

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΓΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

**Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΤΟΥ  
ΔΡΑΜΑΤΟΣ ΣΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΗΘΟΠΟΙΟΥΣ**

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ:

§ ΜΠΑΛΑΤΣΟΥΚΑ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

§ ΠΑΠΑΝΤΩΝΗΣ ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ

§ ΞΕΝΟΥ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

Κ. ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ

Ph.D. Κλινικός Ψυχολόγος

ΠΑΤΡΑ 2008

Η Επιτροπή για την έγκριση της πτυχιακής εργασίας:

Υπογραφή

Υπογραφή

Υπογραφή

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Ολοκληρώνοντας την Πτυχιακή μας Εργασία, νιώθουμε την ανάγκη να ευχαριστήσουμε όλους όσους συνέβαλλαν στην διεκπεραίωση αυτής της προσπάθειας .

Την επόπτρια μας κα Θεοδωράτου Μαρία , Ph.D. Κλινικό Ψυχολόγο και επιστημονικό συνεργάτη του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας, του Α.Τ.Ε.Ι. Πάτρας, για την καθοδήγηση, την βοήθεια της και την αμέριστη συμπαράσταση της.

Την κα Γιάννου Μίτση για την ανεκτίμητη βοήθεια της στην μεθοδολογία και στην ανάλυση της έρευνας.

Τα μέλη της Επιτροπής για την συμβολή τους στην πραγματοποίηση της Αξιολόγησης της Πτυχιακής.

Και τέλος, ευχαριστούμε όλους τους επαγγελματίες ηθοποιούς που με πραγματική θέληση συμμετείχαν στην έρευνα μας αφιερώνοντας εκτός από τον χρόνο τους, τον καλύτερο εαυτό τους.

Μπαλατσούκα Αικατερίνη  
Παπαντώνης Ευστάθιος  
Ξένου Παναγιώτα

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

**Σελίδα**

---

|                   |     |
|-------------------|-----|
| ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ ..... | 2   |
| ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ..... | 3-5 |

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι**

|                            |   |
|----------------------------|---|
| 1.1.ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΜΕΛΕΤΗΣ ..... | 6 |
| 1.2.ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....         | 7 |
| 1.3.ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΝΝΟΙΩΝ.....   | 8 |

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙ**

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

|  |       |
|--|-------|
| 2.1.Η Τέχνη του Δράματος .....                                     | 9-26  |
| 2.2.Θεραπεία .....   | 27-28 |
| 2.3.Ψυχοθεραπεία.....  | 29-42 |
| 2.4.Θεραπεία μέσω της Τέχνης.....                                  | 43-44 |
| 2.5.Παιγνιοθεραπεία.....   | 45-53 |
| 2.6.Χοροθεραπεία .....   | 54-58 |
| 2.7.Μουσικοθεραπεία .....  | 59-66 |
| 2.8.Εικαστική θεραπεία.....  | 67-73 |
| 2.9.Δραματοθεραπεία.....   | 74-86 |
| 2.10.Το Ψυχόδραμα και οι διαφορές του με την Δραματοθεραπεία ..... | 87-89 |
| .....  |       |
| 2.11.Γλώσσα του Σώματος.....                                       | 90-91 |

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ

### ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

#### 3.1.ΕΝΟΤΗΤΑ Α΄

3.1.1.Είδος της Έρευνας..... 92

3.1.2.Σκοπός της Έρευνας..... 93

3.1.3.Στόχοι της Έρευνας..... 93

3.1.4.Σημαντικότητα της Έρευνας.....93-94

3.1.5.Δυσκολίες κατά την Έρευνα ..... 94

#### 3.2.ΕΝΟΤΗΤΑ Β΄

##### ΥΛΙΚΟ- ΜΕΘΟΔΟΣ

3.2.1.Πληθυσμός ..... 95

3.2.2.Δείγμα- Δειγματοληψία .....95-96

3.2.3.Τόπος και Χρόνος της Έρευνας..... 96

3.2.4.Συλλογή Δεδομένων..... 96

3.2.5.Ζητήματα Βιοηθικής .....96-97

3.2.6.Κωδικοποίηση και Ανάλυση.....97-98

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙV

### ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

4.1.Η Θεραπευτική Επίδραση της Τέχνης του Δράματος στους επαγγελματίες ηθοποιούς .....99-110

4.2.Η Επίδραση της Τέχνης του Δράματος στο κοινωνικό σύνολο .....  
.....111-117

4.3.Κίνητρα ενασχόλησης με την Τέχνη του Δράματος.....118-125

ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

5.1.Συζήτηση Αποτελεσμάτων-Συμπεράσματα.....126-129

5.2.Προτάσεις.....130

ΕΠΙΛΟΓΟΣ..... 131

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ .....132-190

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....191-195

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ι**

### **1.1. ΠΕΡΙΛΗΨΗ**

Οι θεραπευτικές προσεγγίσεις με κύριο μέσο την Τέχνη βασίζονται στην θεωρητική θέση ότι ο άνθρωπος μπορεί να συμβάλλει στην «ίαση» του μέσα από την ενεργό συμμετοχή του ως δημιουργός (Rubin,1997:6).

Ξεκινήσαμε την ερευνά μας, αφού μας γεννήθηκε το ερώτημα, εάν η τέχνη του δράματος μπορεί να επιδράσει θεραπευτικά στους επαγγελματίες ηθοποιούς.

Επίσης, θελήσαμε μέσω της ερευνάς μας να ενημερώσουμε και να ευαισθητοποιήσουμε όλους τους συναδέλφους κοινωνικούς λειτουργούς αλλά και οποιονδήποτε άλλο επαγγελματία ή μη που η έρευνα μας μπορεί να φτάσει στα χέρια του, για τις εναλλακτικές μεθόδους ψυχοθεραπείας, τις θεραπείες μέσω τέχνης (δραματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία, χοροθεραπεία, παιγνιοθεραπεία, εικαστική θεραπεία).

Η έρευνα μας είναι μια ποιοτική έρευνα. Στην ερευνά μας πραγματοποιήσαμε ημιδομημένες συνεντεύξεις (Robson,2002) σε 22 επαγγελματίες ηθοποιούς (9 άνδρες και 13 γυναίκες).

Όλες οι συνεντεύξεις μαγνητοφωνήθηκαν και μεταγράφηκαν κατά λέξη για να παραγάγουν ένα χειρόγραφο. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε μετά την ολοκλήρωση των συνεντεύξεων και ήταν απορρέουσα (inductive) από τα δεδομένα (Rossman και Rallis, 1998).

## **1.2. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Ο Κοινωνικός Λειτουργός προσπαθεί να βοηθήσει άτομα και ομάδες χρησιμοποιώντας πολλούς τρόπους και μεθόδους έτσι ώστε να επέλθει η θεραπεία και η εμψύχωση του εξυπηρετούμενου. Ελπιδοφόρα και αποτελεσματική μέθοδος είναι η θεραπεία μέσω τέχνης. Στην θεραπεία μέσω της τέχνης συμπεριλαμβάνεται η δραματοθεραπεία, η εικαστική θεραπεία, η μουσικοθεραπεία και η χοροθεραπεία.

Η ομάδα μας επηρεασμένη από τα μαθήματα «Δραματοθεραπεία Μουσικοθεραπεία» της Ράνιας Ευδοκίμου και «205 βιωματικές ασκήσεις για εμψύχωση ομάδων» της Ζάννας Αρχοντάκη και Δάφνης Φιλίππου που διδάχτηκε κατά την περίοδο των σπουδών της εμπνεύστηκε το συγκεκριμένο θέμα έτσι ώστε να ολοκληρώσει την πτυχιακή της εργασία.

Εντυπωσιαστήκαμε λοιπόν, από το ιδιαίτερα σημαντικό έργο που έχει επιτελέσει κυρίως λόγω των ικανών και καλά εκπαιδευμένων ειδικών που την υπηρετούν με ενθουσιασμό και αφοσίωση και από τη δύναμη που διδαχτήκαμε πως έχει η τέχνη του δράματος για αυτούς που συμμετέχουν σε αυτή. Συγκεκριμένα καταφέρνει να βοηθήσει στην προσωπική ανάπτυξη, στην εκπαίδευση, στην έκφραση συναισθημάτων και γενικότερα στην εμψύχωση των ατόμων που εξυπηρετεί. Πώς λοιπόν να μην γοητευτούμε από αυτή τη μορφή θεραπείας;

Επειδή λοιπόν η κοινωνική εργασία έχει απόλυτη σχέση με το δράμα το οποίο έχει και θεραπευτικό χαρακτήρα καταλήξαμε στο να πραγματοποιήσουμε αυτή την έρευνα.

Τέλος μετά την ολοκλήρωση της έρευνας ελπίζουμε να συμπεράνουμε εάν η τέχνη του δράματος μπορεί να έχει θεραπευτική επίδραση και στα άτομα που ασχολούνται επαγγελματικά με αυτή και να λυθεί η απορία που γεννήθηκε μέσα μας ως Κοινωνικοί Λειτουργοί και ως άνθρωποι.



### **1.3. ΟΡΙΣΜΟΙ ΕΝΝΟΙΩΝ**

**ΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Ως θεραπεία εννοούμε το σύνολο των μέσων που χρησιμοποιούνται για την ίαση, την μέθοδο νοσηλείας και διαίτας του αρρώστου καθώς και την αποκατάσταση της υγείας.

**ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Ως ψυχοθεραπεία εννοούμε το σύνολο των θεραπευτικών μεθόδων που χρησιμοποιούνται για την θεραπεία ψυχωτικών και νευρωτικών καταστάσεων.

**ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Ως παιγνιοθεραπεία εννοούμε τη χρησιμοποίηση του παιγνιδιού ως θεραπευτικού μέσου.

**ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Ως χοροθεραπεία εννοούμε τη χρησιμοποίηση του χορού ως θεραπευτικού μέσου.

**ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Ως μουσικοθεραπεία εννοούμε τη χρησιμοποίηση της μουσικής ως θεραπευτικού μέσου.

**ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Ως εικαστική θεραπεία εννοούμε τη χρησιμοποίηση της αρχιτεκτονικής, της γλυπτικής αλλά και της ζωγραφικής ως θεραπευτικού μέσου.

**ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:** Ως δραματοθεραπεία εννοούμε τη χρησιμοποίηση του δράματος ως θεραπευτικού μέσου.

**ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ:** Ως ψυχόδραμα εννοούμε την τεχνική που εφαρμόζεται σε ομάδα και χρησιμοποιεί τον αυτοσχεδιασμό δραματικών σκηνών σχετικών με τη συμπεριφορά των ατόμων που συμμετέχουν.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ II

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

#### 2.1. Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΡΑΜΑΤΟΣ

Εκφράσεις δραματικής δημιουργίας σε πρωτεϊκή μορφή απαντούν σ' όλους τους λαούς της γης, αλλά μόνο στην Ελλάδα για πρώτη φορά και θα λέγαμε προνομιακά το ποιητικό/μουσικό αυτό είδος μορφώθηκε σε έντεχνη ποιητική καλλιτεχνική δημιουργία. Παρά την αφθονία των πληροφοριών, παρά την πολυσέβαστη μελέτη του Αριστοτέλη στην «Ποιητική» του, η μελέτη του δράματος είναι μια πολύ δύσκολη υπόθεση, διότι είναι αδύνατο ν' αναπλάσουμε και πολύ περισσότερο να βιώσουμε τις συνθήκες μέσα στις οποίες γεννήθηκε ή από τις οποίες γεννήθηκε και μέσα στις οποίες αναπτύχθηκε το αρχαίο δράμα. Συνεπώς, όλες οι προσεγγίσεις έχουν έναν πιθανολογικό χαρακτήρα (Καργάκος,1996).

Είναι ανάγκη να τονισθεί ότι του δράματος προηγήθηκαν η επική και η λυρική ποίηση. Όμως το γενεσιουργικό «κύτταρο» του δράματος, ο τελετουργικός χορός, προϋπήρχε των ποιητικών αυτών ειδών, τουλάχιστον στη μορφή που τη γνωρίζουμε. Οι τελετουργικοί χοροί εμφανίζονται σ' όλους τους λαούς της γης σαν συνοδευτικά στοιχεία της εργασίας και της θρησκευτικής λατρείας. Εμφανίζονται σαν αγροτικές τελετές, οι οποίες συνδέονται με κάποιες θεϊκές μορφές, που τιμώνται σε κάποια χρονική στιγμή, ιδίως την άνοιξη, που συνδέεται με τη βλάστηση. Αγροτική «καταγωγή» έχουν οι τελετές του Όσιρη στην Αίγυπτο, του Ταμμούζ στη Βαβυλώνα, του Άττη στη Φρυγία, της Περσεφόνης, Υάκινθου, Άδωνη και Διονύσου στην Ελλάδα. Ενδεικτικά της αγροτικής καταγωγής του Διονύσου είναι τα επίθετα που τον συνοδεύουν. Δενδρεύς, Ληναίος, Βάκχος. Η γένεση του δράματος, ανεξάρτητα από άλλες καταβολές ή συμβολές, συνδέεται με τη λατρεία του Διονύσου. Ο Διόνυσος ήταν θεός της αμπέλου και του οίνου, άρα και της μέθης. Στον Αθηναίο (II, 11)

υπάρχει η «κατάθεση» του Σιμωνίδη, που λέει πως «από τη μέθη ξεπήδησε η κωμωδία και η τραγωδία στην Ικαρία». Ικαρία ήταν δήμος της Αττικής στις πλαγιές της Πεντέλης και σήμερα ονομάζεται Διόνυσος. Τότε, δηλαδή ιερό έμβλημα του Διονύσου ήταν ο τράγος και γι' αυτό οι χορευτές κατά τις εορτές του θεού μεταμφιέζονταν σε τράγους, φορώντας τραγίσια δέρματα και τοποθετώντας στο κεφάλι τους κέρατα. Έτσι ξέφευγαν από την ανθρώπινη κατάσταση και περνούσαν σε μια θεϊκή έκσταση, κάνοντας πράξεις μιμητικές των αναπαραγωγικών κυρίως στοιχείων της ζωής (Καργάκος, 1996).

### **2.1.1. ΔΙΘΥΡΑΜΒΟΣ: Η ΠΡΩΤΗ ΜΟΡΦΗ ΔΡΑΜΑΤΟΣ**

Ο Πλάτων στους «Νόμους» (III, 15,790 b.) ονομάζει τον διθύραμβο άσμα που αναφέρεται στη γέννηση του Διονύσου. Ο Ευριπίδης στις «Βάκχες» ονομάζει διθύραμβο τον ίδιο τον Διόνυσο. Ο Ηρόδοτος (1, 23) θεωρεί ότι ευρετής του διθυράμβου είναι ο ποιητής Αρίων από τη Μήθυμα της Λέσβου. Τον διθύραμβο παρουσίασε ο Αρίων στην Κόρινθο σαν μια σύνθεση λυρικών και δωρικών/χορικών στοιχείων. Η Κόρινθος είναι δωρική πολιτεία που γειτνιάζει με την Αρκαδία, πατρίδα των τραγόμορφων Σατύρων. Οι Δωριείς είχαν επίδοση στη χορική ποίηση. Οι διθύραμβοι εκτελούνταν στις γιορτές του Διονύσου που λέγονταν «Διονύσια». Κατά τη μαρτυρία του Πλουτάρχου (Ηθικά, 257 c), η πρώτη παράσταση του διθυράμβου ήταν απλή: πρώτα έμπαινε ένας χορευτής που κρατούσε έναν αμφορέα με κρασί και μια κληματόβεργα. Μετά ακολουθούσε άλλος σέρνοντας τον τράγο, έπειτα άλλος κρατώντας ένα καλάθι σύκα και τελευταίος ο χορευτής που κρατούσε τον φαλλό, το σύμβολο της γονιμότητας. Άρα, η πρώτη μορφή διθυράμβου είχε φαλλικό χαρακτήρα, ψάλλονταν δηλαδή και εκτελούνταν χορευτικά φαλλικά άσματα. Σε παραστάσεις αγγείων παρατηρούμε ότι συχνά ο Διόνυσος μεταφέρεται από Σιληγούς πάνω σε άρμα. Η μεταφορά του στην ορχήστρα, στον τόπο που γινόταν όρχηση (=χορός) και ο οποίος πρέπει να ήταν ένα αλώνι, αποτελεί το

σπέρμα της τραγωδίας. Ο Ρωμαίος ποιητής Οράτιος μας πληροφορεί (*Ars poetica*, 276) πως οι παλαιότερες τραγωδίες «παίζονταν» πάνω σε άρματα. Φαίνεται πως σε κάποια φάση «επαγγελματοποιήθηκαν» οι χορευτές του διθυράμβου και μετακινούνταν από χωριό σε χωριό πάνω σε άρμα προφανώς τετράτροχο που έπαιζε ρόλο σκηνης και προσκηνίου (Καργάκος,1996).

Όμως για να γεννηθεί το δράμα σαν αυτόνομο καλλιτεχνικό είδος, έπρεπε να αυτονομηθεί από την πρώτη σύσταση του, δηλαδή τη λατρεία. Η τέχνη γεννιέται μέσα στη θρησκεία αλλά αποκτά αισθητική αξία, όταν αποσυνδέεται από τη θρησκεία. Ό, τι είναι συστατικό λατρείας, παρά την οποιαδήποτε αισθητική αξία του, είναι συστατικό θρησκείας. Άρα, αφετηρία του ελληνικού δράματος είναι η αποσύνδεση αρχικά του διθυράμβου από τη λατρεία. Οι θεοί για τους αρχαίους Έλληνες δεν ήταν κάτι απρόσιτο. Ήσαν προέκταση του εαυτού τους, ίσως σε πιο μεγεθυμένη διάσταση. Ζούσαν όπως οι άνθρωποι. Το ελληνικό ιερατείο δεν κρατούσε τους θεούς σε απρόσιτο σημείο. Δεν απαγόρευε την απεικόνιση τους με μορφή ανθρώπων ή την ποιητική περιγραφή τους με πάθη ή αδυναμίες ανθρώπων. Γι' αυτό η μυθολογία των αρχαίων απέκτησε πλούτο και ποικιλία που δεν παρατηρείται σε κανέναν άλλο λαό. Έτσι διάφορες φάσεις της ζωής και της δράσης των θεών έπαιρναν χαρακτήρα εορταστικό με παράσταση της εορταζόμενης πράξης. Π.χ. στην Ελευσίνα εορταζόταν παραστατικά ο γάμος του Δία με τη Δήμητρα, η απαγωγή της Περσεφόνης από τον Πλούτωνα, η επιστροφή της Περσεφόνης, η συμφιλίωση της Δήμητρας με τους θεούς και η μύηση του Τριπτόλεμου (Βασιλιά της Ελευσίνας) στην τεχνική της γεωργίας (Καργάκος,1996).

Η σφριγηλή αναπλαστική έμπνευση των Ελλήνων έδινε ποικιλία στο μύθο. Έτσι ο κεντρικός ήρωας του μύθου από πόλη σε πόλη έπαιρνε άλλη μορφή. Π.χ. στη Σικυώνα τη θέση του Διονύσου έπαιρνε ο Άδραστος. Αυτό σημαίνει ότι η αρχαία ελληνική θρησκεία δεν είχε κανένα καταναγκαστικό τυπικό. Επέτρεπε ελευθερία στην έμπνευση. Ήταν περισσότερο ποίηση και λιγότερο θρησκεία. Όμως στοιχείο ζωής δεν είναι μόνο η αναπαραγωγή αλλά

και ο θάνατος. Οι αρχαίοι τιμούσαν το θάνατο με «θρήνους» που εξέλιξη τους είναι τα σημερινά μοιρολόγια. Ήδη στον Όμηρο έχουμε το ξακουστό μοιρολόι της Ανδρομάχης και της Εκάβης αλλά και του Αχιλλέα πάνω στο νεκρό σώμα του Πατρόκλου. Αυτό γεννά την ακόλουθη σκέψη: το δράμα είναι μια σύνθεση εύθυμων και σοβαρών στοιχείων. Ίσως, τουλάχιστον κατά το σοβαρό μέρος του, το δράμα να γεννήθηκε από τους θρήνους που συνόδευαν την παράσταση του θανάτου και της ταφής του Διονύσου (Καργάκος,1996).

### **2.1.2. Η ΛΑΤΡΕΙΑ ΤΟΥ ΔΙΟΝΥΣΟΥ ΣΤΗΝ ΑΤΤΙΚΗ**

Το δράμα γεννήθηκε και αναπτύχθηκε στην Αττική από τη λατρεία του Διονύσου και παραστάσεις γίνονταν μόνο κατά τις εορτές του Διονύσου που ήσαν τέσσερις: α) «Κατ' αγρούς Διονύσια» κατά το μήνα Ποσειδεώνα (Δεκέμβριος - Ιανουάριος), Β) Τα «Λήναια» κατά το μήνα Γαμηλεώνα (Ιανουάριος - Φεβρουάριος), γ) Τα «Μικρά Διονύσια» κατά το μήνα Ανθεστηρίωνα (Φεβρουάριο - Μάρτιο) και δ) τα «Εν άστει» ή τα «Μεγάλα Διονύσια», κατά το μήνα Ελαφηβολιώνα (Μάρτιο -Απρίλιο). Στα «Μικρά Διονύσια» οι νεκρικές τελετές συνοδεύονταν από το άνοιγμα των βαρελιών με το νέο κρασί. Επίσης στόλιζαν τα σπίτια με τους πρώτους ανοιξιάτικους ανθούς. Ανθοστόλιζαν και τα παιδιά και τους χάριζαν παιχνίδια. Τη δεύτερη μέρα Σάτυροι, περιφερόμενοι στην πόλη, έκαναν συναγωνισμό σε οινοποσία. Οι νικητές έπαιρναν ένα στεφάνι από κισσό και ένα ασκί γεμάτο κρασί. Επίσης πάνω στο άρμα των «ανθεστηρίων», που είχε μορφή πλοίου καθόταν ο Διόνυσος. Πάνω στο άρμα του Διονύσου τοποθετούσαν το σύμβολο του, το φαλλό. Εκείνοι που έπαιρναν μέρος στη φαλλική πομπή, οι λεγόμενοι «ιθύφαλλοι», τραγουδούσαν ύμνους στο θεό. Κατά τα «Διονύσια» οι διάφορες κτήσεις των Αθηναίων έστελναν στην πόλη «φαλλούς». Τα «Μεγάλα» ή «Εν Άστει Διονύσια» ήταν η λαμπρότερη εορτή των Αθηναίων μετά την εορτή των «Παναθηναίων». Την εποπτεία της εορτής είχε ο Επώνυμος Άρχων, βοηθούμε-

νος από δέκα επιμελητές. Υπήρχε νόμος που καθόριζε τα της εορτής. Απόσπασμα του νόμου παραθέτει ο Δημοσθένης (Κατά Μειδίου, § 10). Οι εορτές κρατούσαν 4 ημέρες. Κατ' αυτές δίνονταν και θεατρικές παραστάσεις. Όμως παράλληλα προς αυτές εκτελούνταν και διθύραμβοι (Καργάκος, 1996).

Τη λατρεία του Διονύσου επέβαλε στην Αττική ο τύραννος Πεισίστρατος (561-527 π.Χ.), λαϊκός άρχοντας που στηριζόταν στο αγροτολαϊκό στοιχείο των *Διακρίων*, κατοίκων της ορεινής Αττικής. Ο Διόνυσος ήταν λαϊκός θεός και η εισαγωγή της λατρείας του σήμαινε νίκη των λαϊκών δυνάμεων επί της αριστοκρατίας (Καργάκος, 1996).

### **2.1.3. ΠΡΟΔΡΟΜΟΙ ΤΗΣ ΤΡΑΓΩΔΙΑΣ**

Η αρχαία παράδοση θεωρεί ως ευρετή της τραγωδίας τον Θέσπη από την Ικαρία της Αττικής. Ο Οράτιος λέγει πως η παράσταση γινόταν πάνω σε άρμα. Οι «υποκριτές» είχαν το πρόσωπο τους αλειμμένο με «τρυγία», (λάσπη του κρασιού). Υπάρχει ακόμη παράδοση πως οι κάτοικοι της Ικαρίας οργάνωσαν τους πρώτους χορούς τους γύρω από έναν τράγο. Η καινοτομία του Θέσπη συνίσταται στο ότι σε κάποια φάση του χορού ο κορυφαίος αποσπάται, τοποθετείται έναντι αυτού και αρχίζει να «υποκρίνεται» (αποκρίνεται), δηλαδή ν' απαντά στο χορό. Έτσι μεταξύ του «υποκριτή» και του χορού αναπτύσσεται ο διάλογος, το κύριο συστατικό του θεατρικού λόγου. Η ονομασία «υποκριτής» έκτοτε έγινε δηλωτική των ηθοποιών. Ο όμιλος των χορευτών προς τιμή του Διονύσου λεγόταν «θίασος». Δεν έχει σωθεί τίποτα από τα έργα του Θέσπη, εκτός από τέσσερα ονόματα τραγωδιών. Από αυτές μόνο ο «Πενθεύς» ανήκει στο μυθολογικό κύκλο του Διονύσου. Μαθητής του Θέσπη θεωρείται ο Φρύνιχος που ανήκε στον πολιτικό κύκλο του Θεμιστοκλή. Το 494 π.Χ. ανέβασε την τραγωδία «Μιλήτου Άλωσις», που προκάλεσε τέτοιο συγκλονισμό στους Αθηναίους που του επέβαλαν πρόστιμο 1.000 δραχμών, διότι τους έκανε να κλάψουν, θυμίζοντας τους «οικήια κακά». (Οι λόγοι ήσαν πολιτικοί). Είναι η

πρώτη τραγωδία που δεν έχει μυθολογικό/θρησκευτικό αλλά πολιτικό περιεχόμενο. Όμοια πολιτικό περιεχόμενο έχει και η άλλη τραγωδία του Φρυνίχου, οι «Φόνισσες» που μιμήθηκε και μάλιστα με ίδιο τίτλο ο Ευριπίδης. Όμως το ίδιο θέμα διαπραγματεύθηκε ο Αισχύλος στην τραγωδία του «Πέρσαι». Ο Χοιρίλος που η πρώτη εμφάνιση του τοποθετείται το 524-520 π.Χ., εμφανίζεται σαν ανταγωνιστής του Αισχύλου και του Σοφοκλή. Κατά μια υπερβολική εκδοχή έγραψε 160 δράματα. Είναι γνωστό το όνομα μιας τραγωδίας του, «Αγαύη, που ενέπνευσε και τον Ευριπίδη. Ο Πρατίνος από τον Φλιούντα Αργολίδας λένε πως έφερε από την πατρίδα του τους σατυρικούς χορούς και διαμόρφωσε το σατυρικό δράμα. Αυτό συνόδευε ως τέταρτο συμπληρωματικό μέρος τις τραγωδίες. Διότι οι Αθηναίοι έβλεπαν με δυσαρέσκεια ότι οι τραγικοί ποιητές απομακρύνονται από τη μυθολογία του τιμώμενου θεού κι έλεγαν για τα έργα τους: «Οὐδέν προς Διόνυσον», ότι δεν έχουν καμία σχέση με το Διόνυσο. (Από εδώ προέκυψε ο όρος «απροσδιόνυσος» με τη σημασία του αμήτη, του άσχετου, του απαίδευτου) (Καργάκος,1996).

#### **2.1.4. ΠΩΣ ΦΘΑΣΑΜΕ ΣΤΗΝ ΤΡΑΓΩΔΙΑ**

Ο μεγάλος φιλόλογος Βιλαμόβιτς - Μέλλεντορφ διατύπωσε την άποψη ότι ο διθύραμβος αρχικά ήταν άσμα του Σόλωνα προς τιμή του Διονύσου, που ο Αρίων στην Κόρινθο το μετέτρεψε σε χορικό άσμα. Ο Θέσπις ακολούθως χρησιμοποίησε τον υποκριτή για να απαγγέλλει τους ιαμβικούς στίχους γραμμένους σε αττική γλώσσα, ενώ ο χορός κράτησε για λόγους παραδοσιακούς τη δωρική γλώσσα. Έτσι εξηγείται το γιατί τα διαλογικά μέρη της τραγωδίας γράφονται στην αττική και τα χορικά στη δωρική διάλεκτο. Όμως η ουσία του δράματος δεν είναι ο διάλογος αλλά η «δράση», από το ρήμα δράω-ω που σημαίνει πράττω. Γι' αυτό και ο Αριστοτέλης στον πολυθρύλητο ορισμό της τραγωδίας λέει: **«Ἔστιν οὖν τραγωδία μίμησης πράξεως σπουδαίας καί τελείας, μέγεθος ἔχουσης, ἡδυσμένῳ λόγῳ χωρὶς ἑκάστῳ**

*τῶν εἰδῶν ἐν τοῖς μορίοις, δρώντων καί οὐ δι' ἀπαγγελίας, δι' ἔλεου καί φόβου περαίνουσα τήν τῶν τοιούτων παθημάτων κάθαρσιν*». [= Η τραγωδία είναι μιμητική πράξη με σοβαρό περιεχόμενο και τέλεια, δηλαδή έχει αρχή, μέση, τέλος, έχει συγκεκριμένη έκταση, που κάθε μέρος της χωριστά έχει δική του καλλιτεχνική έκφραση [(«*ἤδησμένος λόγος*»)], δηλαδή μέτρο τα διαλογικά, μελωδία τα χορικά], με πρόσωπα που δρουν μπρος στα μάτια των θεατών και δεν απαγγέλλουν απλώς αλλά με τη δράση γεννούν στην ψυχή των θεατών τη συγκίνηση και την αγωνία και έτσι επιτυγχάνεται η κάθαρση της ψυχής από τέτοια παθήματα). Ο Αριστοτέλης υποστηρίζει πως η τραγωδία γεννήθηκε από το δράμα (δράση) των Σατύρων (σατυρικό δράμα) που στην αρχή είχε ευτράπελο χαρακτήρα. Σταδιακά αυτονομήθηκε και πήρε πιο σοβαρό χαρακτήρα. («*Ἐκ μικρῶν μύθων καί λέξεων γελοίας διά τό ἐκ σατυρικοῦ μεταβαλεῖν, ὅψε ἀπεσεμνύθη*»). Η τραγωδία, λέει ο Αριστοτέλης («Ποιητική», 1449 α) είχε αρχικά αυτοσχεδιαστικό χαρακτήρα και δημιουργοί της ήσαν οι κορυφαίοι του χορού («*Ἀπό τῶν ἐξάρχοντων τόν διθύραμβον*»). Μια μαρτυρία που διασώζει ο βυζαντινός Ιωάννης Διάκονος επιβεβαιώνει την άποψη του Αριστοτέλη. Η μαρτυρία αυτή λέει πως όταν οι άνθρωποι εγκατέλειψαν τον πρωτόγονο βίο κι ασχολήθηκαν με τη γεωργία έκαναν γιορτές για να προσφέρουν στους θεούς μέρος της συγκομιδής τους. Οι άρχοντες για να δώσουν αίγλη στη γιορτή καθιέρωσαν αρχικά την κωμωδία, που ευρετής της ήταν ο Σουδαριών (Καργάκος, 1996).

Επειδή όμως η κωμωδία πήρε πρόστυχο χαρακτήρα, δημιουργήθηκε σαν αντίβαρο η τραγωδία. Και τα δύο είδη, λέει ο Αριστοτέλης, δημιούργησαν οι Αθηναίοι. Το τραγικό δράμα επινόησε ο Αρίων, όπως λέει ο Σόλων, όμως ο Δράκων ο Λαμψακηνός υποστηρίζει πως η πρώτη δραματική θεατρική παράσταση δόθηκε στην Αθήνα από το Θέσπη (Καργάκος, 1996).

Άρα, ακόμη και στην αρχαιότητα υπήρχε διάσταση γνώμων για τη γέννηση της τραγωδίας. Επίσης και το όνομα τραγωδία γεννά απορία. Άλλοι



λένε πως το «τράγων ωδή» σημαίνει «ωδή» που άδετοι από χορό που τα μέλη του λέγονται «τράγοι», επειδή είναι ντυμένοι σαν τράγοι (πράγμα που επιβεβαιώνεται και από τις παραστάσεις αγγείων) και άλλοι διότι η αμοιβή των χορευτών ήταν ένας τράγος. Δηλαδή «ωδή έναντι αμοιβής τράγου», άποψη πάντως εξεζητημένη. Ωστόσο, εδραία παραμένει η άποψη πως η τραγωδία προήλθε από τη διαπλοκή του χορού με τον κορυφαίο που ενσάρκωνε το θεό στις σχέσεις του με τους πιστούς. Οι σχέσεις εκφράζονται με τον όρο «πλοκή» που αποδίδει την ανέλιξη του μύθου (Καργάκος,1996).

### **2.1.5. ΟΙ ΔΡΑΜΑΤΙΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ**

Ο «αγών» είναι η λέξη που εκφράζει περισσότερο το χαρακτήρα του Έλληνα, όπως η λέξη «πειθαρχία» (disciplina) εκφράζει το χαρακτήρα του Ρωμαίου. Ο Γερμανός διανοητής I. Μπούρκχαρντ ονόμασε τον Έλληνα «αγωνιζόμενο άνθρωπο» («Der agonale Mensch»). Όλα στη ζωή του Έλληνα ήταν αγώνας. Η πολεμική και η πολιτική αναμέτρηση ήταν αγών. Αγών και η αθλητική αναμέτρηση, αγών και η μουσική και ποιητική αναμέτρηση. Άρα και η παράσταση του δράματος ήταν αγών, δραματικός αγών (Καργάκος,1996).

Τα έξοδα για τις θεατρικές παραστάσεις ανελάμβαναν οι χορηγοί. Η χορηγία ήταν μια από τις πιο τιμητικές «λειτουργίες». Λειτουργίες (=έργα υπέρ του λαού) ήσαν δαπάνες που ανελάμβαναν υποχρεωτικά κατ' ανάθεση εύποροι Αθηναίοι. Η συγκεκριμένη λειτουργία ονομάστηκε χορηγία, διότι τα περισσότερα έξοδα απαιτούσε ο χορός. Ο «δραματικός αγών» ήταν ένας ανταγωνισμός ανάμεσα στους τραγικούς ποιητές, που συνήθως ήσαν και σκηνοθέτες, και μουσικοί και πρωταγωνιστές. Την εποπτεία των αγώνων είχε ο αγωνοθέτης. Αυτός στις 8 Ελαφηβολιών (Μαρτίου) οργάνωνε τον λεγόμενο «προάγωνα» που γινόταν στο ωδείο. Ήταν μια συνάντηση όλων αυτών που θα έπαιρναν μέρος στις παραστάσεις: ποιητών, υποκριτών, χορηγών, χορευτών.

Ενώπιον του κοινού οι ποιητές εξηγούσαν στους θεατές την πλοκή των έργων τους (Καργάκος,1996).

Πριν από τους αγώνες με κλήρο έβγαιναν οι 10 κριτές, ένας από κάθε φυλή, που θα έκριναν την αξία των διαγωνιζομένων. Ο κλήρος εξασφάλιζε κάποιες εγγυήσεις αντικειμενικότητας και περιόριζε το ενδεχόμενο εξαγοράς. Δεν εξασφάλιζε όμως την ποιότητα. Γι' αυτό συχνά οι κρίσεις τους ήσαν άδικες. Οι κριτές έγραφαν την προτίμηση τους σε μια πινακίδα. Προκειμένου να εκλεγεί ο πρώτος νικητής, έπρεπε η απόφαση να είναι ομόφωνη. Τα βραβεία ήταν τρία απλά στεφάνια από κισσό: ένα για τον ποιητή, ένα για το χορηγό κι ένα για τον πρωταγωνιστή. Ο χορηγός μπορούσε να στήσει, για να διαιωνίσει τ' όνομα του, τρίποδα αναθηματικό. Σήμερα σώζεται η περίκομψη βάση του τρίποδα που είχε τοποθετήσει ο Λυσικράτης. (Μνημείο Λυσικράτους που ο λαός ονόμασε «Φανάρι του Διογένη»). Η πολιτεία σκάλιζε σε μαρμάρινη πλάκα τα ονόματα των νικητών και τ' όνομα του έργου. Η πλάκα αυτή λεγόταν «διδασκαλία» και φυλασσόταν στα κρατικά αρχεία (Καργάκος,1996).

### **2.1.6. ΤΟ ΑΡΧΑΙΟ ΘΕΑΤΡΟ**



Το πρώτο θέατρο της Αθήνας, άρα και του κόσμου, φτιάχτηκε στην Αγορά, κοντά στο ναό του Διονύσου. Ήταν ξύλινο. Το 490 π.Χ. λόγω συνωστισμού (συναγωνίζονταν Πρατίνος, Χοιρίλος, Αισχύλος) το θέατρο κατέρρευσε. Επιλέχτηκε τότε στερεότερο έδαφος, κάτω από την Ακρόπολη κι εκεί ίδρυσαν το περίφημο Διονυσιακό θέατρο κοντά στο ναό του Διονύσου. Ήταν και αυτό ξύλινο, μέχρι που ο περίφημος ρήτορας Λυκούργος το έφτιαξε

όλο από μάρμαρο, εκτός από τις τελευταίες θέσεις που σκαλίστηκαν στο Βράχο. Στην Αθήνα υπήρχε και δεύτερο θέατρο, ξύλινο, το λεγόμενο Ληναϊκό. Θέατρα υπήρχαν σε κάθε δήμο της Αττικής (π.χ. το σωζόμενο στον Θορικό παρά το Λαύριο) και δύο στον Πειραιά. Με την αρχιτεκτονική του αρχαίου θεάτρου έχει ασχοληθεί ο Ρωμαίος αρχιτέκτονας Βιτρούβιος που έχει γράψει το έργο «Περί αρχιτεκτονικής». Ο Βιτρούβιος μας δίνει τον ιδεότυπο του ελληνικού θεάτρου αλλά κανένα ελληνικό θέατρο δεν είναι κτισμένο σύμφωνα με την περιγραφή του. Σε γενικές γραμμές το αρχαίο θέατρο αποτελείται από τα εξής μέρη:

α) Ορχήστρα: κυκλικός χώρος στον οποίο γύριζε ο χορός. Στο κέντρο ήταν η θυμέλη, δηλαδή ο Βωμός του Διονύσου.

β) Κοίλον ή θέατρον: το μέρος που κάθονταν οι θεατές και «εθεώντο» (έβλεπαν). Το θέατρο έδωσε τ' όνομα του σ' όλο το κτίσμα. Ήταν ένα σύνολο από καθίσματα που σχημάτιζαν ημικύκλιο, χωρισμένο κάθετα από τις σκάλες σε κερκίδες και οριζόντια σε δύο διαζώματα. Μεταξύ του άνω και κάτω διαζώματος υπήρχε διάδρομος για την ευχερή κίνηση των θεατών. Στην πρώτη σειρά ήταν οι προεδρικές θέσεις, με σκαλίσματα. Η πιο επίσημη ανήκε στον ιερέα του Ελευθερέως Διονύσου.

γ) Σκηνή: Βρισκόταν απέναντι από το κοίλο. Η λέξη αρχικά σημαίνει παράπηγμα, καλύβα. Ήταν ο χώρος που οι υποκριτές άλλαζαν στολές. Αργότερα η σκηνή έγινε ένα επιβλητικό δίπατο ή τρίπατο οικοδόμημα σκεπασμένο, που στις δύο άκρες του υπήρχαν προεξέχοντα τα παρασκήνια (για τους ηθοποιούς, τις στολές και τα μηχανήματα). Μπροστά στη σκηνή, σε υψηλότερο επίπεδο από την ορχήστρα, ήταν το προσκήνιο ή λογείο, στο οποίο παράσταναν οι υποκριτές.

δ) Πάροδοι: Είναι δύο ανοικτοί και ξέσκεποι δρόμοι, που χώριζαν το θέατρο από τη σκηνή. Η ονομασία δεξιά πάροδος και αριστερά πάροδος ορίζεται σε σχέση πάντα προς τη σκηνή. Από τις παρόδους περνούσαν οι

θεατές για να μούνε στο θέατρο και οι χορευτές για να μουν στην ορχήστρα. Από αριστερά έμπαιναν οι υποκριτές που έρχονταν από τη θάλασσα και από δεξιά οι ερχόμενοι από τους αγρούς.

ε) Σκηνογραφία. Στην αρχή το σκηνικό ήταν απλό. Τη σκηνογραφία επινόησε ο Σοφοκλής και τον μιμήθηκε ο Αισχύλος στην Ορέστεια. Κατά Βάση το σκηνικό εικόνιζε το χώρο του δράματος: ναό, παλάτι, σκηνή αρχιστρατήγου, αγροτικό ή θαλάσσιο τοπίο. Υπήρχαν ακόμη περιστρεφόμενοι πάσσαλοι («περίακτοι») πάνω στους οποίους υπήρχαν ζωγραφισμένοι πίνακες, για ν' αλλάξει μορφή το σκηνικό. Μπρος στη σκηνή υπήρχαν τρεις θύρες από τις οποίες έβγαιναν κι έμπαιναν οι υποκριτές, στ) Μηχανές: Κανονικά και οι «περίακτοι» ανήκουν στις μηχανές. Κλασικά όμως μηχανήματα είναι το «εκκύκλημα» που με τη στροφή του παρουσίαζε τα συμβαίνοντα μέσα στη σκηνή, η «μηχανή», είδος γερανού που ανέβαζε ή κατέβαζε τους θεούς («από μηχανής θεός»), το «θεολογείο» ένας εξώστης απ' όπου μιλούσαν θεοί και ημί-θεοι, το «βροντεϊόν» ή «κεραυνοσκοπεϊόν», οι «χαρώνειες κλίμακες» και το «αναπίεσμα», δύο μηχανήματα, τα οποία ανέβαζαν τις ψυχές από τον Άδη. Από τις «χαρώνειες κλίμακες» ανέβαιναν στη σκηνή υποχθόνιες θεότητες, ερινύες, φαντάσματα κ.λπ. Στο θέατρο της Ερέτριας υπάρχει ένας υπόγειος διάδρομος που από το προσκήνιο φθάνει στο κέντρο της ορχήστρας. Κάτι ανάλογο υπάρχει και στο θέατρο των Φιλίππων (Καργάκος,1996).

### 2.1.7. ΟΙ ΥΠΟΚΡΙΤΕΣ (ΗΘΟΠΟΙΟΙ)



Στις πρώτες δραματικές παραστάσεις ο υποκριτής ήταν ένας, και τον υποδύονταν ο δραματουργός. Όταν ο Αισχύλος προσέθεσε και δεύτερο υποκριτή, τότε ο δραματουργός αρχίζει ν' αποσυνδέεται από την παράσταση. Ο Αριστοτέλης στην «Ποιητική» λέει ότι ο Αισχύλος προσέθεσε το δεύτερο υποκριτή και ο Σοφοκλής τον τρίτο. Την καινοτομία του Σοφοκλή υιοθέτησε και ο Αισχύλος. Στην «Ορέστεια» οι υποκριτές είναι τρεις. Οι δραματουργοί πρόσεχαν να μην εμφανίζονται ποτέ ταυτόχρονα πάνω από τρεις υποκριτές επί σκηνης, όμως στον «Οιδίποδα επί Κολωνών» του Σοφοκλή, και σ' άλλες τραγωδίες, φαίνεται ότι υπήρχαν τέσσερις. Λίγες είναι οι πληροφορίες των αρχαίων σχετικά με το παίξιμο των ηθοποιών. Περισσότερα μπορούμε να συμπεράνουμε από τις παραστάσεις αγγείων, κυρίως. Φαίνεται όμως ότι το παίξιμο δεν ήταν κάτι άπαξ διαμορφωμένο και κρυσταλλωμένο σε μόνιμο σχήμα. Εικάζεται ότι περί τα μέσα του 5ου αιώνα πρέπει ν' ακολουθούσε τον αυστηρό ρυθμό που κυριαρχούσε και σ' άλλες μορφές τέχνης. Από διάφορα στοιχεία μπορούμε να υποθέσουμε ότι οι υποκριτές πρέπει να είχαν αναπτύξει πολύ την τέχνη της φωνής, διότι τους γυναικείους ρόλους υποδύονταν άνδρες, ενώ οι πιο επιβλητικές μορφές της τραγωδίας είναι γυναίκες (π.χ. Μήδεια, Αντιγόνη, Ηλέκτρα, Εκάβη). Επίσης πρέπει να είχαν αναπτύξει πολύ την υποκριτική τέχνη των χειρών και των κινήσεων του σώματος, μια και το πρό-

σωπο, λόγω προσωπείου, δεν συμμετείχε στην υπόκριση. Έπρεπε ακόμη να είναι καλλίφωνοι, διότι ορισμένα μέρη του δράματος απαγγέλλονταν τραγουδιστά. Ασφαλώς το πρώτο προσόν των παλαιότερων (αλλά και νεώτερων) υποκριτών ήταν η όρχηση. Ας μη μας διαφεύγει ότι αφετηρία των παραστάσεων είναι η ορχήστρα, που σήμερα θα την λέγαμε «χορεύτρα» ή, κατά τον παλιό λαμπρό φιλόλογο Δημ. Σάρρο, «χοροστάσι». (Στη σύγχρονη «ελληνική» ονομάζεται «πίστα»!). Όσο κι αν οι κινήσεις στο αρχαίο δράμα υποκαθιστούσαν ή συμπλήρωναν συχνά το λόγο, δεν έπαυε, ωστόσο, μια θεατρική παράσταση να είναι λόγος, όχι απλά ηδυσμένος, αλλά συχνά και δυνατός, διότι η φωνή έπρεπε να φθάνει και στις ψηλότερες θέσεις, και ν' ακούγεται από ένα πλήθος που σταθερά ξεπερνούσε τους 10.000 ανθρώπους. Βέβαια τα αρχαία θέατρα, με πρώτο της Επιδαύρου, είχαν θαυμάσια ακουστική. Αλλά για να γίνεται ακόμη πιο δυνατή η φωνή, χρησιμοποιούσαν αγγεία, που τα έλεγαν ηχεία, σε ειδικές εσοχές των τοίχων τοποθετημένα (Καργάκος, 1996).

Όπως και σήμερα, υπήρχε μια διάκριση ανάμεσα στους τραγικούς και στους κωμικούς υποκριτές. Υπήρχαν εξαιρετικά ταλέντα, όπως φυσικά γίνεται και σήμερα, που μπορούσαν να παίξουν με την ίδια επιτυχία τραγικούς και κωμικούς ρόλους. Φαίνεται πάντως πως οι αρχαίοι εκτιμούσαν ιδιαίτερα τους υποκριτές που μπορούσαν να παίζουν ανόμοιους ρόλους, π.χ. του θερσίτη και του Αγαμέμνονα. Κυρίως όμως να ταυτισθούν προς την κοινωνική θέση του υποδύμενου προσώπου. Σημαντικό ρόλο για την επιτυχία ενός υποκριτή έπαιζε η σωματική εμφάνιση και φυσικά η σωματική διάπλαση. Ο υποκριτής που θα έπαιζε τον Ηρακλή ή τον Αίαντα πρέπει να ήταν μεγαλόσωμος, αν όμως έπαιζε την Ισμήνη μικρόσωμος. Κάποιος Απολλογένης από την Τεγέα, που έπαιζε τους ρόλους του Ηρακλή και του Αχιλλέα, ήταν πρώην πυγμάχος. Οι αρχαίοι είχαν φθάσει στο μεγάλο πρόβλημα που θίγει ο Ντιντερό στο βιβλίο του «Το παράδοξο με τον ηθοποιό». Το πρόβλημα παραμένει και σήμερα «κομβικό» σημείο της ηθοποιίας: ο υποκριτής πρέπει να ταυτίζεται ψυχικά με το πρόσωπο που υποδύεται; Η απάντηση των περισσότερων αρχαίων είναι καταφατική.

Αναφέρεται ότι ο ηθοποιός Καλλιπίδης, προκαλούσε δάκρυα στους θεατές με το συναρπαστικό παίξιμο του. Για τον ηθοποιό Θεόδωρο λέγεται πως όταν κάποτε έπαιζε το ρόλο της Μερόπης ανάγκασε τον τύραννο των Φερών Αλέξανδρο να εγκαταλείψει το θέατρο κλαίγοντας. Όπως κάνουν και σήμερα πολλοί σκηνοθέτες και θεατρικοί συγγραφείς, όμοια και οι αρχαίοι δραματουργοί χρησιμοποιούσαν συχνά μόνιμους ηθοποιούς. Π.χ. ο Αριστοφάνης χρησιμοποιούσε σταθερά τους Φιλωνίδα και Καλλίστρατο. Μεγάλους ηθοποιούς δεν ανέδειξε μόνο η Αθήνα αλλά όλες οι ελληνικές περιοχές. Ονομαστοί ήσαν ο Πώλος από την Αίγινα, ο Απολλογένης από την Αρκαδία, ο Ευδαίμων από τη Θήβα, ο Νεοπτόλεμος από τη Σκύρο, ο Σάτυρος από την Όλυνθο κ.ά. Το επάγγελμα του ηθοποιού δεν ήταν υποτιμημένο κοινωνικά, όπως συνέβαινε σε νεώτερες εποχές, απεναντίας οι υποκριτές έπαιζαν σημαντικό ρόλο στην πολιτική ή κάποιοι σημαντικοί πολιτικοί, όπως ο Αισχίνης, ήσαν και καλοί υποκριτές. Από το Δημοσθένη μαθαίνουμε ότι οι υποκριτές Αριστόδημος, Νεοπτόλεμος και Κτησιφών υποστήριζαν τη πολιτική του Φιλίππου. Πάγια άλλωστε πολιτική του Φιλίππου ήταν να προσεταιρίζεται τους ηθοποιούς, επειδή ασκούσαν επιρροή στο λαό. Την τακτική του πατέρα ακολούθησε και ο γιος. Στο γάμο του στα Σούσα είχε καλέσει τους τραγικούς ηθοποιούς Θεσσαλό Αθηνόδωρο, Αριστοκράτη και τους κωμικούς Λύκωνα, Φορμίωνα, Αρίστωνα. Τον Θεσσαλό χρησιμοποίησε και για διπλωματικές αποστολές (Καργάκος,1996).

Μερικοί βγάζουν το συμπέρασμα πως οι Σπαρτιάτες δεν εκτιμούσαν τους ηθοποιούς, επειδή ο βασιλιάς Αγησίλαος ένιωθε περιφρόνηση γι' αυτούς. Οι σύγχρονοί του όμως αποδίδουν αυτή τη συμπεριφορά στην κακή ανατροφή του Αγησιλάου. Γενικά οι αρχαίοι τιμούσαν πολύ τους ηθοποιούς και τους έδιναν ειδικά προνόμια, όπως π.χ. απαλλαγή από τους φόρους. Οι Ρωμαίοι, όταν κατέλαβαν τη Ελλάδα διέλυσαν όλες τις ενώσεις και μόνο για τις «εταιρείες» των ηθοποιών έκαναν εξαίρεση. Η συντεχνιακή οργάνωση δεν ήταν άγνωστη στην αρχαία Ελλάδα. Ένα από τα ισχυρότερα σωματείο ήταν η «Σύννοδος των

περί Διόνυσον τεχνιτών» (=ηθοποιών). Τα σωματεία πρόσεχαν πολύ τη\ επαγγελματική κατάρτιση των υποκριτών. Υπήρχαν ακόμη και σωματεία «κορδακιστών», όπως φαίνεται από μια επιγραφή της Αμοργού. Ο «κόρδαξ» ήταν οργιαστικός χορός. Στα ύστερα χρόνια σε παραστάσεις μετείχαν και γυναίκες, και ακόμη μερικοί ηθοποιοί έπαιζαν χωρίς προσωπείο (Καργάκος,1996).

Το προσωπείο πάντως ήταν βασικό συστατικό του αρχαίου θεάτρου. Υποδήλωνε το δεσμό με αρχέγονες τελετές, όπως η μάσκα του μάγου σε πολλούς πρωτόγονους λαούς. Όταν εξελίχθηκε σε αυτόνομο είδος η τραγωδία, εμπόδιζε οπωσδήποτε τον ηθοποιό, αν λάβουμε μάλιστα υπόψη τη διάρκεια των παραστάσεων (τρεις τραγωδίες και ένα σατυρικό δράμα σε μια μέρα) και φυσικά αλλαγή προσωπείου κατά την εναλλαγή των ρόλων. Απαρίθμηση των προσωπειών έχει κάνει ο Πολυδεύκης στο «Ονομαστικόν» του, αλλά τα προσωπεία μας είναι περισσότερο γνωστά από τις παραστάσεις και από τα πήλινα προσωπεία που έχουν σωθεί. Το προσωπείο απέδιδε κάπως τονισμένα, χάρη στο ειδικό «μακιγιάζ» τις ιδιότητες του ήρωα που υποδύοταν ένας ηθοποιός. Έτσι το τραγικό προσωπείο έχει έντονα τραγικά χαρακτηριστικά (έκφραση άλγους, μεγαλοπρέπειας κ.λπ.), ενώ τα κωμικά έχουν πιο έντονο το κωμικό, δηλαδή το «γελαστικό» στοιχείο (Καργάκος,1996).

Ιδιαίτερη σημασία στις παραστάσεις έπαιζε η ενδυμασία. Στην αρχή οι υποκριτές φορούσαν θεσσαλικές φορεσιές. Ο Αισχύλος έντυσε τους υποκριτές του με πολυτελή και μεγαλοπρεπή ενδύματα. Έτσι σιγά-σιγά καθιερώθηκε ένας τύπος ενδυμασίας που θύμιζε ιερατική αμφίεση. Αυτό θύμιζε και τις θρησκευτικές καταβολές του δράματος. Ο Πολυδεύκης δίνει επαρκή περιγραφή των ενδυμασιών. Πλούσιες και μεγαλοπρεπείς των επιφανών, ευτελείς οι ενδυμασίες των «παρακατιανών». Οι βοσκοί π.χ. φορούσαν κατσικίσια δέρματα, οι παράσιτοι φορούσαν μαύρα ρούχα και οι μάντιες ειδική στολή. Οι κωμικοί, για να δημιουργούν μεγαλύτερη ιλαρότητα «φούσκωναν» την κοιλιά τους με παραγεμίσματα. Ο Πολυδεύκης γράφει πως υπήρχε διαφορά στα υποδήματα



των τραγικών και κωμικών ηθοποιών. Οι τραγικοί φορούσαν κοθόρνους, υποδήματα με χοντρά καττύματα (πέλματα) για να φαίνονται ψηλότεροι. Οι κωμικοί φορούσαν εμβάδες (κετσεδένια υποδήματα). Ωστόσο στην ακμή της τραγωδίας δεν φαίνεται να γινόταν χρήση κοθόρνων, τουλάχιστον τέτοιας κατασκευής. Εκφράζεται η άποψη πως οι κόθορνοι εμφανίζονται κατά τον 2ο π.Χ. αιώνα. Ωστόσο η λέξη κόθορνος πάντοτε υπήρχε προς υποδήλωση υποδήματος στο οποίο μπορούσε να χωρέσει και το δεξί και τ' αριστερό ποδάρι. Έτσι μεταφορικά «κόθορνος» ονομαζόταν ο ασταθής, ο ευμετάβολος άνθρωπος. Κόθορνος ονομαζόταν ο πολιτικός Θηραμένης, ένας από του Τριάκοντα Τυράννους, επειδή «χώραγε» σ' όλες τις καταστάσεις (Καργάκος,1996).

### **2.1.8. Ο ΧΟΡΟΣ**

Αν σήμερα δεν μπορούμε να Βιώσουμε το αρχαίο δράμα, δεν είναι γιατί ζούμε έξω από τις συνθήκες των αρχαίων, είναι ακόμη και κάτι πολύ σημαντικό: δεν έχει δοθεί λύση στο πρόβλημα του χορού. Ξέρουμε πολλά για το σχηματισμό του (κυκλικός στο διθύραμβο, τετράγωνος στο δράμα), για τη διαίρεση του σε ημιχόρια, για τη στροφή που έκανε το ένα και την αντιστροφή το άλλο και την τελική συνένωση τους για ν' απαγγείλουν μαζί την επωδό κ.λπ. (Καργάκος,1996).

Ωστόσο μας διαφεύγει η ουσία της θεατρικής του παρουσίας. Ίσως περισσότερο από τις φιλολογικές και αρχαιολογικές μαρτυρίες στην ουσία του χορού μας μπάζουν κάποιες θρησκευτικές τελετουργίες ή εορταστικές τελετές (όπως π.χ. τ' Αναστενάρια, η γιορτή των Καλόγερων και της Μπάμπως που παρασταινόταν τη Δευτέρα της Τυρινής στη Βιζύη της Αν. Θράκης, το πανηγύρι του «Αη Συμιού» στο Μεσολόγγι κ.λπ.). Ωστόσο, την καλύτερη μαρτυρία προσφέρει ο νεοελληνικός χορός, με την έννοια της όρχησης, κυρίως ο «συρτός». Άλλωστε για ποιο λόγο στα νεοελληνικά η όρχηση ονομάστηκε χορός και το άσμα τραγούδι; Το τραγούδι είναι παράγωγο της τραγωδίας. Όσο

για τα θρηνητικά μέρη υπάρχει και σήμερα το μανιάτικο μοιρολόι που οι γυναίκες χωρίζονται σε δύο ημιχόρια, βάζοντας στη μέση το νεκρό, υπάρχει και η κορυφαία (πρωτομοιρολογίστρα) που συντονίζει τον κομμό και με την έννοια του θρήνου και με την έννοια του χτυπήματος του στήθους. Όμως, πρέπει να πούμε λίγα λόγια για το κοινό. Τις παραστάσεις παρακολουθούσαν άνδρες και γυναίκες. Υπήρξε πρόταση να κάθονται χωριστά, αλλά αυτό σημαίνει ότι κάθονταν άνδρες και γυναίκες μαζί, κατά οικογενειακά ζεύγη. Οι θεατές φορούσαν στεφάνια και στα πέτρινα εδώλια τοποθετούσαν μαξιλάρια. Δεν υπήρχαν ερεισίνωτα (στηρίγματα για την πλάτη), εκτός από τα πρώτα προεδρικά καθίσματα. Οι θέσεις ορίζονταν με κοκάλινα κέρματα. Στην αρχή οι θεατές πλήρωναν εισιτήριο στον «θεατρώνη». Ο Περικλής, θεωρώντας το θέατρο σχολείο του λαού, καθιέρωσε τα λεγόμενα «θεωρικά». Η πολιτεία δηλαδή πλήρωνε για τους άπορους πολίτες το αντίτιμο του εισιτηρίου. Το θέατρο υπήρξε γέννημα της δημοκρατίας και ήκμασε όσο ήκμασε η δημοκρατία. Την τάξη εντός του θεάτρου τηρούσαν οι «ραβδούχοι» (αστυνομικοί υπάλληλοι). Λόγω της μεγάλης διάρκειας των παραστάσεων (από την ανατολή ως τη δύση του ηλίου) οι θεατές έπαιρναν μαζί τους φαγητά, γλυκίσματα, νερό κ.λπ. Δεν ήταν σπάνιες οι αποδοκιμασίες εις βάρος των ηθοποιών που δεν έπαιζαν καλά. Είπαμε πιο πάνω ότι η τραγωδία είναι γέννημα της δημοκρατίας. Το ότι έχει λαϊκές καταβολές φαίνεται από το ξεκίνημα της που είναι η λατρεία του Διονύσου. Ο Διόνυσος όμως ως λαϊκός θεός λατρευόταν παντού αλλά μόνο στην Αθήνα διαμορφώθηκε το δράμα, που η εξέλιξη του συμπορεύεται με την εξέλιξη της δημοκρατίας. Διότι η θεατρική παράσταση, είτε τραγωδία είτε κωμωδία, απηχεί ένα συγκεκριμένο πολιτικό κλίμα. Αυτό φαίνεται άμεσα στις «Φοίνισσες» του Φρυνίχου, στους «Πέρσες» του Αισχύλου, που δείχνει πως η τραγωδία έχει την κορυφαία στιγμή της κατά τη μεγάλη περίοδο του αγώνα εναντίον των Περσών. Βγαίνει δηλαδή μέσα από μια ατμόσφαιρα ηρωικού πατριωτισμού και πυρετώδους δημιουργίας. Και αν ακόμη δεν είναι εμφανής η πολιτική επίδραση, αυτή ωστόσο υπάρχει. Οιδίπους Τύραννος είναι η Αθήνα

στα χρόνια της μεγάλης δυνάμεως της, η οποία την οδηγεί στην «ύβριν», δηλαδή στην αλαζονεία της δυνάμεως που φέρνει την καταστροφή. Με την τραγωδία αυτή, πολλά χρόνια πριν, ο Σοφοκλής δεν ήθελε απλώς να συγκινήσει, ήθελε και να προειδοποιήσει για την επερχόμενη καταστροφή, διότι έβλεπε, όπως ο τυφλός Τειρεσίας, πως ο πολιτικός ηγετικός πυρήνας των Αθηνών ήταν «τυφλός τα τε όμματα, τα τε ώτα και νουν». Γι' αυτό πάντα η τραγωδία θα είναι επίκαιρη. Μας λέει τη μοίρα μας. Γι' αυτό και τον κομμό στα νεοελληνικά τον λέμε μοιρολόι (Καργάκος,1996).

## **2.2. ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Ως θεραπεία εννοούμε γενικά τη διαδικασία της ίασης για κάτι που αποκλίνει από το «υγιές», την επιστημονικά εξακριβωμένη ίαση μετά τη θεραπευτική διαδικασία (διάγνωση, ένδειξη ,μέθοδος, ίαση). Η θεραπεία ωστόσο προϋποθέτει την ύπαρξη ασθένειας. Τι ονομάζεται «ασθένεια» και τι «υγεία» και ποιος προσδιορίζει την συμπεριφορά τους; (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:43-44).

Η θεραπεία καθορίζεται από το νόημα που η κάθε εποχή δίνει στην αρρώστια, από αυτό που χαρακτηρίζεται ως «άρρωστο» στο σωματικό, ψυχοσωματικό, ψυχικό, ψυχοκοινωνικό και κοινωνικό επίπεδο. Τα όρια είναι ασαφή, ωστόσο η διάγνωση μπορεί να γίνει βάση κάποιων μεθόδων που ο θεραπευτής κρίνει ότι είναι καλό να ακολουθήσει (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:43-44).

Σήμερα όταν λέμε θεραπεία, εννοούμε και την διεύρυνση του εσωτερικού κόσμου του ατόμου: την εσωτερική του ανάπτυξη, την ψυχολογική του ωρίμανση και ,ακόμη, την ικανότητα να χρησιμοποιεί όσο το δυνατόν πιο πολλές από τις δυνατότητες που του κληροδότησε τόσο η βιολογική του κατασκευή όσο και το εξωτερικό περιβάλλον (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:43-44).

Ένας άνθρωπος μπορεί να έχει, για παράδειγμα, είκοσι δυνατότητες και από αυτές να χρησιμοποιεί τις πέντε. Βρίσκετε συνεπώς στη ίδια μοίρα με εκείνων που έχει πέντε δυνατότητες και τις αξιοποιεί όλες. Μέσα από την διαδικασία της θεραπείας ο άνθρωπος που δεν χρησιμοποιεί όλες του τις δυνατότητες θα μπορέσει να επιτύχει την καλλιέργεια και την αξιοποίηση του μεγαλύτερου μέρους του δυναμικού του (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:43-44).

Στην έννοια της θεραπείας θεωρούμε ότι περιλαμβάνεται και η βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, η αποτελεσματική επικοινωνία και η απόκτηση

## Η Θεραπευτική Επίδραση της Τέχνης του Δράματος

κάποιας κοινωνικής συμπεριφοράς, καθώς και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων. Στην έννοια της θεραπείας εντάσσουμε επίσης και την κατάκτηση της αίσθησης του ανήκειν, την αίσθηση εκείνη που κάνει τον άνθρωπο να νιώθει μέρος του κοινωνικού συνόλου και να αισθάνεται χρήσιμος και αποδεκτός μέσα σε αυτό (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:43-44).

### **2.3. ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Ως ψυχοθεραπεία θα μπορούσε να οριστεί η θεραπεία με ψυχολογικά μέσα των προβλημάτων συναισθηματικής φύσης που αντιμετωπίζει ένα άτομο. Την ψυχοθεραπεία αναλαμβάνει ένα εκπαιδευόμενο άτομο, ο ψυχοθεραπευτής, που δημιουργεί σκόπιμα μια επαγγελματική σχέση με τον πελάτη-θεραπευμένο και τον βοηθά:

- Ø Να εξαλείψει, να μετατρέψει ή να επιβραδύνει την εξέλιξη των υπαρχόντων συμπτωμάτων που τον οδήγησαν στην ψυχοθεραπεία.
- Ø Να αλλάξει την διαταραγμένη ή προβληματική του συμπεριφορά.
- Ø Να προάγει τη θετική ανάπτυξη και εξέλιξη της προσωπικότητάς του (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:45).

Η ψυχολογική κατεύθυνση βασίζεται στην άποψη ότι ψυχική πάθηση έχει άμεση σύνδεση με τις προσωπικές εμπειρίες του ατόμου και την σχέση του με τους άλλους. Για να απαλλαγεί το άτομο από την παθολογική συμπεριφορά, πρέπει να προηγηθεί κατάλληλη παρέμβαση στους ενδοπροσωπικούς και διαπροσωπικούς αυτούς παράγοντες. Η ψυχολογική παρέμβαση λέγεται ειδικότερα ψυχοθεραπεία και συνήθως συνίσταται σε προφορικές συζητήσεις με τον ασθενή και στην μεθοδευμένη καθοδήγηση και τροποποίηση της συμπεριφοράς τους (Παρασκευόπουλου,1988:38).

Ουσιαστική προϋπόθεση στην ψυχοθεραπεία είναι η ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης ανάμεσα στον πελάτη-θεραπευμένο και στο θεραπευτή του. Μόνο έτσι είναι δυνατόν να επιλυθούν τα προβλήματα του «πελάτη». Θα πρέπει να είναι μία σχέση που θα στηρίζεται στην ειλικρίνεια και την ενσυναίσθηση από την πλευρά του θεραπευτή, αλλά και την ισορροπία των ορίων. Σε αυτό άλλωστε το τελευταίο συμβάλλει σε πολύ μεγάλο βαθμό και η ομάδα (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:45).

Πριν την θεραπευτική διαδικασία το άτομο περνά από κάποιες φάσεις:

1<sup>η</sup> φάση: Το άτομο συνειδητοποιεί ότι χρειάζεται θεραπεία

2<sup>η</sup> φάση: Ζητά βοήθεια από έναν ειδικό

3<sup>η</sup> φάση: Συμμετέχει στη θεραπευτική διαδικασία (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:45-46)

Εφόσον δεσμευτεί και μείνει πιστός στο σκοπό της θεραπείας και έχει πίστη για το θεραπευτικό αποτέλεσμα, ο θεραπευόμενος θα αρχίσει σταδιακά να:

- Ø Αλλάζει σταδιακά τον τρόπο που αισθάνεται και σκέπτεται. Θα είναι λιγότερο αγανακτισμένος, αγάριστος, καταπιεστικός, ή εξαρτημένος.
- Ø Κάνει διαφορετικές επιλογές, που δεν συμφωνούν με τα παλιά πρότυπα. Είναι πιθανό να κάνει νέους φίλους και να απορρίψει τον προηγούμενο κοινωνικό περίγυρο.
- Ø Σταματά να μισεί τον εαυτό του και σταδιακά αρχίζει να τον αποδέχεται.
- Ø Αναγνωρίζει την αξία του και αυξάνει την αυτοπεποίθησή του.
- Ø Αγαπά τον εαυτό του και αισθάνεται <<καλά>> χωρίς να υποκρίνεται.
- Ø Αποκτά τη δύναμη ώστε να μην επιστρέφει σε παλιά πρότυπα και συνήθειες.( Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:45-46)

### **2.3.1. ΣΥΝΤΟΜΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Οι πιο πολλοί από τους αμήνητους πιστεύουν ότι σύγχρονη ψυχοθεραπεία αρχίζει από τον Σίγκμουντ Φρόιντ. Από μια άποψη, αν και πολύ περιορισμένη, έχουν δίκιο. Με την πλατύτερη σημασία της όμως, η έννοια της ψυχοθεραπείας έχει τις ρίζες της στον αρχαίο φιλοσοφικό διαλογισμό, ιδιαίτερα όπως εκφράστηκε από τους πρώτους έλληνες φιλόσοφους που έκαναν διάφορες υποθέσεις- συχνά παράλογα ανακριβείς- για την φύση και την μηχανική της ανθρώπινης ψυχής (Kiernan,1974).

Οι αρχαίοι, τόσο οι Ινδοί και οι Αιγύπτιοι όσο και οι Έλληνες και οι Εβραίοι, θεωρούσαν ότι κάθε παρέκκλιση από τη συνηθισμένη συμπεριφορά, κάθε «παράξενη» και «ασυνήθιστη» συμπεριφορά, οφειλόταν στην επίδραση των καλών και των κακών πνευμάτων. Αν τα σημάδια της διαταραχής στη συμπεριφορά ενός ατόμου είχαν ένα χαρακτήρα μυστικιστικό ή εσωστρέφειας και ερμηνευόταν σαν θεϊκά, τότε υπέθεταν ότι το άτομο είχε δεχτεί την επίσκεψη καλού πνεύματος, και είχε έτσι δικαίωμα στον γενικό σεβασμό. Αν όμως οι εκδηλώσεις του έρχονταν σε αντίθεση με τα λεγόμενα ή τους κανόνες της διδασκαλίας των ιερέων, τότε αυτό ερμηνευόταν σαν εισβολή κακού ή δαιμονικού πνεύματος. Γι' αυτό και επέβαλαν στον «δαιμονισμένο» σκληρά βασανιστήρια (Selling,1943).

Οι αντιλήψεις αυτές κυριάρχησαν ως τον Ελληνικό Χρυσό Αιώνα. Ο πρώτος που συνέδεσε τις ψυχικές διαταραχές με την ιατρική, που έκανε δηλαδή ένα τεράστιο βήμα προόδου υποστηρίζοντας ότι οι διαταραχές αυτές πρέπει να αντιμετωπίζονται ως ασθένειες και όχι ως δαιμονικές επιδράσεις, ήταν ο Ιπποκράτης, ο λεγόμενος πατέρας της ιατρικής (460-377 π.Χ) ( Lewin,1941). Οι ιδέες και η θεραπευτική του Ιπποκράτη επιδρούν ως τη ρωμαϊκή περίοδο ακόμα και ο σπουδαίος ιατρός του 2<sup>ου</sup> μ.Χ αιώνα, ο Γαληνός, τις εφαρμόζει στη πρακτική του (Guthrie,1946).

Ο πρώιμος αυτός ιατρικός προσανατολισμός ξεχάστηκε και χάθηκε με την πτώση του ελληνικού και ρωμαϊκού πολιτισμού. Ο Μεσαίωνας χαρακτηρίζεται από επιστροφή στη δαιμονολογία και την ερμηνεία της ανεξήγητης συμπεριφοράς με την επέμβαση των κακών πνευμάτων. Μέχρι το τέλος του 15<sup>ου</sup> αιώνα αυτή η δαιμονολογία κυριαρχεί ολοκληρωτικά, καθώς είχε πρωταγωνιστή την περίοδο εκείνη την επίσημη εκκλησία και εκτελεστή των βασανιστηρίων και των «δια πυράς» θανατώσεων το δικαστήριο της : την Ιερά Εξέταση (Νασιάκου,1999).

Τον 16<sup>ο</sup> αιώνα, με την ανατολή της Αναγέννησης και την ανάπτυξη της Φιλοσοφίας, σημειώνεται μια γενική κίνηση και τάση απομάκρυνσης από τις



βάρβαρες μεθόδους της δαιμονολογίας. Εμφανίζεται η έννοια της ψυχικής νόσου, στα μέσα του 16<sup>ου</sup> αιώνα, ιδρύονται τα πρώτα άσυλα στην Ευρώπη : στην Αγγλία, το Παρίσι και τη Βιέννη, και σιγά-σιγά αυτά τα ιδρύματα για την περίθαλψη των ατόμων με ψυχικές διαταραχές απλώνονται όλο και περισσότερο (Νασιάκου,1999).

Ορθολογισμός, θεωρητικό αποκύημα της βιομηχανικής επανάστασης, και ο ανθρωπισμός, ιδεολογία της ανερχόμενης αστικής κοινωνίας, οδήγησαν σε ένα επόμενο στάδιο, που συμβολίζεται από την επέμβαση του P. Pinel, Γάλλου ψυχιάτρου της εποχής της Γαλλικής Επανάστασης, πασίγνωστου ως ανθρωπιστή, γιατί ήταν ο πρώτος που κατήργησε τις αλυσίδες στα ψυχιατρικά άσυλα-μέτρο που αποτέλεσε σταθμό στην ψυχιατρική. Ο Pinel ανοίγει τον δρόμο για μία ανθρωπιστική αντιμετώπιση στην ψυχιατρική και γίνεται ο πατέρας της λεγόμενης ηθικής θεραπείας των ψυχασθενών που στηριζόταν στην καλοσύνη και το σεβασμό προς τον «άρρωστο». Θεωρούσε τους ψυχασθενείς άτομα στην πραγματικότητα ομαλά, τα οποία, είχαν χάσει την ικανότητα ορθής κρίσης. (Νασιάκου,1999)

Στην εγκατάλειψη της ηθικής θεραπείας οδήγησαν οι μεγάλες ανακαλύψεις του 19<sup>ου</sup> αιώνα και η εντυπωσιακή πρόοδος των Φυσικών Επιστημών και της Ιατρικής. Η λογική της ιατρικής αντιμετώπισης με στόχο να διερευνηθούν τα αίτια και η φύση της νόσου καθώς και οι δυνατότητες θεραπείας της, οδήγησε στη ταξινόμηση μιας χαοτικής πληθώρας από κλινικά συμπτώματα. Το σύστημα αυτό κατάταξης επινοήθηκε από τον Γερμανό ιατρό των αρχών του αιώνα Kraepelin (1856-1922) (Νασιάκου,1999).

Στο τέλος του 19<sup>ου</sup> αιώνα και στην αρχή 20<sup>ου</sup> αιώνα, παρατηρείται στη δυτική Ευρώπη μια γενική κρίση, ένα είδος επιδημίας της υστερίας, για λόγους που δεν είναι ακόμη σήμερα γνωστοί. Ορόσημο στην ιστορία της Ψυχιατρικής, γιατί φέρνει στο φώς τη ισχύ των ψυχικών λειτουργιών και των ψυχικών παραγόντων που προκαλούν ψυχικές αλλά και σωματικές διαταραχές, είναι το

βιβλίο που ο J. Breuer δημοσίευσε το 1893 με έναν από τους συνεργάτες του, τον S. Freud, που έχει τον τίτλο Μελέτες πάνω στην Υστερία (Νασιάκου,1999).

Η ιατρική αισιοδοξία, και γενικά η ιατρική προσέγγιση των ψυχικών διαταραχών, κλονίστηκε με την ανακάλυψη των σωματικών συμπτωμάτων που οφείλονται στην υστερία, όταν αποδείχθηκε δηλαδή ότι όχι μόνο δεν αρκεί να προσεγγιστούν ιατρικά οι ψυχικές διαταραχές, γιατί έχουν αίτια κάποιες οργανικές βλάβες, αλλά ότι, αντίθετα, οργανικές βλάβες μπορούν να έχουν ψυχικά αίτια (Νασιάκου,1999).

Σήμερα, με την πολλαπλότητα των προσεγγίσεων, μπορούμε να πούμε ότι η ιατρική βεβαιότητα που πίστευε πως με τον καιρό θα ανακαλύπτονταν οι οργανικές βάσεις όλων των ψυχικών διαταραχών δεν ισχύει πια. Στην περίοδο του 60 και 70 υπήρξε αρκετά διαδεδομένη και ολοσχερής αμφισβήτηση της ιατρικής προσέγγισης. Οι σημαντικότεροι θεωρητικοί της ιατρικής αμφισβήτησης αποτελούσαν την ομάδα τη λεγόμενη αντιψυχιατρική, με γνωστότερους εκπροσώπους της τους Άγγλους R. Laing και D. Cooper. Ένα μεγάλο θετικό στοιχείο της λεγόμενης αντιψυχιατρικής προσέγγισης είναι ότι έριξε πρώτη ένα πλούσιο και διεισδυτικό κοινωνικό φωτισμό σε αυτό που ονομάζεται ψυχασθένεια. Τόνισε ίσως υπερβολικά την άρνηση της ύπαρξης παθολογίας, αλλά ερεύνησε τα κοινωνικά αίτια πολλών διαταραχών, το κοινωνικό φόβο που καθορίζει πολλές ιατρικές συμπεριφορές, και οδήγησε τον προβληματισμό πάνω σε αυτό το θέμα σε πολλά νέα και ενδιαφέροντα συμπεράσματα (Νασιάκου,1999).

### **2.3.2. ΕΙΔΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Οι ψυχολογικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την διάγνωση και την θεραπεία των ψυχικών διαταραχών είναι δυνατόν να ταξινομηθούν στις εξής τέσσερις γενικότερες κατηγορίες:

- 1) Τις ψυχοδυναμικές
- 2) Τις συμπεριφοριστικές

- 3) Τις ανθρωπιστικές- υπαρξιστικές
- 4) Τις ομαδικές ψυχοθεραπείες

### **2.3.2.1. Ψυχοδυναμικές Ψυχοθεραπείες**

Οι ψυχοδυναμικές ψυχοθεραπείες στηρίζονται στην άποψη ότι η παθολογική συμπεριφορά είναι το εμφανές αποτέλεσμα μη συνειδητών ενδοψυχικών συγκρούσεων που διακυβερνούν το ψυχικό σύστημα του ασθενούς. Οι συγκρούσεις αυτές έχουν συνήθως την αφετηρία τους στις εμπειρίες της παιδικής ηλικίας. Οι ψυχοδυναμικοί, στην προσπάθεια τους να επιτύχουν την εξομάλυνση των εσωτερικών συγκρούσεων και να απαλείψουν τη βαθύτερη αιτία της διαταραχής, επιχειρούν μια ολική αλλαγή στην προσωπικότητα του ασθενούς (Παρασκευόπουλου,1988).

Η κύρια ψυχοδυναμική ψυχοθεραπευτική μέθοδος είναι η ψυχανάλυση που επινόησε ο Sigmund Freud. Την ψυχαναλυτική του θεωρία ο Freud στήριξε στις προσωπικές του κυρίως εμπειρίες. Από τις παθολογικές περιπτώσεις που αντιμετώπισε, ως θεράπων ψυχίατρος, παρατήρησε ότι οι κύριες συναισθηματικές καταστάσεις, που ανέφεραν οι ασθενείς και που προκαλούσαν τις νευρώσεις, είχαν σχέση με σεξουαλικές δυσκολίες και συγκρούσεις που ανάγονταν στα πρώτα παιδικά χρόνια. Διαπίστωσε επίσης ότι, από τη στιγμή που ο ασθενής συνειδητοποιούσε τη σύγκρουση που του προκαλούσε τη νεύρωση, άρχιζε η θεραπεία του. Επίσης, επειδή η ύπνωση δεν ήταν αποτελεσματική με όλα τα άτομα, ο Freud άρχισε να εφαρμόζει τον ελεύθερο συνειρμό. 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 εντωμεταξύ έχουν ενδυναμωθεί (έχουν γίνει σύμπλεγμα) (Παρασκευόπουλου,1988).

Ο Alfred Adler (1870-1935), ψυχίατρος από τη Βιέννη, υπήρξε μαθητής του Freud. Συνεργάστηκε αρχικά με το δάσκαλό του (γύρω στα 1902), πολύ γρήγορα όμως (το 1911) διαφοροποίησε τη θέση του και δημιούργησε τη δική του ψυχαναλυτική θεωρία. Ο Adler τονίζει ιδιαίτερα τη σπουδαιότητα του συνόλου της ατομικής ζωής, του εξελικτικού ιστορικού και της παρούσας κατάστασης, όπως τα βιώνει το ίδιο το άτομο. Γι' αυτό, την ψυχολογία του την ονομάζει «Ατομική ψυχολογία». Ο Adler δέχεται, όπως και ο Freud, την ύπαρξη ενός δυναμικού ασυνειδήτου. Ως βασικό κίνητρο δραστηριότητας όμως δεν θεωρεί τη γενετήσια ορμή, αλλά την ορμή για υπερνίκηση ατελειών και μειονεκτημάτων, την ορμή για επικράτηση, για κυριαρχία και για κοινωνική αναγνώριση. Τα άτομα, που δεν κατορθώνουν να ικανοποιήσουν την ορμή για επικράτηση, αναπτύσσουν το συναίσθημα της μειονεξίας (Minderwertigkeits complex). Το άτομο με συναίσθημα μειονεξίας νιώθει ότι είναι κατώτερο από ό,τι είναι στην πραγματικότητα. Ο Adler υποστηρίζει ότι οι νευρώσεις οφείλονται στο συναίσθημα μειονεξίας που δημιουργείται από τη σύγκρουση ανάμεσα στην ορμή για επικράτηση και στην αδυναμία του ατόμου να ικανοποιήσει την ορμή αυτή με θετικό τρόπο. Βασικό στοιχείο για τη θεραπεία των νευρώσεων είναι η τόνωση του αυτοσυναισθήματος του ασθενούς, η οποία επιτυγχάνεται κυρίως με την ενθάρρυνση να αναλάβει έργα που μπορεί να ολοκληρώνει με επιτυχία. Ένα μειονέκτημα της θεωρίας του Adler είναι ότι στα κίνητρα των πράξεων του ανθρώπου περιέλαβε μόνο το συναίσθημα μειονεξίας και δεν αναφέρεται καθόλου στο συναίσθημα ανωτερότητας και κενοδοξίας (superiority complex), το οποίο εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα και έχει σοβαρότερες επιπτώσεις τόσο για το άτομο όσο και για το κοινωνικό σύνολο (όλες οι θρησκείες καυτηριάζουν την τάση αυτή του ανθρώπου) (Παρασκευόπουλου,1988).

Ο Carl Gustav Jung (1870-1961) υπήρξε μαθητής και συνεργάτης του Freud. Οι απόψεις όμως του Jung ενωρίς απέκλιναν από την ψυχαναλυτική θεωρία του δασκάλου του. Ο Jung, ενώ προοριζόταν να γίνει διάδοχος του

Freud το 1914 παραιτείται από την προεδρία της Διεθνούς Ψυχαναλυτικής Εταιρίας και δημιουργεί ιδιαίτερη ψυχολογική θεωρία, την οποία ονόμασε «Αναλυτική ψυχολογία» και «Ψυχολογία βάθους». Ο Jung όπως και ο δάσκαλός του ο Freud, δέχεται την ύπαρξη δυναμικού ασυνειδήτου. Θεωρεί όμως τη libido ως μία γενική και αδιαφοροποίητη ψυχική ενέργεια που υπεισέρχεται σε όλες τις ανθρώπινες δραστηριότητες και την ταυτίζει με την ορμή για δράση. Ο Jung, με τον όρο ορμή για δράση, εννοεί ολόκληρη τη δραστηριότητα του ατόμου για την εξασφάλιση της τροφής, την αναπαραγωγή την πνευματική δημιουργία κ.τ.ό. Η libido δηλαδή κατά τον Jung περιλαμβάνει και τη γενετήσια ορμή του Freud και την ορμή για επικράτηση του Adler. Ο ψυχισμός του ανθρώπου κατά τον Jung αποτελείται από το συνειδητό και το ασυνείδητο. Τα δύο αυτά μέρη :

Ø Το προσωπικό ασυνείδητο και

Ø Το κοινωνικό ασυνείδητο.

Οι νευρώσεις κατά τον Jung δημιουργούνται σε άτομα που δεν ζουν σύμφωνα με τον ψυχολογικό τους τύπο. Πολλές φορές το άτομο, στην προσπάθειά του να εξασφαλίσει οικονομικά και κοινωνικά οφέλη, αναγκάζεται να περιορίσει τα διαφέροντά του και να εξειδικεύσει τις δραστηριότητές του. Αυτή η μονομερής ανάπτυξη της προσωπικότητας τελικά δημιουργεί συναισθήματα κενού και ματαιότητας και την επιθυμία για κάτι βαθύτερο, κάτι ουσιαστικότερο. Οι δυσμενείς επιδράσεις της μονομέρειας αυτής παρουσιάζονται στην ώριμη ηλικία. Γι' αυτό, η θεραπευτική του Jung απευθύνεται κυρίως σε άτομα της μέσης ώριμης ηλικίας (Παρασκευόπουλου, 1988).

Πολλοί επίσης μεταγενέστεροι ψυχίατροι και ψυχολόγοι της ψυχαναλυτικής σχολής έχουν διατυπώσει απόψεις που διαφέρουν από τα αρχικά φροϋδικά διδάγματα. Η σημαντικότερη απόκλιση των νεότερων φροϋδιστών είναι ότι τονίζουν τη σημασία του κοινωνικού περιβάλλοντος στη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Σύμφωνα με τους νεοφροϋδιστές τα κίνητρα των πράξεων

του ανθρώπου δεν είναι μόνο τα κληροδοτημένα ένστικτα, όπως ισχυρίζεται ο Freud και οι ορθόδοξοι ψυχαναλυτές, αλλά και οι απαιτήσεις που πηγάζουν από την κοινωνία. Έτσι οι νευρώσεις δημιουργούνται από την αδυναμία του ατόμου να προσαρμοστεί στο εκάστοτε κοινωνικό και πολιτιστικό περιβάλλον. Οι κυριότεροι εκπρόσωποι του νεοφροϋδισμού είναι η Karen Horney, ο Otto Rank, ο Harry Stack Sullivan, ο Heinz Hartmann, ο Erich Fromm, ο Erik Erikson κ.ά. (Παρασκευόπουλου,1988).

Ο Fromm στις θεωρητικές του συλλήψεις προσπαθεί να συνδυάσει μερικές απόψεις της φροϋδικής θεωρίας και του διαλεκτικού υλισμού. Υποστηρίζει ότι η ανθρώπινη προσωπικότητα διαμορφώνεται με βάση τις έμφυτες δυνατότητες και ανάγκες αφενός και τις εκάστοτε κοινωνικές – περιβαλλοντικές απαιτήσεις αφετέρου (Παρασκευόπουλου,1988).

### **2.3.2.2. Συμπεριφοριστικές Ψυχοθεραπείες**

Οι συμπεριφοριστικές θεραπείες απορρίπτουν την αρχή των ψυχοδυναμικών ότι η ψυχική διαταραχή είναι το αποτέλεσμα εσωτερικών μη συνειδητών συναισθηματικών συγκρούσεων και ότι είναι σύμπτωμα μίας βαθύτερης εσωτερικής αιτίας, η οποία θα πρέπει να αποκαλυφθεί και να επαλειφθεί. Προτείνουν, αντίθετα, την ενασχόληση απευθείας με το σύμπτωμα, με τις συγκεκριμένες ανεπιθύμητες εκδηλώσεις, τις οποίες επιχειρούν άλλοτε να υποκαταστήσουν με άλλες αποδεκτές. Η θεραπεία συνιστάται στην τροποποίηση της συμπεριφοράς (behavior modification, behavior therapy), κατά την οποία ο θεραπευτής προσπαθεί να διδάξει το άτομο να μάθει να αντιδρά κατά τον επιθυμητό τρόπο. Οι συμπεριφοριστές, για να απαλλάξουν το άτομο από τις ανεπιθύμητες μορφές συμπεριφοράς ή και να διδάξουν νέες συνήθειες, χρησιμοποιούν ποικίλες μεθόδους. Οι μέθοδοι αυτές στηρίζονται στα διάφορα είδη μάθησης, και κυρίως :

Ø Στην κλασική εξαρτημένη μάθηση,

- Ø Στη συντελεστική μάθηση,
- Ø Στην παρατήρηση και μίμηση προτύπων και
- Ø Στη γνωστική μάθηση.

Η σημαντικότερη κριτική που έχει δεχθεί το συμπεριφοριστικό πρότυπο είναι ο ισχυρισμός των ψυχοδυναμικών ότι, αφού η κύρια εσωτερική αιτία παραμένει ανέπαφη, το σύμπτωμα που μόλις φαίνεται ότι θεραπεύτηκε θα αντικατασταθεί από κάποιο άλλο σύμπτωμα. Το επιχείρημα αυτό είναι γνωστό ως υποκατάσταση του συμπτώματος (Παρασκευόπουλου,1988).

Οι κυριότερες μορφές συμπεριφοριστικής θεραπείας είναι:

- Ø Η αποευσθητοποίηση,
- Ø Η ψυχοκατακλυσμική θεωρία, την ενδοεκρηκτική θεραπεία και τον κορεσμό του ερεθίσματος,
- Ø Την αποστροφική θεραπεία,
- Ø Το «στρώμα του ενουρητικού»,
- Ø Την παρρησιαστική θεραπεία,
- Ø Τη συστηματική συντελεστική ενίσχυση,
- Ø Τη μίμηση προτύπων,
- Ø Τη λογικο – θυμική θεραπεία,
- Ø Τον αυτοέλεγχο και
- Ø Τη βιοανάδραση.

### **2.3.2.3.Ανθρωπιστικές – υπαρξιστικές ψυχοθεραπείες**

Κάθε ψυχολογική θεραπεία εκκινεί από μία διαφορετική άποψη αναφορικά με την ανθρώπινη φύση. Η ψυχαναλυτική κατεύθυνση δέχεται ότι η ανθρώπινη προσωπικότητα διαμορφώνεται από εσωτερικές δυνάμεις υπό τη μορφή βιολογικών ορμών και ασυνείδητων συγκρούσεων. Η συμπεριφοριστική θεωρία δέχεται ότι η ανθρώπινη προσωπικότητα διαμορφώνεται από εξωτερικές περιβαλλοντικές δυνάμεις μέσω της τοποχρονικής συνεξάρτησης, της

συστηματικής συντελεστικής ενίσχυσης και της μίμησης προτύπων. Τόσο η ψυχαναλυτική όσο και η συμπεριφοριστική κατεύθυνση εμπεριέχουν μία αιτιοκρατία (determinismus), την άποψη δηλαδή ότι κάθε ανθρώπινη αντίδραση είναι το αναπόφευκτο αποτέλεσμα κάποιας προγενέστερης κατάστασης. Η μεν ψυχαναλυτική θεωρία εμπεριέχει μία βιολογική ετεραρχία, ενώ η συμπεριφοριστική εμπεριέχει μία περιβαλλοντική ετεραρχία. Το άτομο είναι δέσμιο των ασυνείδητων ορμών και συγκρούσεων ή των περιβαλλοντικών συγκυριών. Ελεύθερη βούληση και προσωπική επιλογή είναι σχεδόν απύσυχες. Σε αντίθεση προς τις απαισιόδοξες και μηχανιστικές αυτές θεωρήσεις της ανθρώπινης φύσης, οι οποίες, ως σημειωθεί, κυριάρχησαν στον ψυχοθεραπευτικό χώρο για πολλές δεκαετίες, σχεδόν μονοπωλιακά, δημιουργήθηκε μία «τρίτη λύση», μία εναλλακτική λύση, γνωστή ως ανθρωπιστική – υπαρξιστική θεωρία. Η θεωρητική αυτή κατεύθυνση εκκινεί από την αισιόδοξη άποψη ότι ο άνθρωπος έχει την ικανότητα για αυτοπροσδιορισμό και την δυνατότητα για αυτοεξέλιξη, ότι το άτομο δεν είναι θύμα ούτε του ασυνειδήτου ούτε των περιβαλλοντικών συνεξαρτήσεων, αλλά ότι είναι ελεύθερο να καθορίσει ποιος θέλει να γίνει και πώς θέλει να ζήσει, ότι κάθε άτομο έχει απεριόριστες εξελικτικές δυνατότητες και έντονη την τάση για ανάπτυξη, αυτογνωσία και αυτοπραγμάτωση κ.τ.ό. Η ανθρωπιστική κατεύθυνση τονίζει ιδιαίτερα τρία χαρακτηριστικά της ψυχικής ζωής του ανθρώπου:

- Ø Την πολυπλοκότητα
- Ø Τη μοναδικότητα και
- Ø Την ικανότητα για ανάπτυξη και ευτυχία.

Σύμφωνα με το ανθρωπιστικό – υπαρξιστικό πρότυπο, τα αίτια της ψυχικής διαταραχής πρέπει να αναζητηθούν στην κοινωνία, στο πολιτικό και οικονομικό σύστημα, και όχι στο άτομο. Η ανθρωπιστική θεραπευτική παρέμβαση παίρνει περισσότερο τη μορφή, όχι πλέον θεραπείας μιας συγκεκριμένης μορφής παθολογικής συμπεριφοράς, αλλά της βοήθειας για μία



ολική προσωπική ανάπτυξη και αυτογνωσία. Αποβλέπει κυρίως στο να απελευθερώσει τις δυνάμεις του ατόμου και να το βοηθήσει να επανακτήσει την ελεύθερη έκφραση και την αυθόρμητη επαφή με τη ζωή. Επίκεντρο της θεραπευτικής διαδικασίας είναι, όχι τόσο οι εμπειρίες του παρελθόντος, αλλά «το εδώ» και «το τώρα», οι συγκρούσεις και οι δυσκολίες του παρόντος. Έτσι, η θεραπευτική εμπειρία έρχεται σαν επέκταση της καθημερινής ζωής και δεν απευθύνεται μόνο στους «αρρώστους», αλλά στο ευρύ κοινό, σε κάθε άτομο. Τυπική μορφή ανθρωπιστικής ψυχοθεραπείας είναι η μέθοδος του Carl Rogers, γνωστή ως πελατοκεντρική (client – centered) θεραπεία, η μέθοδος του Frederick Perls, γνωστή ως μορφολογική (Gestalt) θεραπεία και η συνδιαλεκτική ανάλυση (transactional analysis) του Eric Berne (Παρασκευόπουλου,1988).

#### **2.3.2.4.Ομαδικές ψυχοθεραπείες**

Οι ομαδικές ψυχοθεραπείες (θεραπεία πολλών ασθενών συγχρόνως) εφαρμόστηκαν αρχικά ως λύση ανάγκης – σε κληρωτούς στρατιώτες κυρίως – για να εξοικονομηθεί χρόνος και να μειωθεί το κόστος της ψυχοθεραπείας. Διαπιστώθηκε όμως ότι, πέραν των πρακτικών ωφελημάτων, η θεραπεία πολλών ατόμων συγχρόνως σε ομάδα έχει και τεράστια ψυχοθεραπευτική αξία (Παρασκευόπουλου,1988).

Οι υπέρμαχοι της μορφής αυτής της ψυχοθεραπείας τονίζουν περισσότερο, όχι τόσο το οικονομικό όφελος, αλλά κυρίως τη θεραπευτική αξία των διαπροσωπικών επιδράσεων της ομάδας. Υποστηρίζεται ότι το άτομο μέσα στην ομάδα κατορθώνει καλύτερα να εντοπίσει τις παθολογικές μορφές συμπεριφοράς, να λύσει τις εσωτερικές συγκρούσεις και να αποκτήσει νέους αποδεκτούς τρόπους διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης. Το άτομο, διαπιστώνοντας ότι και άλλοι συνάνθρωποι που αντιμετωπίζουν παρόμοιες δυσκολίες, ότι δεν είναι ο μόνος που έχει προβλήματα, ενθαρρύνεται και ενεργά

αναζητεί διευθέτηση των δυσκολιών του σε διαπροσωπικό επίπεδο (Παρασκευόπουλου,1988).

Υπάρχουν ποικίλες μορφές ομαδικής θεραπείας. Κατ' αρχήν, όλες οι ατομικές ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι που αναφέραμε μέχρι στιγμής (οι ψυχαναλυτικές, οι συμπεριφοριστικές και οι ανθρωπιστικές) έχουν προσαρμόσει τη διαδικασία τους ώστε να περιλαμβάνουν πολλά άτομα συγχρόνως . Τυπική μορφή ομαδικής ψυχοθεραπείας είναι η γνωστή ως οικογενειακή θεραπεία (family therapy). Η μέθοδος αυτή στηρίζεται στην άποψη ότι, όταν ένα μέλος της οικογένειας παρουσιάζει προβλήματα, αυτό είναι «σήμα» ότι ολόκληρη η οικογένεια έχει ανάγκη από βοήθεια. Συχνά το πρόβλημα και η λύση του δεν βρίσκεται στο μέλος που παρουσιάζει τη διαταραχή, αλλά στον τρόπο που η οικογένεια λειτουργεί ως ομάδα (Παρασκευόπουλου,1988).

Άλλη μορφή ομαδικής ψυχοθεραπείας είναι το ψυχόδραμα. Στο ψυχόδραμα, θεμελιωτής του οποίου είναι ο J.L. Moreno, ο ασθενής υποδύεται ρόλους που καθορίζονται από τον ψυχοθεραπευτή ανάλογα με την προσωπικότητα και τα προβλήματα του ασθενούς. Με την ελεύθερη έκφραση στη «σκηνή», ο ασθενής πετυχαίνει μία συναισθηματική εκφόρτιση, η οποία επιφέρει τελικά και τη θεραπεία. Ο ελεύθερος διάλογος στο ψυχόδραμα είναι το αντίστοιχο του ελεύθερου συνειρμού στην ψυχανάλυση (Παρασκευόπουλου,1988).

Συναφής προς το ψυχόδραμα μορφή ομαδικής ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας είναι η παιγνιοθεραπεία. Η μέθοδος αυτή χρησιμοποιείται κυρίως με παιδιά, γιατί στη μικρή ηλικία η προφορική επικοινωνία και η συνεργασία δεν είναι εύκολη. Τα προβληματικά παιδιά δίνουν διέξοδο στα συναισθήματα και στις σκέψεις τους, ζωγραφίζοντας ή παίζοντας με παιχνίδια που έχουν στη διάθεσή τους. Έτσι εξωτερικεύουν τις εσωτερικές τους συγκρούσεις και μεταφέρουν στην πραγματική ζωή τις λύσεις που βρήκαν στο παιχνίδι με τη βοήθεια του ψυχοθεραπευτή (Παρασκευόπουλου,1988).

Τα τελευταία χρόνια ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει προκαλέσει η μορφή της ομαδικής θεραπείας, που είναι γνωστή ως συναντησιακές ομάδες (encounter groups, T-groups). Οι μορφές αυτές ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης στηρίζονται στις αρχές του ανθρωπιστικού προτύπου και αποβλέπουν στο να «απελευθερώσουν» το άτομο και να το βοηθήσουν να ζήσει μία «πληρέστερη» ζωή. Κύριο θεραπευτικό στοιχείο στις ομάδες αυτές είναι η «συνάντηση», ένα είδος αμοιβαίας προσπάθειας και επιθυμίας του ατόμου να επηρεάσει και να επηρεαστεί συγχρόνως, μέσα σε ομαδικό πλαίσιο (Παρασκευόπουλου, 1988).

## **2.4. ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ**

Η μεθοδολογία και ο τρόπος που ακολουθεί ο κάθε ψυχοθεραπευτής για να φθάσει στο επιθυμητό αποτέλεσμα της θεραπείας εξαρτώνται κυρίως από την θεωρητική του προσέγγιση και την εκπαίδευση που έχει λάβει. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια πληθώρα θεωρητικών προσεγγίσεων και μεθόδων θεραπείας. Σε αυτές συμπεριλαμβάνονται οι δημιουργικές θεραπείες μέσω των εικαστικών τεχνών (Art therapy), του δράματος (Drama Therapy), της μουσικής (Music Therapy), του χορού και άλλες (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, 1999:45).

Η θεραπεία μέσω τέχνης είναι μια ευρέως χρησιμοποιούμενη τεχνική. Περιλαμβάνει την αξιοποίηση κάθε είδους τέχνης (ζωγραφική, χορός, γυμναστική, μουσική, γλυπτική, δράμα κ.λπ.) προκειμένου να βοηθήσει το άτομο στην αυτοπραγμάτωση και προσαρμογή του. (Δημητρόπουλος, 1992:205).

Είναι χαρακτηριστική η φράση του John Ciard για την θεραπεία μέσω της τέχνης: « Είναι μια επιθυμία που αγνοήθηκε, ένα ποίημα που δεν έχουμε γράψει, μια μουσική που απαρνηθήκαμε, μια νερομπογιά που δεν ζωγραφίσαμε, ένας χορός που δεν χορέψαμε. Είναι μια κραυγή από το ανθρώπινο “είναι” για μία πηγή χαράς που δεν ανέβλυσε».

Η ανακάλυψη και ανάπτυξη του εαυτού μας θα μπορούσε να παρομοιαστεί με ένα μακρύ ταξίδι το οποίο πραγματοποιείται σε πολλά επίπεδα. Για την ανάπτυξη του εαυτού τους οι άνθρωποι έχουν χρησιμοποιήσει διάφορα μέσα και τρόπους καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας. Ένας από τους τρόπους αυτούς είναι και η τέχνη. Ως τέχνη θα μπορούσε να οριστεί η ικανότητα του ατόμου να επεξεργάζεται και να δίνει πετυχημένα αποτελέσματα με φυσικά υλικά. Πολύ αργότερα η τέχνη διερευνήθηκε και συνδέθηκε με τον άνθρωπο και τις ανάγκες του σε βαθύτερο επίπεδο (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, 1999:7).

Η τέχνη με τους συμβολισμούς τους συμβάλει, στη ανακάλυψη, την ανάπτυξη και την έκφραση πτυχών που περιέχουν δημιουργική δύναμη. Στην

έκφραση αυτή σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η φαντασία, αυτό το ανθρώπινο δημιουργικό στοιχείο που οφείλουμε να αναπτύξουμε με κατάλληλη εκπαίδευση από την παιδική ηλικία και να ενισχύσουμε στη συνέχεια ως ενήλικοι μέσα από την θεραπεία. Η τέχνη έχει εξασφαλίσει την αθανασία της επειδή διασώζει τον άνθρωπο, συνδέει το παρελθόν με το παρόν και γίνεται γέφυρα επικοινωνίας του ατόμου με τους συνανθρώπους του. Εκφράζει την ελπίδα, τα όνειρα, το φόβο, τη δημιουργικότητα και άλλα χαρακτηριστικά απόλυτα ανθρώπινα. Γι' αυτό είναι πιο εύκολο να την εμπιστευθούμε και να κατανοήσουμε τις θεραπευτικές της ιδιότητες (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:8).

Στα πλαίσια της ψυχοθεραπείας εκείνο που είναι σημαντικό δεν είναι η τεχνική, αλλά η έμπνευση, η στάση, η εσωτερική δράση του θεραπευτή. Υπ' αυτή την έννοια μπορούμε να πούμε ότι η ψυχοθεραπεία είναι τέχνη. Αν δεχθούμε ότι κατά την ψυχοθεραπεία ο θεραπευόμενος καταφέρνει να απελευθερώσει το δημιουργικό του πνεύμα και να προχωρήσει προς την αυτοπραγμάτωση του, τότε είναι βέβαιο ότι μπορεί να επιτύχει κάτι τέτοιο με την θεραπεία μέσω της τέχνης. Εκτός αυτού, η θεραπεία μέσω της τέχνης πετυχαίνει επίσης να μειώσει την απόσταση μεταξύ θεραπευτή και πελάτη και βοηθά το θεραπευτή να αισθανθεί ότι βρίσκεται περισσότερο στην υπηρεσία του πελάτη παρά της ψυχιατρικής. Έτσι, έχει την ευκαιρία να εμπλακεί σε μια λειτουργία πρόκλησης συναισθημάτων και σκέψεων για τον πελάτη-θεραπευόμενο (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:10).

Ξεκινώντας με την παιγνιοθεραπεία, συνεχίζοντας με την χοροθεραπεία, την μουσικοθεραπεία, την εικαστική θεραπεία και τελειώνοντας με την δραματοθεραπεία παρακάτω θα μιλήσουμε αναλυτικά για την κάθε μέθοδο θεραπείας.

## **2.5. ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ(Play Therapy)**

### **2.5.1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Το παιδικό παιχνίδι δεν είναι μόνο ένα sport.Είναι γεμάτο νόημα και σημασία. F.Froebel

Τα παιδιά πρέπει να προσεγγίζονται και να κατανοούνται έτσι ώστε να υπάρχει προοπτική ανάπτυξης. Δεν πρέπει να αντιλαμβάνονται σαν μικροί ενήλικες. Ψάχνοντας ένα τρόπο όπου τα παιδιά εύκολα να εκφράζουν και να εξερευνούν τον συναισθηματικό τους κόσμο, οι θεραπευτές πρέπει να βγούνε από την πραγματικότητά τους και να σταματήσουν να εκφράζονται αυτολεξεί και να μπούνε στον θεμελιώδη και εκφραστικό κόσμο των παιδιών. Αντιθέτως, ενήλικες όπου το επικοινωνιακό φυσικό τους περιβάλλον είναι να αποδίδουν τα συναισθήματά τους με την απόδοση λέξεων, το επικοινωνιακό φυσικό περιβάλλον για τα παιδιά είναι το παιχνίδι και η δράση (Landreth,2002:9).

Έτσι λοιπόν το παιχνίδι πέρα από την απλή σημασία του έχει και θεραπευτικές ιδιότητες. Γι' αυτό υπάρχει κάποιος εξειδικευμένος κλάδος που είναι η παιγνιοθεραπεία.

### **2.5.2. ΟΡΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Ο Read σύμφωνα με τον Κυπριωτάκη (1995:108) επισημαίνει πως «το παιχνίδι κατέχει θεραπευτικές ιδιότητες και είναι το σπουδαιότερο μέσο, ιδιαίτερα κατά την προσχολική ηλικία για να λύνουν τα παιδιά τα συναισθηματικά τους προβλήματα, που συνδέονται με το στάδιο εξέλιξης τους».

Ο όρος παιγνιοθεραπεία είναι ψυχιατρικός και σημαίνει ότι ο ψυχίατρος ή ο ψυχοθεραπευτής παρακολουθεί το παιδί παίζοντας ενώ εκτιμά και ερμηνεύει τις υποσυνείδητες συμβολικές ενέργειές του. (Παπαϊωάννου, 1976:61).

Παρόμοια ερμηνεία μας δίνει και η Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Λαρούς Μπριτάνικα (1978, τόμος 47) πως η παιγνιοθεραπεία «είναι η ψυχολογική θεραπεία μέσω του παιχνιδιού, πρόκειται για ψυχοθεραπευτική μέθοδο που στηρίζεται στην αρχή ότι το παιχνίδι αποτελεί μέσο εκτόνωσης των ψυχικών συγκρούσεων αλλά και τρόπο ακίνδυνης ικανοποίησης υποσυνείδητων επιθυμιών».

Με την παιγνιοθεραπεία ασχολήθηκε και η Virginia Axline. Μέσα από τη δική της εμπειρία δίνει τον δικό της ορισμό.

«Η παιγνιοθεραπεία βασίζεται στο γεγονός ότι το παιχνίδι για το παιδί είναι το φυσικό μέσο αυτοέκφρασης. Δίνεται μια ευκαιρία στα παιδιά να εκφράσουν μέσω του παιχνιδιού τα αισθήματά τους και τα προβλήματα τους. (Axline,1969:9).

Μια άλλη ερμηνεία της παιγνιοθεραπείας είναι αυτή που δίνει η Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια Λεξικό(1991,τόμος 6:3583).

Πρόκειται για μια ψυχοθεραπευτική διαδικασία η οποία απευθύνεται σε παιδιά και στην οποία το παιχνίδι παίζει κεντρικό ρόλο. Η χρήση του παιχνιδιού βασίζεται στην υπόθεση ότι το παιδί μέσα από το παιχνίδι εκφράζει συναισθήματα και προβληματισμούς σε μεγαλύτερη ευκολία σε σύγκριση με το λεκτικό τρόπο επικοινωνίας.

### **2.5.3. ΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΗΘΗΚΑΝ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Στα πλαίσια της επικοινωνίας με τα παιδιά η Melanie Klein ήταν η εφευρέτρια της παιγνιοθεραπείας όπου έκανε την θαυμάσια συνεισφορά της στο χώρο.

Σύμφωνα με τον David Cohen (1993:153) η Melanie Klein άρχισε να δουλεύει στην Ουγγαρία και μετακόμισε στο Λονδίνο το 1926. Είναι αυτή που ανακάλυψε την παιγνιοθεραπεία.

Η Klein σύμφωνα με τον Cohen αρχίζει να διακρίνει συναισθηματικά τα καλά αντικείμενα από τα κακά. Το παιχνίδι θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ουσιαστικά από τις πρώτες εβδομάδες της γέννησης του παιδιού σαν ένα μέσο κατανόησης του παιδικού τραύματος και ίσως επιλύοντας το.

Ο Sigmund Freud ήταν ο πρώτος που αναγνώρισε τις θεραπευτικές ιδιότητες του παιχνιδιού. Πολλές από τις σκέψεις του για το παιχνίδι πήγαζαν από το γεγονός ότι δούλευε με ενήλικες.

Στα συγγράμματα του ο Freud βλέπει το παιχνίδι ως το « αντικαθρέφτισμα των ασυνείδητων ανησυχιών καθώς και των συγκρούσεων. Τα παιδιά επαναλαμβάνουν στο παιχνίδι τους οτιδήποτε τους έχει κάνει μεγάλη εντύπωση μέσα από την πραγματική ζωή και έτσι μέσα από την δύναμη των εντυπώσεων τους μαθαίνουν να μιλούν και να γίνονται έτσι βαθύς γνώστες των καταστάσεων» (Khell,1993: 8-9).

Ένας άλλος μεγάλος θεραπευτής είναι ο Erik Erikson ο οποίος θέλησε να προωθήσει την ιδέα του παιχνιδιού στην παιδική ηλικία.

Το παιχνίδι για τον Erikson προσφέρει το ρόλο του όπως τα όνειρα κάνουν στους ενήλικες και αυτό είναι όπως ο «δρόμος ο ασυνείδητος». Επίσης βλέπει ο Erikson το παιχνίδι όπως ένα καθήκον του εγώ που ξαναπαρουσιάζει τις προσπάθειες των παιδιών να χειριστούν τις τραυματικές τους εμπειρίες.

Την παιγνιοθεραπεία χρησιμοποίησε και η Hug- Hellmutn που για αυτήν ήταν πολύ σημαντική για την ανάλυση του παιδιού.

Σύμφωνα με την Susan M. Khell (1993:9) η Hellmutn έβλεπε παιδιά άνω των 6 ετών στα σπίτια τους και χρησιμοποιούσε την ζωγραφική αλλά και το παιχνίδι. Συχνά χρησιμοποιούσε παιχνίδια που ανήκαν στα παιδιά.

Η Anna Freud χρησιμοποίησε το παιχνίδι για να κρατήσει το παιδί σε ενδιαφέρον κατά την διάρκεια της θεραπείας. Πίστευε πως το παιχνίδι είναι ουσιώδες στην ανάπτυξη μίας θεραπευτικής σημασίας.

Μια άλλη σπουδαία αναλύτρια με δικιά της σχολή παιχνιδιού είναι Isaacs. Εστιάζει πολύ τον τρόπο που τα παιδιά χρησιμοποιούν το παιχνίδι για να



εκφράσουν τις συγκρούσεις τους, τους φόβους τους αλλά και επίσης τι έμαθαν μέσα από το παιχνίδι.

Αξιόλογη και ιδιαίτερα πρόσφατη σε πολλούς είναι η θεραπεύτρια Virginia Axline. Είναι αυτή που έγραψε το βιβλίο Παιγνιοθεραπεία. Η τεχνική της στηρίζεται στην πελατοκεντρική προσέγγιση του C. Rogers και αποτελεί την πιο διαδεδομένη μορφή παιγνιοθεραπείας (Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια Λεξικό,1991,τόμος 6<sup>ος</sup> :3584)

#### **2.5.4. ΣΕ ΠΟΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ Η ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΜΕ ΠΟΙΟ ΤΡΟΠΟ**

Η ηλικία που ένα παιδί μπορεί να συμμετέχει σε μία παιγνιοθεραπευτική συνεδρία είναι περίπου τα τρία χρόνια. Και αυτό γιατί το παιδί πρέπει εξελικτικά να έχει καταφέρει να αναπτύξει την αναπαράσταση, τον λόγο και άρα ένα πρώτο στάδιο συμβολικής σκέψης ([www.drama-mediation.blogspot.com](http://www.drama-mediation.blogspot.com)).

Το αίτημα και στα παιδιά μπορεί να μην είναι απαραίτητα ψυχοθεραπευτικό. Η παιγνιοθεραπεία βοηθά στην ανάπτυξη της κοινωνικής και συναισθηματικής ευφυΐας. Μπορεί να είναι ένας εξαιρετικός δρόμος μάθησης κοινωνικών δεξιοτήτων και να διευκολύνει την συναισθηματική εξέλιξη του παιδιού. Ως θεραπευτικό μέσον, η παιγνιοθεραπεία μπορεί να έχει εξαιρετικά αποτελέσματα σε παιδιά επιθετικά, ψυχωσικά, αποσυρμένα και εσωστρεφή, «τεμπέλικα», με υπερκινητικό σύνδρομο, με διάσπαση της προσοχής, ψυχικούς τραυματισμούς ή άλλες κοινωνικές δυσκολίες. Στις περιπτώσεις που το παιδί είναι επιθετικό, η μέθοδος δρα με έναν τρόπο που εξαγνίζει, καθώς δίνει την δυνατότητα στο παιδί να εκφορτίσει την έντασή του στην θεραπευτική πράξη. Δεν πρόκειται όμως για μία απλή εκφόρτιση. Μέσω της πράξης το παιδί παράγει ένα προϊόν, το οποίο είναι πλούσιο σε συμβολισμούς. Έτσι, ξεκινάει ένας διάλογος του παιδιού με αυτό, ή πάνω σε αυτό, και σταδιακά η

επιθετικότητα αρχίζει να μετατρέπεται σε δημιουργικότητα ([www.drama-mediation.blogspot.com](http://www.drama-mediation.blogspot.com)).

Θυμίζουμε την θεωρία του Freud για τους δύο δρόμους που μπορεί να έχει η ενέργεια να επιλέξει: το δρόμο του έρωτα ή του θανάτου. Ο έρωτας σύμφωνα με τη Φροϋδική θεωρία αναφέρεται στην ικανότητα για δημιουργία, ενώ ο θάνατος αφορά στις καταστροφικές ή αυτοκαταστροφικές τάσεις του ανθρώπου ([www.drama-mediation.blogspot.com](http://www.drama-mediation.blogspot.com)). Σε παιδιά που αντιμετωπίζουν κοινωνικά προβλήματα, η παιγνιοθεραπεία φέρει γρήγορα και σταθερά αποτελέσματα. Το παιδί μέσω του παιχνιδιού στις συνεδρίες, θα κληθεί «να μπει στα παπούτσια» του άλλου. Να λειτουργήσει ως ο άλλος και να δει, να αισθανθεί και να κατανοήσει τον κόσμο μέσα από τα μάτια του. Ο άλλος μπορεί να είναι, ανάλογα με την περίπτωση, ο γονιός, το αδερφάκι που ζηλεύει, οι συμμαθητές που τον απορρίπτουν. Αυτή η διαδικασία είναι εξαιρετικά γόνιμη και επιφέρει μεγάλη κοινωνική γνώση στο παιδί ενδυναμώνοντας του την ενσυναίσθηση, την ικανότητά του δηλαδή να μπαίνει στη θέση του άλλου και να τον καταλαβαίνει. Παιδιά εσωστρεφή, μελαγχολικά, αποσυρμένα μπορούν μέσω της παιγνιοθεραπείας να κινητοποιηθούν, να αναπτύξουν την αυτοπεποίθησή τους και να διεκδικήσουν να γίνουν μέλη της σχολικής παρέας αναπτύσσοντας ισότιμες σχέσεις με τους συνομηλίκους ([www.drama-mediation.blogspot.com](http://www.drama-mediation.blogspot.com)).

«Τεμπέλικα» παιδιά δεν υπάρχουν εκ γενετής. Γίνονται εξαιτίας πολλών και διαφορετικών αιτιών. Μέσω της παιγνιοθεραπείας, μπορούν να αναπτύξουν δεξιότητες που τους ήταν άγνωστες ως τότε, και να επιλύσουν συγκρούσεις που τα αναγκάζουν σε μια παθητική στάση ζωής και να αυξήσουν τη δημιουργικότητά τους. Σε παιδιά με κακοποίηση ή άλλους ψυχικούς τραυματισμούς, δίνεται η δυνατότητα επούλωσης των τραυμάτων μέσω μιας παιγνιώδους διαδικασίας και ενδυνάμωσης του ψυχισμού. Τέλος, στα παιδιά το δράμα δίνει τη δυνατότητα μάθησης, ανάπτυξης της δημιουργικότητας αλλά και

πρόληψης για την υγιή ανάπτυξη στα επόμενα χρόνια ([www.drama-mediation.blogspot.com](http://www.drama-mediation.blogspot.com)).

### **2.5.5. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

A) Οι βασικές αρχές της παιγνιοθεραπείας σύμφωνα με τη Melanie Klein

Η πρώτη βασική αρχή είναι η πλήρη αποδοχή του ασθενή και όλων των αυθόρμητων κινήσεων του (Wolff, 1993:211).

Η Melanie Klein με αυτό εννοεί την διάκριση μεταξύ της αποδοχής των συναισθημάτων του παιδιού και των αυθόρμητων κινήσεων του. Επίσης της παθητικής στάσης από το κάθε είδος συμπεριφοράς του παιδιού. Είναι σημαντικό για το παιδί κατά την διάρκεια της θεραπείας να εκφράσει τα συναισθήματα του, τον θυμό του και ο θεραπευτής να είναι έτοιμος να δέχεται όλες αυτές τις αντιδράσεις του παιδιού.

Καλό είναι αν είναι δυνατό το παιδί να μετατρέψει το παιγνιοδωμάτιο σε «πεδίο μάχης» (Wolff, 1993:211). Πρέπει επίσης ο θεραπευτής να είναι το άτομο που θα κάνει το παιδί να νοιώσει ασφάλεια στο παιγνιοδωμάτιο. Αν το παιδί δεν μπορεί να φτιάξει κάτι η Κ.Λ. Θεραπεύτρια πρέπει να βοηθήσει το παιδί, ποτέ να μην το αφήνει, όταν το ίδιο ζητάει βοήθεια. Η αποδοχή και η ερμηνεία των επιθετικών συναισθημάτων του παιδιού μπορούν να κάνουν το παιδί να ηρεμήσει. Επίσης να έχει η θεραπεύτρια μετριοπάθεια όχι με την έννοια της παραίνεσης αλλά με την ανάληψη του φυσικού ελέγχου του παιδιού όταν αυτό δεν μπορεί.

Η δεύτερη αρχή είναι η βαθιά κατανόηση του παιδιού (Wolff, 1993:211-212). Πολλοί θεραπευτές γνωρίζουν μεν περισσότερα από το παιδί αλλά κατά την θεραπεία πρέπει να αφήσουν και το παιδί να μιλήσει, να του δίνουν προσοχή και να αρχίσουν να βλέπουν το από παιδί τι κάνει και μετά να μιλούν.

Έτσι κατά την Klein σύμφωνα με την Sula Wolff (Νέα Υόρκη, 1993:211) «Η αναλύτρια πρέπει να έχει το ανοιχτό μυαλό, να δέχεται εύκολα πρωτότυπες ιδέες που μπορεί το παιδί να προτείνει την ώρα της θεραπείας. Το παιδί πρέπει να ακούγεται με σοβαρότητα και σεβασμό και η αναλύτρια πρέπει να προσπαθεί μέσα από την σχέση της με το παιδί να καταλάβει τις επιθυμίες του και τις ιδέες του.

Η Τρίτη αρχή είναι η θεραπεύτρια να βοηθάει το παιδί να εκφράσει απωθημένες πλευρές του εαυτού του.(Wolff ,1993:212)

Είναι γεγονός πως τα παιδιά έχουν απωθημένες κρυφές επιθυμίες που πολλές φορές οι γονείς δεν αφήνουν τα παιδιά τους να τις εκφράσουν, για παράδειγμα σεξουαλικές επιθυμίες.

Κατά την Klein σύμφωνα με την Wolff (Νέα Υόρκη,1993:212) «Η συνείδηση του παιδιού έχει κτιστεί στο παρελθόν από την ενσωμάτωση των γονεϊκών απαγορεύσεων, μια διαδικασία που ξεκινά κατά την διάρκεια του αρχαϊκού σταδίου όταν το παιδί αρχίζει να καταλαβαίνει τι συμβαίνει γύρω του. Δεν είναι μόνο αυτή η περίοδος που έχει ως αποτέλεσμα μια πολύ αυστηρή συνείδηση αλλά και οι γονεϊκές απαιτήσεις είναι υπερβολικές και συγκρούονται όχι μόνο στο παρελθόν του παιδιού αλλά συνεχίζουν να υπάρχουν στο παρόν και φυσικά αυτό δεν είναι σωστό».

Γι' αυτό λοιπόν η θεραπεύτρια πρέπει να βοηθήσει το παιδί ότι αισθάνεται να το εκφράσει μέσα από το παιχνίδι και αφήνοντάς το να ενεργεί ελεύθερα σε ένα περιβάλλον που να προϋποθέτει ασφάλεια, κατανόηση και αγάπη προς το παιδί.

B) Οι βασικές αρχές της παιγνιοθεραπείας σύμφωνα με την Virginia Axline

Οι βασικές αρχές της Virginia M. Axline που ακολουθούν όλοι οι θεραπευτές στην μη κατευθυνόμενη παιγνιοθεραπεία είναι οι εξής:

- Ø Ο θεραπευτής πρέπει να αναπτύξει μια θερμή φιλική σχέση με το παιδί πάνω στην οποία πρέπει να εγκατασταθεί μια καλή σχέση όσο το δυνατό συντομότερα.
- Ø Ο θεραπευτής αποδέχεται το παιδί όπως ακριβώς είναι.
- Ø Ο θεραπευτής δημιουργεί συναισθήματα ανεκτικότητας στη σχέση του με το παιδί έτσι ώστε να αισθάνεται ελεύθερο για να εκφράσει ολοκληρωτικά τα συναισθήματα του.
- Ø Ο θεραπευτής πρέπει να αναζητεί τρόπους να διαπιστώνει πως το παιδί αισθάνεται και να το βοηθήσει να αποκτήσει βαθιά γνώση της έκδηλης συμπεριφοράς του.
- Ø Ο θεραπευτής διατηρεί μέσα του ένα βαθύ σεβασμό για την ικανότητα του παιδιού να λύνει μόνο του τα προβλήματά του εάν του δοθεί η ευκαιρία να το κάνει. Η υπευθυνότητα για τις επιλογές και τις αλλαγές στην συμπεριφορά του ανήκουν στο ίδιο το παιδί.
- Ø Ο θεραπευτής δεν πρέπει να σκοπεύει να κατευθύνει τις πράξεις του παιδιού και τις συζητήσεις του με κανένα τρόπο. Το παιδί ανοίγει το δρόμο, ο θεραπευτής ακολουθεί.
- Ø Ο θεραπευτής δεν πρέπει να δείχνει βιασύνη να επισπεύδει την θεραπεία. Είναι μια σταδιακή διαδικασία που χρειάζεται χρόνο.
- Ø Ο θεραπευτής θέλει μόνο εκείνα τα όρια που είναι αναγκαία για να κρατούν την θεραπεία στον κόσμο της πραγματικότητας και να κάνουν το παιδί να συνειδητοποιήσει την υπευθυνότητα της σχέσης του με τον θεραπευτή (Μετάφραση από την Virginia Axline ,1969:73).

#### **2.5.6. ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Το παιχνίδι συμβάλει στη μείωση του άγχους διαμέσου της ικανότητας του, έτσι μετριάζει το γεγονός ότι το παιδί μπορεί να βρίσκεται σε ιδρυματικό

περιβάλλον. Επίσης το γεγονός της υψηλής ποιότητας ιατρικών παιχνιδιών πριν την ιδρυματοποίηση μειώνει το άγχος των παιδιών (Thompson,1995). Τα παιδιά μπορούν να περιγράψουν με ικανότητα τι πιστεύουν ότι θα συμβεί και τους επιτρέπεται να διορθώνουν λανθασμένες αντιλήψεις.

Το παιχνίδι μπορεί να ονομαστεί και ως ένα καθαρτικό λειτούργημα αφού ανακουφίζει το παιδί από την στάση που αισθάνεται και χάνει τον έλεγχο σε πολλές πτυχές του. Αλλά κατά τη διάρκεια της παιγνιοθεραπείας το παιδί μπορεί να πάρει εκβάσεις έτσι που να αναπληρώσει το χαμένο έδαφος και να βρει τον εαυτό του (Thompson,1995).

Το παιχνίδι μπορεί επίσης να βοηθήσει το παιδί ευκολότερα να κατανοήσει τα γεγονότα, τις θεραπείες και τις διαδικασίες που πρέπει να αντιμετωπιστούν (Thompson,1995). Χρησιμοποιώντας την παιδική ανάπτυξη και την βελτίωση των γνώσεων, οι νοσοκόμες μπορούν να εφεύρουν ένα ηλικιακό προορισμό με διάφορους κλείνοντας έτσι διάφορα είδη παιχνιδιού που να περιλαμβάνουν συγκεκριμένες ακριβείς πληροφορίες (Baches,1992). Αυτό όχι μόνο βοηθάει τα παιδιά αλλά ταυτόχρονα είναι ένα εκπαιδευτικό εργαλείο για την οικογένεια του παιδιού.

Το παιχνίδι βοηθάει στη δημιουργία συναισθημάτων εξυπνάδας, καθώς προσφέρει την ευκαιρία στα παιδιά να εκραγούν και να χειριστούν εργαλείο σχετικό με τις δικές τους κατανοήσεις (Thompson,1995). Αυτός είναι ένας άριστος τρόπος για το παιδί και την οικογένειά του να μάθει να συνθέτει και να χρησιμοποιεί τη φαντασία του για δημιουργικούς σκοπούς. (Από τον Διεθνή Οργανισμό Ορθοπεδικής Νοσηλείας από το Internet).

## **2.6. ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Η χοροθεραπεία - κινητική θεραπεία ανήκει στην κατηγορία των θεραπειών μέσω τεχνών μαζί με τη μουσικοθεραπεία, τη δραματοθεραπεία και την εικαστική θεραπεία ([www.specialeducation](http://www.specialeducation)). Οι θεραπείες μέσω της τέχνης επιτρέπουν στον άνθρωπο να προσεγγίσει την ψυχική του υγεία μέσα από την δημιουργία ( Schott – Billmann,1997:11).

Ο χορός από τα πανάρχαια χρόνια αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος των δραστηριοτήτων των ανθρώπων, επιτρέποντας τους να είναι συμμετέχοντες δημιουργοί και όχι θεατές. Πολλές από τις τελετουργίες των πρωτόγονων φυλών αφορούσαν την ψυχική θεραπεία και χρησιμοποιούσαν σαν θεραπευτικά εργαλεία το χορό, το τραγούδι και τον μύθο (Schott – Billmann,1997: 11).

Το όργανο που χρησιμοποιεί ο χορός για να εκφραστεί είναι το ανθρώπινο σώμα. Η χοροθεραπεία, ακριβώς επειδή κινητοποιεί το σώμα για να « ξυπνήσει » τα βασικά αρχέτυπα και να τα εκφράσει στην πράξη, αποτελεί ένα ισχυρό θεραπευτικό εργαλείο. Είναι μια ψυχοθεραπευτική δραστηριότητα που επιτρέπει στον άνθρωπο να αφυπνίσει τη λειτουργική ευχαρίστηση του σώματος, να ξαναβρεί την ψυχοσωματική ενότητα, να συμβολίσει τις ενορμήσεις του με ένα κινητικό λεξιλόγιο, να υπερβεί τον εαυτό του και να επιφέρει την μεταλλαγή, δηλαδή την μετουσίωση (Schott – Billmann,1997:11).

Η χοροθεραπεία ή κινητική θεραπεία όπως ορίζετε από τον American Dance Therapy Association είναι « η ψυχοθεραπευτική τεχνική η οποία χρησιμοποιεί την κίνηση σαν μια διαδικασία προώθησης της συναισθηματικής, νοητικής και φυσικής ολοκλήρωσης του ατόμου ». Έτσι η χοροθεραπεία - κινητική θεραπεία επιτυγχάνει αλλαγές στο φυσικό (σωματικό), συναισθηματικό και νοητικό τομέα καθώς και στην κοινωνική συμπεριφορά του ατόμου. Ο χοροθεραπευτής εστιάζει στην κινητική συμπεριφορά του ατόμου όπως αυτή αποκαλύπτεται μέσα στη θεραπευτική σχέση. Συμπεριφορές

έκφρασης, επικοινωνίας και προσαρμογής εξετάζονται είτε πρόκειται για ομαδική, είτε για ατομική θεραπεία ([www.specialeducation](http://www.specialeducation)).

Η κίνηση του σώματος χρησιμοποιείται από τον χοροθεραπευτή σαν μέσο εκτίμησης, αξιολόγησης και σαν τρόπος θεραπευτικής παρέμβασης. Η κίνηση είναι αυτομάτως ο πιο βασικός και ο πιο άμεσος τρόπος επικοινωνίας μας. Από την αρχή της εμφάνισης του ανθρώπινου είδους το πέρασμα του ατόμου από τη ζωή έχει ισχυροποιηθεί και διευκολυνθεί από τελετουργικούς χορούς - γέννηση, γονιμότητα, συγκέντρωση τροφής, ερωτοτροπία, θεραπεία, θάνατος. Κάθε πλευρά της ζωής είχε τον δικό της χορό. Η συμμετοχή σε τέτοιους χορούς έδινε μια δυνατή αίσθηση ταυτότητας, ενίσχυε την αίσθηση την κοινότητας και έδινε την απαραίτητη δύναμη για ανταπόκριση σε δύσκολες καταστάσεις([www.specialeducation](http://www.specialeducation)).

Οι προσωπικές μας κινήσεις εκφράζουν την στάση μας και την αντίληψή μας για το περιβάλλον, τους άλλους και τον εαυτό μας. Τα συναισθήματά μας, οι αποφάσεις μας και το νοητικό μας στίλ μπορούν να γίνουν κατανοητά από όσους είναι εκπαιδευμένοι στη παρατήρηση της κίνησης ([www.specialeducation](http://www.specialeducation)).

Η πρωτοποριακή δουλειά του Rudolph Laban στη Γερμανία πριν τον 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο πρόσφερε μια γλώσσα η οποία έδωσε τη δυνατότητα μιας αντικειμενικής συζήτησης της ανάλυσης της ανθρώπινης κίνησης. Η συνεισφορά του στους τομείς της παρατήρησης της κίνησης, της καταγραφής, και της εφαρμογής τους σε όλες τις μορφές της ανθρώπινης προσπάθειας συνέβαλε στη θεωρητική και πρακτική βάση της χοροθεραπείας ([www.specialeducation](http://www.specialeducation)).

Η θεωρητική βάση της χοροθεραπείας αντλείται από το χορό, την ψυχολογία, τη νευροψυχολογία, την ψυχιατρική, τη δυναμική των ομάδων και την ανάλυση της κίνησης (π.χ. Laban Movement Analysis, Kestenberg Movement Profile κτλ) ([www.specialeducation](http://www.specialeducation)).



Τα βασικά χαρακτηριστικά της χοροθεραπείας είναι ότι χρησιμοποιείται η γλώσσα του σώματος και η μη λεκτική διάσταση της επικοινωνίας - η οποία αποτελεί τρόπο έκφρασης - για να παρακινηθεί η επικοινωνία. Η κίνηση από κοινού μέσα σε ένα θεραπευτικό περιβάλλον βοηθά να επανακαθιερωθούν ενσωματωμένα κινητικά μοτίβα, κινεί και υποστηρίζει την ολοκλήρωση συναισθημάτων, σκέψεων και πράξεων. Η χοροθεραπεία λειτουργεί εξελικτικά συνδέοντας το φυσικό με το συναισθηματικό επίπεδο και βοηθώντας τη δημιουργία της εικόνας του σώματος και της αίσθησης της ταυτότητας όπως επίσης αποτελεί δημιουργική διεργασία η οποία εκφράζει συμβολικές διαδικασίες και κινητικές μεταφορές και εξερευνεί νέους τρόπους αντιμετώπισης([www.specialeducation](http://www.specialeducation)).

Η χοροθεραπεία στηρίζεται σε πέντε θεμελιώδεις αρχές:

- Ø Ότι υπάρχει συνεχής αλληλεπίδραση μεταξύ σώματος και πνεύματος και όταν συμβεί μια σημαντική αλλαγή στο κινητικό επίπεδο μπορεί να επηρεάσει το νοητικό ή το συναισθηματικό και αντίστροφα. Ο χοροθεραπευτής συνδέει τις κινητικές εμπειρίες με τη λεκτική κατανόηση χρησιμοποιώντας ελεύθερο συνειρμό και ερμηνείες της κίνησης.
- Ø Ότι πλευρές της προσωπικότητας του ατόμου αντικατοπτρίζονται στην κίνηση. Αυτές οι πλευρές μπορεί να περιλαμβάνουν τρόπους ή μοτίβα κοινωνικής συσχέτισης, ψυχολογικές εξελικτικές διαδικασίες, ψυχοπαθολογία κ.ά.
- Ø Η θεραπευτική σχέση ασθενή - θεραπευτή είναι μεγίστης σημασίας. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί κυρίως μη-λεκτική ανταπόκριση και αλληλεπίδραση με τον ασθενή όπως καθρεπτισμός της κίνησης, συγχρονισμός, σωματική επαφή κ.ά.
- Ø Η κίνηση μπορεί να αποτελεί ένδειξη ασυνείδητης διαδικασίας. Κινητικά σύμβολα και κινητικές μεταφορές που χρησιμοποίησε ο ασθενής κατά τη

διάρκεια της θεραπευτικής συνεδρίας τον βοηθούν να αποκτήσει πρόσβαση στο ασυνείδητο του.

- Ø Η εμπλοκή σε μια δημιουργική διαδικασία κίνησης μέσα από αυτοσχεδιασμό έχει μεγάλη θεραπευτική αξία. Το άτομο μέσα από νέους τρόπους κίνησης του σώματος του βιώνει νέες εμπειρίες.

Η χοροθεραπεία - κινητική θεραπεία απευθύνεται και σε παιδιά και σε ενήλικες, και εφαρμόζεται είτε σε ατομικό είτε σε ομαδικό επίπεδο([www.specialeducation](http://www.specialeducation)).

Για να κλείσουμε τούτο το κεφάλαιο, θα έπρεπε ίσως να υπενθυμίσουμε τον ορισμό της Π.Ο.Υ. ( Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας ) για την ασθένεια, ως απώλεια της ισορροπίας ανάμεσα στα διαφορετικά επίπεδα ( φυσικό, διανοητικό, ψυχικό και κοινωνικό ) που συνθέτουν τον άνθρωπο. Αν δεχτούμε αυτόν τον ορισμό, τότε ο χορός, που συμμετέχει σε όλα τα προαναφερθέντα πεδία, μπορεί να αποτελέσει ένα από τα πιο ενδεδειγμένα εργαλεία για την ( επαν ) εγκαθίδρυση της αρμονικής σχέσης μεταξύ τους.

Κάθε είδος χορού, επομένως, είναι ικανό να θεραπεύσει, εάν και εφόσον:

- Ø Πραγματώνεται ομαδικά, δημιουργώντας διαπροσωπικές ανταλλαγές ( κοινωνικό επίπεδο )
- Ø «κινεί» το σώμα και προϋποθέτει μια πραγματική μυϊκή ανάλωση ( φυσικό επίπεδο )
- Ø Στοχεύει πέρα από την απλή αναρχική εκτόνωση, ώστε να θέτει σε λειτουργία και το μυαλό: εκμάθηση, απομνημόνευση, δημιουργίας σχημάτων, παιχνίδι συνδυασμού των σχημάτων αυτών, κατανόηση των κανόνων, ασκήσεις κυριαρχίας και ελέγχου, κ.λπ. ( διανοητικό επίπεδο )
- Ø Αποτελεί μια γλώσσα, μέσω της οποίας ο χορευτής μπορεί όχι μόνο να εκφράζει τις συγκινήσεις και τους πόθους του, αλλά και να καταλήγει σε μία δημιουργία που τον χαρακτηρίζει και τον εκπροσωπεί στην πορεία της αλλαγής του ( ψυχικό επίπεδο )

Εφόσον ο χορός πληρεί τα παραπάνω κριτήρια, με τα οποία μετατρέπεται ταυτόχρονα σε ευχαρίστηση, είναι τότε ικανός να παράγει προληπτικά ή θεραπευτικά αποτελέσματα (Schott – Billmann,1997:302).

## **2.7. ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (Music therapy)**

### **2.7.1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Όλοι οι πολιτισμοί είναι πλούσιοι σε κείμενα ή διηγήσεις που τονίζουν την επίδραση της μουσικής στον ψυχισμό των ανθρώπων, αναφέρουν συγκεκριμένα επιτεύγματα της μουσικής ή προβάλλουν θεραπείες που έγιναν με την βοήθειά της. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα φανερό στην ελληνική μυθολογία, στην αρχαία ελληνική γραμματεία καθώς και στα μυθολογικά ή ιστορικά κείμενα άλλων λαών. Άλλοι πάλι νεότεροι ερευνητές απορρίπτουν κάθε μεταφυσικό στοιχείο και θεωρούν τη μουσική ως μια καθαρά κοινωνική τέχνη, όπως για παράδειγμα ο γερμανός C.Schwabe (Lecourt,1993:123 κ.εξ.) (Μακρής και Μακρή, 2003: 15).

### **2.7.2. ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕ**

Τα σημαντικότερα μοντέλα μουσικοθεραπείας στην αρχαιότητα είναι αυτά του Πυθαγόρα και του Αριστοτέλη. Ο Πυθαγόρας θεωρείται ότι ανακάλυψε την αριθμητική σχέση των δονήσεων δύο ήχων ενός διαστήματος. Μερικές «απλές» σχέσεις ο Πυθαγόρας τις θεωρούσε «αρμονικές», όντας βέβαιος ότι παρόμοιοι κανόνες ισχύουν και στο σύμπαν καθώς και στην ανθρώπινη ψυχή. Το σύμπαν, η ανθρώπινη ψυχή και η μουσική διέπονται από τις ίδιες αρμονικές αρχές, όπου «...η αρμονία είναι η ισορροπία ανάμεσα σε δύο αντίποδες, στους οποίους στηρίζεται το παγκόσμιο γίνεσθαι». Αν διαταραχθεί η ισορροπία των αντιθέσεων, η μουσική έχει την δύναμη να επαναφέρει την αναστατωμένη ψυχή στις παγκόσμιες αρμονίες και την συμφωνία μεταξύ σύμπαντος, ψυχής και μουσικής. Η μουσική λοιπόν αναγνωρίζεται ως «σφαιρική θεραπευτική αρχή»(Simon).

Αντίθετα, ο Αριστοτέλης και οι οπαδοί του υπογραμμίζουν τη συναισθηματική ποιότητα της μουσικής και της επίδρασης της στα αισθήματα των ανθρώπων που έχουν μεταξύ τους «συγγένεια». Πρότεινε την εφαρμογή της μουσικής στο δημόσιο και τον ιδιωτικό βίο, επισημαίνοντας την επίδρασή της στην ανθρώπινη ψυχή: « Η μουσική είναι μίμηση ορισμένων ψυχικών κινήσεων και προκαλεί αντίστοιχες ψυχικές κινήσεις, εξαιτίας της συγγένειας της ψυχής με τα στοιχεία της μουσικής». Κατέληξε λοιπόν σε δύο ενδείξεις για την θεραπευτική χρήση της μουσικής.

- Ø Οι ελαφρότερες ασθένειες πρέπει να επηρεάζονται με ήρεμη μουσική και να βελτιώνονται
- Ø Οι σοβαρότερες ασθένειες πρέπει να εκτείνονται με πολύ ισχυρή μουσική για να επέλθει στο αποκορύφωμα, η κάθαρση.

Στα τέλη του Μεσαίωνα και αργότερα κατά την Αναγέννηση, η σύνδεση των αριστοτελικών και πυθαγόρειων αρχών καθώς και η χριστιανική διδασκαλία δημιούργησαν μια λειτουργική μουσική, που δεν εξυπηρέτησε μόνο το εκκλησιαστικό τελετουργικό αλλά ταυτόχρονα βοηθούσε τους πιστούς να έρθουν σε επαφή με κάτι μεταφυσικό (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:212).

Κατά το 17<sup>ο</sup> αιώνα δημιουργήθηκε μια σχολή, η «ιατρομηχανιστική» και ο κυριότερος εκπρόσωπός της ήταν ο Ιησουΐτης Kirchner, με το έργο του Νέα τέχνη του ήχου και της μουσικής. Ο συγγραφέας υποστήριξε ότι η μουσική θέτει σε κίνηση τους χυμούς του σώματος και τους βάζει σε τάξη. Στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα εμφανίστηκε ο θετικισμός: η μουσική και οι επιδράσεις ερευνώνται και εφαρμόζονται αυστηρά, σύμφωνα με φυσικοεπιστημονικά κριτήρια. Η έρευνά μας όμως έχει παραμείνει στάσιμη(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:212).

Η συστηματική ανάπτυξη της μουσικοθεραπείας ξεκινά το 18<sup>ο</sup> αιώνα, όταν αρχίζει να μελετάται επιστημονικά στην Ευρώπη και στις Ηνωμένες Πολιτείες ο ρόλος της μουσικής στη θεραπεία. Στην Ελλάδα, η επιστήμη της

μουσικοθεραπείας βρίσκεται ακόμα στα σπάργανα(Μακρής και Μακρή 2003:15). Σήμερα στις Ηνωμένες Πολιτείες η μουσικοθεραπεία είναι ένας δυνατός και βιώσιμος επαγγελματικός κλάδος. Εξελίσσεται διαρκώς σε διεθνείς επίπεδο και προβλέπεται να έχει μια λαμπρή εξέλιξη στον 21<sup>ο</sup> αιώνα(Μακρής και Μακρή,2003:15).

### **2.7.3. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Οι ορισμοί λοιπόν της μουσικοθεραπείας άλλαζαν κατά το πέρασμα των χρόνων στην έμφαση και στην ουσία καθώς περνούσαν τα χρόνια και το επάγγελμα προσαρμοζόταν σε διαφορετικές ανάγκες. Για πολλά χρόνια ένας αναγνωρισμένος ορισμός στις Ηνωμένες Πολιτείες ήταν του Alvin: «Η μουσικοθεραπεία είναι η ελεγχόμενη χρήση της μουσικής στην θεραπεία , την αναμόρφωση, την εκπαίδευση, και προπόνηση των παιδιών και των ενηλίκων που υποφέρουν από σωματικές , νοητικές ή συναισθηματικές διαταραχές».

Μια άλλη εκδοχή η οποία παρουσιάζει κάποια ομοιότητα με τον ορισμό του Alvin , έρχεται από την Αυστραλέζικη Εταιρία της μουσικοθεραπείας: «Η μουσικοθεραπεία είναι η σχεδιασμένη χρήση της μουσικής να επιτύχει θεραπευτικούς σκοπούς σε παιδιά και ενήλικες που έχουν ειδικές ανάγκες εξαιτίας των κοινωνικών, συναισθηματικών, σωματικών, ή διανοητικών προβλημάτων». Ο όρος θεραπευτικοί σκοποί είναι επίσης το επίκεντρο του ορισμού που δημοσιεύτηκε από την NAMT: «Η μουσικοθεραπεία χρησιμοποιεί την μουσική για την εκπλήρωση των θεραπευτικών τις σκοπών: στην αποκατάσταση, διατήρηση και βελτίωση της πνευματικής και σωματικής υγείας» (Bunt.1999).

Σε γενικές γραμμές λοιπόν, προκύπτει πως η μουσικοθεραπεία είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας, στην οποία χρησιμοποιείται η μουσική ως μέσο για να επιτευχθούν ορισμένοι θεραπευτικοί σκοποί. Λόγω της στενής σχέσης της μουσικής με τα συναισθήματά μας η μουσικοθεραπεία δίνει στο άτομο τη

δυνατότητα να εξερευνήσει τα συναισθήματά του και τις συναισθηματικές του δυσκολίες...'(Brown,1994)' ([www.peemde.gr](http://www.peemde.gr)).

#### **2.7.4. Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΠΕΡΙΟΔΟ**

Η μουσικοθεραπεία παίζει πολύ μεγάλο ρόλο από την προγεννητική ακόμα περίοδο. Κάθε κύτταρο του εμβρύου είναι και ένα αυτί. Ακούει τη φωνή της μητέρας και του πατέρα. Ακούει τη μουσική που οι γονείς του ή κάποιος άλλος παίζει ή ακούει. Ακούει τους χτύπους της καρδιάς της μητέρας. Ταράζεται με τη μουσική hard rock , heavy metal, αλλά ακόμη και με την έντονη μουσική του Beethoven. Χαίρεται , γαληνεύει με τη μουσική του Mozart και του Vivaldi , αλλά κυρίως ηρεμεί με την απαλή, γεμάτη αγάπη φωνή της μητέρας και του πατέρα του. Και ο Πλούταρχος στο έργο «Περί Παίδων Αγωγής» διατυπώνει την άποψη ότι η μουσική αγωγή του ατόμου αρχίζει ήδη από τη στιγμή της σύλληψης(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:221).

#### **2.7.5. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΩΣ ΜΕΣΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ.**

Ο μουσικοθεραπευτής είναι ένας επαγγελματίας μουσικός, ειδικά εκπαιδευμένος να χρησιμοποιεί τη μουσική δημιουργικά ως θεραπευτικό μέσο, μέσα σε κλινικά πλαίσια. Αρχικά οι μουσικοθεραπευτές εργάστηκαν με νοητικά καθυστερημένους ενήλικες και παιδιά, φυσικώς αδυνάτους, ή ανθρώπους με αισθητηριακές αναπηρίες. Όμως από το 1990 μουσικοθεραπεία κάνουν συστηματικά ηλικιωμένοι σε κλινικές ή οίκους ευγηρίας, ασθενείς με διάφορες παθολογίες, με φυλακισμένους, με ανθρώπους όλων των ηλικιών, που αντιμετωπίζουν κινητικές ή νοητικές αναπηρίες, ψυχολογικά ή συναισθηματικά προβλήματα, προβλήματα συμπεριφοράς ή επικοινωνίας, ή με μαθησιακές δυσκολίες ([www.peemde.gr](http://www.peemde.gr)). Τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες, εξαιτίας

βιολογικών ή άλλων παραγόντων έχουν υποστεί κάποια νοητική στέρηση, που καθιστά δύσκολη τη «φυσιολογική» τους σωματική, νοητική, συναισθηματική και γενικότερη ανάπτυξη. Για αυτό το λόγο, μπορεί να αποκτούν μηχανισμούς άμυνας ενάντια στον πόνο για τη συνειδητοποίηση της διαφορετικότητάς τους.

Η μουσικοθεραπεία, πάλι επειδή προσφέρει ένα μη λεκτικό μέσο επικοινωνίας, μπορεί να πλησιάσει ευκολότερα τα άτομα αυτά. Στην ομαδική μουσικοθεραπεία, η μουσική χρησιμοποιείται πάλι ως θεραπευτικό και επικοινωνιακό μέσο. Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή είναι να ακούει, να απαντάει, να σκέφτεται και να κατανοεί τους μουσικούς ή άλλους τρόπους επικοινωνίας του κάθε ατόμου μεμονωμένα, αλλά και όλης της ομάδας ως οντότητας. Σε ορισμένες περιπτώσεις, κρίνεται πιο ταιριαστή στις ανάγκες, την προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία του ατόμου η συμμετοχή του σε μια μουσικοθεραπευτική ομάδα ([www.peemde.gr](http://www.peemde.gr)).

Μέσα από μια τέτοια διαδικασία, τα μέλη που συμμετέχουν μαθαίνουν να δημιουργούν ομαδικά, να μοιράζονται, να μιμούνται, και να ακούν ο ένας τον άλλο. Επίσης, η ομάδα έχει τη δυνατότητα να στηρίζει και να επεξεργάζεται ένα πιθανό συναισθηματικό ξέσπασμα κάποιου μέλους της. Παράλληλα, γεννιούνται έννοιες όπως ο αλτρουισμός και η συνοχή μεταξύ των μελών της ομάδας (Yalom 1989:14). Αντιμετωπίζοντας το κάθε άτομο ως ξεχωριστή οντότητα, με διαφορετικές ανάγκες και ικανότητες, ο μουσικοθεραπευτής επιχειρεί να το βοηθήσει να γνωρίσει καλύτερα αυτές τις ανάγκες και ικανότητες, και να τις αναδείξει. Επιπρόσθετα, η μουσικοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορους πληθυσμούς ασθενών, όπως για παράδειγμα, ανθρώπους με ψυχικές ασθένειες, με AIDS, ή ανθρώπους που κάνουν κατάχρηση ουσιών και ετοιμοθάνατους (Μακρής και Μακρή,2003:15).

Πρέπει να τονίσουμε ότι στη μουσικοθεραπεία η μουσική αποτελεί το μέσο επικοινωνίας, με τη βοήθεια του οποίου μπορεί να δημιουργηθεί μια θεραπευτική σχέση. Δεν αποτελεί αυτοσκοπό. Έτσι η μουσική παρουσία του μουσικοθεραπευτή είναι απλή και απέριτη. Βασικά, ο μουσικοθεραπευτής



χρησιμοποιεί το μουσικό αυτοσχεδιασμό για να 'συνυπάρξει' με το θεραπευόμενο. Πιο συγκεκριμένα, φροντίζει η μουσική του να συμπληρώνει και να σχολιάζει αυτή του ασθενή, χωρίς να τη μιμείται υπερβολικά. Προσπαθεί η μουσική του να έχει ζεστό και θαλπερό χαρακτήρα, αλλά ταυτόχρονα να είναι ανοιχτή σε αλλαγές και μετατροπές, ανάλογα με το υλικό που φέρνει ο ασθενής, χωρίς να είναι διεισδυτική και επιβλητική. Σε περιπτώσεις που ο ασθενής δεν προσφέρει σκόπιμα ή φανερά κάποιο μουσικό υλικό σε μια συνεδρία, ο μουσικοθεραπευτής προσπαθεί να 'σχολιάσει μουσικά' άλλα στοιχεία της παρουσίας του, που μπορεί να δίνουν ευκαιρίες για επαφή και επικοινωνία. Για παράδειγμα, μπορεί να απαντήσει σε μια γκριμάτσα ή χειρονομία με ένα μουσικό σχόλιο, που να έχει την ίδια διάρκεια, ένταση ή σχήμα. Ενώ λοιπόν, αντιγράφοντας έναν ήχο ή μια σωματική κίνηση θα έδειχνε απλά ότι τα έχει προσέξει, μέσω αυτής της πιο σύνθετης μετάφρασης των βασικών συστατικών τους, δείχνει ότι αναγνωρίζει το συναίσθημα που κρύβεται πίσω από αυτές τις ενέργειες([www.peemde.gr](http://www.peemde.gr)).

Με άλλα λόγια, ο μουσικοθεραπευτής προσπαθεί να «εισέλθει μέσα στην υποκειμενική εμπειρία του άλλου και να του γνωστοποιήσει ότι έχει φτάσει εκεί, χωρίς να χρησιμοποιήσει λόγια» (Stern,1985:138).

#### **2.7.6. ΤΡΟΠΟΙ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Η μουσική χρησιμοποιεί διάφορους τρόπους έτσι ώστε να επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Οι κύριοι τρόποι της μουσικοθεραπείας είναι οι παρακάτω:

- α) Δεκτική-παθητική μουσικοθεραπεία: Αυτή περιορίζεται μόνο στο να "ραντίζει" τους ασθενείς με μουσική, που ανάλογα με τη σχολή κυμαίνεται από την καθαρή "BACK-GROUND MUSIC" έως την συμμετοχική-συγκεντρωτική μορφή της συνειδητής ακρόασης μουσικής. Ο τρόπος αυτός εφαρμόζεται ήδη με επιτυχία

σε πολλές μικρότερες επεμβάσεις χωρίς τοπική αναισθησία, στους τομείς της γυναικολογίας, της οδοντιατρικής και χειρουργικής.

β) Αναπαραγωγική-ενεργητική μουσικοθεραπεία: Αυτή ασχολείται με το να επιτρέπει στους ασθενείς να κάνουν οι ίδιοι μουσική, που να τους "ταιριάζει". Εδώ όμως χρησιμοποιούνται μουσικά κομμάτια που προέρχονται από τη γενική φιλολογία των συνθέσεων. Αλλά επειδή η "αναπαραγόμενη" με αυτό τον τρόπο μουσική, είναι πολύ σπάνιο να βρει εκατό τα εκατό την ψυχική διάθεση του ασθενή, πρέπει αυτό το είδος μουσικοθεραπείας να θεωρείται μόνο σαν συμπλήρωμα της παρακάτω μεθόδου.

γ) Παραγωγική-ενεργητική μουσικοθεραπεία: Δίνει στον ασθενή τη δυνατότητα να εκφράσει τη διάθεσή της στιγμής, χρησιμοποιώντας όργανα που έχουν επί τούτου προετοιμαστεί, αρχίζοντας από το πιάνο, ως τα πιο απλά όργανα του Ορφ (π.χ. ξυλόφωνο, μεταλλόφωνο, σαντούρι, τρίγωνο, τύμπανο, ταμπούρλο, ταμπουρίνο, κρόταλο κ.λπ. μέχρι τη φλογέρα) και φυσικά με πρώτο και καλύτερο την ανθρώπινη φωνή - πράγμα που χρησιμεύει στο θεραπευτή σαν μέσο εκκίνησης της μεθόδου θεραπείας του.

Με τη χρήση λοιπόν της μουσικής ως μέσου επικοινωνίας, δημιουργείται μια σχέση μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, η οποία επιτρέπει κάποιες αλλαγές στην κατάσταση ή τη συμπεριφορά του θεραπευμένου. Με τη βοήθεια αυτής της σχέσης, η μουσικοθεραπεία αποσκοπεί στην αύξηση της ικανότητας του θεραπευμένου να συμμετέχει πιο ενεργά και δημιουργικά στη ζωή του, αξιοποιώντας τις δυνατότητές του, και αναδεικνύοντας την προσωπικότητά του([www.peemde.gr](http://www.peemde.gr)).

Πιο συγκεκριμένα, η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει ένα άτομο με συναισθηματικά και επικοινωνιακά προβλήματα να εκφράσει τα συναισθήματά

του, και να βρει τρόπους επικοινωνίας με το περιβάλλον του. Επιπλέον, μπορεί να βοηθήσει ένα παιδί να μάθει να παίζει δημιουργικά και αυθόρμητα, χρησιμοποιώντας τη φαντασία του, και να επικεντρώνει την προσοχή του σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Με άλλα λόγια, αποσκοπεί στο να βοηθήσει τα άτομα που απευθύνονται σε αυτήν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικότερα τα προβλήματά τους, να συμμετέχουν πιο ενεργά στη ζωή τους, και να αποκτήσουν μια πιο σαφή και ολοκληρωμένη αντίληψη για τον εξωτερικό τους κόσμο ([www.peemde.gr](http://www.peemde.gr)).

## **2.8. ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ (Art-Therapy)**

### **2.8.1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Όλοι οι άνθρωποι έχουν μια εσωτερική επιθυμία να δημιουργήσουν σύμφωνα με την Rubin (Rubin,1997:397-398). Ο Μουστάκας (1969) αναφέρει χαρακτηριστικά ότι κάθε άτομο είναι εκ φύσεως εν δυνάμει δημιουργικό ον. Χρειάζεται μόνο να ανακαλύψει αυτή τη σπίθα, να την καλλιεργήσει και να αναζητήσει τις προτιμήσεις του για μέσα ή τρόπους έκφρασης και θέματα, προκειμένου να εκπληρώσει τις δυνατότητές του. Η ανάγκη για δημιουργία πηγάζει από μια απλή αισθητηριακή ανταπόκριση στα γοητευτικά υλικά, από μια αρχέγονη επιθυμία να διαμορφώσουμε ή να αλληλεπιδράσουμε με το περιβάλλον, ή ακόμα και από μια πολύπλοκη ψυχική ανάγκη συμφιλίωσης, ενσωμάτωσης, ταξινόμησης και εξισορρόπησης των εμπειριών του. Ο άνθρωπος στην προσπάθειά του να νοιώσει άνεση πρέπει να μειώσει την ασυμφωνία και την σύγκρουση ανάμεσα στο γνωστικό και το συναισθηματικό. Τότε ασκούνται ισχυρές εσωτερικές πιέσεις που οδηγούν σε δημιουργικές και καταστροφικές πράξεις, οι οποίες εμφανίζονται στα καλλιτεχνικά υλικά(πτυχιακή ).

### **2.8.2. ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕ, ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΤΙ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ**

Παρόλο που ο εικαστικός δρόμος έκφρασης ήταν ανέκαθεν γνωστός στην ιστορία της ανθρωπότητας, η Εικαστική Θεραπεία, ως επάγγελμα, αρχίζει να εμφανίζεται γύρω στα 1950 ([www.apodimos.com](http://www.apodimos.com)).

Προέρχεται κυρίως από δύο τομείς :

1. Την εικαστική τέχνη

## 2. Την ψυχολογία

Η θεραπευτική προσέγγιση μέσα από την τέχνη αναγνωρίζει τις καλλιτεχνικές διεργασίες, τις δομές, το περιεχόμενο και τους συνειρμούς, πάνω σ' αυτά, ως καθρέπτες των ικανοτήτων, της προσωπικότητας, των ενδιαφερόντων και των ενασχολήσεων του ανθρώπου ([www.apodimos.com](http://www.apodimos.com)).

Η Art-Therapy λοιπόν, ανήκει στα ψυχοκοινωνικά επαγγέλματα. Προσφέρει υπηρεσίες στον άνθρωπο, δίνοντάς του την ευκαιρία να εξερευνήσει προσωπικά προβλήματα, διαμέσου λεκτικής και εξελικτικής έκφρασης. Συγκεκριμένα, βασίζεται στη δύναμη της Εικαστικής Έκφρασης (ζωγραφικής, πηλού, κολλάζ, φωτογραφίας, άμμου) ως μέσου επικοινωνίας του ατόμου με τον εαυτό του και το περιβάλλον, ούτως ώστε να αναπτύξει σωματικές και συναισθηματικές ικανότητες ([www.apodimos.com](http://www.apodimos.com)).

Βασίζεται στο αξίωμα του ότι ο κάθε άνθρωπος έχει μια έμφυτη δημιουργική ικανότητα. Ως μέσο εξερεύνησης και αφύπνισης αυτής της ικανότητας χρησιμοποιεί υλικά όπως οι μπογιές, ο πηλός και το χαρτί. Αποτελεί μια δημιουργική διαδικασία η οποία δεν στοχεύει στην καλλιτεχνία αλλά, στην προσωπική ανάγκη για έκφραση και δημιουργική επικοινωνία. Γι' αυτό ακριβώς το λόγο αφορά όλους όσους θέλουν να έρθουν σε επαφή με το δημιουργικό τους εαυτό ([www.zedClub.gr](http://www.zedClub.gr)). Οι συμμετέχοντες ανακαλύπτουν το πρόσωπο τους και τις πτυχές του μέσα από διάφορα υλικά :εξερευνούν, νιώθουν, μαθαίνουν, γνωρίζουν. Το πρόγραμμα ενδιαφέρει όσους επιθυμούν μια καινούργια γνωριμία και αρχή με το πρόσωπό τους και όλους τους συμβολίζουν που αναβλύζουν από αυτό ([www.zedClub.gr](http://www.zedClub.gr)). Επίσης μέσα από διάφορα υλικά οι συμμετέχοντες εξερευνούν τη σωματογραφία τους :το πώς δηλαδή αποτυπώνουν το σώμα τους στο χαρτί, τον πηλό κ.λπ. Με αυτό τον τρόπο, εξελίσσεται ένας διάλογος ανάμεσα στη ψυχή και στο σώμα. Η εικαστική θεραπεία αφορά όλους όσους επιθυμούν να έρθουν σε επαφή με τον δημιουργικό τους εαυτό, με το σώμα τους και τα ίχνη που αυτό αφήνει καθώς

και να διερευνήσουν τυχόν <<σκοτεινά>> σημεία που τους απασχολούν ([www.zedClub.gr](http://www.zedClub.gr)).

Παράλληλα, η θεραπεία μέσω της τέχνης προσφέρεται και ως διαγνωστικό εργαλείο ψυχολογικής αξιολόγησης για άτομα, ζευγάρια, οικογένειες και ομάδες ([www.apodimos.com](http://www.apodimos.com)).

### **2.8.3. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΜΕΣΩΝ ΣΤΗΝ ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Από τα πανάρχαια χρόνια οι άνθρωποι ένιωσαν την ανάγκη να βάλουν χρώμα στη ζωή τους, τα χρώματα χρησιμοποιούνται σε όλους τους πολιτισμούς σε μερικούς μάλιστα έχουν και ιδιαίτερο νόημα. Είναι ο τρόπος (το μέσο), για να εκδηλώσουν οι άνθρωποι συναισθήματα αλλά και καταστάσεις. Ο Goethe είπε: «το χρώμα είναι η ομιλία της ψυχής της φύσης». Το χρώμα λοιπόν αυτή η τόσο «συμβολική έννοια αλλά και άλλα εύπλαστα υλικά όπως ο πηλός και η άμμος παίζουν σημαντικό ρόλο στη θεραπεία μέσω των εικαστικών.

Ο τρόπος που συνδυάζει ο ασθενής τα χρώματα- ποια χρώματα κυριαρχούν ποια απουσιάζουν, ποια καλύπτουν κάποιο άλλο χρώμα- δίνουν στο θεραπευτή ουσιώδεις πληροφορίες. Κάποια φορά ο θεραπευτής έχοντας μάθει και αναπτύξει τη γνώση της τεχνικής από τον καλλιτέχνη που έχει μέσα του, ζητά από τον ασθενή αν δουλέψει με ένα συγκεκριμένο χρώμα ώστε να πλοηγήσει τη θεραπεία προς μια κατεύθυνση.

Το ίδιο συμβαίνει και με τη χρήση και άλλων υλικών μερικά από τα οποία είναι πιο δομημένα από τα άλλα. Τη περισσότερη ώρα οι ασθενείς είναι ελεύθεροι να κάνουν δικές τους επιλογές ανάλογα με το πώς νοιώθουν. Μερικές φορές είναι πού ενδιαφέρον να τους βγάξεις από μια κατάσταση στην οποία έχουν κολλήσει ή να τους δίνεις υλικά που μπορεί να τους βοηθήσει να φτιάξουν κάτι περισσότερο δομημένο γύρω τους ώστε να μειώσουν το χάος που τους περιβάλλει και τις καταστάσεις που τους πληγώνουν. Μπορεί μερικοί να

σκεφτούν ότι η διεργασία αυτή είναι πολύ δομημένη και ότι εμποδίζει στον αυθορμητισμό.

#### **2.8.4. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΙΚΑΣΤΙΚΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ**

Οι Εικαστικοί Θεραπευτές ενσωματώνουν την προσωπική τους εκπαίδευση στην τέχνη και τη θεραπεία με τις γνώσεις τους πάνω στους κανόνες που διέπουν την ανθρώπινη συμπεριφορά, μαζί με γνώσεις στο συμβολισμό της έκφρασης. Μπορούν να εργαστούν ως βασικοί ή βοηθητικοί φορείς με άτομα όλων των ηλικιών, σε κλινικές, κοινοτικά έργα αποκατάστασης και στην εκπαίδευση. Μέσω της παρατήρησης της «καλλιτεχνικής» συμπεριφοράς (το πώς δηλαδή χειρίζεται κάποιος τα υλικά), της έκφρασης και των προϊόντων τέχνης (artifacts), ο Εικαστικός Θεραπευτής συνάγει διαγνωστικά συμπεράσματα και εφαρμόζει τη θεραπευτική αγωγή ([www.apodimos.com](http://www.apodimos.com)).

Ένας θεραπευτής μέσω τέχνης μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο στέλεχος πληροφόρησης και ανατροφοδότησης σε διεπιστημονικές ομάδες προσωπικού στους πιο κάτω χώρους εργασίας: Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Νοσοκομεία, Κέντρα Αποκατάστασης και Εκπαίδευσης, κ.λ.π. Μπορεί επίσης να προσφέρει υπηρεσίες ως επόπτης, σύμβουλος και ερευνητής ([www.apodimos.com](http://www.apodimos.com)).

Ο θεραπευτής μέσω των εικαστικών εργάζεται μέσα σε ένα «εργαστήριο» ο χώρος και το περιβάλλον είναι βεβαίως πού σημαντικά και αυτό είναι γιατί η δημιουργία ενός ασφαλούς περιβάλλοντος ο ασθενής μπορεί να εκφραστεί πιο ελεύθερα.

#### **2.8.5. ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Ζητείται λοιπόν από τους ασθενείς να εκφράσουν τα συναισθήματα, τα όνειρα και τα εσωτερικά τους βιώματα μέσω ποικίλων καλλιτεχνικών μέσων

όπως η ζωγραφική, ο πηλός και άλλα εικαστικά μέσα. Το έργο θεωρείται αναπαράσταση του αντικειμενικού κόσμου, αλλά το άτομο που δημιουργεί το έργο προβάλλει πάνω του τμήματα του εαυτού του έτσι το ίδιο το έργο τέχνης εμπεριέχει αναπαραστάσεις και του εαυτού και του έργου (Minde,1996).

Στη δημιουργική τέχνη πάντα υπάρχει μια συνάντηση. Οι καλλιτέχνες συναντούν τα τοπία, τις ιδέες ή τα εσωτερικά οράματα που θέλουν να εξωτερικεύσουν. Όσο δημιουργούν απορροφούνται μέσα στα τοπία και γίνονται κομμάτια του έργου τέχνης. Ταυτόχρονα όμως βγαίνει έξω από αυτό και προσπαθούν να το δουν από διάφορες προοπτικές. Το έργο γίνεται επίσης τόπος συνάντησης ή γέφυρα ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή. όπου μπορούν να συναντηθούν σε κοινό έδαφος ή σε κάποιο μεταβατικό χώρο. Ο Arthur Robbins στο βιβλίο του the Artist of therapist (1987) αναφέρει: Στη θεραπεία ο ασθενής όπως και ο θεραπευτής προσπαθούν να βρουν μέσα τους το καλλιτέχνη. Η θεραπευτική διαδικασία για τους ασθενείς είναι μια συνεχής πάλη για να ανακαλύψουν αληθινές εσωτερικές αναπαραστάσεις και σύμβολα και τους δίνει μορφή ώστε να αναπτύξουν πιο πλούσιες και πιο συγκεκριμένες ζωντανές πραγματικότητες. Οι θεραπευτές δίνουν διέξοδο στον καλλιτέχνη μέσα τους με την συνεχή διαδικασία διατήρησης ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος που θα προσφέρει στους ασθενείς, το χώρο, την ενέργεια και την ορμή για να αλλάξουν.

Ο ασθενής και ο θεραπευτής δημιουργούν μαζί μια μήτρα όπου ζωντανεύει η λεκτική και η μη λεκτική επικοινωνία. Αυτός ο περίπλοκος τρόπος συναλλαγής παίρνουν μορφή παρόμοια με μια συμφωνία ή ένα έργο τέχνης όπου πολλαπλά επίπεδα συνείδησης και νοήματος υπάρχουν ταυτόχρονα. Η θεραπευτική και η δημιουργική διαδικασία έχουν εδώ σαφείς αντιστοιχίες (Minde,1996).



## **2.8.6. ΟΜΑΔΙΚΗ ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Τα πρώτα χρόνια η θεραπεία μέσω των εικαστικών έδινε μεγαλύτερη έμφαση στην εργασία του ατόμου στα πλαίσια της ομαδικής εργασίας η οποία συνοδευόταν από μια συζήτηση για το έργο του καθενός είτε μόνο για το ίδιο το άτομο με ολόκληρη την ομάδα, παρόλο που είχε συνειδητοποιήσει πλέον το γεγονός ότι η καλλιτεχνική λειτουργία ανάμεσα στα μέλη της ομάδας, η έμφαση εξακολουθούσε να δίνεται στο άτομο και όχι στην ομάδα (Rubin,1997).

Με την ανάπτυξη και την επικράτηση της ομαδικής ψυχοθεραπείας και την συνακόλουθη έμφαση που δόθηκε στην κατανόηση και τη χρήση της ομαδικής διαδικασίας ως μέσου που οδηγεί την αλλαγή, η ομαδική θεραπεία μέσω των εικαστικών άρχισε όλο και περισσότερο να ασχολείται με ζητήματα που αφορούσαν ομάδες και ευκαιρίες με τις κοινές δημιουργίες έργων. Αυτού του είδους οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες βοηθούν ιδιαίτερα τους ανθρώπους να βιώσουν, να εξωτερικεύσουν και να εξετάσουν τις μεταξύ τους σχέσεις. Η πιο συνηθισμένη και πιο αποτελεσματική προσέγγιση της ομαδικής θεραπείας μέσω των εικαστικών είναι η ανοιχτή προσέγγιση. Δεδομένου ότι μια μη δομημένη ομάδα θεραπείας μέσω των εικαστικών επιτρέπει τη μέγιστη ατομική ελευθερία κίνησης και δραστηριότητας είναι φυσικό το κάθε μέλος να επιλέξει αν θα παρατηρεί μόνο ή θα συμμετέχει ή θα μιλά ή θα παραμένει σιωπηλό, αν θα είναι μόνο ή με τους άλλους, αν θα εργάζεται ανεξάρτητα ή σε συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ή αν θα έρχεται ενεργά σε επαφή ή θα κρατά απόσταση από τον συντονιστή (Rubin,1997).

Καθώς τα άτομα επικοινωνούν μεταξύ τους, αρχίζουν να ενδιαφέρονται, βρίσκουν ιδέες, αποκτούν θάρρος, βοηθού το ένα το άλλο και καμιά φορά αποφασίζουν αυθόρμητα να συνεργαστούν σε κάποιο κοινό έργο. Η εξεύρεση τρόπων για να ξεπεραστούν οι επίκτητες αναστολές όσον αφορά την τέχνη έχει μεγάλη σημασία όταν εργάζεται κανείς με εφήβους ή ενήλικες των χρειάζεται συχνά να «ξεκλειδώσουμε»την φυσική παρόρμηση να ζωγραφίσουν. Εκτός από

τις δραστηριότητες προθέρμανσης που κάνουν πιο άνετη την ατμόσφαιρα μια από τις πρώτες ανάγκες που παρουσιάζονται είναι η γνωριμία των μελών μεταξύ τους. Παρότι αυτό επιτυγχάνεται με τον καιρό και ίσως είναι καλύτερα να το αφήνουμε να συμβεί χωρίς τη δική μας καθοδήγηση, υπάρχουν περιπτώσεις που η διαδικασία διευκολύνει αν τα πρώτα έργα της ομάδας έχουν σχέση με αυτόν ακριβώς τον στόχο (Rubin,1997).

## **2.9. ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (Dramatherapy)**

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

Το επάγγελμα της δραματοθεραπείας είναι καινούργιο και αναπτύχθηκε στην Βρετανία την δεκαετία του 1960 από το δράμα στην εκπαίδευση, το θέατρο στην εκπαίδευση και το θεραπευτικό δράμα. Κατά τις αρχές του 1960, όταν τόσο μεγάλο μέρος του κατεστημένου, συμπεριλαμβανομένου της βεβαιότητας της ψυχιατρικής ήταν υπό επίθεση πρόσφατων φιλελεύθερων νεολαίων, άρχισαν να διαμορφώνονται στην Βρετανία και στην Ηπειρωτική Ευρώπη ομάδες θεραπείας μέσω τέχνης. Αυτές επηρεάστηκαν από την αισιοδοξία της εποχής όταν φαινόταν πώς καινούργιες ιδέες και ριζικές προσεγγίσεις μάθησης και οι τέχνες μπορούσαν πραγματικά να αλλάξουν την κοινωνία (Jennings κ.α. 1994).

### **2.9.1. ΠΩΣ ΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Προτού το αρχαίο θέατρο εξελιχθεί και πάρει θεατρική μορφή οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αναπτύξει δραματοποιημένες σκηνές, μικρά ή μεγάλα δρώμενα που συνοδεύονταν και ενισχύονταν από την μουσική ως μέσο θεραπείας. Σχεδόν 3000 χρόνια πριν, στο ελληνικό θέατρο δεν αποτελούσαν τρόπους καθαρής διασκέδασης. Ήταν μορφές έκφρασης οι οποίες είχαν σκοπό:

- Ø Να διδάξουν το θεατή
- Ø Να προκαλέσουν αλλαγές
- Ø Να επηρεάσουν τα γεγονότα

Είναι βέβαιο ότι η δραματική έκφραση ήταν αναπόσπαστο μέρος της ζωής των αρχαίων Ελλήνων (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:12). Η Δραματοθεραπεία λοιπόν, έχει τις ρίζες της στο αρχαίο θέατρο και στις αρχαίες θεραπευτικές τελετουργίες που ήταν συνδεδεμένες με τη ψυχική και σωματική υγεία. Είχαν τελετουργίες που σηματοδοτούσαν όλο το κύκλο της ζωής. Τις τελετές τις χρησιμοποιούσαν για την αλλαγή των εποχών, για την συγκομιδή, την αρρώστια, τη λατρεία των θεών, την αντιμετώπιση του αγνώστου ή μιας στείρας γυναίκας και για ότι άλλο ο άνθρωπος ένιωθε την ανάγκη να ζητήσει από κάποια ανώτερη δύναμη ([www.clubs.pathfinder.gr](http://www.clubs.pathfinder.gr)). Ο χορός, η μίμηση, η μουσική και το δράμα έδιναν στους συμμετέχοντες και στους θεατές την ευκαιρία να βιώσουν τις αλλαγές της ζωής και να εκτονώσουν την συναισθηματική τους φόρτιση (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999: 12).

Η λέξη Δραματοθεραπεία συνίσταται από τις λέξεις "δράμα" και "θεραπεία". Στη λέξη "δράμα" (από το δράω-δρω, δράση), περιέχονται όλα τα μέσα δημιουργικής έκφρασης ([www.playtherapy.gr](http://www.playtherapy.gr)). Το « Shorter Oxford Dictionary» ορίζει το δράμα ως μια σύνθεση του πεζού ή του έμμετρου λόγου, προσαρμοσμένη για να ενεργηθεί πάνω στη σκηνή στην οποία μια ιστορία συνδέεται μέσω διαλόγων και πράξεων και αντιπροσωπεύεται με συνοδευτικές χειρονομίες, κοστούμια και σκηνικά όπως στην πραγματική ζωή (Jennings κ.α. 1994).

Στη λέξη "θεραπεία", περιέχεται η έννοια της αποκατάστασης της ψυχικής υγείας, προέρχεται από τα ελληνικά και σημαίνει «ίαση» ([www.playtherapy.gr](http://www.playtherapy.gr)). Έτσι λοιπόν η ψυχοθεραπεία είναι η ίαση του μυαλού και η δραματοθεραπεία είναι η ίαση μέσω του δράματος. Η Δραματοθεραπεία δεν είναι απλά η χρησιμοποίηση των τεχνικών του δράματος στην ψυχοθεραπεία. Η δραματοθεραπεία πειθαρχείται μέσα από τα δικά της πιστεύω ,από το δικό της επαγγελματικό σώμα και από την δική της έρευνα (Jennings κ.α. 1994).

Η Δραματοθεραπεία λοιπόν, είναι η σκόπιμη χρήση όλων των μορφών του θεάτρου και δράσης ως απευθείας μορφή θεραπευτικής παρέμβασης([www.playtherapy.gr](http://www.playtherapy.gr)). Είναι η εμπλοκή στο Δράμα με απώτερο σκοπό τη θεραπεία. Η δραματοθεραπεία διευκολύνει την αλλαγή μέσα από τις διαδικασίες του δράματος. Χρησιμοποιεί τη δυναμική του Δράματος είτε για να αντικατοπτρίσει και να μεταμορφώσει τις εμπειρίες της ζωής, ώστε να δώσει την δυνατότητα στους συμμετέχοντες να εκφράσουν και να επεξεργαστούν προβλήματα που αντιμετωπίζουν, είτε για να διατηρήσει την καλή ψυχολογική κατάσταση και υγεία του ατόμου (Jones,2003:36).

Λειτουργώντας πάντα μέσα σε ένα θεραπευτικό πλαίσιο, οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν το περιεχόμενο των δραστηριοτήτων του Δράματος, την όλη διαδικασία της δημιουργίας εκδραματίσεων και τέλος, τις σχέσεις που αναπτύσσονται ανάμεσα σε όλους εκείνους που συμμετέχουν στην όλη εργασία ( Jones,2003:36).

Έτσι δημιουργείται ένας δεσμός ανάμεσα στον εσωτερικό κόσμο του συμμετέχοντα, στην προβληματική κατάσταση ή εμπειρία ζωής και στη δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της δραματοθεραπευτικής συνεδρίας. Ο συμμετέχων επιδιώκει να επιτύχει μια νέα σχέση ως προς τα προβλήματα ή τις εμπειρίες της ζωής , η οποία οδηγεί τελικά στη θεραπεία. Ο στόχος είναι να ανακαλύψει μέσα σε αυτή την καινούργια σχέση ή ακόμη διαφορετικούς τρόπους λειτουργίας όσον αφορά πρόσωπα ή καταστάσεις (Jones,2003: 36).

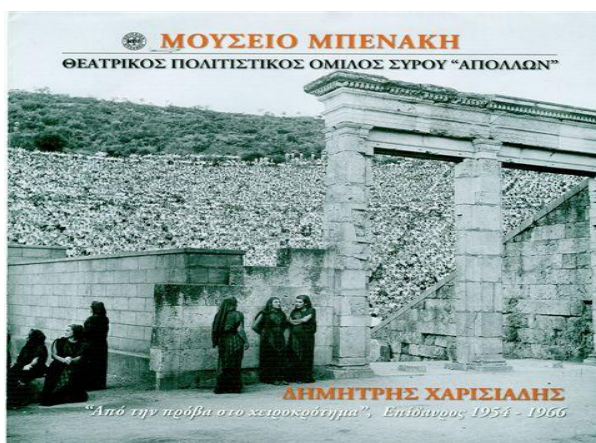
Υπάγεται στη κατηγορία των Ψυχοθεραπειών μέσα από την Τέχνη κι έχει συνθετικό χαρακτήρα μια και πέρα απ' τη χρήση θεατρικών πρακτικών, αντλεί γνώση κι εμπειρία από διάφορες ψυχοθεραπευτικές κατευθύνσεις όπως π.χ. ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία, αναλυτική/ αρχετυπική (Γιουγκιανή) ψυχοθεραπεία, συστημική ψυχοθεραπεία κ.ά. Η Δραματοθεραπεία είναι η θελημένη και με επιστημονικό τρόπο χρήση των θεραπευτικών στοιχείων του δράματος και του θεάτρου στα πλαίσια ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Η Δραματοθεραπεία ως μέθοδος ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης, ξεκίνησε στις

αρχές της δεκαετίας του '60 στην Αγγλία και τη δεκαετία του '70 στην Αμερική ως αποτέλεσμα των ιδεών περί εξανθρωπισμού της ψυχικής θεραπείας. Η θεραπεία μέσω δράματος υιοθετήθηκε κατόπιν απ' την ψυχιατρική και τα ειδικά σχολεία με επιτυχή αποτελέσματα. Εξελίχθηκε και μορφοποιήθηκε μέσα από τις τεχνικές του θεάτρου (φωνή, κίνηση, αυτοσχεδιασμό, μιμική, κείμενο) και χρησιμοποιεί και άλλες μορφές έκφρασης όπως: τη ζωγραφική, τη μουσική, το χορό, τον πηλό.

Η δραματοθεραπεία αντλεί τις γνώσεις της από τρεις κυρίως τομείς:

- Ø Την ψυχοθεραπεία
- Ø Την κοινωνική ανθρωπολογία και την εξελικτική ψυχολογία
- Ø Το δράμα και το θέατρο(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999: 27)

## **2.9.2. ΤΟ ΑΡΧΑΙΟΤΕΡΟ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ: ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΤΗΣ ΕΠΙΔΑΥΡΟΥ**



Το θέατρο της Επιδαύρου δεν ήταν απλώς ένας τέλειος τόπος θεατρικών παραστάσεων ,αλλά και ένας χώρος θεραπείας. Εκεί ήταν χτισμένο το περίφημο θεραπευτήριο της Επιδαύρου, όπου εκτός των άλλων υπήρχαν ωδείο, θέατρο και γυμναστήριο. Στο θέατρο παίζονταν έργα θρησκευτικού περιεχομένου και βιωματικές ιστορίες των ασθενών που οι ίδιοι δραματοποιούσαν. Θέατρο και μουσική λοιπόν είχαν τεθεί

στην υπηρεσία της θεραπείας. Διαπιστώνουμε συνεπώς την εφαρμογή ενός ολιστικού μοντέλου θεραπείας που αντιμετώπιζε το σώμα και την ψυχή ως ενιαίο και αδιαίρετο σύνολο (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999: 15-16).

### **2.9.3. ΑΣΚΛΗΠΕΙΑ-ΤΑ ΠΡΩΤΑ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΑ ΚΕΝΤΡΑ**

Τα Ασκληπιεία ήταν τα πρώτα δραματοθεραπευτικά κέντρα. Αριθμούσαν περίπου τα 320 στην αρχαία Ελλάδα ενώ υπήρχε και ένα στην Πέργαμο. Μεταξύ των πιο γνωστών ήταν της Επιδαύρου και της Κω όπου γεννήθηκε ο Ιπποκράτης, πατέρας της ιατρικής ο οποίος καταγόταν από την γενιά των Ασκληπιάδων των Αθηνών. Στα θεραπευτήρια αυτά, εφαρμόστηκαν για πρώτη φορά αρχές προετοιμασίας οι οποίες χρησιμοποιούνται ακόμα και σήμερα στη δραματοθεραπεία:

- Ø Ο θεραπευόμενος ερχόταν στα Ασκληπιεία οικειοθελώς, επιζητώντας θεραπεία.
- Ø Όταν έφθανε στα Ασκληπιεία ο ιερέας γιατρός οδηγούσε τον ασθενή στο άδυτο. Το άδυτο ήταν ένα οίκημα που κατέληγε μέσω μιας στοάς σε ένα άνοιγμα με κίονες. Εκεί οι ασθενείς χαλάρωναν, έκαναν ηλιοθεραπεία και συζητούσαν με το γιατρό.
- Ø Στη συνέχεια ο ασθενής ασκούσαν σωματικά και πνευματικά στο ωδείο (μουσικοθεραπεία).
- Ø Το διάβασμα (βιβλιοθεραπεία)
- Ø Το θέατρο αποτελούσε ένα από τα πιο βασικά μέσα για τη θεραπεία του ατόμου. Ο ασθενής αφηνόταν στη μαγική δύναμη του θεάτρου προκειμένου ταυτιστεί με τους ήρωες του έργου, το οποίο έχει επιλεγεί προσεκτικά. Επρόκειτο συνήθως για έργο θρησκευτικού περιεχομένου και ενισχύει με αυτό τον τρόπο την πίστη του ατόμου.

- Ø Η υγιεινή διατροφή, η αποτοξίνωση και η προσευχή ολοκλήρωναν μια θεραπεία που όπως προαναφέρθηκε, απέδιδε την ίδια σημασία στο σώμα, στην ψυχή και στο πνεύμα(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:16-17).

#### **2.9.4. ΧΩΡΟΣ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Ο χώρος της δραματοθεραπείας είναι ένας ξεχωριστός χώρος , μέσα στον οποίο πραγματοποιείται η μεταβίβαση από την καθημερινή στη δραματική πραγματικότητα. Σε πολλούς πολιτισμούς θεωρείται μαγικός ή ιερός χώρος, όπου η δραματική τελετουργία ή η παράσταση φέρνουν την αλλαγή. Ο χώρος της δραματοθεραπείας, όπως και το θέατρο ,πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αυτό το σκοπό. Μπορεί να έχει μέγεθος ενός μεγάλου δωματίου ή ενός μικρού θεάτρου, ανάλογα με το περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται. Μία κρίσιμη καμπή στη δική μου δουλειά σημειώθηκε όταν απέκτησα ένα μικρό πρωτοποριακό θέατρο, το Ostage Theatre, για λίγα χρόνια. Ήταν πολύ σημαντικό, γιατί δήλωνε ότι θα γινόταν δραματοθεραπεία σε ένα θέατρο στο οποίο έρχονταν και οι διδάσκοντες και οι ασθενείς, αντί να πηγαίνουν σε μια κλινική. Σε αντίθεση με τον Moreno, που έφτιαξε το θέατρο του σε «ανοιχτό χώρο», εγώ συνειδητά το διατήρησα ως ένα καθορισμένο χώρο θεάτρου με όλες τις δυνατότητες που μας έδινε. (Jennings,1996)

Η αίθουσα της δραματοθεραπείας πρέπει να είναι ζεστή και να έχει το πάτωμα στρωμένο ώστε οι άνθρωποι να κάθονται ή να ξαπλώνουν όπως θέλουν χωρίς να κρυώνουν (η επένδυση από φελλό ή ξύλο είναι ιδανική) . Ο χώρος πρέπει να μπορεί να μετατρέπεται εύκολα , ώστε να χρησιμοποιούνται διάφορα επίπεδα. Πολύ χρήσιμοι είναι επίσης οι κύβοι και οι μικρές εξέδρες , όπως και οι σκαλωσιές που χρησιμοποιούν οι φωτιστές. Πρέπει επιπλέον να υπάρχει μια μικρή κονσόλα με επιλογές φωτισμού. Πρέπει να συμπεριλαμβάνονται και καλλιτεχνικά υλικά και μια συλλογή μουσικών οργάνων , μαξιλάρια για το



πάτωμα, κουβέρτες και ένα βεστιαίο με διάφορα θεατρικά ενδύματα.(Jennings, 1996)

### **2.9.5. ΣΤΟΧΟΣ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Στόχος της είναι να αναπτύξει την υγιή πλευρά του ατόμου, να του διδάξει νέους τρόπους διαπραγμάτευσης και αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής του, επιφέροντας έτσι την ψυχική και συναισθηματική του ισορροπία. Μέσα από τις μεθόδους δράσης που χρησιμοποιεί διευκολύνει τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, την αυτογνωσία, προσφέρει δυνατότητες για εξερεύνηση, αναγνώριση, επεξεργασία, αλλαγή συναισθημάτων και σχέσεων, διευρύνει τα όρια των εμπειριών του και μεγαλώνει το φάσμα των συναισθηματικών και κοινωνικών ρόλων που διαδραματίζει το άτομο στη ζωή του.

### **2.9.6. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Οι τεχνικές που χρησιμοποιεί η Δραματοθεραπεία: θεατρικές τεχνικές (φωνή, κίνηση, αυτοσχεδιασμό, ρόλους), μίμηση, καθοδηγούμενη φαντασία, κοινωνιόγραμμα, εκφραστικές δημιουργικές τεχνικές (ζωγραφική, πηλό, άμμος) μύθους, δομές(πρόβα, παράσταση, σκηνοθεσία) παραμύθια επιτρέπουν προσωπικές εμπειρίες να ξαναβιωθούν, να επαναπροσδιοριστούν, να αντιμετωπιστούν με ένα συμβολικό και μεταφορικό τρόπο. Σε μια Δραματοθεραπευτική Συνεδρία το προσωπικό σενάριο του κάθε μέλους παρουσιάζεται με συμβολική μορφή. Οι ιστορίες, τα θεατρικά κείμενα, τα παραμύθια παρέχουν μια δομή και την απαραίτητη απόσταση για εξερεύνηση([www.playtherapy.gr](http://www.playtherapy.gr)).

Ένας εμπυχωτής, ο δραματοθεραπευτής ,εργάζεται με ομάδες ή με μεμονωμένα άτομα για ορισμένες εβδομάδες σε συνεδρίες που διαρκούν από

σαράντα λεπτά μέχρι μιάμιση ώρα. Συνήθως κάθε συνεδρία αποτελείται από μια φάση προθέρμανσης, η οποία εξελίσσεται σε μια ενεργό διερεύνηση θεμάτων που αποτελούν πρόβλημα για τους συμμετέχοντες και ολοκληρώνεται με το κλείσιμο. Τα είδη των προβλημάτων με τα οποία μπορούν να ασχοληθούν και ο τύπος των συνεδριών ποικίλλουν εξαιρετικά. Σύμφωνα με την κύρια διαδικασία, ο συμμετέχων συνδέεται μέσω της φόρμας του Δράματος με τα προβλήματα που τον απασχολούν, τα οποία στη συνέχεια καλείται να επεξεργαστεί με την υπόλοιπη ομάδα ή και τον θεραπευτή. Το κλείσιμο της συνεδρίας συχνά παίρνει την μορφή συζήτησης και στοχασμού πάνω στα θέματα που υποβλήθηκαν σε επεξεργασία κατά την διάρκεια της συνεδρίας. Η δραματοθεραπεία λαμβάνει χώρα εντός σαφών ορίων, έτσι ώστε να προστατεύεται το θεραπευτικό πλαίσιο της όλης διαδικασίας (Jones,2003:38).

### **2.9.7. ΜΟΝΤΕΛΑ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Πρέπει επίσης να αναφερθεί ότι ανάλογα με τη βάση της διαδικασίας της θεραπείας διακρίνονται τα ακόλουθα μοντέλα :

- Ø Μοντέλο δημιουργίας ιστορίας, από το θεραπευόμενο ή την ομάδα.
- Ø Μοντέλο χρήσης ρόλων, για δραματοποίηση.
- Ø Τελετουργικό μοντέλο, για την διευκόλυνση της εκτόνωσης των συναισθημάτων της.
- Ø Αισθητικό μοντέλο, που δίνει έμφαση στο καλλιτεχνικό μέρος.
- Ø Συνειρμικό μοντέλο, όπου γίνεται χρήση παραμυθιών και ιστοριών(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:30).

### **2.9.8. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

Η Δραματοθεραπεία δίνει τη δυνατότητα μεταμόρφωσης μέσα από το "δράμα", που επιτρέπει το μετασχηματισμό της εμπειρίας. Η απόσταση, που δημιουργείται μέσα από το ρόλο, τη σκηνή, το κείμενο ή τις άλλες μορφές έκφρασης, επιτρέπει την εξερεύνηση σε μεγαλύτερο βάθος. Η συμβολική φύση του δράματος μπορεί να έχει νόημα σε πολλά επίπεδα για όλη την ομάδα και τον καθένα ξεχωριστά. Η δραματική μεταφορά που ενσωματώνεται, προβάλλεται ή παίζεται επιτρέπει μια βαθιά εμπειρία και αλλαγή.

Η πρακτική της Δραματοθεραπείας βασίζεται σε δύο προϋποθέσεις: Υπάρχει στενή σχέση μεταξύ της δραματικής έκφρασης και της θεραπευτικής διαδικασίας και μέσα από την αναπαράσταση υπάρχει η πιθανότητα της επίγνωσης και της αλλαγής. Αυτή η διαδικασία συνεισφέρει στην ανάπτυξη και διατήρηση της κοινωνικής και ατομικής ταυτότητας. Στη Δραματοθεραπεία η εμπειρία της δραματικής πράξης θεωρείται από μόνη της θεραπευτική. Υπάρχει δηλαδή θεραπευτική διάσταση ενδογενής στη θεατρική δράση.

Η Δραματοθεραπεία βοηθάει στην εξερεύνηση, αναγνώριση κι επεξεργασία συναισθημάτων και σχέσεων τόσο αναφορικά με τα διάφορα τμήματα του εσωτερικού κόσμου κάποιου, όσο και με τους άλλους ανθρώπους. Προσφέρει δυνατότητες γι' αλλαγή μέσα από αυξημένη επίγνωση και αυτογνωσία δίδοντας ευκαιρίες για πειραματισμό με ποικίλους τρόπους σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς. Η Δραματοθεραπεία μέσα από τη δημιουργική έκφραση, προάγει την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της επικοινωνίας και της σχέσης με τους άλλους. Μέσα από το παίξιμο ρόλων, τη ζωγραφική, τον λόγο και το παιχνίδι, δίδεται η ευκαιρία στα μέλη μιας Δραματοθεραπευτικής ομάδας ν' αναγνωρίσουν απ' 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 ορίζοντες τους.

Η χρήση Μύθων, Παραμυθιών και Τελετουργίας στη Δραματοθεραπεία επιτρέπει προσωπικές εμπειρίες να ξαναβιωθούν και να αντιμετωπιστούν μ' έναν συμβολικό και μεταφορικό τρόπο. Οι ιστορίες, τα θεατρικά κείμενα και τα παραμύθια παρέχουν έτσι μια δομή και την απαραίτητη απόσταση για εξερεύνηση κι ωρίμανση.

Αποτελεί μια μέθοδο εργασίας και παιγνιδιού η οποία χρησιμοποιεί μεθόδους δράσης τέτοιες που να διευκολύνουν τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, τη μάθηση, την αυτεπίγνωση και την ανάπτυξη.

Μέσα από το παίξιμο διαφόρων ρόλων, τη παρατήρηση και τον πειραματισμό με εναλλακτικές συμπεριφορές και στρατηγικές, με τον συντονισμό και την βοήθεια του ειδικού Δραματοθεραπευτή, μέσα σ' ένα ψυχοθεραπευτικό πάντα πλαίσιο, μαθαίνει κανείς ν' αντιμετωπίζει διάφορες και συχνά δύσκολες κοινωνικές καταστάσεις.

Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελεί η δουλειά με ρόλους (Role-play), που βοηθάει κάποιον να γίνει πιο διεκδικητικός, ικανότερος να υπερασπίζεται τις αξίες του κι αυτά που δικαιωματικά του ανήκουν, κι ακόμα πιο ευέλικτος στις διαπραγματεύσεις του με τους άλλους. Έτσι, καταστάσεις που θεωρούνται δύσκολες στο να τις αντιμετωπίσει κανείς διεκδικητικά, μπορούν να φτιαχτούν σαν ένα είδος μικρής παράστασης ή πρόβας με τη συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας και να βρεθούν ποικίλες λύσεις με τις οποίες κανείς μπορεί να πειραματιστεί. Η ομάδα κι ο θεραπευτής παρέχουν ένα ασφαλές κι υποστηρικτικό πλαίσιο για να παρθούν ρίσκα και να εκτιμηθούν αποτελέσματα ([www.clubs.pathfinder.gr](http://www.clubs.pathfinder.gr)).

Κεντρικός άξονας 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 συναισθήματα τους (το εσωτερικό τους δράμα), και μπορούν να δοκιμάσουν νέους, εναλλακτικούς τρόπους δράσης και ύπαρξης μέσα στον κόσμο ([www.clubs.pathfinder.gr](http://www.clubs.pathfinder.gr)).

Πιο συγκεκριμένα και περιληπτικά η δραματοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στα εξής:

- Ø Να ξεπεραστούν δυσκολίες που αντιμετωπίζει το άτομο σε τομείς όπως: ο συναισθηματικός, ο νοητικός και ο κοινωνικός.
- Ø Να ενισχυθεί η ανάπτυξη του εσωτερικού δυναμικού του ανθρώπου, που επιτυγχάνεται με:
  - ο Την αναγνώριση και την ανάπτυξη των δυνατοτήτων του ανθρώπου
  - ο Τις διαπροσωπικές σχέσεις και την αντιμετώπιση των συγκρούσεων.
  - ο Την αναζήτηση της χαράς (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999: 29)

Η δραματοθεραπεία αποτελεί μια ομαδική διεργασία που εξερευνά σε πολλά επίπεδα τη δραματική συναλλαγή των μελών της. Εκτός από τις ομάδες, όμως, μπορεί να εφαρμοστεί και σε μεμονωμένα άτομα , αφού τα απόντα μέλη γίνονται παρόντα με την φαντασία. Μέσα από την δραματοθεραπεία <<κάτι αλλάζει>> έστω και αν στην αρχή ο θεραπευόμενος δεν συνειδητοποιεί τι είναι αυτό. (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου,1999:29)

### **2.9.9. ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ**

Η Δραματοθεραπεία απευθύνεται σε άτομα που θέλουν να διατηρήσουν την υγεία τους και να αναπτύξουν παραπέρα την προσωπικότητά τους, ή σε άτομα που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες ψυχολογικές δυσκολίες, διαταραχές. Δουλεύει ομαδικά σε συνεδρίες εβδομαδιαίες αλλά και ατομικά σε θεραπευτικές δομές όπως κλινικές, νοσοκομεία και εξειδικευμένες μονάδες (π. χ ειδικά ιδρύματα εφήβων). Η όλη διαδικασία εφαρμόζεται σε ενήλικες και σε παιδιά. Οι δραματοθεραπευτές προσλαμβάνονται από κέντρα οικογενειακής

μέριμνας, σωφρονιστικά κέντρα και αναμορφωτήρια ,σχολεία ειδικής αγωγής και εκπαιδευτικά ιδρύματα, κέντρα για νέους με προβλήματα συμπεριφοράς, κέντρα ψυχικής υγείας και κοινωνικής επανένταξης ,κοινοτικά κέντρα και προγράμματα απεξάρτησης από τη χρήση αλκοόλ και ναρκωτικών ουσιών. Η ομαδική ή ατομική δραματοθεραπεία προσφέρεται σε άτομα μιας κοινότητας τα οποία αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες. Τα άτομα αυτά είτε παραπέμπονται στο αρμόδιο κέντρο, κατόπιν συστάσεως από τον προσωπικό τους γιατρό ή από κάποιον κοινωνικό λειτουργό, είτε απευθύνονται εκεί τα ίδια (Jones,2003:37). Ποιο συγκεκριμένα απευθύνονται:

- Ø Σε ενήλικες κάθε ηλικίας που επιθυμούν να έρθουν σ' επαφή με την δημιουργικότητα τους, με τον εαυτό και τα συναισθήματα τους. Σ' αυτούς που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τους διάφορους ρόλους που παίζουν στη καθημερινή ζωή κι ιδιαίτερα γι' αυτούς που τους έχουν καθηλώσει σε μη-βοηθητικά σχήματα συμπεριφοράς. Σε μια Δραματοθεραπευτική ομάδα θα βοηθηθούν να πειραματιστούν, μέσα στο ασφαλές πλαίσιο που η ομάδα κι ο Δραματοθεραπευτής παρέχουν, με εναλλακτικούς ρόλους βρίσκοντας έτσι λύσεις σε τυχόν προβλήματα τους, βελτιώνοντας την επικοινωνία τους με τον εαυτό τους και με τους άλλους, κι ανακαλύπτοντας το λανθάνον δυναμικό μέσα τους ικανό να διευρύνει τους ορίζοντες και την οπτική γωνία που βλέπουν τα πράγματα.
- Ø Σε εφήβους και παιδιά, μέσα ή έξω από εκπαιδευτικό πλαίσιο, βοηθώντας τους για καλύτερες επιλογές ζωής, ωρίμανση της προσωπικότητας, ανάπτυξη της δημιουργικότητας τους κι αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας από τους άλλους σαν κάτι το απόλυτα φυσιολογικό.
- Ø Σε ενήλικες, εφήβους και παιδιά με διάφορα ψυχολογικά προβλήματα (άγχος, φοβίες, δυσκολίες στην επικοινωνία κ.ά.), αλλά και με

σοβαρότερες ψυχικές διαταραχές (άτομα που βρίσκονται σε ψυχιατρικά ιδρύματα, παιδιά με ειδικές ανάγκες κ.ά.).

- Ø Σε οικογένειες (μέσα ή έξω από το πλαίσιο μιας οικογενειακής ή συστημικής θεραπείας).
- Ø Σε ομάδες ανθρώπων με κάποιο κοινό πρόβλημα όπως για παράδειγμα άτομα σε διαδικασία απεξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες, νεαρές μητέρες που αντιμετωπίζουν για πρώτη φορά μια εγκυμοσύνη, καρκινοπαθείς, φορείς ή πάσχοντες από AIDS.
- Ø Σε ζευγάρια που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στις σχέσεις τους.
- Ø Σε πιο σοβαρές ψυχοπαθολογίες όπως άτομα που βρίσκονται υπό ψυχιατρική παρακολούθηση
- Ø Σε ομάδες ανθρώπων σε κοινό εργασιακό περιβάλλον, π.χ. στελέχη επι- χειρήσεων, εργαζόμενους σε Κέντρα Ψυχικής Υγείας κ.ά. για βελτίωση των σχέσεων και επικοινωνίας τους. Όπως επίσης σε καλλιτέχνες κι ειδικότερα ηθοποιούς για αύξηση της αυτεπίγνωσης και δημιουργικότητας στον χώρο της δουλειάς τους. Δραματοθεραπεία ως μέθοδος ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης, ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του '60 στην Αγγλία και τη δεκαετία του '70 στην Αμερική. Εξελίχθηκε και μορφοποιήθηκε μέσα από τις τεχνικές του θεάτρου (φωνή, κίνηση, αυτοσχεδιασμό, μιμική, κείμενο) και χρησιμοποιεί και άλλες μορφές έκφρασης όπως: τη ζωγραφική, τη μουσική, το χορό, τον πηλό. Αντλεί γνώση και εμπειρία από διάφορες ψυχοθεραπευτικές κατευθύνσεις όπως τη Ψυχαναλυτική Ψυχοθεραπεία, την αρχετυπική-Γιουγκιανή Ψυχοθεραπεία, τη Συστημική Ψυχοθεραπεία κ.ά.

## **2.10. ΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ ΚΑΙ ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΟΥ ΜΕ ΤΗΝ ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

### **2.10.1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ**

Το ψυχόδραμα, είναι μια μορφή ομαδικής ψυχοθεραπείας, η οποία βασίζεται στην έννοια της "ανάληψης του ρόλου" και της "εκπαίδευσης στο ρόλο" και απευθύνεται τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά και εφήβους ([www.dikespy.gr](http://www.dikespy.gr)).

Οι ομάδες αποτελούνται από άτομα ετερογενή ως προς την ηλικία αλλά και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και δεν ξεπερνούν τα 10 άτομα. Οι συναντήσεις γίνονται σε εβδομαδιαία βάση και διαρκούν μιάμιση ώρα ([www.dikespy.gr](http://www.dikespy.gr)).

Η ομάδα αποτελείται από τρεις φάσεις:  
α) τη φάση της προθέρμανσης η οποία περιλαμβάνει δραστηριότητες (κέρασμα ή ομαδικά παιχνίδια) που στοχεύουν στο να αναπτυχθεί ασφάλεια και εμπιστοσύνη στην ομάδα αλλά και να δοθεί μια νότα παιχνιδίσματος στην ατμόσφαιρα,

β) τη φάση της δράσης, όπου τα μέλη έχουν τη δυνατότητα να εκδραματίσουν, ρεαλιστικές ή μη καταστάσεις και να παίξουν ρόλους με βάση το σενάριο που έχει φτιάξει η ίδια η ομάδα στη φάση της προθέρμανσης, και  
γ) το κλείσιμο της ομάδας όπου τα μέλη επεξεργάζονται τα συναισθήματα που προέκυψαν από την εκδραμάτιση, μέσα από διάφορες δραστηριότητες, χρησιμοποιώντας τη λεκτική ή τη μη λεκτική επικοινωνία (συζήτηση, ζωγραφική ή ομαδικά παιχνίδια) ([www.dikespy.gr](http://www.dikespy.gr)).

Βασικοί στόχοι της ομάδας είναι η δημιουργία σχέσεων μεταξύ των μελών της, η εκφόρτιση συναισθημάτων, η έκφραση φόβων και δυσκολιών που δύσκολα προκύπτουν μέσα από τη συζήτηση ή το παιχνίδι στα παιδιά, αλλά και η δυνατότητα να δοκιμάσουν και να δοκιμαστούν τα μέλη σε διαφορετικούς



ρόλους από αυτούς που συνήθως, στην καθημερινή τους ζωή, υιοθετούν ([www.dikespy.gr](http://www.dikespy.gr)).

Η τεχνική του ψυχοδράματος αναπτύχθηκε από τον Εβραίο γιατρό J.L Moreno ανάμεσα στο 1920 με 1930. Ως μέθοδος βρίσκεται πιο κοντά στην ψυχανάλυση, αφού βασική του αρχή είναι ότι το άτομο ενδιαφέρει περισσότερο από την ομάδα. Το ψυχόδραμα 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. Αυτό που συνήθως συμβαίνει στο παρόν διερευνάται και εξηγείται τόσο από την προσωπική ιστορία διάσταση της ζωής του ατόμου όσο και από τη συλλογική ζωή της ομάδας. Πρόκειται δηλαδή για την αναζήτηση της αλήθειας του ατόμου μέσα από τον αυτοσχεδιασμό, την αναπαράσταση για την επίλυση των συγκρούσεων (παρελθόντος, παρόντος ή μέλλοντος). Η συναισθηματική απήχηση που μπορεί να έχει το πρόβλημα του ατόμου στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας το βοηθά να αντιμετωπίσει αποτελεσματικότερα τις δυσκολίες του. Από τη στιγμή που το πρόβλημα του ενός γίνεται και πρόβλημα της ομάδας, όλοι μαζί θα αναζητήσουν τη λύση του μέσω του πειραματισμού και του αυτοσχεδιασμού. Ο Moreno ανέπτυξε τη μέθοδο αυτή σε ένα θέατρο της Νέας Υόρκης και χρησιμοποίησε τεχνικές από την εκπαίδευση των ηθοποιών (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, 1999:111-112)

Σε γενικές γραμμές οι διαφορές της δραματοθεραπείας με το ψυχόδραμα συνοψίζονται στα παρακάτω:

- Ø Στη δραματοθεραπεία οι ρόλοι επεκτείνονται και συμπεριλαμβάνουν και τα βιώματα άλλων μελών της ομάδας. Στο ψυχόδραμα <<παίζεται>> μόνο το προσωπικό δράμα ενός μέλους, ενώ τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας υποδύονται βοηθητικούς ρόλους.
- Ø Η δραματοθεραπεία δουλεύει με το λεκτικό αλλά και με το μη λεκτικό στοιχείο. Το ψυχόδραμα κυρίως δουλεύει με το λόγο, την ομιλία.

- Ø Στη δραματοθεραπεία επιστρατεύεται κάθε είδους τέχνη ,όπως η ζωγραφική, η μουσική , η κίνηση, ο χορός. Αυτά δεν έχουν απλώς συνοδευτικό αλλά πρωταρχικό ρόλο για το δράμα. Το ψυχόδραμα χρησιμοποιεί μόνο το παίξιμο των ρόλων και επικεντρώνεται σε αυτό.
- Ø Στη δραματοθεραπεία το δρώμενο που συνέβη στο παρελθόν προσαρμόζεται στο παρόν με όλες τις αλλαγές που επήλθαν στη πορεία μέσω του αυτοσχεδιασμού. Γι' αυτό ο δραματοθεραπευτής εκπαιδεύεται και στον αυτοσχεδιασμό. Στο ψυχόδραμα εκτυλίσσεται σύμφωνα με το σενάριο του θεραπευόμενου, ο οποίος επιλέγει με τη βοήθεια του θεραπευτή, τα μέλη της ομάδας, που θα συμμετάσχουν στο δικό του δράμα.
- Ø Η δραματοθεραπεία εφαρμόζεται με την ίδια επιτυχία σε ομάδα αλλά και σε μεμονωμένα άτομα, ενώ το ψυχόδραμα έχει καλύτερη εφαρμογή σε ομάδες.
- Ø Η δραματοθεραπεία δεν έχει στόχο την κάθαρση. Δουλεύει εξελικτικά και ποτέ δεν <<σπρώχνει>> το θεραπευόμενο να φτάσει στην κάθαρση, ούτε τον πιέζει να παίξει κάτι πέρα από αυτό που θέλει ο ίδιος εκείνη τη στιγμή. Πολλές φορές ο δραματοθεραπευτής συμβουλεύει την ομάδα να << πεί αυτό που θέλει και να αφήσει τα άλλα>>. Το ψυχόδραμα δίνει έμφαση στην κάθαρση, η οποία αποτελεί έναν από τους στόχους της θεραπευτικής διαδικασίας.
- Ø Τέλος, η δραματοθεραπεία λαμβάνει υπόψη τα δυναμικά της ομάδας, ενώ το ψυχόδραμα δεν τα χρησιμοποιεί ή τα αξιοποιεί πολύ λίγο.(Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου,1999:114-115)

## **2.11. ΓΛΩΣΣΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**

Ο Τσάρλι Τσάπλιν και πολλοί άλλοι ηθοποιοί του βωβού κινηματογράφου ήσαν πρωτοπόροι στην ικανότητα της μη προφορικής επικοινωνίας. Ήταν το μόνο μέσο που διέθεταν για να εκφραστούν στη σκηνή. . Κάθε ηθοποιός κατατασσόταν σαν καλός ή κακός ανάλογα με την έκταση που μπορούσε να επικοινωνήσει αποτελεσματικά χρησιμοποιώντας μόνο χειρονομίες και άλλα σωματικά συνθήματα(Pease,1991:12). Για να μπορέσει για παράδειγμα ένας ηθοποιός να υποδυθεί έναν ρόλο θα πρέπει να δώσει τεράστια έμφαση και να εξασκήσει την γλώσσα του σώματός του έτσι ώστε να φέρει σε πέρας σωστά το ρόλο του και να έχει ένα καλό και άξιο αποτέλεσμα.

Φαίνεται σχεδόν απίστευτο, ότι παρόλα τα εκατομμύρια και παραπάνω χρόνια της ανθρώπινης εξέλιξης, οι μη λεκτικές όψεις της επικοινωνίας έχουν μελετηθεί επισταμένα μόνο από το 1960 και ο κόσμος συνειδητοποίησε την ύπαρξή τους μόνο από το 1970 όταν ο Julius Fast δημοσίευσε ένα βιβλίο για την γλώσσα του σώματος. Πάντως οι περισσότεροι άνθρωποι αγνοούν ακόμα και σήμερα τη γλώσσα του σώματος, χωρίς να καταλαβαίνουν την σημασία της στη ζωή τους (Pease,1991:11). Οι μη λεκτικές συμπεριφορές που εκδηλώνει ο άνθρωπος αποτελούνται από πολλούς συνδυασμούς μη λεκτικών σημάτων. Τα μη λεκτικά σήματα και οι μη λεκτικές συμπεριφορές είναι είτε τελείως η μερικά αυθόρμητες, είτε τελείως ή μερικά ελεγχόμενες. Σε αντίθεση με τα ζώα, τα οποία μεταδίδουν πάντα τα πραγματικά τους συναισθήματα με αυθόρμητες και ανεξέλεγκτες μη λεκτικές συμπεριφορές, οι άνθρωποι έχουν αναπτύξει κανόνες οι οποίοι παρεμβαίνουν στις αυθόρμητες αντιδράσεις και καθορίζουν το ποιος έχει το δικαίωμα να εκφράζει τι, πως ,τότε, με ποιον τρόπο και σε ποιον. Οι κανόνες αυτοί ονομάζονται «κοινωνικοί κανόνες έκφρασης» και καθορίζουν τον κοινωνικά αποδεκτό τρόπο έκφρασης των συναισθημάτων. Οι αυθόρμητες

μη λεκτικές συμπεριφορές είναι εγγενείς και επομένως είναι κοινές σε όλους τους ανθρώπους ασχέτως πολιτισμικού συστήματος. Αντίθετα οι ελεγχόμενες ή υποκριτικές μη λεκτικές συμπεριφορές μαθαίνονται με τη μίμηση και την εξάσκηση. Είναι πιο εύκολο να προσποιηθεί κάποιος ότι είναι στεναχωρημένος ή ταραγμένος όταν πραγματικά δεν είναι. Αντίθετα είναι πολύ δύσκολο, όταν είναι πραγματικά στεναχωρημένος ή ταραγμένος να καταφέρει να κρύψει τα συναισθήματά του (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη,1998:19-21). Όπως και κάθε άλλο είδος, κυριαρχούμεστε από βιολογικούς νόμους που ελέγχουν τις δράσεις ,τις αντιδράσεις, τη γλώσσα του σώματος και τις χειρονομίες. Το συναρπαστικό γεγονός είναι ότι το ανθρώπινο ζώο σπάνια έχει συνείδηση των στάσεων του σώματος του, των κινήσεων και των χειρονομιών του ,που μπορεί να λένε μια ιστορία, ενώ η φωνή του να λέει μια άλλη (Pease,1991:13). Όπως κάθε άνθρωπος έτσι και ένας επαγγελματίας που ασχολείται με το χώρο του δράματος χρησιμοποιεί ως μέσο εκτός από το λόγο και την γλώσσα του σώματος ως απαραίτητο συστατικό του έργου που επιτελεί. Όπως προαναφέρθηκε η μη λεκτική συμπεριφορά είναι κάτι που εξασκείται .

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΙΙΙ**  
**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ**

**3.1. ΕΝΟΤΗΤΑ Α΄**

**3.1.1. Είδος της Έρευνας**

Η έρευνα που ακολουθεί είναι μια ποιοτική έρευνα. Η κοινωνική έρευνα που προσεγγίζει τα αντικείμενα της με ποιοτικό μεθοδολογικά τρόπο στοχεύει κυρίως στη διερεύνηση μη μετρήσιμων και μη ποσοτικοποιήσιμων διαστάσεων της κοινωνικής συμπεριφοράς, κοινωνικών φαινομένων, διαδικασιών, τάσεων και νοημάτων (Hay,2000). Η σημασία των διαστάσεων αυτών για την ολοκληρωμένη και σε βάθος διερεύνηση της κοινωνικής πραγματικότητας εξηγεί ως ένα βαθμό τη σημαντική ανάπτυξη των μεθόδων και των τεχνικών που σχετίζονται με τις ποιοτικές μεθόδους σήμερα, καθώς και την ευρεία εφαρμογή τους σχεδόν σε όλες τις κοινωνικές επιστήμες αλλά και σε μη επιστημονικούς (με την αυστηρή σημασία της έρευνας) κλάδους όπως είναι η έρευνα αγοράς, η πολιτική επικοινωνία κ.ά. (Ιωσηφίδης,2003).

Η έρευνα μας στοχεύει στην διερεύνηση για το εάν η τέχνη του δράματος έχει θεραπευτική επίδραση σε άτομα που ασχολούνται επαγγελματικά με τον χώρο αυτό. Εκείνο που επιδιώκεται είναι η επαφή της ερευνητικής ομάδας με επαγγελματίες ηθοποιούς που να θέλουν πραγματικά να πουν την άποψη τους και να βοηθήσουν ενεργά στην διεκπεραίωση της έρευνας.

### **3.1.2. Σκοπός της Έρευνας**

Ο σκοπός της ερευνάς μας είναι να διερευνήσουμε εάν η τέχνη του δράματος έχει θεραπευτική επίδραση σε άτομα που ασχολούνται επαγγελματικά με τον χώρο αυτό, δηλαδή σε επαγγελματίες ηθοποιούς.

### **3.1.3. Στόχοι της Έρευνας**

Οι στόχοι που έχουμε θέσει ως απαραίτητη προϋπόθεση είναι οι εξής:

- Ø Διερεύνηση των κινήτρων κάθε επαγγελματία ηθοποιού να ασχοληθεί με την τέχνη του δράματος.
- Ø Διερεύνηση για το εάν η τέχνη του δράματος επιδρά στο κοινωνικό σύνολο
- Ø Και τέλος, διερεύνηση για το εάν η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος μπορεί να επιδράσει θεραπευτικά στους επαγγελματίες ηθοποιούς και εάν έχει βοηθήσει ποτέ στην αντιμετώπιση ενός προσωπικού τους προβλήματος.

### **3.1.4. Σημαντικότητα της Έρευνας**

Η σημαντικότητα της παρούσας έρευνας έγκειται στο να εντοπίσει, εάν η τέχνη του δράματος μπορεί να επιδράσει θεραπευτικά στους επαγγελματίες του χώρου.

Επίσης, η ερευνά μας αποσκοπεί στην ενημέρωση και στην ευαισθητοποίηση όλων των συναδέλφων κοινωνικών λειτουργών αλλά και οποιουδήποτε άλλου επαγγελματία ή μη που η έρευνα μας μπορεί να φτάσει στα χέρια του, για τις εναλλακτικές μεθόδους ψυχοθεραπείας, τις θεραπείες μέσω τέχνης (δραματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία, χοροθεραπεία, παιγνιοθεραπεία, εικαστική θεραπεία).

Τέλος, πρέπει να σημειωθεί, ότι η ερευνά μας, είναι άξια μελέτης και μπορεί να χαρακτηριστεί μοναδική για τους παρακάτω λόγους:

Στις βάσεις δεδομένων, της βιβλιοθήκης του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου, της Εθνικής Βιβλιοθήκης, της βιβλιοθήκης του Πανεπιστημίου Πατρών, της βιβλιοθήκης του Α.Τ.Ε.Ι. Πατρών, των μηχανών αναζήτησης του Google και του Google Scholar και με τις λέξεις κλειδιά (θέατρο και θεραπεία, θεραπευτική επίδραση και θέατρο, ηθοποιοί και θεραπεία, δραματική τέχνη και θεραπεία, θεραπεία και τέχνη του δράματος, θεραπεία μέσω τέχνης, ποιοτική έρευνα για την θεραπευτική επίδραση του θεάτρου, drama and therapy, theater and therapy, actors and therapy, act and therapy, qualitative research about drama and therapy, qualitative analysis about theater and therapy...) δεν βρέθηκε κανένα αποτέλεσμα που να δείχνει ότι έχει γίνει παρόμοια έρευνα.

### **3.1.5. Δυσκολίες κατά την Έρευνα**

Οι δυσκολίες που παρουσιάστηκαν κατά την διενέργεια της ερευνητικής διαδικασίας έγκεινται κυρίως στην έλλειψη ελεύθερου χρόνου των επαγγελματιών ηθοποιών και στην έλλειψη κατάλληλου χώρου για την διενέργεια των συνεντεύξεων. Για παράδειγμα μια συνεντευξιαζόμενη λόγω της έλλειψης ελεύθερου χρόνου μας έδωσε συνέντευξη μέσα στο αυτοκίνητο. Και τέλος οι συχνές διακοπές κατά την διάρκεια των συνεντεύξεων ήταν μία δυσκολία στην έρευνα μας, μιας και οι συνεντευξιαζόμενοι έβγαιναν από την ροή της συνέντευξης συχνά.

Παρόλα αυτά, όσοι επαγγελματίες του χώρου συμμετείχαν τελικά στην έρευνα μας το έκαναν με μεγάλη θέληση και όρεξη για να βοηθήσουν και αφηφώντας τις πιθανές ακατάλληλες συνθήκες.

### **3.2. ΕΝΟΤΗΤΑ Β΄**

#### **Υλικό - Μέθοδος**

##### **3.2.1. Πληθυσμός**

Ο πληθυσμός μιας μελέτης είναι όλα τα μέλη της ομάδας που θα μελετηθεί (Σαχίνη-Καρδάση,2004:115). Έτσι ο πληθυσμός της έρευνας μας αποτελείται από τα άτομα που ασχολούνται επαγγελματικά με το χώρο του δράματος, δηλαδή από επαγγελματίες ηθοποιούς.

##### **3.2.2. Δείγμα-Δειγματοληψία**

Δείγμα είναι ένας μικρόκοσμος του πληθυσμού της ερευνητικής μελέτης όπου οι ερευνητές προσπαθούν να συλλέξουν πληροφορίες από μια μικρότερη ομάδα ή υποσύνολο του πληθυσμού, κατά τρόπο ώστε η γνώση που αποκομίζουν να είναι αντιπροσωπευτική του συνολικού μελετώμενου πληθυσμού (Cohen και Manion,1994:127).

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν συνολικά 22 άτομα (9 άνδρες, 13 γυναίκες), οι οποίοι επιλέχθηκαν με σκόπιμη δειγματοληψία. Στη δειγματοληψία σκοπιμότητας οι ερευνητές σταχυολογούν τις περιπτώσεις που πρόκειται να συμπεριληφθούν στο δείγμα με βάση το κατά πόσο τις κρίνουν τυπικές. Κατ' αυτό τον τρόπο, καταρτίζουν ένα δείγμα που να ικανοποιεί τις συγκεκριμένες ανάγκες τους (Cohen και Manion,1994). Ειδικότερα χρησιμοποιήθηκε η δειγματοληψία με κριτήριο (Goetz και LeCompte,1984) όπου ο ερευνητής καθορίζει κάποια συγκεκριμένα κριτήρια στα οποία πρέπει να ανταποκρίνεται ένα υποκείμενο για να έχει την δυνατότητα να συμπεριληφθεί στην έρευνα.

Τα κριτήρια για την επιλογή του δείγματος ήταν:



- *Το επάγγελμα.* Τα άτομα του δείγματος συνδέονται επαγγελματικά. Είναι όλοι επαγγελματίες ηθοποιοί.
- *Η ιδιότητα ως προς τον τόπο κατοικίας.* Οι συμμετέχοντες είναι κάτοικοι Αθηνών.

### **3.2.3. Τόπος και Χρόνος Έρευνας**

Οι συνεντεύξεις με τους επαγγελματίες ηθοποιούς, συλλέχθηκαν από αρχές Μαΐου μέχρι τέλη Αυγούστου του 2008 στην Αθήνα, στην Αμαλιάδα, στην Άρτα, στην Αρχαία Ίλιδα και στην Πάτρα.

### **3.2.4. Συλλογή Δεδομένων**

Η ερευνητική μας ομάδα επέλεξε τη συλλογή στοιχείων με την χρήση ημιδομημένων συνεντεύξεων. Η ημιδομημένη συνέντευξη χαρακτηρίζεται από ένα σύνολο προκαθορισμένων ερωτήσεων αλλά παρουσιάζει πολύ περισσότερη ευεξία ως προς την σειρά των ερωτήσεων, ως προς την τροποποίηση του περιεχομένου των ερωτήσεων ανάλογα με τον ερωτώμενο και ως προς την προσθαφαίρεση ερωτήσεων και θεμάτων για συζήτηση (Robson,2002).

### **3.2.5. Ζητήματα Ηθικής και Δεοντολογίας**

Ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας ανακύπτουν συχνά σε όλα σχεδόν τα είδη κοινωνικής έρευνας, ποιοτικής ή ποσοτικής. Στην ποιοτική κοινωνική έρευνα όμως τα ζητήματα αυτά έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα και σημασία λόγω της άμεσης επαφής και πολύ συχνά της μακρόχρονης εμπλοκής του ερευνητή ή των ερευνητών με πλευρές της ζωής των κοινωνικών υποκειμένων. Τα ζητήματα αυτά θα πρέπει λοιπόν να καταλαμβάνουν κεντρική θέση στην ερευνητική διαδικασία και να αποτελούν οργανικό μέρος. Γενικά, τα ζητήματα

ηθικής και δεοντολογίας στην ποιοτική κοινωνική έρευνα σχετίζονται με τα μέσα που χρησιμοποιεί ο εκάστοτε ερευνητής για να επιτύχει τους σκοπούς του. Η επίτευξη των ερευνητικών σκοπών δεν δικαιολογεί τη χρήση κάθε δυνατού μέσου αλλά αυτών τα οποία είναι γενικά, κοινωνικά και επιστημονικά παραδεκτά και ενδεδειγμένα και συναντούν τη συναίνεση των συμμετεχόντων στην ερευνητική διαδικασία. Ορισμένα από τα πιο συνηθισμένα και πιο σημαντικά ζητήματα ηθικής και δεοντολογίας που ανακύπτουν στην ποιοτική κοινωνική έρευνα είναι τα ακόλουθα:

- Εμπιστευτικότητα και ανωνυμία
- Εντιμότητα και εμπιστοσύνη
- Προστασία από τυχόν κινδύνους
- Πληροφορημένη συναίνεση
- Κόστος, όφελος και αμοιβαιότητα
- Πρόσβαση στα αποτελέσματα της έρευνας
- Χρήση των αποτελεσμάτων της έρευνας

(Punch 1986, Miles και Huberman 1994, Schwandt 2001)

Στην ερευνά μας ακολουθήθηκε πιστά ο κώδικας της Νυρεμβέργης και η διακήρυξη του Ελσίνκι για την προστασία των ανθρώπων από κάθε μορφής έρευνα με βάση τα δικαιώματα που έχει κανείς (να μην υποστεί κάποια βλάβη φυσική, συγκινησιακή κ.λπ., πλήρους διαφάνειας, ανωνυμίας και εχεμύθειας και αυτοδιάθεσης).

### **3.2.6. Κωδικοποίηση και Ανάλυση**

Η διαδικασία της κωδικοποίησης είναι ίσως η κεντρικότερη αναλυτική στρατηγική στο πλαίσιο της θεμελιωμένης θεωρίας διότι οδηγεί στην παραγωγή και διατύπωση θεωρητικών προτάσεων και υποθέσεων που βασίζονται στα ποιοτικά δεδομένα. Γενικά, κωδικοποίηση σημαίνει απόδοση ιδιότητας ή

νοήματος στα δεδομένα και για την περίπτωση της θεμελιωμένης θεωρίας σε τμήματα των ποιοτικών δεδομένων (Ιωσηφίδης 2003, Tesch 1990)

Όλες οι συνεντεύξεις μαγνητοφωνήθηκαν και μεταγράφηκαν κατά λέξη για να παραγάγουν ένα χειρόγραφο. Η ανάλυση των δεδομένων έγινε μετά την ολοκλήρωση των συνεντεύξεων και ήταν απορρέουσα (inductive) από τα δεδομένα (Rossman και Rallis, 1998).

Τέλος, τα ονόματα των επαγγελματιών ηθοποιών δεν είναι τα πραγματικά τους αλλά χρησιμοποιούνται ψευδώνυμα.

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ IV**  
**ΑΝΑΛΥΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ**

**4.1. Η Θεραπευτική Επίδραση της Τέχνης του Δράματος στους επαγγελματίες ηθοποιούς.**

Από την ερευνά μας προέκυψε ότι η τέχνη του δράματος επιδρά θεραπευτικά στους επαγγελματίες ηθοποιούς με τους εξής τρόπους:

**4.1.1. Αποστασιοποίηση:**

Σύμφωνα με το Ελληνικό Λεξικό των Τεγόπουλου – Φυτράκη (1993), θεατρολογικά η αποστασιοποίηση είναι η συναισθηματική αποδέσμευση του ηθοποιού από τον ρόλο που υποδύεται και των θεατών από τους ηθοποιούς και την σκηνική πράξη με σκοπό την ανάπτυξη κριτικού στοχασμού. Γενικά η έννοια αποστασιοποίηση σημαίνει τήρηση των αποστάσεων, αποδέσμευση από μία κατάσταση πραγμάτων ή πρόσωπο.

Η αποστασιοποίηση παραπέμπει στους μηχανισμούς άμυνας του Φρόιντ και συγκεκριμένα στην απώθηση. Με την απώθηση το άτομο εκδιώκει από το συνειδητό παρορμήσεις του εκείνο που αντιτίθενται στις επιταγές του εγώ, εξακοντίζοντάς τες στο ασυνείδητο. Οι ανεκπλήρωτες αυτές επιθυμίες παραμένουν έγκλειστες στο ασυνείδητο, μακριά από το συνειδητό. Έτσι το άτομο μπορεί σχεδόν να ξεχνάει σκέψεις και κίνητρα που αν έλθουν στο συνειδητό του προκαλούν άγχος (Παρασκευόπουλος,1988). Στην περίπτωση των ηθοποιών η επιστροφή στο συνειδητό δεν προκαλεί άγχος αλλά υποδυόμενοι ένα ρόλο αποστασιοποιούνται από την πραγματικότητα, την ζωή τους, τον εαυτό τους και μπαίνουν σε μια άλλη πραγματικότητα, μετουσιώνονται σε ένα άλλο πρόσωπο με αποτέλεσμα όταν βγουν από τον ρόλο

να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα τους με περισσότερη ηρεμία, λογική και στωικότητα.

Σύμφωνα με τους συνεντευξιαζόμενους η αποστασιοποίηση φαίνεται πως δρα θεραπευτικά. Για παράδειγμα ο Παύλος είπε:

*«Όταν είμαι πάνω στη σκηνή και υποδύομαι ένα ρόλο ξεχνώ τα πάντα. Δηλαδή μπαίνω κάπου αλλού και βγαίνοντας ενώ επανέρχομαι στο πρόβλημα μου το αντιμετωπίζω με περισσότερη ηρεμία, λογική και στωικότητα.».*

Επίσης ο Παύλος πρόσθεσε:

*«Όσα βάσανα και να έχεις και ανεβείς στη σκηνή και είσαι ουσιαστικά εκεί τα ξεχνάς και όταν επιστρέφεις σε αυτά επιστρέφεις με μεγαλύτερη δύναμη.».*

Αυτό συμβαίνει διότι κάνουν μια παύση από την καθημερινότητα τους. Επίσης η Μαρίνα είπε:

*«Γιατί με αυτή τη δουλειά φεύγεις λίγο από το πραγματικό χώρο και χρόνο. Δηλαδή είναι βράδυ, είναι 9μ.μ και εμείς κάνουμε πως ξυπνάμε, πως είναι πρωί ή πως είναι καλοκαίρι ενώ είναι χειμώνας και έτσι φεύγεις από το χώρο και το χρόνο που είσαι πραγματικά και αυτό σε κάνει να απομονώνεσαι λίγο από το πρόβλημά σου, να το βλέπεις απ' έξω σαν εικόνα. Γιατί μην ξεχνιέσαι πως τελειώνοντας την παράσταση ενώ το έχεις ξεχάσει γιατί είσαι στη δουλειά, ξαναγυρνάς και επειδή το έχεις αφήσει λίγο το βλέπεις από μακριά μέχρι να ξανάρθει πάλι να γίνει πρόβλημά σου και αυτό το κάνει λίγο πιο εύκολο να το αντιμετωπίσεις.».*

Η Στέλλα είπε:

*«Αυτά τα δευτερόλεπτα όπου φεύγουν μέσα από την δική τους τη προσωπικότητα, μέσα από τα δικά τους τα προβλήματα, μέσα από την δική τους πραγματικότητα, αυτά τα δευτερόλεπτα φυγής είναι που τα καθιστά πιο υγιείς από τους άλλους. Δηλαδή δεν θεωρώ για παράδειγμα πως ο τραπεζικός ο οποίος δεν μπορεί να φύγει από αυτή την καθημερινότητα, δεν μπορεί να φύγει από αυτή την πραγματικότητα που αν έχει μια χ ευαισθησία δεν μπορεί εύκολα να την διαχειριστεί και να την αντέξει δεν θεωρώ ότι είναι πιο υγιείς από έναν ηθοποιό, ο οποίος τουλάχιστον κάποια ολίγα λεπτά της ημέρας είναι αυτά , φεύγει από τον εαυτό του ή αν θέλεις έχει την illusion ότι φεύγει από τον εαυτό του βιώνει αυτή τη ψευδαίσθηση της φυγής, είναι πιο υγιής από του άλλους.»*

Πολλές φορές αυτή η διαδικασία μπορεί να λειτουργήσει αρνητικά, όπως αναφέρει και η Δ.Κ.

*«Για λίγη ώρα μετά κουβαλάς κάποια συναισθήματα. Είναι λίγο επικίνδυνο να ταυτίζεσαι και να μην μπορείς να διαχωρίζεις τα πράγματα. Έχει συμβεί σε πολλούς να έχουν ταυτιστεί τόσο πολύ με τον ρόλο που να έχουν ξεχάσει και τον εαυτό τους. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ηθοποιών. Ας πούμε η ηθοποιός που έπαιξε την Ζαν Ντάρκ στην ταινία του Ντράιερ είχε ταυτιστεί με την Ζαν Ντάρκ και πέθανε στο ψυχιατρείο.»*

Επίσης οι ηθοποιοί μέσω της αποστασιοποίησης μπαίνουν στην διαδικασία να βλέπουν τον εαυτό τους με ένα τρίτο μάτι, είναι ταυτόχρονα θεατές και πρωταγωνιστές στην ίδια τους την ζωή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να βλέπουν και να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα τους με πιο αντικειμενικό τρόπο.

Ακόμα ο Μάριος είπε:

*« Με έχει κάνει να σκεφτώ από διαφορετική σκοπιά κάποιο πρόβλημα. Με έχει μάθει να μπαίνω στη θέση του άλλου πιο εύκολα. Άρα αντιμετωπίζεις ένα πρόβλημα πιο αντικειμενικά. Το βλέπεις και ως θεατής.»*

Επίσης η Στέλλα είπε:

*«Εγώ θεωρώ ότι το επάγγελμά μου με βοήθησε στο να μην τρελαθώ. Πολλοί άνθρωποι έχουμε χ προβλήματα, απλώς άλλοι δεν τα βλέπουν, άλλοι τα βλέπουν. Άλλοι τα διαχειρίζονται άλλοι όχι. Εγώ τα γνώριζα. Μέσα από αυτό τα διαχειρίζομαι. Διαχειρίζομαι τον ψυχισμό μου, περνώντας σε μια διάσταση που την έχουν οι ηθοποιοί. Διπλής προσωπικότητας. Είμαστε παράλληλα και ταυτόχρονα θεατές της ίδιας μας της ζωής. Και πρωταγωνιστές της. Αυτό είναι ,αν θέλεις ,για έναν άνθρωπο που έχει μια χ ιδιοσυγκρασία, η μαγεία της όλης ιστορίας. Και το γεγονός του ότι εσύ αντιλαμβάνεσαι και συλλαμβάνεις. Καλλιεργούνται πιο εύκολα οι κεραίες σου, η αντίληψη σου. Γίνεσαι πιο παρατηρητικός. Είμαστε πιο παρατηρητικοί. Βλέπουμε πράγματα περισσότερα από άλλους ανθρώπους.»*  
και ο Μ.Ε. είπε: *«Η τέχνη αυτό που σου δίνει είναι ότι παίρνει το πρόβλημα από εσένα που το έχεις και στο βάζει σε ένα απέναντι καθρέπτη και λίγο το ζορκίζεις.....».*

Επίσης τα θεατρικά κείμενα και ο εκάστοτε ρόλος μπορούν να προσφέρουν στους ηθοποιούς λύσεις χρήσιμες στην αντιμετώπιση της καθημερινότητάς τους. Για παράδειγμα η Σοφία είπε:

*«Αναλύοντας ένα κείμενο, ένα έργο, μια παράσταση, γιατί λέει κάτι ένας ήρωας, μπαίνεις σε μια άλλη ψυχολογία ενός άλλου ανθρώπου και μπορείς να αντιμετωπίσεις πιο εύκολα την καθημερινότητα.»*

Συμπερασματικά σύμφωνα με τους συνεντευξιαζόμενους η αποστασιοποίηση φαίνεται να επιδρά θεραπευτικά στους περισσότερους επαγγελματίες ηθοποιούς χωρίς αυτό να αποκλείει το ενδεχόμενο της εξαίρεσης.

#### **4.1.2. Έκφραση συναισθημάτων:**

Θεραπευτική επίδραση στους συνεντευξιαζόμενους φάνηκε επίσης να έχει και το γεγονός ότι μέσω της εκδραμάτισης ενός ρόλου οι ηθοποιοί έχουν την ευκαιρία να εξωτερικεύσουν μέσω του λόγου και της κίνησης του σώματός τους συναισθήματά τους. Φάνηκε λοιπόν οι ηθοποιοί να αποκτούν ή να ασκούν μέσα από το θέατρο την ικανότητά τους για συναισθηματική έκφραση. Άλλωστε ψυχοδραματικές τεχνικές, όπως η «ανάληψη ρόλου», της δραματοθεραπείας (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου,1999) αποτελούν βασικά στοιχεία της ψυχοθεραπευτικής διεργασίας. Για παράδειγμα, η Δήμητρα είπε:

*«Από την στιγμή που η τέχνη είναι έκφραση και εφόσον ασχολείσαι με κάτι που σου αρέσει πραγματικά οπωσδήποτε μπορεί να λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά υπό την έννοια ότι εκφράζεις κάτι που έχεις μέσα σου και το βγάζεις έξω, το εξωτερικεύεις, εκφράζεις την δημιουργικότητα σου.».*

Η έκφραση συναισθημάτων είναι ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της ψυχανάλυσης. Σύμφωνα με τον Ιωάννη Ν. Παρασκευόπουλο(1988) η θεραπεία των νευρώσεων κατά τον Φρόιντ αρχίζει από την στιγμή που το άτομο συνειδητοποιεί τις εσωτερικές του συγκρούσεις. Ο Φρόιντ, για να συγκεντρώσει και να ερμηνεύσει υλικό από το ασυνείδητο και τελικά για να βοηθήσει τον ασθενή να συνειδητοποιήσει τις συγκρούσεις του αυτές, χρησιμοποιεί τον ελεύθερο συνειρμό (ο ασθενής ενθαρρύνεται να εκφραστεί ελεύθερα). Αυτή η μέθοδος κατά τον Φρόιντ λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά για τον άνθρωπο.



Το ότι η συναισθηματική έκφραση έχει θεραπευτική σημασία για τον άνθρωπο τονίστηκε και από τους ίδιους τους ηθοποιούς που συμμετείχαν στην έρευνα μας. Για παράδειγμα η Βάσω είπε:

*«Από την στιγμή που εκφράζομαι συναισθηματικά μπορώ και να ξεσπάσω συναισθηματικά. Και όταν ξεσπάς είναι πολύ πιο εύκολο να θεραπευτείς και να ξεπεράσεις αυτά που σε απασχολούν.»*

Επίσης η Δήμητρα είπε:

*«Κάθε μορφή έκφρασης είτε αυτό είναι μέσα από κάτι καλλιτεχνικό είτε μέσα από τη ζωή, νομίζω πως βοηθάει γιατί βγαίνει προς τα έξω. Και όταν εκφράζεσαι αλλάζουν όλα γύρω σου.»*

Και η Ελένη είπε:

*«Για μένα ότι έχει τεράστιο ψυχοθεραπευτικό ρόλο, είναι πιστεύω από τα κατ'εξοχήν προτερήματα που έχουν οι άνθρωποι που ασχολούνται με το δράμα, κι αυτό γιατί είναι ένα πεδίο το οποίο σου προσφέρει τη δυνατότητα έκφρασης πολλών πτυχών του ανθρώπινου συναισθήματος και να ξεμπλοκάρεις περιοχές που ίσως είναι μπλοκαρισμένες στην πραγματική ζωή. Επίσης σου δίνει τη δυνατότητα να μάθεις καλύτερα τον εαυτό σου και να διώξεις την αρνητική ενέργεια που συσσωρεύεται από την πίεση της καθημερινότητας. Και μόνο που καλείσαι να ερμηνεύσεις έναν άλλο άνθρωπο, αυτό αποτελεί έναν διάυλο εξωτερίκευσης συναισθημάτων, ένα άδειασμα όπου κι εσύ μπορείς ν' αδειάσεις ότι θέλεις να εκφράσεις και ίσως έχουν μπλοκαριστεί.»*

Η Λένη είπε:

*«Με έκανε καλύτερο άνθρωπο. Γιατί πράγματα που ο κοινός άνθρωπος κρατάει μέσα του ή το κοινωνικό περιβάλλον δεν του το επιτρέπει να τα εκδηλώσει, δηλαδή για παράδειγμα να κλάψει μέσα στον κόσμο, μέσα από τους ρόλους εκφράζεις τόσα συναισθήματα, ηρεμεί το νευρικό σου σύστημα.».*

Η έκφραση συναισθημάτων λοιπόν βοηθάει τους επαγγελματίες ηθοποιούς να εκτονώνονται και να εκφράζουν συναισθήματα μέσα από τον εκάστοτε ρόλο που υποδύονται με αποτέλεσμα να ηρεμούν και να αποκτούν ισορροπία. Εδώ η Λένη υπονοεί και κάτι πολύ σημαντικό... ότι δεν μπορεί να είναι γνήσια και ειλικρινής μέσα στο υπάρχον κοινωνικό της περιβάλλον. Πόσο όμως θεραπευτικό είναι να αναγκάζεσαι να ζεις μέσα από έναν «ψευδοεαυτό» στην καθημερινότητά σου; μήπως το θέατρο δεν είναι τελικά και τόσο θεραπευτικό; Μήπως λειτουργεί ως ένα παραβάν όπου ο ηθοποιός μπορεί να είναι γνήσιος και η πραγματικότητα, η καθημερινότητά του μετατρέπεται σε ένα θέατρο; Αν ισχύει αυτό πόσο γνήσιες, με εμπιστοσύνη κλπ είναι οι σχέσεις ενός ηθοποιού;

Για μερικούς ηθοποιούς αυτή η θεραπευτική επίδραση είναι αναγκαία. Ο Σωτήρης είπε:

*«Αν όλη αυτή την ενέργεια, τον ψυχικό αναβρασμό και το πάθος δεν τα διοχέτευα στη σκηνή- είμαι συνεχώς σε ένα καζάνι που βράζει και αν δεν ανοίξεις την βρυσούλα, την υπερχείλιση, αυτό το πράγμα θα κάνει έκρηξη.»*

Η Μαρία είπε:

*«Η τέχνη έχει να κάνει με την δημιουργικότητα και τους ανθρώπους τους ανακουφίζει πάρα πολύ να ξέρουν ότι και αυτοί μπορούν να*

*δημιουργήσουν σαν να είναι μικροί « Θεοί ». Αυτό είναι πολύ ανακουφιστικό για τον άνθρωπο που δεν ελέγχει την μοίρα του και την ζωή του.». Επίσης ο Σ. Ο. είπε: «Όσον αφορά εμένα πιστεύω πως βοηθάει πάρα πολύ ψυχολογικά. Για παράδειγμα όταν θα έχω ένα πρόβλημα , θα τραγουδήσω κάτι, όχι απαραίτητα θα παίζω αλλά όταν θα πάω στο θέατρο θα τα ξεχάσω όλα, ανεβαίνω στη σκηνή, από κάτω είναι μια μαγεία, βλέπω τον κόσμο , τα πιτσιρίκια, είμαι στη σκηνή με τους υπόλοιπους, υπάρχει αυτή η δημιουργικότητα όπου σου δίνουν, δίνεις και σου δημιουργούνται πολύ όμορφα συναισθήματα.».*

Όπως και στην ψυχανάλυση έτσι και στο θέατρο εκφράζονται πολλά συναισθήματα. Το άτομο έρχεται σε επαφή με κρυφές πτυχές του εαυτού του, που ενώ στην ψυχανάλυση μπορούν να ελεγχθούν από τον ψυχαναλυτή, ο ηθοποιός μπορεί να χάσει τον έλεγχο και να έχει αρνητικά αποτελέσματα. Η Δήμητρα είπε:

*«Το να ασχολείσαι με την έκφραση μπορεί να σε φέρει αντιμέτωπο με πολύ σκοτεινές πτυχές του εαυτού σου μπορεί να λειτουργήσει ίσως και αρνητικά κάποιες φορές. Όταν έρχεσαι σε επαφή με αυτές τις μοίχες πλευρές του εαυτού σου που δεν θα ήταν εμφανείς αν έκανες κάτι άλλο αλλά που καλείσαι να έρθεις σε επαφή με αυτές τις ευαίσθητες χορδές.».*

Συμπερασματικά σύμφωνα με τους συμμετέχοντες της έρευνας η έκφραση συναισθημάτων φαίνεται να επιδρά θεραπευτικά διότι τους βοηθά να εξωτερικεύσουν συναισθήματα που στην καθημερινότητα τους δεν είναι εύκολο να εκφράσουν.

### **4.1.3. Αυτογνωσία:**

Σύμφωνα με την Μ. Μαλικιώση- Λοΐζου (1999), αυτογνωσία σημαίνει γνωριμία και επίγνωση των αντιδράσεων του εαυτού. Είναι η γνώση που έχει το άτομο για την συμπεριφορά του, τις στάσεις, τις αξίες, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα του. Δεν βρίσκονται όλοι οι άνθρωποι στο ίδιο επίπεδο αυτογνωσίας. Άλλοι γνωρίζουν τον εαυτό τους περισσότερο και άλλοι λιγότερο. Σημαντικό ρόλο στην αυτογνωσία παίζει ο αριθμός, η ποιότητα, η ποικιλία και η διάρκεια της επικοινωνίας που έχει κάθε άνθρωπος με τα άλλα άτομα του περιβάλλοντος του. Για να αποκτήσει κάποιος αυτογνωσία, πρέπει να έχει και την εμπειρία του πως αντιδρούν οι άλλοι μαζί του. Μπορεί να πιστεύει μερικά πράγματα για τον εαυτό του, τα οποία όμως θα επιβεβαιωθούν ή θα απορριφθούν από τις αντιδράσεις των άλλων απέναντι του. Η επικοινωνία επικυρώνει ή καταρρίπτει τη γνώση που πιστεύει κανείς ότι έχει για τον εαυτό του. Οι αντιδράσεις των άλλων δεν επικυρώνουν ή απορρίπτουν μόνο άλλα βοηθούν και στην γνωριμία με τον εαυτό. Η αυτογνωσία σύμφωνα με τον Φρόιντ στο βιβλίο Κλινική Ψυχολογία του Παρασκευόπουλου (1988), είναι ένας σκοπός της ψυχοθεραπείας δηλαδή κάνει καλό στον άνθρωπο αφού το να εντοπίζεις το πρόβλημα σου δίνει την δυνατότητα να το λύσεις.

Η αυτογνωσία είναι μια από τις θεραπευτικές επιδράσεις της τέχνης του δράματος στους επαγγελματίες ηθοποιούς. Ο Μάριος είπε:

*«Αν το ζητούμενο είναι η ολοκλήρωση και η ισορροπία τουλάχιστον όσο αυτά τα δύο μπορούν να επιτευχθούν στον κόσμο μας, η τέχνη του δράματος μπορεί να έχει θεραπευτική επίδραση γιατί σε βοηθάει να γνωρίσεις και να συμφιλιωθείς με τον εαυτό σου. Αυτό σημαίνει ότι μπορείς να αγαπήσεις πιο εύκολα τον εαυτό σου και να τον αποδεχτείς, να είσαι πιο ήρεμος και δοτικός ως προς τους άλλους αλλά και ως προς την ίδια την ζωή.»*

Επίσης η Γιάννα είπε:

*«Με βοηθάει στο να σκέφτομαι πράγματα που έχω εγώ μέσα μου, πράγματα που έχω περάσει, πράγματα που μπορεί να φανταστώ πως θέλω να μου συμβούν και με βοηθάει στο να βλέπω πλευρές του εαυτού μου και έτσι ανακαλύπτω περισσότερο τη ζωή και τον εαυτό μου. Είναι μεγάλη η αυτογνωσία που σου προσφέρει.»*

Η Βάσω είπε:

*«Έχω γίνει πιο ειλικρινής με εμένα και κατ' επέκταση με τους άλλους.»*

Ο Μάριος μας ανέφερε:

*«Αν θέλεις να γνωρίσεις κομμάτια του εαυτού σου, να αντιμετωπίσεις και να ψάξεις τα κομμάτια του ακόμη και κομμάτια που νόμιζες ότι δεν έχεις και διαπιστώνεις ότι τελικά τα έχεις ή κομμάτια που νομίζεις ότι σου είναι ξένα και μπαίνεις σε μια πορεία να τα βρεις τότε σίγουρα οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν. Με την τέχνη μαθαίνεις να αντιμετωπίζεις και τον εαυτό σου αλλά και τους άλλους.»*

Και τέλος ο Αλέξανδρος είπε:

*«Και περισσότερα πράγματα έμαθα για μένα, για τους γύρω μου, για το ψυχολογικό κομμάτι και υπόβαθρο του εαυτού μου και των ανθρώπων. Τι εννοώ όταν λέω για τους γύρω μου; Εγώ αυτό που ξέρω για τον εαυτό μου είναι αυτό που είμαι. Αν είμαι εγώ όμως έτσι δεν σημαίνει πως ξέρω και τους δίπλα μου. Θα πρέπει να κατανοήσω και τις συμπεριφορές αυτών. Τι*

*κουβαλάνε, τι έχουν, γιατί συμπεριφέρονται έτσι. Ακόμα και η χειρότερη συμπεριφορά έχει μια αιτία. Μια δικαιολογία. Απορρίπτουμε την άσχημη συμπεριφορά όχι το άτομο. Αν για παράδειγμα μου μιλήσεις άσχημα εσύ εγώ θα απορρίψω το αποτέλεσμα όχι εσένα. Γιατί για κάποιους λόγους είσαι έτσι ή εγώ έτσι. Μέσα από τους ρόλους καταλαβαίνεις εσένα και τους άλλους πιο εύκολα. Επίσης αυτή η διαδικασία σε βοηθάει να αγαπάς εσένα και τους γύρω σου.».*

Συμπερασματικά όπως φάνηκε από τις συνεντεύξεις των επαγγελματιών ηθοποιών η αυτογνωσία που προσφέρει η τέχνη του δράματος τους βοηθάει να γνωρίσουν τον εαυτό τους με αποτέλεσμα να αποκτήσουν ισορροπία , να βελτιώσουν την επικοινωνία με τους άλλους ανθρώπους.

#### **4.1.4. Παρατηρητικότητα:**

Μια τελευταία θεραπευτική επίδραση που έχει η τέχνη του δράματος στους επαγγελματίες ηθοποιούς φάνηκε να είναι η ανάπτυξη της παρατηρητικότητάς τους. Σύμφωνα με τους συνεντευξιαζόμενους ο ηθοποιός μπαίνει στην διαδικασία να αναλύει χαρακτήρες, δηλαδή τον εκάστοτε ρόλο, με αποτέλεσμα να γίνετε πιο παρατηρητικός και στην προσωπική του ζωή. Η Δήμητρα είπε:

*«Έχω βελτιώσει πολλά πράγματα όπως ότι παρατηρώ πολύ τους ανθρώπους και έτσι τους κατανοώ καλύτερα.».* Επίσης πρόσθεσε: *«Αν φτάσεις στο σημείο να αυτοπαρατηρήσε, γιατί είναι και αυτό μια διαστροφή του ηθοποιού...εμένα μου συμβαίνει και το έχω ακούσει και από πολλούς συναδέλφους ότι μπορεί να είσαι σε μια κατάσταση και την στιγμή που την βιώνεις να λες κοίτα να δεις τώρα πως λειτούργησα. Οπότε αυτή η παρατήρηση βοηθάει.»*

Η Κάτια είπε:

*«Ναι γιατί κάνεις ανάλυση χαρακτήρων. Γιατί μπαίνεις πιο βαθιά στους χαρακτήρες. Πρέπει να βρεις τους λόγους και να αιτιολογήσεις το χαρακτήρα αυτό. Είτε είναι καλός ή κακός. Η ανάλυση των χαρακτήρων είναι αυτή που σε κάνει να κατανοήσεις τους ανθρώπους γύρω σου.»*

Το να παρατηρείς τον εαυτό σου αλλά και τους ανθρώπους που σε περιβάλλουν μπορεί να έχει και αρνητικές συνέπειες. Όπως είπε και η Δήμητρα:

*«Από την άλλη βέβαια μπορεί να γίνει και το ακριβώς αντίθετο. Μπορεί να σου δημιουργήσει προβλήματα, ότι συνεχώς είσαι σε μια παρατήρηση, σε ένα ψάξιμο του εαυτού σου, γίνεσαι πιο ευαίσθητος, πιο ευσυγκίνητος.»*

Σύμφωνα με τους συμμετέχοντες της έρευνας φαίνεται ότι η διαδικασία ανάλυσης του ρόλου, βελτιώνει το στοιχείο της παρατηρητικότητας με αποτέλεσμα να κατανοούν καλύτερα τις αντιδράσεις τους αλλά και τις αντιδράσεις των άλλων.

#### **4.2. Η Επίδραση της Τέχνης του Δράματος στο κοινωνικό σύνολο.**

Όπως αναφέρει και ο Σ.Π.

*«Η τέχνη έχει πολύ μεγάλη δύναμη...πολύ μεγάλη. Όταν κάποιος έχει λύσει τα θέματα της υγείας του, το να είναι καλά και το βιοϊωτικό του τότε από εκεί και πέρα οφείλει να ασχοληθεί με τον πολιτισμό. Μόνο αυτό θα του ανοίξει τη ψυχή και με το πολιτισμό ασχολούμενος εννοώ ότι οφείλει να ασχολείται με τους άλλους ανθρώπους. Αυτοί μόνο μπορούν να σε κάνουν καλά. Μόνο οι άλλοι μπορούν να σε κάνουν καλά. Δεν μπορούν να σε κάνουν ούτε τα λεφτά, ούτε τα αυτοκίνητα, ούτε τα εξοχικά. Μόνο οι άλλοι. Δηλαδή, μόνο οι φίλοι και το να προσφέρεις και να παίρνεις. Κάνεις ένα δώρο σε κάποιον για να τον δεις να γελάσει. Μόλις γελάσει αυτός λες ...γελάω εγώ. Αυτό είναι πολιτισμός και μετά πολύ δουλειά πάνω σε αυτό κάνει η τέχνη.»*

##### **4.2.1. Πολιτισμική επίδραση:**

Ο πολιτισμός και ψυχαγωγία είναι δύο έννοιες άρρηκτα συνδεδεμένες μεταξύ τους. Σύμφωνα με το Ελληνικό Λεξικό των Τεγόπουλου- Φυτράκη (1993), πολιτισμός είναι το σύνολο των υλικών και πνευματικών δημιουργημάτων του ανθρώπου σε ορισμένη χώρα ή εποχή και ψυχαγωγία σημαίνει διασκέδαση, τέρψη με πνευματικά μέσα. Η τέχνη του δράματος είναι ένα πνευματικό δημιούργημα του ανθρώπου όπου μέσω αυτής μπορεί κανείς να ψυχαγωγηθεί .Η τέχνη του δράματος λοιπόν, όπως προέκυψε από τις απαντήσεις των ερωτηθέντων φάνηκε πως ασκεί μεγάλη επίδραση στο πολιτισμό. Συγκεκριμένα Ο Σωτήρης είπε:



*«Για παράδειγμα αν είμαστε ένα χωραφάκι νομίζω ότι η τέχνη μας σκαλίζει για να είμαστε πιο έτοιμοι να ποτιστούμε μετά. Χωρίς τις τέχνες που είναι η τσάπα που φροντίζει για να περάσει το νερό και να ποτιστούν τα φυτά και να μεγαλώσουν, το νερό δεν θα περνούσε σωστά και θα χυνόταν και όλα αυτά που έχουμε μέσα μας, οι σπόροι, δεν θα μεγάλωναν.»*

Ο Γιώργος ανέφερε:

*«Η αιτία ύπαρξης της τέχνης είναι για να θυμίζει στους ανθρώπους αυτά που οι άνθρωποι έχουν ξεχάσει. Αυτή είναι και η αλήθεια της. Άλλωστε η λέξη αλήθεια από κει βγαίνει. Από το στερητικό α και τη λέξη λήθη. Η αλήθεια είναι αυτό που δεν αφήνεται να ξεχαστεί.»*

Η Γιάννα είπε:

*«Καμιά φορά η βοήθεια μπορεί να μην είναι τόσο επιφανής, δηλαδή να πάει κάποιος να γελάσει ή να κλάψει κ.λπ. αλλά μπορεί να του δώσει την ευκαιρία να αισθανθεί, να νιώσει κάτι ή να θυμηθεί κάτι που έχει περάσει .... είναι πολλά που πέρα από τα ποιο προφανή. Έχω έρθει στο ρόλο του θεατή και το καταλαβαίνω.»*

Ο Παύλος ανέφερε:

*«Για μένα προσωπικά είναι το ότι μου δίνει την ευκαιρία να κάνω κάτι το οποίο είναι δημιουργικό και με ευχαριστεί και το αποτέλεσμα να φτάνει στον αποδέκτη που είναι το κοινό και να τον ψυχαγωγεί και με τις δύο έννοιες του όρου.»*

Η Λένη είπε:

*«Από να ψυχαγωγήσει έναν άνθρωπο , να του ανοίξει τους ορίζοντες μαθαίνοντας του ωραία κείμενα , να ικανοποιήσει την αισθητική του»*

Ο Σάκης είπε:

*«Νομίζω να προασπίζει τον πολιτισμό μας πάνω από όλα. Χρειάζεται ο πολιτισμός και στις μέρες που ζούμε δεν διασφαλίζουμε τα ήθη και τα έθιμα. Δηλαδή για παράδειγμα βλέπουμε ότι όσο πάνε και αλλοτριώνονται οι χοροί μας, η παράδοσή μας, οι άνθρωποι και γενιές που έρχονται δεν ενδιαφέρονται πλέον για αυτά. Τα βλέπουμε σαν ένα τετριμμένο γεγονός.»*

Σύμφωνα με τους ισχυρισμούς των παραπάνω συνεντευξιαζομένων φαίνεται πως οι τέχνες μας κάνουν καλύτερους ποιοτικά ανθρώπους, μας μεταδίδουν θετικά στοιχεία, μας βοηθούν να εξελιχθούμε. Είναι εκείνες που μας κρατούν μέσα μας ζωντανή την αξία μας, τα ήθη και τα έθιμα, που δεν μας αφήνει κάποιες φορές να ξεχάσουμε σημαντικά γεγονότα που διαδραματίστηκαν στη ζωή μας , που μας κάνει πιο δημιουργικούς και μας ανυψώνει και μας ικανοποιεί συναισθηματικά.

#### **4.2.2. Πολιτική επίδραση:**

Η τέχνη φαίνεται πως ασκεί δύναμη και σε πολιτικό επίπεδο. Σύμφωνα με τον Nesselrath (2001: 226) ,στην Αθήνα του 5ου αι. το θέατρο δεν ήταν σε καμία περίπτωση απλή ψυχαγωγία, αλλά αντιμετωπιζόταν και ως παιδαγωγικός θεσμός ιδιαίτερης σημασίας. Τα θέματα των τραγωδιών προέρχονται κυρίως από τον μύθο, που τώρα όμως εξετάζεται κριτικά στο φως νέων ηθικών και κοσμοθεωρητικών επιταγών. Το τραγικό δράμα δεν εξυμνεί μεγάλες οικογένειες, δεν προβάλλει τις αριστοκρατικές παραδόσεις, αλλά θέτει το

πρόβλημα του ανθρώπου και της μοίρας του και αποκαλύπτει τα λάθη, την ενοχή και τον πόνο του θέτοντάς τα αντιμέτωπα με ένα θεϊκό σύμπαν που μπορεί να είναι προπύργιο της δικαιοσύνης αλλά και ακατανόητα εχθρικό. Η τραγωδία εξετάζει επίσης τις πράξεις του ατόμου στο πλαίσιο αξιών που είναι κοινές στο κοινωνικό σύνολο. Το θέατρο είναι επομένως ουσιαστικά «πολιτικό», μια διαδικασία κατανόησης και αυτοπροσδιορισμού μιας κοινωνίας που είχε αναγάγει τον λόγο σε ακρογωνιαίο λίθο του τρόπου ζωής της. Σύμφωνα με την επαγγελματία ηθοποιό Λένη:

*«Μπορεί να αλλάξει τη κοσμοθεωρία ενός ανθρώπου αλλά και τον κόσμο. Έτσι ξεκίνησε άλλωστε το θέατρο , πολιτικό ήταν το θέατρο . Δηλαδή και ο Αριστοφάνης κατήγγειλε τα κακώς κείμενα της κυβέρνησης , του πολέμου , μέσα από τα περισσότερα έργα του και κυρίως από τη Λυσιστράτη και τις Εκκλησιάζουσες , αλλά και αργότερα στον μεσαίωνα έχουμε τους ηθοποιούς στη Βενετία που ανέβαιναν στο βαρέλι στη λαϊκή αγορά και κατήγγειλαν τους κυβερνήτες και έχουμε πολλές θανατικές καταδίκες ηθοποιών. Και σήμερα έχουμε τις αμερικάνικες ταινίες που καταγγέλλουν πράγματα που κάνουν οι ίδιοι.»*

Εδώ το συμπέρασμά μας είναι πως οι τέχνες παίζουν μεγάλο ρόλο και σε πολιτικό επίπεδο σύμφωνα με την συνεντευξιαζόμενη από τα παλαιά ακόμα χρόνια και είναι ικανές να αλλάξουν τις απόψεις και τα πιστεύω πολλών ανθρώπων.

#### **4.2.3. Θεραπευτική επίδραση:**

Μέσα από την έρευνά μας διαπιστώσαμε πως η τέχνη έχει την δύναμη να βοηθήσει τους ανθρώπους, τους επαγγελματίες ηθοποιούς άλλα και ολόκληρη την κοινωνία και σε θεραπευτικό επίπεδο.

Η Σοφία ανέφερε ότι :

*«Βλέποντας μια παράσταση, ακούγοντας ένα τραγούδι μεταφέρεσαι κάπου αλλού είτε σαν κοινό, είτε σαν δημιουργός. Αποκτάς μια άλλη επικοινωνία με τον εαυτό σου.»*

Ο Ορφέας είπε:

*«Η τέχνη είναι η ανώτερη μορφή διανόησης. Νομίζω είναι στο ίδιο επίπεδο με την ποίηση και με την υψηλή τεχνολογία γιατί δημιουργεί ένα τεχνητό περιβάλλον με συμβατικές συνθήκες, κάνει τον άνθρωπο να εξερευνά τα όρια του ανθρώπου. Μπορεί να βοηθήσει όχι μόνο στην ψυχοθεραπεία αλλά μπορούμε μέσω της τέχνης να βρούμε τρόπους και λύσεις σε πράγματα που δεν είχαμε καν φανταστεί. Ακριβώς επειδή είναι ένας συνεχής πειραματισμός, μια διαρκής εξερεύνηση.»*

Και πρόσθεσε:

*«Αυτό είναι διαπιστωμένο παγκοσμίως και σε επίπεδο ψυχοθεραπείας με τις δραματοθεραπείες αλλά και σε πολλά άλλα επίπεδα . Για παράδειγμα στις θεραπευτικές κοινότητες τοξικομανών στις οποίες έχω δουλέψει δύο χρόνια ως υπεύθυνος θεάτρου έχει τρομερά καλή επίδραση, όσον αφορά την αποφόρτιση αρνητικών συναισθημάτων και την επιβεβαίωση των ανθρώπων στο επίπεδο της δημιουργίας.»*

Σύμφωνα με τον Γιώργο:

*«Η δύναμη της τέχνης του δράματος έγκειται στο σημείο ότι προσπαθεί να ησυχάσει τους ανθρώπους. Ότι ο ηθοποιός, ο υποκριτής δεν είναι τίποτε άλλο παρά ο ίδιος ο άνθρωπος.»*

Ο Παύλος είπε:

*«Έχω μαρτυρίες από ανθρώπους που έχουν κάνει αυτή τη δουλειά, έχουν πάει και στη Λέρο κ. λ. π , άνθρωποι που δεν είναι ηθοποιοί αλλά που έχουν ασχοληθεί με το θέατρο, επίτηδες δηλαδή...και έχουν πάει και μου έχουν μιλήσει για θαύματα. Ξέρω μια περίπτωση ενός ανθρώπου που δεν είχε μιλήσει για πολλά χρόνια και μίλησε για πρώτη φορά σε παράσταση.»*

Επίσης η Λένη ανέφερε:

*«Να παρηγορήσει έναν άνθρωπο σε μια δύσκολη στιγμή του λέγοντας του μέσα από τα κείμενα των μεγάλων συγγραφέων κάτι που δεν είχε σκεφτεί.»*  
*Και πρόσθεσε: «Οπωσδήποτε. Η « Δολοφονία Του Μαρά » παίζεται μέσα σε ένα ψυχιατρείο από τροφίμους ψυχιατρείου, επιλεγμένους από τον Ντε Σαντ, αυτόν τον μεγάλο φιλόσοφο, τρομαχτικός άνθρωπος σε μόρφωση. Τους βάζει να παίζουν και τους κάνει καλό. Ίσως γιατί βλέπουν και τον εαυτό τους σαν τρίτο μάτι, γιατί όπως λέει και ο Φρόιντ κάθε πρόβλημα όπου αναγνωρίζουμε την αιτία του μπορούμε να το ξεπεράσουμε . Μ' αυτή λοιπόν την έννοια θεραπεύει.»*

Ο Γιώργος μας ανέφερε κατά την διάρκεια της συνέντευξης:

*«Το Ψυχόδραμα είναι ένα από τα καλύτερα συστήματα για να βοηθήσει ψυχασθενείς. Μάλιστα έχει γραφτεί ένα έργο από τον Πωλ Σαρτρ " Ο Θάνατος Του Ζαν Μαρέ ". Ο Ζαν Μαρέ ήταν ένας από τους πρωτεργάτες της Γαλλικής επανάστασης αλλά το έργο παίζεται από τροφίμους ψυχιατρού, είναι και πολύ δύσκολη παράσταση ν' ανέβει από τα θέατρα. Και έδειχνε αυτό, σε ένα ψυχιατρείο κάνοντας μία παράσταση τέσσερις από αυτούς αυτοκτονούν και έξι από αυτούς γίνονται καλά. Δείχνει λοιπόν ότι η τέχνη θα μπορούσε ουσιαστικά να βοηθήσει τα άτομα που είναι κλειστά στον εαυτό τους, που έχουν εσωστρέφεια , που δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την κοινωνία. Μία θεατρική ομάδα θα τα βοηθήσει να επικοινωνήσουν με τους γύρω τους. Εγώ για παράδειγμα βοήθησα πολλά παιδιά με δυσλεξία μέσω της μουσικής να πάνε στο γυμνάσιο .».*

Και πρόσθεσε:

*«Ένα κορίτσι με ελαφρύ αυτισμό, την έπεισα ότι μπορεί να παίζει την Πραξαγόρα. Όταν τελείωσε ξέρεις τι μου είπε; " Κύριε Γιώργο, μου κάνατε την πιο ευτυχισμένη μέρα της ζωής μου ! " . Βεβαίως, το θέατρο μπορεί να κάνει πολλά πράγματα. Και θα έπρεπε το θεατρικό παιχνίδι να είχε περάσει στο μάθημα. Η μουσική, ο χορός, το δράμα, σε ενώνουν με τον άνθρωπο και σου δίνουν το δικαίωμα να εκφραστείς. Το οποίο είναι πολύ δύσκολο.»*

Το συμπέρασμά μας εδώ είναι πως η τέχνη θα μπορούσε ουσιαστικά να βοηθήσει τα άτομα που είναι κλειστά στον εαυτό τους, που έχουν εσωστρέφεια και δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την κοινωνία. Με την ενασχόληση τους με την τέχνη είναι δυνατόν να καταφέρουν να αποκτήσουν άλλη επικοινωνία με τον εαυτό τους ,να γνωρίζουν τον εαυτό τους, να ανακαλύψουν τα λάθη τους, να γίνουν πιο δυνατοί και να έρθουν περισσότερο σε επαφή με τον υπόλοιπο κόσμο.

### **4.3. ΚΙΝΗΤΡΑ ΕΝΑΣΧΟΛΗΣΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΔΡΑΜΑΤΟΣ**

Μέσα από την έρευνα που πραγματοποιήσαμε προκύπτει μια ακόμα σημαντική κατηγορία που αφορά τα κίνητρα ενασχόλησης των επαγγελματιών ηθοποιών με την τέχνη του δράματος. Στην έρευνα οι συνεντευξιαζόμενοι φάνηκε να έχουν ο καθένας διαφορετικό κίνητρο που τον ώθησε να ασχοληθεί με την ηθοποιία. Τα κίνητρα τα βλέπουμε αναλυτικά στα παρακάτω:

#### **4.3.1. Αποτυχία:**

Κίνητρο για έναν συμμετέχοντα της έρευνά μας φάνηκε να είναι η αποτυχία που προκλήθηκε από ένα γεγονός και αυτό υπήρξε η αιτία που τον οδήγησε να ασχοληθεί με την τέχνη του δράματος έτσι ώστε να αισθανθεί καλύτερα. Συγκεκριμένα η Σύλβια όταν ερωτήθηκε τι ήταν αυτό που την ώθησε να ασχοληθεί με την ηθοποιία είπε:

*«Μία αποτυχία στις γενικές εξετάσεις».*

Εδώ φαίνεται πως η Σύλβια στην προσπάθειά της να νοιώσει καλύτερα εξαιτίας της προσωπικής της αποτυχίας στράφηκε προς την ηθοποιία. Διακρίνεται λοιπόν από αυτό πως κάποιιο άνθρωποι όταν δεν πετυχαίνουν να φέρουν σε πέρας κάποιο σημαντικό για αυτούς σκοπό, όταν δεν πραγματοποιούν μια επιδίωξή τους προσπαθούν να βρουν διέξοδο και αλλάζουν κατεύθυνση προς άλλα ενδιαφέροντα, έτσι ώστε να ξεφύγουν και να απαλύνουν το πόνο που επιφέρει η αποτυχία τους.

#### **4.3.2. Οικογένεια:**

Η οικογένεια φάνηκε να είναι για τους συμμετέχοντες της έρευνάς μας ένα ακόμα κίνητρο που έπαιξε για αυτούς μεγάλο ρόλο και τους ώθησε να ασχοληθούν με την τέχνη του δράματος. Συγκεκριμένα η ηθοποιός Βάσια είπε:

*«Αρχικά ξεκίνησε για λόγους που αφορούσε εμένα και την οικογένειά μου. Ήταν ένας τρόπος να ξεφύγω διότι είχα την καταπίεση του πατέρα μου».*

Ακόμα η Βάσω ανέφερε:

*«Σίγουρα συνέβαλλε το γεγονός ότι ήμουν στην θεατρική ομάδα του σχολείου την ίδια χρονική στιγμή που είχαν χωρίσει οι γονείς μου (11 χρόνων) και μόνο εκεί αισθανόμουν καλά. Έτσι αποφάσισα να το σπουδάσω».*

Εδώ διακρίνουμε πως η οικογένεια προκάλεσε άσχημα συναισθήματα και στις δύο ηθοποιούς και με σκοπό εκείνες να ξεφύγουν από την αρνητική ατμόσφαιρα και να αισθανθούν καλύτερα οδηγήθηκαν στο να ασχοληθούν με αυτού του είδους την τέχνη όπου βρήκαν διέξοδο. Επίσης ο Γιώργος είπε:

*«...ο πατέρας μου ήταν πολύ θεατρόφιλος»*

και η Σοφία ανέφερε:

*«Το αγαπούσα από πάρα πολύ μικρή. Οι γονείς μου με πήγαιναν σε πάρα πολλές παιδικές παραστάσεις».*



Εδώ βλέπουμε αντίθετα με τις παραπάνω απαντήσεις πως η οικογένεια ήταν εκείνη που προκάλεσε θετικά συναισθήματα στα άτομα αυτά και εξαιτίας αυτής αγάπησαν από παιδιά ακόμα, την τέχνη αυτή την οποία και ακολούθησαν ως επάγγελμα.

Συμπεραίνουμε λοιπόν πως η οικογένεια αποτελείται από τα πιο σημαντικά μέλη και πρόσωπα στην ζωή μας και από αυτά καθορίζεται η ανατροφή μας ,το ήθος μας, οι αρχές μας , η πορεία μας και είναι ο νούμερο ένα παράγοντας από τον οποίο επηρεαζόμαστε για να πάρουμε αποφάσεις. Η οικογένεια παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ψυχολογική και πνευματική μας ισορροπία. Μπορεί να είναι εκείνη που θα μας προκαλέσει θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα τα οποία μας στιγματίζουν για όλη μας τη ζωή.

#### **4.3.3. Πρότυπα:**

Κίνητρο φάνηκε πως υπήρξε για έναν από τους επαγγελματίες ηθοποιούς και τα πρότυπα που είχε βλέποντας στον κινηματογράφο από πολύ μικρή ηλικία. Σύμφωνα με το Ελληνικό Λεξικό των Τεγόπουλου – Φυτράκη (1993), πρότυπο είναι ένα πρόσωπο ή κατάσταση που μπορεί να χρησιμεύει ως παράδειγμα ήθους, αρετής, ευνοούμενης πολιτείας. Συγκεκριμένα ο Αλέξανδρος είπε:

*«Μου άρεσε αυτό που έβλεπα στο cinema , μου άρεσαν επίσης πολύ κάποιοι ηθοποιοί, ,όταν ήμουν δεκατεσσάρων χρονών με κέντριζε πολύ η τέχνη αυτή».*

Εδώ, ο συνεντευξιαζόμενος είχε ως πρότυπο κάποιους ηθοποιούς και αυτό λειτούργησε ως κίνητρο να ασχοληθεί και αυτός με την ηθοποιία. Γενικά τα πρότυπα είναι μια υποκειμενική άποψη και επιλογή του καθενός και μπορούν να πάρουν μορφή σε οποιοδήποτε πρόσωπο. Πρότυπο μπορεί να είναι

ο γονιός, ο συγγενής κάποιο διάσημο πρόσωπο κ.λπ. Συνήθως, τα πρότυπα τα θαυμάζουμε για κάποιους λόγους και επιθυμούμε να αποκτήσουμε στοιχεία από αυτά.

#### **4.3.4. Τύχη:**

Η τύχη προέκυψε ως ένα ακόμα κίνητρο για έναν από τους συμμετέχοντες της έρευνάς μας. Συγκεκριμένα, η ίδια η Παναγιώτα στην ερώτηση για το τι την ώθησε να ασχοληθεί με το αντικείμενο είπε:

*«Κατά λάθος .Ψάχνανε κάποιον που να γνωρίζει αρχαία ελληνικά. Ζούσα στο εξωτερικό, ήμουν η μόνη που ήξερα και έτσι διάλεξαν έμενα».*

Εδώ φαίνεται πως η συνεντευξιαζόμενη δεν είχε στο νου της να ασχοληθεί με την ηθοποιία αλλά μια τυχαία κατάσταση ήταν η αιτία. Συμπεραίνουμε λοιπόν πως πολλές φορές η ζωή μας οδηγεί σε δρόμους τυχαία, χωρίς απαραίτητα εμείς οι ίδιοι να κάνουμε προσπάθεια να φτάσουμε κάπου για να καταφέρουμε κάτι. Απλά οι καταστάσεις, τα πρόσωπα και τα γεγονότα μας κατευθύνουν εκεί.

#### **4.3.5. Προσωπικότητα:**

Η προσωπικότητα όπως φάνηκε από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων της έρευνάς μας αποτέλεσε για τους περισσότερους κίνητρο για να ασχοληθούν με την τέχνη του δράματος.

Συγκεκριμένα η Γιάννα είπε:

*«Μου άρεσε από μικρή και όταν έβλεπα παραστάσεις και όταν έβλεπα θέατρο στην τηλεόραση και επίσης ήταν πάντοτε το παιχνίδι μου να δημιουργώ κάποια σενάρια και να παίζω με την αδερφή μου. Πάντα κάτι με έσπρωχνε πάνω στη σκηνή».*

Επίσης η Στέλλα είπε:

*«Θεωρώ προσωπικά ότι εγώ ήμουν από τις περιπτώσεις που γεννήθηκα για να το κάνω. Καταρχήν βγήκα στη σκηνή πάρα πολύ μικρή πεντέμισι, έξι χρονών. Ένιωσα μια πάρα πολύ μεγάλη συγκίνηση, ότι αγαπούσα την αίθουσα στην οποία βρισκόμουν».*

Επιπλέον ο Παύλος είπε:

*«Είναι κρυμμένο στο υποσυνείδητο. Δεν ήξερα να κάνω και τίποτα άλλο».*

Η Δήμητρα είπε:

*« Ξεκίνησα επειδή μου άρεσε απλά στο λέω. Βέβαια στην πορεία βρίσκεις και άλλους λόγους που συμβάλουν στην επιλογή σου αλλά σίγουρα το πρώτο πράγμα είναι ότι κάτι σου αρέσει.*

Ακόμα ο Σωτήρης είπε:

*« Μια δύναμη η οποία ήταν καταγιγιστική. Δεν μπορούσα να κάνω κάτι άλλο, δεν γινόταν»*

Ο Ορφέας ανέφερε:

*«Μια εσωτερική παρόρμηση, την οποία δεν μπορούσα να προσδιορίσω που οφειλόταν και ταυτόχρονα μια βαθιά επιθυμία να βρω μια δουλειά, η οποία να αγγίζει και τα προσωπικά μου ενδιαφέροντα».*

Επίσης η Μαρία είπε:

*«Αδιευκρίνιστο. Αδιευκρίνιστοι λόγοι. Ήθελα πάντα να γίνω ηθοποιός απλά δεν ήξερα ότι είναι επάγγελμα»*

Τέλος ο Μάριος είπε:

*«Το είχα πάντα στο μυαλό μου... στο θέατρο ένοιωσα ότι βρήκα το σπίτι μου».*

Εδώ διακρίνεται πως οι παραπάνω συνεντευξιαζόμενοι επέλεξαν να ασχοληθούν με αυτό το αντικείμενο γιατί μια εσωτερική ανάγκη τους ώθησε προς τα εκεί από μικρή κιόλας ηλικία για κάποιους. Κάνοντας αυτό φάνηκε πως νοιώθουν μια απίστευτη οικειότητα, πως εκεί μονάχα βρίσκουν , την γαλήνη, τη φυγή και την ευχαρίστηση. Η προσωπικότητα είναι η ψυχολογική, πνευματική και ηθική οντότητα του ανθρώπου και όπως φαίνεται είναι ίσως το βασικότερο κίνητρο το οποίο μας ωθεί στο να κάνουμε ή να μην κάνουμε πράγματα στην ζωή μας.

#### **4.3.6. Ανάγκη έκφρασης:**

Η ανάγκη έκφρασης λοιπόν φάνηκε να είναι κίνητρο για τους ερωτηθέντες που τους ώθησε να ασχοληθούν με την ηθοποιία θέλοντας να εξωτερικεύσουν στοιχεία μέσα από το λόγο και την κίνηση του σώματός τους. Για παράδειγμα η Κάτια όταν ερωτήθηκε τι ήταν εκείνο που την ώθησε να ασχοληθεί με την τέχνη του δράματος είπε:

*«Η ανάγκη μου νομίζω να εκφραστώ και να βρω διέξοδο σε προβλήματα δικά μου».*

Επίσης η Ελένη είπε:

*«Η ανάγκη έκφρασης και η ελευθερία έκφρασης που σου προσφέρει το πεδίο της τέχνης και ειδικά του θεάτρου».*

Μέσα από αυτά οδηγούμαστε στο συμπέρασμα πως πολλές φορές νοιώθουμε την ανάγκη να εκφραστούμε, να ξεσπάσουμε ή να βγάλουμε στοιχεία προς τα έξω και αυτό δεν μας είναι εύκολο να το κάνουμε έτσι απλά μέσα στην καθημερινότητά μας. Γι' αυτό λοιπόν ανακαλύπτουμε πράγματα που μας βοηθούν να εξωτερικεύσουμε τα συναισθήματα αυτά.

#### **4.3.7. Πανανθρώπινο ενδιαφέρον:**

Δύο από τους συνεντευξιαζόμενους αποφάσισαν να ασχοληθούν με αυτό το επάγγελμα εξαιτίας του ενδιαφέροντος τους για τον άνθρωπο που αυθόρμητα πήγαζε από μέσα τους. Συγκεκριμένα ο Σάκης είπε:

*« Βασικά από μικρός μου άρεσε, θες από εγωκεντρισμό, όχι απαραίτητα εγωισμό , ήθελα πάντα να κάνω τους ανθρώπους να γελάνε. Δεν ήθελα να βλέπω ανθρώπους λυπημένους γύρω μου και μου άρεσε πάντα όταν υπήρχε λύπη να προσπαθώ να την εξομαλύνω κάνοντας κάποια μίμηση, λέγοντας κάποιο αστείο κ.λπ. Ήταν δηλαδή η εσωτερική μου ανάγκη»*

Ακόμα η Λένη είπε:

*«Η αγάπη μου για τον άνθρωπο . Ήθελα να κάνω ένα επάγγελμα που να είναι προσφορά προς τον άνθρωπο» .*

Από τις απαντήσεις των συγκεκριμένων ερωτηθέντων της έρευνά μας συμπεραίνουμε πως το ενδιαφέρον μας για τους ανθρώπους και η επιθυμία μας να προσφέρουμε μπορεί να μας καταστήσει ικανούς να ασχοληθούμε είτε εθελοντικά είτε και επαγγελματικά ακόμα, με κάποιο αντικείμενο. Κάνοντας κάτι τέτοιο ανοίγει η ψυχή μας και νοιώθουμε απίστευτη εσωτερική ικανοποίηση .

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ V

### 5.1. ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η ερευνητική μας ομάδα, πραγματοποίησε την συγκεκριμένη έρευνα με σκοπό να διερευνήσει εάν η τέχνη του δράματος έχει θεραπευτική επίδραση σε άτομα που ασχολούνται επαγγελματικά με τον χώρο αυτό, δηλαδή σε επαγγελματίες ηθοποιούς.

Οι στόχοι που θέσαμε ως απαραίτητη προϋπόθεση ήταν οι εξής:

- Ø Διερεύνηση των κινήτρων κάθε επαγγελματία ηθοποιού να ασχοληθεί με την τέχνη του δράματος.
- Ø Διερεύνηση για το εάν η τέχνη του δράματος επιδρά στο κοινωνικό σύνολο
- Ø Και τέλος, διερεύνηση για το εάν η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος μπορεί να επιδράσει θεραπευτικά στους επαγγελματίες ηθοποιούς και εάν έχει βοηθήσει ποτέ στην αντιμετώπιση ενός προσωπικού τους προβλήματος.

Μετά την ανάλυση των αποτελεσμάτων καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι η τέχνη του δράματος, φαίνεται να έχει θεραπευτική επίδραση στους επαγγελματίες ηθοποιούς:

- Ø Με την αποστασιοποίηση, δηλαδή, την διαδικασία όπου οι ηθοποιοί «μετουσιώνονται» σε έναν άλλο άνθρωπο- ρόλο, φαίνεται να γίνονται παρατηρητές της ίδιας τους της ζωής, να απομακρύνονται από τα καθημερινά τους προβλήματα και να καθίστανται πιο ικανοί στην επίλυση τους.
- Ø Με την έκφραση συναισθημάτων, γιατί ο ρόλος λειτουργεί ως διάυλος εξωτερίκευσης του συναισθήματος και της αρνητικής ενέργειας φαίνεται να έχει αποτέλεσμα να «ξεμπλοκάρουν» και να κρατούν τις ισορροπίες.

- Ø Με την αυτογνωσία, όπου ο ηθοποιός ανακαλύπτει και αναγνωρίζει κρυφές πτυχές του εαυτού του, φαίνεται να έχει ως αποτέλεσμα να εξελίσσεται ως άνθρωπος και να βελτιώνει έτσι και τις διαπροσωπικές του σχέσεις.
- Ø Με την παρατηρητικότητα, η οποία βελτιώνεται μέσω της ανάλυσης του ρόλου οι ηθοποιοί φαίνεται να κατανοούν καλύτερα τις αντιδράσεις τους αλλά και τις αντιδράσεις των άλλων.

Παρόλη την θεραπευτική επίδραση που φαίνεται να έχει η τέχνη του δράματος στους επαγγελματίες ηθοποιούς υπάρχουν και αρνητικά αποτελέσματα. Για παράδειγμα με την αποστασιοποίηση φαίνεται πως ορισμένοι ηθοποιοί ταυτίζονται με τον ρόλο και δεν μπορούν να τον διαχωρίσουν από την πραγματικότητα. Έχει συμβεί σε πολλούς να έχουν ταυτιστεί τόσο πολύ με τον ρόλο που να έχουν ξεχάσει και τον εαυτό τους. Επίσης, στο θέατρο όπως και στην ψυχανάλυση εκφράζονται πολλά συναισθήματα. Το άτομο έρχεται σε επαφή με κρυφές πτυχές του εαυτού του, που ενώ στην ψυχανάλυση μπορούν να ελεγχθούν από τον ψυχαναλυτή, ο ηθοποιός φαίνεται ότι μπορεί να χάσει τον έλεγχο και να έχει αρνητικά αποτελέσματα. Και τέλος το να παρατηρείς τον εαυτό σου αλλά και τους ανθρώπους που σε περιβάλλουν μπορεί να έχει και αρνητικές συνέπειες. Η παρατήρηση φαίνεται να κάνει τους επαγγελματίες ηθοποιούς πιο ευαίσθητους και ευσυγκίνητους.

Επίσης με την ερευνά μας, καταλήξαμε πως η τέχνη του δράματος φαίνεται να έχει επίδραση και στο κοινωνικό σύνολο στους παρακάτω τομείς:

- Ø Στον πολιτισμό. Οι τέχνες μας κάνουν καλύτερους ποιοτικά ανθρώπους, μας μεταδίδουν θετικά στοιχεία, μας βοηθούν να εξελιχθούμε. Είναι εκείνες που μας κρατούν μέσα μας ζωντανή την αξία μας, τα ήθη και τα έθιμα, που δεν μας αφήνει κάποιες φορές να ξεχάσουμε σημαντικά



γεγονότα που διαδραματίστηκαν στη ζωή μας , που μας κάνει πιο δημιουργικούς και μας ανυψώνει και μας ικανοποιεί συναισθηματικά.

- Ø Στην πολιτική. Φαίνεται πως οι τέχνες είναι ικανές να ανατρέψουν τις απόψεις και τα πιστεύω πολλών ανθρώπων.
- Ø Στη θεραπεία. Φαίνεται πως η τέχνη θα μπορούσε ουσιαστικά να βοηθήσει τα άτομα που είναι κλειστά στον εαυτό τους, που έχουν εσωστρέφεια και δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την κοινωνία. Με την ενασχόληση τους με την τέχνη είναι δυνατόν να καταφέρουν να αποκτήσουν άλλη επικοινωνία με τον εαυτό τους, να γνωρίζουν τον εαυτό τους, να ανακαλύψουν τα λάθη τους, να γίνουν πιο δυνατοί και να έρθουν περισσότερο σε επαφή με τον υπόλοιπο κόσμο.

Τέλος, η έρευνά μας συμπέρανε, πως οι ηθοποιοί ασχολήθηκαν με την τέχνη του δράματος έχοντας τα παρακάτω κίνητρα:

- Ø Αποτυχία. Φαίνεται πως κάποιοι άνθρωποι όταν δεν πετυχαίνουν να φέρουν σε πέρας κάποιο σημαντικό για αυτούς σκοπό, όταν δεν πραγματοποιούν μια επιδίωξή τους προσπαθούν να βρουν διέξοδο και αλλάζουν κατεύθυνση προς άλλα ενδιαφέροντα, έτσι ώστε να ξεφύγουν και να απαλύνουν το πόνο που επιφέρει η αποτυχία τους.
- Ø Οικογένεια. Η οικογένεια παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ψυχολογική και πνευματική μας ισορροπία. Μπορεί να είναι εκείνη που θα μας προκαλέσει θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα τα οποία μας στιγματίζουν για όλη μας τη ζωή.
- Ø Πρότυπα. Φαίνεται πως κάποιες προσωπικότητες κέντρισαν το ενδιαφέρον των επαγγελματιών ηθοποιών για κάποιους λόγους και η επιθυμία τους να αποκτήσουν στοιχεία από αυτούς έγινε κίνητρο που τους ώθησε να ασχοληθούν με την τέχνη του δράματος

- Ø Τύχη. Τυχαίες καταστάσεις, πρόσωπα και γεγονότα φαίνεται να οδήγησαν τους επαγγελματίες ηθοποιούς στο να ασχοληθούν με την τέχνη του δράματος.
- Ø Προσωπικότητα. Η προσωπικότητα είναι η ψυχολογική, πνευματική και ηθική οντότητα του ανθρώπου και όπως φαίνεται είναι ίσως το βασικότερο κίνητρο το οποίο μας ωθεί στο να κάνουμε ή να μην κάνουμε πράγματα στην ζωή μας.
- Ø Ανάγκη έκφρασης. Φαίνεται πως η ανάγκη των επαγγελματιών ηθοποιών να εκφραστούν, να ξεσπάσουν ή να βγάλουν στοιχεία προς τα έξω που δεν είναι εύκολο να τα εκφράσουν στη καθημερινότητα είναι ένα από τα κίνητρα ενασχόλησης με την τέχνη του δράματος.
- Ø Πανανθρώπινο ενδιαφέρον. Το ενδιαφέρον για τους ανθρώπους και η επιθυμία να προσφέρουν στο κοινωνικό σύνολο φαίνεται ότι είναι ένα κίνητρο που έκανε τους επαγγελματίες ηθοποιούς να ασχοληθούν με την τέχνη του δράματος.

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

### ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΗ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:

Η έρευνα που πραγματοποίησε η ομάδα μας θα μπορούσε να δημοσιευτεί σε:

- Ø εφημερίδες σε μορφή αποσπάσματος
- Ø σε τεύχος του περιοδικού της κοινωνικής εργασίας
- Ø σε μορφή βιβλίου

### ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΟΥ ΘΑ ΜΠΟΡΟΥΣΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙ Η ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΗ ΕΡΕΥΝΑ

Η έρευνα που πραγματοποίησε η ομάδα μας θα μπορούσε να βοηθήσει:

- Ø στην ενημέρωση, τον εμπλουτισμό των γνώσεων και την ευαισθητοποίηση των κοινωνικών λειτουργών αλλά και των οποιονδήποτε άλλων επαγγελματιών
- Ø στην ενημέρωση του κοινωνικού συνόλου όσον αφορά την δύναμη που κρύβει η τέχνη του δράματος αλλά και την επίδραση που μπορεί να έχει ακόμα και στο ίδιο

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Είναι φανερό, ότι η θεραπευτική επίδραση της τέχνης του δράματος, αφορά πολλούς επιστημονικούς κλάδους οι οποίοι έχουν στόχο την ψυχολογική και πνευματική υγεία των ατόμων.

Μέσα από την έρευνα μας, τόσο από το βιβλιογραφικό όσο και από το μεθοδολογικό κομμάτι της διαπιστώνεται πως οι τέχνες δεν είναι κάτι απλό και επιφανειακό όπως μπορεί να αντιμετωπίζεται από κάποιους που την βλέπουν απ' έξω και δεν συμμετέχουν ουσιαστικά. Πρόκειται για ένα τεράστιο, ανεκτίμητο και σημαντικό κομμάτι της ζωής μας που μπορεί να έχει μεγάλη προσφορά είτε για όσους την παρακολουθούν και την στηρίζουν είτε για τους άμεσα εμπλεκόμενους της.

Το πολύπλευρο κομμάτι των τεχνών είναι ικανότατο να θεραπεύσει ενήλικες και παιδιά. Είναι δυνατόν να φέρει την ψυχική και πνευματική ισορροπία σε όσους την έχουν χάσει, να προσφέρει εμπειρίες και να καλυτερεύσει ζωές.

Πέρα από το επιστημονικό κομμάτι των τεχνών υπάρχει και το κομμάτι των τεχνών που χρησιμοποιείται ως επάγγελμα από αρκετούς πλέον ανθρώπους. Ακόμα και σε αυτό το επίπεδο, όπως ακριβώς διακρίνεται από την συγκεκριμένη έρευνα, οι τέχνες λειτουργούν θεραπευτικά. Μπορούν να προσφέρουν πραγματική βοήθεια στα καθημερινά και όχι μόνο προβλήματα των επαγγελματιών της τέχνης έτσι ώστε να τα ξεπεράσουν και να τα προσπεράσουν πιο ανώδυνα.

Είναι σημαντικό λοιπόν για όλους μας, να γνωρίζουμε και να λάβουμε υπόψη μας πως οι τέχνες και η θεραπεία που επέρχεται μέσω αυτών είναι ένας πολύτιμος θησαυρός της κοινωνίας και του πολιτισμού μας.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ\***

\*Τα ονόματα των επαγγελματιών ηθοποιών δεν είναι τα πραγματικά τους αλλά χρησιμοποιούνται ψευδώνυμα.

**Συνέντευξη με την ηθοποιό Βάσω:**

Σπουδαστές: Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο του δράματος;

B.: Από το 2003

Σπουδαστές: Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον συγκεκριμένο χώρο;

B.: Σίγουρα συνέβαλλε το γεγονός ότι ήμουν στην θεατρική ομάδα του σχολείου την ίδια χρονική στιγμή που είχαν χωρίσει οι γονείς μου (11 χρόνων) και μόνο εκεί αισθανόμουν καλά. Έτσι αποφάσισα να το σπουδάσω χωρίς να είμαι σίγουρη αν θα το ακολουθήσω και ως επάγγελμα.

Σπουδαστές: Η ενασχόληση σας με την τέχνη του δράματος έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας;

B.: Αρχικά έχω μάθει να εκφράζομαι καλύτερα ή αντιθέτως να κρύβω καλύτερα ότι νοιώθω. Επίσης έχω γίνει πιο ειλικρινής με εμένα και κατ' επέκταση με τους άλλους. Και τέλος έχω μάθει να παλεύω να κατακτήσω ότι βάλω στο μυαλό μου.

Σπουδαστές: Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας;

B.: Όχι αλλά για τον εκάστοτε ρόλο αντλώ στοιχεία από τον χαρακτήρα μου που ίσως να μην γνώριζα ότι υπάρχουν ή που τα είχα καλά κρυμμένα.

Σπουδαστές: Συνεχίζει να σας επηρεάζει στην προσωπική σας ζωή;

B.: Ο ρόλος με απασχολεί συνέχεια. Ο τρόπος που με επηρεάζει στην προσωπική μου ζωή είναι ότι μένει μέσα μου και με ακολουθεί για πολύ καιρό.

Σπουδαστές: Μπορεί η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος να έχει θεραπευτική επίδραση;

B.: Ναι για ηθοποιούς και θεατές. Η τέχνη μας μαθαίνει το πώς πρέπει να ζούμε. Προσωπικά, μου «θεραπεύει» την ανασφάλεια μου, την θλίψη μου όταν μου συμβαίνει κάτι άσχημο, μου δίνει πολλές φορές δύναμη. Από την στιγμή που εκφράζομαι συναισθηματικά μπορώ και να ξεσπάσω συναισθηματικά. Και όταν ξεσπάς είναι πολύ πιο εύκολο να θεραπευτείς και να ξεπεράσεις αυτά που σε απασχολούν.

Σπουδαστές: Σας έχει βοηθήσει ποτέ, η τέχνη του δράματος, στην αντιμετώπιση ενός προσωπικού σας προβλήματος;

B.: Ετεροχρονισμένα, ναι. Συνήθως αυτά τα πράγματα λειτουργούν με κάποια χρονοκαθυστέρηση.

**Συνέντευξη με την ηθοποιό Παναγιώτα:**

Σπουδαστές: Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο του δράματος;

Π.: Ασχολούμαι με το χώρο του δράματος από το 1994 που μπήκα στη σχολή και πλέον επαγγελματικά τελειώνοντας την σχολή το 1997.

Σπουδαστές: Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον συγκεκριμένο χώρο;

Π.: Κατά λάθος. Ψάχνανε κάποιον που να γνωρίζει αρχαία ελληνικά. Ζούσα στο εξωτερικό, ήμουν η μόνη που ήξερα και έτσι διάλεξαν έμένα.

Σπουδαστές: Η ενασχόληση σας με την τέχνη του δράματος έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας;

Π.: Σαφώς. Αν και δεν ξέρω πως θα ήμουν αν δεν είχα ασχοληθεί με το θέατρο.

Σπουδαστές: Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας;

Π.: Τον σκέφτομαι. Ταύτιση όχι. Με προβληματίζει, τον δουλεύω, τον ψάχνω. Τον σκέφτομαι αλλά εγκεφαλικά. Δεν είναι ότι ταυτίζομαι ψυχικά ή σωματικά. Ας πούμε, αν κάνω μια ανορεκτική, μια νευρωτική χήρα όπως έχω κάνει στο παρελθόν, προσπαθείς να το σωματοποιήσεις αλλά δουλεύει παράλληλα με το συναίσθημα. Δουλεύουν και τα δύο.

Σπουδαστές: Ο ρόλος συνεχίζει να σας επηρεάζει στην προσωπική σας ζωή;

Π.: Φυσικά. Όταν καθημερινά είσαι κοντά με ένα αντικείμενο, σε επηρεάζει στη ζωή και πρακτικά και σαν βιορυθμοί. Πάντα βέβαια με την συναίσθηση ενός ρόλου και με την λογική ότι εγώ είμαι εγώ και γυρνάω στο σπίτι μου και πρέπει να βάλω και πλυντήριο.



Σπουδαστές: Μπορεί η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος να έχει θεραπευτική επίδραση;

Π.: Εξαρτάται ο καθένας τι θέλει να θεραπεύσει. Ένα πράγμα που έχει θεραπεύσει σε εμένα είναι η ανασφάλεια μου.

Σπουδαστές: Σας έχει βοηθήσει ποτέ, η τέχνη του δράματος, στην αντιμετώπιση ενός προσωπικού σας προβλήματος;

Π.: Σαφώς και σου δίνει μια δύναμη. Γιατί βιώνεις πολύ έντονες καταστάσεις. Σε βάζει σε ένα κανάλι να σκεφτείς κάποια πράγματα. Όπως είναι για μένα ένας ρόλος. Πρέπει να βρεθεί μια λύση. Πως αναπνέει αυτός ο άνθρωπος, πως σκέφτεται.

**Συνέντευξη με την ηθοποιό Δήμητρα:**

Σπουδαστές: Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο του δράματος;

Δ.: Ασχολούμαι με το θέατρο από το 2000.

Σπουδαστές: Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον συγκεκριμένο χώρο;

Δ.: Ξεκίνησα επειδή μου άρεσε απλά στο λέω. Βέβαια στην πορεία βρίσκεις και άλλους λόγους που συμβάλουν στην επιλογή σου αλλά σίγουρα το πρώτο πράγμα είναι ότι κάτι σου αρέσει.

Σπουδαστές: Η ενασχόληση σας με την τέχνη του δράματος έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας;

Δ.: Οπωσδήποτε όταν ασχολείσαι με κάτι όλη την ημέρα, ζεις μέσα σε αυτό και ο χαρακτήρας σου οπωσδήποτε επηρεάζεται και διαμορφώνεται.

Σπουδαστές: Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας;

Δ.: Οπωσδήποτε όταν κάνεις κάτι είσαι ο εαυτό σου άρα υπό μια έννοια ταυτίζεσαι. Αν θέλεις όμως να το εξειδικεύσουμε, αν για παράδειγμα έχεις να κάνεις μια αλκοολική δεν ταυτίζεσαι, δεν γίνεσαι η ίδια αλκοολική από την στιγμή που το κάνεις όμως μπορεί ενδεχομένως να νοιώθεις ως τέτοια. Με αυτή την έννοια ταυτίζεσαι.

Σπουδαστές: Συνεχίζει να σας επηρεάζει στην προσωπική σας ζωή;

Δ.: Όχι αλλά οπωσδήποτε επειδή ενδεχομένως για δύο ώρες να κάνεις μια γυναίκα με κατάθλιψη, για λίγη ώρα μετά κουβαλάς κάποια συναισθήματα. Είναι λίγο επικίνδυνο να ταυτίζεσαι και να μην μπορείς να διαχωρίζεις τα πράγματα. Έχει συμβεί σε πολλούς να έχουν ταυτιστεί τόσο πολύ με τον ρόλο που να έχουν ξεχάσει και τον εαυτό τους. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ηθοποιών. Ας πούμε η ηθοποιός που έπαιξε την Ζαν Ντάρκ στην ταινία του

Ντράιερ είχε ταυτιστεί με την Ζαν Ντάρκ και πέθανε στο ψυχιατρείο. Για μένα όμως δεν μπορεί να σε επηρεάσει στην προσωπική σου ζωή και να το φέρεις όλη την ημέρα.

Σπουδαστές: Μπορεί η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος να έχει θεραπευτική επίδραση;

Δ.: Από την στιγμή που η τέχνη είναι έκφραση και εφόσον ασχολείσαι με κάτι που σου αρέσει πραγματικά οπωσδήποτε μπορεί να λειτουργεί ψυχοθεραπευτικά υπό την έννοια ότι εκφράζεις κάτι που έχεις μέσα σου και το βγάζεις έξω, το εξωτερικεύεις, εκφράζεις την δημιουργικότητα σου. Έχω βελτιώσει πολλά πράγματα όπως ότι παρατηρώ πολύ τους ανθρώπους και τους κατανοώ καλύτερα. Νομίζω λοιπόν ότι έχει θεραπευτική επίδραση. Βέβαια γιατί κάνω αυτό που μου αρέσει και εκφράζω αυτό που έχω μέσα μου. Υπό μία άλλη έννοια μπορεί και να μην έχει θεραπευτική επίδραση. Το να ασχολείσαι με την έκφραση μπορεί να σε φέρει αντιμέτωπο με πολύ σκοτεινές πτυχές του εαυτού σου μπορεί να λειτουργήσει ίσως και αρνητικά κάποιες φορές. Όταν έρχεσαι σε επαφή με αυτές τις μοίχες πλευρές του εαυτού σου που δεν θα ήταν εμφανής αν έκανες κάτι άλλο αλλά που καλείσαι να έρθεις σε επαφή με αυτές τις ευαίσθητες χορδές. Άρα η απάντηση είναι διττή.

Σπουδαστές: Σας έχει βοηθήσει ποτέ, η τέχνη του δράματος, στην αντιμετώπιση ενός προσωπικού σας προβλήματος;

Δ.: Πιστεύω ότι από την στιγμή που ασχολείσαι με το θέατρο αναγκαστικά μπαίνεις σε μια διαδικασία του να αναλύεις χαρακτήρες γιατί αυτή είναι η δουλεία σου. Λίγο πολύ πρέπει να ερμηνεύσεις κάποιον άλλον. Οπότε από την αρχή είτε κάνοντας εσύ κάποιον ρόλο, είτε διαβάζοντας θεατρικά έργα για καθαρά μορφωτική λειτουργία, είτε βλέποντας μία ταινία, είτε βλέποντας άλλους συναδέλφους έχεις την δυνατότητα να δεις πως λειτουργεί ένας άλλος άνθρωπος, σίγουρα σε κάνει πιο πλούσιο στο να δεις και να μάθεις.

Τώρα συγκεκριμένα αν έχω αντιμετωπίσει ένα πρόβλημα. Ναι υπάρχουν ατάκες, όχι απαραίτητα από ρόλους που έχω κάνει εγώ αλλά και από παρατήρηση κινηματογραφικών ταινιών ή άλλων που μπορεί να υπάρχουν ατάκες που εσένα να σε πάνε παραπέρα στη σκέψη σου όπως και λειτουργίες άλλων ανθρώπων. Είναι ακριβώς γιατί έχει να κάνει με την παρατήρηση άλλων ανθρώπων, άλλων ηρώων. Το οτιδήποτε μπορεί να σε βοηθήσει γενικότερα στη ζωή σου σε κάνει να διευρύνεις τους ορίζοντες σου. Όπως και το να βλέπεις τα πράγματα από πολλές πλευρές. Από την άλλη πλευρά αν φτάσεις στο σημείο να αυτοπαρατηρήσει, γιατί είναι και αυτό μια διαστροφή του ηθοποιού...εμένα μου συμβαίνει και το έχω ακούσει και από πολλούς συναδέλφους ότι μπορεί να είσαι σε μια κατάσταση και την στιγμή που την βιώνεις να λες κοίτα να δεις τώρα πως λειτούργησα. Οπότε αυτή η παρατήρηση βοηθάει. Από την άλλη βέβαια μπορεί να γίνει και το ακριβώς αντίθετο. Μπορεί να σου δημιουργήσει προβλήματα, ότι συνεχώς είσαι σε μια παρατήρηση, σε ένα ψάξιμο του εαυτού σου, γίνεσαι πιο ευαίσθητος, πιο ευσυγκίνητος.

**Συνέντευξη με την ηθοποιό Σοφία:**

Σπουδαστές: Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο του δράματος;

Σ.: Με το θέατρο ασχολούμαι 7 χρόνια, με τα παιδιά ασχολούμαι πολύ παραπάνω.

Σπουδαστές: Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον συγκεκριμένο χώρο;

Σ.: Το αγαπούσα από πάρα πολύ μικρή. Οι γονείς μου με πήγαιναν σε πάρα πολλές παιδικές παραστάσεις. Σπούδασα νηπιαγωγός, αγαπάω πολύ τα παιδιά, έχω και ένα παιδάκι και μεταπήδησα, θεώρησα ότι είναι ένας άλλος τρόπος να επικοινωνήσεις και να διδάξεις τα παιδιά πιο ευχάριστα, με περισσότερο κέφι χωρίς να καταλαβαίνουν ότι τους λες κάτι να το εκλαμβάνουν ασυνείδητα. Και επειδή μου αρέσει πολύ το παραμύθι, μου αρέσει που μπαίνω μέσα στο παραμύθι και βιώνω κάτι και μόλις τελειώνει η παράσταση επανέρχομαι στην πραγματικότητα.

Σπουδαστές: Θεωρείτε ότι οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν; Και αν ναι σε ποιά επίπεδα;

Σ.: Πάρα πολύ, ψυχολογικά, πολιτιστικά στα πάντα. Και πιστεύω ότι είναι και αποδεδειγμένο. Δηλαδή έρχεσαι πιο κοντά στους ανθρώπους για παράδειγμα με την μουσική. Βοηθάει άτομα με ειδικές ανάγκες, πολλά τέτοια παιδιά έρχονται στο θέατρο να μας δουν και πραγματικά είναι πρωτόγνωρη εμπειρία για όλους μας και ηθοποιούς και παιδιά. Βλέπεις ότι χαίρονται, ότι συμμετέχουν, ότι κατανοούν πολύ περισσότερα και από υγιείς ανθρώπους και ίσως πολλά περισσότερα από και αυτά που και εμείς νομίζουμε ότι καταλαβαίνουμε. Το θέατρο εμπεριέχει όλες τις τέχνες. Δηλαδή βλέποντας μια παιδική παράσταση καλά δομημένη, καλά γραμμένη, καλά οργανωμένη και με μια ικανοποιητική υποκριτική έχεις κάτι πολύ σπουδαίο. Όταν η ομάδα είναι δεμένη και επικοινωνεί καλά τότε έχεις πολύ καλά αποτελέσματα

Σπουδαστές: Ποια είναι λοιπόν η δύναμη της τέχνης;

Σ.: Εγώ νομίζω ότι χωρίς την τέχνη δεν μπορεί να υπάρξει τίποτα. Είναι ότι πιο δυνατό μπορεί να ακολουθήσει κάποιος. Βλέποντας μια παράσταση, ακούγοντας ένα τραγούδι μεταφέρεσαι κάπου αλλού είτε σαν κοινό, είτε σαν δημιουργός. Αποκτάς μια άλλη επικοινωνία με τον εαυτό σου.

Σπουδαστές: Η ενασχόληση σας με την τέχνη του δράματος έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας;

Σ.: Ναι με έχει κάνει πολύ καλύτερη. Είναι πολύ τετριμμένο αλλά πραγματικά χαίρομαι πολλά παραπάνω πράγματα και κατανοώ καλύτερα τα προβλήματα που μπορούν να υπάρξουν. Αναλύοντας ένα κείμενο, ένα έργο, μια παράσταση, γιατί λέει κάτι ένας ήρωας, μπαίνεις σε μια άλλη ψυχολογία ενός άλλου ανθρώπου και μπορείς να αντιμετωπίσεις πιο εύκολα την καθημερινότητα.

Σπουδαστές: Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας;

Σ.: Ταυτίζομαι ναι αλλά ασυνείδητα. Σίγουρα μόνο την ώρα που παίζω. Στην προσωπική μου ζωή βλέπω ότι μου μένουν κινήσεις για το διάστημα αυτό που ασχολούμαι με τον εκάστοτε ρόλο. Ταυτίζεσαι μέχρι ένα σημείο.

Σπουδαστές: Συνεχίζει να σας επηρεάζει στην προσωπική σας ζωή;

Σ.: Στις κινήσεις που σας προανέφερα και στο γεγονός ότι είμαι σε μια συνεχή ανάταση και ενέργεια. Όταν γυρίζω από παράσταση στο σπίτι έχω πολύ ενέργεια, όταν δεν έχω παράσταση είμαι πιο πεσμένη. Παρόλο που κουράζεσαι όταν γυρνάς σπίτι και έχεις μια απίστευτη δύναμη.

Σπουδαστές: Μπορεί η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος να έχει θεραπευτική επίδραση;

Σ.: Όχι με την έννοια της ψυχοθεραπείας αλλά βοηθάει σίγουρα στην ψυχολογία σου. Βλέπω ανθρώπους που ασχολούνται με το θέατρο ή έχουν μια κλίση στη μουσική και είναι όλοι πιο ήρεμοι πιο κατασταλαγμένοι. Βέβαια μπορεί να υπάρχει και ένα μικρό αρνητικό σε όλο αυτό. Αν το προχωρήσεις πολύ αυτό περνάς και από την άλλη πλευρά μερικές φορές. Αρχίζεις και κλείνεις στον εαυτό σου, υπεραναλύεις τα πράγματα και αυτό δεν είναι καλό.

Σπουδαστές: Σας έχει βοηθήσει ποτέ, η τέχνη του δράματος, στην αντιμετώπιση ενός προσωπικού σας προβλήματος;

Σ.: Όταν είμαι πάνω στη σκηνή και υποδύομαι ένα ρόλο ξεχνώ τα πάντα. Δηλαδή μπαίνω κάπου αλλού και βγαίνοντας ενώ επανέρχομαι στο πρόβλημα μου το αντιμετωπίζω με περισσότερη ηρεμία, λογική και στωικότητα.

**Συνέντευξη με τον ηθοποιό Σωτήρη:**

Σπουδαστές: Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο του δράματος;

Σ.: Δεκατρία χρόνια. Ξέρεις ο χρόνος ο θεατρικός δεν έχει καμία σχέση με τον Γκρίνουιτς. Καμία σχέση. Αυτό το κατάλαβα όταν έπαιζα στο « Μπαμπά μην ξαναπεθάνεις Παρασκευή » και μέσα σε 3 μήνες που φορούσα τα παπούτσια μου για 20 λεπτά την ημέρα λιώσανε. Πόσα χρόνια χρειάζεσαι στη ζωή για να λιώσεις τα παπούτσια σου; Καταλαβαίνεις πόση συμπυκνωμένη ζωή είναι αυτό το πράγμα; Τα δεκατρία χρόνια δουλείας στο θέατρο είναι πολύ παραπάνω χρόνια.

Σπουδαστές: Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον συγκεκριμένο χώρο;

Σ.: Μια δύναμη η οποία ήταν καταγιγιστική. Δεν μπορούσα να κάνω κάτι άλλο, δεν γινόταν. Από την στιγμή που το σκέφτηκα με πλημμύρισε. Ίσως εγκληματίας, με τόση ενέργεια μόνο εγκληματίας θα μπορούσα να γίνω.

Σπουδαστές: Θεωρείτε ότι οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν; Και αν ναι σε ποιά επίπεδα;

Σ.: Η τέχνη βοηθάει τους ανθρώπους σε πολλά πράγματα. Η πνευματική και ψυχική καλλιέργεια που προσφέρει η τέχνη είναι πολύ σημαντική. Για παράδειγμα αν είμαστε ένα χωραφάκι νομίζω ότι η τέχνη μας σκαλίζει για να είμαστε πιο έτοιμοι να ποτιστούμε μετά. Χωρίς τις τέχνες που είναι η τσάπα που φροντίζει για να περάσει το νερό και να ποτιστούν τα φυτά και να μεγαλώσουν, το νερό δεν θα περνούσε σωστά και θα χυνόταν και όλα αυτά που έχουμε μέσα μας, οι σπόροι, δεν θα μεγάλωναν.

Σπουδαστές: Ποια είναι λοιπόν η δύναμη της τέχνης;

Σ.: Δεν ξέρω και άλλη δύναμη. Για μένα είναι η κινητήριος δύναμη μου. Αυτό που κάνω δεν είναι δουλειά είναι τρόπος ζωής. Είναι ο τρόπος που ζω.



Σπουδαστές: Η ενασχόληση σας με την τέχνη του δράματος έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας;

Σ.: Μόνο αυτό έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα μου. Δεν έχω παιδεία, άλλη μόρφωση, εκτός από την υποκριτική. Η παιδεία μου και η καλλιέργεια μου είναι μέσα από την τέχνη. Μέσα από τα μεγάλα θεατρικά κείμενα, μέσα από τις παραστάσεις και από την συνεργασία μου με σπουδαίους ανθρώπους. Έχω την ευκαιρία να συνεργάζομαι με σημαντικούς ανθρώπους και από εκεί αντλώ ένα σημαντικό κομμάτι της μόρφωσης μου.

Σπουδαστές: Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας;

Σ.: Όχι αυτό είναι τρέλα. Άμα το κάνεις αυτό είσαι τρελός.

Σπουδαστές: Συνεχίζει να σας επηρεάζει στην προσωπική σας ζωή;

Σ.: Ναι είναι τρόπος ζωής, όπως ζωής. Γιατί όταν εγώ κλαίω, πονάω, κάνω σεξ, όταν γελάω είμαι και ο ρόλος μου. Δηλαδή αν θα πάω σε κηδεία θα παρατηρήσω ακόμα και τον πεθαμένο. Είναι τόσο διεστραμμένο το επάγγελμα μας όσο και να σου φαίνεται περίεργο. Σε αυτό το επάγγελμα όσο πιο πολύ πονάς τόσο καλύτερος ηθοποιός γίνεσαι. Θέλει ανακινημένα συναισθήματα. Πρέπει να είσαι σε μια συνεχή εγρήγορση γιατί αν ηρεμήσω δεν θα είμαι καλός στην δουλεία μου.

Σπουδαστές: Μπορεί η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος να έχει θεραπευτική επίδραση;

Σ.: Απόλυτα. Εγώ ξέρεις τι ψυχολόγο γλυτώνω; Αν όλη αυτή την ενέργεια, τον ψυχικό αναβρασμό και το πάθος δεν τα διοχέτευα στη σκηνή-είμαι συνεχώς σε ένα καζάνι που βράζει και αν δεν ανοίξεις την βρυσούλα, την υπερχείλιση, αυτό το πράγμα θα κάνει έκρηξη.

Σπουδαστές: Σας έχει βοηθήσει ποτέ, η τέχνη του δράματος, στην αντιμετώπιση ενός προσωπικού σας προβλήματος;

Σ.: Απόλυτα. Μιλάω για πρόσφατα γιατί πέρασα ένα πολύ άσχημο γεγονός με την μητέρα μου, αν δεν είχα το θέατρο, αν δεν είχα την δουλεία μου, τους συναδέλφους μου, αν δεν είχα το χώρο μου θα ήμουν επί ξύλου κρεμάμενος.

**Συνέντευξη με τον ηθοποιό Ορφέα:**

Σπουδαστές: Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο του δράματος;

Ο.: Ασχολούμαι 19 χρόνια.

Σπουδαστές: Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον συγκεκριμένο χώρο;

Ο.: Μια εσωτερική παρόρμηση, την οποία δεν μπορούσα να προσδιορίσω που οφειλόταν και ταυτόχρονα μια βαθιά επιθυμία να βρω μια δουλειά, η οποία να αγγίζει και τα προσωπικά μου ενδιαφέροντα και να μου δίνει την αίσθηση ότι η ενασχόληση μου με αυτή δεν είναι χαμένος χρόνος από την ζωή μου. Δηλαδή ήθελα οι ώρες της δουλείας μου να είναι ευτυχισμένες ώρες όπως θα ήταν στον ελεύθερο χρόνο μου αν επέλεγα εγώ να κάνω κάτι.

Σπουδαστές: Θεωρείτε ότι οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν; Και αν ναι σε ποιά επίπεδα;

Ο.: Οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν σε όλα τα επίπεδα. Δεν υπάρχει επίπεδο ζωής που μέσω της τέχνης να μην φωτίζεται με έναν διαφορετικό τρόπο. Γιατί η τέχνη ουσιαστικά είναι ο τρόπος με τον οποίο διερευνούμε τα ανθρώπινα όρια. Η τέχνη είναι η ανώτερη μορφή διάνοησης. Νομίζω είναι στο ίδιο επίπεδο με την ποίηση και με την υψηλή τεχνολογία γιατί δημιουργεί ένα τεχνητό περιβάλλον με συμβατικές συνθήκες, κάνει τον άνθρωπο να εξερευνά τα όρια του ανθρώπου. Μπορεί να βοηθήσει όχι μόνο σε ψυχοθεραπεία αλλά μπορούμε μέσω της τέχνης να βρούμε τρόπους και λύσεις σε πράγματα που δεν είχαμε καν φανταστεί. Ακριβώς επειδή είναι ένας συνεχής πειραματισμός, μια διαρκής εξερεύνηση.

Σπουδαστές: Ποια είναι λοιπόν η δύναμη της τέχνης;

Ο.: Η δύναμη της τέχνης είναι ότι ο καθένας μπορεί να εκφράσει ότι απωθημένο και ότι κρυφή επιθυμία έχει. Είναι η απόλυτη επιθυμία. Είναι ένα

πεδίο όπου όλα επιτρέπονται ακριβώς επειδή γίνονται συμβολικά και στα ψέματα.

Σπουδαστές: Η ενασχόληση σας με την τέχνη του δράματος έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας;

Ο.: Με έχει επηρεάσει ως άνθρωπο γενικότερα άρα έχει επηρεάσει κάθε φάσμα της ζωής μου. Με έχει κάνει να καταλάβω πράγματα για μένα, να συνειδητοποιήσω ποιος είμαι, τι θέλω να κάνω, πως θέλω να λειτουργώ μέσα στην κοινωνία, πως θέλω να πορεύομαι. Με έχει βοηθήσει στο να διαμορφώσω αρχές, με έχει μάθει να τις προασπίζομαι. Έχει επηρεάσει τα πάντα.

Σπουδαστές: Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας;

Ο.: Όχι γιατί ο ρόλος δεν υπάρχει. Ο ρόλος είμαι εγώ. Εγώ κάθε φορά αναδεικνύω πλευρές του χαρακτήρα μου που ταιριάζουν με τον ρόλο και μεταφέρω κάθε φορά τον εαυτό μου σε μια διαφορετική εποχή, τον ντύνω με διαφορετικά ρούχα. Άρα ουσιαστικά ο Ορφέας υπάρχει συνεχώς, απλώς κάποιες πλευρές της καθημερινότητας χαμηλώνουν. Είναι σαν ένα equalizer όπου χαμηλώνεις κάποια prima και ανεβάζεις κάποια basso και αντίστοιχα μετά όταν τελειώνει η μουσική το φτιάχνεις όπως ήταν πριν. Δεν εκμηδενίζεται δηλαδή η προσωπικότητα μου. Νομίζω ότι αυτός είναι ο σωστός τρόπος ερμηνείας. Ο χαρακτήρας μου συνεχίζει να υπάρχει και μέσα στο ρόλο. Όποιος ταυτίζεται με τον ρόλο του είναι σχιζοφρενής.

Σπουδαστές: Συνεχίζει να σας επηρεάζει στην προσωπική σας ζωή;

Ο.: Όχι, αν εννοείς ότι υποκρίνομαι. Όπως και ένας καρδιοχειρουργός δεν κάνει εγχειρήσεις όταν βγαίνει για καφέ και ένας αστυνομικός όταν βγαίνει μια βόλτα δεν συλλαμβάνει τους περαστικούς. Τον ρόλο σου όμως τον σκέφτεσαι. Όπως κάθε διανοητική εργασία, τον ρόλο σου τον κουβαλάς μαζί σου. Τον δουλεύω συνέχεια για παράδειγμα όταν κάθομαι μόνος μου για καφέ.

Κάποιες φορές παίρνω κάποιες ατάκες ή κάποιες κινήσεις του ρόλου. Όσο εξερευνάς άλλους χαρακτήρες τόσο μαθαίνεις πράγματα για σένα. Βάζεις τον εαυτό σου στο μικροσκόπιο. Αν ρωτήσεις έναν άνθρωπο που δεν έχει ασχοληθεί ποτέ με την τέχνη τι εικόνα δείχνει όταν περπατάει στο δρόμο, ελάχιστοι θα σου απαντήσουν. Ο ηθοποιός όμως το ξέρει γιατί το ελέγχει.

Σπουδαστές: Μπορεί η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος να έχει θεραπευτική επίδραση;

Ο.: Σαφώς έχει. Αυτό είναι διαπιστωμένο παγκοσμίως και σε επίπεδο ψυχοθεραπείας με τις δραματοθεραπείες αλλά και σε πολλά άλλα επίπεδα. Για παράδειγμα στις θεραπευτικές κοινότητες τοξικομανών στις οποίες έχω δουλέψει δύο χρόνια ως υπεύθυνος θεάτρου έχει τρομερά καλή επίδραση, όσον αφορά την αποφόρτιση αρνητικών συναισθημάτων και την επιβεβαίωση των ανθρώπων στο επίπεδο της δημιουργίας.

Σε προσωπικό επίπεδο, δεν επιλύει προβλήματα αλλά καταλαγιάζει την συναισθηματική φόρτιση που δημιουργούν τα προβλήματα. Αν η δουλειά που κάνεις σε γεμίζει, από μόνο του αυτό είναι θεραπευτικό γιατί απορροφάει πολλές εντάσεις από την ζωή. Αν θεωρήσουμε ότι ο καλλιτέχνης είναι ένας ιδιαίτερος άνθρωπος ο οποίος βλέπει με ιδιαίτερο τρόπο τα πράγματα και έχει μια υπερευαισθησία, αν τον έβαζες να κάνει μία τετράγωνη δουλειά θα τρελαινόταν. Άρα λοιπόν στην τέχνη βρίσκει ένα καταφύγιο και δεν τρελαίνεται και αυτό μπορεί να δείχνει ότι έχει μια θεραπευτική διάσταση.

**Συνέντευξη με την ηθοποιό Μαρία:**

Σπουδαστές: Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο του δράματος;

Μ.: Από 18 χρονών. Είμαι τώρα 34. Γύρω στα 16 χρόνια

Σπουδαστές: Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον συγκεκριμένο χώρο;

Μ.: Αδιευκρίνιστο. Αδιευκρίνιστοι λόγοι. Ήθελα πάντα να γίνω ηθοποιός απλά δεν ήξερα ότι είναι επάγγελμα.

Σπουδαστές: Θεωρείτε ότι οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν; Και αν ναι σε ποιά επίπεδα;

Μ.: Η τέχνη έχει να κάνει με την δημιουργικότητα και τους ανθρώπους τους ανακουφίζει πάρα πολύ να ξέρουν ότι και αυτοί μπορούν να δημιουργήσουν σαν να είναι μικροί « Θεοί ». Αυτό είναι πολύ ανακουφιστικό για τον άνθρωπο που δεν ελέγχει την μοίρα του και την ζωή του.

Σπουδαστές: Ποια είναι λοιπόν η δύναμη της τέχνης;

Μ.: Η δύναμη της τέχνης για μένα είναι η επικοινωνία. Η επικοινωνία που έχεις με τους άλλους ηθοποιούς στη σκηνή αλλά και η επικοινωνία με το κοινό έχει ως αποτέλεσμα να φτιάχνετε ένας άλλος κόσμος σε κάθε παράσταση.

Σπουδαστές: Η ενασχόληση σας με την τέχνη του δράματος έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας;

Μ.: Ναι νομίζω ότι τον έχει επηρεάσει αρκετά από την άποψη ότι έχω γίνει πιο οργανωτική από ότι ήμουν.

Σπουδαστές: Οργανωτική; ενδιαφέρον απάντηση.

Μ.: Ναι γιατί ειδικά στο θέατρο, επειδή απαιτείτε πειθαρχία για κάποιες ώρες την ημέρα, μαθαίνεις να οργανώνεις την μέρα σου σε σχέση με αυτό.

Σπουδαστές: Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας;

Μ.: Όχι, δεν ταυτίζομαι ποτέ με κανέναν ρόλο. Αλλά μου αρέσει να παρακολουθώ την διαδρομή του εκάστοτε ρόλου για να μπορώ να τον κατανοήσω στο βάθος.

Σπουδαστές: Συνεχίζει να σας επηρεάζει στην προσωπική σας ζωή;

Μ.: Πιστεύω ότι όταν ασχολείσαι με μια καινούργια ζωή, δηλαδή έναν ρόλο, επηρεάζεσαι διανοητικά και πνευματικά. Αυτό όμως δεν επηρεάζει την προσωπική ζωή γιατί οι ηθοποιοί έχουν έξοδο από τον ρόλο. Αλίμονο αν είχαν μόνο είσοδο στους ρόλους. Θα ήταν τρελοί και όχι ηθοποιοί.

Σπουδαστές: Μπορεί η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος να έχει θεραπευτική επίδραση;

Μ.: Νομίζω ότι κάθε δουλειά που αγαπάς βοηθάει στη ζωή σου γιατί σου δίνει ένα στόχο. Και όταν ο άνθρωπος έχει ένα στόχο αντιμετωπίζει την καθημερινότητα του διαφορετικά. Όταν δε ασχολείσαι με το θέατρο που έχει να κάνει πολύ με τον άνθρωπο και την οντότητα του σε βοηθάει πολύ γιατί γίνεσαι ελαστικός και κατανοείς πιο εύκολα τους άλλους

Σπουδαστές: Σας έχει βοηθήσει ποτέ, η τέχνη του δράματος, στην αντιμετώπιση ενός προσωπικού σας προβλήματος;

Μ.: Όχι. Το πρόβλημα με συναντάει ακριβώς την στιγμή που θα κατέβω από την σκηνή και θα πάω να ξεβαφτώ. Μπορεί να ακουστεί λίγο σκληρό αυτό, αλλά εγώ δεν είμαι υπέρ του να χρησιμοποιεί κάποιος την σκηνή για την προσωπική του εκτόνωση. Για μένα είναι πολύ ιερός χώρος. Πρέπει στη σκηνή να ανεβαίνεις καθαρός και άγραφος. Αυτό είναι σχεδόν αδύνατο αλλά αξίζει να προσπαθεί κανείς.

**Συνέντευξη με τον ηθοποιό Μάριο:**

Σπουδαστές: Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο του δράματος;

Μ.: 5 χρόνια

Σπουδαστές: Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον συγκεκριμένο χώρο;

Μ.: Κάθε φορά που ξεκινούσα να ασχολούμαι με ένα αντικείμενο ένοιωθα ότι βρισκόμουν σε ένα ποτάμι και πνιγόμεν. Δεν ανήκα πουθενά. Κάθε δουλειά που έκανα δεν με γέμιζε. Σαν χαρακτήρας θέλω να αγαπάω πολύ αυτό που κάνω αλλιώς μετά από λίγο αισθάνομαι δυστυχής και θέλω να φύγω. Από μικρός εκφραζόμουν πολύ πιο εύκολα καλλιτεχνικά. Το είχα πάντα στο μυαλό μου. Ξεκίνησα την φιλοσοφική για να σπουδάσω κάτι. Αλλά κάποια στιγμή συνέβη κάτι στη ζωή μου και πλέον δεν σκεφτόμουν αν είναι καλό να ασχοληθώ με όλο αυτόν τον κυκεώνα απλά το έκανα. Και στο θέατρο ένοιωσα ότι βρήκα το σπίτι μου.

Σπουδαστές: Θεωρείτε ότι οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν; Και αν ναι σε ποιά επίπεδα;

Μ.: Αν θέλεις να γνωρίσεις κομμάτια του εαυτού σου, να αντιμετωπίσεις και να ψάξεις τα κομμάτια του ακόμη και κομμάτια που νόμιζες ότι δεν έχεις και διαπιστώνεις ότι τελικά τα έχεις ή κομμάτια που νομίζεις ότι σου είναι ξένα και μπαίνεις σε μια πορεία να τα βρεις τότε σίγουρα οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν. Με την τέχνη μαθαίνεις να αντιμετωπίζεις και τον εαυτό σου αλλά και τους άλλους.

Σπουδαστές: Η ενασχόληση σας με την τέχνη του δράματος έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας;

Μ.: Με έχει ηρεμήσει και έχω μάθει πράγματα για τον εαυτό μου. Με έχει εξελίξει.



Σπουδαστές: Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας;

Μ.: Η προσπάθεια μου κάθε φορά είναι να μάθω ποιο είναι το θέμα του ρόλου, το παρελθόν του, η σχέση του με τους άλλους. Το ζητούμενο είναι αυτό. Ταύτιση θεωρώ ότι δεν μπορεί να υπάρξει σε όλη σου την ζωή. Αλλά υπάρχει και το εξής περίεργο. Όταν είσαι πάνω τη σκηνή πρέπει να νοιώθεις ότι δεν γνωρίζεις τα λόγια και την εξέλιξη για να υπάρχει αίσθηση πραγματικότητας στη σκηνή. Οπότε είναι μάλλον σχιζοφρενές αυτό και διυδικό. Τελικά μαθαίνεις να το συνδυάζεις.

Σπουδαστές: Συνεχίζει να σας επηρεάζει στην προσωπική σας ζωή;

Μ.: Πολλές φορές ναι. Δεν είμαι από τους ηθοποιούς που αντιμετωπίζω τους ρόλους μου μόνο με τεχνική. Με ενδιαφέρει και μου αρέσει να ψάχνω την « αλήθεια ». Οπότε δεν γίνεται να μην επηρεαστώ. Είναι σαν μια σχέση. Όταν γνωρίζεις ένα άνθρωπο και τον ψάχνεις σιγά σιγά δεν γίνεται να μην επηρεαστείς από τον μαγνητισμό του και την ενέργεια του. Το ίδιο είναι και ο ρόλος, σε επηρεάζει. Προσπαθώντας να βρεις στοιχεία για την εποχή , για τον χαρακτήρα, για αυτά που νοιώθει επηρεάζεσαι. Εντελώς ψυχογενές στάδιο να σε ρουφήξει ο ρόλος που παίζεις. Γνωρίζω άτομα που τους έχει συμβεί και αυτό.

Σπουδαστές: Μπορεί η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος να έχει θεραπευτική επίδραση;

Μ.: Αν το ζητούμενο είναι η ολοκλήρωση και η ισορροπία τουλάχιστον όσο αυτά τα δύο μπορούν να επιτευχθούν στον κόσμο μας, η τέχνη του δράματος μπορεί να έχει θεραπευτική επίδραση γιατί σε βοηθάει να γνωρίσεις και να συμφιλιωθείς με τον εαυτό σου. Αυτό σημαίνει ότι μπορείς να αγαπήσεις πιο εύκολα τον εαυτό σου και να τον αποδεχτείς , να είσαι πιο ήρεμος και δοτικός ως προς τους άλλους αλλά και ως προς την ίδια την ζωή.

Σπουδαστές: Σας έχει βοηθήσει ποτέ, η τέχνη του δράματος, στην αντιμετώπιση ενός προσωπικού σας προβλήματος;

Μ.: Με έχει κάνει να σκεφτώ από διαφορετική σκοπιά κάποιο πρόβλημα. Με έχει μάθει να μπαίνω στη θέση του άλλου πιο εύκολα. Άρα αντιμετωπίζεις ένα πρόβλημα πιο αντικειμενικά. Το βλέπεις και ως θεατής.

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΚΩΣΤΑ:**

Σπουδαστές: Λοιπόν, πόσα χρόνια ασχολείστε με το αντικείμενο;

Κώστας: Τριάντα.....έξι.

Σπουδαστές: 36; Πολλά χρόνια. Και από πού ξεκίνησε όλο αυτό; Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε;

Κώστας :Αυτό είναι μια ερώτηση που δεν μπορεί να απαντήσει κανείς εύκολα, ιδίως άμα ασχολείται με το αντικείμενο αυτό 36 χρόνια.

Σπουδαστές: Αρχικά;

Κώστας: Δε γνωρίζω. Δηλαδή οι αφορμές μπορεί να μην έχουν καμία σχέση με τις αιτίες. Την αιτία...

Σπουδαστές :Λοιπόν, θεωρείτε ότι οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν; Και αν ναι, σε ποια επίπεδα;

Κώστας: Η αιτία ύπαρξης της τέχνης είναι για να θυμίζει στους ανθρώπους αυτά που οι άνθρωποι έχουν ξεχάσει. Αυτή είναι και η αλήθεια της. Άλλωστε η λέξη αλήθεια από κει βγαίνει. Από το στερητικό α και τη λέξη λήθη. Η αλήθεια είναι αυτό που δεν αφήνεται να ξεχαστεί. Και η τέχνη αυτό κάνει. Υπενθυμίζει στους ανθρώπους αυτά που οι άνθρωποι έχουν ξεχάσει.

Σπουδαστές :Μάλιστα. Ποια είναι η δύναμη της τέχνης για σας;...της τέχνης του δράματος, του θεάτρου;

Κώστας :Ο άνθρωπος είναι ένας ηθοποιός. Με την έννοια ότι αυτό το οποίο φέρει εντός του, δηλαδή αυτό το εσώτερο ενέργημά του, δεν μπορεί να το μοιραστεί με κανέναν. Αυτό που μοιραζόμαστε είναι οι εκφράσεις του εσώτερου ενεργήματός μας. Ο άνθρωπος δεν μπορεί να εκφράσει τα συναισθ..., να μοιραστεί τα συναισθήματά του ούτε καν τις σκέψεις του. Μοιράζεται τις

εκφράσεις των συναισθημάτων του και τις εκφράσεις των σκέψεών του. Με πράξεις, κινήσεις και με λέξεις. Κατ' επέκταση, η δύναμη της τέχνης του δράματος έγκειται στο σημείο ότι προσπαθεί να ησυχάσει τους ανθρώπους. Ότι ο ηθοποιός, ο υποκριτής δεν είναι τίποτε άλλο παρά ο ίδιος ο άνθρωπος.

Σπουδαστές :Μάλιστα. Η ενασχόλησή σας με την τέχνη του δράματος, έχει επηρεάσει το χαρακτήρα σας; Φαντάζομαι....

Κώστας :Μα δεν πιστεύω ότι υπάρχει άνθρωπος ο οποίος να μην επηρεάζεται από την εργασία που κάνει. Το έργο που παράγουμε κουβαλάει και φέρει κομμάτια του εαυτού μας. Είναι προέκταση του εαυτού μας. Δεν είναι ότι επηρεάζομαι εγώ από την εργασία μου. Η εργασία μου επηρεάζεται από μένα.

Σπουδαστές :Με το ρόλο σας ταυτίζεστε; Τον εκάστοτε ρόλο.

Κώστας: Αυτά είναι μια θεωρητική εφηβεία. Ταύτιση δεν υπάρχει. Όχι. Δεν είναι απλώς ένας ρόλος. Είναι η αιτία να θυμηθώ και να μιμηθώ αυτά που ήδη υπάρχουν μέσα μου.Ο ρόλος είναι πάντα διαμεσολαβητικός. Διαμεσολαβεί στο να επιτρέψει στον ηθοποιό να φέρει στο φως, να εμφανίσει συμπεριφορές που μπορεί στη ζωή του να μην τις εμφάνιζε.

Σπουδαστές :Μάλιστα. Άρα φαντάζομαι ότι δε συνεχίζει να σας επηρεάζει στην προσωπική ζωή. Φεύγοντας δηλαδή από εδώ, δε θα κουβαλάτε το Ριχάρδο.

Κώστας :Η προσωπική μου ζωή επηρεάζει το Ριχάρδο. Όχι το ανάποδο.

Σπουδαστές :Α, μάλιστα. Ωραία. Πιστεύετε ότι η ενασχόληση με την τέχνη έχει ψυχοθεραπευτικό ρόλο;

Κώστας :Δεν πιστεύω στην ψυχοθεραπεία. Πιστεύω στην ψυχανάλυση με την έννοια της ανάλυσης και όχι με τη έννοια της θεραπευτικής.

Σπουδαστές: Ψυχοθεραπευτικός ρόλος εννοώ εδώ συγκεκριμένα, ότι πώς σας επηρεάζει η ενασχόλησή σας στην ψυχολογία σας. Όχι αν γίνεται ένα είδος ψυχανάλυσης.

Κώστας :Σε αυτή την ερώτηση, αυτό που μπορώ να απαντήσω, είναι ότι δεν πιστεύω στην ψυχοθεραπεία. Πιστεύω μόνο ίσως στην ψυχανάλυση. Και αυτή ως μια αναλυτική μέθοδο και όχι ως μία θεραπευτική μέθοδο. Από την άλλη πλευρά, το κατά πόσο μπορεί να επηρεάζει τον ψυχονοητικό χώρο ενός ηθοποιού η ενασχόλησή του με ένα ρόλο, είναι φυσικό. Τον επηρεάζει, όπως επηρεάζει και την πνευματική του κατάσταση. Δηλαδή ερμηνεύουμε ένα συγκεκριμένο κείμενο. Προσπαθούμε να το προσεγγίσουμε μέσω συγκεκριμένων, αν θέλετε, φιλοσοφικών θεωριών. Αναλύουμε τις έννοιες, γινόμαστε καλύτεροι άνθρωποι.

Σπουδαστές :Ναι, άρα έχει θεραπευτική επίδραση ουσιαστικά.

Κώστας :Ναι... Δεν πιστεύω στην έννοια θεραπεία εγώ. Γι' αυτό και με βλέπετε να αντιδρώ.

Σπουδαστές :Σας έχει βοηθήσει ποτέ η τέχνη του δράματος στην αντιμετώπιση ενός προβλήματος;

Κώστας: Όχι Παναγιά μου, ποτέ. Μα δεν... Ξέρετε εγώ κάνω θέατρο, δεν κάνω...Άλλο..... ψυχόδραμα. Άλλο drama therapy.Αυτό είναι μια θεραπευτική μέθοδος, την οποία πολλές φορές τη χρησιμοποιούν γιατροί και μπορεί να έχει και κάποια αποτελέσματα. Εγώ κάνω τέχνη. Καλή, κακή, αυτό κάνω. Και η τέχνη δεν έχει σχέση με το drama therapy. Κατ' επέκταση, δεν μπορεί η τέχνη να βρει κάποια λύση σ' ένα προσωπικό δράμα ή σ' ένα προσωπικό πρόβλημα ενός ανθρώπου.

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΓΙΑΝΝΑ:**

Σπουδαστές: Πόσα χρόνια ασχολείστε με το χώρο του δράματος;

Γ: Παίζω από το 2<sup>ο</sup> έτος της σχολής οπότε συνολικά είναι γύρω στα οκτώ χρόνια.

Σπουδαστές: Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με αυτό το επάγγελμα;

Γ: Μου άρεσε από μικρή και όταν έβλεπα παραστάσεις και όταν έβλεπα θέατρο στην τηλεόραση και επίσης ήταν πάντοτε το παιχνίδι μου να δημιουργώ κάποια σενάρια και να παίζω με την αδερφή μου. Πάντα κάτι με έσπρωχνε πάνω στη σκηνή. Μετά μπήκα στην Νομική μήπως και το γλιτώσω αλλά τελικά με τράβηξε το θέατρο.

Σπουδαστές: Ασχολείστε αποκλειστικά με το θέατρο;

Γ: Ασχολούμαι αποκλειστικά με το θέατρο. Βέβαια μου αρέσουν κάποιες δουλειές στην τηλεόραση. Έχω κάνει μια δουλειά στην τηλεόραση, στο «Χορεύοντας στη σιωπή» πριν από τέσσερα χρόνια στον ALPHA και ήταν βασισμένο σε βιβλίο, έχω παίξει σε μια ταινία στο Βελιγράδι Σέρβου σκηνοθέτη και Σέρβικης καταγωγής και σε μια ταινία μικρού μήκους στην Ελλάδα.

Σπουδαστές: Πιστεύεται πως το θέατρο μπορεί να βοηθήσει είτε πολιτικά, πολιτισμικά, κοινωνικά, είτε ψυχολογικά κάποιον;

Γ: Αν μπορεί να βοηθήσει αυτό που τον βλέπει ή αυτόν που παίζει;

Σπουδαστές: Αν θέλετε να μου απαντήσετε και για τα δύο...

Γ: Πιστεύω ότι μπορεί να βοηθήσει με όλους τους τρόπους και σε όλους τους τομείς. Κοινωνικά, πνευματικά.....καμιά φορά η βοήθεια μπορεί να μην είναι τόσο επιφανής, δηλαδή να πάει κάποιος να γελάσει ή να κλάψει κ.λ.π αλλά μπορεί να του δώσει την ευκαιρία να αισθανθεί, να νιώσει κάτι ή να

θυμηθεί κάτι που έχει περάσει ...είναι πολλά που πέρα από τα πού προφανή. Έχω έρθει στο ρόλο του θεατή και το καταλαβαίνω. Πρωτίστως.....και ελπίζω πως αυτό είναι το αποτέλεσμα όταν παίζω. Όσον αφορά αυτούς που παίζουν πιστεύω ότι μπορεί να τους κάνει καλύτερους ανθρώπους αν το διαχειριστείς σωστά αλλά πιστεύω πως δεν πρέπει να το χρησιμοποιείς μέσω ψυχοθεραπείας.

Σπουδαστές :Σας έχει τύχει να ταυτιστείτε με κάποιο ρόλο;

Γ:Όχι να ξεχάσω να μην θυμάμαι πια είμαι.....αυτή την κατάσταση την θεωρώ λίγο αρρωστημένη. Πάντοτε πρέπει να έχεις επίγνωση του ποιος είσαι και τι κάνεις εκείνη την στιγμή αλλά είναι μια περίεργη ισορροπία ανάμεσα στο να έχεις επίγνωση και να αφήνεσαι. Είναι απαραίτητο να μπαίνουν όρια.

Σπουδαστές :Έχω ακούσει περιπτώσεις όπου κάποιοι συνάδελφοί σας επηρεάστηκαν άσχημα από κάποιο ρόλο ακόμα και όταν σταμάτησαν να τον υποδύονται.

Γ:Αυτό υπάρχει. Όταν έπαιζα στο σπίτι της Bernant Alba κάποια στιγμή μετά από κάποιους μήνες δεν ήταν το πιο εύκολο πράγμα να πηγαίνεις πέντε το πρωί στο θέατρο και μετά να φεύγεις το απόγευμα και ο ήλιος έξω να λάμπει και εσύ να παίζεις στο σπίτι της Bernant Alba.Ούτως η άλλως μπαίνεις σε μια διαδικασία που σε επηρεάζει αυτό και ψυχοσωματικά και ψυχολογικά. Από αυτή την άποψη υπήρξε ταύτιση ναι.

Σπουδαστές :Θεωρείται πως οι τέχνες έχουν ψυχοθεραπευτικό χαρακτήρα;

Γ:Θεωρώ πως μπορεί να σε βοηθήσει να ξεχαστείς από κάτι και πως μπορείς να ανακαλύψεις έτσι περισσότερο τον εαυτό σου.

Σπουδαστές :Έχει τύχη να σας βοηθήσει κάποιος ρόλος στην προσωπική σας ζωή;

Γ: Στην προσωπική μου ζωή όχι. Σε κάποιο δικό μου πρόβλημα όχι. Με βοηθάει στο να σκέφτομαι πράγματα που έχω εγώ μέσα μου, πράγματα που έχω περάσει, πράγματα που μπορεί να φανταστώ πως θέλω να μου συμβούν και με βοηθάει στο να βλέπω πλευρές του εαυτού μου και έτσι ανακαλύπτω περισσότερο τη ζωή και τον εαυτό μου. Είναι μεγάλη η αυτογνωσία που σου προσφέρει.

Σπουδαστές : Πιστεύεται πως η τέχνη έχει δύναμη;

Γ: Ναι πάρα πολύ μεγάλη. Όχι μόνο σε προσωπικό επίπεδο αλλά και κοινωνικά. Δηλαδή για παράδειγμα είναι πολύ χαρακτηριστικό ότι το κοινό αντιδρά πολλές φορές διαφορετικά αν είναι εκπαιδευμένο θεατρικά και διαφορετικά αν βλέπει μόνο τηλεόραση και το νιώθω αυτό όταν παίζω.



**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΒΑΣΙΑ:**

Σπουδαστές :Πόσα χρόνια ασχολείστε με την ηθοποιία;

Β:Ασχολούμαι πάνω από 30 χρόνια.

Σπουδαστές :Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με αυτό το επάγγελμα;

Β:Αρχικά ξεκίνησε για λόγους που αφορούσε εμένα και την οικογένειά μου. Ήταν ένας τρόπος να ξεφύγω διότι είχα την καταπίεση του πατέρα μου.

Σπουδαστές :Πιστεύεται πως οι τέχνες έχουν δύναμη;

Β:Ναι και βέβαια έχουν. Η τέχνη είναι ωραία και για αυτούς που ασχολούνται με αυτή αλλά και για αυτούς που μένουν έξω από αυτή και την παρακολουθούν.

Σπουδαστές :Πιστεύεται πως έχει ψυχοθεραπευτικό ρόλο;

Β:Θεωρώ πως μπορεί να σε βοηθήσει να ξεχαστείς και να ξεφύγεις από μια δυσάρεστη κατάσταση. Έτσι ναι έχει. Οφείλεις εξάλλου να ξεχάσεις τα δικά σου έτσι ώστε να καταφέρεις να υποδυθείς κάποιο ρόλο σωστά.

Σπουδαστές :Εσείς έχετε ταυτιστεί ποτέ με κάποιο ρόλο;

Β:Όχι δεν έχω ταυτιστεί με κάποιο ρόλο. Με έχει επηρεάσει βέβαια ένας ρόλο που είχα παίξει. Το «Μάνα κουράγιο» στις Σέρρες. Ναι αυτός ο ρόλος με είχε επηρεάσει λίγο και στη προσωπική μου ζωή.

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΜΑΡΙΝΑ:**

Σπουδαστές :Πόσα χρόνια ασχολείστε με το χώρο αυτό;

Μ:Ασχολούμαι 13 χρόνια.

Σπουδαστές :Πιστεύεται πως οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν πολιτισμικά, κοινωνικά, πολιτικά, ψυχολογικά;

Μ:Ναι γιατί πιστεύω πως η τέχνη αυτό που σου δίνει είναι ότι παίρνει το πρόβλημα από εσένα που το έχεις και στο βάζει σε ένα απέναντι καθρέπτη και λίγο το ξορκίζεις.....

Σπουδαστές :Πιστεύεται πως η τέχνη μπορεί να έχει ψυχοθεραπευτικό ρόλο;

Μ:Ναι μπορεί να έχει γιατί μπορεί να σε κάνει να αποστασιοποιηθείς λίγο τα δικά σου προβλήματα, να ξεχαστείς και όταν γυρίζεις το βλέπεις για λίγο από μακριά μέχρι να ξαναγίνει πάλι πρόβλημά σου. Και αυτό σου το κάνει λίγο πιο εύκολο να το αντιμετωπίσεις.

Σπουδαστές :Εσείς έχετε βοηθηθεί σε κάποιο προσωπικό σας πρόβλημα;

Μ.:Εγώ ναι.....ναι σίγουρα! Γιατί με αυτή τι δουλειά φεύγεις λίγο από το κάνουμε πως ξυπνάμε, πως είναι πρωί ή πως είναι καλοκαίρι ενώ είναι χειμώνας και έτσι φεύγεις από το χώρο και το χρόνο που είσαι πραγματικά και αυτό σε κάνει να απομονώνεσαι λίγο από το πρόβλημά σου, να το βλέπεις απ' έξω σαν εικόνα. Γιατί μην ξεχνιέσαι πως τελειώνοντας την παράσταση ενώ το έχεις ξεχάσει γιατί είσαι στη δουλειά, ξαναγυρνάς και επειδή το έχεις αφήσει λίγο το βλέπεις από μακριά μέχρι να ξανάρθει πάλι να γίνει πρόβλημά σου και αυτό το κάνει λίγο πιο εύκολο να το αντιμετωπίσεις.

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΠΑΥΛΟ:**

Σπουδαστές :Πόσα χρόνια ασχολείστε με το χώρο αυτό;

Π:Ασχολούμαι περίπου 18 χρόνια.

Σπουδαστές :Έχει παίξει η τέχνη ποτέ ψυχοθεραπευτικό ρόλο για εσάς;

Π:Για να λειτουργήσει ψυχοθεραπευτικά πρέπει να παραδεχτώ πως έχω κάποιο πρόβλημα και νομίζω πως δεν έχω κάποιο πρόβλημα.....Απλά έχω μαρτυρίες από ανθρώπους που έχουν κάνει αυτή τη δουλειά, έχουν πάει και στη Λέρο κ. λ. π , άνθρωποι που δεν είναι ηθοποιοί αλλά 'που έχουν ασχοληθεί με το θέατρο, επίτηδες δηλαδή...και έχουν πάει και μου έχουν μιλήσει για θαύματα. Ξέρω μια περίπτωση ενός ανθρώπου που δεν είχε μιλήσει για πολλά χρόνια και μίλησε για πρώτη φορά σε παράσταση. Γιατί τι γίνεται.....φαίνεται πως οχυρώνεται κάποιος πίσω από αυτό το ρόλο, οχυρώνεται και δεν είναι ο εαυτός του και άρα θεωρεί πως μπορεί να κάνει πράγματα που στην προσωπική του ζωή δεν θα τα έκανε, είτε γιατί ντρεπότανε, είτε γιατί φοβόταν την κοινωνική κριτική, είτε γιατί δεν μπορεί να ανοιχτεί στους ανθρώπους.....αυτό λίγο πολύ ως ένα σημείο συμβαίνει και με τους επαγγελματίες ηθοποιούς δηλαδή πράγματα που δεν μπορείς να τα κάνεις π. χ εγώ δεν μπορώ το πολύ κόσμο, δεν μου αρέσει να πηγαίνω σε πάρτι, σε δεξιώσεις, δεν έχω πάει ποτέ. Επειδή λοιπόν είμαι οχυρωμένος πίσω από ένα ρόλο, μπορώ και το κάνω. Το ίδιο δεν μπορώ να το κάνω στη ζωή μου εύκολα. Θα το έκανα αν έπρεπε αλλά δεν μου αρέσει. Ενώ εκεί μου αρέσει. Έτσι λοιπόν υπάρχουν και πολύ σπουδαίοι κωμικοί, οι οποίοι σου λένε πως στην προσωπική τους ζωής είναι στα πρόθυρα της κατάθλιψης και ανεβαίνουν πάνω στη σκηνή και είναι εντελώς το αντίθετο.

Σπουδαστές :Βγάζουν δηλαδή πράγματα στη σκηνή που θα ήθελαν να είχαν στη προσωπική τους ζωή.

Π: Πράγματα που για κάποιο λόγο δεν μπορούν να βρουν διέξοδο στην προσωπική τους ζωή. Στην σκηνή επάνω βγαίνουν ακριβώς επειδή έχεις το άλλοθι του ότι δεν είμαι εγώ. Υποδύομαι έναν άλλο. Δεν κρίνεται εμένα κρίνεται το ρόλο. Οχυρωμένος, “κρυμμένος” πίσω από το ρόλο βγάζει πράγματα που δεν μπορεί να βγάλει στη ζωή του.

Σπουδαστές : Εσάς σας έχει βοηθήσει σε κάποιο προσωπικό σας πρόβλημα;

Π: Όχι δεν μπορώ να το πω αυτό. Όταν είσαι στη σκηνή οφείλεις να τα ξεχνάς όλα. Οφείλεις αλλιώς δεν είσαι καλός ηθοποιός. Αυτοί δεν είναι καλοί ηθοποιοί. Αλλά και ο ποδοσφαιριστής τα ξεχνάει όλα αν είναι καλός και ο ζωγράφος τα ξεχνάει όλα αν είναι καλός... όχι μόνο στην τέχνη, δηλαδή και ένας δικαστής οφείλει να ξεχνάει την ώρα που δικάζει. Το πιο σημαντικό είναι αυτό, ότι όταν δεν μπορείς να επικοινωνήσεις με τους ανθρώπους, οχυρώνεσαι πίσω από το ρόλο. Γιατί δεν ντρεπόμαστε στο καρναβάλι; Να κάνουμε πράγματα, να βρίσουμε, να πειράξουμε μια κοπέλα, γιατί φοράς την μάσκα. Μια μάσκα είναι το θέατρο. Στην τέχνη για να μπορείς να είσαι καλός πρέπει να είσαι ερασιτέχνης. Πρέπει να είσαι σαν παιδί λίγο. Σαν παιδί... δηλαδή να το υπερασπίζεσαι με την αθωότητα ενός ερασιτέχνη. Δεν είναι... μου δίνεται τα λεφτά και παίζω δεν μου τα δίνεται δεν παίζω. Αυτός είναι κακώς εννοούμενος επαγγελματισμός. Επαγγελματισμό θεωρούμαι να είσαι από πάνω μέχρι κάτω και από μέσα μέχρι έξω παρόν... να είσαι εκεί και να κάνεις αυτή τη δουλειά με πάθος. Από ότι μου έχουν πει γιατί δεν το έχω κάνει, δεν το έχω ζήσει, η ψυχοθεραπεία είναι πολύ αποτελεσματική δηλαδή μου έχουν πει άνθρωποι που έχουν βοηθήσει ανθρώπους με σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα και τους βλέπεις να ανθίζουν μέσα από αυτό.

Σπουδαστές : Ποια πιστεύεται πως είναι η δύναμη της τέχνης; Θεωρείται πως μπορεί να βοηθήσει σε όλα τα επίπεδα;

Π: Η τέχνη έχει πολύ μεγάλη δύναμη... πολύ μεγάλη. Όταν κάποιος έχει λύσει τα θέματα της υγείας του, το να είναι καλά και το βιοϊωτικό του τότε από εκεί και πέρα οφείλει να ασχοληθεί με τον πολιτισμό. Μόνο αυτό θα του ανοίξει τη ψυχή και με το πολιτισμό ασχολούμενος εννοώ ότι οφείλει να ασχολείται με τους άλλους ανθρώπους. Αυτοί μόνο μπορούν να σε κάνουν καλά. Μόνο οι άλλοι μπορούν να σε κάνουν καλά. Δεν μπορούν να σε κάνουν ούτε τα λεφτά, ούτε τα αυτοκίνητα, ούτε τα εξοχικά. Μόνο οι άλλοι. Δηλαδή, μόνο οι φίλοι και το να προσφέρεις και να παίρνεις. Κάνεις ένα δώρο σε κάποιον για να τον δεις να γελάσει. Μόλις γελάσει αυτός λες ...γελάω εγώ. Αυτό είναι πολιτισμός και μετά πολύ δουλειά πάνω σε αυτό κάνει η τέχνη.

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΣΤΕΛΛΑ:**

Σ:Γενικά η επίδραση του θεάτρου και των διαφόρων μορφών του θεάτρου έχουν θεραπευτικές ιδιότητες είτε αυτές απευθύνονται σε άτομα που ασχολούνται με το θέατρο είτε αυτές ασχολούνται σε ασθενείς μιας κλινικής ή σε έγκλειστους ψυχοπαθείς ή οτιδήποτε. Έχει αποδειχθεί αυτό... Άλλη η τέχνη βέβαια του θεάτρου άλλη του κινηματογράφου. Ο κινηματογράφος από το σκηνοθέτη, από τον δημιουργό απαιτεί μια πάρα πολύ συγκροτημένη σκέψη πράγμα που δεν μπορείς να το απαιτήσεις εύκολα από άτομα με ψυχολογικά προβλήματα ή στον ψυχισμό τους...όμως αν αναρωτιόμαστε για τα άτομα που υπηρετούν το χώρο αν αυτός μεν είναι δημιουργικός ή ερμηνευτικός υπάρχει μια διαφορετική λειτουργία. Αν θέσουμε των "επαγγελματιών" ,αν το θέσουμε των επαγγελματιών με την έννοια του ότι εργάζονται σε αυτό το χώρο...

Σπουδαστές :Εσείς πόσα χρόνια ασχολείστε με το χώρο;

Σ:35 χρόνια .Ίσως και παραπάνω ...θεωρώ βέβαια ότι όσα άτομα στρέφονται στις τέχνες, σε οποιαδήποτε μορφή της τέχνης , επειδή η τέχνη είναι φυγή και αυτό το παίρνουμε ως δεδομένο, θεωρώ ότι είναι άτομα λίγο διαφορετικά από αυτά που λέμε σε εισαγωγικά φυσιολογικά. Γιατί αυτό είναι δεδομένο. Οποιαδήποτε μελέτη ή έρευνα κάνεις σε σχέση με τον ψυχισμό θα δεις ότι εκεί καταλήγουν όλα. Στην ουσία είναι άτομα περιθωριακά, με την έννοια ότι δεν είναι εύκολο να ενταχθούν μέσα στην λειτουργικότητα και στις δομές μιας κοινωνίας έτσι ως έχει. Βλέπουν και ίσως βλέπουν παραπάνω από ότι βλέπουν οι άλλοι άνθρωποι με μια πραγματικότητα που δεν τους αρέσει. Δεν μπορούν να την διαχειριστούν πάντα αυτήν την πραγματικότητα. Θεωρώ ότι οπωσδήποτε καταλήγουν στο να επιζητούν την αναγνώριση, την αγάπη, την επιβεβαίωση των πολλών επειδή κάποια στιγμή δέχτηκαν την απόρριψη. Και δεν λέω πάντα την ερωτική, μπορεί να είναι της μητέρας μπορεί να είναι του

πατέρα σε πάρα πολύ τρυφερές ηλικίες. Θεωρώ ότι ακριβώς επειδή είναι άτομα διαλθούσης, αν θέλεις, βαθμίδας ευαισθησίας και προσλαμβάνουν τα πράγματα μέσα από μια πολύ πιο ευαίσθητη παλέτα και γκάμα συναισθημάτων έχουν ανάγκη αυτό το πράγμα να το βγάλουν από μέσα τους. Αυτά τα δευτερόλεπτα όπου φεύγουν μέσα από την δική τους τη προσωπικότητα, μέσα από τα δικά τους τα προβλήματα, μέσα από την δική τους πραγματικότητα, αυτά τα δευτερόλεπτα φυγής είναι που τα καθιστά πιο υγιείς από τους άλλους. Δηλαδή δεν θεωρώ για παράδειγμα πως ο τραπεζικός ο οποίος δεν μπορεί να φύγει από αυτή την καθημερινότητα, δεν μπορεί να φύγει από αυτή την πραγματικότητα που αν έχει μια χ ευαισθησία δεν μπορεί εύκολα να την διαχειριστεί και να την αντέξει δεν θεωρώ ότι είναι πιο υγιείς από έναν ηθοποιό, ο οποίος τουλάχιστον κάποια ολίγα λεπτά της ημέρας είναι αυτά, φεύγει από τον εαυτό του ή αν θέλεις έχει την illusion ότι φεύγει από τον εαυτό του βιώνει αυτή τη ψευδαίσθηση της φυγής, είναι πιο υγιής από του άλλους.

Σπουδαστές :Εσάς τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με το συγκεκριμένο αντικείμενο;

Σ:Θεωρώ προσωπικά ότι εγώ ήμουν από τις περιπτώσεις που γεννήθηκα για να το κάνω. Καταρχήν βγήκα στη σκηνή πάρα πολύ μικρή πεντέμισι, έξι χρονών. Μπορώ όμως να σου περιγράψω το συναίσθημα που ένιωσα όταν άνοιξε η αυλαία. Ένιωσα μια πάρα πολύ μεγάλη συγκίνηση, ότι αγαπούσα την αίθουσα στην οποία βρισκόμουν. Αυτό το συναίσθημα έχω παντρεμένο με μια εικόνα. Βέβαια μου άρεσε αυτό το ότι έφευγα και δεν ήμουν η Τιτίκα και γινόμουν η Μαρία, η Ελένη η οποιαδήποτε .Μου άρεσε αυτό το παιχνίδι γιατί το θέατρο είναι μέσα στη φύση του ανθρώπου. Από παιδάκια παίζουμε, εγώ είμαι ο καλός, εσύ ο κακός κάνουμε τα δύο αυτά πράγματα μαζί κ.λ.π. Προχωρώντας βέβαια είχα και μια άμεση ανταπόκριση από το κοινό, παίρνεις την επιβεβαίωση σου εκείνη την ώρα με το ζωντανό χειροκρότημα. Ήμουν

παιδάκι θυμάμαι και υπέγραφα αυτόγραφα στα πουκάμισα των ανθρώπων, χωρίς να έχω την απόλυτη συναίσθηση του τι γίνεται. Ήταν ένα παιχνίδι για μένα όλο αυτό. Ευτυχώς, θέλεις γιατί η μητέρα μου καθοδήγησε έτσι τα πράγματα, θες ότι έγκαιρα είπε stop όταν τελείωσα το δημοτικό, θες το γεγονός ότι έπρεπε να αλλάξουν κάποια πράγματα και να πάρουν άλλη τροπή με βοήθησε στο συνειδητοποιήσω πάρα πολύ νωρίς ότι όλες αυτές οι εκδηλώσεις, όλα αυτά τα πράγματα που γνωρίζεις μέσα σε αυτό το χώρο και έχουν σχέση με την επιβεβαίωση με την αναγνώριση, με την αγάπη δεν πρέπει να τα πάρεις στα σοβαρά. Είναι προσωρινά. Πρέπει να τα δεις σαν αυτό που είναι. Σαν παιχνίδι δηλαδή. Γιατί πολύ φοβάμαι πως αυτοί που το πήραν στα σοβαρά, στη διαδρομή τσακίζουν. Εμένα δεν με πείραξε τίποτα ποτέ γιατί από την αρχή ήμουν πολύ συγκροτημένη. Ποτέ δεν πίστεψα σε όλο αυτό, ποτέ δεν παρασύρθηκα και από τις στιγμές που υπήρχε ένας ενθουσιασμός ή μια εκδήλωση θαυμασμού, σε βαθμό ‘υστερίας’ ποτέ δεν παρασύρθηκα από αυτό. Γιατί δεν το πήρα στα σοβαρά. Το πήρα σαν ένα παιχνίδι που παίζουμε. Δεν άλλαξε η ζωή μου σε τίποτα. Όπως ήμουν, είμαι. Βέβαια άλλαξαν οι υποχρεώσεις μου, αλλά δεν άλλαξε τίποτε άλλο. Ούτε οι αξίες μου διαφοροποιήθηκαν.

Σπουδαστές :Πιστεύεται πως έχει επηρεάσει το επάγγελμά σας την προσωπικότητά σας;

Σ:Εγώ θεωρώ πως επειδή το χώρο αυτό τον βλέπω σαν ένα ακριβό χόμπι. Μπορεί να το κάνω επαγγελματικά με την έννοια της συνέπειας της επαγγελματικής, να είμαι δηλαδή στην ώρα μου, να είμαι μελετημένη κ.λ.π αυτής της συνέπειας. Αλλά συνέπεια είχα πάντα στη ζωή μου, στις σχέσεις μου, στα συναισθήματά μου, αλλά αυτό που μπορώ να πω πως μου έκανε το θέατρο ήταν να με βοηθήσει κάποιες στιγμές όταν πονούσα για κάποια πράγματα...έχοντας πλήρη συναίσθηση του ότι φεύγω.



Σπουδαστές :Έχετε ταυτιστεί με κάποιο ρόλο ποτέ;

Σ:Όχι ποτέ. Θεωρώ πως κάποιοι ρόλοι βρέθηκαν λίγο πιο κοντά αλλά πάντα τους ρόλους τους έβλεπα σαν τρίτα πρόσωπα. Πάντα έλεγα εκείνη. Βέβαια μέσα από τη μελέτη του συστήματος Sanslanski γιατί έχεις να κάνεις και με μια πανεπιστημιακή δασκάλα του αντικειμένου, που σημαίνει ότι έχω μελετήσει και τα διάφορα συστήματα, έχω κάνει σεμινάρια στο actor studio, διδάσκω στο University of Antianapolis θέατρο ,διδάσκω σε σεμινάρια που έχουν να κάνουν με το πολιτιστικό περιβάλλον ευρύτερα, τέλος πάντων ...εκείνο που πρέπει να ξεκαθαρίσουμε είναι ότι άλλες απαιτήσεις έκφρασης, ερμηνείας κ.λπ. είναι αυτές που έχουν να κάνουν ή το θέατρο , άλλες είναι αυτές που έχουν να κάνουν με τον κινηματογράφο ή την τηλεόραση. Η διαφορά των συστημάτων είναι αυτή που κάνουν τον ηθοποιό από το παίζω αυτό με το είναι αυτό. Είναι λοιπόν θέμα συστήματος και τεχνικής που ακολουθείς.

Σπουδαστές :Εσάς σας έχει βοηθήσει ποτέ το επάγγελμά σας σε κάποιο προσωπικό σας πρόβλημα;

Σ:Ναι. Εγώ θεωρώ ότι το επάγγελμά μου με βοήθησε στο να μην τρελαθώ. Πολλοί άνθρωποι έχουμε χ προβλήματα, απλώς άλλοι δεν τα βλέπουν, άλλοι τα βλέπουν. Άλλοι τα διαχειρίζονται άλλοι όχι. Εγώ τα γνώριζα. Μέσα από αυτό τα διαχειρίζομαι. Διαχειρίζομαι τον ψυχισμό μου, περνώντας σε μια διάσταση που την έχουν οι ηθοποιοί. Διπλής προσωπικότητας. Είμαστε παράλληλα και ταυτόχρονα θεατές της ίδιας μας της ζωής. Και πρωταγωνιστές της. Αυτό είναι ,αν θέλεις ,για έναν άνθρωπο που έχει μια χ ιδιοσυγκρασία, η μαγεία της όλης ιστορίας. Και το γεγονός του ότι εσύ αντιλαμβάνεσαι και συλλαμβάνεις. Καλλιεργούνται πιο εύκολα οι κεραίες σου, η αντίληψη σου. Γίνεσαι πιο παρατηρητικός. Είμαστε πιο παρατηρητικοί. Βλέπουμε πράγματα περισσότερα από άλλους ανθρώπους.

Σπουδαστές :Έχει παίξει για σας δηλαδή ψυχοθεραπευτικό ρόλο;

Σ:Ναι. Βεβαίως. Βλέπω άλλα άτομα είτε πιο κοντά μου, είτε πιο μακρινά πόσο λάθος διαχειρίζονται τα πράγματα. Θα ήταν πολύ πιο απλά. Είναι πιο απλά.

Σπουδαστές :Ποια πιστεύεται πως είναι η δύναμη της τέχνης;

Σ:Πιστεύω πως οι άνθρωποι έχουν δύναμη. Και αυτό εξαρτάται από τι ο καθένας μας κουβαλάει μέσα στη τέχνη.

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΣΑΚΗ:**

Σπουδαστές :Πόσα χρόνια ασχολείστε με το χώρο αυτό;

Σ:Είναι ο πρώτος μου χρόνος στην ουσία, συν τα δύο χρόνια της σχολής μου γιατί δεν την έχω τελειώσει ακόμα. Είμαι στην δραματική σχολή Βεάκη και τελειώνω σε έναν χρόνο.

Σπουδαστές :Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με αυτό;

Σ: Ακριβώς δεν ξέρω. Βασικά από μικρός μου άρεσε, θες από εγωκεντρισμό, όχι απαραίτητα εγωισμό , ήθελα πάντα να κάνω τους ανθρώπους να γελάνε. Δεν ήθελα να βλέπω ανθρώπους λυπημένους γύρω μου και μου άρεσε πάντα όταν υπήρχε λύπη να προσπαθώ να την εξομαλύνω κάνοντας κάποια μίμηση, λέγοντας κάποιο αστείο κ.λ.π. Ήταν δηλαδή η εσωτερική μου ανάγκη που με ώθησε να ασχοληθώ με αυτό και από δωδεκάχρονο και συγκεκριμένα όταν πέθανε η Βουγιουκλάκη, επειδή ήταν η μεγάλη μου λατρεία, θέλησα να γίνω ηθοποιός. Όλα αυτά συνέκλιναν συν του ότι από μικρός ξεκίνησα χορό χωρίς βέβαια να ξέρω που θα οδηγήσει κάποια στιγμή αυτό.

Σπουδαστές :Θεωρείς πως οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν; Και αν ναι σε ποια επίπεδα;

Σ:Όσον αφορά εμένα πιστεύω πως βοηθάει πάρα πολύ ψυχολογικά. Για παράδειγμα όταν θα έχω ένα πρόβλημα , θα τραγουδήσω κάτι, όχι απαραίτητα θα παίξω αλλά όταν θα πάω στο θέατρο θα τα ξεχάσω όλα, ανεβαίνω στη σκηνή, από κάτω είναι μια μαγεία, βλέπω τον κόσμο , τα πιτσιρίκια, είμαι στη σκηνή με τους υπόλοιπους, υπάρχει αυτή η δημιουργικότητα όπου σου δίνουν, δίνεις και σου δημιουργούνται πολύ όμορφα συναισθήματα. Και είμαι ακόμα στην αρχή. Δεν έχω ζήσει τίποτα από αυτά.

Σπουδαστές : Ποια πιστεύεις πως είναι η δύναμη της τέχνης;

Σ: Νομίζω να προασπίζει τον πολιτισμό μας πάνω από όλα. Χρειάζεται ο πολιτισμός και στις μέρες που ζούμε δεν διασφαλίζουμε τα ήθη και τα έθιμα. Δηλαδή για παράδειγμα βλέπουμε ότι όσο πάνε και αλλοτριώνονται οι χοροί μας, η παράδοσή μας, οι άνθρωποι και γενιές που έρχονται δεν ενδιαφέρονται πλέον για αυτά. Τα βλέπουμε σαν ένα τετριμμένο γεγονός. Θέλω όμως οι άνθρωποι να στραφούν περισσότερο στην παράδοση. Και θέλω αν καταφέρω να κάνω ένα όνομα, που θέλω να το κάνω, είμαι σίγουρος πως κάποια στιγμή θα φτάσω και θα προσπαθήσω να αναδείξω πάρα πολύ αυτό το πράγμα. Δηλαδή το λέω και το πιστεύω ακράδαντα.

Σπουδαστές : Η ενασχόληση σας με τη τέχνη σας έχει επηρεάσει σαν χαρακτήρα;

Σ: Νομίζω πως όχι. Και αυτό μάλλον γιατί δεν έχω κάνει κάποιο βαθύτερο ψυχολογικό ρόλο για να φτάσει και να με επηρεάσει τόσο πολύ. Εκτός και αν έκανα κάποιο άλλο ρόλο. Τότε ίσως ναι. Δηλαδή τώρα που κάνω το ρόλο του χοροδιδασκάλου είναι της πίστας καθαρά.

Σπουδαστές : Ταυτίζεστε με το ρόλο;

Σ: Όχι. Και νομίζω ότι το ρόλο του πρίγκιπα δεν τον έχω βρει ακόμα. Πολλές φορές επειδή πειραματίζομαι γιατί είναι ο πρώτος μου ρόλος επαγγελματικά και σε ρόλο πρωταγωνιστή κρίνω τον εαυτό μου εκείνη την ώρα ενώ κανονικά δεν πρέπει να το κάνω αυτό. Ένας έμπειρος ηθοποιός δεν θα το έκανε.

Σπουδαστές : Στην προσωπική σας ζωή σας επηρεάζει;

Σ: Όχι δεν νομίζω. Απλά η έλλειψη του χρόνου είναι αυτό που επηρεάζει. Επειδή είναι πολλές οι ώρες.

Σπουδαστές : Η ενασχόληση με τη τέχνη πιστεύεται πως έχει θεραπευτικό ρόλο;

Σ: Ναι σίγουρα. Πάρα πολύ. Η ενασχόληση με το οτιδήποτε κάνεις έχει θεραπευτικό ρόλο. Εγώ στη φάση που είμαι τώρα νομίζω ότι ξεχειλίζει αυτό. Και αυτό πιστεύω πως μπορώ να το μεταδώσω και στους άλλους.

Σπουδαστές : Σας έχει βοηθήσει ποτέ στη αντιμετώπιση ενός προβλήματος;

Σ: Συγκεκριμένα με έχει βοηθήσει σε θέματα ερωτικού περιεχομένου.

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΚΑΤΙΑ:**

Σπουδαστές : Πόσα χρόνια ασχολείσθε με το χώρο;

Κ : Ανά διαστήματα από τα δεκαπέντε μου. Ερασιτεχνικά και μετά επαγγελματικά.

Σπουδαστές : Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με αυτό;

Κ : Η ανάγκη μου νομίζω να εκφραστώ και να βρω διέξοδο σε προβλήματα δικά μου.

Σπουδαστές : Θεωρείτε πως οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν; Και αν ναι σε ποια επίπεδα;

Κ : Κάθε μορφή έκφρασης είτε αυτό είναι μέσα από κάτι καλλιτεχνικό είτε μέσα από τη ζωή , νομίζω πως βοηθάει γιατί βγαίνει προς τα έξω. Και όταν εκφράζεσαι αλλάζουν όλα γύρω σου.

Σπουδαστές : Ποια πιστεύεται πως είναι η δύναμη της τέχνης;

Κ : Δεν ξέρω όμως αν αυτό που κάνουμε γενικότερα είναι η τέχνη, γιατί μπορείς να είσαι τεχνίτης και στη καθημερινή σου ζωή γιατί αν δεν είσαι εκεί, όταν τρως , όταν κοιμάσαι, όταν κάνεις έρωτα, όταν αναθρέφεις τα παιδιά σου και γενικά ο τρόπος με τον οποίο συμπεριφέρεσαι στους γύρω σου είναι το ίδιο πράγμα. Αν δεν έχεις εκεί δεν μπορείς να είσαι στο θέατρο.

Σπουδαστές : Η ενασχόληση σας με τη τέχνη σας έχει επηρεάσει σαν χαρακτήρα;

Κ : Ναι βέβαια. Είναι η φυσική εξέλιξη και ως άνθρωπος. Αυτά πάνε μαζί. Δεν γίνεται δηλαδή αλλιώς.

Σπουδαστές : Ταυτίζεστε με το ρόλο;

Κ : Είναι πολύ δύσκολο να γίνει ταύτιση. Και αν γίνει αυτό θα πρέπει να βγεις μετά αμέσως από κει. Αλλά σε επηρεάζει. Δεν γίνεται να μην σε επηρεάσει.

Σπουδαστές : Στην προσωπική σας ζωή σας συνεχίζει να σας επηρεάζει;

Κ : Νομίζω πως χωρίς το θέατρο δεν θα υπήρχε το άλλο. Το ένα συμπληρώνει το άλλο. Βασικά εμένα το θέατρο με βοήθησε να έχω ισορροπία και στην προσωπική μου ζωή γιατί έχω οικογένεια και παιδιά. Δεν ξέρω πως θα ήταν αν είχα μόνο το θέατρο ή την οικογένεια.

Σπουδαστές : Η ενασχόληση με τη τέχνη πιστεύεται πως έχει θεραπευτικό ρόλο;

Κ : Ναι γιατί κάνεις ανάλυση χαρακτήρων. Γιατί μπαίνεις πιο βαθιά στους χαρακτήρες. Πρέπει να βρεις τους λόγους και να αιτιολογήσεις το χαρακτήρα αυτό. Είτε είναι καλός ή κακός. Η ανάλυση των χαρακτήρων είναι αυτή που σε κάνει να κατανοήσεις τους ανθρώπους γύρω σου. Αυτό είναι βασικά.

Σπουδαστές : Σας έχει βοηθήσει ποτέ στη αντιμετώπιση ενός προβλήματος;

Κ : Ναι. Βεβαίως. Και οικογενειακά και γενικότερα. Το θέατρο πραγματικά είναι θεραπευτικό.

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΣΤΕΦΑΝΟ:**

Σπουδαστές :Πόσα χρόνια ασχολείσθε με το χώρο;

Σ : Γύρω στα 30 χρόνια.

Σπουδαστές :Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με αυτό;

Σ : Είναι κρυμμένο στο υποσυνείδητο. Δεν ήξερα να κάνω και τίποτα άλλο. Σπούδασα οικονομικά αλλά ο απώτερος σκοπός πάντα το θέατρο και αν δεν το έκανα επαγγελματικά θα το έκανα ερασιτεχνικά.

Σπουδαστές :Θεωρείτε πως οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν; Και αν ναι σε ποια επίπεδα;

Σ : Σε πάμπολλα επίπεδα. Είναι θέμα διατριβής αυτό. Στην καλλιέργεια, στην δημιουργία μιας προσωπικότητας και ενός ψυχισμού των νέων ανθρώπων πιο στερεής και πολύπλευρης και ουσιαστικής. Μπορούν να βοηθήσουν στην καθημερινότητα των ανθρώπων και να βοηθήσουν ακόμα και αυτό που δεν γίνεται άμεσα αλλά έμμεσα για ένα καλύτερο αύριο.

Σπουδαστές : Ποια πιστεύεται πως είναι η δύναμη της τέχνης;

Σ : Για μένα προσωπικά είναι το ότι μου δίνει την ευκαιρία να κάνω κάτι το οποίο είναι δημιουργικό και με ευχαριστεί και το αποτέλεσμα να φτάνει στον αποδέκτη που είναι το κοινό και να τον ψυχαγωγεί και με τις δύο έννοιες του όρου.

Σπουδαστές :Η ενασχόληση σας με τη τέχνη σας έχει επηρεάσει σαν χαρακτήρα;

Σ : Φυσικά τον έχει διαμορφώσει με πολλούς τρόπους. Όταν ασχολείσαι με την τέχνη και καταπιάνεσαι με ένα ρόλο και κάθε φορά βυθίζεσαι στο έργο, στο ρόλο, σε αυτά που φέρει το έργο στην εποχή του στις κοινωνικές και όχι



μόνο σχέσεις που υπήρχαν όταν δεν γράφτηκε το έργο, σκέφτεσαι ποιες είναι οι αντιστοιχίες και οι αναλογίες στο σήμερα. Όλα αυτά λοιπόν δεν σε αφήνουν να είσαι ο ίδιος άνθρωπος μέσα από την γνώση που μετατρέπεται σε εμπειρία. Εμπειρία που έχει να κάνει με την σκηνική πραγμάτωση και την επαφή με το κοινό.

Σπουδαστές : Ταυτίζεστε με το ρόλο;

Σ : Όχι. Παριστάνω το ρόλο.

Σπουδαστές : Δεν συνεχίζει να σας επηρεάζει και στην προσωπική σας ζωή ;

Σ : Αυτό δεν είναι τέχνη. Αυτό είναι κομμάτι της ψυχιατρικής.

Σπουδαστές : Η ενασχόληση με τη τέχνη πιστεύεται πως έχει θεραπευτικό ρόλο;

Σ : Βεβαίως έχει. Έχει σε μας γιατί όσα βάσανα και να έχεις και ανεβείς στη σκηνή και είσαι ουσιαστικά εκεί τα ξεχνάς και όταν επιστρέφεις σε αυτά επιστρέφεις με μεγαλύτερη δύναμη. Φαντάζομαι το ίδιο γίνεται και σε κλινικές περιπτώσεις που γνωρίζω ότι εφαρμόζεται η δραματοθεραπεία.

Σπουδαστές : Σας έχει βοηθήσει ποτέ στη αντιμετώπιση ενός προβλήματος;

Σ : Πολλές φορές. Γιατί ξεχνάω και όταν επανέρχομαι στο πρόβλημα είμαι πιο δυνατός.

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΣΥΛΒΙΑ:**

Σπουδαστές :Πόσα χρόνια ασχολείσθε με το χώρο;

Σ: Γύρω στα 15 χρόνια

Σπουδαστές :Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με αυτό;

Σ: Μία αποτυχία στις γενικές εξετάσεις. Δεν περίμενα ότι θα μου συμβεί γιατί είχα το σύνδρομο της καλής μαθήτριας, που σίγουρα θα πετύχαινε .Τότε κλείστηκα στον εαυτό μου και συμβαίνει επειδή ο αδερφός μου είναι ηθοποιός να έχω πάει σε πολλές θεατρικές παραστάσεις , να έχω διαβάσει πολλά βιβλία χωρίς να μου περάσει ποτέ από το μυαλό να γίνω ηθοποιός. Εγώ πάντα ήθελα να γίνω χημικός. Πρότεινε λοιπόν ο αδερφός μου να πάω και εγώ στην σχολή που είχε τελειώσει, να βρω έναν συγκεκριμένο δάσκαλο του Εθνικού. Να περάσω κάπως έτσι το καλοκαίρι μου σαν ψυχοθεραπεία. Από εκεί ξεκίνησαν όλα .

Σπουδαστές :Η ενασχόληση σας με τη τέχνη σας έχει επηρεάσει σαν χαρακτήρα;

Σ:Μου έκανε φοβερά καλό στην προσωπικότητά μου .Ξεπέρασα τις ανασφάλειές μου, δεν είχα πια πρόβλημα να εμφανιστώ μπροστά σε κόσμο ενώ ήμουν αγοραφοβική.

Σπουδαστές : Η ενασχόληση με τη τέχνη πιστεύεται πως έχει θεραπευτικό ρόλο;

Σ: Ναι επειδή πάντα έχουμε το άγχος μας ,διάφορα πράγματα που προκύπτουν στη ζωή μας καθημερινά και μας κάνουν να νιώθουμε άβολα, να νιώθουμε ανασφάλεια πολλές φορές και να νιώθουμε λίγοι απέναντι στα γεγονότα. Όλα αυτά θεωρώ πως μπορούν πιο εύκολα να αντιμετωπιστούν μέσα από την τέχνη. Νομίζω πως μετά είμαι πολύ πιο ήρεμη.

Σπουδαστές : Ταυτίζεστε με το ρόλο;

Σ: Ναι. Στην αρχή πάρα πολύ. Αυτό βέβαια δεν είναι καλό. Θα μπορούσα να είχα ξεφύγει. Και αυτό έχει να κάνει με την ψυχοσύνθεση του καθενός. Αν ήμουν πιο αδύναμη μέσα μου ίσως θα μπορούσα να κάνω μόνο αυτό, να μην επανέλθω. Πήγα βέβαια να παρασυρθώ. Σιγά-σιγά έφερα τις ισορροπίες.

Σπουδαστές : Δεν συνέχισε να σας επηρεάζει και στην προσωπική σας ζωή ;

Σ:Όχι. Χαιρόμουν με αυτό που έκανα, μου άρεσε αλλά μέχρι εκεί.

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΗΘΟΠΟΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟ:**

Σπουδαστές :Πόσα χρόνια ασχολείσθε με το χώρο;

A: 25 χρόνια περίπου.

Σπουδαστές :Τι σας ώθησε να ασχοληθείτε με αυτό;

A:Μου άρεσε αυτό που έβλεπα στο cinema , μου άρεσαν επίσης οι ηθοποιοί ,όταν ήμουν δεκατεσσάρων χρονών με κέντριζε πολύ η τέχνη αυτή. Από τότε δεν άφηνα θεατρική παράσταση που να μην την δω. Επίσης κάθε μέρα πήγαινα στον κινηματογράφο.

Σπουδαστές :Θεωρείτε πως οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν; Και αν ναι σε ποια επίπεδα;

A: Φυσικά και βοηθάει. Σε καλλιέργει. Όχι πως σου αλλάζει την βασική δομή του χαρακτήρα σου. Τα θετικά και τα αρνητικά στοιχεία σου θα συνεχίσεις να τα έχεις απλά θα τα γνωρίζεις καλύτερα.

Σπουδαστές :Η ενασχόληση σας με τη τέχνη σας έχει επηρεάσει σαν χαρακτήρα;

A: Μπορώ να πω θετικά. Κάθε αυτού η τέχνη με έχει επηρεάσει θετικά. Ότι υπάρχει γύρω από αυτή με έχει επηρεάσει αρνητικά. Ότι γίνεται δηλαδή στα παρασκήνια.

Σπουδαστές : Ταυτίζεστε με το ρόλο;

A: Ναι μου έχει τύχει. Ήταν κάποιος ρόλος που έβλεπα ότι έμπαινε μέσα μου και μου άρεσε. Κρατώντας τα θετικά στοιχεία όμως. Είχε λοιπόν ο ρόλος κάποια στοιχεία που θα μου άρεσε να τα έχω.

Σπουδαστές : Η ενασχόληση με τη τέχνη πιστεύεται πως έχει θεραπευτικό ρόλο;

A: Ναι. Μα δεν κάνει και κάτι άλλο. Έχοντας κάποια προβλήματα και κάποιες ανησυχίες η τέχνη σε βοηθάει να αποκτήσεις δύναμη και μέσα από αυτή την διαδικασία αποκτάς και αυτογνωσία. Βρίσκοντας την αιτία τους και το λόγο που δημιουργήθηκαν και μέσα από την ομαδική συνεργασία καταφέρνεις και λυτρώνεσαι.

Σπουδαστές : Σας έχει βοηθήσει ποτέ στη αντιμετώπιση ενός προβλήματος;

A: Ξέρεις καμιά φορά η βοήθεια μπορεί να μην φαίνεται από την αρχή μπορεί κιόλας να σου επιτείνει ένα πρόβλημα. Να στο κάνει μεγαλύτερο. Αλλά σε βοηθάει να το δεις. Εμένα προσωπικά νομίζω πως με βοήθησε. Και περισσότερα πράγματα έμαθα για μένα, για τους γύρω μου, για το ψυχολογικό κομμάτι και υπόβαθρο του εαυτού μου και των ανθρώπων. Τι εννοώ όταν λέω για τους γύρω μου: Εγώ αυτό που ξέρω για τον εαυτό μου είναι αυτό που είμαι. Αν είμαι εγώ όμως έτσι δεν σημαίνει πως ξέρω και τους δίπλα μου. Θα πρέπει να κατανοήσω και τις συμπεριφορές αυτών. Τι κουβαλάνε, τι έχουν, γιατί συμπεριφέρονται έτσι. Ακόμα και η χειρότερη συμπεριφορά έχει μια αιτία. Μια δικαιολογία. Απορρίπτουμε την άσχημη συμπεριφορά όχι το άτομο. Αν για παράδειγμα μου μιλήσεις άσχημα εσύ εγώ θα απορρίψω το αποτέλεσμα όχι εσένα. Γιατί για κάποιους λόγους είσαι έτσι ή εγώ έτσι. Μέσα από τους ρόλους καταλαβαίνεις εσένα και τους άλλους πιο εύκολα. Επίσης αυτή η διαδικασία σε βοηθάει να αγαπάς εσένα και τους γύρω σου.

**Συνέντευξη με την ηθοποιό Λένη:**

Σπουδαστές - Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο αυτό ;

Λ: 45 . Βγήκα από τη σχολή το 66' . Τη σχολή θεάτρου τέχνης και μάλιστα εκείνη τη χρονιά έπαιζε μια σπουδαία παράσταση που λεγόταν " Η Δολοφονία του Μαρά " .

Σπουδαστές - Τί σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον χώρο αυτό ;

Λ : Η αγάπη μου για τον άνθρωπο . Ήθελα να κάνω ένα επάγγελμα που να είναι προσφορά προς τον άνθρωπο . Όπως το δικό σας επάγγελμα για παράδειγμα όπου πιστεύω ότι συνδέονται γιατί είναι κοινά ως προς τη προσφορά στον άνθρωπο . Το θέατρο στην αρχαία Ελλάδα ήταν σχολείο άρα πρόσφερε και πήγαιναν τα παιδιά και οι μεγάλοι και τους έδιναν και έναν οβολό για να την δουν .

Σπουδαστές - Θεωρείτε ότι οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν κι ' αν ναι σε ποιά επίπεδα ;

Λ : Τα πιο ωραία πράγματα που έχει κάνει ο άνθρωπος είναι οι τέχνες και η επιστήμη . Τώρα τι να πρωτοπώ , από να ψυχαγωγήσει ένα άνθρωπο , να του ανοίξει τους ορίζοντες μαθαίνοντας του ωραία κείμενα , να ικανοποιήσει την αισθητική του , μέχρι και να τον παρηγορήσει σε μια δύσκολη στιγμή του λέγοντας του μέσα από τα κείμενα των μεγάλων συγγραφέων κάτι που δεν είχε σκεφτεί . Μπορεί να αλλάξει τη κοσμοθεωρία ενός ανθρώπου αλλά και τον κόσμο . Έτσι ξεκίνησε άλλωστε το θέατρο , πολιτικό ήταν το θέατρο . Δηλαδή και ο Αριστοφάνης κατήγγειλε τα κακώς κείμενα της κυβέρνησης , του πολέμου , μέσα από τα περισσότερα έργα του και κυρίως από τη Λυσιστράτη και τις Εκκλησιάζουσες , αλλά και αργότερα στον μεσαίωνα έχουμε τους ηθοποιούς στη Βενετία που ανέβαιναν στο βαρέλι στη λαϊκή αγορά και

κατήγγειλαν τους κυβερνήτες και έχουμε πολλές θανατικές καταδίκες ηθοποιών . Και σήμερα έχουμε τις αμερικάνικες ταινίες που καταγγέλλουν πράγματα που κάνουν οι ίδιοι .

Σπουδαστές - Έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας η ενασχόληση με την τέχνη ;

Λ : Ναι . Με έκανε καλύτερο άνθρωπο . Γιατί πράγματα που ο κοινός άνθρωπος κρατάει μέσα του ή το κοινωνικό περιβάλλον δεν του το επιτρέπει να τα εκδηλώσει , δηλαδή για παράδειγμα να κλάψει μέσα στον κόσμο , μέσα από τους ρόλους εκφράζεις τόσα συναισθήματα , ηρεμεί το νευρικό σου σύστημα και μέσα από τα ωραία κείμενα παίρνεις και απαντήσεις σε πολλά ερωτήματα .

Σπουδαστές - Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας ; Σας έχει επηρεάσει στην προσωπική σας ζωή ;

Λ:Ναι . Το ζητούμενο της σωστής υποκριτικής είναι να εξαφανίσεις το δικό σου εγώ και να βυθιστείς στο χαρακτήρα του ρόλου . Το έλεγε και ο Γκρουτόφσκι , πρέπει ο ηθοποιός να ταυτιστεί απόλυτα . Μετά δεν μπορείς να βγεις εύκολα από αυτό , οπωσδήποτε σε επηρεάζει είναι φυσικό και ανθρώπινο . Κάτι μένει σε όλα τα επαγγέλματα . Όλοι κουβαλάνε κάτι , βλέπεις τους δασκάλους όταν συναντιούνται σε παρέες και λες σαν δάσκαλοι είναι αυτοί .

Σπουδαστές - Πιστεύετε πως έχει θεραπευτικό ρόλο η ενασχόληση με τις τέχνες του δράματος ;

Λ. : Νομίζω ναι , και μέσα από τα προηγούμενα που είπαμε υπάρχει μέσα αυτό . Οπωσδήποτε . Η « Δολοφονία Του Μαρά » παίζεται μέσα σε ένα ψυχιατρείο από τροφίμους ψυχιατρείου , επιλεγμένους από τον Ντε Σαντ , αυτόν τον μεγάλο φιλόσοφο , τρομαχτικός άνθρωπος σε μόρφωση . Τους βάζει να παίζουν και τους κάνει καλό . Ίσως γιατί βλέπουν και τον εαυτό τους σαν τρίτο μάτι , γιατί όπως λέει και ο Φρόιντ κάθε πρόβλημα όπου αναγνωρίζουμε

την αιτία του μπορούμε να το ξεπεράσουμε . Μ' αυτήν λοιπόν την έννοια θεραπεύει .

Σπουδαστές - Σας έχει βοηθήσει σε κάποιο πρόβλημά σας η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος ;

Α:Περισσότερο στην καθημερινότητα μου και στην ανάπτυξη του χαρακτήρα μου . Διότι βοηθάει πολύ στην εξωτερίκευση της αρνητικής ενέργειας και στην αυτογνωσία .



**Συνέντευξη με την ηθοποιό Ελένη:**

Σπουδαστές - Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο αυτό ;

Ε.: Από το 1995 που μπήκα στη δραματική σχολή και από το 1999 επαγγελματικά με το θέατρο με κάποιο διάλλειμα ενδιάμεσα .

Σπουδαστές - Τί σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον χώρο αυτό ;

Ε.: Η ανάγκη έκφρασης και η ελευθερία έκφρασης που σου προσφέρει το πεδίο της τέχνης και ειδικά του θεάτρου .

Σπουδαστές - Θεωρείτε ότι οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν κι ' αν ναι σε ποιά επίπεδα ;

Ε.: Μπορούν να βοηθήσουν κατ ' αρχήν σε επίπεδο διεύρυνσης του πνεύματος , της αντίληψης για τον κόσμο που μας περιβάλλει , καλλιεργείς την αισθητηριακή που έχεις για τα πράγματα που σε περιβάλλουν δηλαδή καλλιεργείς πολύ όλες τις αισθήσεις . Ειδικά το θέατρο είναι μία πολυσυλλεκτική τέχνη η οποία συνδυάζει τη σωματικότητα μαζί με την πνευματικότητα . Οπότε για να είναι ένας ηθοποιός ζωντανός στη σκηνή και όχι ένας που μιμείται αλλά βιώνει τον ρόλο , πρέπει να ασκήσει όλες τις αισθήσεις του . Δηλαδή πρέπει να είναι σε θέση να αποκωδικοποιεί και να μετουσιώνει καλλιτεχνικά όλα τα ερεθίσματα που προκύπτουν ζωντανά επί σκηνής . Οπότε όταν λέμε ότι ο ηθοποιός είναι ζωντανός επί σκηνής δεν έχει τίποτα έτοιμο αλλά όλα προκύπτουν εκείνη τη στιγμή . Αυτό σημαίνει ότι αγγίζει πραγματικά τον συνάδελφο του , και νιώθει με την αφή του την ενέργειά του , τον φιλάει κανονικά , τον σπρώχνει κανονικά , τον αγκαλιάζει πραγματικά , τον ακούει κανονικά όπως στην πραγματική ζωή .

Σπουδαστές - Ποιά πιστεύετε λοιπόν ότι είναι η δύναμη της δραματικής τέχνης

Ε.: Είναι η επικοινωνία που σου παρέχει με τους ανθρώπους μέσα από ένα συγκεκριμένο έργο τέχνης , τα επίπεδα σκέψης και φαντασίας που σου καλλιεργεί , δηλαδή σου ανοίγει του ορίζοντες σου , σε κάνει πιο ταπεινό , οι άνθρωποι που υπηρετούν την τέχνη όχι τη δημοσιότητα , γιατί συνειδητοποιείς πόσο μικρός είσαι , καταλαβαίνεις και λίγο την ασημαντότητα σου .

Σπουδαστές - Έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας η ενασχόληση με την τέχνη ;

Ε.: Ναι , θεωρώ ότι μ ' έχει κάνει πιο επικοινωνιακή , ευρηματική , έχω καλλιεργήσει το χιούμορ μου , έχω μάθει να ελέγχω τις αντιδράσεις μου κατά κάποιο τρόπο να ξέρω δηλαδή την επίδραση που έχουν στους άλλους . Έχω μάθει να διαβάζω πίσω από τις λέξεις , τι κρύβεται , το υποκείμενο . Υπάρχει αυτό που λέμε και αυτό που δεν λέμε , το λεγόμενο άρρητο και η τέχνη του θεάτρου είναι ακριβώς αυτό , προσπαθεί να δούμε τι κρύβεται πίσω από την επίφαση των λέξεων .

Σπουδαστές - Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας ;

Ε.: Δεν θα έλεγα ότι ταυτίζομαι σε επίπεδο προσωπικό , με την έννοια της προσωπικής εμπλοκής και μετά να φέρομαι σε όλη μου τη ζωή όπως ο ρόλος , όμως όταν παίζεις κάποιο καιρό έναν ρόλο όπως εγώ που παίζω ένα μικρό κορίτσι , έχει βγει στην επιφάνεια ο χαρακτήρας μου ο πιο παιδικός και πιο ανάλαφρος . Απλά έχουν ταυτιστεί κάποια στοιχεία του χαρακτήρα μου και έχουν καλλιεργηθεί και για τους επόμενους ρόλους . Όχι δηλαδή σε επίπεδο καθημερινότητας αλλά σε επίπεδο καλλιέργειας εκφραστικών μέσων .

Σπουδαστές – Σας έχει επηρεάσει στην προσωπική σας ζωή η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος ;

Ε.: Εν μέρη το απάντησα . Δεν μου έχει προκύψει κάτι τέτοιο αλλά γενικότερα όλοι οι ρόλοι αφήνουν το στίγμα τους πάνω μας . Δηλαδή όλοι οι

ρόλοι μας έχουν διαμορφώσει . Όχι συμπεριφοριστικά άλλα έχουν αφήσει το αποτύπωμα τους στην ζωή μας . Γι ' αυτό λένε ότι το θέατρο μας κάνει καλύτερους ανθρώπους , όχι με την έννοια της γενναιοδωρίας αλλά της καλλιέργειας , μας κάνει πιο βελτιωμένους . Η άσκηση με το θέατρο είναι ένας διαρκής αγώνας βελτίωσης , αυτοβελτίωσης .

Σπουδαστές - Πιστεύετε πως έχει θεραπευτικό ρόλο η ενασχόληση με τις τέχνες του δράματος ;

Ε.: Πιστεύω ότι έχει τεράστιο ψυχοθεραπευτικό ρόλο , είναι πιστεύω από τα καλύτερα προτερήματα που έχουν οι άνθρωποι που ασχολούνται με το δράμα , κι ' αυτό γιατί είναι ένα πεδίο το οποίο σου προσφέρει τη δυνατότητα έκφρασης πολλών πτυχών του ανθρώπινου συναισθήματος και να ξεμπλοκάρεις περιοχές που ίσως είναι μπλοκαρισμένες στην πραγματική ζωή . Επίσης σου δίνει τη δυνατότητα να μάθεις καλύτερα τον εαυτό σου και να διώξεις την αρνητική ενέργεια που συσσωρεύεται από την πίεση της καθημερινότητας . Και μόνο που καλείσαι να ερμηνεύσεις έναν άλλο άνθρωπο , αυτό αποτελεί έναν διάλογο εξωτερίκευσης συναισθημάτων , ένα άδειασμα όπου κι ' εσύ μπορείς ν' αδειάσεις ό , τι θες να εκφράσεις και ίσως έχουν μπλοκαριστεί .

Σπουδαστές - Σας έχει βοηθήσει σε κάποιο πρόβλημά σας η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος ;

Ε.: Με την έννοια του ότι είδα τι έκανε ο ρόλος και θα το κάνω και εγώ όχι . Αλλά το καλό με το θέατρο είναι ότι σε κάνει έτοιμο για το απρόβλεπτο ,πολύ οξυδερκή , οπότε είναι μια άσκηση για τον άνθρωπο να αντιμετωπίζει καθημερινά προβλήματα με πάρα πολύ ψύχραιμο και εκφραστικό τρόπο .

**Συνέντευξη με τον ηθοποιό Γιώργο:**

Γ: Έχω σπουδάσει Θέατρο στη σχολή του Ροντήρη . Έχω παίζει Θέατρο , στην τηλεόραση και στον κινηματογράφο μέχρι το 78 ' που διορίστηκα στο δημόσιο σαν καθηγητής μουσικής . Αργότερα επειδή είμαι και ψυχολόγος δούλεψα σαν μουσικοθεραπευτής σε ειδικά σχολεία , τα Σ.Μ.Ε.Α που λένε , μονάδες σχολικής ειδικής αγωγής . Είναι αλήθεια ότι το θέατρο δημιουργεί αυτή τη θεατροθεραπεία . Η επαφή σκηνοθέτη και ηθοποιού είναι κατ ' αρχήν κοινωνικοποίηση , μπορεί να γίνει ομάδα κι ' όσο πιο ομάδα είναι τόσο καλύτερο αποτέλεσμα έχει . Επειδή έχω δουλέψει και με ερασιτέχνες σε ερασιτεχνικές ομάδες , αυτό που είδα ήταν ότι όσο πιο πολύ πλησίαζα τα άτομα σαν ερασιτέχνες τόσο τους ευαισθητοποιούσα και τους έφερνα πιο κοντά στο θέατρο . Ένας μαθητής στο σχολείο αν περάσει από μια θεατρική παράσταση στο σχολείο θα το θυμάται για όλη του τη ζωή . Είναι το παιχνίδι και η επιβράβευση . Συνήθως το παιδί στην παράσταση "παίζει" . Μιμείται και νομίζει ότι κάτι κάνει . Αλλά όταν επιβραβεύεται από την παράσταση , με το χειροκρότημα , νιώθει τόσο όμορφα που το ανεβάζει πολύ ψηλά . Εμείς που ασχολούμαστε με το θέατρο δεν θέλουμε ν' ανεβάζουμε τον εαυτό μας , ζητάμε κάτι άλλο . Προσπαθούμε να περάσουμε σε άλλους χώρους . Μπορώ να σας πω ότι ίσως να φοβόμαστε να δούμε τον εαυτό μας . Και οι ηθοποιοί να ξέρετε ότι είναι πάρα πολύ ευαίσθητοι και παίζουνε περισσότερο με το υποσυνείδητο . Και το μυαλό ελέγχει την παράσταση . Δεν μπορείς να παίζεις με το μυαλό , το μυαλό είναι υπερελεύθερο στην σκηνή , αν αυτό δεν επιτευχθεί τότε είναι ερασιτέχνες , όχι επαγγελματίας . Ο Σανσλάφски τα λέει αυτά . Ο ηθοποιός δημιουργεί μια πραγματικότητα , δεν θα μπορούσε μια παράσταση να παίζεται μόνο με το μυαλό και αυτή είναι η διαφορά των ερασιτεχνών με τους επαγγελματίες . Ο επαγγελματίας το βάζει στο υποσυνείδητο . Ο νεαρός που κάνει τον πρίγκιπα είχε 40 πυρετό , έπαθε οξεία αμυγδαλίτιδα και είδαμε και πάθαμε να τον κρατήσουμε στα πόδια του . Σήμερα είναι στη δεύτερη ημέρα

της ανάρρωσης του . Αυτό είναι θεατροθεραπεία . Υπάρχει ηθοποιός που στα 92 του έπαιζε στον Οιδίποδα επί Κολωνό και τον κρατάγανε για να περπατήσει ενώ στην παράσταση έβγαινε μόνος του . Βέβαια σαν τυφλός τον κράταγε πάντα ένας . Σκέφτεσαι λοιπόν ότι όσο και να μεγαλώσεις δεν μπορείς να φύγεις από αυτό το χώρο . Τον πιστεύεις τόσο πολύ , τον αισθάνεσαι τόσο πολύ μέσα σου και πικραίνεσαι όταν οι άλλοι δεν το βλέπουν .

Σπουδαστές - Πόσα χρόνια ασχολείστε με τον χώρο αυτό ;

Γ :50

Σπουδαστές - Τί σας ώθησε να ασχοληθείτε με τον χώρο αυτό ;

Γ :Από 9 χρονών παιδί , ο πατέρας μου ήταν πολύ θεατρόφιλος ήταν και μουσικός , το επάγγελμά του ήταν φωτογράφος , από 9 χρονών λοιπόν έβλεπα παραστάσεις θεατρικές , με μάγευε το θέατρο . Όταν έφτασα στα 14 , έπαιξα στο γυμνάσιο μια παράσταση . Έτσι ξετρελάθηκα κι ' από εκεί δεν το εγκατέλειψα ποτέ . όταν στα 18 με ρώτησε ο πατέρας μου πού θα δώσω του είπα " πού θα δώσω ; Ηθοποιός θα γίνω . " " έπαιζες με αυτό το πράγμα δεν θα συνεχίζεις να παίζεις " . Και του λέω " αυτό το παιχνίδι μ ' αρέσει και θέλω να το κάνω . " Έχω σπουδάσει παρ ' όλα αυτά , πήγα στη Γαλλία και σπούδασα μουσική και ψυχολογία . Ήμουν ο πρώτος μουσικοθεραπευτής στη Ελλάδα και παραιτήθηκα το 2004 .

Σπουδαστές - Θεωρείτε ότι οι τέχνες μπορούν να βοηθήσουν κι ' αν ναι σε ποιά επίπεδα ;

Γ: Πάρα πολύ . Το Ψυχόδραμα είναι ένα από τα καλύτερα συστήματα για να βοηθήσει ψυχασθενείς . Μάλιστα έχει γραφτεί ένα έργο από τον Πωλ Σαρτρ " Ο Θάνατος Του Ζαν Μαρέ " . Ο Ζαν Μαρέ ήταν ένας από τους πρωτεργάτες της Γαλλικής επανάστασης αλλά το έργο παίζεται από τροφίμους ψυχιατρείου , είναι και πολύ δύσκολη παράσταση ν' ανεβεί από τα θέατρα . Και

έδειχνε αυτό , σε ένα ψυχιατρείο κάνοντας μία παράσταση 4 από αυτούς αυτοκτονούν και έξι από αυτούς γίνονται καλά . Δείχνει λοιπόν ότι η τέχνη θα μπορούσε ουσιαστικά να βοηθήσει τα άτομα που είναι κλειστά στον εαυτό τους , που έχουν εσωστρέφεια , που δεν μπορούν να αντιμετωπίσουν την κοινωνία . Μία θεατρική ομάδα θα τα βοηθήσει να επικοινωνήσουν με τους γύρω τους . Εγώ για παράδειγμα βοήθησα πολλά παιδιά με δυσλεξία μέσω της μουσικής να πάνε στο γυμνάσιο .

Σπουδαστές - Ποιά πιστεύετε λοιπόν ότι είναι η δύναμη της δραματικής τέχνης ; Η επικοινωνία ίσως ;

Γ : Πάντα . Φαντάσου ότι στην ομάδα μου υπάρχουν παιδιά που είμαστε μαζί εδώ και 10 , 20 , 30 χρόνια όπου ξέρω τα προσωπικά τους , τα οικογενειακά τους , έχουμε γίνει φίλοι . Μην ξεχνάς ότι αυτό το επάγγελμα είναι πολύ δύσκολο και χρειάζεται βοήθεια και ενθάρρυνση . Αν δεν εμπιστευτείς πώς θα δουλέψεις μαζί τους ;

Σπουδαστές - Έχει επηρεάσει τον χαρακτήρα σας η ενασχόληση με την τέχνη ;

Γ:Όχι . Ο χαρακτήρας είναι άλλο πράγμα δεν έχει καμία σχέση . Μπορείς να είσαι ένας γλυκύτατος άνθρωπος στη σκηνή και να είσαι ένας κακός άνθρωπος στη ζωή σου.

Σπουδαστές - Ταυτίζεστε με τον εκάστοτε ρόλο σας ;

Γ:Ναι , στη ζωή δεν έχεις καμία σχέση . Στη σκηνή ταυτίζεσαι . Προσπαθείς όσο μπορείς να βιώσεις την ψυχολογική θέση του προσώπου που κάνεις και να είσαι το πρόσωπο που υποδύεσαι ακριβώς . Στη σκηνή μετουσιώνεσαι , γίνεσαι κάτι άλλο .

Σπουδαστές - Πιστεύετε πως έχει θεραπευτικό ρόλο η ενασχόληση με τις τέχνες του δράματος ;

Γ : Βεβαίως . Το πιστεύω και μάλιστα το επιδίωξα και το κατάφερα . Ένα κορίτσι με ελαφρύ αυτισμό , την έπεισα ότι μπορεί να παίξει την Πραξαγόρα . Όταν τελείωσε ξέρεις τι μου είπε ; " Κύριε Κόκκινε , μου κάνατε την πιο ευτυχισμένη μέρα της ζωής μου ! " . Μπορεί βεβαίως , το θέατρο μπορεί να κάνει πολλά πράγματα . Και θα έπρεπε το θεατρικό παιχνίδι να είχε περάσει στο μάθημα . Η μουσική , ο χορός , το δράμα , σε ενώνουν με τον άνθρωπο και σου δίνουν το δικαίωμα να εκφραστείς . Το οποίο είναι πολύ δύσκολο .

Σπουδαστές - Σας έχει βοηθήσει σε κάποιο πρόβλημά σας η ενασχόληση με την τέχνη του δράματος ;

Γ : Όχι , με έχει κάνει υπερευαίσθητο και την έχω πατήσει πολλές φορές .

Σπουδαστές - Το αντίθετο δηλαδή .

Γ : Με έχει κάνει ευαίσθητο ... Ουσιαστικά δεν μπορεί να σε βοηθήσει . Λένε μερικοί " ηθοποιός είσαι ; " όταν κάποιος λέει ψέματα . Εμείς δεν λέμε ψέματα , υποκρινόμαστε . Είναι εντελώς διαφορετικά πράγματα . Πίσω από την σκηνή είναι πάλι ο εαυτός του .

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

**Ελληνική Βιβλιογραφία**

- Ø Αρχοντάκη, Ζ. Φιλίππου, Δ., 2003. *205 Βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων*. 2<sup>η</sup> έκδ. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Ø Cohen, L. Manion, L., 1994. *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Αθήνα: Εκδόσεις Μεταίχμιο.
- Ø Dalley, T. Case, C. Schaverien, J. Weir, F. Hlliday, D. Hall, P. N. Waller, D., 1998. *Θεραπεία μέσω τέχνης*. 2<sup>η</sup> έκδ. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Ø Δημητρόπουλος, Ε.Γ., 1992. *Συμβουλευτική Ψυχολογία. Η θεωρία της, η πράξη της, οι εφαρμογές της*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Ø Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ρ., 1999. *Δραματοθεραπεία. Μουσικοθεραπεία. Η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία. Θεωρία. Ασκήσεις. Εφαρμογές*. 4<sup>η</sup> έκδ. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Ø Ιωσηφίδης, Θ., 2003. *Ανάλυση Ποιοτικών Δεδομένων στις Κοινωνικές Επιστήμες*. Αθήνα: Εκδόσεις Κριτική.
- Ø Jennings, S. Minde, A., 1996. *Μάσκες της ψυχής*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Ø Jones, P., 2003. *Δραματοθεραπεία. Το Θέατρο ως τρόπος Ζωής και Θεραπείας*. Μεταφρασμένο από τις Δ. Μηλιώνη και Ο. Βιτούλα. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Ø Kiernan, T., 1977. *Ψυχοθεραπεία. Θεωρίες και πρακτικές από τον Φρόντ μέχρι σήμερα*. Μεταφρασμένο από την Τ. Μαστοράκη. Αθήνα: Εκδόσεις Επίκουρος.
- Ø Κυπριωτάκης, Α., 1995. *Τα αυτιστικά παιδιά και η αγωγή τους*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρης.



- Ø Κυριαζή, Ν., 2003. *Η Διεξαγωγή της Ποιοτικής Έρευνας*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Ø Landy, R.J., 2001. *Προσωπικότητα και Προσωπείο. Ο ρόλος στο δράμα τη θεραπεία και την καθημερινότητα*. Μεταφρασμένο από την Σ. Γιαπιτσάκη. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Ø Μακρής, Ι. Μακρή, Δ., 2003. *Εισαγωγή στη Μουσικοθεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Γρηγόρη.
- Ø Μαλικιώση- Λοΐζου, Μ., 1999. *Συμβουλευτική Ψυχολογία*. 4<sup>η</sup> έκδ. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Ø McClellan, R., 1997. *Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής. Ιστορία, θεωρία και πρακτική. Η πρώτη πλήρης διαπολιτισμική μελέτη της φιλοσοφίας και μεθοδολογίας της χρήσης του ήχου και της μουσικής για θεραπευτικούς λόγους*. 2<sup>η</sup> έκδ. Ν.Θέρμος: Εκδόσεις Fagotto.
- Ø Νασιάκου, Μ. Χαντζή, Α. Φατούρου- Χαρίτου, Μ., 2006. *Εισαγωγή στην Ψυχολογία .Τόμος Β. Κοινωνική Ψυχολογία. Κλινική Ψυχολογία*. 2111<sup>η</sup> έκδ. Αθήνα: Εκδόσεις Gutenberg.
- Ø Nesselrath, H.G., 2001. *Εισαγωγή στην Αρχαιογνωσία, τόμος Α*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαδήμα.
- Ø Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, Ε., 1998. *Η μη λεκτική επικοινωνία στις διαπροσωπικές σχέσεις*. 4<sup>η</sup> εκδ. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.
- Ø Παρασκευόπουλου, Ι.Ν., 1988. *Κλινική Ψυχολογία. Διάγνωση, πρόληψη και θεραπεία των ψυχικών διαταραχών*. Αθήνα.
- Ø Pease, A., 1991. *Η γλώσσα του σώματος*. Αθήνα: Εκδόσεις ΕΣΟΠΤΡΟΝ.
- Ø Rubin, J.A., 1997. *Θεραπεύοντας παιδιά μέσα από την τέχνη. «Κατανοώντας τα παιδιά και βοηθώντας τα να μεγαλώσουν μέσα από την ζωγραφική»*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα- Κέντρο τέχνης και ψυχοθεραπείας.

- Ø Σαχίνη- Καρδάση, Α., 2004. *Μεθοδολογία Έρευνας. Εφαρμογές στο Χώρο της Υγείας*. 3<sup>η</sup> έκδ. Αθήνα: Βήτα Ιατρικές Εκδόσεις ΜΕΠΕ.
- Ø Schott-Billmann, F., 1997. *Όταν ο χορός θεραπεύει. Η θεραπευτική λειτουργία του χορού, ανθρωπολογική προσέγγιση*. Μεταφρασμένο από την Λ. Χρυσικοπούλου. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

### **Ξένη Βιβλιογραφία**

- Ø Axline, V., 1969. *Play Therapy*. New York: Εκδόσεις Ballantine Books.
- Ø Bunt, L., 1999. *Music Therapy. An Art Beyond Words*. Εκδόσεις Routledge.
- Ø Cohen, D., 1993. *The Development of Play*. London: Εκδόσεις Routledge.
- Ø Goetz, J. & LeCompte, M., 1984. *Ethnography and qualitative design in educational research*. New York: Εκδόσεις Academic Press.
- Ø Huberman, A.M. Miles, M.B., χ.η. *Data management and analysis* στο Denzin, N.K. Lincoln, Y.S. (Επίμ.) *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: Εκδόσεις Sage Publications.
- Ø Jennings, S. Catttanach, A. Mitchell, S. Chesner, A., 1994. *The Handbook of Dramatherapy. [e-book]* Εκδόσεις Routledge.

Διαθέσιμο από το Google Αναζήτηση Βιβλίων.

[http://books.google.com/books?hl=el&lr=&id=WpN7F24oQvoC&oi=fnd&pg=PP9&dq=the+handbook+of+dramatherapy&ots=FKzYB1yP4k&sig=\\_lF9KW67\\_3\\_7Ic2rRzVMq0ap-iuQ](http://books.google.com/books?hl=el&lr=&id=WpN7F24oQvoC&oi=fnd&pg=PP9&dq=the+handbook+of+dramatherapy&ots=FKzYB1yP4k&sig=_lF9KW67_3_7Ic2rRzVMq0ap-iuQ)

Ανακτήθηκε στις 10 Ιουνίου 2008

- Ø Khell, S., 1993. *Cognitive- Behavioral Play Therapy*. London: Εκδόσεις Jason Aronson inc.

- Ø Landreth, G. L., 2002. *Play Therapy: The Art Of The Relationship*. Εκδόθηκε από Psychology Press.
- Ø Punch, M., 1986. *The Politics and Ethics of Fieldwork*. Beverly Hills: Εκδόσεις Sage Publications.
- Ø Robson, C., 2002. *Real World Research*. 2<sup>nd</sup> edition. Oxford: Εκδόσεις Blackwell.
- Ø Schwandt, T.A., 2001. *Dictionary of Qualitative Inquiry*. 2<sup>nd</sup> edition. Thousand Oaks: Εκδόσεις Sage Publications.
- Ø Stern, D., 1985. *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Εκδόσεις Basic Books. Στο άρθρο Sobey, K. και Woodcock, J., 1999. *Psychodynamic Music Therapy: Considerations in Training*.
- Ø Tesch, R., 1990. *Qualitative research: Analysis types and software tools*. Λονδίνο: Εκδόσεις Rutledge/ Falmer.
- Ø Vinogradov, S. και Yalom, I., 1989. *What makes Group Psychotherapy work?* Στο *Concise Guide to Group Psychotherapy*. USA: Εκδόσεις American Psychiatric Press INC.
- Ø Wolff, S., 1993. *Children under Stress*. London: Εκδόσεις Penguin.

### **Άρθρα Εφημερίδων**

- Ø Καργάκος, Σ., 1996. *Οικονομικός Ταχυδρόμος*. Πρωτοχρονιάτικο Τεύχος.

Διαθέσιμο από το Google.

<http://www.ekivolos.gr/i%20genesi%20tou%20dramatos.htm>

Ανακτήθηκε στις 15 Ιουνίου 2008

## **Πτυχιακές Εργασίες**

- Ø Πτυχιακή, 2001. *Η χρήση των εικαστικών στην παιδική ηλικία και ο ρόλος του κοινωνικού λειτουργού*. Πάτρα.

## **Περιοδικά**

- Ø Παπαϊωάννου, Κ., 1976. *Ψυχική Υγεία και Παιχνίδι*. Εκλογή. Τεύχος 40-41. Σελ. 61.

## **Εγκυκλοπαίδειες- Λεξικά**

- Ø Εγκυκλοπαίδεια, 1989,1990,1991,1992. *Πάπυρος Λάρος Μπριτάνικα*. Τόμος 47<sup>ος</sup>. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός Πάπυρος.
- Ø *Παιδαγωγική Ψυχολογική Εγκυκλοπαίδεια. Λεξικό*. 1991. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Ø Τεγόπουλος, Φυτράκης, 1993. *Ελληνικό Λεξικό*. 6<sup>η</sup> εκδ. Αθήνα: Εκδόσεις Αρμονία Α.Ε.

## **Πηγή: Internet**

- Ø <http://www.arcadians.gr>
- Ø <http://www.peemde.gr>
- Ø <http://www.dikespy.gr>
- Ø <http://www.playtherapy.gr>
- Ø <http://www.apodimos.com>
- Ø <http://www.drama-mediation.blogspot.com>
- Ø <http://www.specialeducation.com>
- Ø <http://www.zedClub.gr>

