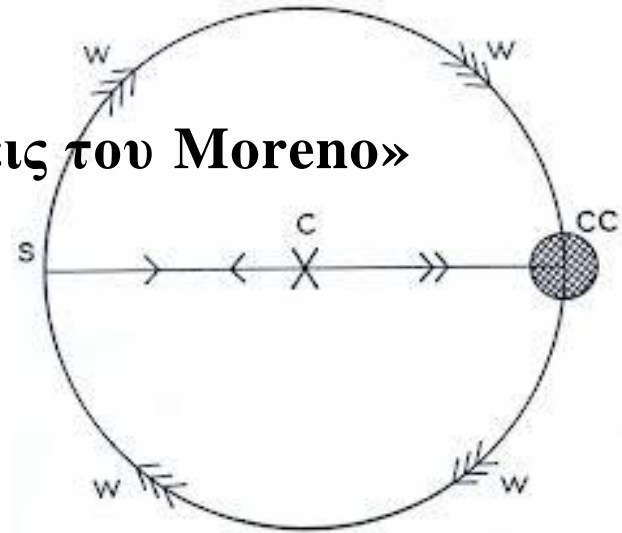
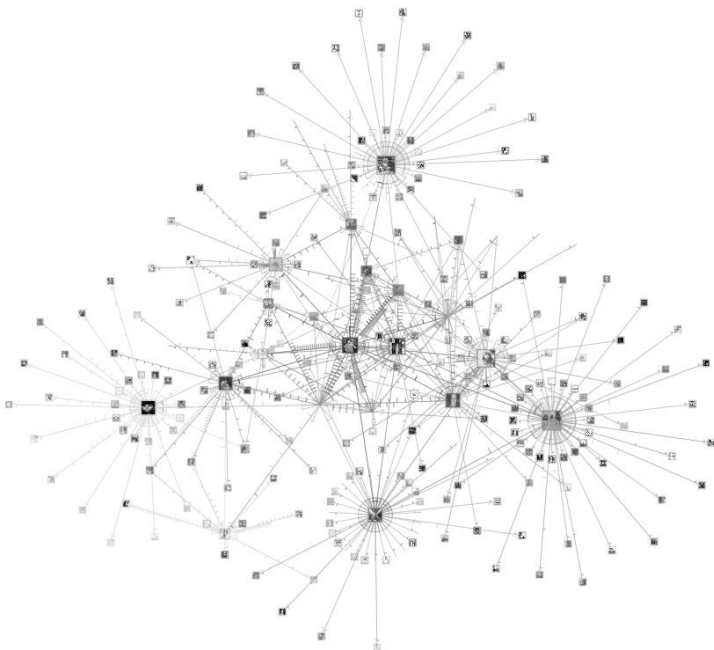


« Αρχές & Αξίες Ψυχοδράματος σε σχέση με τις φιλοσοφικές βάσεις του Moreno »



Αρχές και Αξίες της Ψυχοδράματος σε σχέση με τις φιλοσοφικές βάσεις του Moreno



**Χορομίδου Δανάη
Οκτώβριος 2012**

**Εργασία στο πλαίσιο της
Ψυχοδραματικής
Εκπαίδευσης**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	σελ 3
1) Ο άνθρωπος ως δημιουργός, ο Θεός-δημιουργός.....	σελ.6
2) Δημιουργικότητα και Αυθορμητισμός.....	σελ.4
Έννοια του αυθορμητισμού.....	σελ 6
Η θεωρία του αυθορμητισμού.....	σελ.7
Η φιλοσοφία της στιγμής και το θέατρο του αυθορμητισμού.....	σελ.9
Η ικανότητα να είμαστε αυθόρμητοι παίχτες, η κατάσταση του αυθορμητισμού.....	σελ.10
Σχέση αυθορμητισμού και δημιουργικότητας.....	σελ.11
Σχέση αυθορμητισμού και ζεστάματος.....	σελ.12
3) Ο άνθρωπος σε σχέση με τα συστήματα, το σύμπαν.....	σελ.12
4) Η ενσωμάτωση της προσωπικότητας, ο ενοποιημένος εαυτός.....	σελ.13
5) Η έννοια της συνάντησης (encounter), τα πολιτισμικά στεγανά και η συνεργατική κοινωνία.....	σελ.13
6) Αμοιβαιότητα και σχέσεις τύπου «τήλε».....	σελ.15
7) Η ομάδα: πλαίσιο ζεστασίας, αμοιβαίας αποδοχής, μέλη ως θεραπευτικοί σύμβουλοι, μη εξουσιαστική σχέση θεραπευόμενου θεραπευτή.....	σελ.16
8) Η παρατήρηση αντί για την ερμηνεία.....	σελ.17
9) Η σημασία της ψυχικής υγείας και η διεύρυνση της προσωπικότητας.....	σελ.18
10) Φαινομενολογία, ψυχοδραματική πραγματικότητα, surplus reality, as if εμπειρία.....	σελ.19
11) Η σημασία της δράσης και της βιωμένης εμπειρίας στο παρόν, η επίγνωση-δράσης.....	σελ.21
Η επίγνωση δράσης.....	σελ.21
Τα πλεονεκτήματα της επίγνωσης δράσης.....	σελ.23
Η τεχνική της ενεργητικής φαντασίας του Carl Jung.....	σελ.24
Η δοκιμή και ο πειραματισμός των νέων ρόλων.....	σελ.25
Επίλογος ψυχοδραματικός.....	σελ.27
Βιβλιογραφία.....	σελ.28
Περίληψη της ιστορίας του Ψυχοδράματος.....	σελ.29

Αρχές & Αξίες Ψυχοδράματος σε σχέση με τις φιλοσοφικές βάσεις του Moreno

Εισαγωγή

Οι φιλοσοφικές και πνευματικές βάσεις του ψυχοδράματος, είναι σύμφυτες με τη ζωή του Moreno, με τη φιλοσοφία και τον πνευματικό προσανατολισμό του. Εάν εξετάσουμε τη βιογραφία του Moreno, μπορούμε να δούμε βήμα-βήμα πώς οδηγήθηκε να εμπνευστεί και σταδιακά να δημιουργήσει τη μέθοδο του ψυχοδράματος.

Έτσι λοιπόν, το ψυχόδραμα αναπτύχθηκε από το ενδιαφέρον του Moreno για τη φιλοσοφία, το μυστικισμό και το θέατρο και από τις παρατηρήσεις του των ομαδικών αλληλεπιδράσεων και σχέσεων. Η φιλοσοφία του ψυχοδράματος, είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία και νοοτροπία ζωής!

Για τον Moreno μάλιστα, σημαντικότερη είναι η φιλοσοφία που διέπει τις τεχνικές που ανέπτυξε, παρά οι τεχνικές οι ίδιες, αν και συχνά παρακάμφθηκε. Όπως γράφει στο βιβλίο του "Who shall survive":

« Η φιλοσοφία μου έχει παρεξηγηθεί. Περιφρονήθηκε σε πολλούς θρησκευτικούς και επιστημονικούς κύκλους. Αυτό δεν με σταμάτησε από το να συνεχίζω να αναπτύσσω τις τεχνικές σύμφωνα με τις οποίες, το όραμά μου για το πώς ο κόσμος θα μπορούσε να είναι, θα μπορούσε πραγματικά να εγκαθιδρυθεί. Είναι περίεργο ότι αυτές οι τεχνικές- η κοινωνιομετρία, το ψυχόδραμα, η ομαδική θεραπεία- που δημιουργήθηκαν για να εφαρμόσουν μια υποβόσκουσα φιλοσοφία ζωής, έχουν σχεδόν γίνει παγκόσμια αποδεκτές, ενώ η υποβόσκουσα φιλοσοφία κατέληξε στις σκοτεινές γωνίες των βιβλιοθηκών ή αγνοήθηκε και παρακάμφθηκε εντελώς».

Αντίθετα, πολλές από τις τεχνικές δράσης του Moreno υιοθετήθηκαν και αναπτύχθηκαν- και λίγο τολμηρά θα λέγαμε ότι πάνω στις ιδέες του βασίστηκαν- διάφορες τεχνικές δράσης όπως η θεραπεία Gestalt, η οικογενειακή θεραπεία, η εικαστική θεραπεία, η μουσικοθεραπεία, η δραματοθεραπεία, οι οργανωτικές θεραπείες και διάφορες άλλες προσεγγίσεις-δράσης. Παρόλο που αυτές οι θεραπείες δημιούργησαν το δικό τους γνωσιακό υπόβαθρο σε σχέση με το σκοπό και την εφαρμογή της κάθε θεραπείας, οι γενικές ιδέες που χρησιμοποίησε ο Moreno για να πλαισιώσει και να αναπτύξει τις τεχνικές δράσης του ψυχοδράματος, εφαρμόζονται γενικά σε όλες αυτές, όπως για παράδειγμα η έννοια του αυθορμητισμού. Αντίστοιχα, η δουλειά του στην κοινωνιομετρία ενσωματώθηκε στην κοινωνιολογία, στους τομείς μικροκοινωνιολογίας και ανάλυσης κοινωνικών δικτύων και σε περιοχές εκπαίδευσης και κοινωνικής εργασίας.

Μέρος αυτού του διαχωρισμού, απορρέει από τα ίδια τα γραπτά του Moreno. Κάποια εκδόθηκαν αρχικά στη Γερμανία, πριν ο Moreno μεταναστεύσει στις ΗΠΑ. Πολλά από αυτά τα γραπτά τα ξαναδούλεψε και τα αναπροσάρμοσε για να απευθύνονται σε μια διαφορετική διανοητικά αρένα. Ακόμα, επειδή ίδρυσε δικό του εκδοτικό οίκο στο Beacon, οι φιλοσοφικές και άλλες ιδέες του δεν υποβλήθηκαν σε επαρκή εξέταση για οργανωτική δομή και συνοχή. Επιπλέον, ο Moreno συχνά δεν ανεχόταν την κριτική και δεν αναγνώριζε

εύκολα συναδέλφους. Πολλές φορές μάλιστα κατηγορήσε συναδέλφους ότι έκλεψαν τις ιδέες του, κάνοντας τη συνεργασία δύσκολη. Το αποτέλεσμα όλων αυτών είναι ότι πολλές από τις συλλήψεις και τα πορίσματα που υπάρχουν στο ψυχόδραμα, την κοινωνιομετρία, το κοινωνιόδραμα, το αξιόδραμα κλπ. παραμένουν κάπως ακατέργαστα και μη-ενσωματωμένα.

Ας σημειωθεί ακόμα το ιστορικό πλαίσιο που ο Moreno ανέπτυξε τη φιλοσοφία του, αυτό των δύο Παγκοσμίων πολέμων: ανήκε σε μια γενιά που προσμονούσε μια νέα τάξη στον κόσμο, όπου η παραπέουσα Ευρώπη έπρεπε να αντικατασταθεί από πραγματική δημοκρατία και την ένωση των εθνών, χωρίς πολέμους και λαούς που υποφέρουν. Αντίθετα από τη γενιά του Freud, όπου γινόταν η συνειδητοποίηση του ανθρώπινου δυναμικού για καταστροφική επιθετικότητα, ο Moreno, σχεδόν ουτοπιστικά πίστεψε ότι οι άνθρωποι θα μπορέσουν να επαναδημιουργήσουν το πεπρωμένο τους ανεμπόδιστοι από τη βιολογία και την ιστορία τους. Οι τεχνικές του Moreno αναπτύχθηκαν από μια φιλοσοφία προσανατολισμένη να επηρεάσει ολόκληρη την ανθρωπότητα, συγκαλύπτοντας τις κοινωνικές και ψυχολογικές διαστάσεις της ανθρώπινης σύγκρουσης.

Στην παρούσα εργασία θα επιχειρήσουμε να παρουσιάσουμε τις βασικές αξίες και έννοιες που διέπουν το ψυχόδραμα, και να τις συσχετίσουμε με τη φιλοσοφικό υπόβαθρο του Moreno.

Οι αξίες και έννοιες αυτές, μπορούν να συνοψιστούν στα εξής:

- 1) Κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζεται με απέραντο σεβασμό, γιατί κάθε άνθρωπος είναι ένα δημιουργικό ον, με απέραντες δυνατότητες και ικανότητες.
- 2) Η ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού του ατόμου, που προκύπτει από το αυξανόμενο ζέσταμά του στην εκάστοτε κατάσταση, το βοηθούν να πορευτεί και να αντιμετωπίζει επιτυχώς την εξελισσόμενη ζωή.
- 3) Δρούμε, ζούμε σε ομάδες και συστήματα, είμαστε ενεργά μέλη του σύμπαντος.
- 4) Να γίνουμε αυτοί που είμαστε: ο ενοποιημένος εαυτός και η ενσωμάτωση της προσωπικότητας.
- 5) Η ουσιαστική επικοινωνία: το encounter, η έννοια της συνάντησης, η μηχανική κοινωνία και τα πολιτισμικά στεγανά (cultural conserves), η συνεργατική κοινωνία.
- 6) Η ενίσχυση της αμοιβαιότητας και των «τήλε» σχέσεων.
- 7) Η ομάδα: πλαίσιο ζεστασιάς, αμεσότητας, αποδοχής, κάθε μέλος γίνεται ο θεραπευτικός πράκτορας για τον άλλο, μη εξουσιαστική σχέση θεραπευόμενου-θεραπευτή, το χιούμορ στην ψυχοθεραπεία.
- 8) Η παρατήρηση αντί για την ερμηνεία.
- 9) Η σημασία της ψυχικής υγείας και διεύρυνσης της προσωπικότητας, η θετική σκέψη και νοοτροπία για τον άνθρωπο.

- 10) Η φαινομενολογία, η υποκειμενική - ψυχοδραματική πραγματικότητα, η surplus reality και η “as if” εμπειρία.
- 11) Η σημασία της δράσης έναντι της αναλυτικής σκέψης, η «επίγνωση-δράσης» (action insight).

Πριν ξεκινήσουμε την ανάλυση των παραπάνω, αξίζει να αναφέρουμε τα όσα είπε ο Moreno στον Freud που ίσως συνοψίζουν τη moreνική φιλοσοφία, στην πρώτη και μοναδική τους συνάντηση, όταν πίσω στα 1912 παρακολούθησε μία από τις ομιλίες του τελευταίου:

«Ξεκινώ από εκεί που σταματάς. Εσύ συναντάς ανθρώπους στον τεχνητό χώρο του γραφείου σου. Εγώ τους συναντώ στο δρόμο, στα σπίτια τους, στους φυσικούς τους χώρους. *Εσύ αναλύεις τα όνειρά τους. Εγώ τους δίνω κουράγιο να ονειρευτούν ξανά.* Εσύ τους αναλύεις και τους «διαχωρίζεις». Εγώ τους αφήνω να εκφράσουν ανοιχτά τους συγκρουόμενους ρόλους τους και τους βοηθώ να συνενώσουν ξανά τα κομμάτια τους».

1) Κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζεται με απέραντο σεβασμό, γιατί κάθε άνθρωπος είναι ένα δημιουργικό ον, με απέραντες δυνατότητες και ικανότητες.

Ο Moreno επιχείρησε να συνδυάσει την ψυχολογία με τον πνευματισμό, που αντιμετωπίζονταν ως διαφορετικές προσεγγίσεις μέχρι εκείνη την εποχή (1930).

Ο Θεός, δεν αντιμετωπίζεται σαν ένα ξέχωρο ον που παρατηρεί τα πράγματα από ψηλά, αλλά ως μια ουσία που κατοικεί μέσα στον κάθε άνθρωπο. Με βάση αυτόν τον ορισμό, η ύπαρξη και κάθε ον αποτελεί έκφραση του Θεού. Η θεικότητα υπάρχει μέσα μας και καλούμαστε να συνδεθούμε με αυτήν, να συνδεθούμε δηλαδή με τον ανώτερο εαυτό μας, με την ουσία μας.

Αντί της ιδέας του Θεού ως ηθικολόγου και ως «κριτή», ο Moreno πρότεινε την ιδέα ενός Θεού με αισθητικές αξίες που τονίζουν τη χαρά της δημιουργικότητας, της ανακάλυψης, και του πανηγυρισμού της ζωής, ενός Θεού που μας προσκαλεί να νοιαζόμαστε ο ένας για τον άλλο, να συμπονάμε, να πραγματώνουμε το δυναμικό μας!

Ο Θεός είναι συν-δημιουργός μας, και είμαστε συν-δημιουργοί. Δημιουργοί του εαυτού μας και του κόσμου όλου.

Η θέση αυτή υπονοεί, ότι είμαστε υπεύθυνοι για την πραγματικότητά μας, και ως τέτοιοι, μπορούμε να την φτιάξουμε όπως εμείς θέλουμε. Χρειάζεται να αναλάβουμε την ευθύνη του εαυτού μας πλήρως και να προσπαθήσουμε να γίνουμε αυτό που είμαστε.

Η θεική ουσία του ανθρώπου εκφράζεται και δρα μέσω της **δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού** του.

2) Η ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού του ατόμου, που προκύπτει από το αυξανόμενο ζέσταμά του στην εκάστοτε κατάσταση, το βοηθούν να πορευτεί και να αντιμετωπίζει επιτυχώς την εξελισσόμενη ζωή.

Η έννοια του αυθορμητισμού, ανταπόκριση/αντίδραση, κατανόηση/συνειδητοποίηση

Ως αυθορμητισμός, ορίζεται η ικανότητα του ανθρώπου να **ανταποκρίνεται** με νέο τρόπο σε μια παλιά κατάσταση ή με επαρκή τρόπο σε μια νέα κατάσταση, με την οποία έρχεται αντιμέτωπο.

Η έννοια της **ανταπόκρισης** είναι διαφορετική από αυτήν της **αντίδρασης** σε μια κατάσταση. Υπονοεί την ικανότητά μας να αντιλαμβανόμαστε πλήρως την κατάσταση, να έχουμε αυτοεπίγνωση των συναισθημάτων και σκέψεων μας για την κατάσταση και να τα εκφράζουμε μέσω της αυθεντικής μας πράξης.

Όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση αυθορμητισμού, είμαστε καλά συντονισμένοι και εναρμονισμένοι με τον εαυτό μας και μπορούμε να αντιληφτούμε- ή καλύτερα να συναισθανθούμε- τις πραγματικές συνθήκες της κατάστασης που αντιμετωπίζουμε. Η ανταπόκριση περιλαμβάνει την έννοια της «**συνειδητοποίησης**», που επίσης διαφέρει από την έννοια της «**κατανόησης**». Η συνειδητοποίηση εμπεριέχει την έννοια της κατανόησης, αλλά είναι κάτι πολύ περισσότερο από αυτήν, καθώς δεν συμβαίνει μόνο σε επίπεδο νόησης αλλά και σε επίπεδο συναισθήματος και σώματος ή θα μπορούσαμε να πούμε βιώματος ενός ερεθίσματος.

Η αντίδραση είναι μια παρορμητική πράξη, που πολλές φορές γίνεται απερίσκεπτα, γρήγορα και συνήθως περιλαμβάνει μαθημένους και ήδη δοκιμασμένους τρόπους να αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση, συνήθη-τυποποιημένα μοτίβα συμπεριφοράς μας, που προκύπτουν από την παγιωμένες γνώσεις και αξίες που έχουμε υιοθετήσει με βάση τις εμπειρίες του παρελθόντος. Η παρορμητική αντίδραση σε μια κατάσταση, σημαίνει συνήθως μια αντιληπτική διαστρέβλωση των δεδομένων της κατάστασης π.χ. προβολή στην κατάσταση ή στο πρόσωπο που απευθυνόμαστε δικών μας φόβων, σκέψεων, σεναρίων ζωής κλπ., και περιλαμβάνει μια συναισθηματική φόρτιση ή το βίωμα κάποιας έντασης και ακαμψίας.

Π.χ. κάποιος συμπαθής άγνωστος μας πλησιάζει και μας λέει «Είσαι πολύ όμορφος/η!»

Συνήθως, θα αιφνιδιαστούμε από μια τέτοια εκδήλωση!
Πώς θα ανταποκριθούμε σε αυτήν την κατάσταση; Υπάρχουν τόσοι τρόποι, όσο και οι άνθρωποι σε αυτόν τον πλανήτη!

Αν κάποιος είναι γενικά δύσπιστος και επιφυλακτικός προς τους ανθρώπους για τη ζωή, και έχει αξίες όπως «δεν μπορείς να εμπιστευέσαι τους ξένους», μπορεί να απαντήσει «Σε ξέρω και από χτες;», ή αν είχε μαλώσει το προηγούμενο βράδυ με το σύντροφό του να πει «Άντε γαμήσου!».

Μπορεί πάλι, να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση και να σκύψει το κεφάλι απομακρινόμενος γρήγορα από το άτομο που του κάνει το κοπλιμέντο.

Ίσως μια πιο αυθόρμητη ανταπόκριση σε αυτή την κατάσταση να ήταν, να κοιτάξουμε τον άλλο στα μάτια και να πούμε «Ευχαριστώ πολύ!». Μια τέτοια ανταπόκριση, αν και απλή, μπορεί να σημαίνει μια ολόκληρη σειρά πραγμάτων που έχει συμβεί μέσα μας, όπως π.χ. ότι δεν προβάλλουμε στο πρόσωπο του άλλου τον σύντροφο μας, ότι μπορούμε να διαχειριστούμε το άγχος κατωτερότητας, ότι μπορούμε να δούμε και να εκτιμήσουμε το γεγονός ότι για κάποιον μπορεί να φαινόμαστε ωραίοι και ότι υπάρχει μια ροή ενέργειας μέσα μας που μπορεί να δέχεται με εμπιστοσύνη.

Η θεωρία του αυθορμητισμού

Ο αυθορμητισμός, αποτελεί μια από τις ικανότητες του ανθρώπου, όπως η αντίληψη, η μνήμη, κλπ.

Προϋπάρχει μάλιστα των άλλων ικανοτήτων του ανθρώπου, και λαμβάνει χώρα ήδη από τη στιγμή της γέννησης : το θαύμα της γέννησης, γίνεται χάρη στην ικανότητα του εμβρύου για αυθορμητισμό- την ικανότητά του να ανταποκριθεί σε μια νέα κατάσταση με επαρκή τρόπο.

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

Άρα 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.

Ο αυθορμητισμός είναι μια **ενέργεια σε ροή, μεταβαλλόμενη**, και όχι σταθερή. Το αποτέλεσμα του αυθορμητισμού, μπορεί να οδηγήσει σε ένα πολιτισμικό στεγανό (cultural conserve), όμως η αρχική του έκφραση είναι αυθεντική δράση.

Ο άνθρωπος του πρώτου σύμπαντος, που ακόμα δεν είχε πολιτισμικές σταθερές, έπρεπε να δράσει, όπως ακριβώς το μωρό που γεννιέται. Για παράδειγμα, δεν υπήρχαν τα σύμβολα των νοτών της μουσικής, δεν υπήρχαν γλωσσικά σύμβολα με τα οποία θα μπορούσε να προβάλει τις λέξεις και σκέψεις του σε γραπτή μορφή. Υπήρχε όμως το όραμά του, μια έμπνευση, μια αυθεντική πηγή δημιουργικότητας που χάρη στον αυθορμητισμό πραγματώθηκε. Το αποτέλεσμα, το «πολιτισμικό στεγανό» ήταν π.χ. η δημιουργία του αλφαβήτου, οι νότες της μουσικής, οι κανόνες της μουσικής κλπ.

Έτσι, ο αυθορμητισμός δεν είναι δεδομένος, ως σταθερή ποιότητα, δεν έχει κάποιος ένα συγκεκριμένο απόθεμα αυθορμητισμού στη διάθεσή του. Αντίθετα, υπάρχει ή δεν υπάρχει σε διάφορους βαθμούς ετοιμότητας, από το μηδέν στο μέγιστο, και λειτουργεί σαν καταλύτης της εν δυνάμει δημιουργικότητας. Σε μια εντελώς καινούρια κατάσταση, κάποιος δεν έχει άλλη επιλογή από το να χρησιμοποιήσει τον s factor ως οδηγό ως προς το ποια συναισθήματα, σκέψεις και δράσεις είναι πιο κατάλληλες.

Η ικανότητα για αυθορμητισμό **μπορεί να εξασκηθεί και να βελτιωθεί**, όπως με τα τεστ της **«εκπαίδευσης στον αυθορμητισμό»**, όπου δίνονται καινοτόμες καταστάσεις στις οποίες το άτομο καλείται να ανταποκριθεί.

Προκειμένου να αντιληφθούμε βαθύτερα την έννοια του αυθορμητισμού και τη σχετική θεωρία που ανέπτυξε ο Moreno, παραθέτουμε τις απόψεις του για το θέατρο του

αυθορμητισμού και τη φιλοσοφία της στιγμής (Sociometry, vol.4, No2, p.205-226, Moreno 1941).

Η φιλοσοφία της στιγμής και το θέατρο του αυθορμητισμού

Ο Moreno θεώρησε το ψυχόδραμα ως ένα είδος θεάτρου αυθορμητισμού, και το ονόμασε **«θεραπευτικό θέατρο της αλήθειας»**. Η «ζωντανή εφημερίδα» και το αυθόρμητο θέατρο, που στις μέρες μας ονομάζεται Playback theatre, είναι τα άλλα δύο είδη του θεάτρου αυθορμητισμού. Το κοινό στοιχείο και των τριών αυτών ειδών θεάτρου, είναι η σημασία που δίνεται στη δημιουργικότητα που αναδύεται στη στιγμή, επί τόπου, που εξασφαλίζει την **αυθεντικότητα και γνησιότητα του δημιουργικού προϊόντος**.

Ο Moreno προβληματίστηκε σχετικά με την εσωτερική διαδικασία που συμβαίνει με την απομάκρυνση της δημιουργικής έκφρασης από το **σημείο που γεννήθηκε (status nascendi)** και τη διάχυσή της σε νέα μέρη και με ποικίλα μέσα.

«Από την άποψη της χρησιμότητας και της πρακτικότητας, δεν υπάρχει διαφορά μεταξύ του πρωτότυπου πίνακα και των αντιτύπων-παραγώγων του. Τα λόγια που λέγονται από κάποιον και τα τυπωμένα παράγωγά τους επικοινωνούν το ίδιο περιεχόμενο στον εξωτερικό παραλήπτη. Η ύπαρξη πολλών αντιτύπων πανομοιότυπων με το αυθεντικό, δημιουργεί την απατηλή εντύπωση ότι υπάρχουν πολλά αυθεντικά, ή ότι το αυθεντικό και τα παράγωγα έχουν την ίδια σημασία. Μπορεί μάλιστα και να δίνει την εντύπωση ότι δεν υπάρχει αληθινό πρωτότυπο- μόνο παράγωγα... Ένα πράγμα μεταλλάσσεται σε άλλο πράγμα, αν και, εξαιτίας της υστέρησης της γλώσσας η ίδια λέξη μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορα αντικείμενα ή γεγονότα. Έτσι, ο «Δαυίδ» του Μιχαήλ Άγγελου στο σημείο που γεννήθηκε είναι ο πραγματικός Δαυίδ του Μιχαήλ Άγγελου. Αν τον τοποθετήσουμε σε ένα μουσείο, δεν είναι πραγματικά ο εαυτός του: δανείζει τον εαυτό του στη σύνθεση ενός άλλου πράγματος, του μουσείου. Γίνεται τότε ένα από τα «πράγματα» που προστίθενται σε αυτά που δημιουργούν το μουσείο. Αντίστοιχα, το τριαντάφυλλο στο χέρι μιας γυναίκας, δεν είναι πια εντελώς ένα τριαντάφυλλο, αλλά μια διακοσμητική προέκταση του χεριού και του σώματός της. **Η πρωταρχική κατάσταση ενός αντικειμένου, είναι στο μέρος όπου πρωτογεννήθηκε»**.

Αντίστοιχα, στο συμβατικό «αυστηρό» και δογματικό **θέατρο**, το δημιουργικό προϊόν είναι δοσμένο: φανερώνεται στην τελική, δεδομένη του μορφή. Ο δραματουργός, δεν είναι πια παρόν, διότι η δουλειά έχει διαχωριστεί πλήρως από αυτόν. Η δουλειά του, η δημιουργία της οποίας περιείχε την αρχική ουσία κάποιων περασμένων στιγμών, επιστρέφει μόνο για να στερήσει την παρούσα στιγμή από οποιαδήποτε ζωντανή δημιουργικότητα που μπορεί να έχει. Ως συνέπεια, οι ηθοποιοί, χρειάστηκε να αποπονηθούν την πρωτοβουλία τους και τον αυθορμητισμό τους. Ο δραματουργός, οι ηθοποιοί, ο σκηνοθέτης και το κοινό συνωμοτούν σε μια ερμηνεία της στιγμής που είναι μηχανική. Το δράμα, γίνεται ένα πράγμα του παρελθόντος, μια εξαφανισμένη πραγματικότητα.

Η παθολογία του θεάτρου, είναι μέρος μιας μεγαλύτερης παθολογίας από-ενσωμάτωσης, της παθολογίας της κουλτούρας μας εν γένει, της οποίας το πιο χαρακτηριστικό σύμπτωμα είναι τα **πολιτισμικά στεγανά**. Μια αποτύπωση αυτών, είναι τα πολιτισμικά στεγανά του δράματος. Τα τετελεσμένα προϊόντα του δράματος-οι σκηνές, οι διάλογοι κλπ.- γεμίζουν το μυαλό των δημιουργικών κοινωνιών του (των ηθοποιών) πριν

ακόμα το δράμα να φτάσει στην πραγματική παρουσίαση του εαυτού του, καθιστώντας τους ηθοποιούς μη-δημιουργικούς για τη σημαντική στιγμή της παρουσίασης. Η παρουσίαση σε κάθε περίπτωση είναι ένα δημιούργημα του παρελθόντος.

Η διαφορά του συμβατικού θεάτρου και του θεάτρου του αυθορμητισμού βρίσκεται στον διαφορετικό τρόπο που αντιμετωπίζει τη **στιγμή**. Το πρώτο πασχίζει να παρουσιάσει τα προϊόντα του σε ένα κοινό ως ολοκληρωμένα, τετελεσμένα δημιουργήματα. Η στιγμή παραβλέπεται. Το δεύτερο προσπαθεί να παράγει την ίδια τη στιγμή, και επί τόπου να δημιουργήσει ως αναπόσπαστα μέρη του τη μορφή και το περιεχόμενο του δράματος. Μια παράσταση αυθόρμητου θεάτρου παρουσιάζει μόνο πράγματα όπως προκύπτουν στη στιγμή που γεννιούνται. **Παράγει την παρούσα στιγμή**. Δεν εξαρτάται από περασμένες στιγμές ούτε κατευθύνεται σε μελλοντικές στιγμές.

Ενώ λοιπόν το συμβατικό θέατρο τοποθετεί τον αυθόρμητη διαδικασία στο παρασκήνιο (σε χώρο) και προηγούμενα από την παράσταση (σε χρόνο), το θέατρο του αυθορμητισμού φέρνει μπρος στο κοινό την γνήσια, πρωταρχική διαδικασία του αυθορμητισμού, αναλλοίωτη συμπεριλαμβάνοντας όλες τις φάσεις της παραγωγής. Αυτό που στο συμβατικό θέατρο συμβαίνει πίσω από την αυλαία- το «πραγματικό πράγμα που συμβαίνει»-, το θέατρο του αυθορμητισμού το φέρνει στη σκηνή. Ολόκληρο το έργο τέχνης δημιουργείται μπροστά στα μάτια μας, στο σημείο που πραγματικά γεννιέται, και κατά τη διαδικασία της γέννησής του από στιγμή σε στιγμή.

Η ικανότητα να είμαστε αυθόρμητοι παίκτες, η κατάσταση αυθορμητισμού

Αντίστοιχα ο ηθοποιός στο συμβατικό θέατρο πρέπει να αναπαραγάγει ένα δοσμένο σενάριο. Δεν μπορεί να αντιταχθεί στο δοσμένο προϊόν, αντίθετα πρέπει να θυσιάσει τον εαυτό του σε αυτό το προϊόν. Ο ρόλος στέκεται μπρος του με μια δική του ταυτότητα. Αναγκάζεται να εκπαιδευτεί στο να γίνει δύο προσωπικότητες, η μια αποτελεί τον δικό του προσωπικό κρυμμένο εαυτό και η άλλη το ρόλο που θα υποδυθεί. Η ιδέα για το πώς θα παίξει τον ρόλο έρχεται **έξω από αυτόν**, σαν να ήταν το υλικό με το οποίο θα εκφραστεί ο ρόλος.

Αντίθετα, ο αυθόρμητος ηθοποιός εκφράζει το υλικό **μέσα του**, εκφράζει ένα κομμάτι του εαυτού του. Ξεκινά με την κατάσταση αυθορμητισμού. Δεν μπορεί να προχωρήσει, χωρίς αυτήν. Πρέπει να κάνει μια αρχή, σαν μια μεγάλη βουτιά. Όταν το καταφέρει, η κατάσταση τον καθοδηγεί από μόνη της. Η κατάσταση αυθορμητισμού αναπτύσσεται και τον ζεσταίνει έως ότου μεταμορφωθεί σε κάποιο επίπεδο λόγου. Η πρωτότυπη κατάσταση αυθορμητισμού συμπληρώνεται από τον κατάλληλο λόγο. Η συμπεριφορά του σώματος, συμπληρώνεται σύμφωνα με την ανάλογη διανοητική κατάσταση.

Βλέπουμε λοιπόν ότι **η κατάσταση αυθορμητισμού δεν είναι δοσμένη, αλλά προκύπτει** σαν μια **δράση θέλησης**. Προκύπτει εφ' όσον **ζεσταθούμε** σε αυτήν όπως ζεσταινόμαστε για να σκαρφαλώσουμε σε έναν λόφο. Είναι εθελοντική, από μέρους του ατόμου, παρόλο που μπορεί να παρασύρει μη-ηθελημένο υλικό στην προβαλλόμενη δράση. Στον αυθορμητισμό, το άτομο έμφυτα βιώνει τη δράση ως **δική του** δράση, **αυτόνομη** και **ελεύθερη**, ελεύθερη από οποιαδήποτε εξωτερική επιρροή και ελεύθερη από οποιαδήποτε εσωτερική επιρροή που δεν μπορεί να ελέγξει.

Επίσης, δεν είναι η έκφραση μιας διαδικασίας που λαμβάνει χώρα μόνο μέσα στο άτομο, αλλά είναι επίσης η έκφραση που συμβαίνει **σε σχέση** με τον εξωτερικό κόσμο και μέσου της κατάστασης του αυθορμητισμού ενός άλλου ανθρώπου. Μέσα σε αυτή την κατάσταση το άτομο μάλλον λειτουργεί **δαισθητικά** σε ανταπόκριση με τη ροή της ενέργειας που λαμβάνει από την κατάσταση αυθορμητισμού κάποιου άλλου ατόμου. Από την επαφή των δύο καταστάσεων αυθορμητισμού ανάμεσα σε δύο διαφορετικά πρόσωπα, προκύπτει **η διαπροσωπική κατάσταση**. Μπορεί να εκφράζεται ως αρμονία ή ως τριβή.

Σε αντιδιαστολή με την κατάσταση αυθορμητισμού είναι η κατάσταση άγχους, ανησυχίας και ανυπομονησίας που ο Moreno την αντιλαμβάνεται ως το **αποτέλεσμα της έλλειψης αυθορμητισμού**. Όσο πιο αυθόρμητοι είμαστε, τόσο μικραίνει και εξαφανίζεται το άγχος. Με την παντελή έλλειψη αυθορμητισμού, το άγχος φτάνει στο ανώτατό του επίπεδο, στο σημείο πανικού.

Ο Moreno ασχολήθηκε διεξοδικά με την ανάλυση της κατάστασης αυθορμητισμού, με τη φύση της, τους παράγοντες που την αναστέλλουν και τους παράγοντες που την προωθούν και με ερωτήματα όπως γιατί κάποιος μπορεί να τη φτάσει γρηγορότερα ή πιο επιτυχημένα ή αργότερα και αποτυχημένα μέσω των ποικίλων ρόλων που καλείται να παίξει. Αν και η έρευνά έμεινε ανοιχτή για περαιτέρω δουλειά και ανάλυση, κατέληξε σίγουρα ότι **η ικανότητα για αυθορμητισμό μπορεί να εξασκηθεί και να αναπτυχθεί**.

Σύμφωνα με την εμπειρία μου και ενδεχομένως συνοψίζοντας τα παραπάνω, όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση αυθορμητισμού, *βιώνουμε μια εσωτερική άνεση και ελευθερία και είμαστε ανοιχτοί σε εμπνεύσεις και την πηγή της δημιουργικότητας μέσα μας. Είμαστε ευάλωτοι, ανθρώπινοι και σε ετοιμότητα να δώσουμε και να πάρουμε στις συναλλαγές μας. Η έκφρασή μας έχει μια σιγουριά, εμπιστοσύνη και υπάρχει ένα είδος έξαψης -μια αίσθηση ζωτικότητας που αναβλύζει από μέσα μας.*

Στο ψυχόγραμμα, αναπτύσσουμε την ικανότητά μας να είμαστε αυθόρμητοι παίχτες.

Σχέση δημιουργικότητας και αυθορμητισμού

Η δημιουργικότητα και ο αυθορμητισμός, δεν είναι ταυτόσημες ή παρόμοιες διαδικασίες, αλλά διαφορετικές ποιότητες που όμως συνδέονται μεταξύ τους. Ο αυθορμητισμός ενός ανθρώπου μπορεί να είναι διαμετρικά αντίθετος με την δημιουργικότητά του. Κάποιος μπορεί να έχει υψηλό βαθμό αυθορμητισμού, χωρίς να είναι δημιουργικός. Αντίστροφα, κάποιος μπορεί να είναι πολύ δημιουργικός, αλλά να μην έχει αυθορμητισμό, να είναι ένας «δημιουργός χωρίς χέρια». Ο Θεός είναι μια ειδική περίπτωση, όπου όλος ο αυθορμητισμός του έγινε δημιουργικότητα. Είναι η μοναδική περίπτωση όπου ο αυθορμητισμός και η δημιουργικότητα έγιναν ταυτόσημα.

Ο ορατός ορισμός της δημιουργικότητας, είναι το παιδί. Ο αυθορμητισμός από μόνος του δεν μπορεί να φτιάξει ένα παιδί, αλλά μπορεί να βοηθήσει πολύ στην πράξη της γέννησής του. Το σύμπαν είναι γεμάτο από προϊόντα της αλληλεπίδρασης αυθορμητισμού-δημιουργικότητας. Ο αυθορμητισμός εισχωρεί στη δημιουργικότητα και ξυπνάει μια ανταπόκριση. Υπήρξαν ίσως πολλοί σαν τον Michelangelo, πολλοί σαν τον Beethoven, πολλοί σαν τον Χριστό. Αυτό που είχαν κοινό είναι η δημιουργικότητα. Αυτό που τους διαφοροποιεί είναι ο αυθορμητισμός, που στις επιτυχημένες περιπτώσεις διευκολύνει τον

άνθρωπο να πραγματώσει πλήρως τις δυνατότητές του. Η δημιουργικότητα χωρίς τον αυθορμητισμό, είναι άτονη, χωρίς ζωή. Η ποσότητα του αυθορμητισμού είναι που καθορίζει το βαθμό που θα έρθει στη ζωή, θα εκφραστεί.

Άρα ο αυθορμητισμός είναι ο παράγοντας ή η ικανότητα που επιτρέπει στην εν δυνάμει δημιουργικότητα να εκφραστεί, να πραγματωθεί.

Σχέση αυθορμητισμού και ζεστάματος

Ο βαθμός του αυθορμητισμού σε μια κατάσταση, εξαρτάται από το ζέσταμα στου ατόμου σε αυτήν την κατάσταση. Όσο αυξάνει το ζέσταμα, τόσο αυξάνει το επίπεδο αυθορμητισμού και αντίστροφα όσο μειώνεται το ζέσταμα, τόσο μειώνεται το επίπεδο αυθορμητισμού.

Συμπερασματικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι:

Αυθορμητισμός είναι η δράση-έκφανση της δημιουργικότητας που παράγεται στη στιγμή ως απάντηση στα ερεθίσματα-καταστάσεις της ζωής. Παράγεται από τη διαδικασία «ζεστάματος της ύπαρξης, κατά την οποία το άτομο έρχεται σε επαφή με την αυθεντική του πηγή δημιουργικότητας, όπου υπάρχει έμπνευση, ένστικτο, πρωτοτυπία και το απόλυτο βίωμα της κατάστασης, ή η απόλυτη σύνδεση με αυτό που ο οργανισμός θέλει να παράγει.

Με βάση τα παραπάνω, όσο πιο αυθόρμητος είναι ένας άνθρωπος, τόσο περισσότερο μπορεί να πραγματώνει τη δημιουργικότητά του και να ανταποκρίνεται στις καταστάσεις αυθεντικά, χαλαρά, απλά και με επαρκή τρόπο.

3) Δρούμε, ζούμε σε ομάδες και συστήματα, είμαστε ενεργά μέλη του σύμπαντος

Στο ψυχόγραμμα, βλέπουμε τον άνθρωπο σε σχέση με τις ομάδες και τα συστήματα που ανήκει, σε σχέση με το κοινωνικό και πολιτισμικό του άτομο. Η προσωπικότητα, συμπεριφορά και δράση του ατόμου, θεωρούνται ότι χτίζονται και επηρεάζονται από το συστήματα στα οποία ανήκει.

Ίσως το πιο ευρύ σύστημα στο οποίο όλοι ανήκουμε είναι το σύμπαν και άρα, λίγο ως πολύ βιώνουμε μια κοινή υπαρξιακή κατάσταση, που είναι σύμφυτη στην προσωπικότητά μας.

Σύμφωνα με τον Moreno, ο θεραπευτής πρέπει να εξετάζει τον άνθρωπο στην ολότητά του, που **περιλαμβάνει** την υπαρξιακότητά του, δηλαδή σε σχέση με την υπαρξιακή του κατάσταση και να ωθείται προς την **ενοποίηση του εαυτού**.

“A truly therapeutic procedure cannot have less an objective than the whole of mankind.”
(Moreno, 1956, p.1).

4) Να γίνουμε αυτοί που είμαστε: η ενσωμάτωση της προσωπικότητας, ο ενοποιημένος εαυτός

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.

Στόχος του ψυχοδράματος είναι η ενοποίηση της προσωπικότητας, η ενσάρκωση του εγώ, ή αλλιώς το να γίνουμε αυτό που είμαστε.

Σύμφωνα με τη μορενική θεωρία των ρόλων, 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».

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 εξωτερική 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.**

Σημαντική στο ψυχόδραμα είναι επίσης και η ενσωμάτωση **νέων λειτουργικών ρόλων** στην προσωπικότητα του ατόμου.

5) Η ουσιαστική επικοινωνία: η έννοια της συνάντησης (encounter), η μηχανική κοινωνία και τα πολιτισμικά στεγανά, η συνεργατική κοινωνία

Βασική αρχή της μορενικής θεωρίας των διαπροσωπικών σχέσεων, είναι η «**συνάντηση**» μεταξύ δύο ανθρώπων (encounter).

Η «συνάντηση» σημαίνει πολλά περισσότερα από το πιο ασαφές και γενικό όρο «διαπροσωπική σχέση». Σημαίνει ότι δύο ή περισσότερα δρώντα άτομα συναντώνται, όχι μόνο για να κοιτάξουν ο ένας τον άλλο, αλλά για να ζήσουν και να βιώσουν ο ένας τον άλλο, ο καθένας με το δικό του τρόπο και από τη δική του θέση και με το δικό του δικαίωμα. Στη «συνάντηση» δύο ανθρώπων βρίσκονται και οι δύο στο χώρο με όλες τις

δυνάμεις τους και με όλες τις αδυναμίες τους, ανταποκρινόμενοι ο ένας στον άλλο με αυθορμητισμό, εν μέρει μόνο συνειδητοί ως προς τους αμοιβαίους στόχους τους.

Σύμφωνα με τα ίδια τα λόγια του Moreno (Moreno, 1969):

«Η λέξη «συνάντηση» (encounter), είναι μια «σκληρή» μετάφραση της γερμανικής λέξης “Begegnung”, που στην πραγματικότητα είναι δύσκολο να μεταφραστεί. Χρειάζονται πολλές αγγλικές λέξεις για να εκφράσουν το νόημά της. Σημαίνει συνάντηση, επαφή των σωμάτων, αντιμετώπιση, υπολογισμό και αγωνιστικότητα, να παρατηρώ και να αντιλαμβάνομαι, να αγγίζω και να «εισχωρώ» στον άλλο, να μοιράζομαι και να αγαπώ, να επικοινωνώ με τον άλλο με έναν πρωταρχικό, ενστικτώδη τρόπο, με την ομιλία ή με μη λεκτική επικοινωνία, να γίνομαι ένα με τον άλλο. Συμπεριλαμβάνει, όχι μόνο σχέσεις αγάπης, αλλά και επιθετικές και απειλητικές σχέσεις. Δεν είναι μόνο μια συναισθηματική επαφή, όπως αυτή του επαγγελματία φυσιολόγου ή θεραπευτή με τον ασθενή, ή μια διανοητική επαφή, όπως του δασκάλου με το μαθητή, ή του παρατηρητή με το θέμα του. Είναι μια συνάντηση του πιο έντονου επιπέδου της επικοινωνίας...Οι συμμετέχοντες στη συνάντηση, δεν βρίσκονται εκεί από κάποια εξωτερική εξουσία. Βρίσκονται εκεί επειδή θέλουν να είναι εκεί, αντιπροσωπεύουν την ύψιστη εξουσία του αυτό-επιλεγμένου δρόμου τους. Η συνάντηση είναι αυθόρμητη, μη δομημένη, μη σχεδιασμένη απ’ τα πριν, μη προβαρισμένη- συμβαίνει στη στιγμή, στο εδώ και τώρα. Είναι η σύνθεση της αλληλεπίδρασης μεταξύ δύο περισσοτέρων ατόμων, που δεν συμβαίνει στο περασμένο παρελθόν ή το φανταστικό μέλλον, αλλά στην πληρότητα του χρόνου-την πραγματική, συγκεκριμένη και ολοκληρωμένη κατάσταση της εμπειρίας. Είναι η σύγκλιση συναισθηματικών, κοινωνικών και συμπαντικών παραγόντων, της εμπειρίας της ταυτότητας και της ολοκληρωτικής αμοιβαιότητας».

Μόνο οι άνθρωποι που «συναντώνται» ο ένας με τον άλλο μπορούν να δημιουργήσουν μια φυσιολογική ομάδα και να ξεκινήσουν μια πραγματική κοινωνία ανθρώπων.

Η μιας κατεύθυνσης σχέση, όπου το άτομο διαχωρίζεται από την πραγματική ή πιθανή ανταπόκριση των άλλων δρώντων ατόμων, οδηγεί σε μια κοινωνία απομόνωσης.

Πράγματι, όσα μεμονωμένα άτομα και αν προσθέσουμε δεν αποτελούν κοινωνική ομάδα- μια δυναμική ενότητα ανθρώπων- αλλά μία απλή πρόσθεση ατομικών προσωπικοτήτων.

Σύμφωνα λοιπόν με τη θεωρία των διαπροσωπικών σχέσεων που ανέπτυξε ο Moreno, σε μία συνάντηση του Α με τον Β, δεν υπάρχει μόνο ο κόσμος του Α και ο κόσμος του Β, αλλά αναπτύσσεται και ο **ενδιάμεσος χώρος** του Α με το Β, η **δυναμική** τους, που επίσης επηρεάζει τη συμπεριφορά και δράση τους και άρα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στη μελέτη και θεραπεία των Α,Β.

Το όλο έργο του Moreno διέπεται από το όραμα του για ένα κόσμο όπου οι άνθρωποι θα μετακινούνται από το άκρο των τυποποιημένων σχέσεων και επαφών, των πολιτισμικών σταθερών (cultural conserves), της έτοιμης, μηχανικής, παγιωμένης δράσης σε σχέσεις αυθεντικές (σε encounters) και 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, συνεργατική, «ζωντανή» κοινωνία.**

Στο ψυχόδραμα, δημιουργούνται καταστάσεις αντιμετώπισης (encounters) στις οποίες το άτομο καλείται να ανταποκριθεί εξασκώντας το επίπεδο αυθορμητισμού του για εύρεση λύσεων περισσότερο δημιουργικών και λειτουργικών στα θέματα που το απασχολούν.

Επίσης, το άτομο ωθείται σε αυθεντικές αλληλεπιδράσεις με τα άλλα μέλη της ομάδας και η όλη ομάδα καλείται να είναι ανοιχτή στη μάθηση του ενός προς τον άλλο, τη συνεργασία και την αμοιβαία αποδοχή.

6) Η ενίσχυση της αμοιβαιότητας και των «τήλε» σχέσεων

Στο ψυχόδραμα ενισχύουμε και ωθούμε τα άτομα να δημιουργήσουν αμοιβαίες σχέσεις και σχέσεις τύπου «τήλε».

Ο όρος «τήλε», χρησιμοποιήθηκε από τον Moreno στην προσπάθειά του να περιγράψει τη διαπροσωπική επαφή και σύνδεση μεταξύ των ανθρώπων, τον παράγοντα που συνέδεε ένα άτομο στην ομάδα και διαπροσωπικά φαινόμενα όπως τη διαφοροποίηση, την επαφή/σύνδεση, την αμοιβαιότητα, την αλληλεπίδραση, την επικοινωνία και αμοιβαία ενσυναίσθηση. Δυστυχώς συμπεριέλαβε στην έννοια του τήλε μία τόσο μεγάλη ποικιλία διαπροσωπικών πτυχών σε ποικίλες περιπτώσεις, θολώνοντας παρά αποσαφηνίζοντάς την, ενώ οι μαθητές του δυσκολεύτηκαν να την ενοποιήσουν σε έναν κοινό ορισμό (Kellermann, 1992).

Μπορούμε όμως με σιγουριά να πούμε, ότι το τήλε αφορά και υπογραμμίζει τη διαπροσωπική σχέση τύπου «Εγώ-Εσύ», που έχει τις ρίζες της στην ομώνυμη θεωρία του υπαρξιακού φιλοσόφου Martin Buber(1923), σύμφωνα με την οποία «εγώ δεν μπορώ να είμαι εγώ, παρά μόνο σε σχέση με ένα Εσύ». Αυτή η «εγώ-εσύ» σχέση, είναι διαφορετική της «εγώ-αυτό» σχέσης, όπου το «εγώ» μεταχειρίζεται το άλλο άτομο ως αντικείμενο, παρά ως υποκείμενο (μεταβιβαστική σχέση).

Άρα, το τήλε περιλαμβάνει το encounter, την αυθεντική συνάντηση, όπου οι άνθρωποι συναισθάνονται ο ένας τον άλλο σε ένα βαθύ επίπεδο, βλέποντας ο ένας τον άλλο πραγματικά όπως είναι, χωρίς προβολές και μεταβιβάσεις. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι ένα είδος «διαπροσωπικής χημείας» που αναπτύσσεται σε πραγματικές (αντικειμενικές) αυθεντικές σχέσεις ζωής.

Το τήλε διαφέρει από την έννοια της **ενσυναίσθησης**, διότι είναι διπλής κατεύθυνσης σχέση, ενώ η ενσυναίσθηση, η ικανότητα να νιώθουμε και να κατανοούμε βαθιά η εμπάθεια με την τον εσωτερικό κόσμο του άλλου, αποτελεί φαινόμενο μιας κατεύθυνσης (πχ. από το θεραπευτή στο θεραπευόμενο).

Μιας κατεύθυνσης σχέση αποτελεί και το φαινόμενο της **μεταβίβασης**, σύμφωνα με το οποίο, σε μια διαπροσωπική σχέση που συμβαίνει στο παρόν, προβάλλουμε ασυνείδητα στο πρόσωπο του άλλου μια παρελθοντική εμπειρία.

Σύμφωνα με τον Moreno, το φαινόμενο της μεταβίβασης και της αντιμεταβίβασης δεν καταγράφει με αρκετά σύνθετο τρόπο το εδώ και τώρα της συνάντησης και υπερβάλλει με τον τονισμό των φαντασιακών και παραμορφωτικών στοιχείων, γι αυτό και προτείνει την έννοια του «τήλε». Δηλαδή ο Moreno προτείνει, ότι παράλληλα με τη μεταβίβαση στη διαπροσωπική σχέση, συμβαίνει και ένα άλλο διαπροσωπικό φαινόμενο, που αφορά τα

πραγματικά δεδομένα της σχέσης, κατά το οποίο το άτομο αξιολογεί με διαισθητικό τρόπο τη συμπεριφορά του άλλου και σύμφωνα με πραγματικά ερεθίσματα που παίρνει από τη φυσική εικόνα του άλλου.

Σκοπός της διαπροσωπικής αποκάλυψης στο ψυχόδραμα, είναι να βοηθήσει τα μέλη της ομάδας να διορθώσουν τις παραμορφώσεις της αντίληψής τους, να μεταβούν από τις σχέσεις τους τις γεμάτες με μεταβιβάσεις σ' ένα τέτοιο επίπεδο μείωσης της συναισθηματικής έντασής τους, στο οποίο θα μπορούν να δουν τις πραγματικές σχέσεις με τα πραγματικά πρόσωπα ή αλλιώς να περάσουν από μεταβιβαστικές σχέσεις και σχέσεις τύπου «τήλε».

7) Η ομάδα: πλαίσιο ζεστασίας, αμεσότητας, αποδοχής, κάθε μέλος γίνεται ο θεραπευτικός πράκτορας για τον άλλο, μη εξουσιαστική σχέση θεραπευόμενου-θεραπευτή, το χιούμορ στην ψυχοθεραπεία

Ο Moreno θεωρείται πρωτεργάτης της ομαδικής ψυχοθεραπείας.

Ήδη πριν τον Α' παγκόσμιο πόλεμο, οργάνωνε ομάδες όπου συμμετείχαν πόρνες της Βιέννης, μέσω των οποίων ωθούνταν να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους ως πολίτες. Ακόμη, μέσω της εμπειρίας του ως γιατρός στα καταφύγια μεταναστών, άρχισε να αναγνωρίζει τη δυναμική των ομάδων και των κοινωνικών δικτύων, και του τρόπου που οι κοινωνικές εντάσεις μπορούν να δημιουργούνται ή να μειώνονται μέσω του τρόπου ομαδοποίησης των ανθρώπων σε τεχνητές κοινωνικές ομάδες. Οι εμπειρίες του αυτές αποτέλεσαν τη βάση για την περεταίρω μελέτη και τα πειράματα των ομάδων, που κατέληξαν στην ανάπτυξη της επιστήμης της **κοινωνιομετρίας**.

Μέσα από τη συνεχή του δράση και εμπειρία, ήταν από τους πρώτους ψυχοθεραπευτές που αντιλήφθηκε τη σημασία **της δυναμικής της ομάδας** και του γεγονότος ότι **ο κάθε άνθρωπος**, είτε έχει λάβει σχετική μόρφωση είτε όχι, **μπορεί να γίνει θεραπευτικός πράκτορας για τον άλλο** και ότι η θεραπεία εξαρτάται κατά πολύ από την αυθεντική διεπίδραση και επαφή των ατόμων, το μοίρασμα, την αλληλοαποδοχή και αλληλοϋποστήριξη.

Οι άνθρωποι στη θεραπεία συναντώνται για να αναπτύξουν τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητά τους μαζί, μέσω αμοιβαίων encounters και εμπλοκής. Θεραπεύουν ό,τι χρειάζεται να θεραπευτεί, ως συν-θεραπευτές, συν-δημιουργοί, σαν εραστές, ο ένας για τον άλλο. Αναπτύσσουν νέους τρόπους κοινωνικής επαφής και έτσι ξεκινούν να δημιουργούν μια υπερ-δυναμική κοινότητα.

Ήδη η μορενική ιδέα 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 μια ικανότητα που προάγει το όραμα για τη συνεργατική, «ζωντανή» κοινωνία.

Αντίστοιχα, **ο θεραπευτής δεν είναι μια «άκαμπτη, αυστηρή, αυθεντία»**, που από απόσταση διαγιγνώσκει και προτείνει λύσεις, αλλά ένας ακόμα άνθρωπος που επιχειρεί

να έρθει σε ουσιαστική επαφή με το θεραπευόμενο, με αμεσότητα, απλότητα, αυθεντικότητα, χρησιμοποιώντας τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητά του.

Η δημιουργία ενός τέτοιου αυθεντικού κλίματος ζεστασιάς και ζωντανίας, επιτρέπει το χιούμορ στην ψυχοθεραπεία, το παιχνίδισμα, τη χαλαρή διάθεση. Μόνο σε ένα τέτοιο κλίμα μπορεί να αναπτυχθεί το ζέσταμα και ο αυθορμητισμός τόσο του συντονιστή όσο και των μελών της ομάδας, που με τη σειρά τους θα επιτρέψουν στην αποκάλυψη της αλήθειας, του πόνου, των δυσκολιών και το «ρίξιμο των μασκών».

Σύμφωνα με τα ίδια τα λόγια του Moreno:

«Ηγέτες, προφήτες και θεραπευτές, όλων των εποχών, προσπάθησαν ανέκαθεν να το παίξουν Θεοί και προσπάθησαν να επιβάλουν στους φτωχούς, «μικρούς» ανθρώπους τη φοβερή τους δύναμη και ανωτερότητα. Στον ψυχοδραματικό κόσμο, τα πράγματα αντιστρέφονται. Δεν υπάρχει πια ο τρομερός «μάστερ», ο μεγάλος ιερέας ή ο τρανός θεραπευτής που ενσαρκώνει το Θεό. Η εικόνα του Θεού μπορεί να πάρει μορφή και να ενσαρκωθεί μέσω οποιουδήποτε ανθρώπου, του επιληπτικού, του σχιζοφρενικού, της ιερόδουλης, του φτωχού, αυτού που έχει απορριφθεί. Όλοι τους μπορούν να κάνουν ένα βήμα στη σκηνή οποιαδήποτε στιγμή, όταν η ώρα της έμπνευσης φτάσει, και να δώσουν την δική τους εκδοχή του νοήματος που το σύμπαν έχει για αυτούς. Ο Θεός είναι πάντα μέσα και αναμεταξύ μας, όπως είναι και για τα παιδιά. Αντί να έρχεται πάνω από τους ουρανούς, έρχεται μέσω της πόρτας της ψυχοδραματικής σκηνής» (Moreno, psychodrama, v.3, p.22).

8) Η παρατήρηση αντί για την ερμηνεία

Επόμενο της δημιουργίας του κατάλληλου κλίματος εργασίας, είναι η εγκαθίδρυση στις ομάδες ψυχοδράματος μιας **νόρμας αποδοχής**, που σημαίνει την **αποφυγή της ερμηνείας και της κριτικής διάθεσης μεταξύ των μελών της ομάδας**.

Η αρχή αυτή μας επιτρέπει να έχουμε ανοιχτά τα μάτια, τα αυτιά και ουσιαστικά, ανοιχτή την καρδιά μας ο ένας προς τον άλλο, να δεχόμαστε περισσότερο ο ένας τον άλλο, προσπαθώντας να μάθουμε ο ένας από τον άλλο.

Χρειάζεται πραγματικά πολλή προσπάθεια για να ξε-μάθουμε την αγωνία μας να «καταλάβουμε» τον άλλο και την τάση μας να κρίνουμε, να συγκρίνουμε ή να κατακρίνουμε τις πράξεις του και αντί αυτού να μπορέσουμε να μείνουμε χαλαροί και «ανοιχτοί» στην παρούσα στιγμή, παρόντες, νιώθοντας τον άλλο, νιώθοντας τον αντίκτυπο της έκφρασης του άλλου μέσα μας, «ζεσταινόμενοι» στον άλλο και σε όλο αυτό που συμβαίνει αναμεταξύ μας.

Επίσης, το νόημα που αποκομίζουν τα μέλη μιας ομάδας από την εκδραμάτιση ενός πρωταγωνιστή, είναι για τον εαυτό τους. Δεν απαιτείται να συμφωνούν τα μέλη της ομάδας με την οπτική του πρωταγωνιστή. Καθώς αναπτύσσεται η εκδραμάτιση στη σκηνή, τα μέλη της ομάδας μπορούν να δουν το δράμα ως μια πηγή μάθησης για τη ζωή, ως κάτι με το οποίο μπορούν να συσχετιστούν, ως μια ενδιαφέρουσα ιστορία, ως κάτι με

το οποίο μπορεί να διαφωνούν, ως μια εμπειρία από την οποία ενθαρρύνονται να αποκομίσουν κάποιο νόημα για τον εαυτό τους ελεύθερα και να τη χρησιμοποιήσουν προς όφελός τους.

Η όλη θεωρία των ρόλων που ανέπτυξε ο Moreno, καθώς και η εργασία της ανάλυσης ρόλων που κάνει ο ψυχοδραματιστής ώστε να θέσει το θεραπευτικό πλάνο του κάθε μέλους της ομάδας, *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.

9) Η σημασία της ψυχικής υγείας και διεύρυνσης της προσωπικότητας, η θετική σκέψη και νοοτροπία για τον άνθρωπο

«...Το έμβρυο θέλει να γεννηθεί. Η γέννηση είναι πρωταρχικά μια δημιουργική διαδικασία. Είναι θετική πριν να είναι αρνητική, είναι υγιής πριν να είναι παθολογική, είναι μια νίκη πριν να είναι ένα τραύμα» (Moreno, who shall survive).

Στην παραπάνω πεποίθηση του Moreno, βασίζεται το όλο έργο και δράση του.

Η πράξη της γέννησης είναι μια γιορτή, είναι το αποτέλεσμα της ευφυούς δράσης του εμβρύου. Τα παιδιά δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται σαν «χαζά μικρά ζώακια» που πρέπει να μάθουν να γίνουν άνθρωποι (εδώ ο Moreno εναντιώνεται στο συμπεριφορισμό), ούτε να ερμηνεύονται με όρους που πηγάζουν από τα διανοητικά σύνδρομα των νευρωτικών ενηλίκων ιδωμένα σαν ένα μάτσο σαδιστικών προβλημάτων (ψυχανάλυση της εποχής του).

Αντίθετα, πρέπει να εξετάσουμε και να προσεγγίσουμε τα παιδιά από τη σκοπιά του ότι αποτελούν την πιο συγκεκριμένη απόδειξη της μεγαλειότητας του ανθρώπου και του πιο κορυφαίου επιτεύγματος της δημιουργικότητάς του, και άρα να τα αντιμετωπίσουμε σαν εν δυνάμει ιδιοφυίες. Η θεωρία του αυθορμητισμού για την παιδική ανάπτυξη αξιολογεί την ωρίμανση του παιδιού με θετικούς όρους και με όρους προόδου, αντί για αρνητικούς, περιοριστικούς όρους.

Έτσι ο Moreno ήταν από τους πρώτους ψυχιάτρους-ψυχοθεραπευτές που επισήμαναν τη σημασία ενασχόλησης του ψυχοθεραπευτή με την ψυχική υγεία: **αντί η ψυχοθεραπεία να στοχεύει μόνο στην επίλυση προβλημάτων, θα πρέπει επίσης να προωθεί την ικανότητα των ατόμων για ευελιξία και προσαρμοστικότητα. Το χτίσιμο της υγείας, είναι εξίσου σημαντικό όσο και η επικέντρωση στη βελτίωση της αρρώστιας.**

Πράγματι, με βάση την moreνική θεωρία των ρόλων στο ψυχόδραμα δίνεται μεγάλη βάση **στην προαγωγή των προοδευτικών ρόλων που είναι επαρκώς ανεπτυγμένοι και στη διεύρυνση των λειτουργικών ρόλων που βρίσκονται στο στάδιο της ανάπτυξης.**

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 .

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 βρισκονταν 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».

10) Η φαινομενολογία, η υποκειμενική πραγματικότητα/ ψυχοδραματική πραγματικότητα, surplus reality και as if εμπειρία

Στο ψυχόδραμα εικονοποιούμε, ερχόμαστε αντιμέτωποι και συνδιαλεγόμαστε με την υποκειμενική μας πραγματικότητα, δηλαδή με όλα τα στοιχεία του εσωτερικού μας κόσμου, που ακόμα και αν ανήκουν στη σφαίρα της φαντασίας, για μας **είναι αληθινά.**

Πρόκειται για την πραγματικότητα που εμείς **βιώνουμε**, με βάση το φυσιολογικό σύστημα, την ιδιοσυγκρασία, την προηγούμενη εμπειρία μας και με βάση τον τρόπο που εσωτερικεύουμε τα πράγματα.

Η ίδια εμπειρία, μπορεί να βιωθεί διαφορετικά από άτομο σε άτομο, και αυτό που μας ενδιαφέρει είναι να εξερευνήσουμε και να **συνδεθούμε με τον ιδιαίτερο τρόπο** που αντιλαμβάνεται καθένας ειδικά π.χ. τη μητέρα, την απόλυση από τη δουλειά, τον πόνο, τη σύγκρουση, τη χαρά.

Όλος αυτός ο υποκειμενικός κόσμος και το σύστημα λειτουργίας του, αποτελεί την «περίσσια πραγματικότητα» (**surplus reality**), που υφίσταται παράλληλα με την αντικειμενική-εξωτερική πραγματικότητα.

Η περίσσια πραγματικότητα, αφορά κάποιες αόρατες διαστάσεις του «ζειν», που δεν είναι ολοκληρωμένα βιωμένες ή εκφρασμένες. Ο Moreno ονόμασε την τάση των ανθρώπων για έκφραση και βίωση όλων αυτών των ανέκφραστων πτυχών **«πείνα για δράση» (act hunger)** και υποστήριξε το σημαντικό ρόλο που παίζει στη θεραπεία αυτή η έκφραση και εξωτερίκευση, καθώς συμβάλλει στο χτίσιμο της αίσθησης του **ενοποιημένου εαυτού.**

Πάνω λοιπόν στην ψυχοδραματική σκηνή, μπορούμε να δημιουργήσουμε οποιοδήποτε στοιχείο του φαντασιακού μας κόσμου και να το «συναντήσουμε» **σαν να (as if)** ήταν αληθινό, και σαν να συμβαίνει στο παρόν, είτε αυτό το στοιχείο αφορά το παρελθόν, το παρόν ή το μέλλον μας. Η «σαν να» εμπειρία και το προστατευμένο ασφαλές πλαίσιο της ομάδας, μας δίνουν όλη την ελευθερία να έρθουμε αντιμέτωποι και να εξερευνήσουμε οποιαδήποτε φαντασίωση καθώς και οποιοδήποτε «δύσκολα», καταπιεσμένα συναισθήματα, σκέψεις και βιώματα.

Αν και φαινόμενο του βιώματος του φαντασιωτικού κόσμου, έχει πολλούς επικριτές και σκεπτικιστές που υποστηρίζουν ότι έτσι ενθαρρύνουμε το άτομο στη φαντασίωση, την περεταίρω απομάκρυνσή του από τον πραγματικό κόσμο και την περεταίρω σύγχυση του, ο Moreno υποστήριξε ότι η «πραγματοποίηση (actualization) του φαντασιωτικού κόσμου που γίνεται μέσω της συγκεκριμενοποίησης του στο ασφαλές και ελεγχόμενο πλαίσιο της ομάδας, αποτελεί ισχυρό θεραπευτικό παράγοντα. Μάλιστα ενσωμάτωσε και συστηματοποίησε το ψυχοδράμα πειραματιζόμενος και εφαρμόζοντας την ψυχοδραματική μέθοδο σε περιπτώσεις ψυχικά ασθενών, στο σανατόριο Beacon Hill που ίδρυσε το 1936, ονομάζοντάς την «ψυχοδραματική θεραπεία των ψυχώσεων» (Sociometry, Vol.3, 1940). Και πάλι ο Moreno προσεγγίζει καινοτόμα και αντισυμβατικά τον άνθρωπο, σε αυτήν την περίπτωση τον ψυχωσικό, με μεγάλη επιτυχία στο θεραπευτικό αποτέλεσμα.

Τη σημασία της ψυχοδραματικής πραγματικότητας συναντάμε χαρακτηριστικά στο μύθο που επινόησε ο Moreno σχετικά με τη γέννησή του, σύμφωνα με τον οποίο γεννήθηκε σε ένα πλοίο που ταξίδευε στη μαύρη θάλασσα, από το Βόσπορο στην Ρουμανία, το 1892 (στην πραγματικότητα γεννήθηκε το 1889, στη Ρουμανία).

«Γεννήθηκα σε ένα πλοίο μια νύχτα με καταιγίδα το ξημέρωμα του Μεγάλου Σαββάτου. Η γέννησή μου συνέβη από λάθος της απειρίας της μητέρας μου, που ήταν μόλις 16 χρονών. Κανείς δεν ήξερε την ταυτότητα της σημαίας του πλοίου. Η ανωνυμία της σημαίας του πλοίου ξεκίνησε την ανωνυμία του ονόματός μου και την ανωνυμία της εθνικότητάς μου. Όταν ξεκίνησε ο πρώτος παγκόσμιος πόλεμος, κανείς δεν ήξερε αν είμαι Τούρκος, ή Έλληνας, ή Ρουμάνος, ή Ιταλός, ή Ισπανός γιατί δεν είχα πιστοποιητικό γέννησης... Γεννήθηκα πολίτης του κόσμου, ένας ναύτης κινούμενος από θάλασσα σε θάλασσα, από χώρα σε χώρα, προορισμένος από τη μοίρα να προσγειωθώ κάποια μέρα στο λιμάνι της Νέας Υόρκης» (Αυτοβιογραφία, 1985)

Ενώ ο Μορένο γνώριζε την πραγματική ιστορία της γέννησής του (στα επίσημα έγγραφα πάντα έδινε το σωστό τόπο και χρόνο της γέννησής του), δημιούργησε αυτόν τον ψυχοδραματικό και ποιητικό μύθο για τη γέννησή του αφού εγκαταστάθηκε στην Νέα Υόρκη.

Είναι μια ιστορία που ενσωματώνει τη φαντασία και το συμβολισμό με την πραγματικότητα. Αποτελεί την βιωμένη του αλήθεια, το surplus reality της εικόνας για τον εαυτό του, που αφορούσε την ταυτοποίησή του με την εξοστρακισμένη ομάδα των εβραίων προγόνων του, την ιδέα της ανωνυμίας και της δήλωσης του εαυτού του ως πολίτη του κόσμου, την απουσία του πατέρα που θα οδηγήσει τον Moreno να γίνει ο «γιος και πατέρας του εαυτού του», το ρόλο της μητέρας που θα υποστηρίξει την ερμηνεία της ιστορίας του γιού της και άρα τη μεγαλομανία του, τη στιγμή της γέννησης που θα εμπλουτίσει τον ρόλο του Moreno ως προφήτη, το ίδιο το όνομα που επέλεξε: σταδιακά άρχισε να αυτοαποκαλείται το όνομα του πατέρα του (Moreno) που το χρησιμοποίησε σαν όνομα της οικογένειάς αντί για το Levy, εγκαθιδρύοντας έτσι -παίρνοντας το όνομα του πατέρα του- μια νέα δυναστεία της γενιάς των Levy της οποίας θα ήταν ο «πατέρας».

Βλέπουμε λοιπόν ότι ο μύθος της γέννησης του Moreno είναι γεμάτος από νόημα και αποτέλεσε ένα συμβολικό και πλούσιο τρόπο αυτοπαρουσίασης. Όταν ανακαλύφθηκε η

αλήθεια, πολλοί σοκαρίστηκαν και ένωσαν απατημένοι. Όμως ο Moreno, διάλεξε έναν άλλο τρόπο να πει την αλήθεια, την αλήθεια που έκρυβε συμβολικά τη σημασία του ποιος πραγματικά ένωθε πως είναι.

11) Η σημασία της δράσης και τη βιωμένης εμπειρίας στο παρόν έναντι της αναλυτικής σκέψης, η «επίγνωση δράσης» (action insight)

Στο ψυχόδραμα, 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.

Μέσω των ψυχοδραματικών τεχνικών, ο πρωταγωνιστής εκδραματίζει διάφορα κομμάτια του εαυτού του που μπορούν να συνδιαλλαγούν μεταξύ τους, να παλέψουν, να διαπραγματευτούν. 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. 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 παρουσίας σε άλλους αυτά τα γνωστικά σχήματα φέρνονται στην καθαρή συνείδηση, από το προσκήνιο στο κέντρο, στο απτό φως της συνείδησης».

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 σώματος 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 νευρο-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.

Ο Moreno ονόμασε την συνείδηση που κερδίζει ο πρωταγωνιστής μέσω της δράσης ως «επίγνωση δράσης» (action insight).

Action-Insight επίγνωση-δράσης

Η επίγνωση (insight) αποτέλεσε παραδοσιακά έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες στη θεραπεία. Η ψυχανάλυση και σχεδόν όλες οι ψυχοδυναμικά προσανατολισμένες ψυχοθεραπείες έχουν χρησιμοποιήσει την αυτό-επίγνωση ως κεντρική πτυχή της θεραπευτικής διαδικασίας.

Στη διαδικασία αυτή της συνειδητοποίησης του εαυτού, έχουν κατά καιρούς δοθεί πολλά διαφορετικά ονόματα. Αλλά, είτε καλείται αυτοπραγμάτωση, είτε «παίρνω συνείδηση του ασυνειδήτου», φώτιση, ενόραση ή επίγνωση, οι περισσότερες ψυχοθεραπείες, συμπεριλαμβανομένου γνωσιακών-συμπεριφοριστικών προσεγγίσεων (Bandura, 1977), θα παρέχουν στους πελάτες μια κατανόηση του εαυτού τους και των δυσκολιών τους- του πώς αυτές προέκυψαν και του πώς μπορούν να αλλάξουν- είτε είναι ψυχαναλυτικές, γνωσιακές, ή ανθρωπιστικές-υπαρξιακές.

Η αυτό-συνείδηση όμως, δεν παράγει θεραπευτικά αποτελέσματα αυτόματα. Έχει αναγνωριστεί εδώ και καιρό ότι η επίγνωση που γίνεται με διανοητικό τρόπο, δεν διευκολύνει από μόνη της συναισθηματικές ή συμπεριφορικές αλλαγές (Freud, 1910, 1937, Adler, 1930, Ferenczi & Rank, 1950, Alexander & French, 1946, Horney, 1950, Fromm-Reichmann, 1950, Sullivan, 1953, Hobbs, 1962, Gendlin, 1961, Singer, 1970, Jacov, 1970, Kohut, 1984 in Kellermann 1992, p.85).

Το γεγονός ότι οι πελάτες κερδίζουν τη βασική κατανόηση των προβλημάτων τους και εξερευνούν την παιδική τους ηλικία, δεν εγγυάται είτε ότι μπορούν είτε ότι θα κάνουν κάτι γι' αυτά. Πολλοί πελάτες έχουν κερδίσει ένα υψηλό βαθμό επίγνωσης και παρ' όλα αυτά δεν έχουν κάνει θεραπευτική πρόοδο. Δεν μπορεί κάποιος να λέει απλά στους ανθρώπους από τι υποφέρουν, και να περιμένει να αλλάξουν.

Προκειμένου η θεραπεία να είναι επιτυχημένη, η διαδικασία της ανακάλυψης του εαυτού πρέπει **να συμβαίνει σε συναισθηματικό επίπεδο περισσότερο, παρά σε διανοητικό και να συνοδεύεται από μια μαθησιακή εμπειρία, που να έχει νόημα.**

Οι πελάτες, πρέπει να μπορούν να μπορούν να δουν πέρα από την αιτία που προκαλεί τον πόνο τους που ανήκει στο παρελθόν, και να βιώσουν το νόημα των συναισθημάτων και δράσεών τους στο παρόν. Ο σκοπός, δεν είναι τόσο η διανοητική επίγνωση, αλλά η συναισθηματική επίγνωση, η ικανότητα να είμαστε σε επαφή με το ασυνείδητο σε φυσιολογικό και συναισθηματικό επίπεδο (Kellerman,1992).

Στο ψυχόγραμμα, η διαδικασία της αυτο-ανακάλυψης πρέπει να συμπληρώνεται με ένα στοιχείο προνοητικότητας- πώς θα χρησιμοποιηθεί η επίγνωση που κερδίζουμε πάνω σε κάτι στην μελλοντική μας συμπεριφορά.

Ο Moreno προτίμησε να περιγράψει τη διαδικασία αυτό-ανακάλυψης στο ψυχόγραμμα ως **επίγνωση-δράσης (action insight)**, προκειμένου να δώσει έμφαση ότι η διαδικασία αυτή πετυχαίνεται περισσότερο μέσω της δράσης παρά μέσω της λεκτικής ερμηνείας.

Η επίγνωση-δράσης, είναι ένας από τους σημαντικότερους θεραπευτικούς παράγοντες του ψυχοδράματος και μπορεί να οριστεί ως η ενσωμάτωση συναισθηματικής, γνωσιακών, φαντασιωτικών, συμπεριφορικών και διαπροσωπικών μαθησιακών εμπειριών. Επιτυγχάνεται μέσω της κίνησης, καθώς επικοινωνούμε δια μέσου της γλώσσας της δράσης.

Η επίγνωση-δράσης μπορεί να βιωθεί διαφορετικά από διαφορετικούς ανθρώπους. Για παράδειγμα κάποιος θα πει: «ξαφνικά το μυαλό μου καθάρισε και τα πράγματα μπήκαν σε μια σειρά, έβγαζαν νόημα», «διαφορετικά κομμάτια του εαυτού μου σαν να συνενώθηκαν», «απέκτησα επίγνωση των αναγκών μου και του ποιος είμαι και αναγνώρισα τις συνέπειες των πράξεών μου».

Μπορεί να εμφανιστεί ως ένα ξαφνική έμπνευση κατανόησης, τύπου «Εύρηκα!». Συνδέεται πολύ με την κάθαρση και μπορεί να περιγραφεί ως ένα είδος γνωσιακής απελευθέρωσης μιας ιδέας από το ασυνείδητο. Όπως λέει ο Perls : “whenever something clicks, falls into place, each time a gestalt closes, there is the “Aha”click, the sock of recognition”.

Το ψυχόγραμμα προσπαθεί, με τη συμμετοχή του πελάτη, να μεταφέρει το μυαλό «έξω» από το άτομο και να το συγκεκριμενοποιήσει μέσα σε ένα απτό, ελεγχόμενο σύμπαν. Ο πρωταγωνιστής ετοιμάζεται για μια συνάντηση με τον εαυτό του. Αφού πραγματοποιηθεί η φάση της συγκεκριμενοποίησης, ξεκινά η δεύτερη φάση: αφορά την επανασυγκεκριμενοποίηση, αναδιοργάνωση, ανα-ενσωμάτωση αυτού που πριν είχε συγκεκριμενοποιηθεί (Moreno 1972).

Τα πλεονεκτήματα της επίγνωσης-δράσης

Το πρώτο και πιο εμφανές χαρακτηριστικό της επίγνωσης-δράσης, είναι ότι βασίζεται σε μια **πραγματική προσωπική μαθησιακή εμπειρία** και όχι τόσο σε λεκτικές

πληροφορίες. Τέτοιου είδους τρόπος μάθησης σημαίνει την **προσωπική εμπλοκή** και συμμετοχή του ατόμου.

Για παράδειγμα, θα ήταν ανώφελο να πούμε σε μια υπερπροστατευτική μητέρα να είναι λιγότερο προστατευτική. Αν όμως στο ψυχόγραμμα, την «ζεστάνουμε» να αλλάξει ρόλο με το παιδί της, ακόμα και για σύντομο χρονικό διάστημα, και έτσι βιώσει βαθιά πώς είναι να ζει κάτω από αυτήν την υπερπροστατευτική συμπεριφορά, ίσως αλλάξει.

Σημαντικές μαθησιακές εμπειρίες που οδηγούν σε επιγνώσεις-δράσεις, καλούνται μερικές φορές **«διορθωτικές συγκινησιακές εμπειρίες»**. Η βασική αρχή, πίσω από τέτοιες εμπειρίες είναι ότι μπορούν να αναπληρώσουν για μια δύσκολη εμπειρία που βιώθηκε στο παρελθόν.

Για παράδειγμα, αν κάποιος έζησε ένα τραυματικό γεγονός με έναν αυστηρό πατέρα, μπορεί στο ψυχόγραμμα, αναβιώνοντας τη σκηνή, να επαναδημιουργήσει τον πατέρα του που στην εκδραμάτιση τώρα τον παίρνει αγκαλιά ή του μιλά στοργικά.

Αν και στην πραγματικότητα είναι αδύνατο να διορθώσουμε τα λάθη του παρελθόντος, μπορεί όμως **να υπερνικηθεί η αρνητική μάθηση** εκείνης της εποχής. Ο πρωταγωνιστής θα έχει την ευκαιρία να αναβιώσει το παρελθόν με ένα καινούριο και πιο ικανοποιητικό τρόπο, και επίσης να ξε-μάθει κάποιες από τις όχι και τόσο επιθυμητές στάσεις, συνήθειες, μοτίβα που έχει υιοθετήσει με βάση την παρελθοντική του εμπειρία.

Επίσης, ο μη-γνωσιακός χαρακτήρας της μάθησης, σημαίνει περισσότερο τη **μάθηση που προέρχεται από μέσα μας, που βγαίνει από το σώμα και το αντιληπτικό-κινητικό μας σύστημα**. Αφορά περισσότερο μια διαδικασία που περιέχει περισσότερο το συναίσθημα και τη διαίσθηση.

Η μη-γνωσιακή μάθηση, συχνά δεν μπορεί να εξηγηθεί με λέξεις. Βασίζεται σε νοητικές και φυσιολογικές αισθήσεις που φαίνεται ότι ανήκουν στο προ-λεκτικό στάδιο της παιδικής ανάπτυξης.

Για παράδειγμα, ένας πρωταγωνιστής κυριευμένος από συναισθήματα λύπης και απομόνωσης ξαφνικά μπορεί να νιώσει λιγότερος μόνος ως αποτέλεσμα φυσικής επαφής, χαιδέματος. Η πράξη του «κρατήματος» (Winnicott, 1965) που βασίζεται στο πραγματικό φυσικό κράτημα του μωρού στα χέρια του ενηλίκου, παρείχε την κατάλληλη φροντίδα και ενδιαφέρον για την ανάπτυξη του εσωτερικού εαυτού του πρωταγωνιστή.

Σε σχέση με τη σημασία της βιωματικής μάθησης, αξίζει να αναφέρουμε την αντιστοιχία της δουλειάς του **Carl Jung** (1957), που δημιούργησε την τεχνική της **«ενεργητικής φαντασίας» (active imagination)**, κατά την οποία οι πελάτες εκφράζουν διάφορα ασυνείδητα αρχετυπικά στοιχεία του ψυχισμού τους.

Η τεχνική της ενεργητικής φαντασίας του Carl Jung

Ο Jung (1957) πίστευε ότι η «ενεργητική φαντασία» είναι μια αυθόρμητη, πειραματική διαδικασία. Όπως και στο ψυχόγραμμα, 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 ασυνειδήτου** 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).

Η δοκιμή και ο πειραματισμός των νέων ρόλων

Άλλο ένα σημαντικό πλεονέκτημα του ψυχοδράματος ως μεθόδου δράσης, είναι ότι δίνει τη δυνατότητα **για δοκιμή και πειραματισμός στους νέους ρόλους που θέλουμε να αναπτύξουμε.**

Μπορεί π.χ. να καταλήγουμε διανοητικά για την αιτία του πώς γίναμε παθητικοί, αλλά τι γίνεται μετά;; πώς θα αλλάξουμε;

Η απάντηση είναι εφαρμόζοντας και δοκιμάζοντας το νέο ρόλο στο δράμα και στις αλληλεπιδράσεις μας με τα άλλα μέλη της ομάδας.

Παίζοντας και βιώνοντας το νέο ρόλο που πριν ήταν απόν από το ρεπερτόριο των ρόλων μας πειραματιζόμενοι στο ασφαλές περιβάλλον της ομάδας, μπορούμε να τον μάθουμε και να τον υιοθετήσουμε εν συνεχεία στην καθημερινή μας ζωή. Έτσι, μόνο παίζοντας τον ρόλο του διεκδικητικού, μπορώ να μάθω πώς να είμαι διεκδικητική και άρα να φύγω από την παθητικότητα.

Επίλογος ψυχοδραματικός ...

Σε αυτόν τον τόπο εδώ, ζούμε ένα μεγάλο ταξίδι.

Βουτάμε σε πόνους, βουτάμε σε χαρές, ερωτευόμαστε, θρηνούμε, ξανά και ξανά χαράζουμε κύκλους και πάλι ξανά, κύκλους που αιωρούνται στο κενό, όπως ακριβώς και η ύπαρξή μας.

Ποτέ δεν θα ξέρουμε πού είμαστε ακριβώς και πού θα πάμε, ποια γνώση είναι οριστική και ποιο μεγαλειώδες νόημα υπάρχει.

Είναι αστείο, ότι μόνο όταν παραδεχόμαστε τον εαυτό μας μέρους αυτού του χάους, μπορούμε ταυτόχρονα να απελευθερωνόμαστε.

Γιατί τότε συνειδητοποιούμε, ότι δεν έχουμε κάπου να πάμε, κάτι να γίνουμε και κάτι να πετύχουμε.

Συνειδητοποιούμε, ότι όλο και όλο αυτό που έχουμε είναι αυτό που είμαστε αυτή τη στιγμή εδώ και τι θαύμα όταν φθάνουμε να ευγνωμονούμε, όταν αγγίζουμε την πηγαία χαρά, όταν αγγίζουμε τον πηγαίο πόνο.

Τι έχει παραπάνω νόημα, από το να μοιραζόμαστε εδώ και τώρα τους εαυτούς μας, από το να εκφράζουμε εδώ και τώρα τις καρδιές μας;

Τι είναι περισσότερο σημαντικό από το να αφηνόμαστε σε ένα χάδι, ένα χαμόγελο, ένα βλέμμα αγάπης και από το να τα προσφέρουμε πίσω;

Δεν έχει σημασία ποιος είμαι, ποιος είσαι, τι έχω, τι δεν έχω, τι έχεις, τι δεν έχεις, αν μπορούμε να αγαπηθούμε.

Αν ο φόβος μας κλείνει τα παντζούρια, ας επιμένουμε να συνδεόμαστε με τον παλμό της ζωής, τολμηρά, με εμπιστοσύνη και ας επιμένουμε να χτυπάμε τις πόρτες των συνοδοιπόρων μας.

Βουρ για ζωή!!!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ- ΑΡΘΡΑ

Casey, A. (2001) *Psychodrama: Applied Role Theory in Psychotherapeutic Interventions*. Journal of Heart Centered Therapies. <http://www.highbeam.com/doc/1G1-74221526.html>
(μετεφρασμένο από Χορομίδου Δανάη, ζήτα στο: danai_chor@yahoo.gr).

Clayton, G. M. (1992) . *Enhancing Life & Relationships. A role training manual*. Australia: ICA PRESS.
(βιβλιοθήκη ΨΥΚΑΠ.)

Howie,P. (2012). *Philosophy of Life:J.L.Moreno 's revolutionary philosophical underpinnings of psychodrama and group psychotherapy*. The journal of the Eastern Group Psychotherapy Society, Vol.36.2. <http://www.moreno.com.au/philosophy-life-j-l-moreno%E2%80%99s-revolutionary-philosophical-underpinnings-psychodrama-and-group-psychot>

Kalman,T. *Η σημασία του τήλε (tele) και των κοινωνικών ατόμων στο ψυχόδραμα*. (Κείμενο world μετεφρασμένο από Λέτσιο, ζήτα από Λέτσιο)

Kellermann, P.F. (1992). *Focus on psychodrama*. Kingsley Publishers, United Kindom.

Marineau, R.F. (1989). *Jacob Levy Moreno 1889-1974*. International Library of Group Psychotherapy and Group Process. London& New York: Tavistock/Routledge. (Βιβλιοθήκη ΨΥΚΑΠ.)

Moreno, J.L. (1940). *Psychodramatic Treatment of Psychoses in Sociometry*, Vol.3,pp.115-132.
<http://www.jstor.org/action/doBasicSearch?Query=psychodramatic+treatment+of+psychoses&acc=off&wc=on> (ζήτα και από Χορομίδου Δανάη στο danai_chor@yahoo.gr)

Moreno, J.L. (1941). *The philosophy of the moment and the spontaneity theatre in Sociometry*, Vol4, pp.205-226. (Pdf στη βιβλιοθήκη του ΨΥ.ΚΑ.Π.)

Moreno, J.L., Florence B.Moreno (1944). *Spontaneity Theory of Child Development in Sociometry*, Vol.7,pp.89-128. (Pdf στη βιβλιοθήκη του ΨΥ.ΚΑ.Π.)

Moreno, J.L. (1944). *A case of Paranoia treated through Psychodrama in Sociometry*, Vol.7,pp.312-327.
<http://www.jstor.org/action/doBasicSearch?Query=psychodramatic+treatment+of+psychoses&acc=off&wc=on> (ζήτα και από Χορομίδου Δανάη στο danai_chor@yahoo.gr)

Moreno, J.L. (1953). *Who shall survive? A new approach to the Problem of Human Interrelations*, 2nd edition. Free download: <http://www.asgpp.org/docs/WSS/WSS.html>, American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama.

Moreno, J.L. (1975). *Psychodrama, Vol.3. Action Therapy & Principles of Practice*. Beacon House, New York.

Περίληψη της ιστορίας του Ψυχοδράματος

Η μέθοδος του ψυχοδράματος δημιουργήθηκε από τον εβραϊκής καταγωγής-γεννημένο στη Ρουμανία- ψυχίατρο Dr. Jacob Levy Moreno (1889-1974) και αναπτύχθηκε στη συνέχεια σε συνεργασία με τη δεύτερη γυναίκα του, Zerka Moreno (90 χρόνων αυτή τη στιγμή, ζει στη Virginia, USA).

Το ψυχοδράμα ήταν η πρώτη αναγνωρισμένη μέθοδος ομαδικής ψυχοθεραπείας και εφαρμόζεται σε περισσότερες από 100 χώρες. Έχει συνεισφέρει ιδέες και τεχνικές που χρησιμοποιούνται σε πολλές άλλες μορφές ψυχοθεραπείας.

Ο Moreno ανέπτυξε επίσης και άλλες σχετικές μεθόδους και ιδέες όπως το κοινωνιόδραμα, το θέατρο του αυθορμητισμού, το παιχνίδι ρόλων, την ομαδική ψυχοθεραπεία, την κοινωνιομετρία και την αρχή της «συνάντησης» (encounter).

Πολλές άλλες μορφές ψυχοθεραπείας, προσανατολισμένες στη δράση, όπως η Gestalt και άλλες αυτό-βοηθούμενες ομάδες, έχουν την καταγωγή τους στις ιδέες και το έργο του Moreno.

Το ψυχοδράμα αναπτύχθηκε από το ενδιαφέρον του Moreno στη φιλοσοφία, το μυστικισμό και το θέατρο και τις παρατηρήσεις του των ομαδικών αλληλεπιδράσεων και σχέσεων. Ήταν από τους πρώτους που αναγνώρισε τη θεραπευτική δύναμη της ομάδας, συμπεριλαμβανομένου και τη σημασία των αυτό-βοηθούμενων ομάδων, όπου κάθε άτομο γίνεται ο θεραπευτικός πράκτορας του άλλου, χωρίς να έχει κάποια ιδιαίτερη εκπαίδευση ή γνώση εκτός από την προσωπική του εμπειρία. Έδωσε στη συνέχεια αυτόν τον τίτλο «ομαδική ψυχοθεραπεία» για να ονομάσει αυτό το ιδιαίτερο είδος θεραπείας.

Ο Moreno έφυγε από την Ευρώπη για τις ΗΠΑ το 1925. Με την μετανάστευση, έφερε μαζί του το ενδιαφέρον του στη δουλειά με τα παιδιά, το θέατρο του αυθορμητισμού και της ψυχοθεραπείας με τη χρήση των αρχών του θεάτρου. Επίσης, ενδιαφερόταν ιδιαίτερα για τη μελέτη των σχέσεων στις ομάδες, από τότε που δούλευε στα προσφυγικά καταφύγια στο Mitterndorf της Αυστρίας κατά τη διάρκεια του Α' Παγκοσμίου Πολέμου. Συνέχισε να εκλεπτύνει τις κοινωνιομετρικές του μελέτες στο the Hudson State Training School for Girls, Hudson, N.Y. Προς τα τέλη του 1930 ίδρυσε το Beacon Hospital in Beacon, NY. Ήταν ένα εναλλακτικό νοσοκομείο με θεραπευτικό θέατρο. Αμέσως μετά γνώρισε τη Zerka Toeman, την οποία παντρεύτηκε το 1949.

Το 1942 ίδρυσε την American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama, τον πρώτο οργανισμό ομαδικής ψυχοθεραπείας, που συνεχίζει τη δράση του μέχρι σήμερα.

Ο Moreno πέθανε το 1974 και η ομαδική ψυχοθεραπεία, το ψυχοδράμα και η κοινωνιομετρία συνεχίζουν να αναπτύσσονται και να διευρύνονται, όπως είχε προβλέψει. Όσοι ενδιαφέρονται για τη ζωή του Moreno μπορούν να αναζητήσουν τα ποικίλα βιβλία και άρθρα του. Δύο εξαιρετικές βιογραφίες είναι οι: "Jacob Levy Moreno, 1889-1974" από τον Rene Marineau και "J.L. Moreno" από τους Paul & June Hare.

Μετά το θάνατό του, η Zerka συνέχισε να ταξιδεύει σε όλο τον κόσμο διδάσκοντας και δείχνοντας τη μέθοδο του ψυχοδράματος. Ειδικότερα αναγνωρίστηκε για το ότι κατέστησε το ψυχοδράμα στο ενδιαφέρον κλινικών και εκπαιδευτικών στην Ασία, συμπεριλαμβανομένης της Κίνας, της Ταϊβάν και της Ιαπωνίας. Η Zerka συνεχίζει να γράφει και να συντονίζει εκπαιδευτικά εργαστήρια, από το

σπίτι της στη Virginia. Επιλεγμένα άρθρα της με τον τίτλο «The Quintessential Zerk»
επεξεργάστηκαν πρόσφατα από τον Horvatin et al. και εκδόθηκαν από τον Routledge.