



**ΤΕΙ ΠΑΤΡΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΘΕΜΑ: «ΤΟ ΔΡΑΜΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΟΥΣΙΩΝ»**

**ΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΣΠΟΥΔΑΣΤΕΣ: ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΑΠΑΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ ΕΛΕΝΗ**

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: ΓΙΑΛΟΥΡΗ ΜΑΡΙΑ

ΠΑΤΡΑ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2009

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Αναγνώριση.....σελ7
Περίληψη Μελέτης.....σελ8
Abstract.....σελ10
Εισαγωγή.....σελ12

ΜΕΡΟΣ: Α

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

1.1 Ιστορική αναδρομή.....σελ 14
1.2 Η εμφάνιση της δραματοθεραπείας.....σελ 17
1.3 Ορισμός Δραματοθεραπείαςσελ 21
1.4 Οι πρωτόποροι της Δραματοθεραπείας.....σελ26
1.4.1 Ο Ενρεϊνον και η Θεατροθεραπεία.....σελ26
1.4.2 Pjine.....σελ31
1.4.3 Moreno.....σελ31
1.5 Η βασική δομή της δραματοθεραπείας.....σελ33
1.5.1 Προθέρμανση.....σελ35
1.5.2 Εστίαση.....σελ38
1.5.3 Κύρια δραστηριότητα.....σελ39
1.5.4 Κλείσιμο και έξοδος από το ρόλο.....σελ42
1.5.5 Έξοδος από το ρόλο.....σελ43
1.5.6 Ολοκλήρωση.....σελ46
1.6 Θεωρητικές Αρχές της Δραματοθεραπείας.....σελ47
1.6.1 Προληπτική Θεραπευτική Μέσω της Δραματοθεραπείας.....σελ48
1.6.2 Συναισθηματικό «ξεπάγωμα» μέσω της Δραματοθεραπείαςσελ49
1.7 Βασικές έννοιες της δραματοθεραπείας.....σελ52
1.8 Τα εργαλεία της Δραματοθεραπείας.....σελ62
1.9 Μέσα και Τεχνικές.....σελ65
1.10 Τα Μοντέλα της Δραματοθεραπείας.....σελ69
1.10.1 Μοντέλο δημιουργικής έκφρασης.....σελ69

1.10.2 Μοντέλο καθηκόντων και δεξιοτήτων.....σελ70	σελ70
1.10.3 Ψυχοθεραπευτικό μοντέλο.....σελ71	σελ71
1.10.4 Ολοκληρωμένο μοντέλο.....σελ72	σελ72
1.11 Μάσκα, μύθος και μεταφορά.....σελ76	σελ76
1.11.1 Διαδικασία άσκησης με μάσκα.....σελ78	σελ78
1.11.2 Συνεδρία με μάσκα.....σελ79	σελ79
1.12 Σύμβολα, συμβολισμοί, συμβολοποίηση.....σελ81	σελ81
1.13 Θέατρο και Δραματοθεραπεία.....σελ83	σελ83
1.14 Η ομαδική Δραματοθεραπεία.....σελ86	σελ86

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

2.1 Τι είναι το ψυχόδραμα.....σελ91	σελ91
2.2 Οι εννέα κυριότερες αρχές του ψυχοδράματος.....σελ92	σελ92
2.2.1 Αρχή της προθέρμανσηςσελ92	σελ92
2.2.2 Δημιουργικότητα και αυθορμητισμός.....σελ93	σελ93
2.2.3 Η επαφή.....σελ96	σελ96
2.2.4 'Τηλε' και μετάβαση.....σελ97	σελ97
2.2.5 Το συν- συνειδητό και το συν- ασυνείδητο.....σελ99	σελ99
2.2.6 Ο ρόλος.....σελ101	σελ101
2.2.7 Η αντιστροφή του ρόλου.....σελ103	σελ103
2.2.8 Δράση.....σελ104	σελ104
2.2.9 Συμπέρασμα.....σελ105	σελ105
2.3 Οι κυριότερες μέθοδοι και τεχνικές της ψυχοδραματικής πρακτικής.....σελ106	σελ106
2.3.1 Οι τεχνικές έναρξης και προθέρμανσης της ομάδας.....σελ107	σελ107
2.3.2 Τεχνικές φαντασίας.....σελ108	σελ108
2.4 Γιατί το θέατρο του ψυχοδράματος είναι αποτελεσματικό.....σελ121	σελ121
2.5 Δραματοθεραπεία και ψυχόδραμα.....σελ123	σελ123
2.5.1 Οι κύριες διαφορές των δύο μορφών θεραπείας.....σελ126	σελ126
2.5.2 Οι κυριότερες ομοιότητες είναι ότι και οι δύο μορφές Θεραπείας.....σελ127	σελ127

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

- 3.1 Εξάρτηση.....σελ130
- 3.2 Τα είδη των ναρκωτικών.....σελ131
- 3.3 Λόγοι που οδηγούνται στη χρήση των ναρκωτικών.....σελ138
- 3.4 Συνέπειες από τη χρήση των ναρκωτικώνσελ141
- 3.5 Πως μπορούμε να διακρίνουμε ένα χρήστη ναρκωτικών.....σελ142
- 3.6 Τι είναι ο αλκοολισμός.....σελ144
- 3.7 Το προφίλ του αλκοολικού.....σελ145
- 3.8 Παράγοντες δημιουργίας του αλκοολισμού.....σελ145
 - 3.8.1 Ψυχολογικοί παράγοντες.....σελ146
 - 3.8.2 Ψυχικά κίνητρα.....σελ147
 - 3.8.3 Κοινωνικοί παράγοντες.....σελ148
- 3.9 Οι συνέπειες του αλκοολισμού.....σελ152
- 3.10 Η ένταξη στη θεραπευτική διαδικασία απεξάρτησης.....σελ156
- 3.11 Ετοιμότητα προς θεραπεία.....σελ158
- 3.12 Ο ρόλος του θεραπευτή.....σελ159
- 3.13 Η συνάντηση με τον θεραπευτή.....σελ160
- 3.14 Το στερητικό σύνδρομο.....σελ161
- 3.15 Εμπύχωση- Ευαισθητοποίηση.....σελ162
- 3.16 Πρόληψη.....σελ163

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

- 4.1 Παιγνιοθεραπείασελ165
 - 4.1.1 Τι είναι η παιγνιοθεραπεία.....σελ168

4.1.2 Η εφαρμογή της παιγνιοθεραπείας στη Δραματοθεραπεία	σελ171
4.2 Χορός	σελ178
4.2.1 Τι είναι χοροθεραπεία.....	σελ179
4.2.2 Τρεις θεωρητικές εκτιμήσεις πάνω στις οποίες στηρίζεται η χοροθεραπεία.....	σελ181
4.3 Μουσικοθεραπεία.....	σελ182
4.3.1 Η Χρήση της Μουσικής στη Δραματοθεραπεία.....	σελ185
4.3.2 Η Χρήση του Ήχου.....	σελ187
4.3.3 Η Χρήση της Φωνής	σελ189
4.3.4 Η Χρήση του Σώματος.....	σελ190
4.3.5 Μουσικά Όργανα.....	σελ190
4.3.6 Διαγνωστική εκτίμηση μέσω των ήχων.....	σελ191
4.4 Εικαστικά.....	σελ192
4.5 Το κουκλοθέατρο.....	σελ195

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΠΩΣ ΒΟΗΘΑ Η ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΩΝ

5.1 Διαδικασία απεξάρτησης στη Δραματοθεραπεία	σελ197
5.2. Η αλλαγή.....	σελ200
5.2.1 Πορεία αλλαγής.....	σελ200
5.2.2 Στάδια πραγμάτωσης της αλλαγής	σελ203
5.3 Τα χαρακτηριστικά που καταδεικνύουν τη θεραπευτική βελτίωση του θεραπευόμενου.....	σελ206
5.4 Ασκήσεις για εξαρτήσεις.....	σελ207
5.5 Οι θεραπευτικοί άξονες στους οποίους κινείται η δραματοθεραπεία στο χώρο της απεξάρτησης.....	σελ210
5.6 Ο Ρόλος του Θεραπευτή.....	σελ212
5.7 Οι τρεις «βοηθοί» του Θεραπευτή.....	σελ214
5.8 Ο Δραματοθεραπευτής	σελ215
5.9 Ο Κοινωνικός Λειτουργός και η Δραματοθεραπεία.....	σελ221
5.10 Η αξιολόγηση του αποτελέσματος της Δραματοθεραπείας...	σελ223

ΜΕΡΟΣ: Β

Έρευνα

1.A	Σημαντικότητα μελέτης.....σελ	225
1.B	Σκοπός και στόχοι της Έρευνας.....σελ	226
2.	Μεθοδολογία Έρευναςσελ	226
2.A	Δείγμα.....σελ	226
2.B	Εργαλείο Έρευνας.....σελ	227
2.Γ	Άξονας (Ερωτήσεων) Συνέντευξηςσελ	228
2.Δ	Διαδικασία εκτέλεσης της έρευνας.....σελ	228
3.A	Αποτελέσματα Έρευνας.....σελ	229
3.B	Συμπεράσματα Έρευνας.....σελ	245
	Βιβλιογραφία.....σελ	249
	Παράρτημα.....σελ	253

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ

Η παρούσα μελέτη πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της Πτυχιακής Εργασίας του τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του Α.Τ.Ε.Ι. Πατρών για τη λήψη πτυχίου.

Η καταγραφή αυτής της μελέτης δεν θα ήταν δυνατή χωρίς τη συμβολή κάποιων ανθρώπων που μας βοήθησαν ο καθένας με το δικό του τρόπο για την ολοκλήρωση της.

- Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλουμε να πούμε στην επόπτρια μας κ. Μαρία Γιαλούρη για την βοήθεια της, την υποστήριξη και την καθοδήγηση της για τη διεξαγωγή αυτής της μελέτης.
- Ιδιαίτερα θέλουμε να ευχαριστήσουμε θερμά τους θεραπευτές του κέντρου Κ.Ε.Α.Σ. οι οποίοι από την πρώτη στιγμή έδειξαν ενδιαφέρον και προθυμία να μας βοηθήσουν στη διεξαγωγή της έρευνας μας. Κυρίως θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τη Δραματοθεραπεύτρια του κέντρου Κ.Ε.Α.Σ. κ. Ρούλα Παπαθέου η οποία στάθηκε δίπλα μας σε όλη αυτή τη προσπάθεια που κάναμε για την υλοποίηση της Πτυχιακής Μελέτης. Επίσης ευχαριστούμε την ομάδα ανεξάρτησης για τις σημαντικές πληροφορίες που μας έδωσε.
- Τέλος αφιερώνουμε την εργασία μας στους γονείς μας, που στάθηκαν δίπλα μας ηθικά και υλικά, ως δείγμα της εκτίμησης μας και της αγάπης μας απέναντι στα πρόσωπα τους.

Περίληψη μελέτης

Η παρούσα μελέτη έχει σκοπό να παρουσιάσει μια πολύ σημαντική ψυχοθεραπεία, όπως αποδεικνύεται και από τα παρακάτω κεφάλαια, την δραματοθεραπεία σε σχέση με τα εξαρτημένα άτομα.

Τα τελευταία χρόνια το φαινόμενο της κατάχρησης εξαρτησιογόνων ουσιών γίνεται όλο και πιο έντονο, για το λόγο αυτό έχουν εμφανιστεί καινούργιες μέθοδοι που αποσκοπούν στην απεξάρτηση.

Αυτή η ψυχοθεραπεία που θα παρουσιαστεί, όπως αποδεικνύεται και μέσα από το δεύτερο μέρος της μελέτης (την έρευνα) είναι μια διαδικασία που κάνει τους ανθρώπους να απελευθερωθούν και να εκφράσουν με μεγαλύτερη ευκολία τα συναισθήματα τους μέσω των διάφορων δραστηριοτήτων, κυρίως βιωματικών. Για να επιτευχθεί όμως αυτό, χρειάζεται σωστή επαγγελματική προσέγγιση, γιατί οι διαθέσεις των ατόμων ποικίλουν και ανάλογα με την διαθεσή τους κρίνεται η κατάλληλη μεταχείριση από τον θεραπευτή.

Πιο κάτω θα παρουσιαστούν τα κεφάλαια της μελέτης, αναλυτικότερα:

Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται λόγος για την δραματοθεραπεία, πως ξεκίνησε, πως ορίζεται και γίνεται ανάλυση όλων των στοιχείων που αφορούν αυτή τη ψυχοθεραπεία.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται μια αναφορά στο ψυχόδραμα, στις αρχές του ψυχοδράματος, τις μεθόδους και τις τεχνικές που χρησιμοποιεί, καθώς επίσης γίνεται και διαχωρισμός του ψυχοδράματος από την δραματοθεραπεία.

Το τρίτο κεφάλαιο αφορά τις εξαρτήσεις και πιο συγκεκριμένα αναφορά έγινε στα ναρκωτικά, το αλκοόλ και την ένταξη στην θεραπευτική διαδικασία της απεξάρτησης.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζονται αναλυτικά οι πιο κάτω τέχνες: παιγνιοθεραπεία, χοροθεραπεία, μουσικοθεραπεία, εικαστικά και το κουκλοθέατρο, όπου όλα τα παραπάνω σχετίζονται άμεσα με την δραματοθεραπεία.

Το πέμπτο κεφάλαιο, αφορά το πώς η δραματοθεραπεία βοηθά στην απεξάρτηση και την αποκατάσταση των εξαρτημένων ατόμων, θα παρουσιαστούν η διαδικασία απεξάρτησης στη δραματοθεραπεία, η αλλαγή που πραγματώνεται μέσα από την θεραπεία, τα χαρακτηριστικά που καταδεικνύουν τη βελτίωση του θεραπευόμενου, τον ρόλο του θεραπευτή και την αξιολόγηση του αποτελέσματος της δραματοθεραπείας.

Στο δεύτερο μέρος συμπεριλαμβάνεται η έρευνα, όπου αποτελεί ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της εργασίας αυτής, γιατί αποδεικνύονται όλα όσα παρατίθενται στα προηγούμενα κεφάλαια.

Abstract:

Title: Drama as a means of psychotherapy and rehabilitation

This study has been designed to present drama therapy, a very important psychotherapy, as evidenced by the following chapters, in relation to addicted persons.

Recently, the phenomenon of addictive substance abuse is becoming ever more intense, and thus new methods have emerged aiming at rehabilitation.

The psychotherapy we will present, as evidenced by the second part of the study (research) is a process that allows humans to feel free and express their feelings more easily through various, mainly experiential, activities. A correct professional approach is required to achieve this, as the attitudes of people vary and the therapist selects appropriate treatment depending on their attitude.

Below, we shall present the chapters of this study in more detail:

In the first chapter we present drama therapy, how it started, how it is defined and we proceed to an analysis of all data concerning this method of psychotherapy.

The second chapter is dedicated to psychodrama, to the principles of psychodrama, the methods and techniques it uses as well as the distinction between psychodrama and drama therapy.

The third chapter concerns dependencies and specifically drugs, alcohol and the introduction of a subject to the therapeutic process of rehabilitation.

In the fourth chapter, we present the following methods in detail: play therapy, dance therapy, music therapy, arts and puppet shows, as all the above are directly related to drama therapy.

The fifth chapter concerns the way in which drama therapy contributes in the recovery and rehabilitation of dependent persons. It shall present the process of recovery in drama therapy, the change realized through the treatment, the characteristics indicating the improvement of treated patients, the role of the therapist and the assessment of the result of drama therapy.

The second part includes our research, which is a very important part of this work as it proves all that is mentioned in previous chapters.

Εισαγωγή

Το θέμα που διαπραγματεύεται η παρούσα εργασία είναι «το δράμα ως μέσο θεραπείας και αποκατάστασης στην απεξάρτηση ουσιών». Ο λόγος που επιλέξαμε να ασχοληθούμε με τη Δραματοθεραπεία είναι γιατί θέλαμε να ασχοληθούμε με κάτι διαφορετικό, άγνωστο σ' εμάς ούτως ώστε να μπούμε στη διαδικασία να ψάξουμε γι' αυτό και να μάθουμε. Στη συνέχεια προσπαθήσαμε να συγκεκριμενοποιήσουμε το θέμα μας και σκεφτήκαμε να ασχοληθούμε με το τομέα της απεξάρτησης, αφού είναι ένα πρόβλημα έντονο στις μέρες μας.

Ένα φαινόμενο το οποίο μαστίζει την σημερινή εποχή είναι η κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών και συγκεκριμένα θα παρουσιαστεί το αλκοόλ και τα ναρκωτικά. Συνήθως το φαινόμενο αυτό αφορά νεαρές ηλικίες, αλλά όπως φαίνεται αυτό δεν αποκλείει και τις υπόλοιπες ηλικίες.

Η ανάγκη της επιβίωση με τις σημερινές απαιτητικές συνθήκες κάτω από τις οποίες ο άνθρωπος ζει, πολλές φορές είναι η κύρια αιτία που βρίσκετε αντιμέτωπος με αυτό το μεγάλο και δύσκολο προς επίλυση πρόβλημα.

Το φαινόμενο της κατάχρησης επιφέρει σε όλη την κοινωνία αρνητικές συνέπειες, τις οποίες μόνο όταν υπάρχει συνεργασία θα υπάρχουν τα επιθυμητά, θετικά αποτελέσματα.

Είναι γεγονός ότι έχουν αναπτυχθεί και μελετηθεί αρκετές νέες θεραπείες οι οποίες χρησιμοποιούνται στα διάφορα κέντρα τα οποία ασχολούνται με το συγκεκριμένο πληθυσμό.

Μέσα από την μελέτη αυτή θα αναδειχτεί μια θεραπεία, την δραματοθεραπεία, είναι ένα είδος ψυχοθεραπείας που ασχολείται με

ποικιλία τεχνών και τον συνδυασμό αυτών για την απεξάρτηση και την προσέγγιση των εξαρτημένων ατόμων.

Με τη σωστή προσέγγιση υπάρχουν και τα ανάλογα επιθυμητά αποτελέσματα. Για να γίνει όμως αυτό χρειάζεται ειδική εκπαίδευση και κατάλληλες γνώσεις περί του θέματος. Με αυτά τα προσόντα και τον σωστό χειρισμό, η δραματοθεραπεία γίνεται μια ενδιαφέρουσα ψυχοθεραπεία στην οποία οι κοινωνικοί λειτουργοί, οι οποίοι ασχολούνται με εξαρτημένα άτομα, μπορούν να παραπέμψουν αλλά και να την χρησιμοποιήσουν οι ίδιοι. Με τον ορθό εμπλουτισμό γνώσεων και την εκπαίδευση θα έχουν ένα ισχυρό εργαλείο στα χέρια τους το οποίο θα βοηθήσει και τους ίδιους ως επαγγελματίες, αλλά και τους θεραπευόμενους.

Με βάση τα παραπάνω ερεθίσματα τέθηκε ο σκοπός της θεραπείας, ο οποίος είναι η μελέτη της δραματοθεραπείας και πως η δραματοθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει σε σχέση με τα εξαρτημένα άτομα.

Συγκεκριμένα, οι στόχοι της μελέτης έχουν καθοριστεί ως εξής:

- Την γνωριμία με την δραματοθεραπεία και την χρησιμότητά της.
- Τι χρησιμοποιεί η δραματοθεραπεία για να προσεγγίσει και να βοηθήσει τα εξαρτημένα άτομα.
- Με ποιες άλλες ψυχοθεραπείες συνδέεται η δραματοθεραπεία.
- Πως μπορεί η δραματοθεραπεία να χρησιμοποιηθεί από τον κοινωνικό λειτουργό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

1.1 Ιστορική αναδρομή

Η χρήση του θεάτρου ως θεραπευτικό μέσο ξεκίνησε από την αρχαία Ελλάδα. Σχεδόν 3.000 χρόνια πριν, στο ελληνικό αρχαίο θέατρο η λατρεία του Διόνυσου είχε τελετουργική μορφή. Το δράμα και το θέατρο δεν αποτελούσαν τρόπους καθαρής διασκέδασης. Ήταν μορφές έκφρασης οι οποίες είχαν σκοπό να διδάξουν τον θεατή, να προκαλέσουν αλλαγές, να επηρεάσουν τα γεγονότα. Είναι βέβαιο ότι η δραματική έκφραση ήταν αναπόσπαστο μέρος της ζωής των αρχαίων Ελλήνων. Οι Έλληνες είχαν τελετουργίες που σηματοδοτούσαν όλο τον κύκλο της ζωής, είχαν τελετές για την αλλαγή των εποχών, για τη συγκομιδή, την αρρώστια, τη λατρεία των θεών. 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 τη συναισθηματική τους φόρτιση (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Από τον 4^ο κιόλας αιώνα π.χ., οι φιλοσοφικές αναζητήσεις και συζητήσεις του Αριστοτέλη με τον μαθητή του Θεόφραστο, δείχνουν την έντονη και βαθιά ριζωμένη σχέση της σύγχρονης δυτικής δραματουργικής μεθόδου με το αρχαίο ελληνικό θέατρο. Μέσα από την τέχνη της αρχαίας τραγωδίας, που άνθισε και αναπτύχθηκε στην Ελλάδα των αρχαίων χρόνων αποδεικνύεται η άρρηκτη σύνδεση της δραματοθεραπείας και του αρχαίου ελληνικού δράματος. Εξάλλου, δεν υπάρχει πιο τρανταχτή απόδειξη που να ενισχύει την παραπάνω άποψη, από τον περίφημο ορισμό του Αριστοτέλη

στην 'Ποιητική' του, ο οποίος παραθέτει τα βασικά γνωρίσματα της τραγωδίας που αποτελούν στην ουσία τα κοινά χαρακτηριστικά της με τη τέχνη της δραματοθεραπευτικής προσέγγισης(Jacqueline de Romilly, 1997).

Επίσης ο Solomon υποστηρίζει ότι, παρόλο που ως μορφή τέχνης το Δράμα έχει διαγράψει μια εξελικτική πορεία με πολλές αλλαγές, από ψυχολογική άποψη εξακολουθεί να έχει όμοιες ή ταυτόσημες «έμφυτες ιδιότητες και δύναμη» με το αρχαίο Δράμα, την τελετουργία και την ιεροτελεστία(Phil Jones, 2003).

Τα πρώτα δραματοθεραπευτικά κέντρα στην αρχαία Ελλάδα ήταν τα θεραπευτήρια του Ασκληπιού, όπου εφαρμόστηκαν για πρώτη φορά αρχές προετοιμασίας οι οποίες χρησιμοποιούνται και σήμερα στην δραματοθεραπεία. Ο Ασκληπιός είχε ήδη αντιληφθεί τη θεραπευτικότητα του θεάτρου και δίπλα από τα θεραπευτήριά του υπήρχαν θέατρα. Σήμερα είναι γνωστό ότι στα θεραπευτήρια αυτά υπήρχαν και ασθενείς που έπασχαν από ψυχικά νοσήματα. Η κάθαρση που επερχόταν από την παρακολούθηση της παράστασης πιστευόταν ότι ωφελούσε τους θεατές που ταυτίζονταν με τους ήρωες. Διονυσιακές τελετές γίνονταν και στην Αττική σε ανθρώπους που επρόκειτο να εγχειριστούν, προκειμένου μέσω της έκστασης να αντιμετωπίσουν τον πόνο της εγχείρισης, που γίνονταν χωρίς αναισθητικό.(www.matia.gr)

Τα τελευταία 100 χρόνια έχει επανέλθει στο προσκήνιο το ζήτημα του πόσο «απαραίτητοι» παράγοντες για την υγεία της κοινωνίας και του ατόμου είναι το Δράμα και το θέατρο. Ο Enreϊνον υποστηρίζει ότι το θέατρο είναι «απείρως ευρύτερο από τη σκηνή» και δεν κάνει μόνο για διασκέδαση και νουθεσία. Είναι «κάτι τόσο ουσιαστικά αναγκαίο για τον άνθρωπο, όπως ο αέρας, το φαγητό και η σεξουαλική επαφή».

Αυτή η ερμηνεία θεωρεί ότι η συμμετοχή στο Δράμα και το θέατρο επιτρέπει να αναπτυχθούν δεσμοί ανάμεσα σε ασυνείδητες και συναισθηματικές διαδικασίες. Η συμμετοχή φαίνεται ότι ικανοποιεί τις ανθρώπινες ανάγκες για παιχνίδι και δημιουργία. Η χαρούμενη συνεύρεση των ανθρώπων μέσω του Δράματος και του θεάτρου φαίνεται ότι έχει κοινωνική και ψυχολογική σημασία. Το θέατρο αποτελεί μια δραστηριότητα που, ενώ διαφοροποιείται από την καθημερινή πραγματικότητα, διαθέτει ταυτόχρονα τη ζωτική λειτουργία να την αντανakλά και να αντιδρά σε αυτήν(Phil Jones, 2003).

Σύγχρονοι αναμορφωτές του θεάτρου όπως ο Grotowski, ο Brook και ο Boal έχουν αναζητήσει ένα θέατρο το οποίο μπορεί να φέρει τους ανθρώπους κοντά, να σχολιάζει και να επηρεάζει βαθιά τα συναισθήματα τους, τις πολιτικές τους απόψεις και τον τρόπο ζωής τους.

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα το Δράμα χρησιμοποιούνταν ως αναψυχή, ως ένα συμπλήρωμα στις κύριες θεραπευτικές μεθόδους των προγραμμάτων που είχαν να κάνουν με άτομα και οι οποίες εφαρμόζονταν σε ιδρύματα ή νοσοκομεία. Οι κύριες θεραπευτικές φάσεις έμεναν έξω από την εμπειρία των συμμετεχόντων στο Δράμα. Το Δράμα θεωρούνταν μονό ένας τρόπος για να γίνει η παραμονή στο νοσοκομείο πιο διασκεδαστική, ή μια ευκαιρία να συλλεχθεί συναισθηματικό υλικό, το οποίο θα επεξεργαζόταν αργότερα ο ψυχολόγος ή ο ψυχίατρος(Phil Jones, 2003).

Κατά τη διάρκεια των δυο τελευταίων δεκαετιών ήρθε να αναγνωρίσει πλήρως μια αλλαγή: ότι το ίδιο το Δράμα είναι η θεραπεία. Η συγκεκριμένη αλλαγή σηματοδοτεί και την έναρξη της δραματοθεραπείας όπως αυτή ασκείται σήμερα. Η εν λόγω αλλαγή ή εξέλιξη παρουσιάζει δυο βασικές πλευρές. Η πρώτη είναι ότι η δραματοθεραπευτική συνεδρία μπορεί να ασχοληθεί περισσότερο με πρωτογενείς διαδικασίες οι οποίες

σχετίζονται με την αλλαγή του συμμετέχοντα, παρά να αποτελεί ένα συμπλήρωμα άλλων μεθόδων εργασίας, όπως είναι η ψυχοθεραπεία. Η δεύτερη είναι ότι η βάση αυτής της διαδικασίας αλλαγής βρίσκεται στο Δράμα.

Οι πρωτοπόροι σχετικά με την καθιέρωση του Δράματος ως θεραπείας είναι ο Enreinson με την θεατροθεραπεία, ο Pjine με το θεραπευτικό θέατρο και ο Moreno με το ψυχόδραμα, αναλυτικότερα θα τους δούμε σε άλλο υποκεφάλαιο.(Phil Jones, 2003).

1.2 Η εμφάνιση της δραματοθεραπείας

Η δραματοθεραπεία ως συγκεκριμένος επιστημονικός κλάδος και ως επάγγελμα εμφανίστηκε το 1930. Η πρώτη καταγεγραμμένη χρήση του όρου «δραματοθεραπεία» συναντάται στη Μεγάλη Βρετανία και συγκεκριμένα στη διάλεξη του Peter Slade στη British Medical Association το 1939(Κρασανάκης Στέλιος, 1999).

Στις Ηνωμένες Πολιτείες μια από τις πρώτες καταγεγραμμένες χρήσεις του όρου «δραματοθεραπεία» η οποία αφορούσε τη σύγχρονη εξάσκηση της γίνεται από την Florsheim σε ένα άρθρο με τίτλο "Drama Therapy" (1946), το οποίο παρουσιάστηκε στην American Occupational Therapy Association. Ωστόσο η ιδέα για συνειδητή χρήση του Δράματος και του θεάτρου για θεραπευτικούς λόγους είναι πολύ παλαιότερη τόσο στη Μεγάλη Βρετανία, όσο και στο Δυτικό Πολιτισμό στο ευρύτερο σύνολο του.

Πολλές είναι οι χώρες στις οποίες υπάρχουν τεκμηριωμένες μαρτυρίες για τη χρήση του Δράματος ως θεραπείας, από τη δουλειά που

γινόταν στο Νοσοκομείο Bellevue της Τζαμάικα κατά τη διάρκεια του 1970 έως την ανάπτυξη της ελληνικής εταιρείας «Θέατρο και Θεραπεία» κατά τη διάρκεια του 1980. Η εμφάνιση της δραματοθεραπείας ακολουθεί παρόμοια πορεία σε κάποιες χώρες, όπως οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Ολλανδία και η Μεγάλη Βρετανία, αυτές αποτελούν τις χώρες σταθμούς που σημάδεψαν τις απαρχές της ως ξεχωριστού επιστημονικού κλάδου και ως επαγγέλματος.(Phil Jones, 2003).

Την εμφάνιση της δραματοθεραπείας σηματοδοτούν κάποια συγκεκριμένα φαινόμενα:

- Η ανάπτυξη μιας ξεχωριστής ταυτότητας της δραματοθεραπείας, η οποία διαφοροποιείται από άλλες θεραπευτικές και εκπαιδευτικές χρήσεις του Δράματος και του θεάτρου. Αυτό σημαίνει το διαχωρισμό της δραματοθεραπείας από τις χρήσεις των θεατρικών διαδικασιών από το ψυχόδραμα, από τους τρόπους με τους οποίους το θέατρο και το Δράμα χρησιμοποιούνται στο εκπαιδευτικό θέατρο στο παιδικό θέατρο και στο είδος που είναι γνωστό ως «θεραπευτικό θέατρο».
- Η απομάκρυνση από τις δραματικές διαδικασίες που χρησιμοποιούνταν ως βοηθητικές σε άλλες θεραπείες ή από διαδικασίες φροντίδας αποκατάστασης, για να καταλήξει τελικά η δραματοθεραπεία να αποτελεί από μόνη της θεραπεία.
- Η δραματοθεραπεία, μαζί με άλλες θεραπείες μέσω της τέχνης καταφέρνει να αποκτήσει μια ταυτότητα ξεχωριστή από τις διάφορες μορφές τέχνης που χρησιμοποιούνταν στα νοσοκομεία ή σε άλλα θεραπευτικά ιδρύματα, όπως ήταν οι θεατρικές παραστάσεις σε

νοσοκομεία ή τα προγράμματα που περιλαμβάνουν ενασχόληση με το Δράμα για εξωτερικούς ασθενείς.

Η διαδικασία εμφάνισης της δραματοθεραπείας πραγματοποιείται σταδιακά. Φαίνεται ότι υπάρχει η σταδιακή εξέλιξη μιας συγκεκριμένης φόρμας, με πρωταγωνιστές διάφορους πρωτοπόρους οι οποίοι συνεισέφεραν στην ανάπτυξη της εργαζόμενοι σε διαφορετικούς επαγγελματικούς χώρους και τόπους (Phil Jones, 2003).

Η Sue Jennings στην εισαγωγή του βιβλίου της *Dramatherapy, Theory and Practice* (1987), δηλώνει ότι η «σύγχρονη εφαρμογή της δραματοθεραπείας, όπως την αποδεχόμαστε σήμερα, ξεκίνησε στη Μεγάλη Βρετανία στις αρχές της δεκαετίας του 1960» και ότι αυτό εντάσσεται σε ένα πλαίσιο «ανάπτυξης της θεραπευτικής εφαρμογής του Δράματος στον τομέα της εκπαίδευσης, για να αρχίσει τελικά η ίδια να κατευθύνεται προς την πρακτική εφαρμογή της σε κλινικούς τομείς». Η εμφάνιση της δραματοθεραπείας όπως την αποδεχόμαστε σήμερα συντελείται σε αρκετές χώρες και είναι πολύ πιο περίπλοκη από όσο δηλώνει η άποψη ότι ξεκίνησε στη Μεγάλη Βρετανία κατά τη δεκαετία του 1960. Το εκτενές έργο του δόκτορα Alfred Solomon με τίτλο “ *Drama Therapy*”, που δημοσιεύτηκε στις ΗΠΑ τη δεκαετία του 1950, αναφέρεται σε μια πληθώρα σχετικών εφαρμογών οι οποίες υπήρχαν (Jennings Sue, 1987).

Από το 1930 και ύστερα, ιδιαίτερα στη μεταπολεμική περίοδο, σημειώνεται μια σημαντική αύξηση στη διερεύνηση της χρήσης του Δράματος στους χώρους της υγείας και των ιδρυμάτων ειδικής εκπαίδευσής, καθώς και μια αύξηση ενδιαφέροντος όσον αφορά την εφαρμογή του. Οι ερευνητές ήταν συνήθως άτομα που ενδιαφέρονταν για το θέατρο, εργάζονταν ως εργοθεραπευτές, δάσκαλοι, ψυχίατροι ή ειδικοί του θεάτρου, και είχαν έρθει στα θεραπευτικά ιδρύματα από άλλους χώρους, όπως το

θέατρο. Ο συντονισμός αυτής της δουλειάς ήταν από ελάχιστος έως ανύπαρκτος, και πραγματοποιούνταν σε σχετική απομόνωση.

Το επόμενο στάδιο σηματοδοτείται από τη συγκέντρωση των παραπάνω ατόμων κατά τρόπο ώστε να σχηματίσουν ομάδες, οι οποίες με τη σειρά τους ανέπτυξαν ιδέες και τρόπους εργασίας. Το γεγονός αυτό συνοδεύτηκε από την εμφάνιση συγκεκριμένων εννοιών και τρόπων εργασίας που αφορούσαν το Δράμα ως θεραπεία(Phil Jones, 2003).

Μετάπειτα ακολούθησε η ανάπτυξη εξειδικευμένων εκπαιδευτικών προγραμμάτων εταιρειών, καθώς και η έναρξη διαπραγματεύσεων μεταξύ επαγγελματιών, με σκοπό να καθιερωθεί μια σαφής ταυτότητα και μια συγκεκριμένη μορφή πρακτικής. Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου αυξάνεται το υλικό που τεκμηριώνει τη θεωρία και την πρακτική της δραματοθεραπείας.

Και στις τρεις χώρες η εμφάνιση της δραματοθεραπείας ακολουθεί το εξής μοντέλο: σε πρώτη φάση μεμονωμένα άτομα από διάφορους επαγγελματικούς χώρους αρχίζουν να διαβλέπουν τη δυνατότητα εφαρμογής του Δράματος στη θεραπεία και στο πλαίσιο της προσωπικής αλλαγής. Στη συνέχεια, τα άτομα αυτά σχηματίζουν ομάδες, και ακολουθούν οι διεργασίες τυποποίησης των παραμέτρων του Δράματος ως θεραπείας.(Phil Jones, 2003).

Υπάρχουν διαθέσιμα αρχεία διαφόρων καλλιτεχνών, οι οποίοι εργάστηκαν σε χώρους όπως τα ψυχιατρικά νοσοκομεία και τα κέντρα για άτομα με μαθησιακές δυσκολίες από τις δεκαετίες του 1920 και του 1930, ιδιαίτερα μετά το Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, σημειώνεται αύξηση στις δραστηριότητες του θεάτρου και Δράματος στις οποίες συμμετέχουν ψυχασθενείς. Ένα τέτοιο παράδειγμα καταγράφεται στα τέλη της δεκαετίας

του 1950 στο Festival Room του Νοσοκομείου του Ρότερνταμ. Κατά τη δεκαετία του 1960 οι ομάδες ενώνονται, ενώ ακολουθεί η οργάνωση εκπαιδευτικών προγραμμάτων και η ίδρυση επαγγελματικής εταιρείας κατά τη δεκαετία του 1970.

Τα γραπτά έργα από τις δεκαετίες του 1940, του 1950, του 1960 και τις αρχές της δεκαετίας του 1970 αναφέρονται σε τρεις περιοχές. Η πρώτη αφορά θεατρικά δρώμενα ή δραστηριότητες που λαμβάνουν χώρα σε νοσοκομεία. Η δεύτερη αναφέρεται στους τρόπους με τους οποίους το Δράμα μπορεί να χρησιμοποιείται ως συμπληρωματικό σε άλλες θεραπείες ή στην αποκατάσταση. Η τρίτη ασχολείται κατά βάση με τη θεραπευτική φύση και τα αποτελέσματα των διαδικασιών του Δράματος και του θεάτρου, καθώς το Δράμα αναγνωρίζεται πλέον ως κυρίαρχος παράγοντας αλλαγής στη δραματοθεραπεία.

Στις δεκαετίες του 1930 και του 1940, μεγάλο μέρος του καταγεγραμμένου έργου βασίζεται στις ιδέες του Moreno και στην πρακτική του ψυχοδράματος. Ορισμένα μεμονωμένα έργα ασχολούνται πράγματι με το Δράμα με μια ευρύτερη έννοια, ενώ κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου κάνει την εμφάνισή της και η χρήση του όρου «δραματοθεραπεία».(Phil Jones, 2003).

1.3 Ορισμός Δραματοθεραπείας

Η δραματοθεραπεία έχει τις ρίζες της στο αρχαίο θέατρο και στις αρχαίες αρχαίες θεραπευτικές τελετουργίες που ήταν συνδεδεμένες με τη ψυχική και σωματική υγεία και που χρησιμοποιούντο για την αντιμετώπιση του αγνώστου, για θρησκευτική λατρεία αλλά και για τον εξορκισμό μιας

επιδημίας, για τη γονιμοποίηση της γης ή μιας στείρας γυναίκα και για ότι άλλο ο άνθρωπος ένοιωθε την ανάγκη να ζητήσει από κάποια ανώτερη δύναμη(www.playtherapy.gr).

Η λέξη δραματοθεραπεία συνίσταται από τις λέξεις "δράμα" και "θεραπεία". Στη λέξη "δράμα" (από το δράω- δρω, δράση), περιέχονται όλα τα μέσα δημιουργικής έκφρασης, ενώ στη λέξη "θεραπεία" περιέχεται η έννοια της αποκατάστασης της ψυχικής υγείας. Η δραματοθεραπεία είναι η θελημένη λοιπόν είναι, η σκόπιμη χρήση όλων των μορφών του θεάτρου και δράσης ως απευθείας μορφή θεραπευτικής παρέμβασης (www.playtherapy.gr).

Η δραματοθεραπεία είναι θελημένη λοιπόν και μ' επιστημονικό τρόπο χρήση των θεραπευτικών στοιχείων του δράματος και του θεάτρου στα πλαίσια ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. 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 ψυχοθεραπεία, κ.α. Βασίζεται στην αντίληψη ότι το θέατρο περιέχει και θεραπευτικές ιδιότητες και έτσι χρησιμοποιεί όλες τις μορφές του ως άμεση θεραπευτική μέθοδο(www.specialeducation.gr).

Κάθε μορφή θεραπείας έχει ένα είδος δραματικότητας. Αυτό ακριβώς συμβαίνει και στην ψυχοθεραπεία, αφού μέσω αυτής ανακαλύπτουμε πως διαμορφώνονται οι σχέσεις, οι εξαρτήσεις, οι επιθυμίες, η διακίνηση των συναισθημάτων μας. Κατά τον ίδιο τρόπο, κάθε θεατρική πράξη αποτελεί και ένα είδος θεραπείας (Jennings, Minde, 1996).

Η δραματοθεραπεία αποτελεί μια μέθοδο εργασίας και παιγνιδιού η οποία χρησιμοποιεί μεθόδους δράσεις τέτοιες που να διευκολύνουν τη

δημιουργικότητα, τη φαντασία, την μάθηση, την αυτεπίγνωση και την ανάπτυξη.

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 μια αυξημένη επίγνωση και αυτογνωσία δίδοντας ευκαιρίες για πειραματισμό με ποικίλους τρόπους σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς(Καραγγέλη-Προύζου, 1994).

Οι τεχνικές που χρησιμοποιεί η δραματοθεραπεία: κίνηση, μίμηση, καθοδηγούμενη φαντασία, κοινωνιόγραμμα, ζωγραφική, πυλό, μύθους, παραμύθια επιτρέπουν στις 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 εξεύρεση και ωρίμανση(www.specialeducation.gr).

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 τις δομές που τους έχουν καθηλώσει σε μη-βοηθητικά σχήματα συμπεριφοράς, κι απ' την άλλη, να έρθουν σε επαφή με λανθάνουσες δυνατότητες μέσα τους ικανές να δώσουν λύσεις και να πλατύνουν τους ορίζοντες τους.

Μέσα από το παίξιμο ρόλων, την παρατήρηση και τον πειραματισμό με εναλλακτικές συμπεριφορές και στρατηγικές, με τον συντονισμό και τη βοήθεια του ειδικού δραματοθεραπευτή, μέσα σε ένα ψυχοθεραπευτικό

πάντα πλαίσιο, μαθαίνει κανείς να αντιμετωπίζει διάφορες και συχνά δύσκολες καταστάσεις.

Ένα τέτοιο παράδειγμα αποτελεί η δουλειά με ρόλους (role-play), που βοηθά 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 (Καραγγέλη-Προύζου, 1994).

Η ομάδα και ο θεραπευτής παρέχουν ένα ασφαλές και υποστηρικτικό πλαίσιο για να παρθούν ρίσκα και να εκτιμηθούν αποτελέσματα.

Κεντρικός άξονας είναι η πεποίθηση ότι η δημιουργική διαδικασία μέσα στο δραματοθεραπευτικό πλαίσιο παρέχει ένα ασφαλές χώρο μέσα στον οποίο οι συμμετέχοντες επανεξετάζουν τις αξίες τους, τις στάσεις και τα συναισθήματα τους (το εσωτερικό τους δράμα) την απαλλαγή από τις καταπιεσμένες συναισθηματικά φορτισμένες εντυπώσεις και από τα λανθασμένα παιδικά συμπεράσματα και έτσι μπορούν να δοκιμάσουν νέους, εναλλακτικούς τρόπους δράσης και ύπαρξης μέσα στο κόσμο.

Η δραματοθεραπεία αντλεί τις γνώσεις της από τρεις κυρίως τομείς:

1. Την ψυχοθεραπεία.
2. Την κοινωνική ανθρωπολογία και την εξελικτική ψυχολογία.
3. Το δράμα και το θέατρο.

Εκτός αυτού, η δραματοθεραπεία τροφοδοτείται και από άλλους επιστημονικούς κλάδους, όπως η φιλοσοφία, η θεολογία, η ψυχολογία κ.λπ.

Συνοψίζοντας, πέρα του ότι η δραματοθεραπεία απευθύνεται σε άτομα που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες ψυχολογικές δυσκολίες, διαταραχές κ.λπ. απευθύνεται σε εκείνους που θέλουν να διατηρήσουν τη ψυχική τους υγεία και να μάθουν νέους τρόπους αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής τους, να αναπτύξουν παραπέρα την προσωπικότητα τους. Σε εκείνον που θέλει να διευρύνει τα όρια των εμπειριών του και να μεγαλώσει το φάσμα των συναισθηματικών και κοινωνικών ρόλων που διαδραματίζει στη ζωή του(www.playtherapy.gr).

Σύμφωνα με τη δραματοθεραπεύτρια Λία Ζωγράφου, (www.siatistanews.gr) είναι μια μέθοδος η οποία χρησιμοποιεί στοιχεία του δράματος και του θεάτρου στα πλαίσια ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Βασική πεποίθηση της δραματοθεραπείας είναι ότι, ενδυναμώνοντας το δημιουργικό δυναμικό ενός ανθρώπου, αναπτύσσονται και όλες οι λανθάνουσες δυναμικές μέσα του, που μπορούν να τον βοηθήσουν να αντεπεξέλθει σε οποιαδήποτε προβλήματα αντιμετωπίζει στη ζωή του. Μέσα από το παιχνίδι των ρόλων, τη χρήση μύθων, παραμυθιών και τελετουργίας, η δραματοθεραπεία επιτρέπει προσωπικές εμπειρίες να ξαναβιωθούν και να αντιμετωπισθούν με έναν πολύ πιο άμεσο τρόπο. Αυτόν είναι και το μεγαλύτερο προσόν αυτής της μεθόδου. Εμπεριέχει κάτι παράδοξο: παρά ότι δουλεύεις μέσα από αισθητική απόσταση, τελικά προσεγγίζεις την προσωπική σου διαδικασία πολύ πιο ουσιαστικά. Δηλαδή, ενώ δεν μιλάς άμεσα για το πρόβλημα σου, αλλά το επεξεργάζεσαι μέσα από τη μεταφορά ή το συμβολισμό, ουσιαστικά λες πολλά.

(<http://www.siatistanews.gr>)

1.4 Οι πρωτοπόροι της Δραματοθεραπείας

1.4.1 Ο Ενρεϊνον και η Θεατροθεραπεία:

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, στην επαναστατημένη Ρωσία, εμφανίστηκαν στο θέατρο κάποιες νέες θεωρίες και πειράματα. Πολλά από αυτά έχουν σχέση με τη δραματοθεραπεία, υπό την έννοια ότι βοήθησαν στη δημιουργία τρόπων κατανόησης και προσέγγισης του θεάτρου και των δραματικών πρακτικών, οι οποίες επαναπροσδιορίζουν το σκοπό και την τεχνική του θεάτρου.

Ένας από τους πρωτοπόρους, ο οποίος εργάστηκε στο σοβιετικό θέατρο εκείνη την περίοδο, διατύπωσε επίσημα το συσχετισμό του θεάτρου με τη θεραπεία στη σύγχρονη εποχή χρησιμοποιώντας για την περιγραφή του τον όρο «θεατροθεραπεία», όπως τον αποδίδει στη μετάφραση του ο Nazoroff. Ο εν λόγω πρωτοπόρος ήταν ο σκηνοθέτης και συγγραφέας Nikolai Enreϊνον, ο οποίος δημοσίευσε μια σειρά φυλλάδια και μονογραφίες ανάμεσα στο 1915 και το 1924. Ο Golub χαρακτηρίζει τον Enreϊνον ως έναν « από τους πρώτους και πιο επίμονους σύγχρονους υπερμάχους της άποψης ότι η θέληση για ηθοποιία αποτελεί βασικό ένστικτο του ανθρώπινου είδους και, ως εν τούτου, το θέατρο δεν είναι απλώς διασκέδαση αλλά ανάγκη»(Phil Jones, 2003).

Οι αντιλήψεις του Enreϊνον πλησιάζουν κατά πολύ τις σύγχρονες βασικές αρχές της δραματοθεραπείας. Σε αντίθεση με τους περισσότερους επαγγελματίες του θεάτρου τόσο πριν όσο και μετά την εποχή του, δεν έδωσε πάρα πολύ μεγάλη έμφαση στη δημιουργία θεατρικών προϊόντων. Αντίθετα, επικεντρώθηκε στις εσωτερικές και τις ψυχολογικές διεργασίες

που συνδέονται με ηθοποιία. Οι βασικές ιδέες που σκιαγραφούνται στο έργο του σε σχέση με το Δράμα και τη θεραπεία είναι οι εξής:

- Το θέατρο ως θεραπεία για ηθοποιούς και κοινό
 - Το θέατρο ως ένστικτο
 - Το θέατρο και το παιχνίδι από κοινού ως απαραίτητα στοιχεία για την ανάπτυξη της ευφυΐας
 - Η διαχείριση της ζωής από σκηής
- (Phil Jones, 2003)

Ο Enreïnov έβλεπε το θέατρο ως διασκέδαση, διδασκαλία και αισθητική απόλαυση. Εξέφρασε την ιδέα ότι η σχέση μας με το θέατρο είναι με πολλούς και σημαντικούς τρόπους «προ-αισθητική». Με αυτό εννοεί ότι αποτελεί κάτι «τόσο ουσιαστικά απαραίτητο για τον άνθρωπο όσο και ο αέρας, το φαγητό και η σεξουαλική επαφή». Ο ίδιος έκανε τη σύνδεση ανάμεσα στο παιχνίδι του παιδιού, στην υποκριτική και στην παρακολούθηση θεάτρου, από τη μια μεριά, και στο παιχνίδι των ζώων, από την άλλη. Το βασικό ψυχολογικό υπόβαθρο περιγράφεται από τον ίδιο ως μια σειρά από ενστικτώδεις ορμές:

"Το ένστικτο μεταμόρφωσης, το ένστικτο αντιπαραβολής εικόνων που προσλαμβάνονται από τον έξω κόσμο με εκείνες που αυθαίρετα δημιουργούνται μέσα μας, το ένστικτο μετάλλαξης μορφών που βρίσκονται στη φύση σε κάτι διαφορετικό, είναι ένα ένστικτο το οποίο αποκαλύπτει ξεκάθαρα τον ουσιώδη χαρακτήρα του στη σύλληψη εκείνου που εγώ ονομάζω θεατρικότητα."

(Enreïnov, 1927)

Το θέατρο εκλαμβάνεται ως η επιθυμία μας να φανταζόμαστε και να είμαστε διαφορετικοί. Πρόκειται για ένστικτο, και όχι για κάτι στο οποίο παίρνουμε μέρος για την επίδραση του ή το αποτέλεσμα του. Το να βιώνουμε με τη μεταμόρφωση είναι ανάγκη. Ο Ενρεϊνον βλέπει τον εαυτό ως μια δραματική διαλεκτική του «εγώ» και ενός «άλλου εγώ». Το δεύτερο εγώ «μπορεί να αφήσει πίσω του αυτό τον κόσμο των πραγματικοτήτων και να περιπλανηθεί σε κάποιο άλλο κόσμο, τον οποίο έχει δημιουργήσει το ίδιο». Αυτό το δεύτερο εγώ μπορεί να «θεατροποιεί» με άλλα λόγια, μπορεί να φαντάζεται, μπορεί να μιμείται την πραγματικότητα και μέσα από τη μίμηση να την εξουσιάζει. Στη συνέχεια, αφού έχει κυριαρχήσει πάνω της, μπορεί να τη μεταμόρφωση φανταζόμενος τη διαφορά. Μέσω αυτής της διαδικασίας ένα άτομο δίνει στον κόσμο «ένα καινούργιο νόημα, γίνεται η ίδια του η ζωή... έχει μεταμορφώσει τη ζωή που υπήρχε σε μια ζωή η οποία είναι διαφορετική». Αυτό συμβαίνει προκειμένου να «φανταστεί τον εαυτό του» διαφορετικό από εκείνο που πραγματικά είναι: ο ίδιος επιλέγει κατά κάποιον τρόπο ένα ρόλο για τον εαυτό του. Και ύστερα αρχίζει να παίζει αυτόν το ρόλο»(Phil Jones, 2003).

Η ζωή αντιμετωπίζεται υπό το πρίσμα του θεάτρου. Στο έργο του *The Stage Management of Life* ο Ενρεϊνον αναλύει τις καθημερινές αλληλεπιδράσεις, την πολιτική και το στρατό σε σχέση με το θέατρο. Περιγράφει τα υπερβατικά στοιχεία της ζωής από την άποψη του θεάτρου. Η παραβίαση των κανόνων που ορίζονται «από τη φύση, από το κράτος, από τους πολίτες» εκλαμβάνεται ως «η πεμπτουσία» του θεάτρου.

Η θεατροθεραπεία του Ενρεϊνον βασίζεται σε αυτές τις έννοιες. Στο έργο του, που καταπιάνεται με το εν λόγω θέμα, δεν προτείνει κάποια συγκεκριμένη μεθοδολογία, αλλά μάλλον επιδιώκει να παρουσιάσει μια πλευρά του τρόπου με τον οποίο το ένστικτο αυτό μπορεί να έχει ευνοϊκά

αποτελέσματα. Η θεατροθεραπεία αφορά τους τρόπους με τους οποίους η εμπλοκή σε μια δραματική ή θεατρική δραστηριότητα συνδέεται με την ίαση, την ανακούφιση της αρρώστιας μέσα από την πρόκληση ευεξίας. «Το θέατρο θεραπεύει τους ηθοποιούς. Μπορεί να θεραπεύσει και το κοινό».

Μιλά για την υγεία σε διαφορετικά επίπεδα. Σε κοινωνικό επίπεδο υποστηρίζει ότι το θέατρο είναι ένα από τα ισχυρότερα όπλα για την εγγύηση της υγείας της ανθρωπότητας. Σε προσωπικό επίπεδο εξετάζει μερικούς τρόπους με τους οποίους το θέατρο μπορεί να θεραπεύσει, από τους κλόουν που εργάζονται στα παιδικά νοσοκομεία μέχρι την ανακούφιση του πονόδοντου.

Ο Ενρεϊνον περιγράφει το θέατρο ως διεγερτικό: η αδιαθεσία ενός ηθοποιού ξεπερνιέται με τη «μεταμορφωτική ενέργεια» του ρόλου που υποδύεται. Παραθέτει το παράδειγμα ενός ηθοποιού που πάσχει από κάποια ασθένεια πριν αναλάβει ένα ρόλο. Όταν βρίσκεται στη σκηνή τα συμπτώματα μπορεί να εξαφανιστούν. Λέει ότι ο ηθοποιός, όταν παίζει θέατρο, εισέρχεται σε μια ενεργοποιημένη κατάσταση και αυτό βοηθά στην ανακούφιση της ασθένειας, είτε αυτή είναι σωματική είτε ψυχολογική. Γράφει σχετικά με το πώς μη υγιείς ρόλοι στη ζωή ξαναδουλεύοντας και αναμορφώνονται μέσα από το θέατρο, καθώς και σχετικά με το πώς μέσα από το θέατρο αλλάζουν τα μοτίβα του τρόπου ζωής τα οποία δημιουργούν άγχος ή ασθένειες. Ο ηθοποιός μπορεί να δημιουργεί ρόλους εκ νέου, ως μέσο για να συμμετάσχει στη ζωή του με διαφορετικό τρόπο. Εδώ το επαναλαμβανόμενο παίξιμο ρόλων σχετίζεται με την αυθυποβολή και την εκ νέου μάθηση συμπεριφορών. Η ικανότητα να αξιοποιεί κανείς τις δεξιότητες του θεάτρου φαίνεται ότι είναι χρήσιμη. Η ικανότητα μεταμόρφωσης του εαυτού και η μετέπειτα ενδεχόμενη επανένταξη δύσκολων καταστάσεων ζωής ενισχύονται με την ανάπτυξη των υποκριτικών

δεξιοτήτων: «Το θέατρο “γιατρεύει” τον ηθοποιό που είναι δεξιοτέχνης στην τέχνη της μεταμόρφωσης του εαυτού». Το θέατρο μπορεί επίσης να καταστήσει εφικτή μια αλλαγή στο πλαίσιο εντός του οποίου βλέπει κάποιος τη ζωή του. Αυτή η αλλαγή μπορεί να συμβάλει στη μεταβολή και στον επαναπροσδιορισμό των δυσκολιών.

Τυπώνοντας τα παραπάνω στοιχεία της θεατροθεραπείας, ο Ενρεϊνον προέβλεψε πολλά από όσα γράφτηκαν και εφαρμόστηκαν στο θέατρο, στο Δράμα και στη θεραπεία αργότερα, δηλαδή κατά την διάρκεια του 20^{ου} αιώνα. Στη Ρωσία οι ιδέες του είχαν εν μέρει εφαρμοστεί σε θεατρικά δρώμενα κατά τις αρχές της δεκαετίας του 1920(Phil Jones, 2003).

Ο Nilli, σε ένα άρθρο του για τον Ενρεϊνον «Σχετικά με το θέατρο του μέλλοντος», βλέπει το θέατρο ως έναν τρόπο να ζει κανείς τη ζωή: ως το σύνδεσμο ανάμεσα στον πεπονημένο κόσμο και στην πραγματικότητα. Αυτό το θέατρο του μέλλοντος επεκτείνει τις ιδέες του Ενρεϊνον σχετικά με το θέατρο στη ζωή:

"Μια ομάδα ηθοποιών παίζει ένα και μόνο έργο, και καθένας από αυτούς αναλαμβάνει ένα και μοναδικό ρόλο για ολόκληρη τη θεατρική σεζόν. Στο τέλος της σεζόν ο ηθοποιός υιοθετεί αυτό το ρόλο στη ζωή και την παίζει ανάμεσα στους ανθρώπους, προσδιορίζοντας τον σύμφωνα με τις παρατηρήσεις του για αυτούς τους τελευταίους."

(Nilli στο Golub, 1984)

Τα αγνοημένα γραπτά και θεωρίες του Ενρεϊνον, προσφέρουν το ιστορικό παράδειγμα ενός από τα πρώτα πειράματα που έγιναν με στόχο να τυποποιηθούν οι χρήσεις του θεάτρου σε σχέση με την προσωπική αλλαγή.

1.4.2 Pjine

Στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, ο Vladimir Pjine ανέπτυξε στη Σοβιετική Ένωση έναν τρόπο εργασίας ο οποίος ονομάστηκε «θεραπευτικό θέατρο». Ο Petzold (1973) επισήμανε ότι τα πιο σημαντικά χρόνια αυτής της ενασχόλησης θεωρούνται εκείνα ανάμεσα στο 1908 και το 1917. Στο εν λόγω διάστημα ο Pjine ανέπτυξε τις τεχνικές του μέσα από δραστηριότητες με ασθενείς με προβλήματα ψυχική υγείας σε νοσοκομεία, με μαθητές που είχαν συναισθηματικά προβλήματα, καθώς και στο θέατρο. (Phil Jones, 2003).

Ο Pjine περιγράφει το θεραπευτικό θέατρο ως μια προσπάθεια να συνδυάσουν επιστήμες, όπως η βιολογία και η ιατρική, με τις ανθρωπιστικές σπουδές, τη μουσική και το θέατρο.

Οι μέθοδοι του, όπως και του Enreϊνον, συνδέθηκαν με τα πειράματα στο θέατρο, τα οποία έλαβαν χώρα στη Ρωσία στις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Τρεις κύριοι τομείς στους οποίους εφαρμόστηκαν οι μέθοδοι του ήταν η εξάσκηση στον αυτοσχεδιασμό, οι αυθόρμητες ή αυτοσχέδιες παραστάσεις και η δημιουργία σεναρίων γύρω από τα οποία μπορούσαν να αναπτυχθούν αυτοσχεδιασμοί.

1.4.3 Moreno

Ο Moreno δημιούργησε το πρώτο θέατρο ψυχοδράματος στο Beacon της Νέας Υόρκης το 1936. Στη δεκαετία του 1920 είχε αναπτύξει το θέατρο του αυθορμητισμού στο Viennese Komodienhaus. Αυτή η μορφή θεάτρου είχε στόχο «να επιφέρει μια επανάσταση». Οι θεωρίες που χρησιμοποιήθηκαν στο Komodienhaus έδιναν έμφαση στην ελαχιστοποίηση

του ρόλου του συγγραφέα και του θεατρικού κειμένου. Όλοι θεωρούνταν ηθοποιοί και κοινό. Ο αυτοσχεδιασμός ήταν το κύριο μέσο έκφρασης.

Ο Moreno χωρίζει τις ιδέες του σε τρία μέρη: το αυθόρμητο θέατρο, το «living theatre» και «το θεραπευτικό θέατρο ή θέατρο της κάθαρσης». Το θεραπευτικό θέατρο «χρησιμοποιεί το θέατρο του αυθορμητισμού ως μέσο για θεραπευτικούς σκοπούς. Ο πλασματικός χαρακτήρας του κόσμου του δραματουργού αντικαθίσταται από την πραγματική δομή του κόσμου του ασθενή, πραγματικού ή φανταστικού» (Moreno, 1983).

Τελικά ο Moreno δημιούργησε το πρώτο θέατρο ψυχοδράματος το 1936 στο σανατόριο Beacon Hill. Το πρώτο δημόσιο νοσοκομείο που συμπεριλάμβανε θέατρο για ψυχόδραμα λειτούργησε τον Ιούνιο του 1941. Το 1942 ο Moreno εγκαινίασε δυο ιδρύματα στη Νέα Υόρκη το Sociodramatic και το Psychodramatic Institute. Τον ίδιο χρόνο δημοσίευσε μια διατριβή με θέμα ψυχόδραμα. Σε αυτή περιγράφει τα κύρια σημεία της θεμελιώδους αρχής των τριών σταδίων τα οποία απαρτίζουν κάθε συνεδρία: την προθέρμανση, τη δράση και το μοίρασμα. Ακόμη, περιέγραφε τα κύρια μέρη της διαδικασίας, όπως ο πρωταγωνιστής, το βοηθητικό εγώ, ο σκηνοθέτης και το κοινό, το ντουμπλάρισμα και η αντιστροφή ρόλων. Η εκπαίδευση στο ψυχόδραμα εδραιώθηκε από τον Moreno στο νοσοκομείο Beacon της Νέας Υόρκης.

Ο θεραπευτής αποκαλείται «σκηνοθέτης» και οι ομάδες συναντιούνται για μιάμιση με δύο ώρες. Στο παραδοσιακό ψυχόδραμα εμφανίζεται ένας πρωταγωνιστής σε κάθε συνεδρία και αυτός αποτελεί το κεντρικό σημείο της όλης δουλείας. Τα προβλήματα του αναπαριστούνται και δουλεύονται μέσα από αυτοσχεδιασμούς ρόλων. Στη διάρκεια της εκδραμάτισης μιας κατάστασης ή ενός ζητήματος, οι άλλοι συμμετέχοντες ή μέλη του προσωπικού αναλαμβάνουν τους ρόλους ανθρώπων που

σχετίζονται με την απεικόνιση του προβλήματος. Χρησιμοποιούνται ειδικές τεχνικές για τη διερεύνηση και την επεξεργασία του υλικού του πρωταγωνιστή. Στην «αντιστροφή ρόλων» οι ηθοποιοί αλλάζουν το ρόλο που παίζουν, για να υποδυθούν μια διαφορετική προσωπικότητα στο πλαίσιο του έργου. Το ψυχόδραμα χωρίζεται σε διαφορετικά μέρη. Η φάση προθέρμανσης επιδιώκει: (α) να επιλέγει ένας πρωταγωνιστής και (β) να βοηθήσει την ομάδα να προετοιμαστεί για τη δραστηριότητα με το Δράμα. Η κύρια δραστηριότητα χαρακτηρίζεται από την εργασία με το ρόλο. Στο παραδοσιακό ψυχόδραμα επιδιώκεται η κάθαρση. Τη φάση αυτή διαδέχεται μια περίοδος αναστοχασμού, συζήτησης και μοιράσματος (Phil Jones, 2003).

Στο χώρο της ψυχιατρικής πολλές πρώιμες τακτικές που περιλάμβαναν το Δράμα ως μορφή θεραπείας πήραν την μορφή του ψυχοδράματος. Η δραματοθεραπεία μπορεί να εμφανίστηκε ως ξεχωριστός επιστημονικός κλάδος αλλά δεν υπάρχει αμφιβολία ότι η δομή της δραματοθεραπείας στο μεγαλύτερο μέρος της έχει επηρεαστεί από το συγκεκριμένο σχήμα: προθέρμανση-δράση-μοίρασμα. Συγκεκριμένες τεχνικές, όπως η αντιστροφή ρόλων, χρησιμοποιούνται και προσαρμόζονται στο πλαίσιο των εργασιών της δραματοθεραπείας. Η σχέση ανάμεσα στα δύο είδη εξακολουθεί να είναι ρευστή, και δεν είναι λίγες οι επιστημονικές διατριβές που προσπαθούν να διασαφηνίσουν τα στοιχεία που τη χαρακτηρίζουν (Landy, 1986)

1.5 Η βασική δομή της δραματοθεραπείας

Η δραματοθεραπεία ασκείται σε μια σειρά συνεδριών. Στόχος της δομής της δραματοθεραπευτικής συνεδρίας είναι να βρει μια φόρμα

διερεύνησης των συναισθημάτων, με σκοπό την επίτευξη της προσωπικής αλλαγής.

Το περιεχόμενο μιας δραματοθεραπευτικής συνεδρίας λαμβάνει συχνά χώρα στο πλαίσιο μιας βασικής δομής ή φόρμας. Σε κάθε συνεδρία είναι απαραίτητο να βρεθεί ένας τρόπος με τον οποίο οι θεραπευτικές ανάγκες και οι δημιουργικές δυνατότητες της ομάδας ή του ατόμου θα μπορούν να συνδεθούν με τις εκφραστικές φόρμες και τις διαδικασίες της δραματοθεραπείας(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Ένα τμήμα της εργασίας διαθέτει ισχυρή δομή. Ορίζονται οι στόχοι και η δραματοθεραπευτική συνεδρία, το περιεχόμενο και η διαδικασία της συμφωνούνται από κοινού με την ομάδα.

Ένα συνηθισμένο σχήμα για τη διεξαγωγή μιας δραματοθεραπευτικής συνεδρίας συνίσταται σε μια βασική δομή η οποία χωρίζεται σε πέντε μέρη, τα οποία είναι:

- Προθέρμανση
- Εστίαση
- Κύρια δραστηριότητα
- Κλείσιμο και έξοδος από το ρόλο
- Ολοκλήρωση

Η διάρκεια καθενός από τα παραπάνω μέρη ποικίλλει ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο η κάθε ομάδα χρησιμοποιεί τη δραματοθεραπεία. Κάθε μέρος έχει και μια ξεχωριστή λειτουργία στο πλαίσιο της θεραπευτικής εργασίας. Συνήθως μια δραματοθεραπευτική συνεδρία περιλαμβάνει όλα τα μέρη. Σε πολλές περιπτώσεις η προθέρμανση και η εστίαση

καταλαμβάνουν το ένα τρίτο του χρόνου, η κύρια δραστηριότητα άλλο ένα τρίτο και το κλείσιμο, η έξοδος από το ρόλο και η ολοκλήρωση το τελευταίο ένα τρίτο. Καθώς όμως μια ομάδα εξελίσσεται, ο χρόνος προθέρμανσης είναι δυνατόν να μειωθεί.

Παρακάτω θα παρατεθούν αναλυτικότερα τα μέρη της βασικής δομής της δραματοθεραπείας(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

1.5.1 Προθέρμανση:

Συχνά η φάση της προθέρμανσης μπορεί να χωριστεί σε δυο μέρη: υπάρχει ένα χρονικό διάστημα αφιερωμένο σε μια γενική προθέρμανση και στη συνέχεια μια εστίαση.

Η προθέρμανση είναι μια δραστηριότητα που βοηθά το άτομο ή την ομάδα να προετοιμαστεί για την δραματοθεραπευτική εργασία. Συχνά παίρνει τη μορφή ποικίλων ασκήσεων που σχετίζονται με τα συναισθήματα της ομάδας ή και τον τρόπο με τον οποίο η ομάδα χρησιμοποιεί τις διαδικασίες του Δράματος ή το λόγο (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Με την αύξηση της χρήσης του αυτοσχεδιασμού στις πρόβες κατά τον 19^ο αιώνα, πολλοί επαγγελματίες του θεάτρου χρησιμοποιούν ασκήσεις για να προετοιμάσουν τους ηθοποιούς. Η προθέρμανση στη δραματοθεραπεία είναι ανάλογη με την παραπάνω διαδικασία, καθώς μέρος της λειτουργίας της είναι να σηματοδοτήσει την έναρξη και να βοηθήσει την ομάδα στην προετοιμασία της δραστηριότητας του Δράματος. Ωστόσο, έχει μια πρόσθετη λειτουργία, η οποία συνίσταται στο γεγονός ότι η προθέρμανση στην δραματοθεραπεία επιδιώκει να βοηθήσει τα άτομα αν αρχίσουν να

σκέφτονται το περιεχόμενο πάνω στο οποίο μπορεί να δουλέψουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Σε αντίθεση με το συμβατικό θέατρο, όπου η προθέρμανση ή ο αυτοσχεδιασμός στοχεύουν στην πρόβα ενός συγκεκριμένου κειμένου, εδώ δεν υπάρχει συνήθως καθορισμένο πρόγραμμα ή σενάριο πάνω στο οποίο θα δουλέψουν οι συμμετέχοντες(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Συχνά η προθέρμανση βοηθά να σηματοδοτηθεί η έναρξη δημιουργίας ενός ειδικού δραματοθεραπευτικού χώρου. Η βάση αυτού μπορεί να είναι ένα συγκεκριμένο μοτίβο το οποίο ακολουθείται στην αρχή κάθε συνεδρίας, λόγου χάρη, το ξεδίπλωμα ενός χαλιού, η συμπλήρωση ενός παιχνιδιού με λέξεις. Μπορεί επίσης να αποτελείται από ασκήσεις που σηματοδοτούν την είσοδο στην εργασία με το Δράμα, όπως ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα που βασίζεται σε κάποιο ρόλο, η παρουσίαση υλικών παιχνιδιού ή η κατασκευή ενός περιβάλλοντος(Phil Jones, 2003).

Έχει συζητηθεί ιδιαίτερα το γεγονός ότι το άτομο που χρησιμοποιεί το Δράμα επιτυγχάνει καλύτερο αποτέλεσμα αν είναι προετοιμασμένο σωματικά, συναισθηματικά και πνευματικά. Το ίδιο ισχύει και στη δραματοθεραπεία. Η χρήση του Δράματος από το άτομο στο πλαίσιο της θεραπευτικής συνεδρίας μπορεί να ενδυναμωθεί από την προθέρμανση. Επιπλέον, η προθέρμανση μπορεί να βοηθήσει το άτομο, την ομάδα και το θεραπευτή να προσανατολιστούν και να επικεντρωθούν στο θεραπευτικό υλικό με το οποίο θα εργαστούν στη συνέχεια. Το συγκεκριμένο κομμάτι της συνεδρίας μπορεί να περιγραφεί ως μέρος της φάσης «αναγνώριση αναγκών» (Phil Jones, 2003).

Ορισμένοι έχουν αμφισβητήσει την ιδέα της προθέρμανσης στη δραματοθεραπεία. Συχνά ο θεραπευτής προτείνει προθέρμανση βασισμένη σε ότι αντιλαμβάνεται ότι συμβαίνει στην ομάδα ή το άτομο. Μερικοί

έχουν αντιτείνει το επιχείρημα ότι κάτι τέτοιο επιδιώκει την αποφυγή αντιστάσεων, τη στιγμή που η αντίσταση στη θεραπευτική εργασία είναι αναγκαίο να αναγνωρίζεται κι όχι να εκτρέπεται εξαιτίας της προθέρμανσης. Για παράδειγμα, σε μια ομάδα εφήβων οι συμμετέχοντες μπορεί να αντιστέκονται και να μην κάνουν τίποτε μέσα στην ομάδα. Ο δραματοθεραπευτής πρέπει να αποφασίσει αν η ομάδα θα εξακολουθήσει να αντιστέκεται σε οποιαδήποτε δραστηριότητα προθέρμανσης προκειμένου να βοηθήσει την ομάδα να ξεπεράσει την αρνητική της διάθεση και να συμμετάσχει στις όποιες δραστηριότητες (Phil Jones, 2003).

Η προθέρμανση δεν είναι απαραίτητο να περιορίζεται στο ξεκίνημα της συνεδρίας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη σε σχέση με μια συγκεκριμένη δραστηριότητα. Για παράδειγμα, στα τελευταία στάδια της συνεδρίας η ομάδα ενδέχεται να εμπλακεί σε παίξιμο ρόλων. Ο θεραπευτής, προκειμένου να χρησιμοποιήσει το ρόλο με αποτελεσματικό τρόπο, μπορεί να ζητήσει από την ομάδα να συμμετάσχει σε προθέρμανση σχεδιασμένη ειδικά ώστε να σχετίζεται με το «χτίσιμο» των ρόλων.

Η προθέρμανση μπορεί να συμβάλει στην αυτοσυγκέντρωση των μελών μιας ομάδας ή ενός ατόμου που είναι ανίκανα να δουλέψουν είτε εξαιτίας υπερβολικής διέγερσης είτε εξαιτίας υπερβολικής συγκίνησης(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Έχει διατυπωθεί η άποψη ότι, για να καταστεί δυνατή η συμμετοχή σε μια διαδικασία Δράματος, οι συμμετέχοντες πρέπει να βρίσκονται σε κατάσταση ισορροπίας όσον αφορά την υπέρ- ή την υπό- εμπλοκή τους στο ρόλο. Ασφαλώς, σε ορισμένες ομάδες και δραστηριότητες, αν ο στόχος είναι η συμμετοχή σε μια εν εξέλιξη εκδραμάτιση ή επικεντρωμένη εργασία, ενδέχεται η ομάδα να είναι υπερβολικά συγκινημένη ή καταπονημένη ώστε να μπορέσει να αντεπεξέλθει. Αλλά ο θεραπευτής χρειάζεται απαραιτήτως

να είναι σαφής ως προς το ότι δεν επιβάλλει ο ίδιος κάποιο σχήμα στην ομάδα. Για παράδειγμα είναι φυσικό μια ομάδα να έχει μικρή δυνατότητα αυτοσυγκέντρωσης και προσοχής. Εδώ ο θεραπευτής είναι αναγκαίο να αναλογιστεί ποιών οι ανάγκες καλύπτονται πραγματικά, εάν επιθυμεί να δουλέψει στοχεύοντας σε επικεντρωμένη εργασία μεγαλύτερης διάρκειας. Κατά κανόνα ο θεραπευτής στοχεύει αφενός στην ανεύρεση ισορροπίας ανάμεσα στις συναισθηματικές ανάγκες και τις δυνατότητες μιας ομάδας ή ενός ατόμου και αφετέρου στην επιλογή του καταλληλότερου οχήματος για τη διερεύνηση και την επεξεργασία του υπάρχοντος υλικού (Phil Jones, 2003).

1.5.2 Εστίαση:

Η εστίαση είναι μια φάση κατά την οποία η ομάδα ή το άτομο εμπλέκεται πιο άμεσα στην περιοχή ή τις περιοχές που πρόκειται να υποστούν επεξεργασία, δηλαδή στο αντικείμενο ή το περιεχόμενο της όλης εργασίας. Ενώ η φάση προθέρμανσης μπορεί να είναι γενική, η φάση εστίασης συνήθως αφορά την προσέγγιση πιο συγκεκριμένων περιοχών. Ο Blatner έχει αναφερθεί σε ένα μέρος της περιγράφοντας την ως « πράξη πείνας». Θα μπορούσε κάποιος να πει ότι εστίαση είναι ο τρόπος με τον οποίο οι συμμετέχοντες φθάνουν σε ένα επίπεδο όπου είναι πλέον έτοιμοι να ερευνήσουν ένα ζήτημα εις βάθος και με προσωπική εμπλοκή τους.

Η εν λόγω φάση συχνά περιλαμβάνει διαπραγμάτευση σχετικά με την εργασία που μπορεί να συμπεριληφθεί στη συνεδρία. Μπορεί να περιλαμβάνει ειδικές δραστηριότητες προθέρμανσης ή προετοιμασίας που να σχετίζονται με την εξέλιξη μιας κύριας δραστηριότητας. Ειδικότερα, θα

μπορούσε να περιλαμβάνει: χτίσιμο ρόλων για ένα ορισμένο παιχνίδι ρόλου, δημιουργία εστιασμένων αυτοσχεδιασμών, μεγαλύτερη ένταση στο παίξιμο ή ορισμένο τρόπο εμπλοκής με το υλικό που προκύπτει από την πρώτη φάση(προθέρμανση) (Phil Jones, 2003).

Μια συνεδρία μπορεί να έχει περισσότερες από μια φάσεις εστίασης, θα μπορούσε να αλλάξει πορεία μετά τη συμπλήρωση μιας κύριας δραστηριότητας και να περάσει σε ένα άλλο θέμα ή ένα άλλο κομμάτι εργασίας.

Συχνά η συγκεκριμένη φάση δεν είναι οργανωμένη από το θεραπευτή, αλλά εμφανίζεται αυθόρμητα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Για παράδειγμα, ένα άτομο θα μπορούσε να προσφερθεί από μόνο του να αρχίσει να εργάζεται με το Δράμα. Ένα συγκεκριμένο θέμα θα μπορούσε να έρθει στο προσκήνιο μέσα από την προθέρμανση, θέμα που η ομάδα θα αναπτύξει με φυσικότητα οδηγώντας το σε μια βαθύτερη διερευνητική εκδραμάτιση.

Καθώς η ομάδα συνηθίζει να εργάζεται περισσότερο στο πλαίσιο της δραματοθεραπείας, ενδέχεται να υπάρξουν φάσεις κατά τις οποίες τα στάδια προθέρμανσης μειώνονται. Η εισαγωγή θα μπορούσε να οδηγήσει κατευθείαν σε σύντομη εστίαση την οποία θα ακολουθεί μια κύρια δραστηριότητα (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

1.5.3 Κύρια δραστηριότητα:

Στις περισσότερες συνεδρίες της δραματοθεραπείας υπάρχει μια χρονική περίοδος που σηματοδοτεί ένταση συμμετοχής. Η ένταση αυτή

μπορεί να πάρει πολλές μορφές, ενώ οι τρόποι με τους οποίους εκδηλώνεται διαφέρουν από ομάδα σε ομάδα. Για μια ομάδα της οποίας τα μέλη αντιμετωπίζουν σοβαρές μαθησιακές δυσκολίες η εν λόγω περίοδος θα μπορούσε να σηματοδοτηθεί από μια κλιμακωτά αυξανόμενη συγκέντρωση στην εργασία τους με ένα αντικείμενο, δηλαδή να περάσουν από μια περίοδο έλλειψης ενδιαφέροντος σε μια περίοδο εστίασης, διάρκειας τριών λεπτών. Για μια άλλη ομάδα θα μπορούσε να είναι ένα διάστημα διαρκών αυτοσχεδιασμών.

- Η κύρια δραστηριότητα θα μπορούσε να εμφανίζεται ως έξης: (α) ένα ή περισσότερα άτομα ασχολούνται με ένα ζήτημα, (β) μια ομάδα δουλεύει ως σύνολο, όλα τα μέλη από κοινού, ένα συγκεκριμένο θέμα ή εστίαση, (γ) τα μέλη της ομάδας στο σύνολο τους δουλεύουν ξεχωριστά το δικό τους υλικό, είτε σε μικρές ομάδες είτε ως ζευγάρια, είτε όλα μαζί(Phil Jones, 2003).

Παραδείγματα των παραπάνω τριών βασικών μορφών είναι τα εξής:

- Ένα άτομο παρουσιάζει κάποιο πρόβλημα που αντιμετωπίζει στη ζωή του. Αν η παρουσίαση λαμβάνει χώρα στο πλαίσιο μιας ομάδας, άλλα μέλη συμμετέχουν στη δημιουργία του συγκεκριμένου σεναρίου και άλλα αποτελούν το ακροατήριο.

- Η ομάδα αντιμετωπίζει ένα θέμα μέσα στη ίδια την ομάδα, το οποίο σχετίζεται με τη δυναμική ή τις σχέσεις που αναπτύσσονται στο πλαίσιο της.
- Διαφορετικά άτομα δημιουργούν ιστορίες. Εν προκειμένω δίνεται χρόνος σε μικρές ομάδες ώστε να παίξουν όλες οι ιστορίες. Στη συνέχεια τα άτομα μοιράζονται προσωπικά τους ζητήματα, τα οποία σχετίζονται με τις ιστορίες που δημιουργήθηκαν(Phil Jones, 2003).

Παρακάτω παρουσιάζεται ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα των τρόπων με τους οποίους συμπληρώνεται η περίοδος της κύριας δραστηριότητας:

- Αυτοσχεδιάζοντας πάνω σε ένα τραυματικό γεγονός της πραγματικής ζωής.
- Απεικονίζοντας σωματικά ένα σύμβολο προερχόμενο από κάποιο όνειρο.
- Χρησιμοποιώντας αντικείμενα για παιχνίδι με σκοπό την ανάδυση υλικού από το ασυνείδητο.
- Δημιουργώντας ένα «γλυπτό» για την απεικόνιση μιας προβληματικής σχέσης.
- Κατασκευάζοντας και χρησιμοποιώντας μια μάσκα για να απεικονιστούν κομμάτια του εαυτού που έχουν διασπαστεί.
- Εκδραματίζοντας μια πεποιημένη ιστορία με σκοπό τον αντικατοπτρισμό προσωπικών συμβάντων που προκαλούν δυσκολίες.
- Αναπτύσσοντας ένα περιβάλλον με σκοπό να διερευνηθεί ένα προβληματικό ζήτημα.

- Προβαίνοντας σε μια σωματική δραστηριότητα μέσω της οποίας το σώμα καλείται να διαπραγματευτεί τα όποια προβλήματα σχέσης με ένα «σημαντικό άλλο» (Phil Jones, 2003).

1.5.4 Κλείσιμο και έξοδος από το ρόλο:

Αυτή η φάση σηματοδοτεί το κλείσιμο της δραστηριότητας που σχετίζεται με τις φόρμες του Δράματος. Είναι συνηθισμένο να υπάρχει ένα σαφές σημείο, όπου τα άτομα φεύγουν ή απεμπλέκονται από το χώρο του Δράματος ή τις δραστηριότητες του, καθώς και από τις ομάδες βάσει των οποίων χωρίζονται σε ακροατήριο και σε ερμηνευτές. Αν χρησιμοποιούνται χαρακτήρες, ρόλοι ή αυτοσχεδιασμοί, η εν λόγω περίοδος κλεισίματος περιλαμβάνει ασκήσεις «εξόδου από τον ρόλο». Αν χρησιμοποιούνται υλικά όπως αντικείμενα παιχνιδιού, η συγκεκριμένη φάση αποτελεί μια ευκαιρία για τα άτομα να μετατοπίσουν την ενασχόληση τους με τα υλικά, με άλλα λόγια να εγκαταλείψουν την άμεση εμπλοκή τους στο Δράμα. Αν χρησιμοποιούνται ομαδικές δραστηριότητες, τότε το «κλείσιμο» αποτελεί την περίοδο κατά την οποία οι σχέσεις της ομάδας στο πλαίσιο του Δράματος πρέπει να τελειώσουν (Phil Jones, 2003)

Η εν λόγω φάση διαφέρει από τη λεκτική θεραπεία και από την πρακτική του θεάτρου. Είναι αναμενόμενο, όταν ένα θεατρικό έργο ή πρόβα τελειώνει, ο ηθοποιός να μπορεί να εγκαταλείψει τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Το χειροκρότημα θεωρείται ένας τρόπος με τον οποίο τα μέλη ενός θεατρικού θιάσου βοηθούνται να απεμπλακούν από τη θεατρική πραγματικότητα και από τους ρόλους τους, και στη συνέχεια να επανεμπλακούν στην καθημερινή πραγματικότητα του εαυτού τους. Όσο

για τους θεατές, τους «αυτόπτες μάρτυρες» των θεατρικών δρώμενων, το χειροκρότημα έχει περιγραφεί ως ένας τρόπος που σηματοδοτεί το τέλος αυτού του ρόλου τους. Σε ορισμένες μορφές αναλυτικής θεραπείας, το τέλος της συνεδρίας μπορεί να σηματοδοτηθεί μόνο από τον θεραπευτή μέσω της λεκτικής κοινοποίησης της ώρας. Στη δραματοθεραπεία πάντως δεν προτιμάται κανένας από τους δύο παραπάνω τρόπους (Phil Jones, 2003).

Το να αφήσει ο δραματοθεραπευτής ένα συμμετέχοντα μέσα στο ρόλο ή το να διακόψει απότομα τη δραστηριότητα του Δράματος μπορεί να αποβεί εξαιρετικά προβληματικό. Είναι δυνατόν να οδηγήσει σε σύγχυση ρόλων ή, στην περίπτωση που ένα άτομο ή μια ομάδα αποχωρεί, σε κατάσταση μέγιστης σύγχυσης ταυτότητας. Για αυτόν το λόγο στις συνεδρίες της δραματοθεραπείας είθισται να χρησιμοποιείται κάποιος τρόπος απεμπλοκής(Phil Jones, 2003).

1.5.5 Έξοδος από το ρόλο

Η έξοδος από το ρόλο έχει να κάνει με μια δραστηριότητα που βοηθά όλους όσοι έχουν πάρει μέρος στην εκδραμάτιση να εξέλθουν από το ρόλο στον οποίο έχουν εμπλακεί. Βοηθά επίσης εκείνους που παρακολουθούν να εγκαταλείψουν το ρόλο τους ως μελών του ακροατηρίου. Για τη δραματοθεραπεία η έξοδος από το ρόλο δεν αναφέρεται μονάχα στη διαδικασία να αφηθεί πίσω ένας χαρακτήρας ή ρόλος που παιζόταν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Έχει πολύ πιο ευρεία σημασία. Χαρακτηρίζει τη διαδικασία εξόδου από οποιαδήποτε εκδραμάτιση ή διαδικασία του Δράματος. Κάτι τέτοιο θα μπορούσε να περιλαμβάνει παιχνίδι, εργασία με αντικείμενα, δραστηριότητες μιμητικής ή, τέλος εργασία που αφορά

εκδραμάτιση βασισμένη στο θέατρο του σώματος (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Στη δραματοθεραπεία είναι σύνηθες η έξοδος από το ρόλο να αποτελείται από δυο φάσεις. Η πρώτη περιλαμβάνει συγκεκριμένες ασκήσεις που έχουν σχεδιαστεί με σκοπό να βοηθήσουν την έξοδο από τους ρόλους. Η δεύτερη φάση αφορά τόσο εκείνους που έχουν εμπλακεί στην εκδραμάτιση όσο και το κοινό, εφόσον υπάρχουν άτομα που παρακολούθησαν. Όλοι αυτοί μαζεύονται προκειμένου να αναστοχαστούν και να κατανοήσουν σε βάθος τα όσα έχουν συμβεί.

Η πρώτη φάση θα μπορούσε, για παράδειγμα να περιλαμβάνει μια άσκηση που να ζητά άμεσα από το συμμετέχοντα να βγει από το ρόλο του και να δηλώσει την κανονική του ταυτότητα. Μια τέτοια συνηθισμένη άσκηση έχει να κάνει με τη μετακίνηση του συμμετέχοντα έξω από το χώρο του Δράματος και με την εστίαση της προσοχής στην επιστροφή στο φυσικό χώρο της ομάδας. μια σχετική προσέγγιση χρησιμοποιεί καρέκλες. Ο συμμετέχων κάθεται σε μια καρέκλα εντός του χώρου του Δράματος ή, με άλλα λόγια, στο χώρο της «σκηνής», όταν βρίσκεται στο ρόλο. Πιθανόν να κάνει μια σύντομη παρουσίαση της προσωπικότητας που ενσάρκωσε στο πλαίσιο του Δράματος, του τύπου: «Είμαι ο πατέρας του Murray» Κατόπιν ο δραματοθεραπευτής του ζητά να μετακινηθεί από το χώρο της σκηνής σε μια άλλη καρέκλα που είναι τοποθετημένη κοντά στο χώρο του ακροατηρίου, αναγνωρίζοντας και λεκτικά την κίνηση που κάνει καθώς αφήνει τη μια καρέκλα για να περάσει στην άλλη. Με αυτό τον τρόπο αφήνει πίσω του το ρόλο και επιστρέφει στη συνηθισμένη του ταυτότητα.

Όταν κάθεται στη δεύτερη καρέκλα, ο θεραπευτής προσκαλεί τους συμμετέχοντες να μιλήσουν ως ο εαυτός τους, ώστε να ενισχύσουν αυτή την αλλαγή. Η συζήτηση θα μπορούσε να πάρει την εξής μορφή: να

πουν το όνομα τους και να μιλήσουν στην ομάδα για ένα δυο απλά πράγματα σχετικά με τη ζωή τους: για παράδειγμα, που μένουν, τι έφαγαν το μεσημέρι, τις αγαπημένες τους ασχολίες. Ένας άλλος τρόπος εργασίας είναι να ζητήσει ο δραματοθεραπευτής από το συμμετέχοντα να σχολιάσει το ρόλο που έπαιξε: για παράδειγμα, κάτι που ήθελε να είχε εκφράσει στο ρόλο, πώς του φάνηκε που έπαιξε το ρόλο. Ο συμμετέχων μπορεί ακόμη να ερωτηθεί ποιες θεωρεί ότι είναι οι ομοιότητες ή οι διαφορές ανάμεσα στο ρόλο και στον ίδιο(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι σημαντική σε οποιοδήποτε είδος εργασίας στο πλαίσιο της δραματοθεραπείας, προκειμένου ο συμμετέχων να μπορέσει να αποκτήσει μια καινούργια σχέση με την εκδραμάτιση. Του προσφέρει την ευκαιρία να εξετάσει περισσότερο το ρόλο ή την εκδραμάτιση παρά να είναι μέρος της. Η έξοδος από το ρόλο δεν αφορά μόνο την έξοδο από την εκδραμάτιση. Μπορεί να σηματοδοτήσει επίσης μια απομάκρυνση από το παίξιμο ή μια σημαντική μετάβαση: το πέρασμα από το να είσαι μέσα στη δραστηριότητα του Δράματος στο να αφομοιώσεις και να εμπεδώσεις τελικά την εκδραμάτιση. Αρκετά συχνά, το νόημα ενός τμήματος της εργασίας θα αρχίσει να εμφανίζεται μονάχα από τη στιγμή που έχει ξεκινήσει αυτή η αφομοίωση ή η εμπέδωση. Η έξοδος από το ρόλο πολλές φορές σχετίζεται, θα λέγαμε με μια «πτώση της θερμοκρασίας» ύστερα από τη «ζέση» της ενασχόλησης με το Δράμα. Σε πολλές περιπτώσεις συμβαίνει ακριβώς αυτό. Η μετακίνηση από τη δράση στον πιο γαλήνιο αναστοχασμό μπορεί να αποτελέσει ένα μέρος της εξόδου από το ρόλο. Αυτό δεν συμβαίνει απαραίτητα σε στιγμή κατά την οποία ο συμμετέχων αφήνει πίσω του το προσωπικό του υλικό. Στην έξοδο από το ρόλο ο συμμετέχων μπορεί να κάνει συχνά επώδυνους και σημαντικούς συσχετισμούς της εκδραμάτισης με τα ζητήματα που έχει

θέσει στη θεραπεία. Κάτι τέτοιο μπορεί να πραγματοποιηθεί σε λεκτικό επίπεδο και να συμβεί κατά τη συζήτηση, ή μπορεί να έρθει στην επιφάνεια ως ένα συναίσθημα που συναντάται όταν ο συμμετέχων αρχίζει να συσχετίζει την εμπειρία του ρόλου με τη δική του ταυτότητα. Καμία φορά η διαδικασία του αναστοχασμού πάνω στη δραστηριότητα που έχει συντελεστεί μπορεί να σηματοδοτήσει την εμφάνιση υλικού το οποίο χρειάζεται περαιτέρω επεξεργασία(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Για αυτό λοιπόν είναι σημαντικό ο θεραπευτής να αφήνει ένα επαρκές χρονικό διάστημα για την έξοδο από το ρόλο. Αν αυτός ο χρόνος δεν δοθεί, τότε ενδέχεται να μείνει αναξιοποίητο μεγάλο μέρος των δυνατοτήτων της εργασίας. Ο συγκεκριμένος τρόπος θεώρησης της εξόδου από το ρόλο καθιστά επίσης ολοφάνερη τη σημασία μιας φάσης ολοκλήρωσης, η οποία θα πρέπει να ακολουθεί την έξοδο από το ρόλο. Κατά τη διάρκεια της φάσης ολοκλήρωσης υπάρχει και ο χώρος και ο χρόνος προκειμένου να εμπεδωθεί αυτή καθεαυτή η φάση εξόδου από το ρόλο (Phil Jones, 2003).

1.5.6 Ολοκλήρωση:

Η ολοκλήρωση είναι ένα κρίσιμο μέρος της δραματοθεραπείας. Πρόκειται για μια δραστηριότητα που συνθέτει το στάδιο του κλεισίματος και η οποία είναι ξεχωριστή από την άμεση απεμπλοκή από το Δράμα. Είναι επίσης ξέχωρη ακόμη και από την ίδια την έξοδο από το ρόλο. Η ολοκλήρωση αποτελείται από δύο κύρια συστατικά μέρη. Το πρώτο είναι ένας χώρος για περαιτέρω αφομοίωση του υλικού που έτυχε επεξεργασίας κατά τη διάρκεια της κύριας δραστηριότητας. Το δεύτερο είναι η προετοιμασία προκειμένου να αφηθεί πίσω ο χώρος της δραματοθεραπείας.

Η αφομοίωση μπορεί να πάρει μια μορφή αμιγούς λόγου ή Δράματος. Σε μερικές περιπτώσεις θα ήταν δυνατόν να περιλαμβάνει κάποια συζήτηση πάνω στην εργασία: τα άτομα θα μπορούσαν να προβούν σε προσωπικούς συσχετισμούς και να μοιραστούν αντιλήψεις και συναισθήματα. Σε άλλες περιπτώσεις θα μπορούσε να πάρει τη μορφή ενεργού διερεύνησης της αφομοίωσης ή και αντίδρασης στην κύρια δραστηριότητα. Για ορισμένες ομάδες κάτι τέτοιο θα μπορούσε να σημαίνει κάποιο χρόνο για εσωτερικό αναστοχασμό, οπότε το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα θα μπορούσε να κυλήσει μέσα σε μερική ή ολική σιωπή(Phil Jones, 2003).

1.6 Θεωρητικές Αρχές της Δραματοθεραπείας

Η δραματοθεραπεία κατά την διάρκεια των συνεδριών χρησιμοποιεί ένα συνδυασμό όλων των δημιουργικών θεραπειών. Η θεραπευτική αγωγή απαιτεί πολλές φορές από το δραματοθεραπευτή να λειτουργεί σαν ένας καθρέφτης των συναισθημάτων του πελάτη, ώστε να του δίνει την πραγματική εικόνα του εαυτού του. Βαθμιαία, η εικόνα αυτή αναδιαμορφώνεται. Στο χρονικό διάστημα που συμβαίνει αυτό είναι απαραίτητη η ενθαρρυντική στάση και η υποστήριξη του δραματοθεραπευτή προς τον πελάτη.

Αυτά τα στοιχεία, σε συνδυασμό με την ενθάρρυνση η οποία προέρχεται από τη δημιουργική έκφραση κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής αγωγής, δίνουν στη δραματοθεραπεία τη σημασία που έχει σήμερα. Στη συνέχεια θα εξετάσουμε ορισμένα θεωρητικά στοιχεία τα οποία σχετίζονται γενικά με τη δραματοθεραπεία προτού περάσουμε στη μεθοδολογία της(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

1.6.1 Προληπτική Θεραπευτική Μέσω της Δραματοθεραπείας

Αν ο θεραπευτής θέλει να δουλέψει προληπτικά με τη δραματοθεραπεία, θα πρέπει να ρίξει το βάρος του στη μάθηση των αξιών της ζωής, στους τρόπους καλλιέργειάς τους, δίνοντας έμφαση και νόημα στη ζωή και στα δυνατά σημεία του θεραπευόμενου. Οι τομείς στους οποίους χρειάζεται να επικεντρωθεί είναι οι ακόλουθοι:

1. Γνώση: Για πολλούς ανθρώπους η κατοχή γνώσεων είναι ιδιαίτερα χρήσιμη.
2. Συναίσθημα: Έκφραση συναισθημάτων με ειδικές δραματοποιήσεις, ιδιαίτερα όταν υπάρχει άγχος.
3. Φαντασία: Ασκήσεις για τη χρησιμοποίηση της φαντασίας, ειδικά όταν ο θεραπευτής δουλεύει με παιδιά που έχουν αρνητικά συναισθήματα για τους γονείς τους και θέλουν να τους τιμωρήσουν.
4. Ελεύθερο γράψιμο: Για ανθρώπους που δυσκολεύονται να εκφραστούν λεκτικά, όπως είναι οι έφηβοι. Με το γράψιμο παρουσιάζεται εντονότερα το Εγώ του ατόμου.
5. Αξιολόγηση θετικών σημείων: Αναζητούνται και αξιολογούνται τα θετικά σημεία του ατόμου που μπορεί να υπάρχουν – ακόμη και σε μια δύσκολη κατάσταση.
6. Ζωγραφική: Είναι μια δυνατότητα δημιουργικής έκφρασης. Σε αυτή είναι έντονη η παρουσία του ασυνείδητου.
7. Συγγραφή ιστορίας: Μέσα από τις ιστορίες διαφαίνονται οι βαθύτερες ανάγκες του ατόμου που είναι δύσκολο να εκφραστούν σε πραγματικό επίπεδο γιατί εμπεριέχουν έντονα και αρνητικά συναισθήματα ή γιατί δεν αποτελούν συνειδητοποιημένες ανάγκες.

Δραματοποίηση: Σε αυτή την περίπτωση δραματοποιούνται οι πιο έντονες σκηνές αυτών των ιστοριών(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

1.6.2 Συναισθηματικό «ξεπάγωμα» μέσω της δραματοθεραπείας

Όπως είναι γνωστό, οι διαφορές νοητικές διεργασίες και οι ψυχολογικές λειτουργίες δεν είναι αποκομμένες και ανεξάρτητες η μια από την άλλη. Τα συναισθήματα, η βούληση, η νόηση είναι λειτουργίες οι οποίες δεν είναι σαφώς ανεξάρτητες μεταξύ τους. Όλες μαζί συνεργάζονται και στόχος του θεραπευτή είναι να συνεργάζονται αρμονικά, σε αυτή τη συνεργασία συμμετέχουν και οι σωματικές λειτουργίες. Σήμερα οι σύγχρονες επιστήμες του ανθρώπου και της συμπεριφοράς έχουν υιοθετήσει και ενστερνιστεί το ολιστικό μοντέλο.

Αν σκεφθούμε ότι ο ανθρώπινος οργανισμός είναι ένα ενιαίο σύνολο με σωματικές και ψυχολογικές λειτουργίες που αλληλοεπηρεάζονται, εύκολα κατανοούμε την ανάγκη για εναρμόνιση αυτών των λειτουργιών έτσι υπάρχουν απλώς νότες, αλλά ένα ενιαίο σύνολο που αν το κομματιάσουμε θα έχουμε μόνο ήχους και αρμονία, έτσι και για το γιατρό ο άρρωστος δεν είναι ένα στομάχι που πονά ή μια καρδιά που δυσλειτουργεί, αλλά ένα σύνολο με τη δική του ιστορία, τις ιδιαίτερες συνθήκες ζωής, τις ατομικές του αντιδράσεις. Και ο άρρωστος αυτός δεν είναι δυνατόν να γίνει κατανοητός αν δεν ιδωθεί ως σύνολο με τα όνειρα, τις προσδοκίες, τις σκέψεις, τα συναισθήματα του(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Ο άνθρωπος και η ζωή του αποτελούνται από ενότητες. Όσο πιο πολύ κατορθώνει να τις συνδέσει, τόσο περισσότερο ολοκληρώνεται. Η κινητήρια

δύναμη όλων αυτών είναι τα συναισθήματα. Αυτά είναι ότι η βενζίνη για το αυτοκίνητο. Αν λοιπόν για κάποιον λόγο αυτή η κινητήρια δύναμη «παγώσει», τότε το άτομο ακινητοποιείται. Το συναισθηματικό αυτό «πάγωμα» έχει την αφετηρία του στην αδυναμία του ανθρώπου να αντέξει το μεγάλο πόνο, την αδικία ή οποιοδήποτε άλλο συναισθηματικά φορτισμένο γεγονός. Το «συναισθηματικό πάγωμα» λειτουργεί ως μηχανισμός άμυνας. Μπορεί να εκδηλώνεται ως αδυναμία του ατόμου να εκφράσει το θυμό ή τη δυσαρέσκεια του προς ένα άλλο πρόσωπο, ή ως απώθηση και καταπίεση των «αρνητικών» του συναισθημάτων. Αυτή η ψυχολογική αδυναμία έχει τεράστιο κόστος για τη σωματική υγεία. Όταν ο συνειδητός νους αρνείται ένα συναίσθημα, τότε αυτό, ωθούμενο στο ασυνείδητο, εξακολουθεί να επηρεάζει τη συμπεριφορά με ασυνείδητους τρόπους πάνω στους οποίους υπάρχει λίγος ή κανένας έλεγχος.

Όλα αυτά τα μη εκφρασμένα συναισθήματα, που πολλές φορές δεν είναι συνειδητά, όλες οι παγωμένες επιθυμίες και οι μη παραδεκτές συμπεριφορές μας από τις οποίες είναι κατασκευασμένο το προσωπίο που φορούμε και το οποίο δεν μας βοηθά στην αυτοεκτίμηση και στην αυτοπραγμάτωση μας, ενεργοποιούνται από τη δραματοθεραπεία, μια δημιουργική θεραπεία που λαμβάνει υπόψη το ολιστικό μοντέλο περισσότερο ίσως από άλλες ψυχοδυναμικές θεραπείες. Η δουλειά με το σώμα, την κίνηση, τη φωνή, τις μάσκες, καθώς και η ενεργοποίηση των συναισθημάτων μέσα από ασκήσεις που δίνει ο δραματοθεραπευτής, κινητοποιούν το θεραπευόμενο να δημιουργήσει μέσω ιστοριών, παραμυθιών, μύθων και μουσικής. Έτσι επιτυγχάνεται το συναισθηματικό ξεπάγωμα, που έχει ως αποτέλεσμα την ψυχολογική αποφόρτιση και τη συνειδητή πλέον χρησιμοποίηση των συναισθημάτων καταρχάς μέσα στο προστατευόμενο πλαίσιο της θεραπευτικής ομάδας. Ο θεραπευόμενος τολμά

να δίνει και να παίρνει, βιώνοντας τις ευθύνες και τις επιπτώσεις που συνεπάγεται αυτό το «δούναι και λαβείν» (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Μέσα από μια δημιουργική ψυχοθεραπεία όπως είναι η δραματοθεραπεία, μεγαλώνει η αυτοεκτίμηση του ανθρώπου και απομακρύνονται τα αισθήματα ενοχής και ανεπάρκειας που δεν του επιτρέπουν να παίρνει από τους άλλους, αλλά μόνο να δίνει διαρκώς, γεγονός που τον αφήνει χωρίς ψυχικά αποθέματα και τον τοποθετεί στο ρόλο του θύματος.

Από την προσωπική μου εμπειρία ως ψυχοθεραπεύτρια μέσω του δράματος και της μουσικής, είχα την ευκαιρία να δω θεραπευόμενους να βιώνουν απαλότερα τον πόνο που πηγάζει από την αλλαγή και την αυτογνωσία. Μπόρεσα επίσης να παρατηρήσω τη χαρά ενός θεραπευόμενου από την ανακάλυψη κάποιου ταλέντου του το οποίο δεν έχει καλλιεργήσει προηγουμένως: ένα ταλέντο που είχε την ευκαιρία να προβάλει και να βιώσει μέσα από τη δραματοθεραπεία, το οποίο του έδωσε τη χαρά της δημιουργίας και του δημιούργησε το αίσθημα της αυτοπραγμάτωσης.

Η επαφή και η γνωριμία του θεραπευόμενου με το σώμα, καθώς και η αναγνώριση όλων των αντιδράσεων που μοιάζουν με σφίξιμο στο στήθος ή στην πλάτη, με πόνο ή με αρρώστια, συνδέονται με ανάλογες συναισθηματικές καταστάσεις, όπως είναι ο ανέκφραστος θυμός και δυσαρέσκεια, η απώλεια του σκοπού ζωής ή η παγίδευση σε ένα πρόβλημα του οποίου η λύση δεν διαφαίνεται.

Ο συμβολισμός στη δραματοθεραπεία, το παίξιμο των ρόλων με τη δραματοποίηση, είναι σαν να μια πρόβα, προτού ο θεραπευόμενος «τολμήσει» να ζήσει τη δική του ζωή όπως ο ίδιος θέλει, μια ζωή που να είναι λειτουργική για εκείνον. Μαθαίνει και δοκιμάζει να αγαπά, να

ενδιαφέρεται για τους άλλους, χωρίς να καταστρέφει τη δική του ζωή.
(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999)

1.7 Βασικές έννοιες της δραματοθεραπείας

Εισαγωγή

Οι άνθρωποι πάντα αναρωτιούνται για τη θέση τους μέσα στον κόσμο καθώς αναζητούν νόημα στη ζωή τους. Αυτό αποτελεί μέρος της ουσίας του ανθρώπου. Τα ερωτήματα αυτά μπορούν να γίνουν πιο ξεκάθαρα όταν συμμετέχουμε στην ενεργή μεταμορφωτική δύναμη της θεατρικής τέχνης. Οργανώνουμε και δομούμε τη ζωή μας με δραματικό τρόπο, το δράμα και το θέατρο είναι πράγματι οι κινητήριες δυνάμεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς και επικοινωνίας. Μέσα από τις δικές μας εμπειρίες και τις βασικές έννοιες της δραματοθεραπείας, οι οποίες ακολουθούν πιο κάτω, μπορούμε να κάνουμε μια σύνδεση.

Οι βασικές έννοιες της δραματοθεραπείας είναι οι έξης:

1.Η θεατρική απόσταση

Και ο Scheff (1979) και ο Landy (1986) ασχολήθηκαν με τη συναισθηματική απόσταση που γίνεται δυνατή μέσω του θεάτρου. Ο Landy ιδιαίτερα ανέπτυξε τις ιδέες του σε σχέση με τη δραματοθεραπεία. Αν εξετάσουμε τη θεατρική, τη δραματική, απόσταση που από τη μια μεριά βοηθά τους συμμετέχοντες ή τους παρατηρητές να κρατήσουν συναισθηματική απόσταση από το θεατρικό υλικό, ενώ από την άλλη

επιτρέπει μια βαθύτερη βιωματική εμπειρία. Πρόκειται για μια σύνθετη διαδικασία, που εμπλέκει το συμμετέχοντα ή τον παρατηρητή σε πολλαπλά στρώματα βίωσης και όχι στη μονοδιάστατη σχέση μεταξύ «απόστασης και εγγύτητας».

Στα εικαστικά ο παρατηρητής ασχολείται με το έργο τέχνης – τον πίνακα ή το γλυπτό- και λιγότερο άμεσα με το δημιουργικό έργο. Στο θέατρο το κοινό εμπλέκεται σε μια άμεση σχέση με τους ηθοποιούς, οι οποίοι με τη σειρά τους επιτελούν εκείνη τη στιγμή μια δημιουργική διαδικασία(Jennings, Minde, 1996).

Η δημιουργία πραγματοποιείται και στον πραγματικό και στο μεταφορικό χώρο ανάμεσα στον ηθοποιό και στους θεατές και είναι διαφορετική σε κάθε παράσταση. Το κοινό είναι μια ομάδα αλλά και ένα σύνολο ατόμων με διαφορετικές δυναμικές όσον αφορά τις προσδοκίες, τη διάθεση, τα αισθήματα και τη γνώση. Οι ηθοποιοί ως άτομα και ως σύνολο ανταποκρίνονται στο διαφορετικό κοινό και έτσι δημιουργείται ένα σύστημα επικοινωνίας μέσω του έργου. Αν παρακολουθήσουμε το ίδιο θεατρικό έργο δύο διαφορετικά βράδια, θα δούμε δύο διαφορετικές παραστάσεις. Αυτή η επικοινωνία επιτυγχάνεται με τις θεατρικές δομές και συμβάσεις που χρησιμοποιούνται στην παράσταση. Ο θεατής επιτρέπει στον εαυτό του να ξεφύγει από την καθημερινή πραγματικότητα και να εισέλθει στη θεατρική. Είτε η επικοινωνία πραγματοποιείται μέσω της ταύτισης με τους χαρακτήρες και τα θέματα, είτε υπάρχει μια περαιτέρω μορφή απόστασης - παραδείγματος χάρη, μέσω των ιδεών της αποξένωσης του κοινού που εξέφρασε ο Μπρεχτ, όσο ρεαλιστικό κι αν είναι το έργο στη γλώσσα και στη σκηνοθεσία του-, εντούτοις εξακολουθεί να μην είναι «καθημερινή πραγματικότητα».(Jennings, Minde, 1996).

Μέσω του θεάτρου μπορούμε να επιτύχουμε τη σύμπραξη ή την επιμήκυνση του χρόνου και της απόστασης, να βιώσουμε έναν επιλεγμένο αριθμό γεγονότων στο πλαίσιο μιας σκηνής και να αντιδράσουμε «σα» να δεχόμαστε την αλήθεια. Για παράδειγμα, ενώ ξέρουμε ότι ο ηθοποιός που υποδύεται τον Λήρ θα σηκωθεί και θα φύγει από τη σκηνή, θα βγάλει το μακιγιάζ και θα πιεί μπύρα πριν γυρίσει στο σπίτι, έτοιμος να παίξει το ρόλο ξανά το επόμενο βράδυ, αυτό δε μας εμποδίζει να συγκινηθούμε από την παράσταση και να λυπηθούμε για το θάνατο το δικό του και των θυγατέρων του στο τέλος του έργου. Ξέρουμε ότι όλα αυτά δεν είναι «αλήθεια» με την καθημερινή έννοια, αλλά σε μια καλή παράσταση είναι θεατρικά αλήθεια και αντιδρούμε και με το νου και με το συναίσθημα. Αν πάμε προς τα πίσω, πριν την έναρξη των παραστάσεων, και εξετάσουμε τη δουλειά των ηθοποιών όταν αρχίζουν να δουλεύουν το έργο με τα σώματα και τη φωνή τους, πριν καν διαβάσουν το κείμενο, και τη δουλειά των σχεδιαστών και των τεχνικών που αρχίζουν τη δημιουργική διαδικασία όταν αρχίζουν οι πρόβες τότε αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε τη δραματική τέχνη. Η έμπνευση, η δημιουργία, ο πειραματισμός, η απόρριψη, η βελτίωση και η αναδημιουργία συγκλίνουν, διαλύονται και τελικά ισορροπούν και συνθέτουν μια παράσταση. Οι ίδιες αυτές διεργασίες αποτελούν και τον πυρήνα της θεατρικής τέχνης στην υπηρεσία της θεραπείας. Η θεατρική τέχνη, εφαρμοσμένη με πολύ συγκεκριμένου τρόπους, αποτελεί την ουσία της δραματοθεραπείας και της άσκησης(Jennings Sue, 2005).

2.Οι δύο πραγματικότητες

Σύμφωνα με το πώς αντιλαμβανόμαστε τον καθημερινό κόσμο μας, οι αιφνίδιες έφοδοι στη φαντασία μας αποκαλούνται συχνά φαντασιώσεις.

Ιδιαίτερα οι ψυχοθεραπευτές θεωρούν φαντασίωση κάθε σκέψη σχετικά με τη ζωή και τον τρόπο που ζει κανείς.

Γνωρίζουμε ότι ανάμεσα «στις τέχνες» και «στις επιστήμες» υπάρχει διαρκής πόλωση, η οποία είναι τεχνητή, εφόσον και οι δύο τρόποι σκέψης είναι σημαντικοί, χωρίς απαραίτητα να είναι ξεχωριστοί. Αν δεν ήμασταν σε θέση να κάνουμε με τη φαντασία μας ένα δραματικό άλμα στο άγνωστο τότε δεν θα μπορούσαμε διατυπώσουμε μια υπόθεση (Jennings Sue, 2005).

Οι ψυχολόγοι αναφέρονται στον εγκέφαλο σαν να έχει δύο κύρια ημισφαίρια: το αριστερό ημισφαίριο είναι για τα μαθηματικά, τη λογική, την πραγματικότητα, ενώ το δεξί είναι για τη δημιουργικότητα, τα σύμβολα, τις μεταφορές και τη φαντασία. Για να λειτουργήσουμε στο μέγιστο δυνατό βαθμό, πρέπει να είμαστε σε θέση να χρησιμοποιήσουμε και τα δύο αυτά ημισφαίρια και να επιτρέπουμε στο ένα να διεγείρει το άλλο. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο η εκπαίδευση σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη την εξάσκηση και των δύο ημισφαιρίων και να μην δίνει έμφαση στο ένα εις βάρος του άλλου. Το εκπαιδευτικό μας σύστημα βάζει σε προτεραιότητα την επιστήμη και την τεχνολογία, ενώ για τις τέχνες και τη δημιουργικότητα δεν παρέχει αρκετή υποστήριξη, ούτε σε επίπεδο προσωπικού ούτε σε χρηματοδοτήσεων. Κι όμως, βλέπουμε ότι τα καλλιτεχνικά σεμινάρια προσελκύουν περισσότερα νεαρά άτομα αφότου τελειώσουν το σχολείο απ' ό,τι τα σεμινάρια τα σχετικά με την τεχνολογία (Jennings Sue, 2005).

Θα εξετάσουμε τις θεωρητικές συνέπειες αυτών των δύο πραγματικοτήτων σε σχέση με την εφαρμοσμένη δραματοθεραπεία, ιδιαίτερα σε κλινικό πλαίσιο χρησιμοποιώντας παραδείγματα. Κατ' αρχάς θα δούμε με ποιον τρόπο κατανοούμε την ίδια την παθολογία σε σχέση με

τις έννοιες της δραματοθεραπείας για την καθημερινή και τη δραματική πραγματικότητα.

Οι παραδοσιακοί κλινικοί θα έλεγαν ότι οι δημιουργικές δραστηριότητες και κυρίως το δράμα είναι διαδικασίες ακατάλληλες για άτομα που πάσχουν από ορισμένα ψυχικά προβλήματα. Συγκεκριμένα, διατυπώθηκε η άποψη ότι άτομα που έχουν διαγνωστεί ως ψυχωτικά ή οριακά θα χειροτέρευαν εάν έκαναν δράμα.

Παρά τον αρχικό σκεπτικισμό των κλινικών θεραπειών, η δραματοθεραπεία αποδείχτηκε πολύ αποτελεσματική μέσω δουλειάς με ανθρώπους που αντιμετώπιζαν ψυχικά προβλήματα. Υπάρχουν κλινικοί που εξειδικευτεί στη χρήση βραχυχρόνιας δραματοθεραπείας όταν δουλεύουν με σοβαρά διαταραγμένα άτομα και πράγματι εξεπλάγησαν με τις αλλαγές (Jennings Sue, 2005).

Στη συνέχεια θα ασχοληθούμε με την πιθανότητα να χρησιμοποιηθούν και οι δύο αυτές πραγματικότητες ως διαγνωστικά εργαλεία. Λέμε συχνά για ένα άτομο που έχει διαγνωστεί ως οριακό ή ψυχωτικό ότι δεν έχει επαφή με την πραγματικότητα, ότι έχει αποσυνδεθεί από την προσωπική του εμπειρία, ότι έχει χάσει την προσωπική του ταυτότητα. Το άτομο βιώνει τα φαινόμενα αυτά σαν να πρόκειται για την καθημερινή του πραγματικότητα. Τα όρια ανάμεσα στη καθημερινή και τη δραματική πραγματικότητα έχουν καταλυθεί, όπως μπορεί να συμβεί και στους ηθοποιούς που έχουν «βυθιστεί» μέσα στους χαρακτήρες που υποδύονται.

Η προσεκτική εφαρμογή της δραματοθεραπείας αποτελεί ένα από τα πλέον κατάλληλα μέσα για τον επαναπροσδιορισμό των ορίων γύρω από τη δραματοποιημένη εμπειρία, η οποία είναι εκτός ελέγχου και δυσλειτουργική (Jennings Sue, 2005).

3. Ενσωμάτωση- Προβολή- Ρόλος:

Το αναπτυξιακό παράδειγμα του δράματος.

Επειδή το ΕΠΡ είναι μια διακριτή και σαφής διαδικασία μέσα στην ίδια τη ζωή, μπορούμε να το θεωρήσουμε δομή για την εφαρμοσμένη δραματοθεραπεία. Αυτή τη δομή τη μαθαίνουν εύκολα οι συντονιστές και διευκολύνει κι αυτούς τους ίδιους. Υπάρχουν πολλά σε θεραπευτικό πλαίσιο τα οποία δεν προχώρησαν στα στάδια εξαιτίας ενός σοκ ή ενός τραύματος. Πολλά άτομα φαίνεται να έχουν χάσει κυρίως την ενσωμάτωση, δηλαδή το στάδιο Ε. Για παράδειγμα, μερικές ομάδες ανθρώπων αγχώνονται πολύ όταν κινούνται μέσα στο δωμάτιο και νοιώθουν ασφάλεια μόνο όταν κάθονται σε καρέκλες. Κι όμως, πολλοί από αυτούς συμμετέχουν σε μια βραδιά χορού, χαίρονται με την ιδιαίτερη εξωτερική τους εμφάνιση για τη συγκεκριμένη περίπτωση και δεν δυσκολεύονται με τη σωματική επαφή που απαιτεί η σύμβαση για έναν τέτοιο χορό. Επομένως θα πρέπει να σκεφτούμε ότι το άγχος στη δραματοθεραπεία σε μη οικείες εμπειρίες, να ξεκινήσουμε με οικεία στοιχεία του ΕΠΡ. Οτιδήποτε περιλαμβάνεται στη δραματοθεραπεία αποτελεί μείγμα του γνωστού με το άγνωστο, της τελετουργίας με τον κίνδυνο, της οικείας εστίας του σπιτιού με την οικογένεια(Jennings Sue, 2005).

Ενδέχεται η οποιαδήποτε κίνηση να προκαλεί άγχος στους ανθρώπους, γι' αυτό σκεφτείτε την περίπτωση να ξεκινήσετε με την προβολή, δηλαδή το Π. Το να δουλέψει κανείς με τη δημιουργικότητα έξω από τον εαυτό, μακριά από τον εαυτό και όχι με τον εαυτό είναι λιγότερο τρομακτικό για πολλούς ανθρώπους και ενδέχεται να τους βοηθήσει να νοιώσουν ότι έχουν περισσότερο τον έλεγχο. Ένα παιχνίδι συνεπειών είναι

προβολικό παιχνίδι, οικείο στους περισσότερους ανθρώπους. Είναι επίσης από τη φύση του δραματικού να ασχολείται με τη δημιουργία φανταστικών και υποθετικών χαρακτήρων που δρουν, και θα μπορούσε απλώς να οδηγήσει στη σωματική έκφραση ή σε δουλειά με ρόλους. Η δραματοθεραπεία δεν πρέπει να είναι περίπλοκη. Μπορείτε να οικοδομήσετε, να προωθήσετε και να αναπτύξετε χρησιμοποιώντας ως βάση οτιδήποτε προτείνουν οι πελάτες προκειμένου να αισθάνονται και αυτοί ότι είναι ενταγμένοι σε ένα πλαίσιο(Jennings Sue, 2005).

4. Δραματική επανεπεξεργασία της εμπειρίας

Η επανεπεξεργασία φαίνεται να είναι μια σημαντική δραστηριότητα, που μας παρέχει τη δυνατότητα να προχωρήσουμε στη ζωή. Όταν έρχονται άνθρωποι για θεραπεία, μπορεί να ανακαλύψουμε ότι έχουν κολλήσει σε ένα συγκεκριμένο γεγονός, το οποίο δεν κατάφεραν να επανεπεξεργαστούν. Αντί να προχωρήσουν, επαναλαμβάνουν το γεγονός σε πολλές παραλλαγές ή επαναλαμβάνουν τις ίδιες στρατηγικές αντιμετώπισης προκειμένου να το αντιμετωπίσουν. Θα μπορούσαμε να αντιληφθούμε όλες τις μορφές εθισμού μέσα από αυτή τη σκοπιά, καθώς οι άνθρωποι «αγωνίζονται» να ελέγξουν το πεπρωμένο τους, όσο καταστρεπτικό κι αν φαίνεται αυτό στον ευαίσθητο παρατηρητή(Jennings Sue, 2005).

Το φαγητό, το αλκοόλ, τα ναρκωτικά, το σεξ όλα , παίρνουν τη μορφή εξάρτησης όταν βγαίνουν εκτός πλαισίου και όταν δημιουργούνται νέες τελετουργίες γύρω από τον εθισμό. Όλα αυτά έχουν να κάνουν με το σώμα και όλα έχουν κοινωνικά αποδεκτές παραλλαγές.

Εάν δεν έλαβε χώρα η επανεπεξεργασία αμέσως μετά το γεγονός, τότε η εκδραμάτιση του γεγονότος δεν βοηθά απαραίτητα τη διαδικασία. Ωστόσο, το γεγονός αποτελεί κομμάτι ενός αποστασιοποιημένου δράματος και θεατρικού έργου, τότε η διαδικασία αυτή βοηθά να γίνει η επανεπεξεργασία με διαφορετική μορφή (Jennings Sue, 2005).

5. Η δραματική δομή του νου.

Ο καθένας έχει τις δικές του εσωτερικές δεξιότητες, τον εσωτερικό οδηγό, τον εσωτερικό καλλιτέχνη του και την εσωτερική του τρωτότητα, ενώ ο τρόπος με τον οποίο υπάρχουμε μέσα στον κόσμο είναι αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης αυτών των καταστάσεων. Με τη μεσολάβηση του προσωπικού μας συστήματος πεποιθήσεων, οι καταστάσεις αυτές συνθέτουν την ολότητα της ύπαρξης μας, ενώ ανατροφοδοτούν και παρέχουν ερεθίσματα η μια στην άλλη. Το να έχουμε εσωτερικές δεξιότητες δεν σημαίνει απλώς ότι έχουμε δεξιότητες σε συγκεκριμένα πεδία, σημαίνει ότι γνωρίζουμε και βιώνουμε το γεγονός ότι διαθέτουμε τις δεξιότητες, ακόμη και αν δεν τις ακούμε. Ο εσωτερικός οδηγός μας είναι το κομμάτι του εαυτού μας που μπορεί να στέκεται σε κάποια απόσταση και να παρακολουθεί τι κάνουμε με καλοπροαίρετο τρόπο. Ο εσωτερικός μας καλλιτέχνης είναι δημιουργικός από μόνος του, αλλά και που προσφέρει επίσης ερεθίσματα σε άλλες περιοχές. Αυτές οι τέσσερις καταστάσεις αναπτύσσονται μέσω της προσωπικής μας δραματικής ανάπτυξης, μαζί με το αναδυόμενο σύστημα πεποιθήσεων μας – το οποίο μπορεί να είναι μια

επίσημη θρησκεία ή φιλοσοφία ή ένα σύνολο αξιών σχετικά με αυτό που εμείς θεωρούμε σωστό ή λάθος(Jennings Sue, 2005).

Βέβαια, το προσωπικό μας σύστημα πεποιθήσεων επηρεάζει και τις τέσσερις καταστάσεις και ασκεί επίδραση σε αυτές όταν για παράδειγμα, διαψεύδονται οι προσδοκίες μας. Η απογοήτευση μας δεν επηρεάζει μόνο τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο. Όταν δεν είμαστε καλά, μια πτυχή μπορεί να επικρατήσει έναντι των υπολοίπων. Εκείνοι που ζητούν τη βοήθεια μας ως πελάτες συνήθως έχουν τις ευάλωτες πλευρές τους υπό έλεγχο. Ενδέχεται επίσης να έχουν χάσει τις δεξιότητες τους ή τον οδηγό τους ή την καλλιτεχνική φύση τους ή να έχει καταρρεύσει το σύστημα πεποιθήσεων τους.

Ασχολούμαστε με όλες τις πλευρές του πελάτη και όχι μόνο με την ευάλωτη πλευρά, η οποία μπορεί να είναι αυτό που αρχικά μας επιτρέπει να δούμε. Οι επαγγελματίες μπορεί να βλέπουν τους ανθρώπους ως ένα σύνολο θεμάτων που χρήζουν προσοχής, αντί να βλέπουν τα διάφορα θέματα μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο. Επομένως, το να είναι κανείς σε θέση να δουλέψει με τα δυνατά σημεία είναι, κατά την άποψη μου, μια πιο υγιής θεραπευτική παρέμβαση. Η δραματοθεραπεία προσφέρεται θαυμάσια για το σκοπό αυτό και έτσι η θεραπεία μετατρέπεται σε μια διαδικασία όπου οικοδομούμε επάνω στα δυνατά σημεία αντί να επικεντρωνόμαστε στα τρωτά.

Αυτές οι ειδικές καταστάσεις είναι επίσης πιο ειδικές σε ότι αφορά τον ίδιο το δραματοθεραπευτή. Οι δεξιότητες είναι αυτές που πρέπει να διαθέτει ο εκπαιδευόμενος δραματοθεραπευτής, ο οδηγός εσωτερικός επόπτης, ο καλλιτέχνης είναι το δημιουργικό δραματικό κομμάτι του εαυτού μας και η τρωτότητα είναι εκείνη που μπορεί να δημιουργήσει την

ενσυναίσθηση απέναντι στους πελάτες. Σε ότι αφορά την άσκηση του επαγγέλματος μας, η τρωτότητα είναι αυτή που δημιουργεί τη σχέση με έναν πελάτη ο εκπαιδευόμενος δραματοθεραπευτής αυτός που μας πληροφορεί για το πώς πρέπει να δουλέψουμε, ο εσωτερικός επόπτης αυτός που παρακολουθεί αυτή την εργασία, ο καλλιτέχνης αυτός που πληροφορεί όλες τις άλλες καταστάσεις όσον αφορά τη δημιουργικότητα, και το προσωπικό μας σύστημα πεποιθήσεων είναι αυτό που διασφαλίζει ότι η άσκηση του επαγγέλματος μας γίνεται με τρόπο ηθικά σωστό(Jennings Sue, 2005).

6. Διεύρυνση των ρόλων και μεταμόρφωση

Μέσω της δραματοθεραπείας οι ρόλοι των ανθρώπων σε σχέση με τον κόσμο τους μπορούν να διευρυνθούν και οι άνθρωποι να αναπτύξουν μεγαλύτερη ευελιξία και δυνατότητα επιλογής. Όπως έχουμε ήδη αναφέρει, οι άνθρωποι είναι πιθανόν να παγιδευτούν μέσα σε ένα κλειστό σύστημα ρόλων και η διαδικασία για να σπάσει το σύστημα αυτό είναι πολύ τρομακτική. Οι επαναλαμβανόμενοι κύκλοι που αναφέραμε όταν προχωρήσουν παραπέρα μέσω της διεύρυνσης των ρόλων στο πλαίσιο της δραματικής δομής. Αυτό βέβαια απαιτεί προσεκτική επιλογή δραματικών θεμάτων και κειμένων, που θα διευκολύνουν τη συγκεκριμένη διεργασία, ωστόσο είναι δυνατόν να μεταμόρφωση την εμπειρία του εαυτού μας και των άλλων(Jennings Sue, 2005).

1.8 Τα εργαλεία της Δραματοθεραπείας

Παραμύθι, μύθος, θρύλος

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

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

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

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

Όσον αφορά το ρόλο του αφηγητή, μπορούμε να πούμε ότι ο αφηγητής δεν μπορεί να λειτουργήσει αν ο ακροατής δεν του δώσει την άδεια. Όταν δοθεί η άδεια, τότε ο αφηγητής γίνεται ο οδηγός του

ακροατή στο ταξίδι της εξερεύνησης ενός άγνωστου και μαγικού κόσμου.

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

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

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

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

Η συμβολική γλώσσα που χαρακτηρίζει το αφήγημα χρησιμοποιεί

την φαντασία περισσότερο από κάθε τι άλλο και ταυτόχρονα δίνει τη μεγαλύτερη ελευθερία να «μεταφράσει» το περιεχόμενο του αφηγήματος με τρόπο που να έχει προσωπική σημασία για τον ακροατή (Καραγεωργίου, Ρ.1994).

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

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

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

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

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

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

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

1.9 Μέσα και Τεχνικές

Σε ότι αφορά τις τεχνικές που εφαρμόζονται στην δραματοθεραπεία, η κάθε τεχνική αναπτύσσεται μέσα στο ιδιαίτερο πλαίσιο που δημιουργεί ο κάθε θεραπευτής. Μια τεχνική είναι η χρήση της μουσικής και του ήχου, της φωνής και του τραγουδιού.

Ακόμα και αν δεν έχει μουσικές σπουδές μπορεί να χρησιμοποιήσει τη μουσική σαν μια θεραπευτική διαδικασία ως ισοδύναμη του δράματος. Ο κάθε θεραπευτής μπορεί να βρει πολλές και κατάλληλες μουσικές ασκήσεις που θα δώσουν έμφαση και θα έχουν αποτελέσματα στη δουλειά του. Οι στόχοι από τη χρήση του ηχητικού υλικού, είναι η δημιουργία ήχο-εικόνων, η συναισθηματική ενίσχυση των δραματοποιήσεων, η συναισθηματική φόρτιση, η συνειρμική έκφραση, η συναισθηματική έκφραση, η δραματοποίηση εικόνων που προκύπτουν από τη μουσική και ο αυτοσχεδιασμός γενικότερα (Jennings, Minde, 1996).

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

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

Στη δραματοθεραπεία, όπως γίνεται κατανοητό σε αντίθεση με τις παραδοσιακές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις δίνεται μεγάλη σημασία στον "κόσμο των ήχων ενός ατόμου". Επομένως σημαντικά για τη διαδικασία της δραματοθεραπείας θεωρούνται τα ηχητικά αρχέτυπα και οι ηχητικές αναμνήσεις. Οι φωνές, οι θόρυβοι, οι ήχοι έχουν αναμνήσεις με συναισθηματική φόρτιση χαράς, λύπης, φόβου, επιθυμίας, σύμβολα που πολύτιμα πληροφορούν, ώστε να προσεγγιστεί και να βοηθήσει το άτομο(Jennings, Minde, 1996).

Σχετικά με το ανθρώπινο σώμα η Ευδοκίμου (1999) υποστηρίζει ότι είναι ένα μουσικό όργανο που έχει τη δυνατότητα να παράγει ήχο μέσω των κινήσεων του, όπως χτυπήματα με τις παλάμες, τα δάκτυλα, τους μηρούς, τα πόδια. Οι κινήσεις αυτές συντελούν στη βίωση της σταθερής

επαναληπτικότητας που υπάρχει στη μουσική (ρυθμός). Η βίωση του ρυθμού προσφέρει ευχαρίστηση και ταυτόχρονα συμβάλλει στο συναισθηματικό και σωματικό έλεγχο και στο ξεπέραςμα αρκετών ψυχοσωματικών προβλημάτων.

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

Το σώμα είναι αφετηρία για όλες τις θεραπείες μέσω τέχνης, καθώς και για την ανάπτυξη του ανθρώπου. Το σώμα και τα βιώματα του είναι ουσιαστικά στοιχεία του δράματος και της δραματοθεραπείας.

Αυτό που κυρίως επιτυγχάνεται με τις θεραπείες μέσω τέχνης είναι η προσφορά βοήθειας στους ανθρώπους, ώστε να επανασυνδεθούν και να ανακαλύψουν τον κρυμμένο εαυτό τους ή αλλιώς το σώμα που δεν φαίνεται. Μια συνεδρία δραματοθεραπείας μπορεί να αρχίσει με μια δομημένη κίνηση, παρόμοια με την εξάσκηση του ηθοποιού που αρχίζει σιγά-σιγά να επεκτείνεται σε όλο το ρεπερτόριο των κινήσεων του ατόμου και στην αίσθηση του σώματος μέσα στο χώρο. Η επέκταση αυτής της κίνησης οδηγεί, επίσης σε μια εσωτερική επέκταση, δηλαδή γίνεται μια επεξεργασία από έξω προς τα μέσα (Jennings, Minde, 1996).

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

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

Οι βαθιές σωματικές εμπειρίες της ψυχής ενεργοποιούνται με τις θεραπείες μέσω τέχνης. Κατ' επέκταση, η σωματική εμπειρία κατά τη θεραπεία μέσω δράματος, αν της επιτραπεί να εκδηλωθεί, μπορεί να οδηγήσει τον ασθενή και τον θεραπευτή σε πολύ σημαντικά πεδία επεξεργασίας. Πολλά βιβλιογραφικά στοιχεία αναφέρονται σχετικά με τη "σωματική επαφή" στη διάρκεια της θεραπείας και σε πολλές περιπτώσεις έχει προταθεί η πλήρης αποφυγή της. Οι ασθενείς πρέπει ωστόσο να ξέρουν ότι η δραματοθεραπεία περιλαμβάνει το άγγιγμα και ότι τα σωματικά μηνύματα πρέπει να είναι ευδιάκριτα και όχι αμφίσημα. Αποτελεί κύριο συμπέρασμα ότι μόνο μέσω των σωμάτων γίνεται εφικτή η είσοδος στον ενδιάμεσο των σωμάτων γίνεται εφικτή η είσοδος στον ενδιάμεσο χώρο που είναι δυνατή η θεραπευτική ανάπτυξη και αλλαγή(Jennings, Minde, 1996).

1.10 Τα Μοντέλα της Δραματοθεραπείας

Η ανάγκη για ένα καθαρό μοντέλο είναι ίσως ακόμα πιο σημαντική εξαιτίας της πολυπλοκότητας της δραματοθεραπείας. Από τη στιγμή που η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί μεθόδους, οι οποίες κινητοποιούν τον πελάτη φυσικά, συναισθηματικά, νοητικά και πνευματικά πρέπει να έχουμε

στο μυαλό μας ότι η μέθοδος από μόνη της δεν αποτελεί και μοντέλο. Οι χρησιμοποιούμενες μέθοδοι είναι ανάλογες των μοντέλων.

Τα παρακάτω μοντέλα δραματοθεραπευτικής πρακτικής είναι οδηγοί και δεν θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη σαν άκαμπτες φόρμουλες(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

1.10.1 Μοντέλο δημιουργικής έκφρασης

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

δουλέψει με μιας, επιτρέποντας τη δημιουργική διαδικασία που από μόνη της γεννά ενέργεια(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

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

1.10.2 Μοντέλο καθηκόντων και δεξιοτήτων

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

ενηλίκων και προσμονές της κοινωνίας είναι παράγοντες που αναμένουν πως ο αναδυόμενος ενήλικας θα συμπεριφερθεί(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Πολλά και καλά προγράμματα κοινωνικών δεξιοτήτων διεξάγονται από επαγγελματίες θεραπευτές και κοινωνικούς ψυχολόγους που στοχεύουν στη βελτίωση της επικοινωνίας. Ο δραματοθεραπευτής έχει ειδικές δεξιότητες που μπορεί να συνεισφέρει σ' αυτόν τον τομέα εξαιτίας του ρεπερτορίου των δραματικών μεθόδων που μπορεί να χρησιμοποιήσει. Για παράδειγμα, κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να βελτιωθούν μέσω της δραματοποίησης μιας σκηνής, προκειμένου να προληφθούν καταστάσεις που ο άνθρωπος θα συναντήσει στην καθημερινή του ζωή. Μιλώντας γενικότερα, το καθήκον καθορίζει τη δραματοθεραπευτική δουλειά με καταστάσεις που είναι άγνωστες (ίσως ένα άτομο έχει εισαχθεί σε νοσοκομείο για μεγάλο χρονικό διάστημα) ή με καταστάσεις που έχουν ξαναβιωθεί μιας και το να μαθαίνει κανείς κάτι από την αρχή είναι απαραίτητο. Η απόφαση δεν βρίσκεται στην υπογράμμιση της αντίδρασης, αλλά στις ίδιες τις συμπεριφορές(Jennings Sue, 2005).

1.10.3 Ψυχοθεραπευτικό μοντέλο

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

Η δραματοθεραπεία δεν είναι απαραίτητως μια ψυχοθεραπεία υπό γενικό και ακαθόριστο όρο, εκτός και αν κάποιος θεωρεί ότι όλες οι

θεραπείες που χρησιμοποιούνται για την προσωπική αλλαγή είναι ψυχοθεραπείες. Αυτό προσδίδει στον όρο μια τέτοια γενικότητα που αποδεικνύεται άνευ ουσίας και σημασίας. Οι περισσότερες θεραπευτικές παρεμβάσεις έχουν ψυχοθεραπευτικά στοιχεία- αναγνωρισμένα ή μη – αλλά αυτά δεν τις καθιστούν και ψυχοθεραπείες(Phil Jones, 2003).

Ο θεραπευτής επικεντρώνεται στη βαθιά γνώση και την αλλαγή μέσα στο ψυχοθεραπευτικό περιβάλλον δουλεύοντας με τη μεταβίβαση, την ενδοβολή και την προβολή. Οι ατομικές και οι ομαδικές διαδικασίες είναι το όχημα μέσω του οποίου η ενδοφυσική αλλαγή μπορεί να πραγματοποιηθεί και επομένως σχηματοποιούνται και οι εξωτερικές συμπεριφορές. Ο δραματοθεραπευτής μπορεί να εξηγήσει και να ερμηνεύσει σύμβολα και συμπεριφορές που είναι συγγενείς και κάνουν απευθείας χρήση της σχέσης της μεταβίβασης για να εξερευνήσουν παλιές καταστάσεις(Phil Jones, 2003).

1.10.4 Ολοκληρωμένο μοντέλο

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

Παρόλο που κάποιος θα μπορούσε να επιλέξει να καταλάβει αυτό το μοντέλο μέσα από ψυχοθεραπευτική ανάλυση, υπάρχει μόνο ένας τρόπος να δει αυτό το πολυδιάστατο και πολύ-μεταφορικό φαινόμενο. Μπορεί ισότιμα να προσδιοριστεί και μέσα από θεατρική ανάλυση (π.χ. Brecht,

Stanislavski). Ο κίνδυνος μιας μονομερούς ερμηνείας έγκειται στο γεγονός ότι από μόνη της είναι ημιτελής και αποστερεί το μισό από την ολότητα με το να επικεντρωνόμαστε σε ορισμένα μόνο μέρη του. Από τους αρχαίους χρόνους τα δραματικά θεραπευτικά δράματα και οι ιεροτελεστίες υπήρχαν, μιλώντας στον ολοκληρωμένο άνθρωπο και την κοινωνία μέσα από σύμβολα και πράξεις, μέσα από όλες τις τέχνες και τις αναπαραστάσεις. Το δράμα, όπως το ασυνείδητο, είναι άχρονο, αιώνιο και φαίνεται να είναι τόσο σχετικό με τις τωρινές ανθρώπινες συνθήκες όσο και πριν από χιλιάδες χρόνια. Δίνει απαντήσεις σε βασικές ανάγκες των ανθρώπων για δράση, για παίξιμο, για αναπαράσταση, για επεξεργασία των καταστάσεων, όπως ακριβώς σε ανάγκες για ανακαλύψεις, ταξίδια, κινδύνους(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου 1999).

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

Παρά την ευρεία εφαρμογή του μοντέλου, ίσως υπάρχουν χώροι στους οποίους είναι καλύτερο να εφαρμοστούν αλλά πιο κατάλληλα. Είναι ένας δημιουργικός οργανισμός που μπορεί να επιτρέψει να ανθίσουν στη θεραπεία οι πραγματικές θεραπευτικές του δυνάμεις, να επιτρέψει στο άτομο την ανάπτυξη, καθώς η κοινωνία αλλάζει, να γνωρίσει κάτι στο "εδώ" για την ομορφιά και την αλήθεια και να μπορεί να αλλάζει, να προχωράει ή να εμφανίζεται μεταμορφωμένο(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου 1999).

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

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

1. Μοντέλο δημιουργικής ιστορίας από τον θεραπευόμενο ή την ομάδα.
2. Μοντέλο δημιουργίας ιστορίας από τον θεραπευόμενο ή την ομάδα.
3. Τελετουργικό μοντέλο για τη διευκόλυνση της εκτόνωσης των συναισθημάτων.
4. Αισθητικό μοντέλο που δίνει έμφαση στο καλλιτεχνικό μέρος.
5. Συνειρμικό μοντέλο που γίνεται η χρήση παραμυθιού και ιστορικών.

Βέβαια, υπάρχουν και οι θεραπευτές εκείνοι οι οποίοι διαφωνούν ριζικά ως προς την κατοχύρωση και χρήση δραματοθεραπευτικών

μοντέλων, χαρακτηρίζοντας τον διαχωρισμό αυτό ημιτελή και καθόλου επιστημονικό.

Πιο συγκεκριμένα, ο Phil Jones (2003) αναφέρει ότι και η Courtney έχει περιγράψει την τρέχουσα ποικιλία των μοντέλων στις θεραπείες μέσω τεχνών σαν μια ολότητα και λέει για τη δραματοθεραπεία: "ακόμα και για τον ένα τύπο υπάρχουν βασικές διαφορετικές προσεγγίσεις". Ο ορισμός της δραματοθεραπείας είναι προβληματικός. Όπως έχει επισημάνει και ο Landy (2001), το δράμα και η θεραπεία είναι γενικότερα όροι, η σύγχυση είναι αναπόφευκτη.

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

1.11 Μάσκα, μύθος και μεταφορά

Η μάσκα είναι ο τόπος συνάντησης των εικαστικών και του δράματος και κατά συνέπεια, ο τόπος συνάντησης της θεραπείας μέσω των εικαστικών και της δραματοθεραπείας. Η μάσκα μπορεί να ιδωθεί ως γλυπτό, ως ένα έργο τέχνης που μπορεί να κρεμαστεί στον τοίχο, να παρατηρηθεί και να τεθεί σε κίνηση από τη φαντασία. Μπορεί επίσης να φορεθεί, να κατοικηθεί και να τεθεί σε κίνηση απ' αυτόν που τη φορά (Jennings, Minde, 1996).

Ο θεραπευτικός και ο θρησκευτικός κόσμος τηρούν, στη καλύτερη περίπτωση, μια αμφίθυμη στάση απέναντι στις μάσκες και στη χρήση τους. Οι μάσκες θεωρούνται συχνά ως «ψευδής εαυτός» ή, ακόμη, ο μοχθηρός εαυτός, ο εαυτός που μπορεί να βγει εκτός ελέγχου, να καλέσει δαίμονες και γενικά να ανακινήσει και επιβλαβείς φαντασίες. «Σταμάτα πια να φοράς μάσκα», «βλέπεις μόνο τη μάσκα, όχι το πρόσωπο», ή «φόρεσε το πρόσωπο του γενναίου» είναι ορισμένοι τρόποι με τους οποίους περιγράφουμε κάποια αντίληψη για την προσποίηση σε σχέση με το χαρακτήρα ενός ανθρώπου. Η ιδέα του να αφαιρέσει κάποιος τη μάσκα, ώστε να μπορέσει να γίνει «τίμιος και αληθινός», κυριαρχεί στη δραματοθεραπεία. Για παράδειγμα, Geese Theatre Company, η οποία ειδικεύεται στην εργασία με κακοποιούς, επιβάλλει τον κανόνα ότι όταν βγει η μάσκα, το άτομο πρέπει να μιλήσει ειλικρινά. Επομένως είναι πολύ σημαντικό να γίνει μια συμφωνία με τους ασθενείς για τον τρόπο που θα χρησιμοποιούν τη μάσκα τους. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος είναι να θεωρήσει κανείς ότι η μάσκα λειτουργεί από μόνη της, ότι μπορεί να επεκταθεί, να συγκεντρωθεί, να αναπτυχθεί, να διευρυνθεί ή να αλλάξει χαρακτήρα ή ρόλο μέσα στο δράμα. Η μάσκα αποτελεί συχνά μέρος του «ενδιάμεσου χώρου» που αναφέρει ο Winnicott. Δεν υπάρχει αμφιβολία ότι οι μάσκες βοηθούν στην έκφραση

συναισθημάτων κι αισθήσεων που δεν θα μπορούσαν να εκφράσουν με άλλο τρόπο. Όπως λέει και ο Harrison, η μάσκα εξακολουθεί να μιλά γιατί έχει φτιαχτεί με το στόμα ανοιχτό(Jennings, Minde, 1996).

Όπως μέσω της τέχνης οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να βλέπουν τα πράγματα από διαφορετικές οπτικές γωνιές, έτσι και μέσω της μάσκας έχουμε την ευκαιρία να δούμε τον εαυτό μας από διαφορετικές προοπτικές. Η μάσκα είναι κυρίως ένας ασφαλής υποδοχέας του εαυτού που «είναι επικίνδυνος» ή που « νοιώθει επικίνδυνος».

Οι μάσκες δεν χρειάζεται να καλύπτουν μόνο το πρόσωπο, ολόκληρο ή ένα μέρος του. Μπορεί να καλύπτουν ολόκληρο το σώμα – για την ακρίβεια, μπορεί να είναι μια ολόκληρη στολή για το σώμα. Επίσης μπορούν να κατασκευαστούν από πολλά άτομα μαζί. Μια ολόκληρη μάσκα, φτιαγμένη από τρία ή τέσσερα άτομα, είναι από μόνη της ένα επίτευγμα. Οι άνθρωποι αυτοί πρέπει να δουλέψουν μαζί και να συνεργαστούν σε ένα δημιουργικό εγχείρημα. Επιπλέον, οι ομαδικές μάσκες είναι χρήσιμες όταν δεν θέλετε κάποιο άτομο να προχωρήσει πολύ βαθιά μέσα στη μάσκα. Σε μια ομάδα δραματοθεραπείας ιατροδικαστών τα μέλη κατασκεύασαν μάσκες ανά ομάδες των τεσσάρων ατόμων κι ανέπτυξαν το θέμα «φως και σκοτάδι». Η πάλη ανάμεσα στο καλό και στο κακό ήταν αυτό που τους απασχόλησε περισσότερο σε αρκετούς αυτοσχεδιασμούς, όπου συνέδεσαν το σκοτάδι με την «κακία» τους αλλά και με πράγματα που τους άρεσαν. Ένοιωσαν ότι αυτό είναι το δίλημμα. Τα θέματα που ακολουθούν είναι αυτά που απεικονίστηκαν στις ομαδικές μάσκες.

1. Όλα τα πράγματα της λάμψης και της απόλαυσης: μια μάσκα με δολάρια για δόντια, υποδερμικές ενέσεις για φρύδια, κουτιά μπύρας

- για μάτια, ένα προφυλακτικό για μύτη (με μια τρύπα στη μέση, για να μεγαλώσει ο κίνδυνος).
2. Ο βρασμός της κακίας και η ακτινοβολία της ελπίδας : μια μάσκα ολόμαυρη, με μια ουλή ζωής και μια μικρή κίτρινη κηλίδα στο ένα μάτι. Ένα μέλος της ομάδας επέμενε αυτή να είναι η ακτινοβολία της ελπίδας, παρά τις αντιρρήσεις των συντρόφων του.
 3. Σύγχυση και το συναίσθημα ότι έχει χαθεί: μια μάσκα χωρισμένη κάθετα στη μέση. Η μισή ως διάβολος με ένα κέρατο και η άλλη μισή με φωτοστέφανο. Η σύγχυση γίνεται αισθητή μέσα από τα μισά της μάσκας.
 4. Η ψυχρή και η θερμική πλευρά: παρουσιάστηκαν και οι δύο όψεις της μάσκα. Το ψύχος συνδέθηκε με το σκοτάδι και την κακία, ενώ η θερμότητα με το φως και την καλοσύνη. Τα μέλη της ομάδας ανέφεραν ότι υπάρχει ένας ενδιάμεσος χρόνος ανάμεσα από τις δύο καταστάσεις, όπου τα πράγματα μπορεί ν' αλλάξουν, έτσι ώστε το ψύχος να μπορεί να γίνει ζεστασιά μέσω της επιδοκιμασίας(Jennings, Minde, 1996).

1.11.1 Διαδικασία άσκησης με μάσκα

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

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

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

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

1.11.2 Συνεδρία με μάσκα

(Μια συνεδρία με δράμα και μουσική με ομάδα 10 ατόμων και θεραπευτικό στόχο).

Στη συνεδρία ακολουθούνται οι εξής φάσεις:

1. Προθέρμανση.

- Ελεύθερο περπάτημα στο χώρο.
- Περπάτημα με μουσική σε ρυθμό μαρς.
- Χορευτικός αυτοσχεδιασμός με χορευτική μουσική και στη συνέχεια με μη χορευτική μουσική όπως αυτή του Bach (η συγκεκριμένη μουσική επιτρέπει τον αυτοσχεδιασμό)
- Αυτοσχεδιασμός λόγου και κίνησης με την ίδια μουσική.
- Χορογραφία ομάδας

(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ράνια, 1999).

2. Εστίαση.

- Κατασκευή μάσκας και αποκριάτικων κοστούμιών (από ειδικό χρωματιστό χαρτί).
- Χαλάρωση και φαντασίωση παιδικών αποκριάτικων αναμνήσεων.
- Δραματοποίηση μιας κοινής αποκριάτικης ιστορίας με μουσική υπόκρουση από Το Μεγάλο μας Τσίρκο.
- Με τη μάσκα και το κουστούμι οι θεραπευόμενοι λένε μια φράση σε κάποιο δικό τους πρόσωπο την οποία δεν είχαν τολμήσει ποτέ να πουν.
- Οι θεραπευόμενοι καλούνται να πουν «σ' αγαπώ» σε ένα δικό τους πρόσωπο στο οποίο δεν είχαν τολμήσει να πουν κάτι τέτοιο.

(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ράνια, 1999).

3. Έξοδος από το ρόλο για 10 λεπτά.

4. Ολοκλήρωση

Μοίρασμα συναισθημάτων και εμπειριών από τη συνεδρία.

- Συμβολισμός της συνεδρίας με κάποιο συγκεκριμένο μουσικό είδος ή απόσπασμα.
- Κλειστός κύκλος από τα μέλη της ομάδας, ο οποίος σιγά- σιγά ανοίγει έως ότου το κάθε μέλος γίνεται ανεξάρτητο.
- Χαίδεμα των μελών του σώματος με μουσική υπόκρουση Vivaldi.
- Ο ένας με τον άλλο σηκώνεται και αποχωρεί.

(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου, Ράνια, 1999).

1.12 Σύμβολα, συμβολισμοί, συμβολοποίηση

Πάρα πολλά πράγματα ξεπερνούν τα όρια της ανθρώπινης αντίληψης. Η μετατροπή των αισθητηριακών εμπειριών σε ιδέες οι οποίες πρέπει να εκφραστούν με τη δημιουργία συμβόλων είναι αναγκαία. Αυτό είναι μια φυσική ικανότητα του ανθρώπινου νου.

Μέσα από τις συμβολοποιήσεις μπορούμε να μάθουμε για τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η ανθρώπινη ψυχή. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που οι θρησκείες –οι οποίες αποτελούν το πρώτο καθαρτήριο της ψυχής του ανθρώπου- χρησιμοποιούν σύμβολα. Η συμβολική γλώσσα εκφράζεται πολλές φορές με εικόνες και τελετουργίες(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Η χρήση των συμβόλων μπορεί να είναι συνειδητή, η δημιουργία τους όμως είναι συνήθως ασυνείδητη και αυθόρμητη. Με τον τρόπο αυτό ένα μέρος της ψυχικής πραγματικότητας καθίσταται εμφανές και οδηγεί πέρα από εκείνα που μπορεί να συλλάβει η λογική. Επειδή λοιπόν ο άνθρωπος πρέπει να κατανοήσει το περιβάλλον του, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείται κάθε είδους πληροφορία προερχόμενη από τους συμβολισμούς όπως τους συναντάμε στη μυθολογία, τη μουσική, το θέατρο, τα ήθη και τα έθιμα, τη λογοτεχνία, την ιστορία. Γιατί το "είναι" και το "γίγνεσθαι" του ανθρώπου αποτελούν ένα δέντρο που έχει κορμό στην κοινωνική προϊστορία και κλαδιά τις ιστορίες των λαών από τη στιγμή που ξεπερνούν τη φυλετική και μπαίνουν στην οικουμενική ιστορία. Τα σύμβολα γίνονται η κοινή γλώσσα που πηγάζει από το συλλογικό ασυνείδητο.

Έτσι, το κάθε μέλος μιας ομάδας ψυχοθεραπείας μετατρέπει τον ιδιωτικό και χωρίς λόγια εαυτό του σε μέρος ενός συνόλου –που είναι η ομάδα –μέσα στο οποίο εκφράζεται συμβολικά και δονείται με τις κοινές εμπειρίες, σαν μια ορχήστρα που καθοδηγείται από το μαέστρο σχεδιάζοντας και εφαρμόζοντας τα αντίστοιχα σύμβολα, όπως ακριβώς κάνει και ο θεραπευτής(Jennings S. 1998).

Στην πραγματικότητα, η συμβολική γλώσσα προϋπήρξε της ομιλίας. Μόνο πολύ αργότερα στην ιστορία του ανθρώπου η ομιλία διεκδίκησε την ηγεμονία των συμβόλων. Φυσική ιδιότητα του ανθρώπινου νου –όπως αναφέρθηκε και εισαγωγικά είναι η μετατροπή των αισθητηριακών εμπειριών σε ιδέες που πρέπει να βρουν έκφραση, είτε με την ομιλία είτε με τη χρήση συμβόλων και οδηγούν σε απεικονίσεις του εαυτού του ανθρώπου και των άλλων. Το νόημα καθαυτό δεν βρίσκεται στην αιτία, αλλά έχουν

κοινό τους γνώρισμα τη χρήση συμβόλων που γίνονται πράξη μέσα από τη συμβολοποίηση.

Ο άνθρωπος αρχικά εξέφρασε τη σχέση του με το Θεό μέσα από το ομαδικό τραγούδι, το οποίο έδειχνε την από κοινού αναγνώριση και το σεβασμό στο υπέρτατο ον. Μπορούμε ίσως να συγκρίνουμε αυτού του είδους τη θρησκευτική ομάδα με την αρχική ιδέα του Freud, ότι η ομάδα λειτουργεί μέσω ενός αρχηγού, στον οποίο τα μέλη προβάλλουν το υπερεγώ τους και μέσω αυτής της βασικής αναγνώρισης εδραιώνουν την έννοια της ομάδας.

Ο συμβολισμός στη δραματοθεραπεία και το παίξιμο των ρόλων στη δραματοποίηση είναι σαν πρόβα, προτού ο θεραπευμένος τολμήσει να ζήσει τη δική του ζωή όπως ο ίδιος θέλει και όπως είναι γι' αυτόν λειτουργική. (Jennings S. 1998)

1.13 Θέατρο και Δραματοθεραπεία

Στην δραματοθεραπεία χρησιμοποιούνται δημιουργικές δομές και μέθοδοι, πολλές από τις οποίες προέρχονται από το θέατρο. Ο δραματοθεραπευτής όσο περισσότερο χρησιμοποιεί το θέατρο ως μεταφορά της ζωής και επίσης όσο μεταφράζει τη δομή και τη γλώσσα του θεάτρου στην καθημερινή ζωή, τόσο περισσότερο απομακρύνεται από την εγγενή ιαση που υπάρχει, στην τεχνική του θεάτρου. Υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα σε μια θεραπεία η οποία χρησιμοποιεί μεθόδους δράσης και σε κάποια άλλη η οποία αναγνωρίζει την τέχνη μέσα στην θεραπευτική της διαδικασία.

Οι δραματοθεραπευτές πιστεύουν ότι όλες αυτές οι μορφές έχουν

παίξει πολύ σημαντικό ρόλο στην θεραπεία, αλλά υποστηρίζουν από την άλλη ότι έχουν πολλές ομοιότητες και διαφορές.

Η Δραματοθεραπεία εμφανίστηκε πρόσφατα σε σχέση με τις άλλες θεραπείες μέσω τέχνης αλλά είναι και η μόνη της οποίας η ιστορία ξεκίνησε από τους αρχαίους χρόνους. Το θέατρο αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ατομικής και κοινωνικής ζωής των ανθρώπων από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα και σ' όλο τον κόσμο. Επίσης εκφράζει θέματα αλλαγής και επίσης αποτελεί τμήμα αυτής της αλλαγής. Η θεατρική τέχνη και η δραματοθεραπεία ασχολούνται με σκέψεις, συναισθήματα, ιδέες και εικόνες που διατυπώθηκαν και εκφράστηκαν με έργα και λόγια «μέσω της ηθοποιίας αποκτούμε τη δύναμη να δράσουμε» (Jennings S. 1994).

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

Η Jennings αναφέρει τα λόγια του Hilman: 'Πιστεύω ότι αυτό που αναφέρει ο Jung είναι το εξής: αν θέλουμε η ψυχοθεραπεία να κατανοήσει τη ψυχή που ονειρεύεται από την εσωτερική της πλευρά πρέπει να στραφεί στη θεατρική λογική'.

Η φύση του νου όπως παρουσιάζεται εντελώς άμεσα έχει μια συγκεκριμένη μορφή, τη Διονυσιακή. Ο Διόνυσος είναι πιθανότατα αυτός που ωθεί το λουλούδι μέσα από το χορτάρι, αλλά η δύναμη αυτή δεν είναι τυχαία. Έχει μια εσωτερική οργάνωση. Στην ψυχολογία αυτή η γλώσσα δεν μιλάει γενετικά, ούτε βιομηχανικά με τις πληροφορίες που δίνουν οι κώδικες του DNA, αλλά άμεσα με τη μορφή της τέχνης του Διόνυσου, με τη

θεατρική μορφή της τέχνης του Διόνυσου, με τη θεατρική ποίηση (Jennings, Minde, 1996).

Γενικώς όλες οι πτυχές της θεατρικής τέχνης, δηλαδή, η φωνή, η κίνηση, ο αυτοσχεδιασμός στο παίξιμο του ρόλου, το κείμενο, η παράσταση συνδυάζονται με τις μάσκες, τα κουστούμια, το φωτισμό, τη σκηνοθεσία και αποτελούν για το δραματοθεραπευτή απαραίτητες προϋποθέσεις δραματοθεραπευτικής μεθόδου.

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

1.14 Η ομαδική Δραματοθεραπεία

Εισαγωγή

Η ομαδική ψυχοθεραπεία ή ομαδική δραματοθεραπεία αποτελεί μια αναγνωρισμένη και ιδιαίτερα διαδεδομένη μορφή θεραπείας. Βασίζεται στις διεργασίες και στα αποτελέσματα που προκύπτουν από τη συνάντηση μιας ομάδας ανθρώπων για κάποιο χρονικό διάστημα με έναν εκπαιδευτικό θεραπευτή. Μορφές ομαδικής θεραπείας έχουν εμφανιστεί κατά καιρούς στις ανθρώπινες κοινωνίες. Σε επιστημονική όμως βάση παρατηρήθηκαν στα τέλη του 19^{ου} αιώνα και αναπτύχθηκαν κυρίως μετά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Η αναγκαιότητα της ομαδικής θεραπείας προέκυψε όχι μόνο λόγω του οικονομικού χαρακτήρα της αλλά και διότι της αναγνωρίζονται μοναδικά θεραπευτικά χαρακτηριστικά (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Ομάδα ονομάζεται ένα σύνολο ανθρώπων με έναν κοινό στόχο. Υπ' αυτή την έννοια όλες οι ομάδες είναι ομάδες εργασίας ή έργου.

Το έργο μπορεί να είναι η «αποσαφήνιση» προβληματικών διαπροσωπικών σχέσεων, η «μάθηση» νέων τρόπων επικοινωνίας με τους άλλους ή η «κάθαρση» με την αναβίωση απωθημένων συγκρούσεων μέσα στο διορθωτικό και ευοδωτικό πλαίσιο της ομάδας.

Η δύναμη και η σημασία της ομάδας φαίνονται στη θεωρία της ατομικής ψυχολογίας την οποία ανέπτυξε ο Alfred Adler. Τα άτομα που συμμετέχουν σε ομάδα έχουν την τάση να στρέφονται στο θεραπευτή, που για εκείνους είναι ο αρχηγός και ο «παντογνώστης». Αρχίζουν να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με τα υπόλοιπα μέλη όταν νοιώσουν ότι υπάρχει ατμόσφαιρα παραδοχής και αποδοχής όλων των

συναισθημάτων, καθώς και όταν ο θεραπευτής δείξει εμπιστοσύνη στην ομάδα και πιστέψει ότι αυτή η ίδια μπορεί να γίνει ο φροντιστής των μελών της.

Η ομάδα στα αρχικά της στάδια δυσκολεύεται να δεχθεί κάποια συναισθήματα, όπως ο θυμός ή ο φόβος. Αυτός είναι ο λόγος που όλα τα συναισθήματα προβάλλονται συνήθως σε ένα μέλος της ομάδας, το οποίο γίνεται ο αποδιοπομπαίος τράγος. Ο θεραπευτής θα πρέπει να ενθαρρύνει τα μέλη να δουν τη προσωπική τους συμμετοχή σε αυτή τη διεργασία(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Σε μια ομάδα προβάλλονται συναισθήματα για τον εαυτό, τους γονείς, τα αδέρφια ή άλλα κοντινά και μακρινά πρόσωπα. Τα μέλη μιας ομάδας ενεργοποιούν μέσα τους μηχανισμούς που τα βοηθούν να γνωρίσουν τον εαυτό τους. Η ομάδα «ανοίγεται» συναισθηματικά από τη στιγμή που έστω ένα μέλος της εκφράσει βαθιά συναισθήματα που επηρεάζουν τη ζωή του παρόν.

Για την αποφυγή των συγκρούσεων, καλό είναι τα μέλη της ομάδας να μη συνεχίζονται κοινωνικά έξω.

Το μέγεθος της ομάδας

Τρία άτομα και ο θεραπευτής αποτελούν τη μικρότερη ομάδα. Οι θεραπευτικές ομάδες συνήθως έχουν έξι με οκτώ ή μέχρι δώδεκα μέλη.

Όταν αυξάνεται ο αριθμός των μελών, πολλαπλασιάζονται και τα «κανάλια» επικοινωνίας, οπότε με πολύ μεγαλύτερους αριθμούς μελών δεν μπορεί να υπάρξει επικοινωνία με νόημα, συμμετοχή, αμοιβαιότητα. Το είδος του έργου τον αριθμό των μελών που θα ήταν επιθυμητός σε μια ομάδα(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Η επιλογή των μελών

Συνήθως στην ομάδα θα συγκροτηθούν άτομα που έχουν κίνητρο να συμμετάσχουν και να ολοκληρώσουν το προτεινόμενο έργο. Τα μέλη που δεν έχουν αποσαφηνίσει τι θέλουν να κάνουν, ή εκείνα που εμφανώς θέλουν κάτι διαφορετικό πέρα από τις δυνατότητες της ομάδας και τους στόχους της, δεν γίνονται συνήθως αποδεκτά. Το ίδιο ισχύει και για τα άτομα που λόγω ψυχοπαθολογίας δεν θα αποδεχθούν τους κανόνες της ομάδας ή δεν θα μπορέσουν να τους ακολουθήσουν εξαιτίας των διαταραχών της προσωπικότητάς τους.

Ανάλογα με το έργο της ομάδας, ο θεραπευτής πρέπει να λαμβάνει από το κάθε μέλος επαρκείς πληροφορίες για τη ζωή του, τους στόχους του κλπ. Αυτό είναι το «ιστορικό» που πρέπει να πάρει ο θεραπευτής. Αν από το «ιστορικό» διαπιστωθεί ότι κάποια άτομα είναι εξαιρετικά εσωστρεφή και ως εκείνη τη στιγμή έχουν αποφύγει την οποιαδήποτε δέσμευση στη ζωή τους καλό είναι να σκεφθεί προσεκτικά τη συμμετοχή τους στην ομάδα, αφενός επειδή είναι απίθανο να παραμείνουν σε μια ομάδα η οποία θα διαρκέσει για μεγάλο χρονικό διάστημα και αφετέρου επειδή η αποχώρηση ενός μέλους επηρεάζει αρνητικά όλη την ομάδα(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Η δυναμική της ομάδας

Σε κάθε ομάδα αναπτύσσονται φαινόμενα από τις διεργασίες που συμβαίνουν μέσα σε αυτήν. Τα φαινόμενα αυτά είχαν περάσει απαρατήρητα στις αρχές της εφαρμογής της ομαδικής θεραπείας τον 20ό αιώνα. Η ομαδική θεραπεία δεν ισοδυναμεί με το άθροισμα πολλών ατομικών

θεραπειών που γίνονται ταυτόχρονα, δεν είναι δηλαδή φαινόμενο ανάλογο με την «πολλαπλή μίσθωση» ενός ταξί. Η κοινωνιολογία και οι επιστήμες της επικοινωνίας συνέβαλαν στην καλύτερη κατανόηση της ομαδικής θεραπείας και της δυναμικής των ομάδων. Ένα βασικό συμπέρασμα που αξίζει να σημειωθεί είναι ότι η ομάδα δεν αποτελεί απλώς το άθροισμα των μελών της, αλλά κάτι περισσότερο και πολύ διαφορετικό. (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999)

Η διεργασία

Ως διεργασία ορίζεται η αναπτυσσόμενη φύση των διαπροσωπικών σχέσεων σε μια δεδομένη στιγμή. Η διεργασία δεν είναι το περιεχόμενο της επικοινωνίας αλλά το σύνολο του «γίνεσθαι» μέσα στην ομάδα «εδώ και τώρα». Η διεργασία είναι το κύριο μέλημα του θεραπευτή: αυτός φροντίζει να παραμείνει ζωντανή, δημιουργική και να μην επαναλαμβάνει δυσπροσαρμοστικά σχήματα του παρελθόντος(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Η αρχηγία

Ομάδες δημιουργούνται και λειτουργούν ακόμη και όταν δεν έχει οριστεί κάποιος ως αρχηγός. Στις θεραπευτικές ομάδες το ρόλο του αρχηγού μπορεί να αναλάβει είτε ο θεραπευτής είτε ένα μέλος. Αυτός είναι ο φυσικός «αρχηγός», ο «οδηγός». Ανάλογα με το ρόλο που διαδραματίζει στην ομάδα, ο αρχηγός διαφέρει:

1. Αρχηγός έργου: είναι αυτός που καθοδηγεί την εκτέλεση του «έργου» της ομάδας. Τη συγκαλεί, διαλέγει τα μέλη, θέτει και διαφυλάττει τα όρια.
2. Συναισθηματικός οδηγός: είναι αυτός που εκφράζει πλούσια συναισθήματα, βοηθά, αλλάζει ο ίδιος και γίνεται πρότυπο για τους άλλους και στήριγμα στη διεργασία.
3. Αποδιοπομπαίος οδηγός: αυτός γίνεται το αντικείμενο επίθεσης των μελών, φορτώνεται τα αρνητικά στοιχεία ανακουφίζοντας τους άλλους, ζητά συνεχώς διευκρινίσεις και γενικά λειτουργεί θετικά για την ομάδα.
5. Αμφισβητίας οδηγός: είναι αυτός που εκφράζει αμφιθυμία για τη συμμετοχή του στην ομάδα, θέτει το θέμα της εξάρτησης και της εξουσίας, συσπειρώνει γύρω του άλλα μέλη.

Η παρουσία των διαφόρων «οδηγών» και η αναγνώριση τους μπορεί είτε να αποδεχθεί χρήσιμη στην ομάδα είτε να παρεμποδίσει το έργο της, ανάλογα με το πώς θα γίνει ο χειρισμός του θέματος(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Τους παραπάνω ρόλους ο θεραπευτής πρέπει να τους εναλλάσσει, γιατί έτσι δημιουργεί ένα σταθερό πλαίσιο στην ομάδα.

Στην ομαδική δραματοθεραπεία οι τεχνικές του δράματος ξεπερνούν το λόγο και δίνουν έμφαση στη δράση και την απελευθέρωση της δημιουργικότητας και του κρυμμένου δυναμικού. (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

2.1 Τι είναι το ψυχόγραμμα

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

Ο J. L. Moreno, ο οποίος ίδρυσε το ψυχόγραμμα στη Βιέννη στις αρχές του 1900, το περιέγραψε ως "μια επιστημονική εξερεύνηση της αλήθειας διαμέσου της δραματικής μεθόδου". Ο Moreno είχε παρατηρήσει ότι μέχρι τότε υπήρχε επιστήμη. Ο ίδιος ένοιωσε ότι ο δρόμος για το μέλλον ήταν ένας συνδυασμός: "Μια πραγματική θεραπευτική διαδικασία δεν μπορεί να έχει λιγότερο αντικειμενικό σκοπό παρά ολόκληρη την ανθρωπότητα". Κάθε μέλος της ομάδας είναι θεραπευτικός πράκτορας του

άλλου. Το να γίνει κάποιος κατανοητός και να κρατηθεί συναισθηματικά και κυριολεκτικά από κάποιο άλλο μέλος της ομάδας που δεν είχε καμιά σχέση με την ιστορία, μπορεί να αποτελέσει μια θεραπευτική εμπειρία αυτή καθαυτή (Jennings Sue, 2005).

Η ψυχοδραματική συνεδρία αποτελείται από τρία μέρη: την "προθέρμανση", τη δράση και την "ανταλλαγή". Ένα τέταρτο μέρος χρησιμοποιείται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και ονομάζεται "επεξεργασία". (Λέτσιος, 2001)

2.2 Οι εννέα κυριότερες αρχές του ψυχοδράματος

Ο Moreno κατέγραψε τις εννέα κυριότερες αρχές του ψυχοδράματος:

2.2.1 Αρχή της προθέρμανσης:

1. Ο αυθορμητισμός εκφράζεται μέσα από την προθέρμανση ενός ατόμου μέσα σε έναν νέο χώρο. Όλες οι δραστηριότητες περιέχουν μια φάση προετοιμασίας, πριν την εκτέλεση τους. Για παράδειγμα, σκεφτείτε ότι πηγαίνετε στον κινηματογράφο. Πριν πάτε, σκέφτεστε την ιδέα, ποιο έργο θα θέλατε να δείτε και με ποιον θα πηγαίνατε. Μπορεί να τηλεφωνήσετε σε έναν φίλο, να κοιτάξετε στην εφημερίδα ποια έργα προβάλλονται και να ελέγξετε τις ώρες των λεωφορείων. Υπάρχουν μυριάδες μικρές λεπτομέρειες που θα σκεφτείτε, πριν βρεθείτε στο σινεμά και δείτε την ταινία. Μια ανεπαρκής προθέρμανση οδηγεί σε μια ανεπαρκή δραστηριότητα. Εάν δεν

τηλεφωνήσετε στον φίλο σας, δεν θα είναι μαζί σας στο σινεμά. Εάν δεν ελέγξετε ποιο σινεμά προβάλλει το έργο που διαλέξατε να δείτε, τότε πιθανόν να μην δείτε το έργο της επιλογής σας.(Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw 2002).

Το ίδιο πράγμα μπορεί να ειπωθεί και για το ψυχόδραμα. Η διαδικασία της προθέρμανσης περιλαμβάνει λεπτομέρειες, οι οποίες προωθούν μια ατμόσφαιρα μέσα στην οποία ένα ψυχόδραμα μπορεί να εκτελεστεί και έχει ως στόχο να αυξήσει το επίπεδο του αυθορμητισμού μέσα στην ομάδα. Μια ανεπαρκής προθέρμανση καταλήγει σε ανεπαρκές δράμα. Ο Moreno αποκάλεσε τη διαδικασία της προθέρμανσης “η λειτουργική έκφραση του αυθορμητισμού”.

2.2.2 Δημιουργικότητα και αυθορμητισμός:

Ο Moreno, μας δίδαξε ότι ο αυθορμητισμός λειτουργεί στο παρόν, στο εδώ και τώρα. Αποτελεί την ενέργεια, η οποία κινεί το άτομο να αντιδράσει επαρκώς σε μια κατάσταση που δεν είχε ξαναζήσει ή διευκολύνει την ικανότητα του ατόμου να αντιδράσει με έναν καινούριο τρόπο σε μια γνώριμη κατάσταση. Σύμφωνα με την πειραματική μελέτη του Moreno, ο αυθορμητισμός εξετάζεται μέσα από τις τέσσερις χαρακτηριστικές του εκδοχές:

- Ο αυθορμητισμός, ο οποίος ενεργοποιεί τα πολιτιστικά στεγανά και τα κοινωνικά στερεότυπα(η έννοια των πολιτιστικών στεγανών περιγράφεται παρακάτω).

- Ο αυθορμητισμός, ο οποίος δημιουργεί καινούργιους οργανισμούς(αναφέρεται παρακάτω υπό τον τίτλο του 'συν-συνειδητού' και του 'συν-υποσυνείδητου').
 - Ο αυθορμητισμός, ο οποίος συντελεί στη διαμόρφωση της ελεύθερης έκφρασης της προσωπικότητας.
 - Ο αυθορμητισμός, ο οποίος συνεισφέρει στη διαμόρφωση επαρκών αντιδράσεων σε νέες καταστάσεις.
2. Η δημιουργικότητα καρποφορεί μόνο με τη βοήθεια του αυθορμητισμού, διότι ο αυθορμητισμός δρα ως καταλύτης της ουσίας της. Ο αυθορμητισμός επιφέρει και διευκολύνει την επαρκή αντίδραση σε διαφορετικό βαθμό, που εξαρτάται από το πόσο γνώριμη είναι η οποιαδήποτε κατάσταση. Σε μια καινούργια κατάσταση ένα άτομο μπορεί να επιδείξει: α)καμιά αντίδραση, β) μια παλιά αντίδραση. Μια επαρκής καινούργια αντίδραση απαιτεί αίσθηση συγχρονισμού, καταλληλότητας και αυτονομίας(Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw 2002).
3. Ο αυθορμητισμός είναι ένας καταλύτης της δημιουργικής δραστηριότητας. Εάν τοποθετήσουμε τον αυθορμητισμό σε μια φανταστική ευθεία, τότε ο αυθορμητισμός θα τοποθετηθεί στη μια άκρη και το άγχος στην άλλη. Φανταστείτε τώρα ένα σημείο ισορροπίας στη μέση της γραμμής, αφού αυτά έχουν μια σχέση τραμπάλας, κι όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο του αυθορμητισμού και αντιστρόφως. Οφείλουμε να διαφοροποιήσουμε τον αυθορμητισμό από τον παρορμητισμό, ο οποίος δεν εμπεριέχει κανένα είδος δημιουργικότητας και αντιθέτως μπορεί να περιγραφεί

μεταφορικά σαν να περνάει κανείς από το κακό στο χειρότερο. Ένα άτομο μπορεί να έχει δημιουργικές ιδέες, αλλά χωρίς τον αυθορμητισμό οι ιδέες αυτές δεν μπορούν να πραγματοποιηθούν. (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw 2002).

Μια δημιουργική πράξη οδηγεί συχνά στη δημιουργία ενός προϊόντος: ενός ποιήματος, μιας συμφωνίας, ενός πίνακα, ενός έργου· ο Moreno τα αποκαλούσε αυτά πολιτιστικά στεγανά. Άπαξ και ολοκληρωθούν, η δημιουργική πράξη παίρνει τέλος και, εκτός αν προσεγγιστούν μεταγενέστερα με αυθορμητισμό, μπορεί να χάσουν τη δημιουργική τους αξία. Όλοι μας έχουμε ακούσει ένα κομμάτι μουσικής, το οποίο παίχθηκε με ποικίλους βαθμούς δημιουργικότητας και τα αποτελέσματα μπορεί να είναι ποικίλα. Ακόμα και όταν βλέπουμε για παράδειγμα τη Μόνα Λίζα, ο βαθμός του αυθορμητισμού μας μπορεί να ποικίλλει και κάτι που τη μια στιγμή αποτελεί μια βαθιά εμπειρία, σε μια άλλη στιγμή μας αφήνει αδιάφορους. Κατά συνέπεια ο καταπέλτης της δημιουργικότητας είναι ο αυθορμητισμός. Ο αυθορμητισμός δεν προϋπάρχει ως εφεδρεία, όπως οι ψυχαναλυτές αντιλαμβάνονται την ύπαρξη της λίμπιντο ή όπως θεωρείται η ενέργεια σύμφωνα με τον νόμο της διατήρησης της ενέργειας. "Δεν είναι μόνο η εσωτερική διαδικασία μέσα σε ένα άτομο, αλλά και η ροή των συναισθημάτων προς την κατεύθυνση της κατάστασης του αυθορμητισμού ενός ατόμου".

Η ιδέα της συνειδητής ανάπτυξης του αυθορμητισμού μπορεί να φαίνεται παράδοξη, αφού πολύ συχνά, ο αυθορμητισμός εξομοιώνεται με τον παρορμητισμό. Όμως το ψυχόγραμμα λειτουργεί πρωταρχικά στο επίπεδο εκμάθησης του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας με σκοπό τα άτομα της ομάδας να αντιδράσουν με περισσότερο επαρκή τρόπο σε μια

συγκεκριμένη στιγμή της ζωής. Αυτό μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη συνεχή τοποθέτηση των μελών της ομάδος σε καταστάσεις που απαιτούν μια αντίδραση και δίνοντας την ευκαιρία στα μέλη να δοκιμάσουν μια ποικιλία εναλλακτικών λύσεων με τη βοήθεια του θεραπευτή και της ομάδας(Jennings Sue, 2005).

2.2.3 Η επαφή:

Την άνοιξη του 1914-1915 ο Moreno εξέδωσε τα τρία μέρη του *Einladung zu einwe Begegnung* (Invitation to an Encounter) το οποίο περιλαμβάνει τον πρώτο του γραπτό ορισμό της 'επαφής ', της κεντρικής αρχής του υπαρξιακού κινήματος. Στο ρητό του για το Ψυχόδραμα, Πρώτος Τόμος χρησιμοποίησε την ιδέα δύο ανθρώπων που ανταλλάσσουν ματιές, για να κατανοήσουν και να καταλάβουν ο ένας τον άλλον.

Η αρχή της επαφής είναι βασική στη φιλοσοφία του ψυχοδράματος. Είναι η ικανότητα να συναντάς άλλους, να είσαι παρών και όσο το δυνατόν πιο νοήμων και ικανός να αντιστρέφεις ρόλους με τον άλλον. Η έννοια της επαφής μετατόπισε την εστία της ψυχοθεραπείας από το ατομικό επίπεδο σε αυτό της πρωτογενούς δυάδας και με αυτόν τον τρόπο στο διαπροσωπικό επίπεδο, την περιοχή ανάμεσα στα άτομα. Με αυτόν τον τρόπο η θεωρία του Moreno για τις διαπροσωπικές σχέσεις συντέλεσε σε μια καινούργια εποχή για την ιστορία της ψυχοθεραπείας(Jennings Sue, 2005).

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

χρόνια προτιμά να χρησιμοποιεί τον πιο απλό 'κόσμο'. Ο βοηθός δεν αντιπροσωπεύει μόνο πλευρές από το 'εγώ' του πρωταγωνιστή, αλλά και πλευρές του ίδιου του εαυτού του.

Μέσα σε μια ψυχοδραματική συνεδρία υπάρχει η δυνατότητα όχι μόνο να έρθει κάποιος σε επαφή με τον άλλον, αλλά και να προσεγγίσει τον εαυτό. Χρησιμοποιώντας την τεχνική της άδειας καρέκλας ή με τη βοήθεια των βοηθών, είναι δυνατόν να συγκεκριμενοποιήσουμε και να δραματοποιήσουμε τον εαυτό. Σύντομα γίνεται φανερό ότι ο εαυτός δεν είναι μόνο μια φιγούρα, αλλά πολλές, οι οποίες υπάρχουν μέσα σε αυτό που μπορούμε να αποκαλέσουμε ένα σύστημα των πλευρών του εαυτού. Αυτό το σύστημα μπορεί να εκπροσωπηθεί πάνω στη σκηνή, όπου ένας διάλογος μπορεί να δημιουργηθεί μεταξύ αυτών των πλευρών, πράγμα το οποίο αναπόφευκτα αλλάζει την ποιότητα της σχέσης μεταξύ αυτών των πτυχών του εαυτού. Αυτό το βελτιωμένο εσωτερικό 'τηλε' συμβαίνει, όταν η σχέση γίνεται ορατή διαμέσου του δραματικού διαλόγου. Η σχέση ανάμεσα στις εσωτερικές πλευρές του εαυτού είναι γνωστή ως 'αυτό-τηλε'.

Ο όρος συγκεκριμενοποίηση σημαίνει τη διαδικασία της μετατροπής της έννοιας ενός ρόλου, μιας φιγούρας, μιας μεταφοράς ή της σκηνής σε μια συμπαγή εικόνα πάνω στην ψυχοδραματική σκηνή μέσα από τη θεατρική προσέγγιση των κύριων ρόλων του ατόμου, αλλά και των μοτίβων που σχηματίζουν κεντρικοί ρόλοι (Jennings Sue, 2005).

2.2.4 'Τηλε' και μετάβαση:

Το 'τηλε' είναι μια έννοια, η οποία προέκυψε από την ενασχόληση του Moreno με την κοινωνιομετρία, τη μέτρηση των σχέσεων μεταξύ ατόμων.

Το 'τηλε' περιγράφει τη ροή των συναισθημάτων ανάμεσα στα άτομα και εκφράζεται μέσω αυθεντικών εδώ και τώρα ανταλλαγών ή επαφών. Ο Moreno θεωρούσε το 'τηλε' ως τον καθοριστικό συντελεστή για την πρόοδο της θεραπείας και αποτελεί την διαδικασία η οποία ελκύει τα άτομα μεταξύ τους ή η οποία τα απωθεί. Η επικοινωνία ως επί το πλείστον περιέχει ένα μείγμα μεταβίβασης και 'τηλε', αλλά ο στόχος του ψυχοδράματος είναι να μειώσει τις μεταβιβαστικές πλευρές μίας σχέσης και να μεγιστοποιήσει την αυθεντική επικοινωνία (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw 2002).

Η μεταβίβαση και το 'τηλε' μπορούν να παρατηρηθούν όχι μόνο στη σχέση του πρωταγωνιστή με τον θεραπευτή, αλλά επίσης στη σχέση του πρωταγωνιστή με τα μέλη της ομάδος ή με την ομάδα ως συλλογική οντότητα. Ένας από τους σκοπούς του ψυχοδράματος είναι να αυξήσει την επικοινωνία, που είναι βασισμένη στην πραγματικότητα, στο εδώ και τώρα, και να μειώσει την προβολή. Αυτό πραγματοποιείται καθιστώντας συνειδητή τη φύση της μεταβιβαστικής σχέσης μέσω των βοηθών. Η ετυμολογική ρίζα της λέξεως 'μεταβίβαση' είναι λατινική και σημαίνει 'πετάω κάτι μπροστά μου' ο οποίος περιγράφει τη διαδικασία σύμφωνα με την οποία το άτομο τοποθετεί συγκεκριμένες παρορμήσεις, επιθυμίες, πλευρές του εαυτού έξω από τον εαυτό του. Κατ' αυτόν τον τρόπο πτυχές του εαυτού που δεν αναγνωρίζονται από το εγώ συχνά προβάλλονται και μεταβιβάζονται σε άλλους ανθρώπους. Δεν είναι ασυνήθιστο άγνωστες πλευρές του εαυτού να προβάλλονται σε ένα μέρος του σώματος, για παράδειγμα στο στομάχι ή στην πλάτη, πράγμα το οποίο κατόπιν περιγράφεται ως 'το πρόβλημα' του ατόμου (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw 2002).

Ο Holmes μας δίνει κάποια ενδεικτικά στοιχεία, για να μπορέσουμε να εντοπίσουμε τη μεταβίβαση:

1. από τα στοιχεία της σχέσης τα οποία δεν βασίζονται στην πραγματικότητα και προέρχονται από τον εσωτερικό κόσμο του ασθενή (μεταβίβαση).
2. από τα στοιχεία της σχέσης τα οποία δεν βασίζονται στην πραγματικότητα, αλλά στον εσωτερικό κόσμο του θεραπευτή (αντιμεταβίβαση).
3. επιπλέον, κατά κανόνα, εάν ο ασθενής δεν είναι βαθιά διαταραγμένος, από μία σχέση η οποία βασίζεται στην πραγματικότητα και στο εδώ και τώρα. Οι ψυχαναλυτές αποκαλούν αυτό το στοιχείο ως θεραπευτική συμμαχία. Αποτελεί ένα συμβόλαιο μεταξύ ενηλίκων και σύμφωνα με τον Moreno αποτελεί μία επαφή που εμπεριέχει 'τηλε'.(Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw 2002).

2.2.5 Το συν- συνειδητό και το συν- ασυνείδητο:

Οι όροι συν- συνειδητό και συν- ασυνείδητο δεν πρέπει να ταυτίζονται με το φαινόμενο των συνειδητών και ασυνείδητων καταστάσεων που περιέγραψε ο Freud και το συλλογικό υποσυνείδητο που ορίστηκε από τον Jung. Ο Moreno τονίζει ότι το συν- συνειδητό και το συν- ασυνείδητο είναι φαινόμενα, τα οποία μπορούν να κατανοηθούν σε σχέση με αυτό που ονόμασε δια- ψυχή. Αυτός ο όρος περιγράφει μία αμφίδρομη διαδικασία, όπου δύο ή περισσότερα άτομα βρίσκονται αλληλένδετα μέσα σε ένα σύστημα συν- ασυνείδητων καταστάσεων. Η δια- ψυχή μίας ομάδας

μπορεί να εξωτερικεύσει και να φανερωθεί διαμέσου ψυχοδραματικών τεχνικών, καθιστώντας έτσι φανερές τις σχέσεις 'τηλε', τις συν- συνειδητές και τις συν- ασυνείδητες καταστάσεις. Σύντροφοι, μέλη οικογενειών ή στενά συνδεδεμένα μέλη ομάδων βιώνουν καταστάσεις μπορούν να αναπαραχθούν και να επανεκδραματιστούν μόνο μέσα από μια ομαδική διαδικασία. Η συν- συνειδητή και η συν- ασυνείδητη κατάσταση δεν μπορεί να ανήκει σε ένα μόνο άτομο, αλλά αποτελεί κοινή περιουσία (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002)

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

Η Monica Zurreti, μια αργεντινή ψυχοδραματίστρια, η οποία ανέπτυξε αυτές τις έννοιες του Moreno, λέει 'Ο άνθρωπος αναπτύσσει τη ζωή του σε διαδοχικές μήτρες- γενετικές, μητρικές, μήτρες ταυτότητας, οικογένειας, κοινωνικές και συμπαντικές' και αυτό το δίκτυο 'ενάγεται στο μυστήριο πλαίσιο της γενετικής ή συμπαντικής γνώσης'. Η γέννηση πραγματοποιείται σε μια στιγμή μέσα στο τόπο και χρόνο, όταν οι συν- ασυνείδητες δυνάμεις συγχωνεύεται, όπου γίνεται η επιλογή μεταξύ ζωής και θανάτου. Σ' αυτό αναφερόταν ο Moreno, όταν έλεγε 'ο αυθορμητισμός οδηγεί στη δημιουργία καινούριων οργανισμών'. Οι ρόλοι που βρίσκονται σε πρωτόλεια κατάσταση, οι πρωτορόλοι, εκφράζονται σωματικά και αναφέρονται ως ψυχοσωματικοί ρόλοι, όπως 'αυτός που τρώει' ή 'αυτός που

κοιμάται'. Ο πρώτος ψυχοσωματικός ρόλος ή πρωτορόλος που προκύπτει από το συλλογικό συν- ασυνείδητο είναι ο ρόλος "αυτού που έρχεται σε επαφή", ο οποίος εκδραματίζεται κατά τη συνάντηση του σπέρματος και του ωαρίου, όταν το 'τηλε' διαφαίνεται σε μικροσκοπική κλίμακα. Όλες οι δημιουργικές πράξεις συμβαίνουν κατά την ένωση σχέσεων, συναισθηματικών και σωματικών, όπου το συν- ασυνείδητο εξελίσσεται και τροφοδοτεί τη δημιουργική διαδικασία. Έτσι συμβαίνει και μέσα στην ψυχοδραματική διαδικασία. (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002)

2.2.6 Ο ρόλος

Η λέξη 'ρόλος' έχει τις ετυμολογικές της ρίζες στην αρχαία γαλλική γλώσσα και προέκυψε από τη λατινική λέξη 'rotula'. Στην Ελλάδα και στην αρχαία Ρώμη τα λόγια των θεατρικών χαρακτήρων ήταν γραμμένα σε ρολά χαρτιού, τα οποία διαβάζονταν από τους υποβολείς στους ηθοποιούς, που προσπαθούσαν να απομνημονεύσουν τα λόγια τους. Έτσι η καταγωγή της έννοιας 'ρόλος' δεν είναι κοινωνιολογική ή ψυχιατρική. Η λέξη 'ρόλος' ενσωματώθηκε στο επιστημονικό λεξικό μέσω του δράματος. Ο ρόλος είναι η λειτουργική μορφή που παίρνει το άτομο σε μια συγκεκριμένη στιγμή, όταν αντιδρά σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, στην οποία συμμετέχουν και άλλα άτομα ή αντικείμενα.

Η αξιολόγηση του ρόλου είναι αναπόσπαστο κομμάτι αυτής της διαδικασίας αλλαγής. Ο Max Clayton ανέπτυξε τις θεωρίες του Moreno σχετικά με την αξιολόγηση και ανάλυση του ρόλου (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002)

Περιγράφει τα συστήματα των ρόλων ως εξής:

1. το διασπασμένο και δυσλειτουργικό σύστημα ρόλων
2. το αμυντικό σύστημα ρόλων
3. το προοδευτικό- λειτουργικό σύστημα ρόλων.

Ρόλος εναντίον εγώ:

Ο Moreno υποστήριξε ότι οι ρόλοι ανακύπτουν πριν τον εαυτό και τείνουν προς την ομαδοποίηση και την ενοποίηση. Πριν μπορέσει το άτομο να βιώσει την ενοποίηση των ρόλων γ' αυτό που αποκαλούμε αίσθηση του εαυτού, πρέπει να εγκαθιδρυθούν λειτουργικοί σύνδεσμοι μεταξύ των σωματικών, κοινωνικών και ψυχολογικών ομάδων που αποτελούνται από ρόλους. Υποθέτουμε ότι ο λειτουργικός εαυτός αναδύεται, καθώς ο μεταψυχολογικός εαυτός είναι ακόμη σε λανθάνουσα κατάσταση. Το 'αυτό-τηλε', δεν έχει ακόμα αναπτυχθεί. Ο Moreno λέει ότι στο πρώτο στάδιο της ανάπτυξης μετά τη γέννηση, δηλαδή 'τη μήτρα της ταυτότητας', δεν γίνεται καμία διαφοροποίηση μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού, ανάμεσα σε αντικείμενα και ανθρώπους, μεταξύ της ψυχής και του περιβάλλοντος, αλλά όλα γίνονται αντιληπτά από το άτομο ως ένα αντικείμενο. Τότε οι ψυχοσωματικοί ρόλοι βοηθούν το βρέφος να βιώσει το 'σώμα του', οι ψυχοδραματικοί ρόλοι διευκολύνουν την εμπειρία της 'ψυχής' και οι κοινωνικοί ρόλοι συμβάλουν στη δημιουργία αυτού που ονομάζουμε 'κοινωνία' (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002)

2.2.7 Η αντιστροφή του ρόλου

Ο Moreno περιέγραψε τα 5 στάδια τα οποία αντιπροσωπεύουν τις ψυχολογικές βάσεις για όλες τις διαδικασίες των ρόλων, καθώς και φαινόμενα όπως η μήνυση, η ταύτιση, η προβολή και μεταβίβαση.

1. Το στάδιο της μήτρας της ταυτότητας: το στάδιο της καθολικής ταύτισης ή της μητέρας / βρέφους ως μονάδα. Ο Moreno περιέγραψε τη μητέρα την μητέρα ως το φυσιολογική σωσία του βρέφους.
2. Το στάδιο του σωσία: το βρέφος εστιάζει τη προσοχή του στο ξένο κομμάτι του εαυτού του ή την 'μητέρα'. Το μωρό είναι ο φυσιολογικός σωσίας της μητέρας.
3. Το στάδιο του κατόπτρου: το βρέφος εστιάζει τη προσοχή του στο ξένο κομμάτι του εαυτού του, το οποίο βγαίνει προς τα έξω, και όλα τα άλλα κομμάτια, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού του, αγνοούνται.
4. Το στάδιο της αντιστροφής του ρόλου: το βρέφος ενεργά τοποθετεί τον εαυτό του στη θέση του άλλου και παίζει το ρόλου αυτού.

Το στάδιο της αντιστροφής της ταυτότητας: το βρέφος παίζει το ρόλο κάποιου άλλου, ο οποίος με τη σειρά του παίζει το δικό του ρόλο. Μόνο μετά τη συμπλήρωση αυτού του σταδίου το βρέφος αποκτά τη δυνατότητα να δημιουργήσει πλήρως τη δική του ταυτότητα (Karp Marcia, Holmes Paul, Tavon Bradshaw, 2002)

2.2.8 Δράση:

Οι δραστηριότητες κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης στο ψυχόδραμα υποδηλώνουν την κοινωνική δομή της ομάδας, καθώς τα μέλη καταδεικνύουν με τις κινήσεις τους και τις θέσεις μέσα στον χώρο τις σχέσεις μεταξύ τους. Η κίνηση ενεργοποιεί τα άτομα, ξυπνάει τη σωματική μνήμη του καθενός. Εστιάζοντας την προσοχή τους και μεγιστοποιώντας τα συναισθήματα τους σε γνώριμες τάσεις και φυσιολογικούς ρυθμούς τα μέλη της ομάδας συνειδητοποιούν περισσότερο ποιες ψυχολογικές διεργασίες είναι εν ενέργεια εκείνη τη στιγμή. Εκτός από την αφύπνιση και συνείδηση της κοινωνικής και ψυχολογικής διάστασης της ομάδας, η κίνηση ερεθίζει τη λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος, το οποίο προωθεί τη διαδικασία της φυσιολογικής θεραπείας του σώματος (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002).

Το ψυχόδραμα μπορεί να περιλαμβάνει την εκδραμάτιση γεγονότων από το παρελθόν, ώστε να ενσωματωθούν και πάλι στην εμπειρία του παρόντος. Ο αυθεντικός όρος του Moreno γι' αυτό που λέγεται 'ψυχοδραματική εκδραμάτιση' ήταν ο όρος 'παίζοντας προς τα έξω'. Από τότε όμως ο όρος χρησιμοποιείται συχνά, για να περιγράψει την εξωτερική ασυνείδητη συμπεριφοράς, προσκαλούμενης από την αναλυτική θεραπεία, αλλά που περιλαμβάνει χώρα έξω από το θεραπευτικό περιβάλλον, έτσι ώστε να έχει χάσει το πρωταρχικό της νόημα (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002).

2.2.9 Συμπέρασμα:

Η 'φιλοσοφία της στιγμής', η οποία αναπτύχθηκε από τον Moreno, είναι ο ακρογωνιαίος λίθος του ψυχοδράματος. Ο Moreno πρότεινε μια άποψη για τον κόσμο, σύμφωνα με την οποία όλα τα ανθρώπινα πλάσματα θεωρούνται απείρως αυθόρμητα, δημιουργικά και ισότιμα. Αυτή η αντίληψη πρέπει να αποτελεί το σημείο εκκίνησης για τον σκηνοθέτη οποιασδήποτε ψυχοδραματικής συνεδρίας. Ο σκηνοθέτης πρέπει να έχει την επίγνωση της σωματικής κατάστασης των μελών της ομάδας: να εφαρμόζει τεχνικές σωματικής προθέρμανσης, να επισημαίνει τα σημεία έντασης στο σώμα των μελών της ομάδας, να μπορεί να διευκολύνει τη σωματική τους μνήμη. Ο σκηνοθέτης έχει ως στόχο να ενεργοποιήσει τους θεραπευτικούς μηχανισμούς του σώματος μέσα σε μια διαδικασία ψυχοθεραπευτικής αυτό-έρευνας χρησιμοποιώντας τη δραματική μέθοδο στο εδώ και τώρα. Αυτό φυσικά περιλαμβάνει τη δράση. (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002)

Κεντρική έννοια στη μέθοδο του ψυχοδράματος είναι η έννοια της επαφής, η οποία απαιτεί αυθεντικότητα και τη μέγιστη ανάμειξη κατά τη συνάντηση ενός ατόμου με ένα άλλο στο εδώ και τώρα. Αυτό οδηγεί σε μια μεγαλύτερη επίγνωση του 'τηλε', τη ροή των αισθημάτων ανάμεσα στους ανθρώπους, το οποίο με τη σειρά του μας καθιστά ικανούς να ανταποκριθούμε επαρκώς στους άλλους. Η γνώση των εννοιών του συν-συνειδητού και του συν-ασυνειδητού μας παρέχει τα μέσα, για να ορίσουμε τα προβλήματα μας σε διαπροσωπικό επίπεδο σε αντίθεση με την ατομική προσέγγιση. Η κατανόηση της θεωρίας του ρόλου παρέχει ένα εργαλείο για την ανάλυση των ρόλων που έχουν τα μέλη της ομάδας, καθώς και των ρεπερτορίων των ρόλων, δηλαδή του αριθμού των διαθέσιμων ρόλων που

μπορεί ένα άτομο να εκδραματίσει με επάρκεια σε μια συγκεκριμένη στιγμή. Η επίγνωση του ρεπερτορίου των ρόλων της ομάδας μπορεί να καθοδηγήσει τον σκηνοθέτη στην επιλογή βοηθών για ένα ψυχόδραμα, αφού το ρεπερτόριο των ρόλων ενός ατόμου μπορεί να επεκταθεί παίζοντας ρόλους οι οποίοι είναι λιγότερο ανεπτυγμένοι. Η ικανότητα της αντιστροφής του ρόλου μας δίνει τη δυνατότητα να δούμε τους εαυτούς μας και τους άλλους από καινούριες οπτικές πλευρές και διευκολύνει τα βήματα προς την αυτοπραγμάτωση. Τα επιμέρους κομμάτια του εαυτού είναι το σώμα, η ψυχή και η κοινωνία.

Ο Moreno ήθελε να υιοθετήσουμε τη φιλοσοφία και τις αρχές του, για να εργαστούμε προς τη βελτίωση του κόσμου καταπολεμώντας τα αρνητικά αποτελέσματα της μηχανοποίησης, του αυτοματισμού και της στερεοτυπίας-ότι δηλαδή θεωρούσε σαν 'ζωή εν τάφω' ή 'νόρμωση'. Αυτό που αποτελούσε δικό του σκοπό, αλλά θα μπορούσε να αποτελεί και δικό μας, ήταν να προωθήσουμε τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητα, ώστε όλοι μαζί να συμβάλλουμε στη δημιουργία του κόσμου μας.(Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002)

2.3 Οι κυριότερες μέθοδοι και τεχνικές της ψυχοδραματικής πρακτικής.

Υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός ψυχοδραματικών μεθόδων. Ένας από τους συνεργάτες του Moreno, ο P. Renouvier καταμέτρησε 351.

Επειδή αυτό δεν είναι εφικτό να γίνει, θα αναφέρουμε μερικές από τις πιο σημαντικές. Οι θεραπευτές, πολλές φορές αναγκάζονται να ανακαλύψουν μία νέα μέθοδο ή να αλλάξουν μία παλιά, αυτό γίνεται εάν αντιμετωπίσουν δυσκολίες σε μία περίπτωση(Σαρρής, Ν. 1995).

2.3.1 Οι τεχνικές έναρξης και προθέρμανσης της ομάδας

1. Η τεχνική του μονολόγου.

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

2. Η τεχνική της «άδειας καρέκλας»

Αυτή η τεχνική δημιουργήθηκε από τον Lippit, και έχει σκοπό να δημιουργήσει ένα κλίμα χαλάρωσης για τον θεραπευόμενο και για την ομάδα. Έτσι λοιπόν τοποθετείται μια κενή καρέκλα μπροστά στην ομάδα, ο συντονιστής (θεραπευτής) ζητά από τα μέλη να φαντασθούν κάποιον ή κάτι πάνω σε αυτή (ένα συγγενικό ή κοντινό πρόσωπο, ένα ζώο ή κάποιο αντικείμενο) και να περιγράψουν τις εικόνες που δημιουργούνται στη φαντασία τους. Στη συνέχεια επιλέγεται ένα μέλος της ομάδας από το οποίο

ζητείται να περιγράψει ό, τι βλέπει, ενώ παράλληλα ο συντονιστής (θεραπευτής) προσπαθεί με διάφορες ερωτήσεις να ενεργοποιήσει το άτομο ακόμα περισσότερο (Λέτσιος, 2001). Έτσι ο συντονιστής μπορεί για παράδειγμα να ρωτήσει τον θεραπευόμενο: « Που είναι η μητέρα σου τώρα; Πώς είναι ντυμένη; » κ.λπ. Αυτό το κάνει με σκοπό να καταφέρει την έξοδο του συγκεκριμένου μέλους από στην ψυχοδραματική σκηνή. Αυτό γίνεται με δύο τρόπους, είτε καλεί το μέλος να υποδυθεί το άτομο που φαντάζεται, είτε το προτρέπει να σκηνοθετήσει τις εικόνες που σκέφτηκε καθώς και το περιβάλλον που τις πλαισιώνει(Λέτσιος K, 2001).

2.3.2 Τεχνικές φαντασίας

1. Η τεχνική του «μαγικού μαραζιού»

Ο συντονιστής (θεραπευτής) στήνει μια σκηνή, “ένα ονειρικό ή μαγικό μαγαζί”. Έτσι ο συντονιστής (θεραπευτής) ή ένα μέλος της ομάδας το οποίο έχει εκλεχθεί από τον ίδιο, αναλαμβάνει το ρόλο του καταστηματούχου. Το κατάστημα είναι γεμάτο από φανταστικά αντικείμενα που η αξία τους είναι μη πραγματική. Αυτά τα αντικείμενα δεν είναι προς πώληση αλλά μπορούν να αποκτηθούν με ανταλλαγή άλλων αξιών που διαθέτουν τα μέλη της ομάδας, είτε ατομικά είτε ομαδικά. Έτσι τα μέλη εθελοντικά το ένα μετά τα άλλο ανεβαίνουν στην σκηνή, μπαίνοντας στο κατάστημα αναζητώντας μια ιδέα, ένα όνειρο, μια ελπίδα. Τα μέλη προσδοκούν να εισέλθουν στο μαγαζί μόνο εάν έχουν μεγάλη επιθυμία να αποκτήσουν μια αξία, την οποία είτε την λαχταρούν

πολύ είτε χωρίς αυτή η ζωή τους δεν έχει κανένα νόημα(Νοτοπόπουλος Γ, 2003).

Μέσω αυτής της τεχνικής τα μέλη οδηγούνται ευκολότερα στην αφήγηση διαφόρων φανταστικών καταστάσεων, οι οποίες μπορούν στη συνέχεια να διαδραματιστούν επί σκηνής. Κατά τη διάρκεια της διαδικασίας μπορούν να βγουν θετικά συναισθήματα αλλά μπορούν και να αναδυθούν ανταγωνιστικές, εκδικητικές διαθέσεις.

2. Η τεχνική της «συμβολικής εμπειρίας»

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

Ο Petzold, πιστεύει ότι αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την προθέρμανση όλης της ομάδας. Έτσι ο συντονιστής προτείνει στα μέλη της ομάδας να καθίσουν σε ημικόκλιο και να κλείσουν τα μάτια τους. Στη συνέχεια υποβάλει την ομάδα για λίγα λεπτά σε κατάσταση χαλάρωσης και ηρεμίας, ενώ στη συνέχεια ζητά από τα μέλη να βιώσουν κάτι το οποίο τους χαλαρώνει, για παράδειγμα μια βόλτα στη παραλία.

Στη συνέχεια για να δει αν θα έχει επιτυχία η άσκηση, κάνει στα μέλη κάποιες ερωτήσεις για την εικόνα που βιώνουν. Έπειτα ζητά από ένα μέλος να αφηγηθεί την εμπειρία του. Ο συντονιστής (θεραπευτής) επαναλαμβάνει την ιστορία του σαν να την έχει βιώσει ο ίδιος, το ίδιο ζητά να κάνουν και τα υπόλοιπα μέλη, ενώ αυτός παρατηρεί με μεγάλη προσοχή τις αφηγήσεις και ταυτόχρονα κάνει και κάποιες συσχετίσεις. Σιγά σιγά όλα τα μέλη έχουν προβάλει μια δική τους προσωπική εμπειρία, πάντα όμως σε συμβολικό επίπεδο(Νοτοπόπουλος Γ, 2003).

3. Η τεχνική της αναπαράστασης του ονείρου

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

Ο ασθενής έχει τη δυνατότητα με την επανάληψη και με τη βελτίωση να αντικαθιστά τα αγχωτικά του όνειρα με δημιουργικά. Ο Moreno αναφέρει έναν ασθενή ο οποίος έβλεπε πολύ συχνά ένα άσχημο όνειρο. Έβλεπε τη μητέρα του να κατεβαίνει κάποιες σκάλες και στη συνέχεια να ξαπλώνει στη γη νεκρή. Ο ασθενής έλεγε ότι ενώ αυτά τα όνειρα μπορεί να είχαν κάθε φορά και διαφορετικό περιεχόμενο, πάντα όμως στο τέλος του κάθε ονείρου υπήρχε η εικόνα της νεκρής μητέρας.

Έτσι ο Moreno στη διάρκεια του ψυχοδραματικού ύπνου, έδινε εντολή στον ασθενή να αλλάξει την πλοκή του ονείρου και πρότεινε ο ίδιος τις αλλαγές. Στη καινούργια πλέον εκδοχή η μητέρα κατέβαινε τις σκάλες, αλλά αυτή τη φορά έτρεχε εκείνος, τη συναντούσε, της έδινε το χέρι και την οδηγούσε κάτω. Το αποτέλεσμα ήταν ότι το όνειρο πλέον τελείωνε αρμονικά. Αυτό επιτυγχάνεται με πολλές και συνεχόμενες επαναλήψεις. Μ' αυτό τον τρόπο συμμετέχει το ψυχόδραμα στη θεραπεία μέσω ονείρου (Σαρρής, Ν. 1995).

4. Η τεχνική του «καθρέφτη» ή του κατόπτρου

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

ρόλο του καθρέφτη κάποιες φορές με πραγματικό τρόπο και άλλες φορές με συμβολικό(Νοτοπόπουλος Γ, 2003).

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

Τώρα όσον αφορά το μέλος ή το βοηθητικό εγώ το οποίο υποδύεται τον καθρέφτη θα πρέπει να «οικοδομεί» τη συμπεριφορά του πρωταγωνιστή με μεγάλη επιμέλεια, επίσης θα πρέπει να μπορεί να μιμηθεί όλες τις κινήσεις και τα λόγια του πρωταγωνιστή, γιατί αν δε γίνει κάτι τέτοιο υπάρχει κίνδυνος να αποπροσανατολίσει και να απογοητεύσει τον πρωταγωνιστή ως προς της προσδοκίες που είχε από την ομάδα και την ψυχοδραματική διαδικασία

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

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

με καλοσύνη και συμπάθεια, αλλιώς υπάρχει κίνδυνος να επέλθει περαιτέρω εσωτερικός διαχωρισμός, καθώς και περισσότερο άγχος(Νοτοπόπουλος Γ, 2003).

Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν οι κατάλληλοι χειρισμοί για να εφαρμοστεί αυτή η τεχνική, ώστε να υπάρχει και θετικό αποτέλεσμα ως προς την ανάπτυξη της αυτογνωσίας των ατόμων καθώς και των ισορροπιών ανάμεσα στα μέλη. Έτσι λοιπόν είναι πολύ σημαντικό να εφαρμόζεται αυτή η τεχνική με μεγάλη προσοχή. Αν χρησιμοποιηθεί με τον κατάλληλο τρόπο μπορεί να προσφέρει δημιουργικά ερεθίσματα στα άτομα για το λόγο ότι τα φέρνει αντιμέτωπα με τον εαυτό τους, αποκαλύπτοντας επιζήμιες πλευρές της συμπεριφοράς τους, επίσης ωθεί τα μέλη να προβληματιστούν για κάποιες αλλαγές που μπορεί να απαιτούνται και τις οποίες μέχρι εκείνη τη στιγμή είτε δεν τις είχαν δει, είτε δεν τις είχαν σκεφθεί. Η τεχνική του καθρέφτη είναι μία ανθρώπινη έκδοση της αναπαραγωγής μίας ταινίας. Μπορεί να αποτελέσει μία ισχυρή τεχνική αντιμετώπισης της κατάστασης και πρέπει να χρησιμοποιηθεί με διακριτικότητα. Ο πρωταγωνιστής δεν πρέπει για κανένα λόγο και σε καμία περίπτωση να γίνει αντικείμενο χλευασμού(Νοτοπόπουλος Γ, 2003).

5. Η τεχνική «πίσω από την πλάτη»

Η τεχνική «πίσω από τη πλάτη» θεωρεί τον πρωταγωνιστή ως απόντα. Αυτό σημαίνει ότι τα μέλη ζητούν από τον πρωταγωνιστή να βγει από το δωμάτιο και να καθίσει πίσω από το χώρο που καταλαμβάνει η ομάδα. Στη πορεία η ομάδα αρχίζει να μιλάει για τον υποτιθέμενο απόντα, σχολιάζουν τις ανησυχίες του, τα άγχη του, τα ελαττώματα του, το πώς τον

βλέπουν οι άλλοι, τι σκέφτονται για αυτόν και τέλος ποια είναι η σχέση του με το κάθε μέλος της ομάδας ξεχωριστά. Ο πρωταγωνιστής σ' αυτή την περίπτωση δεν μπορεί να φέρει καμία αντίρρηση στα λεγόμενα της ομάδας.

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

6. Η τεχνική της αντιστροφής ρόλων.

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

ανθρώπους η δυάδα, την οποία αργότερα ονόμασε ψυχοδραματική σκηνή(Karp, M. Holmes, P.Tauvon, K. B. 2002).

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

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

Σ' αυτή την τεχνική ο θεραπευόμενος σε μια διαπροσωπική κατάσταση παίρνει το ρόλο του άλλου εμπλεκόμενου ατόμου. Μ' αυτή τη

τεχνική δίνεται η δυνατότητα στο θεραπευόμενο να αναβιώσει μια συγκεκριμένη κατάσταση από τη θέση του ατόμου με το οποίο συγκρούεται στην πραγματική ζωή, ενώ παράλληλα το δικό του ρόλο αναλαμβάνει κάποιο άλλο μέλος της ομάδας ή ένα θεραπευτικό βοηθητικό Εγώ.

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

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

Αυτή η τεχνική έχει πολύ μεγάλη θεραπευτική καθώς και διαγνωστική σημασία. Έχει θεραπευτική σημασία επειδή ωθεί τον θεραπευόμενο να αντιμετωπίσει τη κατάσταση με ένα δημιουργικό τρόπο,

ακόμη του δίνει τη δυνατότητα να ξεφύγει από τον εγωκεντρισμό και να μπει στη θέση των άλλων, αυτό τον βοηθάει να μπορεί να δει με άλλο μάτι το πρόβλημα το οποίο αντιμετωπίζει και έχει σχέση με κάποιον ή κάποιους άλλους. Όσον αφορά τη διαγνωστική σημασία, ο θεραπευτής διαμορφώνει μια εικόνα για τον θεραπευόμενο, την οικογένεια του καθώς και τις σχέσεις του με τους άλλους. Μ' αυτό τον τρόπο ο συντονιστής (θεραπευτής) μπορεί να δει κάποιες ανασφάλειες, φόβους του θεραπευόμενου καθώς και τις αιτίες αυτών, οι οποίες έχουν μεγάλη σημασία στην επικοινωνία του θεραπευόμενου με τους άλλους ανθρώπους που έρχεται σε επαφή μέσα στην ομάδα αλλά και με τα άτομα έξω από την ομάδα. Ο σκηνοθέτης μπορεί να πάρει συνέντευξη από τον πρωταγωνιστή, όταν αντιστρέφει ρόλο, για να εξακριβώσει εάν οι αντιλήψεις του πρωταγωνιστή είναι όπως ο ίδιος περιέγραψε. Οι αρχικές αντιλήψεις συχνά αλλάζουν, καθώς ο πρωταγωνιστής αποκαλύπτει μία πιο βαθιά κατανόηση του άλλου ατόμου. Η συνέντευξη μπορεί να είναι πιο διεισδυτική έτσι, ώστε να αποδώσει τις δυναμικές και το πνεύμα της κατάστασης (που αντιμετωπίζει ο πρωταγωνιστής). Παρόλα αυτά η συνέντευξη είναι πολύ σημαντική σ' ένα βαθύτερο επίπεδο. Οι άνθρωποι συχνά μεγαλώνουν χωρίς να είναι σίγουροι για το πώς βλέπουν τον κόσμο και αυτό μπορεί να προέρχεται από το γεγονός ότι κάποιος τους είπαν ή οι ίδιοι αισθάνθηκαν ότι οι αντιλήψεις τους ήταν ανακριβείς.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να σταματήσουν οι ίδιοι να εμπιστεύονται τη φυσική τους γνώση κ.τ.λ. (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B. , 2002).

Η αντιστροφή του ρόλου μπορεί να πραγματοποιηθεί, όταν το συναίσθημα έχει μπλοκαριστεί και όταν η σκηνή είναι στατική, ' όταν η αλληλεπίδραση χρειάζεται να εντατικοποιηθεί περισσότερο ή όταν φτάνει σ' ένα αδιέξοδο, καθώς το κύριο θέμα παραμένει σε ένα μεγάλο βαθμό

ανεξερεύνητο. Η αντιστροφή του ρόλου έχει τη ικανότητα να προκαλέσει τον πρωταγωνιστή, ο οποίος προβάλλει τα αισθήματά του μέσα στην ομάδα, αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα μια έκρηξη ενέργειας μέσα σε όλη την ομάδα (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B.2002).

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

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

7. Η τεχνική του σωσίας.

Ο Moreno με τον όρο «τεχνική του σωσίας» εννοεί κάθε ψυχοδραματική πράξη στην οποία ο σωσίας λειτουργεί ως υποβοηθητικό εγώ, το οποίο ταυτίζεται συναισθηματικά και αντιγράφει τον πρωταγωνιστή, με άλλα λόγια, ο σωσίας παρουσιάζει τις ίδιες κινήσεις, τα ίδια

συναισθήματα και σκέψεις και γενικότερα μια μορφή ύπαρξης όμοια με αυτή του πρωταγωνιστή

(Λέτσιος, 2001).

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

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

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

και τα πράγματα με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που τα εκφράζει ο πρωταγωνιστής (Λέτσιος,2001).

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

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

Ο Petzoi στον οποίο αναφερθήκαμε και παραπάνω, αναφέρεται και για το θεραπευτικό ρόλο του σωσία, ο οποίος διχάζει τον πρωταγωνιστή και με τις υπερβάσεις του δημιουργεί έντονες αντιδράσεις και αντιστάσεις στην προσωπικότητα του δεύτερου, στη συνέχεια όμως επιτρέπει να οδηγήσουμε τον πρωταγωνιστή σε μια αυτογνωσιακή επεξεργασία των αντιστάσεων, των μηχανισμών άμυνας καθώς και των συγκρούσεων που εκδηλώθηκαν κατά τη διαδραμάτιση. (Λέτσιος, 2001).

Όπως αναφέρει ο Petzoi, ο πρωταγωνιστής πρέπει να εκλαμβάνει το σωσία ως τον ίδιο του τον εαυτό. Λέει ο θεραπευτής δηλαδή στον πρωταγωνιστή : «σκέψου ότι το πρόσωπο του σωσία είναι μέσα σου, έτσι υπάρχει η πιθανότητα να πει πράγματα τα οποία ο ίδιος αισθάνεται και που θα προκαλέσουν κάποια έκπληξη ή φόβο στον θεραπευτή, ο θεραπευτής

πρέπει να τα δεχθεί αυτά που θα του πει σαν να είναι λόγια δικά του και χωρίς να δώσει περαιτέρω εξηγήσεις, ή να τα επαναλάβει για να τα ακούσει η ομάδα.

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

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

2.4 Γιατί το θέατρο του ψυχοδράματος είναι αποτελεσματικό

1. Το θέατρο παρακινεί τον αυθορμητισμό και την δημιουργικότητα.
2. Το θέατρο είναι ένας χώρος όπου οι εσωτερικές εικόνες μπορούν να εξωτερικευτούν, να ενσωματωθούν και να συγκεκριμενοποιηθούν έτσι, ώστε να μπορούν να υποστούν διεργασία.
3. Μέσα στο θέατρο τα πάντα είναι δυνατά. Η πλεονάζουσα πραγματικότητα επιτρέπει στον πρωταγωνιστή να έχει ότι δεν

μπόρεσε να βιώσει στην πραγματική ζωή και να δημιουργήσει νέες πραγματικότητες .

4. Το θέατρο κινείται πέρα από την γλώσσα στην πράξη και στο συναίσθημα και προσφέρει τη δυνατότητα στο άτομο να είναι ηθοποιός και κοινό (διαμέσου της τεχνικής του κατόπτρου) και έτσι να στοχαστεί πάνω στην εμπειρία του, δυναμώνοντας το εγώ που παρατηρεί.
5. Το θέατρο παρακινεί το κοινό να έρθει σε επαφή, μέσω της ενσυναίσθησης και της προσβλητικής ταύτισης, με το δικό του (ψυχικό) υλικό.
6. Τοποθετώντας τον πρωταγωνιστή μέσα στη δική του αίσθηση χώρου και συμβολισμού το θέατρο ερεθίζει το δεξιό ημισφαίριο του μυαλού μας, που είναι υπεύθυνο για την επίγνωση του χώρου και τη συναισθηματική μνήμη.

Γιατί μια σκηνή; Η σκηνή προσφέρει στον ηθοποιό έναν ζωντανό χώρο, ο οποίος είναι πολυδιάστατος και εύκαμπτος στον μέγιστο βαθμό.

Ο χώρος της πραγματικότητας που ζούμε είναι συχνά περιοριστικός και δεσμευτικός και έτσι μπορεί εύκολα ο καθένας να χάσει την ισορροπία του. Πάνω στην σκηνή ο ηθοποιός μπορεί να ξαναβρεί την ισορροπία του εξαιτίας της μεθοδολογίας της ελευθερίας που αυτή παρέχει στο άτομο – ελευθερία από αβάστακτο άγχος και ελευθερία για εμπειρία και έκφραση. (Λέτσιος, 2001)

2.5 Δραματοθεραπεία και ψυχόδραμα

Συχνά οι άνθρωποι ρωτούν αν η δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα είναι παραλλαγές του ίδιου θέματος ή είναι δύο εντελώς διαφορετικές θεραπευτικές τεχνικές. Η δραματοθεραπεία, στο μεγαλύτερο μέρος της, αναπτύσσεται μέσα στο πλαίσιο της δραματικής πραγματικότητας, συχνά με υλικό από έργα, θρύλους και μύθους που μιλούν για τον άνθρωπο, το ψυχόδραμα σε γενικές γραμμές επεξεργάζεται τη ζωή ενός μόνο ατόμου, εξετάζοντας τα πραγματικά γεγονότα ή καταστάσεις που συνέβησαν στο παρελθόν του ασθενούς, που συμβαίνουν στο παρόν και ίσως συμβούν ξανά στο μέλλον. Το μεγαλύτερο μέρος του θεραπευτικού έργου του ψυχodrάματος πραγματοποιείται με την ομοίωση, δηλαδή με την αναδημιουργία ενός επεισοδίου, με διαφορετικά μέλη της ομάδας να παίζουν τους ρόλους άλλων, πολύ σημαντικών ατόμων στη σκηνή. Στο ψυχόδραμα γίνεται χρήση πολλών δραματικών τεχνικών προκειμένου να εξερευνηθούν οι σκηνές, συμπεριλαμβανομένων της αντιστροφής των ρόλων και της άδειας καρέκλας. Το άτομο αποκτά συναισθηματική απόσταση από το υλικό του, μόνο εφόσον χρησιμοποιηθεί μια τεχνική όπως η αντιστροφή των ρόλων, που θα το βοηθήσει να παίξει το ρόλο του άλλου(Jennings, Minde, 1996).

Το ψυχόδραμα αποτελεί έναν πολύ ισχυρό τρόπο επεξεργασίας μέσα από μια γκάμα δημιουργικών δομών και μεθόδων, πολλές από τις οποίες ο δημιουργός του, ο Jacob Moreno τις δανείστηκε από το θέατρο. Θεωρείται μια ισχυρή μορφή ψυχοθεραπείας, που χρησιμοποιεί τις τεχνικές που ανέπτυξε ο Moreno παρακολουθώντας επαγγελματίες ηθοποιούς. Παρ' όλα αυτά, ελάχιστα έχουν γραφεί για την επίδραση που άσκησε εκείνη την εποχή ο Moreno στο θέατρο ή, κυρίως, στους σύγχρονους του ηθοποιούς

και σκηνοθέτες. Η Hanan Sner, που είχε σπουδάσει και θέατρο και ψυχόδραμα, ανέβασε το θεατρικό έργο ο Πατέρας του Strindberg σα να ήταν ψυχόδραμα. Το έργο παιζόταν πάνω από ένα χρόνο στο θέατρο Χαμπιμά του Τελ Αβίβ και έδειξε πως η συνδυασμένη δύναμη των δύο δομών εξυψώνει τη δραματική διαδικασία του έργου.

Στο Theatre of Spontaneity του Moreno, το οποίο τον οδήγησε στο ψυχόδραμα, παρακολουθούμε μια επανάσταση στις τέχνες, όταν μιλά για τη δημιουργία ενός θεάτρου χωρίς γραπτά κείμενα, όπου το κοινό και ο ηθοποιός θα γίνονται οι μοναδικοί ηθοποιοί(Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B.2002).

Παρότι ο Moreno είχε ισχυρούς δεσμούς με το θέατρο, επιδίωκε ολοφάνερα να καταλύσει τα σύνορα ανάμεσα στο θέατρο και τη ζωή, κάτι που υπήρξε στόχος πολλών σκηνοθετών του θεάτρου και ιδιαίτερα του Stanislavski (1980). Όμως, όσο περισσότερο χρησιμοποιεί ο ψυχοθεραπευτής το θέατρο ως μεταφορά της ζωής ή όσο μεταφράζει τη γλώσσα και τη δομή του θεάτρου στην καθημερινότητα, τόσο περισσότερο απομακρύνεται από την εγγενή ίαση που ενυπάρχει, στην τεχνική του θεάτρου και στη δραματοθεραπεία.

Υπάρχουν κι άλλες μέθοδοι που βασίζονται στη δράση, οι οποίες χρησιμοποιούν δραματικές τεχνικές, όπως η Θεραπεία Gestelt, ο Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός και φυσικά η Συναλλακτική Ανάλυση. Η τελευταία, ιδιαίτερα, συχνά πλησιάζει πολύ ορισμένες πτυχές της δραματοθεραπείας, όταν χρησιμοποιεί κείμενα και ρόλους ορισμένοι δραματοθεραπευτές μάλιστα συμπεριλαμβάνουν την προσέγγιση της συναλλακτικής ανάλυσης στο έργο τους. Εντούτοις υπάρχει μια σημαντική διαφορά ανάμεσα στο έργο τους. Εντούτοις υπάρχει μια σημαντική διαφορά ανάμεσα σε μια θεραπεία που χρησιμοποιεί μεθόδους δράσης και

σε μια άλλη που αναγνωρίζει την τέχνη μέσα στη θεραπευτική διαδικασία. Οι δραματοθεραπευτές αναγνωρίζουν τη δημιουργικότητα και την επιρροή που άσκησαν όλες αυτές οι μορφές στη θεραπευτική η πρακτική, αλλά υποστηρίζουν ότι υπάρχουν ,μεγάλες διαφορές, όπως και ομοιότητες. Σε ένα άλλο επίπεδο είναι όλες παραλλαγές στο ίδιο θέμα, μια απόπειρα μετριασμού της δυστυχίας που βασανίζει μεγάλο αριθμό ανθρώπων(Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002)

Αν εξετάσουμε τους αρχαίους και του σύγχρονους πολιτισμούς σε όλο τον κόσμο, θα διαπιστώσουμε ότι το «θέατρο» αποτελεί μέρος της κοινωνικής και της ατομικής ζωής και ότι αφενός εκφράζει θέματα αλλαγής και αφετέρου αποτελεί τμήμα αυτής της αλλαγής. Το θέατρο επιτρέπει την πραγματοποίηση της ανάπτυξης και της αλλαγής. Η ιστορία του θεάτρου χαρτογραφεί τις επαναστάσεις, τις εξεγέρσεις, τον κύκλο ζωής, τη θεραπεία και τις δραματικές ιεροτελεστίες. Σήμερα θα μπορούσαμε να πούμε ότι τα περισσότερα από τα παραπάνω έχουν θεραπευτικές ιδιότητες με τη σύγχρονη έννοια του όρου.

Στη δραματοθεραπεία η δραματική τέχνη είναι η θεραπευτική μορφή και το περιεχόμενο. Έτσι, κατά τη στιγμή της ανατροφοδότησης στο τέλος μιας ομάδα, αφιερώνεται στην εξέταση του ίδιου του δράματος- κατά πόσο δηλαδή «λειτουργήσε» ως θεατρικό έργο- τόσος χρόνος όσος αφιερώνεται και στην εξέταση των συναισθημάτων των συμμετεχόντων στην ομάδα (Karp, M. Holmes, P. Tauvon, K.B.2002).

Ο Άμλετ, όταν προσπαθεί να κατανοήσει τη δραματική διαδικασία του ηθοποιού, εκφράζει το δίλημμα όλων μας. Ποια είναι η πραγματικότητα που βιώνει ο ηθοποιός όταν «παριστάνει» συναισθήματα; Φιλόσοφοι. Άνθρωποι του θεάτρου, ανθρωπολόγοι, ψυχολόγοι, δάσκαλοι του θεάτρου και τώρα οι δραματοθεραπευτές αγωνίζονται ακόμη να

κατανοήσουν την καλλιτεχνική μορφή του θεάτρου και τη σχέση του με την κοινωνία, τη θεραπεία και τη θεραπευτική πρακτική. Το δράμα και το θέατρο χρησιμοποιήθηκαν ως θρησκευτικά τελετουργικά και ταυτόχρονα παραπετάχτηκαν στο δρόμο. Οι άνθρωποι αντιμετώπισαν τους ηθοποιούς με ευλάβεια αλλά και ως αγύρτες. Πως μπορούμε να καταλάβουμε το δράμα και το θέατρο και τη σχέση τους με τη θεραπευτική παρέμβαση.

Συνοψίζοντας θα λέγαμε ότι οι επιγραμματικά οι κύριες διαφορές και ομοιότητες μεταξύ δραματοθεραπείας και ψυχοδράματος είναι οι εξής:

2.5.1 Οι κύριες διαφορές των δύο μορφών θεραπείας

ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

- Ø Έχει μία βασική θεατρική δομή.
- Ø Επιλέγει ένα άτομο να δουλέψει για την ομάδα πάνω στα δικά του θέματα.
- Ø Η μεταφορά είναι ξεκάθαρη.
- Ø Ο σκηνοθέτης είναι πάνω στη σκηνή ή στο πλάι της σκηνής.
- Ø Η κάθαρση θεωρείται σημαντική στα περισσότερα ψυχοδράματα.
- Ø Η τελετουργία δεν είναι απαραίτητη.

ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- Ø Μπορεί να έχει μία ποικιλία από δομές.
- Ø Είναι πιο πιθανό να δουλέψει με κοινά θέματα είτε ομαδικά ή ατομικά.
- Ø Η μεταφορά δεν είναι απαραίτητα ξεκάθαρη.
- Ø Ο δραματοθεραπευτής μπορεί να μην είναι ένα κύριο στοιχείο να μέssa στη δράση.

- Ø Η κάθαρση θεωρείται λιγότερο σημαντική.
 - Ø Η τελετουργία υπάρχει απαραίτητα, είναι σαφής και αναγνωρισμένη.
- (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002)

2.5.2 Οι κυριότερες ομοιότητες είναι ότι και οι δύο μορφές θεραπείας:

- Ø Χρησιμοποιούν το δράμα ως μέσο για αλλαγή.
 - Ø Τονίζουν τη σημασία του ρόλου.
 - Ø Μπορούν να αγκαλιάζουν όλο το εύρος των δραματικών στοιχείων.
 - Ø Απομακρύνουν τους πελάτες από τα θέματα τους, επιτρέποντας μία ξεκάθαρη και λιγότερο επίπονη προσέγγιση.
 - Ø Δουλεύουν προς την επίλυση της σύγκρουσης μέσω της μεταφοράς.
- (Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, 2002)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΕΞΑΡΤΗΣΕΙΣ

Εισαγωγή

Η χρήση εξαρτησιογόνων, με τη μορφή και τις διαστάσεις που έχει πάρει σήμερα, αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα των σύγχρονων κοινωνιών. Κι αυτό γιατί η επιδημία των εξαρτήσεων προσβάλλει το υγιέστερο τμήμα του πληθυσμού της κοινωνίας, τους νέους, οι οποίοι αποτελούν και το μέλλον της. Στις προτεραιότητες όλων των δυτικών κοινωνιών εντάσσεται η προσπάθεια πρόληψης της χρήσης των ουσιών και της αναχαίτισης της εξάπλωσης τους («Δομές στον τομέα της απεξάρτησης», Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου, Νοέμβριος 2008).

Είναι γνωστό ότι η χρήση και κατάχρηση εξαρτησιογόνων ουσιών έχει αυξηθεί την τελευταία δεκαετία και στη χώρα μας και αποτελεί ένα σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα. Η αύξηση αυτή δίνει απάντηση στο ερώτημα, γιατί σήμερα περισσότερο από ποτέ υπάρχει τόσο έντονο ενδιαφέρον για την εφαρμογή προγραμμάτων για την πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών.

Βέβαια οι άνθρωποι έκαναν χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών και παλαιότερα, από τους αρχαίους ακόμα χρόνους. Η χρήση όμως ήταν ενταγμένη στις κοινωνίες και πολιτισμικές συνήθειες των λαών και είχε κατά κανόνα τελετουργικό χαρακτήρα, λάμβανε δηλαδή χώρα κατά τη διάρκεια θρησκευτικών τελετών.

Για να μπορέσουμε να κατανοήσουμε την απειλή που προκαλεί η χρήση ουσιών σήμερα είναι αναγκαίο να δούμε πως λειτουργεί η κοινωνία μας, το πλαίσιο στήριξης που προσφέρει στα μέλη της, ποιες οι αξίες που προωθούνται οι σημαντικές και μπορούν να δώσουν νόημα στη ζωή. Στη σημερινή δυτική κοινωνία ο άνθρωπος απολαμβάνει μεγαλύτερη ατομική ελευθερία, δεν βιώνει όμως την ίδια ασφάλεια ως προς το τι πρέπει να επιλέξει, τι είναι καλό και τι κακό, ώστε να προσδιορίσει το ρόλο του και τη θέση του μέσα στο σημερινό κόσμο. Αυτό προκαλεί πολύ άγχος και πολλές φορές δημιουργεί μεγάλη μοναξιά. Σήμερα, περισσότεροι από άλλοτε, ο άνθρωπος έχει την ανάγκη των άλλων.

Σε αντίθεση με τις παλαιότερες κοινωνίες όπου καθετί διασφάλιζε και επιβεβαίωνε την ύπαρξη και συνοχή της ομάδας, η σημερινή κοινωνία μπορούμε να πούμε ότι διέπεται από την καταναλωτική νοοτροπία και τον ατομικισμό. Ο καθένας είναι μόνος του σε μια κοινωνία όπου υπάρχει χώρος μόνο για τους "δυνατούς" και τους πιο "ωραίους", τους πιο "ικανούς". Μία κοινωνία που προωθεί με όλους τους τρόπους την εικόνα του "καλύτερου", όχι ως προς αυτό που είναι κανείς αλλά ως προς αυτό που έχει ή μπορεί να αποκτήσει. Σε αυτήν την κοινωνία δεν έχουν χώρο ο ανθρώπινος πόνος και οι ματαιώσεις, τις οποίες η ίδια η κοινωνία, οι θεσμοί της και η δράση των ατόμων δημιουργούν. Η αδυναμία του ατόμου, η ανάγκη του για αγάπη, για αποδοχή και η προσπάθεια του να καλύψει τις ελλείψεις που βίωσε ερχόμενος στον κόσμο αυτό δεν αναγνωρίζονται εύκολα από τη σημερινή κοινωνία, η ύπαρξη τους δεν γίνεται αποδεκτή και πολλές φορές δεν συγχωρείται. Είναι επόμενο, λοιπόν, να προσπαθεί κανείς να βρει "άμεσες" λύσεις, εδώ και τώρα, για να αποφύγει καθετί που μπορεί να αποκαλύψει την "αδυναμία" του. Κι αυτό γίνεται με οποιοδήποτε κόστος, ακόμα κι αν το κόστος αυτό είναι η υγεία ή και η ίδια η ζωή

του(«Δομές στον τομέα της απεξάρτησης», Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου, Νοέμβριος 2008).

Τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών σήμερα μπορούμε να τη δούμε ως ένα μέσο που δίνει ανακούφιση. Τόσο τα νέα παιδιά κι οι ενήλικες που κάνουν χρήση παράνομων ουσιών, προσπαθώντας να ξεφύγουν και να πάρουν αποστάσεις από τη συγκεκριμένη κοινωνία "ενταγμένοι", έχουν έναν κοινό στόχο. Να καταπολεμήσουν το άγχος, να αντέξουν τη μοναξιά και να αποφύγουν τον πόνο. Φαίνεται ως ο σημερινός άνθρωπος να μη βλέπει άλλη εναλλακτική λύση στην αγωνία του παρά μόνο τη φυγή και την καταστολή του ψυχικού πόνου. Επομένως, το πρόβλημα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε ή να προλάβουμε δεν είναι η χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών αλλά οι αιτίες που οδηγούν τον άνθρωπο στο να προσπαθεί να "προσπεράσει" τα προβλήματα του αντί να τα αντιμετωπίσει. Θα πρέπει λοιπόν, να αναρωτηθούμε τι είναι αυτό που θα μπορούσε να ξαναδώσει στο άτομο την εμπιστοσύνη προς τη ζωή και το ενδιαφέρον για τον εαυτό του και τους γύρω του(«Δομές στον τομέα της απεξάρτησης», Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου, Νοέμβριος 2008).

3.1 Εξάρτηση

Η εξάρτηση μπορεί να είναι σωματική και ψυχολογική αλλά κυρίως ψυχολογική. Αν και η διαδικασία είναι επώδυνη, εξαρτημένος χρήστης μπορεί, αν το αποφασίσει, να απεξαρτηθεί σωματικά σε δύο-τρεις μέρες, μια βδομάδα το πολύ. Όμως, η ψυχολογική εξάρτηση μπορεί να διαρκέσει μήνες, αν όχι χρόνια, γεγονός που ορισμένες φορές κάνει το σωματικά αποτοξινωμένο χρήστη να υποτροπιάζει. Το αποτέλεσμα της φυσικής και

ψυχολογικής εξάρτησης είναι το άτομο να παύει να είναι ελεύθερο και να δρα υπό την επήρεια της ουσίας. Κυρίαρχος στόχος στη ζωή του είναι η εξασφάλιση της δόσης, με οποιοδήποτε μέσο και με στόχο να διατηρήσει τη συνήθειά του αλλά και να γλιτώσει από τις συνέπειες του συνδρόμου. («Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 5, 2006)

3.2 Τα είδη των ναρκωτικών

1. Μαριχουάνα-χασίς

Η μαριχουάνα- χασίς επηρεάζει τη μνήμη, την κρίση και την αντίληψη. Διάφορες μελέτες δείχνουν ότι η συστηματική και χρόνια χρήση επιδρά σε διάφορες εγκεφαλικές λειτουργίες. Δημιουργεί παρόμοιες μεταβολές με αυτές της χρήσης ηρωίνη, κοκαΐνης και οινόπνευματος. Επίσης, διάφορες μελέτες δείχνουν ότι η χρήση μαριχουάνας/ χασίς ίσως σχετίζεται με κάποια είδη καρκίνου και με διαταραχές στο αναπνευστικό, ανοσοποιητικό και γεννητικό σύστημα. Έχει αποδειχθεί πως κάποιος που κάνει 5 τσιγάρα μαριχουάνας/ χασίς την εβδομάδα προσλαμβάνει τόσα καρκινογόνα χημικά συστατικά όσα κάποιος που καπνίζει 20 τσιγάρα καπνού την ημέρα. Μελέτες σε ζώα έχουν δείξει πως η χρήση της κάνναβης καταστρέφει κύτταρα και ιστούς που σχετίζονται με την άμυνα του οργανισμού απέναντι σε διάφορες ασθένειες.

Η εξάρτηση ξεκινάει όταν το άτομο αναζητά ενεργά την ουσία και τη χρησιμοποιεί συστηματικά. Η συστηματική χρήση χασίς μπορεί να οδηγήσει στην ανάπτυξη ανοχής, δηλαδή την ανάγκη για λήψη όλο και μεγαλύτερης ποσότητας από την ουσία για να αισθανθεί την επίδραση που

ένοιωθε προηγουμένως με μικρότερες ποσότητες(«Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 5, 2006).

Είναι γεγονός ότι υπάρχει μια κίνηση αμφισβήτησης της επικινδυνότητας της κάνναβης (μαριχουάνα, χασίς). Η πραγματικότητα είναι ότι η μαριχουάνα και το χασίς είναι ψυχοτρόπες ουσίες που παράγονται από το φυτό της ινδικής κάνναβης και επιδρούν στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Από την πλευρά της φαρμακολογικής τοξικότητας η κάνναβη είναι πράγματι λιγότερο τοξική ουσία από το αλκοόλ. Το κριτήριο της τοξικότητας δεν είναι όμως το μόνο κριτήριο βάση του οποίου η χρήση μιας ουσίας κρίνεται ως επικίνδυνη(«Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 5, 2006).

2. Έκσταση

Κυκλοφορεί συνήθως σε μορφή χρωματιστών χαπιών με διάφορα σχέδια, καρδίες, αστέρια κ.α. έχει τα αποτελέσματα τόσο των παραισθησιογόνων όσο και των αμφεταμινών. Το χρώμα και η μορφή των δόσεων δεν εγγυώνται την ποιότητα και έτσι κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει τι χρησιμοποιεί.

Η επίδραση του αρχίζει 30 λεπτά μετά την κατάποση, φτάνει στο απόγειο σε 1½ ώρα περίπου και διαρκεί γύρω στις 3 ώρες.

Η πίεση ανεβαίνει όπως και ο ρυθμός της καρδιάς και η θερμοκρασία του σώματος. Έχουν σημειωθεί περιστατικά αιφνίδιων θανάτων από υπερθερμία. Παρουσιάζονται συμπτώματα ασφυξίας, όπως μείωση της εφίδρωσης, κράμπες στα πόδια και στα χέρια, ζαλάδες και εμετός. Ψυχολογική σύγχυση, κατάθλιψη, αϋπνία, έντονο άγχος και ψυχωσικά συμπτώματα (ακόμα και για εβδομάδες μετά τη χρήση).

Η μακροχρόνια χρήση καταστρέφει περιοχές του εγκεφάλου σημαντικές για τη μνήμη και τη σκέψη(«Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 13, 2006).

3. Κοκαΐνη

Πρόκειται για ουσία με βραχεία διεγερτική επίδραση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και με ιδιότητες τοπικού αναισθητικού. Η κοκαΐνη απορροφάται από όλους τους βλεννογόνους του σώματος (στόμα, μύτη, έντερο, κόλπος). Η δράση της κοκαΐνης εξαρτάται από τη συναισθηματική φόρτιση του ατόμου και από τη δόση. Η διάρκεια και ο χρόνος δράσης εξαρτάται από τον τρόπο χορήγησης. Αν ο τρόπος χορήγησης είναι ενδοφλέβιος ή προσφέρει άμεση απορρόφηση, όπως π.χ. το κάπνισμα του κρακ, το άτομο καταλαμβάνεται αμέσως από μια αίσθηση έντονης ευχαρίστησης, στην αργκό 'rush', η οποία διαρκεί από λίγα δευτερόλεπτα έως μερικά λεπτά και ακολουθείται από μια κατάσταση ελαφρά ευφορίας για περίπου 15 έως και 30 λεπτά(«Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 13, 2006).

Στην περίπτωση της λήψης από τη μύτη, απορροφάται από το βλεννογόνο και η επίδραση της αρχίζει μετά από 3 περίπου λεπτά. Η αρχική ευφορία παραχωρεί τη θέση της σε μια κατάσταση δυσφορίας, ευερεθιστότητας και ανησυχίας. Με τον τρόπο αυτό η γρήγορη εναλλαγή ευφορίας- δυσφορίας, καθιστά αναγκαία την επανάληψη της χρήσης. Οι απανωτές 'μυτιές ' μπορούν να οδηγήσουν σε υπερεθισμό που με τη σειρά του- μπορεί να καταλήξει σε τοξική ψύχωση, σε παράνοια, σύγχυση, υπερευαισθησία και ψευδαισθήσεις.

Η κοκαΐνη είναι μια ουσία με χαμηλή τοξικότητα. Η υπερβολική δόση είναι πολύ σπάνια. Θανατηφόρα περιστατικά χρήσης έχουν

αναφερθεί, αλλά συνήθως οφείλονται σε σύνδρομο ουσιών (π.χ. ηρωίνη – κοκαΐνη-αλκοόλ, κ.α.). ο θάνατος προκαλείται από αναπνευστική ή καρδιακή ανακοπή. Δεν υπάρχουν πληροφορίες για σωματική εξάρτηση, αλλά είναι σίγουρο ότι η ουσία αυτή προκαλεί ισχυρή ψυχική εξάρτηση («Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 13, 2006).

4. Κρακ

Το κρακ είναι μια μορφή free- base κοκαΐνης που η διαδικασία παραγωγής του είναι σχετικά εύκολη. Αυτό κάνει την ουσία αρκετά φθηνή στην παράνομη αγορά, άρα και πιο προσιτή.

Είναι πολύ πιο δυνατό από την κοκαΐνη και πολύ πιο φθινό. Προκαλεί πιο έντονη ευφορία αλλά διαρκεί πολύ πιο λίγο και αυτό το καθιστά εξαιρετικά εθιστικό, εφόσον ο χρήστης αισθάνεται συνεχώς την ανάγκη για επανάληψη της δόσης. Η χρήση του δημιουργεί ταχύτατα ανοχή. Προκαλεί σχεδόν τα ίδια συμπτώματα με την κοκαΐνη, αλλά λόγω του τρόπου χρήσης μπορεί να προκαλέσει σοβαρά αναπνευστικά προβλήματα («Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 13, 2006).

Το κρακ είναι πολύ εξαρτησιογόνο ναρκωτικό. Ακόμα και με βραχυπρόθεσμη χρήση πολλοί άνθρωποι παρουσιάζουν συμπτώματα στέρησης όταν σταματάνε τη χρήση του. Τα συμπτώματα είναι πιο έντονα σε ανθρώπους που το χρησιμοποιούν για μεγάλα διαστήματα και σε μεγάλες δόσεις. Όσοι έχουν εθιστεί στο κρακ δεν μπορούν να εμφανίσουν βελτίωση χωρίς ιατρική βοήθεια. Η σωματική και ψυχολογική εξάρτηση από το κρακ είναι έντονη και οι περισσότεροι δυσκολεύονται να βγουν από τον κύκλο της εξάρτησης. Τα στερητικά συμπτώματα περιλαμβάνουν έντονη επιθυμία γι' αυτό, ευερεθιστότητα, πείνα, άγχος και παράνοια.

5. Παραισθησιογόνα

LSD: Προκαλεί αλλοίωση των αντιλήψεων, διαστρεβλωμένες εικόνες, έντονα χρώματα, φαντασιώσεις και συχνά παραισθήσεις. Παρατηρούνται επίσης αλλοιώσεις στην ακοή, καθώς και στην αίσθηση του χρόνου και του χώρου. Οι κόρες των ματιών συστέλλονται και παρατηρείται έντονη εφίδρωση. Η πίεση ανεβαίνει όπως και ο ρυθμός της καρδιάς και η θερμοκρασία του σώματος.

Παρατηρούνται έντονα ψυχωσικά συμπτώματα που μπορούν να παρομοιαστούν με αυτά της σχιζοφρένειας, μιας και η εναλλαγή των συναισθημάτων και των αντιλήψεων είναι ραγδαία και χωρίς καμία λογική ή συνοχή. Έτσι λοιπόν οι χρήστες μιλούν και για 'κακά ταξίδια', όταν βιώνουν έντονα τρομακτικά και δυσάρεστα συναισθήματα(«Πως είσαι;», περιδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 13, 2006).

Το φαινόμενο του flashback, είναι η αναβίωση της εμπειρίας του 'ταξιδιού', μετά τη διακοπή της χρήσης του LSD. Συνήθως διαρκεί από λίγα λεπτά ως και μερικές ώρες. Εάν το flashback επιμένει για αρκετές μέρες, υπάρχει πιθανότητα οργανικής βλάβης του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος.

Μαγικά Μανιτάρια (Magic Mushrooms):

Τα αποτελέσματα της χρήσης δεν είναι τόσα έντονα όσο του LSD. Μετά τη χρήση δημιουργείται ευφορία, χαρά και παραισθήσεις, συνήθως οπτικές ή και ακουστικές. Αρχίζουν μισή ώρα περίπου μετά τη χρήση και διαρκούν από 4 έως 9 ώρες. Με τη χρήση τους αναπτύσσεται γρήγορα ανοχή. Δεν έχει διαπιστωθεί σωματική εξάρτηση, αλλά πολλά άτομα εξαρτώνται ψυχικά. Έχουν αναφερθεί άσχημα 'ταξίδια' με κρίσεις πανικού, επιθετικότητα, αίσθημα αποπροσωποποίησης, άγχος και μερικές φορές

ψυχωσικού τύπου αντιδράσεις. Έχουν αναφερθεί επίσης φαινόμενα 'flashback'. Ο μεγαλύτερος κίνδυνος είναι να επιλέξει κανείςμανιτάρια που μοιάζουν με τα παραισθησιογόνα, αλλά είναι δηλητηριώδη(«Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 5, 2006).

Peayote (Πεγιότ):

Η χρήση του Peayote προκαλεί ευφορία, αυξημένη αισθητηριακή αντίληψη, οπτικές ψευδαισθήσεις (συνήθως χρωματιστών γεωμετρικών σχημάτων), αλλοιωμένη εικόνα του σώματος, δυσκολία στη συγκέντρωση. Στα δευτερογενή συμπτώματα περιλαμβάνονται ναυτία και εμετοί. Μεγάλες δόσεις της ουσίας μπορεί να προκαλέσουν ισχυρούς πονοκεφάλους, ξηροδερμία, πτώση της πίεσης του αίματος, καρδιακή ανακοπή και μείωση του ρυθμού της αναπνοής(«Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 5, 2006).

P.C.P. (φαινσυκλιδίνη):

Η χρήση του προκαλεί ευφορία, αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος, αίσθηση ευχαρίστησης, απομόνωσης, ακουστικές και οπτικές ψευδαισθήσεις, αλλοιωμένη εικόνα σώματος, αλλοιωμένη αίσθηση του χρόνου και του χώρου, αποπροσανατολισμό της σκέψης, υπέρταση, νυσταγμό, δυσαρρυθμία, εφίδρωση, εκτεταμένη μείωση της απάντησης στον πόνο, πυρετοί και ανακοπή. Η επίδραση διαρκεί 4 έως 6 ώρες, αλλά τα συμπτώματα μπορεί να συνεχιστούν για αρκετές ημέρες. Την αμέσως επόμενη περίοδο από τη χρήση, μπορεί να παρουσιαστεί αυτοκαταστροφική ή βίαιη συμπεριφορά. Οι τοξικές επιδράσεις μοιάζουν με αυτές του LSD, αλλά το PCP προκαλεί χαρακτηριστικές βίαιες και ψυχωσικές αντιδράσεις. Οι χρόνιοι χρήστες συχνά υποφέρουν από αποπροσανατολισμό, κενά

μνήμης, προβλήματα στο λόγο («Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 5, 2006).

6. Μεταμφεταμίνη (speed)

Η δράση του speed ξεκινάει σε 15 ως 30 λεπτά από τη λήψη και διαρκεί περίπου 6-8 ώρες. Προκαλεί τη αίσθηση ενεργητικότητας, διαύγεια μυαλού, όξυνση της πνευματικής λειτουργίας και απώλεια της αίσθησης της πείνας. Οι κόρες των ματιών διαστέλλονται.

Παρατηρείται έντονη εφίδρωση ή κρυάδες, ταχυκαρδία, λογόρροια και επιθετικότητα. Μετά από επαναλαμβανόμενη μακροχρόνια χρήση, μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα ψύχωσης όπως: παρανοειδής επεξεργασία, διωκτικό παραλήρημα, ακουστικές και οπτικές ψευδαισθήσεις και αλλαγές στην αντίληψη του σώματος. Η συστηματική χρήση προκαλεί ανοχή και ψυχική εξάρτηση με συμπτώματα κατάθλιψης και έντονο άγχος μετά τη διακοπή της χρήσης(«Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 13, 2006).

7. Ηρωίνη

Η ηρωίνη είναι είτε σε εναίσιμη μορφή είτε καπνίζεται είτε εισπνέετε (αν είναι καθαρή).

Η ηρωίνη σου δίνει ένα κύμα αίσθησης ευφορίας ειδικά στην εναίσιμη μορφή της. Το αίσθημα ευφορίας συχνά ακολουθείται από λήθαργο, ναυτία, στομαχικές κράμπες και εμετό. Οι χρήστες αισθάνονται την ανάγκη να παίρνουν περισσότερη ηρωίνη όσο το δυνατόν πιο γρήγορα για να αισθάνονται και πάλι καλά.

Με μακρόχρονη χρήση η ηρωίνη καταστρέφει το σώμα. Σχετίζεται με χρόνια δυσκοιλιότητα, ξηρό δέρμα, τραυματισμένες φλέβες και

αναπνευστικά προβλήματα. Οι χρήστες που κάνουν ένεση συχνά έχουν κατεστραμμένες φλέβες και βάζουν τον εαυτό τους σε κίνδυνο να κολλήσουν σοβαρές νόσους όπως HIV ηπατίτιδα Β ή C, ή βακτηριακή ενδοκαρδίτιδα αν μοιράζονται βελόνες με άλλους χρήστες.

Η ηρωίνη είναι εξαιρετικά εξαρτησιογόνος και εύκολη στην υπερβολική χρήση (με την οποία μπορεί να προκαλέσει το θάνατο). Η στέρηση είναι έντονη και τα συμπτώματα περιλαμβάνουν αϋπνία, εμετούς και μυϊκούς πόνους. Στα βραχυχρόνια αποτελέσματα της χρήση περιλαμβάνονται η αργή αναπνοή, η θολή πνευματική λειτουργία, η ναυτία και οι εμετοί, η καταστολή του πόνου και η αυτόματη αποβολή. Στα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα χρήσης της περιλαμβάνονται οι λοιμώδεις νόσοι, οι κατεστραμμένες φλέβες, οι βακτηριακές μολύνσεις, η λοίμωξη των τοιχωμάτων της καρδιάς και των βαλβίδων, η αρθρίτιδα και άλλα ρευματολογικά προβλήματα.

(«Δομές στον τομέα της απεξάρτησης», Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου, Νοέμβριος 2008)

3.3 Λόγοι που οδηγούνται στη χρήση των ναρκωτικών

Μερικοί παράγοντες που ευνοούν την εξάπλωση της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών, μεταξύ των νέων, είναι:

- Ø Οι δυσλειτουργικές οικογένειες, η απουσία του ενός εκ των δύο γονιών, οι προβληματικές σχέσεις μεταξύ των γονιών και κατ' επέκταση η μη πρέπουσα συμπεριφορά των τελευταίων απέναντι στα παιδιά τους, η κακή διαπαιδαγώγηση, καθώς και η απομάκρυνση των

παιδιών νωρίς από την οικογένεια τους, έχουν ως αποτέλεσμα αυτά να γίνονται πιο ευάλωτα απέναντι στους διάφορους πειρασμούς, εκ των οποίων ένας είναι η χρήση παράνομων ουσιών.

- Ø Όταν οι ψυχολογικές ανάγκες του παιδιού για αγάπη, στοργή, ασφάλεια, και αναγνώριση της προσωπικής του αξίας, δεν ικανοποιούνται από το στενό οικογενειακό του περιβάλλον, τότε παρατηρείται η απομόνωση του από αυτό, με αποτέλεσμα, να προσπαθεί να καταπολεμήσει την μοναξιά που αισθάνεται, μέσα από την χρήση των ναρκωτικών.
- Ø Η υπερπροστασία και αυταρχικότητα των γονιών προς τα παιδιά τους, δημιουργεί στα τελευταία το αίσθημα της καταπίεσης. Συνεπώς, τα παιδιά οδηγούνται σ' ένα είδος ατομικής εξέγερσης, μέσα από την οποία διεκδικούν την ανεξαρτησία τους. Πιστεύουν ότι τα ναρκωτικά θα τους βοηθήσουν στην επανάσταση τους αυτή, που θα τους απελευθερώσει από τον ασφυκτικό κλοιό που τους πνίγει.
- Ø Η προτροπή των φίλων, ο μιμητισμός, και η ανάγκη για ταύτιση με την ομάδα, διογκώνουν τις πιέσεις που δέχεται ο νέος από την παρέα του για να ακολουθήσει το παράδειγμα τους. Με την χρήση αυτών των παράνομων ουσιών, το παιδί πιστεύει πώς θα μπορέσει να ενταχθεί σε αυτή, να γίνει αποδεχτός, και κατ' επέκταση θα αισθανθεί δυνατός και σπουδαίος.
- Ø Η ανασφάλεια που αισθάνεται ο νέος για το μέλλον του, η οποία απορρέει μέσα από διάφορα άλλα κοινωνικά προβλήματα. Τέτοια

είναι η ανεργία, η αναγκαστική απασχόληση σε άλλους ανεπιθύμητους τομείς, οι οικονομικές στερήσεις, η περιθωριοποίηση, η κοινωνική αδιαφορία. Όλα τα προαναφερόμενα του προκαλούν άγχος και ένταση. Έτσι, εάν δεν έχει μια δυνατή προσωπικότητα, θα λυγίσει, και θα θελήσει να βρει μια διέξοδο από την απελπισία και την απογοήτευση.

Ø Η προσωπικότητα και η συμπεριφορά ενός νέου παίζει σημαντικό ρόλο στη στάση του απέναντι στο θέμα των ναρκωτικών. Ένα άτομο, το οποίο δεν μπορεί να αντέξει την πίεση, καταβάλλεται συνεχώς από άγχος, δεν αντέχει το ψυχικό πόνο, και κατ' επέκταση δυσκολεύεται να αντιμετωπίσει ένα σοβαρό γεγονός, είναι προφανώς πιο ευάλωτο. Κάποια κοινά χαρακτηριστικά, που συναντούμε συχνά στους χρήστες ναρκωτικών, είναι: το άγχος, η έλλειψη αυτοεκτίμησης, η ανασφάλεια, η ανάγκη για συναισθηματική εξάρτηση, η αυτοπεποίθηση, η επιθετικότητα, η νευρικότητα, η αντικοινωνική συμπεριφορά, η δυσκολία προσαρμογής κτλ.

Η περιέργεια και η αναζήτηση νέων εμπειριών είναι μερικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα της εφηβείας. Σε αυτά προστίθενται, η γοητεία του απαγορευμένου και του επικίνδυνου, όπως και η τάση τους για μιμητισμό των διαφόρων ξενόφερτων προτύπων. Εύλογα λοιπόν, η εφηβεία θεωρείται η ηλικία του προβληματισμού και της απάντησης των

περισσότερων προσωπικών ερωτημάτων, και συνεπώς, του πειραματισμού με τις διάφορες εξαρτησιογόνες ουσίες . (<http://gym-nefkarp.thess.sch.gr/narkotika.htm>)

3.4 Συνέπειες από τη χρήση των ναρκωτικών

Οι συνέπειες από τη χρήση των ναρκωτικών ποικίλουν και εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό απ' τους παράγοντες (π.χ. το περιεχόμενο της ναρκωτικής ουσίας, ο τρόπος λήψης, η διάρκεια της χρήσης κτλ.). Οι βασικότερες από αυτές είναι :

A) Η οξεία δηλητηρίαση απ' τα ναρκωτικά είναι μια απ' τις συνηθισμένες αιτίες θανάτου των τοξικομανών. Η ανάγκη που δημιουργούν πολλά απ' αυτά (κύρια τα οπιούχα, οι αμφεταμίνες, η κοκαΐνη, τα βαρβιτουρικά) για λήψη μεγαλύτερης δόσης, λόγω εθισμού, μπορεί να σταθεί μοιραία για τη ζωή του χρήστη. Επειδή σ' αυτές τις περιπτώσεις ο τοξικομανής έχει ανάγκη να αυξάνει συνεχώς τη δόση του, φτάνει κάποτε στην υπερδόση (overdose) που, ενώ είναι απαραίτητη για τις επιθυμητές εκδηλώσεις, εντούτοις είναι τοξική πια δόση για τον οργανισμό. Έτσι μπορεί να προκύψει δηλητηρίαση, με ποικίλα συμπτώματα, που τελικά οδηγεί σε παράλυση της αναπνοής και της κυκλοφορίας και στο θάνατο.

B) Η τοξικομανία (η χρόνια δηλητηρίαση) αναπτύχθηκε στην αρχή.

Γ) Οι γενικές λοιμώξεις, όπως η ηπατίτιδα, ο τέτανος, οι πνευμονικές επιπλοκές, η σηψαιμία, η ενδοκαρδίτιδα κτλ., προκαλούνται από άγνοια ή αδυναμία τήρησης των συνθηκών ασηψίας, όταν γίνεται χρήση με ενέσεις. Τοξικομανείς προτιμούν τη νοσηλεία στο σπίτι ή σε ιδιωτικές κλινικές, κι έτσι πολλές περιπτώσεις δεν υπολογίζονται στις στατιστικές.

Δ) Ο κίνδυνος από την πρόσμειξη των ναρκωτικών με άλλες ουσίες είναι μεγάλος. Πολλά δυσάρεστα συμπτώματα, ή και θάνατοι ακόμα, αποδίδονται

στις διάφορες ουσίες (π.χ. κινίνη, στρυχνίνη κτλ.), με τις οποίες τα κυκλώματα διακίνησης νοθεύουν τα ναρκωτικά (και κυρίως την ηρωίνη) για ν' αυξήσουν τα κέρδη τους. Την ίδια "Νοθεία" μπορεί να την κάνουν και χρήστες-μικροδιακινητές, για να εξασφαλίσουν τα απαραίτητα χρήματα για τη δόση τους.

Ε) Η λήψη ναρκωτικών στη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι ολέθρια για το παιδί. Τα ναρκωτικά διαπερνούν τον πλακούντα. Αυτό σημαίνει ότι, αν μια γυναίκα ναρκομανής μείνει έγκυος, το έμβρυο θα δεχτεί την επίδραση του ναρκωτικού και θ' αναπτύξει σωματική εξάρτηση. Επομένως, σύντομα μετά τη γέννησή του, το βρέφος θα παρουσιάζει το φοβερό πόνο της εξάρτησης από το ναρκωτικό.

Στ) Οι γενικές κοινωνικές συνέπειες είναι τεράστιες και μόνο απλή μνεία τους θα γίνει εδώ. Μολονότι γνωρίζουμε πολλά σχετικά με τις ειδικές συνέπειες απ' τη χρήση των ναρκωτικών, δεν είναι εύκολο να προσδιορίσουμε και να αναφέρουμε τις άπειρες κοινωνικές προεκτάσεις τους. Μια διεξοδική αποτίμησή τους θ' απαιτούσε τεράστιο έργο και ολόκληρη κοινωνιολογοοικονομική πραγματεία.

(<http://gym-n-efkarp.thess.sch.gr/narkotika.htm>).

3.5 Πως μπορούμε να διακρίνουμε ένα χρήστη ναρκωτικών:

Ένα άτομο ναρκομανή μπορούμε να το διακρίνουμε από κάποιες εκδηλώσεις, αν και αυτό δεν είναι εύκολο να το διακρίνουμε, αν κανείς κάνει χρήση ναρκωτικών ουσιών ευκαιριακά, εκτός βέβαια αν γίνει αντιληπτός την ώρα που παίρνει τη δόση του, ή μέθυσε και περιέπεσε σε

κωματώδη ή σε άλλη εμφανή κατάσταση. Όμως με μια προσεκτική, λεπτή παρατηρητικότητα μπορούμε να επισημάνουμε μερικά σημεία. Μπορεί βέβαια πολλά από τα συμπτώματα να οφείλονται και σε άλλες αιτίες. Γι' αυτό χρειάζεται πολύ προσοχή. («Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 13, 2006)

Είναι οι εξής εκδηλώσεις:

1. Ξαφνική και ανεξήγητη αλλαγή στις παρέες και τους φίλους.
2. Ξαφνικές αλλαγές στη διάθεση, δηλαδή μεταβολή από την συνήθη εύθυμη και ζωηρή κατάσταση σε μελαγχολική και κακόκεφη.
3. Απότομη συμπεριφορά μέσα στο σπίτι, νεύρα, αδικαιολόγητη επιθετικότητα και οξυθυμία.
4. Λεξιλόγιο και φρασεολογία που ξενίζει, ως ασυνήθιστη για το συγκεκριμένο οικογενειακό περιβάλλον.
5. Αϋπνίες, υπνηλία.
6. Σπατάλη χρημάτων ή προσωπικής περιουσίας.
7. Ψευδολογίες ή κρυψίνοιες.
8. Ανεξήγητη παραμονή στο αποχωρητήριο και ένα ασυνήθιστο κλείδωμα της πόρτας.
9. Μείωση εξωσχολικών δραστηριοτήτων και έλλειψη ενδιαφέροντος στα σπορς, στην σχολική εργασία ή σε μια δημιουργική απασχόληση ή στους φίλους του.
10. Υποπτα τηλεφωνήματα, μυστικοπάθεια.
11. Απότομες, ξαφνικές ή ύστερα από κάποιο τηλεφώνημα και σε εντελώς ακατάλληλες ώρες αναχωρήσεις από το σπίτι ή ουσίες απουσίες εντελώς αδικαιολόγητες.

12. Παράξενο και εντυπωσιακό παρδαλό ντύσιμο.
(«Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 13, 2006)

3.6 Τι είναι ο αλκοολισμός

Ο αλκοολισμός είναι η κατάσταση στην οποία το άτομο βιώνει μια υπερβολική, παθολογική σχέση με το αλκοόλ. Η σχέση αυτή περνά από στάδια:

1. Την κοινωνική ή καθημερινή χρήση (παραπέμπει στο παραδοσιακό μοντέλο κατανάλωσης και σχέσης με το αλκοόλ).
2. Την προβληματική κατανάλωση (είναι η αρχή της παθολογικής σχέσης με το αλκοόλ).
3. Τη σοβαρή κατάχρηση αλκοόλ.
4. Την εξάρτηση από το αλκοόλ (είναι το τελικό στάδιο).

Το τελικό στάδιο, αυτό της εξάρτησης από το αλκοόλ που συναντάται ύστερα από μακροχρόνια κατάχρηση αλκοόλ, δεν είναι το μόνο επικίνδυνο. Κάθε στάδιο κρύβει κινδύνους, για την ανθρώπινη υγεία. Για παράδειγμα, στο δεύτερο μόλις στάδιο της προβληματικής κατανάλωσης παρατηρούμε την πρόκληση τροχαίων ατυχημάτων. Δεν είναι ανάγκη να είναι κάποιος βαρύς αλκοολικός για να προκαλέσει ένα τροχαίο. Αρκεί να έχει βγει έξω και να έχει πει σημαντική ποσότητα αλκοόλ. Άρα, η έννοια του

αλκοολικού όπως την ξέρει ο κόσμος είναι ένα πρόβλημα το οποίο ενδεχομένως συγκινεί η προκαλεί αλλά το αλκοόλ αυτό καθεαυτό, σε οποιαδήποτε φάση σχέσης μαζί του, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα. Το θέμα είναι πως σχετίζεται κανείς με το αλκοόλ(<http://www.sakopetra.com>)

3.7 Το προφίλ του αλκοολικού

Πολλοί εξαρτημένοι έχουν ανάγκη ενός δυνατού ποτού ήδη μόλις ξυπνήσουν το πρωί, αυτό δε συνήθως αποτελεί διαγνωστικό κριτήριο για τον αλκοολισμό. Κατά κανόνα οι αλκοολικοί πίνουν μόνοι τους, χωρίς παρέα, κρυφά από τους οικείους τους και σε κανονικά χρονικά διαστήματα, για να αποφύγουν τα συμπτώματα της στέρησης. Συχνά διακόπτουν την κατανάλωση οινοπνεύματος, υποσχόμενοι και παίρνοντας όρκους ότι δεν θα ξαναπιούν, αλλά σε λίγες ημέρες ξαναρχίζουν (<http://www.sakopetra.com>).

3.8 Παράγοντες δημιουργίας του αλκοολισμού

Στα περισσότερα κράτη είναι σήμερα πολλά αλκοολούχα ποτά προσιτά σε ενήλικες σε απεριόριστη ποσότητα. Όμως μόνο ένα τμήμα του εκάστοτε πληθυσμού (στη Γερμανία περίπου 1,5% των κατοίκων) καταναλώνουν αλκοολούχα ποτά σε τέτοιο βαθμό, ώστε να μπορούμε να μιλούμε για αλκοολισμό. Αμέσως γεννάται το ερώτημα: γιατί δε γίνονται αλκοολικοί όλοι όσοι έρχονται σε επαφή με το αλκοόλ;

Οι μέχρι τώρα πολλαπλές έρευνες για τα αίτια δημιουργίας του αλκοολισμού δεν μπόρεσαν να δώσουν μια συγκεκριμένη απάντηση στο παραπάνω ερώτημα. Υπάρχουν πολλές θεωρίες για τα αίτια που προκαλούν τον αλκοολισμό, οι οποίες όμως αναδεικνύουν τρεις κυρίως παράγοντες:

- Ψυχολογικοί παράγοντες αίτια
- Ψυχικά κίνητρα
- Κοινωνικοί παράγοντες
- Βιολογικοί παράγοντες

Έχουν αναφερθεί διάφορες θεωρίες για τη δημιουργία του αλκοολισμού, όπως π.χ. η θεωρία για την έλλειψη ορισμένων βιταμινών, αλλεργική θεωρία, θεωρία των ενδοκρινικών διαταραχών (δηλαδή υπερθυρεοειδισμός και υποθυρεοειδισμός), κληρονομικότητας. Καμιά όμως από τις παραπάνω αναφερόμενες θεωρίες δεν έχει επιβεβαιωθεί(<http://www.sakopetra.com>).

3.8.1 Ψυχολογικοί παράγοντες

Διάφορες κλινικές έρευνες (ψυχαναλυτικές και ψυχολογικά τεστ) απέδειξαν σαφώς ότι δεν υπάρχει κανένας συγκεκριμένος παράγοντας κοινός για όλους τους αλκοολικούς.

Τα κίνητρα, οι λανθασμένες στάσεις συμπεριφοράς και οι ιδιότητες της προσωπικότητας που οδηγούν στην εξάρτηση από το αλκοόλ είναι από περίπτωση σε περίπτωση διαφορετικές. Ωστόσο, από όλα τα παραπάνω αναφερόμενα έχουν εξαχθεί ορισμένα χαρακτηριστικά σημεία της αλκοολικής προσωπικότητας:

α) Έλλειψη προσαρμογής στην πραγματικότητα

β) Έλλειψη ικανότητας αντοχής σε ψυχικές εντάσεις(έλλειψη ανεκτικότητας σε ψυχικές εσωτερικές συγκρούσεις)

γ) Απαίτηση ταχείας εκπληρώσεως επιθυμιών και ως εκ τούτου έλλειψη επιμονής και υπομονής.

δ) Επιπολαιότητα στις διανθρώπινες σχέσεις και δυσκολίες στην απόκτηση μόνιμων κοινωνικών σχέσεων.

ε) Ανικανότητα στη συναισθηματική συμπεριφορά (αποφεύγουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους).

στ) Είναι τις περισσότερες φορές απέναντι στον εαυτό τους και τους άλλους γεμάτοι από αρνητικά συναισθήματα. Τα θετικά τους συναισθήματα δεν μπορούν να τα συνειδητοποιήσουν (συνήθως τα παραγνωρίζουν) .
(<http://www.netinformation.gr/psychotherapeia/html>).

3.8.2 Ψυχικά κίνητρα:

Το αλκοόλ μπορεί π.χ. να χρησιμοποιηθεί για να παραμεριστεί μια βασανιστική ανησυχία, δυσαρέσκεια, φόβος, ένταση, φροντίδες, αναστολές, πλήξη, μοναξιά, αβεβαιότητα και κατωτερότητα, καθώς και αϋπνία.

Άλλοι προσβλέπουν το αλκοόλ σαν μια ουσία δραστηριοποίησης και επιδιώκουν μ' αυτή να αποκτήσουν μια ευχάριστη διάθεση με αυξημένο το αίσθημα ανωτερότητας, να συνειδητοποιήσουν τη δύναμή τους και να

ζήσουν έντονα. Το αλκοόλ χρησιμεύει δηλαδή για να παραμεριστεί η κακή διάθεση ή για να ενταθεί η απόλαυση σε ηδονή («Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 5, 2006)

Οι αλκοολικοί, αντί να αντιμετωπίσουν τα καθημερινά προβλήματα που τους βαραίνουν ενεργητικά, εγκαταλείπονται παθητικά και προσπαθούν να καταπνίξουν την κακή τους διάθεση στο αλκοόλ. Θέλουν να νιώσουν λησμονιά και να «ξαλαφρώσουν». Στις περισσότερες δηλαδή περιπτώσεις είναι η χρήση του αλκοόλ μια φυγή από την πραγματικότητα.

3.8.3 Κοινωνικοί παράγοντες

1) Οικογένεια:

Είναι αποδεδειγμένο, ότι η συμπεριφορά στην κατανάλωση αλκοολούχων επηρεάζεται ουσιαστικά από τα πρότυπα της πρωτογενούς ομάδας, δηλαδή από την οικογένεια. Τα παιδιά σχηματίζουν την εμπειρία ότι τα αλκοολούχα ποτά καταναλώνονται με την ευκαιρία των γιορτών και σε ιδιαίτερα γεγονότα. Το αλκοόλ βοηθάει πάντοτε στη δημιουργία καλής διάθεσης, «φτιάχνει το κέφι».

Οι γονείς κάτω από την επήρεια αλκοολούχων αντιδρούν στα καθημερινά προβλήματα με περισσότερη αδιαφορία. Επειδή δεν αισθάνονται τόσο έντονα την πίεση της καθημερινότητας, εμφανίζονται στα παιδιά τους πιο ανοιχτόκαρδοι και πιο προσιτοί. Τα παιδιά δυστυχώς πρέπει να βιώσουν επανειλημμένα την εμπειρία ότι ένας πατέρας ή μια μητέρα συμπεριφέρεται πιο γενναία κάτω από την επήρεια αλκοολούχων και επιβάλλονται

ευκολότερα. Έτσι εξηγείται για τα παιδιά εκείνα που αποκτούν την πρώτη εμπειρία με το αλκοόλ σε μικρή ηλικία ότι είχαν γονείς που έπιναν και αυτοί υπέρμετρα αλκοολούχα («Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 5, 2006)

2) Φιλικό περιβάλλον:

Μία επιπλέον επιρροή έχει το φιλικό περιβάλλον στη συμπεριφορά των νεαρών ατόμων σε σχέση με το αλκοολούχα. Οι έφηβοι όπως είναι γνωστό, αναζητούν άλλα πρότυπα εκτός των γονικών, ακολουθώντας τη συμπεριφορά της ομάδας. Ο κίνδυνος υπάρχει ιδιαίτερα σε ομάδες της ίδιας ηλικίας, όπου ο καθένας προσπαθεί να εντυπωσιάσει τον άλλο στο πόσο δυνατός πότης είναι.

Η προσαρμογή, ο «μιμητισμός», ο οποίος παίζει σημαντικό ρόλο σ' όλες τις ηλικίες και κοινωνικές ομάδες, αποτελεί επίσης σπουδαίο παράγοντα για την κατά συνήθεια υπερβολική κατανάλωση. Έτσι τα κοινωνικά πλαίσια μέσα στα οποία διαβιώνει κανείς διαδραματίζουν σημαντικότατο ρόλο. Το κοινωνικό περιβάλλον στηρίζει δηλαδή αλλά και παρασύρει τα άτομα που διαβιώνουν σ' αυτό.

Η κοινωνία π.χ. της Δυτικής Γερμανίας είναι πολύ πιο ανεκτική στην κατανάλωση αλκοολούχων. Η τοποθέτηση δηλαδή της πλειοψηφίας έναντι στην κατανάλωση αυτή επιβάλλει πρακτικά και σχεδόν υποχρεώνει τη συμμετοχή στην κατανάλωση αλκοολούχων τόσο κατ' ιδίαν όσο και στα πλαίσια των κοινωνικών συναναστροφών. Έτσι ένας μέτριος πότης πιέζεται από εξωτερικές- κοινωνικές επιδράσεις να πει περισσότερο απ' ότι συνηθίζει. Ένα άτομο επιρρεπές επιβαρύνεται λοιπόν ακόμη περισσότερο.

3) Τα ήθη και έθιμα:

Ενώ σε χώρες όπως οι μεσογειακές, π.χ. Ελλάδα, Ιταλία, η κατανάλωση αλκοολούχων είναι αισθητή, ωστόσο συνηθίζεται να συνοδεύεται από γεύματα, και ιδιαίτερα μ' αφορμή κάποιο εορταστικό γεγονός. Εδώ αναγνωρίζεται ο δυνατός πότης που γνωρίζει τα όριά του, όχι όμως η μέθη που δεν είναι κοινωνικά αποδεκτή.

Αντίθετα σε χώρες π.χ. της κεντρικής Ευρώπης δεν υπάρχουν περιορισμοί στα πλαίσια μιας κάποιας κοινωνικής συμπεριφοράς σε σχέση με την κατανάλωση αλκοολούχων.

Όταν λείπει το κοινωνικό υπόδειγμα, το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα πρέπει να δεσμεύεται κανείς και η κατανάλωση αλκοολούχων είναι αποδεκτή σε κάθε περίπτωση, σε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας και σε απεριόριστη ποσότητα, τότε η κατάχρηση είναι ένα σύνηθες επακόλουθο.

4) Επάγγελμα:

Ένας περαιτέρω κίνδυνος απορρέει από το επάγγελμα και το περιβάλλον όπου εργάζεται κανείς. Τα επαγγέλματα αυτά είναι εκείνα που έχουν σχέση με την παραγωγή και διακίνηση αλκοολούχων (ζυθοποιοί, οινοπαραγωγοί, εστιατορες, ταβερνιάρηδες, σερβιτόροι, ναυτικοί).

5) Ελεύθερος χρόνος:

Η ανία κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου συνδράμει στην κατανάλωση αλκοολούχων. Η δημιουργία ενδιαφερόντων στον ελεύθερο χρόνο είναι ιδιαίτερα σημαντική. Ο ελεύθερος χρόνος δεν πρέπει να σπαταλάτε άσκοπα και με μια παθητική στάση που μπορεί να οδηγήσει μόνο στην ανία.

6) Προσφορά:

Δεν υπάρχει αμφιβολία πως οι προσιτές τιμές των αλκοολούχων, η ποικιλία και η αφθονία οδηγούν στην άνοδο της κατανάλωσης.

Σ' ένα συσχετισμό της κατανάλωσης αλκοολούχων μεταξύ ευρωπαϊκών και υπερατλαντικών κρατών αποδείχτηκε ότι στις χώρες που οι τιμές των αλκοολούχων σε σχέση με το μέσο εισόδημα είναι υψηλές, ο αλκοολισμός και η κατανάλωση αλκοολούχων είναι λιγότερο διαδεδομένα.

7) Διαφήμιση:

Εκτός της χαμηλής τιμής, ιδιαίτερη σημασία έχει και η διαφήμιση των αλκοολούχων, που είναι ο δρόμος προς τον καταναλωτή. Ψυχολογικά έντεχνα, διανθισμένα σλόγκαν, παρουσιαζόμενα από γνωστούς σταρ της τηλεόρασης και του κινηματογράφου, περιβαλλόμενα από φαντασμαγορικά μοτίβα, εντυπωσιάζουν και ξυπνούν επιθυμίες οι οποίες υποβάλλουν πως ωραίες στιγμές της ζωής μας μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο με το αλκοόλ.

Βέβαια, το φυσιολογικό καταναλωτή το βοηθάει η κριτική του ικανότητα να διακρίνει την πραγματικότητα, όμως ο επιρρεπής, με την ήδη μειωμένη αντίσταση, είναι ιδιαίτερα ευπαθής σε τέτοιου είδους διαφημίσεις των βιομηχανιών οινοπνευματωδών (<http://www.netinformation.gr>)

3.9 Οι συνέπειες του αλκοολισμού

A. Σωματικές.

B. Νευροψυχιατρικές.

Γ. Κοινωνικές.

A. Σωματικές βλάβες: (γαστρεντερικές διαταραχές) η γαστρίτιδα και το πεπτικό έλκος, η υπατική βλάβη μέχρι τη κίρρωση, οι κίρσοι και ο καρκίνος του οισοφάγου και η χρόνια παγκρεατίτιδα.

Νευρολογικές διαταραχές: η περιφερική πολυνευρίτις, η άνοια και η παρεγκεφαλιδική εκφύλιση.

Άλλες σωματικές βλάβες: η αναιμία, η επεισοδιακή υπογλυκαιμία, η καρδιοπάθεια και η μυοπάθεια.

Η θνησιμότητα στους αλκοολικούς υπολογίζεται ότι είναι διπλάσια από ότι στον υπόλοιπο πληθυσμό.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η κατάχρηση οινοπνεύματος από εγκύους γυναίκες. Περιγράφεται το αλκοολικό σύνδρομο του κυήματος με ανωμαλίες προσώπου, μικρό βάρος, νοητική καθυστέρηση και υπερδραστηριότητα (<http://www.netinformation.gr>).

B. Νευρολογικές βλάβες: άτομα που συνηθίζουν να καταναλίσκουν μεγάλες ποσότητες οινοπνεύματος είναι δυνατό να παρουσιαστούν ως εξής:

Μνημονικά κενά, παθολογική μέθη, στερητικά φαινόμενα, συνήθως εμφανίζονται στη διάρκεια του πρωινού ξυπνήματος, μετά την πτώση της αλκοολαιμίας στη διάρκεια της νύχτας.

Το πρώτο και συνηθέστερο σύμπτωμα είναι η οξεία εμφάνιση τρόμου που αφορά τα χέρια, τα πόδια και τον κορμό. Ο άρρωστος δυσκολεύεται να μείνει όρθιος, να κρατήσει ένα κύπελλο ή να κουμπώσει τα κουμπιά των ρούχων του. Συγχρόνως είναι ανήσυχος, τρομάζει εύκολα και φοβάται να συναντήσει τον κόσμο ή να διασχίσει τον δρόμο.

Ναυτία, τάση για εμετό και άφθονοι ιδρώτες εμφανίζονται συχνά. Εάν χορηγηθεί οινόπνευμα, τα συμπτώματα υποχωρούν γρήγορα, ενώ διαφορετικά διαρκούν αρκετές ημέρες.

Όσο η στέρηση προχωρά, είναι δυνατόν να εμφανιστούν παρανοϊκές ιδέες και ψευδαισθήσεις. Τα αντικείμενα φαίνονται να αλλάζουν σχήμα και οι σκιές μοιάζουν να κινούνται. Ακούγονται επίσης περίεργες φωνές, κραυγές ή μουσικές(<http://www.netinformation.gr>).

Αργότερα μπορεί να παρουσιαστούν επιληπτικές κρίσεις και μετά από 48 ώρες να εμφανιστεί το τρομώδες παραλήρημα. Το τρομώδες παραλήρημα αποτελεί βαριά σχετικά κατάσταση και περιλαμβάνει:

Θόλωση της συνείδησης, αποπροσανατολισμό στον χώρο και στο χρόνο, διαταραχές της πρόσφατης μνήμης, παραισθήσεις, ψευδαισθήσεις, φόβο και διέγερση. Οι ψευδαισθήσεις είναι οπτικές, αφορούν ανθρώπους ή ζώα σε μικρογραφία(μικροψίες) και προκαλούν φόβο.

Γ. Κοινωνικές:

α) Οικογένεια:

Οι διανθρώπινες σχέσεις υποφέρουν εξαιτίας της συνεχούς και αδιάκοπης αναζήτησης του αλκοόλ. Με την απώλεια ενδιαφερόντων και τη

συναισθηματική αστάθεια παρουσιάζονται υπερβολικές και ανάρμοστες αντιδράσεις συμπεριφοράς.

Αυτό επιδρά κατά πρώτον αρνητικά μέσα στα πλαίσια της οικογένειας. Ένα μίγμα από συναισθήματα ενοχής, ευερεθιστότητας, κακοδιάθεσης και αυτοδυσaráσκειας, αποτελεί την αιτία για σκληρές φιλονικίες. Οι περισσότεροι αλκοολικοί αποποιούνται σταδιακά κάθε υπεύθυνο ρόλο μέσα στην οικογένεια, ώστε ο άλλος σύζυγος υποχρεώνεται να αναλάβει τα ηνία της οικογένειας.

Με την ανάληψη των οικογενειακών καθηκόντων και υποχρεώσεων από τον άλλο σύζυγο δημιουργούνται νέες προστριβές και συγκρούσεις, τις οποίες ο αλκοολικός χρησιμοποιεί σαν πρόσχημα για να πίνει ακόμη περισσότερο. Κι έτσι το τραγικό παιχνίδι αρχίζει πάλι από την αρχή. Σύνηθες επακόλουθο είναι ο χωρισμός και το διαζύγιο(<http://www.netinformation.gr>).

Πολύ λίγο λαμβάνεται υπόψη πως τα παιδιά μιας τέτοιας κατεστραμμένης οικογένειας είναι εκτεθειμένα σε μεγάλες ψυχολογικές πιέσεις και κατά τεκμήριο ρέπουν σε επικίνδυνο βαθμό στον αλκοολισμό.

β) Απώλεια της ικανότητας προς εργασία

Στον τόπο εργασίας του ο αλκοολικός τραβά την προσοχή εξαιτίας της μειωμένης απόδοσης και των συχνότερων σύντομων απουσιών. Η μειωμένη του προσοχή προξενεί συχνά εργατικά ατυχήματα. Η μετάθεση του υπαλλήλου σε λιγότερο υπεύθυνες θέσεις είναι αναπόφευκτη, με επόμενη συνέπεια την απόλυσή του.

Σε μια πιο προχωρημένη ηλικία συνταξιοδοτείται πρόωρα ή λαμβάνει αναπηρική σύνταξη, αν και η διάγνωση «αλκοολισμός» αποφεύγεται εύλογα συστηματικά.

γ) Ποινικά αδικήματα

Στην πορεία του πάσχοντος από αλκοολισμό απαντώνται ποινικά αδικήματα. Εδώ ενοχοποιείται η από την κατάχρηση αλκοόλ διαφοροποίηση και αστάθεια της προσωπικότητας, καθώς και η μειωμένη κριτική ικανότητα.

Τα συνήθη ποινικά αδικήματα του αλκοολισμού είναι: Πρόκληση ζημιών, κλοπές, καταχρήσεις, απάτες, προσβολές, αντίσταση κατά της αρχής, σεξουαλικά εγκλήματα, σωματικές βλάβες, φόνος.

Ένα ιδιαίτερο ρόλο, όχι μόνο από την άποψη της συχνότητας, αλλά κυρίως λόγω των επιπτώσεων στα οχήματα και τους επιβάτες, παίζει η οδήγηση υπό την επήρεια αλκοολούχων (θανατηφόρα ατυχήματα). Στη Γερμανία π.χ. 92% των άρσεων άδειας οδήγησης οφείλονται στη σύλληψη οδηγών κάτω από την επήρεια αλκοολούχων.

δ) Επιβάρυνση του κοινωνικού συνόλου

Ο αλκοολισμός προξενεί στο κοινωνικό σύνολο οικονομικό-κοινωνικές επιβαρύνσεις (απώλεια εργατικού δυναμικού λόγω του χρόνιου της πάθησης, πρόωρες ή αναπηρικές συντάξεις, πρόκληση υλικών και σωματικών βλαβών, νοσηλεία ασφαλιστικών ταμείων). (<http://www.netinformation.gr>).

3.10 Η ένταξη στη θεραπευτική διαδικασία απεξάρτησης

Η θεραπευτική πράξη ως κλινική πράξη περιλαμβάνει τρεις κύριους στόχους:

1. Να μετακινήσει τον θεραπευόμενο από τη θέση της παντοδυναμίας, που θεωρούσε μέχρι τώρα ότι είχε, ασκώντας την εξουσία του στο οικογενειακό περιβάλλον και χρησιμοποιώντας ως όπλο του τη χρήση της ουσίας, που μπορεί κάθε στιγμή να τον οδηγήσει στο θάνατο,
2. Να τον αποκαθηλώσει από τη θέση του παντογνώστη, που υπήρχε μέχρι τώρα στο φαντασιακό του
3. Να τον βοηθήσει να «ξαναδιαβάσει» την ιστορία του, στη βάση του «εδώ και τώρα», για να μπορέσει να λειτουργήσει στη διάσταση του παρόντος χρόνου.

Η ένταξη στη θεραπευτική διαδικασία σηματοδοτεί και την είσοδο του στο πεδίο του (παρόντος) χρόνου, του χώρου του (πλαισίου), που είναι ανοιχτός γι' αυτόν, του Άλλου (του θεραπευτή), της γλώσσας(<http://www.iatronet.gr>)

Εγκαταλείποντας τον κόσμο των ουσιών, κάνοντας τη ρήξη του με αυτές, αρχίζει να ξαναβρίσκει το ενδιαφέρον του να εκφράσει τις σκέψεις του. Να μιλήσει για το πώς αισθάνεται. Στο πρόσωπο του θεραπευτή που τον υποδέχεται ανακαλύπτει έναν άνθρωπο που τον δέχεται όπως είναι, που βρίσκεται εκεί για να τον βοηθήσει, που τον ακούει χωρίς να δείχνει βιασύνη, κούραση ή ανία, που τον σέβεται, τον ενθαρρύνει, τον καταλαβαίνει, του χαμογελά, τον στηρίζει. Σ' αυτόν μπορεί να εκφράσει με

τον δικό του αποσπασματικό, αντιφατικό ή και ασυνάρτητο λόγο το αίτημα της ανεξάρτησης του, έστω και αν ο τρόπος που το διατυπώνει, αλλά και η έκδηλη αδυναμία του να λειτουργήσει ως υποκείμενο που διεκδικεί, θέτει σε επερώτηση τόσο τη δομική όσο και την κλινική πλευρά της έννοιας του αιτήματος.

Στο καινούριο τόπο, τον τόπο του θεραπευτικού πλαισίου, εκεί που συναντά το θεραπευτή του, ο προσωπικός του λόγος μπορεί πια να ακουστεί, γιατί μόνο αυτός μετράει. Το αίτημα του συχνά παίρνει το χαρακτήρα της έκκλησης για βοήθεια, για μια συνταγή, ίσως, που θα του επιτρέψει να ανακουφιστεί από το μαρτύριο των στερητικών συμπτωμάτων, για μια νέα συνάντηση πολύ σύντομα . το αίτημα της συνάντησης διατυπώνεται αρχικά υπό την πίεση της οικογένειας, της αστυνομίας, του συντρόφου του, του εργοδότη ή του ναρκωτικού(<http://www.iatronet.gr>)

Η ανταπόκριση σε αυτό πρέπει να εκφραστεί με τον ορισμό του πρώτου ραντεβού, της συνάντησης με τον θεραπευτή της ομάδας υποδοχής μέσα στις επόμενες 24 ή το αργότερο 48 ώρες.

Η ταχύτητα της ανταπόκρισης στο αίτημα που διατυπώνει παρέχει το τόσο αναγκαίο αίσθημα ασφάλειας στον ίδιο και την οικογένεια του και ταυτόχρονα του αφαιρεί τη δυνατότητα να λειτουργήσει με τον παλιό τρόπο, επιβάλλοντας του δικούς του όρους, με το αίσθημα ότι εκείνος είναι ο κύριος του παιχνιδιού. Γι' αυτό είναι απόλυτα αναγκαίο σε αυτή τη πρώτη στιγμή ο θεραπευτής που τον υποδέχεται να έχει μια σταθερή παρουσία και να δημιουργήσει μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο ένα πεδίο συνάντησης, ικανό να του προσφέρει μια θεραπευτική προοπτική. Σε αυτό το θεραπευτή θα απευθυνθεί ο τοξικομανής χρησιμοποιώντας τις λέξεις της απόγνωσης που μπορεί να γίνουν το υφάδι μιας σχέσης, ανθρώπινης, ουσιαστικής. Η καθυστέρηση της απάντησης σ' αυτό το αίτημα, στο όνομα του ελέγχου του

κινήτρου του, αν είναι ή όχι θετικό και αυθεντικό και πόσο, λειτουργεί πάντα αρνητικά, αφού ακυρώνει το θεραπευτή, που φαίνεται να μην του δίνει το χώρο που ζητά στο πρόγραμμα, ενισχύει το αίσθημα της ανασφάλειας και της αναξιοσύνης που διακατέχει τον τοξικομανή, τον γεμίζει φόβο και πανικό και τον ωθεί ξανά στα ναρκωτικά. (<http://www.iatronet.gr>)

3.11 Ετοιμότητα προς θεραπεία

Η ένταξη στο πρόγραμμα υπαγορεύεται, συνήθως, από την ανάγκη του ατόμου να αλλάξει τρόπο ζωής. Σε κάποιες περιπτώσεις, ωθείται προς αυτό μέσα από την πίεση της οικογένειας ή της Δικαιοσύνης. Άλλοτε φτάνει στο πρόγραμμα επειδή αντιμετωπίζει σοβαρά προβλήματα υγείας, ψυχικής υγείας, οικονομικά και άλλα.

Σε όλες τις περιπτώσεις η ένταξη στη θεραπεία προϋποθέτει την ετοιμότητα προς θεραπεία.

Ως έννοια η ετοιμότητα προς θεραπεία περιλαμβάνει εσωτερικούς συντελεστές, όπως είναι το κίνητρο, η κινητοποίηση, η συναισθηματική ικανότητα εμπλοκής στη θεραπευτική διαδικασία, οι στόχοι και η προσωπική του ταυτότητα, αλλά και εξωτερικούς, όπως είναι η διαθεσιμότητα θεραπευτικών προγραμμάτων, οι κοινωνικές αντιλήψεις και η επίσημη πολιτική για τα ναρκωτικά, η φιλοσοφία του συγκεκριμένου προγράμματος. (Κατερίνα Μάτσα, 2008)

3.12 Ο ρόλος του θεραπευτή

Ο ρόλος του θεραπευτή κατά την υποδοχή του εξαρτημένου είναι να τον κινητοποιήσει με τέτοιο τρόπο, ώστε να γίνει ικανός να επιστρατεύσει τις εσωτερικές του δυνάμεις, για να κάνει το επόμενο βήμα. Ο θεραπευτής δεν πρέπει να συμμαχεί με τον θεραπευόμενο στη βάση ότι έχει και ο ίδιος εμπειρίες χρήσης ουσιών. Δεν αρχίζει τη συνάντηση καλώντας τον να διηγηθεί τις εμπειρίες του από τη χρήση. Δεν σιωπά περιμένοντας από τον θεραπευόμενο να καλύψει μόνος του το κενό της σιωπής. Ιδιαίτερα αυτές τις στιγμές έχει ανάγκη από εμπιστοσύνη προς το πρόσωπο του, έστω και αν ελλοχεύει κίνδυνος να την προδώσει. Αυτή την εμπιστοσύνη ο θεραπευτής πρέπει να την εκφράσει με πολλούς τρόπους: δείχνοντας ότι έχει εμπιστοσύνη στη δύναμη του εξαρτημένου να καταφέρει να μείνει «καθαρός», στη δύναμη του να μιλήσει για την ενδεχόμενη υποτροπή του, στη δύναμη, τελικά του πλαισίου να τον βοηθήσει. Εκείνο που δεν πρέπει, για κανένα λόγο να κάνει ο θεραπευτής είναι να μπει σε μια θέση εξουσίας ή το αντίθετο, σε μια θέση αδυναμίας, να αφηθεί να τον χειριστεί ο εξαρτημένος. Συχνά ο εξαρτημένος τείνει να βάλει τον θεραπευτή στη θέση της ουσίας, προσδίδοντας του την παντοδυναμία της. Ο θεραπευτής πρέπει να αποφύγει να πέσει στη παγίδα, να λειτουργήσει ναρκισσιστικά και να γοητευτεί από αυτό. Πρέπει να του ξεκαθαρίσει σταθερά και με κάθε τρόπο ότι είναι το πλαίσιο και όχι ο θεραπευτής, που έχει τη δύναμη να προστατευτεί, να στηρίζει και να θεραπεύει. Πρέπει να αποφύγει, με κάθε τόπο, να αφηθεί στη γοητεία, τη σαγήνη του συγκεκριμένου προσώπου, που μπορεί να είναι δυνατή. (Κατερίνα Μάτσα, 2008)

3.13 Η συνάντηση με τον θεραπευτή

Κρίνονται πολλά από την ατμόσφαιρα μέσα στην οποία πραγματοποιείται η υποδοχή του εξαρτημένου στο πρόγραμμα και από το χαρακτήρα της συνάντησης με τον θεραπευτή που τον υποδέχεται. Κρίνεται όχι μόνο η απόφαση του να ενταχθεί στο πρόγραμμα αλλά ακόμα και η ζωή του.

Αυτή η συνάντηση, ζεστή, υποκειμενική και ανθρώπινη των δύο προσώπων είναι πιο αποτελεσματική στο να οδηγήσει σε μια αλλαγή, από οποιοδήποτε τεχνικό σύστημα οσοδήποτε τελειοποιημένο, τονίζει ο C.Rogers.

Αυτή η συνάντηση που αφορά στην ουσία της δύο κόσμους, μπορεί να είναι γόνιμη μόνο εφόσον πραγματοποιείται μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο της απεξάρτησης, το οποίο αντιπροσωπεύει το Συμβολικό, τις κοινωνικές απαγορεύσεις, την πατρική και μητρική λειτουργία.. Έχει ιδιαίτερη θεραπευτική σημασία η επικύρωση αυτής της θεραπευτικής συνάντησης μέσα από την υπογραφή του θεραπευτικού συμβολαίου, που εμπεριέχει τη σχέση θεραπευτή- θεραπευόμενου εκφράζοντας την άμεση ανταπόκριση του θεραπευτή και του πλαισίου στο αίτημα του εξαρτημένου να ενταχθεί σε αυτό και να αρχίσει τη θεραπεία του(Κατερίνα Μάτσα, 2008).

Η «πρώτη επαφή» με τον θεραπευτή και το θεραπευτικό πρόγραμμα δεν είναι πάντα καλή. Κάτι αφήνει, όμως πάντοτε, που θα κάνει τον εξαρτημένο να ξαναγυρίσει στο πλαίσιο και να ξαναπροσπαθήσει. Αναφέρεται μάλιστα ότι η «καλή πρώτη επαφή» μπορεί να έχει τα αντίθετα από τα αναμενόμενα αποτελέσματα.

Χρειάζεται λοιπόν προσοχή, λεπτότητα κινήσεων, διορατικότητα, σταθερή παρουσία και τακτ από μέρους του θεραπευτή, που πρέπει να είναι ικανός να αντιμετωπίζει με κατανόηση, ευελιξία αλλά και σταθερότητα, την πονηριά, την απάτη, το ψέμα, τη φυγή, την παραβίαση των ορίων, τη χειριστικότητα του εξαρτημένου. (Κατερίνα Μάτσα, 2008)

3.14 Το στερητικό σύνδρομο:

Η θεραπευτική διαδικασία προχωρεί αργά, δύσκολα, εξαντλώντας τα προσθετικά αναπληρώματα, μέσα σε μια δυναμική, που αφήνει χώρο στη «στέρηση», στο στερητικό σύνδρομο. Το στερητικό σύνδρομο εμφανίζεται όταν υπάρχει εξάρτηση από οπιούχα. Αρχίζει μετά τη διακοπή της χρήσης και διαρκεί συνολικά μια με δυο βδομάδες, στις περισσότερες περιπτώσεις. Στα συμπτώματα του περιλαμβάνονται πόνοι, άγχος, ανησυχία, κακουχία, αϋπνία, διάρροια, εμετοί, καταβολή δυνάμεων κ.α. Η αντιμετώπιση του στερητικού συνδρόμου απαιτεί ένα οργανωμένο θεραπευτικό πλαίσιο και μια θεραπευτική ομάδα, ικανή να εμπνεύσει εμπιστοσύνη. Σε πολλές περιπτώσεις δεν χρειάζεται «νοσηλεία» σε «κλειστό» τμήμα. Αρκεί η στενή συνεργασία του θεραπευόμενου και της οικογένειας του με το ψυχίατρο, τον ψυχολόγο και τους άλλους θεραπευτές του προγράμματος. Όμως κάποιες άλλες περιπτώσεις, που εξαρτώμενοι επιβαρημένοι σωματικά είναι εξαιρετικά αποθαρρυσμένοι, γιατί έχουν αποτύχει σε προηγούμενες προσπάθειες τους, δεν έχουν τη στήριξη της οικογένειας τους και βρίσκονται στο δρόμο ή όταν συνυπάρχει μια ενεργός ψυχοπαθολογία, τότε χρειάζεται ειδικά οργανωμένο τμήμα σωματικής αποτοξίνωσης για την αντιμετώπιση του στερητικού συνδρόμου(Κατερίνα Μάτσα, 2008).

3.15 Εμφύχωση- Ευαισθητοποίηση:

Με την υποδοχή του εξαρτημένου στο πρόγραμμα αρχίζει η πρώτη φάση του θεραπευτικού προγράμματος, η φάση της «Υποδοχής - Εμφύχωσης – Ευαισθητοποίησης». Η μετάβαση από τη φάση της «υποδοχής» στη φάση της «εμφύχωσης» αποτελεί μια διαδικασία που απαιτεί καλή προετοιμασία του θεραπευόμενου. Η προετοιμασία αυτή πραγματοποιείται με τη βοήθεια του ειδικού εκπαιδευόμενου θεραπευτή, που «αναλαμβάνει» τον συγκεκριμένο εξαρτημένο και συνάπτει τη πρώτη θεραπευτική σχέση μαζί του. Αυτός «τον συνοδεύει» στα πρώτα, πολύ δύσκολα, ασταθή αλλά κρίσιμα βήματα της καινούριας, χωρίς ουσίες ζωής του. Στηριγμένος σ' αυτή την πολύ ανθρώπινη σχέση ο θεραπευόμενος σταθεροποιεί την αποχή του και συνάμα την απόφαση του να συνεχίσει τη θεραπευτική του πείρα. Έτσι, περίπου σε είκοσι μέρες περνά στη φάση της εμφύχωσης και εντάσσεται στην ομάδα δημιουργικής απασχόλησης(Κατερίνα Μάτσα, 2008).

Η προετοιμασία γι' αυτήν την ένταξη περιλαμβάνει, ως συστατικό της στοιχείο, την ιδιαίτερη προσπάθεια από τη μεριά του θεραπευτή να ενισχύει τις θετικές προσδοκίες του θεραπευόμενου για το θεραπευτικό πρόγραμμα, να τον βοηθήσει να ξεπεράσει τις προκαταλήψεις του και να του εξηγήσει με σαφήνεια τις «ιαματικές» δυνατότητες της ομάδας στη οποία πρόκειται να ενταχθεί(Κατερίνα Μάτσα, 2008).

Σ' αυτή την ομάδα επιδιώκεται από τους συντονιστές ο έλεγχος των παρορμήσεων και η κατάκτηση «συναισθηματικών» και κοινωνικών δεξιοτήτων και «διδάσκεται» ως στάση ζωής η ελπίδα και η αισιοδοξία. Μέσα από διαδικασίες διάδρασης, τα μέλη της ομάδας εμπλέκονται όλο και

περισσότερο στη θεραπευτική διαδικασία, διεκδικώντας πια τη μετάβαση τους στην επόμενη φάση αυτής της «ευαισθητοποίησης».

Η επόμενη ομάδα αυτή της ευαισθητοποίησης είναι ουσιαστικά η πρώτη ομάδα ψυχοθεραπείας στην οποία εντάσσονται, έχοντας ήδη στο ενεργητικό τους μια σταθερή αποχή τουλάχιστον δύο μηνών.

Η μετάβαση της ομάδας ευαισθητοποίησης στη φάση της ψυχολογικής απεξάρτησης και στο τμήμα εσωτερικής διαμονής κρίνεται, από το βαθμό συνοχής της ομάδας, από τους συναισθηματικούς δεσμούς μεταξύ των μελών, από την πίστη τους στο θεραπευτικό πρόγραμμα και στην απόφαση τους, να το ολοκληρώσουν. (Κατερίνα Μάτσα, 2008)

3.16 Πρόληψη

Πρόληψη αποβλέπει στο να κάνει το άτομο αλλά και το κοινωνικό σύνολο να έχει συνείδηση των κινδύνων που ενυπάρχουν, σε ότι η ίδια η κοινωνία παράγει, διαθέτει, απαγορεύει ή ακόμα και προβάλλει σαν πηγή ευφορίας (αλκοόλ, ψυχοφάρμακα, ναρκωτικά) και να οριοθετείται απέναντι σε αυτά.

Η πρόληψη έχει τρία επίπεδα, το πρωτογενές, το δευτερογενές και το τριτογενές. Η πρωτογενής πρόληψη απευθύνεται σε όλο το πληθυσμό και έχει σαν στόχο να εμποδίσει ή να καθυστερήσει την έναρξη της χρήσης ουσιών. Η δευτερογενής πρόληψη στοχεύει στο να βοηθήσει το άτομο να σταματήσει τη πειραματική ή συστηματική χρήση προλαβαίνοντας έτσι την εξάρτηση. Η τριτογενής αφορά πλέον τη θεραπεία των εξαρτημένων ατόμων και τη αποφυγή περαιτέρω προβλημάτων που μπορεί να προκληθούν από τη χρήση ουσιών(Μπαρδάνης Γ, 2001).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

Εισαγωγή

Η Τέχνη γίνεται Θεραπεία και η Θεραπεία γίνεται Τέχνη. Τα τελευταία χρόνια γνωρίζουμε όλο και περισσότερο τις θεραπείες μέσω της Τέχνης, δραματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία, χοροθεραπεία, που επιτρέπουν στον άνθρωπο να προσεγγίσει την ψυχική του υγεία μέσα από τη δημιουργία. Η μάχη για την απεξάρτηση απαιτεί χρόνο, θεραπευτικό πλαίσιο και πάνω από όλα σχέσεις. Σχέσεις που να είναι, άμεσες, ζεστές, συναισθηματικές. Η θεραπευτική σχέση λειτουργεί σαν ήλιος απέναντι στην παγωνιά της εξάρτησης. Έρχεται να ζεστάνει, να κινητοποιήσει να εμπνεύσει (Μάτσα Κατερίνα, 2008)

Με τη διαμεσολάβηση της Τέχνης ο τοξικομανής αρχίζει να αποκτά πρόσβαση στο συμβολικό και στο φανταστικό, στην πνευματική ζωή και στην κουλτούρα. Η τέχνη ως θεραπευτικό εργαλείο στην απεξάρτηση λειτουργεί προς αυτήν την κατεύθυνση. Αποτελεί την γέφυρα της πρόσβασης στο ψυχισμό του ανθρώπου, που παλεύει για απεξάρτηση και επιτρέπει την έναρξη ενός διαλόγου μεταξύ του συνειδητού και του ασυνείδητου. Η καλλιτεχνική δραστηριότητα απελευθερώνει, βοηθάει τον θεραπευόμενο να εκφράσει την εσωτερική του κατάσταση, χωρίς περιορισμούς, χωρίς σωστό-λάθος, δίνοντας έμφαση στην διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα.

Η σχέση του εξαρτημένου ατόμου με την Τέχνη σε όλη την διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, μέσα από τη συμμετοχή του στις ομάδες, έχει

ανοίξει πια καινούργιους ορίζοντες στη ζωή του. Μέσα από τις τέχνες ανοίγει ένα παράθυρο στον κόσμο για να βλέπει το φως και τα χρώματα, για να έχει δικό του μερίδιο στις χαρές και τις λύπες της ζωής, για να λειτουργεί μέσα από τη συλλογικότητα, να επικοινωνεί με τους άλλους και να δημιουργεί μαζί τους, για να γεμίζει τον ελεύθερο χρόνο του με το διάβασμα, το γράψιμο, το θέατρο, τον κινηματογράφο, τη μουσική, την ποίηση.

Μέσα στην ομάδα και μέσα στο θεραπευτικό πλαίσιο γίνεται η επεξεργασία των νέων αξιών στις οποίες θεμελιώνεται και αποκτά νόημα η καινούργια, χωρίς ουσίες ζωή του. Στην πραγματικότητα η Τέχνη στη θεραπεία της ανεξάρτησης δεν είναι απλά ένα θεραπευτικό εργαλείο αλλά ο καταλύτης που μετατρέπει τον φόβο σε ελπίδα(Μάτσα Κατερίνα, 2008)

Στη συνέχεια του παρόντος κεφαλαίου θα δούμε αναλυτικότερα τις εξής Τέχνες: Παιγνιοθεραπεία, Χοροθεραπεία, Μουσικοθεραπεία, Εικαστικά και Κουκλοθέατρο, αφού όλα τα παραπάνω σχετίζονται άμεσα με την δραματοθεραπεία. Ας μη ξεχνάμε ότι η Δραματοθεραπεία συμπεριλαμβάνει και χορό και μουσική και το κουκλοθέατρο, θα ήταν παράληψη μας να μην το αναφέρουμε.

4.1 Παιγνιοθεραπεία

Εισαγωγή

Το παιχνίδι συνδέεται με το Δράμα και αποτελεί πηγή τόσο του περιεχόμενου όσο και της διαδικασίας της δραματοθεραπείας.

Ο Enreïnov μιλά γι' αυτή την κοντινή σχέση ανάμεσα στο παιχνίδι και στο Δράμα στη συζήτηση του αναφορικά με το έργο του Σοβιετικού Malachie-Mirovich για την εκπαιδευτική αξία των αντικειμένων παιχνιδιού: «Όλα τα παιδιά έχουν την ικανότητα να δημιουργούν μια καινούργια πραγματικότητα από τα γεγονότα της ζωής». Το παιδί παίζει φυσικά, χωρίς καθοδήγηση, δημιουργώντας το «δικό του θέατρο», αποδεικνύοντας ότι η ίδια η φύση έχει εμφυτεύσει στον άνθρωπο ένα είδος «θέλησης να κάνει θέατρο».

Ξεκινώντας από το έργο του Moreno με παιδιά στα πάρκα τις Βιέννης το 1908 και φτάνοντας στο έργο του Slade με το παιδικό θέατρο και την αρχική χρήση του όρου «δραματοθεραπεία», διαπιστώνουμε ότι το παιχνίδι ενέπνευσε τη χρήση του Δράματος ως θεραπείας, αφού το ίδιο σχετίζεται σε μεγάλο βαθμό με τη θεραπευτική χρήση του Δράματος. Ο Blatner έχει αναφερθεί στην «κοινή βάση του δράματος, του ψυχοδράματος και του παιδικού παιχνιδιού» (Blatner & Blatner, 1988a).

Για το δραματοθεραπευτή και το συμμετέχοντα στη δραματοθεραπεία το παιχνίδι αποτελεί μέρος της έκφρασης από την οποία αντλεί κανείς στοιχεία για να δημιουργήσει νόημα, να διερευνήσει τις δυσκολίες και να επιτύχει τη θεραπευτική αλλαγή. Κρίσιμο παράγοντα σε αυτή τη σχέση αποτελεί ο τρόπος με τον οποίο ο συμμετέχων βρίσκει νόημα σε διαδικασίες παιχνιδιού.

Το παιχνίδι θεωρείται ότι διαθέτει ένα είδος θεραπευτικής ιδιότητας. Στη δραματοθεραπεία άτομα και ομάδες έχουν τη δυνατότητα να αναστοχαστούν και να αντιμετωπίσουν, μέσω του παιχνιδιού, τα προβλήματα με τα οποία ήρθαν αντιμέτωποι.

Οι δάσκαλοι χαρακτηρίζουν το παιχνίδι ως έναν τρόπο να συμφιλιωθούν τα παιδιά με την εμπειρία, να διαχειριστούν το άγχος και το

σοκ, να αποδεχθούν το θάνατο του οποίου υπήρξαν μάρτυρες και να αντιμετωπίσουν τους φόβους που τους προξένησε(Phil Jones, 2003).

Η δραματοθεραπεία αξιοποιεί αυτή τη φυσική διαδικασία του παιχνιδιού ως έναν τρόπο για τη διαχείριση ψυχολογικών τραυμάτων ή προβλημάτων της ζωής. Το παιχνίδι σχετίζεται με τη δραματοθεραπεία με τρεις συγκεκριμένους τρόπους:

- Ο πρώτος αφορά το πώς η παιγνιώδης διάθεση και η γενικότερη διαδικασία του παιχνιδιού μπορούν να αποτελέσουν το όχημα για θεραπευτική αλλαγή στο πλαίσιο της δραματοθεραπείας.
- Ο δεύτερος έχει σχέση με την έννοια του αναπτυξιακού παιχνιδιού και το Δράμα. Στην περίπτωση αυτή και τα δυο
- θεωρούνται μέρη ενός άξονα τον οποίο συνθέτουν διαφορετικά στάδια ανάπτυξης. Ο άξονας αφορά τόσο την ψυχολογική αξιολόγηση όσο και τον τρόπο με τον οποίο εμφανίζεται η αλλαγή στους συμμετέχοντες στη δραματοθεραπεία.
- Ο τρίτος εστιάζει στο περιεχόμενο. Το παιχνίδι έχει συγκεκριμένο περιεχόμενο το οποίο αρθρώνεται με συγκεκριμένο τρόπο. Για παράδειγμα, σε πολλούς πολιτισμούς το παιχνίδι συνδέεται συνήθως με συγκεκριμένα θέματα, αποδεκτές εκφραστικές φόρμες, καθώς και κανόνες που τις αφορούν. Έχει επίσης μια ιδιαίτερη σχέση με την πραγματικότητα. Στη δραματοθεραπεία το περιεχόμενο, η μορφή και η σχέση με την πραγματικότητα αποτελούν το ιδιαίτερο εκείνο όχημα με τη βοήθεια του οποίου ο συμμετέχων

μπορεί να εκφράσει και να διερευνήσει εμπειρίες (Phil Jones, 2003).

4.1.1 Τι είναι η παιγνιοθεραπεία

Η παιγνιοθεραπεία ξεκίνησε το 18ο αιώνα με τις παρατηρήσεις του Rousseau για τα παιχνίδια των παιδιών. Η Anna Freud, Melanie Klein, Rogers, Winnicott, Virginia Mae Axline είναι μερικοί από τους επιστήμονες που μελέτησαν την αξία του παιχνιδιού στην ψυχική μας ανάπτυξη. Το παιχνίδι είναι για το παιδί η ίδια η ζωή. Ανήκει στις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που αποσκοπούν στην αντιμετώπιση ψυχικών - σωματικών διαταραχών και στη συνειδητοποίηση, έκφραση και ανάπτυξη της δημιουργικής πλευράς του ανθρώπου. Απευθύνεται κυρίως σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, τα οποία έχουν συναισθηματικές δυσκολίες, έχουν βιώσει ένα τραυματικό γεγονός, έχουν δυσκολίες κατάκτησης των αναπτυξιακών φάσεων(<http://www.playtherapy.gr/athirma.html>)

Η Virginia Axline όρισε την Παιγνιοθεραπεία σαν μια ενεργητικής μορφής μη κατευθυνόμενη ψυχοθεραπεία για παιδιά. Υποστήριξε ότι η Παιγνιοθεραπεία βασίζεται στο γεγονός ότι το παιχνίδι είναι το φυσικό μέσο αυτοέκφρασης του παιδιού και του δίνει την ευκαιρία να εκφράσει μέσα από αυτό τα συναισθήματα και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Όπως συμβαίνει σε ορισμένα είδη θεραπειών ενηλίκων που το άτομο εκφράζει με λόγο ή ξεπερνά με εργασιοθεραπεία και άλλες μορφές έκφρασης τις δυσκολίες του.

Στη δυναμική ανάπτυξής μας παρατηρούμε ότι από τις πρώτες κιόλας μέρες της γέννησής μας αντιδράμε στο κόσμο γύρω μας με εκφράσεις. Ως βρέφη κινούμαστε και βγάζουμε ήχους με ρυθμούς, κάνουμε σημάδια, μιμούμαστε ακόμη πριν περπατήσουμε. Στους δεκαοχτώ μήνες δραματοποιούμε σκηνές με φανταστικούς άλλους και ήμαστε ικανοί να παίζουμε και άλλους ρόλους ή να κάνουμε αντιστροφή ρόλων - ένα παιδί μιλάει σ' ένα παιχνίδι και μετά απαντάει στη θέση του(Phil Jones, 2003)

Το παιχνίδι γίνεται όλο και περισσότερο δραματικό, δίδονται ρόλοι στα παιχνίδια, όπως για παράδειγμα οι κούκλες που αναπαριστούν την οικογένεια. Οι ιστορίες μπορεί να βασίζονται σε εμπειρίες προσωπικές ή μπορεί να είναι νέες δημιουργίες καταστάσεων, που ένα παιδί θέλει να επεξεργαστεί. Στην παιγνιοθεραπεία, το παιχνίδι λειτουργεί σαν μια συμβολική διαδικασία και καθώς το παιδί δημιουργεί εικόνες, ιστορίες, δραματικό παιχνίδι, παίζει με διάφορα αντικείμενα και παιχνίδια, η συμβολική φύση του παιχνιδιού δημιουργεί για το παιδί μια απόσταση ασφαλείας από τα βιώματά του. Το παιχνίδι γίνεται μέσα σε ένα θεραπευτικό χώρο, ο οποίος είναι ένας χώρος μεταβατικός ανάμεσα στο παιδί και το θεραπευτή, μια εναλλακτική πραγματικότητα, ένας τόπος όπου το παιδί μπορεί να υπερβεί και να μετασχηματίσει το βίωμα.

Η Παιγνιοθεραπεία ως μέθοδος ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης στηρίζεται στην φυσική ανάγκη των ανθρώπων για παιχνίδι. Δίνει έμφαση κατά κύριο λόγο στη λειτουργία και στο ρόλο που διαδραματίζει το παιχνίδι στην προετοιμασία του παιδιού στη

ζωή. Θεωρεί το παιχνίδι ως την κυριότερη μορφή φυσικής και αβίαστης διαδικασίας μάθησης και ως τον αμεσότερο τρόπο απελευθέρωσης «κάθαρσης» του παιδιού από εντάσεις(Phil Jones, 2003).

Η Παιγνιοθεραπεία είναι μια διαδικασία που δίνει τη δυνατότητα το άτομο να εξελίξει και να δοκιμάσει χωρίς να διακινδυνεύει τις δυνατότητες του, τις επιθυμίες του και τις σκέψεις του. Η σφαίρα του παιχνιδιού είναι ένας ασφαλής χώρος για κάθε άτομο να αναπτυχθεί και να διορθώσει τις αδυναμίες του. Γι' αυτό λέμε ότι το παιχνίδι από μόνο του είναι δημιουργικό, θεραπευτικό και αναπτυξιακό.

Οι στόχοι στην παιγνιοθεραπεία είναι:

- Η κοινωνικοποίηση του παιδιού
- Η Ανάπτυξη της δημιουργικότητας
- Η κατανόηση και η έκφραση συναισθημάτων, δυσκολιών και συγκρούσεων
- Η οργάνωση του «εγώ»
- Η κατανόηση του «είμαι» και του «θέλω».

Η Παιγνιοθεραπεία αφορά όλο τον επιστημονικό και παιδαγωγικό κόσμο που ασχολείται επαγγελματικά με το παιδί. Η ελεύθερη χρήση του παιχνιδιού από τα παιδιά αποτελεί ένα μέσο εξέλιξης και ανάπτυξης της ψυχικής, σωματικής και συναισθηματικής υγείας τους και μπορεί να εφαρμοστεί σε Παιδικούς Σταθμούς, Σχολεία, Ομάδες Δημιουργικής Έκφρασης, Συλλόγους που αφορούν παιδιά. Χρησιμοποιείται σαν μέσο εκμάθησης και ενημέρωσης παιδιών σε θέματα πρόληψης, σε χώρους

προστασίας παιδιών ή ενηλίκων, όπως φυλακές, αναμορφωτήρια, κέντρα αποτοξίνωσης, μονάδες κακοποιημένων γυναικών - παιδιών και γενικά σε ομάδες υψηλού κινδύνου με στόχο τη σωστή ενημέρωση και πρόληψη κινδύνων που απειλούν τα παιδιά.

Ως θεραπευτικό εργαλείο χρησιμοποιείται από Ψυχολόγους, Ψυχίατρους, Ψυχοθεραπευτές και Ειδικούς Θεραπευτές. Εφαρμόζεται κυρίως σε ειδικά σχολεία ιατροπαιδαγωγικά κέντρα, νοσοκομεία, ιδρύματα, ειδικές διαγνωστικές και θεραπευτικές μονάδες, ιδιωτικά ιατρεία κ.α.

(<http://www.playtherapy.gr/athirma.html>)

4.1.2 Η εφαρμογή της παιγνιοθεραπείας στη δραματοθεραπεία

Η παιγνιοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπευτική διαδικασία στην οποία το παιχνίδι κατέχει κεντρικό ρόλο. Βασίζεται στην υπόθεση ότι η χρήση του παιχνιδιού βοηθά στην καλύτερη και ευκολότερη έκφραση των συναισθημάτων και των προβλημάτων του ανθρώπου σε σύγκριση με το λεκτικό τρόπο επικοινωνίας(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Στην παιγνιοθεραπεία λαμβάνεται υπόψη η θεωρία του παιχνιδιού, σύμφωνα με την οποία κάθε άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να παίζει, και ο τρόπος που παίζει εξαρτάται τόσο από το οικογενειακό όσο και από το πολιτισμικό του περιβάλλον:

- Παίζοντας μαθαίνουμε για τον εαυτό.
- Παίζοντας μαθαίνουμε για τον κόσμο.
- Παίζοντας μαθαίνουμε για τα οργανωμένα σχήματα

- Παίζοντας αναπτύσσουμε για τη φαντασία.
- Παίζοντας αποκτούμε την ικανότητα να κατανοούμε τα σύμβολα.
- Παίζοντας αναπτύσσουμε τις έννοιες και το παράδοξο του ελέγχου και της ελευθερίας.
- Παίζοντας μαθαίνουμε το σώμα.

Η παιγνιοθεραπεία είναι μια μέθοδος που δεν παραβιάζει τις άμυνες του πελάτη και απευθύνεται κυρίως σε παιδιά (αλλά και σε ενήλικους).

Τα παιδιά που ξεκινούν παιγνιοθεραπεία έρχονται αντιμέτωπα με τη λογική του «ελέγχου» καθώς και με καθορισμένους κανόνες, των οποίων η κατάργηση οδηγεί σε σύγχυση. Μέσω της παιγνιοθεραπείας τίθενται προοδευτικά τα όρια της σχέσης ελευθερίας- ελέγχου(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Οι αλλαγές και η υπευθυνότητα κατακτώνται σταδιακά από τα παιδιά, γι' αυτό είναι αναγκαίο μαζί με αυτά να εκπαιδεύονται και οι γονείς τους. Το καταπιεσμένο παιδί ανησυχεί μήπως λερωθεί από τα παιχνίδια, τα χρώματα, την άμμο κ.λπ. (γι' αυτό το λόγο και δεν χρησιμοποιούνται οι δακτυλομπογιές από την πρώτη συνεδρία). Υπάρχουν παιδιά που απλώς ανησυχούν μήπως λερωθούν, και άλλα (τα οποία συνήθως αντιμετωπίζουν μεγαλύτερες δυσκολίες) που συνδυάζουν το «λέρωμα» με την καταστροφή: ελέγχοντας τον εαυτό τους ώστε να μην λερωθούν, αισθάνονται ότι ελέγχουν τη βία. Όταν το πρόβλημα εμφανίζεται ανάμεσα σε δύο άτομα (π.χ. παιδί και μητέρα), τότε ο θεραπευτής είτε δουλεύει και με τους δύο μαζί είτε μόνο με τον ένα και τον άλλο τον αναλαμβάνει κάποιος άλλος ειδικός(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Θεραπευτική διαδικασία

Στην παιγνιοθεραπεία η δομή της συνεδρίας έχει τη μορφή που περιγράφεται και στη δραματοθεραπεία. Εδώ θα αναφερθούμε μόνο σε ότι αφορά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της παιγνιοθεραπείας.

Το παιχνίδι πρέπει να πραγματοποιείται σε ορισμένο και συγκεκριμένο χώρο και χρόνο. Μετά το τέλος της συνεδρίας τα παιχνίδια μαζεύονται και τοποθετούνται ξανά στη θέση τους.

Σε αρκετές περιπτώσεις το παιδί διαλέγει εγωιστικά ένα παιχνίδι και δεν το αφήνει. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι βλέπει πολλά παιχνίδια σαν «χάος». Γι' αυτό το λόγο ο θεραπευτής χρησιμοποιεί απλά μέσα: άμμο, νερό, μουσική, τραγούδα. Όταν μάλιστα το παιδί έχει βιώσει απρόσμενες δυσκολίες στη ζωή του (αρρώστιες, αποχωρισμό), τότε τα πολλά παιχνίδια το φοβίζουν. Σε τέτοιες περιπτώσεις αισθάνεται ασφάλεια μέσα από τη μουσική, το ρυθμό, τα παιδικά τραγούδια. Ο ρυθμός μπορεί να είναι ένα λίκνισμα μπρος-πίσω ή χαίδεμα των μαλλιών(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Πολλές φορές ο θεραπευτής δουλεύει συμβολικά με πράγματα που το παιδί φοβάται. Υποτίθεται ότι το πρόβλημα θα αποκαλυφθεί αμέσως με το παιχνίδι. Αυτό όμως δεν ισχύει πάντοτε. Πολλές φορές το παιδί καταλαβαίνει τη στιγμή που θα αποκαλυφθεί κάτι και κλείνεται στον εαυτό του. Ο θεραπευτής καλό είναι επομένως να μη θέτει συνεχώς ερωτήσεις κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Το παιδί θα παρακινηθεί και θα μιλήσει μόνο του. Αυτό θα συμβεί όποτε το ίδιο θελήσει. Συχνά μάλιστα ενθαρρύνεται να μιλήσει μέσα από ένα παραμύθι.

Ο θεραπευτής μπορεί εναλλακτικά να χρησιμοποιήσει μια κούκλα που μιμείται. Η κούκλα μπορεί να λέει μια ιστορία σχετική με το παιδί. Για

παράδειγμα, το τρομοκρατημένο παιδί φοβάται την καταστροφικότητα του κόσμου. Έργο του θεραπευτή είναι να του δείξει ότι αυτό δεν ισχύει βάζοντας το θυμό σε μια ιστορία.

Όταν το παιδί είναι αρνητικό στα παιχνίδια, τότε ο θεραπευτής δημιουργεί μια ιστορία με την κούκλα. Για παράδειγμα: «Μια φορά, στο δωμάτιο ήταν ένα παιδί και η κούκλα του ζήτησε να παίξουν». Αν το παιδί αντιδράσει αρπάζοντας τη κούκλα, ο θεραπευτής θα συνεχίσει λέγοντας ότι η κούκλα, ο θεραπευτής θα συνεχίσει λέγοντας ότι η κούκλα είναι πολύ δυνατή και έχει φάει πολλές φορές ξύλο από τους μεγάλους, γι' αυτό δείχνει κατανόηση. Στην προκειμένη περίπτωση είναι προτιμότερη η έμμεση περιγραφή των συναισθημάτων, τα οποία ωστόσο πρέπει να διακρίνονται. Εάν το παιδί πει ότι και οι μεγάλοι χτυπούν ο ένας το άλλο, η κούκλα μπορεί να απαντήσει: «Ξέρω ότι και τα παιδιά φοβούνται όταν βλέπουν τους μεγάλους να δέρνονται και ότι δεν ξέρουν να το πουν». Με αυτό τον τρόπο δηλώνεται η γνώση του φόβου των παιδιών. Θα πρέπει να τονιστεί ότι η κούκλα μιλά γενικά για τα παιδιά και όχι γι' αυτό το συγκεκριμένο παιδί(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Η έξοδος από το ρόλο είναι μέρος του σταδίου της λήξης της θεραπευτικής συνεδρίας. Με αυτό τον τρόπο επιτυγχάνεται η αποστασιοποίηση και το παιδί ή η ομάδα βγαίνουν από τη συμβολική εμπειρία. Η έξοδος αφορά τόσο την προβολή όσο και το παίξιμο ρόλων. Η διαδικασία δεν πρέπει να γίνεται βιαστικά (π.χ. στα τελευταία δύο λεπτά). Αν το παιδί ή η ομάδα είναι πολύ απορροφημένοι από τα υλικά, τότε απαιτείται πολύ περισσότερος χρόνος γι' αυτή την έξοδο. Όταν φεύγει από την αίθουσα της θεραπείας, το παιδί εγκαταλείπει το συμβολικό χώρο και ξαναμπαίνει στην καθημερινή ζωή.

Δουλειά με το σώμα

Το παιδί έχει μια εγγενή ώθηση προς την ανάπτυξη και την ολοκλήρωση. Η παιγνιοθεραπεία στοχεύει στην αποκατάσταση της ισορροπίας μεταξύ παιδιού και περιβάλλοντος, ώστε να διευκολυνθεί η φυσική αυτοβελτιωτική ανάπτυξη του παιδιού. Κατά την διάρκεια της παιγνιοθεραπείας ισχύουν ορισμένοι όροι. Ένας από αυτούς είναι οι δουλειά του θεραπευτή με το σώμα του παιδιού. Πριν από την ηλικία του ενός έτους το παιδί αποκτά τις γνώσεις του για το περιβάλλον μέσα από το σώμα του, καθώς αυτό αποτελεί την πρωταρχική πηγή αίσθησης και μετέπειτα γνώσης. Το παιδί αφενός μαθαίνει και αφετέρου «παίρνει ρίσκα» μέσα που φθάνει το δικό του σώμα και που αρχίζει το σώμα του άλλου. Στη συνέχεια το γνωρίζει και μέσω της λογικής σκέψεις.

Η επαφή και τα παιχνίδια στο πάτωμα είναι το πρώτο στάδιο φυσικής ανάπτυξης και βοηθούν το παιδί να αναπτύξει το σωματικό του

Εγώ και να προσδιορίσει τα όρια του σώματος του. Σε αυτούς τους στόχους εστιάζεται η δουλειά του θεραπευτή. Γι' αυτό στην αρχή είναι απαραίτητο να δώσει βάρος σε ασκήσεις του παιδιού με το σώμα το, οι οποίες εκτελούνται στο πάτωμα (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Άσκηση πλάτης: (α) Συνεργασία με παρτενέρ, (β) Αντίσταση στον παρτενέρ. Αυτή είναι μια πολύ καλή άσκηση και βοηθά στην ανάπτυξη της σπονδυλικής στήλης. Οι άνθρωποι συνήθως ξεχνούν να δουλέψουν με την πλάτη επειδή δεν τη βλέπουν. Τα αγχωτικά παιδιά έχουν πολύ δυνατή πλάτη, ενώ αντίθετα τα προβληματικά παιδιά τα οποία δεν αντιλαμβάνονται πλήρως την εικόνα του κορμιού τους, έχουν χαλαρή πλάτη. Στα φυσιολογικά παιδιά η σπονδυλική στήλη είναι ίσια, αλλά όχι άκαμπτη.

Δουλεία με παιδιά που δεν θέλουν να αγγίζουν

Ο θεραπευτής ο οποίος δουλεύει με παιδιά που δεν επιθυμούν το άγγιγμα ακολουθεί ορισμένα βήματα, τα οποία τον βοηθούν να δημιουργήσει μια φιλική σχέση με το παιδί, όπου θα επιτρέπεται η έκφραση κάθε είδους συναισθήματος;

α. Ο θεραπευτής αφήνει ανεκτή απόσταση με το παιδί, όση ακριβώς απαιτείται για να αναπτυχθεί η εμπιστοσύνη σε ένα χώρο δημιουργικού παιχνιδιού.

β. Μπορεί να προσκαλέσει το παιδί να μπει στο δικό του χώρο.

γ. Χρησιμοποιεί κουκλίτσες, μπάλα, σχοινάκι, μαντίλια, έτσι ώστε να έχει μια συμβολική επαφή με το παιδί.

δ. Ρώτα το παιδί ποιο παιχνίδι θα του άρεσε να παίζει. Ενδεχομένως να προτείνει ένα παιχνίδι που δεν χρειάζεται σωματική επαφή.

ε. Προτείνει ο ίδιος ένα παιχνίδι κατά το οποίο τα μέλη της ομάδας πιάνονται από τους ώμους δημιουργώντας ένα κύκλο. Ένα μέλος, που βρίσκεται εκτός κύκλου, πρέπει να προσπαθήσει να τον σπάσει και να μπει μέσα.

στ. Επινοεί άλλους τρόπους επαφής που είναι αποδεκτοί από το παιδί(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Είδη παιχνιδιών

Κατά την διάρκεια της παιγνιοθεραπείας είναι απαραίτητο να υπάρχουν διαθέσιμα πολλά είδη παιχνιδιών:

- § Κούκλες-άνθρωποι διαφορετικών ηλικιών.
- § Κούκλες-ζωάκια (ήμερα, άγρια, θηλαστικά, ψάρια, πουλιά, ερπετά.)
- § Είδη μεταφοράς (αυτοκίνητα, τρένα, αεροπλάνα, καράβια).
- § Διάφορα αντικείμενα, που δεν είναι ακριβώς παιχνίδια, φυσικά ή τεχνητά (κοχύλια, βότσαλα, φύλλα, κλαδιά λουλούδια κ.λπ.)
- § Εμπόδια, φράχτες, πόρτες
- § Μαλακά και σκληρά παιχνίδια.

Τροφή και θεραπεία

Το φαγητό λειτουργεί και ως σύμβουλο, το οποίο αντανακλά τη συναισθηματική σχέση γονέα-παιδιού. Πολλές φορές χρησιμοποιείται ως μέσο τιμωρίας ή επιβράβευσης. Σε αρκετές περιπτώσεις η διαμάχη για το φαγητό συνιστά μια πάλη εξουσίας ανάμεσα στο γονέα και στο παιδί. Αν υπάρχει τέτοια διαμάχη, το φαγητό γίνεται μέσο σύγκρουσης και το παιδί μπορεί να βγάλει την τροφή (π.χ. εμετός) αμέσως μετά τη λήψη της.

Τα παιδιά τα οποία είχαν αυστηρή εκπαίδευση για τον έλεγχο του σώματος τους μπορεί να γίνουν ανορεκτικά, να εκδηλώσουν βουλιμία και στην συνέχεια να κάνουν εμετό. Ο έλεγχος στα παιδιά αυτά επιτελείται μέσα από το φαγητό αλλά μέσα από τους σφιγκτήρες(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Σήμερα το φαγητό δεν έχει πλέον το κοινωνικό νόημα και αφορά τις σχέσεις των μελών της οικογένειας. Γι' αυτό η συγκεκριμένη παιγνιοθεραπευτική προσέγγιση απευθύνεται στο σύνολο όλων των μελών της οικογένειας. Ο θεραπευτής μελετά το διάγραμμα φαγητού όλης της

οικογένειας και ανιχνεύει τις διατροφικές της συνήθειες φθάνοντας μέχρι την τρίτη γενιά

4.2 Χορός

Εισαγωγή

Ο χορός από τα πανάρχαια χρόνια αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος των δραστηριοτήτων των ανθρώπων, επιτρέποντας τους αν 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 το μύθο(www.gadt.gr)

Το όργανο που χρησιμοποιεί ο χορός για να εκφραστεί είναι το ανθρώπινο σώμα. Η χοροθεραπεία, 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 εννομήσεις του με ένα κινητικό λεξιλόγιο, να υπερβεί τον εαυτό του και να επιφέρει τη μεταλλαγή, δηλαδή τη μετουσίωση.

Στην Ελλάδα τα πρώτα βήματα έγιναν το 1987 με εφαρμογές στο χώρο της ψυχικής υγείας, της απεξάρτησης από ουσίες, της κοινωνικής μέριμνας, αργότερα στο χώρο της επιμόρφωσης, όπως και σε χώρους που απευθύνονται σε όλους όσους θέλουν να ωφεληθούν από τις δυνατότητες που παρέχει η δημιουργική σωματική έκφραση. Τα βήματα αυτά οδήγησαν

στο να κατέχει σήμερα η χοροθεραπεία μια σημαντική θέση και στην Ελλάδα ανάμεσα στις νέες θεραπευτικές προσεγγίσεις (Billmann F.S, 1997).

4.2.1 Τι είναι χοροθεραπεία

Η χοροθεραπεία - κινητική θεραπεία ανήκει στην κατηγορία των θεραπειών μέσω τεχνών, και είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της εκφραστικής κίνησης και του χορού μέσα από την οποία το άτομο μπορεί να εμπλακεί δημιουργικά σε μια διαδικασία προσωπικής ολοκλήρωσης και ανάπτυξης. Η χοροθεραπεία – κινητική θεραπεία όπως ορίζετε από τον American Dance Therapy Association είναι «η ψυχοθεραπευτική τεχνική η οποία χρησιμοποιεί τη κίνηση σαν μια διαδικασία προώθησης της συναισθηματικής, νοητικής και φυσικής ολοκλήρωσης του ατόμου». Έτσι η χοροθεραπεία – κινητική θεραπεία επιτυγχάνει αλλαγές στον φυσικό (σωματικό), συναισθηματικό και νοητικό τομέα καθώς και στη 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. Η κίνηση του σώματος χρησιμοποιείται από τον χοροθεραπευτή σαν μέσο εκτίμησης – αξιολόγησης και σαν τρόπος θεραπευτικής παρέμβασης.

Η χοροθεραπεία αντιμετωπίζει τα προβλήματα του ατόμου στον τομέα της εκφραστικής συμπεριφοράς. Με τον όρο αυτό προσδιορίζονται οι τρόποι με τους οποίους ο θεραπευόμενος επικοινωνεί. Αυτό που κάνει η δεν κάνει, καθώς επίσης και τις σχεδιασμένες ή μη-σχεδιασμένες επιδράσεις του πάνω στο περιβάλλον. (<http://www.gadt.gr/choreotherapy.htm>)

Έχει διαπιστωθεί εδώ και πολύ καιρό ότι η ανθρώπινη εκφραστική συμπεριφορά παίρνει πολλές μορφές, πέρα από τη λεκτική. Έτσι, η μη-λεκτική συμπεριφορά μπορεί να είναι επικοινωνία πολύ άμεσης μορφής. Είναι περισσότερο έκφραση συναισθήματος παρά σκέψης, σε συμφωνία με το λόγο ή και όχι. Η συμμετοχή σε διάλογο απαιτεί μια συνειδητότητα των αντιδράσεων του δικού μας σώματος αλλά και του συνομιλητή μας, πράγμα που μειώνει την ασάφεια και την αβεβαιότητα. Η οργάνωση και ενίσχυση της εκφραστικής κίνησης ως κίνησης «ανοίγματος», φαίνεται να είναι πιο βασική στη χοροθεραπεία απ' ό τι η ιδέα της «κάθαρσης», που απλά τη χρησιμοποιεί για να βγάλει συναίσθημα. Ο παράγων της αλλαγής ενεργεί άμεσα στον τομέα της εκφραστικής κίνησης. Ο θεραπευόμενος υποκινείται να «βγάλει προς τα έξω» μεγαλύτερη κινητική συμπεριφορά. Το πρώτο βήμα για την αλλαγή της περιοριστικής συμπεριφοράς είναι το να συνειδητοποιήσει ότι έχει περισσότερες δυνατότητες και επιλογές για αντίδραση, συναναστροφή και δημιουργία. Η εκφραστική κίνηση επιτρέπει ερμηνεία, καθώς δίνει μηνύματα από το ασυνείδητο, καθιστώντας συγχρόνως το ασυνείδητο συνειδητό (Billmann F.S, 1997).

Η χοροθεραπεία προσφέρει ένα δρόμο που οδηγεί στην απελευθέρωση των περιοριστικών ή μη-ευθυγραμμισμένων, μη-εναρμονισμένων συνηθειών, όπως αυτές εκδηλώνονται στη στάση του σώματος, στα καθημερινά «πεζά» πρότυπα κινήσεων και στις εκφραστικές χειρονομίες. Επιτρέπει στο θεραπευόμενο να κατανοήσει τις αυθεντικές ποιότητες του βαθύτερου πυρήνα της ύπαρξής του και να εναρμονιστεί με το εσωτερικό αισθητό επίπεδο, ανακαλύπτοντας την τρισδιάστατη εμπειρία σώματος, νου και πνεύματος (Μάτσα Κατερίνα, 2008β).

4.2.2 Τρεις θεωρητικές εκτιμήσεις πάνω στις οποίες στηρίζεται η χοροθεραπεία:

1. Η γλώσσα του σώματος, η κινητική και αναπνευστική συμπεριφορά, αντανακλούν την ψυχολογική κατάσταση του ανθρώπου. Όταν ένα άτομο κινείται, κάνει μια ψυχοσωματική «δήλωση». Η κίνησή του, κάνει ορατή την προσωπικότητά του, αποκαλύπτοντας και ξεδιπλώνοντας στο χώρο έναν τρόπο που καθορίζεται από υποκειμενικά στοιχεία του τι αισθάνθηκε, τι βίωσε. Έτσι αυτή η κινητική συμπεριφορά αποτελεί μια αλληγορία των ενδοψυχικών του δυναμικών. Οι παραμορφώσεις, εντάσεις και περιορισμοί της κίνησης, συχνά αντανακλούν αντίστοιχους περιορισμούς στην ολική προσωπικότητα ενός ατόμου.
2. Η κίνηση αποτελεί μέσον επικοινωνίας.
3. Υπάρχει θεραπευτική αξία στην εμπειρία μέσω της τέχνης.

Παράλληλα, η χοροθεραπεία αντλεί τα θεωρητικά της εργαλεία από ποικίλους τομείς θεωρητικής εξάσκησης.

Η πρώτη περιοχή αφορά τα στοιχεία της μη-λεκτικής επικοινωνίας, όπως είναι η ανάλυση της κίνησης, η σχέση μεταξύ λόγου και χειρονομίας (νεύματος-κίνησης), η διαπολιτισμική επικοινωνία και έκφραση, και τέλος οι σχέσεις μητέρας-παιδιού.

Η δεύτερη περιοχή αποτελείται από τις αποκαλούμενες θεραπείες σώματος,

με τη φροντίδα τους για ευθυγράμμιση της στάσης του σώματος, την έκφραση της προσωπικότητας και τη μείωση του άγχους.

Η τρίτη περιοχή επιρροής είναι ο τομέας της δημιουργικής εξέλιξης, που σημαίνει τη χρήση του χορού ως μια μορφή τέχνης η οποία εμπερικλείει μη-γραμμικά επίπεδα γνώσης και έκφρασης.

Η τέταρτη περιοχή-κλειδί, αφορά την εξελικτική κίνηση, και ειδικά το πώς αυτή αντανακλάται και επιδρά στη συνολικότητα της εξέλιξης σώματος-νου.

Η πέμπτη περιοχή περιλαμβάνει έννοιες δανεισμένες από την ψυχοδυναμική και ψυχοθεραπευτική θεωρία. Ειδικότερα, έννοιες-κλειδιά εδώ είναι οι αντικειμενότητες σχέσεις και η ψυχολογία του εαυτού, καθώς επίσης και οι θεωρίες της μεταβίβασης και αντιμεταβίβασης.(<http://www.gadt.gr/choreotherapy.htm>).

4.3 Μουσικοθεραπεία

Η μουσικοθεραπεία είναι τόσο παλιά όσο και η ίδια η μουσική. Από τον πρωτόγονο άνθρωπο, μέσα από τις θεραπευτικές τελετές για την εξουδετέρωση των κακών πνευμάτων, όπως και μέσα από τις επωδές των ανατολικών λαών και των Αρχαίων Ελλήνων, μέχρι και σήμερα με τη κλινική της εφαρμογή σε διάφορα θεραπευτικά πλαίσια, η μουσικοθεραπεία αποτελεί μια πολύ σημαντική μορφή τέχνης-θεραπείας η οποία χρησιμοποιεί την απελευθερωτική δύναμη της μουσικής για να 'κινήσει το σώμα και να συγκινήσει τη ψυχή'(Mary Priestley, 1975).

Ο Πλάτωνας αναφέρεται στη ταξινομική δύναμη της μουσικής, λέγοντας ότι:

«η αρμονία της μουσικής μας δόθηκε από τους θεούς με στόχο όχι τη αλόγιστη ηδονή, αλλά με σκοπό να επιβάλλουμε τάξη στις διαταραγμένες κινήσεις της ψυχής μας και να τις κάνουμε να μοιάσουν στο θείο πρότυπο».

Σύμφωνα με την αριστοτελική προσέγγιση, υπάρχει διαχωρισμός των λειτουργιών της μουσικής: η ηθική που είναι χρήσιμη για την αγωγή, η δραστική, που συνεπαίρνει ακόμα και αυτόν που δεν ξέρει να την εκτελεί και η καθαρκτική, που σκοπό έχει αρχικά να συνταράξει και κατόπιν να κατευνάσει.

Η μουσικοθεραπεία ως μια μορφή τέχνης-θεραπείας αποτελεί τη γέφυρα επικοινωνίας μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου με στόχο τη δημιουργία σχέσεων, όπου ο αυτοσχέδιος ήχος είναι το εργαλείο της.

Πολύ σημαντικά στοιχεία της μουσικοθεραπευτικής διαδικασίας είναι η ικανότητα αυτοέκφρασης, δημιουργίας σχέσεων, δημιουργικής σκέψης, επικοινωνίας και όχι απομόνωσης, συναίσθησης και όχι άρνησης, μέσα από μουσικούς ήχους που οι ίδιοι οι θεραπευόμενοι δημιουργούν και μοιράζονται (Μάτσα Κατερίνα, 2008).

Στη θεραπεία της απεξάρτησης η μουσικοθεραπεία αξιοποιεί τη δύναμη της μουσικής για να διευκολύνει την αναγνώριση κοινών προβλημάτων και πεποιθήσεων, ανοίγοντας παράλληλα κανάλια επικοινωνίας απαραίτητα για την αλληλεπίδραση της ομάδας αλλά και για την προσωπική αλλαγή.

Οι τρεις βασικές δραστηριότητες της μουσικοθεραπείας είναι οι εξής:

- Δυνατότητα αυτοέκφρασης μέσω μουσικών οργάνων
- Δυνατότητα αυτοέκφρασης μέσω κίνησης

- Δυνατότητα αυτοέκφρασης μέσω φωνής

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

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

"να καθοριστεί το όργανο που θα αποτελέσει το μεσάζον αντικείμενο της μουσικοθεραπείας, αλλά και να προκύψει μια πιο συγκεκριμένη υπόθεση για την ηχητική ταυτότητα του ασθενή."

(Πολυχρονιάδου, 1989)

Στη διαγνωστική φάση, επιπλέον, περιέχονται και τα τεστ Προσωπικότητας, με κύριο σκοπό τη χρήση της μουσικής ως μέσο διερεύνησης της προσωπικότητας.

Στο δεύτερο βασικό μέρος της η Μουσικοθεραπεία χρησιμεύει ως Θεραπευτικό Όργανο στηριζόμενη σε συγκεκριμένες εφαρμογές και

τεχνικές και έχοντας το ιδιαίτερο ιδεολογικό υπόβαθρο στηριγμένο στη φιλοσοφία της ψυχοθεραπείας γενικότερα.

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

4.3.1 Η Χρήση της Μουσικής στη Δραματοθεραπεία

Στη δραματοθεραπεία χρησιμοποιούνται σωματικά, εικαστικά και φωνητικά μέσα έκφρασης. Η δραματοθεραπευτική συνεδρία μπορεί να ενισχυθεί δανειζόμενη στοιχεία και από τη μουσικοθεραπεία.

Η δυνατότητα που παρέχει η μουσική για πλούσια μη λεκτική επικοινωνία μπορεί να αποτελέσει ουσιώδες στοιχείο της δραματοθεραπείας και να εμπλουτίσει τις μορφές του διαλόγου και της επικοινωνίας με κάτι δυνατό και αληθινό, όπως αυτό που προκαλεί η μουσική στην ψυχή. Η μουσική θα βοηθήσει:

- Στην επικοινωνία μέσω του ρυθμού
- Στην επικοινωνία μέσω της μελωδίας
- Στην επικοινωνία μέσω του αυτοσχεδιασμού
- Στην επικοινωνία μέσω της κίνησης

Η σταδιακή εφαρμογή της μουσικής ακολουθεί την εξής πορεία:

Πρώτο στάδιο: ευαισθητοποίηση

Σε μια δραματοθεραπευτική συνεδρία η μουσική μπορεί να είναι παρούσα σε ένα πρώτο στάδιο ευαισθητοποίησης με ηχητικά ερεθίσματα και ασκήσεις με το ρυθμό, καθώς υπάρχει άμεση σύνδεση συναισθηματικού και σωματικού έλεγχου ο οποίος μπορεί να κατακτηθεί με τη ρυθμική άσκηση(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Δεύτερο στάδιο: τόνωση του ηθικού και ενθάρρυνση

Η θεραπεία πρέπει να βασιστεί πάνω στα δυνατά σημεία του θεραπευόμενου. Ένα τραγούδι που θα δημιουργηθεί με τη συμμετοχή ολόκληρης της ομάδας, μια πετυχημένη ανταπόκριση σε ένα απλό ρυθμικό σχήμα, η επαφή με απλά μουσικά όργανα, θα προσφέρουν την ικανοποίηση και την ενθάρρυνση που χαρίζει η δημιουργία έστω και των πιο απλών πραγμάτων, ειδικά αν αυτά δεν συναντώνται συχνά στην καθημερινή ζωή.

Ακόμη, η αναζήτηση και το άκουσμα διαφόρων ειδών μουσικής, που μπορεί να υπάρχουν σε κασέτες στο χώρο της δραματοθεραπείας για την επένδυση της δραματοποίησης από τα μέλη της ομάδας, έχουν να προσφέρουν πολλά.

Τρίτο στάδιο: θεραπευτικό

Μετά τα δυο πρώτα στάδια, ο δραματοθεραπευτής μπορεί να προχωρήσει στην κύρια ψυχοθεραπευτική διαδικασία. Σε αυτό το στάδιο το δράμα θα έχει τον πρώτο λόγο, πάντα με τη συνδρομή της μουσικής, με δραματοποιήσεις ιστοριών, μύθων, παραμυθιών. Με αυτό τον τρόπο το

δράμα και η μουσική μετατρέπονται σε δυνατά και αποτελεσματικά εργαλεία προκειμένου να επιτευχθούν:

- Έκφραση του δημιουργικού δυναμικού και της φαντασίας
- Έκφραση των συναισθημάτων
- Συνειρμική έκφραση

(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

4.3.2 Η Χρήση του Ήχου

Η μουσική μπορεί να είναι παρούσα σε οποιαδήποτε δραματοθεραπευτική διαδικασία. Η χρήση της φωνής και του τραγουδιού καλό είναι να υπάρχει στο πρόγραμμα. Ο κάθε θεραπευτής μπορεί να βρει πολλές και κατάλληλες μουσικές ασκήσεις που θα δώσουν έμφαση και θα έχουν αποτέλεσμα στη δουλειά του. Αρκεί να θελήσει να τις συμπεριλάβει ανάμεσα στα εργαλεία του (Μάτσα Κατερίνα, 2008β)

Ακόμη και αν δεν έχει μουσικές σπουδές μπορεί να χρησιμοποιεί τη μουσική σε μια θεραπευτική διαδικασία ως ισοδύναμη του δράματος. Για την εφαρμογή της στη θεραπεία χρειάζεται να λάβει υπόψη τα μουσικά ακούσματα της ομάδας του.

Η μουσική που θα χρησιμοποιήσει μπορεί να είναι ηχογραφημένη, με ποικιλία μουσικών επιλογών σε κασέτες για εύκολη χρήση και να περιλαμβάνει χορευτική μουσική, όπερα, παραμύθια με μουσική, ύμνους, μουσική βασισμένη σε ιστορίες, διάφορα τραγούδια και γνωστά μελωδικά κομμάτια, φολκλορική μουσική διαφόρων λαών, ήχους από κραυγές ζώων, ήχους από συναισθηματικές εκδηλώσεις.

Οι στόχοι από τη χρήση αυτού του ηχητικού υλικού είναι η δημιουργία ηχοεικόνων, η συναισθηματική ενίσχυση των δραματοποιήσεων, η συναισθηματική φόρτιση, η συνειρμική έκφραση, η συναισθηματική έκφραση, η δραματοποίηση εικόνων που προέκυψαν από τη μουσική και ο αυτοσχεδιασμός γενικότερα. Όσον αφορά το συνδυασμό κάποιων ηχητικών δεδομένων με τις ενέργειες των μελών μπορούν να αναφερθούν τα εξής:

- Κίνηση, χορός, αυτοσχεδιασμός: μπορούν να εκδηλώνονται με οδηγό τη φολκλορική, την κλασική, την πρωτόγονη μουσική.
- Αυτοέλεγχος και αυτοπειθαρχία: συντονίζονται με την έναρξη και την παύση της μουσικής. Οι ρυθμικές ασκήσεις με ρυθμικά.
- χτυπήματα των χεριών και μηρών καθορίζονται από το θεραπευτή ή από κάποιο μέλος της ομάδας.
- Χαλάρωση με τη μουσική και κατευθυνόμενη ή μη φαντασίωση για το πέρασμα στο επόμενο στάδιο.
- Εικαστική αναπαράσταση των εικόνων που δημιουργούνται από τη μουσική και δραματοποίηση τους στο επόμενο στάδιο.

Κατασκευές με πηλό υπό τους ήχους της μουσικής. Ακρόαση και αντιδράσεις σε διάφορους ήχους και θορύβους με σκοπό τις συνειρμικές συνδέσεις(Μάτσα Κατερίνα, 2008β)

4.3.3 Η Χρήση της Φωνής

Η χρήση της φωνής ως μουσικό εκφραστικό μέσο χρησιμοποιείται συνήθως στο τραγούδι, όπου ο ήχος συλλαμβάνεται διανοητικά και οι φωνητικές χορδές ανταποκρίνονται στη διανοητική απαίτηση για τραγούδι. Η εν λόγω διαδικασία δεν είναι μόνο παλμική δόνηση των φωνητικών χορδών αλλά και δόνηση των εσωτερικών χορδών της ψυχής. Έτσι η φωνή λειτουργεί ως ένα προσιτό μουσικό όργανο από τη στιγμή που το διαθέτουν όλοι οι άνθρωποι. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι τραγουδάμε όταν θέλουμε να εκφράσουμε τη χαρά μας ή σε στιγμές που βρισκόμαστε με καλή παρέα(Πολυχρονιάδου, 1989).

Απ τα μέσα του αιώνα μια καινούργια διαγνωστική μέθοδος, η ψυχοφωνία, χρησιμοποιεί τη φωνή και το τραγούδι για τη διάγνωση και θεραπεία των ατόμων. Η θεραπευτική παρέμβαση εφαρμόζεται σε τρία επίπεδα: σωματικό, συναισθηματικό και πνευματικό. Για κάθε επίπεδο λειτουργεί και το αντίστοιχο είδος μουσικής. Για παράδειγμα, η γρηγοριανή μουσική απευθύνεται στο άνω μέρος του σώματος και προκαλεί πνευματική ανάταση. Η λαϊκή και κλασική μουσική απευθύνεται στο μέσο μέρος του σώματος και επιτυγχάνει συναισθηματική ανάταση. Η βυζαντινή μουσική απευθύνεται σε όλο το μυϊκό σύστημα επιφέροντας τόνωση και ισορροπία, επομένως χαλάρωση και γαλήνη (Πολυχρονιάδου, 1989).

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

Έτσι λοιπόν η μουσική και η φωνή και το σώμα είναι απαραίτητο να χρησιμοποιούνται και να μετέχουν στη δραματοθεραπεία.

4.3.4 Η Χρήση του Σώματος

Το σώμα είναι ένα μουσικό όργανο που έχει τη δυνατότητα να παράγει ήχο μέσω των κινήσεων του, όπως χτυπήματα με τις παλάμες, τα δάκτυλα τους μηρούς, τα πόδια. Αυτές οι κινήσεις συντελούν στη βίωση της σταθερής επαναληπτικότητας που υπάρχει στη μουσική. Η βίωση του ρυθμού προσφέρει ευχαρίστηση και ταυτόχρονα συμβάλει στο συναισθηματικό και σωματικό έλεγχο και στο ξεπέραςμα αρκετών ψυχοσωματικών προβλημάτων(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

4.3.5 Μουσικά Όργανα

Οι μελέτες και οι παρατηρήσεις της μουσικής πάνω στους ανθρώπους έχουν δείξει ότι υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στον τύπο του οργάνου, της μελωδίας και της αρμονίας και στην επίδραση τους στο σωματικό και συναισθηματικό επίπεδο. Τα κρουστά μουσικά όργανα είναι κατ' εξοχήν ρυθμικά όργανα και ο ρυθμός τους εκφράζει θέληση. Τα πνευστά έχουν σχέση με τη μελωδία και εκφράζουν τη σκέψη, ενώ τα έγχορδα σχετίζονται με την αρμονία και εκφράζουν συναισθήματα.

Στο χώρο όπου πραγματοποιείται η δραματοθεραπεία θα μπορούσαν να υπάρχουν κρουστά-ρυθμικά όργανα, καθώς και κρουστά-μελωδικά, των οποίων η χρήση δεν είναι δύσκολη. Ο δραματοθεραπευτής μπορεί

εναλλακτικά να χρησιμοποιήσει μαγνητοφωνημένη μουσική για να πετύχει ένα είδος «πρωτόγονης έκφρασης» (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

4.3.6 Διαγνωστική εκτίμηση μέσω των ήχων

Στη δραματοθεραπεία σε αντίθεση με τις παραδοσιακές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, δίνεται μεγάλη σημασία στον «κόσμο» των ήχων ενός ατόμου. Επομένως, σημαντικά για τη διαδικασία της δραματοθεραπείας θεωρούνται τα ηχητικά αρχέτυπα και οι ηχητικές αναμνήσεις. Οι φωνές, οι θόρυβοι, οι ήχοι έχουν αναμνήσεις με συναισθηματική φόρτιση χαράς, λύπης, φόβου, επιθυμίας, σύμβολα που μπορούν να μας δώσουν πολύτιμες πληροφορίες για να πλησιάσουμε τον άνθρωπο και να τον βοηθήσουμε(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Η προσέγγιση μπορεί να είναι λεκτική ή εξωλεκτική. Μπορούν να είναι πληροφορίες που θα συγκεντρωθούν από το θεραπευόμενο μέσω ενός ηχητικού ερωτηματολογίου. Είναι πολύ σημαντικό τα μέλη μιας ομάδας δραματοθεραπείας να απαντήσουν στο ερωτηματολόγιο αυτό πριν ξεκινήσουν τη θεραπευτική διαδικασία. Οι απαντήσεις τους θα προσφέρουν στο θεραπευτή μερικές πρώτες πληροφορίες. Ένα τέτοιο ερωτηματολόγιο θα μπορούσε να περιλαμβάνει ερωτήσεις για τα εξής:

- Ηχητικό περιβάλλον παιδικής ηλικίας
- Ηχητικές αναμνήσεις από την πρώιμη ηλικία
- Νανουρίσματα της μητέρας
- Τραγούδια που άκουγε η μητέρα κατά την εγκυμοσύνη

- Αντιδράσεις των γονέων σε διάφορους ήχους και μουσικές
- Χαρακτηριστικοί ήχοι του σπιτιού
- Συνειρμοί που προκαλούνται από τους ήχους
- Μουσικές προτιμήσεις

Το ερωτηματολόγιο θα μπορούσε να εμπλουτιστεί ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες των μελών της ομάδας. Επιπλέον, ο δραματοθεραπευτής μπορεί να συγκεντρώσει τις πρώτες πληροφορίες για το θεραπευόμενο παρατηρώντας τις αντιδράσεις του στο άκουσμα διαφορετικών ειδών μουσικής, όπως πρωτόγονη, μελωδική, ηλεκτρονική. Επίσης σε αυτό το διαγνωστικό στάδιο είναι πολύ διαδεδομένα τα τεστ προσωπικότητας που αποτελούνται από είκοσι τέσσερις μουσικούς συνδυασμούς. Ωστόσο, αυτός ο τρόπος απαιτεί την ειδική εκπαίδευση του δραματοθεραπευτή (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Στα πλαίσια μιας δραματοθεραπευτικής συνεδρίας η μουσική θα μπορούσε να εφαρμόζεται όχι μόνο στο διαγνωστικό αλλά και σε όλα τα υπόλοιπα στάδια.

4.4 Εικαστικά

Η θεραπεία μέσω των εικαστικών ανήκει στα ψυχοκοινωνικά επαγγέλματα. Προσφέρει υπηρεσίες στον άνθρωπο, δίνοντάς του την ευκαιρία να εξερευνήσει προσωπικά του προβλήματα, διάμεσο λεκτικής και εξωλεκτικής έκφρασης. Συγκεκριμένα, βασίζεται στη δύναμη της Εικαστικής Έκφρασης ως μέσου επικοινωνίας του ατόμου με τον εαυτό του

και το περιβάλλον, ούτως ώστε να αναπτύξει σωματικές και συναισθηματικές ικανότητες.

Δύο κύριοι τομείς αποτελούν τις πηγές της θεραπείας μέσω των εικαστικών: η εικαστική τέχνη και η ψυχολογία. Σύμφωνα με την Ase Minde θεραπεία μέσω των εικαστικών σημαίνει: 'χρήση των εικαστικών με θεραπευτικό τρόπο '(Jennings Sue, Minde A.,1996)

Σύμφωνα με την Minde(1996):

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

Η ψυχιατρική στα πρώτα της βήματα χρησιμοποίησε τα εικαστικά στα ιδρύματα. Το ενδιαφέρον των ψυχιάτρων για τα έργα και την παθολογία ασθενών και διασήμων καλλιτεχνών, έθεσε ουσιαστικά τις βάσεις της θεραπείας μέσω των εικαστικών. Η χρήση των εικαστικών στη θεραπεία συναντάται για πρώτη φορά πριν το Β Παγκόσμιο Πόλεμο. Ο Andrian Hill, ένας βρετανός καλλιτέχνης, ο οποίος καθ' όλη τη διάρκεια του Β Παγκοσμίου Πολέμου βρισκόταν σε ανάρρωση σε ένα σανατόριο, στράφηκε στη ζωγραφική για να αντιμετωπίσει την ανία του. Και άλλοι ασθενείς έδειξαν ενδιαφέρον κι άρχισαν να ζωγραφίζουν, χρησιμοποιώντας

τις ζωγραφιές τους ως μέσο για να μιλήσουν για τους φόβους και τα συναισθήματα τους.(Jennings Sue, Minde A., 1996)

Οι ασθενείς εκφράζουν τα συναισθήματα, τα όνειρα και τα εσωτερικά τους βιώματα μέσω ποικίλων καλλιτεχνικών μέσων. Φαντάζονται και απεικονίζουν ότι κυριαρχεί στο μυαλό τους και αυτό σημαίνει την αναστολή του αμυντικού τους μηχανισμού, τη σθεναρή προσπάθεια και την αυτοπειθαρχία. Το έργο τέχνης γίνεται ο καθρέφτης και του εαυτού και του αντικειμένου. Συντελείται η 'είσοδος' και η 'έξοδος' από το έργο τέχνης, η επαφή και η αποστασιοποίηση. Αυτή η διαδικασία είναι πολύτιμη στην θεραπεία μέσω των εικαστικών, γιατί ουσιαστικά δημιουργεί στον ασθενή τις προϋποθέσεις για την αλληλεπίδραση του εσωτερικού και του εξωτερικού κόσμου. Το έργο τέχνης είναι το δημιουργικό προϊόν και αποτελεί τη γέφυρα ανάμεσα στο θεραπευτή και στον ασθενή. Η σωστή χρήση κάθε μέσου στην εικαστική θεραπεία αποκτά ιδιαίτερη σημασία. Τα υλικά με την ποικιλία στη χρήση τους με τη διαφορετικότητα τους, έχουν και ξεχωριστές θεραπευτικές ιδιότητες.

Οι θεραπευτές μέσω της τέχνης έχουν ως στόχο την εσωτερική εμπειρία, τα εσωτερικά βιώματα κάθε ανθρώπου να πάρουν μια 'μορφή' να απεικονιστούν πάνω σε ένα καμβά ή μια κόλλα χαρτί εκφράζοντας έτσι συναισθήματα φόβους και θέλω.

Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί σαν μια διαδικασία αυθόρμητης αναπαράστασης που αποδεσμεύει το ασυνείδητο: «Η διαδικασία της θεραπείας μέσω των εικαστικών βασίζεται στην αναγνώριση του ότι οι θεμελιώδεις σκέψεις και τα συναισθήματα του ανθρώπου, που έρχονται από το ασυνείδητο, βρίσκουν την έκφραση τους περισσότερο στις εικόνες παρά στις λέξεις. »

Αυτή η ψυχαναλυτική προσέγγιση της θεραπείας μέσω των εικαστικών προϋποθέτει ότι η ανθρώπινη τέχνη μοιάζει με τον ελεύθερο συνειρμό. Πρέπει κανείς να φανταστεί να απεικόνιση ότι κυριαρχεί στο νου του. Πράγμα που απαιτεί την αναστολή του συνήθους αμυντικού μηχανισμού και ένα υψηλό βαθμό ηθικού σθένους και αυτοπειθαρχίας.(Dalley T, 1998)

4.5 Το κουκλοθέατρο

Το κουκλοθέατρο στη δραματοθεραπεία μπορεί να θεωρηθεί μια προέκταση του συγκεκριμένου είδους εργασίας με αντικείμενα. Στο πλαίσιο της δραματοθεραπείας η κούκλα του κουκλοθέατρου μπορεί να γίνει ένα μέσο για προβολή με τον ίδιο περίπου τρόπο που μπορεί να το κάνει κι ένα αντικείμενο. Τα εξωτερικά χαρακτηριστικά και οι φαντασιακές ιδιότητες της κούκλας οδηγούν σε έναν τρόπο συμμετοχής ο οποίος βρίσκεται ανάμεσα στο αντικείμενο και στη χρήση αυτοσχεδιασμού(Phil Jones, 2003).

Ένα περίφημο εργαλείο στα χέρια του κοινωνικού λειτουργού για τη δουλειά του, είναι το κουκλοθέατρο. Όπως με τις ιστορίες και τα παραμύθια μπορεί να εμφυσήσει ιδανικά στις μικρές ψυχές το ίδιο και με το κουκλοθέατρο, αλλά ακόμα πιο ζωντανά.

Το παιδί, παρ' όλο που ξέρει ότι οι κούκλες είναι άψυχα πράγματα, εντούτοις, θέλει να πιστεύει ότι οι κούκλες που κινούνται πίσω από τη μικρή σκηνή, εκείνη την ώρα, έχουν ψυχή, χαρακτήρα, προσωπικότητα, και δρουν μόνες τους. Σ' αυτό, έρχεται να βοηθήσει η πλοκή του έργου, που παίζεται, δηλαδή ο μύθος που πρέπει να έχει υπόθεση ενδιαφέρουσα και χαρακτήρες

ηρώων αντιπροσωπευτικούς παρμένους απ' τη καθημερινή ζωή(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Για τον καλό παρατηρητή, μεγαλύτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η έκφραση στα πρόσωπα των παιδιών που παρακολουθούν τη σκηνή του κουκλοθέατρου, παρά αυτό το έργο που παίζεται. Κι αυτό, γιατί το παιδί εκδηλώνει – ανάλογα μ' αυτό που βλέπει – συναισθήματα χαράς, ενθουσιασμού, αγανάκτησης, λύπης, με άλλα λόγια εκτονώνεται ταυτίζοντας τον εαυτό του ανάλογα με το χαρακτήρα του- με τα πρόσωπα του έργου.

Πολλές οργανώσεις, δυστυχώς, δεν διαθέτουν κουκλοθέατρο. Όμως ο κοινωνικός λειτουργός αν έχει τη θέληση και εφευρετικότητα συνδυασμένη με φαντασία, μπορεί να φτιάξει ο ίδιος σκηνή κουκλοθέατρου, και κούκλες ακόμη με διάφορα απλά υλικά. Αν τα παιδιά με τα οποία ασχολείται είναι σε θέση να βοηθήσουν σ' αυτό, θα μπορούνε να φτιάξουν τα ίδια κούκλες κουκλοθέατρου την ώρα που ασχολούνται με την χειροτεχνία. Αν πάλι είναι μεγαλύτερα παιδιά, θα μπορούν να κατασκευάσουν μια πλοκή ενός δικού τους μύθου, και να την παίξουν τα ίδια. Έτσι, αξιοποιείται η ικανότητα τους στη φαντασία και στην δεξιότητα. Νοιώθουν ότι δημιουργούν.

Για τα μικρότερα παιδιά σπουδαίο ρόλο σαν μέσο διαγνωστικό και θεραπευτικό θα παίξει, η αυτοσχέδια δραματοποίηση ενός παραμυθού, και το παίξιμο του από τη σκηνή του κουκλοθέατρου(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΠΩΣ ΒΟΗΘΑ Η ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΩΝ

5.1 Διαδικασία απεξάρτησης στη Δραματοθεραπεία

Η εξάρτηση αποτελεί ένα σύμπτωμα δυσλειτουργίας ενός ολόκληρου συστήματος αλληλεπιδράσεων ανάμεσα στο εξαρτημένο άτομο, την οικογένειά του, την κοινωνία, τον πολιτισμό. Σύμπτωμα μιας μπλοκαρισμένης ή και αδύνατης επικοινωνίας, μιας αφόρητης οδύνης

Η εξάρτηση ισοδυναμεί με το χάσιμο του ελέγχου από το άτομο όσον αφορά την ποσότητα και τη διάρκεια λήψης της ουσίας, με αποτέλεσμα το άτομο να επιθυμεί όλο και μεγαλύτερες δόσεις και να μην μπορεί να βάλει όριο και φρένο στην παρορμητικότητά του. Έτσι, οχυρώνεται πίσω από την ουσία και με έναν τρόπο «φεύγει» από την οδυνηρή πραγματικότητά του. Είναι μια διαδικασία απώλειας της σκέψης, απώλειας της ελευθερίας του. Τα στοιχεία που την χαρακτηρίζουν είναι έντονη επιθετικότητα, μοναξιά και αυτοκαταστροφή, αν αναλογιστούμε πόσο «δηλητήριο» βάζει ο ίδιος στο σώμα του και με τι τρόπο (Μάτσα Κατερίνα, 2008α)

Καταλήγουμε λοιπόν στο συμπέρασμα ότι η χρήση είναι ταυτόχρονα και ηδονή αλλά και πόνος. Το άτομο που κάνει χρήση έχει ένα δυσλειτουργικό εγώ, ανίκανο και αδύναμο να ελέγξει και να επεξεργαστεί, να διαχειριστεί αλλά κυρίως να αντέξει τα έντονα συναισθήματα που αισθάνεται, όπως θυμό, άγχος, χαρά, συγκίνηση, φόβο, ντροπή, ενοχές, ματαίωση.

Η χρήση δίνει το αίσθημα της παντοδυναμίας, της τελειότητας, του αθάνατου, ένα αίσθημα ψεύτικο και εύθραυστο. Δεν πρόκειται βέβαια για την απόλυτη ευδαιμονία, δεν πρόκειται για την απόλυτη λήθη, μιας και η ψυχή πάντοτε ανθίσταται λίγο εκεί στα κατάβαθα όπου ο εξαρτημένος την έχει παραγκωνίσει, αλλά πρόκειται για την αποχάνωση της σκέψης, τη συσκότιση της συνείδησης, τον ηθικό λήθαργο μπροστά στον οποίο η πραγματικότητα συνεχίζει να κινείται δίχως το άτομο να βγαίνει από αυτόν. Είναι μια αυτοκτονία αργή, ακατανίκητη και ανώνυμη.

Σημαντικό ρόλο στην ύπαρξη εξαρτητικής συμπεριφοράς παίζει η οικογένεια του χρήστη. Συχνά, οι ίδιες οι οικογένειες διατηρούν μια παθολογική ισορροπία με το να ασχολούνται συνεχώς με το χρήστη και τη χρήση, αγνοώντας άλλα σημαντικά και πολλές φορές τραγικά θέματα που συμβαίνουν ή έχουν συμβεί μέσα σε αυτές.

Στις περισσότερες οικογένειες φαίνεται να υπάρχει ανεπίλυτο και ανεπεξέργαστο πένθος, το οποίο διαιωνίζεται χωρίς ποτέ να επιτυγχάνεται η αποδέσμευση των ατόμων από αυτό. Σε αυτές τις οικογένειες συνήθως ο πατέρας είναι μια φιγούρα απύσχα. Ένας πατέρας που δεν συμμετέχει λόγω φόρτου εργασίας ή λόγω κακής σχέσης με τη μητέρα, ένας πατέρας που δεν έχει άποψη και θέση στο σύστημα της οικογένειας, που μαθαίνει τα γεγονότα τελευταίος, που είναι άρρωστος ή που έχει πεθάνει. Είναι η πιο παθητική φιγούρα ή η πιο βίαιη, αυτή που δημιουργεί το φόβο και τον τρόμο, γι' αυτό γίνεται μισητή. (Μάτσα Κατερίνα, 2008α)

Η Δραματοθεραπεία είναι μια θεραπευτική διαδικασία που αναδεικνύει την ιαματική διαμεσολάβηση της τέχνης, και ειδικότερα αξιοποιεί την δραματική μεταφορά και το παράδοξο του θεάτρου. Είναι απολύτως κατανοητό, πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος που έχουν οι έννοιες διαμεσολάβηση, μεταφορά και παράδοξο σ' αυτό το χώρο. Η εφαρμογή της

δραματοθεραπείας έχει προσφέρει πλούσια θεραπευτικά αποτελέσματα, καθώς και υλικό για την κατανόηση της υπόθεσης του παράδοξου, της εξάρτησης. Γιατί η εξάρτηση φαντάζει παράδοξη με πολλές πραγματικές αλλά και συμβολικές παραμέτρους που μόνον με ανάλογα θεραπευτικά εργαλεία μπορούν να εξερευνηθούν. Συχνά ο λόγος είναι φτωχός ή παλινδρομημένος και απαιτούνται άλλοι τρόποι προσέγγισης.

Ο Μπρουρόλ λέει: «Η τέχνη αρχίζει εκεί όπου αρχίζει η μικρή πινελιά».

Τα λόγια αυτά εμπεριέχουν μια τρανταχτή αλήθεια και δεν ισχύουν μόνο για την τέχνη, μα και για όλη τη ζωή. Μπορούμε να πούμε ότι η πραγματική ζωή αρχίζει εκεί όπου αρχίζει «η μικρή πινελιά», εκεί όπου αρχίζει αυτό που μας φαίνεται σαν μια απειροελάχιστη αλλαγή.

Η πραγματική ζωή δεν είναι αυτό μέσα στο οποίο κάνουν την εμφάνισή τους μεγάλες εξωτερικές αλλαγές που κάνουν τους ανθρώπους να πολεμούν μεταξύ τους και να αλληλοσκοτώνονται. Η πραγματική ζωή αποτελείται από μια σειρά απειροελάχιστων, εσωτερικών κυρίως, αλλαγών.

Εδώ θα παρουσιασθούν δυο θεραπευτικές παρεμβάσεις στο χώρο της απεξάρτησης που αποτελούν τεχνικές της δραματοθεραπείας.

Η πρώτη τεχνική είναι το "body image". Το σώμα του αλκοολικού έχει την δική του γλώσσα ενώ συχνά έχει κακοποιηθεί και παραμεληθεί. Μέσα από μια παιγνιώδη διαδικασία που γίνεται σε ζευγάρια και που ο ένας αποτυπώνει το περίγραμμα του σώματος του άλλου σε χαρτί μήκους όσο και το σώμα, εκφράζεται όχι μόνο η σχέση καθενός με το σώμα του, η φροντίδα και το ενδιαφέρον του για αυτό, αλλά και η βαθύτερη εικόνα που έχει κάποιος για την ύπαρξη του στο χώρο αλλά και πως αισθάνεται με ένα μεταφορικό τρόπο για το σώμα που μεταφέρει ή τον μεταφέρει. Τι ενδοβάλλει, τι ενσωματώνει και τι προβάλλει σε αυτό.

Η δεύτερη τεχνική είναι η "Γραμμή της ζωής" μια διαδικασία όπου ο θεραπευόμενος διατρέχει την ζωή του σαν μια διαδρομή με ανοδικές και καθοδικές φάσεις, τοποθετώντας τους σημαντικότερους σταθμούς αναφορικά με πράξεις, πρόσωπα ή καταστάσεις.

Δίνεται με αυτόν τον τρόπο η δυνατότητα να αντικρίσει ο θεραπευόμενος την ζωή του ως ένα ταξίδι με δυο φάσεις, την πριν και μετά την χρήση.

Εάν δε η διαδικασία αυτή συμβεί σε θεραπευτικό group, αναπτύσσεται η δυναμική της ομάδας με την εμπλοκή των μελών στην προσωπική ιστορία του μέλους της, ενώ παράλληλα να αναπλαισιώνουν και αναστοχάζονται τις σχέσεις τους με τους σημαντικούς άλλους.

Οι ανωτέρω τεχνικές πέρα από την θεραπευτική τους εμβέλεια αποτελούν και καλλιτεχνικές διαφυγές, η θεραπευτική πράξη λειτουργεί παράλληλα και ως πολιτιστικό γεγονός. (<http://www.encephalos.gr>)

5.2 Η αλλαγή

5.2.1 Πορεία αλλαγής

Ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και αντιμετωπίζουμε τη ζωή είναι κάτι που μπορεί να αλλάξει. Ξέρουμε ότι οι σκέψεις μας επηρεάζουν τη νοοτροπία και το σώμα μας. Αν θέλουμε να ζούμε συνειδητά, θα πρέπει να γνωρίζουμε ότι «τα πάντα ρει»: ότι δεν πρέπει να φοβόμαστε την αλλαγή, αλλά αντίθετα να την επιδιώκομαι. Για να γίνει όμως κάτι τέτοιο, θα χρειαστεί να πιστέψουμε όχι μόνον ότι η αλλαγή είναι

δυνατή, αλλά να ξέρουμε πως και πότε θα επέλθει. (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Πότε ο άνθρωπος είναι σε θέση να αλλάξει:

- Όταν αισθάνεται ίσος με τους άλλους και φέρεται ισότιμα σε αυτούς.
- Όταν συνειδητοποιήσει τη σφαιρικότητα του και καταλάβει ότι είναι ένα κανάλι ζωής, μέρος του σύμπαντος και ότι βρίσκεται σε αλληλεξάρτηση με το περιβάλλον του, άρα ότι υπάρχει ισορροπία μεταξύ τους.
- Όταν βρει τη θέση του στην κοινωνία αποκτώντας κοινωνικό ενδιαφέρον, ώστε το καλό της κοινωνίας να προηγείται σε σχέση με το δικό του καλό.
- Όταν παραδεχθεί και καταλάβει το σώμα του με τις άγνωστες δυνατότητες που διαθέτει και αρχίσει να τι χρησιμοποιεί.
- Όταν δεχθεί και αναπτύξει εξίσου το αριστερό και το δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου του (δηλαδή τη λογική και το συναίσθημα), είτε είναι άνδρας είτε γυναίκα. Έτσι θα μπορέσει να αποκτήσει την εσωτερική και την εξωτερική ισορροπία που θα του δώσει το μέτρο και την ανθρωπιά.
- Όταν βιώνει τον εαυτό του σε διαφορετικούς ρόλους και αυτό του αρέσει.
- Όταν έχει ρεαλιστικό και σαφή στόχο.
- Όταν δέχεται υποστήριξη από το περιβάλλον.
- Όταν είναι ειλικρινής.

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

Ο θεραπευτής συμβάλλει στην πραγμάτωση της αλλαγής του πελάτη του όταν τον αποδέχεται, τον καταλαβαίνει πραγματικά και του το δείχνει, όταν του εκφράζει την αγάπη του όχι μόνο λεκτικά αλλά και με την έκφραση του, με το άγγιγμα του. Ο θεραπευτής βοηθά το θεραπευόμενο να συνειδητοποιήσει ότι ορισμένα πράγματα τον φοβίζουν επειδή εκείνος νομίζει ότι είναι φοβερά, καθώς τα βλέπει ακόμη με τα μάτια του παιδιού που ήταν κάποτε. Αν τα δει διαφορετικά, μπορεί πιο εύκολα να τα αντιμετωπίσει.

Η προσπάθεια του θεραπευτή έγκειται στο να βοηθήσει τους ανθρώπους να γίνουν πιο υπεύθυνα, πιο συνειδητά άτομα, τα οποία θα συνδέονται μεταξύ τους με αγάπη και παραδοχή, και όχι λόγω ανάγκης και εξάρτησης.

Η πορεία της αλλαγής αρχίζει με την είσοδο του ατόμου στη διαδικασία της θεραπείας. Συχνά, κατά τη διάρκεια της δραματοθεραπείας, οι θεραπευόμενοι εκφράζουν την ανάγκη να αναλυθεί το «πως» και το «γιατί», διασπώντας σε μικρότερα κομμάτια τα όσα διαδραματίζονται. Ο θεραπευτής καλό είναι να προσέχει αυτή την ανάγκη και να είναι επιφυλακτικός, ειδικά όταν αυτή εκδηλώνεται υπερβολικά κι αυτό γιατί η συνεχής ανάλυση εξασθενεί τη δύναμη της αλλαγής. (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999)

5.2.2 Στάδια πραγμάτωσης της αλλαγής

Στη συνέχεια παρουσιάζονται τα στάδια κατά τα οποία συντελείται η αλλαγή του ατόμου. Η περιγραφή των σταδίων βασίζεται στις θεωρητικές αρχές του Carl Rogers.

1. Πρώτο στάδιο

Σε αυτό το στάδιο το άτομο δεν είναι ακόμη αποφασισμένο να αρχίσει τη θεραπευτική αγωγή. Είναι άκαμπτο, μπλοκαρισμένο και αρνείται να ανοιχθεί στη δική του εμπειρία. Δεν θέλει να επικοινωνήσει, δεν επιθυμεί να μιλήσει για τον εαυτό του. Δεν αναγνωρίζει ότι τα συναισθήματα και οι γνώμες είναι δικές του. Συμπεριφέρεται έτσι επειδή αισθάνεται τον άλλο ως απειλή. Εξάλλου – και αυτό είναι το βασικότερο- δεν έχει καμία επιθυμία να αλλάξει(Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999).

2. Δεύτερο στάδιο

Η έναρξη του δεύτερου σταδίου σηματοδοτείται από τη στιγμή που το άτομο αποδέχεται το «μπλοκάρισμα» το οποίο αισθάνεται. Τότε αρχίζουν να διαφαίνονται κάποιες αλλαγές. Ο πελάτης αρχίζει να μιλά για τους άλλους με λιγότερο επιφανειακό τρόπο. Μπορεί να εξωτερικεύσει και δικά του συναισθήματα, αλλά χωρίς να το αναγνωρίζει ακόμη ως τέτοια. Η έκφραση τους είναι πολύ επιφανειακή. Ο πελάτης νοιώθει σαν τα δικά του προβλήματα να είναι έξω από αυτόν και γι' αυτό το λόγο δεν αισθάνεται πραγματική ευθύνη γι' αυτά. Παραμένει φυλακισμένος σε ένα παρελθόν

όπου απέρριπτε τα συναισθήματα που περιγράφει. Τώρα όμως αρχίζει να εξηγεί το παρόν του με βάση αυτά τα συναισθήματα.

3. Τρίτο στάδιο

Στο εν λόγω στάδιο ο πελάτης μιλά πιο εύκολα για τον εαυτό του, αν αναφέρεται κυρίως στο παρελθόν, το οποίο κρίνει αυστηρά ή το περιγράφει σαν να ανήκει σε κάποιον άλλο. Βρίσκεται στο στάδιο όπου εξερευνά το Εγώ του σαν να ήταν ακόμη ένα εσωτερικό αντικείμενο(Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999).

4. Τέταρτο στάδιο

Στη φάση αυτή ο πελάτης μπορεί να περιγράφει έντονα συναισθήματα που βίωσε στο παρελθόν αλλά και στο παρόν, παρότι εξακολουθεί να αισθάνεται δυσπιστία και φόβο όσον αφορά την ειλικρινή αποδοχή τους. Συνειδητοποιεί – όχι χωρίς ενδοιασμούς – την ευθύνη του για τα προβλήματα του, ενώ συνεχίζει ακόμη να φοβάται τη δημιουργία μιας πιο στενής σχέσης με το θεραπευτή του. Διακινδυνεύει να του εκφράσει μερικά συναισθήματα που νοιώθει γι ' αυτόν. Σε αυτό το επίπεδο προόδου ο Rogers παρατηρεί ότι τα τρία τελευταία στάδια (2,3,4) είναι δυνατόν να εμφανιστούν στην ίδια συνεδρία.

5. Πέμπτο στάδιο

Το συγκεκριμένο στάδιο χαρακτηρίζεται από μεγαλύτερη έκφραση συναισθημάτων και συγκινήσεων εκ μέρους του θεραπευόμενου. Το άτομο

αρχίζει να δοκιμάζει συναισθήματα τα οποία βιώνει πλήρως. Παρά το φόβο ή τη δυσπιστία του, αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα που αναδύονται από μέσα του, τα αποδέχεται λίγο ως πολύ, και θέλει να τα «ζήσει». Έχει άμεσα βιώματα, τα οποία εξετάζει με κριτικό τρόπο. Γίνεται πιο ακριβής στον προσδιορισμό των αισθημάτων και των προθέσεων του. Αντιμετωπίζει πλέον καλύτερα τις δικές του αντιθέσεις και τη δική του ευθύνη. Ακούει καλύτερα τον εαυτό του και επικοινωνεί μαζί του πιο ελεύθερα και με μεγαλύτερη πληρότητα. Αρχίζει να γίνεται πιο κινητικός.

Αυτή η μεταστροφή μπορεί να είναι αργή και να διαρκέσει πολλές εβδομάδες ή και μήνες. Μπορεί να διακοπεί ή να υποχωρήσει, μια και ο ρυθμός είναι ακανόνιστος. Τελικά, σε κάποιο σημείο «τεντώνεται» και τίθεται σε κίνηση. Τότε ο πελάτης αισθάνεται ότι γίνεται πλήρως αποδεκτός(Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999).

6. Έκτο στάδιο

Το στάδιο αυτό είναι συχνά δραματικό. Τα μπλοκαρισμένα συναισθήματα βγαίνουν στην επιφάνεια με αυθόρμητο και πλούσιο τρόπο. Το άτομο τα βιώνει, τα δέχεται και τα αντιλαμβάνεται πλέον ως πραγματικά. Δεν τα αρνείται ούτε τα φοβάται. Το Εγώ παύει να είναι αντικείμενο. Ο πελάτης συνειδητοποιεί ότι βρίσκεται στα πρόθυρα μιας αλλαγής. Το στάδιο αυτό συνοδεύεται από σωματική ένταση και αναστάτωση: κλάματα, αναστεναγμοί, χαλάρωση των μυών. Ο θεραπευόμενος συνειδητοποιεί ότι η εμπειρία που βιώνει έρχεται σε αντίθεση με την ιδέα που είχε για τον εαυτό του. Τώρα η αντίθεση αυτή εξαφανίζεται. Ο θεραπευόμενος «είναι» αυτός που είναι. Ζει πλήρως και βαθιά μια φάση του προβλήματος του. Για τον Rogers, αυτή η πλήρης

αποδοχή του άμεσου βιώματος αποτελεί μια μη αναστρέψιμη κατάσταση. Ο θεραπευόμενος από εδώ και πέρα θα είναι ικανός να αναγνωρίζει ακριβώς αυτό που είναι.

7. Έβδομο στάδιο

Το έβδομο αυτό στάδιο μπορεί να εμφανιστεί ακόμη και όταν ο θεραπευτής δεν είναι παρών, εφόσον βέβαια ο θεραπευόμενος ακολουθεί πλέον μια μη αναστρέψιμη πορεία. Η άμεση εμπειρία πλανάται κατά κάποιον τρόπο, έστω και αν τα συναισθήματα είναι δυσάρεστα ή επίφοβα. Η παραδοχή του εαυτού αυξάνεται και ταυτόχρονα ενισχύεται και η εμπιστοσύνη του πελάτη στη δική του εξέλιξη. Τώρα όχι μόνο πιστεύει στην αλλαγή, αλλά ταυτόχρονα τη δοκιμάζει, τη ζει. Το Εγώ του γίνεται η υποκειμενική του συνείδηση. Δεν είναι πλέον ένα αντικείμενο, αλλά επικοινωνεί πλήρως με τον εαυτό του και είναι ικανό να κάνει πραγματικές επιλογές. Ζει λοιπόν πλήρως την προσωπική του ζωή και τη ζει σε «κίνηση». (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999)

5.3 Τα χαρακτηριστικά που καταδεικνύουν τη θεραπευτική βελτίωση του θεραπευόμενου

Ο θεραπευόμενος αποδέχεται τον εαυτό του, έστω και αν ακόμη θέλει να βελτιώσει ορισμένες πλευρές.

1. Αποδέχεται τους άλλους και δεν προσπαθεί πλέον να τους αλλάξει. Ξέρει ότι μόνο τον εαυτό του μπορεί να αλλάξει.

2. Αγαπά τον εαυτό του –προσωπικότητα, εμφάνιση, απόψεις, αξίες, σώμα, επιτυχίες- και δεν περιμένει την αναγνώριση αποκλειστικά μέσα από μια σχέση.
3. Αναγνωρίζει τα συναισθήματα του και αποδέχεται τη σεξουαλικότητα του.
4. Ανοίγεται στους κατάλληλους ανθρώπους και δεν εκτίθεται στην εκμετάλλευση εκείνων που δεν νοιάζονται γι' αυτόν.
5. Όταν κρίνει ότι μια σχέση του (ερωτική ή φιλική) είναι καταστροφική, έχει την ικανότητα να τη διακόψει.
6. Έχει φίλους και προσωπικά ενδιαφέροντα για να στηρίζεται σε δύσκολες στιγμές.
7. Δίνει μεγάλη σημασία στην ηρεμία του.
8. Ξέρει να προστατεύει τον εαυτό του, την υγεία του, τη χαρά του.
9. Αναρωτιέται: «Είναι καλή αυτή η σχέση για μένα; Μου επιτρέπει να είμαι ο εαυτός μου, να αναπτυχθώ;».
10. Γνωρίζει ότι μια σχέση είναι σωστή και έχει μέλλον αν οι σύντροφοι έχουν κοινά ενδιαφέροντα, στόχους, αξίες και είναι δεμένοι συναισθηματικά. (Μάτσα Κατερίνα, 2008)

5.4 Ασκήσεις για εξαρτήσεις

Τα εξαρτώμενα άτομα χαρακτηρίζονται από μια κυκλική δομή όπου οι λέξεις «ένοχη» και «ψέμα» έρχονται και επανέρχονται διαρκώς. Σε μια ομάδα θεραπείας, μαζί με τα εξαρτημένα άτομα, υπάρχουν συνήθως και άτομα ευαισθητοποιημένα στο θέμα καθώς και άτομα απεξαρτημένα, τα

οποία βρίσκονται στο στάδιο της κοινωνικοποίησης. Η ομάδα πρέπει να δουλέψει δημιουργικά, χωρίς την ετικέτα της «ομαδικής απεξάρτησης».

Αφού δουλέψουν ένα πρόγραμμα δραματοθεραπείας με ρόλους μέσω μύθων και ιστοριών, οι θεραπευόμενοι μπορούν στο τέλος, εφόσον το επιθυμούν, να προχωρήσουν σε μια θεατρική πράξη με έργα της επιλογής τους. Το θέμα του έργου πρέπει να αγγίζει οικεία θέματα τα οποία έχουν σχέση με τα προσωπικά τους «ζητήματα» που επεξεργάστηκαν κατά τη διάρκεια της θεραπείας τους. Σε αυτό θα τους καθοδηγήσει και ο δραματοθεραπευτής που είναι ο γνώστης της θεατρολογίας και της δραματοουργίας. Επίσης, το έργο μπορεί να είναι δικής τους έμπνευσης και γραφής(Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999).

Εκείνο που έχει ενδιαφέρον είναι η ανάγκη του εξαρτημένου ατόμου να δοκιμάσει και άλλους διαφορετικούς ρόλους, ανακαλύπτοντας έτσι αυτόν που του ταιριάζει. Ο θεραπευτής καλείται να αποκαλύψει μέσω της δραματοθεραπείας την ατομική μοναδικότητα του πελάτη του, σεβόμενος πάντα την προσωπικότητα του. (Σε αντίθεση με το σκηνοθέτη μιας θεατρικής παράστασης, ο οποίος έχει το δικαίωμα της προσωπικής οπτικής.)

Ο εξαρτημένος εκφράζει κυρίως το πρόβλημα της οικογένειας του. Με την αρρώστια του «στήνει» την οικογένεια, διατηρώντας έτσι την οικογενειακή ομοιόσταση. Στους εξαρτημένους υπάρχουν συνήθως άλυτα οικογενειακά προβλήματα και οι ίδιοι δοκιμάζονται από καταστάσεις που δεν μπορούν να διευθετήσουν. Γι' αυτό στη διάρκεια της θεραπείας τους χρειάζεται να τους δοθεί η ευκαιρία να εκφράσουν συναισθήματα αποχωρισμού και να μπουν στη διαδικασία της αποσύνδεσης και του τέλους των συνεδριών. Ο θεραπευτής οφείλει να κλείνει προσεκτικά την κάθε συνεδρία, ενώ προς το τέλος μιας θεραπευτικής διαδικασίας πρέπει να φροντίζει για την προετοιμασία, το κλείσιμο και τον αποχωρισμό,

προκειμένου ο θεραπεύομενος να μάθει να χειρίζεται τον πόνο του(Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999).

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

- Η μεγάλη ομάδα χωρίζεται σε μικρότερες.
- Κάθε μέλος μιας μικρής ομάδας γράφει σε ένα χαρτί οτιδήποτε του έρχεται στο νου ακούγοντας τη λέξη «εξάρτηση».
- Τα μέλη ενθαρρύνονται να θυμηθούν μια εξάρτηση που είχαν στην πρώιμη παιδική τους ηλικία μέχρι 6 χρονών.
- Τα μέλη κάθε μικρής ομάδας σχεδιάζουν από κοινού σε ένα μεγάλο χαρτί έναν κύκλο, μέσα στον οποίο σημειώνουν τις λέξεις που έχουν γράψει οι περισσότεροι.
- Η κάθε μικρή ομάδα διαβάζει ό, τι έγραψε στις υπόλοιπες.
- Κατόπιν, η κάθε ομάδα με τα σώματα των μελών της δημιουργεί ένα γλυπτό που αντιπροσωπεύει τις λέξεις οι οποίες τα μέλη διάλεξαν από κοινού και είχαν σημειώσει στον κύκλο του χαρτιού τους.
- Κάθε μέλος που συνθέτει το γλυπτό λέει ποια λέξη το αντιπροσωπεύει.
Σε αυτό το σημείο θα γίνει ένα διάλειμμα. Όταν επανερχόμαστε, ξαναδημιουργείται το γλυπτό κάθε ομάδας.
- Στη συνέχεια κάθε γλυπτό διαφοροποιείται σε ένα άλλο, το οποίο είχε προαποφασιστεί από τα μέλη της ομάδας. Έμπνευση για το διαφορετικό γλυπτό μπορεί να είναι ένας μύθος, ένα παραμύθι ή μια ιστορία που τα μέλη είχαν επιλέξει.

- Επανερχόμαστε στο μεγάλο κύκλο και η ομάδα μοιράζεται τα συναισθήματα και την εμπειρία από αυτό που έζησε.
- Πριν το κλείσιμο, γίνεται η δραματοποίηση ενός παραμυθιού που αναφέρεται σε αποχωρισμό όπως, για παράδειγμα: «Το βασιλόπουλο λέει αντίο». Τα μέλη διαλέγουν τους ρόλους και το σκηνοθετούν έχοντας τη δυνατότητα να εναλλάσσουν τους ρόλους μεταξύ τους. Ο δραματοθεραπευτής θέτει ερωτήσεις όπως: «Πώς ανακοίνωσε το βασιλόπουλο στους γονείς του ότι μεγάλωσε πλέον και θέλει να φύγει;», «Πώς αντέδρασε στις πιέσεις των γονιών;», «Έφυγε τελικά, και αν ναι, πως;»

Ο θεραπευτής καλό είναι να δουλέψει το υλικό αυτό και να το αναπτύξει σε περισσότερες από μία συνεδρίες. (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου-Ράνια, 1999)

5.5 Οι θεραπευτικοί άξονες στους οποίους κινείται η δραματοθεραπεία στο χώρο της απεξάρτησης

Σε αυτήν τη δύσκολη και επίπονη διαδικασία αποκρυπτογράφησης των αιτιών και των όρων εγκατάστασης της εξάρτησης στον άνθρωπο βοηθούν και διάφορες διαμεσοποιημένες θεραπείες. Μία από αυτές είναι η δραματοθεραπεία

Στη δραματοθεραπεία ενδιαφερόμαστε κυρίως για τη δημιουργική διαδικασία και επικοινωνία και όχι για την ερμηνεία και το αισθητικό αποτέλεσμα.

Μέσα από τα δρώμενα έχουμε δημιουργία η οποία μεταμορφώνει την παθητικότητα σε δράση, την άγνοια σε σοφία, την απομόνωση σε σχέση(Landy, R, 2001)

Οι θεραπευτικοί άξονες στους οποίους κινείται η δραματοθεραπεία στο χώρο της ανεξάρτησης είναι οι παρακάτω:

1. Δημιουργία ενός περιβάλλοντος που να εμπνέει αποδοχή, εχεμύθεια, ελευθερία και ασφάλεια
2. Δημιουργία θεραπευτικής σχέσης, σχέσης εμπιστοσύνης
3. Ανάπτυξη αισθήματος αυτοέκφρασης - συνεργασίας
4. Δημιουργία του αισθήματος του «ανήκειν» σε ένα χώρο, σε μια ομάδα
5. Λειτουργία συμβολοποίησης
6. Δημιουργία υγιούς σχέσης με έναν σημαντικό «ΑΛΛΟΝ»
7. Επεξεργασία αισθήματος αποτυχίας, απώλειας
8. Ενίσχυση των ικανοτήτων του ανθρώπου και της αυτοεκτίμησής του
9. Αναγνώριση και επαφή με το δημιουργικό κομμάτι
10. Αναγνώριση ρόλων, αναγνώριση συστήματος ρόλων και ανάκληση νέων βοηθητικών ρόλων
11. Βρίσκοντας ο κάθε θεραπευόμενος σιγά σιγά το σύστημα των ρόλων του, καταλαβαίνει την ουσία της ταυτότητάς του: όλοι αυτοί οι ρόλοι του, τα κομμάτια που κάποια θα πρέπει να ελαττώσει και άλλα να ενισχύσει, απαρτίζουν την προσωπικότητά του. Μέσω της δραματοθεραπείας, οι θεραπευόμενοι βρίσκουν ένα μεγαλύτερο φάσμα έκφρασης, αναπτύσσοντας το σώμα και τη φωνή και με αυτόν τον τρόπο καταφέρνουν να βιώσουν, να επικοινωνήσουν και να μεταδώσουν θέματα που προηγουμένως δεν μπορούσαν. (Landy, R, 2001)

5.6 Ο Ρόλος του Θεραπευτή

Ανάλογα με το είδος της ομάδας, ο θεραπευτής μπορεί είτε να έχει ρόλο περισσότερο καθοδηγητικό και συγκεντρωτικό είτε να αφήνει την αυτενέργεια στα μέλη. Ωστόσο, όταν αρχίζει η λειτουργία μιας ομάδας, ο θεραπευτής γίνεται το άτομο πάνω στο οποίο προβάλλονται εικόνες από το παρελθόν των μελών, πατρικές ή μητρικές μορφές παντοδυναμίας, άπειρης καλοσύνης ή αλάθητου. Η αρχή μιας ομάδας δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για να απεκδυθεί ο θεραπευτής όλες αυτές τις φανταστικές ιδιότητες. Το έργο της ομάδας είναι δικό του μέλημα. Έτσι συγκεντρώνει τις προσπάθειες της ομάδας σε αυτό το έργο. Η διεργασία αποτελεί δική του φροντίδα. Στόχος του θεραπευτή είναι η επεξεργασία των συναισθημάτων των μελών της ομάδας. Για το λόγο αυτό επικεντρώνεται στο συγκεκριμένο έργο και δεν αφήνει να εξελιχθεί μια συζήτηση κοινωνικού χαρακτήρα η οποία κάλλιστα θα μπορούσε να διεξαχθεί στα πλαίσια μιας οποιασδήποτε συγκέντρωσης (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999).

Ο θεραπευτής καθορίζει τα όρια της ομάδας προς τα έξω. Χρησιμοποιεί τις τεχνικές που έχει από την εκπαίδευση του: ερμηνεία του υλικού, μεταβίβαση ατομική ή συλλογική, παιχνίδι ρόλων, σχέδιο, θέατρο, παραβολή, μύθο, κίνηση, σωματική επαφή, και όσα γενικά τεχνικές θεωρεί αποτελεσματικές για την επίτευξη των στόχων της ομάδας. Πρέπει ωστόσο να σημειωθεί ότι οι τεχνικές είναι μόνο το μέσο, ο φορέας αλλαγής στην ομάδα. Δεν είναι ποτέ αυτοσκοπός. Ο θεραπευτής δηλαδή δεν κάνει τη δουλειά του δίνοντας μόνο μερικές καλές ερμηνείες ή εφαρμόζοντας απλώς κάποιες τεχνικές. Είναι πάντα ενήμερος της διεργασίας και προχωρεί μέχρι εκεί όπου η ομάδα μπορεί να φθάσει σε μια δεδομένη στιγμή, και όχι εκεί όπου αναφέρει η θεωρία. Έχει μεγάλη σημασία η εμπιστοσύνη προς την

ομάδα. Η ομάδα είναι σοφότερη από το κάθε μέλος ξεχωριστά αλλά και από το θεραπευτή, παρόλο που ο δεύτερος είναι πιο ειδικός στην επικοινωνία, άρα και πιο υπεύθυνος.

Ο θεραπευτής είναι συγχρόνως και μέλος της ομάδας. Η ιδιότητα του ως ειδικού δεν τον κάνει αλάθητο και αν επιμένει ότι είναι, δεν προσφέρει στην πράξη κάτι χρήσιμο στα μέλη. Ο θεραπευτής δεν είναι τέλειος. Αν επιθυμεί να είναι πάντοτε «σωστός», υπάρχει ο φόβος να προσέχει υπερβολικά τι θα πει και τι θα κάνει, με αποτέλεσμα να πάψει να είναι αυθόρμητος. Η στάση του αυτή μπορεί να έχει πολύ κακές συνέπειες για τα μέλη, πολλά από τα οποία ίσως έχουν έρθει στην ομάδα ακριβώς γι' αυτό το πρόβλημα(Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999).

Η σιωπή δεν πρέπει να φοβίζει το θεραπευτή. Αν τη φοβάται, υπάρχει κίνδυνος να τη διακόπτει πρόωρα, χωρίς να δίνει στην ομάδα περιθώρια αξιοποίησης της. Σε ομάδες με πολύ συγκεκριμένο έργο αλλά περιορισμένο αριθμό συνεδριών δεν συμβαίνει συχνά κάτι τέτοιο! Εκεί η σιωπή είναι εύκολο να διακοπεί επειδή συνήθως υπάρχει αρκετή δουλειά που πρέπει να ολοκληρωθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα. Πάντως η σιωπή – όπως συμβαίνει στο θέατρο και στη μουσική- είναι «δράση» και πάντα έχει κάτι να πει.

Οι απουσίες, οι καθυστερήσεις ή άλλες ενέργειες των μελών που υποδηλώνουν «αντίσταση» προς το έργο ή τη διεργασία της ομάδας μπορούν να αξιοποιηθούν από το θεραπευτή και να γίνουν αντικείμενο συζήτησης και διαπραγμάτευσης. Ένα από τα έργα του θεραπευτή είναι να βρει τι δεν ειπώθηκε, τι δεν έγινε, και να προσπαθήσει να το φέρει στην ομάδα από τα άλλα μέλη.

Ο θεραπευτής συμβάλλει αποφασιστικά στη θέσπιση κανόνων που θα ακολουθούνται κατά τις συνεδρίες. Οι κανόνες τίθενται κατά την έναρξη

λειτουργίας της ομάδας. Μετά από αυτό ο θεραπευτής επιδιώκει να μην τροποποιεί αυτούς τους κανόνες. Οι κανόνες λειτουργίας αποσκοπούν να υποβοηθήσουν στην έκφραση συναισθημάτων των μελών, στη συμμετοχή τους και στην υποδοχή των άλλων. Πρέπει όμως να προσεχθούν ιδιαίτερα οι κανόνες που επιτρέπουν τη χωρίς αναστολή έκφραση κάποιων συναισθημάτων σε άκαιρη φάση, επειδή μπορεί να αποδειχθούν καταστροφικά για την ομάδα. (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999)

5.7 Οι τρεις «βοηθοί» του Θεραπευτή

Ο θεραπευτής στο έργο του έχει τη συνδρομή τριών, κατά κάποιο τρόπο «βοηθών». Αυτοί είναι:

1. Ο εσωτερικός πελάτης (δηλαδή ο εαυτός και οι εμπειρίες του θεραπευτή): πρόκειται για την εμπειρία που αποκτιέται στη ζωή από τα διάφορα προσωπικά γεγονότα και τις περιστάσεις, την εμπειρία από την επαφή με τους γονείς, την κοινωνία κ.λπ.
2. Ο θεραπευτής (οι σπουδές του): αυτά συνίστανται στην εκπαίδευση και την πείρα του από το θεραπευτικό του έργο. Αυτό ο θεραπευτής συμβουλεύει και προειδοποιεί. Καθώς τα δύο αυτά στοιχεία μπορεί είτε να συνδυάζονται είτε να βρίσκονται σε αντίθεση μεταξύ τους, απαιτείται ένα ακόμη πρόσωπο που να παρατηρεί από απόσταση.

3. ο επόπτης (ο εσωτερικός έλεγχος): αυτός είναι ο εσωτερικός παρατηρητής ο οποίος κρίνει τι χρειάζεται να γίνει στη θεραπεία , ποιο στοιχείο πρέπει να εκφραστεί κ.λπ.

Ο «διάλογος» μεταξύ των τριών «βοηθών» του θεραπευτή είναι πολύ χρήσιμος και καλό είναι να αναπτυχθεί. Κάθε θεραπευτής – όπως ακριβώς και ο θεραπευόμενος του- έχει νου, σώμα, συναίσθημα, τα οποία καθώς αναπτύσσονται ωριμάζουν, οδηγούν στη μεγαλύτερη επίγνωση. Έτσι κάθε θεραπευτής οφείλει να παρατηρεί τα συναισθήματα του και συγχρόνως να διαθέτει σχέδιο παρέμβασης για την ομάδα με την οποία δουλεύει. (Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999)

5.8 Ο Δραματοθεραπευτής

Ένα σημαντικότατο ερώτημα που έχει απασχολήσει την ψυχολογία είναι το αν η θεραπεία είναι τέχνη ή επιστήμη. Συνακόλουθα, ένα εξίσου σημαντικό ερώτημα είναι τι παίζει το μεγαλύτερο ρόλο: η προσωπικότητα του θεραπευτή ή η θεραπευτική σχέση. Την άποψη αυτή τη διατύπωσε την περίοδο που χρησιμοποιούσε την ύπνωση και την τεχνική του ελεύθερου συνειρμού. Αργότερα, όταν ανέπτυξε τις ιδέες του για τη μεταβίβαση (τη σχέση που αναπτύσσει ο θεραπευόμενος με το θεραπευτή αναβιώνοντας βιώματα της παιδικής του ηλικίας) και την αντιμεταβίβαση(τη σχέση του θεραπευτή με το θεραπευόμενο), ο Freud τόνισε τη σημασία που έχει η προσωπικότητα του θεραπευτή και η θεραπευτική σχέση – και όχι μόνο η τεχνική που εφαρμόζεται.

Οι Rollo May, Harry Stack και Erich Fromm υποστήριξαν, λίγο αργότερα, ότι η προσωπική στάση του θεραπευτή είναι πολύ πιο σημαντική για τη θεραπεία από ό, τι η τεχνική που χρησιμοποιείται (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999).

Κατά καιρούς διατυπώνονται προτάσεις σχετικές με τα «χαρακτηριστικά» του αποτελεσματικού θεραπευτή. Σε αυτές υπάρχουν αναφορές για χαρακτηριστικά όπως η ειλικρίνεια, η αισιοδοξία, η αυτοπεποίθηση, η ευελιξία, η διαίσθηση, η αυθεντικότητα, η στάση φροντίδας και η ικανότητα για ενσυναίσθηση, παρόλο που δεν υπάρχει συμφωνία μεταξύ των ειδικών ως προς το θέμα αυτό.

Οι περισσότεροι θεραπευτές ωστόσο δεν διαθέτουν όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Εξάλλου, το αρχικό κίνητρο των θεραπευτών για την επιλογή του επαγγέλματος τους είναι συχνά τα δικά τους προβλήματα, τη λύση των οποίων επιδιώκουν. Σε γενικές γραμμές, ο θεραπευτής είναι ένας «μέσος άνθρωπος » με ικανότητες αλλά και με αδυναμίες (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Απαραίτητο είναι πάντως να διακρίνουμε τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του θεραπευτή από τα χαρακτηριστικά της στάσης του προς το θεραπευόμενο. Αυτό ισχυρίζεται ο Rogers, ο οποίος υποστηρίζει ότι η αποτελεσματικότητα της θεραπείας εξαρτάται από τη στάση του θεραπευτή. Σύμφωνα με τον Rogers, ο θεραπευτής πρέπει να έχει τα παρακάτω χαρακτηριστικά:

1. Ζεστασιά, που συνδέεται με την πλήρη και άκριτη αποδοχή του θεραπευόμενου, και γνήσια φροντίδα.

2. Ενσυναίσθηση, που είναι η ικανότητα του θεραπευτή να μπορεί να κατανοεί τον άλλο «μπαίνοντας στη θέση του», χωρίς όμως να χάνει τα προσωπικά του όρια.

Η γνησιότητα του θεραπευτή πρέπει να συνοδεύεται από τα ανάλογα συναισθήματα(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Από έρευνες που έχουν γίνει πάνω στο θέμα προκύπτει ότι αυτά τα χαρακτηριστικά είναι μεν σημαντικά, δεν είναι όμως αρκετά από μόνα τους.

Κάποιοι παράγοντες που έχουν σχέση με την αποτελεσματικότητα του θεραπευτή και έχουν μελετηθεί ερευνητικά είναι οι ακόλουθοι:

1. Η εμπειρία. Η εμπειρία δεν είναι άμεσα συνδεδεμένη με την αποτελεσματικότητα της θεραπείας, διότι ο έμπειρος θεραπευτής πολλές φορές είναι άκαμπτος και κλειστός σε καινούριες ιδέες και τεχνικές. Μπορεί όμως να ισχύει και το αντίθετο: να είναι δηλαδή πολύ ανοιχτός σε νέες τεχνικές και να μην έχει μια σταθερή εικόνα του τι από αυτά που κάνει είναι αποτελεσματικό και τι όχι.
2. Το στιλ. Λέγοντας στιλ εννοούμε τον τρόπο με τον οποίο ο θεραπευτής σχετίζεται με τους θεραπευόμενους του: αν είναι υποστηρικτικός, προκλητικός, επιτρεπτικός, αυταρχικός, ενεργητικός, παθητικός, αποστασιοποιημένος κ.λπ. είναι δυνατόν δύο θεραπευτές να εφαρμόζουν την ίδια θεραπευτική προσέγγιση αλλά να έχουν πολύ διαφορετικό στιλ. Από έρευνες σχετικές με το στιλ ηγεσίας προέκυψε ότι τα άτομα αποκτούν περισσότερη αυτογνωσία και αισθάνονται καλύτερα όταν ο αρχηγός εστιάζεται στη φροντίδα και στην

προσπάθεια να δώσει κάποιο νόημα στις καταστάσεις παρά όταν δίνει έμφαση στην καθοδήγηση και στις έντονες συναισθηματικές σχέσεις.

3. Η εκπαίδευση. Η επικρατούσα άποψη είναι ότι το πιο βασικό κομμάτι της εκπαίδευσης είναι η κλινική πρακτική και η εποπτεία με έναν έμπειρο θεραπευτή. Μόνο με τη συμμετοχή και την πρακτική άσκηση μπορεί κανείς να καταλάβει εμπειρία. Ο ρόλος του επόπτη είναι να βοηθήσει το θεραπευτή να αναγνωρίσει και να κατανοήσει τη φύση των προβλημάτων του θεραπευόμενου καθώς και τις αλλαγές που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Επιπλέον, πρέπει να τον βοηθήσει να αξιολογήσει το ρόλο του ως θεραπευτή αλλά και τις αντιδράσεις του. Η εποπτεία μπορεί να πραγματοποιείται με διάφορους τρόπους.
4. Η γνώση. Ο εκπαιδευόμενος χρειάζεται να γνωρίζει τη φύση των κλινικών προβλημάτων και τη θεωρία πάνω στην οποία βασίζεται η θεραπεία. Συνήθως ο θεραπευόμενος υιοθετεί τις απόψεις του θεραπευτή του.
5. Θεραπεία του εκπαιδευόμενου. Θεωρείται αναγκαίο ο θεραπευτής να μπει στο ρόλο του θεραπευόμενου για κάποιο χρονικό διάστημα. Αυτό μπορεί να γίνει σε εκπαιδευτικές ομάδες ευαισθητοποίησης, όπου ο θεραπευτής έχει την ευκαιρία να δει τον εαυτό του ως μέλος της ομάδας και παράλληλα να κατανοήσει τα δυναμικά που αναπτύσσονται σε αυτήν, όπως η εξάρτηση, οι υποομάδες, ο ανταγωνισμός κ.α.

Συνοψίζοντας, αναφέρουμε παρακάτω ορισμένα χαρακτηριστικά τα οποία θεωρούμε ότι αποτελούν στοιχεία της προσωπικότητας ενός αποτελεσματικού θεραπευτή. Βεβαίως, θα ήταν άτοπος ο ισχυρισμός ότι όλα αυτά τα στοιχεία πρέπει να αποτελούν γνωρίσματα ενός ανθρώπου. Πιστεύουμε όμως ότι θα ήταν καλό να συγκεντρώνει όσο το δυνατόν περισσότερα από αυτά. Ένας αποτελεσματικός θεραπευτής:

- Είναι καλός ακροατής.
- Έχει ενσυναίσθηση.
- Έχει καλή εκπαίδευση.
- Κρατά τις αποστάσεις.
- Έχει και ο ίδιος περάσει από θεραπεία.
- Είναι ανοιχτός.
- Είναι σεμνός.
- Είναι εξίσου συνθετικός και αναλυτικός.
- Μπορεί να αλλάζει τη θέση του
- Και να παίρνει διαφορετικούς ρόλους.
- Είναι σταθερός.
- Βάζει όρια.
- Έχει εποπτεία.
- Είναι υπεύθυνος.
- Είναι θετικός και έχει αποδοχή.
- Είναι υποστηρικτικός.
- Μπορεί να χειριστεί τις οικονομικές συναλλαγές του.
- Έχει ευφράδεια λόγου.
- Έχει ευστροφία.

- Ενεργεί «κατά τον πελάτη».
- Έχει το αίσθημα του δικαίου.
- Είναι αποφασιστικός.
- Έχει χιούμορ.
- Δημιουργεί κλίμα αμοιβαίου σεβασμού.
- έχει κύρος.
- Εμπνέει εμπιστοσύνη.
- Είναι διορατικός.
- Είναι έμπειρος.
- Έχει αργούς ρυθμούς.
- Δίνει ξεκάθαρες απαντήσεις.

(Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Προσωπική ανάλυση:

Σύμφωνα με τον Freud, και ο ίδιος ο θεραπευτής θα πρέπει να περάσει τη διαδικασία της ατομικής του ανάλυσης. Γι' αυτόν η ψυχοθεραπεία θα έχει βραχεία διάρκεια, ενώ κάθε πέντε χρόνια περίπου θα πρέπει να έχει μερικές συναντήσεις με το θεραπευτή του. Υπάρχουν σήμερα αρκετές θεωρητικές προσεγγίσεις που απαιτούν από το θεραπευτή μακρόχρονη θεραπεία.

Ένα βασικό, επομένως, ερώτημα έχει να κάνει με το εάν τελικά η θεραπεία του θεραπευτή τελειώνει. Μια κοινή απάντηση στο ερώτημα αυτό είναι ότι πράγματι η θεραπεία κάποτε τελειώνει και ο θεραπευτής έχει μάθει να κάνει αυτή την εργασία μόνος του. Σε ότι αφορά τη διάρκεια της, θα λέγαμε ότι πολλά χρόνια θεραπείας σημαίνουν απαραίτητα και

περισσότερες αλλαγές. Δεν υπάρχει ένας γενικός κανόνας για την ιδανική διάρκεια της θεραπείας αυτό εξαρτάται από τις ανάγκες του εκπαιδευόμενου, ενώ για το θεραπευτή απαιτούνται το λιγότερο τέσσερα χρόνια ειδικών σπουδών. (Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ράνια, 1999).

Η θεραπεία βοηθά το θεραπευτή να αναγνωρίσει τα «τυφλά του» και ταυτόχρονα να κατανοήσει τη θέση στην οποία βρίσκεται ο θεραπευόμενος.

Επειδή το επάγγελμα του έχει πολλές απαιτήσεις, ο θεραπευτής χρειάζεται να γνωρίζει τα όρια της δουλειάς του, όπως και τα προσωπικά του όρια. Είναι σημαντικό να μπορεί να δεχθεί το γεγονός ότι ο κάθε θεραπευόμενος αλλάζει όσο ο ίδιος θέλει και ότι ένας θεραπευτής μπορεί να μην είναι κατάλληλος για όλους τους θεραπευόμενους. Για το λόγο αυτό χρειάζεται η συνεργασία με συναδέλφους για εποπτεία, στήριξη και ανταλλαγή απόψεων. Το πιο σημαντικό από όλα, βεβαίως είναι ότι ο θεραπευτής θα πρέπει να φροντίζει την προσωπική του ζωή και να μην καλύπτει βασικές του ανάγκες μέσα από τις θεραπευτικές σχέσεις.

(Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου- Ράνια, 1999)

5.9 Ο Κοινωνικός Λειτουργός και η Δραματοθεραπεία

Ο Κοινωνικός Λειτουργός ασχολείται με τις ευπαθείς ομάδες της κοινωνίας. Μια από αυτές είναι τα εξαρτημένα άτομα. Τα τελευταία χρόνια το πρόβλημα των εξαρτήσεων αποκτά επικίνδυνες διαστάσεις, καθώς ο αριθμός των «νέων χρηστών» συνεχώς αυξάνεται ενώ οι μορφές εξαρτητικής συμπεριφοράς πολλαπλασιάζονται. Σε μια εποχή δύσκολη, με τάσεις μηδενισμού, έλλειψη οραμάτων, ανυπαρξία ιδανικών, αναξιπιστία, ψέματα, ανεργία, παντοδυναμία του χρήματος, διαφήμιση πολυφαρμακίας

και αλκοολούχων ποτών δημιουργούνται όλες οι προϋποθέσεις που ενισχύουν την επικινδυνότητα του φαινομένου. Ο Κοινωνικός Λειτουργός είναι πολύ βοηθητικός, με ρόλο υποστηρικτικό, συμβουλευτικό και καθοδηγητικό ως προς το ίδιο το άτομο «χρήστη» όσο και ως προς την ίδια την οικογένεια του, αφού η κατάσταση αυτή δεν επηρεάζει μόνο τον «χρήστη» αλλά και τους γύρω του.

Η δραματοθεραπεία είναι μια ψυχοθεραπευτική μέθοδος όπου μπορεί να βοηθήσει στην απεξάρτηση, μέσα από την δημιουργικότητα και την έκφραση συναισθημάτων. Η δραματοθεραπεία κυρίως χρησιμοποιεί βιωματικές ασκήσεις που είναι πάρα πολύ θεραπευτικές γιατί αυξάνουν την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση. Τα άτομα μέσα από τη δραματοθεραπεία και τις δραστηριότητες που κάνουν βρίσκουν κίνητρα για να αισθανθούν καλύτερα.

Η δραματοθεραπεία εξετάζει το άτομο στην οικογένεια στην κοινότητα, στην κοινωνία, στο σύμπαν. Επειδή όλα τα παραπάνω συστήματα αλληλεπιδρούν μεταξύ τους, αφού δούμε τον άνθρωπο ως άτομο, εξετάζουμε πως ενεργεί και πως αισθάνεται μέσα στο υπερσύστημα.

Ο Κοινωνικός Λειτουργός περισσότερο από κάθε άλλο επαγγελματία μπορεί να χρησιμοποιεί την δραματοθεραπεία αφού πρώτα εκπαιδευτεί κατάλληλα γιατί πολλά θεραπευτικά κέντρα όπως 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, χρησιμοποιούν τη δραματοθεραπεία ως μέσω θεραπείας και αυτά στελεχώνονται από Κοινωνικούς Λειτουργούς οι οποίοι με τη

κατάλληλη εκπαίδευση μπορούν να την χρησιμοποιήσουν αφού έχουν γνώσεις ψυχολογίας γνώσεις σχετικά με τις ευπαθείς ομάδες.

5.10 Η αξιολόγηση του αποτελέσματος της δραματοθεραπείας

Η αξιολόγηση του αποτελέσματος της δραματοθεραπείας αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της όλης θεραπευτικής αντιμετώπισης. Γενικά για την αξιολόγηση ισχύουν οι παρακάτω αρχές:

- Στη δραματοθεραπεία –όπως και σε κάθε θεραπεία- ο θεραπευτής αξιολογεί τη δουλειά του και υπολογίζει τα αποτελέσματα της στο θεραπευόμενο σύμφωνα με τους στόχους που είχε θέσει.
- Στην αρχή και στο τέλος της θεραπείας χρησιμοποιεί ασκήσεις και τεστ που θα αποκαλύψουν το επεισόδιο ανησυχίας του θεραπευόμενου μέσω μιας περιγραφής συναισθηματικών καταστάσεων που του προβάλλει.
- Εξερευνά την εναρμόνιση που επήλθε στη σχέση των τριών εαυτών του θεραπευόμενου (αληθινού, κοινωνικού και ιδανικού).
- Καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας παρατηρεί τις διαπροσωπικές σχέσεις μέσα την ομάδα.
- Εξετάζει τις συναισθηματικές και διανοητικές στάσεις που εμπεριέχονται σε ένα ρεπερτόριο διαφορετικών ρόλων.
- Αξιολογεί τη δημιουργική τέχνη, όπως τα εικαστικά, τη φαντασία, την επιλογή, την ποικιλία και τον πλούτο των χρωμάτων που χρησιμοποιήθηκαν.

- Αξιολογεί τη συμμετοχή του θεραπευόμενου σε δημιουργικές ασκήσεις. (Μάτσα Κατερίνα, 2008)

Μέρος Β

Έρευνα

1.Α Σημαντικότητα μελέτης

Έχοντας μελετήσει τη δραματοθεραπεία και πως αυτή εφαρμόζεται στην απεξάρτηση, θεωρήσαμε πολύ σημαντικό να δούμε και πρακτικά πόσο αποτελεσματική είναι. Για το λόγο αυτό πραγματοποιήθηκε η παρούσα έρευνα, όπου μέσα από τις συνεντεύξεις που πήραμε από τα μέλη της ομάδας απεξάρτησης από τους θεραπευτές του Κέντρου Έρευνας Ανθρωπίνων συμπεριφορών(Κ.Ε.Α.Σ.) και τη δραματοθεραπεία καταφέραμε να σκιαγραφήσουμε την αποτελεσματικότητα της. Να δούμε πως κάνει τα άτομα να νοιώθουν, τις σκέψεις και τα συναισθήματα που τους προκαλούνται μέσα στην ομάδα, τι αλλαγές πραγματοποιούνται μέσα από τις δραστηριότητες της Δραματοθεραπείας, τις δυσκολίες και τα προβλήματα που συνάντησαν καθ' όλη τη διάρκεια της διεξαγωγής της θεραπευτικής ομάδας.

Επίσης η παρούσα έρευνα θα μπορούσε να είναι πολύ βοηθητική ως προς το κέντρο Κ.Ε.Α.Σ., να δουν πως βιώνουν τα άτομα τη Δραματοθεραπεία, τι τους αρέσει και τι όχι κάτι που ίσως χρειάζεται να αλλάξουν. Ακόμη μπορούν και άλλα κέντρα απεξάρτησης να εντάξουν τη Δραματοθεραπεία στο πρόγραμμά τους.

1.Β Σκοπός και στόχοι της Έρευνας

Σκοπός της Έρευνας:

Η διερεύνηση της διαδικασίας της διεξαγωγής της δραματοθεραπείας και η αποτελεσματικότητά της στην απεξάρτηση.

Στόχοι της έρευνας:

- Τι προσφέρει η δραματοθεραπεία.
- Πως μπορούν να επωφεληθούν τα εξαρτημένα άτομα από τη Δραματοθεραπεία.
- Η άποψη των εξαρτημένων ατόμων για τη δραματοθεραπεία.
- Μέσα και τεχνικές που χρησιμοποιεί η Δραματοθεραπεία για τη διεξαγωγή της θεραπευτικής διαδικασίας.

2. Μεθοδολογία Έρευνας

2.Α Δείγμα

Μέσα από τη διεξοδική μελέτη που κάναμε σχετικά με το ποια κέντρα απεξάρτησης χρησιμοποιούν τη δραματοθεραπεία καταλήξαμε στο Κέντρο Ερευνών Ανθρωπίνων Συμπεριφορών το οποίο βρίσκεται στην Αθήνα, αυτό ήταν το κατάλληλο κέντρο για τη διεξαγωγή της έρευνάς, ανταποκρίθηκαν αμέσως στα ζητούμενα μας και έδειξαν μεγάλη προθυμία να μας βοηθήσουν.

Ο λόγος ο οποίος επιλέξαμε την Αθήνα για την διεξαγωγή της έρευνας μας είναι ότι είναι η πιο μεγάλη πόλη, διαθέτει περισσότερες υπηρεσίες όπου μπορούσαμε να απευθυνθούμε.

Το δείγμα μας αποτελούν η δραματοθεραπεύτρια , οι τρεις θεραπευτές του Κέντρου Ερευνών Ανθρωπίνων Συμπεριφορών και 6 άτομα τα οποία βρίσκονται στη φάση απεξάρτησης, εκ των οποίων οι τρεις θεραπευτές και τα έξι άτομα της ομάδας δραματοθεραπείας είναι φύλου αρσενικού και η δραματοθεραπεύτρια φύλου θηλυκού.

Επιλέξαμε το συγκεκριμένο δείγμα για να έχουμε μια σφαιρική εικόνα του θέματος.

2.B Εργαλείο Έρευνας

Ως μέθοδος για τον καλύτερο τρόπο συλλογής πληροφοριών επιλέχθηκε η συνέντευξη, καθώς ο μικρός αριθμός του δείγματος(10 άτομα) επιτρέπει την προσωπική μας παρουσία κατά τη διεξαγωγή της έρευνας, ενώ και το ποσοστό ανταπόκρισης των συνεντευξιαζόμενων μπορεί να είναι ικανοποιητικό.

Όσον αφορά το περιεχόμενο της συνέντευξης, αποτελείται από ερωτήσεις ανοιχτού τύπου, οι οποίες να μεν παρέχουν ένα πλαίσιο αναφοράς για τις απαντήσεις των ερωτώμενων, ωστόσο βάζουν ελάχιστους περιορισμούς στις απαντήσεις και στην έκφρασή τους(Kerlinger, 1970 στο Cohen, Manion, 1997).

Έτσι, λοιπόν οι ανοιχτές ερωτήσεις όχι μόνο είναι ευέλικτες, αλλά ταυτόχρονα προσφέρουν την ευκαιρία για επιπλέον ερωτήσεις και εμβάθυνση, ώστε η προσέγγιση του θέματος να γίνει πιο ολοκληρωμένα και

σε βάθος. Τέλος μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα μη αναμενόμενες απαντήσεις, οι οποίες μπορεί να υποδείξουν σχέσεις ή υποθέσεις που δεν έχουν εξεταστεί ως τώρα (Cohen, Manion, 1997).

2.Γ Άξονας (Ερωτήσεων) Συνέντευξης

Ήδη έχει αναφερθεί ότι εργαλείο της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η μέθοδος της συνέντευξης. Οι συνεντεύξεις λοιπόν, με όλους του ερωτηθέντες ειδικούς του κέντρου έρευνας ανθρωπίνων συμπεριφορών, τη δραματοθεραπεύτρια και τα άτομα που βρίσκονται στο κέντρο για απεξάρτηση, κινήθηκαν με βάση συγκεκριμένο άξονα ερωτήσεων, ο οποίος στηρίχτηκε ουσιαστικά στους τέσσερις βασικούς στόχους της παρούσας έρευνας, όπως αναφέρονται προηγουμένως.

Οι παραπάνω άξονες αποτέλεσαν τη βάση και το σκελετό πάνω στον οποίο κινήθηκαν όλες οι συνεντεύξεις. Ωστόσο, η ίδια η μέθοδος της συνέντευξης ως εργαλείο έρευνας παρέχει μια αρκετά μεγάλη ευελιξία στη διεξαγωγή των ερωτήσεων, ενώ επιπλέον είναι δυνατή η εμβάθυνση και ολοκληρωμένη προσέγγιση του θέματος, σύμφωνα πάντα με την κατεύθυνση που δίνει ο συνεντευκτής στη διεξαγωγή της συζήτησης (Cohen Manion, 1997).

2.Δ Διαδικασία εκτέλεσης της έρευνας

Για τη διαδικασία εκτέλεσης της έρευνας, επισκεφτήκαμε τρεις φορές το κέντρο Ερευνών Ανθρωπίνων Συμπεριφορών, όπου παρακολουθήσαμε

την ομάδα δραματοθεραπείας, για να εμπλακούμε οι ίδιες στη διαδικασία της διεξαγωγής και για συλλογή περαιτέρω πληροφοριών. Ωστε να γνωρίσουμε καλύτερα αυτή τη ψυχοθεραπευτική μέθοδο.

Στη συνέχεια, είχαμε τηλεφωνική επικοινωνία για το καθορισμό της ημερομηνίας όπου θα πραγματοποιούνταν οι συνεντεύξεις.

Έχοντας συλλέξει και καταγράψει τις πληροφορίες με βάση τους στόχους που είχαμε θέσει, προχωρήσαμε στη διεξαγωγή των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης.

3.Α Αποτελέσματα Έρευνας

Μέσα από τη παρούσα μελέτη και κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων με τους τρεις από τους θεραπευτές του Κέντρου Έρευνας Ανθρώπινων Συμπεριφορών καταφέραμε να δούμε από τη δική τους σκοπιά κατά πόσο η δραματοθεραπεία είναι σημαντική και αποτελεσματική. Η ιδιότητα των θεραπευτών είναι ψυχολόγοι με ειδίκευση στην απεξάρτηση. Παρακάτω θα παρουσιαστούν οι ερωτήσεις και οι απαντήσεις των συνεντεύξεων.

Α. Θεραπευτές του Κέντρου Έρευνας Ανθρώπινων Συμπεριφορών

Ερώτηση 1: Πιστεύετε ότι είναι αποτελεσματική η δραματοθεραπεία, ότι βοηθάει; Πως βλέπετε τα άτομα;

Οι θεραπευτές πιστεύουν ότι η δραματοθεραπεία είναι μια σημαντική και πάρα πολύ χρήσιμη θεραπεία, καθώς και ενδιαφέρουσα όπως διαφαίνεται και μέσα από τα σχόλια της ομάδας απεξάρτησης τα οποία κάθε

φορά αλλάζουν αναλόγως με τα συναισθήματα και το τι θέμα διαπραγματεύονται κάθε φορά. Είναι μια θεραπευτική διαδικασία όπου βοηθάει τους ανθρώπους να αναπτύξουν τις δημιουργικές πλευρές του εαυτού τους και τα ταλέντα τους. Εκτός αυτού μέσα από τη δραματοθεραπεία βγαίνει στην επιφάνεια και το πρόβλημα του άγχους, αφού τους ζητά να εκτεθούν λίγο παραπάνω από το κανονικό και προκαλείται το συναίσθημα ανησυχίας ιδιαίτερα για το συγκεκριμένο πληθυσμό, αφού βρίσκονται σε φάση απεξάρτησης και τους προκαλεί άγχος η έλλειψη της ουσίας και επίσης η έλλειψη της ικανότητας να αντιμετωπίσουν το άγχος να το αποδεχτούν, να συμφιλιωθούν και να βρουν κάποιο τρόπο να ηρεμίσουν και να χαλαρώσουν. Χαρακτηριστικά οι θεραπευτές μας αναφέρουν «Είναι κάτι που το πιστεύουμε, είναι κάτι που για να είναι ακόμα εδώ μάλλον λειτουργεί ειδικά θά είχαμε κάνει κάτι γι' αυτό », «Περισσότερο μοιάζει να τους ωφέλει η διαδικασία ανοίγματος, σε σκέψη και συναίσθημα ».

Η άποψη μας σύμφωνα με τα προαναφερθέντα είναι πως η Δραματοθεραπεία λειτουργεί σε αυτή την ομάδα ανθρώπων αρκετά ικανοποιητικά γιατί είναι μια θεραπεία ενδιαφέρουσα, διαφορετική από τις άλλες, αλλά και ταυτόχρονα πάρα πολύ βοηθητική

Ερώτηση 2: Είναι εμφανείς οι αλλαγές στα άτομα από την έναρξη της δραματοθεραπείας μέχρι σήμερα;

Οι απαντήσεις που πήραμε είναι ότι οι αλλαγές αυτής της θεραπείας φαίνονται ξεκάθαρα κυρίως στο τέλος αν και κατά τη διάρκεια εμφανίζονται σημάδια αλλαγών δηλαδή το πώς σιγά-σιγά λειτουργούν διαφορετικά στα

δρώμενα και γίνονται δημιουργικοί. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι επειδή στην αρχή ερχόμενοι στο κέντρο έχουν συναισθήματα αρνητικότητας λόγω της εξάρτησης και δεν μπορούν να δεχτούν εύκολα κάτι, ενώ στη συνέχεια καθώς προχωρά η θεραπευτική διαδικασία γίνονται πιο δεκτικοί.

Όπως φαίνεται από τα λεγόμενα των θεραπευτών στην αρχή η θεραπεία αυτή για τα μέλη της ομάδας φαντάζει πολύ δύσκολη, αλλά όπως φαίνεται στη πορεία εμπλέκονται αρκετά στη θεραπευτική διαδικασία και έτσι έχουν τις αλλαγές που επιθυμούν.

Ερώτηση 3: Μετά από κάθε συνεδρία αντιλαμβάνεστε κάποιες διαφορές στην ψυχολογία των ατόμων;

Οι διαφορές στη ψυχολογία των ατόμων είναι άλλοτε προς το καλύτερο και άλλοτε προς το χειρότερο. Συνήθως η ψυχολογία αλλάζει θετικά στα άτομα που είναι πρωταγωνιστές στα δρώμενα. Η διαδικασία αυτή τους επηρεάζει τους βγάζει συναισθήματα και τους προβληματίζει ανάλογα με το θέμα που θα ασχοληθούν σε κάθε συνεδρία.

Από την απάντηση αυτή θα λέγαμε ότι καταλαβαίνουμε πως η ψυχολογία των ατόμων αλλάζει ανάλογα με τις δραστηριότητες κυρίως που θα ασχοληθούν και το θέμα που θα ασχοληθούν, διότι αυτά τα οποία θα γίνουν σε κάθε συνεδρία τους προβληματίζουν και ανάλογα το κάθε άτομο θα έχει τους δικούς του σκεπτικισμούς.

Ερώτηση 4: Θεωρείται θετικό το συνδυασμό της δραματοθεραπείας με τις υπόλοιπες θεραπείες(ομαδική και ατομική θεραπεία, διαλογισμό, γιόγκα, ομάδες χαλάρωσης και αθλητισμό);

Οι απαντήσεις που μας έδωσαν είναι ότι είναι ένας πολύ θετικός συνδυασμός που χρησιμεύει αρκετά διότι όσο πιο πολλά εργαλεία έχεις και χρησιμοποιείς τόσο μεγαλύτερο όφελος και πιο πολλές υπηρεσίες προσφέρει στους ανθρώπους. «Αν το μοναδικό εργαλείο που έχεις είναι το σφυρί όλα σου τα προβλήματα θα μοιάζουν με πρόκες» Maslow. Δηλαδή όσο πιο πολλά εφόδια έχεις όσο πιο πολλά θεραπευτικά εργαλεία έχεις τόσο το καλύτερο γιατί τόσες περισσότερες λύσεις ενδεχομένως θα έχεις. Συγκεκριμένα ένας θεραπευτής αναφέρει «Η άποψη μου είναι ότι η δραματοθεραπεία βοηθάει, ότι μπορεί να προσφέρει και προσφέρει.».

Αναμφίβολα ο συνδυασμός της δραματοθεραπείας με τις υπόλοιπες θεραπείες του κέντρου είναι κάτι πολύ σημαντικό αφού χρησιμοποιώντας περισσότερες θεραπείες τόσο πιο καλό αποτέλεσμα θα έχεις. Η μια θεραπεία συμπληρώνει την άλλη, τα άτομα του Κέντρου Έρευνών Ανθρωπίνων συμπεριφορών παίρνουν κάτι από όλες της ομάδες και η κάθε μια βάζει το δικό της λιθαράκι στην διεκπεραίωση της θεραπείας.

B. Ομάδα μελών ανεξάρτησης

Σε αυτό το σημείο θα παρουσιαστούν οι συνεντεύξεις από 6 μέλη της ομάδας ανεξάρτησης του Κέντρου Έρευνας Ανθρώπινων Συμπεριφορών, οι ηλικίες των οποίων κυμαίνονται από 18 έως 50. στόχος μας ήταν να

διερευνήσουμε πως οι ίδιοι βιώνουν τη δραματοθεραπεία και τι εισπράττουν από αυτή.

Ερώτηση 1: Με τη λέξη δραματοθεραπεία, τι σκέψεις και τι συναισθήματα σας έρχονται στο μυαλό;

Οι απαντήσεις που πήραμε είναι οι εξής, με τη λέξη δραματοθεραπεία νιώθουν ένα ευχάριστο συναίσθημα, χαρά, τους έρχεται στο μυαλό το θέατρο, τα δρώμενα, η δημιουργικότητα και έκφραση συναισθημάτων τους απελευθερώνει και τους βγάζει κάτι παιδικό.

Όπως φαίνεται από τα λεγόμενα των μελών της ομάδα η δραματοθεραπεία τους προκαλεί θετικά και ευχάριστα συναισθήματα.

Ερώτηση 2: Πως αισθάνεστε πριν την ομάδα δραματοθεραπείας, πως κατά τη διάρκεια της ομάδας και πως φεύγοντας από την ομάδα;

Μας ανέφεραν ότι στην αρχή δεν έχουν διάθεση νιώθουν αγχωμένοι για το τι θα ακολουθήσει, αλλά στη πορεία η διάθεση τους αλλάζει λόγω των δραστηριοτήτων, αρχίζουν να εκφράζουν τα συναισθήματα τους και φεύγοντας από την ομάδα νιώθουν ηρεμία, χαλάρωση, χαρούμενοι, ευδιάθετοι και γεμάτοι.

Άρα βλέπουμε ότι η θεραπεία αυτή έχει την δυνατότητα να αλλάζει τη διάθεση των ανθρώπων μέσα από τις δραστηριότητες και τις τεχνικές της όπως ανέφεραν τα ίδια τα άτομα μέσα από τις συνεντεύξεις τους, ενώ στην

αρχή ερχόμενη στην ομάδα δεν έχουν διάθεση βλέπουμε ότι φεύγοντας αυτό αλλάζει και γίνονται πιο ευδιάθετοι.

Ερώτηση 3: Πως ήταν η προσαρμογή σας στην αρχή;

Οι περισσότεροι απάντησαν ότι είναι δύσκολη η προσαρμογή γιατί βρίσκονται σε ένα άγνωστο χώρο με άγνωστα άτομα σε μια δύσκολη φάση της ζωής τους, όπου χρειάζεται πολύς χρόνος για να αναπτυχθούν οι κατάλληλες σχέσεις γιατί στην αρχή υπάρχει δισταγμός και ντροπή. Επίσης ένα από τα μέλη της ομάδας μας απάντησε πως η προσαρμογή του ήταν εύκολη επειδή αυτό που έκανε το απολάμβανε και του άρεσε αυτό που έκανε.

Μέσα από τις απαντήσεις που πήραμε επιβεβαιώνεται και η δική μας άποψη, δηλαδή ότι η προσαρμογή των ατόμων στην αρχή είναι δύσκολη, αυτό το θεωρούμε πάρα πολύ φυσιολογικό αφού εντάσσονται σε μια καινούργια ομάδα με καινούργια άτομα και αυτό τους δημιουργεί άγχος ως προς το άγνωστο. Ειδικά στην συγκεκριμένη ομάδα όπου στην αρχή την συγκεκριμένη χρονική περίοδο που εντάσσονται στην θεραπευτική διαδικασία βρίσκονται σε μια δύσκολη φάση της ζωής τους και αυτό κάνει την προσαρμογή ακόμα πιο δύσκολη. Είχαμε μόνο μια μεμονωμένη περίπτωση όπου δεν αντιμετώπισε πρόβλημα προσαρμογής.

Ερώτηση 4: Παρατηρήσατε κάποια αλλαγή σε εσάς μέσα από την ομάδα δραματοθεραπείας;

Σχεδόν όλοι νοιώθουν πως υπήρξαν σημαντικές αλλαγές όπως παραδείγματος χάρη η κοινωνικοποίηση, η αμεσότητα, η ελευθερία στην έκφραση συναισθημάτων, η αλλαγή στην αυτοδιάθεση δηλαδή κάποιος μπορεί στην αρχή να μην νοιώθει καλά και στην πορεία αυτό αλλάζει. Επίσης όπως ανέφεραν οι ίδιοι μπορούν με μεγαλύτερη ευκολία να εκφράσουν τη γνώμη τους και να παίξουν ένα role play μπροστά στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, χωρίς να ντρέπονται, ακόμη απέκτησαν υπομονή, έχουν μάθει να συνεργάζονται πιο σωστά με τους γύρω τους και επίσης έμαθαν να θέτουν όρια στην ζωή τους.. Ένα άτομο μας είπε πως δεν βίωσε καμία αλλαγή από την ομάδα δραματοθεραπείας.

Όπως τεκμηριώνεται και μέσα από τα λεγόμενα της ίδιας της ομάδας απεξάρτησης η δραματοθεραπεία επιφέρει αλλαγές. Έτσι λοιπόν μπορούμε να πούμε ότι η δραματοθεραπεία είναι αποτελεσματική, ότι προσφέρει στα άτομα αφού καταφέρνει να πετύχει τις επιθυμητές αλλαγές.

Ερώτηση 5: Πως σας βοηθά η δραματοθεραπεία;

Αναφέρθηκε πως τους βοήθησε να εκτεθούν μπροστά σε άλλα άτομα να νοιώσουν άνετα, τους έδωσε τη δυνατότητα έκφρασης, να ξεπεράσουν τις αναστολές τους. Ακόμη τους βοήθησε στο να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση. Επίσης, αναφορικά με τις συνεντεύξεις των ατόμων παρατηρούμε ότι μέσα από μια δραστηριότητα την οποία στην αρχή μπορεί να μην καταλαβαίνουν το λόγο και τη σημαντικότητα που γίνεται

στο τέλος βγαίνουν συναισθήματα και θετικά αποτελέσματα. Ακόμη αναπτύσσεται το αίσθημα της ομαδικότητας, της συνεργασίας και της ειλικρίνειας. Χαρακτηριστικά ένας θεραπευόμενος μας ανέφερε «Η δραματοθεραπεία μου βγάζει κάτι παιδικό και μου αρέσει να λαμβάνω μέρος σε κάτι, νοιώθω ότι υπάρχω ότι κάτι κάνω».

Η δραματοθεραπεία λοιπόν είναι το μέσω αυτό που βοηθά τα άτομα που βρίσκονται σε φάση απεξάρτησης να ξεπεράσουν κάποια εμπόδια τα οποία φάνταζαν πολύ δύσκολα και μέσα από τις δραστηριότητες τις δραματοθεραπείας βοηθήθηκαν να τα αντιμετωπίσουν.

Ερώτηση 6: Ποια ήταν η μεγαλύτερη δυσκολία που αντιμετωπίσατε στην ομάδα δραματοθεραπείας;

Οι απαντήσεις που πήραμε, είναι πως η μεγαλύτερη δυσκολία ήταν η προσαρμογή στην ομάδα, το άγνωστο για το τι θα συναντήσουν μέσα στην ομάδα και ποια θα είναι τα άτομα με τα οποία θα πρέπει να συνεργαστούν. Και τέλος στην αρχή είναι κλεισμένοι στον εαυτό τους και ένας λόγος είναι ότι είναι υπό την επήρεια των φαρμάκων σιγά-σιγά αυτό αλλάζει.

Καθετί καινούργιο στη ζωή μας έχει και τις δυσκολίες του, αυτό συμβαίνει και στην ομάδα δραματοθεραπείας. Όπως μας είπαν και τα ίδια τα άτομα αντιμετώπισαν δυσκολίες στην αρχή ως προς την προσαρμογή τους στην ομάδα.

Ερώτηση 7: Τι σας αρέσει περισσότερο στην ομάδα δραματοθεραπείας;

Οι απαντήσεις είναι οι εξής, η συνεργασία, η ανάπτυξη της ομαδικότητας, η αλληλοσυμπλήρωση η παραγωγικότητα και η συμμετοχή στα δρώμενα.

Βλέπουμε πως όλα αυτά τα θετικά στοιχεία τα οποία μπορεί να πετύχει η δραματοθεραπεία είναι αυτά τα οποία αρέσουν και στα μέλη της ομάδας ανεξάρτησης.

Ερώτηση 8: Πιστεύετε ότι η δραματοθεραπεία είναι σημαντικό-βοηθητικό κομμάτι για τη διεξαγωγή της θεραπείας;

Το συμπέρασμα είναι πως οι περισσότεροι νοιώθουν πως είναι σημαντικό-βοηθητικό κομμάτι, τους βγάζει κομμάτια του εαυτού τους, καλυτερεύουν οι σχέσεις με τους γύρω τους, εξωτερικεύουν τα συναισθήματα τους και συγκεκριμένα ένα άτομο ανέφερε πως αργά ή γρήγορα πρέπει να βγάλεις τον εαυτό σου διότι η δραματοθεραπεία δεν σε αφήνει να είσαι κλεισμένος στον εαυτό σου, αφού μέσα από τις δραστηριότητες κάποια στιγμή νοιώθεις πως και εσύ θέλεις να συμμετέχεις και να εκφράσεις τη γνώμη σου. Επίσης μας ανέφεραν πως εστιάζεις την προσοχή σου κάπου αλλού, σε κάνει να ξεχνιέσαι και να ξεφεύγεις από τα προβλήματα σου. Ένα άτομο μας είπε πως δεν θεωρεί σημαντικό-βοηθητικό κομμάτι τη δραματοθεραπεία. Ένα άλλο μέλος της ομάδας μας λέει χαρακτηριστικά «για κάθε άνθρωπο είναι σημαντικό, κάθε άνθρωπος θέλει να βγάλει πράγματα».

Όπως προκύπτει από τα παραπάνω έχει και η δραματοθεραπεία τη δική της νότα στην διεξαγωγή της θεραπείας. Είναι κάτι διαφορετικό από τις άλλες θεραπείες, τους βοηθά να βγάλουν κομμάτια του εαυτού τους. Συμβάλει και αυτή με τον δικό της τρόπο στην διεξαγωγή της θεραπείας.

Γ. Δραματοθεραπεύτρια

Παρακάτω θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα των ερωτήσεων από τη συνέντευξη που πήραμε από τη Δραματοθεραπεύτρια του κέντρου Κ.Ε.Α.Σ.

Μέσα από αυτή τη συνέντευξη θέλαμε να παρουσιάσουμε τις τεχνικές, τις μεθόδους και ποιες δραστηριότητες χρησιμοποιεί για ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα. Όσο επίσης και τις πιθανές δυσκολίες που μπορεί να συναντήσει στην ομάδα.

Ερώτηση 1: Θα θέλαμε από τη δική σας σκοπιά να μας πείτε ως ειδικός πως βλέπετε να βοηθά τα μέλη της ομάδας η Δραματοθεραπεία και με ποιο τρόπο;

Κατ' αρχήν μας εξήγησε πως τα εξαρτημένα άτομα έχουν πολύ χαμηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση, είναι άτομα που δεν έχουν στόχους στη ζωή τους, δεν έχουν κανένα κίνητρο και είναι άτομα που δεν είναι κοινωνικοποιημένα .

Η δραματοθεραπεία επειδή χρησιμοποιεί πάρα πολύ τις βιωσυματικές ασκήσεις και πάρα πολύ τη δημιουργικότητα και αυτά είναι πολύ

θεραπευτικά στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, αύξηση της αυτοεκτίμησης και βοηθάει τα άτομα να βρουν κίνητρα μέσα από όλες αυτές τις ασκήσεις. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να τους κάνει να πιστέψουν ότι μπορούν να καταφέρουν πράγματα. Η Δραματοθεραπεία βοηθά πολύ στη συνεργασία, διότι είναι άτομα που δεν ξέρουν να συνεργάζονται είναι άνθρωποι κλεισμένοι στον εαυτό τους και η θεραπεία αυτή ανοίγει ορίζοντες για συνεργασία και κοινωνικοποίηση. Και αυτό πραγματοποιείται μέσα από τις διάφορες δραστηριότητες όπου τα άτομα σιγά-σιγά ανοίγονται, συμμετέχουν και μοιράζονται συναισθήματα και σκέψεις μεταξύ τους.

Συγκεκριμένα η Δραματοθεραπεύτρια μας αναφέρει: «Η Δραματοθεραπεία στοχεύει στο να τους βοηθήσει να καταλάβουν ότι μπορούν να κάνουν κάτι δημιουργικό στη ζωή τους, στη καθημερινότητα τους, να είναι δημιουργικοί, να έχουν ιδέες και φαντασία και να μπορούν να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα τους, τα προβλήματα αυτά που συναντούν να μην τους ακινητοποιούν αλλά να προχωράνε.

Όσον αφορά τον τρόπο με τον οποίο γίνεται αυτό η Δραματοθεραπεύτρια μας είπε πως η θεραπεία αυτή έχει πάρα πολλές τεχνικές, ασκήσεις, τελετουργικά και όλα αυτά βασίζονται στη φαντασία και στον αυθορμητισμό, αλλά αφού πρώτα θεμελιωθεί εμπιστοσύνη για να μπορούν να υπάρξουν όλα τα υπόλοιπα. Επίσης μας ανέφερε ότι το πλεονέκτημα της δραματοθεραπείας είναι ότι η θεωρία γίνεται πράξη και όταν κάτι γίνετε πράξη έχεις άλλου είδους αποτελέσματα. «Το βιώνεις και συμμετέχεις πάρα πολύ μέσα σε αυτό, γίνεσαι ενεργό μέλος και όχι παθητικό».

Από την απάντηση της Δραματοθεραπεύτριας μπορούμε να καταλάβουμε πως από αυτή τη θεραπεία επηρεάζεται πολύ η προσωπικότητα του ανθρώπου και πρέπει ένας από τους στόχους της ομάδας, εφόσον έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Και μέσα από όλη τη διαδικασία αυτά τα χαρακτηριστικά τα οποία δεν βοηθούν για να έχουν μια ομαλή εξέλιξη μπορούν με την προσπάθεια και του ίδιου του ατόμου αλλά και με την προσπάθεια των υπολοίπων να αντιμετωπιστούν.

Ερώτηση 2: Ποιες τεχνικές χρησιμοποιείται στην ομάδα απεξάρτησης;

Αναφορικά με τις τεχνικές τις οποίες χρησιμοποιεί η ίδια στη συγκεκριμένη ομάδα μας ανέφερε πως για τις τεχνικές παίζει σημαντικό ρόλο ο Δραματοθεραπευτής, αφού πρέπει να χρησιμοποιεί και τη δική του φαντασία και το δικό του αυθορμητισμό. Σύμφωνα με τα λεγόμενα της ειδικού η ομάδα είναι αυτή που της δίνει το υλικό και προσπαθεί να το προσαρμόσει σε μια τεχνική. Οι τεχνικές εμπλουτίζονται από τη δυναμική της ομάδας, από το στυλ του θεραπευτή και από τις ανάγκες της δεδομένης στιγμής.

Παρακάτω θα παρατεθούν οι τεχνικές τις οποίες χρησιμοποιεί στην ομάδα απεξάρτησης:

Η πρώτη τεχνική είναι το παιχνίδι, το οποίο είναι πολύ βοηθητικό γιατί φέρνει τα άτομα σε επαφή με το εσωτερικό παιδί μέσα τους, το παιχνίδι απελευθερώνει, δημιουργεί χαλάρωση, εμπιστοσύνη, μοίρασμα.

Η δεύτερη τεχνική είναι οι πάρα πολλές βιωματικές ασκήσεις εμπιστοσύνης, ασκήσεις ορίων, ασκήσεις συναισθηματικές όσον αφορά αυτό το θέμα.

Η τρίτη τεχνική είναι οι ρόλοι, η υπόδηση ρόλων, η δημιουργία ρόλων, είτε φανταστικούς που δεν έχουν σχέση με τη ζωή τους είτε και πραγματικούς ρόλους.

Η τέταρτη τεχνική είναι η χρήση της μουσικής, η οποία βοηθά πολύ στη χαλάρωση.

Η Πέμπτη τεχνική είναι η ζωγραφική, είτε ατομική συνήθως, όπου χρησιμοποιείται στο αρχικό στάδιο που άτομα είναι κλεισμένα στον εαυτό τους, είτε ομαδική η οποία χρησιμοποιείτε αφού τα άτομα νοιώσουν απελευθερωμένα.

Η έκτη τεχνική είναι η χρήση αντικειμένων και συμβολικών αντικειμένων, όπου δίνουν αξία σε ένα αντικείμενο, περιεχόμενο και υλικό, καθώς επίσης και η χρήση φανταστικών αντικειμένων, όπου ενισχύεται η δημιουργικότητα και τους κάνει να αισθάνονται ότι μπορούν να καταφέρουν πράγματα.

Η έβδομη τεχνική είναι η κατασκευή μασκών που είναι σημαντικό κομμάτι στη Δραματοθεραπεία και μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν έχει πια ενωθεί η ομάδα γιατί οι μάσκες έχουν πολύ μεγάλη δύναμη γιατί βγαίνουν έντονα συναισθήματα.

Όπως μας ανέφερε το τελικό στάδιο είναι η παράσταση, η οποία περιέχει όλες τις πιο πάνω τεχνικές, γίνεται ένας συνδυασμός όλων όσων χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής της θεραπείας και δημιουργείται μια παράσταση. Μια παράσταση η οποία είναι εμπνευσμένη από τα ίδια τα άτομα, τα οποία αυτοσχεδιάζουν με τη καθοδήγηση της

Δραματοθεραπεύτριας και αυτό ενισχύει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση τους.

Άποψη μας είναι πως οι τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αυτή την ομάδα ποικίλουν και αυτό είναι πλεονέκτημα εφόσον μπορεί να γίνει και συνδυασμός αυτών των τεχνικών αλλά και να βγει ένα πρόγραμμα που να έχει ενδιαφέρον κάθε φορά ώστε να μην γίνεται μια βαρετή θεραπεία. Επίσης αυτό που φαίνεται να είναι ξεκάθαρο είναι πως η κάθε τεχνική έχει και στόχο να βγάλουν προς τα έξω τις αδυναμίες τους και να τις καταρρίψουν σιγά-σιγά.

Ερώτηση 3: Ποια είναι η κυριότερη δυσκολία που αντιμετωπίζει κατά τη διαδικασία της Δραματοθεραπείας στην ομάδα αυτή;

Σχετικά με την κυριότερη δυσκολία που αντιμετωπίζουν κατά τη διαδικασία της Δραματοθεραπείας είναι η προσαρμογή των νέων μελών, όπου η Δραματοθεραπεύτρια μαζί με την υπόλοιπη ομάδα προσπαθούν να εντάξουν τα άτομα στη θεραπευτική διαδικασία.

Πιστεύουμε πως αυτό συμβαίνει διότι τα άτομα αυτά φοβούνται για το τι πρόκειται να αντιμετωπίσουν σε αυτή την ομάδα. Το θετικό είναι πως υπάρχει αλληλοκατανόηση, γιατί σχεδόν όλοι περνούν από αυτό το στάδιο, και υπάρχει κοινή προσπάθεια από τα υπόλοιπα μέλη και τη Δραματοθεραπεύτρια για να γίνει όσο το δυνατόν πιο εύκολη προσαρμογή κάθε νέου μέλους.

Ερώτηση 4: Είναι συνεργάσιμα τα μέλη της ομάδας;

Όσον αφορά το αν τα μέλη είναι συνεργάσιμα υπάρχουν άτομα που στην αρχή δεν είναι συνεργάσιμα, είναι άλλα που είναι συνεργάσιμα, όμως και τα άτομα που είναι συνεργάσιμα κάποια στιγμή όπου μπορεί να αντιμετωπίζουν κάποια δυσκολία μπορεί να μην είναι συνεργάσιμα

Πιστεύουμε πως αυτή η ερώτηση δεν θα μπορούσε να είχε μια θετική απάντηση ή αρνητική διότι αυτό εξαρτάται από τη προσωπικότητα του κάθε ανθρώπου και τις καταστάσεις που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της θεραπείας στη ζωή του.

Ερώτηση 5: Υπάρχει προθυμία από τα μέλη να συμμετέχουν στη διεξαγωγή της Δραματοθεραπείας;

Αναφορικά με τη προθυμία των μελών η θεραπεύτρια μας είπε ότι στην αρχή βαριούνται, δεν έχουν διάθεση, όμως τους υπενθυμίζει ότι είναι μια ομάδα και έτσι ευαισθητοποιούνται να συμμετέχουν και επίσης η ομάδα είναι ένα κίνητρο για να τους παρασύρει στη δημιουργικότητα στην απόκτηση ενέργειας και στην αυτοπεποίθηση.

Αποψη μας είναι πως για να υπάρξει προθυμία από μέρους των μελών πρέπει να υπάρχει και η κατάλληλη προσέγγιση από την ίδια την ειδικό, καθώς επίσης και η θεραπεία να έχει μια τέτοια ροή ώστε να επικρατεί ενδιαφέρον για συμμετοχή.

Ερώτηση 6: Υπάρχουν θετικά και αλλαγές αποτελέσματα και σε σχέση με την αρχή που έρχονται στο κέντρο;

Σχετικά με τον αν στο τέλος της θεραπείας υπάρχουν θετικά αποτελέσματα σε σχέση με την αρχή που ήρθαν στο κέντρο και με τις αλλαγές που πραγματοποιούνται στο τέλος της θεραπείας.

Η απάντηση που πήραμε είναι πως υπάρχουν αλλαγές και θετικά αποτελέσματα, αλλαγές στο σώμα, στη κίνηση, στην έκφραση, στην ομιλία, στη φαντασία και στη πρωτοβουλία. Απορροφούν δημιουργικότητα, μοίρασμα, ιδέες και αυτό το χαρακτηριστικό τους γίνεται εφόδιο. Η Δραματοθεραπεία λειτουργεί ως γέφυρα να παραμείνουν σφουγγάρι αλλά με θετικό τρόπο. Αρχίζουν να αισθάνονται ότι μπορούν να κάνουν πράγματα, ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Είναι ένας δύσκολος πληθυσμός όπου η ματαίωση υπερισχύει και όλα καταστρέφονται, σβήνονται. Η δύναμη της καταστροφής είναι μεγαλύτερη. Η Δραματοθεραπεία δίνει την επιλογή, να μαθαίνουν τα άτομα ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Τους δίνει την ευκαιρία να έχουν εναλλακτική λύση, υπάρχουν δύο δρόμοι και διαλέγουν ποιον θα ακολουθήσουν.

Μέσα από την απάντηση της Δραματοθεραπεύτριας βλέπουμε ξεκάθαρα ότι υπάρχουν αλλαγές σε όλους τους τομείς, διότι περνούν από διάφορα στάδια και κάθε στάδιο τους ενισχύει και σε ένα τομέα, έτσι στο τέλος βγαίνουν με πολλά εφόδια.

Ερώτηση 7: Υπάρχει εμπιστοσύνη από την αρχή της διαδικασίας ή πρόκειται για μια πορεία συγκεκριμένων βημάτων;

Αναφορικά με το αν υπάρχει εμπιστοσύνη από την αρχή της διαδικασίας ή πρόκειται για μια πορεία συγκεκριμένων βημάτων, μας ανέφερε ότι η θεραπευτική διαδικασία είναι μια συγκεκριμένη διαδικασία και αυτό απαιτεί χρόνο, εμπειρία στις βιωματικές ασκήσεις και μοίρασμα. Στόχος είναι να εμπιστεύονται τον εαυτό τους, τον θεραπευτή και τον εαυτό τους. Η Δραματοθεραπεία τους παρασύρει λόγω του υλικού και έχει μια γρήγορη εξέλιξη.

Από τα λεγόμενα της Δραματοθεραπεύτριας καταλαβαίνουμε πως η εμπιστοσύνη χρειάζεται να δουλευτεί για να θεμελιωθεί και έτσι ακολουθείται μια διαδικασία για να επιτευχθεί ο στόχος.

3.B Συμπεράσματα Έρευνας

Τα συμπεράσματα με βάση τα αρχικά ερωτήματα της μελέτης, μπορούν να αναφερθούν ως εξής:

A. Θεραπευτές του Κέντρου Έρευνας Ανθρωπίνων Συμπεριφορών

Από τις απαντήσεις που μας έχουν δώσει οι θεραπευτές του Κ.Ε.Α.Σ έχουν προκύψει τα εξής συμπεράσματα· ότι η δραματοθεραπεία προσφέρει και μπορεί να προσφέρει ακόμα πιο πολλά ειδικά σε αυτό το τομέα με τον οποίο ασχολήθηκε η μελέτη μας, της απεξάρτησης. Είναι μια σημαντική και πάρα πολύ χρήσιμη θεραπεία, που χρειάζεται όμως αρκετή δουλειά και

από μέρος των εξαρτημένων, αλλά και από μέρος του Δραματοθεραπευτή για να έχει θετικά αποτελέσματα. Αν και στην αρχή μπορεί να προκαλεί άγχος στα μέλη της ομάδας σιγά-σιγά το ξεπερνούν, συμμετέχουν στις διαδικασίες της δραματοθεραπείας και αυτό τους βοηθά να αναδείξουν τη δημιουργική τους πλευρά και το ταλέντο τους.

Επίσης οι αλλαγές στα άτομα είναι εμφανείς. Άρα αυτό σημαίνει ότι η δραματοθεραπεία είναι ένα λειτουργικό κομμάτι για τη διεξαγωγή της θεραπείας, πολύ βοηθητικό και απαραίτητο, αφού οι θεραπευτές θεωρούν τον συνδυασμό της δραματοθεραπείας πολύ θετικό με τις υπόλοιπες θεραπείες του κέντρου.

B. Ομάδα μελών απεξάρτησης

Συμπερασματικά όπως φαίνεται μέσα από τα λεγόμενα των ίδιων των ατόμων στο άκουσμα και μόνο της λέξης δραματοθεραπείας τους προκαλούνται ευχάριστα συναισθήματα. Στην αρχή ξεκινώντας στην ομάδα δραματοθεραπείας, αντιμετωπίζουν κάποιες δυσκολίες σχετικά με την προσαρμογή τους γιατί δεν γνωρίζουν για το τι θα χρειαστεί να αντιμετωπίσουν στην διαδικασία αυτή της ομάδας. Βρίσκονται σε ένα ξένο χώρο γι' αυτούς με άγνωστα πρόσωπα έχουν όμως κοινό στόχο, την απεξάρτηση. Στη πορεία σιγά-σιγά ανοίγονται, συμμετέχουν στις δραστηριότητες της δραματοθεραπείας και μέσα από αυτό προκύπτουν διάφορες αλλαγές όπως, η κοινωνικοποίηση, η αμεσότητα, η ελευθερία στην έκφραση συναισθημάτων, μαθαίνουν να συνεργάζονται, να αυτοδημιουργούν, να θέτουν όρια, να λειτουργούν ομαδικά και να μην ντρέπονται.

Έτσι λοιπόν, σύμφωνα με το παραπάνω επαληθεύονται οι στόχοι μας, αφού μέσα από τις συνεντεύξεις είδαμε ότι η δραματοθεραπεία προσφέρει ότι ωφελεί τα άτομα, αφού έχει την ιδιότητα να αλλάζει τη διάθεση και τα συναισθήματα των ανθρώπων αυτών ως προς το καλύτερο.

Τέλος η δραματοθεραπεία συμπεραίνουμε ότι είναι ένα πάρα πολύ σημαντικό και βοηθητικό κομμάτι για τη διεξαγωγή της δραματοθεραπείας. Αφού σύμφωνα με τα ίδια τα άτομα της ομάδας απεξάρτησης, τους βγάζει κομμάτια του εαυτού τους, καλυτερεύουν οι σχέσεις τους με τους γύρω τους και εξωτερικεύουν τα συναισθήματα τους και αυτά τα χαρακτηριστικά τους έχουν βοηθήσει αρκετά στη καθημερινότητα τους και αυτό είναι το καλύτερο εφόδιο για να μπορούν να συνεχίζουν τη θεραπεία αυτή.

Γ. Δραματοθεραπεία

Σύμφωνα με τη δραματοθεραπεία, η δραματοθεραπεία είναι ένα πολύ βοηθητικό εργαλείο στη διαδικασία της απεξάρτησης αφού δίνει στα άτομα την ευκαιρία μέσα από ποικίλες δραστηριότητες να απαλλαχθούν από τα χαρακτηριστικά τα οποία τους εμποδίζουν να απεξαρτηθούν .

Τα κυριότερα από αυτά τα χαρακτηριστικά είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση. Αυτά τα δύο χαρακτηριστικά μπορούν κυρίως μέσα από τις τεχνικές της δραματοθεραπείας να αλλάξουν.

Οι τεχνικές οι οποίες χρησιμοποιεί η δραματοθεραπεία στο κέντρο Κ.Ε.Α.Σ στη συγκεκριμένη ομάδα απεξάρτησης είναι το παιχνίδι, οι βιωματικές ασκήσεις, οι ρόλοι, η χρήση των αντικειμένων, η κατασκευή μάσκας, η χρήση μουσικής και η ζωγραφική. Μέσα από αυτές τις τεχνικές επιτυγχάνεται η χαλάρωση, η εμπιστοσύνη, η δημιουργικότητα, η ελεύθερη

έκφραση λόγου και συναισθημάτων, η κοινωνικοποίηση και η αμεσότητα. Το τελικό στάδιο της δραματοθεραπείας συγκεκριμένα σε αυτή την ομάδα είναι η παράσταση η οποία περιέχει όλες τις παραπάνω τεχνικές, γίνεται ένας συνδυασμός όλων όσων χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής της θεραπείας και δημιουργείται μια παράσταση, την οποία δημιουργούν τα ίδια τα μέλη της ομάδας ανεξάρτησης, τα άτομα αυτά που στην αρχή έρχονται στο κέντρο χωρίς στόχους, χωρίς αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση και στο τέλος με την βοήθεια της δραματοθεραπεύτριας καταφέρνουν να γίνουν «πρωταγωνιστές» όχι μόνο στην παράσταση αλλά και στη ζωή.

Αυτό είναι η πιο ισχυρή απόδειξη της αποτελεσματικότητας της δραματοθεραπείας, αν τα ίδια τα άτομα το επιθυμούν πραγματικά, η δραματοθεραπεία τους μαθαίνει ότι μπορούν να κάνουν πράγματα στη ζωή τους τα οποία δεν είναι καταστροφικά, έχουν δύο δρόμους κ αυτοί επιλέγουν πιο θα ακολουθήσουν.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική Βιβλιογραφία

1. Ευδοκίμου- Παπαγεωργίου, Ράνια, «Δραματοθεραπεία και Μουσικοθεραπεία», Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1999.
2. Κατερίνα Μάτσα, «Ψυχοθεραπεία και Τέχνη στην απεξάρτηση»α., Αθήνα, Εκδόσεις ΑΓΡΑ, 2008.
3. Κατερίνα Μάτσα, «Οι ομάδες Τέχνης στο 18 άνω» β.(ειδική έκδοση του περιοδικού Τετράδια Ψυχιατρικής), Αθήνα, 2008.
4. Κρασανάκης Στέλιος «Σύγχρονες Ψυχοθεραπείες στην Ελλάδα Από τη θεωρία: στην εφαρμογή» επιμέλεια, Π Ασημάκης, Ινστιτούτο Προσωπικής Ανάπτυξης, Αθήνα, 1999
5. Λέτσιος Κωνσταντίνος, «Το ψυχόδραμα», Η επιστήμη της ομάδας στη ψυχοθεραπευτική προοπτική, Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2001.
6. Πρίνου/ Πολυχρονιάδου Λ., «Μουσική και Ψυχολογία/ Εισαγωγή στη δραματοθεραπεία», Αθήνα, Εκδόσεις Θυμάρι, 1989.
7. Σαρρής Ν, «Εισαγωγή στην κοινωνιομετρία. Ομαδική ψυχοθεραπεία και ψυχόδραμα.»
8. Χαράλαμπος Ε. Κούρρης, «Ναρκωτικά», Λευκωσία- Κύπρος, Εκδόσεις «Ορθόδοξη Ζωή» Έκδοση 11^η., 2000.

Μεταφρασμένη Βιβλιογραφία

1. Billmann F.S. «Όταν ο χορός θεραπεύει», Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1997.
2. Dalley T., Case C., Halliday D, Noel Hall P., (και λοιποί συνεργάτες), «Θεραπεία μέσω τέχνης η Εικαστική προσέγγιση», Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Β' Έκδοση, 1998.

3. Jacqueline de Romilly 'Αρχαία Ελληνική Τραγωδία', Ινστιτούτο του Βιβλίου- Α.Καρδαμίτσας, ΑΘΗΝΑ, 1997.
4. Jennings Sue, «Εισαγωγή στη Δραματοθεραπεία», Αθήνα, Εκδόσεις Σαββάλας, 2005.
5. Jennings Sue, Minde A., «Μάσκες της ψυχής», Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 1996.
6. Jones, Phil, «Δραματοθεραπεία», Το θέατρο ως τρόπος ζωής και θεραπείας, Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2003.
7. Karp Marcia, Holmes Paul, Tauvon Bradshaw, «Το Ψυχόδραμα», (Θεωρία και πρακτική), Θεσσαλονίκη, Εκδόσεις Επιστημονικών Βιβλίων και Περιοδικών, 2002.
8. Landy, R.J. «Προσωπικότητα και Προσωπείο», Αθήνα, Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, 2001.
9. Louis Cohen, Lawrence Mainion, «Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας», Εκδόσεις METEXMIO, 1994.

Ξένη Βιβλιογραφία

1. Blatner, A and A «The Art of Play», New York, Springer, 1973.
2. Evreinov, N «The Theatre in Life», New York, Harrap, 1927.
3. Hickling, F.W «Sociodrama in the Rehabilitation of Chronic Mentally III Patients», Hospital and Community Psychiatry, 1989.
4. Jennings Sue, «The Theatre of Healing», Metaphor and Metaphysics in the Healing Process, The Handbook of Dramatherapy , London, Routledge, 1994.
5. Jennings Sue, 'Dramatherapy with families, groups and individuals, Routledge, London, 1987.
6. Landy R.J. «Drama Therapy» Concepts and Practices, 1986.

7. Mitchell Steve, «Therapeutic Theatre», The handbook of dramatherapy, London, Routledge, 1994.
8. Moreno, J.L «The Theatre of Spantaneity», New York, Beacon House, 1983.
9. Nilli I «On the Theatre of the future», Michigan, U.M.I Research Press, 1984.
10. Phil Jones «The Active Witness», in Payne, H. Handbook of Inquiry in the Art Therapies, One River, Many Currents, London, Jessica Kingsley, 1993.
11. Priestley, Mary, «Music Therapy in action», St. Martin's, New York, 1975.
12. Robertson, K «Cultural Differences and Similarities in Dramatherapy Theory and Practice», Conference Paper, Arts Therapies Education-Our European Future, ECARTE, 1989.

Περιοδικά

1. «Δομές στον τομέα της απεξάρτησης», Αντιναρκωτικό Συμβούλιο Κύπρου, Νοέμβριος 2008.
2. Καραγγέλη – Προύζου, Μαρία, “Η Δραματοθεραπεία”, Μανδαγόρας, Τεύχος 31, 1994.
3. Καραγεωργίου Ρέα, «Θεραπευτική Αφήγηση και Μυθοπλασία», Μανδαγόρας, Τεύχος 3^ο, 1994.
4. Μπαρδάνης Γ., Πρόληψη της χρήσης ναρκωτικών, Τετράδια Ψυχιατρικής, Νο 73, 2001.
5. Νοτόπουλος, Γιώργος, “Ψυχόδραμα”, Ομαδικό Βίωμα και Αυτογνωσία, Ανεξήγητο, Τεύχος 173, Ιανουάριος, 2003.
6. «Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 5, 2006.

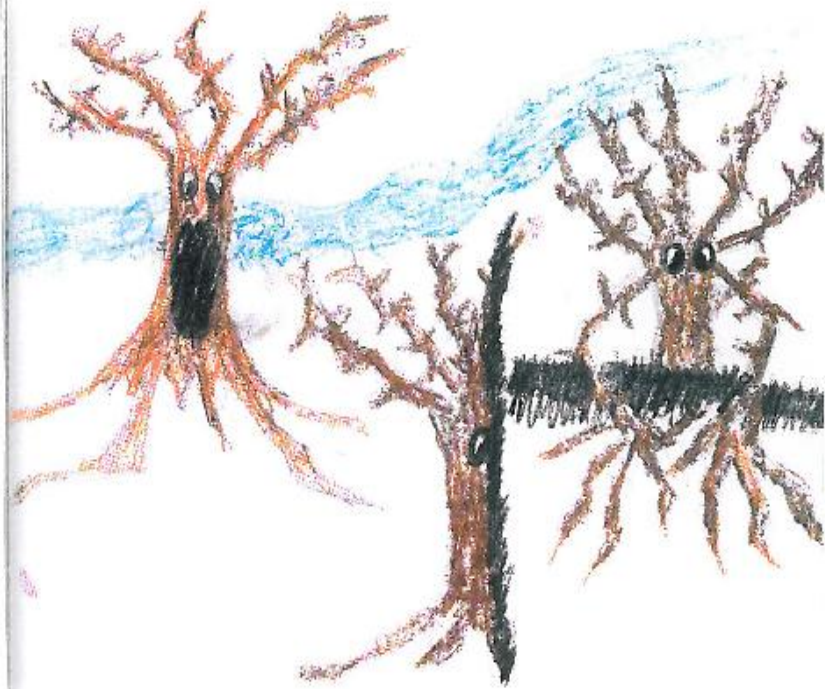
7. «Πως είσαι;», περιοδικό ΚΕΝΘΕΑ, τεύχος 13, 2006.

Ιστοσελίδες

1. www.diodos.gr, 2009
2. www.dramatherapy.gr, 2009
3. <http://gym-n-efkarp.thess.sch.gr/narkotika.htm>, 2009
4. <http://www.iatronet.gr>, 2009
5. www.matia.gr, 2009
6. <http://www.netinformation.gr/psychotherapeia/html>, 2009
7. www.playtherapy.gr 2009
8. www.psychiatrictimes.com, 2009
9. <http://www.sakopetra.com>, 2009
10. <http://www.siatistanews.gr>, 2009
11. www.specialeducation.gr, 2009

ΠΑΡΑΤΗΜΑ

ΕΡΓΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΟ 18 ΑΝΩ

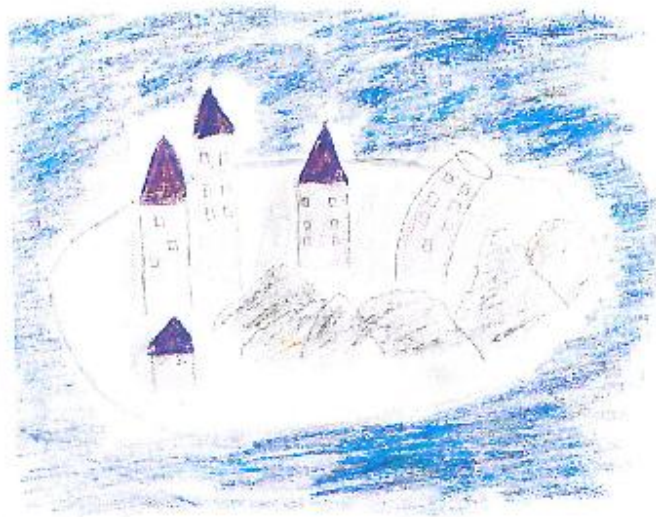


17



94

11



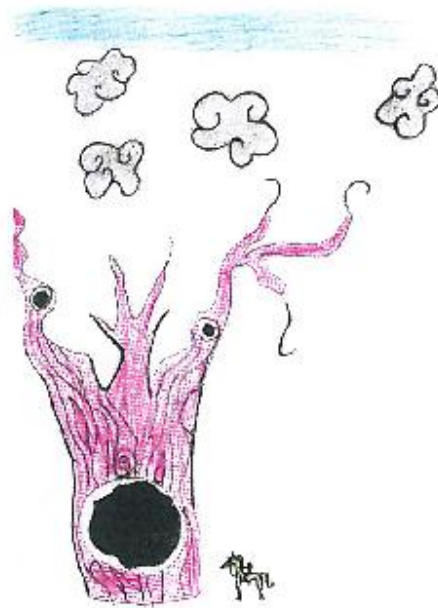
H. AMSTERSDAM





21

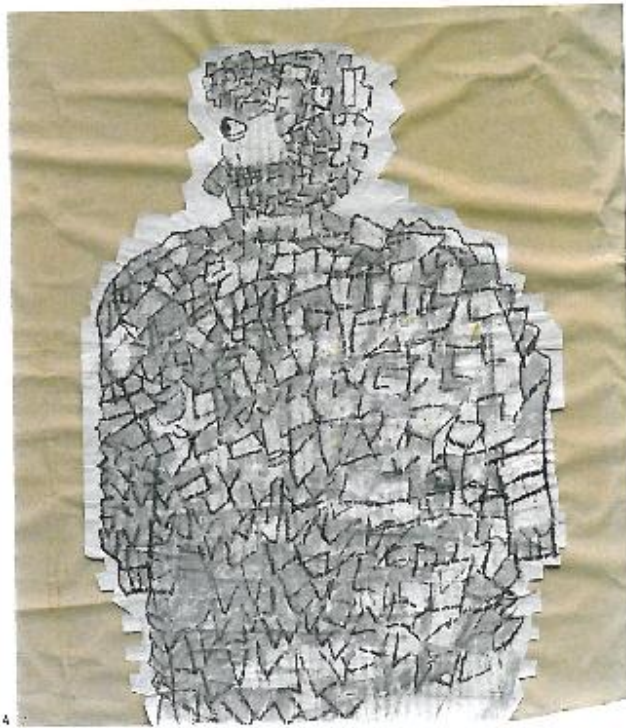
Διμήτρης, 2002





✓





Γέφυρα, 2002

7





39

А.О.М.С., 2004

