

Άρθρα:

1. Amy Casey "Psychodrama: Applied Role Theory in Psychotherapeutic Interventions". Journal of Heart Centered Therapies. FindArticles.com. 29 Aug, 2011.

2. THEORETICAL FOUNDATIONS OF PSYCHODRAMA, Adam Blatner, M.D., T.E.P.(First presentation at the IAGP Conference, London, August, 1998, and with revisions, re-presented at the annual meeting of the American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama on April 9, 1999.) Revised and Re-published on website, May 2, 2006.)

Μετάφραση-επιμέλεια : Χορομίδου Δανάη, ψυχολόγος, ψυχοδραματίστρια, Ψυχοκίνηση, Κέντρο Ψυχοδράματος και Προσωπικής Ανάπτυξης

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη.....σελ.3

Ορίζοντας το ψυχόδραμα.....σελ.5

Φιλοσοφικές-πνευματικές βάσεις του ψυχοδράματος.....σελ.6

οι απόψεις του Moreno για το Θεό
η έννοια της αυτο-ευθύνης
αυθορμητισμός, δημιουργικότητα
«καταστάσεις αντιμετώπισης» (encounter)
πολιτισμικά στεγανά (cultural conserves)

Η συμβολή του Moreno στην ψυχολογία.....σελ.8

το ψυχόδραμα ως φαινομενολογική μέθοδος
οι υπαρξιακές ιδέες που διατρέχουν το ψυχόδραμα:
ο Θεός ως δημιουργός, δημιουργικότητα,
το χτίσιμο της υγείας, αυθορμητισμός, αυτοσχεδιασμός
η κοινωνιομετρία, τήλε,
διεύρυνση και ευελιξία ρόλων
ψυχοθεραπεία για τους «φυσιολογικούς ανθρώπους»
τα συναισθήματα στο «εδώ και τώρα»
συγκεκριμενοποίηση του ασυνειδήτου
ενσωμάτωση των στοιχείων της προσωπικότητας
παιχνίδισμα-παιδικές πλευρές του εαυτού

ο διαφορετικός τρόπος στη διαδικασία μάθησης
το δράμα ως μέσο εξερεύνησης του εαυτού
η πλεονάζουσα πραγματικότητα (surplus reality)
η χρήση του συμβολισμού και της μεταφοράς
η αφήγηση ιστοριών
τα δύο επίπεδα συνδιαλλαγής στη μορφική θεωρία των ρόλων

Το ψυχόγραμμα ως θεραπευτική παρέμβαση.....σελ.13

1) Δυναμική αλληλεπίδραση της ομάδας.....σελ.14

το ψυχόγραμμα σε σχέση με τους έντεκα θεραπευτικούς παράγοντες της ομαδικής ψυχοθεραπείας του Yalom

2) Βιωματική συμμετοχή.....σελ.17

τα πλεονεκτήματα της βιωματικής συμμετοχής:

η εξωτερίκευση της εμπειρίας,
συγκεκριμενοποίηση
αναπλασίωση ασυνείδητων συμπλεγμάτων, ασυνείδητων μηνμών του σώματος,
τραυματικών εμπειριών
η μέσω του σώματος απελευθέρωση του ασυνείδητου,
η διαίσθηση δράσης (action insight),
συσχετισμός ψυχόγραμματος με την «ενεργητική φαντασία του C.Jung
ο πειραματισμός και αυθορμητισμός στη θεραπεία

3) Ευκαιρίες για κάθαρση.....σελ.20

η κάθαρση ως ενσωμάτωση των διασπασμένων κομματιών του ψυχισμού
η διάσπαση της συνείδησης (splitting)
η ανάγκη του ψυχισμού για ολοκλήρωση
τα 4 είδη κάθαρσης: κάθαρση της ψυχής, κάθαρση της ενσωμάτωσης, κάθαρση από την αίσθηση του ανήκειν, κάθαρση της πνευματικής επανένωσης
η σημασία της ενσωμάτωσης των στοιχείων του ψυχισμού σε συνδυασμό με την κάθαρση,
κάθαρση που προκύπτει από την παρατήρηση των άλλων

4) Τεχνικές για διευκόλυνση ψυχοθεραπευτικών διαδικασιών.....σελ.23

η ανασκόπηση του Blatner για τις ψυχοδραματικές τεχνικές που μπορούν να διευκολύνουν τις ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες:

η αυθεντικότητα
ο περιορισμός του αποπροσωποποιημένου λόγου
το βίωμα στο εδώ και τώρα
η προσοχή στη μη λεκτική επικοινωνία
ο ασφαλής χώρος
η χρήση συμβόλων και μεταφορών
οι ψυχοδραματικές ασκήσεις ζεστάματος

Καταληκτικά σχόλια.....σελ.25

Άρθρα, βιβλιογραφία.....σελ.26

Ψυχόδραμα : Εφαρμογή της Θεωρίας των Ρόλων σε Ψυχοθεραπευτικές Παρεμβάσεις

Περίληψη: Το ψυχόδραμα είναι μια θεραπευτική μέθοδος που δημιουργήθηκε αρχικά από τον J.L.Moreno. Γίνεται καλύτερα κατανοητή, ως μέθοδος που ενσωματώνει την υπαρξιακή θεραπεία, τη θεραπεία Gestalt, τη συναλλακτική ανάλυση και τη γιουνγκιανή αναλυτική ψυχολογία, ως μια **ολιστική μορφή ποικίλων μοντέλων ψυχοθεραπείας**.

Η αποτελεσματικότητα του ψυχοδράματος έγκειται στο **βιωματικό χαρακτήρα** του, που παρακινεί και δεσμεύει τους συμμετέχοντες στη **δράση**: στην εκδραμάτιση ρόλων και τους δραματικούς διαλόγους ως μέσα για τη θεραπευτική αλλαγή.

Μέσα σε αυτό το άρθρο, ανασκοπούνται οι εξής τέσσερις βασικοί **θεραπευτικοί παράγοντες του ψυχοδράματος**: **1)** παραγωγή **ομαδικής αλληλεπίδρασης** με δυναμικό τρόπο, **2)** προώθηση για βιωματική συμμετοχή στον **υποκειμενικό κόσμο** των συμμετεχόντων, **3)** παροχή ευκαιριών **κάθαρσης**, **4)** **ψυχοδραματικές τεχνικές** για τη διευκόλυνση βασικών ψυχοθεραπευτικών διαδικασιών. Θα διαπραγματευτούμε κάθε έναν παράγοντα ξεχωριστά.

Αν μπορούμε να βάλουμε κάποιους στόχους για το μέλλον της ανθρωπότητας, τότε «η συνειδητή εξέλιξη δια μέσου της **εκπαίδευσης στον αυθορμητισμό** ανοίγει μια καινούρια θέα στην ανάπτυξη της ανθρώπινης φυλής» (J.L.Moreno,1971).

Προς το τέλος του πρώτου εκδομένου βιβλίου του με τίτλο «Ποιος θα επιζήσει;» (Who shall survive?), ο J.L.Moreno (1889-1974) περιέγραψε την ελπίδα του για την ανθρωπότητα—τη μεταμόρφωση της ανθρώπινης συνείδησης δια μέσου της ενσωμάτωσης στην προσωπικότητα του δημιουργικού παιξίματος, του αυθορμητισμού και των ψυχολογικών θεωριών (Blatner, 2000).

Το ψυχόδραμα, είναι το εργαλείο που ανέπτυξε ο Moreno ως μέθοδο για να διευκολύνει αυτήν τη μεταμόρφωση. Είναι μια ψυχοθεραπευτική μέθοδος προσανατολισμένη στη δράση, που **ενσωματώνει το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα** κατά το παίξιμο- εκδραμάτιση ρόλων.

Επίσης στο ψυχόδραμα, βαθιά κρατημένες αντιλήψεις, πρότυπα συμπεριφοράς και πεποιθήσεις εκφράζονται, **φέρνοντας έτσι το ασυνείδητο στην επιφάνεια** (στο συνειδητό), διαδικασία που επίσης χαρακτηρίζει το βιωματικό στοιχείο της μεθόδου.

Είναι ένα μοντέλο ψυχοθεραπείας στο οποίο η **δράση και η εκδραμάτιση μέσω του παιχνιδιού ρόλων** διευκολύνει τη θεραπευτική αλλαγή (Blatner, 2000).

Ως πρωτεργάτης της ομαδικής θεραπείας, ο Moreno πρότεινε (Moreno, 1964), ότι όταν ένας άνθρωπος εκδραματίζει συγκεκριμένους ρόλους ή περιστατικά μέσα σε μια ομάδα, τότε αυτός θα εξερευνήσει ασυνείδητα μοτίβα συμπεριφοράς, θα βιώσει άβολα συναισθήματα, βαθιές συγκρούσεις, και σημαντικά θέματα ζωής στην ασφάλεια της θεραπευτικής ομάδας. **Τα εσωτερικευμένα μοτίβα συμπεριφοράς και οι συγκρούσεις εξωτερικοποιούνται.** Πράγματι, οι άνθρωποι βιώνουν μεγάλες αγωνίες για τις οποίες απλά μιλάν με έναν απόμακρο τρόπο.

Σαν αποτέλεσμα, κάποιος θα έχει την ευκαιρία να **διευρύνει τη συνείδησή του** και να κερδίσει **επίγνωση της δράσης του ψυχισμού του**. Η διεύρυνση της προσωπικότητας επιτρέπει στο να βλέπεις με αυξημένη καθαρότητα τις εναλλακτικές λύσεις για την αλλαγή των μοτίβων ζωής.

Το ψυχόδραμα είναι ουσιαστικά η **υπαρξιακή αντιμετώπιση (encounter)** μεταξύ μιας ομάδας ανθρώπων. Χρησιμοποιώντας ένα κοινωνικό πλαίσιο για να διευκολύνει τη βαθιά αλλαγή, ο Moreno προσκάλεσε τους ανθρώπους να δοκιμάσουν το Χρυσό Κανόνα-- την **αλλαγή ρόλων** και τη διαδικασία φαντασίωσης του πώς θα ήταν να ήμασταν ο άλλος άνθρωπος, προωθώντας την ενσυναίσθηση, τη συμπόνια και την ικανότητα για σκέψη και συλλογισμό σχετικά με την προσωπική μας λειτουργία (Blatner, 2000).

Επιπλέον, το ψυχόδραμα προσπαθεί να ξεπεράσει τις τυποποιημένες μεθόδους θεραπείας με τη χρήση του λόγου και αντί αυτού να προωθήσει βαθιά αυτό-συνείδηση και **ενσωμάτωση των στοιχείων της προσωπικότητας**.

Η μεθοδολογία του Moreno (Moreno, 1964) είναι ένα ανεπτυγμένο μοντέλο που δίνει έμφαση στην **ατομική ευθύνη** και στην πεποίθηση ότι ο καθένας είναι υπεύθυνος και άρα μπορεί να **δημιουργήσει** το πεπρωμένο του. Το παίξιμο ρόλων στο ψυχόδραμα χρησιμοποιείται για να προωθήσει χαρά, ενθουσιασμό, παιχνίδισμα, ζωτικότητα, βαθιά συναισθήματα, μοίρασμα και την ενσωμάτωση των συναισθημάτων αυτών με τον ανώτερο πνευματικό εαυτό.

Αυτό το άρθρο, θεωρεί τις θεωρητικές βάσεις και τη φιλοσοφία του μορενικού ψυχοδράματος ως μια σχολή σκέψης και ως μέθοδο ψυχοθεραπείας.

Το ψυχόδραμα είναι καλύτερα κατανοητό σαν ένα μοντέλο που ενσωματώνει ποικίλες απόψεις της υπαρξιακής θεραπείας, της Gestalt θεραπείας, της συναλλακτικής ανάλυσης και της γιουνγκιανής αναλυτικής ψυχολογίας ως ένα **ολιστικό πολύ-μοντέλο ψυχοθεραπείας**. Πράγματι, το ψυχόδραμα είναι η σύνθεση πολλών καινοτόμων μοντέλων θεραπείας από τα τελευταία 50 χρόνια.

Ορίζοντας το ψυχόδραμα

Όπως ήδη αναφέρθηκε, το ψυχόδραμα είναι μια τεχνική έκφρασης έντονων συναισθημάτων, που φέρνει τα άτομα αντιμέτωπα με βαθιές συγκρούσεις του ψυχισμού τους, καθώς τα βάζει στη διαδικασία να εκδραματίζουν σημαντικά γεγονότα της ζωής.

Είναι μια μέθοδος για την εξωτερικευση του εσωτερικευμένου ψυχισμού και δουλεύει με την αναπαράσταση του παρελθόντος, του παρόντος και του μέλλοντος των υποκειμένων **όπως βιώνονται στην παρούσα στιγμή**.

Γι αυτό το λόγο ο Moreno(1972) όρισε το ψυχόδραμα ως **«την επιστήμη που ερευνά την αλήθεια δια μέσου της δράσης»** (σελ.12).

Ο Moreno(1972) τόνισε ότι ο βασικός **στόχος** του ψυχοδράματος ήταν να βοηθήσει τα άτομα να ανακαλύψουν την εσωτερική τους αλήθεια, να εκφράσουν καταπιεσμένα συναισθήματα και να δημιουργήσουν αυθεντικές σχέσεις μεταξύ τους.

Ο βασικός τρόπος που λειτουργεί το ψυχόδραμα είναι βάζοντας τα μέλη της ομάδας να παίζουν συγκεκριμένους ρόλους.

Πρωταγωνιστής κάθε φορά γίνεται το άτομο που εκπροσωπεί το **κυρίαρχο ομαδικό θέμα**. Η εμπειρία του πρωταγωνιστή αποτελεί την πρωταρχικό θέμα που υποβόσκει και αντιπροσωπεί τα θέματα των μελών της ομάδας (Jeffries,1998).

«Βοηθητικά εγώ» καλούνται τα μέλη της ομάδας που εκδραματίζουν τους ρόλους των σημαντικών άλλων στο δράμα του πρωταγωνιστή.

Υπάρχει επίσης αυτό που ο Moreno ονόμασε **«κοινό»**, δηλαδή οι θεατές--εκείνα τα μέλη της ομάδας που γίνονται μάρτυρες του δράματος και εκπροσωπούν τον κόσμο γενικώς (Jeffries,1998).

Σκηνή, θεωρείται ο φυσικός χώρος όπου στήνονται οι σκηνές του δράματος που θα παιχθεί στη συνέχεια, παραγόμενο με τη βοήθεια του **συντονιστή**-- τον εκπαιδευμένο ψυχοδραματιστή που καθοδηγεί τους συμμετέχοντες σε κάθε φάση της συνεδρίας (Jeffries,1998).

Αφού ολοκληρωθούν όλες οι φάσεις της εκδραμάτισης, τα μέλη της ομάδας **μοιράζονται** τις προσωπικές τους εμπειρίες (**sharing**). Αυτό περιλαμβάνει την αποκάλυψη της υποκειμενικής εμπειρίας από το παίξιμο του ρόλου τους, τα σχετιζόμενα συναισθήματα, εμπειρίες, συνειδητοποιήσεις στο εδώ και τώρα και σκέψεις αναφορικά με τη ζωή τους (Blatner & Blatner, 1997).

Πέρα από τις τεχνικές, ίσως το πιο ουσιαστικό στοιχείο του ψυχοδράματος είναι η εξερεύνηση της **βαθύτερης ψυχολογίας** που επηρεάζει την έκφραση της συμπεριφοράς και προσωπικότητας των συμμετεχόντων.

Η διαδικασία της **αναβίωσης**, προκαλεί στον πρωταγωνιστή την αναγνώριση σκέψεων και συναισθημάτων που δεν ελέγχθησαν και δεν εκφράστηκαν ποτέ έως εκείνη τη στιγμή (και ούτε όταν συνέβη το γεγονός που τα προκάλεσε).

Τέτοιου είδους αναγνωρίσεις-συνειδητοποιήσεις αφορούν τις **δυναμικές των σχέσεων** με ανθρώπους που δεν είναι παρόντες (ανθρώπους και στοιχεία του συστήματος του πρωταγωνιστή), την εκδραμάτιση **φαντασιώσεων** σχετικά με το τι μπορεί να σκέφτονται ή να αισθάνονται οι άλλοι άνθρωποι για τον πρωταγωνιστή, και τους **εναλλακτικούς τρόπους** που μπορεί να αντιμετωπίσει ένα ζήτημα (Farmer, 1996).

Με το να επαναδιαδραματίζουν παλιές συμπεριφορές και μοντέλα αντίδρασης, τα συμμετέχοντα μέλη συχνά θα διαλέξουν να **δοκιμάσουν καινούρια, πιο λειτουργικά** (τα οποία ενθαρρύνονται να εκδραματίσουν πειραματιζόμενοι επί σκηνής).

Το αποτέλεσμα δεν είναι μόνο μια αλλαγή στις διαπροσωπικές ικανότητες, αλλά επίσης η ενσωμάτωση γνωστικών, συναισθηματικών, συμπεριφορικών και πνευματικών στοιχείων του ψυχισμού (Farmer, 1996).

Φιλοσοφικές-πνευματικές βάσεις του ψυχοδράματος

Σημαντικές στη μορενική θεωρία ήταν οι **μεταφυσικές** και **θεολογικές** τις βάσεις.

Στα μέσα της δεκαετίας του '30, όταν ο Moreno εξέδωσε το πρώτο του βιβλίο, η ψυχολογία και ο πνευματισμός αντιμετωπιζόνταν ως κατευθύνσεις ξέχωρες και διαφορετικές.

Παρολ' αυτά ο Moreno τολμηρά πρότεινε ότι οι άνθρωποι είναι **συν-δημιουργοί** με το Θεό, επιδεικνύοντας την **αυτό-ευθύνη** σε αυτά που κάποιος δημιουργεί στη ζωή και στον κόσμο γενικότερα.

Ο Θεός, δεν αντιμετωπίζεται σαν ένα ξέχωρο ον που παρατηρεί τα πράγματα από ψηλά, ως μια ουσία που κατοικεί μέσα στον κάθε άνθρωπο. Με βάση αυτόν τον ορισμό, η ύπαρξη και κάθε ον αποτελεί έκφραση του Θεού.

Επιπλέον, ο Moreno (1972) πρότεινε την ιδέα ότι η θεϊκή ουσία του ανθρώπου εκφράζεται και δρα μέσω της **δημιουργικότητας** του κάθε όντος. Η

δημιουργικότητα και ο **αυθορμητισμός** αποτελεί τη σύνδεση με το Θεό, τα μέσα με τα οποία εκφράζεται η θεϊκή ταυτότητα του ατόμου.

Αντί της ιδέας του Θεού ως ηθικολόγου, ο Moreno πρότεινε την ιδέα ενός Θεού με αισθητικές αξίες που τονίζουν τη χαρά της δημιουργικότητας, της ανακάλυψης, και του πανηγυρισμού της ζωής.

Άρα λοιπόν ο Θεός δεν έχει το ρόλο ενός κριτή, αντί αυτού μας προσκαλεί στο να νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλο, στη συμπόνια, και στην επίτευξη του πλήρους δυναμικού μας (Moreno, 1972).

Οι φιλοσοφικές και θεολογικές απόψεις του Moreno επηρέασαν σε μεγάλο βαθμό τη θεωρία και πρακτική του ψυχοδράματος.

Θεωρητικά, το ψυχόδραμα είναι ένα ολιστικό μοντέλο θεραπείας που μεταφέρει υπονοούμενες, ασυνείδητες αντιλήψεις του Θεού. Για τον Moreno (1972), μέρος του να ζει κάποιος συνειδητά είναι να μεταφέρει εσωτερικές απόψεις για το Θεό και τον πνευματισμό.

Επιπλέον, ο Moreno (1972) πίστευε ότι πνευματισμός είναι σημαντικός όταν μελετάμε τον άνθρωπο. Αυτό περιλαμβάνει να διερευνούνται θεμελιακές υπαρξιακές ανησυχίες της ανθρώπινης εμπειρίας όπως η επιλογή, η ελευθερία, αποφασιστικότητα και η υπευθυνότητα στο χτίσιμο και καθορισμό της ζωής του καθένα.

Θεραπευτικά, το ψυχόδραμα δημιουργεί **«καταστάσεις αντιμετώπισης» (encounters)** στις οποίες τα άτομα έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν τον κόσμο δια μέσου των αντιλήψεων κάποιου άλλου.

Πράγματι, κάποιος μπορεί να συμμετέχει σε πνευματικό διάλογο. Ο πρωταγωνιστής μπορεί να έρθει αντιμέτωπος με το Θεό, χρησιμοποιώντας κάποιον από τους άλλους συμμετέχοντες να δεσμευτεί σε μια αυθόρμητη κουβέντα και με την αντιστροφή ρόλων. Παίρνοντας το ρόλο μιας ανώτερης δύναμης, το υποκείμενο ανακαλύπτει αυθόρμητα και με έκπληξη σημαντικές απαντήσεις σε υπαρξιακές ερωτήσεις που το απασχολούσαν από καιρό (Blatner, 2000).

Επιπλέον, η μορενική πρόταση ότι ο Θεός είναι έμφυτος στον κάθε άνθρωπο, δημιουργικός και ο ανώτατος συν-δημιουργός, προωθεί το σεβασμό και εκτίμηση μεταξύ των μελών της ομάδας.

Το να βλέπει κάποιος το φως του Θεού σε κάθε μέλος της ομάδας και το να κερδίζει μια κατανόηση των συμπαντικών αγώνων όλων των ανθρώπινων όντων, είναι ένα τρόπος αντίληψης που απομακρύνεται από αυτό που ο Moreno (1972) καλούσε **«πολιτισμικά στεγανά» (cultural conserves)** (σελ.52), ενώ αντίθετα ενθαρρύνει το να ζει κάποιος συνειδητά **στο εδώ και τώρα**, στη στιγμή.

Τέτοιου είδους πνευματικές απόψεις, σχετίζονται με ένα ευρύτερο όραμα των αγώνων και εμπειριών της ανθρώπινης φύσης, που αφορούν τον καθένα μας προσωπικά. Σαν αποτέλεσμα, η προδιάθεση κάποιου να κρίνει και να κατακρίνει τον άλλο μειώνεται.

Η συμβολή του Moreno στην ψυχολογία

Μια από τις ιδιαίτερα σημαντικές συμβολές του Moreno στο χώρο της ψυχολογίας, είναι η έμφαση σε μια ποικιλία θεμάτων που συχνά παραβλέπονται από άλλα συστήματα ψυχολογίας.

Αυτά τα θέματα αφορούν τα ευρεία ψυχοπνευματικά του πιστεύω, που αποτέλεσαν το υπόβαθρο του ψυχοδράματος. Σύμφωνα με αυτά τα πιστεύω, αυτή η μέθοδος μπορεί να γίνει καλύτερα κατανοητή ως ομού **φαινομενολογική** και **υπαρξιακή**.

Μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι το ψυχοδράμα είναι **φαινομενολογική** μέθοδος, γιατί δίνει έμφαση στο να βλέπουμε τον κόσμο από **την υποκειμενική πλευρά** του πρωταγωνιστή.

Αυτό είναι φαινομενολογικό, στο ότι εξετάζει τον **προσωπικό τρόπο** που κάποιος αντιλαμβάνεται τον κόσμο (Liebert & Liebert, 1998). Ο Moreno (1971) πίστευε ότι η φυσική πραγματικότητα κάποιου μπορεί να γίνει κατανοητή μόνο κοιτάζοντάς τη μέσα από τη δική του προοπτική, βασισμένη στις προσωπικές του **υποκειμενικές εμπειρίες**, όπως αυτά **εκφράζονται στο παρόν** του ατόμου (στην παρούσα στιγμή).

Άρα, αυτό που είναι σημαντικό είναι το πώς κάποιος αντιλαμβάνεται την πραγματικότητα, ακόμα και αν αυτή η αντίληψη δεν συμπίπτει πάντα με την αντικειμενική πραγματικότητα.

Επιπλέον, πολλά από τα θέματα που προτείνει ο Moreno αφορούν **υπαρξιακές ιδέες** προτεινόμενες από φιλοσόφους και συγγραφείς από την εποχή ακόμα και του 19^{ου} αιώνα, περιλαμβάνοντας τους Fyodor Dostoyevski, Soren Kierkegaard, Friedrich Nietzsche, Jean-Paul Sartre, και Viktor Frankl.

Ο Adam Blatner έκανε μια ανασκόπηση αυτών των θεμάτων κατά τη διάρκεια μιας παρουσίασης στο Διεθνή Οργανισμό Ομαδικής Ψυχοθεραπείας και Ψυχοδράματος (Αύγουστος, 1998), που περιλαμβάνουν τα εξής:

1. Το υπόβαθρο του Moreno ως θεολόγου, κοινωνιολόγου, ψυχολόγου και ψυχιάτρου, επηρέασε την ανάπτυξη της θεωρίας και πρακτικής του ψυχοδράματος.

Όπως προαναφέρθηκε, ο Moreno έβλεπε το Θεό έμφυτο σε κάθε άνθρωπο, που μας προσκαλεί στη **δημιουργικότητα**, στο να ζούμε την στιγμή με επίγνωση και με ζωτικότητα.

Πράγματι, μία από τις σημαντικότερες ιδιότητες του Θεού είναι η δημιουργικότητα, και ανάλογα, η μεγαλύτερη πρόκληση της ανθρωπότητας, είναι εμείς οι άνθρωποι να ζούμε δημιουργικά και όχι ως εξαρτημένες υπάρξεις.

Αυτή η φιλοσοφία με τη σειρά της υπονοεί ότι αντί η ψυχοθεραπεία να στοχεύει μόνο στην επίλυση προβλημάτων, θα πρέπει επίσης να προωθεί την ικανότητα των ατόμων για ευελιξία και προσαρμοστικότητα (Blatner, 1999). Εδώ δίνεται έμφαση στο **χτίσιμο της υγείας**, αντί απλά στη βελτίωση της αρρώστιας.

Πρακτικά, οι ασθενείς ανταποκρίνονται καλά όταν προσεγγίζονται ως δημιουργικοί άνθρωποι που η κατάστασή τους κλονίζει αυτήν τη δημιουργικότητα. Αργότερα στην καριέρα του, ο **Otto Rank** επίσης χρησιμοποίησε τη μεταφορά της ζωής σαν «έργο τέχνης» (Blatner, 1998).

Επίσης, η moreνική φιλοσοφία υπονοεί ότι έχουμε **ελεύθερη βούληση**, είμαστε **αυτό-δημιουργούμενοι** και έχουμε την ικανότητα να λύσουμε τα προβλήματά μας με τις δικές μας δυνάμεις. Δηλαδή, έχουμε την ικανότητα να **αναδημιουργούμε** τους εαυτούς μας.

Έτσι, η ύπαρξή μας δεν είναι ποτέ δεδομένη, αλλά σε συνεχή εξέλιξη: **διαρκώς γεννιόμαστε και γινόμαστε**. Αυτή είναι μια αισιόδοξη θέα της ανθρωπίνης φύσης. Ο Moreno πρότεινε μια νοοτροπία ζωής κατά την οποία να προκαλούμε δημιουργικές εμπειρίες ώστε να βρίσκουμε νόημα, σημασία και σκοπό.

2. Επίσης, ξεχωριστή για την εποχή του Moreno ήταν η άποψή του ότι η δημιουργικότητα προκαλείται καλύτερα μέσω **αυθόρμητου αυτοσχεδιασμού** από ό,τι μέσω οργανωμένης, λογικής συμπεριφοράς.

Ο αυθορμητισμός, είναι το άνοιγμα στις δημιουργικές πιθανότητες μιας κατάστασης, κάτι πολύ περισσότερο από τον απλό παρορμητισμό. Μεγάλο μέρος της δουλειάς του Moreno μπορεί να γίνει αντιληπτό ως μέθοδοι και ιδέες για την προώθηση του αυθορμητισμού στην υπηρεσία της δημιουργικότητας (Blatner, 1998).

Για τον Moreno, το να είσαι αυθόρμητος σημαίνει να συνδεθείς με τα **εσωτερικά ουσιώδη** στοιχεία σου, ψάχνοντας **μέσα σου** για να βρεις απαντήσεις στους αγώνες σου, από το να ζητάς καθοδήγηση από άλλους ανθρώπους. Αυτό συνάδει

με αυτό στο οποίο ο Viktor Frankl (1992) αναφέρεται ως «**η πάλη του κουράγιου να είμαι- να ζω αυθεντικά**».

3. Ως ένας από του πρωτεργάτες της θεωρίας και πρακτικής ομάδων, ο Moreno πίστευε ότι το ψυχόγραμμα μπορεί να εφαρμοστεί σε ποικίλες κοινωνικές ομάδες. Πίστευε ότι οι ψυχοδραματικές τεχνικές μπορούν να εφαρμοστούν στην ψυχολογία και κοινωνιολογία και να προωθήσουν τη θεραπεία και δημιουργικότητα όχι μόνο στα υποκείμενα αλλά και **στην κοινωνία ως σύνολο**.

Σύμφωνα με τον Blatner (1998) η μορενική θεωρία των ρόλων ήταν «μια φυσική γέφυρα ανάμεσα στα δύο επίπεδα της ανθρώπινης οργάνωσης, και πολλές από τις μεθόδους του απευθύνονταν τόσο σε ομαδικά πλαίσια και διαπροσωπικές καταστάσεις όσο και σε καταστάσεις εσωτερικού ψυχισμού».

Η **κοινωνιομετρία** ήταν μια χρήσιμη μέθοδος που εφήβρε ο Moreno για να τονίσει το θέμα της συναισθηματικής σύνδεσης (rapport) ή της απομάκρυνσης στις διαπροσωπικές και ομαδικές σχέσεις, μια δυναμική που ονόμασε «**τήλε**» (**tele**). Τα θέματα που εξερευνά η κοινωνιομετρία, προσθέτουν ποικίλες διαστάσεις στην κατανόηση των δυναμικών των ομάδων.

4. Η διαδικασία παιχνιδιού ρόλων ήταν για τον Moreno ένα όχημα για την **ανάπτυξη της ικανότητας για αυθορμητισμό, διεύρυνσης ρόλων, και ευελιξίας ρόλων**. Με άλλα λόγια, αυτή η μέθοδος ήταν επίσης ένα είδος «**βασικής προπόνησης για καλύτερη υγεία**» και προσαρμογής.

Αυτή η προσέγγιση ξεπερνούσε τα όρια της κλασικής τότε ψυχοθεραπείας που αναφερόταν κυρίως ως η θεραπεία ατόμων που έβλεπαν τους εαυτούς τους ως «άρρωστους» ή δυσλειτουργικούς και διεύρυνε την ιδέα της ψυχοθεραπείας ως μεθόδου για την προώθηση της δημιουργικότητας και της ευελιξίας «**φυσιολογικών**» **ανθρώπων**, φέρνοντας την ψυχοθεραπεία στον εργασιακό τομέα, στα σχολεία, στις εκκλησίες, στην ζωή της κοινότητας, ακόμα και στην πολιτική!

Μια ψυχοθεραπευτική μέθοδος που απορρέει από τα παραπάνω, κοινώς αποδεκτή στις μέρες μας, ήταν ακόμα πρωτοποριακή όταν την προωθούσε ο Moreno: «δουλέψτε με την ομάδα, και αφήστε τα μέλη της ομάδας **να πάρουν ρόλο συν-θεραπευτή ο ένας για τον άλλο**, έτσι ώστε ο συντονιστής της ομάδας να μην είναι η αυθεντία.

5. Ο Moreno έδωσε μεγάλη αξία, τόσο σε εμφανείς όσο και σε υπονοούμενες μορφές επικοινωνίας του παιχνιδιού ρόλων.

Πίστεψε ότι η θεραπεία του μυαλού, σώματος και πνεύματος επέρχεται δια μέσου του **αυθορμητισμού** και της **δημιουργικότητας** του παιχνιδιού ρόλων. Το

παιχνίδι ρόλων απαιτεί τη χρήση ολόκληρου του εαυτού ώστε να αναβιώσουμε ολοκληρωτικά το δράμα στη στιγμή.

Αντί απλά να μιλάμε για τα συναισθήματά μας σαν να ήταν ξέχωρα από την ύπαρξή μας, ο Moreno χρησιμοποίησε την αρχή της **Gestalt Θεραπείας** του να **βιώνουμε τα συναισθήματα στο εδώ και τώρα**- λεκτικά, οπτικά, κιναισθητικά, και μέσα από όλο μας το σώμα.

Όπως ο **Fritz Perls**, και ο Moreno πίστευε στη θεραπευτική δύναμη της συνειδητής εμπειρίας. Οι συμμετέχοντες στο ψυχόδραμα, αντί απλώς να μιλάνε για τα τραύματα, βιώνουν τα συναισθήματά τους στην παρούσα στιγμή, όπως αποκαλύπτονται στις κινήσεις τους, στον τόνο της φωνής, στην επιλογή των λέξεων, στη φυσική στάση του σώματός τους ή σε άλλου είδους λεκτική και μη λεκτική συμπεριφορά. **Το ασυνείδητο έρχεται στη συνείδηση και συγκεκριμενοποιείται.** Ως αποτέλεσμα, καταπιεσμένες συγκρούσεις αποκαλύπτονται και δουλεύονται προς τη διορθωτική αναπλασίωση.

Επιπλέον, αντί κάποιος απλώς να μιλά για το παιδικό του τραύμα σχετικά με τη μητέρα του, μπορεί να **γίνει** το πληγωμένο παιδί, με μέλη της ομάδας να παίζουν το ρόλο της μητέρας. Το άτομο μπορεί να μιλήσει **απ' ευθείας** στην μητέρα κατά την επαναδιαδραμάτιση και να βιώσει ολοκληρωτικά τις εσωτερικές συγκρούσεις.

Με το να βιώνει ολοκληρωτικά το τραύμα, θα ξαναζήσει τον πόνο, θα τον απελευθερώσει, θα τον επιλύσει, και θα κερδίσει μια βαθύτερη κατανόηση του εαυτού του και των άλλων. Αυτό επιτρέπει την αποδοχή και **ενσωμάτωση** στην **προσωπικότητα των στοιχείων** της που μπορεί να είχε απαρνηθεί ή απαξιώσει ο πελάτης κατά τη διάρκεια του τραυματικού γεγονότος.

6. Προϋπόθεση για να προκύψει ο αυθορμητισμός, είναι η **ύπαρξη ενός ασφαλούς και παιχνιδιάρικου περιβάλλοντος**. Τα μέλη της ομάδας πρέπει να είναι απελευθερωμένα από τις συνέπειες της εξερεύνησης νέων συμπεριφορών, πιστεύω, στάσεων. Ο Moreno πίστευε ότι το παιχνίδι των ρόλων απελευθερώνει τον αυθορμητισμό και επιτρέπει τον πειραματισμό και την εξερεύνηση του εαυτού.

Επίσης, ένα ακόμα πιο σημαντικό στοιχείο του παιχνιδιού είναι ότι φέρνει στην συνείδηση τη **ζωτικότητα και τη φρεσκάδα των παιδικών πλευρών του εαυτού** που μπορούν να αποτελέσουν ένα σημαντικό εργαλείο για την ενσωμάτωση αποκομμένων στοιχείων του ψυχισμού.

Το παιχνίδι, όχι μόνο απελευθερώνει τον αυθορμητισμό, αλλά επίσης απελευθερώνει το άτομο στην εξερεύνηση φαινομενικά περίεργων ή υπερβολικών εναλλακτικών οπτικών των καταστάσεων-φαινομένων, κάποιες από τις οποίες μπορεί να περιέχουν τους σπόρους πολύ αποκαλυπτικών εμπνεύσεων για τον πρωταγωνιστή (Blatner, 1998).

7. Η καλλιέργεια του **ενθουσιασμού**, της **ενεργοποίησης**, του **ζεστάματος (warming-up)**, προωθούν μια εναλλακτική κατάσταση της συνείδησης όπου η **διαδικασία της μάθησης συμβαίνει με διαφορετικό τρόπο**. Αυτή η νέα νοοτροπία για τη μάθηση και την ύπαρξη είναι από μόνη της θεραπευτική.

7. Ο Moreno έβλεπε το δράμα ως ένα φυσικό παραχθέν προϊόν των παιχνιδιών ρόλων των παιδιών, καθώς επίσης και ως θρησκευτικό και κοινωνικό εθιμοτυπικό.

Από τις ελληνικές τραγωδίες μέχρι τις σεξπηρικές κωμωδίες, **το δράμα έχει παίξει ένα σημαντικό ρόλο στην ιστορία των διάφορων κουλτούρων** με τον ένα ή άλλο τρόπο. Αποτελεί ένα μέσο με το οποίο έχουμε αναπαραστήσει διάφορες πλευρές του εαυτού μας ατομικά και ως κοινωνική ομάδα.

Δια μέσου του δράματος, διερευνούμε θέματα που μας απασχολούν, εκφράζουμε τα σκιερά μας σημεία, βιώνουμε τη χαρά, εξερευνούμε τη φαντασία μας και αντιμετωπίζουμε ποικίλες πλευρές του εαυτού μας.

Έτσι, ο Moreno μετέφερε το δράμα στην ψυχοθεραπευτικά αρένα.

8. Ο Moreno έδωσε έμφαση στη φαινομενολογική πλευρά του ψυχοδράματος, με το να μελετά τις σχέσεις και αντιδράσεις που αναπτύσσει το άτομο με πραγματικά γεγονότα που του συμβαίνουν. Τέτοιου είδους αυθόρμητες και αυτοσχέδιες εκφράσεις του δράματος ενός ατόμου, προσφέρουν ευκαιρίες για προσωπική αλλαγή.

Για παράδειγμα στο ψυχόδραμα, μπορούμε να μιλήσουμε με θεούς, με αγέννητους ανθρώπους, να συμφιλιωθούμε με τους πεθαμένους ή να ξαναπαίξουμε ένα δυσάρεστο γεγονός δίνοντάς του ένα πιο χαρούμενο τέλος. Με άλλα λόγια, μπορούμε να αντιμετωπίσουμε και να διαπραγματευτούμε με όλο τον εσωτερικό υποκειμενικό μας κόσμο και τις φαντασιώσεις μας, αυτό που ο Moreno ονόμασε **«πλεονάζουσα πραγματικότητα» (surplus reality)**.

9. Η αυτο-έκφραση ως κεντρικό στοιχείο του ψυχοδράματος, μπορεί να επιτευχθεί μέσω του **συμβολισμού** (της αναπαράστασης, της μεταφοράς, της συγκεκριμενοποίησης).

Κάποιες από τις πιο έμμεσες δυναμικές των σχέσεων μπορούν να αναπαρασταθούν χρησιμοποιώντας διαγράμματα, όπως αυτό του κοινωνικού ατόμου, συγκεκριμένα αντικείμενα, όπως κούκλες, κομμάτια του σκακιού ή ακόμα και μαγνητάκια ψυγείου, μεθόδους δράσης, όπως οικογενειακά γλυπτά, υλικά, όπως η άμμος, κ.ά. (Blatner, 1998).

Όπως και η εικαστική θεραπεία, η χοροθεραπεία, η ποίηση, και άλλες θεραπευτικές μορφές αυτο-έκφρασης, το ψυχόδραμα προσφέρει ένα τρόπο να εκφραστούν άβολα συναισθήματα, σκιερές πλευρές της προσωπικότητας, και πρωτόγονες παρορμήσεις με τη λιγότερο επίπονη χρήση του συμβολισμού.

Επίσης ο συμβολισμός είναι ένα μέσο να έρθουμε σε επαφή με ανάγκες και πράγματα που μας επηρεάζουν που δεν μπορούμε να τα διαχειριστούμε-απελευθερώσουμε μόνο μέσω του λόγου, όπως για παράδειγμα τον βαθύ πόνο.

10. Το ψυχόγραμμα δίνει την ευκαιρία στα άτομα να πουν την ιστορία τους.

Η **αφήγηση ιστοριών** μας βοηθά να σταματάμε να βιώνουμε τη ζωή ως μια σειρά γεγονότων που απλά συμβαίνουν, αλλά αντίθετα να αρχίζουμε να αντιλαμβανόμαστε το πώς τα πράγματα συνδέονται και επισυμβαίνουν και να μπαίνουμε σε διαδικασία να τα ερμηνεύουμε, που είναι μια διαδικασία μάθησης και ωρίμανσης.

Επίσης, η έκφραση όλης της επίδρασης των τραυματικών εμπειριών με τους άλλους, παρέχει ένα περιβάλλον όπου κάποιος μπορεί να ακουστεί, να γίνει γνωστός, και να βιώσει διαπροσωπικούς δεσμούς με άλλους που έχουν βιώσει παρόμοιες καταστάσεις της ανθρώπινης εμπειρίας. Η αποδοχή και η αγάπη που λαμβάνει κάποιος από την ομάδα, καθώς εξιστορεί την εμπειρία του, μπορεί να έχει θεραπευτική επίδραση.

Επιπλέον, η αποκάλυψη του εαυτού κατ' αυτόν τον τρόπο επιτρέπει στο άτομο να **αναδημιουργεί συνεχώς** τον εαυτό του, προωθώντας έτσι τη συνειδητή μεταμόρφωση της συνείδησης.

Μία από τις βασικές συμβολές της μορηνικής θεωρίας των ρόλων είναι η άποψη της **ύπαρξης δύο επιπέδων εμπειρίας σε κάθε συνδιαλλαγή—1)** ο εαυτός που παίζει ρόλους και εξωτερικεύει τον εσωτερικό κόσμο, και **2)** ο εαυτός που παρατηρεί την εκδραμάτιση του ρόλου.

Ο εαυτός μπορεί τώρα να εκφράσει αυτό που μπορεί να ήταν λανθάνον στον ψυχισμό, καθώς παράλληλα ο παρατηρητής κερδίζει διανοητική συνείδηση και δεσμεύεται στην αυτό-αξιολόγηση. Αυτός ο συνδυασμός επιτρέπει τη λειτουργία ενός μετά-ρόλου ιδιαίτερα σημαντικού στην ψυχοθεραπεία (Blatner, 2000).

Το ψυχόγραμμα ως θεραπευτική παρέμβαση

Το ψυχόγραμμα ως θεραπευτική διαδικασία είναι αποτελεσματικό, διότι δίνει έμφαση στην παρακίνηση-δέσμευση των ατόμων στη διαδικασία, δια μέσου της εκδραμάτισης παιχνιδιών ρόλων και των δραματικών διαλόγων που είναι οι βασικοί παράγοντες που οδηγούν στη μεταμορφωτική αλλαγή.

Τέσσερις κυρίως ψυχοθεραπευτικές μέθοδοι διευκολύνουν αυτήν την αλλαγή: 1) η προώθηση της αλληλεπίδρασης στην ομάδα 2) η προώθηση για βιωματική

συμμετοχή στον υποκειμενικό κόσμο των συμμετεχόντων 3) η παροχή ευκαιριών κάθαρσης 4) οι ψυχοδραματικές τεχνικές ως τρόποι για τη διευκόλυνση θεραπευτικών διαδικασιών (Blatner, 2000).

1) Δυναμική Αλληλεπίδραση της ομάδας

Ως ένας από τους πρώτους που ανέπτυξαν το σχήμα της ομαδικής θεραπείας, ο Moreno πέρασε το μεγαλύτερο μέρος της καριέρας του εκλεπτύνοντας διάφορα είδη ομαδικής συμβουλευτικής, συμπεριλαμβανομένου και του ψυχοδράματος (Johnson, 1999).

Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 50 ετών διάφοροι θεωρητικοί συνέχισαν να διερευνούν τα οφέλη της ομαδικής αλληλεπίδρασης. Μια από τις καλύτερες λίστες θεραπευτικών παραγόντων της ομαδικής ψυχοθεραπείας βρίσκεται στο κλασικό βιβλίο του **Yalom με τίτλο «Θεωρία και Πρακτική της Ομαδικής Ψυχοθεραπείας»** (The Theory and Practice of Group Psychotherapy).

Αυτοί οι έντεκα «θεραπευτικοί παράγοντες» (Yalom, 1975), παρουσιάζονται συνοπτικά παρακάτω, μαζί με μια σύντομη εξήγηση σε σχέση με το πώς οι ψυχοδραματικές μέθοδοι διευκολύνουν αυτούς τους βασικούς θεραπευτικούς παράγοντες.

1.Ενοστάλλαξη ελπίδας. Ο Yalom (1975) παρατήρησε ότι τα μέλη της ομάδας ενθαρρύνονται και αυξάνουν την ελπίδα τους με το να βλέπουν τους άλλους σε ποικίλες καταστάσεις αλλαγής.

Όπως και άλλες μορφές ομαδικής θεραπείας, το ψυχόδραμα φέρνει κοντά ανθρώπους που προσμένουν την αλλαγή με το να παρατηρούν τους συμματέχοντες φίλους τους που έχουν ήδη ωφεληθεί από την ψυχοδραματική μέθοδο.

Ακόμα, η ελπίδα εδραιώνεται με τη γνωριμία ενός θεραπευτή που πιστεύει με πάθος στις δυνατότητες των θεραπευτικών διαδικασιών που βάζει σε λειτουργία το ψυχόδραμα.

2.Καθολικότητα Ο Yalom (1975) βρήκε ότι πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι τα προβλήματά τους είναι μοναδικά. Νιώθουν μοναξιά, φόβο και ντροπή.

Μέσα στο περιβάλλον μιας υποστηρικτικής ομάδας, τα μέλη μπορούν να μοιραστούν συναισθήματα με τους άλλους και να συνειδητοποιήσουν ότι οι εμπειρίες τους είναι παρόμοιες με αυτές της ανθρώπινης φύσης. Καθώς τα μέλη της ομάδας γίνονται πλήρως αποδεκτά παρά την αδυναμία τους, τα συναισθήματα ντροπής και απομόνωσης καταλαγιάζουν.

Κοινό στις ψυχοθεραπευτικές ομαδικές μέθοδους όπως και στο ψυχόδραμα είναι ότι διευκολύνουν την αποκάλυψη ότι οι άλλοι έχουν ανάλογα προβλήματα, **μειώνοντας έτσι την απομόνωση και την αποξένωση** (Moreno, 1971).

3. Μετάδοση πληροφοριών. Η έρευνα του Yalom (1975) έδειξε ότι το μοίρασμα πληροφορίας μεταξύ των μελών της ομάδας είναι συχνά βοηθητικό σχετικά με τη διαδικασία ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης της προσωπικότητας.

Στο ψυχόδραμα, τα μέλη της ομάδας μοιράζονται βασικές πληροφορίες σε σχέση με **ικανότητες** που εμπλέκονται **στην επικοινωνία**, στο διαπροσωπικό τρόπο λυσίματος προβλημάτων, και στην συνείδηση του πώς δρα ο εαυτός σε σχέση με τους άλλους. Το ψυχόδραμα είναι μια μέθοδος όπου τα άτομα μπορούν να **αποκτήσουν** και να **εξασκήσουν** αυτές τις ικανότητες (Moreno, 1971).

4. Αλτρουισμός. Ο Yalom (1975) πρότεινε ότι με το να μοιράζονται τις προσωπικές τους εμπειρίες τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν **πώς να είναι βοηθητικοί** σε άλλους που υποφέρουν.

Η **αντιστροφή ρόλων** στο ψυχόδραμα ενθαρρύνει κάποιον να αναγνωρίσει τις ομοιότητες μεταξύ των ανθρώπων—τις αδυναμίες τους, τα λάθη τους, και τις δυνάμεις τους. Αποτέλεσμα αυτής της αμοιβαιότητας είναι η προώθηση της ενσυναίσθησης και της συμπόνιας για την άσχημη κατάσταση των φίλων μελών της ομάδας.

Η μέθοδος του ψυχοδράματος τονίζει την ιδέα του Alfred Adler για το **συναίσθημα της κοινότητας** (Gemeinschaftsgefühl) (Mosak, 2000). Ο Adler πρότεινε ότι αυτό το συναίσθημα είναι το πιο σημαντικό από όλες τις κοινωνικές συμπεριφορές, καθώς αναστέλλει τον εγωκεντρισμό ενώ προωθεί το κοινωνικό ενδιαφέρον (Mosak, 2000).

5. Διορθωτική ανασύσταση της πρωτογενούς ομάδας της οικογένειας. Ο Yalom (1975) βρήκε τα θέματα που έχουν τη ρίζα τους στην οικογένεια να βρίσκονται στον πυρήνα πολλών ψυχοδυναμικών δυσλειτουργιών.

Το ψυχόδραμα προσφέρει ευκαιρίες για διορθωτικές συναισθηματικές εμπειρίες μέσω του παιχνιδιού ρόλων και της αντιστροφής των ρόλων.

Τα μέλη της ομάδας ως βοηθητικά εγώ, βοηθούν τον πρωταγωνιστή στο δράμα του να αναγεννήσει μια σκηνή κατά την οποία **μεταμορφώνει συναισθήματα του παρελθόντος** ενώ παράλληλα **ενδυναμώνει την προσωπικότητά του στο παρόν** (Blatner, 2000).

6. Ανάπτυξη τεχνικών κοινωνικοποίησης. Ο Yalom (1975) πρότεινε ότι η συμμετοχή σε μια ομάδα επιτρέπει στα μέλη της να μάθουν πώς να επιλύουν

συγκρούσεις, πώς να είναι βοηθητικοί, λιγότερο κριτικοί, και πώς να έχουν περισσότερη ενσυναίσθηση.

Συμμετέχοντας στο ψυχόδραμα, κάποιος θα αναπτύξει αυτές τις ικανότητες και θα μάθει **να συνδέεται με άλλους στην ομάδα με έναν υγιή τρόπο**, δια μέσου έντονων βιωματικών γεγονότων. Αυτός είναι ένας πολύ ισχυρός τρόπος μάθησης, καθώς αυτές οι ικανότητες μπορούν αν χρησιμοποιηθούν αργότερα έξω από την ομάδα.

7. Μιμητική συμπεριφορά. Ένας από τους τρόπους που τα μέλη της ομάδας μαθαίνουν νέες συμπεριφορές, είναι με το να διαλέγουν και να δοκιμάζουν υγιείς συμπεριφορές που παρατηρούν από άλλα μέλη της ομάδας.

Ο Albert Bandura (1977) βρήκε ότι ο μιμητισμός είναι μια πολύ σημαντική φάση της μάθησης. Επίσης τόνισε ότι το παιχνίδι ρόλων όπου δοκιμάζονται καινούριες συμπεριφορές, μπορεί να εμβαθύνει τη διαδικασία μάθησης. Το ψυχόδραμα παρέχει ευκαιρίες να **δοκιμαστούν αυτές οι συμπεριφορές**.

8. Διαπροσωπική μάθηση. Μια ευρέως αποδεκτή πεποίθηση είναι ότι η εμπειρία κάποιου είναι ο ανώτατος δάσκαλος. Μια πτυχή αυτής της σοφίας είναι η ιδέα ότι **μαθαίνουμε για τους εαυτούς μας από τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τους άλλους** (Yalom, 1975).

Η εστίαση στη διαπροσωπική επικοινωνία στην ψυχοδραματική ομάδα επιτρέπει τη **δυναμική πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση των ατόμων**. Αυτή η αλληλεπίδραση προωθεί διορθωτικές συγκινησιακές εμπειρίες στα μέλη καθώς αρχίζουν να εκφράζουν συναισθήματα που κράταγαν μέσα τους για καιρό, και καθώς αρχίζουν να αποσαφηνίζουν τα διαπροσωπικά τους όρια. Η ομάδα προσφέρει ένα υποστηρικτικό, ασφαλές μέρος για να αρχίσει αυτή η διαδικασία.

Καθώς τα μέλη της ομάδας αρχίζουν να αποκτούν περισσότερη επίγνωση σε σχέση με τους δικούς τους προσωπικούς τρόπους-μοντέλα διαπροσωπικού συσχετισμού, αναδύεται μια καθαρότητα στη διαπροσωπική επικοινωνία που μπορεί μόνο να κερδηθεί μόνο μέσω της έντονης ομαδικής αλληλεπίδρασης χρησιμοποιώντας μια μέθοδο όπως το ψυχόδραμα.

9. Η συνεκτικότητα της ομάδας. Οι σχέσεις που τα μέλη της θεραπευτικής ομάδας αναπτύσσουν προωθούν την οικειότητα και τις συναισθηματικές συνδέσεις (Yalom, 1975).

Ειδικά σε μια ομάδα ψυχοδράματος, κάποιος νιώθει αποδεκτός ακόμα και όταν εκφράζει προσωπικές ιδέες που μπορεί να μη συμβαδίζουν με την υπόλοιπη ομάδα. Τα μέλη μαθαίνουν ότι μπορούν να ανήκουν σε μια ομάδα χωρίς να

αναγκάζονται να καταπιέζουν τα προσωπικά τους συναισθήματα και τις δικές τους ιδέες.

Βασικό στην ψυχοδραματική μεθοδο είναι το **να επιτρέπεται η αυτό-έκφραση**, ανεξάρτητα από το εάν είναι αντισυμβατική ή συντηρητική. Έτσι, ενθαρρύνεται η ατομικότητα και υποστηρίζεται σε σχέση με την πίστη στις νόρμες της ομάδας (Blatner, 2000).

10. Κάθαρση. Η ασφάλεια και υποστήριξη του περιβάλλοντος που είναι χαρακτηριστικές στις ομάδες ψυχοδράματος, συχνά οδηγεί σε καθαρτικές εμπειρίες για τους συμμετέχοντες.

Η επίγνωση των καταπιεσμένων συναισθημάτων και εμπειριών τους που έρχονται στη συνείδηση, επιτρέπει την ανακούφιση (Yalom, 1975). Σύμφωνα με τον Moreno (1971) η ψυχοδραματική μεθοδολογία κατακλύζεται από αυτήν την ανακούφιση επιτρέποντας την ενσωμάτωση και διεύρυνση του εαυτού.

11. Υπαρξιακοί παράγοντες. Μέσω της δυναμικής ψυχοδραματικής εμπειρίας, τα μέλη της ομάδας λαμβάνουν επίγνωση της **παγκόσμιας φύσης** του πόνου, του θανάτου, της μοναξιάς, και της ατομικής ευθύνης (Yalom, 1975). Τα μέλη της ομάδας **μοιράζονται** αυτούς τους **υπαρξιακούς αγώνες**, διαδικασία που μειώνει τα συναισθήματα ντροπής και φόβου με τα οποία συχνά συνδέονται.

Επιπλέον, η έκφραση μέσω του δράματος προσφέρει δυνατές εμπειρίες και συναισθήματα, που χτίζουν την συνοχή στην ομάδα και την υποστήριξη. Τα μέλη της ομάδας αρχίζουν να αλληλοϋποστηρίζονται στο να παίρνουν ευθύνη της συμπεριφοράς τους. Εντωμεταξύ οι συμμετέχοντες αρχίζουν επίσης να αναγνωρίζουν την **προσωπική τους ευθύνη για αλλαγή**. Με το να αναλαμβάνουν την ευθύνη, τα άτομα ενδυναμώνονται- ένα βασικό βήμα στην προσωπική αλλαγή.

2) Βιωματική συμμετοχή

Το ψυχόδραμα παρακινεί τη βιωματική συμμετοχή. Οι εσωτερικές εμπειρίες του ατόμου εκφράζονται εξωτερικά, πράγμα που επιτρέπει στον συμμετέχοντα να κερδίσει ένα βαθμό αυτοσυνείδησης που δεν μπορεί να κερδηθεί με άλλο τρόπο.

Για παράδειγμα, στο ψυχόδραμα πολλές ικανότητες μαθαίνονται με τη χρήση των τεχνικών του **πολλαπλού σωσία** όπου ο πρωταγωνιστής εκδραματίζει διάφορα κομμάτια του εαυτού του. Αυτά τα κομμάτια μπορούν να συνδιαλλαγούν μεταξύ τους, να παλέψουν, να διαπραγματευτούν (Blatner, 2000). Συχνά κάποιος μπορεί να ανακαλύψει ασυνείδητους ρόλους που ορίζουν τη συμπεριφορά του όπως ο πληγωμένος εαυτός, ο παιδικός εαυτός ή ο κριτικός εαυτός.

Επιπλέον, το ψυχόδραμα διακρίνεται ως μορφή θεραπείας όπου η δράση προστίθεται στη λεκτική αυτό-έκφραση. Η ενέργεια που παράγεται από το σπάσιμο των αναστολών και την έκφραση του ψυχισμού, είναι πολύ σημαντική για την κατανόηση των εμπειριών και των συναισθημάτων που έρχονται στην επιφάνεια. (Arkowitz, 1997). Όπως σχολίασε ο Blatner (2000):

«Αυτά τα συμπλέγματα, αν μείνουν ανέκφραστα, κυριεύουν τις ψευδαισθήσεις, δικαιολογίες, αποφυγές, αμφιβολίες και άλλες μανούβρες που θολώνουν το επίπεδο της συνείδησης. Μόνο μέσω της παρουσίασης σε άλλους αυτά τα γνωστικά σχήματα φέρνονται στην καθαρή συνείδηση, από το προσκήνιο στο κέντρο, στο από φως της συνείδησης» (σελ.100).

Η μοναδικότητα του ψυχοδράματος έγκειται στο ότι είναι μια καθαρά βιωματική μέθοδος. Είναι ένα είδος φυσικής θεραπείας που συνενώνει την **αλληλεπίδραση του μυαλού και του σώματος** (Blatner & Blatner, 1997).

Οι εμπειρίες που κάποτε είχαν αποθηκευτεί μέσα στο σώμα κατά τη διάρκεια τραυματικών γεγονότων ενεργοποιούνται, γυρνώντας το υποκείμενο σε οποιοδήποτε ασυνείδητο υλικό που χρειάζεται επίλυση. Το ψυχόδραμα επιτρέπει την **είσοδο σε ασυνείδητες μνήμες του σώματος** έτσι ώστε να μπορούν να βιωθούν, να γίνουν συγκεκριμένες, να δουλευτούν, και τελικά να αναπλαισιωθούν (Kipper, 1997).

Επιπλέον, η φυσική και συναισθηματική έκφραση απελευθερώνουν μια τεράστια ποσότητα ενέργειας, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά.

Η **κίνηση του σώματος** απελευθερώνει αυτές τις μνήμες του σώματος που έχουν καταγραφεί στο νευρικό σύστημα, συνδέοντας το άτομο πιο ολοκληρωμένα με τα συναισθήματά του.

Ερευνητές και κλινικοί που ειδικεύονται στη θεραπεία μνημών σώματος, όπως η Francine Shapiro (1995) πιστεύουν ότι **η τραυματική πληροφορία αποθηκεύεται με τον ίδιο τρόπο με το οποίο είχε αρχικά βιωθεί.**

Οι μηχανισμοί επεξεργασίας πληροφοριών που υπάρχουν στο ανθρώπινο σύστημα σώμα-νου μπλοκάρονται από αυτήν την εμπειρία (Shapiro, 1995).

Έτσι, όταν μια μνήμη σώματος απελευθερώνεται μετά από πολλά χρόνια, το άτομο θα γίνει το παιδί που είχε παλιότερα χτυπηθεί. Θα νιώσει το χέρι της μητέρας του στο σώμα του, θα δει την εικόνα του προσώπου της και θα βιώσει την επίθεση, ακριβώς σαν να ξαναγινόταν. Όπως περιγράφει η Shapiro (1995):

*«Πραγματικά, η πληροφορία παγώνει στο χρόνο, **απομονωμένη στο δικό της νεύρο-σύστημα**, και αποθηκεύεται στην αρχική ενοχλητική κατάσταση-ειδική μορφή.*

Επειδή οι βιολογικοί, χημικοί, ηλεκτρικοί υποδοχείς της είναι ανίκανοι να διευκολύνουν τη μεταφορά πληροφορίας μεταξύ νευρικών δομών, το νεύρο-σύστημα όπου αποθηκεύεται η πληροφορία απομονώνεται αποτελεσματικά (σελ.40)».

Το ψυχόδραμα απελευθερώνει αποτελεσματικά αυτές τις κολλημένες μνήμες από το σώμα, το μυαλό και το ασυνείδητο, απελευθερώνοντας την κρατημένη από καιρό ενέργεια από το πολύπλοκο σύστημα αποθήκευσης.

Είναι ένα εργαλείο σχεδιασμένο να χρησιμοποιεί αυτές τις ενέργειες για το βίωμα αυτών των βαθιών νοημάτων της συμπεριφοράς. Ο Moreno (1971) αναφερόταν σε αυτό ονομάζοντάς το «**διαίσθηση δράσης**» (**action insight**). Αυτό είναι δηλαδή βιωματική μάθηση.

Στο ψυχόδραμα το αφηρημένο γίνεται συγκεκριμένο, ο ψυχισμός βιώνεται κιναισθητικά και μέσα από όλο το σώμα. Οι περίπλοκες δραστηριότητες του ψυχισμού επιδεικνύονται εξωτερικά και αναδημιουργούνται. Το να αλληλεπιδρά κανείς σωματικά με αυτές τις εκφάνσεις του εαυτού, είναι ένα δυνατό εργαλείο για τη διεύρυνση της συνείδησης, την απόκτηση καθαρότητας στην αντίληψη και την απελευθέρωση συναισθήματος.

Παρομοίως, ο **Carl Jung** (1957) δημιούργησε την τεχνική της «**ενεργητικής φαντασίας**» (**active imagination**), κατά την οποία οι πελάτες εκφράζουν διάφορα ασυνείδητα αρχετυπικά στοιχεία του ψυχισμού τους.

Ο Jung (1957) πίστευε ότι η «ενεργητική φαντασία» είναι μια αυθόρμητη, πειραματική διαδικασία. Όπως και στο ψυχόδραμα, η ενεργητική φαντασία επιτρέπει την αποκάλυψη ασυνείδητων εικόνων με μικρή μόνο διαμεσολάβηση της συνείδησης.

Ο Jung (1957) κατεύθυνε τους πελάτες του να αδειάσουν το μυαλό τους ώστε να εμφανιστεί κάποια εικόνα. Μετά από λίγο χρόνο καθοδηγούμενης συγκέντρωσης, εμφανίζονταν αυθόρμητα κάποιες εικόνες. Στη συνέχεια οι πελάτες ενθαρρύνονταν να τις εκδραματίσουν λεκτικά και με το σώμα, να μπαίνουν στη σκηνή και να γίνονται μέρος της δράσης, βιώνοντας άμεσα τις ασυνείδητες εικόνες τους.

Ο Jung (1957) βρήκε ότι η **πειραματική φύση** της ενεργητικής φαντασίας ήταν κεντρικής σημασίας στη θεραπεία του ψυχισμού. Πρότεινε ότι κάποιος μπορεί να διαπεράσει και να θεραπεύσει τα μπλοκαρίσματα του Εγώ, **μόνο μέσω του άμεσου βιώματος του ασυνείδητου υλικού.**

Αντί της λεκτικής ή γνωστικής εξερεύνησης του φυσικού υλικού, **το φυσικό (μέσω του σώματος) βίωμα του ασυνείδητου** προσφέρει μια κατά πολύ μεγαλύτερη μεταμορφωτική εμπειρία.

Παρομοίως, στο μορενικό ψυχόδραμα, το βιωματικό στοιχείο που φέρνει το ασυνείδητο στη συνείδηση, συγκεκριμενοποιώντας το και εκδραματίζοντάς το, επιτρέπει μια επίγνωση και μια καθαρότητα στην αντίληψη που δύσκολα μπορεί να παραχθεί μέσα από άλλους θεραπευτικούς τρόπους.

Η ενεργητική φαντασία και το ψυχόδραμα είναι και τα δύο βιωματικές, **αυθόρμητες και μη-καθοδηγούμενες** μέθοδοι **για την έκφραση των σκέψεων και επιθυμιών του εαυτού.**

Ο Jung (1957) πίστευε ότι η ενεργητική φαντασία είναι μια γέφυρα μεταξύ παθητικής, δεκτικής επίγνωσης του ασυνείδητου υλικού και της ενεργητικής ανταπόκρισης σε αυτό το υλικό με οποιοδήποτε αυθόρμητο τρόπο ο πελάτης νιώθει σημαντικό.

Η ενεργητική φαντασία φαίνεται ότι υποστηρίζει την άποψη του Moreno (1971) ότι **η ολοκλήρωση του εαυτού επιτυγχάνεται με το να φέρνουμε το ασυνείδητο στη σφαίρα της συνείδησης** (επίγνωσης).

Το φαινόμενο της **εκδήλωσης του ψυχισμού γίνεται για κάποιο σκοπό**, όπως αμφότεροι οι Jung (1957) και Moreno(1971) πίστεψαν. Όπως και με το ψυχόδραμα, η ενεργητική φαντασία είναι ένας τρόπος να βιώσουμε άμεσα την εσωτερική μας ζωή, παράλληλα διατηρώντας τη συνειδητή αίσθηση του εαυτού μας ως παρατηρητές (Jung, 1957).

3) Ευκαιρίες για κάθαρση

Πρώτος ο **Αριστοτέλης** ανέφερε ότι η κάθαρση είναι «ο καθαρισμός του πνεύματος από νοσηρές και ευτελείς ιδέες και συναισθήματα, μέσω της εκδραμάτισης στη σκηνή που αποκαλύπτει αυτά τα συναισθήματα και τις ιδέες» (Charlin, 1985, p. 71).

Ο Moreno διεύρυνε αυτή την αντίληψη, φέρνοντάς την στην ψυχοθεραπευτική αρένα. Ο Moreno πίστευε ότι στο είδος του δράματος όπου **δεν υπάρχουν σενάρια**, τόσο οι ηθοποιοί όσο και το κοινό **απελευθερώνονται** στο να **αυτοσχεδιάσουν**, προβάλλοντας στον εξωτερικό κόσμο το προσωπικό τους ασυνείδητο. Μια σημαντική πτυχή αυτής της προβολής είναι η **κάθαρση** (Bemak & Young, 1998).

Καθ' όλη την ιστορία της ψυχολογίας, κάποιοι κλινικοί υποβίβασαν ή δεν αντιλήφθηκαν τη σημασία ή τη μεταμορφωτική αξία της κάθαρσης. Αρχικά ο **Freud** χρησιμοποίησε την τεχνική, αναγνωρίζοντας την αξία της ανακάλεσης και έκφρασης του καταπιεσμένου φυσικού υλικού.

Παρόλ' αυτά, με την επακόλουθη εξάπλωση του μπιχεβιορισμού, η αξία της κάθαρσης αγνοήθηκε κατά πολύ μέχρι που ο Moreno την ενσωμάτωσε μέσα στο ψυχόδραμα στην δεκαετία του '30 (Brennan, 1994).

Φαίνεται ότι ο Moreno αντιλαμβανόταν ότι η θεραπευτική δύναμη της κάθαρσης ήταν κάτι πολύ περισσότερο από την έκφραση έντονων συναισθημάτων. Πίστευε ότι η κάθαρση είναι ένα ουσιαστικό στοιχείο στην **επανένωση μπλοκαρισμένων κομματιών του ψυχισμού**, και άρα στην **ενσωμάτωση του εαυτού** (Bemak & Young, 1998).

Αρκετές μετα-φρουδικές απόψεις υπέθεταν τις υποβόσκουσες δυναμικές της κάθαρσης ως σημαντικές στην διαδικασία επανένωσης. Πιστεύεται ότι ο ψυχισμός **«διασπάται» (fragment)** στην προσπάθειά του να διαχειριστεί τραυματικές εμπειρίες. Με αυτόν τον τρόπο προστατεύεται το μυαλό από επίπονες σκέψεις, σπρώχνοντάς τες μακριά από την άμεση συνείδηση. Αυτό καταλήγει σε ένα διαχωρισμό ή **διάσπαση της συνείδησης (splitting)** (Liebert & Liebert, 1998). Τέτοιου είδους διάσπαση της συνείδησης μπορεί να παρατηρηθεί σε ποικίλους βαθμούς, ξεκινώντας από ήπια νευρωτική συμπεριφορά σε μεγαλύτερη διάσπαση όπως στα άτομα που πάσχουν από σχιζοφρένεια ή σχιζοειδή διαταραχή ταυτότητας (Liebert & Liebert, 1998).

Οι υποστηρικτές της ψυχανάλυσης θα έλεγαν ότι αυτή η διαδικασία διάσπασης είναι ένα παράδειγμα **μηχανισμού άμυνας του εγώ** που ενεργοποιείται για να βοηθήσει το άτομο να διαχειριστεί το **άγχος**.

Οι μηχανισμοί άμυνας προστατεύουν το εγώ από την εκχύλιση των συναισθημάτων. Για παράδειγμα, η **άρνηση** είναι ένας τρόπος να διαστρεβλώσει κάποιος αυτό που νιώθει, σκέφτεται ή αντιλαμβάνεται κατά τη διάρκεια του τραύματος. Το αίσθημα της απειλής περιορίζεται καθώς κάποιος «τυφλώνεται» σε αυτά τα οδυνηρά περιστατικά που προκαλούν πολύ μεγάλης έντασης συναισθήματα ώστε να γίνουν αποδεκτά. **Μια διάσπαση συμβαίνει μεταξύ της πραγματικότητας και της εσωτερικής εμπειρίας** (Corsini, 2000).

Επίσης, και άλλα είδη μηχανισμών άμυνας δρουν κατά τον ίδιο τρόπο με το να διαχωρίζουν τη συνείδηση από την ασυνείδητη πραγματικότητα με την περεταίρω άρνηση, διαστρέβλωση, ή το «μασκάρεμα» των εμπειριών κάποιου (Corsini, 2000).

Παρά το ότι ο ψυχισμός αντιδρά σε αυτό το είδος της τμηματοποίησης, η χρησιμότητά του είναι παροδική. Σε τελική ανάλυση, **αυτό που ο ψυχισμός έχει «αποσπάσει» αναζητείται, και χρειάζεται για την ολοκλήρωση του εαυτού** (Blatner, 1999).

Διάφοροι κλινικοί υποθέτουν ότι σε κάποιο επίπεδο ο ψυχισμός έχει επίγνωση των ασυμφωνιών και απαιτεί ολοκληρωτική έκφραση. Η αλήθεια της εμπειρίας κάποιου

συχνά φαίνεται να βρίσκει έκφραση με ασυνείδητους τρόπους. Τα όνειρα, οι παραδρομές της γλώσσας, το ξέχασμα, οι παραισθήσεις, και οι προβολές είναι μερικοί από τους πολλούς κοινούς τρόπους με τους οποίους το ασυνείδητο βρίσκει έκφραση (Corsini, 2000).

Έτσι, **ενώ το ασυνείδητο βρίσκεται έξω από τη συνείδηση, επηρεάζει άμεσα τη συμπεριφορά**. Τελικά αυτό το καταπιεσμένο υλικό επηρεάζει τη λειτουργικότητα, καθώς το άτομο εξουθενώνεται πνευματικά από το τεράστιο ποσό της ενέργειας που απαιτείται για τη διατήρηση της ψευδαίσθησης. Αυτή η ανισορροπία πιστεύεται ότι βρίσκεται στο κέντρο των νευρωτικών συμπεριφορών (Corsini, 2000).

Όπως ειπώθηκε προηγουμένως, το ψυχόδραμα επιτρέπει την **κάθαρση** βαθιών, από καιρό κρατημένων συναισθημάτων. Κατά τη διάρκεια της κάθαρσης, ο πρωταγωνιστής θα ξαναζήσει εμπειρίες, φέρνοντας καταπιεσμένες ιδέες, συναισθήματα, επιθυμίες και μνήμες του παρελθόντος στην συνείδηση. Η κάθαρση έχει ως αποτέλεσμα την απελευθέρωση καταπιεσμένων συναισθημάτων και το «ξεφόρτωμα» από το βάρος σχετικών τραυματικών περιστατικών (Kipper, 1997).

Ο **Blatner** (2000, p. 114) συγκέντρωσε **4 είδη κάθαρσης** που βιώνονται ευρέως στο ψυχόδραμα. Αυτά είναι τα εξής:

1. Κάθαρση της ψυχής (catharsis of abreaction). Η διαδικασία της επίγνωσης και της **ολοκληρωτικής έκφρασης προηγούμενων καταπιεσμένων συναισθημάτων** διευρύνει την αντίληψη που έχει κάποιος για τον εαυτό του. Η κάθαρση αποκαλύπτει τις ενσωματωμένες εσωτερικές διαδικασίες του ψυχισμού. Το άτομο τώρα ξαναενσωματώνει τις πλευρές του εαυτού του που κάποτε είχε απαξιώσει.

2. Κάθαρση της ενσωμάτωσης. Τα συναισθήματα και οι σκέψεις **αναπλαισιώνονται** βασιζόμενα πάνω σε **διορθωτικές εμπειρίες**. Η έκφραση των συναισθημάτων επιτρέπει μια ανάκτηση του ποσού ενέργειας που κάποτε κάποιος χρειαζόταν για να διαχειριστεί τα διασπασμένα κομμάτια του ψυχισμού. Το αποτέλεσμα αυτής της απελευθέρωσης της ενέργειας είναι η **εκ νέου ανάκτηση της δημιουργικής τάσης**.

3. Η κάθαρση από την αίσθηση του ανήκειν (catharsis of inclusion). Κάποιος σταματά να νιώθει πια μόνος σε αυτό που βιώνει. Καθώς τα άλλα μέλη της ομάδας αποδέχονται τον πρωταγωνιστή παρά τα λάθη του, το άτομο κερδίζει την αίσθηση του ανήκειν και ανακτά το κίνητρο εμπλοκής στις καταστάσεις.

4. Η κάθαρση της πνευματικής επανένωσης. Μετά από μια καθαρτική εμπειρία, ένας συμμετέχοντας συχνά θα αποκτήσει μια διευρυμένη θέα του ψυχισμού του, που περιλαμβάνει τόσο αδυναμίες όσο και δυνάμεις. Σε υπαρξιακό

επίπεδο, κάποιος **ανακαλύπτει μια αίσθηση της θέσης του στον κόσμο**. Ο Moreno ονόμαζε αυτό «**κοσμική κάθαρση**». Είναι μια επανασύνδεση με το θείκό μας κομμάτι.

Η κάθαρση χωρίς περεταίρω ενσωμάτωση είναι αναποτελεσματική. Ο Moreno πρότεινε ότι η ενσωμάτωση πρέπει να ακολουθεί την κάθαρση για την ολοκληρωμένη θεραπεία του ψυχισμού. **Δεν είναι αρκετό μόνο να παίρνουμε επίγνωση των συναισθημάτων μας. Πρέπει να συνεχίζουμε τη διαδικασία προς την ολοκλήρωση, ενσωματώνοντας τις κλειστές πλευρές του ψυχισμού** (Bemak & Young, 1998).

Κάθαρση που προκύπτει από την παρατήρηση των άλλων

Μοναδική στη μέθοδο του ψυχοδράματος είναι η κάθαρση που επισυμβαίνει στα μέλη της ομάδας **καθώς ο πρωταγωνιστής εκδραματίζει την εμπειρία του**. Ο Moreno σημείωσε ότι ακόμα και αν κάποια μέλη της ομάδας δεν έχουν κοινά κάποια σημαντικά θέματα, η εμπειρία του πρωταγωνιστή θα ξυπνήσει συναισθήματα στα άλλα μέλη της ομάδας παρ'αυτά (Bemak & Young, 1998).

Είναι ευρέως αποδεκτό ότι με κάποιους τρόπους όλοι οι άνθρωποι μοιράζονται εμπειρίες πρωταρχικές της ανθρώπινης φύσης—πόνος, θλίψη, θυμό, χαρά ή ενθουσιασμό. Ο Yalom (1995) συζήτησε για την αξία της κάθαρσης της ομαδικής θεραπείας περιγράφοντάς την ως αποτέλεσμα της **καθολικότητας**.

Τα μέλη της ομάδας συνδέονται με τα συναισθήματα που βιώνει ο πρωταγωνιστής, **ουσιαστικά ξεριζώνοντας δικά τους καταπιεσμένα συναισθήματα**. Η εμπειρία του πρωταγωνιστή γίνεται καταλύτης για το βίωμα ανέκφραστων συναισθημάτων των μελών της ομάδας.

Ο Moreno σχολίασε (1971) ότι τα μέλη της ομάδας βλέπουν συχνά τους εαυτούς τους στις εμπειρίες του πρωταγωνιστή. Σαν αποτέλεσμα, μπορεί να νιώσουν μια σύνδεση με εκείνα τα θέματα που δίνουν νόημα και σκοπό στη ζωή. Έτσι, η κάθαρση γίνεται θεραπευτικό εργαλείο όχι μόνο για τον πρωταγωνιστή αλλά επίσης και για τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

4) Τεχνικές για διευκόλυνση ψυχοθεραπευτικών διαδικασιών

Το ψυχόγραμμα σαν μορφή θεραπείας, διευκολύνει διάφορες διαδικαστικές μεταβλητές που απαντώνται συχνά σε βιωματικές δραστηριότητες που είναι κοινές σε διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις. Ο Moreno εφάρμοσε τις ψυχοδραματικές τεχνικές ως διευκολυντικές διαδικασίες για την αποκάλυψη των δυναμικών διαδικασιών που συμβαίνουν στο άτομο και για να βοηθήσει τα άτομα στη διαδικασία της αλλαγής.

Πολλές ευρέως χρησιμοποιούμενες θεραπευτικές προσεγγίσεις δουλεύουν καλά σε συνδυασμό με το ψυχόδραμα, όπως η θεραπεία συμπεριφοράς, καθοδηγούμενης φαντασίας, η θεραπεία Gestalt και η βιοενεργητική ανάλυση, για να ονομάσουμε μερικές.

Ο Adam Blatner (2000, p.227-228) τόνισε κάποιες από τις πιο κοινές **τεχνικές του Moreno, που διευκολύνουν τις ψυχοθεραπευτικές διαδικασίες**. Αυτές είναι οι εξής:

- 1) Η **απαίτηση για δράση μέσα από το σώμα** σε αντίθεση με την αφήγηση ενός προβλήματος. Αφηρημένα θέματα γίνονται πιο συγκεκριμένα. Αφού συγκεκριμενοποιούνται, ο πρωταγωνιστής μπορεί άμεσα να αλληλεπιδράσει με τη δημιουργούμενα σε φυσική διάσταση στοιχεία.
- 2) Η ενθάρρυνση για **αυθεντικές αλληλεπιδράσεις-αντιμετωπίσεις** όποτε είναι δυνατό. Κατά τη διάρκεια του ψυχοδράματος ο πρωταγωνιστής και τα βοηθητικά εγώ μιλούν άμεσα ο ένας με τον άλλο και όχι εκ μέρους κάποιου τρίτου ή στο τρίτο πρόσωπο.
- 3) Η ενθάρρυνση των συμμετεχόντων να κάνουν δηλώσεις που να ξεκινάν από το «εγώ». Ο **περιορισμός της αποπροσωπιομένου λόγου** μειώνει την τάση της απομάκρυνσης κάποιου από τα συναισθήματά του, ενώ παράλληλα προωθεί μια αυξημένη αίσθηση ευθύνης του εαυτού.
- 4) Το βίωμα στο εδώ και τώρα συναισθημάτων του παρελθόντος. Τα μέλη της ομάδας **συνδέονται με την εμπειρία τους με ζωντάνια και αμεσότητα** αντί μόνο να μιλάν για αυτήν. Το να **γίνεσαι** το πληγωμένο παιδί και το να μιλάς **απευθείας** στο γονιό, περιλαμβάνει την αναβίωση του πόνου της στιγμής, και την προσφορά ευκαιριών για την αλλαγή της κατάστασης.
- 5) Η **προσοχή στη μη λεκτική επικοινωνία**, όπως στις χειρονομίες, στην ταχύτητα της ομιλίας, στον τόνο της φωνής κλπ. Αυτά τα στοιχεία παρέχουν μια πηγή πλούσιας πληροφορίας επειδή συχνά προδίδουν συναισθήματα για τα οποία το άτομο μπορεί να μην έχει συνείδηση. Η αναγνώρισή τους είναι ιδιαίτερα σημαντική για την αύξηση της αυτό-επίγνωσης.
- 6) Η παροχή ενός περιβάλλοντος που ενθαρρύνει αυξανόμενα επίπεδα αυτό-αποκάλυψης και ειλικρίνειας. Αυτό σημαίνει ότι δίνεται στους συμμετέχοντες ένας **ασφαλής χώρος** μέσα στον οποίο να βιώσουν και να εκθέσουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, ανταποκρίσεων, και δράσεων.
- 7) Η **χρήση συμβόλων και μεταφορών**, κάνοντάς τες συγκεκριμένες, δίνοντάς τους φωνή, και επιτρέποντάς τους ολοκληρωμένη έκφραση. Με τη συγκεκριμενοποίηση μιας μεταφοράς, ο πρωταγωνιστής μπορεί να αλληλεπιδράσει

κιναισθητικά και με όλο του το σώμα με αυτές τις εικόνες, βιώνοντας σε φυσικό επίπεδο αυτό που πριν ήταν μόνο μια αφηρημένη εικόνα.

8) Η χρησιμοποίηση **ποικίλων τεχνικών «ζεστάματος»**. Αυτές οι τεχνικές είναι σχεδιασμένες να αναπτύσσουν μια αίσθηση ασφάλειας, εμπιστοσύνης, ομαδικότητας και συνοχής στην ομάδα και μια διάθεση εξερεύνησης του εαυτού. Μπορεί να περιλαμβάνουν ένα σύντομο παιχνίδι ρόλων, αυτοπαρουσίαση, παρουσίαση κάποιου άλλου μέλους της ομάδας, διαδραστικές ασκήσεις κ.α.

Κεντρικά σε αυτές τις ψυχοδραματικές τεχνικές είναι η **χρήση του μυαλού, του σώματος και του πνεύματος στην ανάπτυξη της προσωπικότητας**. Αυτές οι μέθοδοι αποκαλύπτουν τις φαινομενολογικές και υπαρξιακές βάσεις του ψυχοδράματος. Εφαρμοσμένες μέσα σε ένα πλαίσιο εμπιστοσύνης, ενσυναίσθησης, όπου αποθαρρύνεται η κριτική, αυτές οι τεχνικές προκαλούν τη σκεπτόμενη εξερεύνηση του εαυτού.

Καταληκτικά σχόλια

Το ψυχόδραμα είναι μια δυναμική μορφή ψυχοθεραπείας που δίνει έμφαση στη δέσμευση στη θεραπευτική διαδικασία δια μέσου της εκδραμάτισης παιχνιδιών ρόλων. Η μεθοδολογία του Moreno είναι **ολιστική**, χρησιμοποιώντας το μυαλό, το σώμα και το πνεύμα για την **συμφιλίωση πολωμένων στοιχείων και διχοτομιών του ψυχισμού των ατόμων**. Ένας βασικός στόχος του ψυχοδράματος, είναι η ενσωμάτωση όλων των μερών του εαυτού.

Μερικά από τα στοιχεία «κλειδιά» αυτής της προσέγγισης είναι η προώθηση της ομαδικής αλληλεπίδρασης, η προώθηση για βιωματική συμμετοχή σε υποκειμενικά εμπειρίες, η προώθηση ευκαιριών κάθαρσης, και η χρήση τεχνικών για τη διευκόλυνση βασικών ψυχοθεραπευτικών διαδικασιών.

Το ψυχόδραμα είναι μια βιωματική θεραπεία που δίνει έμφαση **στην επίγνωση του εαυτού στο εδώ και τώρα**, στην **αναβίωση σωματικών μνημών** και στην **συγκεκριμενοποίηση αφηρημένων φυσικών φαινομένων του ψυχισμού**. Μόλις τέτοιου είδους ασυνείδητο υλικό γίνει συνειδητό, μπορεί να βιωθεί ολοκληρωτικά και να δουλευτεί.

Ο ρόλος του **θεραπευτή** είναι πολύπλοκος, καθώς είναι αυτός που διευκολύνει και παράγει την διαδικασία που κάθε φορά είναι υπό διερεύνηση. (Corsini, 2000). Ένας θεραπευτής πρέπει να **διευκολύνει την προσωπική διαδικασία του ατόμου αντί να διδάσκει ή να ερμηνεύει την εμπειρία του συμμετέχοντα**. Από τα μέλη της ομάδας αναμένεται να κινητοποιήσουν τη δική τους προσωπική διαδικασία σκέψης, ερμηνείας, και συναίσθησης, αντί ο θεραπευτής να ονομάζει αυτές τις εσωτερικές εμπνεύσεις. (Corsini, 2000).

Επίσης, το ψυχόδραμα επιτρέπει μεγάλο βαθμό δημιουργικής ευελιξίας. Ένας θεραπευτής μπορεί ελεύθερα να ενσωματώσει πολλές άλλες ψυχοθεραπευτικές κατευθύνσεις. Κατευθύνσεις υπνοθεραπείας, γνωσιακής θεραπείας, θεραπείας της συμπεριφοράς, συναλλακτικής ανάλυσης κ.α.

Επιπλέον, για να είναι αποτελεσματικό το ψυχόδραμα ένας θεραπευτής πρέπει να έχει κατακτήσει έναν υψηλό βαθμό προσωπικής ανάπτυξης, να έχει δουλέψει τα δικά του «τυφλά σημεία» και να έχει κατακτήσει καθαρότητα στα προσωπικά του θέματα. Πρέπει να έχει επίγνωση της διαφοράς μεταξύ των δικών του αναγκών και των αναγκών της ομάδας. Σημαντικής σημασίας είναι να μπορεί αν διατηρεί το συναισθηματικό περιβάλλον των μελών της ομάδας και να είναι ολοκληρωτικά παρόν στη στιγμή—ειδικά κατά τη διάρκεια περιστατικών κάθαρσης της ψυχής. Οι ψυχοδραματικές τεχνικές δεν είναι τόσο σημαντικές όσο το να μπορεί κάποιος να τις εφαρμόζει με πολλή δημιουργικότητα, ευαισθησία και συμπόνια.

Άρθρα:

1. Amy Casey "[Psychodrama: Applied Role Theory in Psychotherapeutic Interventions](http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FGV/is_1_4/ai_74221526/)". Journal of Heart Centered Therapies. FindArticles.com. 29 Aug, 2011. http://findarticles.com/p/articles/mi_m0FGV/is_1_4/ai_74221526/

2. THEORETICAL FOUNDATIONS OF PSYCHODRAMA, Adam Blatner, M.D., T.E.P.(First presentation at the IAGP Conference, London, August, 1998, and with revisions, re-presented at the annual meeting of the American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama on April 9, 1999.) Revised and Re-published on website, May 2, 2006.)

Μετάφραση-επιμέλεια : Χορομίδου Δανάη

References

Arkowitz, H. (1997). Integrative theories of psychotherapy. In P.L. Wachtel, & S.B. Messer (Eds.). Theories of Psychotherapy: Origins of Evolution. Washington, DC: American Psychological Association.

Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Bemak, F., & Young, M. E. (1998). Role of catharsis in group psychotherapy. International Journal of Action Methods, 50(4), 157-166.

[Blatner, A. \(1998\). Theoretical foundations of psychodrama \[On-line\]. Available: www.blatner.com/adam/pdtheory.htm.](http://www.blatner.com/adam/pdtheory.htm)

[Blatner, A. \(1999\). Psychodramatic methods in psychotherapy. In D. Wiener \(Ed.\). Beyond Talk Therapy: Using Movement and Expressive Techniques in Clinical Practice. Washington, DC: American Psychological Association Press.](#)

[Blatner, A. \(2000\). Foundations of Psychodrama. NY: Springer Publishing Company.](#)

[Blatner, A., & Blatner, A. \(1997\). The Art of Play: Helping Adults Reclaim Imagination and Spontaneity. Philadelphia, PA: Brunner/Mazel-Taylor & Francis.](#)

[Brennan, J. F. \(1994\). History and Systems of Psychology. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.](#)

[Chaplain, J. P. \(1985\). Dictionary of Psychology. NY: Dell Publishing.](#)

[Corsini, R. \(2000\). Handbook of Innovative Psychotherapies. NY: Wiley/Interscience.](#)

[Farmer, C. \(1996\). Psychodrama and Systemic Therapy. London: Karnac Books/Taylor & Francis.](#)

[Ford, D. H., & Urban, H.B. \(1998\). Contemporary Models of Psychotherapy: A Comparative Analysis. NY: Wiley.](#)

[Frankl, V. \(1992\). Man's Search for Meaning. \(4th Printing\). Boston, MA: Beacon Press.](#)

[Jeffries, J. \(1998\). The processing. In M. Karp, P. Holmes, & K. Bradshaw-Tauvon \(Eds.\), Handbook of Psychodrama, 189-202. London: Routledge.](#)

[Johnson, D. R. \(1999\). Essays on the Creative Arts Therapies. Springfield, IL: Charles C. Thomas.](#)

[Jung, C.G. \(1957\). The Practice of Psychotherapy: Collected Works, Vol 16. Princeton: Princeton University Press.](#)

[Kipper, D.A. \(1997\). Classical and contemporary psychodrama: A multifaceted action oriented psychotherapy. International Journal of Action Methods, 50\(3\), 99-107.](#)

[Liebert, R. M., & Liebert, L. L. \(1998\). Personality Strategies and Issues. Pacific Grove: Brooks/Cole Publishing.](#)

[Moreno, J. L. \(1946\). Psychodrama: Vol 1. Beacon, NY: Beacon House.](#)

Moreno, J. L. (1971). Psychodrama. In H. I. Kaplan, & B. J. Sadock, (Eds.), Comprehensive group psychotherapy, 460-500. Baltimore, MD: Williams & Wilkins.

Moreno, J. L. (1972). The religion of God-Father. In P.E. Johnson, (Ed.), Healer of the Mind: A Psychiatrist's Search for Faith, 197-215. Nashville, TN: Abington.

Mosak, H. H. (2000). Adlerian psychotherapy. In R. J. Corsini, & D. Wedding, (Eds.), Current psychotherapies. Itasca, IL: F.E. Peacock Publishers, Inc.

Shapiro, F. (1995). Eye Movement Desensitization and Reprocessing: Basic Principles, Protocols, and Procedures. NY: The Guilford Press.

Yalom, I. D. (1975). The Theory and Practice of Group Psychotherapy (2nd edition). NY: Basic Books.

Zimberoff, D., & Hartman, D. (1999). Heart-centered energetic psychodrama. Journal of Heart-Centered Therapies, 2(1), 77-98.