

Οδηγός Σπουδών Ψυχοδράματος

ΨΥΚΑΠ- Ψυχοκίνηση, Δανάη Χορομίδου

Η εκπαίδευση στο Ψυχόδραμα, είναι στο μεγαλύτερο μέρος της **βιωματική**, που σημαίνει ότι διδασκόμαστε επί της πραγματικής διαδικασίας της ομάδας, όπως συμβαίνει και εξελίσσεται στη διάρκεια της ζωής της.

Η διδασκαλία συμβαίνει παράλληλα ή και μετά την ολοκλήρωση κάθε ενότητας εργασίας, με αφορμή και σε σχέση με όσα βιώσαμε. Η θεωρία και φιλοσοφία της ψυχοδραματικής προσέγγισης που διδασκόμαστε, δένουν και ενσωματώνονται με την προσωπική εμπειρία.

Σταδιακά κατά τη διάρκεια της εκπαίδευσης οι εκπαιδευόμενοι γίνονται οι ίδιοι συντονιστές των εκδραματίσεων ενός πρωταγωνιστή-μέλους της ομάδας ή της ομάδας ως σύνολο, με τον εκπαιδευτή να διδάσκει συντονιστή και ομάδα επί τω έργω. Ο συντονισμός από τους εκπαιδευόμενους εκλαμβάνεται ως ευκαιρία για μάθηση, τόσο για το συντονιστή προσωπικά όσο για την ομάδα ως σύνολο.

Οργανόγραμμα εκπαίδευσης:

Στα δύο πρώτα χρόνια (ως χρόνος υπολογίζεται το δεκάμηνο) καλύπτεται η βάση της θεωρίας και της φιλοσοφίας του ψυχοδράματος μέσα από τη βιωματική διαδικασία.

Μετά το πέρας των δύο ετών οι εκπαιδευόμενοι ενθαρρύνονται να ξεκινήσουν την πρακτική τους, ανάλογα με τον προσωπικό ρυθμό και ετοιμότητα του καθενός.

Στα επόμενα τρία έτη εκλεπτύνουμε ακόμα περισσότερο στη θεωρία και πρακτική με έμφαση στην εξάσκηση των συντονισμών από πλευράς των εκπαιδευόμενων μέσα στην ομάδα.

Έως το πέρας της εκπαίδευσης, οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει επιπλέον να έχουν καλύψει ένα μίνιμουμ ωρών εποπτείας, ατομικής και ομαδικής, να έχουν εκπονήσει πτυχιακή εργασία και να περάσουν από τη διαδικασία της εξέτασης.

Απευθύνεται σε:

- Επαγγελματίες (και φοιτητές) στο χώρο της υγείας: ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές, ψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς, εργοθεραπευτές, θεραπευτές μέσω τέχνης, νοσηλεύτες, δασκάλους ειδικής αγωγής κτλ.
- Επαγγελματίες (και φοιτητές) στο χώρο της εκπαίδευσης και όσων εμπλέκονται με τη λειτουργία-ηγεσία ομάδων: εκπαιδευτικούς, δασκάλους, κοινωνιολόγους, εμπυχωτές κτλ.

Προϋποθέσεις & κανόνες συμμετοχής

- Κατώτερο όριο ηλικίας τα εικοσιένα έτη
- Κατοχή πτυχίου ανωτάτης ή ανωτέρας σχολής, σε αντικείμενο σχετικό με την ψυχική υγεία και όχι μόνο
- Ο ενδιαφερόμενος να γνωρίζει και να συμφωνεί με τους κανόνες εργασίας και την εμπλοκή του στις διαδικασίες που απαρτίζουν την εκπαίδευση στο σύνολό της, καλύπτοντας τουλάχιστον το προτεινόμενο «επαρκές» φάσμα ωρών

Πτυχίο Ψυχοδραματιστή

Το πτυχίο Ψυχοδραματιστή χορηγείται από το ΨΥΚΑΠ, και είναι αναγνωρισμένο διεθνώς. Η εκπαίδευση τηρεί όλες τις προδιαγραφές και τα κριτήρια που ορίζει η **FEPTO** (Federation of European Psychodrama Training Organisations) και οι **IAGP**(International Association for Group Psychotherapy), **EAP** (European Association for Psychotherapy).

Τομείς Εκπαίδευσης

- ❖ **Θεωρητική εκπαίδευση** (1.160 ώρες). Η διδασκαλία γίνεται στο μεγαλύτερο μέρος της βιωματικά, δηλαδή κυρίως είναι ενσωματωμένη στην ψυχοδραματική πρακτική-λειτουργία της εκπαιδευτικής ομάδας.
Περιλαμβάνει επίσης σεμινάρια με ειδικές θεματολογίες/θεωρητικό υπόβαθρο του ψυχοδράματος και σχετικών θεραπευτικών προσεγγίσεων (πχ. συστημικής θεραπείας, συναλλακτικής ανάλυσης, κοινωνιοδράματος κτλ.), όπως επίσης και Γραπτές εργασίες των εκπαιδευόμενων.
- ❖ **Πρακτική** (ελάχιστο 160 ώρες)
Συντονισμός ομάδας Ψυχοδράματος στα πλαίσια της πρακτικής άσκησης
- ❖ **Εποπτεία**
Ατομική (ελάχιστο 20 ώρες) και ομαδική (ελάχιστο 40 ώρες)
- ❖ **Πτυχιακή εργασία**
Ανάπτυξη του θέματος που επιλέγει ο εκπαιδευόμενος α) θεωρητικά και β) εμπειρικά-όπως ο ίδιος το βίωσε/παρατήρησε/κατέγραψε στην πρακτική-δουλειά του ως συντονιστής.
- ❖ **Διαδικασία αξιολόγησης-εξέταση**
Περιλαμβάνει το συντονισμό ομάδας υπό την παρουσία εξεταστών και εν συνεχεία την περιγραφή- αυτοαξιολόγηση εκ μέρους του εξεταζόμενου.

Προσωπική ανάπτυξη εκπαιδευόμενου

Λόγω της βιωματικής φύσης του ψυχοδράματος, μεγάλος μέρος της προσωπικής θεραπείας καλύπτεται μέσα στην εκπαιδευτική ομάδα. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια των χρόνων της εκπαίδευσης, συχνά προκύπτει η ανάγκη για περαιτέρω δουλειά με τον εαυτό, που μπορεί να γίνει με την παράλληλη συμμετοχή σε βιωματική ομάδα ψυχοδράματος, είτε σε ατομικές συνεδρίες.

Βρισκόμαστε πλάι στον κάθε εκπαιδευόμενο και με βάση το επίπεδο και τις προσωπικές του ανάγκες, θέτουμε μαζί το πλάνο που θα τον αναπτύξει κάθε φορά προς την κατεύθυνση που επιθυμεί.

Η ικανότητα να μπορεί ο εκπαιδευόμενος να έχει επίγνωση του πού στέκεται σε κάθε αναπτυξιακή φάση και του τι έχει ανάγκη προς παραπάνω δουλειά με τον εαυτό του, θεωρείται μέρος της ταυτότητας του ως ψυχοδραματιστή. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει δηλαδή να μπορεί να αντιλαμβάνεται τις ανάγκες του στο σημείο που βρίσκεται και να

παίρνει πρωτοβουλία για την ανάπτυξή του σε σχέση με αυτές. Η ικανότητα αυτή θα τον βοηθήσει να παραμείνει ενεργοποιημένος και σωστός επαγγελματίας κατά την άσκηση του επαγγέλματος αργότερα, αναλαμβάνοντας αυτήν την ευθύνη που ουσιαστικά αφορά μια διαδικασία δια βίου μάθησης μέσα σε μια συνεργατική κοινότητα συναδέλφων.

Επιπλέον, ενθαρρύνεται και θεωρείται σημαντική η συμμετοχή του εκπαιδευόμενου:

- ❖ στα **residential ψυχοδράματος**, τετραήμερα εργαστήρια εντατικής εργασίας, που οργανώνονται μία φορά ετησίως εκτός Αθηνών
- ❖ σε **εκπαιδευτικά και βιωματικά workshops εξωτερικών εκπαιδευτών-ψυχοδραματιστών** (προτεινόμενη συμμετοχή 60ώρες)

Περιεχόμενο Εκπαίδευσης Ψυχοδράματος

Βασική εκπαίδευση

- Θεωρία της προσωπικότητας στο Ψυχόδραμα: θεωρία των ρόλων
- ψυχοδραματικές τεχνικές- εκπαίδευση σε ρόλο (role training)
- λειτουργία ομάδας & διαπροσωπικών σχέσεων στο εδώ και τώρα. Κοινωνιομετρία και δυναμική της ομάδας
- ζέσταμα (warm-up), αυθορμητισμός, δημιουργικότητα: μια φιλοσοφία ζωής. Φιλοσοφία και θεωρητικό υπόβαθρο Ψυχοδράματος

Ειδικά θέματα

- Κοινωνιόδραμα
- Θεραπευτικοί παράγοντες Ψυχοδράματος
- Στοιχεία Ψυχοπαθολογίας
- Συστημική –οικογενειακή θεραπεία και Ψυχόδραμα
- Συναλλακτική ανάλυση και Ψυχόδραμα
- Θεωρία προσωπικότητας και η ανάπτυξή της

Εφαρμογές Ψυχοδράματος

- Καταγραφή report ψυχοδραματικής συνάντησης
- Ψυχόδραμα στις ατομικές συνεδρίες

- Ξεκινώντας απ' το μηδέν: Χτίζοντας Νέα ομάδα Ψυχοδράματος σε εξωτερικό θεραπευτικό πλαίσιο
- Οργάνωση ομάδων Ψυχοδράματος σε ειδικά πλαίσια-εργασιακούς χώρους με συγκεκριμένο στόχο
- Οργάνωση βιωματικών εργαστηρίων ομάδας για ανάπτυξη της προσωπικότητας και έκφρασης. Βιωματικές ασκήσεις ψυχοδράματος: πώς «στήνουμε» τη συνάντηση.
- Ψυχοδράμα με παιδιά και εφήβους

Δεξιότητες ψυχοδραματιστή

Παραγωγός-Σκηνοθέτης:

Πώς πραγματοποιείται-χτίζεται μια ψυχοδραματική συνέντευξη και το πώς στήνεται ένα παιχνίδι-εκδραμάτιση.

Αυθορητισμός & δημιουργικότητα: ζωντανή «παρακολούθηση» της αναδυόμενης εμπειρίας από στιγμή σε στιγμή

Εύστοχη χρήση ψυχοδραματικών τεχνικών.

Θεραπευτικές παρεμβάσεις.

Αντίληψη του νέου ρόλου τη στιγμή γέννησής του στο δράμα και εκπαίδευση ρόλου στη διεύρυνση και ενσωμάτωσή του με κατάλληλες δραματουργικές παρεμβάσεις.

Κλινικός αναλυτής

Ανάλυση της προσωπικότητας με βάση τη θεωρία των ρόλων και κλινική αξιολόγηση.

Ικανότητα παρατήρησης και καταγραφής στοιχείων των ρόλων και σχέσεων των ρόλων και αναζήτηση των κεντρικών πτυχών ενός ρόλου ή ενός συστήματος ρόλων.

Εφαρμογή της θεωρίας των ρόλων και των συστημάτων ρόλων στο «εδώ και τώρα» της συνάντησης.

Διαρκής σχηματισμός υποθέσεων και διερευνητικών συμπερασμάτων ως προς τις αξίες ή εικόνες ζωής που είναι συναφείς με το αναδυόμενο θέμα.

Συσχέτιση των ρόλων με κοινωνικά συστήματα, το κοινωνικό και πολιτισμικό πλαίσιο του ατόμου.

Θεραπευτικές παρεμβάσεις με βάση την ανάλυση ρόλων και εκπαίδευση σε ρόλο.

Διεύρυνση λειτουργικών ρόλων και υγιούς προσωπικότητας.

Κοινωνιομέτρης

Παρατήρηση των σχέσεων αλληλεπίδρασης των ατόμων μέσα στην ομάδα και της πορείας εξέλιξής τους μέσα στην ομάδα.

Ανάλυση και παρακολούθηση της ομάδας με βάση τις κοινωνιομετρικές σχέσεις.

5

Παραγωγή αλληλεπίδρασης των μελών με σκοπό τη διεύρυνση «τήλε» επαφής— αυθεντική επικοινωνία και ανάπτυξη οικειότητας.

Ο συντονιστής ενθαρρύνει την έκφραση των θεμάτων και την αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών της ομάδας, διευκρινίζει τη φύση του ζεστάματος μέσα στην ομάδα και στο άτομο και κάνει παρεμβάσεις για να βοηθήσει για να ενισχύσει τη συνεχή ανάπτυξη και τη μεγιστοποίηση του κεντρικού θέματος ενδιαφέροντος.

Ο τρόπος για την επίτευξη μιας τέτοιας διευκρίνησης περιλαμβάνει ομαδοκεντρικές, διαδραστικές και καθοδηγούμενες από τον συντονιστή τεχνικές ζεστάματος.

Συστημικός-Ομαδικός αναλυτής

Ικανότητα αντίληψης μιας ομάδας σαν ένα δυναμικό σύστημα, το οποίο αποτελείται από διαφορετικά, αλλά σχετιζόμενα μεταξύ τους στοιχεία.

Ικανότητα αντίληψης της ομαδικής διαδικασίας, σε σχέση με το κεντρικό θέμα που απασχολεί την ομάδα.

Παρατήρηση δυναμικών συνολικά της ομάδας ως οντότητα και τα στάδια ανάπτυξης μιας ομάδας ώστε να γίνει συνοχική.

Ικανότητα ανάπτυξης τεχνικών και μεθόδων κατάλληλων ως προς το κεντρικό θέμα της ομάδας, το επίπεδο ανάπτυξης και εξέλιξης της ζωής της ομάδας καθώς και η ικανότητα επεξεργασίας και μετατροπής των τεχνικών αν χρειαστεί.

Ικανότητα του συντονιστή να ζεστάνει την ομάδα σε πτυχές που σχετίζονται με τη ζωή και να τις εκδραματίσει.

Ικανότητα δημιουργίας και διατήρησης της συνοχής και της εμπιστοσύνης μέσα σε μια ομάδα και ικανότητα ανάπτυξης ενός κλίματος που οδηγεί στη νέα μάθηση.

Διερεύνηση συστημάτων μέσα στα οποία ανήκουν, αλληλεπιδρούν και εκφράζονται οι ρόλοι και γενικά η προσωπικότητα του ατόμου.

Συσχετισμός δράσης με το σύστημα που απεικονίζει και ζέσταμα των μελών σε αυτό (οικογενειακό, κοινωνικό, πολιτισμικό)

Επιδιόρθωση κοινωνικού ατόμου

Δουλεύοντας με το σημείο όπου κάποιος αναπτύσσει ή πάει να αναπτύξει λειτουργικούς ρόλους

Ο συντονιστής αναπτύσσει μέσα του τη συνείδηση της δυναμικής και των δυνάμεων που κινητοποιούν το κάθε άτομο να αναπτύσσει ιδανικά και να εκφράζει στη ζωή του. Με αυτόν τον τρόπο σταδιακά μαθαίνει και δίνει αξία στη δημιουργική διάνοια που κρύβεται μέσα στον καθένα.

Ανάπτυξη αυτό-επίγνωσης. Ο συντονιστής αποδέχεται την ευθύνη των πράξεων και των εμπειριών του και εκδηλώνει την αυξανόμενη επίγνωση της δικής του διαδικασίας ανάπτυξης και των σχέσεών του με τους άλλους ανθρώπους, το χρόνο, το χώρο και τις εξωτερικές συνθήκες. Υπάρχει αποδοχή του έξω κόσμου σε αντίθεση με την εξαπόλυση κατηγοριών στους άλλους και στην επίρριψη ενοχών στις συνθήκες της ζωής.

Ενσυναισθηματική συνοδεία—“being with”

Ο συντονιστής αναπτύσσει την ικανότητά του να δουλεύει στο «εδώ και τώρα» και την εμπειρία όπως αναδύεται από στιγμή σε στιγμή. Αυτό συνεπάγεται το να μπορεί κάποιος να κινείται σε μη ασφαλείς-μη ελεγχόμενες ή προβλέψιμες περιοχές όπου κυρίως λειτουργεί ένα άλλο είδος διάνοιας, συναισθηματικής-δισαισθητικής περισσότερο παρά διανοητικής. Εκεί, μπορεί να είναι «ευάλωτος» (να το αντέχει και να το επιτρέπει αυτό) και παρόλ' αυτά να συνεχίζει να σχετίζεται με τον πρωταγωνιστή και την κατάσταση, μένοντας δίπλα του σε αυτό που βιώνει με ανοικτότητα και χωρίς προσδοκία. Έτσι δημιουργείται η κατάλληλη «επαφή» που θα επιτρέψει την αύξηση του ζεστάματος του ατόμου στο θέμα του και την ανάδυση της έκβασης-τελικού συσχετισμού του ατόμου με αυτό στη δεδομένη στιγμή.

Καλλιέργεια και έκφραση μιας γενικής στάσης ύπαρξης που εκφράζει ανοικτότητα, πηγαίο ενδιαφέρον για τον άλλον, ενεργό εμπλοκή με τους ανθρώπους και την κοινωνική ζωή, αυθορμητισμό, εμπιστοσύνη στον εαυτό και τους άλλους.

