi (αρχική κατάσταση) (Karp, M. Holmes,P. Tauvon K.B.2002).

Ο ρόλος στο ψυχόδραμα μπορεί να θεωρηθεί ότι βρίσκεται στο επίκεντρο για τη διάγνωση, την έκφραση και τη θεραπεία του προβλήματος του ασθενή. Η βασική δομή του ρόλου στο ψυχόδραμα μπορεί να συνοψιστεί με τον τρόπο που παρουσιάζεται παρακάτω.

- Προσδιορισμός του πρωταγωνιστή
- Διατύπωση του προβλήματος.
- Έκφραση και διερεύνηση του προβλήματος ⊗ (Κάθαρση – συναισθηματική εκτόνωση μέσα από την εκτέλεση του ρόλου).
- ⊗ Έξοδος από το ρόλο/ έξοδος από την εκδραμάτιση. ⊗ Περιγραφή/ συζήτηση των εμπειριών που αποκτήθηκαν μέσα από το ρόλο (Jones, P.2003).

Ο Bennet από την άλλη μας λέει ότι η εκτέλεση ενός ρόλου απαιτεί:

1. Γνώση σχετική με αυτό που προσδοκείται από την εκτέλεση του ρόλου.
2. Δεξιότητες που απαιτούνται για την εκτέλεση του και
3. Κίνητρο, για να αναλάβει κανείς τον ρόλο (Karp,M. Holmes,P. Tauvon,K.B. 2002).

Το ψυχόδραμα επιτρέπει την εμπειρική γνώση και των τριών αυτών στοιχείων. Στην ψυχοδραματική δράση, ο πρωταγωνιστής παρουσιάζει ένα πράγμα, το οποίο μπορεί να μην το συνδέει με τον ρόλο του. Ο σκηνοθέτης, θα βοηθήσει τον πρωταγωνιστή να αναγνωρίσει έναν δυσλειτουργικό ρόλο και διαμέσου μιας σειράς εκδραματίσεων ο πρωταγωνιστής ξαναγυρίζει στη σκηνή, εκεί όπου δημιουργήθηκε ο ρόλος. Μ' αυτό τον τρόπο επανερεθίζονται τα συναισθήματα και επίσης μπορεί να επέλθει μια καθαρτική αντίδραση. Έτσι λοιπόν η εξερεύνηση έχει τη δυνατότητα να καταφέρει να βοηθήσει τον πρωταγωνιστή είτε να επαναξιολογήσει το ρόλο που υπάρχει τώρα ή, εάν είναι απαραίτητο, να δημιουργήσει ένα πιο αποτελεσματικό ρόλο. Στην συνέχεια ο πρωταγωνιστής μπορεί να δοκιμάσει άλλους καινούργιους ρόλους καθώς και να μάθει πώς να λειτουργεί μέσα από αυτούς με επιτυχία, μέσα από μια διαδικασία εκμάθησης του ρόλου (Jennings, S.1994).

Στο πλαίσιο της δραματοθεραπείας, ο ρόλος δεν περιορίζεται στην εργασία δραματικού τύπου με λειτουργίες του ρόλου. Χρησιμοποιείται με την ευρύτερη έννοια του, καθώς σκιαγραφεί μια πεποιημένη ταυτότητα ή προσωπικότητα την οποία μπορεί να υιοθετήσει ένα άτομο. Αποτελεί επίσης μια έννοια που χρησιμοποιείται για να κατανοηθούν οι διαφορετικές πλευρές της ταυτότητας που έχει ένας θεραπευόμενος συνολικά στη ζωή του. Τόσο ο θεραπευτής όσο και ο θεραπευόμενος

μπορεί να υιοθετήσουν επινοημένους ρόλους κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας της δραματοθεραπείας. Στην δραματοθεραπεία η δημιουργία εκδραματιζόμενων ρόλων πραγματοποιείται με τρεις τρόπους:

- Ο συμμετέχων υιοθετεί μια επινοημένη ταυτότητα που δεν είναι η δική του (π.χ. ένα άλλο άτομο, ένα ζώο, ή αντικείμενο, μια αφηρημένη ιδιότητα).
- Ο συμμετέχων παίζει το ρόλο του εαυτού του στο παρελθόν, στο παρόν και στο μέλλον (π.χ. ο συμμετέχων παίζει τον εαυτό του σε ηλικία 10 ετών, το υποδύεται στο παρόν ή παριστάνει την αναμέτρηση που θα έχει με το αφεντικό του την επόμενη εβδομάδα).
- Ο συμμετέχων απομονώνει εσκεμμένα ένα συγκεκριμένο κομμάτι του εαυτού του ή της ταυτότητας του. Αυτή η πλευρά ή αυτό το χαρακτηριστικό αποτελεί τη βάση του ρόλου που δημιουργείται (π.χ. μια λειτουργία του ρόλου, όπως «κόρης» ή «Αρχηγός», ή ένα χαρακτηριστικό όπως «το κομμάτι του εαυτού μου που θέλει να σαμποτάρει τη ζωή μου» ή «το κομμάτι του εαυτού μου που θέλει να φύγει από το νοσοκομείο» (Jones,P.2003).

Σύμφωνα με τον Landy υπάρχει ένα μοτίβο υιοθέτησης του ρόλου στη δραματοθεραπεία το οποίο είναι το εξής:

Η είσοδος στο ρόλο ⊗ Η δραστηριότητα του δράματος επεκτείνεται
⊗ Έξοδος από τον ρόλο ⊗ Αφομοίωση.

Η Είσοδος στο ρόλο

Η Είσοδος στο ρόλο είναι η διαδικασία μέσω της οποίας, ο συμμετέχων εισέρχεται στο ρόλο. Αυτό μπορεί να συμβεί αυθόρμητα: Ένας συμμετέχων μπορεί απλώς να αρχίζει να παίζει ένα ρόλο. Με τον ίδιο τρόπο ο δραματοθεραπευτής μπορεί να προσκαλέσει τον συμμετέχοντα να παίξει κάτι αντί να το περιγράψει με λόγια. Υπάρχουν φορές που ενώ ένα άτομο ενδέχεται να αρχίσει την εκδραμάτιση μιας κατάστασης με αυτό τον τρόπο, αλλά να μην διαθέτει αρκετή ορμή για να διατηρήσει το ρόλο. Η έλλειψη ορμής μπορεί να οφείλεται στην έλλειψη ενδιαφέροντος, υπερβολική συναισθηματική συμμετοχή, στην σύγχυση ή στην αίσθηση αποπροσανατολισμού σε σχέση με την κατεύθυνση της εκδραμάτισης. Σκοπός της εισόδου στο ρόλο είναι να βοηθήσει τα άτομα να μουν στο ρόλο και να διατηρήσουν την ορμή τους (Jones, P. 2003).

Η δραστηριότητα του ρόλου είναι οποιοδήποτε δομικό σχήμα το οποίο βοηθά το άτομο ή την ομάδα να διερευνήσει και να αναπτύξει τον ρόλο. Το δομικό αυτό σχήμα έχει σχέση με το υλικό που παρουσιάζει το άτομο και στο οποίο στοχεύει να στραφεί η δραστηριότητα ρόλου. Η δραστηριότητα ρόλου μπορεί να έχει ένα ανεξάρτητο επίκεντρο, ένα συγκεκριμένο ρόλο ή μια σειρά ρόλων που αλληλεπιδρούν. Μπορεί να βασίζεται σε ένα σενάριο, στον αυτοσχεδιασμό ή και στην εργασία με μάσκα. Στη δραματοθεραπεία η δραστηριότητα ρόλου συνήθως περιλαμβάνει τα εξής «γλυπτά» ρόλου, ερμηνεία ρόλου, αυτοσχεδιασμό, εργασία που βασίζεται σε υπάρχοντα σενάρια ή σε σενάρια που τα δημιουργούν οι συμμετέχοντες, η παρουσίαση ενός θεατρικού έργου, δραστηριότητα που βασίζεται σε ρόλο με τη χρήση ποικίλων μέσων όπως είναι οι μάσκες, κούκλες – κουκλοθέατρο, θεατρικό παιχνίδι (Jones, P. 2003).

Έξοδος από το ρόλο και αφομοίωση

Μια δομημένη δραστηριότητα με ρόλο έχει συνήθως ένα ξεκάθαρο τέλος. Σε αυτό το σημείο οι συμμετέχοντες αφήνουν τους ρόλους που έπαιξαν. Αν η εργασία είναι ομαδική, τα άτομα θα αφήσουν το δικό τους ρόλους και θα αναγνωρίσουν ότι και οι άλλοι έχουν κάνει το ίδιο.

Οι δραστηριότητες συχνά στοχεύουν να επιβεβαιώσουν αυτό το γεγονός. Όπως προαναφέρθηκε, η υιοθέτηση ρόλων συνδέεται πολιτισμικά με την αναταραχή. Οι συνηθισμένοι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι εξετάζουν τη δική τους ταυτότητα και εκείνη των άλλων αλλάζουν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας ρόλου. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε την έννοια αναταραχής στη διαδικασία εξόδου από το ρόλο: δεν πρόκειται μόνο για μια στιγμή όπου τα άτομα εξέρχονται από τους ρόλους που έπαιξαν, αλλά και για μια χρονική περίοδο κατάλληλη για επανένταξη και αναπροσαρμογή στις συνηθισμένες ταυτότητες. Για εκείνους που είναι συναισθηματικά φορτισμένοι, για εκείνους που είναι ευάλωτοι, για εκείνους που μπορεί να βρεθούν σε σύγχυση ή για εκείνους που δεν έχουν συνηθίσει την υιοθέτηση δραματικών ρόλων, η σαφής έξοδος από το ρόλο θεωρείται σημαντική. Πρόκειται για μια πράξη αναπροσανατολισμού. Όπως συμβαίνει με την είσοδο στο ρόλο, είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τις συγκεκριμένη ομάδα και τη δραστηριότητα ρόλου που προηγήθηκε (Jones, P.2003).

Η αφομοίωση αφορά τη δημιουργία σχέσης ανάμεσα στο συνηθισμένο εαυτό και τον εκδραματιζόμενο εαυτό, όπως παρουσιάζεται στο ρόλο που παίζεται. Όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, υπάρχουν πολλές απόψεις σχετικά με αυτή την πλευρά της δραματοθεραπευτικής πρακτικής. Η αφομοίωση ενδέχεται να πάρει τη μορφή μιας περαιτέρω δραστηριότητας Δράματος ή μιας συζήτησης στο πλαίσιο της συνεδρίας. Εναλλακτικά, η αφομοίωση μπορεί να παραμείνει, για να εμφανιστεί έξω από τη συνεδρία ή μπορεί να θεωρηθεί ότι πραγματοποιείται επαρκώς

κατά τη διάρκεια της εκδραμάτισης και της εξόδου από το ρόλο, και επομένως δεν απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή μέσα στη συνεδρία (Jones, P. 2003).

Η μέθοδος του ρόλου στη δραματοθεραπεία περιλαμβάνει οχτώ βήματα:

- Ανάκληση του ρόλου
- Ονομασία του ρόλου
- Υπόδυση – επεξεργασία του ρόλου
- Διερεύνηση εναλλακτικών γνωρισμάτων των υπορόλων
- Συλλογισμό πάνω στο παιχνίδι του ρόλου
- Συσχετισμός του επινοημένου ρόλου για την καθημερινή ζωή
- Ολοποίηση των ρόλων για τη δημιουργία ενός λειτουργικού συστήματος ρόλων και
- Μίμηση κοινωνικών προτύπων (Landy, R. 2001).

(α) Η Ανάκληση του ρόλου

Ο θεραπευόμενος ανασύρει ένα ρόλο, αφού πρώτα ψάξει με την βοήθεια του δραματοθεραπευτή μέσα στο προσωπικό του σύστημα ρόλων και πάρει εκείνον που χρειάζεται να εκφράσει και να εξετάσει. Η ανάκληση του ρόλου βοηθάει τον θεραπευόμενο να εστιάσει την προσοχή του, άμεσα σε μια μόνο όψη της προσωπικότητας του. Η ανάκληση είναι δηλαδή μέσο έμπνευσης, κάτι που μπορεί να του βοηθήσει ίσως να οδηγηθεί στην καρδιά του προβλήματος. Στη μέθοδο του ρόλου, η ανάκληση γίνεται συνήθως ασυνείδητα, δηλαδή δεν ζητάμε από τον θεραπευόμενο να διαλέξει κατευθείαν το ρόλο που θεωρεί εκείνος σημαντικό, αλλά του ζητάμε να εμπλακεί σε μια δημιουργική

διαδικασία που θα τον οδηγήσει στην ανάσυρση ενός ρόλου (Landy, R. 2001).

(β) Η ονομασία του ρόλου

Αφού ανακληθεί ο ρόλος πρέπει να ονομαστεί. Ο θεραπευόμενος μπορεί να δώσει στο ρόλο ένα υπαρκτό ή ένα αφηρημένο όνομα. Η ονομασία βοηθά το θεραπευόμενο να συγκεκριμενοποιήσει το ρόλο που επέλεξε και να μεταβεί από το χώρο της πραγματικότητας στο χώρο της φαντασίας. Με την ονομασία μπορεί ο δραματοθεραπευτής να οδηγηθεί σε ορισμένα επαγωγικά συμπεράσματα (π.χ. μερικοί άνθρωποι δίνουν στη θυμωμένη του πλευρά ονόματα ευγενή ή αδύναμα. Μια θεραπευόμενη αναφέρθηκε στην οργισμένη πλευρά του εαυτού της αποκαλώντας την «παθητική»). Έτσι συμπεραίνουμε ότι η θεραπευόμενη ήταν ένα πρόσωπο που αδυνατούσε να παραδεχτεί τα συναισθήματα οργής (Landy, R. 2001).

(γ) Υπόδυση- Επεξεργασία του ρόλου.

Το στάδιο της επεξεργασίας είναι η ώρα να «μεγαλώσει» κανείς την δέσμευση του με τον ρόλο και να τον διερευνήσει πέρα από τις αναμενόμενες συμπεριφορές. Η επεξεργασία γίνεται μέσα από το ρόλο και έχει επιτυχία, όταν οι θεραπευόμενοι μπορούν να αποδεχτούν απόλυτα την πεποιημένη πραγματικότητα του δράματος. Σ' αυτό το στάδιο οι συνέπειες της εκδραμάτισης επισωρεύονται στους ρόλους και όχι στα δρώντα πρόσωπα. Έτσι τα δρώντα πρόσωπα μπορούν να πειραματιστούν εμπειρικά με τους ρόλους τους (Landy, R. 2001).

(δ) Διερεύνηση εναλλακτικών γνωρισμάτων των υπορόλων.

Η χρήση των υπορόλων επιτρέπει τους θεραπευόμενους να εμβαθύνουν στον χαρακτήρα τους. Με αυτό το ψάξιμο οι περισσότεροι θα καταφέρουν να ανακαλύψουν ότι οποιοσδήποτε ρόλος, όταν τον ερμηνεύσουμε εξονυχιστικά, εμπεριέχει αντιφάσεις και αμφιθυμίες.

Η μέθοδος του ρόλου ενθαρρύνει την αναζήτηση ακόμα και την ώρα που ένας αρχικός ρόλος (π.χ θύμα), μετατοπίζεται στο φαινομενικά αντίθετο του (π.χ θύτης). Από την στιγμή που οι εναλλακτικές λύσεις θα έρθουν στην επιφάνεια πρέπει και αυτές να ονομαστούν, ώστε οι θεραπευόμενοι να μπορούν να προχωρήσουν στο επόμενο στάδιο της διαδικασίας (Landy, R. 2001).

(ε) Συλλογισμοί πάνω στο παιχνίδι του ρόλου.

Τα επόμενα βήματα αφορούν το «κλείσιμο», τη στιγμή δηλαδή που αποσυρόμαστε από την δράση και συζητάμε την σημασία της. Με το κλείσιμο μπορούν να βοηθηθούν οι θεραπευόμενοι να επιβεβαιώσουν τα δικά τους συναισθήματα και να βρουν τις απαραίτητες διόδους από τον κόσμο της φαντασίας στον πραγματικό κόσμο. Καθώς και από το προστατευμένο θεραπευτικό πλαίσιο στο χώρο της καθημερινής ζωής.

Αυτό το πρώτο κομμάτι του κλεισίματος ασχολείται με την ικανότητα να βρει κανείς το νόημα των ρόλων και των υπορόλων τους οποίους υποδύθηκε από την σκοπιά της μυθοπλασίας (Landy, R. 2001).

(στ) Συσχετισμός του επινοημένου ρόλου με την καθημερινή ζωή

Σ' αυτό το στάδιο ο θεραπευτής έχει το ρόλο του σκηνοθέτη ο οποίος προσπαθεί να βοηθήσει τον ηθοποιό να βρει ένα τρόπο να συνδέσει τα προσωπικά του βιώματα με τον χαρακτήρα του οποίου υπαγορεύει το σενάριο. Για να ανακαλύψει ο θεραπευόμενος το νόημα

ενός πλασματικού ρόλου, πρέπει να είναι σε θέση να αποδεχθεί το θεατρικό παράδοξο, προσώπου-προσωπείου, και να βρει ένα τρόπο να ζει στον αμφίθυμο κόσμο του «είναι» και του «μη είναι». Έτσι λοιπόν ο πεποιημένος ρόλος υπηρετεί τον θεραπευόμενο στρέφοντας την προσοχή του σε ένα ισοδύναμο εντός μυθοπλασίας ρόλο. Αυτός ο ρόλος με τη σειρά του χρειάζεται τα πλάσματα της φαντασίας για να διασαφηνιστεί. (Landy, R. 2001).

(ζ) Ολοποίηση των ρόλων για τη δημιουργία ενός λειτουργικού συστήματος ρόλων

Πλησιάζοντας στην ολοκλήρωση μιας επιτυχημένης διαδικασίας, ο θεραπευόμενος καταφέρνει να αναγνωρίσει πως συμπράττουν οι διάφοροι ρόλοι τους οποίους αναλαμβάνει και εκδραματίζει.

Οι ρόλοι έχουν την τάση να μπλέκονται ο ένας με τον άλλο. Στην διαδικασία της εμβάθυνσης ο θεραπευόμενος αντιμετωπίζει την πρόκληση να λύσει κάποιους κόμπους και να ξεχωρίσει τον έναν ρόλο από τον άλλο.

Στο στάδιο της υλοποίησης το σύστημα συναρμολογείται εκ νέου, αλλά τώρα πια κάποιοι συγκεκριμένοι ρόλοι έχουν αλλάξει (Landy, R. 2001).

(η) Μίμηση κοινωνικών προτύπων

Υπάρχει η τάση να εμφανίζονται στις οικογένειες κύκλοι αιμομιξιών, εγκληματικής αμέλειας, βίας και εξάρτισης από ουσίες. Οι οικογενειακοί ρόλοι όπως τους θεσμοθετεί η κοινωνία, συχνά αποδεικνύονται καθοριστικοί παράγοντες για τη διαμόρφωση της

συμπεριφοράς μας και είναι εξίσου ισχυροί με τους αντίστοιχους πρωτογενείς σωματικούς ρόλους. Μέσα από τη διαδικασία της θεραπείας τα άτομα ψάχνουν τρόπους για να ακυρώσουν το πρόσωπο συμπεριφοράς.

Οι θεραπευόμενοι πρέπει να μπορούν να υποδύονται μια θεωρημένη εκδοχή του δυσλειτουργικού ρόλου, προκειμένου να επηρεάσουν άλλους ανθρώπους μέσα στο κοινωνικό τους κύκλο. Ακόμα και όταν ένα σύστημα ρόλων μεταβάλλεται ο δυσλειτουργικός ρόλος εξακολουθεί σε μεγάλο βαθμό να υφίσταται αν και αποδυναμωμένος. Μιμούμενο το πρόσωπο ρόλους (π.χ. του καλού αφέντη) δεν αρνιόμαστε το κομμάτι που είναι τυραννικό και βίαιο, αλλά το αμβλύνουμε προσθέτοντας φροντίδα για τους υφιστάμενους, μόνο τότε μπορεί να αναδυθεί μια καινούργια τάξη πραγμάτων (Landy,R. 2001).

Ένας αλκοολικός είναι πάντα ένας αλκοολικός αλλά η δύναμη του ρόλου αυτού μπορεί να ελαττωθεί αν άλλοι ρόλοι, λιγότερο εξαρτημένοι, όπως ο συμπαραστάτης, ο γέροντας και ορθόδοξος πιστός, αναπτυχθούν και αποτελέσουν πρότυπα προς μίμηση.

V.2 Η σημασία της μεταφοράς στο ψυχόδραμα και τη δραματοθεραπεία.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι η συμβολική χρήση ενός έργου τέχνης θεωρείται αντιπροσωπευτικό στοιχείο ενός συναισθήματος ή αντικειμένου, για παράδειγμα η σφαίρα και το σκήπτρο που εκπροσωπούν τη βασιλική δύναμη.

Η μεταφορά πηγαίνει ένα βήμα πέρα από την πραγματικότητα και χρησιμοποιεί μια λέξη για να περιγράψει μια άλλη, «σαν να ήταν» εκείνο το αντικείμενο, π.χ. είναι «σαν μαινόμενος ταύρος». Το να πει κανείς ότι «αυτό είναι σαν μαινόμενος ταύρος», αποτελεί μια σύγκριση η οποία δίνει έμφαση στο άτομο. Η χρήση της μεταφορικής φράσης «αυτός είναι σαν» είναι φανερό ότι αναφερόμαστε σε έναν άνθρωπο και όχι σε ένα ζώο, καθώς αποφεύγεται η έμφαση στη συγκεκριμένη προσωπικότητα, δίνοντας έμφαση στον χαρακτήρισμο.

Ο Jaynes (1990) προτείνει ότι η μεταφορά είναι το μέσον, για να κατανοήσουμε το άγνωστο. Συμπληρώνει λέγοντας ότι, δημιουργούμε εικόνες οι οποίες στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν, για να εξηγήσουμε το ανεξήγητο και να αποκτήσουμε μια αίσθηση κατανόησης. Ο Granger (1990) λέει ότι η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί την ενεργή μεταφορά, για να εκφράσει την άπιαστη ποιότητα της ανθρώπινης εμπειρίας. Ο Bolton (1979) δηλώνει ότι το δράμα είναι η μεταφορά και τα δύο είναι συνώνυμα. Ο ίδιος περιγράφει την εμπειρία ότι «αυτό συμβαίνει σε μένα τώρα ως μια λειτουργία του δραματικού παιχνιδιού (1979). Σίγουρα ο παράγοντας «σαν να» είναι υψίστης σημασίας και στη δραματοθεραπεία και στο ψυχόδραμα. Η ερμηνεία της μεταφοράς είναι αυτό που διαφέρει σε κάθε προσέγγιση (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K. B. 2002).

Στο ψυχόδραμα η μεταφορά είναι σαφής. Το κοινό γνωρίζει ότι τα γεγονότα μέσα στην ιστορία τα οποία παρουσιάζονται πάνω στη σκηνή δεν συμβαίνουν στο εδώ και τώρα, αλλά το ίδιο(το κοινό) μπορεί να το πιστέψει, σαν να υπήρχαν στο εδώ και τώρα. Η παράσταση είναι αληθινή και πραγματοποιείται εκείνη την στιγμή. Το ψυχόδραμα εστιάζεται σ' ένα άτομο από την ομάδα και δίνει βάση στην εκδραμάτιση των δικών του προσωπικών προβλημάτων και εμπειριών. Η ψυχοδραματική συνεδρία βασίζεται στο πως βλέπει το πρόβλημα ο πρωταγωνιστής απ' τη δική του οπτική πλευρά. Η ομάδα βοηθάει στη ψυχοδραματική συνεδρία με την συμμετοχή της ως βοηθητικού εγώ και κρατώντας ρόλους μέσα στη δράση του πρωταγωνιστή. Κατά την διάρκεια του ψυχοδράματος ο πρωταγωνιστής εξωτερικεύει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του στην ομάδα (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K. B. 2002).

Ο Moreno έχει τονίσει ότι η μεταφορά και η αντι-μεταφορά δεν είναι και τόσο κατάλληλες έννοιες για να περιγράψει τι ακριβώς συμβαίνει στην ατομική θεραπεία. Ο Moreno χρησιμοποιεί περισσότερο την έννοια 'τηλε'⁵, η οποία αναφέρεται στην διπλή έκφραση συναισθημάτων μεταξύ θεραπευτή-ασθενή. Η έννοια του 'τηλε' συμπεριλαμβάνει όλες τις συμπάθειες και τις αντιπάθειες μεταξύ των ατόμων στις διαπροσωπικές τους σχέσεις. Γι' αυτό το λόγο η έννοια του 'τηλέ' σχετίζεται πολύ με την έννοια της μεταφοράς καθώς και με την έννοια της 'εμπάθειας'⁶. Στις συνεδρίες του ψυχοδράματος συνήθως περιστρεφόμαστε γύρω από καταστάσεις ενός ατόμου, ο οποίος θέλει να εξερευνήσει τα συναισθήματα του σχετικά με του θεραπευτή του, π.χ. ένα άτομο μπορεί να μεταφέρει τα συναισθήματα εχθρότητας που νιώθει

⁵ Η λέξη 'τηλέ' είναι πρώτο συνθετικό πολλών λέξεων και δίνει σε αυτές την έννοια του πολύ μακριά (Τεγόπουλος-Φυτράκης, 2002). Ο Moreno το χρησιμοποίησε, για να περιγράψει τη φυσιολογική αλληλεπίδραση που υπάρχει ανάμεσα στους ανθρώπους.

⁶ Κατάσταση του κατεχόμενου από μίσος, μοχθηρία (Τεγόπουλος- Φυτράκης. 2002).

για τον πατέρα του, τα «μεταφέρει» στον θεραπευτή (Yablonsky, L. 1976).

Στη δραματοθεραπεία από την άλλη δεν χρησιμοποιείται απαραίτητα μια θεατρική δομή. Αν χρησιμοποιηθεί θεατρική δομή, αυτή είναι συνήθως η χρήση ενός σεναρίου ή μιας γνωστής ιστορίας η οποία θα αποτελεί την μεταφορά. Ο Lahad πιστεύει ότι αυτό που διαφέρει στη δραματοθεραπεία και στο ψυχόδραμα είναι ότι στη δραματοθεραπεία χρησιμοποιείται μια άσχετη ιστορία σε σχέση με τις προσωπικές ιστορίες των θεραπευομένων. Ο Lahad πιστεύει ότι ο δραματοθεραπευτής είναι εκείνος που θα επιλέξει αν θα συγκεκριμενοποιήσει τα πρόσωπα και τους ρόλους ή εάν θα δουλέψει καθαρά μόνο μέσα από τη μεταφορά. Στο ψυχόδραμα από την άλλη αυτό δεν είναι εφικτό διότι η ταύτιση (με τον πρωταγωνιστή) είναι φανερή (Lahad, M. 1994).

Στη δραματοθεραπεία εάν δεν χρησιμοποιηθεί το θέατρο, τότε η δράση μπορεί να περιέχει ένα θέμα το οποίο θα προτείνει ένα άτομο και το οποίο δουλεύτηκε σε προσωπικό επίπεδο από όλα τα μέλη της ομάδας. Για τη δημιουργία της μεταφοράς σε προσωπικό επίπεδο τα μέσα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι τα παίξιμο του ρόλου και ο αυτοσχεδιασμός. Το κάθε μέλος της ομάδας παίρνει ένα ρόλο και παίζει αυτό το ρόλο, όπως αυτός θέλει και τις περισσότερες φορές χωρίς την παρέμβαση του θεραπευτή. Σε αυτό το μοντέλο δεν είναι αναγκαίο να επεξηγήσουμε και να ερμηνεύσουμε τη μεταφορά. Μερικές φορές είναι πιο θεραπευτικό να επιτρέψουμε στην ομάδα να αναλογιστεί τη σημασία της δράσης για τον εαυτό της, χωρίς να έχει επίγνωση για το μεταφορικό περιεχόμενο της πράξης (Jennings, S.1994).

Ο Shuttleworth πιστεύει ότι ο δραματοθεραπευτής δεν πρέπει να ερμηνεύει την μεταφορά ή να επιτρέπει σχόλια από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Στο ψυχόδραμα αυτό είναι αναπόφευκτο, καθώς τα βοηθητικά

εγώ μοιράζονται την εμπειρία που είχαν σχετικά με τον ρόλο που παίζανε, πράγμα που σημαίνει ότι σχολιάζουν τη μεταφορά.

Κατά τον Dorothy Langley η κύρια θεραπευτική αξία εντοπίζεται κατά την διάρκεια του στοχασμού. Εάν ο στοχασμός είναι δυνατόν να επιτευχθεί σ' ένα συνειδητό επίπεδο, τότε η επίγνωση που μπορεί να κερδίσει κάποιος θα καταφέρει να την αφομοιώσει αρκετά πιο γρήγορα. Εάν αυτό δεν επιτευχθεί έτσι, ίσως μπορέσει να συμβεί κατά την διάρκεια μεγαλύτερης χρονικής περιόδου, σ' ένα ασυνείδητο επίπεδο. Αντίθετα με το ψυχόδραμα, η ερμηνεία στη δραματοθεραπεία δεν γίνεται φανερή στα άλλα μέλη της ομάδας, εκτός και εάν το άτομο, μετά την δράση επιλέξει να εξωτερικεύσει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του με λόγια (Karp, M Holmes, P. Tauvon, K. B 2002).

Συνοψίζοντας η βασική διαφορά ανάμεσα στο ψυχόδραμα και στη δραματοθεραπεία όσον αφορά την «μεταφορά», είναι ότι σε αντίθεση με το ψυχόδραμα, στην δραματοθεραπεία μπορεί κανείς να δει και να ακούσει την θεατρική μεταφορά, καθώς η μεταφορά εδώ βιώνεται συναισθηματικά και δεν είναι άμεσα φανερή στο κοινό.

V.3 Η θεατρική δομή στο ψυχόδραμα και στη δραματοθεραπεία.

Ο θεατρικός χώρος υπήρξε πάντα ψυχολογικός, πνευματικός και συμβολικός. Ο Moreno στοχάστηκε πάνω στο κλασικό θέατρο της Ελλάδος και αναγνώρισε την αξία της κάθαρσης: ένας εξαγνισμός των συναισθημάτων. Στο έργο του Σοφοκλή 'Αντιγόνη' ο χορός τραγουδάει έναν ύμνο στο Διόνυσο ξυπνώντας τη θεραπευτική ταχύτητα της 'κάθαρσης'. Ο Αριστοτέλης στην 'Ποιητική' αναγνώρισε την κάθαρση ως αποτέλεσμα της τραγωδίας.

Ο θεραπευτικός χώρος και της δραματοθεραπείας και του ψυχοδράματος ανταποκρίνεται με τον θεατρικό χώρο σε κάποια σημεία. Είναι ένας χώρος (ο θεατρικός) όπου οι αυταπάτες και το παίξιμο των ρόλων είναι αποδεκτά, όπως επίσης και τα άτομα μπορούν να δοθούν σε μια τρισδιάστατη έκφραση στη δράση (Chesner, A. 1994).

Στο θέατρο συχνά παρατηρούμε και μας γίνεται αποδεκτό ότι η δράση που υπάρχει στη σκηνή αποτελεί ένα διαφορετικό είδος πραγματικότητας από τη δράση που υπάρχει στη δρόμο ή στα παρασκήνια του θεάτρου (Chesner, A. 1994).

Στο θέατρο παρατηρούμε ότι οι ηθοποιοί και το κοινό συμφωνούν με παρόμοιο τρόπο στο παίξιμο. Η λέξη παίξιμο χρησιμοποιείται για να δείξει μια θεατρική παραγωγή αλλά και δραστηριότητες οι οποίες είναι ψυχαγωγικές και απευθύνονται στη παιδική ηλικία. Όταν τα φώτα σβήσουν και αρχίσει η παράσταση, το ακροατήριο αποδέχεται την πρόσκληση να αφήσει την δυσπιστία με τρόπο ο οποίος είναι παρόμοιος με τον τρόπο που τα παιδιά αφήνονται στο άκουσμα των λέξεων 'Μια φορά και έναν καιρό' ή 'Ας προσποιηθούμε'. Αυτό συμβαίνει και στη θεραπευτική σκηνή της δραματοθεραπείας και του ψυχοδράματος, όπου οι πελάτες καλούνται να 'φέρουν' λέξεις από τη μνήμη και τη φαντασία τους, όπως επίσης και να δοκιμάσουν πράγματα στη δράση, σ' ένα ασφαλή χώρο. Έτσι η αυταπάτη και το παίξιμο προσφέρουν στα άτομα τη δυνατότητα για εξερεύνηση και έκφραση (Chesner, A.1994).

Όσον αφορά τώρα το χώρο της δραματοθεραπείας, η Meldrum παρομοιάζει το θεατρικό μοντέλο της δραματοθεραπείας με μια θεατρική παραγωγή. Η ίδια χρησιμοποιεί ένα σενάριο και δουλεύει με τον ίδιο τρόπο, όπως δουλεύει και μια θεατρική ομάδα. Θεωρεί επίσης ότι ο σκοπός της θεατρικής ομάδας ως προς την εξερεύνηση του κειμένου, είναι η βελτίωση της παραγωγής, ενώ η ομάδα της δραματοθεραπείας

εξερευνά το κείμενο με σκοπό την προσωπική επίγνωση η οποία οδηγεί σε θεραπευτική αλλαγή (Meldrum 1994).

Η Anderson –Warren περιγράφει έναν δραματοθεραπευτή και κάποιες νοσοκόμες να δουλεύουν σε συνεργασία με μία κοινοτική εταιρία θεάτρου για την παραγωγή ενός μελοδράματος, το οποίο θα παιχτεί από μία νοσοκομειακή δραματοθεραπευτική ομάδα. Υποστηρίζει ότι αυτό δεν αποτελεί το θέατρο μέσα στη θεραπεία, αλλά ότι η θεραπεία υπάρχει μέσα στην εφαρμογή των θεατρικών δομών. Σε αντίθεση με το θεατρικό μοντέλο της Meldrum, η δουλειά κορυφώνεται ως μία παραγωγή μπροστά σ' ένα κοινό. Το γεγονός ότι συμμετέχει μία θεατρική επαγγελματική εταιρία, αυτό είναι κάτι το οποίο προσθέτει ακόμη μία διάσταση στη γκάμα της θεραπευτικής συνεισφοράς του υλικού. Το προσωπικό της εταιρίας δρουν ως βοηθητικοί θεραπευτές και συμβάλουν με τις δεξιότητες που διαθέτουν στην εφαρμογή των θεατρικών δομών.

Ο Mitchell περιγράφει ένα παρά-θεατρικό (μοντέλο) δραματοθεραπείας με κάποιους εξωτερικούς ασθενείς σ' ένα ψυχιατρικό νοσοκομείο. Η μέθοδος που χρησιμοποίησε στηριζόταν σε μία διαδικασία την οποία είχε μάθει στις σπουδές που είχε κάνει πάνω στο έργο του Grotowski, καθώς έφτιαξε και μια δομή για αυθόρμητη δραστηριότητα (Mitchell, A.1994).



Το τελετουργικό στοιχείο του δράματος τονίζεται και τα μέλη που συμμετέχουν στην ομάδα ενθαρρύνονται να παρουσιάσουν τις ιδέες τους κατά σειρά γεγονότων. Αυτό είναι πέρα από το θεατρικό στυλ της συμβατικής θεατρικής σκηνης, αλλά παρόλα αυτά είναι έγκυρο ως προς την προσπάθειά του να κινηθεί μακριά από ένα άκαμπτο σενάριο και από μία στυλιζαρισμένη εκδραμάτιση (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B.2002).

Το μοντέλο που χρησιμοποιεί ένας δραματοθεραπευτής, βασίζεται στις ικανότητες, τις ανάγκες και τα όρια του είδους της ομάδος. Σημαντικό ρόλο έχουν τα δικά του ενδιαφέροντα και η εκπαίδευση του, καθώς τα όρια που έχει ο χώρος και τέλος η φιλοσοφία και η κατανόηση της οργάνωσης κατά την οποία αυτός δουλεύει.

Σε αντίθεση με τον δραματοθεραπευτή, ο ψυχοδραματιστής αν και λαμβάνει και αυτός υπόψη του τα παραπάνω κριτήρια, ο ορισμός της ψυχοδραματικής του εκπαίδευσης είναι αυτός που τελικά θα καθορίσει τον τρόπο με τον οποίο δουλεύει.

Η βασική διαφορά του ψυχοδράματος με την δραματοθεραπεία, είναι ότι το ψυχόδραμα έχει μια θεατρική δομή. Στην δραματοθεραπεία δεν υπάρχει κάποια καθορισμένη μορφή, ο θεραπευτής μπορεί να χρησιμοποιεί διάφορες δραματικές μορφές, όπως την εξιστόρηση, την κίνηση ακόμα και την εικαστική έκφραση. Στο ψυχόδραμα, όπως προαναφέραμε, έχει μια συγκεκριμένη θεατρική δομή η οποία δημιουργήθηκε από τον Moreno (και οποιαδήποτε άλλη μορφή θεωρείται 'προθέρμανση' για το ψυχόδραμα) και έχει πολλά κοινά σημεία με το θέατρο. Αυτά είναι η 'σκηνή', ο πρωταγωνιστής, τα βοηθητικά εγώ, που μπορούμε να πούμε ότι έχουν τον ρόλο των συμπρωταγωνιστών και ο ψυχοδραματιστής που πολύ συχνά έχει τον ρόλο του σκηνοθέτη. Αν και το ψυχόδραμα έχει συγκεκριμένη θεατρική δομή, πολλές φορές χρησιμοποιεί την κίνηση, το χώρο, τη μουσική. Μια ακόμη διαφορά είναι

ότι στη δραματοθεραπεία, όπως και στο θέατρο, υπάρχει η θεατρική απόσταση, κάτι που σημαίνει ότι αυτά που διαδραματίζονται στη σκηνή του θεάτρου και στη σκηνή της δραματοθεραπευτικής συνεδρίας, γίνονται σε μια άλλη πραγματικότητα, υπάρχει μια απόσταση από το πρόβλημα το οποίο δουλεύεται έμμεσα.

Στο ψυχόδραμα δεν υπάρχει αυτή η θεατρική απόσταση. Η εκδραμάτιση του προβλήματος γίνεται από τον πρωταγωνιστή με περισσότερο άμεσο τρόπο, παρά με έμμεσο που γίνεται στη δραματοθεραπεία.

V.4 Η σημασία της Τελετουργίας στο ψυχόδραμα και στη δραματοθεραπεία.

Ο Berne αναφέρεται στην τελετουργία ως μια «στερεότυπη σειρά από απλές συμπληρωματικές συναλλαγές, οι οποίες προγραμματίζονται από εξωτερικές κοινωνικές δυνάμεις... Η μορφή της τελετουργίας είναι καθορισμένη από τις παραδόσεις...» (Jones, P. 2003).

Ο Grainger βλέπει την τελετουργία ως ένα μέσο επικοινωνίας χωρίς λόγια: 'Η τελετουργία λέει πράγματα τα οποία δεν μπορούμε να πούμε με κανένα άλλον τρόπο'. Επίσης η επικοινωνία γίνεται κυρίως μέσω του σχεδίου της τελετουργίας που έχει αρχή, μέση, τέλος και η έμφαση που δίνεται είναι στην εμπειρία και όχι στην εξήγηση της τελετουργίας. Αυτή η τριμερής σειρά είναι παρούσα και στη δραματοθεραπεία και στο ψυχόδραμα (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B. 2002).

Η Chesner περιγράφει τρία στάδια, τα οποία είναι παρόμοια ως προς την διαδικασία των δυο θεραπειών. Και οι δύο περιέχουν μια προθέρμανση, αλλά στη δραματοθεραπεία ο σκοπός δεν είναι η παραγωγή ενός πρωταγωνιστή, αλλά η δημιουργία μιας ομάδας. Η σκηνή της δράσης του ψυχοδράματος είναι παράλληλη με την εξελικτική φάση στη δραματοθεραπεία και το μοίρασμα είναι σαν το κλείσιμο, το οποίο μπορεί να είναι μια ομαδική τελετουργία ή απλώς η ώρα για συλλογισμό (Chesner, A. 1994).

Ο Scheff θεωρεί ότι η τελετουργία είναι ένας τρόπος με τον οποίο τα άτομα και οι ομάδες αποστασιοποιούνται από ένα κοινό συναισθηματικό άγχος. Τα τρία κύρια στοιχεία μιας τελετουργίας πιστεύει ότι είναι το επανεμφανιζόμενο κοινό συναισθηματικό πρόβλημα, ένας μηχανισμός απομάκρυνσης και η αποφόρτιση. Όλα αυτά μπορεί να αναγνωριστούν και στο ψυχόδραμα και στη δραματοθεραπεία.

Η δυνατότητα για θεραπεία μέσω των τελετουργικών μπορεί να αναγνωρισθεί στις δηλώσεις και του Grainger και του Scheff και η σχετικότητα της τελετουργίας γίνεται ξεκάθαρη μέσα από τα λόγια τους (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B. 2002).

Με τον καιρό η τελετουργία προχώρησε από τις πρώιμες συνδέσεις της με το κυνήγι και τα συλλογικά προβλήματα στη σύνδεση της με τη μαγεία, με τους γιατρούς, τις μάγισσες και τη θεραπεία, συγκεκριμένα με το σαμανισμό. Ο σαμάνος είναι μαζί και παπάς και θεραπευτής, δουλεύοντας μέσω της μαγείας και της τελετουργίας, για να πετύχει την θεραπεία για τα άτομα και τις κοινότητες. Ο Landy τονίζει ότι ο σαμάνος μέσα στα θεραπευτικά τελετουργικά κάνει χρήση του παίξιμου του ρόλου, της ψαλμωδίας, της χορογραφημένης κίνησης, του μακιγιάζ και φοράει κουστούμια, τα οποία συχνά οδηγούν στη κάθαρση. Θεωρεί ότι το ψυχόδραμα μπορεί να αποτελέσει μια γέφυρα ανάμεσα στο σαμανισμό και στην ψυχοθεραπεία και ότι η ‘ζωή και η δουλειά του Moreno ενσωμάτωσε μια συμβολή της μαγείας, της επιστήμης της θρησκείας’ (Landy, R.2001).

Η Jennings περιγράφει ένα σαμανικό μοντέλο δραματοθεραπείας στο οποίο η κίνηση ανάμεσα σε δυο πραγματικότητες-τη δραματική και την καθημερινή – διευκολύνεται από την τελετουργία (Jennings, S.1994).

Η τελετουργία αναγνωρίζεται από τους ψυχοδραματιστές λιγότερο απ’ ότι από τους δραματοθεραπευτές, αλλά παρόλα αυτά αποτελεί ένα συστατικό του ψυχοδράματος. Ο Kellermann πιστεύει ότι ολόκληρη η διαδικασία του ψυχοδράματος μπορεί να θεωρηθεί ως μια τελετουργία. Τονίζει επίσης ότι η πιο κοινή χρήση της τελετουργίας είναι να διευκολύνει τα άτομα να αντιμετωπίσουν μη τελειωμένες δουλειές, όπως το να πει να πει κανείς ‘αντίο’ σ’ ένα γονιό που έχει πεθάνει. Οι περισσότερες ομάδες δημιουργούν τις δικές τους τελετουργίες, όταν μπαίνουν ή βγαίνουν από τον θεραπευτικό χώρο. Αυτές μπορεί να μην

έχουν οριστεί συγκεκριμένα, αλλά μπορεί να οριστούν από μια κοινή μη λεκτική συμφωνία.

Ο δραματοθεραπευτής το κάνει αυτό σαφές και ενθαρρύνει όλες τις τελετουργίες, οι οποίες διευκολύνουν την ασφάλεια. Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι οι βασικές προϋπόθεσεις της δραματοθεραπείας με την καθορισμένη δομή και την ενεργό συμμετοχή, μπορούν να παραλληλιστούν με τις ψυχολογικές και τις συναισθηματικές λειτουργίες της τελετουργίας. Άλλοι καταδεικνύουν την ύπαρξη πνευματικών δεσμών στους τρόπους με τους οποίους η τελετουργία μπορεί να λειτουργήσει ως λατρευτική πράξη. Μιλούν επίσης για την βαθύτερη πνευματική διάσταση που μπορεί να χαρακτηρίζει την δραματοθεραπεία (Jones,P. 2003).

Ο ψυχοδραματιστής είναι λιγότερο πιθανόν να δώσει έμφαση στο τελετουργικό, καθώς αποδέχεται την σιωπηλή αναγνώριση αυτών από τα μέλη. Η δημιουργία μιας συγκεκριμένης τελετουργίας μέσα στο ψυχόδραμα μπορεί να βοηθήσει τον πρωταγωνιστή να κινηθεί από έναν ρόλο σ' έναν άλλο. Στη δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα ο σκοπός είναι η διευκόλυνση της αλλαγής. Ο δραματοθεραπευτής θα επιλέξει τον δραματικό τρόπο δράσης για την ομάδα. Ο ψυχοδραματιστής θα επιλέξει τον πιο κατάλληλο δραματικό τρόπο για τον πρωταγωνιστή μέσα στη δομή που επιβλήθηκε από το Moreno. Και οι δυο τεχνικές θα ξυπνάνε τις τελετουργίες κατά τη διάρκεια της μεταβατικής περιόδου της ψυχικής αλλαγής.

V.5 Δραματοθεραπεία και ψυχόγραμμα ως ομαδικές θεραπείες.

Το κέντρο της ψυχοδραματικής συνεδρίας είναι μια ψυχοδραματική διαδρομή από ένα μέλος της ομάδας, τον πρωταγωνιστή. Μόλις αυτό το άτομο αναγνωριστεί, οι ρόλοι που αναλαμβάνουν τα άλλα μέλη της ομάδας, αντανakλούν σε μεγάλο βαθμό τον εσωτερικό κόσμο του πρωταγωνιστή. Από την άλλη το κέντρο της δραματοθεραπευτικής συνεδρίας στηρίζεται στη χαλάρωση του ατόμου στο μεγαλύτερο μέρος της, αλλά την ίδια στιγμή είναι πολύ πιθανόν το κέντρο να κινηθεί ελεύθερα γύρω από την ομάδα (Chesner, A. 1994).

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τη διάφορα ανάμεσα σε αυτές τις δυο μεθόδους πρέπει πρώτα να κατανοήσουμε την έννοια της λέξης “matrix”⁷. Στη ομαδική αναλυτική ψυχοθεραπεία το “matrix” προκύπτει μέσα στην ομάδα, μέσω της ελεύθερης συζήτησης. Οτιδήποτε μεταβιβάζεται στην ομάδα, είτε λεκτικά είτε όχι, καθίσταται μια αντίσταση στα άλλα μέλη της ομάδας, συμπεριλαμβανομένου και του καθοδηγητή. Τα ζητήματα γίνονται ξεκάθαρα και δουλεύονται λεκτικά μέσα στην ομάδα. Το “matrix” το συναντάμε οπουδήποτε βρίσκεται η ενέργεια και η ανησυχία της ομάδας, είτε αυτή είναι μια αναλυτική ομάδα, ομάδα δραματοθεραπείας ή ομάδα ψυχοδράματος.. Τα μέλη επικοινωνούν και δημιουργούν το matrix, από αυτά τα οποία έφεραν στο παρόν από παλιές καταστάσεις και οικείους ρόλους (Chesner, A. 1994).

Στο πλαίσιο της δραματοθεραπείας ο θεραπευτής εισάγει δομές στην ομάδα, μέσω των οποίων το matrix εξερευνείται από όλη την ομάδα. Στο ψυχόγραμμα η ανησυχία της ομάδας βρίσκεται στα ζητήματα που απασχολούν τον πρωταγωνιστή, ο οποίος στην πορεία δουλεύει για χάρη της ομάδας, σαν σύνολο.

⁷ Η χρήση αυτής της έννοιας συναντάται συνήθως σε ομάδες ψυχοθεραπείας και σημαίνει το κεντρικό ζήτημα (θέμα) της ομάδας,

Δομή και τεχνική του Ψυχοδράματος

Ο πυρήνας της διαφοράς της τεχνικής ανάμεσα στην δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα, προέρχεται από το ιστορικό γεγονός, ότι το ψυχόδραμα δημιουργήθηκε από την εργασία ενός άντρα, του Moreno. Η δραματοθεραπεία από την άλλη πλευρά, έχει τις ρίζες της, σε μία ποικιλία από δραματικές και θεατρικές παραδόσεις, όπως την σαμανική θρησκεία, την αφήγηση, το δραματικό και δημιουργικό παιχνίδι, καθώς και την δουλειά κάποιων ανθρώπων του θεάτρου, από τον Stanislavski μέχρι τον Grotowski (Σαρής, Ν.1995).

Στη πρακτική αυτό σημαίνει ότι ο ψυχοδραματιστής χρησιμοποιεί έναν πιο ακριβή και συγκεκριμένο χάρτη στη δομή της ψυχοδραματικής διαδρομής και αυτό αντανακλά σε έναν πιο ακριβή και συγκεκριμένο θεραπευτικό στόχο. Αυτή η ψυχοδραματική συνεδρία περιλαμβάνει τρεις φάσεις:

1. Η προθέρμανση (warm up).
2. Η δράση (action).
3. Κλείσιμο –Μοίρασμα (closure).

Προθέρμανση:(warm-up)



Οι στόχοι αυτής της φάσης είναι η εξής:

- Τα μέλη της ομάδας το καθένα ξεχωριστά να προθερμανθούν στο γενικό πλαίσιο της ψυχοδραματικής ομάδας.
- Τα μέλη της ομάδας να προθερμάνουν τον εσωτερικό τους κόσμο, να έρθουν σε επαφή με περιοχές στις οποίες υπάρχουν άλυτες συγκρούσεις, ζητήματα και συναισθήματα.
- Να αναγνωριστεί ο πρωταγωνιστής, οποίος θα είναι και το κέντρο της φάσης της δράσης. Ο πρωταγωνιστής (αυτή η λέξη προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό θέατρο και σημαίνει “ο πρώτος ηθοποιός” ή ο κεντρικός χαρακτήρας), πρέπει να έχει την υποστήριξη της ομάδας στο να εξερευνήσουν το ψυχόδραμα τους. Επίσης θα ζητηθεί από τα άλλα μέλη της ομάδας να ανέβουν στη σκηνή και να παίξουν ρόλους από τον εσωτερικό κόσμο του πελάτη.

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται στη προθέρμανση (warm up), μπορεί να ποικίλουν λίγο από τα παιχνίδια δράσης έως και με την καθοδηγημένη φαντασία ή τη λεκτική αντανάκλαση. Το έργο του καθοδηγητή είναι να αφήσει το “group matrix” να αναδύεται και η ομάδα να μπορεί να βρει το άτομο του οποίου το ψυχόδραμα αντηχεί περισσότερο με την ομάδα σαν σύνολο. Αυτή είναι μια έξυπνη και ενστικτώδης διαδικασία. Υπάρχει πιθανότητα να τοποθετήσουν τους εαυτούς τους μπροστά και να δουλεύουν σαν να είναι ο πρωταγωνιστής.

Ακόμη η επιλογή του πρωταγωνιστή μπορεί να γίνει με τους παρακάτω τρόπους. Ο πρωταγωνιστής μπορεί να επιλεγθεί από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, με βάση τα στοιχεία του προβλήματος του που είναι περισσότερο κοινά με τα άλλα μέλη. Ένας άλλος τρόπος επιλογής του πρωταγωνιστή μπορεί να γίνει μέσω ανοικτής συζήτησης. Τέλος ο πρωταγωνιστής μπορεί να επιλεγθεί από τον σκηνοθέτη και ο δεύτερος να ζητήσει την έγκριση της ομάδας (Chesner, A.1994).

Δράση (action).



Αυτή η φάση είναι και η πιο σημαντική διαφορά ανάμεσα στο ψυχόδραμα και τη δραματοθεραπεία.

Οι Αμερικάνοι ψυχοδραματιστές Godman και Morrison έχουν επινοήσει έναν ακριβή χάρτη σύμφωνα με τον οποίο γίνεται η ψυχοδραματική συνεδρία. Η αρχική κατεύθυνση σύμφωνα με την οποία γίνεται το ψυχόδραμα είναι: από την “περιφέρεια στο πυρήνα” και το αντίθετο.

Σ’ αυτή τη φάση ο θεραπευτής αποσύρεται από τη σκηνή, γίνεται ένας επιτρεπτικός ή παθητικός παρατηρητής. Από τη πλευρά του ασθενή ο θεραπευτής βλέπει το αντικείμενο της μετάθεσής του να απορρίπτεται από την κατάσταση. Η ‘αποχώρηση’ του καθοδηγητή από τη συνάντηση δίνει το αίσθημα στον ασθενή ότι είναι νικητής. Στην πραγματικότητα αυτή η αποχώρηση δεν είναι τίποτε άλλο από τη στρατηγική προετοιμασία για τη ‘μεγάλη μάχη’ (Σαρρής,Ν. 1995).

Για να ικανοποιήσουν τον ασθενή, τα άλλα κοντινά του πρόσωπα, π.χ. η μητέρα του, η προσωποποίηση των φαντασιώσεων και των παραισθήσεων του, μπαίνουν στη σκηνή κάτω από την κάλυψη ενός ρόλου παιγμένου από το βοηθητικό Εγώ. Ο ασθενής τους ξέρει πολύ

περισσότερο από τον θεραπευτή, αυτούς τους άγνωστους. Όσο περισσότερο εμφανίζονται, τόσο ο ασθενής ξεχνάει το θεραπευτή ο οποίος θέλει να ξεχαστεί, τουλάχιστον σ' αυτή τη φάση του ψυχοδράματος. Η δυναμική αυτής της 'λησμονιάς' είναι εύκολο να εξηγηθεί: ο θεραπευτής δεν εγκαταλείπει μόνο τη σκηνή για να αφήσει περιθώριο στους βοηθούς θεραπευτές με τους οποίους ο ασθενής συνάπτει σχέσεις πιο σημαντικές γι' αυτόν. Οι βοηθοί προσωποποιούν τις μορφές και τα σύμβολα του δικού του κόσμου.

Ενώ ο ασθενής συμμετέχει στην παρουσίαση, δηλαδή την παράσταση και παθιάζεται γι' αυτές τις μορφές και τα σύμβολα, βρίσκει μία ικανοποίηση ασυγκρίτως μεγαλύτερη από όση είχε ποτέ βρει (Σαρρής, Ν. 1995).

Ο ασθενής λόγω της κατάστασης του έχει καταναλώσει μεγάλο ποσό ενέργειας σε τρίτα πρόσωπα ή σε φαντασιώσεις και παραισθήσεις, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα να θυσιάσει ένα μεγάλο μέρος από τον αυθορμητισμό του, τη δημιουργικότητα και τις δυνάμεις του. Έτσι μέσω του ψυχοδράματος, δίνεται η ευκαιρία στους ασθενείς να εσωτερικεύσουν τα σημαντικά τρίτα πρόσωπα, καθώς και τις παραισθήσεις τους, Έτσι η ενέργεια που έχει επενδύσει ο ασθενής με ένα άρρωστο τρόπο επάνω σ' αυτά τα πρόσωπα, του επιστρέφεται πίσω, επειδή μπορεί να 'ζήσει' πραγματικά το ρόλο των τρίτων προσώπων. Με την αντιστροφή των ρόλων μαθαίνει γι' αυτά τα πρόσωπα πολλά πράγματα που η ζωή δεν του επέτρεψε να μάθει.

Μπορούμε έτσι να πούμε ότι το ψυχόδραμα δίνει στον ασθενή μια νέα εμπειρία, πιο πλατύτερη από την πραγματικότητα (Σαρρής, Ν. 1995).

Μοίρασμα-κλείσιμο(closure).



Καθώς το ψυχόδραμα φθάνει στο τέλος , η δράση τελειώνει. Το κέντρο τώρα μετακινείται από τον πρωταγωνιστή –στη χαλάρωση της ομάδας . Τα μέλη καλούνται να μοιραστούν τα συναισθήματα τους και τις εμπειρίες τους σε απάντηση της δουλειάς του πρωταγωνιστή. Το μοίρασμα αυτών των ταυτίσεων είναι κρίσιμο στη θεραπευτική δουλειά της ομάδας. Αυτό βοηθάει τον πρωταγωνιστή να νιώσει λιγότερο απομονωμένος, λιγότερο μόνος (Karp,M. Holmes,P. Taunon, K.B 2002).

Η εργασία του Yalom ,περιγράφοντας τους θεραπευτικούς παράγοντες στην ομαδική ψυχοθεραπεία, παραθέτει την ‘παγκοσμιότητα’ ως ένα πολύ σημαντικό παράγοντα. Ο Yalom θεωρεί ότι οι πελάτες όταν έρχονται στις συνεδρίες αισθάνονται ότι είναι οι μόνοι που αντιμετωπίζουν ένα σημαντικό πρόβλημα, καθώς και τα συναισθήματα άγχους, φόβου που νιώθουν, πιστεύουν ότι τα νιώθουν μόνο αυτοί. Ακούγοντας όμως μέσα στη συνεδρία ότι και άλλα μέλη νιώθουν τα ίδια συναισθήματα, αυτό τους προκαλεί μία δυνατή ανακούφιση. Σ’ αυτή τη φάση το κέντρο επιστρέφει στην ομάδα ,σαν όλο, και το κάθε μέλος καλείται να αντηχήσει με τα ζητήματα του ψυχοδράματος. Το “group matrix” ξανά ορίζεται στο φως της εργασίας που έχει συμβεί. Ο Yalom

παραθέτει την κάθαρση ως ένα σημαντικό παράγοντα στην ομαδική θεραπεία, ενώ η κάθαρση ξέρουμε ότι στο ψυχόδραμα βρίσκεται στη φάση της δράσης, παρόλα αυτά εάν τα μέλη έχουν φορτιστεί πολύ συναισθηματικά λόγω της ταύτισης τους με τον πρωταγωνιστή, τότε χρειάζεται να επικοινωνήσουν με τα συναισθήματα τους στη φάση του μοιράσματος.

Ο ρόλος του σκηνοθέτη σ' αυτό το σημείο είναι να βεβαιωθεί ότι το μοίρασμα έχει συμβεί με ένα μη κριτικό τρόπο.

Η ψυχοδραματική διαδρομή είναι πολύ καλά δομημένη. Έχει σχήμα κυκλικό και ο σκοπός της από την αρχή είναι να εξερευνήσει μια τωρινή κατάσταση, να ανακαλύψει την προέλευση της δυσλειτουργικής συμπεριφοράς στο παρελθόν, να ξαναζωντανέψει τον αυθορμητισμό, να επιτύχει την διείσδυση, καθώς επίσης εξασκείται ένας πιο αυθόρμητος ρόλος στο παρόν. Η μέθοδος είναι εξαιρετικά δυναμική και διεισδυτική. Το υλικό που θα αποκομίσει ο πρωταγωνιστής σε ένα δίωρο ψυχοδράματος, θα του έπαιρνε μερικά χρόνια (να το αποκομίσει) αν παρακολουθούσε ψυχαναλυτικές συνεδρίες. Αυτό δε σημαίνει ότι η θεραπευτική διαδικασία γίνεται σε μία συνεδρία. Αυτό είναι κάτι που βρίσκεται σε εξέλιξη, συμπεριλαμβάνοντας τις συνεχόμενες εμπειρίες στις οποίες τα μέλη συμμετέχουν ως πρωταγωνιστές, τα βοηθητικά εγώ, καθώς και μαρτυρίες από ένα αριθμό περιστατικών που έχουν συμβεί (Chesner, A. 1994).

Δομή και τεχνική της Δραματοθεραπείας

Προθέρμανση:(warm-up)



Η προθέρμανση (warm up) έχει σκοπό:

- Τα μέλη να νιώσουν την αίσθηση της ενότητας και της εμπιστοσύνης.
- Να προθερμανθούν τα μέλη, με σκοπό να εκδηλωθούν είτε με φυσικό είτε με λεκτικό τρόπο.
- Να επιτρέψει τα ζητήματα ή τις ανησυχίες να αναδυθούν στην ομάδα.

Δεν υπάρχει στη δραματοθεραπεία η απαίτηση να βρεθεί ένας πρωταγωνιστής. Εδώ διαφέρει με το ψυχόδραμα. Η δραματοθεραπευτική συνέδρια είναι πολύ ελαστική. Υπάρχει η πιθανότητα η ομάδα να δουλεύει ,σαν όλο, σ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας ή ένα άτομο να γίνει το κέντρο (πρωταγωνιστής).

Η προθέρμανση (warm up), συνήθως περιέχει ένα στοιχείο του παιχνιδιού. Απλά παιχνίδια με κανόνες δίνουν μία δομή η οποία προωθεί την αυθόρμητη αλληλεπίδραση. Η δομή του εαυτού είναι φορμαρισμένη και αυτό μπορεί να εξασφαλίσει μία συγκρατημένη αλληλεπίδραση. Υπάρχει μία ισορροπία μεταξύ της τυπικής και της ριψοκίνδυνης φόρμας καθώς επίσης το ίδιο συμβαίνει και με την αυθορμητικότητα. Ο δραματοθεραπευτής αντιλαμβάνεται αυτή την ισορροπία, σ' αυτή τη φάση και ο ρόλος του εδώ είναι να βρει κατάλληλες δομές, ώστε να προωθήσει τα μέλη να δεχθούν πρόκληση για αλλαγή (Chesner, A. 1994).

Ανάπτυξη:(development)



Στις περισσότερες συνεδρίες της δραματοθεραπείας υπάρχει μία χρονική περίοδος που σηματοδοτεί την ένταση της συμμετοχής. Η ένταση μπορεί να πάρει διάφορες μορφές, ενώ οι τρόποι με τους οποίους εκδηλώνεται διαφέρουν από ομάδα σε ομάδα. Για μια ομάδα της οποίας τα μέλη αντιμετωπίζουν προβλήματα μάθησης, αυτή η φάση θα μπορούσε να σηματοδοτηθεί από μια κλιμακωτά αυξανόμενη συγκέντρωση στην εργασία τους με ένα αντικείμενο- να περάσουν με

άλλα λόγια από μία περίοδο έλλειψης ενδιαφέροντος σε μια περίοδο εστίασης, η οποία διαρκεί τρία λεπτά. Για κάποια άλλη ομάδα θα μπορούσε να είναι ένα διάστημα διαρκών αυτοσχεδιασμών (Chesner, A. 1994).

Η φάση της δράσης θα μπορούσε να είναι ως εξής: (α) ένα ή περισσότερα άτομα ασχολούνται με ένα ζήτημα, (β) μία ομάδα δουλεύει ως σύνολο-όλα τα μέλη από κοινού-ένα συγκεκριμένο θέμα, (γ) τα μέλη της ομάδας στο σύνολό τους δουλεύουν το δικό τους υλικό με τους εξής τρόπους: είτε σε μικρές ομάδες, είτε ως ζευγάρια, είτε όλοι μαζί

Για την καλύτερη κατανόηση των παραπάνω εφαρμογών, σας παραθέτουμε τα παρακάτω παραδείγματα:

Ένα άτομο αντιμετωπίζει κάποιο πρόβλημα στη ζωή του. Εάν η παρουσίαση γίνεται στο πλαίσιο μιας ομάδας, κάποια μέλη συμμετέχουν στη δημιουργία του συγκεκριμένου σεναρίου και κάποια άλλα αποτελούν το ακροατήριο.

Η ομάδα αντιμετωπίζει ένα ζήτημα μέσα στην ομάδα, το οποίο έχει να κάνει με τη δυναμική ή με τις σχέσεις που δημιουργούνται στο πλαίσιο της.

Διαφορετικά άτομα δημιουργούν ιστορίες. Για να επιτευχθεί αυτό δίνεται χρόνος στις μικρές ομάδες που έχουν δημιουργηθεί, ώστε να παιχτούν όλες οι ιστορίες. Στη συνέχεια τα άτομα μοιράζονται προσωπικά τους θέματα, τα οποία σχετίζονται με τις ιστορίες που δημιουργήθηκαν (Jones, P. 2003).

Κλείσιμο-(closure)



Αυτή η φάση σηματοδοτεί το κλείσιμο της δράσης. Αυτό είναι κάτι αναμενόμενο, να υπάρχει δηλαδή η στιγμή που τα άτομα πρέπει να βγουν από τους ρόλους, αυτό επιτυγχάνεται με ασκήσεις « εξόδου από το ρόλο» ή αν χρησιμοποιούνται υλικά, η συγκεκριμένη φάση αποτελεί ευκαιρία για άτομα να εγκαταλείψουν την άμεση εμπλοκή τους στο Δράμα. Τέλος αν χρησιμοποιούνται ομαδικές δραστηριότητες, τότε το «κλείσιμο» αποτελεί την περίοδο στην οποία οι σχέσεις της ομάδας , στο πλαίσιο του δράματος πρέπει να τελειώσουν (Jones, P. 2003).

Αυτή η φάση διαφέρει από τη λεκτική θεραπεία και από την πρακτική του θεάτρου. Είναι φυσιολογικό από τη στιγμή που ένα θεατρικό έργο τελειώνει, ο ηθοποιός έχει τη δυνατότητα να σταματήσει τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Το χειροκρότημα είναι κάτι το οποίο βοηθά τους ηθοποιούς να απεμπλακούν από τους ρόλους τους και να επανεμπλακούν στην καθημερινή πραγματικότητα του εαυτού τους. Σε ορισμένες μορφές αναλυτικής θεραπείας, το τέλος της συνεδρίας μπορεί να γίνει μέσω της λεκτικής ανακοίνωσης της ώρας. Στη δραματοθεραπεία δεν ισχύει κάτι τέτοιο (Jones, P. 2003).

Στη δραματοθεραπεία εάν ο θεραπευτής αφήσει τον συμμετέχοντα μέσα στο ρόλο ή διακόψει απότομα τη δραστηριότητα του δράματος μπορεί κάτι τέτοιο να αποβεί εξαιρετικά προβληματικό. Υπάρχει πιθανότητα να οδηγήσει σε σύγχυση ρόλων ή στην περίπτωση που ένα άτομο ή μία ομάδα αποχωρεί σε κατάσταση μεγίστης σύγχυσης ταυτότητας. Γι' αυτό το λόγο στις συνεδρίες της δραματοθεραπείας συνηθίζεται να χρησιμοποιείτε κάποιος τρόπος απεμπλοκής.

Η έξοδος από το ρόλο έχει να κάνει με μία δραστηριότητα η οποία βοηθά τα άτομα που έχουν πάρει μέρος στην εκδραμάτιση να εξέλθουν από το ρόλο στον οποίο έχουν απεμπλακεί. Ακόμη βοηθούν εκείνους που παρακολουθούν να εγκαταλείψουν το ρόλο τους ως μελών του ακροατηρίου. Στη δραματοθεραπεία η έξοδος από το ρόλο δεν αναφέρεται μόνο στη διαδικασία να αφηθεί πίσω ένας χαρακτήρας ή ένας ρόλος που παιζόταν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Έχει πολύ πιο ευρεία σημασία. Χαρακτηρίζει τη διαδικασία εξόδου από οποιαδήποτε εκδραμάτιση ή διαδικασία δράματος. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να περιλαμβάνει παιχνίδι, εργασία με αντικείμενα, δραστηριότητες μιμητικής ή τέλος, εργασία που αφορά εκδραμάτιση βασισμένη στο θέατρο του σώματος (Jones, P. 2003).

Η έξοδος από το ρόλο αποτελείται από δύο φάσεις. Η πρώτη φάση περιλαμβάνει κάποιες συγκεκριμένες ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να βοηθήσουν την έξοδο από τους ρόλους. Η δεύτερη φάση αφορά εκείνους που έχουν εμπλακεί στην εκδραμάτιση όσο και το κοινό, με την προϋπόθεση ότι υπάρχουν άτομα που παρακολούθησαν. Όλοι αυτοί μαζεύονται προκειμένου να αναστοχαστούν και να καταλάβουν σε βάθος τα όσα έχουν συμβεί.

Ο ρόλος του δραματοθεραπευτή σ' αυτή τη φάση είναι να αφήνει ένα επαρκές χρονικό διάστημα για την έξοδο από το ρόλο. Αν δεν δοθεί ο χρόνος, ενδέχεται να μείνει αναξιοποίητο μεγάλο μέρος των δυνατοτήτων

της εργασίας. Ο συγκεκριμένος τρόπος θεώρησης της εξόδου από το ρόλο καθιστά αναγκαία την φάση της ολοκλήρωσης,

Αυτή η φάση της ολοκλήρωσης συνθέτει το στάδιο του κλεισίματος. Επίσης αποτελεί κάτι ξεχωριστό ακόμη και από τη φάση της εξόδου από το ρόλο. Η ολοκλήρωση αποτελείται από δύο σημαντικά συστατικά μέρη. Το πρώτο είναι ένας χώρος για περαιτέρω αφομοίωση του υλικού που έτυχε επεξεργασίας κατά τη διάρκεια της κύριας δραστηριότητας. Το δεύτερο είναι η προετοιμασία προκειμένου να αφηθεί πίσω ο χώρος της δραματοθεραπείας.

Η αφομοίωση μπορεί να πάρει μια μορφή λόγου ή δράματος. Σε μερικές περιπτώσεις θα ήταν δυνατόν να περιλαμβάνει κάποια συζήτηση πάνω στην εργασία: τα άτομα θα μπορούν να προβούν σε προσωπικούς συσχετισμούς και να μοιραστούν αντιλήψεις καθώς και συναισθήματα. Σε άλλες πάλι περιπτώσεις θα μπορούσε να πάρει τη μορφή ενεργού διερεύνησης της αφομοίωσης ή και αντίδρασης στην κύρια δραστηριότητα. Για κάποιες ομάδες κάτι τέτοιο θα βοηθούσε ώστε να βρεθεί χρόνος για εσωτερικό αναστοχασμό, έτσι το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα θα μπορούσε να κυλήσει με μερική ή ολική σιωπή (Jones, P. 2003).

Η προετοιμασία για την έξοδο από την ομάδα δραματοθεραπείας συντελείται επίσης κατά τη φάση της ολοκλήρωσης. Τέτοια προετοιμασία μπορεί να είναι μια δραστηριότητα στην οποία έχει δοθεί ένας τελετουργικός χαρακτήρας που σηματοδοτεί το τέλος. Για κάποιες ομάδες ένα τυπικό κλείσιμο είναι χρήσιμο για τη σηματοδότηση του τέλους ενός συγκεκριμένου τρόπου συσχετισμού, ο οποίος ξεφεύγει από τους συνηθισμένους κανόνες και τα όρια.

Η ολοκλήρωση μπορεί να πραγματοποιηθεί με διάφορους τρόπους, τους οποίους τους συναντάμε πολύ συχνά και στη φάση της προθέρμανσης. Μπορεί να ολοκληρωθεί μία συνεδρία με μία άσκηση,

όπως ένα παιχνίδι με λέξεις, ή ένα παιχνίδι που έχει να κάνει με το σφίξιμο των χεριών κ.τ.λ. Κάτι παρόμοιο θα μπορούσε να επαναληφθεί, ώστε να οριοθετήσει και το τέλος της συνεδρίας (Jones, P. 2003).

Σε ορισμένες συνεδρίες το κλείσιμο μπορεί να αποτελεί απλά μία παύση και όχι την ολοκλήρωση της εργασίας. Υπάρχει πιθανότητα κάποιο ζήτημα να μην ολοκληρωθεί πλήρως. Υπάρχει έτσι ο κίνδυνος ο συμμετέχων να πιστεύει ότι εφόσον έχουν φτάσει στην ολοκλήρωση του δράματος, το ζήτημα, δηλαδή το πρόβλημα έχει λυθεί. Σε τέτοιες περιπτώσεις το κλείσιμο σηματοδοτεί το τέλος μιας συγκεκριμένης σκηνής ή πράξης παρά το τέλος ολόκληρου του έργου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ VI: ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

VI.1 Γενικά Συμπεράσματα

Μέσα από την βιβλιογραφική αυτή μελέτη, προσπαθήσαμε να διερευνήσουμε και να εξετάσουμε το ψυχόδραμα και τη δραματοθεραπεία, όπου η εφαρμογή τους είναι σχετικά πρόσφατη στη χώρα μας, καθώς η ενημέρωση του κόσμου για τις δυο αυτές θεραπείες είναι περιορισμένη. Ο ιδιαίτερος τρόπος εφαρμογής τους ο οποίος δεν έχει να κάνει μονάχα με την προφορική έκφραση των συναισθημάτων (όπως η ψυχανάλυση) αλλά συνδυάζει και την πράξη, την ενεργοποίηση δηλαδή του σώματος ώστε να αναπαραστήσει ότι ο λόγος μόνος του αδυνατεί να εκφράσει, αποτέλεσε για εμάς πρόκληση να ασχοληθούμε με το συγκεκριμένο θέμα.

Θέλουμε να πιστεύουμε πως αν και το θέμα συγκέντρωνε αρκετές δυσκολίες εξαιτίας:

- Της σχετικά πρόσφατης εφαρμογής τους στη χώρα μας.
- Του ελάχιστου ειδικού επιστημονικού προσωπικού που ασχολείται με τις συγκεκριμένες θεραπείες.
- Της περιορισμένης ελληνικής βιβλιογραφικής συλλογής (από τη στιγμή που τα περισσότερα κείμενα που βρέθηκαν ήταν μεταφράσεις από ξένους συγγραφείς). Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να κάνει την εργασία μας πιο χρονοβόρα λόγω της πλειοψηφίας της ξένης βιβλιογραφίας που απαιτούσε μετάφραση. Επίσης η σχετική βιβλιογραφία περιοριζόταν σε μη εξειδικευμένα εγχειρίδια.

Παραταύτα τους λόγους που προαναφέρθηκαν, θεωρούμε ότι η προσπάθεια μας είναι ολοκληρωμένη και μπορεί να αποδώσει στον αναγνώστη μία σφαιρική εικόνα του θέματος.

Από τη συλλογή και τη μελέτη των βιβλιογραφικών πληροφοριών, προέκυψαν σχεδόν αβίαστα ορισμένα συμπεράσματα που εκπληρώνουν καθένα από τους στόχους που τέθηκαν.

Συμπερασματικά μέσα από τη μελέτη μας ορίστηκαν οι δύο θεραπείες, επισημάνθηκε η σπουδαιότητα της λειτουργίας τους, αναπτύχθηκε εκτενέστερα η εξελικτική τους πορεία, φτάνοντας στη σημερινή τους μορφή και πρακτική τους εφαρμογή.

Μέσα από την εργασία μας διαπιστώθηκε η σημαντική θεραπευτική υπόσταση τόσο του ψυχοδράματος, όσο και της δραματοθεραπείας. Διευκρινίστηκε η σχέση που υπάρχει μεταξύ των δυο αυτών θεραπειών, καθώς επισημάνθηκαν τα σημεία στα οποία συγκλίνουν και εκείνα στα οποία απέχουν. Επίσης το δράμα ως κοινός συντελεστής αυτών των δυο θεραπειών απέδειξε ότι μπορεί να αποτελέσει ένα ευρηματικό και ταυτόχρονα αποτελεσματικό μέσο για διάγνωση και θεραπεία. Μέσω αυτού επιτυγχάνεται η εκδραμάτιση προσωπικών βιωμάτων ατόμων που ευελπιστούν στην αντιμετώπιση κάποιας ψυχικής ασθένειας ή στη βελτίωση και εξέλιξη της προσωπικής τους ζωής και πραγματικότητας.

Έπειτα, από τη συγκεκριμένη μελέτη συμπεραίνουμε ότι το θέατρο εκτός από το να ψυχαγωγεί τη ψυχή και να εμπλουτίζει το πνεύμα, έχει και τη δυνατότητα να θεραπεύει, όταν μπορεί να επηρεάσει και να λειτουργήσει μέσα από θεραπευτικές μεθόδους που μπορούν να συσχετιστούν με αυτό.

Τέλος φτάνουμε στο συμπέρασμα, ότι ουσιαστικός σκοπός των δυο αυτών θεραπειών, είναι να αφυπνίσουν τον αυθορμητισμό, την δημιουργικότητα και την πρωτοβουλία, ατόμων που η ψυχοσυναισθηματική τους κατάσταση ταλαντεύεται ανάμεσα σε συγκινησιακά προβλήματα που τους εγκλωβίζουν σε 'ανοιχτές πληγές' του παρελθόντος και τείνουν στην κοινωνική τους απομόνωση.

VI.2 Προτάσεις:

- Να μελετηθούν περισσότερο σαν θεραπείες και από Έλληνες επιστήμονες που σχετίζονται μ' αυτές και να δημιουργήσουν ένα συγγραφικό υλικό πιο κοντά στα ελληνικά δεδομένα.
- Για να επιτευχθεί το παραπάνω θα χρειαστεί να υπάρξουν αρχικά, επιμορφωτικά σεμινάρια που να αφορούν την εφαρμογή της δραματοθεραπείας και του ψυχοδράματος και τα οποία θα απευθύνονται σε ειδικούς επιστήμονες όπως ψυχιάτρους, ψυχοθεραπευτές, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, κλινικούς νοσηλευτές και πιθανόν και άτομα που η ενασχόληση τους είναι το θέατρο (ηθοποιοί, σκηνοθέτες, θεατρικοί συγγραφείς κ.α).
- Να υπάρξει εκτενέστερη ενημέρωση σε χώρους όπου εκπαιδεύονται ψυχίατροι, ψυχολόγοι, ψυχοθεραπευτές κ.α καθώς θα ήταν σημαντικό να ενταχθεί ως βασικό μάθημα στις παραπάνω επιστήμες γιατί αυτές οι δυο θεραπείες αποτελούν “τις ψυχοθεραπείες του μέλλοντος” λόγω της πιο ολοκληρωμένης και αποτελεσματικής σύνθεσης τους, κάτι που αποδεικνύεται από τον συνδυασμό της χρήσης του λόγου αλλά και της πράξης, ενεργοποιώντας δηλαδή τόσο το νου όσο και το σώμα.
- Να πραγματοποιούνται ψυχοδραματικές και δραματοθεραπευτικές συνεδρίες που να καλύπτουν ανάγκες από περισσότερες ευπαθείς ομάδες (άτομα με ειδικές ανάγκες, με διαταραχές, ψυχοπαθολογικά συμπτώματα κ.α).

- Αρκετά σημαντικό θα ήταν το ψυχόδραμα και η δραματοθεραπεία να γινόταν σε χώρους όπως κέντρα ψυχικής υγείας, σωφρονιστικά ιδρύματα, νοσοκομεία κ.α. όπου δεν απαιτείται η προσωπική πρωτοβουλία ή η «καλή» οικονομική κατάσταση και οι ειδικοί επιστήμονες θα είναι σε θέση να συνεισφέρουν σε όσους έχουν ανάγκη την εργασία τους.
- Να δημιουργηθούν περισσότερες ομάδες τόσο στο ψυχόδραμα όσο και στη δραματοθεραπεία, οι οποίες δεν έχουν ως στόχο τη θεραπεία κάποιας ψυχικής ασθένειας αλλά αποσκοπούν στην προσωπική εξέλιξη της προσωπικότητας του ατόμου.
- Θα ήταν σημαντική η πρωτοβουλία ειδικών επιστημόνων για εθελοντική εργασία που βασίζεται και πηγάζει από τις δυο αυτές θεραπείες, με σκοπό την πιο άμεση πρόσβαση ατόμων που θέλουν να πειραματιστούν με τις θεραπείες αυτές, είτε γιατί ενδιαφέρονται προσωπικά, είτε επαγγελματικά.
- Τέλος θεωρούμε ότι ο τύπος και τα Μ.Μ.Ε θα μπορούσαν να παίξουν ενεργό ρόλο στη διάδοση και ενημέρωση της εφαρμογής και της σημασίας των δυο αυτών θεραπειών.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική Βιβλιογραφία

1. Γιουνγκ, Καρλ, “Βασικές Αρχές της Ψυχοθεραπείας”, Αθήνα, Εκδόσεις Επίκουρος, 1990.
2. Δρομάζου, Ιω., Στάθης, “Αριστοτέλους Ποιητική”, Εκδόσεις Κέρδος, 1982.
3. Ευδοκίμου – Παπαγεωργίου, Ράνια, “Δραματοθεραπεία και Μουσικοθεραπεία”, Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1999.
4. Καλούρη – Αντωνοπούλου, Ράνυ, “Γενική Ψυχολογία”, Αθήνα, Εκδόσεις Έλλην, 2002.
5. Καραντινός, Σωκράτης, “Προς το Αρχαίο Δράμα”, Αθήνα, 1962.
6. Κίρμαν, Τόμας, “Ψυχοθεραπεία”, Θεωρίες και Πρακτικές από τον Φρόντ μέχρι σήμερα, Αθήνα, Εκδόσεις Επίκουρος, 1977.
7. Κουρετζής, Λάκης, “Το Θεατρικό Παιχνίδι”, Αθήνα, Εκδόσεις Καστανιώτη, 2001.
8. Λέτσιος Κωνσταντίνος, “Ψυχόδραμα”, Η επιστήμη της ομάδας στη Ψυχοθεραπευτική προοπτική, Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2001.
9. Μαλικιώση – Λοίζου, “Συμβουλευτική Ψυχολογία”, Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1999.
10. Μάνος, Νίκος, “Βασικά Στοιχεία Κλινικής Ψυχολογίας”, Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών (UNIVERSITY STUDIO PRESS), 1997.
11. Νέστορος, Ν., Ιωάννης, “Συνθετική Ψυχολογία με Στοιχεία Ψυχοπαθολογίας”, Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1988.

12. Παρασκευοπούλου, Ν., Ιωάννου, “Κλινική Ψυχολογία”, Αθήνα, 1988.
13. Παπαδημητρίου – Κλεάνθους, Μυρσίνη, “ Το Αρχαίο Δράμα”, Αθήνα, Εκδόσεις Cutenberg, 1980.
14. Σαρρής, Νεοκλής, “Εισαγωγή στην Κοινωνιομετρία, στην ομαδική Ψυχοθεραπεία, και το Ψυχόδραμα”, Αθήνα, Εκδόσεις Δανά, 1995.
15. Χάρτνολ, Φύλλις, “Ιστορία Θεάτρου”, Αθήνα, Εκδόσεις Υποδομής, 1980.

Ξένη Βιβλιογραφία

1. Chesner, Anna, “Dramatherapy and Psychodrama”, Similarities and Differences, The Handbook of Dramatherapy, London, Routledge, 1994.
2. Dolly Tessa, Case Caroline, Schaverien Joy, Weir Falicity, Halliday Diana, Hall Nowell Patricia, Waller Diane, “ Η Εικαστική Προσέγγιση”, Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1998.
3. Greenberg, A., Ira, “Psychodrama”: Theory and Therapy”, New York, B. P, 1974.
4. Hare, P., Hare, J., “J. L Moreno”, London, Sage, 1996.
5. Jennings, Sue, “Dramatherapy”: Theory and practice (2), London, Routledge, 1992.
6. Jennings, Sue, “The Theatre of Healing”, Metaphor and Metaphysics in the Healing Process, The Handbook of Dramatherapy, London, Routledge, 1994.
7. Jennings, Sue, “Οι Μάσκες της Ψυχής”, Εικαστικά και θέατρο στη θεραπεία, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα, 1996.

8. Jennings, Sue, “Εισαγωγή στη Δραματοθεραπεία”, Αθήνα, Εκδόσεις Σαββάλα, 2005.
9. Jones, Phil, “Δραματοθεραπεία”, Το θέατρο ως τρόπος ζωής και θεραπείας, Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2003.
10. Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, “Το Ψυχόδραμα”, (Θεωρία και πρακτική), Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών, 2002.
11. Landy, Robert, “Προσωπικότητα και Προσωπείο”, Ο Ρόλος στο Δράμα, στη Θεραπεία και στη Καθημερινότητα, Ελληνικά Γράμματα, 2001.
12. Meldrum, Brenda, “ A Role Model of Dramatherapy and its Application with Individuals and Groups”, The Handbook of dramatherapy, London, Routledge, 1994.
13. Mitchell, Steve, “Therapeutic Theatre”, The Handbook of Dramatherapy, London, Routledge, 1994.
14. Moremo, J., Joseph, “Ερμηνεύοντας την Εσωτερική μας Μουσική” Μουσικοθεραπεία και Ψυχόδραμα, Αθήνα, Εκδόσεις Πρίνος, 2006.
15. Ross, W., D., “Αριστοτέλης”, Αθήνα, Εκδόσεις Μορφωτικό Ίδρυμα Εθνικής Τραπέζης, 2001.
16. Yablonsky, Lewis, “Psychodrama”, Resolving Emotional Problems Through Role Playing, New York, Gardner Press, 1976.

Περιοδικά

1. Γιάννου, Δώρα, “Μάσκα”, Το Πορτρέτο της Ψυχής, Άβατον, Τεύχος 30, Φεβρουάριος, 2003, σσ 49.

2. Καραγεωργίου, Ρέα, “Θεραπευτική Αφήγηση και Μυθοπλασία”, Μανδαγόρας, Τεύχος 3^ο, 1994, σσ 66.
3. Καραγγέλη – Προύζου, Μαρία, “Η Δραματοθεραπεία”, Μανδαγόρας, Τεύχος 3^ο, 1994, σσ 60.
4. Κυριάκου, Ντέμης, “Το Σώμα ως Φορέας της Α-λήθειας”, Άβατον, Τεύχος 4^ο, Σεπτέμβριος – Οκτώβριος, 1999, σσ 102.
5. Νοτόπουλος, Γιώργος, “Ψυχόδραμα”, Ομαδικό Βίωμα και Αυτογνωσία, Ανεξήγητο, Τεύχος 173, Ιανουάριος, 2003, σσ 47-51.
6. Πιπεργιά Ιωάννα, Κωνσταντίνα Κορφιάτη, “Το Ψυχόδραμα”, Η σημασία και η αξία του Ρόλου ως προς την Κοινωνική Προσαρμογή του Ατόμου, Σ.Κ.Λ.Ε., Τεύχος 59, 2000.
7. Πίττα, Μαρλέν, “Το Σώμα και η Δραματοθεραπεία”, Μανδαγόρας, Τεύχος 3^ο, 1994, σσ 65.
8. Τσαροπούλου Κασσάνδρα – Μαρία, Συκιώτης Κ. Βαγγέλης, “Το Ψυχόδραμα”, Ψυχική Θεραπεία, Αυτογνωσία και Ολοκλήρωση, Άβατον, Τεύχος 33, Ιούλιος, 2003, σσ 48-52.

Λεξικά

1. Δομποράκης Ν., Γεωργοπαπαδάκου Α., Γεωργιάδη Κ., Δαρδιώτη Γ., Ζαφείρη Χρ., Κακαρόγλου Ε., “Το Βασικό Λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας”, Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Μαλλιάρης Παιδεία, 1989.
2. Δομποράκης, Χ., Παναγιώτης, “Ετυμολογικό Ερμηνευτικό Λεξικό”, Αθήνα, Εκδόσεις Σπουδή, 1993.
3. Κατσούρος, Αντώνης, “Ορθογραφικό – Μονοτονικό Λεξικό” Αθήνα, Εκδόσεις Αυλός, 1982.

4. Μπαμπινιώτης, Γ. Δ., “Λεξικό για το Γραφείο και το Σπίτι”, Αθήνα, Κέντρο Λεξικολογίας, Εκδόσεις Ε.Π.Ε., 2004.
5. Τεγόπουλος – Φυτράκης, “Μείζον Ελληνικό Λεξικό”, Αθήνα, 2002.

Διαδύκτιο

1. www.dramatherapy.gr 2006
2. www.psychodrama.gr 2006
3. www.dramatherapy.Org.uk 2006
4. www.specialeducation.gr 2006
5. www.theatreeducation.gr 2006
6. www.siatistanews.gr 2006
7. www.playtherapy.gr 2006
8. www.badth.gr 2006
9. www.psychiatrictimes.gr 2006
10. www.dramatherapyireland.gr 2006
11. www.psychotherapy.gr 2006
12. www.minima.gr 2006
13. www.iatronet.gr 2006

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

DRAMA MEDIATION ARTICLE

Η αναπαράσταση του σώματος μέσα από μία δραματοθεραπευτική τεχνική

Ο Μ. Foucault είχε αναφέρει ότι υπάρχουν τόσες γλώσσες για το σώμα όσες είναι και οι ειδικότητες που ασχολούνται με αυτό. Έτσι, η ιατρική, η παιδαγωγική, η κοινωνική εργασία, η ψυχιατρική, η ανθρωπολογία, η τέχνη αλλά και οι νέες τεχνολογίες χρησιμοποίησαν διαφορετικές τεχνικές για να προσεγγίσουν το σώμα και δημιούργησαν τη δική τους γλώσσα για αυτό, που ήταν σύμφωνη με την ιδιαίτερη θεώρηση τους.

Το σώμα μπορεί να αναπαρασταθεί με άπειρους τρόπους. Ο Turner (1984) περιέγραψε το σώμα ως τον «τόπο μιας τεράστιας συμβολικής δουλειάς και παραγωγής».

Μέσα από την τεχνική της γραφικής αναπαράστασης του σώματος, που θα παρουσιάσουμε σήμερα, και τη χρησιμοποιούμε συχνά στη Δραματοθεραπευτική μέθοδο, πρόκειται να προσεγγίσουμε την αναπαράσταση του ατομικού σώματος, υπό την έννοια ότι αυτό προκύπτει από το βίωμα του ίδιου του ατόμου. Ταυτόχρονα, η αναπαράσταση που προκύπτει, επειδή ακριβώς υπόκειται μετά στην επεξεργασία του λόγου και στη θέαση της ομάδας, προσδίδει στο σώμα κι έναν χαρακτήρα συλλογικής αναπαράστασης.

Η Δραματοθεραπεία, που ανήκει στις Ψυχοθεραπείες μέσω Τέχνης, είναι μία μέθοδος που χρησιμοποιεί μία πλούσια γκάμα εκφραστικών μέσων. Μπορεί να εφαρμοστεί σε όλους, κι ανάλογα με τον πληθυσμό διαφοροποιείται ο στόχος της κάθε φορά. Για την προσέγγιση του ψυχισμού χρησιμοποιεί τεχνικές που εμπλέκουν το σώμα, την κίνηση, τους ήχους, τη φωνή, αλλά και άλλες εκφραστικές οδούς όπως την

φωτογραφία, τη ζωγραφική το κολλάζ και άλλα. Ο λόγος έρχεται μετά για να φέρει στη συνείδηση και να επεξεργαστεί ό,τι έχει συμβεί ως εκείνη τη στιγμή σε βιωματικό επίπεδο.

Πριν παρουσιάσουμε την τεχνική θεωρούμε χρήσιμο για την κατανόηση της λειτουργίας της να αναφέρουμε τις τρεις βασικές αρχές πάνω στις οποίες στηρίζεται οποιαδήποτε Ψυχοθεραπεία μέσω Τέχνης:

- Η ίδια η έκφραση είναι από μόνη της θεραπευτική.
- Βασίζεται στα σύμβολα και λειτουργεί μέσω της συμβολικής απόστασης, της μεταφοράς και της προβολής.
- Η καλλιτεχνική δημιουργία δεν συμβαίνει ποτέ τυχαία. Αρδεύει από τον ψυχισμό του δημιουργού και άρα είναι σημαίνουσα.

Παρουσίαση της τεχνικής κατά τη διαδικασία αυτή, η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια. Υπάρχει ένα μεγάλο ρολό χαρτιού που ξετυλίγεται στο έδαφος και κόβεται σε κομμάτια, ίσα με τα μήκη του κάθε σώματος των συμμετεχόντων. Ο ένας εκ των δύο του ζευγαριού ξαπλώνει πάνω στο χαρτί. Αυτό που του λέμε, είναι να κάτσει ένα-δύο λεπτά επάνω, ψάχνοντας να βρει μία στάση του σώματος που θα νοιώθει άνετα. Αφού γίνει αυτό, ο δεύτερος του ζευγαριού, ζωγραφίζει μ' έναν χοντρό μαρκαδόρο το περίγραμμα του σώματος του ξαπλωμένου. Η διαδικασία αυτή ολοκληρώνεται σε περίπου πέντε με επτά λεπτά. Μετά, αυτός που είναι ξαπλωμένος σηκώνεται και αντικρίζει το σχήμα που προέκυψε στο χαρτί. Έχει τη δυνατότητα να παρέμβει στο σχέδιο με χρώματα και να το συμπληρώσει αν θέλει. Τέλος, πρέπει να προσθέσει μία λέξη, ή μία μικρή φράση για να το ορίσει. Οι ρόλοι αλλάζουν κι έτσι όλα τα μέλη της ομάδας έχουν από ένα σχήμα στο χαρτί που μπορούν να επεξεργαστούν.

Στο τέλος της διαδικασίας, το κάθε χαρτί με το περίγραμμα που έχει προκύψει τοποθετείται σε όρθια θέση και εξετάζεται από το άτομο και την ομάδα.

Όταν λέμε ότι τίποτα δεν προκύπτει τυχαία, αυτό αναφέρεται τόσο στην επιλογή του χρώματος του μαρκαδόρου από τον παρτενέρ, προκειμένου να σχηματίσει το περίγραμμα του σώματος του άλλου που βρίσκεται ξαπλωμένος στο χαρτί, και στην πίεση που ασκεί στο χαρτί, όσο και στο σχήμα που προκύπτει τελικά από τη διαδικασία.

Το σχήμα έχει έναν διττό χαρακτήρα: Είναι ταυτόχρονα στατικό και δυναμικό. Στατικό φαινομενολογικά, όπως η φωτογραφία και το σκίτσο. Δυναμικό, όχι υπό την έννοια της κίνησης της εικόνας, αλλά υπό την έννοια ότι στο πλαίσιο της ομάδας τα μέλη μπορούν να δουν πολλές εικόνες και να κάνουν ακόμη περισσότερους συνειρμούς που βασίζονται στη μεταφορά και την προβολή δηλαδή ξεκινούν με τη φράση: «Μοιάζει σαν...». Η εικόνα που προκύπτει από τη διαδικασία είναι αφηρημένη και διαφορούμενη. Αυτό βοηθάει ακόμη περισσότερο αυτούς τους ψυχικούς μηχανισμούς, τόσο του ίδιου του ατόμου, του οποίου έχει αναπαρασταθεί το σχήμα του σώματος, όσο και της ομάδας-θεατών του ίδιου σχήματος. Το αποτέλεσμα που προκύπτει είναι συμβολικό καθώς έχει δύο περιεχόμενα. Το ένα περιεχόμενο είναι αυτό που είναι έκδηλο και το άλλο λανθάνον. Η εικόνα είναι από μόνη της ένας φορέας συμβόλων. Πρόκειται για την τέλεια μίξη ανάμεσα στο θεατό και το αθέατο.

Η συνάντηση με το περίβλημα του σώματος είναι ένα γεγονός που προκαλεί δέος. Αρχικά, όταν το άτομο σηκώνεται από το χαρτί, αυτό είναι στο πάτωμα. Θυμίζει τα σχήματα πτωμάτων που ζωγραφίζουν στις αστυνομικές ταινίες στους τόπους των φόνων. Θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε ότι ίσως αυτό είναι μία αιτία που εμφανίζεται ένα αμήχανο, σχεδόν αγωνιώδες συναίσθημα κατά τα πρώτα πέντε, περίπου, δευτερόλεπτα. Πιστεύουμε όμως, ότι η πηγή αυτής της στιγμιαίας έκπληξης και αγωνίας αφορά την επαφή με το σχήμα που προκύπτει. Μοιάζει με το αίσθημα της ανησυχητικής ξενότητας για το οποία μίλησε ο Φρόντ, όταν αντικρίζουμε τον όμοιό μας. Όπως είπαμε αρχικά, η ψυχοθεραπεία μέσω τέχνης, και ειδικότερα η Δραματοθεραπεία στηρίζεται στην αισθητική απόσταση που επιτυγχάνεται μέσα από τις δράσεις. Θα λέγαμε ότι αυτό που επιχειρεί είναι ακριβώς αυτή η προσέγγιση της ταυτότητας μέσα από την ετερότητα, όπως αυτή προκύπτει μέσα από την ενσάρκωση διαφορετικών ρόλων για παράδειγμα. Και σ' αυτή την τεχνική, το σχήμα που προκύπτει είναι τόσο αφηρημένο, ώστε να μην αναγνωρίζεται ο κάτοχος του σώματος.

Η Julia Kristeva, αποδίδει πρωταρχική σημασία στην δύναμη της φαντασίωσης της ετερότητας για την διαμόρφωση του εαυτού. Όταν το άτομο έρχεται σε επαφή με την ξενότητα της ετερότητας αγωνιά. Αυτή η εμπειρία αποδομεί τον εαυτό του, γιατί τον θέτει υπό αμφισβήτηση και τον ξανακατασκευάζει βάση των φαντασιακών δεδομένων που

προέκυψαν από την συνάντηση με τον άλλο. Είναι ακριβώς, η ξενότητα και η απόσταση που δημιουργούν τις κατάλληλες συνθήκες στο ψυχικό πεδίο και την φαντασία για την ανακατασκευή της ταυτότητας. Από την άλλη, δίνεται η δυνατότητα στο άτομο να δει το σώμα, παρουσία άλλων. Το σώμα από τμήμα του υποκειμένου γίνεται αντικείμενο, πρόσφορο στην παρατήρηση.

Μοιάζει πολύ με την πρώτη στιγμή που το παιδί ανακαλύπτει στον καθρέφτη το είδωλό του. Ο Λακάν έχει περιγράψει αυτό το στάδιο του καθρέφτη και θα έρθουμε συχνά στη θεωρία του για να κάνουμε παραλληλισμούς με την τεχνική της γραφικής αναπαράστασης του σώματος. Όπως για το παιδί, η πρώτη στιγμή που αντιλαμβάνεται την εικόνα του στον καθρέφτη είναι εξαιρετικά σημαντική για την κατασκευή της ταυτότητάς του, έτσι και για το κάθε μέλος της ομάδας, η στιγμή που έρχεται αντιμέτωπο με την γραφική αναπαράσταση του σώματος είναι εξαιρετικά σημαντική για τον στοχασμό και την αναδιαμόρφωση της ταυτότητάς του.

Το παιδί ανακαλύπτει το είδωλό του συνήθως μαζί με έναν ενήλικα που το κρατά. Αυτό γίνεται περίπου στην ηλικία των εννέα μηνών. Πρόκειται δηλαδή για μία εμπειρία που μοιράζεται με κάποιον άλλο. Το ίδιο ξαναγίνεται στο επίπεδο της ομάδας, που στο συμβολισμό που της αποδίδει ο Anzieu αντιπροσωπεύει τη μητέρα. Ουσιαστικά, η νέα γνώση η σχετική με το σώμα, προκύπτει από δύο αντανάκλασεις:

Η μία έγκειται σ' έναν συμβολικό καθρέφτη, αποτέλεσμα της διαδικασίας, που αντανάκλα το περίγραμμα του σώματος. Το σώμα γίνεται έτσι αντικείμενο θέασης και παρατηρείται. Από την άλλη, υπάρχει και η αντανάκλαση που προκύπτει από την ομάδα και συνθέτεται από τις παρατηρήσεις, τους συνειρμούς και τις παρομοιώσεις της (μέσω της μεταφοράς και της προβολής).

Νευροψυχολογικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου είναι αυτό που αντιλαμβάνεται την εικόνα, αλλά και το συναίσθημα. Έτσι, το συναίσθημα και η εικόνα θα μπορούσαμε να πούμε ότι έχουν στενή σχέση. Η εικόνα λοιπόν ενός αντικείμενου, με την συναισθηματική αφύπνιση που προκαλεί κινητοποιεί το άτομο ως προς το αντικείμενο και το επενδύει περαιτέρω συναισθηματικά. Πρόκειται για μία ψυχική αφύπνιση σε σχέση με τον εαυτό στο σύνολό του. Η τεχνική έχει εξαιρετικά αποτελέσματα τόσο στη διάγνωση, όσο και στη

θεραπεία των θεμάτων που απασχολούν τον ψυχισμό. Έτσι, μέλη από το εικαστικά αναπαριστάμενο σώμα που απουσιάζουν θεωρούνται σημαντικά. Συναντούμε περιπτώσεις με άλλα μη σχηματοποιημένα τμήματα ακόμη. Μορφές σε κίνηση ή ακίνητες. Μορφές ακέφαλες. Συνήθως δηλώνουν φυλετική ταυτότητα και ηλικία. Μορφές που θυμίζουν ζώα ή ακόμη κι αντικείμενα. Η περικλείουσα γραμμή που φτιάχνει το σχήμα καθορίζει σ' έναν πρώτο χρόνο την οριοθέτηση του σώματος, αναγκαία συνθήκη για την υγιή αίσθηση της ταυτότητας. Κι όμως, όπως σε όλες τις Δραματοθεραπευτικές τεχνικές, η ψυχοπαθολογία του ορίου, όποτε υπάρχει, βρίσκει και εδώ την ευκαιρία να εκφραστεί. Έτσι, οι ψυχωσικοί ασθενείς εμφανίζονται να ενώνουν δύο χαρτιά για να χωρέσουν, ή φτιάχνουν ένα διαφανές σώμα που αντί για ρούχα φαίνονται τα εσωτερικά όργανα του σώματος. Αυτό φαίνεται να ενισχύει τη θεωρία που συνδέει την ψυχοπαθολογία των ορίων του σώματος με την ψύχωση. Για τον Anguelergue (1975), η εικόνα του σώματος συνδέεται με τη συμβολική διαδικασία της αναπαράστασης ενός ορίου που έχει τη λειτουργία να δημιουργεί μία εικόνα σταθερή αφενός, και ένα περίβλημα προστασίας από τον έξω κόσμο αφετέρου. Ο παρανοϊκός για παράδειγμα φοβάται ότι κάποιος του παίρνει τις σκέψεις ή ότι του βάζει σκέψεις στο μυαλό.

Η Δραματοθεραπεία έχει τη δυνατότητα να αναπαραστήσει την ψυχική προβληματική με τον καλύτερο τρόπο. Παρόλα αυτά, η εικόνα του σώματος είναι κάτι τόσο περίπλοκο που δεν μπορούμε να το περιορίσουμε/εξαντλήσουμε μέσα από ένα σχέδιο ή μία κατασκευή. Αρχίζει να προσεγγίζεται μέσα από έναν αναλυτικό/ερμηνευτικό λόγο, έναν λόγο που τόσο ο ίδιος ο δράστης αρθρώνει, όσο και η ομάδα. Ο λόγος παίζει έναν επενδυτικό ρόλο, αλλά εξέχουσας σημασίας. Αν δεν υπάρχει λόγος, τότε δεν υπάρχει σύμβολο. Ο λόγος είναι αυτός που βοηθάει στην ψυχική αλλαγή με το να αμβλύνει την συνείδηση. Η δράση προσφέρει το ερέθισμα, ώστε να μπορέσει να αρθρωθεί. (www.dramatherapy.gr)

