

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΚΑΙ Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΡΟΛΩΝ κατά Moreno και M.Clayton

Πτυχιακή Εργασία

Δανάη Χορομίδου

Ιούνιος 2010

Περιεχόμενα

Η έννοια του ρόλου και η θεωρία των ρόλων κατά Moreno.....	4
Πείνα για δράση (act hunger).....	4
Γέννηση των ρόλων.....	5
Κατηγορίες των ρόλων.....	6
Πλέγματα και συστήματα ρόλων.....	7
Θεωρία των ρόλων του Moreno.....	7
Αυθορητισμός και ρόλοι.....	8
Η διευρυμένη θεωρία των ρόλων κατά Max Clayton και η Ανάλυση ρόλων	
Διατύπωση και περιγραφή των ρόλων.....	9
Έκφραση ρόλου.....	10
Στοιβάδες ρόλων.....	10
Κατηγορίες ρόλων κατά M.Clayton.....	11
Δυνάμεις κινητοποίησης (motivated forces)-δυνάμεις reactive.....	11
Ψυχόδραμα, το ζέσταμα για τη ζωή.....	12
Ποιοτική κατηγοριοποίηση ρόλων.....	13
Ο θεραπευτικός παράγοντας της ενσωμάτωσης της προσωπικότητας.....	15
Η ενσωμάτωση της προσωπικότητας με βάση τη θεωρία των ρόλων.....	16
Η θεραπευτική αξία της εφαρμοσμένης θεωρίας των ρόλων.....	16
Διεύρυνση ρόλου.....	16
Εξισορρόπηση επιπέδων σκέψης-συναίσθηματος-δράσης του ρόλου.....	17
Ενσωμάτωση του ρόλου στη προσωπικότητα.....	18
Κάθαρση της ενσωμάτωσης και κάθαρση ψυχής.....	19
Επιδιόρθωση του κοινωνικού ατόμου.....	19
Εκπαίδευση ρόλου.....	21
Β΄ Μέρος Παρουσίαση περιστατικού στην ομάδα.....	23
Διαγράμματα ρόλων.....	34
Βιβλιογραφία.....	35

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΚΑΙ Η ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΡΟΛΩΝ κατά Moreno

Η ανάλυση της ανθρώπινης έκφρασης μέσα από την αναγνώριση ρόλων και του πλέγματος ρόλων, είναι ένας τρόπος κατανόησης της λειτουργίας του ανθρώπου και επιτρέπει το στήσιμο του θεραπευτικού πλάνου που θέτει ο θεραπευτής σε συνεργασία με τον πελάτη. Η θεωρία των ρόλων και η ανάλυση ρόλων, είναι μια μέθοδος που βασίζεται σε όρους που μπορούν να γίνουν εύκολα αντιληπτοί στον κάθε άνθρωπο και να τον μάθουν να αξιολογεί και να κατανοεί τον εαυτό του και τους άλλους. Αποτελεί ένα εργαλείο, η συστηματική χρήση του οποίου, μας κρατά συντονισμένους με την πραγματική κατεύθυνση ζωής στην οποία θέλουμε να φτάσουμε και με τους στόχους που θέλουμε να επιτύχουμε.

Τι είναι ο ρόλος και πώς η ανθρώπινη προσωπικότητα και συμπεριφορά μπορεί να μελετηθεί μέσα από τη θεωρία των ρόλων;

Κάθε άνθρωπος, ανά πάσα στιγμή, με κάποιον τρόπο εκφράζεται. Κάθε μορφή έκφρασης, μπορεί να παρατηρηθεί ως η έκφανση κάποιου **ρόλου**. Κάθε ορατή έκφραση της προσωπικότητας είναι ο ρόλος, ή η έκφανση μιας πλευράς ενός ρόλου, που μπορεί να συντελεστεί σε επίπεδο συναισθήματος, αντίληψης ή δράσης.

Ο **ρόλος** δηλαδή αφορά μια ανταπόκριση του ατόμου στο εδώ και τώρα της κατάστασης με την οποία έρχεται αντιμέτωπο, σε εξωτερικό-πραγματικό επίπεδο (επίπεδο δράσης), σε εσωτερικό-υποκειμενικό επίπεδο (γνωστικό επίπεδο και επίπεδο συναισθήματος), και ταυτόχρονα σε εξωτερικό και εσωτερικό επίπεδο.

Ο άνθρωπος υποκινείται από αυτήν την τάση να εκφραστεί, την τάση να δημιουργήσει, την **«πείνα για δράση, την πείνα για ζωή» (act hunger)**, την τάση να αυτοπραγματωθεί, την τάση να «γίνει».

Η ίδια η στιγμή της γέννησης, είναι η πρώτη προσπάθεια πραγμάτωσης, όπου το έμβρυο, υποκινούμενο από τον παράγοντα S (spontaneity), βγαίνει από την κοιλιά της μάνας. Η κάθε μορφής ανταπόκρισής του στο περιβάλλον, σηματοδοτεί τη γέννηση των πρώτων ρόλων που υιοθετεί στη ζωή του. Οι ρόλοι του δηλαδή, αφορούν τις δυναμικές ανταποκρίσεις του στο περιβάλλον. *Το βρέφος είναι εξ' αρχής δημιουργός*. Μέσα από τους ρόλους που υιοθετεί, χτίζεται σταδιακά αυτό που ονομάζουμε **«προσωπικότητα»**.

Καθώς η ζωή εξελίσσεται, άνθρωπος συνεχίζει να έρχεται αντιμέτωπος με καταστάσεις και συνεχίζει να βρίσκει τρόπους να ανταποκρίνεται σε αυτές. Συνεχίζει να εκφράζεται μέσω μαθημένων ρόλων και μέσω ρόλων που επινοεί εκείνη τη στιγμή. Η ανάπτυξη του παράγοντα S, της ικανότητας για αυθορμητισμό, που μπορεί να επέλθει από την *εκπαίδευση του αυθορμητισμού*, είναι εκείνη που θα το βοηθήσει να μπορεί να υιοθετεί την καταλληλότερη αντίδραση σε κάθε καινούρια κατάσταση με την οποία έρχεται αντιμέτωπο.

Οι ρόλοι λοιπόν προκύπτουν και μαθαίνονται στην πορεία της ζωής. Όπως λέει ο Moreno : « η εκδραμάτιση-παίξιμο ρόλων (role playing) συμβαίνει πρώτα από την μορφοποίηση του εαυτού. Οι ρόλοι δεν αναδύονται από τον εαυτό, αλλά ο εαυτός αναδύεται από τους ρόλους».

Προκειμένου να κατανοήσουμε βαθύτερα τη μορηνική έννοια του ρόλου, αξίζει να αναφέρουμε κάποια στοιχεία της θεώρησης του αυθορμητισμού του Moreno στην παιδική ανάπτυξη, όπου εξηγείται η διαδικασία **γέννησης των ρόλων**.

Η μορηνική θεωρία για την ανάπτυξη και εξέλιξη του ανθρώπου, ξεδιπλώνεται με αισιοδοξία, θετικότητα και απέραντο σεβασμό προς την ύπαρξη !

Σύμφωνα με αυτήν, ο νεογέννητος άνθρωπος αντιμετωπίζεται σαν μια εν δυνάμει ιδιοφυία. Η ίδια η πράξη της γέννησης του ανθρώπου είναι το αποτέλεσμα αυτής της ιδιοφυίας και αποτελεί το πανηγυρικό αποτέλεσμα του «ζεστάματος» του εμβρύου στην πράξη της γέννησης, για την οποία προετοιμαζόταν εννιά μήνες στην κοιλιά της μαμάς του : «Η στιγμή της γέννησης είναι ο μέγιστος βαθμός του ζεστάματος στην αυθόρμητη πράξη της γέννησης σε ένα νέο πλαίσιο, στο οποίο το έμβρυο πρέπει άμεσα να προσαρμοστεί. Δεν είναι ένα τραύμα, αλλά το τελικό στάδιο μιας πράξης για την οποία χρειάστηκαν εννιά μήνες προετοιμασίας» (Moreno, 1994).

Πολύ πριν το παιδί λοιπόν αποκτήσει την πρώτη έννοια του εαυτού, την ικανότητα μνήμης αντίληψης, νοητικής επεξεργασίας-ιδιότητες του εγκεφάλου που κατά κόρον εξετάζονται στην εξέλιξη του ανθρώπου- **γίνεται «δρων ον» (actor)**.

Το έμβρυο από την ασφάλεια και τη βιωμένη αίσθηση ισορροπίας της μήτρας, βγαίνει σε έναν ανοιχτό χώρο γεμάτο χρώματα, ήχους, κίνηση και κάθε είδους ερέθισμα και όραμα. Από μια «παρασιτική» ζωή στην κοιλιά της μαμάς, γίνεται ανεξάρτητος οργανισμός. Από μια κατάσταση συνεχούς ύπνου, μπαίνει σε μια κατάσταση σταδιακής αφύπνισης και επίγνωσης του κόσμου γύρω του. *Αυτό το θαύμα της γέννησης, γίνεται χάρη στην ικανότητα του εμβρύου για **αυθορμητισμό**- την ικανότητά του να ανταποκριθεί σε μια νέα κατάσταση με επαρκή τρόπο.*

Ο αυθορμητισμός είναι μια ανεξάρτητη περιοχή από την κληρονομικότητα και τις κοινωνικές δυνάμεις (περιβάλλον). Βρίσκεται κάπου ανάμεσά τους και συμβαίνει **στη στιγμή**. Είναι η περιοχή της ευφυούς δράσης, όπου νέες συνδυαστικές δράσεις, επιλογές και αποφάσεις μορφοποιούνται, και από τις οποίες η ανθρώπινη επινοητικότητα και δημιουργικότητα πηγάζει. Σαν τον ηθοποιό του αυθόρμητου θεάτρου, το νεογέννητο πρέπει να δράσει στη στιγμή, για παράδειγμα στη στιγμή που το στήθος της μητέρας του έρχεται στα χείλη του και καλείται να βυζιάξει.

Η πρώτη βασική εκδήλωση του αυθορμητισμού, είναι το «ζέσταμα» του νεογέννητου σε ένα νέο πλαίσιο. Το έμβρυο καλείται να προσαρμοστεί, **«σαν να» (as if)** είχε γνωστικές ικανότητες στη διάθεσή του. Αρχικά η νοητική ικανότητα του βρέφους είναι πολύ περιορισμένη, οπότε αυτό που χρησιμοποιεί είναι τις φυσιολογικές του δυνατότητες (κινεί πόδια, χέρια κλπ).

Μέσω των φυσιολογικών αυτών δράσεων, οι νευρο-μυικές ή άλλες φυσιολογικές δραστηριότητες τελικά θα συνενωθούν και θα απελευθερώσουν πιο οργανωμένες μορφές έκφρασης, όπως την ικανότητα του να «παίρνει ρόλο» (role taking).

Τα πρώτα λοιπόν θεμέλια της γέννησης ρόλων στο βρέφος, ήδη θέτονται καθώς μέσα από το κινητικό του κυρίως σύστημα αλληλεπιδρά με το περιβάλλον του.

Η δραστηριότητά του ενισχύεται από τα «**βοηθητικά του εγώ**» - τη μητέρα και άλλα πρόσωπα- που τους αντιλαμβάνεται ως προεκτάσεις του ίδιου του σώματός του, ενώ βιώνει μια κατάσταση συνύπαρξης, συν-δράσης, συν-εμπειρίας, που αποτελεί το **δίκτυο ταυτότητας (matrix of identity)** με βάση το οποίο συμβαίνει η πρώτη συναισθηματική μαθησιακή διαδικασία του βρέφους. Ένας από τους πρώτους ρόλους οι βάσεις του οποίου τίθενται αρχικά είναι, για παράδειγμα, ο ρόλος του ανθρώπου ως αυτού που τρώει (eater). Για το βρέφος τότε, οι εμπειρίες π.χ. του στήθους που έρχεται προς το μέρος του, της θηλής που ακουμπάει τα χείλη του, της αποδοχής της θηλής και της κατάποσης της τροφής, *βιώνονται σαν μία πράξη.*

Καθώς το δίκτυο των ρόλων τίθενται, συμβαίνει η διαδικασία του «**role taking**» στο βρέφος, δηλαδή η διαδικασία της μάθησης του να παίρνω ένα ρόλο, που περιλαμβάνει δύο κυρίως λειτουργίες, τη λειτουργία του ως **πομπός (role giving)** και της λειτουργίας του ως **δέκτη (role receiving)**.

Σιγά-σιγά μέσω της αλληλεπίδρασής με τη μητέρα και το περιβάλλον, δημιουργούνται στο βρέφος οι βάσεις για την ικανότητά του αντιστροφής ρόλου (μέχρι το τρίτο περίπου έτος της ηλικίας). Ο Moreno περιγράφει αυτή την αναπτυξιακή διαδικασία σε πέντε στάδια, όπου επισυμβαίνουν η μίμηση, η ταύτιση, η προβολή και η μεταβίβαση.

Κατά τη διαδικασία ανάπτυξης του βρέφους δημιουργούνται σταδιακά:

1) **ψυχοσωματικοί ή ψυχοφυσιολογικοί ρόλοι**, όπως εκείνου που τρώει, κοιμάται, αναπνέει κλπ., που κάνουν την εμφάνισή τους αμέσως μετά τη γέννηση του ατόμου και έχουν ως πρώτο βοηθητικό εγώ τη μητέρα. Είναι κυρίως οι ρόλοι που αναπτύσσονται κατά τις πρώτες διεπιδράσεις μητέρας-βρεφους, για να ενσωματωθούν αργότερα με καθοριστική σημασία, στη διαμόρφωση των κοινωνικών και ψυχοδραματικών ρόλων. Το βρέφος τότε βιώνει «**το πρώτο σύμπαν**» (όπου αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως ένα με τα εξωτερικά ερεθίσματα και μορφοποιεί το δίκτυο της ταυτότητας, όπως προαναφέρθηκε)

2) **κοινωνικοί ρόλοι**, όπως ο ρόλος του πατέρα, της μητέρας, του δασκάλου κλπ. Είναι οι ρόλοι που εμφανίζονται στη συνέχεια της ανάπτυξης, όταν το παιδί βιώνει το «**δεύτερο σύμπαν**», όπου οι εμπειρίες του παιδιού συμβαίνουν **είτε στο φαντασιακό είτε στον πραγματικό κόσμο**: μορφές παιχνιδιού ρόλων (role playing) αρχίζουν να διαμορφώνονται, που συσχετίζουν το βρέφος με ανθρώπους, αντικείμενα και στόχους σε πραγματικό πλαίσιο, έξω από τον εαυτό του, και σε ανθρώπους, αντικείμενα και στόχους που φαντάζεται ότι είναι έξω από αυτόν.

Στους κοινωνικούς ρόλους υπάγονται και οι **ψυχοδραματικοί ή προσωπικοί ρόλοι**. Χαρακτηριστικό των ρόλων αυτών είναι η προσωποποίηση και η ενσωμάτωση φαντασιακών στοιχείων στο περιεχόμενό τους, τα οποία μπορεί να είναι αληθινά, μπορεί όμως να είναι και πλασματικά, όπως π.χ. ο ρόλος του Θεού, του αγγέλου κλπ. Οι ρόλοι αυτοί υποκινούνται από τη μοναδική ατομικότητα του ατόμου και δημιουργούνται από την αλληλεπίδραση του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητάς του. Οι ρόλοι αυτοί είναι ιδιαίτεροι για κάθε συγκεκριμένο άτομο.

Η έννοια του ρόλου λοιπόν, αφορά τη μορφή ανταπόκρισης τους ατόμου στο παρόν.

Κάθε ρόλος είναι ένα μείγμα προσωπικών και συλλογικών στοιχείων. Συντίθεται από δύο μέρη, τους κοινωνικούς πυροδοτητές του και την προσωπική διαφοροποίηση που ο κάθε άνθρωπος προσδίδει. Το άτομο, παίρνει τον ρόλο, όπως τον αντιλαμβάνεται να εκφράζεται από άλλο άτομο, όπως για παράδειγμα η συμπεριφορά μιας μητέρας καθορίζει την αντίληψη της κόρης της για το ρόλο της μητέρας και για την επακόλουθη συμπεριφορά της όταν εκείνη γίνει μητέρα. Προσθέτει όμως και τα δικά της ιδιαίτερα στοιχεία ρόλου.

Οι περισσότεροι ρόλοι υπάρχουν μόνο σε σχέση με άλλους ρόλους, τους αντι-ρόλους, π.χ. ο «μαθητής» υπάρχει σε σχέση με το ρόλο του «δασκάλου».

Οι ρόλοι λοιπόν συσχετίζονται και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους με διάφορους τρόπους, ομαδοποιούνται και συστηματοποιούνται και έτσι δημιουργούνται **πλέγματα ρόλων (clusters of roles)** και **συστήματα ρόλων**, με βάση τα οποία ο άνθρωπος λειτουργεί.

Η έκφραση του ανθρώπου ανά πάσα στιγμή, πηγάζει από όλο αυτό το δυναμικό σύστημα ρόλων.

Λίγοι είναι οι πρωταρχικοί ρόλοι που παίζει κάποιο άτομο στη ζωή του και από τους οποίους πηγάζουν οι υπόλοιποι. Για παράδειγμα, ο ρόλος του «εραστή της ζωής» είναι ο πρωταρχικός ρόλος μιας στοιβάδας ή ενός δικτύου ρόλων όπως για παράδειγμα των ρόλων «του ενθουσιώδη εξερευνητή», του «συνεργατικού γείτονα», του «χαρούμενου μάγειρα» κλπ., που αντανakλάται σε διάφορες εκφάνσεις της συμπεριφοράς του ατόμου.

Οι ρόλοι αντανakλούν επίσης **ένα σύστημα αξιών και αναλογούν σε έναν αντίστοιχο χάρτη ή εικόνα του σύμπαντος που υιοθετούμε**. Αυτό αφορά το σύστημα πεποιθήσεων και στάσεων μας για τη ζωή με βάση τις οποίες εκφράζονται οι ρόλοι μας καθημερινά. Ο ρόλος του «εραστή της ζωής» που αναφέραμε παραπάνω, μπορεί για παράδειγμα να αντιστοιχεί σε ένα σύστημα αξιών όπως : «ο κόσμος είναι καλός», «μπορείς να εμπιστευτείς τους ανθρώπους» κλπ.

*Το ψυχόγραμμα, βασίζεται πάνω στη **θεωρία των ρόλων του Moreno** κατά την οποία οι ρόλοι μαθαίνονται και μπορούν να επανεξεταστούν, να εγκαταλειφθούν, να χαθούν να μετατραπούν και να επαναπροσδιοριστούν και στοχεύει να διευρύνει τους ρόλους που ήδη*

υπάρχουν, να δημιουργήσει καινούριους ρόλους, και να επαναξιολογήσει την αντίληψη ενός ατόμου για τους παλιούς και τους πρόσφατους ρόλους του.

Με άλλα λόγια, το ψυχόγραμμα εξασκεί την ικανότητά μας να είμαστε “**role players**”.

Στο σημείο αυτό, αξίζει να αναφερθεί η διαφοροποίηση που προσδίδει ο Moreno στις έννοιες του «**role taking**» και «**role playing**».

Η πρώτη κατάσταση, του να **παίρνω κάποιο ρόλο (role taking)**, αφορά στην εκδραμάτιση (acting out) κάποιου ήδη τελειοποιημένου, ήδη εγκαθιδρυμένου ρόλου, διαδικασία που δεν επιτρέπει στο υποκείμενο κάποια παραλλαγή ή κάποιο βαθμό ελευθερίας στην εκδραμάτιση. Αφορά δηλαδή, παγιωμένους ρόλους στη συμπεριφορά του ανθρώπου, ή αλλιώς πρότυπα και μοτίβα συμπεριφοράς που εφαρμόζονται αυτόματα στις καθημερινές μας συνδιαλλαγές, εξωτερικές και εσωτερικές, και με βάση τις οποίες έχει χτιστεί και χτίζεται ο εξωτερικός και ο υποκειμενικός μας κόσμος.

Αντίθετα, η κατάσταση του **παιξίματος ρόλων (role playing)**, επιτρέπει στο υποκείμενο ένα μεγάλο βαθμό ελευθερίας στην εκδραμάτιση, όπου ο ίδιος πειραματίζεται προσδίδοντας τα ιδιαίτερα στοιχεία του στο ρόλο.

Η διάκριση αυτή, αντανakλά εν γένει τη ψυχοδραματική αντίληψη και φιλοσοφία και το όραμα του Moreno για ένα κόσμο όπου οι άνθρωποι θα μετακινούνται από το άκρο των πολιτισμικών σταθερών (cultural conserves), της έτοιμης, μηχανικής, παγιωμένης δράσης σε δράσεις με περισσότερο αυθορμητισμό και δημιουργικότητα, που σημαίνει την ενεργό εμπλοκή τους στη ζωή και το πέρασμα από την απομόνωση και τον ατομικισμό σε μια συλλογική, «ζωντανή» κοινωνία.

Σύμφωνα λοιπόν με τη **θεωρία των ρόλων** που ανέπτυξε ο Moreno, το ψυχόγραμμα εξασκεί την ικανότητά μας να είμαστε “role players”, να δοκιμάζουμε στο ασφαλές πλαίσιο της ομάδας τον **αυθορμητισμό** μας επί των ρόλων που παίζουμε, τους *νέους τρόπους δηλαδή να παίζουμε τους ρόλους που ήδη παίζουμε*, καθώς και τον **πειραματισμό** στο παίξιμο **νέων ρόλων**, που πιθανά είναι απόντες από το ρεπερτόριο των ρόλων μας.

Με άλλα λόγια, το ψυχόγραμμα αποτελεί ένα **τρόπο εκπαίδευσής του S factor** (του παράγοντα αυθορμητισμού) **στους ρόλους που παίζουμε** και επιδιώκει την ανάπτυξή του, μέσω της οποίας επιτυγχάνεται η διεύρυνση ρόλου και η λειτουργικότερη ανταπόκρισή μας στη ζωή.

Αφορά όμως και την εκπαίδευση και την ανάπτυξη του ίδιου του ρόλου μας ως «**αυθόρμητους παίχτες**», της ικανότητάς μας δηλαδή για ευελιξία, ετοιμότητα, εγρήγορση και της ικανότητάς μας στη δημιουργική αντιμετώπιση των καταστάσεων, όπως αυτές συμβαίνουν στο παρόν.

Όσο περισσότερο διευρύνουμε τους ήδη υπάρχοντες ρόλους στην προσωπικότητά μας και εντάσσουμε νέους ρόλους στο ρεπερτόριο των ρόλων μας, τόσο πιο ικανοί είμαστε να

ανταπεξέλθουμε στις διάφορες καταστάσεις της ζωής δημιουργικά και να προσαρμοζόμαστε στις αλλαγές της συνεχώς εξελισσόμενης κοινωνίας και του συλλογικού γίνεσθαι.

Ο **Max Clayton** διεύρυνε τη θεωρία των ρόλων του Moreno, συστηματοποιώντας τους ρόλους σε κατηγορίες, με βάση τις οποίες γίνεται η **ανάλυση ρόλων**, η οποία λειτουργεί ως οδηγός μας στην ανάλυση της ανθρώπινης συμπεριφοράς και παρουσιάζεται παρακάτω.

Η διευρυμένη θεωρία των ρόλων κατά Max Clayton και η Ανάλυση ρόλων

Η κάθε μορφής έκφραση του ανθρώπου μπορεί να αναγνωριστεί ως ρόλος, που δίνεται από ένα **ουσιαστικό** που περιγράφει τι κάνει το άτομο (π.χ. μαθητής, μητέρα, αγωνιστής) και ένα **επίθετο** που προσδιορίζει την ιδιαίτερη έννοια του ουσιαστικού (π.χ. αγχωμένος/οργανωτικός / αποστασιοποιημένος μαθητής, καλοσυνάτη/υπερπροστατευτική/τρυφερή μητέρα, κουρασμένος/πολυμήχανος/μοναχικός αγωνιστής κλπ.).

Στον προσδιορισμό των ψυχοδραματικών ρόλων, βοηθά η **χρήση της φαντασίας** μας για τη συσχέτιση με χαρακτήρες όπως π.χ. από τη λογοτεχνία, όπως «Hamlet», «superman», από την ιστορία, όπως «Ιωάννα της Λωραίνης», από τη μυθολογία όπως «Οδυσσέας». Επίσης, οι ψυχοδραματικοί ρόλοι μπορούν να προσδιοριστούν με τη βοήθεια της μεταφοράς, π.χ. «αδάμαστο άλογο», «σκοτεινό ηφαίστειο» κλπ.

Με βάση τα παραπάνω, ο ρόλος του «κουρασμένου Οδυσσέα», πιθανά προσδίδεται σε κάποιον έξυπνο άνθρωπο, που η ζωή του παρουσιάζει συνέχεια προκλήσεις ενώ προσπαθεί ένα πολύ μεγάλο επίτευγμα στη ζωή του, αλλά εμφανίζει παραίτηση. Η λεκτική έκφραση του ρόλου αυτού θα μπορούσε να είναι π.χ. «βαρέθηκα να είμαι μόνος και να προσπαθώ να τα βγάλω πέρα με όλες τις δυσκολίες και τους γρίφους που μου στήνει η ζωή».

Ο σκοπός της περιγραφής και καταγραφής ρόλων είναι να αναγνωριστούν σημαντικές πτυχές της λειτουργίας των ατόμων, που να έχουν κάποιο εποικοδομητικό νόημα για αυτούς και που να τους κινητοποιούν. Οι καλύτερες περιγραφές ρόλων είναι αυτές που επικεντρώνονται στην ουσία του ατόμου. Αντανακλούν μια προσπάθεια να διεισδύσουν το επιφανειακό επίπεδο και να δηλώσουν κάτι που να δίνει νόημα σε μια σειρά διαφόρων πτυχών της ανθρώπινης λειτουργίας. Εύστοχη περιγραφή είναι αυτή που ταιριάζει στο παρόν ζέσταμα του ατόμου και άρα είναι συναφής με την παρούσα κατάσταση της ζωής του και τις συνθήκες που αντιμετωπίζει. Δείχνει μια σαφή εικόνα της λειτουργίας του ατόμου έτσι ώστε ο οποιοσδήποτε να μπορεί να τη φανταστεί, μόνο και μόνο αν τη διαβάσει.

Συνήθως είναι πολύ αποτελεσματικό να κάνουμε γρήγορες αναγνωρίσεις ρόλων, που να βασίζονται στις πρώτες εντυπώσεις που παίρνουμε από ένα άτομο, καθώς έχει βρεθεί ότι

αυτές οι εντυπώσεις είναι ιδιαίτερα ακριβείς από πολλές απόψεις. Στη συνέχεια, παρατηρώντας το άτομο από τη σκοπιά του ρόλου που δώσαμε, να τσεκάρουμε το κατά πόσο εύστοχη και ακριβής είναι η αρχική αυτή περιγραφή του ρόλου.

Σημαντικό είναι να θυμόμαστε ότι η έκφραση περιλαμβάνει και τη **σιωπή** καθώς και τη **μη λεκτική επικοινωνία**. Πολλές φορές μάλιστα, η μη λεκτική έκφραση είναι αυτή που αποκαλύπτει την ουσία του ρόλου, *ανεξάρτητα από αυτό που λέγεται λεκτικά*.

Για παράδειγμα, κάποιος λέει «είμαι χαρούμενος που επιτέλους κατάφερα τους στόχους που είχα θέσει για τον εαυτό μου και έτσι θα με ευχαριστήσει τώρα ένα διάλειμμα από αυτή τη διαδικασία προσπάθειας με τον εαυτό μου».

Μη λεκτικά, η άποψη αυτή εκφράζεται με αργοπορία του ατόμου κατά την έναρξη της ομάδας, σιωπή και αποστασιοποίηση στα θέματα που φέρνουν τα άλλα μέλη της ομάδας, ενώ κάθεται στην καρέκλα με πεσμένους τους ώμους, σκυθρωπός. Η πρόταση εκφράζεται αργά, με αχρωμία στη φωνή.

Σε αυτό το σημείο λοιπόν, υπάρχει μια λεπτή ισορροπία για τον προσδιορισμό του ρόλου, και ο εκπαιδευόμενος ψυχοδραματιστής μαθαίνει να είναι ευαίσθητος και να μένει ανοιχτός σε κάποιους πιθανούς προσδιορισμούς ρόλων.

Λειτουργεί πράγματι ο εν λόγω συμμετέχοντας μέσα από το ρόλο π.χ. του «χαρούμενου κορφοκατακτή» ή μήπως ο ρόλος που περισσότερο τείνει είναι ο ρόλος του «κουρασμένου αναζητητή» ;

Θα δώσουμε περισσότερα παραδείγματα προσδιορισμού ρόλων στη συνέχεια της εργασίας αυτής.

Κάθε ρόλος, **εκφράζεται μέσω μιας σειράς δράσεων, μιας σειράς συναισθημάτων και μιας σειράς ιδεών-αξιών που έχει το άτομο για τον κόσμο**, όπως προαναφέρθηκε στην αρχή της εργασίας αυτής.

Για παράδειγμα ο ρόλος του «πληγωμένου σπυργιτιού», μπορεί να αποδοθεί σε κάποιον που νιώθει στεναχώρια επειδή π.χ. δεν επιλέγεται συχνά σε ρόλους μέσα στην ομάδα (επίπεδο συναισθήματος ρόλου), ενώ περιμένει στωικά να του δοθεί ο λόγος μην παίρνοντας ποτέ ο ίδιος πρωτοβουλία για έκφραση (επίπεδο δράσης ρόλου), αντικατοπτρίζει ιδέες για τον εαυτό, όπως «δεν αξίζω αρκετά», «απωθώ τους ανθρώπους» και αντανακλά γενικότερες πεποιθήσεις και αξίες ζωής όπως «οι άλλοι είναι καλύτεροι από εμένα» ή «ο κόσμος είναι ένα φοβιστικό μέρος γεμάτο πόνο και βάσανα».

Ο κοινωνικός ρόλος του «εργαζόμενου», μπορεί να εκφραστεί μέσω της πράξης του να φτάνει πάντα στην ώρα του για δουλειά, με το συναίσθημα του ενθουσιασμού και την ιδέα «είναι ωραία να κερδίζει κανείς το ψωμί του έντιμα». Ένας τέτοιος ρόλος, θα μπορούσε να ονομαστεί π.χ. «ο χαρούμενος στην ώρα του εργαζόμενος». Ο ρόλος αυτός θα μπορούσε να ανήκει σε μια **στοιβάδα-συστοιχία ρόλων** όπως π.χ. «ο έντιμος

οικογενειάρχης», «ο ενθουσιώδης δημιουργός», «ο έξυπνος μαθητής», «ο με ανοικτότητα δημιουργός», που αντανακλούν μια θετική άποψη για το πώς λειτουργεί ο κόσμος.

Κάθε ρόλος λοιπόν, μπορεί να ειπωθεί μέσα σε αυτό το φάσμα, της τάσης του ανθρώπου για ζωή και της τάσης για μη-ζωή.

«Ρόλος είναι η μορφή που παίρνει ο εαυτός μας όταν καλείται να ανταποκριθεί σε μια κατάσταση κινούμενος μέσα στο δίπολο δημιουργικότητα-ασφάλεια», γράφει ο M.Clayton στο βιβλίο του «Enhancing life and relationships». Ο Freud μπορεί να έλεγε αντίστοιχα: «την ορμή για ζωή και την ορμή για θάνατο», ο Moreno: «τη δημιουργικότητα και τη μηχανικότητα», ο A.Maslow: «την τάση για αυτοπραγμάτωση και την τάση για επιβίωση».

Υπάρχει λοιπόν η τάση του ανθρώπου, να βγαίνει προς τα έξω στη ζωή, να δρα, να διεκδικεί και η τάση να αποσύρεται, να γίνεται παθητικός δέκτης.

Ο άνθρωπος μέσα τους από τους ρόλους του εκφράζει αυτή τη γενική ροπή του προς τη ζωή ή την απόσυρση.

Στο ένα άκρο του διπόλου, της τάσης για δημιουργικότητα, κυριαρχούν ρόλοι που **προάγουν το άτομο (progressive roles)** και οδηγούν τον άνθρωπο προς ένα τρόπο ζωής με θετικότητα, ανοικτότητα και δημιουργικότητα (ρόλοι του «**εραστή της ζωής**» και του «**δημιουργικού οργανωτή**»), τείνοντας προς στην αντίληψη «είμαι οκ, είσαι οκ, ο κόσμος είναι οκ» και στην ακόλουθη αίσθηση εμπιστοσύνης, ευγνωμοσύνης προς την ύπαρξη.

Στο άλλο άκρο του διπόλου, της τάσης για ασφάλεια, κυριαρχούν ρόλοι που **περιορίζουν την έκφραση του ανθρώπου (fragmented roles)** και οδηγούν τον άνθρωπο στην απομόνωση και το κλείσιμο στον εαυτό. Οι ρόλοι αυτοί τείνουν προς μια αρνητική αντίληψη για τη ζωή, τύπου «δεν είμαι οκ, δεν είσαι οκ, ο κόσμος δεν είναι οκ» και στην ακόλουθη αίσθηση μοναξιάς, μηδενισμού και παραίτησης.

Αντιστοίχως, κάθε ρόλος μπορεί να ειπωθεί σε αυτό το φάσμα- δίπολο, ασφάλειας-δημιουργικότητας, ενώ παρατηρούνται **δυνάμεις κινητικότητας του ατόμου προς το ένα ή άλλο άκρο του φάσματος.**

Οι τάσεις κινητοποίησης προς τον πόλο δημιουργικότητας, καλούνται «**motivated forces**» (**δυνάμεις κινητοποίησης**), ενώ οι τάσεις ροπής προς τον πόλο της ασφάλειας, καλούνται «**reactive forces**» (δυνάμεις που αποδιοργανώνουν το άτομο, το μπλοκάρουν, το ωθούν στην παλινδρόμηση, οπισθοχώρηση).

Η έκφραση ενός ρόλου τείνει να φτάσει στο ένα ή άλλο άκρο, καθώς ο άνθρωπος παλεύει ανάμεσα στις δυνάμεις κινητοποίησης και τις δυνάμεις αποκλεισμού.

Για παράδειγμα, κάποιος βιώνει το φάσμα του ρόλου του ως «πληγωμένου παιδιού» που υπάρχει σε αντιδιαστολή με το ρόλο του ως «ώριμος ενήλικα», το ρόλος του ως «κουρασμένου καβαλάρη», που υπάρχει σε αντιδιαστολή με το ρόλο του ως «συνεργατικού ενθουσιασμένου εξερευνητή».

Συχνά κατά τη διάρκεια μιας εκδραμάτισης στο ψυχόδραμα, οι δυνάμεις αυτές παίρνουν «σάρκα και οστά» στη ψυχοδραματική σκηνή. Ο «πρωταγωνιστής» καθώς βιώνει αυτές τις καταστάσεις και «ζεσταίνεται» σε αυτές, παίρνει την απόφαση για την κατεύθυνση την οποία θέλει να κατευθυνθεί, που στην ουσία αφορά την κατεύθυνση στη ζωή ή την κατεύθυνση στη μη-ζωή.

Λέγοντας ο Max Clayton ότι το ψυχόδραμα είναι «**το ζέσταμα για τη ζωή**», εν μέρει εννοεί ότι το ψυχόδραμα μας εκπαιδεύει στο να αναπτύσσουμε την ικανότητά μας να συντονιζόμαστε με το θετικό πόλο ζωής ή αλλιώς στην εμπιστοσύνη και στον εορτασμό της ύπαρξης.

Εκτός από τους **progressive** και τους **fragmented** ρόλους, οι ρόλοι κατηγοριοποιούνται επίσης σε **ρόλους επιβίωσης (coping roles)**.

Οι ρόλοι επιβίωσης είναι ρόλοι που υιοθετούμε για να ανταπεξέλθουμε σε δύσκολες καταστάσεις της ζωής και χωρίζονται σε τρεις βασικές κατηγορίες: σε αυτούς με τους οποίους το άτομο **έρχεται αντιμέτωπο** με τις καταστάσεις, σε αυτούς με τους οποίους το άτομο **αποφεύγει** τις καταστάσεις και σε αυτούς με τους οποίους το άτομο **συγκρούεται** με τις καταστάσεις.

Ας πάρουμε το παράδειγμα του ξαφνικού θανάτου ενός αγαπημένου προσώπου.

Αναλόγως με τους ρόλους επιβίωσης που κάποιος έχει υιοθετήσει στη ζωή του, εμφανίζονται τρεις επιλογές: να αντιμετωπίσει δημιουργικά το γεγονός, π.χ. να πάρει άδεια από τη δουλειά του για να πενήσει, να αναζητήσει τη ζεστασιά ενός αγαπημένου προσώπου, να οργανώσει μια ιεροτελεστία αποχαιρετισμού κλπ. Μία άλλη εκδοχή είναι να αποφύγει το τραυματικό γεγονός, όπως π.χ. να πει στα παιδιά του ότι «ο μπαμπάς πήγε ταξίδι», να μην παρουσιαστεί στην τελετή της κηδείας, να γεμίσει το χρόνο του με υπερβολικές δραστηριότητες, να απομονωθεί σκεφτόμενος το δικό του θάνατο κλπ. Μπορεί ακόμα να αρχίσει να καταριέται το Θεό, να ρίχνει τις ευθύνες στον εαυτό του, να ξεσπάει για άσχετους λόγους σε άλλα πρόσωπα, να διατηρεί τα πράγματα και το δωμάτιο του αγαπημένου προσώπου σαν να ήταν εν ζωή κλπ.

Συχνά οι τραυματικές εμπειρίες που επισυμβαίνουν στην παιδική μας ηλικία, όταν ακόμα δεν έχουμε τα κατάλληλα γνωστικά εφόδια και όταν ακόμα δεν έχουμε χτίσει ένα γερό θεμέλιο αυτό-αναφοράς, μας οδηγούν στο να υιοθετούμε ρόλους επιβίωσης της δεύτερης ή τρίτης κατηγορίας.

Μπορεί ένας τρόπος αντιμετώπισης αποφυγής ή σύγκρουσης μιας κατάστασης να είναι σωτήρια για ένα παιδί, όμως ως ενήλικες τείνουμε να επαναλαμβάνουμε τα ίδια μοτίβα

ρόλων επιβίωσης (που αντίστοιχα αντανακλούν και σε ανάλογες πεποιθήσεις ζωής), με αποτέλεσμα να υποφέρουμε διαρκώς υποβιβάζοντας την ποιότητα της ζωής μας.

Για παράδειγμα, ένα παιδί που υπέστη σεξουαλική κακοποίηση, υιοθέτησε τη μόνη «άμυνα» που μπορούσε να υιοθετήσει ως παιδί για να επιβιώσει, όπως π.χ. να μην μιλήσει σε κανέναν για ό,τι του συνέβη, να βιώνει ντροπή και ενοχές, να δημιουργεί ένα φανταστικό «φίλο» που του συμπαραστέκεται κλπ. (αποφυγή της κατάστασης). Ακολουθώντας, η ιδέα για τον κόσμο και τον εαυτό του που αρχίζει να διαμορφώνεται μέσα του μπορεί να είναι: «ο κόσμος είναι ένα φοβιστικό μέρος» ή «οι άντρες είναι κακοί» ή «είμαι ανάξιος». Δημιουργούνται τότε ρόλοι όπως π.χ. «ο πληγωμένος άγγελος», «ο μαύρος ήλιος», «το φοβισμένο σπουργίτι», που το άτομο ως ενήλικας αναπαραγάγει στην καθημερινή του ζωή ακόμα και σε καταστάσεις που δεν απειλούν πλέον την επιβίωσή του.

Κατά τη διαδικασία ανάλυσης ρόλων, οι ρόλοι κατηγοριοποιούνται επίσης σε ρόλους :

- **Επαρκώς ανεπτυγμένους**
- **Υπέρ-αναπτυγμένους**
- **Αναπτυσσόμενους**
- **Φθίνοντες, παγιωμένους**
- **Συγκρουόμενους**
- **Απόντες**

Οι **επαρκώς ανεπτυγμένοι** και οι **αναπτυσσόμενοι ρόλοι**, συνήθως ανήκουν στο σύστημα των προοδευτικών ρόλων (progressive roles) του ανθρώπου. Αφορούν ρόλους που έχουν αναπτυχθεί πλήρως και ρόλους που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξής τους αντίστοιχα, όπως ο ρόλος του «με ευφράδεια ομιλητή».

Οι **υπέρ-αναπτυγμένοι ρόλοι**, αναφέρονται συχνά σε προοδευτικούς ρόλους της λειτουργίας του ατόμου, που όμως εκφράζονται σε υπερβολικό βαθμό, με αποτέλεσμα να μην αποβαίνουν πάντα καταλληλότεροι. Για παράδειγμα ο ρόλος του «ένθερμου διοργανωτή», είναι κατ' αρχήν ένας προοδευτικός ρόλος που πιθανά αναφέρεται σε κάποιον που αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και που μπορεί να λειτουργεί ως ηγέτης, αν όμως εκδηλώνεται υπέρ του δέοντος, μπορεί να εμποδίζει το άτομο να απολαμβάνει με χαλαρότητα τον ελεύθερο χρόνο του.

Οι **φθίνοντες και οι παγιωμένοι ρόλοι**, συνήθως ανήκουν στο μη λειτουργικό σύστημα ρόλων του ατόμου (fragmented roles). Αφορούν ρόλους που φθείρουν την ουσία του ατόμου και ρόλους άκαμπτους που διαστρεβλώνουν την αντιληπτική μας ικανότητα και περιορίζουν την έκφρασή μας, όπως ο ρόλος του «επικριτή πατέρα».

Επίσης κάποιοι ρόλοι μπορεί να **συγκρούονται**. Η **σύγκρουση μπορεί να συμβεί μέσα στην ίδια κατηγορία ρόλου**, πχ. όταν ο ρόλος της κόρης συγκρούεται με τον ρόλο της συζύγου. Μπορεί να υπάρξει σύγκρουση ανάμεσα στις **κατηγορίες ρόλων**, όπως

υπάρχει ανάμεσα στον ρόλο που έχει αυτή που κοιμάται (σωματικός) και στον ρόλο της μητέρα (κοινωνικός) όταν ένα παιδί ξυπνάει μέσα στη νύχτα.

Τέλος, κάποιοι ρόλοι είναι **απόντες** από το ρεπερτόριο ρόλων μας, εξαιτίας της έλλειψης εξάσκησης και εμπειρίας. Ένα άτομο για παράδειγμα, μπορεί να μην έχει ασχοληθεί ποτέ με την ξυλουργική, με αποτέλεσμα ο ρόλος του ξυλουργού να είναι τελείως απών.

Μια ακόμα αξιολόγηση ρόλων και των συστημάτων ρόλων, αφορά τους **συμπληρωματικούς** και **συμμετρικούς** ρόλους, που μπορεί να παρατηρηθούν σε επίπεδο ομάδας.

Συμπληρωματικοί ρόλοι μπορεί να είναι π.χ. οι ρόλοι «του κοινωνικού manager» και «του μοναχικού φιλοσόφου». Ενώ ο «κοινωνικός manager» πιθανά αρχικά δεν θα αισθάνεται οικειότητα ή σύνδεση με τον «μοναχικό φιλόσοφο», η συνεχής αλληλεπίδρασή τους στην ομάδα συνήθως αποφέρει σημαντική ανάπτυξη του ενός και του άλλου, όταν ωθούνται να αναγνωρίσουν τη δημιουργική συνεργασία που μπορούν να επιτύχουν μαζί: ο καθένας μπορεί να επωφεληθεί τις λειτουργικές εκφάνσεις του ρόλου του άλλου, που πιθανά είναι απόντες ή υποανεπτυγμένοι από το ρεπερτόριο ρόλων του και καθρεφτίζονται μπρος στα μάτια του, προσφέροντάς του ένα άλλο μοντέλο συμπεριφοράς και οπτικής του κόσμου.

Συμμετρικοί ρόλοι, είναι παρόμοιοι ρόλοι και συστήματα ρόλων, που συνήθως κάνουν τα άτομα να αισθάνονται οικειότητα και σύνδεση. Συχνά όμως η **ανταγωνιστικότητα** είναι συνδεδεμένη με τα συμμετρικά συστήματα ρόλων

Με βάση τους παραπάνω χαρακτηρισμούς των ρόλων, ο ψυχοδραματιστής φτιάχνει για κάθε μέλος της ομάδας, ένα «**χάρτη ή διάγραμμα ρόλων**». Εντοπίζει δηλαδή τους ρόλους, τις ποιότητες ρόλων, τις συστάδες ρόλων, τους συσχετισμούς των ρόλων, τα πλέγματα και τα συστήματα ρόλων που το κάθε μέλος της ομάδας εκφράζει. Ακολουθώντας, με βάση την ανάλυση ρόλων, θέτει το θεραπευτικό πλάνο για κάθε θεραπευόμενο.

Βλέπουμε λοιπόν ότι η μέθοδος της ανάλυση ρόλων, *δεν αφορά την ερμηνεία αλλά περισσότερο είναι μια διαδικασία **περιγραφής** της συμπεριφοράς μέσα από τους ρόλους, όπως ο κλινικός την παρατηρεί κατά τη θεραπευτική διαδικασία.*

Ο ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΣ ΤΗΣ ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

Η ιδέα του **ενοποιημένου εαυτού** και της **ενσωμάτωσης της προσωπικότητας**, αποτελεί θεραπευτικό παράγοντα της ψυχοθεραπείας, που απασχόλησε κατά κόρον τους ψυχολόγους ήδη από την εποχή του Jung και εκφράστηκε από τον Moreno μέσω της ιδέας του για τη δημιουργία σχέσεως «I-God» του «συμπαντικού ανθρώπου» (cosmic man).

Ο «συμπαντικός άνθρωπος», είναι ο άνθρωπος που προσπαθεί να κατανοήσει τη λειτουργία του σύμπαντος και τη θέση του στο σύμπαν, όπως το έκανε πάντα με την δημιουργία θρησκειών, μύθων, θρύλων. Στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία, ο άνθρωπος δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται μόνο ως κοινωνικό ον (κατεύθυνση Marx) ούτε μόνο ως ατομική μονάδα (κλασική ψυχανάλυση Freud), αλλά ως μια οντότητα που υπάρχει σε σχέση με τον κόσμο, το σύμπαν. Μέσω του ψυχοδράματος, κάθε άνθρωπος μπορεί να εξωτερικεύσει, να συναντήσει, να διαχειριστεί όλο τον υποκειμενικό του κόσμο και τις φαντασιώσεις του, ώστε να γίνει ο εαυτός του ή αλλιώς, μπορεί να **ενσαρκώσει το εγώ του, να γίνει το «εγώ»**. Η σταδιακή ανάπτυξη συνδέσμων μεταξύ των κοινωνικών, ψυχοδραματικών και ψυχοσωματικών συστάδων ρόλων και η ενοποίησή τους θα μας επιτρέψουν την αναγνώριση και το βίωμα αυτού που καλούμε «εγώ».

Σύμφωνα με τη θεραπεία της «αποσχιστικής διαταραχής ταυτότητας» (Dissociative Identity Disorder (DID)), η ενσωμάτωση στη συνείδηση των αποσχισμένων κομματιών του εαυτού, που συμβαίνει κυρίως κατά τη βίωση τραυμάτων στην παιδική ηλικία, οδηγεί στην αίσθηση ότι «γίνομαι κύριος του εαυτού μου», ότι «είμαι ο ιδιοκτήτης του σπιτιού μου». Αφορά το να φέρνουμε στη συνείδηση όλα τα κομμάτια του εαυτού που έχουμε απωθήσει και δεν αποδεχόμαστε ως δικά μας. Η αποδοχή και η επίγνωση του «ποιος είμαι» μας προσδίδει μια αίσθηση αυτοκυριαρχίας, την ικανότητα να κάνουμε σωστές επιλογές, να δρούμε απελευθερωμένα, συνειδητά, με ανοιχτότητα, σε ετοιμότητα για τις δυσκολίες της ζωής, με επίγνωση και σε αρμονία με το περιβάλλον μας.

Στην εργασία αυτή θα εξετάσουμε την ενσωμάτωση της προσωπικότητας υπό το πρίσμα της θεωρίας των ρόλων.

Η ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΤΩΝ ΡΟΛΩΝ : Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ ΡΟΛΩΝ

Κατά τη θεραπευτική διαδικασία ο ψυχοδραματιστής, με βάση την ανάλυση ρόλων, σκοπεύει:

- Στην **ενίσχυση** και **περεταίρω διεύρυνση** των **θετικών-λειτουργικών ρόλων** της προσωπικότητας που είναι **επαρκώς ανεπτυγμένοι**
- Στην **ενίσχυση** και **περεταίρω διεύρυνση** των θετικών-λειτουργικών ρόλων της προσωπικότητας, που όμως **υπολειτουργούν**, ή είναι **υποανεπτυγμένοι**
- Στον **«περιορισμό»** ή **αποδυνάμωση** των **υπερ-αναπτυγμένων** ρόλων
- Στην **ανάπτυξη νέων λειτουργικών ρόλων**, που προηγουμένως ήταν απόντες
- Στη **μείωση της έντασης** και **επαναδιαδραμάτισης** των ρόλων που **φθίνουν** και **περιορίζουν** ή κλείνουν το άτομο.

Κάθε μία από αυτές τους τις ενέργειες, συνιστά θεραπευτική παρέμβαση.

Μεγάλη βάση δίνεται **στην προαγωγή των προοδευτικών ρόλων που είναι επαρκώς ανεπτυγμένοι και στη διεύρυνση των λειτουργικών ρόλων που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης.**

Η ενίσχυση και ενθάρρυνση των επαρκώς ανεπτυγμένων και αναπτυσσόμενων προοδευτικών ρόλων, όπως εξάλλου και οι υπόλοιπες θεραπευτικές παρεμβάσεις, μπορεί να γίνει **οποιαδήποτε στιγμή στη θεραπευτική διαδικασία**, είτε στη φάση ζεστάματος της ομάδας, είτε κατά τη διάρκεια της εκδραμάτισης ενός θέματος, είτε κατά τη φάση του μοιράσματος της ομάδας.

Η συστηματική δουλειά που κάνει ο ψυχοδραματιστής με την ανάλυση ρόλων, του επιτρέπει να μπορεί να διακρίνει εύκολα τους ρόλους όπως εκφράζονται στο εδώ και τώρα της ομάδας και να δράττεται της ευκαιρίας για διεύρυνση του ρόλου ανά πάσα στιγμή. Ακόμα και τα σχόλιά του συχνά έχουν τέτοιο χαρακτήρα.

Για παράδειγμα, από μια προηγούμενη συνεδρία, ένας θεραπευόμενος έχει δηλώσει ότι του αρέσει που μπορεί να εκφράζεται ευκολότερα και με λιγότερο φόβο μπροστά στα άλλα μέλη της ομάδας. Ο ρόλος που αναπτύσσει, είναι π.χ. του «τολμηρού, με εμπιστοσύνη φίλου». Πιθανά, στην επόμενη συνεδρία ο ίδιος θεραπευόμενος, να εκφράσει τη συμπαράστασή στα λεγόμενα κάποιου άλλου μέλους της ομάδας ή να τρέξει να τον αγκαλιάσει (εκδραμάτιση ρόλου). Ένα σχόλιο του θεραπευτή σε καίριο σημείο, τύπου «φαίνεται ότι ο Χ επωφελείται πολύ από εσένα όταν είσαι περισσότερο τολμηρός και αυθόρμητος στην έκφρασή σου μαζί του», **αποτελεί σχόλιο διεύρυνσης ρόλου** για το άτομο.

*Ο ψυχοδραματιστής είναι λοιπόν **διαρκώς παρόν** κατά τη διάρκεια των συναντήσεων της ομάδας, **σε ετοιμότητα** στις εκφράσεις των μελών της ομάδας με βάση την ανάλυση ρόλων*

που έχει καταρτίσει και τους θεραπευτικούς στόχους που έχει θέσει για το κάθε άτομο ξεχωριστά και έχει εξασκηθεί στο να εντοπίζει και να ενισχύει τις λειτουργικές πλευρές της προσωπικότητάς τους.

Μία τέτοια ικανότητα εκ μέρους του ψυχοδραματιστή, δεν είναι τυπική ή διαδικαστική, αλλά έρχεται επειδή *πραγματικά μπορεί να χαίρεται όταν βλέπει την ανάπτυξη του ρόλου του θεραπευόμενου. Αυτό προϋποθέτει ότι ο ίδιος έχει αναπτύξει επαρκώς την ικανότητά του να εκτιμά, να ευγνωμονεί, να αγαπά και έχει ενσωματώσει στη συνείδησή του ένα μοντέλο προοδευτικού υγιούς πολιτισμού.*

Η ίδια η εργασία της κατάρτισης του διαγράμματος ρόλων του θεραπευόμενου γίνεται με σκοπό τη διεύρυνση και ενθάρρυνσή του στην υγιή και λειτουργική προσωπικότητά του. **Η ανάπτυξη αυτών των δυνατοτήτων, θα τον καταρτίσουν δυνατό, με αίσθημα αυτοεκτίμησης και αυξημένο επίπεδο ζωτικότητας.** Όταν έχουμε ενσωματώσει μια σαφή και καλή εικόνα για τις ικανότητές μας, είμαστε περισσότερο έτοιμοι να δούμε, να αντιμετωπίσουμε και διαχειριστούμε τις δυσλειτουργικές μας πλευρές με χαλαρότερο και πιο δημιουργικό τρόπο .

Μια ακόμα θεραπευτική παρέμβαση του αναλυτή ρόλων είναι **η εξισορρόπηση επιπέδων σκέψης, συναισθήματος και δράσης του ρόλου.**

Συνήθως κάποιος έχει ανεπτυγμένο περισσότερο ή λιγότερο έναν τρόπο έκφρασής του μέσω της σκέψης, ή μέσω του συναισθήματος, ή μέσω της δράσης. Αντιστοίχως, οι ρόλοι του θα εκφράζονται περισσότερο με λόγια, με συναισθήματα ή δράσεις. Ο ψυχοδραματιστής με τις θεραπευτικές του παρεμβάσεις ωθεί τα μέλη της ομάδας να απελευθερώνουν την έκφρασή τους στην ολότητά της. Αυτό αφορά μια ικανότητα **να έχω επίγνωση** του τι εκφράζω ανά πάσα στιγμή και **αυτό που σκέφτομαι να είναι σύμφωνο με αυτό που νιώθω και με αυτό που τελικά εκφράζω.** Όταν επιτυγχάνεται αυτή η αρμονία το άτομο απελευθερώνεται και δρα απλά, χωρίς συγκρούσεις.

Για παράδειγμα, η Χ. φαίνεται ότι απολαμβάνει την οικειότητα που αναπτύσσεται μεταξύ δύο ατόμων στην ομάδα. Κοιτά τα άτομα έντονα με ενδιαφέρον και ένα χαμόγελο σχηματίζεται στο πρόσωπό της, χωρίς όμως να εκφράζεται σε αυτά. Υπάρχουν δηλαδή δύο ρόλοι που εκφράζει: από τη μια πλευρά, το ρόλο «αυτής που δίνει αξία και απολαμβάνει την έκφραση και την εγγύτητα των ατόμων» και από την άλλη πλευρά το ρόλο του «αμέτοχου μουγκού». Μπορούμε λοιπόν να πούμε, ότι βιώνει μια σύγκρουση μέσα της των δύο αυτών ρόλων. Ακολούθως, φαίνεται ότι το επίπεδο συναισθήματος σχετικά με το ρόλο αυτής που δίνει αξία και απολαμβάνει την έκφραση είναι πολύ υψηλό, ενώ το επίπεδο της αντίληψής της για αυτό που συμβαίνει είναι επαρκώς ανεπτυγμένο. Το επίπεδο δράσης του ρόλου όμως είναι πολύ πιο χαμηλό - περιορίζεται στο έντονο βλέμμα και το χαμόγελο της- σε σχέση με το επίπεδο του συναισθήματός της. Εφόσον ο συντονιστής κάνει αυτήν την αξιολόγηση, μπορεί να ωθήσει την Χ. να πάρει επίγνωση των συναισθημάτων της και να δράσει σύμφωνα με το μέγεθος τους. Στη συγκεκριμένη περίπτωση συμβαίνουν τα παρακάτω:

Σ(με σταθερότητα και χαρούμενη χροιά)- Έχεις μέσα σου τόση χαρά για την εμπιστοσύνη που δείχνει ο Υ. στον Ψ. !

Η Χ. (με ζέση στη φωνή): «Ναι, μου αρέσουν, τους απολαμβάνω στο πόσο χαλαροί και ειλικρινείς είναι μεταξύ τους».

Σ- Δοκίμασε να τους εκφράσεις απευθείας αυτό που δίνει τόση ζωντάνια στη φωνή σου!

Χ (πηγαίνοντας προς τους Υ. και Ψ.)- Είστε πολύ τολμηροί και ειλικρινείς..φαίνεται ότι πραγματικά παίρνετε υπόψη σας ο ένας τον άλλο και τον αποδέχεστε όπως είναι..αναρωτιέμαι αν μπορώ να κάνω το ίδιο με την κόρη μου..»

Ακόμη, επιχειρείται η **γνωστική κατανόηση** των βασικών ρόλων της λειτουργίας του κάθε θεραπευόμενου και γίνονται καίριες επεξηγηματικές παρεμβάσεις της θεωρίας των ρόλων, με σκοπό την ενσωμάτωση της ως σημαντικό εργαλείο για βαθύτερη επίγνωση της λειτουργίας του εαυτού και της λειτουργίας των άλλων. Μια τέτοια διαδικασία βοηθά πολύ τα άτομα να περνούν από τις **μεταβιβαστικές σχέσεις** σε **σχέσεις τύπου «τήλε»**, δηλαδή σε σχέσεις **αυθεντικές** και σε τύπους **συνδιαλλαγών ενήλικα προς ενήλικα**.

Σε πιο αρχικό επίπεδο, *ακόμα και η ίδια η αναφορά του ρόλου* με τον οποίο κάποιος λειτουργεί, αν είναι επιτυχημένη, μπορεί να δράσει θεραπευτικά, καθώς το άτομο ξαφνικά **παίρνει επίγνωση της λειτουργίας του** και αυξάνεται το ζέσταμά του προς τη διεύρυνση του ρόλου αν είναι προοδευτικός ή την μείωση του ρόλου αν είναι δυσλειτουργικός. Επίσης, ενδυναμώνεται η θεραπευτική συμμαχία και η εμπιστοσύνη προς τον θεραπευτή.

Αν για παράδειγμα ο θεραπευτής ή κάποιο από τα μέλη της ενθουσιάζεται και με αυθορμητισμό εκφράσει «είσαι σαν τον Πίτερ Παν!», το σχόλιο αυτό μπορεί αφενός να ευχαριστήσει τον εκφραστή του, γιατί κάποιος ενδιαφέρθηκε και εκτίμησε τη ζωντάνια και την αγνότητά του, μπορεί δε να τον βοηθήσει να πάρει επίγνωση του πώς λειτουργεί και να τον ζεστάνει στο να εκφράζει την παιδικότητά και τη σκανταλιάρικη διάθεσή του περισσότερο. Με άλλα λόγια, **το βοηθά να ενσωματώσει το ρόλο αυτό στη συμπεριφορά του**.

Η αναγνώριση ενός κεντρικού ρόλου προοδευτικού στη λειτουργία του ατόμου και η ενίσχυσή του, **συχνά παρασύρει στην ανάπτυξη και τους υπόλοιπους προοδευτικούς ρόλους της συστάδας ρόλων που ανήκει**.

Η επιτυχής ανάπτυξη ενός μέρους της προσωπικότητας αυξάνει επίσης σε σημαντικό βαθμό το **επίπεδο αυτοεκτίμησης** του ατόμου. Το **επίπεδο του αυθορμητισμού ανεβαίνει** και άρα δημιουργείται ένα άνοιγμα προς τις πλευρές του εαυτού που προηγουμένως βρίσκονταν στο παρασκήνιο, διότι ο αυθορμητισμός δρα ως καταλύτης στο ξύπνημα αυτών των απόντων ή υπο-ανεπτυγμένων ρόλων, φέρνοντας τους στη συνείδηση. Το άτομο επίσης αισθάνεται πιο δυνατό να αντιμετωπίσει τα «σκοτεινά του σημεία».

Στο παραπάνω παράδειγμα, η ενσωμάτωση του ρόλου του «Πίτερ Παν», μπορεί να παρασύρει στην ανάπτυξη και άλλους προοδευτικούς ρόλους που μπορεί να έχει το συγκεκριμένο άτομο, όπως π.χ. το ρόλο του ως «αυθόρμητου ομιλητή», «τολμηρού διεκδικητή», «ευφυνούς με ζωτικότητα συμβούλου» κλπ. Καθώς το άτομο ενσωματώνει όλο και περισσότερο το ρόλο του Πίτερ Παν κατευθύνεται ταυτόχρονα σε ένα προοδευτικό σύστημα ρόλων το οποίο και αναπτύσσεται.

Η ενσωμάτωση των στοιχείων του ρόλου και η ενσωμάτωση νέων λειτουργικών ρόλων στο ρεπερτόριο ρόλων των θεραπευόμενων, αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους θεραπευτικούς παράγοντες της ψυχοδραματικής διαδικασίας και όπως αναφέρθηκε μπορεί να επισυμβεί οποιαδήποτε στιγμή στην ψυχοδραματική συνεδρία.

Η **ενσωμάτωση των στοιχείων του ρόλου** επιτρέπει την επίγνωση στον εαυτό και οδηγεί στο δυνάμωμα της αίσθησης του εαυτού. Όταν έχω ξεκάθαρη ιδέα του ποιος είμαι και των δυνατοτήτων μου, μπορώ να αντιμετωπίζω τις καταστάσεις της ζωής με εποικοδομητικό τρόπο.

Η «**κάθαρση της ενσωμάτωσης**» (catharsis of integration) αναφέρεται σε τέτοιες καταστάσεις όπου το άτομο μπορεί να νιώσει βαθιά τη σύνδεσή του με τον λειτουργικό, υγιή εαυτό του, με την αξία της υπόστασής του. Διαφέρει από την «**κάθαρση της ψυχής**» (catharsis of abreaction), η οποία συμβαίνει από την εξωτερικευση και έκφραση των μέχρι τότε μπλοκαρισμένων αρνητικών συναισθημάτων. Αφορά περισσότερο μια κατάσταση συμφιλίωσης, αποδοχής του εαυτού, σύνδεσης με το «κέντρο» μας, διατήρησης της αξιοπρέπειάς μας μπροστά σε δύσκολες μη-αναστρέψιμες καταστάσεις.

Για παράδειγμα, μια γυναίκα που έχει κακοποιηθεί σεξουαλικά, μπορεί κατά τη διάρκεια της εκδραμάτισης όπου έρχεται αντιμέτωπη με αυτόν που την κακοποίησε, να βιώσει τη δύναμη και την αξιοπρέπειά της, να σταθεί στα πόδια της περήφανα απέναντί του, έναντι της τότε υποταγής της σε αυτόν και έναντι του πόνου και της οργής, του αισθήματος του αβοήθητου και της αδυναμίας που ένιωσε τότε.

Η **ανάπτυξη και ενσωμάτωση νέων λειτουργικών ρόλων στην προσωπικότητα**, καλείται επίσης «**επιδιόρθωση του κοινωνικού ατόμου**» (social atom repair), καθώς συχνά προκύπτει κατά τη διαδικασία αλλαγής ρόλων με τα στοιχεία του κοινωνικού ατόμου, όπου ο θεραπευόμενος μπορεί να δει και να βιώσει ρόλους και συστήματα ρόλων, που πριν του ήταν άγνωστα. Το ζέσταμα και η εκδραμάτιση ρόλων άγνωστων ή ακόμα και αντίθετων (αντι-ρόλων) στην προσωπικότητα του ατόμου, συνήθως καταλήγει σε μια **διεύρυνση του ρεπερτορίου ρόλων του ατόμου**.

Συχνά ο συντονιστής επιδιώκει την αλλαγή ρόλων με ανθρώπους και άλλα σημαντικά στοιχεία του συστήματος ρόλων του θεραπευόμενου ή την αλλαγή με ρόλους που *επινοεί και εισαγάγει* με τη βοήθεια της φαντασίας του, σχετικούς με τα όσα εκδραματίζονται, ώστε να βοηθηθεί το άτομο να βιώσει τις δυνάμεις και τα λειτουργικά στοιχεία των

ρόλων αυτών, που ενδεχομένως θα το «ξεμπλοκάρουν» ή θα το ενδυναμώσουν στη συνέχεια της εκδραμάτισης του θέματός του.

Για παράδειγμα, κάποιος στήνει μια σκηνή οικογενειακής κρίσης, όπου εμφανίζεται να «παραλύει» μην μπορώντας να την αντιμετωπίσει. Μπορεί όμως από το ρόλο της αδελφής του ή από το ρόλο του αποθανόντος παππού της οικογένειας, να μπορεί να ανταπεξέλθει με λειτουργικότερο τρόπο στις καταστάσεις και τις δυναμικές που δημιουργούνται. Ακόμη, μπορεί ο συντονιστής να επινοήσει και να εισαγάγει με τη βοήθεια των βοηθητικό εγώ μια σκηνή δικαστηρίου και να ζεστάνει τον πρωταγωνιστή στο ρόλο του δίκαιου δικαστή. Αν το ζέσταμα των βοηθητικό εγώ και το ζέσταμα του πρωταγωνιστή είναι επιτυχημένο, πιθανά ο πρωταγωνιστής θα οδηγηθεί σε κάποια λύση μέσα από το ρόλο του δίκαιου δικαστή ή θα βιώσει ένα διαφορετικό τρόπο που μπορεί να αντιμετωπίζει την κατάσταση που πριν τον παρέλυε.

Η ενσωμάτωση νέων λειτουργικών ρόλων στην προσωπικότητα αναγνωρίζεται επίσης σαν το **τελικό και ιδιαίτερα σημαντικό στάδιο μιας εκδραμάτισης** και σχετίζεται με το *θέμα και το σκοπό του δράματος* που θέλει να επιτύχει ο πρωταγωνιστής στο συγκεκριμένο δράμα, που θέτει κατά την αρχική φάση της «συνέντευξης» με τη βοήθεια του συντονιστή .

Για παράδειγμα, το θέμα του πρωταγωνιστή είναι «τείνω να αμφιβάλλω συνέχεια με αποτέλεσμα να είμαι συνεχώς αναβλητικός» και ο σκοπός της εκδραμάτισης στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι «να γίνω πιο αποφασιστικός, να μη διστάσω να αναλάβω τη δουλειά που μου προτείνει το αφεντικό μου». Ενδεχομένως, μέσα από την εκδραμάτιση και καθώς ο πρωταγωνιστής «ζεσταίνεται» στην αναβλητικότητά του, θα προκύψει μια κατάσταση, όπου αρχίζει και παίρνει πρωτοβουλία και γίνεται αποφασιστικός ή πιστεύει περισσότερο στον εαυτό του. Αυτός είναι ο στόχος ή ρόλος που θέλει να αναπτύξει ο πρωταγωνιστής. Τότε θεωρείται ότι ο θεραπευόμενος έφτασε το στόχο της εκδραμάτισης για εκείνη τη συνεδρία και ακολουθεί η φάση της «ενσωμάτωσης του ρόλου», όπου ο συντονιστής χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες ψυχοδραματικές τεχνικές, ενισχύει τον πρωταγωνιστή ώστε να **βιώσει ακόμα πιο βαθιά το ρόλο** που αναπτύσσει, στη συγκεκριμένη περίπτωση, το ρόλο του ως «ατόμου που επιχειρεί με αποφασιστικό τρόπο».

Η ενσωμάτωση του ρόλου μπορεί να επισυμβεί και κατά τη **διαδικασία μοιράσματος της ομάδας**, μέσω π.χ. ενός εύστοχου σχόλιου ή την αφήγηση μιας προσωπικής εμπειρίας σχετικής με την εκδραμάτιση του «πρωταγωνιστή». Αντίστοιχα, κάθε εκδραμάτιση είναι δυνατόν να επικεντρώσει το κάθε μέλος της ομάδας στο δικό του θέμα και να γίνει πηγή έμπνευσης και επίγνωσης των ρόλων με βάση τους οποίους ο ίδιος λειτουργεί ή των ρόλων που σκοπεύει να αναπτύξει περισσότερο.

Τους στόχους και ρόλους που τα άτομα θέτουν στις συνεδρίες, ο συντονιστής τους έχει πάντα κατά νου, παρακολουθεί την εξέλιξή τους κατά το πέρασμα των συνεδριών, και είναι σε ετοιμότητα να τα επανασυνδέει με αυτούς, να τα βοηθά να αναγνωρίζουν την εξέλιξη και τα βήματα που κάνουν σε σχέση με αυτούς, ώστε να αποκτούν μια αίσθηση ολοκλήρωσης της δουλειάς που κάνουν και μια αίσθηση **ενοποιημένου εαυτού**.

Παραπλήσια αλλά πιο συστηματική και επικεντρωμένη δουλειά στην εφαρμογή της θεωρίας των ρόλων, είναι και η «**εκπαίδευση ρόλου**», όπου ο θεραπευτής και η ομάδα εστιάζει συνήθως σε ένα ρόλο ή μια πλευρά ενός ρόλου, για τον οποίο τη δεδομένη στιγμή και σύμφωνα με το πλάνο που βάζουμε κάθε φορά, επικεντρώνονται, είτε στη λύση μέρους της σύγκρουσης του, είτε στην άποψη ζωής που αντανακλά ο ρόλος, είτε στο πώς ο ρόλος εκφράζεται στο παρόν μέσω των δράσεων του ατόμου, είτε με την ανάπτυξη των συναισθημάτων ή της έκφρασης των συναισθημάτων του ρόλου κλπ. Αφορά μια δυναμική δουλειά συνεργασίας του εκπαιδευτή ρόλων και των μελών της ομάδας, άμεση, «ζωντανή» και προσανατολισμένη στους επιδιωκόμενους στόχους των μελών της ομάδας.

Ο θεραπευτικός χαρακτήρας μιας ψυχοδραματικής συνεδρίας, όπου η θεωρία των ρόλων και η ανάλυση ρόλων αποβαίνουν όλο και πιο ωφέλιμες, σχετίζεται με την **οικοδόμηση μιας ομάδας εργασίας** που θα δουλέψει δημιουργικά και με το **πλαίσιο** εργασίας της. Ο συντονιστής παρεμβαίνει με διάφορους τρόπους, προκειμένου να δημιουργηθεί το κατάλληλο κλίμα που θα «επιτρέψει» τη θεραπεία ή αλλιώς μια ατμόσφαιρα που επιτρέπει τη μάθηση.

Βασικά θέματα είναι:

- η οικοδόμηση δομής των συναντήσεων, που προσδίδει μια αίσθηση ασφάλειας
- η σωστή διάταξη των καθισμάτων που κάνει σαφή το χώρο της δράσης και δημιουργεί μια αίσθηση περιέργειας για τα όσα θα συμβούν στη σκηνή
- η συνόψιση και επικέντρωση της ομάδας σε ένα θέμα που εκφράζεται κάθε φορά
- η καλλιέργεια μιας παιχιδιάρικης διάθεσης πειραματισμού στο άγνωστο
- η ανάπτυξη πνεύματος συνεργασίας
- η καλή γνώση και εφαρμογή της θεωρίας των ρόλων
- η καίρια χρήση των ψυχοδραματικών τεχνικών
- το επαρκές ζέσταμα στον ρόλο
- η θεραπευτική καθοδήγηση προς τους στόχους των μελών
- η αμεσότητα στην επικοινωνία και η ολοκλήρωση της επικοινωνίας
- το καίριο κλείσιμο της συνεδρίας και η επανένωση της ομάδας
- ο επανακαθορισμός των δεσμών του πρωταγωνιστή με την ομάδα και τον έξω κόσμο
- ο προσανατολισμός του πρωταγωνιστή και της ομάδας προς το μέλλον

Στο τελευταίο μέρος της εργασίας αυτής, θα παρουσιάσω μια συνεδρία που συνέβη στα πλαίσια της ψυχοδραματικής ομάδας που συντονίζω. Γίνεται η σταδιακή περιγραφή της συνάντησης και ακολουθείται από μια αξιολόγηση της λειτουργίας μου ως συντονίστριας, βήμα-βήμα, ώστε να διαφαίνεται η εφαρμογή της θεωρίας των ρόλων και η θεραπευτική της αξία, με βάση τα όσα έχουν συζητηθεί ως τώρα. Θα επικεντρωθώ

ιδιαίτερα στην ανάλυση ρόλων της πρωταγωνίστριας που επιλέγεται για την εκδραμάτιση του θέματος που αναδύεται στην ομάδα.

Η ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ

Η Μαρία είναι 53 χρονών, διατηρώντας μια ανεπιτήδευτη νεανικότητα και απλότητα στην εξωτερική της εμφάνιση. Ντύνεται συνήθως με χρώματα και είναι πολύ αδύνατη. Έχει μια μεγάλη ευαισθησία και αισθαντικότητα και δείχνει «εύθραυστη». Υπήρξε κουκλοπαίχτρια και σε αυτή τη φάση της ζωής της ζει μόνη, έχοντας επιβαρυνθεί με τη φροντίδα της ηλικιωμένης μητέρας της. Στα 32 της χρόνια, παρουσίασε καρκίνο στο στήθος με αποτέλεσμα να κάνει μαστεκτομή. Από τότε ανησυχεί πολύ για την υγεία της, καθώς οι χημειοθεραπείες έχουν προκαλέσει μια σειρά προβλημάτων υγείας που ακόμα την ταλαιπωρούν. Εξαιτίας των προβλημάτων αυτών, σταμάτησε η περίοδός της, με αποτέλεσμα να μην μπορεί να κάνει παιδί. Είναι ιδιαίτερα δοτική και καλοπροαίρετη με τους ανθρώπους, αναφέρει όμως ότι συχνά την εκμεταλλεύονται. Η χροιά της φωνής της έχει ένα γλυκό πόνο, ενώ μιλά αργά και σιγανόφωνα. Αποφάσισε να λάβει μέρος στην ομάδα ψυχοδράματος, γιατί δηλώνει ότι πλέον θέλει να δώσει μια νέα προοπτική στη ζωή της, να επικεντρωθεί στον εαυτό της και τις προσωπικές της ανάγκες.

Η ομάδα ψυχοδράματος που ανήκει η Μαρία αποτελείται από τέσσερα ακόμα άτομα: την Χριστίνα, τον Παύλο, τον Γιάννη και τον Θοδωρή και βρίσκεται στην 26^η συνάντησή της.

Στάδιο του ζεστάματος της ομάδας

Κοιτώ τα μέλη της ομάδας και παρατηρώ ότι ο Παύλος εμφανίζεται ανήσυχος και νιώθω μια ένταση. Το ρωτώ πώς ήρθε σήμερα.

Μιλά για τις συνεχείς εναλλαγές στη διάθεσή του που τις συνδέει με τη «μίζερη κατάσταση στην οποία ζουν οι άνθρωποι στις μέρες μας». Περιγράφει το περιστατικό όπου διάβασε ένα καταθλιπτικό γκράφιτι γραμμένο στους τοίχους ενός σχολείου. Αναρωτιέται αν έχει κάποιο πρόβλημα αυτός που τα βλέπει έτσι ή αν όντως ο κόσμος έχει πρόβλημα και δίνει τον τίτλο: «στραβός είναι ο γιαλός ή στραβά αρμενίζουμε;»

Η Μαρία ζεσταίνεται στον Παύλο και του λέει ότι καταλαβαίνει το μέρδεμά του αν αναλογιστεί τη γκρίνια και τη μίζερια της μάνας του και το θέμα της έλλειψης χρημάτων (που έχει αναφέρει ο Παύλος σε προηγούμενες συνεδρίες). Βλέπει ότι προσπαθεί να βγει από τη μίζερια που υπάρχει και να μοιραστεί τη χαρά με τους άλλους.

Η Χριστίνα παρακολουθεί τα όσα γίνονται με ενδιαφέρον και τη ρωτά πώς συνδέεται με όλα αυτά. Λέει ότι συνδέεται πολύ στο θέμα της κυκλοθυμίας. Συνεχίζει λέγοντας: «άφησα τον εαυτό μου πολύ να πέσει αυτή τη βδομάδα αντί να συνεχίσω να προσπαθώ. Νιώθω ότι μέσα μου τα πράγματα κινούνται και αλλάζουν, και είναι μια πρόκληση να προσπαθώ να με καταλάβω και να βγάλω στην επιφάνεια αυτό που πραγματικά νιώθω, τις αξίες που πραγματικά είναι σημαντικές... Πιο σημαντικό είναι να διατηρείς την ελπίδα, το όραμα. Τρομάζω στην ιδέα ότι δεν θα αλλάξω, ότι δεν υπάρχει όραμα» Ζητώ να δώσει ένα τίτλο στο θέμα της, και δίνει τον τίτλο «Η κρίση μέσα μου».

Ο Γιάννης φαίνεται να αποτραβιέται στην καρέκλα του σιωπηλός και τον προτρέπω να εκφραστεί στα όσα λέγονται μέχρι στιγμής. Εκείνος λέει, ότι προσπαθεί να μην σκέφτεται τίποτα από όσα λέει ο Παύλος, γιατί τον χαλάνε πολύ και ότι προσπαθεί να κάνει πράγματα για τον ίδιο που τον ευχαριστούν.

Ο Θοδωρής φαίνεται επίσης αποτραβηγμένος στις σκέψεις του.

Έχει δημιουργηθεί ένα βαρύ κλίμα και υπάρχει κούραση.

Ρωτώ τα μέλη της ομάδας αν τους ενδιαφέρει το θέμα της Χριστίνας «η κρίση μέσα μου».

Η Μαρία αναστενάζει βαριά. Λέει ότι νιώθει ότι σκάβουμε το λάκκο μέσα μας που είναι γεμάτος φίδια.

Φαίνεται πολύ ζεσταμένη και την προτρέπω να φτιάξει αυτήν την εικόνα στη σκηνή.

Σηκώνεται αμέσως και φτιάχνει τη σκηνή.

Σχολιασμός των ρόλων των μελών και των ρόλων της ομάδας κατά τη φάση του ζεστάματος με βάση τη θεωρία των ρόλων

Καθώς μπαίνω στην ομάδα, είμαι ζεσταμένη στο να πάρω μια πρώτη εικόνα του πώς έχουν έρθει τα μέλη της ομάδας. Παρατηρώ την ένταση στον Παύλο και του λέω να μιλήσει για το πώς ήρθε.

Ο ρόλος που εκφράζει ο **Παύλος** θα μπορούσε να περιγραφεί ως: «ο απογοητευμένος υπαρξιακός φιλόσοφος». Ο ρόλος αυτός, όπως εκφράζεται τη συγκεκριμένη στιγμή, ανήκει στο δυσλειτουργικό σύστημα ρόλων του Παύλου, είναι ένας «φθίνον» ρόλος, που τον οδηγεί σε μια παθητική στάση για τη ζωή, όπου νιώθει αποξενωμένος από τους ανθρώπους και απομακρυσμένος από την ουσία της ύπαρξης. Είναι ένας μίζερος κόσμος, όπου τα πράγματα γίνονται λάθος, είτε από αυτόν είτε από τους άλλους.

Μέσω της τεχνικής της συγκεκριμενοποίησης με το δόσιμο τίτλου, ο Παύλος βοηθιέται να επικεντρωθεί στο θέμα του και να γίνει πιο σαφές σε όλους το ζέσταμά του.

Η **Μαρία** ζεσταίνεται στη συγκρουσιακή σχέση που έχει ο Παύλος με τη μητέρα του και την οικονομική του δυσκολία που δεν του επιτρέπει την ανεξαρτησία του. Στο σημείο αυτό πιθανά προβάλλει το δικό της fragmented-παγωμένο ρόλο ως «η κουρασμένη εγκλωβισμένη κόρη». Μέσα από τον Παύλο, η Μαρία βιώνει το δικό της αδιέξοδο αλλά ταυτόχρονα βλέπει και τον στόχο που θέλει να πετύχει «να φύγει από τη μίζερια και να χαρεί με τους άλλους ανθρώπους». Ταυτόχρονα λοιπόν με τη ροπή προς τον ρόλο «η κουρασμένη εγκλωβισμένη κόρη», στη Μαρία δημιουργείται το όραμα του ρόλου της «απελευθερωμένης χαρούμενης συνταξιδιώτισσας». Ο ρόλος αυτός μπορεί να

χαρακτηριστεί «εμβρυακός» στο σύστημα ρόλων της Μαρίας, είναι ένας από τους προοδευτικούς ρόλους που θέλει να αναπτύξει.

Παρατηρώ το ενδιαφέρον της Χριστίνας στην έκφραση της Μαρίας προς τον Παύλο, και την παρακινώ να εκφράσει τις σκέψεις της.

Η **Χριστίνα** ταυτίζεται με την κυκλοθυμία του Παύλου και εκφράζει τη δυσκολία της να συνεχίζει να παλεύει και να πιστεύει στη ζωή, που θα μπορούσε να περιγραφεί ως «*η τρομαγμένη αγωνίστρια της αλήθειας*». Ο ρόλος αυτός εκ πρώτης όψεως ανήκει μάλλον στο δυσλειτουργικό σύστημα ρόλων της Χριστίνας. Όμως, υπάρχει μια ειλικρίνεια, σαφήνεια στον τρόπο που μιλά και φαίνεται καλά επικεντρωμένη στον εαυτό της. Φαίνεται ότι δεν εκφράζει όλα αυτά από μια παραιτημένη θέση, αλλά περισσότερο σαν να κάνει μια διαπίστωση, σαν να μαθαίνει κάτι για τον εαυτό της, ότι «*χρειάζεται συνεχής αγώνας και πείσμα και όραμα*». Σαν να αποδέχεται τον πόνο, τη δυσκολία και σαν να αντιλαμβάνεται ότι πρέπει να μάθει να τον αντιμετωπίζει. Βρίσκονται εδώ λοιπόν τα ψήγματα ενός προοδευτικού ρόλου, της «*τολμηρής αγωνίστριας της αλήθειας*» που αποποιείται την τελειότητα, αποδέχεται την αδυναμία της και «*την κρίση μέσα της*». Η Χριστίνα αμφιταλαντεύεται ανάμεσα σε δύο καταστάσεις: στο φόβο του κενού και της αποτυχίας («*τρομάζω με την ιδέα ότι δεν θα αλλάξω, ότι δεν υπάρχει όραμα*») και σε μια κατάσταση όπου ρεαλιστικά αναλαμβάνει να αντιμετωπίσει τη σύγχυση και τον πόνο («*προσπαθώ να με καταλάβω και να βγάλω στην επιφάνεια αυτό που πραγματικά νιώθω, τις αξίες που πραγματικά είναι σημαντικές... πιο σημαντικό είναι να διατηρείς την ελπίδα, το όραμα*»).

Τα όσα εκφράζει η Χριστίνα και ο τρόπος που τα εκφράζει, δημιουργούν ένα «*μούδιασμα*», μια σιωπή στην ομάδα. Παρατηρώ το Γιάννη που φαίνεται κάπως να αποτραβιέται και τον παρακινώ να εκφραστεί.

Ο **Γιάννης**, εκφράζει πιθανά ένα ρόλο επιβίωσης αποφυγής της κατάστασης, όταν εκφράζει ότι «*προτιμά να μη σκέφτεται πράγματα που να τον δυσαρεστούν και να κάνει πράγματα που τον ευχαριστούν*». Καθώς δηλώνει ότι δεν θέλει *πια* να νιώθει πόνο, πιθανά υπονοείται ότι *ήδη* έχει βιώσει πολύ πόνο στη ζωή του, πιθανά δηλαδή υπονοείται ένας ρόλος «*κουρασμένου πονεμένου στερημένου παιδιού*» (fragmented ρόλος), σε αντιδιαστολή με το ρόλο «*του παιδιού που διεκδικεί τη χαρά στη ζωή*». Εμφανίζεται δηλαδή να μην μπορεί να διαχειριστεί ρεαλιστικά και να ανταποκριθεί ως ενήλικας στην «*κρίση*» της Χριστίνας, αλλά προτιμάει να μένει στην ανεμελιά αυτού που ευχαριστείται και απολαμβάνει τη ζωή. Από μια άλλη άποψη, αν σκεφτούμε ότι ο Γιάννης έχει πρόσφατα κατακτήσει αυτόν τον καινούριο ρόλο, του να χαίρεται και να διασκεδάζει περισσότερο τη ζωή, ίσως η όλη στάση του Γιάννη να εκφράζει την προάσπιση αυτού του ρόλου έναντι στα εγκλωβιστικά συστήματα ρόλων, που μέσα από πολύ αγώνα έχει καταφέρει σιγά-σιγά να ξεπεράσει. Από αυτήν την άποψη δεν βρίσκεται πολύ μακριά από τη Χριστίνα, άσχετα αν αποφεύγει την κατάσταση.

Αντίστοιχα, ο Θεοδωρής, κάπου εγκλωβίζεται στην έκφρασή του και επιλέγει να μείνει σιωπηλός.

Μέχρι στιγμής έχω επιχειρήσει τη διεύρυνση των αλληλεπιδράσεων των μελών της ομάδας, όπως προκύπτει μέσα από τη συνεδρία.

Στην ομάδα έχουν ήδη εκδηλωθεί κυρίως οι restrictive δυνάμεις και συνακόλουθα το κλίμα είναι βαρύ, νιώθουμε κούραση και δυσφορία και ταυτόχρονα το ζέσταμα είναι υψηλό. Το θέμα της ομάδας αφορά μια κατάσταση «κρίσης και δυσφορίας» σε αντιδιαστολή με την επιμονή και πίστη για ζωή.

Η ομάδα φαίνεται να αποτελεί μια ομάδα εργασίας, όπου τα άτομα νιώθουν ασφαλή να εκφράσουν τους φόβους τους, μπορούν να συνδέονται το ένα με το άλλο και να παίρνουν πρωτοβουλία στην έκφρασή τους. Η συνοχή της ομάδας φαίνεται ότι έχει αναπτυχθεί καλά και τα μέλη της σέβονται το ένα την έκφραση του άλλου. Έχει δημιουργηθεί δηλαδή το κατάλληλο πλαίσιο και η ομάδα είναι έτοιμη να «βουτήξει» ακόμα περισσότερο στο ζέσταμά της στις restrictive δυνάμεις της ζωής, χάρη στην αίσθηση της συνοχής, της συνεργατικότητας, του «είμαστε μαζί» που έχει επιτευχθεί ως τώρα.

Προσπαθώ να συνοψίσω και επανασυνδέσω τα μέλη της ομάδας με το θέμα «η κρίση μέσα μου», ρωτώντας τα μέλη της ομάδας αν τους φαίνεται ενδιαφέρον θέμα. Τότε η Μαρία λέει ότι *«αισθάνομαι ότι σκάβουμε το λάκκο μας που είναι γεμάτος φίδια»*. Το υψηλό ζέσταμα της Μαρίας καθώς λέει αυτήν την πρόταση και το δικό μου υψηλό ζέσταμα, με κάνουν σχεδόν να βλέπω αυτήν την εικόνα στη σκηνή και την παροτρύνω να τη φτιάξει στη σκηνή.

Αυτή είναι μια αποφασιστική στιγμή όπου απαιτεί θάρρος εκ μέρους μου.

Στην αποφασιστικότητά μου συμβάλει από τη μία πλευρά το υψηλό ζέσταμα που νιώθω σε μένα, στη Μαρία και στην ομάδα. Από την άλλη πλευρά, χάρη στην ανάλυση ρόλων που έχω κάνει για τα μέλη της ομάδας όπως αυτή συνδέεται με τη δυναμική της ομάδας, μπορώ να βγάλω ένα νόημα για τα όσα διαδραματίζονται μέχρι στιγμής και μπορώ να αξιολογήσω ότι αυτό που λέει η Μαρία είναι ουσιαστικά η πρώτη εικόνα ενός δράματος, που αφορά όλη την ομάδα.

Η ικανότητά μου να βιώνω τις reactive δυνάμεις της ομάδας και να μπαίνω σε μια κατάσταση άγνωστη και χαοτική, είναι ανεπτυγμένες επαρκώς.

Επίσης, είναι ανεπτυγμένο επαρκώς το αίσθημα της εμπιστοσύνης στον πρωταγωνιστή και στην ομάδα, στην εμπιστοσύνη ότι θα μπορέσουν να συνδεθούν με τις δημιουργικές τους δυνάμεις και ότι όλοι θα επωφεληθούν από τη δουλειά που ακολουθεί.

Όλα τα παραπάνω συμβάλλουν στην αύξηση του ζεστάματος της Μαρίας που εκδηλώνεται στην απευθείας ανταπόκρισή της στην παρότρυνσή μου να φτιάξει την εικόνα που της προτείνω και στο γεγονός ότι αμέσως μετά μπαίνει αβίαστα στην φάση της εκδραμάτισης. Φαίνεται λοιπόν ότι σωστά παραλείπεται η φάση της συνέντευξης.

Η εκδραμάτιση της Μαρίας

1^η σκηνή

Η Μαρία φτιάχνει ένα λάκκο στη σκηνή και βάζει τα άλλα μέλη της ομάδας γονατιστά να κοιτάν μέσα στο λάκκο. Τους ονομάζει «εξερευνητές του χάους». Και η ίδια είναι ένας «εξερευνητής του χάους» και παίρνει και αυτή τη θέση της ανάμεσα στους εξερευνητές.

Εκεί γίνονται αντιστροφές ρόλων, όπου φαίνεται ότι οι εξερευνητές σκάβουν το λάκκο ανάμεσα σε αηδιαστικά πράγματα (αράχνες, φίδια κλπ) που πετάν ο ένας στον άλλον.

Από το ρόλο του ενός εξερευνητή, και καθώς η Μαρία έχει ζεσταθεί πολύ στην κατάσταση αυτή, παραμένει κοκαλωμένη και αμίλητη.

Την προτρέπω να στρέψει το κεφάλι της και να πει όσα δεν εκφράζει αυτή τη στιγμή:
Μ- Μένω άναυδη στο χάος, δεν μπορώ να κάνω τίποτα αυτή τη στιγμή, το ζω, είναι στο πετσί μου, είμαι μέρος του χάους!
Σ-Συνέχισε να το ζεις!

Η Μαρία συνεχίζει για ένα-δύο λεπτά και δεν προκύπτει κάτι καινούριο. Την πλησιάζω, παίρνω της στάση της και καθώς τη νιώθω περισσότερο της λέω «φαίνεται ότι έχεις γίνει κι εσύ μέρος του χάους».

Σταματά και κάθεται λυπημένη «Είναι η ίδια κατάσταση που ζω στο σπίτι με τη μάνα μου, έχω τόσο κουραστεί. Έχω πέσει στο λάκκο και είμαι εκεί».

Προτείνω στη Μαρία να φτιάξει τη δεύτερη σκηνή, την κατάσταση που ζει στο σπίτι με τη μάνα της.

Η Μαρία λέει ότι έχει ξανακάνει ανάλογη εκδραμάτιση και ότι δεν αντέχει να ξαναβιώσει όλο αυτό. Συνεχίζει λέγοντας ότι είναι μια κατάσταση που πρέπει να την αποδεχτεί, ότι αν την αποδεχτεί όλα θα είναι πιο εύκολα.

Την προτρέπω να μείνει επικεντρωμένη στο δράμα της και την ενθαρρύνω να συνεχίσει, της λέω ότι πιστεύω ότι έχει να κερδίσει πολλά αν συνεχίσει.

Η Μαρία αμφιταλαντεύεται για κάποια δευτερόλεπτα, και τελικά στήνει τη δεύτερη σκηνή.

Σχολιασμός των ρόλων που εκφράζει η Μαρία στην πρώτη σκηνή

Βλέπουμε ότι η Μαρία, από το ρόλο που μόνη της ονόμασε «εξερευνητής του χάους» έρχεται σε επαφή με το χάος και σκάβει το λάκκο της. Βιώνει πολύ έντονα το ρόλο αυτό και ζεσταίνεται στην εκδραμάτισή του κυρίως μέσα από το σώμα της.

Μέσα από τις αντιστροφές ρόλων με τους υπόλοιπους εξερευνητές, ζεσταίνεται ακόμα περισσότερο στο ρόλο αυτό και ξαφνικά **«παγώνει», «αποσβολώνεται»**. Είναι σαν να έχει γίνει η ίδια το χάος. Αμέσως μετά, όταν την προτρέπω να εκφραστεί, λέει ακριβώς αυτό. Καθώς βιώνει όλο και περισσότερο το ρόλο της ως «χάος» δε φαίνεται να αναδύεται κάποιο δημιουργικό στοιχείο.

Σε αυτό το σημείο το ζέσταμά μου αρχίζει να πέφτει. Προκειμένου να νιώσω καλύτερα τη Μαρία, την πλησιάζω και καθώς γίνομαι ένα είδος double της, μπορώ να νιώσω ότι έχει κολλήσει σε αυτή τη θέση κάπως (μαζί με μένα). Της λέω «είσαι μέρος του χάους». Δεν έχω ιδέα τι πρόκειται να ακολουθήσει και αρχίζω λίγο να ανησυχώ για το τι θα γίνει μετά. Αναδύεται δηλαδή ένας ρόλος «ανήσυχου διεκπεραιωτή». Παρολ' αυτά, το ζέσταμα της Μαρίας αυξάνεται και μιλά για την κατάσταση που ζει στο σπίτι της και τη σχέση με τη μητέρα της. Μπορώ να επανέλθω γρήγορα στο ρόλο μου ως «με αυτοπεποίθηση συντονίστρια» και της προτείνω να φτιάξει μια δεύτερη σκηνή, την κατάσταση στο σπίτι με τη μητέρα της.

Εδώ βγαίνει ένας **ρόλος επιβίωσης δυσπιστίας ή «εκλογικευμένου δικαστή»** καθώς η Μαρία δεν είναι σίγουρη ότι θέλει να συνεχίσει, δηλώνοντας ότι πρόκειται για μια γνωστή κατάσταση που καλά θα κάνει να την αποδεχτεί γιατί δεν αλλάζει. Την νιώθω **αντιδραστική** και σχεδόν **εκνευρισμένη** μαζί μου. Της μιλώ αποφασιστικά, ήρεμα και με σεβασμό, παροτρύνοντάς της να συνεχίσει, επιχειρώντας να τη επικεντρώσω στο ότι αυτή τη στιγμή δουλεύει το θέμα της. Μπορώ λοιπόν να διατηρήσω το ρόλο μου ως «με αυτοπεποίθηση επικεντρωμένη συντονίστρια» και έτσι, παρόλο που νιώθω την αντιδραστικότητα και τον εκνευρισμό της Μαρίας στο πρόσωπό μου, δεν αποσυντονίζομαι. Είναι ξεκάθαρο μέσα μου ότι το δράμα αυτό γίνεται για την Μαρία και η εξέλιξή του αφορά τις δικές της αποφάσεις. Η Μαρία αμφιταλαντεύεται και τελικά παίρνει την απόφαση να συνεχίσει. Φαίνεται ότι ήδη επικρατούν οι δυνάμεις κινητοποίησης μέσα της.

2^η σκηνή

Η μητέρα της Μαρίας (για το ρόλο επιλέγεται ο Θοδωρής) κάθεται σε μια καρέκλα στην κουζίνα του σπιτιού της σκυφτή, με ένα μαντήλι στον ώμο και ταλαντεύεται μπρος-πίσω.

Η Μαρία κοιτά λυπημένα τη μάνα της. Φαίνεται εκνευρισμένη. Την προτρέπω να εκφραστεί στη μητέρα της

Μαρία (με ελαφρύ εκνευρισμό, αλλά ήπια): Πρέπει να φροντίζεις να τρως, μην κοιμάσαι συνέχεια. Δεν έχω τις δυνάμεις να τραβήξω αυτό το φορτίο. Με τραβάει το χάος σου.

Μαρία ως μητέρα: Για μένα όλος ο κόσμος είναι αυτή η γωνιά και ο δρόμος που έρχεται να ακολουθήσω. Τίποτα άλλο.

Συν- Την προσκαλείς να έρθει μαζί σου, ε;

Μαρία ως μητέρα-Ναι!(δυνατά). Προς τη Μαρία δυνατά: Έλα μαζί μου!

Μαρία-Δεν έχω αποφασίσει ακόμα...(στέκεται και κοιτά)

Σχολιασμός της δεύτερης σκηνής όπως εκτυλίσσεται μέχρι στιγμής

Εδώ βγαίνει ένας ρόλος αυτής που «**συγκρατεί το θυμό της**», πιθανά πρόκειται για ένα ρόλο επιβίωσης που έχει η Μαρία. Εδώ η Μαρία βιώνει μια σύγκρουση, καθώς ενώ νιώθει θυμό, αδυνατεί να τον εκφράσει. Φαίνεται ότι για κάποιο λόγο έχει μάθει να καταπίνει το θυμό της και να είναι «**το καλό ανεκτικό παιδί**». Στη συνέχεια εκφράζεται ως «**η κουρασμένη εγκλωβισμένη κόρη**», ένας αρκετά έντονα ενσωματωμένος ρόλος στην προσωπικότητά της. Αυτός ο ρόλος πιθανά βρίσκεται σε μια συστοιχία fragmented ρόλων με πρωταρχικό ρόλο «**το ανήμπορο θύμα**». Πρόκειται για μια γενική κατάσταση στη ζωή της Μαρίας, όπου η ίδια εμφανίζεται αδύναμη και θύμα των άλλων ανθρώπων που θέλουν να την εκμεταλλευτούν. Αντανακλάται έτσι πιθανά μια στάση ζωής «δεν είμαι οκ, είστε οκ».

Από την εκδραμάτιση του ρόλου της μητέρας, βλέπουμε ότι η μητέρα ουσιαστικά καλεί την κόρη της στον επερχόμενο θάνατο. Ουσιαστικά κάνω μια αξιολόγηση του συστήματος της σχέσης της Μαρίας με τη μητέρα της, όταν της λέω «φαίνεται ότι την καλείς να έρθει μαζί σου». Στο σύστημα αυτό, φαίνεται ότι οι σχέσεις είναι εξαρτημένες. Φαίνεται ότι η μητέρα μπορεί να απαιτεί όλη την ενέργεια και προσοχή της κόρης της, και η κόρη της να διατίθεται να της τα προσφέρει, βάζοντας τις ανάγκες της μητέρας της πάνω από τις δικές της ανάγκες. Φαίνεται ότι ο ρόλος «**της κουρασμένης εγκλωβισμένης κόρης**» της Μαρίας, συνδιαλλάγεται με το ρόλο «**της απαιτητικής παρεμβατικής μητέρας**», της μητέρας της. Επίσης στο σύστημα αυτό, μητέρα και κόρη εμφανίζονται ανήμπορες και κουρασμένες.

Η Μαρία ακούγοντας το κάλεσμα της μητέρας της- ένα κάλεσμα ουσιαστικά για παραίτηση- λέει σκεφτική «δεν έχω αποφασίσει ακόμα».

Συνέχεια περιγραφής της 2^{ης} σκηνής

Συν-Υπάρχει ένα κομμάτι μέσα σου που θέλει να πας μαζί της και ένα κομμάτι που δεν θέλει να πας. Η Μαρία συμφωνεί.

Σχολιασμός: Εδώ αξιολογώ την αμφιταλάντευση της Μαρίας με βάση τη θεωρία των ρόλων, των δυνάμεων κινητοποίησης που ωθούν το άτομο στην τάση για ζωή και των δυνάμεων που ωθούν το άτομο στην τάση μη-ζωής. Η Μαρία αποδέχεται αυτήν την αξιολόγηση, καθώς αρχίζει να παίρνει επίγνωση όλο και περισσότερο της κατάστασης που βιώνει στη σχέση με τη μητέρα της.

Συνέχεια περιγραφής της 2^{ης} σκηνής

Προτρέπω τη Μαρία να βάλει αυτά τα δύο κομμάτια στη σκηνή και να τα συσχετίσει μαζί της. Ο Γιάννης, αντιπροσωπεύει τη δύναμη που της λέει να μην πάει και την τραβά προς μια κατεύθυνση αντίθετη από εκεί που κάθεται η μητέρα της. Ο Παύλος αντιπροσωπεύει τη δύναμη που την έλκει προς τη μητέρα της.

Εκδραματίζεται αυτή η κατάσταση και η Μαρία βιώνει όλο και περισσότερο τις δυνάμεις αυτές. Ξαφνικά, ξεφεύγει με δύναμη και από τις 2 δυνάμεις, πηγαίνει φιλά τη μητέρα της και τρέχει στην αγκαλιά του Γιάννη κλαίγοντας.

Σε λίγο την προτρέπω να πάρει μαζί της αυτό της το κομμάτι και να πει στη μαμά της τι αποχαιρετά από αυτήν.

Σχολιασμός: Μέσω της συγκεκριμενοποίησης των δυνάμεων κινητικότητας της Μαρίας, η Μαρία βιώνει όλο και περισσότερο την ένταση και πίεση που της ασκούν, και έρχεται από το σώμα της αυθόρμητα η «λύση» στην κατάσταση αυτή: πρώτα φιλά τη μητέρα της και μετά αναζητά καταφύγιο στην αγκαλιά της δύναμης που της κινητοποιεί. Σαφώς έχει κάνει την επιλογή προς τη ζωή που περιλαμβάνει πρώτα τον αποχαιρετισμό και ίσως την αποκόλληση από το σύστημα σχέσης με τη μητέρα της. Εδώ λοιπόν βλέπουμε ότι η εγκλωβισμένη κουρασμένη κόρη, απεγκλωβίζεται. Παραμένει όμως «κουρασμένη, αδύναμη» καθώς κλαίει στην αγκαλιά του Γιάννη. Με βάση αυτήν την αξιολόγηση, της προτείνω να συνεχίσει να βιώνει τη δύναμη της κινητήριας δύναμης μέσα της και να πει στη μαμά της τι αποχαιρετά από αυτήν.

Συνέχεια περιγραφής της 2^{ης} σκηνής

Η Μαρία πηγαίνει προς τη μητέρα της λέγοντας σιγανόφωνα: «Θέλω να ζήσω, δεν θέλω να θαφτώ μαζί σου».

Σ-Πες της το πιο δυνατά να το ακούσει!

Μ-Γλυκά θέλω να της το πώ!

Σ-Μπορείς να της το πεις γλυκά και δυνατά. Πες της πιο κομμάτι αποχαιρετάς από αυτήν.

Μ (πιο αποφασιστικά)-Αποχαιρετώ την κατάθλιψη, τον εαυτό σου που θέλει να καλοπερνάει συνέχεια, την ανημπόρια σου.. και κρατάω τη γλυκύτητα, το χαμόγελο, τη φροντίδα και τη δύναμη που έχεις χάσει πια!

Σ- Τώρα κάνε το επόμενο βήμα σου πειραματισμού με αυτό το κομμάτι δίπλα σου. Θεξ να ζήσεις ε;

Σχολιασμός: Η Μαρία αρχίζει και βιώνει όλο και πιο συνειδητά την απόφασή της να ζήσει καθώς και την απόφασή της να αποδεσμεύσει ψυχολογικά τον εαυτό της από τη μητέρα της. Αρχίζει να βάζει τα όρια στο πώς θέλει τη σχέση με τη μητέρα της. Μιλά ακόμα λίγο αδύναμα. Την προτρέπω να μιλήσει πιο δυνατά, ώστε να ενσωματωθεί ακόμα περισσότερο αυτός ο νέος ρόλος της «κόρης που απεγκλωβίζεται και οριοθετεί» μέσα της. Η Μαρία, θέλει να κάνει αυτό με γλυκό τρόπο. Θα λέγαμε λοιπόν ότι προσδίδει ένα ακόμα προσωπικό στοιχείο στη λύση που δίνει στον εαυτό της ως «η κόρη που με γλυκύτητα απεγκλωβίζεται και οριοθετεί».

Στη συνέχεια αποχαιρετά την κατάθλιψη, την ανημπόρια της μητέρας της και σε ένα δεύτερο επίπεδο του εαυτού της. Η ανάπτυξη του ρόλου της «η κόρη που με γλυκύτητα

απεγκλωβίζεται και οριοθετεί», την οδηγεί στην ανάπτυξη ενός ακόμα προοδευτικού ρόλου, της «αισιόδοξης και δυνατής γυναίκας».

Με βάση αυτήν την αξιολόγηση, προτρέπω την Μαρία να κάνει το επόμενο βήμα, που αφορά την ενσωμάτωση αυτού του καινούριου ρόλου στο σύστημα ρόλων της.

Φάση της ενσωμάτωσης της εκδραμάτισης

Η Μαρία παίρνει το κομμάτι της που θέλει να ζήσει και περπατά γύρω-γύρω στη σκηνή μαζί του. Σταδιακά αρχίζει και περπατά πιο εύθυμα. Παίρνει στο χέρι της κάποια μπαλόνια και γελά.

Σ-Πρόσθεσε και άλλους ήχους!

Μ (περπατώντας όλο και πιο γρήγορα)-Νιώθω ξαλαφρωμένη, πεινάω, θέλω να κάνω πράγματα!

Βάζω σωσίες να περπατούν από πίσω της.

Μ-Μέχρι που θέλω να πετάξω και με παρά πέντε, μέχρι που να έκανα και κανένα τσιγάρο να ξαλάφωνα, να έπινα και κανά τζιν τόνικ! Δεν θέλω να ξανασκεφτώ τα παλιά!

Σ-Νιώσε τη δύναμη στα πόδια σου καθώς περπατάς...(φωνάζοντας): «Θέλω να ζήσω!». Όλη η ομάδα και η Μαρία μαζί φωνάζουν «θέλω να ζήσω!»

Μ- Μήπως να αλλάξω και σπίτι; Να φύγω τελείως από τα παλιά; Σε ένα βουνό ψηλά, παρέα με τα ζώα, μπορεί να σκάσει και κανάς βοσκός και έτσι θα βρω την ησυχία μου, κανείς δεν θα με ψάχνει, θα είμαι σαν τη Χάιντι και η Χάιντι έχει ένα φίλο αλλά λίγο χαζούλικο (γελάει) αλλά δεν πειράζει! Θέλω να ζήσω!

Όλη η ομάδα είναι ενθουσιασμένη και ο Γιάννης σηκώνει στα χέρια του ψηλά τη Μαρία. Η Μαρία γελά εκεί ψηλά στο βουνό με τα μπαλόνια της!

Η εκδραμάτιση τελειώνει σε αυτό το σημείο.

Σχολιασμός της φάσης της ενσωμάτωσης του ρόλου

Εδώ χρησιμοποιώ την τεχνική της μεγιστοποίησης, ώστε να διευρυνθεί ο ρόλος της Μαρίας ως «αισιόδοξης και δυνατής γυναίκας». Πράγματι, φαίνεται ότι η Μαρία αρχίζει και αναπτύσσει τον ρόλο της «**ξαλαφρωμένης απελευθερωμένης σκανταλιάρης γυναίκας**». Δημιουργείται μέσα της το όραμα για μια ζωή όπου μπορεί να απολαύσει, χωρίς να φοβάται συνεχώς για την υγεία της καθώς και το όραμα για την εύρεση ενός συντρόφου με τον οποίο να μπορεί να μοιραστεί ευτυχισμένες στιγμές.

Παράλληλα ενισχύω και εκφράζω τη χαρά μου στη Μαρία φωνάζοντας τα λόγια της «θέλω να ζήσω!» δυνατά. Όλη η ομάδα παρασύρεται στην απόφαση αυτή και φωνάζουν δυνατά και επαναλαμβανόμενα τη φράση «θέλω να ζήσω!».

Χάρη στο δράμα της Μαρίας, όλοι φαίνεται να έχουν αποδιώξει από πάνω τους το βάρος που πριν βίωναν και έχουν απεγκλωβιστεί από τις reactive δυνάμεις, αντικαθιστώντας τις με τις δυνάμεις κινητοποίησης για ζωή!

Αυτό αντανακλάται στον ενθουσιασμό τους ως σωσίες της Μαρίας- ειδικά ο Γιάννης την σηκώνει και ψηλά στην αγκαλιά του!-, καθώς περπατούν δυνατά και εκφράζονται δυναμικά, χαρούμενα και απελευθερωμένα.

Επίσης εκφράζεται στα όσα μοιράζονται στη φάση του sharing που ακολουθεί.

Sharing

Γιάννης- Με πήγε πολύ στη σχέση με τον πατέρα μου. Τα θέλω του και τα θέλω μου. Μια ζωή έκανα ό,τι ήθελε αυτός. Ένωσα ότι θα γύρναγες στη μητέρα σου και γι αυτό σε τράβαγα τόσο πολύ να φύγουμε από εκεί! Χάρηκα τόσο πολύ που έφυγες!

Χριστίνα- Ήταν πάρα πολύ δυνατό όλο αυτό..συγκινήθηκα πολύ..ο αποχαιρετισμός μου φάνηκε τόσο δύσκολος..Με ξύπνησε όλο αυτό! Πρέπει να κάνουμε μια επιλογή, και η επιλογή είναι η ζωή!
Σ-(συμφωνώντας) είναι μια επιλογή που πρέπει να κάνουμε κάθε μέρα!
Η Χριστίνα αποδέχεται αυτό.

Πάυλος-Αρχικά θύμωσα. Ήθελα να σου πω να θυμώσεις και να διεκδικήσεις ό,τι σου ανήκει. Σκέφτομαι το θυμό που έχω μέσα μου καθώς αναβάλλω πράγματα και είναι σαν να μου βάζω εμπόδια...Για μένα είσαι η μικρή πριγκίπισσα, ήταν τόσο ωραία η αίσθηση της Χάιντι στο βουνό!

Θοδωρής-Πολύ αισιόδοξο μήνυμα! Πόσο σημαντικό είναι το να λέω ότι θέλω να ζήσω... Είναι ωραίο που αποχαιρέτησες το κομμάτι του άλλου που δεν θες και συνέχισες με τα υπόλοιπα...Πολύ ωραία τα λόγια σου Μαρία..Να μην χάνουμε τις στιγμές...Πολύ αισιόδοξα..

Σχολιασμός της φάσης του μοιράσματος της ομάδας και συσχετισμός με τους αρχικούς ρόλους

Γιάννης- εκφράζει το ρόλο του ως «υποταγμένος γυιος». Η επιλογή και κάθαρση της Μαρίας, ήταν εν μέρει επιλογή και κάθαρση για τον Γιάννη. Έχουν μια αμοιβαία σχέση. Ο Γιάννης εκφράζει τον ενθουσιασμό του για ζωή, σηκώνοντας τη Μαρία ψηλά στα χέρια του. Θυμίζουμε ότι με βάση την ανάλυση ρόλων που κάναμε στη φάση του

ζεστάματος της ομάδας, φαίνεται ότι ο Γιάννης όντως αναπτύσσει του ρόλου του ως «του παιδιού που διεκδικεί τη χαρά στη ζωή».

Χριστίνα- Σχετικά με το θέμα της «η κρίση μέσα μου» φαίνεται ότι κατευθύνεται στην ανάπτυξη της «τολμηρής με πίστη στο όραμα αγωνίστριας της αλήθειας».

Η Χριστίνα είχε επίσης μιλήσει για την κυκλοθυμία της και για το πως εναλλάσσονται μέσα της οι καταστάσεις όπου προσπαθεί και μετά παραιτείται. Το σχόλιό μου «είναι μια απόφαση που πρέπει να παίρνουμε κάθε μέρα» αποτελεί μια προτροπή, μια ενθάρρυνση της Χριστίνας στον αγώνα της, όπως εξάλλου και στον αγώνα του Παύλου. Βεβαίως είναι και μια προτροπή για τον ίδιο μου τον εαυτό!

Παύλος- Εκφράζει πάλι ένα μάλλον fragmented ρόλο του «ανυπόμονου θυμωμένου Ζορό» και του «αναβλητικού δρομέα εμποδίων». Ενώ πριν λίγα λεπτά, πραγματικά χαιρόταν και ενθουσιαζόταν με τη χαρά της Μαρίας, φαίνεται ότι στη φάση του μοιράσματος επικρατεί μέσα του ο ρόλος του «κυκλοθυμικού υπαρξιακού φιλοσόφου-κριτή».

Θοδωρής- Συνδέεται με μια κατάσταση όπου μπορεί κανείς να επιλέγει τι θέλει από τη ζωή του και τους άλλους και να επιλέγει την αισιοδοξία και τον απεγκλωβισμό των αρνητικών καταστάσεων στη ζωή. Μιλά γενικά, και όχι προσωπικά, αλλά φαίνεται ότι κάποιες διαπιστώσεις ανακινούνται μέσα του σε σχέση με το πώς αντιμετωπίζει τα πράγματα.

Η φάση του μοιράσματος ονομάζεται και φάση **επαν-ενσωμάτωσης**: καθώς η Μαρία ακούει το μοίρασμα των «συνταξιδιωτών» της, παίρνει επίγνωση των όσων έκφρασε στη σκηνή και δίνεται χώρος και χρόνος σε διάφορα συναισθήματα και εικόνες να κατασταλάξουν μέσα της.

Αντίστοιχα, τα μέλη της ομάδας βλέπουν τις διάφορες οπτικές που βίωσε ο καθένας μέσα από την εκδραμάτιση, ενσωματώνουν προοδευτικούς ρόλους, επικεντρώνονται σε νέα θέματα που προκύπτουν με βάση το θέμα που έθεσαν και δούλεψαν ως ομάδα.

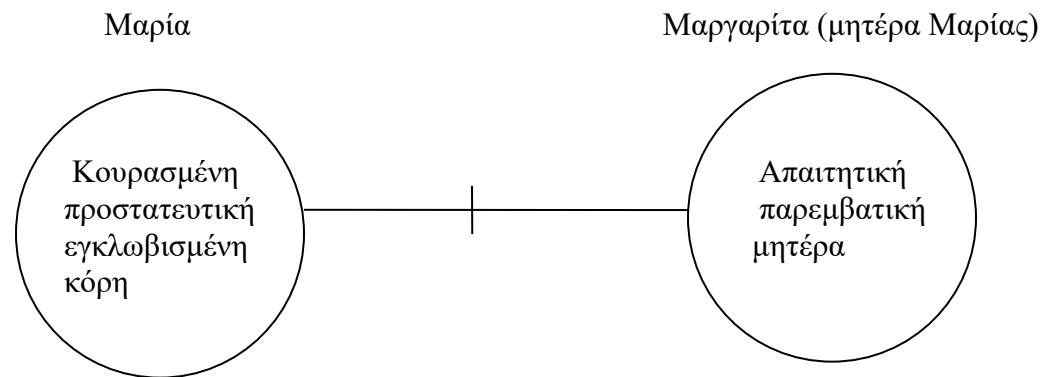
ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΡΟΛΩΝ ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ

ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΟΙ ΡΟΛΟΙ		ΡΟΛΟΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ			ΔΥΣΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΙ (FRAGMENTED)
ΡΟΛΟΙ ΚΑΛΑ ΑΝΕΠΤΥΓΜΕΝΟΙ	ΑΝΑΠΤΥΣΣΟΜΕΝΟΙ ΡΟΛΟΙ	ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ	ΑΠΟΦΥΓΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ	ΣΥΓΚΡΟΥΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	ΡΟΛΟΙ ΠΟΥ ΦΘΙΝΟΥΝ ΤΗΝ ΟΥΣΙΑ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ
Αυτή που συναισθάνεται & αγαπά Κατανοητική δοτική συμπαραστάτρια	Αισιόδοξη δυνατή απελευθερωμένη γυναίκα Κόρη που οριοθετεί με γλυκό τρόπο Τολμηρή γευσιγνώστρια εμπειριών		Δύσπιστος δικαστής που εκλογικεύει		Αποσβολωμένος Εξερευνητής Φοβισμένη Πορσελάνινη κούκλα

Υπερ-ανεπτυγμένος ρόλος: «το καλό παιδί»

Απόν ρόλος : αυτής που «εκφράζει το θυμό και την οργή της»

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΧΕΣΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΜΕ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ ΤΗΣ, ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ



BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ- ΑΡΘΡΑ

- Casey, A.** (2001) *Psychodrama: Applied Role Theory in Psychotherapeutic Interventions*. Journal of Heart Centered Therapies.
- Clayton, G. M.** (1991). *Directing psychodrama*. Australia: ICA PRESS
- Clayton, G. M.** (1992) . *Enhancing Life & Relationships. A role training manual*. Australia: ICA PRESS.
- Clayton, G. M.** (1993). *Living pictures of the self*. Australia: ICA PRESS.
- Clayton, G. M. & Carter, P.D.** (2004). *The living spirit of the psychodramatic method*. Auckland, New Zealand: Resource books Ltd.
- Kellermann, P.F.** (1992). *Focus on psychodrama*. Kingsley Publishers, United Kindom.
- Karp, M. & Holmes,P. & Tauvon, K.B. (1998).** *Το Ψυχόδραμα, θεωρία και πρακτική*. Θεσσαλονίκη (2002): University Studio Press. (βιβλιοθήκη ΨΥΚΑΠ.)
- Moreno, J.L.** (1940). *Psychodramatic Treatment of Psychoses* in Sociometry, Vol.3,pp.115-132.
- Moreno, J.L. (1941).** *The philosophy of the moment and the spontaneity theatre* in Sociometry, Vol4, pp.205-226.
- Moreno, J.L., Florence B.Moreno** (1944). *Spontaneity Theory of Child Development* in Sociometry, Vol.7,pp.89-128.
- Moreno, J.L.** (1944). *A case of Paranoia treated through Psychodrama* in Sociometry, Vol.7,pp.312-327.
- Moreno, J.L.** (1953). *Who shall survive? A new approach to the Problem of Human Interrelations*, 2nd edition
- Moreno, J.L.** (1975). *Psychodrama, Vol.3. Action Therapy & Principles of Practice*. Beacon House, New York.
- Muriel, J. & Jongeward, D. (1971).** *Γεννήθηκες για να κερδίζεις*. Αθήνα, Εκδόσεις Γλάρος
- Λέτσιος, Κ. (2001).** *Το Ψυχόδραμα. Η επιστήμη της ομάδας στην ψυχοθεραπευτική προοπτική*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.