

Ψυχόδραμα: Γίνομαι ο πλοηγός της ζωής μου. Η μέθοδος και η ουσία του Ψυχοδράματος για την Προσωπική Ανάπτυξη.

Δανάη Χορομίδου, Ψυχολόγος, Trainer, Educator & Practitioner
Ψυχοδράματος

Εκδόσεις Ραδάμανθους, 2021



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το ψυχόδραμα είναι μια εξαιρετικά δυνατή μέθοδος για τη σύνδεση με την ψυχή.

Η δύναμή της προέρχεται από το βιωματικό της χαρακτήρα και την επίδραση της ομάδας.

Αφ' ενός, με την ενεργοποίηση της γλώσσας της ψυχής αντιλαμβάνεσαι, επικοινωνείς, αισθάνεσαι και δρας πέρα από τους περιορισμούς του νου.

Αφ' εταίρου, οι τηλε-συνδέσεις των μελών και η ομάδα ως οντότητα γίνεται μια παλλόμενη ομαδική ψυχή με εξαιρετική επίδραση στη μονάδα (προσωπικότητα).

Το ψυχόδραμα είναι προκαθορισμένο να μην είναι προκαθορισμένο, αλλά ζωντανό στην αναδυόμενη εμπειρία της στιγμής. Αυτό που γεννιέται τώρα είναι η αυθεντική εκδήλωση, η έκφραση, η αλήθεια που αναβλύζει από μέσα. Είναι η παλλόμενη ψυχή, η φωνή της, το σχέδιό της.

Ο προκαθορισμένος άνθρωπος έρχεται και συναντά το δημιουργικό άνθρωπο. Ο δημιουργός δεν μπορεί να είναι έτοιμος από πριν αλλά μόνο να ενεργεί στο παρόν. Ο δημιουργός είναι αυτός που αφήνεται να ζήσει την εμπειρία του στο παρόν.

Ο δημιουργός συλλαμβάνει την αθέατη γνώση με την αίσθηση.

Η αίσθηση είναι μια άλλη αντίληψη από τη διανοητική.

Η κατανόηση από την αίσθηση καταρρίπτει και ξεπερνά τις φυλακές του νου.

Η αίσθηση εκπλήσσει: αφήνεσαι στην αίσθηση είναι να αφήνεσαι ευάλωτος σε κάθε πιθανότητα δημιουργίας. Να αφήνεσαι στην αίσθηση είναι να αφήνεσαι να βιώσεις την παρούσα στιγμή.

Στιγμή με στιγμή, χωρίς να ξέρεις που θα σε οδηγήσει ή τι θα γεννηθεί.

Συνδέεσαι ανοιχτός, με ανοιχτή καρδιά, επιτρέπεις να νιώθεις αυτό που νιώθεις και πώς συνδέεσαι με την ύπαρξη.

Η ύπαρξη είναι συνολική. Και είσαι μέρος αυτής της ύπαρξης.

Ανοίγεις τη γέφυρα επικοινωνίας με την παλλόμενη ψυχή, αυτό που δημιουργείται στο παρόν.

Εσύ, εμπρός και μέσα στο ζωντανό παρόν που βρίσκεται εκεί για να εκδηλωθεί από εσένα.

Γι' αυτό συν-κινεί τόσο πολύ !

Η αλήθεια που αναβλύζει από την επαφή είναι συν-κίνηση που αγγίζει τις ψυχές όλων των κοινωνούντων μελών.

Γιατί ως μάρτυρες της αλήθειας σου δεν μπορούν παρά να έρθουν και εκείνοι σε επαφή με τη δική τους αλήθεια, το σημείο της ζωής μέσα τους που λαχταρά και αυτή να εκδηλωθεί.

Και λυτρώνεσαι εκεί που η ψυχή γυμνή καταθέτει την αλήθεια της, απεριόριστη, συχνά δίχως λόγια.

Βρίσκεις ξανά το καταφύγιο, τον τόπο, το σπίτι της πραγματικής σου ύπαρξης, του μεγαλείου σου.

Δεν μπορείς παρά να συγκινηθείς και να κλάψεις, όταν ξαναβρίσκεις τη σύνδεση με αυτόν που επιμένεις να ξεχνάς, με αυτόν που τόσο λαχταράς και από τον οποίο επιμένεις να φεύγεις.

Και όσο και αν τριγυρνάς, χτίζεις και ψάχνεις, αυτός είναι πάντα εδώ για να επιστρέψεις:

Ο φωτεινός σου εαυτός!

«We are all gods creators and co-creators of the never finished universe. Let us create with joy, energy and spontaneity and let imagination be the basis for action»

J.L.Moreno

«Είμαστε όλοι θεοί, δημιουργοί και συν-δημιουργοί του αέναου σύμπαντος. Ας αφεθούμε να δημιουργήσουμε με ευδαιμονία, ενεργητικότητα, αυθορμητισμό και ας αφήσουμε τη φαντασία να είναι το θεμέλιο της δράσης»



Καλαμάτας 19 & Κίμωνος, Αγ.Παρασκευή
Τηλ.: 2155 159120
Κιν.: 6943 293 408

email: info@psixokinisi.gr

www.psixokinisi.gr