

Μια εισαγωγή στο ψυχόδραμα

Marcia Karp

Το **ψυχόδραμα** έχει οριστεί ως ένας τρόπος να εξασκηθούμε στη ζωή χωρίς να επιβάλλεται τιμωρία για λάθη. Η δράση που πραγματοποιείται μέσα σε μία ομάδα είναι ένας τρόπος να δει κανείς τη ζωή κάποιου, όπως αυτή εξελίσσεται. Είναι ένας τρόπος να βιώσουμε τι έγινε και τι δεν έγινε σε κάποια δεδομένη στιγμή. Όλες οι σκηνές πραγματοποιούνται στο παρόν, ακόμη και αν ένα άτομο θέλει να εκδραματίσει κάτι από το παρελθόν ή κάτι στο μέλλον. Η ομάδα εκδραματίζει ένα τμήμα της ζωής, όπως φαίνεται μέσα από τα μάτια του πρωταγωνιστή ή του θέματος της συνεδρίας. Η προσωπική απεικόνιση της αλήθειας από τον πρωταγωνιστή μπορεί να είναι αποκαλυπτική για κάποιον άλλον που παρακολουθεί, που μπορεί να δει τον εαυτό του να αντανακλάται στην προσπάθεια να εκφράσει κάτι το οποίο είναι πραγματικό. Ο J. L. Moreno, ο οποίος ίδρυσε το ψυχόδραμα στη Βιέννη στις αρχές του 1900, το περιέγραψε ως “μια επιστημονική εξερεύνηση της αλήθειας διαμέσου της δραματικής μεθόδου”. Ο Moreno (1953: 81) είχε παρατηρήσει ότι μέχρι τότε υπήρχε επιστήμη χωρίς θρησκεία και θρησκεία χωρίς επιστήμη. Ο ίδιος ένιωσε ότι ο δρόμος για το μέλλον ήταν ένας συνδυασμός: “Μια πραγματική θεραπευτική διαδικασία δεν μπορεί να έχει έναν λιγότερο αντικειμενικό σκοπό παρά ολόκληρη την ανθρωπότητα” (Moreno, 1953: 3). Κάθε μέλος της ομάδας είναι θεραπευτικός πράκτορας του άλλου. Το να γίνει κάποιος κατανοητός και να κρατηθεί συναισθηματικά και κυριολεκτικά από κάποιο άλλο μέλος της ομάδας που δεν είχε καμιά σχέση με την ιστορία, μπορεί να αποτελέσει μια θεραπευτική εμπειρία αυτή καθαυτή.

Η ψυχोδραματική συνεδρία αποτελείται από τρία μέρη: την ‘προθέρμανση’ (ή το ‘ξέσταμα’), τη ‘δράση’ και την ‘ανταλλαγή’. Ένα τέταρτο μέρος χρησιμοποιείται για εκπαιδευτικούς σκοπούς και ονομάζεται ‘επεξεργασία’. Σε αυτό

το κεφάλαιο θα ήθελα να σας περιγράψω αυτά τα μέρη, όπως επίσης και να συζητήσω μερικές πρακτικές σκέψεις που αφορούν στη χρήση της μεθόδου, την εκπαίδευση των επαγγελματιών, τη βιβλιογραφία και την έρευνα στο ψυχόδραμα.

Η ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ Ή ΤΟ ΖΕΣΤΑΜΑ

Η προετοιμασία εξυπηρετεί στο να παράγει μια ατμόσφαιρα δημιουργικής δυνατότητας. Αυτή η πρώτη φάση υφαίνει ένα πλέγμα ασφαλείας, από το οποίο το άτομο μπορεί να αρχίσει να εμπιστεύεται τον αρχηγό της ομάδας, την ομάδα και τη μέθοδο του ψυχόδραματος. Όταν ο χώρος σας αγκαλιάζει, είναι δυνατόν να είστε αυτό που νομίζατε ότι δεν μπορεί να είστε και να εκφράσετε αυτό που φάνηκε αδύνατον να εκφράσετε.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να προετοιμάσεις μια ομάδα. Ο Moreno συχνά αντιμετώπιζε κάθε άτομο ξεχωριστά και επέτρεπε στους ανθρώπους να μιλάνε με ευκολία μεταξύ τους. Στη συνέχεια κάποιο άτομο με ένα συγκεκριμένο πρόβλημα γινόταν αποδεκτό από την ομάδα ως ο 'πρωταγωνιστής' τους. Ένας άλλος τρόπος προθέρμανσης είναι να επιλέξει ο αρχηγός έναν πρωταγωνιστή, σύμφωνα με το ποιος είναι έτοιμος/έτοιμη να δουλέψει. Ένας άλλος τρόπος προετοιμασίας είναι να συμμετέχει η ομάδα σε μια δημιουργική άσκηση, από την οποία προκύπτει το θέμα της συνεδρίας. Αυτό ονομάζεται προετοιμασία με κέντρο τον 'πρωταγωνιστή' (πρωταγωνιστικο-κεντρική προθέρμανση/προετοιμασία). Σε μια αυτο-υποδεικνυόμενη προετοιμασία τα άτομα μπορούν να προτείνουν τους εαυτούς τους, για να αποτελέσουν το θέμα της συνεδρίας. Αυτές οι προτάσεις είναι τρόποι για την επιλογή του 'πρωταγωνιστή', η οποία προκύπτει στην προετοιμασία, καθώς η διαδικασία της προετοιμασίας δίνει τη δυνατότητα στα άτομα να αισθανθούν ελεύθερα να εμπιστευτούν την ομάδα και να παρουσιάσουν τα προβλήματά τους μέσα σε μία ατμόσφαιρα αγάπης, φροντίδας και δημιουργικότητας. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι το κάθε άτομο έρχεται με τη δική του προετοιμασία. Η ομαδική συζήτηση μπορεί να είναι ένας επιθυμητός καταλύτης, για να εισαχθεί η ομάδα στη δράση.

ΔΡΑΣΗ Ή ΕΚΔΡΑΜΑΤΙΣΗ

Μετά την προετοιμασία ο αρχηγός και ο επιλεγμένος 'πρωταγωνιστής' προχωρούν τη θεραπευτική δουλειά από την περιφέρεια στον πυρήνα του προβλήματος. **Ψυχόδραμα** σημαίνει κυριολεκτικά δράση της ψυχής και αποκαλύπτει το εσωτερικό δράμα έτσι, ώστε αυτό να μετατραπεί σε εξωτερικό δράμα. Ο αρχηγός χρησιμοποιεί τα μέλη της ομάδας για να παίξουν τα 'βοηθητικά εγώ', τα οποία εκπροσωπούν σημαντικά πρόσω-

πα μέσα στο δράμα. Στα πρώτα βήματα του ψυχοδράματος η σκηνή της δράσης αποτελούνταν από έναν κύκλο με τρεις κερκίδες. Το πρώτο επίπεδο ήταν για το κοινό, το δεύτερο για τον μονόλογο και εκπροσωπούσε τον χώρο έξω από την εστία του δράματος και το πάνω επίπεδο ήταν για την αναπαράσταση του δράματος. Το σχέδιο της σκηνής ήταν τέτοιο, ώστε η δουλειά θεραπευτική να πηγαίνει από την περιφέρεια στον πυρήνα του προβλήματος.

Η αναπαράσταση στις περισσότερες ψυχοδραματικές συνεδρίες πραγματοποιείται σε μια καθορισμένη σκηνή. Κατά τη διάρκεια του δράματος τα άλλα μέλη της ομάδας δεν κάθονται σε εκείνον τον χώρο, εκτός και αν παίζουν έναν ρόλο. Η σκηνή φαίνεται ως ένας τυπολατρικός χώρος, όταν το δράμα αρχίζει: το δρώμενο που πρόκειται να πραγματοποιηθεί λαμβάνει χώρα μόνο σ' εκείνον τον χώρο. Το ψυχόδραμα, το οποίο επιχειρείται να πραγματοποιηθεί εντός του χώρου της ομάδας χωρίς καθορισμένη σκηνή, μπορεί να πέσει στο κενό, γιατί δεν έχουν τεθεί όρια χωρικά ή μεθοδολογικά.

Εντός της δράσης υπάρχουν πέντε κυρίως εργαλεία ή όργανα, που διαχωρίζουν τη μέθοδο του ψυχοδράματος από άλλες ομαδικές μεθόδους. Ο Moreno (1953: 81) είπε:

Η *σκηνή* δίνει τη δυνατότητα στον ηθοποιό να έχει έναν ζωντανό χώρο, ο οποίος είναι πολυδιάστατος και ευέλικτος στον μεγαλύτερο βαθμό: το *‘υποκείμενο’* ή ο ηθοποιός ζητείται να είναι ο εαυτός του πάνω στη σκηνή, να απεικονίζει τη δική του προσωπική ζωή· το *‘κοινό’* αντικατοπτρίζει την κοινή γνώμη, όπως επίσης και το υποκείμενο, θεραπεύεται κι εκείνο παίρνοντας μέρος. Τα *‘βοηθητικά εγώ’* έχουν μια διπλή σημασία, είναι προεκτάσεις του αρχηγού της ομάδας, εξερευνούν και καθοδηγούν, αλλά είναι και προεκτάσεις του υποκειμένου, αναπαριστώντας το αληθινό ή το φανταστικό. Ο *‘αρχηγός της ομάδας’* έχει τρεις λειτουργίες: παραγωγός, σύμβουλος και αναλυτής.

Η Σκηνή

Το ψυχόδραμα βασίζεται πάνω στην ίδια τη ζωή. Ο χώρος μέσα στον οποίο ένα άτομο ζει, αναπαράγεται πάνω στη σκηνή. Εάν μια συζήτηση πραγματοποιείται μέσα στην κουζίνα, τοποθετούμε στη σκηνή τα τραπέζια και τις καρέκλες και δημιουργούμε έναν φανταστικό χώρο για ένα παράθυρο, νεροχύτη, πόρτα, ψυγείο και για άλλα αντικείμενα. Ο χρόνος, η ημέρα ή η νύχτα· η ατμόσφαιρα, ζεστή ή ψυχρή, επιθετική ή φιλική· και ο χώρος, η απόσταση ανάμεσα στους ανθρώπους και τα αντικείμενα, όλα αποτελούν σημαντικά στοιχεία, για να σκηνοθετηθεί ένα δράμα. Η δημιουργία του πραγματικού χώρου ενός ανθρώπου τον βοηθάει να νιώσει ότι πραγματικά βρίσκεται εκεί και τον προετοιμάζει να παρά-

γει συναισθήματα, τα οποία υπάρχουν ή δεν υπάρχουν σε εκείνον τον χώρο. Όταν κάποιος θυμάται έναν διάλογο που έγινε στο τραπέζι, κατά την παιδική του ηλικία, είναι σημαντικό να υπάρχουν τα άτομα που υπήρχαν στην πραγματική σκηνή, των οποίων οι ρόλοι θα εκδραματιστούν από τα μέλη της ομάδας. Μπορούμε συχνά να μάθουμε περισσότερα στοιχεία παρατηρώντας με αυτόν τον τρόπο τον χώρο όπου ζει κάποιος από ό,τι θα μπορούσαμε να μάθουμε μέσα από συνεντεύξεις, που μπορεί να έπαιρναν μήνες. Μια φορά είχα προσκληθεί σε έναν ψυχοδραματικά κατασκευασμένο χώρο, ο οποίος απεικόνιζε το διαμέρισμα ενός νέου άνδρα. Αυτός περπάτησε σηκώνοντας τα πόδια του ψηλά με έναν ασυνήθιστο τρόπο σαν να περπατούσε προσεκτικά στις μύτες των ποδιών. Τον ρώτησα γιατί περπατούσε έτσι και μου είπε: “Πατάω τα παλιά κουτιά από το γάλα μου πάνω στο πάτωμα. Βρίσκονται παντού”. Αυτή η σκηνή μιλούσε για απομόνωση, δεν έρχονταν πολλοί επισκέπτες στο δωμάτιο, κυριαρχούσε μια έλλειψη φροντίδας όσον αφορά τη μυρωδιά και την όψη του χώρου. Ο χώρος στον οποίο ζούσε ήταν ένα σημαντικό στοιχείο, που αποκάλυπτε την αποξένωση αυτού του άνδρα. Ο σκοπός μας λοιπόν ήταν να ερευνήσουμε γιατί δεν είχε καθόλου φίλους και γιατί είχε αποτραβηχτεί από τον κόσμο. Τα λόγια του μέχρι τότε διαψεύδανε τον τρόπο με τον οποίο ζούσε, αλλά δείχνοντας τη “σκηνή” της ζωής του μας έδωσε μια πιο ακριβή πραγματικότητα, ώστε να αρχίσουμε να δουλεύουμε θεραπευτικά.

Ο πρωταγωνιστής

Στο παρελθόν δούλευα σε ένα δημόσιο θέατρο στη Νέα Υόρκη, στην οδό Broadway, το οποίο ονομαζόταν Ινστιτούτο Moreno. Στο θέατρο αυτό επτά βραδιές την εβδομάδα υπήρχε ένα κοινό, μια κυκλική ξύλινη σκηνή και ο αρχηγός (της ομάδας). Κάποιοι που καθόταν μπροστά, στη μέση ή στα πίσω καθίσματα του θεάτρου, ένας καθηγητής, μια νοικοκυρά ή ένας ξυλουργός, μπορούσε να αποτελέσει ένα από τα υποκείμενα της ψυχοδραματικής συνεδρίας, στην οποία επέλεξαν να συμμετέχουν. Θα μπορούσε να ήταν ο καθένας.

Τα ανθρώπινα πλάσματα έχουν προβλήματα. Η “φυσιολογικότητα”¹, ένας νεολογισμός του Moreno, ο οποίος δηλώνει τη μάχη να είσαι φυσιολογικός, μας προβληματίζει όλους. Αν και το ψυχόγραμμα σχεδιάστηκε για να βοηθήσει τους ψυχωτικούς, για πολλούς ανθρώπους έχει εξελιχθεί σε μια θεραπεία των ανθρώπινων σχέσεων.

Ο **πρωταγωνιστής**, που σημαίνει ο πρώτος στη δράση, είναι η αντι-

1. Ο όρος στο πρωτότυπο είναι “normosis”.

προσωπευτική φωνή διαμέσου της οποίας τα άλλα μέλη της ομάδας μπορούν να ‘δουλέψουν’ τον εαυτό τους. Ο πρωταγωνιστής απλώς δηλώνει ποιο κομμάτι της ζωής του θέλει να δουλέψει πάνω στην ψυχοδραματική σκηνή· αυτό μπορεί να είναι ο φόβος μου για τον θάνατο, η σχέση μου με την κόρη μου, το πρόβλημα εξουσίας στη δουλειά μου. Ο αρχηγός της ομάδας, μαζί με τον πρωταγωνιστή, ξεκινάει να δημιουργήσει σκηνές, οι οποίες αποτελούν παραδείγματα του προβλήματος στο παρόν, παρελθόν ή μέλλον, προσέχοντας τα επαναλαμβανόμενα μοτίβα συμπεριφοράς που εκδηλώνονται μέσα σε αυτές τις σκηνές. Ο σκοπός μας μέσα στο ψυχόδραμα είναι να εξετάσουμε το πρόβλημα στο παρόν, να εξετάσουμε το πώς εξελίχθηκε το πρόβλημα στο παρελθόν και προσπαθώντας να το λύσουμε να προσδιορίσουμε τον πυρήνα του προβλήματος ή τις ρίζες του. Η μελλοντική συμπεριφορά μετά από αυτό μπορεί να προκύψει πιο αποτελεσματική. Αυτό που αναζητούμε στο ψυχόδραμα είναι ο **αυθόρμητισμός**, ο οποίος ορίζεται ως μια καινούργια αντίδραση σε μια παλιά κατάσταση ή μια επαρκής αντίδραση σε μια καινούργια κατάσταση. Η ιδέα τού να πετάξει κανείς το παλιό ‘σενάριο’² και να αρχίσει να είναι αυθόρμητος αποτελεί τη βάση για να κατανοήσουμε το ψυχόδραμα ως μια μέθοδο δράσης. Ο πρωταγωνιστής έχει την ευκαιρία να αναθεωρήσει το τρέχον σενάριο της ζωής του, που μπορεί να το απέκτησε για βασικούς λόγους στο παρελθόν, αλλά το οποίο πλέον δεν ανταποκρίνεται στις ανάγκες του παρόντος. Ένα άτομο, το οποίο κληρονόμησε το σενάριο ‘μην κλαις’ μπορεί να αισθανθεί ότι αυτό δεν εξυπηρετεί πια τη λειτουργία της καθημερινής του ζωής. Κάποιος που ποτέ δεν θρήνησε για τον χαμό ενός γονιού, διότι αυτός αγόρασε το σενάριο του ‘γενναίου’, μπορεί να αισθανθεί ανακούφιση κλαίγοντας, καθώς η θλίψη φεύγει. Το άτομο αυτό μπορεί να ανακαλύψει έναν καινούργιο ορισμό του γενναίου – κάποιος ο οποίος έχει το θάρρος να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα. Οι γονείς μας μπορεί να μην είχαν αυτό το κουράγιο στο ρεπερτόριο των ρόλων τους. Μέσα όμως σ’ αυτή τη νέα ‘οικογένεια’ του ψυχόδραματος μπορούμε να βρούμε τη γενναιότητα, καθώς και προσδοφόρο κλίμα για προσωπική έκφραση, που ίσως ήταν σε λανθάνουσα κατάσταση για χρόνια.

Η ομάδα

Ο μέσος όρος σχετικά με το μέγεθος μιας ψυχοδραματικής ομάδας κυμαίνεται ανάμεσα σε πέντε με δεκαπέντε άτομα. Έχω δει μικρές ομάδες με τρία άτομα και μεγάλες ομάδες ως και πεντακόσια άτομα. Το συναι-

2. Προσχέδιο συμπεριφοράς.

σθηματικό υλικό μέσα σε μεγάλες ομάδες φαίνεται να υπερβαίνει τους αριθμούς και συχνά τα άτομα αισθάνονται την ομάδα να μικραίνει σε μέγεθος. Τα άτομα μένουν έκπληκτα με το ότι σε μια ομάδα είκοσι πέντε ατόμων μπορούν να είναι αυθόρμητοι. Ο αυθορμητισμός του αρχηγού αφυπνίζει την αυθεντικότητα στα μέλη της ομάδας, πράγμα που με τη σειρά του δημιουργεί οικειότητα, η οποία κατά έναν ειρωνικό τρόπο κάνει την ομάδα να αισθάνεται μικρότερη σε μέγεθος.

Υπάρχουν πολλοί κοινωνικοί ρόλοι, οι οποίοι εκπροσωπούνται σε μια δεδομένη ομάδα. Αν για παράδειγμα ο πρωταγωνιστής είναι αλκοολικός, μπορεί να υπάρχει μια μητέρα, ένας αδελφός, ένας σύντροφος ή θεραπευτής μέσα στην ομάδα, οι οποίοι κατά τη διάρκεια της ανταλλαγής, όπου τα μέλη μοιράζονται τα δικά τους συναισθήματα με τον πρωταγωνιστή για τη σκηνή την οποία εκδραμάτισε, μπορούν να παρουσιάσουν τη δική τους άποψη για το τι έγινε σε αυτούς σε σχέση με ένα αλκοολικό μέλος της οικογένειάς τους. Οι πληροφορίες που προσφέρουν άλλοι ρόλοι σε σχέση με το πρόβλημα που διαδραματίστηκε μπορεί να αποτελέσει ανεκτίμητη πηγή επίγνωσης για τον πρωταγωνιστή. Η κοινωνική ερευνητική διάσταση του προβλήματος μέσα σε μια συνεδρία μπορεί να μελετηθεί καλύτερα, όταν πολλοί ρόλοι εκπροσωπούνται στη σκηνή. Μια από τις πλευρές της ψυχοδραματικής ομάδας που την κάνει να ξεχωρίζει από άλλες ομάδες είναι η πολλαπλότητα των ρόλων που εκπροσωπούνται από κάθε μέλος της ομάδας. Ο καθένας από εμάς κάθε μέρα παίζει μια συγκλονιστική ποικιλία από ρόλους, όπως ο ρόλος του γονιού, της κόρης, του επαγγελματία, του φίλου, του εραστή, του πολίτη, του αφεντικού, του μαθητή, για να μην αναφέρω ακόμη όλους τους σωματικούς ρόλους που παίζουμε όλοι, όπως όταν κοιμόμαστε, τρώμε ή κλαίμε. Ξέχωρα από τους πολλούς ρόλους που παίζουμε στη δική μας ζωή μπορεί να χρειαστεί να παίζουμε έναν ρόλο για κάποιον άλλον μέσα στην ψυχοδραματική ομάδα. Για παράδειγμα μια μητέρα που πεθαίνει. Αν το άτομο που επιλέχθηκε, για να παίξει την ετοιμοθάνατη μητέρα, αποτελούσε τον αποδιομομπαίο τράγο της ομάδας, τότε η δομή του ρόλου μπορεί να αλλάξει δραστικά μέσα σε μια ομάδα ψυχοδράματος επιτρέποντας τη δημιουργία μιας θετικής συμμαχίας ανάμεσα στον πρωταγωνιστή και στο άτομο που παίζει την ετοιμοθάνατη μητέρα: μια συμμαχία, η οποία πριν δεν υπήρχε. Αυτή η αδιάκοπη αλλαγή της δομής του ρόλου μέσα στην ψυχοδραματική ομάδα βοηθάει να αποφευχθεί η ακαμψία των ρόλων που μπορεί να υπάρξει σε άλλες ομάδες. Ένα μέλος της ομάδας μπορεί να υποκινηθεί να παίξει έναν ρόλο που απαιτεί θάρρος, εκπλήσσοντας και τον εαυτό του και την ομάδα απελευθερώνοντας μια δημιουργικότητα, η οποία υπέβασκε λανθάνουσα μέσα σε μια προβληματική, εκμαθημένη συμπεριφορά. Προσεγγίζοντας τη γενναιότητα

μέσα από τον ρόλο, ο παίχτης ή ηθοποιός παροτρύνεται να συμπεριφέρεται με περισσότερο κουράγιο και αυτό εμπνυχώνει τα μέλη της ομάδας να αναπτύξουν σχέσεις μεταξύ τους με διαφορετικό τρόπο.

Το βοηθητικό εγώ

Στην πρώτη ομάδα, στην οποία συμμετείχα, υπήρχε μια νοσοκόμα ψυχιατρείου, για την οποία ανέπτυξα αμέσως μια αντιπάθεια. Όταν ήταν η πρωταγωνίστρια, της ζητήθηκε να διαλέξει κάποιον μέσα από την ομάδα, ο οποίος θα μπορούσε να κατανοήσει τις ενδόμυχες σκέψεις της και να τη βοηθήσει να εκφράσει αυτό που δεν μπορούσε να πει. Εκείνη διάλεξε εμένα, για να είμαι ο σωσίας της. Έμεινα έκπληκτη με την επιλογή της. Αλλά ανακάλυψα, μόλις στάθηκα δίπλα της και δουλέψαμε μαζί ως μια ομάδα προσπαθώντας να εξερευνήσουμε την εσωτερική της αλήθεια, ότι μπορούσα να την καταλάβω πολύ καλά και έτσι σταμάτησα να την αντιπαθώ. Μου δίδαξε πόσο μεγάλο κομμάτι του εαυτού μου υπήρχε μέσα σ' εκείνη και με έκανε να καταλάβω ότι στην πραγματικότητα οι άνθρωποι που αντιπαθούμε συνήθως παρουσιάζουν συμπεριφορά, η οποία μας αγγίζει άμεσα· γι' αυτό αποκρούουμε το κάθε πράγμα που δεν μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να αντιμετωπίσουμε ως δικό μας.

Το **βοηθητικό εγώ** είναι ο οποιοσδήποτε μέσα στην ομάδα παίζει έναν ρόλο αντιπροσωπεύοντας κάποιο άλλο σημαντικό πρόσωπο μέσα από τη ζωή του πρωταγωνιστή. Αυτός ο ρόλος μπορεί να είναι ένας ρόλος από την εξωτερική πραγματικότητα του πρωταγωνιστή, όπως ένα μέλος της οικογένειας του πρωταγωνιστή ή ένας συνάδελφος από τη δουλειά. Μπορεί να είναι ένας ρόλος εσωτερικός, όπως ο εαυτός που φοβάται, ο παιδικός εαυτός ή η εσωτερική φωνή κάποιου. Ο σωσίας βοηθάει στην έκφραση αυτού που δεν έχει εκφραστεί με ή χωρίς λόγια. Επειδή ο Moreno πίστευε ότι ο βασιλικός δρόμος προς την ψυχή δεν είναι ο λόγος, αλλά η μη-λεκτική έκφραση, το βοηθητικό εγώ μπορεί να εκφράσει, με τη χειρονομία, στάση ή με την απόσταση, αυτά τα μυστικά που δεν έχουν ειπωθεί σε σχέση με τον πρωταγωνιστή. Μια φορά ήμουν ο σωσίας για έναν άνδρα, ο οποίος είχε μια φυσιολογική συζήτηση κατά τη διάρκεια ενός δείπνου με τη γυναίκα του μετά από είκοσι χρόνια γάμου. Της έλεγε ότι δεν του άρεσε να τρώει συνώτι και έσφιγγε τη γροθιά του, καθώς μιλούσε. Ως σωσίας του και εγώ έσφιξα τη γροθιά μου και προχώρησα λίγο παραπέρα. Χτύπησα τη γροθιά μου πάνω στο τραπέζι και είπα: “Βαρέθηκα να μην με καταλαβαίνεις, θέλω διαζύγιο”. Με κοίταξε έκπληκτος και είπε σ' αυτήν: “και εγώ το ίδιο θέλω”. Ήταν η μη-λεκτική ένδειξη ή ιδέα που παρουσίασε την αλήθεια, και όχι τα λόγια του. Το σώμα του μετέδιδε την αλήθεια, ενώ τα λόγια του την κάλυπταν. Διάλεξε τότε να εκφράσει τα αληθινά του συναισθήματα. Το σώμα θυμάται

ό,τι το μυαλό ξεχνάει.

Το βοηθητικό εγώ, το οποίο παίζει τον ρόλο ενός γονέα που πεθαίνει, μπορεί να απλώσει τα χέρια λέγοντας ‘αντίο’ στον πρωταγωνιστή, ο οποίος είναι παγιδευμένος στο δίχτυ των ανέκφραστων συναισθημάτων του. Αυτά τα χέρια μπορούν να εκπροσωπήσουν την αγάπη, η οποία δεν είχε εκφραστεί για πολλά χρόνια. Εάν ο πρωταγωνιστής αντιστρέψει ρόλους και μπορεί να μιλήσει ή να δείξει το τι δεν έχει ειπωθεί όλα αυτά τα χρόνια, η αντιστροφή του ρόλου μπορεί να ελευθερώσει τον αυθορμητισμό που ήταν φραγμένος ή μπλοκαρισμένος στον δικό του ρόλο ως γιος. Μπορεί να εκφράσει αγάπη μέσα από έναν άλλο ρόλο, ως γονιός.

Συχνά τα άτομα είναι πιο αυθόρμητα στον ρόλο κάποιου άλλου παρά στον δικό τους ρόλο. Η αντιστροφή του ρόλου είναι η μηχανή που κινεί το ψυχόδραμα. Ο ρόλος κάποιου σημαντικού προσώπου μέσα στο δράμα διαπλάθεται από τον πρωταγωνιστή και στη συνέχεια ένα μέλος της ομάδας αναλαμβάνει να παίξει τον ρόλο. Μέσα από την αντιστροφή των ρόλων, που είναι κρίσιμο στοιχείο, ο πρωταγωνιστής βιώνει τα όρια του ρόλου να αλλάζουν παίζοντας κάποιο άλλο πρόσωπο. Το άτομο που παίζει το βοηθητικό εγώ κρατάει τον ρόλο που του έχει ανατεθεί και δημιουργεί μέσα από αυτόν τον ρόλο. Φαντάζεται πως αυτός ο ρόλος μπορεί να παιχθεί. Ο ρόλος παίζεται σύμφωνα με την αντίληψη του πρωταγωνιστή, ο οποίος αποτελεί διαρκές σημείο αναφοράς. Το βοηθητικό εγώ είναι ένας θεραπευτικός πράκτορας του αρχηγού της ομάδας και κατευθύνεται ανάλογα.

Ο σκηνοθέτης της ομάδας

Στις περισσότερες θεραπείες αυτός είναι ο θεραπευτής, ο χειριστής (μεσολαβητής) ή ο αρχηγός της ομάδας³. Ο σκηνοθέτης είναι ένα εκπαιδευμένο άτομο, το οποίο βοηθάει την πορεία της δράσης. Ο σκηνοθέτης είναι συν-παραγωγός του δράματος, λαμβάνοντας ενδείξεις από τις αντιλήψεις του ατόμου που ζητά βοήθεια. Τα στοιχεία που ακολουθούν είναι μερικά από τα καθήκοντα του σκηνοθέτη, τα οποία επεξηγούνται αναλυτικά στο κεφάλαιο 9:

- ▼ Να δημιουργήσει την ικανοποιητική συνοχή και το εποικοδομητικό κλίμα της ομαδικής (θεραπευτικής) εργασίας.
- ▼ Να δώσει τα ερεθίσματα στα μέλη της ομάδας και να τα προετοιμάσει για τη δράση. Η αυθεντικότητα και ο αυθορμητισμός είναι οι χρυσοί κανόνες του σκηνοθέτη.

3. Στο ψυχόδραμα ο ρόλος του θεραπευτή δηλώνεται με τον όρο ‘σκηνοθέτης’ ή και ‘αρχηγός’ της ομάδας. Επίσης κάποιες φορές χρησιμοποιείται απλά ο όρος ‘θεραπευτής’.

- ▼ Να έχει υπόψη του τη δυναμική της ομάδας και να μετράει την αλληλεπίδραση της ομάδας, κατά προτίμηση να χρησιμοποιεί την κοινωνιομετρία.
- ▼ Να οδηγήσει την ομάδα προς τη σωστή επιλογή του πρωταγωνιστή και να φροντίσει για τα άλλα μέλη της ομάδας, των οποίων το θέμα ακούστηκε, αλλά δεν εκλέχθηκε ως το θέμα της συνεδρίας.
- ▼ Να δημιουργήσει ένα 'θεραπευτικό συμβόλαιο' για τη συνεδρία, το οποίο αποτελεί μια προετοιμασία για τη δράση της ομάδας, διαπραγματεύσιμο με τον πρωταγωνιστή.
- ▼ Να εδραιώσει τη θεραπευτική συμμαχία.
- ▼ Να προετοιμάσει τον χώρο της δράσης ή τη σκηνή πάνω στην οποία το θεραπευτικό δράμα θα πραγματοποιηθεί.
- ▼ Να παρεμβαίνει, αλλά να δίνει στον πρωταγωνιστή επαρκή ελευθερία, για να επιλέγει το σημείο που θα εστιάσει την εξερεύνησή του (κατά τη διάρκεια της δράσης).
- ▼ Να αναγνωρίζει τα μη λεκτικά μηνύματα του πρωταγωνιστή, όπως επίσης και τα μηνύματα λεκτικής επικοινωνίας.
- ▼ Να φροντίσει για το στήσιμο κάθε σκηνηκού στον κατάλληλο χρόνο και τόπο.
- ▼ Να βοηθάει τα βοηθητικά εγώ να μπουν στο πετσί του ρόλου.
- ▼ Να αναγνωρίζει κεντρικής σημασίας θέματα κατά την αναπαράσταση και να βοηθάει τον πρωταγωνιστή να δείξει το τι έγινε στη σκηνή αντί να μιλήσει γι' αυτό.
- ▼ Να χρησιμοποιεί ψυχοδραματικές τεχνικές, όπως την αντιστροφή του ρόλου: να κατευθύνει τη δράση από την περιφέρεια του προβλήματος προς τον πυρήνα του θέματος.
- ▼ Ο πυρήνας του θέματος μπορεί να περιλαμβάνει μια συναισθηματική κάθαρση, μια κάθαρση της επίγνωσης, μία κάθαρση του γέλιου ή κάθαρση της ολοκλήρωσης, την οποία ο αρχηγός της ομάδας προσπαθεί να μεγιστοποιήσει ανάλογα.
- ▼ Να δημιουργήσει ικανοποιητικό βαθμό ασφάλειας για τον πρωταγωνιστή και την ομάδα.
- ▼ Να εξασφαλίσει την εχεμύθεια μέσα στην ομάδα, όπως επίσης και τη σωματική ασφάλεια για όλα τα μέλη της ομάδας και του αρχηγού.
- ▼ Να διασφαλίσει ότι το ψυχόδραμα είναι μια ομαδική διαδικασία και όχι μία θεραπεία ατομική μέσα στα πλαίσια της ομάδας.
- ▼ Να δημιουργήσει ικανοποιητικό κλείσιμο (της συνεδρίας) έτσι, ώστε οι πρωταγωνιστές και η ομάδα να ολοκληρώσουν το υλικό στη συνεδρία.
- ▼ Να βοηθήσει τον πρωταγωνιστή να ξαναμπει στη διαδικασία της ομάδας μετά από τη δράση της συνεδρίας. "Βλέπει ξανά, έναν προς

έναν, ξένους και φίλους. Αισθήματα ντροπής και ενοχής φτάνουν στο αποκορύφωμα. Το κόμπλεξ της μεταβιβαστικής τηλε-συμπάθειας μεταφέρεται από τη σκηνή προς το κοινό. Μια ομαδική κάθαρση επιτυγχάνεται” (Moreno, 1953: 86).

- ▼ Να διευκολύνει την επισκόπηση και έκφραση εντυπώσεων από τα μέλη της ομάδας, οι οποίοι έπαιξαν βοηθητικούς ρόλους στη συνεδρία.
- ▼ Να επιτρέπει την κάθαρση και την επαναφορά των μελών της ομάδας, τα οποία ταυτίζονται με τον πρωταγωνιστή και μπορούν να μοιραστούν τη δική τους εμπειρία.
- ▼ Να προσπατήσει τον πρωταγωνιστή από διαστρεβλωμένες αντιδράσεις ή αναλύσεις της ομάδας. Να παρακολουθεί το κάθε μέλος, το οποίο μοιράζεται παρόμοιες εμπειρίες ή στιγμές.
- ▼ Να μοιραστεί εμπειρίες από τη δική του/της ζωή, εάν αυτό είναι κατάλληλο. Η ανταλλαγή των βιωμάτων του αρχηγού δεν πρέπει να γίνεται από τον σκηνοθέτη, για να ικανοποιήσει τις δικές του/της θεραπευτικές ανάγκες. Πρέπει να εστιάζεται περισσότερο πάνω σε ένα εποικοδομητικό μοντέλο προς όφελος του πρωταγωνιστή.

Η ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ

Η **ανταλλαγή** είναι η στιγμή της ομαδικής κάθαρσης και ολοκλήρωσης. Ο όρος σημαίνει “μία επιστροφή της αγάπης” και όχι μία επανατροφοδότηση αυτών που γίνανε, αποθαρρύνοντας την ανάλυση του γεγονότος και ενθαρρύνοντας την ταύτιση (με τον πρωταγωνιστή και τον ρόλο). Αναγνωρίζονται τα σημεία όπου υπάρχει μεγαλύτερη ανάμειξη των μελών της ομάδας με τον ρόλο του πρωταγωνιστή και το κάθε μέλος ανακαλύπτει πώς αυτός ή αυτή μοιάζει ή δεν μοιάζει με τον πρωταγωνιστή. Οι άνθρωποι περισσότερο μοιάζουν παρά διαφέρουν στις αντιδράσεις τους. Συχνά, όπως στο αρχαίο ελληνικό δράμα, ένα από τα μέλη του κοινού έρχεται σε συναισθηματική κάθαρση βλέποντας την εκδραμάτιση της ιστορίας κάποιου άλλου. Το νόημα της ανταλλαγής είναι να συλλάβει αυτήν τη διαδικασία εκμάθησης και να επιτρέψει στα μέλη της ομάδας να εκφράσουν συναισθήματα ή γνώσεις που αποκόμισαν. Επίσης ένας άλλος σκοπός είναι να καταστήσουμε φυσιολογική την εμπειρία του πρωταγωνιστή, ο οποίος ακούει πώς οι άλλοι αναμιγνύονται κι εκείνοι μέσα στην ίδια διαδικασία, αλλά σε διαφορετικά επίπεδα. Μερικές φορές η αποτελεσματικότητα της όλης συνεδρίας μπορεί να αξιολογηθεί από το βάθος της διαδικασίας της ανταλλαγής. Μια ακόμα λειτουργία της ανταλλαγής είναι η επαναφορά στην ηρεμία, μια επιστροφή στις προσωπικές μας πραγματικότητες μετά από την ομαδική αναπαράσταση. Το σωστό κλείσιμο της συνεδρίας επιτυγχάνεται κατά τη διάρκεια αυτής της φάσεως του δράματος.

ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Η φάση αυτή πραγματεύεται τη διαχείριση και την επεξεργασία της πληροφορίας, όταν το ψυχοδραματικό ταξίδι ολοκληρώνεται. Η ομάδα, ο πρωταγωνιστής και ο αρχηγός μαθαίνουν στη διάρκεια του ταξιδιού, ιδίως ο αρχηγός που εκπαιδεύεται. Κατά τη φάση της επεξεργασίας οι θεωρητικές υποθέσεις, οι καθαροί στόχοι και το θεραπευτικό συμβόλαιο συζητούνται ως μέρος της σκηνοθεσίας του δράματος. Οι τεχνικές πλευρές επανεξετάζονται από τον αρχηγό, από τον εκπαιδευτή και τα μέλη της ομάδας. Το πώς ο αρχηγός καθοδήγησε τον πρωταγωνιστή από σκηνή σε σκηνή, ποιοι θεραπευτικοί χειρισμοί χρησιμοποιήθηκαν με επιτυχία ή χωρίς επιτυχία, γιατί πέτυχαν και τι θα μπορούσε να είχε γίνει διαφορετικά αποτελούν στοιχεία της συζήτησης στη φάση της επεξεργασίας.

Η ανατροφοδότηση για τον εκπαιδευόμενο αρχηγό, όπως επίσης και η αυτο-αξιολόγηση, καθώς και η αξιολόγηση των συναδέλφων του, είναι ανεκτίμητα. Αν και η επεξεργασία αφορά περισσότερο τον εκπαιδευόμενο αρχηγό, οι πρωταγωνιστές αναφέρουν ότι κατανόησαν πολύ περισσότερα από την επεξεργασία από ό,τι από τη συνεδρία την ίδια. Η επεξεργασία αποτελεί τη γνωστική ανασυσκευασία της συνεδρίας, με στόχο τη θεραπευτική εργασία του αρχηγού, πράγμα το οποίο βοηθάει τα μέλη της ομάδας, συμπεριλαμβανομένου και του πρωταγωνιστή, να κατανοήσουν τη διαδικασία από σκηνή σε σκηνή, από τη μία παρέμβαση στην επόμενη κατά τη συνολική διάρκεια της συνεδρίας. Ο πρωταγωνιστής μπορεί να μην παρακολουθήσει τη διαδικασία της επεξεργασίας, ανάλογα με το τι ο ίδιος επιθυμεί. Οι περισσότεροι πρωταγωνιστές επιλέγουν να μην τη χάσουν, αλλά για μερικούς μπορεί να περιέχει περισσότερο υλικό από ό,τι μπορούν να αντέξουν εκείνη τη στιγμή. Η διάρκεια του χρόνου που μεσολαβεί ανάμεσα στη συνεδρία και την επεξεργασία της ποικίλλει από χώρα σε χώρα. Για παράδειγμα ο Giovanni Boria από το Μιλάνο αναφέρει ότι οι εκπαιδευόμενοι αρχηγοί συχνά πάνε σπίτι με μια βιντεοσκόπηση της συνεδρίας που συντόνισαν και τη συζητάνε με την εκπαιδευτική ομάδα τους ένα μήνα αργότερα. Παρόλα αυτά στις περισσότερες ομάδες η επεξεργασία πραγματοποιείται μέσα σε 24 ώρες μετά από την ψυχοδραματική συνεδρία.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

Η εκπαίδευση στο ψυχόδραμα, η οποία πραγματοποιείται σε μεταπτυχιακό επίπεδο, απαιτεί πολλά χρόνια, για να ολοκληρωθεί. Οι ψυχοδραματιστές υποβάλλονται στην προσωπική τους θεραπεία και εποπτεία. Το ίδιο ισχύει και για τους εκπαιδευτές, οι οποίοι παρακολουθούν τόσο την

κλινική τους πρακτική όσο και την εμβάθυνσή τους στην κατανόηση της ψυχοδραματικής διαδικασίας. Επειδή το ψυχόδραμα είναι ένα ισχυρό θεραπευτικό εργαλείο, πρέπει να το χρησιμοποιούν μόνο αυτοί οι οποίοι το έχουν σπουδάσει. Στη Βρετανία οι εκπαιδευόμενοι και οι εκπαιδευτές πρέπει να είναι μέλη της Βρετανικής Ένωσης Ψυχοδράματος⁴. Αυτοί που εξασκούν το επάγγελμα πρέπει να είναι εγγεγραμμένοι, βάσει της κλινικής τους εκπαίδευσης, στη Βρετανική Ένωση Ψυχοδράματος και στο Συμβούλιο Ψυχοθεραπείας του Ηνωμένου Βασιλείου⁵.

Η κατάσταση είναι ανάλογη σε χώρες έξω από το Ηνωμένο Βασίλειο με τις ανάλογες πολιτισμικές διαφορές. Είναι υποχρεωτικό να ακολουθείται ένας κώδικας δεοντολογίας, ο οποίος οδηγεί και προστατεύει και τον πελάτη και τον θεραπευτή.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΥΠΟΨΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ

Στο ψυχόδραμα, όπως και σε άλλες αποτελεσματικές θεραπείες, η σωστή εκπαίδευση, η ηθική και η σωματική ασφάλεια υπερισχύουν. Υπάρχουν πολλά θέματα, τα οποία πρέπει να αντιμετωπιστούν με φροντίδα, σχετικά με τη χρήση της μεθόδου του ψυχοδράματος και των πολλών επιμέρους τεχνικών (Karp, 1996).

Πρώτον και πάνω από όλα είναι σημαντικό να υπάρχει κάποιος σκοπός, για να χρησιμοποιηθεί μια συγκεκριμένη τεχνική αυτής της μεθόδου. Η χρήση μια τεχνικής χωρίς σκοπό και χωρίς πρόνοια μπορεί να προβεί επικίνδυνη για τον πρωταγωνιστή. Μερικές τεχνικές μπορεί να είναι πολύ ισχυρές για ένα συγκεκριμένο άτομο, κάποιες μπορεί να είναι πολύ μεταφυσικές και κάποιες άλλες πολύ τρομακτικές. Είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη την ευκολία με την οποία ένα άτομο μπορεί να απελευθερωθεί χρησιμοποιώντας αυτήν τη μέθοδο, όπως επίσης και τη δυσκολία και αναγκαιότητα να επιτευχθεί το σωστό κλείσιμο. Ο ψυχοδραματιστής πρέπει να είναι προσεχτικός στο να μην προβάλει ένα φανταστικό, ευτυχισμένο τέλος της συνεδρίας, το οποίο είναι εκτός πραγματικότητας. Η γνώση και η θεωρία είναι τόσο σημαντικά όσο και η ελεύθερη έκφραση.

Υπάρχουν σκηνές οι οποίες απαιτούν υπερβολική ευαισθησία κατά την εκδραματοποίησή τους, όπως η έκτρωση, ο βιασμός, η αιμομιξία και η σεξουαλική κακοποίηση. Για να επιτύχουμε οτιδήποτε είναι απαραίτητο για τον πρωταγωνιστή και να διασφαλίσουμε τη συναισθηματική ακε-

4. British Psychodrama Association (BPA).

5. United Kingdom Council for Psychotherapy (UKCP).

ραιότητά του/της, οφείλουμε να δράσουμε με φροντίδα και διακριτικότητα (Goldman and Morrison, 1984).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ ΕΡΕΥΝΑ

Μεγάλος όγκος βιβλιογραφίας έχει εκπονηθεί πάνω σε θεραπευτικούς τομείς στην ομαδική ψυχοθεραπεία (Bloch and Grouch, 1985). Ο Yalom (1975) ανακάλυψε ότι η διαπροσωπική εκμάθηση μαζί με την κάθαρση, τη συνεκτικότητα και την επίγνωση ήταν τα στοιχεία, τα οποία είχαν τη μεγαλύτερη αξία για τα μέλη της ομάδας. Η έρευνα στο ψυχόδραμα αναπτύσσεται, αν και είναι περιορισμένη, συγκριτικά με κάποιες άλλες μορφές θεραπειάς.

Ο Stuart Walsh (1996) παρατηρεί ότι η έρευνα στο ψυχόδραμα έχει εστιαστεί πολύ πάνω στην έρευνα του αποτελέσματος και στους θετικούς πραγματισμούς, όπως αυτούς του Kellermann (1987, 1992) και του Kipper (1978, 1989). Ο Walsh προτείνει ότι η ψυχοδραματική έρευνα δεν είναι παράλληλη σε πορεία με τους πραγματισμούς που υπάρχουν στη μη-προσανατολισμένη έρευνα του αποτελέσματος, η οποία μπορεί να είναι πιο σχετική να αξιολογήσει και να κατανοήσει τη διαδικασία του ψυχοδράματος, όπως επίσης και να μετρήσει το αποτέλεσμα της διαδικασίας. Όπως τονίζει ο Bradbury:

‘η απάντηση στην ερώτηση για την εγκυρότητα του ψυχοδράματος βρίσκεται στο αθροιστικό αποτέλεσμα και των δύο. Ο Walsh τονίζει ότι υπάρχει λίγη καθοδήγηση για το πώς να πραγματοποιηθεί στο ψυχόδραμα η έρευνα του αποτελέσματος. Αυτό το γεγονός δημιουργεί ένα ανοιχτό πεδίο για τους τωρινούς ερευνητές να γεννήσουν ιδέες και να βρουν τις δικές τους ολοκληρωμένες πρακτικές ερευνητικές διαδικασίες. Ο Walsh συμπεραίνει ότι το μεγάλο βήμα που πρέπει τώρα να γίνει είναι να αναγνωριστούν καθαρά πεδία έρευνας για τη μεταχείριση ψυχοδραματικών περιστατικών, όχι μόνο ως απλές αφηγήσεις και να σχεδιαστούν μέθοδοι, με τις οποίες αυτά μπορούν να ερευνηθούν και να αξιολογηθούν.’

(Bradbury, 1995, p. 3)

Ο Peter Kellermann (1992) διαπίστωσε σε δύο μελέτες ότι η επίγνωση, η κάθαρση και οι διαπροσωπικές σχέσεις είναι ουσιαστικοί θεραπευτικοί παράγοντες στην ψυχοδραματική ομαδική ψυχοθεραπεία. Ο Grete Leutz προτείνει ότι κάνοντας μία διαμάχη συνειδητή, χειροποιστή, συμπαγή και ορατή την καθιστούμε περιττή και έτσι το άτομο μπορεί να αλλάξει (Leutz, 1985).

Ο Adam Blatner έχει πρόσφατα ερευνήσει κύρια ψυχοδραματικά άρθρα από βιβλία και περιοδικά, που δεν είναι άμεσα διαθέσιμα. Μερικά προέρχονται από την Αμερικανική Ένωση της Ομαδικής Ψυχοθε-

ραπείας και από ψυχοδραματικά περιοδικά. Τα έχει συγκεντρώσει σε 10 διαθέσιμα βιβλία, τα οποία περιλαμβάνουν τα άρθρα. Ο James Sacks και οι συνεργάτες του (1995) έχουν συντάξει μία βιβλιογραφία από όλα τα βιβλία και τα άρθρα που έχουν γραφτεί για το ψυχόδραμα. Αυτός ο κατάλογος, ο οποίος είναι επίσης διαθέσιμος σε δισκέτα, είναι ταξινομημένος σύμφωνα με το θέμα και τον συγγραφέα.

Ο Blatner και ο Sacks μαζί με τους συνεργάτες τους έχουν συμβάλει σημαντικά στην ψυχοδραματική έρευνα και επιστήμη.

ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Μερικοί επαγγελματίες, οι οποίοι δεν έχουν βιώσει το ψυχόδραμα για ένα σημαντικό χρονικό διάστημα, το φοβούνται ως θεραπευτική μέθοδο. Πολλοί τείνουν να υπερ-δραματοποιήσουν τη διαδικασία του και δίνουν έμφαση στους υποτιθέμενους κινδύνους του. Άλλοι υπερβάλλουν για τις αρετές του με αφελή και επιφανειακό τρόπο, που παραβιάζει τους πιο σημαντικούς κανόνες της κοινωνικής ψυχολογίας. Και οι δύο τάσεις αγνοούν τις σχετικά πρόσφατες προσπάθειες που έχουν γίνει, για να ερευνηθεί επιστημονικά η θεραπευτική δυνατότητα του ψυχοδράματος.

Ο Kellermann (1992) δήλωσε ότι το ψυχόδραμα, είτε είναι συμπεριφοριστικό είτε ψυχαναλυτικό ή υπαρξιστικό-ανθρωπιστικό, μπορεί να συμβάλλει από μόνο του ή ως βοηθητική προσέγγιση σε άλλους κλάδους ψυχοθεραπείας. Ο Kellermann τόνισε ότι η ψυχοδραματική μέθοδος πρέπει να χρησιμοποιείται σε άτομα τα οποία έχουν επαρκή αίσθηση του εγώ, ψυχολογική νοημοσύνη και μια δυνατότητα για προσαρμοστική παλινδρόμηση.

Το ψυχόδραμα μπορεί να βοηθήσει σε ένα ευρύ φάσμα διαταραχών, που περιλαμβάνουν προβλήματα σχέσεων, νευρωτικά, ψυχωτικά και ψυχοσωματικά προβλήματα (Holmes et al, 1994· Leutz, 1985). Το ψυχόδραμα εφαρμόζεται σε μακροχρόνιες, συνεχιζόμενες ομάδες, και ατομικά ή σε ομάδες, ως μια σύντομη μέθοδος ψυχοθεραπείας, που μοιράζεται πολλά από τα χαρακτηριστικά της παρέμβασης σε κρίση και της 'εστιασμένης' θεραπείας.

Ελπίζουμε να χαρείτε αυτό το βιβλίο και τις εφαρμογές του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Blatner, A. (1996) *Psychodrama Papers*, private publication, 103 Crystal Springs Dr., Georgetown, Texas, USA.
- Bloch, S. and Crouch, E. (1985) *Therapeutic Factors in Group Psychotherapy*, Oxford: Oxford University Press.
- Bradbury, S. (1995) 'What Does Psychodrama Do? Using the Repertory Grid to Measure Change', *The British Journal of Psychodrama and Sociodrama*, Vol. 10

- (BPA, Oxford).
- Goldman, E. and Morrison, D. (1984) *Psychodrama: Experience and Process*, Dubuque, IA: Kendall Hunt.
- Holmes, P. and Karp, M. (eds) (1991) *Psychodrama: Inspiration and Technique*, London: Routledge.
- Holmes, P., Karp, M. and Watson, M. (eds) (1994) *Psychodrama since Moreno*, London: Routledge.
- Karp, M. (1996) 'Introduction to Psychodrama', *Forum Journal of the International Association of Group Psychotherapy (IAGP)* vol. 5, 2, pp. 8-12.
- Kellermann, P. (1987) Outcome Research in Classical Psychodrama', *Small Group Behaviours*, Vol. 18, Nov. (Sage Publications, London).
- Kellermann, P. (1992) *Focus on Psychodrama*, London: Jessica Kingsley.
- Kipper, D. (1978) 'Trends in the Research of the Effectiveness of Psychodrama: Retrospective and Prospective', *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama and Sociometry*, Vol. 31 (Heldref, McLean, VA).
- Kipper, D. (1989) 'Psychodrama Research and the Study of Small Groups', *International Journal of Small Group Research*, vol. 5, pp. 4-27.
- Leutz, G. (1985) 'What is Effective in Psychodrama?', in *Mettre sa vie en scène*. Paris, EPI-DDB.
- Moreno, J.L. (1953) *Who Shall Survive?*, Beacon, NY: Beacon House.
- Sacks, J., Bilaniuk, M. and Gendron, J. (1995) *Bibliography of Psychodrama*, New York Psychodrama Centre (71 Washington Place, NY, NY 10011-9184).
- Walsh, S. (1996) 'A Review of Philosophical Paradigms and Methodological Views Expressed in Psychodramatic and Allied Literature', *British Journal of Psychodrama and Sociodrama*, Vol. 11 (BPA, Oxford).
- Yalom, I.D. (1975) *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*, 2nd rev. edn. New York: Basic Books.