



Ψυχοκίνηση

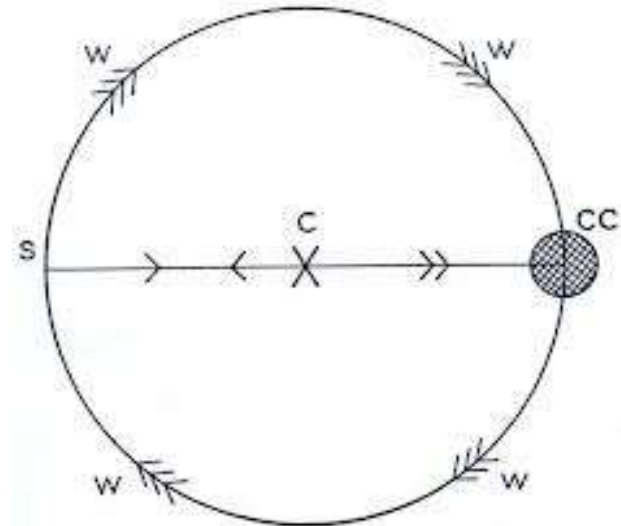
Κέντρο Ψυχοδράματος
& Προσωπικής Ανάπτυξης

Δανάη Χορομίδου

Ψυχολόγος, απόφοιτος Παν/μίου Αθηνών

Ψυχοδραματίστρια, Εκπαιδεύτρια & Επόπτρια ψυχοδράματος

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



Ψυχόδραμα: μια φιλοσοφία ζωής!

- Jacob Levy Moreno 1889-1974

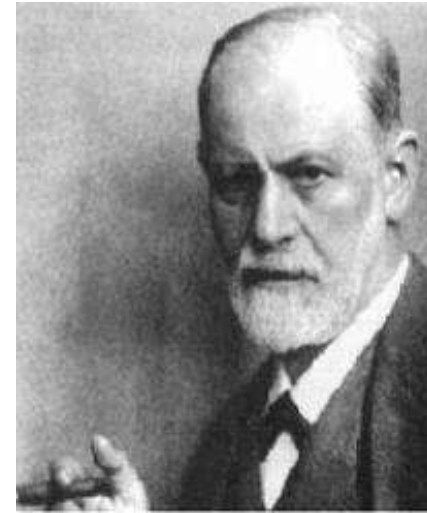


- Αυτοσχέδιο θέατρο, ψυχόδραμα, κοινωνιομετρία, κοινωνιόδραμα, ομαδική ψυχοθεραπεία
- **Δράση** στην ψυχοθεραπεία
- **Όραμα** για έναν δημοκρατικό-ειρηνικό κόσμο

Βασικές αξίες και έννοιες που διέπουν το ψυχόγραμμα

- Κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζεται με απέραντο σεβασμό, γιατί κάθε άνθρωπος είναι ένα δημιουργικό ον, με απέραντες δυνατότητες και ικανότητες.
- Η ανάπτυξη της **δημιουργικότητας** και του **αυθορητισμού** του ατόμου, που προκύπτει από το αυξανόμενο ζέσταμά του στην εκάστοτε κατάσταση, το βοηθούν να πορευτεί και να αντιμετωπίζει επιτυχώς την εξελισσόμενη ζωή.
- Δρούμε, ζούμε σε ομάδες και συστήματα, είμαστε ενεργά μέλη του σύμπαντος.
- Να γίνουμε αυτοί που είμαστε: ο **ενοποιημένος εαυτός** και η **ενσωμάτωση της προσωπικότητας**.
- Η ουσιαστική επικοινωνία: το **encounter**, η έννοια της συνάντησης, η **μηχανική κοινωνία** και τα **πολιτισμικά στεγανά** (cultural conserves), η **συνεργατική κοινωνία**.

- Η ενίσχυση της **αμοιβαιότητας** και των **«τήλε»** σχέσεων.
- Η **ομάδα**: πλαίσιο ζεστασιάς, αμεσότητας, αποδοχής, κάθε μέλος γίνεται ο θεραπευτικός πράκτορας για τον άλλο, μη εξουσιαστική σχέση θεραπευόμενου- θεραπευτή, το χιούμορ στην ψυχοθεραπεία.
- Η **παρατήρηση** αντί για την ερμηνεία.
- Η **σημασία της ψυχικής υγείας** και διεύρυνσης της προσωπικότητας, η θετική σκέψη και νοοτροπία για τον άνθρωπο.
- Η **φαινομενολογία**, η **υποκειμενική - ψυχοδραματική πραγματικότητα**, η **surplus reality** και η **“as if”** εμπειρία.
- Η σημασία της **δράσης** έναντι της αναλυτικής σκέψης, η **«επίγνωση-δράσης» (action insight)**.



- «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».

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



- Ο Θεός ως δημιουργός **VS** Θεός ηθικολόγος-κριτής
- Η θεικότητα βρίσκεται μέσα μας: είμαστε **δημιουργοί** και **συν-δημιουργοί**
- Ανάληψη **ευθύνης** του **εαυτού** μας



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

Έννοια του Αυθορμητισμού

- **Αυθορμητισμός** : 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

Ανταπόκριση-αντίδραση

Συνειδητοποίηση-κατανόηση

Συντονισμός, εναρμόνιση, συναίσθηση, έκφραση!

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΙΤΕ !!!



Η θεωρία του Αυθορμητισμού

When was the **last** time,

you did something

for the **FIRST** time ?

- προϋπάρχει των άλλων ικανοτήτων του ανθρώπου-παιδί ως «δρων ον»
- συμβαίνει στη στιγμή
- ενέργεια μεταβαλλόμενη και όχι σταθερή, που μπορεί να εξασκηθεί και να αναπτυχθεί
- το αποτέλεσμα του αυθορμητισμού συνήθως καταλήγει σε κάποιο πολιτισμικό στεγανό

Η φιλοσοφία της στιγμής και το θέατρο του αυθορμητισμού

- **Θέατρο του αυθορμητισμού:** ζωντανή εφημερίδα, αυθόρμητο θέατρο (playback theatre), θεραπευτικό θέατρο της αλήθειας (ψυχόδραμα)
- Δημιουργικότητα που αναδύεται **στη στιγμή, επί τόπου** (status nascendi)
- «η πρωταρχική κατάσταση ενός αντικειμένου είναι στο μέρος που γεννήθηκε»

Συμβατικό θέατρο

δημιουργικό προϊόν
δοσμένο, τετελεσμένο,
πολιτισμικό στεγανό

δραματουργός: παράγει την ιδέα
που συνέλαβε στο παρελθόν

αυθορητισμός **«πίσω από την
αυλαία»**

ηθοποιός: προσαρμογή &
αλλοίωση της ταυτότητάς του
ρόλος που έρχεται έξω από αυτόν

Αυτοσχέδιο θέατρο

δημιουργικό προϊόν
εκφράζεται
τη στιγμή που γεννιέται

παραγωγή της παρούσας
στιγμής

αυθορητισμός σε **όλες** τις
φάσεις της παραγωγής

ηθοποιός: πρωτοβουλία,
ανάπτυξη ζεστάματος
αυθορητισμού
ρόλος που πηγάζει από μέσα

Κατάσταση αυθορμητισμού

- Μη δοσμένη κατάσταση, προκύπτει ως μια **δράση θέλησης**: το δρων ον (ο ηθοποιός) πρέπει να **ζεσταθεί** σε μια κατάσταση, έτσι βιώνει τη δράση ως **δική** του δράση, **αυτόνομη** και **ελεύθερη**
- Διαδικασία που λαμβάνει χώρα **σε σχέση** με τον εξωτερικό κόσμο και **σε σχέση** με τον αυθορμητισμό των άλλων ανθρώπων

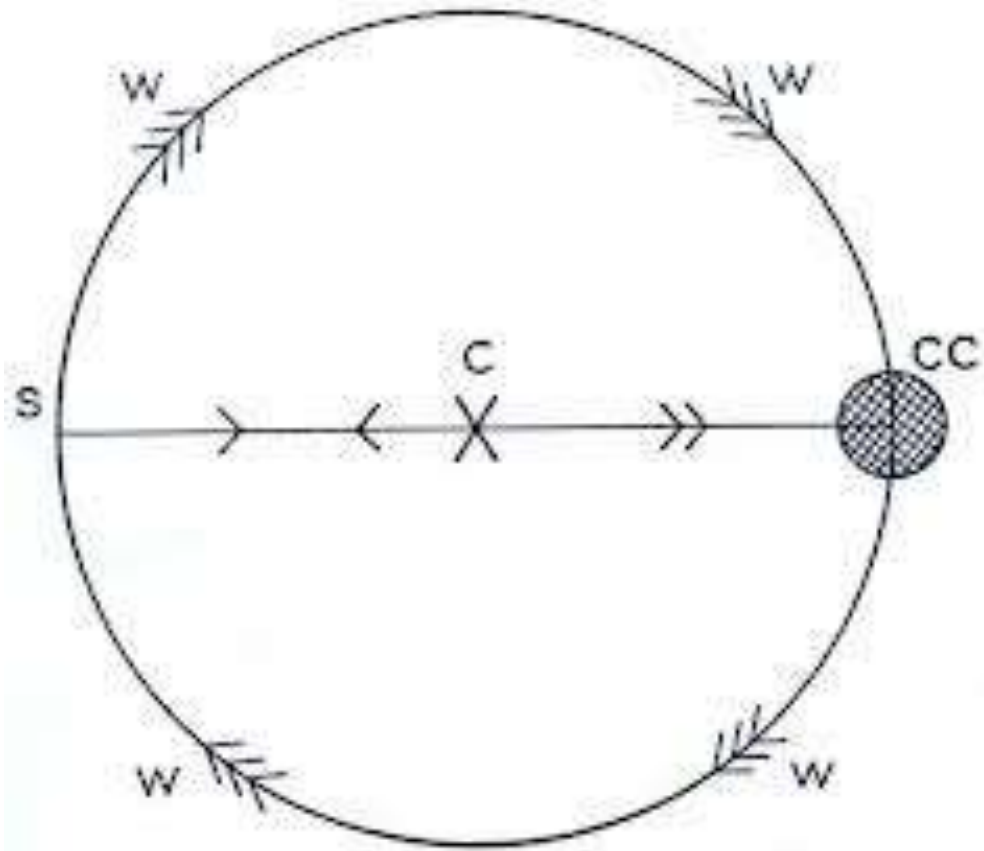


«Όταν βρισκόμαστε σε κατάσταση
αυθορμητισμού, βιώνουμε μια **εσωτερική
άνεση** και **ελευθερία** και είμαστε **ανοιχτοί** σε
εμπνεύσεις και την πηγή της δημιουργικότητας
μέσα μας. Είμαστε **ευάλωτοι**, ανθρώπινοι και σε
ετοιμότητα να δώσουμε και να πάρουμε στις
συναλλαγές μας. Η έκφρασή μας έχει μια
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, ζεστάματος, πολιτισμικών στεγανών με αυθορμητισμό

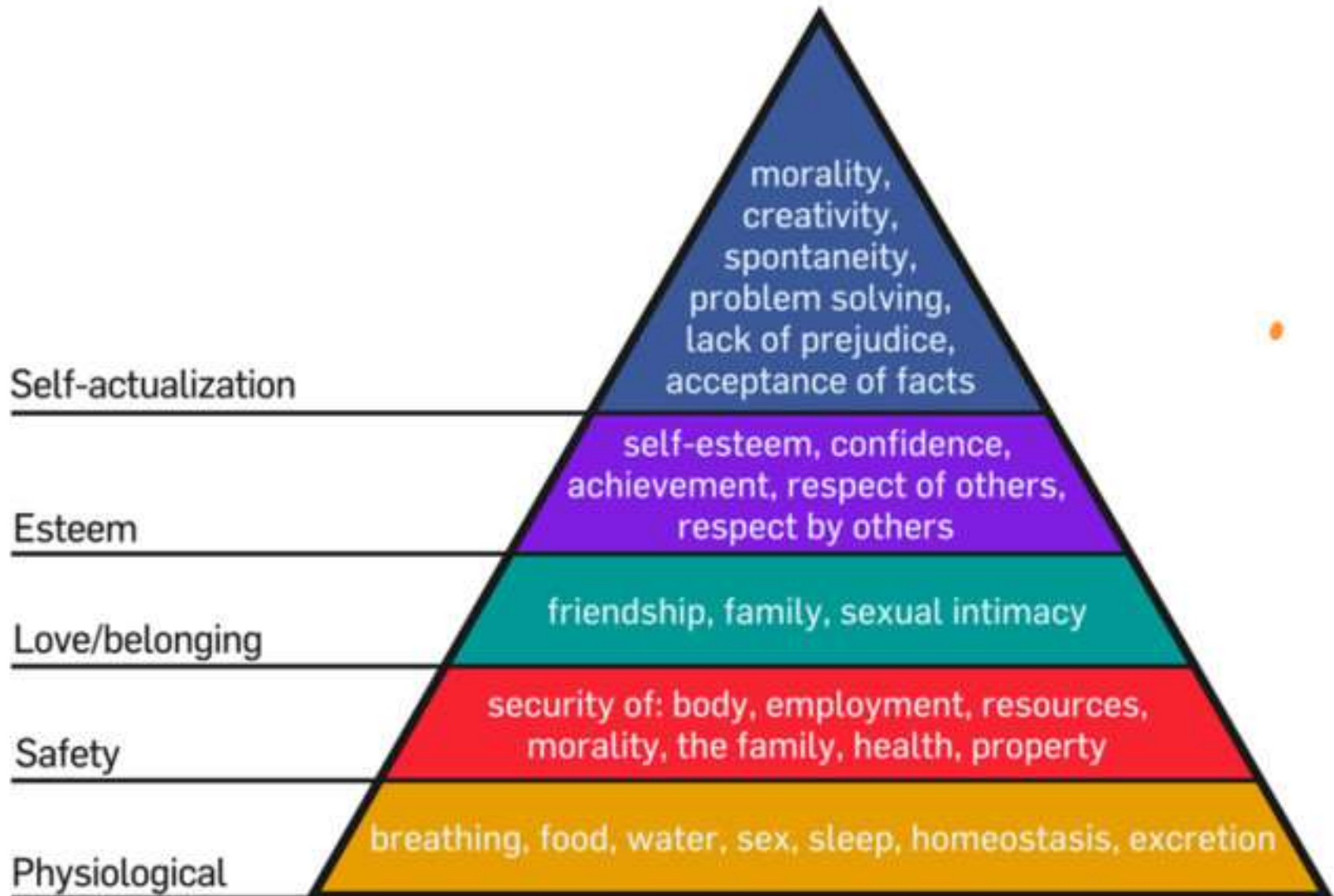


συμπερασματικά....

- Αυθορμητισμός είναι η δράση-έκφραση 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.
- 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.

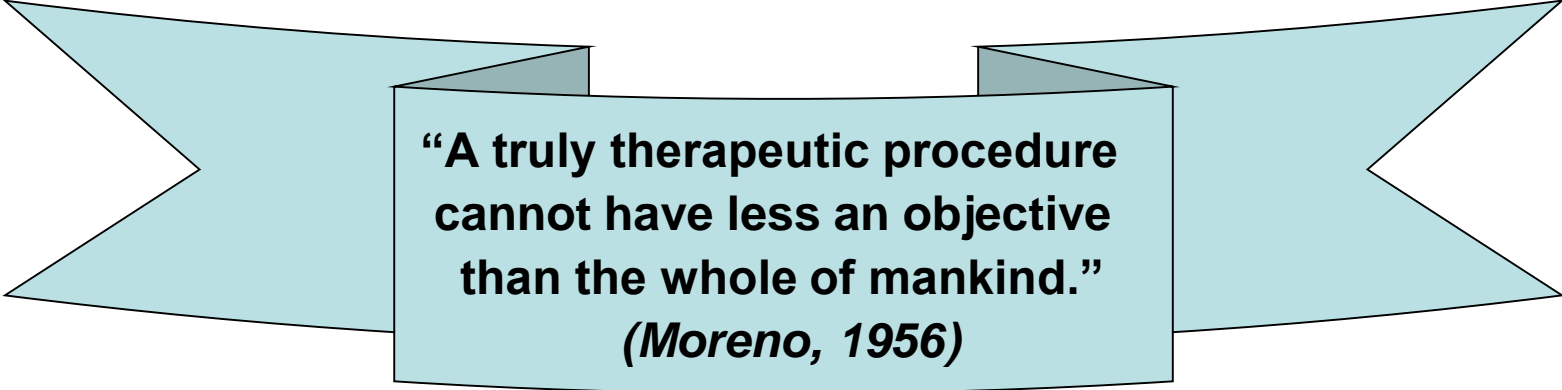


Η πυραμίδα του Maslow



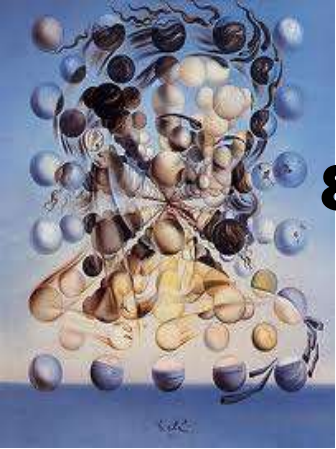
Δρούμε, ζούμε σε ομάδες και συστήματα, είμαστε ενεργά μέλη του σύμπαντος

- Άνθρωπος σε **σχέση** με τις ομάδες και τα συστήματα που ανήκει- σε σχέση με το **κοινωνικό** και **πολιτισμικό** του άτομο
- Άνθρωπος ως **ολότητα**: σε σχέση με την υπαρξιακότητά του



“A truly therapeutic procedure cannot have less an objective than the whole of mankind.”

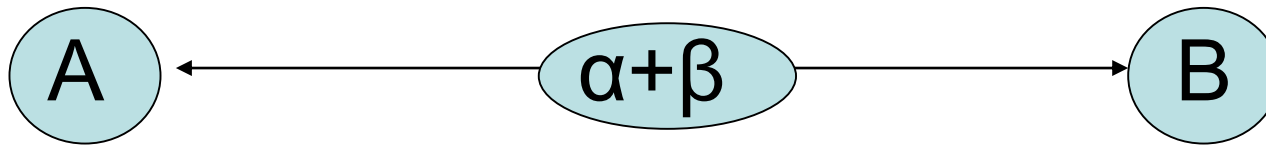
(Moreno, 1956)



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

- ο συμπαντικός άνθρωπος (cosmic man), η «I-God» σχέση
- ενοποίηση της προσωπικότητας, η ενσάρκωση του εγώ
- η κάθαρση της ενσωμάτωσης

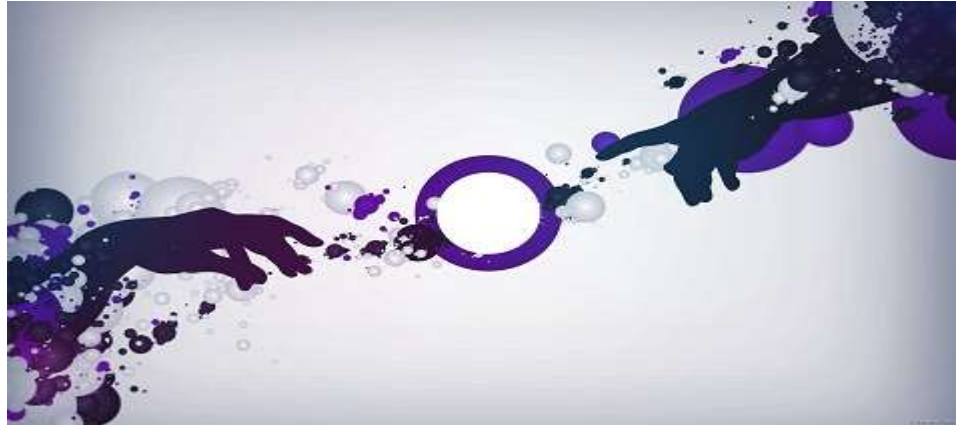
Η ουσιαστική επικοινωνία: η έννοια της συνάντησης (encounter), η μηχανική κοινωνία και τα πολιτισμικά στεγανά, η συνεργατική κοινωνία



- **Συνάντηση:** εκούσια, αυθόρμητη, ενστικτώδης επαφή στη διαπροσωπική επικοινωνία
- Αυθεντική αλληλεπίδραση
- Διπλής κατεύθυνσης δυναμική σχέση

όραμα Moreno: ένας κόσμος 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.**

Η ενίσχυση της αμοιβαιότητας και των «τήλε» σχέσεων



- Διαπροσωπική σχέση «**Εγώ-Εσύ**» (“I-Thou”, Martin Burber (1923))
- Αυθεντική συνάντηση χωρίς μεταβιβάσεις και προβολές
- μεταβίβαση, ενσυναίσθηση: μιας κατεύθυνσης σχέσεις στη διαπροσωπική επικοινωνία:

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




- *«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 ιεροδόουλης, 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 ουραμούς, έρχεται μέσω της πόρτας της ψυχοδραματικής σκηνής» (Moreno, psychodrama, v.3)*

Η παρατήρηση αντί για την ερμηνεία

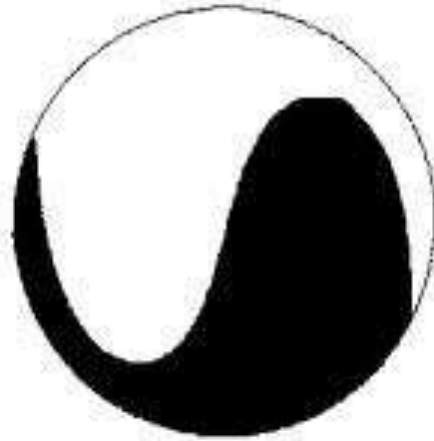


If you
judge people,
you have
no time to
love them.

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).
- αντί η ψυχοθεραπεία να στοχεύει μόνο στην επίλυση προβλημάτων, θα πρέπει επίσης να προωθεί την ικανότητα των ατόμων για ευελιξία και προσαρμοστικότητα
- Υγιής προσωπικότητα, χτίσιμο υγείας: διεύρυνση λειτουργικών ρόλων  αύξηση επιπέδου αυτοεκτίμησης, αύξηση αυθορμητισμού

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



Is this a white figure
on a black ground, or
a black figure on a
white ground?



Surplus reality ➡ πείνα για δράση ➡
«σαν να» εμπειρία || ➡ ενοποιημένος
εαυτός



<http://www.youtube.com/watch?v=UyyjU8fzEYU>

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

- 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.**
- Ο Moreno ονόμασε την συνείδηση που κερδίζει ο πρωταγωνιστής μέσω της δράσης ως «επίγνωση δράσης» (action insight).
- ***«Η ολοκλήρωση του εαυτού επιτυγχάνεται με το να φέρνουμε το ασυνείδητο στη σφαίρα της συνείδησης (επίγνωσης) (Moreno 1971) .***



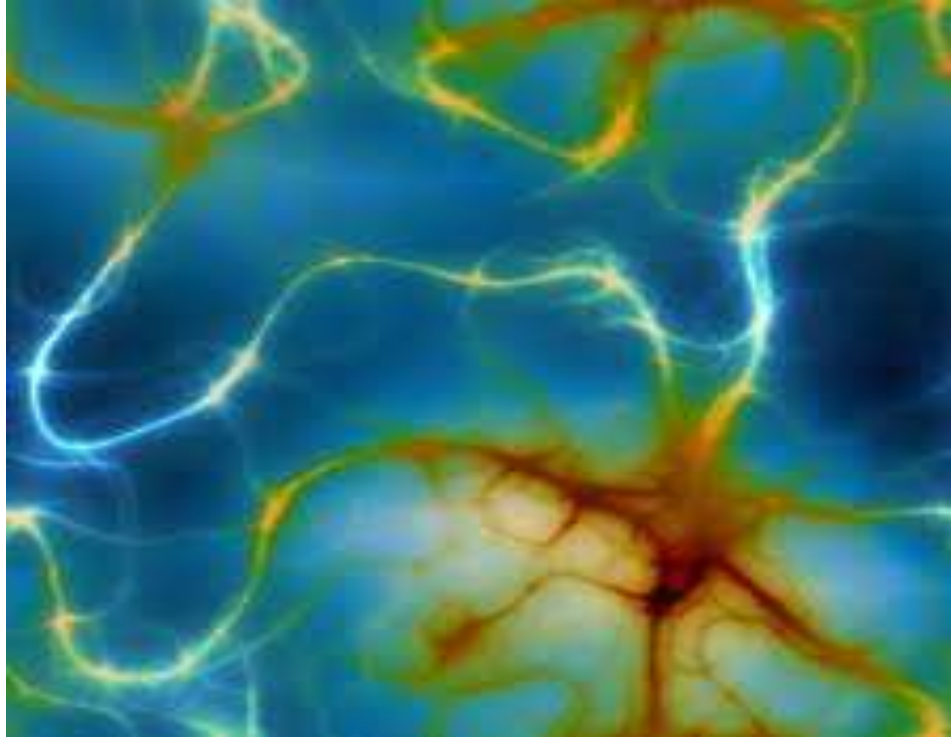
Η επίγνωση-δράσης, είναι ένας από τους **σημαντικότερους θεραπευτικούς παράγοντες** του ψυχοδράματος και μπορεί να οριστεί ως η ενσωμάτωση συναισθηματικής, γνωσιακών, φαντασιωτικών, συμπεριφορικών και διαπροσωπικών μαθησιακών εμπειριών. Επιτυγχάνεται μέσω της κίνησης, καθώς επικοινωνούμε δια μέσου της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



Τα πλεονεκτήματα της επίγνωσης-δράσης

- **Συγκεκριμενοποίηση** εσωτερικών εμπειριών, απεικόνιση, αλληλεπίδραση, διαπραγμάτευση, αναπροσαρμογή, αναπλαισίωση (actualisation)
- Πραγματική **προσωπική μαθησιακή εμπειρία** που προϋποθέτει την εμπλοκή και συμμετοχή του ατόμου
- Μη γνωσιακή μάθηση: **μάθηση** που προέρχεται από μέσα μας, που βγαίνει από το **σώμα** και το **αντιληπτικό-κινητικό** μας σύστημα
- **Αναβίωση** περασμένων εμπειριών και **διορθωτική συγκινησιακή εμπειρία**
- **Απελευθέρωση μνημών** τραυματικών εμπειριών από νευρο-σύστημα (Shapiro, 1995/Simington θεραπεία τραύματος και μετατραυματικής διαταραχής)
- **Σωματική επαφή** (άγγιγμα, χάδι, κράτημα)
- **Magic !**

ζέσταμα για ζωή, μαζί, κοντά, ως αυθόρμητοι παίχτες !



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

*J.L.Moreno,
πατέρας του ψυχοδράματος, της κοινωνιομετρίας
& της ομαδικής ψυχοθεραπείας*