

Τι είναι το ψυχόδραμα- εφαρμογή ψυχοδράματος σε εξωτερικό και Ελλάδα

Το ψυχόδραμα (psychodrama) είναι μια μέθοδος ομαδική ψυχοθεραπείας, εμπνευστής της οποίας ήταν ο J.L.Moreno (1889-1974) και η φιλοσοφία της οποίας έχει τη βάση της στην **ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού**.

Το όραμα του Moreno ήταν το κτίσιμο μιας κοινωνίας όπου τα μέλη της να εκφράζουν τον εαυτό τους μέσω του προσωπικού τους αυθόρμητου και δημιουργικού τρόπου καθώς έρχονται αντιμέτωποι με τον άλλο, την οικογένεια, την ομάδα, τον κόσμο, το σύμπαν. «Κάθε άνθρωπος κρύβει μέσα του απέραντη δημιουργικότητα. Ας οδηγηθεί στη δράση εκφραζόμενος αυθόρμητα. Ο αυθορμητισμός θα ανασύρει από μέσα του όλη τη δημιουργικότητα, ώστε να γίνει ο δημιουργός του εαυτού του». (Moreno,1920)

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

Παράλληλα, ανέπτυξε τη θεωρία της **κοινωνιομετρίας** (1953), της επιστήμης που μελετά τις δυναμικές ανάμεσα στα άτομα και σε ομάδες ατόμων, και έγινε έτσι ο πρωτεργάτης της **ομαδικής ψυχοθεραπείας**.

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

Ακόμα, ως μέθοδος ομαδικής ψυχοθεραπείας, ωθεί το άτομο να εξερευνήσει τον τρόπο που σχετίζεται με τους άλλους και να αποκτήσει έτσι **διαπροσωπική μάθηση** και **κοινωνικές δεξιότητες**.

Επιπλέον, καλλιεργεί τη **φαντασία** και την **ελεύθερη έκφραση** στα άτομα ενθαρρύνοντας τη δράση τους στην καθημερινότητα ως αυθόρμητα και δημιουργικά όντα.

Στο **εξωτερικό** , ήδη από το 1942 με την ίδρυση της Αμερικανικής Ένωσης Ομαδικής Ψυχοθεραπείας και Ψυχοδράματος και (ASGPP: American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama), το ψυχόδραμα εφαρμόζεται κυρίως στον τομέα της ψυχοθεραπείας αλλά και σε άλλους τομείς ανάπτυξης και οργάνωσης της κοινωνικής ζωής. Η κοινωνιομετρία, το κοινωνιόδραμα και το παιχνίδι των ρόλων (role playing) για παράδειγμα έχουν ευρεία πρακτική εφαρμογή στην κατανόηση και επίλυση προβλημάτων διαπροσωπικών σχέσεων σε διάφορους εργασιακούς χώρους, όπως στις επιχειρήσεις, τα σχολεία, τα νοσοκομεία, τα κέντρα αποτοξίνωσης, τις φυλακές κ.λ.π.

Στην **Ελλάδα** μέχρι πρόσφατα χρησιμοποιούνταν σε πειραματικό επίπεδο και αποσπασματικά μόνο διάφορα στοιχεία από τις τεχνικές του ψυχοδράματος και του παιχνιδιού των ρόλων σε διάφορους επαγγελματικούς χώρους (νηπιαγωγεία, ψυχοθεραπευτικά κέντρα, θεατρικές ομάδες κλπ) καθώς δεν υπήρχε μια ολοκληρωμένη εκπαιδευτική κατάρτιση της ψυχοδραματικής μεθόδου. Το 1996 ιδρύθηκε ο πρώτος ελληνικός σύλλογος ψυχοδράματος στη Θεσσαλονίκη υπό τη διεύθυνση της Jennie Jefferies με σκοπό την εκπαίδευση στο κλασικό ψυχόδραμα και σε συνεργασία με το Κέντρο Ψυχοδράματος και Ομαδικής Ψυχοθεραπείας του Λονδίνου. Στην προσπάθεια αυτή για κατάρτιση ενός ολοκληρωμένου εκπαιδευτικού συστήματος στο κλασικό ψυχόδραμα με προδιαγραφές ανάλογες με εκπαιδευτικά κέντρα σε Αμερική, Ευρώπη και Αυστραλία ιδρύθηκε το 2000 στην Αθήνα το Ψυχοδραματικό Κέντρο Ανάπτυξης της Προσωπικότητας (ΨΥ.Κ.Α.Π.) από τον Κ. Λέτσιο, ψυχολόγο ψυχοδραματιστή, και εκπαιδευτή, αναγνωρισμένο από το 2008 ως εκπαιδευτικός οργανισμός από την Ευρωπαϊκή Ένωση Ψυχοδράματος (FEPTO : Federation of European Psychodrama Training Organisations).

Η ιδιαιτερότητα του ψυχοδράματος ως ψυχοθεραπευτικής μεθόδου και οι βασικές αρχές δράσης του ψυχοδραματιστή

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

Επίσης με το ψυχόγραμμα επιτυγχάνεται η **δημιουργία νέων χαρακτηριστικών δομών στην προσωπικότητα του ατόμου** : με τη χρήση των ψυχοδραματικών τεχνικών κατά την ώρα της δράσης, η δημιουργία του νέου, λειτουργικότερου ρόλου στη συμπεριφορά του ατόμου έρχεται από το ίδιο του το σώμα αυθόρμητα και είναι καθήκον του θεραπευτή να αναγνωρίσει τον νέο αυτό ρόλο και να συντείνει στην διατήρηση και ανάπτυξή του στην προσωπικότητα του ατόμου.

Επιπλέον επιτυγχάνεται η **εμπειρική αναπλαισίωση** του ατόμου, καθώς άμεσα αντιλαμβάνεται το σύστημα μέσα στο οποίο ανήκει, και τη φύση των σχέσεων που προκαλούν και συντηρούν τις ψυχολογικές του δυσκολίες εμποδίζοντας την παραπέρα του ανάπτυξη.

Ακόμη, δίνεται ιδιαίτερη **έμφαση στα λειτουργικά στοιχεία-ρόλους** της προσωπικότητας του ατόμου, τα οποία ενθαρρύνεται να αναγνωρίσει και να αναπτύξει ακόμα περισσότερο.

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

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

Γενικοί στόχοι και συνοπτική περιγραφή της ψυχοδραματικής διαδικασίας

Πρωταρχική μέριμνα του συντονιστή είναι η καλλιέργεια ενός **φιλικού κλίματος** στην ομάδα ώστε να αποτελεί ένα **σταθερό πλαίσιο υποστήριξης και ενθάρρυνσης της αυτοέκφρασης**. Ένα τέτοιο πλαίσιο θα επιτρέψει την άμεση ανταπόκριση στα θέματα που φέρνουν κάθε φορά τα άτομα ώστε να οδηγηθούν στην εύρεση καλύτερων τρόπων διαχείρισής των και στην συναισθηματική αποφόρτιση.

Επιπλέον, έμφαση δίνεται στη **διεύρυνση των θετικών/ λειτουργικών χαρακτηριστικών-συμπεριφορών** της προσωπικότητας των συμμετεχόντων

και στην ανάπτυξη νέων χαρακτηριστικών δομών χρησιμων για τα άτομα. Με άλλα λόγια, στην ανάπτυξη της προσωπικότητας των μελών και στην ενδυνάμωση του εαυτού, για καλύτερη ψυχική υγεία, συναισθηματική και ψυχολογική ισορροπία. Τα παραπάνω θα επιτρέψουν στα άτομα, τόσο να είναι σε ετοιμότητα για την αντιμετώπιση των δυσκολιών της ζωής, όσο και να φτιάξουν μια πιο πλήρη, δημιουργική και ευχάριστη καθημερινή πραγματικότητα.

Σε μια τυπική ομάδα ψυχοδράματος συμμετέχουν 8-15 άτομα . Η κάθε συνεδρία διαρκεί 2.00-2.30 ώρες και πραγματοποιείται μια φορά την εβδομάδα στη διάρκεια ενός ή περισσότερων ετών. Ο θεραπευτής καλείται συντονιστής της ομάδας και είναι ο βασικός υπεύθυνος για τη ροή της συνάντησης. Μία ψυχοδραματική συνάντηση συνήθως περιλαμβάνει τις εξής φάσεις:

1) Βιωματικές ασκήσεις και ανατροφοδότηση

Περιλαμβάνει ασκήσεις για οικοδόμηση της ομάδας, αυτοπαρουσίαση, ζέσταμα σώματος, έκφραση συναισθημάτων, ανάπτυξη φαντασίας, ανάπτυξη δημιουργικότητας, ανάπτυξη εμπιστοσύνης, ανάπτυξη ρόλων, διατήρησης της δομής προσωπικότητας, διεπίδρασης, κοινωνιομετρίας, αντιμετώπιση καταστάσεων ή προσώπων, διαχείριση επιθετικότητας, ανάπτυξη εμπάθειας, ανάπτυξη αυθορμητισμού, ομαδικό παιχνίδι κ.α.

Μετά το τέλος κάθε άσκησης ακολουθεί συζήτηση σε κύκλο όπου το κάθε μέλος της ομάδας έχει την ευκαιρία να μιλήσει για το πώς βίωσε την άσκηση (αν του άρεσε, αν δεν του άρεσε και τι του άρεσε ή δεν του άρεσε, πως αισθάνθηκε, αν του ήταν εύκολο ή δύσκολο να συμμετέχει κλπ).

Ο συντονιστής με τις ερωτήσεις και τα σχόλιά του ωθεί το κάθε άτομο στην καλύτερη κατανόηση του τρόπου έκφρασής του, ενθαρρύνει τα θετικά σημεία, αναπτύσσει τις σχέσεις μεταξύ των μελών και της συνεκτικότητας της ομάδας, ενώ παράλληλα εντοπίζει τα θέματα στα οποία «ζεσταίνονται» τα άτομα κάθε φορά και η ομάδα ως ξεχωριστή οντότητα. Τα θέματα αυτά μπορούν να δουλευτούν σταδιακά στη συνέχεια της συνάντησης ή κατά τη διάρκεια ζωής της ομάδας.

2) «Βινιέτες» και ανατροφοδότηση

Πρόκειται για σύντομες εικονοποιήσεις θεμάτων ή διαθέσεων των ατόμων με την καθοδήγηση του συντονιστή , όπου τα μέλη της ομάδας έχουν τη ευκαιρία να

εξοικειωθούν με τη χρήση της σκηνής, το αίσθημα της έκθεσης μπροστά σε άλλους και της συμβολικής αναπαράστασης.

Μια βινιέτα είναι στην πραγματικότητα ένα μικρό δράμα που οδηγεί τα άτομα στον αναστοχασμό πάνω στον εαυτό, ενώ παράλληλα αναπτύσσει την οικειότητα και τους δεσμούς μεταξύ των μελών. Ακολουθεί συζήτηση σχετικά με τα βιώματα των μελών με αφορμή τις βινιέτες .

3) Εκδραμάτιση και μοίρασμα εμπειριών

Όταν πια έχει επιτευχθεί το «δέσιμο» της ομάδας (τα μέλη νιώθουν ασφάλεια και εμπιστοσύνη μεταξύ τους) αρχίζουμε την εκδραμάτιση ειδικών θεμάτων που φέρνουν τα άτομα. Ο λεγόμενος «πρωταγωνιστής» με την καθοδήγηση του συντονιστή και τη βοήθεια των άλλων μελών της ομάδας, εκδραματίζει επί σκηνής το θέμα που τον προβληματίζει (η αναλυτική περιγραφή μιας τέτοιας διαδικασίας δεν αρμόζει σε αυτή τη γενική παρουσίαση).

Στο τέλος κάθε δράματος, όλα τα μέλη συζητούν σε κύκλο τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με αφορμή το δράμα του πρωταγωνιστή. Συνήθως τα όσα διαπραγματεύεται ο πρωταγωνιστής αγγίζουν ευαίσθητα σημεία της προσωπικότητας και των υπολοίπων- πολύ συχνά θα ακούσουμε κάποιον να πει «ήταν σαν να έκανα εγώ δράμα» ή «ταυτίστηκα απόλυτα μαζί σου». Έτσι το δράμα λειτουργεί θεραπευτικά εξίσου και για τα υπόλοιπα μέλη, καθώς μοιράζονται ενώπιον όλων τις δικές τους εμπειρίες.

Επιπλέον, αυτή η διαδικασία μοιράσματος εμπειριών επιτρέπει την ομαλή επαναφορά του πρωταγωνιστή στο «εδώ και τώρα» της ομάδας δίνοντάς του την ευκαιρία να συνδεθεί πάλι με τα υπόλοιπα μέλη και να κερδίσει τη θετική - συνήθως-ανατροφοδότησή τους.

Δανάη Χορομίδου

Ψυχολόγος, απόφοιτος Παν/μίου Αθηνών

Ψυχοδραματίστρια, Εκπαιδεύτρια & Επόπτρια Ψυχοδράματος