

Warm up

Η πυξίδα του ψυχοδράματος



Περίτση Ιωάννα

Εκπαιδύτρια : Σοφία Συμεωνίδου

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή, ορίζοντας την έννοια του warm up	3
2. Η μήτρα της δημιουργίας	3
3. Το warm up στην πρώτη φάση της ψυχοδραματικής συνεδρίας	5
4. Το warm up ως μέσο για την τήρηση του συμβολαίου ψυχοδραματιστή – πρωταγωνιστή	8
5. Το προσωπικό warm up του ψυχοδραματιστή και των μελών της ομάδας	12
6. Επίλογος	13
Βιβλιογραφία	15

1. Εισαγωγή, ορίζοντας την έννοια του warm up

Το warm up (ζέσταμα) χρησιμοποιείται ως έννοια στην καθημερινότητα για να περιγράψει την σωματική, νοητική ή ψυχολογική προετοιμασία που προηγείται μιας σωματικής ή νοητικής δράσης. Η έννοια όπως χρησιμοποιήθηκε από τον Moreno όρισε τη διαδικασία που σταδιακά ενισχύει τον αυθορμητισμό και επιτρέπει τη δημιουργία, κατά το δυνατόν απαλλαγμένη από τα πολιτισμικά στεγανά. Ακριβώς λόγω αυτής της λειτουργίας, ως warm up έχει οριστεί και η πρώτη φάση της ψυχοδραματικής διαδικασίας, που προηγείται και προϋποτίθεται της δράσης, προκειμένου αυτή να είναι όσο το δυνατόν πιο αυθεντική και στην υπηρεσία του πρωταγωνιστή και της ομάδας.

Υπάρχει μια κυκλική ποιότητα στη σχέση μεταξύ warm up και αυθορμητισμού. Το warm up δημιουργεί αυθορμητισμό. Με τη σειρά του ο αυθορμητισμός συρρικνώνει την περίοδο του warm up. Ο Moreno αισθάνεται μερικές φορές ότι δεν ξέρει τι προηγείται, το warm up ή ο αυθορμητισμός, γιατί είναι και τα δύο συμπλεγμένα μεταξύ τους σε τέτοιο βαθμό που μοιάζει να είναι και τα δύο αιτία και αποτέλεσμα. (Weiner, Sacks, 1969: 85).

Με αρχή τη θέση του Moreno ότι “μια δραστηριότητα σε κάποια στιγμή αποκλείει κάθε άλλη δραστηριότητα και ένα επίκεντρο αποκλείει κάθε άλλο επίκεντρο”, το warm up είναι το μέσο για τη διερεύνηση της αλήθειας της ψυχοδραματικής ομάδας και στη συνέχεια του πρωταγωνιστή που αναδεικνύεται στο εδώ και τώρα, στον άμεσο δηλαδή χρόνο, μέσα από ένα διαρκές ζέσταμα που παραμένει ζητούμενο, ανεξαρτήτως του σε ποια φάση βρίσκεται το ψυχόδραμα (warm up, δράση, μοίρασμα).

Στη βάση αυτή, το warm up δεν θα πρέπει να θεωρείται τεχνική, αλλά να θεωρείται και να προσεγγίζεται ως μια διαδικασία που διέπει το ψυχόδραμα, από την αρχή ως το τέλος του. Στην παρούσα εργασία επιχειρείται να παρουσιαστεί το warm up (ζέσταμα) ως η πυξίδα, δηλαδή η προϋπόθεση και το μέσο του ψυχοδράματος.

2. Η μήτρα της δημιουργίας

Η διαδικασία του warm up αποτελεί την λειτουργική εκδήλωση του αυθορμητισμού. Όπως ο ηλεκτρισμός μπορεί να μετρηθεί από τα αποτελέσματά του, ο αυθορμητισμός μπορεί να μετρηθεί από τις δυναμικές της διαδικασίας του warm up (Moreno, 1953: 337). Ο J. L. Moreno εισήγαγε την έννοια των δεικτών του warm up (warming up indicators), οι οποίοι τίθενται σε λειτουργία προκειμένου να αρχίσει το ζέσταμα και τους οποίους διαχώρισε σε τέσσερις κατηγορίες: σωματικούς, ψυχικούς, διαπροσωπικούς και κοινωνικούς και

ψυχοχημικούς δείκτες. Οι δείκτες αυτοί μελετήθηκαν αρχικά πειραματικά με διάφορους τρόπους. Παραθέτουμε εδώ, όσους αναφέρονται στο έργο του Moreno, *Who Shall Survive?*. Το πρώτο πείραμα στο οποίο αναφέρεται, εκτελέστηκε με το υποκείμενο να αγνοεί το στόχο του πειράματος, δηλαδή την ψυχική κατάσταση στην οποία θα βρεθεί συμμετέχοντας σε αυτό. Του ζητήθηκε να λειτουργήσει σωματικά με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Για παράδειγμα, του ζητήθηκε να σφίξει τα δόντια και τις παλάμες του, να συνοφρυωθεί, να μιλήσει σε οξύ τόνο, να εντείνει την ταχύτητα της ανάσας του, να κινηθεί ενεργητικά. Αυτή η κατευθυνόμενη σωματική δράση παρατηρήθηκε ότι συνοδευόταν από μια διαδικασία *warm up*, που είχε ως αποτέλεσμα την επίτευξη συναισθήματος θυμού και μίσους. Στον αντίποδα, δράσεις όπως το χαμόγελο, το γέλιο, το αγκάλιασμα, το φιλί ενεργοποιούσαν μια κατάσταση χαρούμενης διέγερσης. Παρατηρήθηκε ότι μια σειρά (*set*) σωματικών δράσεων και κινήσεων δημιουργούν μια συγκεκριμένη συναισθηματική τάση. Η σύγχυση δε, των σωματικών δράσεων μιας σειράς και των σωματικών δράσεων άλλης σειράς σωματικών δράσεων, για παράδειγμα το να ζητηθεί από το άτομο να σφίξει τα δόντια, ενώ προηγουμένως του είχε ζητηθεί να γελά, να αγκαλιάζει και να φιλά, εμπόδιζε το ζέσταμα προς το συναίσθημα της χαράς, ή οδηγούσε σε μείωση της έντασής της. Πειραματίστηκε όμως, και αντιστρόφως, ζητώντας δηλαδή από το άτομο να αισθανθεί με συγκεκριμένο τρόπο, να παράξει μια συγκεκριμένη συναισθηματική κατάσταση. Η οδηγία προς το υποκείμενο σε αυτού του είδους την πειραματική διερεύνηση θα μπορούσε να είναι: "εξέθεσε τον εαυτό στο συναίσθημα του θυμού, θύμωσε!". Το άτομο εδώ γνωρίζει το στόχο, ξέρει ότι του ζητάται να θυμώσει. Εδώ, το σωματικό ερέθισμα αντικαθίσταται από το ψυχικό. Σε άλλο πείραμα το ψυχικό ερέθισμα αντικαθίσταται από το διαπροσωπικό και κοινωνικό, και γίνεται ένα άλλο άτομο ή ένα σύμβολο, για παράδειγμα, η αμερικανική σημαία, όπως αναφέρεται χαρακτηριστικά. Τέλος, σε άλλο πείραμα, τα ψυχικά και σωματικά ερεθίσματα ενισχύονται από ψυχοχημικά, όπως το αλκοόλ και ο καφές.

Στηριζόμενος σε αυτά τα πειράματα, ο Moreno υποστηρίζει ότι στις παραγωγές που προκύπτουν αυθόρμητα και αυτοσχεδιαστικά (γίνεται αναφορά εδώ στο θέατρο του αυθορμητισμού), οι μιμητικές κινήσεις και εκφράσεις βοηθούν την έναρξη και εντείνουν το ζέσταμα οποιασδήποτε συναισθηματικής ή κοινωνικής κατάστασης. Στον αντίποδα αυτού, τονίζει ότι σε μια τυπική σκηνή θεάτρου η διαφοροποίηση έγκειται στο ότι ο ρόλος αφομοιώνεται και αποκτά ένα καλλιτεχνικό μοτίβο που δε βασίζεται πια στο ζέσταμα ή τη διάδραση. Κατ' αντιστοιχία, θα λέγαμε ότι κάπως έτσι γίνεται και στην καθημερινή ζωή, όπου οι άνθρωποι συνηθίζουν να βρίσκονται σε μια κατάσταση, να υιοθετούν κοινωνικούς ρόλους, δρώντας μέσα στα διάφορα πλαίσια, στην πραγματικότητα με μια ελάχιστη δυνατότητα αναστοχασμού και αποστασιοποίησης από αυτά, και φυσικά με το ελάχιστο απαιτούμενο

ζέσταμα, ικανό μόνο για τη απλή διεκπεραίωση και λειτουργικότητά τους, και όχι τη δημιουργία. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι, όπως στο θέατρο ο ηθοποιός βάζει ένα ρόλο μέσα σε ένα καλλιτεχνικό μοτίβο, ακριβώς επειδή τον ανακυκλώνει/ επαναλαμβάνει αυτούσιο, ο σημερινός άνθρωπος καθιστά ένα κοινωνικό ρόλο ή ακόμα κι ένα συναίσθημα, πολιτισμικό στεγανό, απομακρύνοντας τη ζωή του από τη δημιουργικότητα και τη δημιουργία.

Προκειμένου να αρχίσει το ζέσταμα οποιουδήποτε συναισθήματος απαιτείται μια ειδική προσπάθεια που πηγάζει από τους ίδιους τους σωματικούς μηχανισμούς. Είναι επομένως πολύ δύσκολο κανείς να προσποιηθεί ότι τους ενεργοποίησε ή να τους εξαλείψει. Ο Moreno όρισε το warm up ως διαδικασία και όχι ως τεχνική. Σε αυτή τη λογική, και με στόχο να δημιουργήσει και όχι να βασιστεί σε αντιδράσεις, συμπεριφορές και στάσεις που σκιαγραφήθηκαν με βάση παλιές εμπειρίες, το warm up ως φάση του ψυχοδράματος, αλλά και ως διαρκής διαδικασία στο ψυχόδραμα λειτουργεί καταλυτικά ως η μήτρα της δημιουργίας (matrix), και τελικά ως η πεμπτουσία του.

3. Το warm up στην πρώτη φάση της ψυχοδραματικής διαδικασίας

Ψυχόδραμα σημαίνει κυριολεκτικά δράση της ψυχής και αποτελεί μια μέθοδο για την αυθόρμητη αναπαράσταση καταστάσεων. Ο Moreno έχει ορίσει το ψυχόδραμα ως την επιστήμη που εξερευνά την αλήθεια με δραματικές μεθόδους. Καταπιάνεται με διαπροσωπικές σχέσεις και ιδιωτικούς κόσμους (Moreno, 1953: 81). Ένας ή περισσότερα άτομα παίζουν το ρόλο του εαυτού τους στο παρόν, του εαυτού τους σε άλλο χρόνο, ενός άλλου ατόμου ή ενός άψυχου αντικειμένου. Εξερευνούν ιδέες και καταστάσεις – λεκτικά ή μη – όσο η υπόλοιπη ομάδα παρατηρεί τα όσα συμβαίνουν. Η εκδραμάτιση μπορεί να περιέχει καταστάσεις υποθετικές ή πραγματικές. Οι ρόλοι μπορεί να έχουν επιλεγεί ή να έχουν ανατεθεί. Ποικιλία τεχνικών (εναλλαγή ρόλων, double, mirroring κ.α.) χρησιμοποιούνται για να ενισχύσουν σταδιακά την εμπλοκή του υποκειμένου, καθώς επίσης και της ομάδας και να δημιουργήσουν μια καλύτερη κατανόηση του εαυτού και του άλλου. (Weiner, Sacks, 1969: 85). Αξιοποιεί πέντε όργανα: τη σκηνή, το υποκείμενο ή τον ηθοποιό, το σκηνοθέτη, τα βοηθητικά εγώ και το κοινό.

Η σκηνή δίνει τη δυνατότητα στον πρωταγωνιστή να έχει ένα ζωντανό χώρο, ο οποίος είναι πολυδιάστατος και όσο το δυνατόν πιο ευέλικτος. [...] Το υποκείμενο ή ο ηθοποιός ζητείται να είναι ο εαυτός του πάνω στη σκηνή, να απεικονίσει τη δική του προσωπική του ζωή. [...] Όταν ζεσταθεί στη διαδικασία είναι σχετικά εύκολο γι' αυτόν να κάνει απολογισμό της καθημερινής του ζωής μέσω της δράσης, καθώς κανείς δεν είναι καταλληλότερος από τον

ίδιο, όσο ο ίδιος του ο εαυτός. [...] Ο σκηνοθέτης είναι ο παραγωγός, ο σύμβουλος και ο αναλυτής. [...] Τα βοηθητικά εγώ είναι οι προεκτάσεις του σκηνοθέτη, εξερευνούν και οδηγούν, αλλά είναι ταυτόχρονα και προέκταση του υποκειμένου, απεικονίζοντας τα πραγματικά ή φανταστικά άτομα της ζωής του. [...] Το κοινό έχει διττή λειτουργία. Μπορεί να βοηθήσει το υποκείμενο ή να βοηθηθεί από αυτό. Στην πρώτη περίπτωση καθίσταται το ομιλούν συμβούλιο της κοινής γνώμης. Οι αντιδράσεις και τα σχόλια είναι τόσο απρόβλεπτα, όσο και του υποκειμένου και ποικίλλουν μεταξύ γέλιου και βίαιων διαμαρτυριών. Όσο πιο απομονωμένο είναι το υποκείμενο, για παράδειγμα, επειδή το δράμα του στη σκηνή παίρνει μορφή μέσα από ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις, τόσο πιο σημαντική καθίσταται γι' αυτόν, η παρουσία ενός κοινού που είναι πρόθυμο να τον αποδεχθεί και να τον καταλάβει. (Moreno, 1953: 81)

Μεταφέρω εδώ ένα παράδειγμα από τη δική μου εμπειρία ως μέλος της εκπαιδευτικής ομάδας ψυχοδράματος, που μου επέτρεψε να σχηματίσω μια βιωμένη εικόνα του πώς το warm up μπορεί στα χέρια του σκηνοθέτη να αποτελέσει ένα απολύτως εύπλαστο και προσαρμόσιμο εργαλείο για τη δημιουργία του συλλογικού συμβολαίου της ομάδας που ορίζει το παρόν της ομάδας (με τι θα ασχοληθεί η ομάδα στο εδώ και τώρα) και τη μήτρα για τη δημιουργία που τίθεται στην υπηρεσία όλων των πιθανών πρωταγωνιστών. Το warm up ως πρώτη φάση της ψυχοδραματικής συνεδρίας καθορίζει το βαθμό σύνδεσης του πρωταγωνιστή με τη δουλειά που κάνει με τον εαυτό του, με την ομάδα στην οποία είναι μέλος, αλλά και με τον ίδιο τον ψυχοδραματιστή.

Ο σκηνοθέτης ζητά από τα μέλη της ομάδας να τοποθετηθούν στον σαμανικό κύκλο της ζωής βάζοντας το σώμα τους στη θέση όπου τώρα αισθάνονται ότι βρίσκονται (in situ). Τοποθετεί τέσσερις καρέκλες στα τέσσερα σημεία του ορίζοντα και ζητά από τον καθένα να πάρει θέση. Η Ανατολή συμβολίζει την αρχή, τη νέα αρχή, τους πρώτους δεσμούς, την άνοιξη και τη δημιουργία. Ο Νότος είναι η παραγωγική φάση, το καλοκαίρι. Η δύση είναι το φθινόπωρο, η διακοπή της παραγωγικής φάσης, η φάση του αναστοχασμού. Ο βορράς συμβολίζει το θάνατο, το τέλος, το χειμώνα, τη μεταμόρφωση. Στο σαμανικό κύκλο της ζωής, τα τέσσερα σημεία του ορίζοντα, συνδέονται με τις τέσσερις εποχές του χρόνου και τις τέσσερις φάσεις της ζωής. Τα μέλη της ομάδας κινούνται και παίρνουν θέση όσο κοντά ή όσο μακριά επιθυμούν από την καρέκλα που συμβολίζει το σημείο του κύκλου όπου αισθάνονται να βρίσκονται τώρα. Ο σκηνοθέτης ζητά από τον καθένα να μιλήσει για τη θέση του, να περιγράψει τι τον φέρνει στο σημείο που επιλέγει και να παρουσιάσει πώς αισθάνεται εκεί. Είναι ήδη προφανές ότι η ομάδα έχει ζεσταθεί και ότι κάθε μέλος της είναι συνδεδεμένο με αυτό που τώρα συμβαίνει μέσα του και γύρω του. Επικρατεί ένα αίσθημα σεβασμού από όλους προς

όλους, απόλυτη ησυχία και ακούγεται μονάχα αυτός που μιλά, ενώ όλοι οι υπόλοιποι είναι απόλυτα συνδεδεμένοι με όσα λέει. Αφού όλοι έχουν μιλήσει για τον εαυτό τους, ο σκηνοθέτης αποσύρει τις καρτέλες – σύμβολα του κύκλου της ζωής και ζητά από το κάθε μέλος να επιλέξει το πρόσωπο με το οποίο συνδέεται περισσότερο (κοινωνιομετρική επιλογή του πρωταγωνιστή). Αυτό που έχω συγκρατήσει από το συγκεκριμένο *warm up* είναι η ενέργεια που δημιουργήθηκε και διατηρήθηκε σε όλη τη διάρκεια του ψυχοδράματος που ακολούθησε. Ως πρωταγωνίστρια, είναι ίσως η πρώτη φορά που αισθανόμουν ότι πάνω στη σκηνή είμαι ελεύθερη να βιώσω αυτό που δημιουργούσαμε με την ομάδα και το σκηνοθέτη. Είχα καταφέρει να εκφράζομαι χωρίς να σκέφτομαι την εικόνα που οι άλλοι αποκτούν για εμένα ως άτομο, και να μιλώ με τους σημαντικούς άλλους με τρόπο που μου επέτρεπε να αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου. Το *warm up* αυτής της ψυχοδραματικής συνεδρίας λειτούργησε ως η μήτρα της δημιουργίας του νέου ρόλου που μου επέτρεψε να ξανασυστήσω τον εαυτό μου και στην ουσία να συνδεθώ στο εδώ και τώρα με τη φάση της νέας αρχής που βίωσα στο *warm up*, έχοντας παράλληλα την ευκαιρία να το κάνω παρουσία των σημαντικών άλλων που επέλεξα να φέρω στην ψυχοδραματική σκηνή και παρουσία της ομάδας μου.

Το *warm up*, το ζέσταμα της ομάδας οφείλει να στοχεύει στο να δημιουργήσει τα απαραίτητα κανάλια επικοινωνίας για τη συνάντηση των μελών μεταξύ τους, τη συνάντηση των μελών με το σκηνοθέτη και τη συνάντηση τελικά του πρωταγωνιστή με τους σημαντικούς άλλους της ζωής του μέσα από τη φάση της εκδραμάτισης που ακολουθεί. **Το *warm up* είναι η πρόταση του σκηνοθέτη για το πώς οι άνθρωποι μπορούν να βρουν τρόπους να εκφράσουν το πού βρίσκονται στο εδώ και τώρα** (*in situ*: εκεί όπου βρίσκεται το υποκείμενο, Moreno, 1953: 81). Κάθε πρωταγωνιστής χρειάζεται να νιώσει ότι το προσωπικό θέμα που φέρνει στην ομάδα είναι το θέμα που και η ομάδα επιθυμεί να δουλέψει, είτε γιατί συνδέεται με αυτό, είτε γιατί συνδέεται με τον ίδιο. Ακόμα και αν η επιλογή του πρωταγωνιστή είναι μια προσωπική επιλογή του ίδιου ή του σκηνοθέτη, ο τελευταίος θα πρέπει να βρει τον τρόπο να συνδέσει τα μέλη της ομάδας με το θέμα του πρωταγωνιστή που θα δουλέψει ψυχοδραματικά. Το *warm up* αναδεικνύεται εδώ και ως το μέσο που χρησιμοποιεί ο σκηνοθέτης προκειμένου να εξάγει το συλλογικό συμβόλαιο της ομάδας. Ως το μέσο να απαντηθεί το πρώτο καίριο ζήτημα της ψυχοδραματικής συνεδρίας. Δηλαδή, ποιο θέμα αναδεικνύεται από την ομάδα ως κεντρικό μέλημα, έγνοια ή ενδιαφέρον ή ποιο πρόσωπο αναδεικνύεται ως κεντρικό για την εκδραμάτιση που ακολουθεί, είτε γιατί η ομάδα εκτιμά ότι αυτό το πρόσωπο χρειάζεται φροντίδα, προσοχή, υποστήριξη, είτε γιατί η ομάδα εκτιμά ότι το δράμα αυτού του προσώπου θα βοηθήσει περισσότερο το κάθε μέλος της ξεχωριστά, αλλά και τα μέλη της ως σύνολο.

4. Το warm up ως μέσο για την τήρηση του συμβολαίου ψυχοδραματιστή – πρωταγωνιστή

“Η προθέρμανση δεν ολοκληρώνεται όταν αρχίζει η η φάση της δράσης, αλλά συνεχίζεται κατά τη συνολική διάρκειά της συνεδρίας, αφού είναι απαραίτητο να προθερμάνεις τον πρωταγωνιστή για κάθε στιγμή και τόπο που θα συναντήσει μέσα στη συνεδρία” (Goldman & Morrison, 1984: 6). Ο ψυχοδραματιστής θα έχει στην αρχή την ευκαιρία να ορίσει μαζί με τον πρωταγωνιστή το συμβόλαιο που συμμαχώντας θα επιδιώξουν να φέρουν σε πέρας μέσα στο πλαίσιο της συνεδρίας που θα ακολουθήσει. Το συμβόλαιο είναι ένα καθοριστικό εργαλείο στα χέρια του σκηνοθέτη που από εδώ και στο εξής θα κρατήσει στο μυαλό του για να μπορέσει να οδηγήσει τον πρωταγωνιστή στη διαδικασία. Για να είναι όσο πιο ακριβές και στοχευμένο είναι δυνατόν, ο σκηνοθέτης χρειάζεται την αλήθεια, την σύνδεση με τον εαυτό στο εδώ και τώρα, και το ζέσταμα του πρωταγωνιστή. Για να ζεσταθεί μαζί του πιάνει το χέρι του και βάζει δράση ήδη από τώρα, ξεκινώντας με τον πρωταγωνιστή στα δεξιά του να διαγράφουν περπατώντας μαζί κύκλους γύρω από τη σκηνή που προς το παρόν είναι άδεια και πρόκειται να γεμίσει με τα κομμάτια της ζωής του πρωταγωνιστή που εκείνος θα φέρει σταδιακά και ενώ ζεσταίνεται στη διαδικασία. Η κίνηση εδώ βοηθά ήδη το ζέσταμα. Ακόμα και η τοποθέτηση του πρωταγωνιστή στην εξωτερική πλευρά του νοητού κύκλου έχει σημασία, καθώς του επιτρέπει να διαγράψει μεγαλύτερο κύκλο και άρα να κινείται και να “ζεσταίνεται” περισσότερο. Καθώς οι δυο τους περπατούν και συζητούν, ο σκηνοθέτης θα επιδιώξει να μάθει “Με τι αισθάνεται ζεστός να δουλέψει;”, “Τι υπάρχει μέσα του αυτή τη στιγμή;”. Ξεκινώντας με αυτό τον τρόπο θα επιδιώξει να καταλήξει σε μια συμφωνία μαζί του, το μεταξύ τους συμβόλαιο για το τι θα κάνουν σήμερα εδώ. Ο ψυχοδραματιστής χτίζει το έδαφος για τη σταδιακή αύξηση της συναισθηματικής εμπλοκής του πρωταγωνιστή και την έναρξη μιας πορείας, που με πυξίδα το ζέσταμά του ανά πάσα στιγμή θα αναζητήσει όσα είναι απαραίτητα για τη διερεύνηση όσων αναζητούνται μέσω του συμβολαίου και τελικά τη δημιουργία. Η διαδικασία του warm up του υποκειμένου στην ψυχοδραματική απεικόνιση ενεργοποιείται με πολλές τεχνικές, κάποιες από τις οποίες είναι: η αυτο – παρουσίαση, ο μονόλογος, η προβολή, η αλλαγή ρόλων, το double, οι τεχνικές mirroring, η πραγματοποίηση. Ο σκοπός των διαφόρων τεχνικών δεν είναι να μετατρέψουν το υποκείμενο σε ηθοποιό, αλλά αντιθέτως να τον προκαλέσουν να είναι στη σκηνή αυτό που (πραγματικά) είναι, πιο βαθιά και κατηγορηματικά από ότι εμφανίζεται να είναι στην πραγματικότητα της ζωής. (Moreno, 1953: 81).

Ο ψυχοδραματιστής εδώ κρίνεται εδώ από την ικανότητά του να κατασκευάσει τις σκηνές, να επιλέξει τους σημαντικούς άλλους και τις έννοιες ή τα αντικείμενα και τις τεχνικές που θα ζεστάνουν τον πρωταγωνιστή και σταδιακά θα τον βοηθούν να συνδέεται όλο και πιο ουσιαστικά και αληθινά με το παρόν του πάνω στη σκηνή, με αυτό που τώρα συμβαίνει στη ζωή του. Θα πρέπει να είναι σε θέση να αξιολογεί όσα λέει ο πρωταγωνιστής του και κυρίως όσα δε λέει και εκφράζει με το σώμα του, από το ρόλο του ίδιου ή των σημαντικών άλλων για να μπορεί με πυξίδα το ζέσταμά του να προχωρά σταδιακά, επιχειρώντας να δει με τα μάτια του και να ακούσει με τα αυτιά του, να εντοπίσει τα σημαντικά σύμβολα και πρόσωπα, να εμβαθύνει σε αυτά με επάρκεια και να κατανοήσει το ρόλο που έχουν στη σκηνή και τη ζωή του πρωταγωνιστή του, χωρίς να τον παρασύρει, χωρίς να ορίζει τη δράση ή την έκβασή της, χωρίς να προτρέχει ή να κρίνει. Όλα αυτά είναι πολύ πιθανό να μειώσουν το ζέσταμα του πρωταγωνιστή, να αυξήσουν το άγχος του ότι εκτίθεται χωρίς τη συναίνεσή του και τελικά να τον αποσυνδέσουν από τη διαδικασία.

Μερικά παραδείγματα ίσως είναι χρήσιμα εδώ για το πώς ο σκηνοθέτης μπορεί να σεβαστεί και να ενισχύσει το ζέσταμα του πρωταγωνιστή. Αξιοποιώ τις σημειώσεις μου από την εκπαιδευτική ομάδα.

Η ψυχοδραματική αυτή συνεδρία της οποίας παραθέτω ένα απόσπασμα, πραγματοποιήθηκε μετά από ένα κοινωνιόδραμα με θέμα τον έρωτα, όπου συμμετείχε όλη η ομάδα. Πρωταγωνίστρια είναι η Χ., μια γυναίκα 50 ετών.

Director (D): Τι θέλεις να κάνουμε εδώ σήμερα;

Protagonist (P): Από το διάλειμμα και μετά μου βγήκε μια κούραση.

(D): Νιώθεις από ό,τι είπες ότι μετατοπίστηκες. Θέλεις να μου πεις τι εννοείς; Τι είναι μέσα σου ζωντανό και ζεστό.

(P): Νιώθω.. με άγγιξε. (αναφέρεται στο κοινωνιόδραμα που προηγήθηκε με θέμα τον έρωτα).

(D): Σε ποιο σημείο;

(P): Με λυπεί.

(D): Σε λυπεί.

(P): Εδώ και κάποιους μήνες μπορεί να έχω ερωτικά όνειρα. Ξεμυτάει μια επιθυμία. Είχα σταματήσει να την έχω και ήμουν πολύ ευχαριστημένη. Είμαι 50 χρονών. Υπάρχει έρωτας για μια γυναίκα 50 χρονών;

(D): Εσύ τι πιστεύεις;

(P): Ένα κομμάτι μου πιστεύει στα θαύματα, όταν όμως κοιτάω γύρω μου νιώθω ότι δεν υπάρχει.

Το ζέσταμα της πρωταγωνίστριας είναι ότι "θέλει να ερωτευτεί, αλλά ότι δεν πιστεύει ότι θα ερωτευτεί". Ο σκηνοθέτης το εμπιστεύεται και τη ρωτάει.

(D): Θα ήθελες να δούμε αν υπάρχει έρωτας για μια γυναίκα 50 χρονών;

(P): Ναι, γιατί όχι. Κάποιες φίλες μου πιστεύουν, ζουν μόνες και πιστεύουν ότι δεν υπάρχει περίπτωση – τώρα θα μου πεις, τι μας νοιάζει τι πιστεύουν οι άλλοι.

(D): Πόσο δική σου είναι αυτή η άποψη;

Η P δεν απαντά.

(D): Για σένα, μπορεί να υπάρξει έρωτας στα 50 σου;

(P): Δεν ξέρω.

(D): Είναι απαραίτητο για σένα; Σε ζεσταίνει; Πήγαινέ μας εκεί όπου συναντάς τον έρωτα.

Ο σκηνοθέτης εδώ, δίνει την οδηγία και στην πραγματικότητα αφήνει στον πρωταγωνιστή δυο επιλογές. Μπορεί να επιλέξει να πάει σε μια σκηνή όπου συνάντησε τον έρωτα στον παρελθόν ή εκεί που πρόκειται να τον συναντήσει στο εδώ και τώρα για πρώτη φορά (surplus reality). Του δίνει το χώρο να επιλέξει, με αποτέλεσμα ο πρωταγωνιστής να διαλέγει να στήσει τη σκηνή που έχει πιο πολύ ανάγκη, να ζήσει αυτό ακριβώς που τον ζεσταίνει. Η πρωταγωνίστρια φτιάχνει ένα μπαρ. Εκεί βρίσκεται με ένα φιλικό ζευγάρι και ξαφνικά έρχεται ένας φίλος τους που μέχρι τώρα δε γνώριζε. Όταν η σκηνή έχει στηθεί και τα βοηθητικά εγώ έχουν πάρει τις θέσεις τους, η πρωταγωνίστρια απευθύνεται στην ομάδα.

(P): Ντρέπομαι.

(D): Δεν πειράζει που ντρέπεσαι.

(P): Νιώθω σαν να είμαι 20 χρονών, έτοιμη να κάνω τα ίδια λάθη.

(D): Πήγαινέ μας εκεί όπου ζεις τον έρωτα.

Ο σκηνοθέτης έχει να φέρει σε πέρας μια εξαιρετικά σημαντική λειτουργία. Να δημιουργήσει τις συνθήκες που θα επιτρέψουν στον πρωταγωνιστή να πραγματοποιήσει μια επιθυμία του, μπροστά στην ομάδα (κοινό) που θα τον δει να δρα με τρόπο που δεν δρα κατά κανόνα. Πρέπει να ζεστάνει τον πρωταγωνιστή, με τρόπο που να του επιτρέψει να επιβληθεί στις αντιστάσεις του για να ζήσει με επάρκεια στο εδώ και τώρα τη στιγμή που συναντά τον έρωτα, αφηφώντας το κοινωνικό πατρονάρισμα και να δημιουργήσει με τον τρόπο αυτό μια νέα εμπειρία που θα μπορέσει να γίνει θετική ανάμνηση αυτού που μέχρι τώρα έχει συνδεθεί με φόβο, αποτυχία ή πόνο. Για να συμβούν όλα αυτά πρέπει να επιτύχει τον επαρκή βαθμό warm up.

(D): Έχεις ξαναέρθει σε αυτό το μπαρ;

(P): Όχι, αλλά είναι πολύ όμορφα εδώ.

(D): Α, έχει μουσική;

(P): Ναι έχει.

(D): Τι μουσική ακούτε τώρα;

(P): Τζαζ.

Ο σκηνοθέτης δίνει ένα ρυθμό στην ομάδα και της ζητά να γίνει βοηθός και κοινωνός αυτής της εμπειρίας μέσα από τη μουσική που θα σιγοτραγουδά, όσο η πρωταγωνίστρια θα συναντά στη σκηνή που δημιούργησε τον έρωτα. Μια από τις σημαντικές λεπτομέρειες που συγκράτησα από αυτή την ψυχοδραματική συνεδρία είναι ότι με σεβασμό στην απολύτως προσωπική στιγμή που ζούσε ο πρωταγωνιστής πάνω στη σκηνή, η ομάδα μέσα από το ρόλο της ως μουσική που ακουγόταν παράλληλα με τη συζήτηση μεταξύ του ζευγαριού, έδωσε το χώρο στον πρωταγωνιστή να ζήσει χωρίς να αισθάνεται ότι εκτίθεται και τον απαραίτητο σεβασμό στην ιερότητα της στιγμής που δεν είχε ως τότε βιωθεί.

Ο σκηνοθέτης πρέπει να μάθει να εντοπίζει τι είναι αυτό που ζεσταίνει τον πρωταγωνιστή του, και να χρησιμοποιεί αυτό το ζέσταμα ως πυξίδα από την αρχή ως το τέλος της συνεδρίας. Πρέπει να αναγνωρίζει πότε μια σκηνή έχει επαρκώς διερευνηθεί και κατά πόσο ενισχύει το ζέσταμα του πρωταγωνιστή ή τον καθλώνει σε ήδη μαθημένα μοτίβα συμπεριφοράς. Το ίδιο ισχύει για τα σύμβολα ή τα πρόσωπα που προσκαλεί στη σκηνή για να βοηθήσουν και να προχωρήσουν τη δράση. Ο σκηνοθέτης ψάχνει διαρκώς πώς αυτά ζεσταίνουν και συνδέονται με το υποκείμενο, τι συναισθήματα του προκαλούν, τι ποιότητα σχέσης έχει αναπτυχθεί με τον πρωταγωνιστή και πιθανά μεταξύ τους. Ακολουθώντας το ένστικτό του πρέπει να μάθει να προσεγγίζει με αφέλεια όσα ακούει από τον πρωταγωνιστή του και να διερευνά σε βάθος τη σύνδεση όσων λέει με το πραγματικό του ζέσταμα που πολλές φορές είναι κρυμμένο ή άγνωστο ακόμα και στον ίδιο. Αν το warm up της πρώτης φάσης της συνεδρίας ανέδειξε τον πρωταγωνιστή της, τότε το warm up του πρωταγωνιστή αναδεικνύει όλα όσα εμποδίζουν ή βοηθούν τον πρωταγωνιστή να γίνει δημιουργός και να κάνει το επόμενο βήμα που θα τον φέρει πιο κοντά στην υγεία και την ενίσχυση ή ανάπτυξη ενός υγιούς ρόλου. Η διαδικασία του warm up μπορεί να βρίσκεται κάλλιστα έξω από το σώμα, σε μέρη, αντικείμενα ή άλλους ανθρώπους (Weiner, Sacks, 1969: 85).

5. Το προσωπικό warm up του ψυχοδραματιστή και των μελών της ομάδας

Όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή αυτής της εργασίας, στην καθημερινή ζωή, το ζέσταμα είναι η σωματική, νοητική ή ψυχολογική προετοιμασία που προηγείται μιας σωματικής ή νοητικής δράσης. Σύμφωνα με το Moreno ο καθένας έχει τη προσωπική του διαδικασία

προθέρμανσης. Ο σκηνοθέτης, όπως και κάθε μέλος της ψυχοδραματικής ομάδας δεν εξαιρούνται από αυτόν τον κανόνα.

Η Susie Taylor διαιρεί τη διαδικασία προθέρμανσης του σκηνοθέτη σε τέσσερα στάδια. Στο πρώτο στάδιο ο σκηνοθέτης προετοιμάζεται για το ρόλο του ως ψυχοδραματιστής με τρόπους που διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αλλά συνήθως περιέχουν μια σειρά δράσεων που κάνει ο καθένας και τον βοηθούν προς αυτή την κατεύθυνση. Το πιο σημαντικό, θα λέγαμε ότι είναι ότι κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης ο ψυχοδραματιστής έχει την ευκαιρία να υπενθυμίσει στον εαυτό του ότι καθετί που τον απασχολεί στην καθημερινή του ζωή είναι καλό να οριοθετηθεί με τρόπο που δε θα δημιουργήσει εμπόδια στο ρόλο που θα επιτελέσει μέσα στην ομάδα, ως συντονιστής της. Στο δεύτερο στάδιο, ο σκηνοθέτης επικεντρώνει την προσοχή του στα ειδικά χαρακτηριστικά της ομάδας που θα συναντήσει. Αυτά επίσης ποικίλουν ανάλογα με τη σύνθεση της ομάδας, την ωριμότητα της, τη συχνότητα με την οποία συναντιέται, το πλαίσιο μέσα στο οποίο θα συναντηθεί για μία μόνο φορά και γενικώς ανάλογα με όσους παράγοντες ο ψυχοδραματιστής αξιολογεί ότι πρέπει να λάβει υπόψη κάθε φορά. Ακολουθεί η προθέρμανση του σκηνοθέτη *in situ*, όπου με ανεπτυγμένο έναν ικανοποιητικό βαθμό αυθορμητισμού θα μπορέσει να καθοδηγήσει την ομάδα του στο εδώ και τώρα, αντιμέτωπος με πιθανές αντιστάσεις από πλευράς των μελών ή/ και απαιτήσεις τους ή δικές του. Τέλος, ακολουθεί η προθέρμανση με τον πρωταγωνιστή που όπως περιγράφηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο, ξεκινά από τη σύναψη του συμβολαίου και διατρέχει όλη τη συνεδρία.

Ο ψυχοδραματιστής έχει την ευθύνη να αναπτύξει τον αυθορμητισμό της ομάδας και ένα απολύτως ασφαλές πλαίσιο, όπου κανείς δεν αισθάνεται ευάλωτος απέναντι σε αυτό που συμβαίνει. (Blanter, 1973: 42). Οφείλει να δημιουργήσει μια συνθήκη που θα επιτρέψει στην αίσθηση απόλυτης εμπιστοσύνης και βαθιάς επικοινωνίας να αντιπαρέλθει κάθε πιθανό ζήτημα που θα προκύπτει ή προϋπάρχει και που θα προωθήσει την ανάπτυξη αυτής της ποιότητας στη σχέση που ο Moreno ονόμασε *tele*.

Αυτός είναι ο επόμενος στόχος μετά τη προθέρμανση του ίδιου του ψυχοδραματιστή. Η γνωριμία των μελών αρχικά, η ανάπτυξη της συνοχής της ομάδας, ο ορισμός της ταυτότητάς της και των κανόνων που τη διέπουν. Οι τεχνικές για το ζέσταμα της ομάδας επίσης ποικίλλουν και εξαρτώνται επίσης από πολλούς παράγοντες ανάλογα με την σύνθεση, την ηλικία και το σκοπό ύπαρξής της. Ο Kellermann έχει διαμορφώσει μια λίστα ελέγχου της διαδικασίας για το σκηνοθέτη. Παρατίθεται εδώ η σειρά των ερωτήσεων προς το ψυχοδραματιστή που αφορούν το *warm up*:

1. Κατάφερε να ενεργοποιήσει επαρκώς το κάθε μέλος ξεχωριστά και να προετοιμάσει την ομάδα για τη δράση;
2. Κατάφερε να εδραιώσει επαρκή συνοχή και εποικοδομητικό κλίμα στην ομάδα;
3. Επέλεξε τον κατάλληλο τύπο άσκησης για το warm up;
4. Έδωσε καθαρές οδηγίες;
5. Έδωσε επαρκή συνέχεια στο warm up;
6. Κατάφερε να βοηθήσει την ομάδα να αναπτύξει ένα συγκεκριμένο θέμα με το οποίο θα ασχοληθεί;
7. Έλαβε υπόψη του τα δυναμικά της ομάδας και την κοινωνιομετρία της στην αρχή της συνεδρίας της;
8. Ήταν επαρκώς προθερμασμένος ο ίδιος για τη διαδικασία;

6. Επίλογος

Συνοψίζοντας, το warm up θα πρέπει να γίνεται αντιληπτό ως διαδικασία για την δημιουργία του πλαισίου, όπου θα αναπτυχθεί ο απαραίτητος αυθορμητισμός των μελών της ομάδας. Είναι η προϋπόθεση και το μέσο για να μπορέσει να υπάρξει μια ψυχοδραματική συνεδρία που θα οδηγήσει τον πρωταγωνιστή και την ομάδα ένα βήμα πιο κοντά στην υγεία και την επάρκεια. Ο Moreno υποστηρίζει ότι αν πρόκειται ο άνθρωπος να κινηθεί πέρα και πάνω από την τωρινή του θέση αυτό θα γίνει μέσα από την αυθόρμητη δράση προσανατολισμένη στα προβλήματα της ζωής. (Weiner, Sacks, 1969: 85). Ο ψυχοδραματιστής χρησιμοποιεί το warm up για να φροντίσει τα μέλη της ομάδας και τον πρωταγωνιστή και να επιτρέψει στη θεραπευτική σχέση να υπάρξει και να αναπτυχθεί, ακριβώς χάρη στο γεγονός ότι θα ακολουθήσει τον ατομικό ρυθμό του καθενός, με σεβασμό σε αυτόν και πάντα με δεδομένο ότι *ο καθένας, ως μέλος ή ως πρωταγωνιστής διατηρεί το δικαίωμα να είναι όσο μη αυθόρμητος και μη εκφραστικός νιώθει ανά πάσα στιγμή (Zerka Moreno, 1969).*

Βιβλιογραφία:

Moreno, J. L. (1953) *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy and Sociodrama*, Beacon.

Marcia Karp, Paul Holmes, Kate Bradshaw Tavon, (1998) *The handbook of psychodrama*, Routledge.

Blanter, H. A. (1973) *Acting – in: Practical Applications of Psychodramatic Methods*, Springer.

Kellermann, P.F. (1992) *Focus on Psychodrama – The therapeutic aspects of Psychodrama*, Jessica Kingsley.

Hannah B. Weiner, M.A. & James M. Sacks, (1969) *Warm up and Sum up*, Moreno Intitute, New York City