

**ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ & ΟΜΑΔΙΚΗΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΣΟΦΙΑΣ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ**

**Ψυχόδραμα:
Βασικά θεωρητικά στοιχεία
Το βοηθητικό Εγώ**



**Ουρανία Ράπτη
Ψυχολόγος
Εκπαιδευόμενη Ψυχοδραματίστρια**

Η συνάντηση των δύο: μάτι με μάτι, πρόσωπο με πρόσωπο.

*Κι όταν είσαι κοντά, θα σου βγάλω τα μάτια
και θα τα βάλω σε μένα αντί για τα δικά μου
και θα μου βγάλεις τα μάτια
και θα τα βάλεις σε σένα αντί για τα δικά σου,
μετά θα σε κοιτάζω με τα δικά σου μάτια
κι εσύ θα με κοιτάξεις με τα δικά μου μάτια.*

J. L. Moreno

Ψυχόδραμα: Βασικά θεωρητικά στοιχεία

Ο Moreno αποκαλούσε το Ψυχόδραμα «το Θέατρο της Αλήθειας» και τη μη λεκτική έκφραση ως το βασιλικό δρόμο προς την ανθρώπινη ψυχή, μιας και «το σώμα θυμάται όσα το μυαλό ξεχνά». Όμως πώς ακριβώς θα μπορούσε κάποιος να περιγράψει το Ψυχόδραμα με λέξεις; Ο ίδιος το περιέγραφε ως έναν τρόπο να αλλάξει κανείς τον κόσμο του «εδώ και τώρα», χρησιμοποιώντας τους θεμελιώδεις κανόνες της φαντασίας, χωρίς να πέφτει μέσα στην άβυσσο της παραίσθησης, της ψευδαίσθησης ή της παραληρηματικής ιδέας.¹

Ο Blatner (1988) ορίζει το Ψυχόδραμα, σε αντίθεση με τις παραδοσιακές «διαλογικές» μεθόδους ψυχοθεραπείας, ως μια μέθοδο εξερεύνησης των ψυχολογικών διαστάσεων των προβλημάτων του ατόμου μέσω της αναπαράστασης/εκδραμάτισης συγκρουσιακών καταστάσεων, ενώ η Karp (1998) δίνοντας έμφαση στη χρήση των ψυχοδραματιστικών μεθόδων και σε μια πληθώρα πλαισίων εκτός της ψυχοθεραπευτικής πράξης² περιγράφει το Ψυχόδραμα ως μια μέθοδο εξάσκησης στη ζωή χωρίς την επιβολή τιμωρίας για τα λάθη.

Το Ψυχόδραμα είναι μια μέθοδος που κινείται σπειροειδώς «στο εδώ και τώρα» από το παρόν στο παρελθόν – στη στιγμή που «μπλοκαρίστηκε» κάποιο συναίσθημα ή γεννήθηκε ένας δυσλειτουργικός ρόλος – και πάλι πίσω στο παρόν, αλλά όχι με διάθεση απλής παρατήρησης και ανάλυσης των γεγονότων. Μέσα στην συνθήκη «σαν να...» το άτομο – και η ομάδα κατ' επέκταση – βιώνει ξανά την συγκρουσιακή κατάσταση σαν να συνέβαινε την ίδια στιγμή, μέσα σε ασφαλές περιβάλλον, έχοντας την μοναδική ευκαιρία να επέμβει, να αλλάξει το «σενάριο», να δοκιμάσει διαφορετικές μορφές αντίδρασης, να πει όσα δεν πρόλαβε, δεν είχε την ευκαιρία ή φοβόταν να πει, να δει και να βιώσει το γεγονός και από την πλευρά των άλλων προσώπων. Ο Moreno άλλωστε υποστήριζε πως οι άνθρωποι δεν μπορούν να μάθουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους χωρίς να τα βιώσουν πλήρως. Η ψυχοδραματική σκηνή και η ομάδα προσφέρουν απλόχερα την συναισθηματική

¹ Βλ. P. Holmes, στο: M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tauvon (Eds) (1998)

² Το Ψυχόδραμα σχεδιάστηκε ως θεραπευτικό εργαλείο κατά της ψύχωσης αλλά εξελίχθηκε σε θεραπεία των ανθρώπινων σχέσεων (M. Karp, 1998)

ασφάλεια και υποστήριξη, ώστε τα άτομα να ζήσουν πλήρως την ιδιαίτερη προσωπική τους πραγματικότητα και την συναισθηματική τους αλήθεια.

Ο αυθορμητισμός και η δημιουργικότητα³ μαζί με την μαγική – άρρητη και αόρατη – ροή του «τήλε», η αυθεντικότητα και η παιδικά σκληρή – καμιά φορά – δυνατότητα για ειλικρίνεια είναι τα στοιχεία που κάνουν την ψυχοδραματική εμπειρία κάτι πολύ παραπάνω από όσα οι θεωρητικοί του Ψυχοδράματος, οι σκηνοθέτες του και οι ψυχοδραματικές ομάδες μπορούν να περιγράψουν με λόγια.

Η δημιουργικότητα, που είναι εμφανές πως χρειάζεται σε μια ψυχοδραματική θεραπευτική διαδικασία, είναι εκείνη που ωθεί τους ανθρώπους να αναθεωρήσουν τα παλιά τους σενάρια και ρόλους και να «προβάρουν» τροποποιήσεις ή ακόμα και ολοκαίνουριες αντιδράσεις και σενάρια. Η δημιουργικότητα όμως πάει πάντοτε «πιασμένη από το χέρι» με τον αυθορμητισμό. Ο αυθορμητισμός είναι εκείνη η «αρχέγονη» δύναμη που δρα ως καταλύτης στην δημιουργικότητα και «εκτοξεύει σαν καταπέλτης» την δημιουργική έκφραση, την διάθεση για δοκιμή και παιχνίδι. Είναι εκείνη η δύναμη που οπλίζει το άτομο για να αντιμετωπίσει την πραγματικότητα, να κοιτάξει κατάματα τους παλιούς «στιβαρούς και καθηλωτικούς» δυσλειτουργικούς ρόλους, να αναθεωρήσει και να αλλάξει παλιά σενάρια ζωής, να βιώσει διορθωτικές εμπειρίες, να «γεννήσει» νέους απελευθερωτικούς τρόπους αντίδρασης, συμπεριφοράς, ζωής. Είναι εκείνη η ορμή⁴ που «κατατροπώνει» το άγχος με το οποίο τρέφονται οι παγιωμένοι δυσλειτουργικοί ρόλοι, εκείνοι που κρατούν το άτομο ή την ψυχή – αν επιτρέπεται... – περιορισμένη μέσα σε «στενά κοστούμια και παπούτσια».

Το Ψυχόδραμα είναι μια πρωταγωνιστοκεντρική ψυχοθεραπευτική μέθοδος που κατά κύριο λόγο λειτουργεί μέσα στο πλαίσιο μιας ομάδας⁵. Η ψυχοθεραπευτική ομάδα συμμετέχει ενεργά στο δράμα του πρωταγωνιστή, υποστηρίζει, μοιράζεται, δημιουργεί αυτό το πλέγμα ασφάλειας που χρειάζεται το άτομο για να αισθανθεί ελεύθερο να είναι αυθόρμητο και δημιουργικό, με λίγα λόγια να είναι αυθεντικό. Η αμφίδρομη διαδικασία που γεννά και

³ Ο Moreno πίστευε πως ο αυθορμητισμός και η δημιουργικότητα είναι ακρογωνιαίοι λίθοι της ανθρώπινης ύπαρξης (βλ. M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tauvon (Eds) (1998)

⁴ ο όρος ορμή δεν χρησιμοποιείται με την ψυχαναλυτική του έννοια.

⁵ Τεχνική του Ψυχοδράματος αποτελεί και το Μονόδραμα (monodrama ή autodrama) που συνήθως χρησιμοποιείται στην ατομική ψυχοθεραπεία ή όταν για κάποιους λόγους, που δεν είναι της παρούσης, είναι θεραπευτικό για τον πρωταγωνιστή να «παίξει» όλους τους ρόλους.

ισχυροποιεί τον αόρατο δεσμό που ενώνει την ομάδα είναι μια λειτουργία του τήλε. Πρόκειται για μια αόρατη και άρρητη αλλά έντονα παρούσα και ισχυρή ροή συναισθημάτων στο «εδώ και τώρα», που εκφράζεται μέσα από την αυθόρμητη συνάντηση, ανταλλαγή, επαφή των μελών της ομάδας. Το τήλε είναι εκείνη η δύναμη που ορίζει τις αμοιβαίες έλξεις και απώσεις μεταξύ των ανθρώπων, που κάνει δυνατή την επιλογή των «καταλληλότερων» βοηθητικών εγώ με έναν σχεδόν «μαγικό» τρόπο και μεγιστοποιεί την αυθεντική επικοινωνία. Το τήλε δεν μπορεί να ταυτιστεί με τη μεταβίβαση⁶, αφού η τελευταία προβάλλει κομμάτια από το παρελθόν στο «εδώ και τώρα», ενώ το τήλε λειτουργεί στο «εδώ και τώρα» με στόχο να μειώσει την μεταβίβαση και να βελτιώσει την αυθεντική και αυθόρμητη συνάντηση και επικοινωνία. Η πλέον ενδεικτική, ίσως, συνάντηση με τήλε είναι η ψυχοθεραπευτική συμμαχία⁷ ή η γέννηση ενός δικτύου⁸ γνωστικών και συναισθηματικών καταστάσεων, το οποίο βιώνεται και αποτελεί κοινή περιουσία όλης της ομάδας.

Τα στάδια μιας ψυχοδραματικής συνεδρίας

Μια ψυχοδραματική συνεδρία αποτελείται από τρία στάδια δράσης⁹. Ξεκινά με το «ζέσταμα» ή προθέρμανση των μελών της ομάδας και την επιλογή του πρωταγωνιστή, περνά στην εκδραμάτιση του θέματος, το οποίο επέλεξε ο πρωταγωνιστής (και κατ' επέκταση η ομάδα¹⁰) μέσα από διάφορες σκηνές και ολοκληρώνεται με το μοίρασμα της ομάδας.

Το ζέσταμα (warm up) είναι η διαδικασία εκείνη που προετοιμάζει την ομάδα για δράση, προσφέροντας χώρο, χρόνο και

⁶ Αν και μεταβίβαση, αντιμεταβίβαση και τήλε είναι (όλα) παρόντα σε μια θεραπευτική σχέση. (βλ. Tuvon στο M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tuvon (Eds) (1998)

⁷ Βλ. M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tuvon (Eds) (1998)

⁸ Ο Moreno αποκαλούσε αυτό το δίκτυο συν-συνειδητό και συν-ασυνείδητο.

⁹ Αν πρόκειται για εκπαιδευτική ομάδα τα στάδια είναι τέσσερα, εφόσον μετά το μοίρασμα γίνεται η επεξεργασία/ανάλυση της εκδραμάτισης.

¹⁰ Άλλη μια λειτουργία του τήλε, αφού με διάφορους τρόπους όλη η ομάδα επιλέγει ή μέσω του συν-συνειδητού & συν-ασυνείδητου αποδέχεται το θέμα και συμμετέχει στην εκδραμάτιση και το βίωμα.

τα κατάλληλα εργαλεία για να δημιουργηθεί ή να αφυπνιστεί ο αυθορμητισμός των μελών και να αναδυθεί το πλέγμα ασφάλειας και εμπιστοσύνης μέσα στην ομάδα. Περιλαμβάνει στοιχεία και λεπτομέρειες που προωθούν την ατμόσφαιρα για μια ασφαλή εκδραμάτιση. Ο Moreno έλεγε πως το ζέσταμα αποτελεί λειτουργική έκφραση του αυθορμητισμού και της δημιουργικότητας. Άλλωστε μέσα από την διαδικασία της προθέρμανσης αναδύονται τα θέματα που επιθυμεί να επεξεργαστεί η ομάδα αλλά και ο τελικός πρωταγωνιστής της συνεδρίας. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για το ζέσταμα και ο σκηνοθέτης¹¹ επιλέγει κάθε φορά το κατάλληλο για την ομάδα. Συχνά η ενθάρρυνση των μελών της ομάδας να μιλούν μεταξύ τους (είτε μέσα στην μεγάλη ομάδα είτε μέσα σε μικρότερες και ανά ζεύγη) διευκολύνει την αυθεντική, αυθόρμητη επικοινωνία, ώσπου κάποιο μέλος γίνει κοινά αποδεκτό ως ο πρωταγωνιστής. Η ομαδική αυτή συζήτηση λειτουργεί καταλυτικά για την είσοδο στη δράση αφού τα άτομα βιώνουν συχνά μια αόρατη –λόγω τήλε – έλξη στο θέμα κάποιου άλλου. Κάποιες φορές ένα από τα μέλη της ομάδας δηλώνει την έντονη επιθυμία του να εκδραματίσει μια συγκρουσιακή κατάσταση που βιώνει ή να εξερευνήσει κάτι που δεν έχει οριστικοποιηθεί ξεκάθαρα μέσα του. Αυτή η «αυτο-υποδεικνυόμενη» διαδικασία σχετίζεται με αυτό που ο Moreno ονόμαζε «πείνα για δράση¹²». Σε τέτοιες περιπτώσεις η ομάδα καλείται να αποδεχτεί την επιθυμία του και συχνά αυτό το άτομο γίνεται ο πρωταγωνιστής της συνεδρίας. Θέματα ταύτισης της ομάδας (ή μερικών μελών της) λειτουργούν προς την αποδοχή του «πεινασμένου για δράση μέλους». Σπανιότερα, ο σκηνοθέτης επιλέγει τον πρωταγωνιστή, είτε γιατί το άτομο αυτό είχε εκδηλώσει την επιθυμία του σε προηγούμενη συνεδρία είτε γιατί – μέσω τήλε – διαισθάνεται πως αυτό το μέλος της ομάδας είναι «ζεστό» για να εκδραματίσει κάποιο θέμα αλλά διστάζει να το δηλώσει. Τετοιες επιλογές φροντίζει πάντοτε να ελέγχει αν είναι αποδεκτές και από την υπόλοιπη ομάδα.

Συνήθως κατά τη διαδικασία της προθέρμανσης ο σκηνοθέτης χρησιμοποιεί κάποια δημιουργική δράση/άσκηση, με στόχο να διευκολύνει την ανάδυση υλικού στα μέλη της ομάδας ώστε να προκύψει ο πρωταγωνιστής της συνεδρίας. Αυτή η τεχνική δημιουργικών και σωματικών¹³ ασκήσεων χρησιμοποιείται στο

¹¹ Έχει προηγηθεί το «προσωπικό ζέσταμα» του σκηνοθέτη.

¹² Action hunger

¹³ Συχνά αυτές οι ασκήσεις περιλαμβάνουν κίνηση – καθοδηγούμενη ή ελεύθερη – μέσα στον χώρο, ώστε να ξεμπλοκαριστεί και το σώμα των μελών της ομάδας αλλά και να ενισχυθεί ο

λεγόμενο πρωταγωνιστοκεντρικό ζέσταμα. Τελικά προκύπτει ο αποδεκτός από την ομάδα πρωταγωνιστής και προετοιμάζεται, με μια μικρή συζήτηση με τον σκηνοθέτη, για την φάση της εκδραμάτισης. Η διαδικασία της προθέρμανσης είναι ιδιαίτερα σημαντική για το ψυχόδραμα που θα ακολουθήσει, εφόσον εξασφαλίζει ότι όλα τα μέλη της ομάδας βρίσκονται ολοκληρωτικά - αυθόρμητα και δημιουργικά - στο «εδώ και τώρα». Η Bradshaw Tauvon (1998)¹⁴ σημειώνει χαρακτηριστικά πως ένα ανεπαρκές ζέσταμα οδηγεί και σε μια ανεπαρκή εκδραμάτιση.

Ο Kellerman¹⁵ χαρακτήριζε την φάση της εκδραμάτισης ως «θεραπευτική παλινδρόμηση στην υπηρεσία του Εγώ». Είναι το στάδιο της δραματοποίησης, στο «εδώ και τώρα», της συγκρουσιακής κατάστασης, του δυσλειτουργικού ρόλου που βιώνει καθηλωτικά και πιεστικά ο πρωταγωνιστής. Είναι μια διαδικασία που κινείται σαν σπείρα από την περιφέρεια - το παρόν - στον πυρήνα - τη στιγμή ή την σκηνή στην οποία γεννήθηκε η σύγκρουση - και πάλι πίσω στο παρόν ή το μέλλον. Άλλωστε αυτή η πορεία φαίνεται και από το αρχικό σχήμα της σκηνής, η οποία αποτελούνταν από τρία ομόκεντρα κυκλικά επίπεδα. Κατά την φάση της εκδραμάτισης - που αποτελεί και τον πυρήνα μιας ψυχοδραματικής συνεδρίας - ο πρωταγωνιστής με την καθοδήγηση και υποστήριξη του σκηνοθέτη και της ομάδας δραματοποιεί σκηνές που σχετίζονται με το θέμα του, φτάνοντας τελικά και στη στιγμή/σκηνή¹⁶ της γέννησης του δυσλειτουργικού ρόλου. Οι σκηνές εκδραματίζονται πάντοτε στο «εδώ και τώρα» δίνοντας την ευκαιρία στον πρωταγωνιστή να ξαναβιώσει (σε ασφαλείς συνθήκες) το γεγονός και να παρέμβει για να αλλάξει πράγματα και συνθήκες ή να δοκιμάσει νέες, διαφορετικές αντιδράσεις.

Τα εργαλεία «εντός της δράσης» είναι η σκηνή, ο πρωταγωνιστής, ο σκηνοθέτης, το κοινό και τα βοηθητικά εγώ. Όλοι συμμετέχουν ενεργά και υποστηρικτικά καθ' όλη τη διαδικασία.

Η σκηνή είναι ο αφαιρετικός, πολυδιάστατος χώρος - σαφώς οριοθετημένος - πάνω στον οποίο «παίζεται» το ψυχόδραμα. Με την χρήση απλών, αφαιρετικών και συμβολικών αντικειμένων, όπως μαξιλάρια, στρώματα, υφάσματα και καρέκλες, μπορεί να «μεταμορφωθεί» σε οποιοδήποτε ρεαλιστικό ή φανταστικό μέρος επιθυμεί να συναντηθεί ο πρωταγωνιστής με τα υπόλοιπα πρόσωπα

αυθορητισμός τους.

¹⁴ Στο M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tauvon (Eds) (1998)

¹⁵ ό.π.

¹⁶ locus

– έμψυχα ή άψυχα αντικείμενα, πραγματικά ή φανταστικά – του ψυχοδράματος του. Είναι η ασφαλής σκηνή πάνω στην οποία λαμβάνει χώρα το «θέατρο της προσωπικής του αλήθειας».

Ο πρωταγωνιστής είναι, φυσικά, το μέλος εκείνο της ομάδας που έχει «επιλεγεί» για να εξερευνήσει το θέμα του αλλά ταυτόχρονα γίνεται και εκείνη η αντιπροσωπευτική φωνή¹⁷ μέσω της οποίας και το κοινό έχει τη δυνατότητα να δουλέψει με πλευρές του εαυτού του. Ο πρωταγωνιστής εκδραματίζει σκηνές της ιδιαίτερης πραγματικότητας του, εξερευνώντας το πρόβλημα του στο παρόν και στη στιγμή που δημιουργήθηκε αναζητώντας τη ρίζα του με στόχο την δημιουργία αποτελεσματικότερων μοτίβων συμπεριφοράς αλλά και την μελλοντική αλλαγή του δυσλειτουργικού σεναρίου ζωής.

Ο σκηνοθέτης ή αρχηγός της ομάδας είναι ο εκπαιδευμένος Ψυχοδραματιστής που συνοδεύει καθ' όλη την διαδικασία τον πρωταγωνιστή σ' αυτό το περίεργο ταξίδι στον χωροχρόνο. Σύμφωνα με τον Moreno έχει τρεις βασικές λειτουργίες. Είναι ταυτόχρονα: παραγωγός – σύμβουλος και αναλυτής.

Το κοινό είναι η υπόλοιπη ομάδα, μέσα από την οποία θα επιλεγούν τα βοηθητικά εγώ. Ο Blatner (1988) σημειώνει πως και το κοινό έχει ενεργό ρόλο στην «συναισθηματική εξερεύνηση» που κάνει ο πρωταγωνιστής, αφού εκτός από το να παρακολουθεί την εκδραμάτιση συχνά λειτουργεί και ως βοηθητικό εγώ¹⁸ με τεχνικές όπως ο σχολιασμός, η «ηχώς» -επαναλαμβάνοντας λόγια του πρωταγωνιστή εν χορώ - ή η τεχνική «πίσω από την πλάτη σου¹⁹». Τεχνικές που όμως εδώ δεν θα περιγραφούν εκτενώς. Το κοινό έχει τη δυνατότητα να μοιραστεί τυχόν ταυτίσεις και συναισθήματα κατά τη φάση τις ανταλλαγής μετά το τέλος της εκδραμάτισης.

Τα βοηθητικά εγώ ή απλώς βοηθοί, όπως «μετονομάστηκαν» από την Z. Moreno, είναι εκείνα τα μέλη της ομάδας που επιλέγονται για να δραματοποιήσουν τα υπόλοιπα «πρόσωπα του έργου», πρόσωπα δηλαδή από τον «κοινωνικό πυρήνα²⁰» του πρωταγωνιστή – ρεαλιστικά ή φανταστικά, εν ζωή ή μη, έμψυχα ή άψυχα αντικείμενα, εξωτερικά του εγώ ή εσωτερικά. Ο ρόλος και η

¹⁷ Όπως περιγράφεται από την M. Karp στο M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tavon (Eds) (1998)

¹⁸ Θα μπορούσε να παρομοιαστεί με τον Χορό στο αρχαιοελληνικό δράμα.

¹⁹ Τεχνική που αφήνει το περιθώριο για σχόλια και συζήτηση « σαν να μην ήταν παρών» ο πρωταγωνιστής. Δίνει σημαντική ανατροφοδότηση τη στιγμή της δράσης. (βλ. A. Blatner, 1988)

²⁰ Social atom. (βλ. T. Dayton, 1994)

δράση των βοηθητικών εγώ θα συζητηθεί λεπτομερέστερα παρακάτω.

Μετά την εκδραμάτιση των σκηνών στο ψυχόγραμμα του πρωταγωνιστή, η ομάδα ξανασυναντιέται – εκτός σκηνής αυτή τη φορά – και η συνεδρία μπαίνει στο στάδιο του μοιράσματος/ανταλλαγής. Το μοίρασμα της ομάδας θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως το «αντί-δώρο της ομάδας στο δώρο του πρωταγωνιστή». Είναι η στιγμή της ομαδικής κάθαρσης και ολοκλήρωσης, καθώς τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας μοιράζονται τα συναισθήματα που βίωσαν κατά την εκδραμάτιση, παρόμοιες καταστάσεις που έχουν ζήσει, ταυτίσεις ή και απωθήσεις προς κάποιον από τους ρόλους/χαρακτήρες που ξετυλίχτηκαν πάνω στην ψυχοδραματική σκηνή. Συχνά μέσα από το μοίρασμα προσφέρονται διαφορετικές οπτικές πάνω στο θέμα του, που δυνητικά μπορούν να αποτελέσουν σημαντική πηγή για την επίγνωση του πρωταγωνιστή, αλλά και διαφορετικές αντιδράσεις σε παρόμοιες καταστάσεις. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει πως το μοίρασμα είναι μια διαδικασία αξιολόγησης των μοντέλων συμπεριφοράς του πρωταγωνιστή ή πως προσφέρεται για κριτική. Άλλωστε ο σκηνοθέτης πρέπει να αποθαρρύνει τα μέλη από ένα τέτοιο «κριτικό» μοίρασμα, εφόσον ο πρωταγωνιστής είναι ιδιαίτερα ευάλωτος μετά το βαθύ ταξίδι της εκδραμάτισης. Το μοίρασμα είναι μια διαδικασία κατανόησης, υποστήριξης και «ξανακαλωσορίσματος» του πρωταγωνιστή στην ομάδα. Ο Moreno έλεγε πως σ' αυτήν ακριβώς τη φάση επιτυγχάνεται μια ομαδική κάθαρση.

Κατά το στάδιο της ανταλλαγής, που σημαίνει και την ολοκλήρωση της ψυχοδραματικής συνεδρίας, ο σκηνοθέτης οφείλει να παρατηρεί όλα τα μέλη της ομάδας και τους ενθαρρύνει να επιστρέψουν στις προσωπικές τους πραγματικότητες – έχοντας φυσικά απενδυθεί πλήρως τους τυχόν ρόλους που έχουν εκδραματίσει. Ακόμη και ο ίδιος ο σκηνοθέτης μοιράζεται συχνά με την ομάδα δικές του παρόμοιες εμπειρίες και συναισθήματα, αρκεί φυσικά αυτό να κρίνεται θεραπευτικό για την ομάδα και όχι για τον ίδιο²¹.

Το μοίρασμα, τέλος, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως σημαντικό εργαλείο για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας ολόκληρης

²¹ Βλ. M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tavon (Eds) (1998) και A. Blatner (1988)

της ψυχοδραματικής συνεδρίας, με κριτήριο το βάθος και την αυθεντικότητα της ανταλλαγής.

Το βίωμα μιας ψυχοδραματικής συνεδρίας είναι σαφώς πλουσιότερο, μεγαλύτερο και πιο περιεκτικό απ' όσα θα μπορούσαν να επιπωθούν για το Ψυχόδραμα με λέξεις. Έχει εκπονηθεί πληθώρα ερευνών και έχουν γραφτεί πολλά βιβλία για την θεραπευτική αποτελεσματικότητα του Ψυχοδράματος. Ο Kellerman²² σημειώνει πως οι πιο ουσιαστικοί θεραπευτικοί παράγοντες στην ψυχοδραματική διαδικασία είναι οι διαπροσωπικές σχέσεις – η αυθόρμητη και αυθεντική συνάντηση και επικοινωνία – η επίγνωση και η κάθαρση. Ο Leutz²³ υποστηρίζει πως το άτομο είναι πια ελεύθερο να αλλάξει όταν καταστήσει μια σύγκρουση περιττή, κάνοντας την συνειδητή, ορατή, συμπαγή και χειροπιαστή. Όλα αυτά λαμβάνουν χώρα αυθόρμητα και δημιουργικά μέσα στο πλαίσιο ασφάλειας, κατανόησης, υποστήριξης και ελευθερίας για «καινοτομία» που προσφέρει η ψυχοδραματική σκηνή και ομάδα.

Το βοηθητικό Εγώ

Το βοηθητικό εγώ²⁴ είναι κάθε μέλος της ψυχοδραματικής ομάδας που επιλέγεται από τον πρωταγωνιστή για να εκδραματίσει κάποιο άλλο σημαίνων πρόσωπο/αντικείμενο ή ακόμη και να «κρατήσει τη δική του θέση» ως σωσία²⁵ του μέσα στο Ψυχόδραμα. Η Z. Moreno – όπως ήδη αναφέρθηκε – αφαίρεσε τον όρο «Εγώ» και άλλαξε τον όρο σε «Βοηθός». Ο λόγος ήταν πως αυτό το πρόσωπο – ο Βοηθός – δεν αντιπροσωπεύει αποκλειστικά διάφορες πλευρές του Εγώ²⁶ του πρωταγωνιστή αλλά «δημιουργεί» τον ρόλο μέσα στο πλαίσιο που του προσφέρει ο πρωταγωνιστής²⁷, όταν –

²² Βλ. M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tavon (Eds) (1998)

²³ ό.π.

²⁴ Auxiliary ego

²⁵ Βλ. τεχνικές αντιστροφής ρόλων και καθρεφτίσματος (mirroring)

²⁶ Ως πλευρές του εαυτού ορίζονται οι και εσωτερικεύσεις των άλλων ρόλων από τον πρωταγωνιστή

²⁷ Βλ. M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tavon (Eds) (1998) και A. Blatner (1988)

περιγράφοντας το πρόσωπο που θα δραματοποιηθεί από τον βοηθό – του «διδάσκει τον ρόλο».

Ο Holmes²⁸ κάνει μια σύνδεση της λειτουργίας των Βοηθητικών Εγώ με τη θεωρία των αντικειμενοτρόπων σχέσεων, σημειώνοντας πως το Βοηθητικό Εγώ είναι μια εξωτερίκευση πλευρών του εαυτού αλλά και ρόλων, που όμως υπάρχουν στον εσωτερικό κόσμο του πρωταγωνιστή. Μέσω της τεχνικής της αντιστροφής ρόλων – όπως υποστηρίζει ο Holmes – το Βοηθητικό Εγώ βρίσκεται στη θέση να εκδραματίζει και τους δύο πόλους του εσωτερικού κόσμου του πρωταγωνιστή. Οι δύο αυτοί πόλοι είναι από τη μια πλευρά η εσωτερικευμένη εικόνα του «άλλου» μέσα στη δυαδική σχέση – ρεαλιστική ή μη – ενώ ο άλλος πόλος είναι ο εσωτερικευμένος εαυτός του πρωταγωνιστή, μια ενεργητική ψυχολογική προέκτασή του.

Τι ρόλους όμως μπορεί να εκδραματίσει ένα Βοηθητικό Εγώ; Ένας Βοηθός μπορεί να δραματοποιεί «εξωτερικούς ρόλους». Πρόκειται για ρόλους από τον κοινωνικό πυρήνα²⁹, κάποιο σημαντικό δηλαδή πρόσωπο που συμμετέχει στην συγκρουσιακή κατάσταση, μπορεί να έχει τον ρόλο του «ανταγωνιστή³⁰», να δώσει φωνή σε αφηρημένες ιδέες, κοινωνικές νόρμες και στερεότυπα, να ενσαρκώσει φαντασιακούς ρόλους θεών και υπερανθρώπων, να εμφυσήσει ζωή σε αντικείμενα και χώρους ή ακόμα και να εκπροσωπήσει μια ολόκληρη κοινωνική ομάδα³¹ που είναι σημαντική στο Ψυχόδραμα του πρωταγωνιστή.

Μπορεί, επίσης, να ζητηθεί από το Βοηθητικό Εγώ να «παίξει» και εσωτερικούς ρόλους. Να δώσει ζωή σε συναισθήματα που κατακλύζουν – πνιγηρά κυρίως – τον πρωταγωνιστή. Μ' αυτόν τον τρόπο ο πρωταγωνιστής έχει την ευκαιρία να «συνομιλήσει εδώ και τώρα» με φόβους, αγωνίες, στόχους ή και επιθυμίες που σχετίζονται – αν δεν του κλέβουν την παράσταση... - με το θέμα του. Ένας καταλυτικός, υποστηρικτικός ρόλος που καλείται συχνά να κρατήσει ένα Βοηθητικό Εγώ είναι αυτός του «σωσία». Τότε ντουμπλάρει τον πρωταγωνιστή, λέει τα λόγια του και κινείται σαν κι εκείνον ή στέκεται υποστηρικτικά κοντά του πάνω στη σκηνή. Είναι η στιγμή που ο πρωταγωνιστής μπορεί ν' ακούσει, να δει και να αισθανθεί τον εαυτό του σαν να ήταν κάποιος άλλος (αντιστροφή

²⁸ Βλ. M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tauvon (Eds) (1998)

²⁹ Social atom

³⁰ Βλ. A. Blatner (1988)

³¹ Π.χ. ο δάσκαλος, ο προϊστάμενος κλπ. Αν και τέτοιες εκδραματίσεις εκπροσώπων-συμβόλων χρησιμοποιούνται κυρίως στο Κοινωνιόδραμα.

ρόλων) ή να παρατηρήσει τον εαυτό του να δρα μέσω των επαναλαμβανόμενων μοτίβων συμπεριφοράς και δυσλειτουργικών ρόλων που ο ίδιος χρησιμοποιεί (καθρέφτισμα). Η τεχνική του σωσία μπορεί ακόμη να προσφέρει – ως δώρο – στον πρωταγωνιστή την ευκαιρία να «συναντηθεί με τον εαυτό του σε άλλη ηλικία» - στο παρελθόν ή στο μέλλον – να φροντίσει γι' αυτόν, να τον προστατέψει ή να συν-βιώσουν μελλοντικές καταστάσεις. Και όλα αυτά στο «εδώ και τώρα»! Ένα βίωμα επανορθωτικό, θεραπευτικό ή απλά μαγικά ψυχοδραματικό.

Κάποιες φορές ένα Βοηθητικό Εγώ βρίσκεται πάνω στην ψυχοδραματική σκηνή – είτε ως σωσίας είτε ως εξωτερικός ρόλος – αλλά απλά παρακολουθεί την εξέλιξη του ψυχοδράματος χωρίς να μιλά. Το σιωπηλό³² Βοηθητικό Εγώ έχει τότε έναν βουβό αλλά υποστηρικτικό ρόλο ή αναπαριστά κάποιον ή κάτι που δεν μιλά κατά τη διάρκεια της εκδραμάτισης.

Βοηθητικό Εγώ – όπως ήδη αναφέρθηκε – μπορεί να είναι και ολόκληρο το κοινό της συνεδρίας. Με διάφορες τεχνικές υποστηρίζει ή ντουμπλάρει τον πρωταγωνιστή. Κάποιες φορές ως Βοηθητικό Εγώ χρησιμοποιείται μια ή περισσότερες άδειες καρέκλες³³. Δύο καρέκλες ως Βοηθοί χρησιμοποιούνται συνήθως όταν επί σκηνής έρχονται αντιμέτωπες δύο αντιθετικές και συγκρουόμενες πλευρές του πρωταγωνιστή. Σε τέτοιες περιπτώσεις οι καρέκλες τοποθετούνται αντικριστά – αντιμέτωπες – και ο πρωταγωνιστής καλείται να «καθήσει» και στις δύο, εκ περιτροπής, και να εκδραματίσει την συνάντηση-σύγκρουσή τους. Ένας σκηνοθέτης ενδέχεται να χρησιμοποιήσει την «καρέκλα βοηθό» σε περιπτώσεις που η συγκρουσιακή κατάσταση ενδέχεται να πυροδοτήσει βίαια ξεσπάσματα³⁴. Μ' αυτόν τον τρόπο προστατεύονται τα μέλη της ομάδας χωρίς να καταπιέζεται μια, πιθανά, βίαιη έκρηξη οργής.

Ο Moreno έλεγε πως το Βοηθητικό Εγώ έχει τρισδιάστατη³⁵ λειτουργία. Είναι δηλαδή ταυτόχρονα ηθοποιός, σύμβουλος-καθοδηγητής και ειδικός ερευνητής, σε αντιστοίχιση με την τρισδιάστατη λειτουργία του σκηνοθέτη (παραγωγός-σύμβουλος-

³² Silent auxiliary ego, βλ. Βλ. M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tauvon (Eds) (1998) και A. Blatner (1988)

³³ Η τεχνική της βοηθητικής καρέκλας (auxiliary chair) είναι διαφορετική από το Μονόδραμα (βλ. A. Blatner, 1988). Αυτή η τεχνική χρησιμοποιείται επίσης και στη φάση της προθέρμανσης.

³⁴ Στις περιπτώσεις ξεσπασμάτων χρησιμοποιούνται επίσης μαξιλάρια για να προστατέψουν το Βοηθητικό Εγώ

³⁵ Βλ. M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tauvon (Eds) (1998)

αναλυτής). Το Βοηθητικό Εγώ συνήθως έχει αυθόρμητη δράση, υπό την καθοδήγηση του σκηνοθέτη και μέσα στο πλαίσιο του ρόλου που του έχει δώσει ο πρωταγωνιστής. Όμως διαισθητικότητα, τήλε, πιθανές ταυτίσεις και παρόμοιες εμπειρίες, δημιουργικότητα και αυθορμητισμός κάνουν τα Βοηθητικά Εγώ να «ξανα-δημιουργούν» τον ρόλο μέσα από ενστικτώδεις δραματοποιήσεις ακολουθώντας και τα μη λεκτικά σημάδια που δίνει ο πρωταγωνιστής³⁶. Απρόβλεπτες, λοιπόν, συμπεριφορές ενός Βοηθού μπορεί να βοηθήσουν την ανάδυση μπλοκαρισμένου υλικού ή να ενθαρρύνουν καινούριες αντιδράσεις. Με το τήλε «δραματικά παρόν» το Βοηθητικό Εγώ μπορεί να «παρασύρει» τον πρωταγωνιστή είτε σε συμμετρική αντίδραση (κάτι που ενδεχομένως δεν έκανε τη στιγμή της σύγκρουσης) είτε σε συμπληρωματικούς ρόλους που δεν ανέλαβε ποτέ. Αυτά τα εκδραματιζόμενα στο «εδώ και τώρα» ρίσκα με τρόπο «σα να ήταν τότε που...» πιέζουν για λύση, έτσι συχνά ο πρωταγωνιστής «τολμά» να δοκιμάσει τροποποιήσεις στο επαναλαμβανόμενο σενάριο, άλλες αντιδράσεις ή ακόμη και άλλα «ολοκαίνουρια σενάρια».

Κάποιες φορές, ίσως λόγω μεγάλης συναισθηματικής εμπλοκής με το ψυχόδραμα του πρωταγωνιστή, ο Βοηθός μπορεί να «χάσει τον ρόλο», να βγει εκτός, να χάσει κάτι από το ζέσταμά του ή να χρειάζεται περεταίρω υποστήριξη για να συνεχίσει να βρίσκεται ολοκληρωτικά στο «εδώ και τώρα». Σ' αυτές τις περιπτώσεις αρκετά συχνά ένα άλλο μέλος της ομάδας θα γίνει ο «σωσίας» του Βοηθητικού Εγώ³⁷. Αυτός ο διαφορετικός σωσίας καλείται να υποστηρίξει τον Βοηθό, να βοηθήσει να ξαναβρεθεί το ζέσταμα και να μην μείνει ανεπαρκώς δίπλα, απέναντι, πίσω ή αντιμέτωπο με τον πρωταγωνιστή.

Συχνά κατά τη διαδικασία του μοιράσματος πολλά μέλη ψυχολογικών ομάδων δηλώνουν πως επέλεξαν τα καταλληλότερα και πιο ταιριαστά άτομα της ομάδας ως Βοηθητικά Εγώ και σωσία. Αυτή η επιλογή είναι – όπως ήδη έχει αναφερθεί – μια λειτουργία του τήλε. Όμως – αν και συνήθως τα Βοηθητικά Εγώ επιλέγονται από τον πρωταγωνιστή – υπάρχουν και άλλοι τρόποι. Κάποιες φορές επιλέγει ο σκηνοθέτης κάποιον από την ομάδα, είτε γιατί ο πρωταγωνιστής δεν μπορεί να επιλέξει είτε γιατί με αυτή τη διαδικασία μπορεί να ωφεληθεί θεραπευτικά και κάποιο άλλο μέλος

³⁶ Σε τέτοιες περιπτώσεις ο σκηνοθέτης ελέγχει πάντοτε με τον πρωταγωνιστή ότι η απρόβλεπτη συμπεριφορά είναι ταιριαστή με το πρόσωπο που δραματοποιείται από τον βοηθό.

³⁷ Βλ. A. Blatner (1988)

της ομάδας. Συνήθως επιλέγονται άτομα για «κόντρα»³⁸ ρόλους. Αυτό τους δίνει την ευκαρία να δράσουν όπως ποτέ άλλοτε και να βιώσουν συναισθήματα που οι παγιωμένοι ρόλοι τους δεν τους επέτρεψαν να βιώσουν ποτέ, να δοκιμάσουν να ζήσουν στο «εδώ και τώρα» ένα διαφορετικό σενάριο ζωής. Ένας άλλος τρόπος επιλογής Βοηθητικού Εγώ σε ένα ψυχόγραμμα είναι μετά από πρόταση της ομάδας ή αναζήτηση «ζεστών εθελοντών με συναισθαντικότητα» μέσα στην ομάδα. Πιθανές ταυτίσεις και η ροή του τήλε κάνει κάποια μέλη να αυτοπροτείνονται για τον ρόλο κάποιου Βοηθού.

Κάθε μέλος που επιλέγεται ως Βοηθητικό Εγώ έχει το δικαίωμα να αρνηθεί τον ρόλο³⁹. Αυτό μπορεί να συμβαίνει για διάφορους ρόλους, που το συγκεκριμένο άτομο θα κληθεί να συζητήσει στο στάδιο του μοιράσματος. Ο Holmes (1998) αναφέρει ότι κάτι τέτοιο συμβαίνει κυρίως όταν το συγκεκριμένο άτομο έχει «τυποποιηθεί» για συγκεκριμένους ρόλους (όπως λ.χ του ανεπαρκή πατέρα) και δεν επιθυμεί να παίξει το ίδιο επαναλαμβανόμενο μοτίβο είτε γιατί αισθάνεται υπερβολική συναισθηματική εγγύτητα με το θέμα της εκδραμάτισης για να μπορεί να δράσει αυθόρμητα και δημιουργικά. Άλλες φορές κάποιο άτομο μπορεί να αισθάνεται «βραχυκυκλωμένο» λόγω της έντασης της δικής του φορτισμένης ιδιαίτερης πραγματικότητας⁴⁰. Θα τολμήσω εδώ να αναφέρω και μια άλλη προσωπική εκτίμηση ως πιθανή εξήγηση για μια τέτοια άρνηση. Ίσως να πρόκειται για άλλη μια λειτουργία του τήλε, που πιθανά φανερώνει μια απόθεση ανάμεσα στο συγκεκριμένο άτομο και τον πρωταγωνιστή.

Κάποιοι σκηνοθέτες χρησιμοποιούν επίσης ειδικά εκπαιδευμένα Βοηθητικά Εγώ⁴¹, συνήθως εκπαιδευόμενους Ψυχολογιστές ή αν πρόκειται για ομάδα με δύο σκηνοθέτες-συνθεραπευτές, εκείνος που δεν διευθύνει το εν λόγω ψυχόγραμμα μπορεί να λειτουργήσει ως Βοηθητικό Εγώ. Ο Blatner (1988) αναφέρει πως το πλεονέκτημα των εκπαιδευμένων Βοηθητικών Εγώ έγκειται στο ότι έχουν εμπειρία στο προσωπικό ζέσταμα του εαυτού πριν την εκδραμάτιση, στην αυθόρμητη και δημιουργική δράση στο «εδώ και τώρα» και με έντονη ενσυναίσθηση μπορούν να διευκολύνουν τη διαδικασία της εκδραμάτισης και τον

³⁸ Π.χ. ένας εσωστρεφής, ντροπαλός άντρας επιλέγεται για να δραματοποιήσει το «μήλον της έριδος» δύο γυναικών.

³⁹ Βλ. M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tavon (Eds) (1998)

⁴⁰ ό.π.

⁴¹ (trained auxiliary egos) βλ. A. Blatner (1988)

πρωταγωνιστή να βιώσει και να προσπαθήσει ν' αλλάξει επί σκηνής την αληθινή σύγκρουση.

«Βγάλε τον/την ... από πάνω σου» λέει συχνά ο σκηνοθέτης στα Βοηθητικά Εγώ μετά το τέλος της εκδραμάτισης. Πρόκειται για την διαδικασία εξόδου⁴² των Βοηθών από τον ρόλο, όπως αναφέρεται από τον Holmes (1998). Ο σκηνοθέτης πρέπει να εξασφαλίσει ότι τα μέλη της ομάδας, που συμμετείχαν ως Βοηθητικά Εγώ στην εκδραμάτιση, έχουν απενδυθεί τον ρόλο και επιστρέφουν στη δική τους αίσθηση του εαυτού, στη δική τους ιδιαίτερη πραγματικότητα. Η μεγάλη δραματική ένταση ενός ψυχοδράματος, πιθανές ταυτίσεις, συναισθαντικό συν-βίωμα είναι παράγοντες που συχνά δυσκολεύουν τα άτομα να βγουν από τον ρόλο που κράτησαν στην εκδραμάτιση. Η διαδικασία της εξόδου από τον ρόλο πρέπει να ολοκληρωθεί κατά το μοίρασμα, αφού τα άτομα θα «αποχαιρετίσουν» τον ρόλο μοιραζόμενα την συναισθηματική εμπειρία του «σαν να ήμουν ο/η....».

Η φάση της ανταλλαγής λοιπόν είναι ιδιαίτερα σημαντική για όλη την ομάδα αλλά έχει ιδιαίτερη σημασία για τους «ηθοποιούς» που δημιούργησαν επί σκηνής. Τα Βοηθητικά Εγώ εκτός από τις προσωπικές εμπειρίες, ταυτίσεις, έλξεις ή απωθήσεις έχουν «ντυθεί έναν άλλο άνθρωπο» κι έχουν την ανάγκη να μοιραστούν την εμπειρία τους μέσα στον ρόλο. Ήταν, άραγε, άνετα ή στενόχωρα, δυσάρεστα ή ευχάριστα, γνώριμα ή ξένα και πρωτόγνωρα; Γίνεται λοιπόν το μοίρασμα μια διαδικασία ομαδικής διερεύνησης των ρόλων στους οποίους τα άτομα αισθάνονται άνετα ή δυσάρεστα και πνιγηρά. Σα να δοκιμάζουν ποια ρούχα τους στενεύουν και θέλουν να «πετάξουν» για να δοκιμάσουν καινούργια...

Η συνεδρία τελειώνει και μαζί της λήγει ένα ακόμη περίεργο ταξίδι στον εσωτερικό, πραγματικό και φανταστικό χωροχρόνο, όπου κάθε συνάντηση μπορεί να συμβεί.

⁴² De-rolling, Βλ. M. Karp, P. Holmes, K. Bradshaw Tauvon (Eds) (1998)

Βιβλιογραφία:

- Blatner, A., (1988), Acting In. Practical Applications of Psychodramatic Methods, N.Y.: Springer Publishing Company Inc.
- Karp, M., Holmes, P., Bradshaw Tauvon, K. (Eds),(1998), Το Ψυχόδραμα, Θεωρία και πρακτική, Θεσσαλονίκη: University Studio Press
- Dayton, T., (1994), The Drama Within. Psychodrama and Experiential Therapy, Florida: Health Communications, Inc.