

ε Ν περιλήψει

Ψυχόδραμα...αναπτύσσοντας την έκφρασή
μας στη σκηνή !



"All the world's a stage,
And all the men and women merely players;
They have their exits and their entrances;
And one man in his time plays many parts"

Shakespeare

πρωτοβουλία στην αλλαγή ,μια εναλλακτική φιλοσοφία ζωής

Έχουμε μπει πλέον σε μια νέα εποχή, θα έλεγα ότι είναι η εποχή να ανακαλύψουμε το «ανθρώπινο» μέσα μας!

Χρειάζεται να μάθουμε από την αρχή -μιας και ποτέ κανείς δε μας το δίδαξε- την τέχνη να ακούμε και να φροντίζουμε τον εαυτό μας.

Όταν η ψυχή μας πονάει, μπορούμε να τη φροντίσουμε, όπως φροντίζουμε το σώμα μας όταν αρρωσταίνουμε.

Ο ψυχισμός μας είναι ένα ζωντανό κομμάτι, που όπως το σώμα μας, έχει ανάγκες, μιλά με τη δική του γλώσσα, χρειάζεται την προσοχή μας.

Είναι φυσιολογικό να έχουμε ψυχικές ανάγκες, είναι μη φυσιολογικό να έχουμε μια νεκρωμένη ή μηχανική ψυχή.

Έχουμε λάβει στερημένη παιδεία για τη σπουδαιότητα μιας καλής ψυχικής υγείας στην καθημερινότητά μας και του **τρόπου** για να την αποκτήσουμε και να τη διατηρούμε.

Χρειάζεται πια να παραδεχτούμε, ότι η φροντίδα του εσωτερικού μας κόσμου δεν είναι πολυτέλεια, αλλά μια φυσιολογική ανάγκη κάθε έξυπνου ανθρώπου που προσπαθεί για το καλύτερο.

Το **ψυχόγραμμα** είναι ένας από τους τρόπους για να γνωρίσουμε και να συμφιλιωθούμε με τον άνθρωπο που πραγματικά είμαστε.

Είναι ένας από τους τρόπους να αναπτύξουμε την προσωπικότητά μας, να βρούμε και να μάθουμε να εκφράζουμε την κρυμμένη δημιουργικότητα μέσα μας.

Ένας από τους τρόπους να γίνουμε περισσότερο «ανθρώπινοι», αυθεντικοί: αυτά που λέμε, να είναι σύμφωνα με αυτά που νιώθουμε και με αυτά που εκφράζουμε.

Να έχουμε αρμονία, ψυχική ευελιξία, χιούμορ, φαντασία, αφέλεια: τη φρέσκια ματιά και τον ενθουσιασμό του παιδιού μέσα μας.

Είναι η εκμάθηση της συμβίωσης και μιας νοοτροπίας ζωής βασισμένης στη συνεργασία.

Είναι η ανανέωση της ελπίδας μας στη ζωή, στην ελπίδα μας για το «ανθρώπινο», στο δεσμό μας με τη ζωτικότητα!

Το ψυχόγραμμα ξεκινά από τη δική σου πρωτοβουλία για μια πιο ποιοτική και ευτυχισμένη ζωή.

Ας ρίξουμε τις μάσκες!

ψυχόγραμμα: το θέατρο της αλήθειας... και τι κάνω σε μια ομάδα ψυχοδράματος;

Απλούστατα καλείσαι να είσαι ο εαυτός σου και να αφήσεις την ψυχή σου να δράσει!

Τα θέματα που «εξερευνώνται» προτείνονται από τα μέλη της ομάδας και συνήθως προκύπτουν από την αυθόρμητη αλληλεπίδραση τους στο «εδώ και τώρα» της συνάντησης.

Θα έχεις την ευκαιρία να απεικονίσεις επί σκηνής την πραγματικότητά σου και να περιηγηθείς μέσα σε αυτήν καθώς και μέσω της δράσης, να βιώσεις και να αναβιώσεις καταστάσεις, γεγονότα, όνειρα, συμπεριφορές της ζωής σου.

Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της **συμβολικής αναπαράστασης** και της **εκδραμάτισης** επί σκηνής του θέματος που κάθε φορά αναδύεται.

Η αναπαράσταση και η εκδραμάτιση γίνονται με τη χρήση αντικειμένων που συμβολικά αντικατοπτρίζουν σημαντικά στοιχεία του «πρωταγωνιστή» και με **την επιλογή μελών της ομάδας σε ρόλους** που αυτός εισάγει και σχετίζονται με το θέμα του.

Η **ψυχοδραματική σκηνή** είναι ο ασφαλής χώρος όπου μπορείς να πειραματιστείς, να αναπτύξεις τη φαντασία σου, να ξαναγίνεις παιδί, να εκφραστείς ελεύθερα, να βιώσεις διάφορες πτυχές του εαυτού σου και των άλλων, να αποφορτιστείς συναισθηματικά, να αναπτύξεις τους ρόλους που θα διευκολύνουν τη λειτουργία σου.

Μέσα στην ομάδα και από την ομάδα δουλεύονται τόσο οι **προσωπικοί στόχοι** των μελών, όσο και της **ομάδας ως συνόλου**, και αυτή αποτελεί πλαίσιο στήριξης, αμοιβαίου μοιράσματος, συναισθηματικού αγγίγματος και ερέθισμα για ανάπτυξη, με το συντονιστή ως συνοδοιπόρο σε όλη αυτή την προσπάθεια.

τί διαφορετικό έχει να μου προσφέρει το ψυχόδραμα από άλλες ψυχοθεραπευτικές μεθόδους;

Στήνοντας στη σκηνή και αναπαριστώντας τον εσωτερικό σου κόσμο, συνειδητοποιείς και αποκτάς μια νέα οπτική της συμπεριφοράς σου και της συμπεριφοράς των άλλων.

Εκδραματίζοντας και βιώνοντας σε βάθος τα θέματα που αντιμετωπίζεις, το σώμα σου και ο εσωτερικός σου εαυτός σε καθοδηγούν σε νέες δημιουργικές «λύσεις» (νέους ρόλους), νέες συμπεριφορές, πιο λειτουργικές στην προσωπικότητά σου. Τις νέες αυτές «συμπεριφορές», δεν τις αντιλαμβάνεσαι μόνο νοητικά, αλλά πράγματι τις δοκιμάζεις, τις παίζεις, ώσπου κάποια στιγμή να τις οικειοποιηθείς και να αποτελέσουν εφόδια σε όλη σου τη ζωή!

Έτσι, το ψυχόδραμα πάει ένα βήμα παρακάτω από την κλασική «γνωστική» ανάλυση του εαυτού μου: στον πολύ αληθινό πειραματισμό και στο χτίσιμο του καινούριου, επιθυμητού εαυτού μου.

Η δουλειά με το υγιές μας κομμάτι: να αναγνωρίσουμε τα θετικά μας στοιχεία και ικανότητες και να τις αναπτύξουμε ακόμα περισσότερο!

Η δυνατότητα να δουλέψω «συμβολικά», καλλιτεχνικά, τα όσα διαπραγματεύομαι.

Η φαντασία, το χιούμορ, το παιχνιδίσμα, η αμεσότητα!

τί κάνει ο συντονιστής στο ψυχόδραμα;

Είναι ο «παραγωγός» των δραμάτων του εκάστοτε «πρωταγωνιστή» και των δραμάτων της ομάδας ως συνόλου. Με άλλα λόγια αφουγκράζεται, φέρνει στην επιφάνεια και «παράγει» στη σκηνή, τα θέματα που κάθε φορά διαπραγματεύονται τα μέλη της ομάδας. Αντίστοιχα, «παράγει» στη σκηνή τα κομμάτια που ο «πρωταγωνιστής» διαπραγματεύεται συνειδητά ή ασυνείδητα στη δουλειά με τον εαυτό του, χρησιμοποιώντας τις ψυχοδραματικές τεχνικές.

Ταυτόχρονα δουλεύει ως κλινικός αναλυτής, ομαδικός αναλυτής, κοινωνιομέτρης και συστημικός θεραπευτής.

ενδιαφέροντα όλα αυτά αλλά εγώ μπροστά σε άλλους...;;;

Κάτι που προβληματίζει πολλούς ανθρώπους όταν πρωτακούν για το ψυχόδραμα και τους αγχώνει, είναι η έκθεση σε αγνώστους, στην ομαδική διαδικασία.

Αυτό το άγχος είναι φυσιολογικό και όλοι όσοι συμμετέχουν σε ομάδες ψυχοδράματος το νιώθουν σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό.

Είναι μέρος της δουλειάς του συντονιστή να διαχειριστεί αυτόν τον αρχικό «φόβο» των μελών της ομάδας και να θέσει τις βάσεις για ένα κλίμα βασικής ασφάλειας και δημιουργικής συνεργασίας.

Όπως και να έχει, ο ρυθμός του καθένα στο πόσο και πώς θα εκφραστεί είναι απολύτως σεβαστός. Δεν χρειάζεται να είσαι κάτι άλλο από αυτό που είσαι, ή να κάνεις κάτι που δεν θες ή δεν νιώθεις έτοιμος να κάνεις.

Θα ξαφνιαστείς με το πόσο ευκολότερα από όσο νόμιζες, θα ξεπεράσεις αυτόν τον αρχικό φόβο έκθεσης και πόσο εύκολα θα έρθεις σε ουσιαστική επαφή με άτομα που σου ήταν άγνωστοι μέχρι πριν λίγο!

Είναι μια από τις μαγείες του ψυχοδράματος, που ακόμα εξακολουθεί να εκπλήσσει και μένα!!!

J.L.Moreno, ο δημιουργός...

Εμπνευστής της μεθόδου του ψυχοδράματος είναι ο ψυχίατρος και πρωτεργάτης της ομαδικής ψυχοθεραπείας και της κοινωνιομετρίας, Jacov Levy Moreno (1889-1974).

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

Σήμερα, μέθοδοι και πρακτικές του ψυχοδράματος εφαρμόζονται ανά τον κόσμο, τόσο στον τομέα της ψυχοθεραπείας, αλλά και σε άλλους τομείς ανάπτυξης και οργάνωσης της κοινωνικής ζωής.

Δανάη Χορομίδου
Ψυχολόγος, απόφοιτος Παν/μίου Αθηνών
Ψυχοδραματίστρια,
Εκπαιδεύτρια & Επόπτρια Ψυχοδράματος