

Η φιλοσοφία του Ψυχοδράματος

Εργασία κατά την Ψυχοδραματική Εκπαίδευση, 2006

Δανάη Χορομίδου

Η φιλοσοφία του ψυχοδράματος

Ήταν ένα ήσυχο βράδυ του Μαρτίου. Άφηνε την απαλή μουσική να ενωθεί με τους ήχους της νύχτας. Χρειαζόταν ξεκούραση. Ήταν μια περίοδος από τις περίεργες, ούτε πολύ δύσκολη, ούτε πολύ εύκολη. Μυστηριώδης. Γεμάτη εκπλήξεις. Ήταν μια περίοδος που, μια βρισκόταν στον ουρανό, μια στη γη. Ήταν μια περίοδος που κάτι πάλι έψαχνε, χωρίς να ξέρει ακριβώς τι. Ήταν μια περίοδος που κάτι συνέβαινε, μα δεν ήξερε τί ούτε γιατί. Ήταν μια περίοδος που, σαν άλλες που είχαν περάσει, είχε ανάγκη από αυτήν : να μείνει μαζί της. Να συζητήσουν. Να της μιλήσει για τους πόνους που μόνο εκείνη ήξερε να μετατρέψει σε δύναμη.

Ξάπλωσε στο κρεβάτι. Από το παράθυρο μπορούσε να δει μερικά ξεχασμένα αστέρια, ακατάστατα αφημένα στον ουρανό. «Χρειάζεται να ζεστάνει λίγο περισσότερο ο καιρός για να δείξετε ποια πραγματικά είστε, και πώς συνδέεστε με το σύμπαν», σκέφτηκε. Και ύστερα χαμογέλασε. Πόσο άραγε να έπρεπε να περιμένει μέχρι να έρθει και ο δικός ο καιρός ;

Και ενώ αφηνόταν να χαλαρώνει, έγινε εκείνο που περίμενε, εκείνο που ήλπιζε από καιρό : ήρθε εκείνη. Αυτή τη φορά, πιο σκοτεινή από ποτέ, μα από όσο μπορούσε να διακρίνει μες στο σκοτάδι, νόμισε ότι χαμογελούσε.

-Γεια σου.

-Γεια σου και σε σένα! Ήρθες επιτέλους... Το ξέρεις ότι σε περίμενα ;

-Ξέρω, ό,τι θέλεις να ξέρω.

-Λοιπόν ; Αν είναι όπως τα λες, θα μπορείς να με γλυκάνεις με το λόγο σου...

-Σίγουρα μπορώ...και θέλω...τόσο καιρό μαζεύτηκαν πολλά. Δεν ξέρω από πού να πρωταρχίσω...Εσύ τι θα ήθελες πιο πολύ να μάθεις;

-Θα ήθελα να μάθω, αν βρίσκομαι στο σωστό δρόμο. Αν όλα όσα για τα οποία αγωνίζομαι καθημερινά έχουν πραγματικά νόημα.

-Ναι έχουν. Φυσικά έχουν. Μα δεν μπορείς να το δεις ; Το να προσπαθείς να ζεις αυθόρμητα , είναι η αρχή και το τέλος μαζί.

-Τι εννοείς; Μην μιλάς με αινίγματα, χρειάζομαι τη βοήθειά σου.

-Εννοώ ακριβώς αυτό που λέω και τίποτα παραπάνω τίποτα παρακάτω. Δεν αγωνίζεσαι κάθε μέρα ; Δεν προσπαθείς κάθε μέρα;

-..να ζω αυθόρμητα ;

-Να ζεις αυθόρμητα.

-Το προσπαθώ.

-Αυτό είναι λοιπόν. Τίποτα περισσότερο, τίποτα λιγότερο. Είσαι στο σωστό δρόμο. Είσαι στο δρόμο της καρδιάς σου. Αφουγκράζεσαι και πράττεις.

Όταν ακολουθείς την καρδιά σου, δεν υπάρχει λάθος. Όταν ακολουθείς την καρδιά σου, δεν υπάρχει φόβος. Όταν ακολουθείς την καρδιά σου, εκφράζεις ένα-ένα τα κομμάτια του εαυτού σου. Όσα υπάρχουν μέσα σου, βρίσκονται εκεί για κάποιο λόγο. Βρίσκονται εκεί για να τα εκφράσεις. Όσο πιο πολύ τα εκφράζεις, τόσο πιο ευτυχισμένος είσαι. Όσο πιο ευτυχισμένος είσαι, τόσο πιο πολύ ευτυχισμένους μπορείς να κάνεις τους άλλους.

-....όσο πιο αυθόρμητος είμαι ,τόσο πιο ευτυχισμένος είμαι. Τόσο περισσότερο μπορώ να ωφελώ τους άλλους, τόσο περισσότεροι αυτοί να επωφελούνται από μένα...

-Ναι. Γιατί, όπως εσύ δεν υπάρχουν αν δεν σε ονομάσουν οι άλλοι, δεν μπορείς να ευτυχήσεις αν οι άλλοι δεν είναι ευτυχισμένοι. Εσύ *εισαι* όταν υπάρχουν οι άλλοι, οι άλλοι υπάρχουν σύμφωνα με εσένα, και όλοι *είστε* σύμφωνα με το σύμπαν.

-Και το σύμπαν είναι σύμφωνα με εμάς

-Και το σύμπαν είναι σύμφωνα με εμάς. Το σύμπαν είναι ατελείωτη δημιουργικότητα. Και εμείς είμαστε μέρος της. Μας δημιουργεί όσο τη δημιουργούμε. Το δημιουργούμε με την κάθε μας έκφραση κάθε στιγμή. Όσο πιο αυθόρμητη- δηλαδή συντονισμένη- είναι η έκφρασή μας με αυτό που είμαστε, τόσο πιο όμορφη είναι η δημιουργία, όσο πιο όμορφη είναι η δημιουργία μας- η έκφρασή μας κάθε στιγμή-τόσο πιο όμορφο το σύμπαν.

-.....ο κόσμος είναι πιο όμορφος, όταν ο καθένας δημιουργεί και συνδημιουργεί...όταν ο καθένας εκφράζει αυτό που πραγματικά είναι...τότε, έχει και δύναμη απεριόριστη...έχει κάτι μέσα του, που με κανένα τρόπο δεν μπορεί να καταστραφεί...δεν μπορεί να καταστραφεί, γιατί δεν έχει τα θεμέλιά του έξω...έχει τα θεμέλιά του μέσα..

-..στην ατέλειωτη δημιουργικότητα.

-..και τότε, ό,τι μου συμβαίνει, μπορώ να το καλοδεχτώ...μπορώ να το αντιμετωπίσω...τότε δεν χάνομαι σε αναπολήσεις του παρελθόντος, ούτε σε προσδοκίες του μέλλοντος...άρα ..., τότε μπορώ να ζω...

-Στο παρόν.

-Στο παρόν εκφράζω κάθε αναπόληση του παρελθόντος και κάθε προσδοκία του μέλλοντος...και...κάθε στιγμή της ζωής μου έχει νόημα. Κάθε στιγμή της ζωής μου, ζω...

Μα όσο το βάρος αυτής της διαπίστωσης ζυγίζοταν μες το μυαλό, η σκιά χάθηκε, χωρίς να πει άλλο τίποτα.

«Μην με αφηνεις τώρα!», κατάφερε να αρθρώσει... «Πώς θα αναλάβω την ευθύνη της κάθε στιγμής;...Πώς θα κάνω την κάθε στιγμή ατέλειωτη δημιουργικότητα. ;... Δεν μπορώ!Δεν μπορώ!Πρέπει να με βοηθήσεις!Σε παρακαλώ!Δεν μπορώ χωρίς τη βοήθεια σου να αναλάβω την ευθύνη των συναισθημάτων μου!»

Ήταν τα τελευταία λόγια που κατάφερε να της πει. Από τότε, εκείνη δεν παρουσιάστηκε ποτέ ξανά. Πότε-πότε, κάτι ένιωθε που ακολουθούσε ή παρακολουθούσε. Άλλες φορές η αίσθηση ήταν εντονότερη, άλλες ασθενέστερη. Πότε-πότε γύρναγε ξαφνικά το κεφάλι μήπως τη δει. Κι όσο περισσότερο ζούσε τα συναισθήματα και έπαιρνε την ευθύνη τους, τόσο αυτή εξαφανιζόταν. Όσο αγωνιζόταν να ζει αυθόρμητα, τόσο έχανε τα ίχνη της.Κι έτσι περνούσαν τα χρόνια, ώσπου χάθηκε τελείως.

Μα συνέχιζε να παλεύει, και μπορούσε πια να ζει την κάθε στιγμή. Μπορούσε πια να νιώσει πως την κάθε στιγμή εκφράζεται στο σύμπαν μοναδικά. Ακολουθούσε το δρόμο της καρδιάς. Δεν είχε τίποτα να φοβηθεί, γιατί αφού ακολουθούσε το δρόμο της καρδιάς, δεν υπήρχε λάθος. Οι άλλοι, σαν από θαύμα το καταλάβαιναν. Τους μαγνήτιζε. Και όσο τους μαγνήτιζε, τόσο έπαιρνε δύναμη για να γίνεται αυτό που είναι. Ήξερε ότι *ήταν επειδή* και *για* αυτούς. Βίωνε τόσο πολύ την ευτυχία που μπορούσε πια να μοιράζει την περίσσια σε αυτούς

που αγαπούσε, αλλά και σε αυτούς που την είχαν περισσότερο ανάγκη. Βιώνε την εσωτερική ελευθερία. Και τελικά, τελικά αγαπούσε.

Μια μέρα του καλοκαιριού, ντάλα ήλιος, ζέστη ανηπόφορη, αποφάσισε να πάει στην θάλασσα να περπατήσει να αναπνεύσει το ιώδιο και το οξυγόνο της, να χαθεί κάτω από τον ήλιο, μέσα στη θάλασσα και γιατί όχι ; να κολυμπήσει άμα τύχαινε να το θελήσει.

Έτσι και έκανε. Διάλεξε μια αγαπημένη παραλία, όχι πολύ έξω από την πολύκοσμη και πολυάσχολη Αθήνα. Μέσα σε λίγη ώρα, μπορούσε να νιώσει από κοντά πώς το παρελθόν και το μέλλον μπορούσαν να χωρέσουν στο παρόν. Γιατί εκεί, δεν υπήρχε κάτι καλύτερο από το παρόν. Η βόλτα άρχισε δειλά, μα όσο προχώραγε τόσο ένιωθε τα βήματα που βούλιαζε στην άμμο. Τα βήματα γίνονταν ολοένα πιο αληθινά. Άλλοτε αλαφροίскиωτα άλλοτε βαριά. Και όσο περπάταγε, τόσο πιο αληθινά. Ξάφνου, σταμάτησε. Καθώς ιδρώτας έτρεχε γύρω από το μέτωπο, γύρισε τη ματιά πίσω και είδε τα ίχνη. Ένα μονοπάτι είχε δημιουργηθεί. Ύστερα κοιτάξε μπροστά και φαντάστηκε τα ίχνη που σε λίγο θα δημιουργούσε. Μα νιώθοντας το αεράκι της θάλασσας να δροσίζει το ιδρωμένο πρόσωπο, αγνάντεψε το πέλαγος. Και σταμάτησε να σκέφεται. Μονάχα ένιωθε. Ένιωθε την ευτυχία να είναι άνθρωπος που μπορεί να αφήνει ίχνη στην άμμο, να νιώθει το φύσημα του ανέμου, να οσμίζεται την αύρα της θάλασσας και να μπορεί να αγναντεύει τον ορίζοντα.

Και τότε, μέσα στην κατάσταση αυτής της μέθης, συνειδητοποίησε τι γινόταν. Δεν είχε σκιά! Δεν είχε σκιά! Δεξιά, αριστερά, πίσω, μπροστά, πουθενά! Δεν υπήρχε πουθενά! Μα πώς είναι δυνατόν; Ένιωθε λες.... Ένιωθε λες; Μα ναι, ένιωθε λες και το σώμα είχε απορροφήσει τη σκιά! Ναι, ναι αυτή ήταν! Όσο χαλάρωνε, όσο αφηνόταν, καταλάβαινε όλο και πιο πολύ, ότι ήταν ένα με τη σκιά!

Κοίταξε τους άλλους ανθρώπους που βολτάριζαν μακριά, παρατηρώντας τις σκιές τους. Άλλες μεγαλύτερες, άλλες μικρότερες. Ανάλογα με το πόσο φως έπεφτε πάνω τους. Όσο λιγότερο το φως, τόσο μεγαλύτερη η σκιά. Όσο περισσότερο το φως, τόσο μικρότερη η σκιά.

«Αν όλοι καταφέραμε να απορροφήσουμε τη σκιά μας, θα μπορούσαμε να απορροφήσουμε και όλα τα χρώματα του κόσμου. Γιατί όλα τα χρώματα του κόσμου είναι απορροφημένα στο μαύρο της σκιάς μας».

Αμέσως μόλις σκέφτηκε αυτό, μια γνώριμη φωνή διαχύθηκε στο σώμα λέγοντας : «Το χρέος σου τώρα που έμαθες ότι αποτελείσαι από όλα τα χρώματα του κόσμου, είναι να τον χρωματίσεις με καθένα από αυτά. Να τα αγαπάς, να τα τιμάς, να τα εκμεταλλεύεσαι προς όφελος των άλλων. Τώρα πια δεν έχεις ανάγκη να ψάχνεις, να φοβάσαι ή να ελπίζεις σε ένα Θεό. Ο Θεός είσαι Εσύ». Πέταξε τα ρούχα και όρμησε προς τη θάλασσα.