

**ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΟΜΑΔΙΚΗΣ
ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

ΣΟΦΙΑΣ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ

Βιβλιογραφική Εργασία 2^{ΟΥ} σταδίου εκπαίδευσης με θέμα:

ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟΣ

**Παπαδοπούλου Βασιλική
Ψυχολόγος- Εκπαιδευόμενη στο Ψυχόδραμα**

Η ιδέα του αυθορμητισμού συναντάται στη φιλοσοφία και στην ψυχολογία. Φιλοσοφικά, είναι πολύτιμος χάρη στη λειτουργία του ως το κυρίαρχο χαρακτηριστικό της δημιουργικότητας. Ψυχολογικά, ο αυθορμητισμός αναφέρεται σε μια απειροελάχιστη ιδιότητα του μυαλού παρά σαν μια ξεκάθαρη κατηγορία της αναγνωρίσιμης συμπεριφοράς. Ο **Moreno** όρισε τον αυθορμητισμό ποικιλοτρόπως, αλλά υπήρξαν πολλές αντιφάσεις στους ορισμούς του, γι' αυτό και είναι ευκολότερο να γίνει κατανοητός μέσω παραδειγμάτων παρά μέσω ορισμών.

Π.χ.

- ο αυτοσχεδιασμός κατά τη διάρκεια του παιξίματος ενός μουσικού
- το μη δομημένο υποκριτικό παίξιμο παιδιών – στη ζωγραφική τους, στο σχέδιό τους και στη συμπεριφορά ανακάλυψης
- το παιχνίδι των γονιών με τα παιδιά τους
- η έμπνευση ενός ποιητή

Ο αυθορμητισμός δεν είναι κάτι το επιτηδευμένο, μπορεί να είναι κάτι μη προβλέψιμο. Μπορεί να εμφανιστεί στον τρόπο που σκεφτόμαστε, που περπατάμε, που κοιτάμε τη φύση, που χορεύουμε ή τραγουδάμε. Από την ύπαρξη ενός όλα – ή – τίποτα φαινομένου (π.χ. ή είσαι ή δεν είσαι αυθόρμητος) μπορεί να γίνει αντιληπτό σαν τη συμμετοχή σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό σε πολλές δραστηριότητες. Ακόμη και σε συνήθειες, αυτόματες συμπεριφορές μπορεί να υπάρχουν ίχνη αυθορμητισμού. Κοιτώντας τον προσεκτικά, οι κυριότερες ιδιότητες της αυθόρμητης συμπεριφοράς είναι 1) ανοιχτό μυαλό, 2) φρεσκάδα στην προσέγγιση, 3) προθυμία να παίρνεις πρωτοβουλίες, 4) προσαρμογή της εξωτερικής πραγματικότητας με τα εσωτερικά αισθήματα και τις λογικές λειτουργίες.

Ο αυθορμητισμός δεν είναι απλώς παρορμητισμός ή τυχαία συμπεριφορά. Πρέπει να υπάρχει κάποια πρόθεση για ένα εποικοδομητικό αποτέλεσμα είτε αισθητικό είτε κοινωνικό είτε πρακτικό.

Για τον **Moreno** ο αυθορμητισμός/ δημιουργικότητα είναι το κεντρικό συστατικό στη διαδικασία ενός ψυχοδράματος και σε έναν υγιή τρόπο ζωής. Τον όρισε ως «μια νέα αντίδραση σε μια παλιά κατάσταση ή μια επαρκή αντίδραση σε μία νέα κατάσταση». Επίσης, τον αποκάλεσε «ένα μη συντηρητικό είδος ενέργειας». Αυτοί δε θα έπρεπε να θεωρηθούν ολοκληρωμένοι ορισμοί αλλά ενδείξεις κάποιων σημαντικών χαρακτηριστικών του φαινομένου.

Για παράδειγμα, μια αντίδραση δεν απαιτείται να είναι επιτυχής για να είναι αυθόρμητη ούτε η καινοτομία (– το καινούριο) πρέπει να είναι εμφανής. Είναι πιθανό, για παράδειγμα, για έναν πιανίστα να παίζει για εκατοστή φορά ένα κομμάτι και παρόλα αυτά να το βιώνει και να το εκφράζει με νέους τρόπους. Ο ίδιος θα μπορούσε να παίζει με λίγο ή πολύ αυθορμητισμό, αλλά το ανεκπαιδευτο αντί να μην αντιληφθεί τη διαφορά. Αυτός είναι ο τρόπος μέσα στον οποίο θεωρείται μια δυσνόητη ιδιότητα του μυαλού. Οι παρατηρητές ούτε χρειάζεται αλλά ούτε και μπορούν να επιβεβαιώσουν ότι συμβαίνει αυτό στη ζωή κάποιου. Έτσι, δεν είναι η ίδια η πράξη αλλά ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζεται η πράξη αυτή που αντανάκλα τον έμφυτο βαθμό αυθορμητισμού.

Η ανάπτυξη περισσότερου αυθορμητισμού και δημιουργικότητας προκύπτει από τη βασική σχέση με το ασυνείδητο που διακατέχεται από σεβασμό, ανοιχτό μυαλό και περιέργεια.

Το ασυνείδητο δεν το βλέπουμε σαν πηγή αντικοινωνικών παρορμήσεων, αλλά καλύτερα σαν καλά ανεπτυγμένη διορατικότητα, σαν ιδέες, αισθήσεις, εικόνες, σαν πηγή της δημιουργικότητας. Στην προσέγγιση και στη χρήση αυτής της έμφυτης δημιουργικής ικανότητας είναι που το ψυχόγραμμα έχει μεγάλη συμβολή. Το

επιτυγχάνει αυτό προάγοντας καταστάσεις που προκαλούν ή ξυπνούν τον αυθορμητισμό:

- με τη δημιουργία ενός πλαισίου με σχετικά εξασφαλισμένη λειτουργία,
- με τη σύσταση αρκετής πρόκλησης και καινοτομίας για τη δημιουργία λίγου άγχους, μια ώθηση για ενέργεια για να προχωρήσουν τα πράγματα,
- με τη διατήρηση μιας βαθιάς ανησυχίας και σεβασμού στο πρόβλημα. Ο Moreno χρησιμοποίησε τον όρο «προθέρμανση» για εκείνες τις διαδικασίες που χρησιμοποιούνται για την ενίσχυση του αυθορμητισμού των συμμετεχόντων.

Ο ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟΣ ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΣΤΗ ΡΟΜΠΟΤΟΠΑΘΕΙΑ

Συμπεριφορά, η οποία είναι αυτόματη, συνήθης, ψυχαναγκαστική, άκαμπτη, στερεοτυπική ή στείρα είναι ακριβώς αντίθετη του αυθορμητισμού. Αυτές οι μη αυθόρμητες συμπεριφορές εμπεριέχουν μια ιδέα του τι αποκαλούμε ψυχοπαθολογία. Σε κοινωνικό επίπεδο έχουν τη μορφή προκατάληψης, άκαμπτων πολιτικών τακτικών, γραφειοκρατία στη χειρότερή της μορφή και των πιο παλιομοδίτικων / απαρχαιωμένων στοιχείων της παράδοσης.

Ο ρομποπαθής (κατά τον **Yablonsky**) είναι αυτός του οποίου η βασική δυναμική είναι η απροθυμία να αναλάβει την ευθύνη της εμπλοκής σε νέες πιθανότητες. Ο όρος χρησιμοποιήθηκε από το Moreno για να παρουσιάσει το αντίθετο του απόλυτου και τέλειου αυθορμητισμού. Φυσικά, υπάρχουν συνθήκες στη ζωή μας όπου η συνήθης συμπεριφορά είναι προσαρμοστική, όπως η οδήγηση. Παρόλα αυτά ακόμη και λίγη δόση αυθορμητισμού είναι κατάλληλη ώστε να μπορούν οι άνθρωποι να αντιμετωπίσουν κάτι απρόβλεπτο που θα παρουσιαστεί. Παρόμοια, και στον αθλητισμό και στις τέχνες η κατάκτηση των ικανοτήτων στο επίπεδο της συνήθειας αποτελεί τη βάση από την οποία προκαλούνται αυθόρμητες πράξεις. Αυτό είναι και ένα από τα παράδοξα του αυθορμητισμού, η οικειότητα με το αντικείμενο αυξάνει την ικανότητα να παίζουμε και να αυτοσχεδιάζουμε.

ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΓΙΑ ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟ

Διάφοροι θεωρητικοί έχουν επισημάνει το παράδοξο του να «ζητείται» κάποιος να φερθεί αυθόρμητα. Κι αυτό γιατί το φαινόμενο είναι αναγκαίο να ξεπροβάλλει σαν κομμάτι ανάμειξης του ατόμου, σα να γίνεσαι πιο ευλύγιστος λόγω προθέρμανσης στην αρχή μιας σωματικής δραστηριότητας. Με άλλα λόγια, η προθέρμανση είναι σημαντική στην προαγωγή του αυθορμητισμού. Η προσπάθεια για θέληση του αυθορμητισμού είναι ένα παράδοξο γιατί η ουσία αυτής της δυσνόητης ιδιότητας προκύπτει από την αλληλεπίδραση δράσεων που προέρχονται από τη θέληση και λειτουργίες της ψυχής που δεν είναι αποτέλεσμα επιθυμίας. Απαιτείται μια μετατόπιση της οπτικής, μία που περιλαμβάνει το «να επιτρέπεις παρά να πιέζεις τα πράγματα να συμβούν». Ο Moreno έγραψε για τον τρόπο με τον οποίο ένας μποξέρ προθερμαίνεται σωματικά αρχίζοντας τη δραστηριότητα πριν καν αρχίσει ο αγώνας και τόνισε τη σημασία τού να επιτρέπουμε σ' αυτή τη διαδικασία να αναπτύσσεται βαθμιαία.

Αυτό το πλαίσιο έχει και πρακτικά κλινικά συμπεράσματα. Αντί να περιμένουμε τους ασθενείς σε ομάδες ή σε ατομικές συνεδρίες να αρχίσουν άμεσα να κατονομάζουν τα προβλήματά τους, θα έπρεπε να συνειδητοποιήσουμε την ανάγκη για λίγο χρόνο για προθέρμανση. Εκτός από αυτούς τους λίγους ασθενείς που είναι ήδη αρκετά ζεστοί, κάποιοι που απομακρύνονται από το θέμα δεν είναι μόνο αποδεκτοί αλλά και επιθυμητοί. Υπάρχουν διάφοροι τύποι και τρόποι προθέρμανσης και η δημιουργικότητα του θεραπευτή είναι σημαντική σε αυτό το στάδιο.

ΤΟ ΣΥΜΠΛΗΝ ΕΙΝΑΙ ΑΠΕΙΡΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

Η δημιουργία νέων καταστάσεων στην ψυχοδραματική διαδικασία κρατάει τον ψυχοθεραπευτή φρέσκο και εμπνευσμένο. Δεν υπάρχει τίποτε χειρότερο για τα μέλη μιας ομάδας από το να νιώσουν ότι όλα αυτά έχουν ξανασυμβεί και με καλύτερο τρόπο. Ο σκηνοθέτης μπορεί να το διαμορφώσει βρίσκοντας το δικό του επίπεδο άνεσης και αλληλεπίδρασης ανάλογα με την κάθε περίπτωση. Δίνει στους συμμετέχοντες την ευκαιρία να νιώσουν την αλλαγή. Μπορεί να οδηγήσει κάποιον να νιώσει ότι αν η αλλαγή μπορεί να λάβει μέρος στο μοντέλο, ίσως μπορεί να συμβεί και σ' αυτούς τους ίδιους.

Συζητώντας για τον αυθορμητισμό και για τις λειτουργίες του σκηνοθέτη ο Moreno μίλησε γι' αυτόν σαν

- 1) παραγωγό,
- 2) σαν ηγέτη θεραπευτή,
- 3) σαν κοινωνικό αναλυτή.

Σαν *παραγωγός* είναι ένας μηχανικός του συντονισμού και της παραγωγής. Σε αντίθεση με το θεατρικό συγγραφέα, πρώτα βρίσκει το κοινό και τους χαρακτήρες και από αυτούς παίρνει το υλικό για την πλοκή. Με τη συνδρομή τους φτιάχνει μια παραγωγή που συναντούνται οι προσωπικές και οι συλλογικές ανάγκες. Το καθήκον του είναι να κάνει τα υποκείμενα να δρουν σε αυθόρμητο επίπεδο το οποίο ωφελεί την ολική τους ισορροπία στην υποκίνηση των βοηθητικών εγώ.

Σαν *κοινωνικός αναλυτής* χρησιμοποιεί τα βοηθητικά εγώ σαν προεκτάσεις τους εαυτού για να σχεδιάσει τις πληροφορίες των υποκειμένων στη σκηνή, να τους τεστάρει και να τους επηρεάσει. Ο σκηνοθέτης έχει πολλές ευκαιρίες για πολλές νέες χρήσεις της ψυχοδραματικής μεθόδου. Το καθένα έχει τις ρίζες του στην έκπληξη, στον αυθορμητισμό και στη μοναδικότητα της ανταπόκρισης τα οποία είναι χαρακτηριστικά της δημιουργικής δράσης.

ΤΡΟΠΟΙ ΞΕΜΠΛΟΚΑΡΙΣΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟΥ

Το να μαθαίνεις που μπλοκάρεται η αυθεντική ροή της ελευθερίας είναι μια εξαιρετική αρχή στην εδραίωση νέων ανταποκρίσεων σε παλιές καταστάσεις. Το παρακάτω παράδειγμα είναι ένα τρόπος με τον οποίο μπορεί να ξεμπλοκαριστεί ο αυθορμητισμός. Οι μάτρουσκες που είναι κούκλες που χωρούν η μία μέσα στην άλλη, μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αναπτυξιακά μπλοκαρίσματα που απαγορεύουν τις αυθόρμητες εκφράσεις. Έτσι όπως μια κούκλα ανοίγει και βγαίνει από το σωρό, άλλη μία περιμένει να βγει. Με την απομάκρυνση της κάθε διαδοχικής κούκλας, μιας δήλωση εκφράζεται όπως: «Δεν μπορώ να είμαι αυθόρμητος, γιατί θα δείξω τρωτός»,

στην επόμενη κούκλα θα ειπωθεί: «Δε θα φανώ τρωτός, γιατί μπορεί να δείξω πως έχω ανάγκη κι αν δείξω ανάγκη μπορεί να δείξω πληγωμένος». Αυτή η ανακάλυψη κρυμμένων πραγμάτων σε κάθε δήλωση συνήθως καταλήγει σε ένα σημείο κολλήματος στην ανάπτυξη κάποιου. Μια ψυχοδραματική εξερεύνηση στις ρίζες της δυσκολίας, της τρωτότητας στην προκειμένη περίπτωση, μπορεί να απελευθερώσει αυθόρμητες εκφράσεις οι οποίες έχουν φραχτεί. Αλλά η επίφοβη δουλειά του ρίσκου των σκοτεινών και εν δυνάμει καταστροφικών κομματιών του εαυτού μας μοιάζει να δημιουργεί έντονο φόβο απογοήτευσης και έτσι ο εαυτός κλείνει ή εξαφανίζεται. Τη στιγμή του φόβου, ο εαυτός θυμάται τις παιδικές προσπάθειες για αυθορμητισμό οι οποίες τιμωρήθηκαν ή δεν επιβραβεύτηκαν.

ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟΣ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ → 2 ΠΛΑΙΣΙΑ

Η «τελευταία παραγωγή» μιας δημιουργικής προσπάθειας που από το Moreno ονομάστηκε «πολιτισμική διατήρηση» όπως μια συμφωνία (μουσική), ένα βιβλίο ή ένα τραγούδι έχει στα θεμέλιά του μια δημιουργική διαδικασία. Η διαδικασία έχει συνδέσμους στη δράση, στο δημιουργό και στον αυθορμητισμό, τα οποία είναι κομμάτια της δημιουργικής ωρίμανσης.

Ο αυθορμητισμός – η δημιουργικότητα συχνά θεωρούνται σαν κομμάτι ενός πλαισίου. Το ένα τρέφει το άλλο και το βοηθά στον επαναπροσδιορισμό μιας τυπικής κατηγορίας του παρόντος μέσα σε μια πιο δυναμική αυθορμητο-δημιουργική διαδικασία που ονομάζεται «η στιγμή». Η διττότητα του αυθορμητισμού – δημιουργικότητας διακρίνεται από έναν παρορμητικό ή αυτόματο αυθορμητισμό που αντανάκλα το βαθύτερο νόημα του αυθορμητισμού, κάνοντάς το να είναι κάτι ανεξέλεγκτο και χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς των ζώων. Τι είναι λοιπόν ο αυθορμητισμός; Είναι κάτι επικίνδυνο;

Ο Moreno σε ένα βιβλίο του δηλώνει: «Ο αυθορμητισμός είναι ο μεταβλητός βαθμός της θετικής ανταπόκρισης που ένα υποκείμενο φανερώνει σε μια κατάσταση μεταβλητού βαθμού νεωτερισμού. Η ρίζα της λέξης προέρχεται από τη Λατινική *sua sponte* που σημαίνει ελεύθερη βούληση.

Σε σχέση με τον αυθορμητισμό ο Moreno αναφέρει 3 τύπους ψυχοδράματος:

- 1) το ολοκληρωτικά αυθόρμητο
- 2) το σχεδιασμένο / με πλάνο στο οποίο η ομάδα και τα βοηθητικά εγώ, μπορεί να περιλαμβάνουν μπορεί και όχι το θέμα της συνεδρίας στο σχεδιασμό (εξαρτάται από τη ανάγκη της κατάστασης)
- 3) το «δοκιμαστικό», στο οποίο ένα συγκεκριμένο σύνδρομο ενός θέματος δουλεύεται λεπτομερώς, σε διαλόγους, γραμμένο και τα κομμάτια ανατίθενται.

Αυτό που χρησιμοποιείται και διδάσκεται πιο πολύ είναι το αυθόρμητο, γιατί ο πυρήνας της δουλειάς του Moreno ήταν η απελευθέρωση του αυθορμητισμού και τόσο ο σχεδιασμός και η δοκιμή του. Περιγράφηκε ως ελάχιστα συνειδητό και εντελώς απροετοίμαστο. Παρουσιάζεται μια σύγκρουση όπου τα μέλη μπορούν να αναπτύξουν μια συνεδρία με αρχηγό το σκηνοθέτη και τα βοηθητικά εγώ. Αν και αυτοσχέδιο το σκηνοθετικό κεφάλαιο είναι συνήθως προσεκτικά οργανωμένο και εκπαιδευμένο να χειρίζεται τις καταστάσεις.

«Ο θεός ήταν πρώτα δημιουργός, ηθοποιός, ψυχοδραματιστής. Έπρεπε να δημιουργήσει τον κόσμο προτού να έχει το χρόνο, την ανάγκη ή την κλίση να τον αναλύσει. Το σύμπαν είναι μια άπειρη δημιουργικότητα. Ένα παιδί είναι ένα ορατό παράδειγμα της δημιουργικής δράσης και η φρεσκάδα με την οποία ένα παιδί εισέρχεται σε κάθε κατάσταση μπορεί να ονομαστεί «αυθορητισμός».

Σίγουρα γεννήθηκαν πολλοί περισσότεροι Μιχαήλ Άγγελοι από αυτόν που ζωγράφισε τα ωραία έργα, πολλοί περισσότεροι Μπετόβεν από αυτόν που έγραψε τις υπέροχες συμφωνίες. Αυτό που ήταν κοινό σε όλους ήταν η δημιουργικότητα και οι δημιουργικές ιδέες. Αυτό που τους ξεχωρίζει είναι η δημιουργικότητα, η οποία σε επιτυχείς περιπτώσεις καθιστά ικανό το άτομο να έχει τον πλήρη έλεγχο των πηγών του, ενώ οι αποτυχίες είναι απώλειες με πολλούς θησαυρούς. Υποφέρουν από ελλείψεις στη προθέρμανση. Η δημιουργικότητα χωρίς αυθορητισμό γίνεται άψυχη.

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΧΩΡΙΣ ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟ ΕΙΝΑΙ ΑΨΥΧΗ

Ο αυθορητισμός ετοιμάζει το υποκείμενο για ελεύθερη δράση. Αν η προθέρμανση σε μία δράση είναι επιτυχημένη και το άτομο αποτύχει να ολοκληρώσει την πράξη, είναι σα να βρίσκεται σε τοκετό χωρίς να καταλήξει σε γέννα. Το άγχος επέρχεται όταν η απόλυτη κατάσταση προθυμίας αποβάλλεται. Όταν το άγχος βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα, ο αυθορητισμός είναι σε χαμηλά επίπεδα και όταν ο αυθορητισμός βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα τότε το άγχος είναι χαμηλό. Ο Paul Holmes αναφέρει πως η παρουσία του άγχους είναι η αιτία της απώλειας του αυθορητισμού. Είναι αυξανόμενο άγχος που σχετίζεται με τις ψυχολογικές αλλαγές που είναι αναγκαίες για μια επαρκή φυσική ανταπόκριση στον κίνδυνο, το οποίο μειώνει τον αυθορητισμό και την ικανότητα να βρίσκει το άτομο δημιουργικές λύσεις. «Ο αυθορητισμός είναι η δήλωση της παραγωγής και η μηχανή που καθοδηγεί τη δημιουργική δράση».

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΔΡΑΣΗ – ΤΕΣΣΕΡΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Στη θεωρία του Moreno υπάρχουν τέσσερα χαρακτηριστικά (που αναφέρονται ως χαρακτήρες) στη δημιουργική δράση. Το πρώτο χαρακτηριστικό είναι η δημιουργικότητα, που ετοιμάζει το υποκείμενο για ελεύθερη δράση. Το δεύτερο χαρακτηριστικό είναι μια αίσθηση έκπληξης, η απροσδόκητη όψη της δράσης. Το τρίτο χαρακτηριστικό είναι η διακοπή της υπάρχουσας πραγματικότητας κατά κάποιον τρόπο. Και το τέταρτο χαρακτηριστικό της δημιουργικής δράσης είναι η δράση *sui generis* ή αλλιώς *one of a kind* (μοναδικός στα χαρακτηριστικά του – του ίδιου είδους). Για να το πετύχει αυτό, πρέπει να γίνει μια αλλαγή στην κατάσταση, η αλλαγή πρέπει να δώσει μια αίσθηση καινοτομίας και η επιτευχθείσα καινοτομία περιλαμβάνει δραστηριότητα του υποκειμένου, μια δράση προθέρμανσης σε μια αυθόρμητη κατάσταση.

Το ψυχόγραμμα είναι, λοιπόν, παραγωγή μικρών ιστοριών που «λούζονται» από το μεγαλοπρεπές φως του αυθορητισμού, και μετακινούνται προς δημιουργικές αποφάσεις. Η δημιουργική απόφαση έρχεται μόνο όταν το άτομο είναι ελεύθερο για

δράση και η δράση είναι καινούρια. Η αλλαγή του σεναρίου, το πέταγμα των παλιών εκφράσεων και η δημιουργία νέων συνόρων μέσα στα οποία μπορεί να συμβεί αλλαγή συμπεριφοράς είναι συνήθως το καθήκον ενός ατόμου που ψάχνει βοήθεια στη θεραπεία.

ΤΥΠΟΙ ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟΥ

Ο Moreno μίλησε για τους τύπους του αυθορμητισμού, όπως το να είσαι δημιουργικός, αυθεντικός, δραματικός και κάτοχος επαρκούς ανταπόκρισης.

Στο δημιουργικό τύπο του αυθορμητισμού μπορεί να είναι ένα παιδί, νέες δουλειές τέχνης, κοινωνικές ή τεχνολογικές εφευρέσεις ή η δημιουργία νέων κοινωνικών περιβαλλόντων.

Στον αυθεντικό τύπο, μια ελεύθερη ροή έκφρασης, π.χ. από τα σχέδια ή τα ποιήματα παιδιών, αυξάνει μια αυθεντική μορφή χωρίς να αλλάζει την αίσθηση. (Ο μικρός μου γιος Τζάκσον ενώ έπαιζε και γελούσε είπε: Τι θα έκανα χωρίς εμένα – τον εαυτό μου; Ήταν ενθουσιασμένος με την ίδια του την παρουσία και αναρωτιόταν για το απίθανο της απώλειάς του).

Ο δραματικός τύπος έχει να κάνει με την ποιότητα της ανταπόκρισης, με το καινούριο στα συναισθήματα, στις πράξεις και στην ομιλία.

Ο τέταρτος τύπος, η επαρκής ανταπόκριση, είναι σχεδόν η καταλληλότητα ανταπόκρισης σε νέες καταστάσεις. Αυτός ο τύπος είναι ο πιο διαγνωστικός στην ψυχοδραματική διαδικασία. Υπάρχουν τρεις πιθανές αντιδράσεις όταν ένα άτομο βρεθεί σε μια νέα κατάσταση:

- 1) να μην ανταποκριθεί,
- 2) μια νέα ανταπόκριση σε μια παλιά κατάσταση,
- 3) μια καινούρια ή επαρκής ανταπόκριση σε μια νέα κατάσταση. Η ανικανότητα να ανταποκριθείς με τον κατάλληλο τρόπο αποτελεί πολύ σημαντικό κομμάτι για τον ψυχοδραματιστή.

Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟΥ – ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΣΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

Ο αυθορμητισμός είναι η μηχανή που οδηγεί τη δημιουργική δράση. Η διαδικασία του ψυχοδράματος περιλαμβάνει τη μετατόπιση από στερεοτυπικούς προκαθορισμένους ρόλους σε ένα ανεπτυγμένο ρεπερτόριο ρόλων που γεννιέται από τον αυθορμητισμό. Οι πρωταγωνιστές αναπτύσσουν ένα καλύτερο ρόλο «ανάληψης» ρόλων και απελευθερώνονται από τις παλιές παγωμένες συμπεριφορές και ρόλους, γίνονται πιο αυθεντικοί και ανοιχτοί. Φαίνεται λογικό να υποθέσουμε πως όσο οι πρωταγωνιστές πειραματίζονται με νέους ρόλους στην ψυχοδραματική διαδικασία, αρχίζουν να αλλάζουν συναισθήματα και σκέψεις στους νέους τους ρόλους. Τα υποκείμενα αναφέρουν πως αρχίζουν να αντικρίζουν τον κόσμο τους διαφορετικά και να βλέπουν τις ίδιες τους τις ζωές από διαφορετική οπτική. Το ψυχόδραμα παρουσιάζει μία γκάμα καινούριων καταστάσεων, οι οποίες απαιτούν την ολοκληρωτική προσοχή του πρωταγωνιστή και των μελών της ομάδας για την

παραγωγή επαρκών ανταποκρίσεων. Η ευκαιρία για την εμφάνιση του αυθορμητισμού μεγεθύνεται κατά τη δημιουργία νέας συμπεριφοράς.

Ο ηγέτης στη δημιουργία νέας συμπεριφοράς είναι ο σκηνοθέτης. Ο σκηνοθέτης θα έπρεπε να είναι πρότυπο – μοντέλο – παράδειγμα αυθορμητισμού προς μίμηση για τα μέλη της ομάδας. Έτσι όπως, ο πρωταγωνιστής καθορίζει το ρόλο του «άλλου» στη συνεδρία, έτσι ο σκηνοθέτης καθορίζει το ρόλο του αυθόρμητου μέλους στην ομάδα.

Αν και θέματα μεταβίβασης πιο πολύ ελαχιστοποιούνται παρά μεγιστοποιούνται στο ψυχόγραμμα, ο ρόλος του καλού ή κακού γονιού υπάρχει για πολλούς σκηνοθέτες με ένα συγκεκριμένο μέλος της ομάδας. Μπορεί να είναι μια συνειδητή προσπάθεια του σκηνοθέτη να παίξει τον καλό γονιό για ένα πληγωμένο πρωταγωνιστή. Αυτό απαιτεί υπευθυνότητα και συνέπεια από το μέρος του σκηνοθέτη. Είναι και επικίνδυνο και αντιθεραπευτικό να έχεις ένα πληγωμένο μέλος να απογοητεύεται ξανά από μια φιγούρα εξουσίας εξαιτίας αναισθησίας ή θεραπευτικής ετοιμότητας. Μπορεί επίσης να είναι μια συνειδητή προσπάθεια της ομάδας να προωθήσει το σκηνοθέτη σε ένα γονεϊκό ρόλο. Για όποιον λόγο κι αν συμβαίνει αυτό – για ευχαρίστηση, για εξόργιση, για αγάπη ή για μίσος – είναι σημαντικό να συνδέεται ο σκηνοθέτης με έναν αυθόρμητο τρόπο. Προκαταλήψεις και υπολογισμοί συνήθως γίνονται αισθητοί και μετά αντιγράφονται. Από τη στιγμή που γίνουν αντιληπτοί υπολογισμοί υπάρχουν σπίθες αποφυγής και μαινόμενη φωτιά μη αυθεντικότητας. Το αντίθετο είναι επίσης αλήθεια. Αν ο συναισθηματικός αέρας είναι αυθεντικός, τότε η αυθεντικότητα φουντώνει.

Ο σκηνοθέτης συνεχόμενα ξεκινάει ξανά και ξανά. Ο **Kellermann** δηλώνει: «Ο ψυχοδραματιστής είναι ένα συνηθισμένο άτομο με μία καθόλου συνηθισμένη και απαιτητική δουλειά. Δεν είναι μάγος, αλλά ένα λογικά αυθόρμητο και δημιουργικό υποκείμενο, και γενικά με υψηλότερο από το μέσο όρο ποσοστό ακεραιότητας...»

ΤΟ ΠΟΤΑΜΙ ΤΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ, ΤΟΥ ΑΥΘΟΡΜΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

Έχει ειπωθεί « Μην σπρώχνεις το ποτάμι». Το να κάνεις αυτό που αγαπάς σου φέρνει όλα τα άλλα πράγματα που νομίζεις πως θέλεις. Η ελευθερία για αποτυχία είναι ζωτικής σημασίας αν πρόκειται να πετύχεις. Έτσι, άφησε το ποτάμι να κυλήσει, κάνε ό,τι αγαπάς και μη φοβάσαι να αποτύχεις. Μια ηλιόλουστη ημέρα ένας πωλητής μπαλονιών έδωσε σε ένα κοριτσάκι ένα μπαλόνι και του είπε: «Άφησέ το να φύγει και θα ξαναέρθει. Ό,τι σπέρνεις, αυτό θερίζεις».

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Holmes, P. – Karp M. & Watson M. (1994), “Psychodrama since Moreno, innovations in theory and practice”, p.p. 39-60
2. Blatner Adam & Blatner Allee (1988), “Foundations of psychodrama, History, theory and practice”, p.p. 63-71