

Τα ψυχολογικά θεμέλια του ψυχοδράματος

**Κέντρο Ψυχοδράματος και Ομαδικής Ψυχοθεραπείας  
Συμεωνίδου Σοφία**

**Τα ψυχολογικά θεμέλια του ψυχοδράματος**

**Παπαχαραλάμπους Φωτεινή 2009  
Ψυχολόγος- Εκπαιδευόμενη στο Ψυχόδραμα**

## Τα Ψυχολογικά Θεμέλια του Ψυχοδράματος

Σ' αυτό το κεφάλαιο, θα εξετάσουμε το σκεπτικό για τη χρήση των ψυχοδραματικών μεθόδων στην ψυχοθεραπεία. Οι ακόλουθες έννοιες θα συζητηθούν σ' αυτό και στα επόμενα κεφάλαια.

- Το ψυχόδραμα γίνεται καλύτερα κατανοητό ως μια εντυπωσιακά πλούσια μέθοδος, η οποία μπορεί να εφαρμοστεί μέσα από έναν ολιστικό και εκλεκτικιστικό προσανατολισμό στην ψυχοθεραπεία.
- Το δράμα αποτελεί μια πιο ώριμη επέκταση του φυσικού φαινομένου του παιχνιδιού κι αυτή η ικανότητα για συμβολικό χειρισμό της εμπειρίας αποτελεί ένα σημαντικό παράγοντα στην θεραπεία.
- Είναι σημαντικό να βοηθά κανείς τους ασθενείς να αισθάνονται ενδυναμωμένοι μέσα από τη χρήση μεθόδων που ευνοούν την δράση και όχι την παθητικότητα.
- Όσο πιο ζωντανή είναι μια μέθοδος τόσο πιο πολύ εγείρει την ελπίδα και φέρνει τους ασθενείς σε επαφή με τις δικές τους δημιουργικές πηγές.
- Το ψυχόδραμα μέσα από μια εκπαιδευτική προσέγγιση που προσανατολίζεται στις μετα-δεξιότητες, ενισχύει την υποστήριξη μέσα από την ομάδα καθώς επίσης και την αυτογνωσία.
- Οι ψυχοδραματικές μέθοδοι βοηθούν τους ασθενείς τόσο να ξανακάνουν όνειρα για το μέλλον τους όσο και να επανεξετάσουν το νόημα των αναμνήσεών τους.

- Η ποικιλία των μη λεκτικών διαστάσεων που υπάρχουν στο ψυχόδραμα επιτρέπει την μεγαλύτερη πρόσβαση στο ασυνείδητο και μια ευρύτερη γκάμα αυτό-έκφρασης.
- Άλλες προφανείς συγκρούσεις και διτότητες της εμπειρίας, όπως η υποκειμενικότητα και η αντικειμενικότητα, η φαντασία και η λογική, μπορούν να εξισορροπηθούν.
- Τα ποικίλα οφέλη των ομαδικών θεραπειών προέρχονται από το ψυχόδραμα , το οποίο ήταν μια από τις πρώτες μορφές ομαδικής θεραπείας.
- Η προσέγγιση αυτή ενσωματώνει τόσο την ατομική όσο και την κοινωνική ψυχολογία διότι δουλεύει με την λειτουργία των ρόλων σε διαπροσωπικό επίπεδο.

### **Το εκλεκτικιστικό πλαίσιο του ψυχοδράματος.**

Το ψυχόδραμα από μόνο του δεν αποτελεί πανάκεια. Πρέπει να ενσωματώνεται σε μια ποικιλία θεραπευτικών στοιχείων. Επιπλέον, η λογική του ψυχοδράματος ισχύει και σε άλλες θεραπείες. Ο καθαρός αριθμός των διαφορετικών μορφών θεραπείας- πάνω από 200- λειτουργεί σαν κίνητρο για την σύνθεση των κοινών τους στοιχείων ,έτσι ώστε να υπάρχει μια πιο ενιαία προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία. (Norcross, 1986).

Σύμφωνα με τον Kert Lewin , « Τίποτα δεν είναι πιο χρήσιμο από μια καλή θεωρία». Υπάρχει μια τροποποιημένη μορφή της θεωρίας των ρόλων, η οποία μπορεί να ενσωματώσει τις υπόλοιπες κι αυτή είναι η δυναμική των ρόλων. Το ψυχόδραμα είναι μια θεραπευτική μέθοδος στην οποία λειτουργεί αυτή η θεωρία. Με το να βοηθά τους ασθενείς να

αλλάζουν ρόλους, διαφορετικές πλευρές ενός προβλήματος μπορούν να διερευνηθούν και μπορούν να βρεθούν πιο δημιουργικές λύσεις.

Για παράδειγμα, η δυναμική των ρόλων αντιστρέφει την προσπάθεια για την εύρεση «βασικών κινήτρων». Ενισχύει τις ποικίλες μορφές ευχαρίστησης και βοηθά τους ανθρώπους στο να τελειοποιήσουν και να διαφοροποιήσουν τους στόχους τους. Με αυτό τον τρόπο, οι θεωρίες κινήτρων (Madsen, 1968, 1974) και οι ψυχοδυναμικές θεωρίες μπορεί να μην αποσκοπούν σ' ένα μοναδικό «νικητή». Περισσότερο μπορούν να ειδωθούν σαν τρόποι αντίληψης της ανθρώπινης εμπειρίας. Αναλογικά, η πρόκληση του να κατανοήσει κανείς πραγματικά την ιστορία, πέρα από μια απλή χρονολογική παράθεση των γεγονότων, προϋποθέτει τη μελέτη των ιστορικών επιπτώσεων της γεωγραφίας, της γεωργίας, της οικονομίας, της κοινωνιολογίας, της τέχνης, της τεχνολογίας, της πολιτικής επιστήμης, της θρησκείας, της φιλοσοφίας και την ψυχολογία των ανθρώπων κλειδιά, όπως και άλλων παραμέτρων. Στην ψυχολογία, οι παράγοντες της νευροφυσιολογίας, της επικοινωνίας, των πολιτισμικών επιρροών κ.α. απαιτούν μια εξίσου πολυδιάστατη προσέγγιση.

Στην ψυχοθεραπεία επίσης, μια εκλεκτιστική προσέγγιση είναι απαραίτητη. Μια μοντέρνα αναλυτική προσέγγιση της διάγνωσης και της θεραπείας θα πρέπει να χρησιμοποιεί το σύνολο των μεθόδων που είναι διαθέσιμες στον θεραπευτή ( Beutler, 1983). Φυσικά, οι μέθοδοι αυτές θα πρέπει να εφαρμόζονται με ένα συγκεκριμένο σκεπτικό και όχι όταν τίποτα άλλο δεν λειτουργεί αποτελεσματικά.

## **Η θέση του παιχνιδιού στην ψυχοθεραπεία**

Ένα στοιχειώδες κομμάτι της ανθρώπινης φύσης είναι η ικανότητα για παιχνίδι, για παράθεση διαφορετικών, ακόμη και παράδοξων επιπέδων

επίγνωσης, με αποτέλεσμα την αίσθηση της ευχαρίστησης, του χιούμορ και/ ή της αυτογνωσίας( Blatner&Blatner , 1987). Με την μετατόπιση σε διάφορα επίπεδα επίγνωσης, προκύπτει μια ταύτιση με τον παρατηρούμενο εαυτό παρά με τους ρόλους που σχετίζονται άμεσα με την κατάσταση. Επιπλέον, η αίσθηση του εαυτού ως παρατηρητή μπορεί έμμεσα να συνδεθεί με κάτι μεγαλύτερο από τον εαυτό , όπως το δράμα της ανθρωπότητας ή το πνευματικό ταξίδι.

Με ψυχοδραματικούς όρους, αυτή η παιχνιδιάρικη διαδικασία αφορά έναν κόσμο που δεν είναι ούτε αυτιστική υποκειμενικότητα , ούτε απόλυτη αντικειμενικότητα( σαν να ήταν πιθανό). Ο Wicicott(1971) τον αποκαλεί «μεταβατικό χώρο». Πρόκειται για την σχετικά ρευστή διάσταση όπου οι άνθρωποι μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα ενδεχόμενα της φαντασίας τους. Το να γνωρίζει κανείς μια δράση σαν μια μορφή παιχνιδιού την κάνει πιο ασφαλή κι όντας δημιουργικός αναλαμβάνει πιο εύκολα ρίσκα.

Το παιχνίδι είναι μια διαδικασία η οποία χρησιμοποιείται από τα παιδιά όχι μόνο για εκπαίδευση και αυτό-έκφραση, αλλά και σαν μια φυσική μορφή θεραπείας. Τα παιδιά μέσα από το παιχνίδι δουλεύουν σε ένα συμβολικό επίπεδο ώστε να μετριάσουν τις συγκρούσεις τους. Η δύναμη μιας συμβολικής επίλυσης δεν πρέπει να υποτιμάται.

Μια άλλη λειτουργία του παιχνιδιού είναι η μείωση της γνωστικής δυσαρμονίας μέσα από την εξεύρεση φανταστικών λύσεων. Ο ασθενής βρίσκοντας μια gestalt γεμάτη νόημα μπροστά σε ένα αδιέξοδο οδηγείται στην κάθαρση. Στο ψυχόδραμα, ακόμη και πράξεις οι οποίες φαντάζουν απίθανες ( αυτό που ο Moreno ονομάζει « πλεονάζουσα, πρόσθετη πραγματικότητα»), όπως η συνάντηση με έναν νεκρό συγγενή, μπορούν να καταλήξουν σε μια νέα δυναμική εσωτερίκευση ενός θετικού συναισθήματος.

Όλες οι ψυχοθεραπείες χρησιμοποιούν την πιθανότητα του «σαν να». Η ψυχανάλυση καλεί τον ασθενή να εμπλακεί σε μια υποθετική κατάσταση με το να καλλιεργεί φαντασιώσεις, οι οποίες θα έπρεπε κανονικά να απωθούνται. Το ψυχόδραμα απλοποιεί αυτή την διάσταση, χρησιμοποιώντας τεχνικές οι οποίες οξύνουν την φαντασία ενώ ταυτόχρονα ενδυναμώνουν το άτομο να επιλέξει και να δημιουργήσει. Αυτή η μέθοδος προσφέρει απόσταση από τον ρόλο, η οποία διευκολύνει την δημιουργικότητα κι επίσης ενισχύει την αυθεντική εμπλοκή (Moreno, 1966). Αυτό είναι πολύ σημαντικό όταν ο ασθενής επιθυμεί να εμπλέξει κάποιον άλλο σε μια αλληλεπίδραση. Στο ψυχόδραμα, δίνονται οι ευκαιρίες να γίνει η μετατόπιση ανάμεσα στα δυο άκρα της υπερ-εμπλοκής και της υπο-εμπλοκής.

### **Δράση στο ψυχόδραμα**

Η διαδικασία της ψυχοθεραπείας δεν θα έπρεπε να θεωρείται σαν μια παθητική θεραπεία. Περισσότερο, είναι ένα είδος εμπειρικής μάθησης, που απαιτεί από τον ασθενή αρκετό κουράγιο και ενεργή συμμετοχή. Παρόλα αυτά, ένα από τα συνήθη στοιχεία των ψυχολογικών προβλημάτων είναι η τάση για μια παθητική στάση. Οι ασθενείς συχνά χρησιμοποιούν το κοινωνικό στάτους του άρρωστου ρόλου για να αποφύγουν την ανάληψη ρίσκων.

Μια πτυχή της θεραπευτικής δύναμης όλων των ειδών ψυχοθεραπείας είναι ότι εμπλέκουν τον ασθενή σε μια συμμετοχική δραστηριότητα, συνδυάζοντας στοιχεία φαντασίας, συναισθήματος, φυσικής κίνησης και γνώσης. Αυτό ισχύει και στην ιατροψυχολογική θεραπεία άλλων πολιτισμών. Η ύπνωση, η παιχνιδιοθεραπεία, η βιοανατοφοδότηση, η ψυχανάλυση, το ψυχόδραμα, δημιουργούν έναν ρόλο για να παίξει ο ασθενής. Ένα μέρος της ασθένειας αποτελεί η αβεβαιότητα του ασθενούς σχετικά με το νόημα και το αποτέλεσμα της διαδικασίας.

Η σχετικά παθητική προσέγγιση στην ψυχανάλυση επηρέασε το πεδίο της ψυχοθεραπείας σε τέτοιο βαθμό ώστε η δράση του θεραπευτή θα πρέπει να εκλογικεύεται. Η ψυχανάλυση είναι σχετικά μια ενεργή διαδικασία, αλλά η δράση εστιάζεται σ'έναν δυσδιάκριτο, έμμεσο λεκτικό διάλογο.

Αντίθετα, στο ψυχόδραμα όπως σημείωσε ο Moreno επιτυγχάνεται ένα επίπεδο αυτογνωσίας μέσα από την δράση, το οποίο συνήθως διαρκεί περισσότερο απ' ό,τι οποιοδήποτε λεκτικό. Η εμπλοκή φυσικών και αυθόρμητων διεργασιών λειτουργεί σαν μια πλούσια πηγή για ψυχολογική σύνθεση. Είναι πιο δύσκολο να αντιμετωπίσει κανείς μια εμπειρία μέσα από την απομόνωση, την εκλογίκευση και άλλους μηχανισμούς οι οποίοι μειώνουν το συναισθηματικό αποτέλεσμα μιας αναδυόμενης επίγνωσης. Επιπλέον, ενεργοποιείται και μια κιναισθητική μνήμη, η οποία λειτουργεί αυθόρμητα ώστε να υπενθυμίζει στον ασθενή τα νέα insights. Ο ασθενής εμπλέκεται σε μια δράση ορατή στους άλλους, κι αυτό αξιολογείται ακόμη περισσότερο, όταν παρευρίσκονται παραπάνω από ένα άτομα.

### **Ζωντάνια και Ζωτικότητα**

Το ψυχόδραμα δεν αποτελεί απλά ένα χρήσιμο σύνολο από τεχνικές. Επανεισάγει το ζήτημα της ζωντάνιας και αποτελεί μια μέθοδο που βοηθά τους ανθρώπους να συνδεθούν περισσότερο με την εκφραστικότητα και την εγγύτητα. Σε μια τέτοια ατμόσφαιρα, οι συνδέσεις και οι εντυπώσεις μπορούν να είναι πιο κρίσιμες και η επικοινωνία να πλαισιώνεται αρκετά συναισθηματικά, έτσι ώστε το συναίσθημα και η γνώση να γίνονται ένα ( Hammer, 1980).

Το ψυχόδραμα ενισχύει τον πλούτο της καλλιτεχνικής έκφρασης προσφέροντας στον πρωταγωνιστή ένα κοινό, ηθοποιούς που να τον

υποστηρίζουν κι έναν συν- σκηνοθέτη, ενώ παράλληλα τον βοηθά να συμμετέχει ως co-playwright. Αυτό που απεικονίζεται, όπως αναφέρει ο Moreno μιλώντας για « το θέατρο της αλήθειας», δεν είναι μόνο εκείνο το οποίο συνέβη, αλλά ακόμη περισσότερο , εκείνο το οποίο δεν συνέβη ποτέ.

Ένα άλλο συναρπαστικό στοιχείο του ψυχοδράματος είναι η πρόκληση του να γίνει κανείς όσο πιο αυθόρμητος μπορεί. Αυτό προϋποθέτει την διατήρηση μιας λεπτής ισορροπίας, , επιτρέποντας στο ασυνείδητο υλικό να βγει στην επιφάνεια, μειώνοντας έτσι την συνείδηση του εαυτού στο ελάχιστο, ενώ παράλληλα απαιτεί αρκετό αυτοέλεγχο ώστε να είναι κανείς δημιουργικός, κοινωνικά επαρκής και να θυμάται την διεργασία του. Ένα επιπλέον κέρδος αυτής της διαδικασίας είναι ότι προσφέρει μια πηγή μυστηρίου κι έκπληξης σε συνδυασμό με την ανάληψη ρίσκου και την κάθαρση μέσα από την δοκιμή κάτι νέου. Η ευχαρίστηση στην αυθόρμητη συμπεριφορά πυροδοτεί όχι μόνο τον ενθουσιασμό για την δράση, αλλά παράλληλα αυξάνει και τις θετικές προσδοκίες.

### **Ψυχοεκπαιδευτικά θεμέλια**

Οι ψυχοδραματικές μέθοδοι αφορούν τόσο την αυτογνωσία όσο και τα εκπαιδευτικά συστατικά της θεραπείας. Το είδος της εκπαίδευσης που προκύπτει στο ψυχόδραμα αφορά στοιχειώδεις δεξιότητες .Οι δεξιότητες αυτές αποκαλούνται μετα- δεξιότητες ( περιλαμβάνουν κατηγορίες όπως η επίλυση προβλημάτων, η επικοινωνία, και η αυτογνωσία). Το πλεονέκτημα αυτής της προσέγγισης είναι ότι βοηθά στην απομυθοποίηση της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας κι ενισχύει την θεραπευτική συμμαχία. Επίσης, δημιουργεί ένα μοντέλο θεραπείας το οποίο απαιτεί από τον ασθενή περισσότερη πρωτοβουλία και δράση. Σε ένα εκπαιδευτικό πλαίσιο, πρέπει να εντοπιστούν οι στάσεις, πεποιθήσεις όπως και η απλή επικοινωνία της πληροφορίας του ασθενούς. Και σε μια



θεραπεία προσανατολισμένη στις δεξιότητες, η μάθηση πρέπει να γίνει μέσα από την πράξη. Αυτό το είδος βιωματικής μεθόδου είναι ένα αποτελεσματικό όχημα ώστε να έρθουν στη επιφάνεια διάφορα ψυχοδυναμικά ζητήματα.

Για να κατανοήσει κανείς τον τρόπο που η αυτογνωσία και η εκπαίδευση συμπληρώνουν το ένα το άλλο, ας σκεφτεί μια αναλογία ανάμεσα στην ψυχοθεραπεία και την κηπουρική. Μερικές φορές εκείνο το οποίο χρειάζεται για να επιτευχθεί η ανάπτυξη ενός φυτού είναι κλάδεμα, βοτάνισμα και η μείωση των βλαβερών επιδρομών. Οι παράγοντες που παρεμποδίζουν την φυσική ανάπτυξη απομακρύνονται κι αυτό θα μπορούσε να είναι ανάλογο με την πιο αναλυτική προσέγγιση. Ακόμη, πολλά φυτά παράγουν τα καλύτερά τους άνθη και φρούτα αν προστεθεί κάτι, μπόλιασμα, λίπασμα ή ακόμη αν μεταφυτευτούν σ' ένα άλλο μέρος του κήπου. Αυτό θα μπορούσε να είναι ανάλογο με την εκπαίδευση στην θεραπεία.

### **Εξιδανικεύσεις: Κανάλια για αυτό-έκφραση**

Μια άλλη βασική αρχή της θεραπείας ενσωματώνει μια έννοια η οποία γενικότερα υποτιμάται στην ψυχοδυναμική ψυχολογία, την έννοια της εξιδανίκευσης. Η εξιδανίκευση αν και θεωρείται ένας υγιής μηχανισμός άμυνας στην ψυχαναλυτική θεωρία, μπορεί να φαίνεται έξω από το ρεπερτόριο των ρόλων των συνηθισμένων ανθρώπων. Παραδείγματα εξιδανίκευσης συχνά φαίνονται στα έργα διάσημων καλλιτεχνών κι επιστημόνων. Παρόλα αυτά, μέσα από την δουλειά με τον αυθορμητισμό, γίνεται ξεκάθαρο ότι όλοι οι άνθρωποι χρησιμοποιούν την εξιδανίκευση, με διάφορους τρόπους.

Η λειτουργία της εξιδανίκευσης παίζει σημαντικό ρόλο στο να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε πώς δουλεύει το ψυχόδραμα. Σύμφωνα με

την θεωρία της δυναμικής των ρόλων, αποφεύγει κανείς μια πράξη όταν αυτή συνδέεται με συναισθήματα ευαλωτότητας. Εφαρμόζοντας αυτή την θεωρία στη διαδικασία της ψυχοθεραπείας, μια από τις πιο σημαντικές πηγές αντίστασης έχει να κάνει με το ότι οι ασθενείς δεν γνωρίζουν πώς αλλιώς να διοχετεύσουν τις ενέργειές τους ή να πάρουν ικανοποίηση κι έτσι δημιουργείται ένα αδιέξοδο.

Μια σημαντική πηγή αντίστασης στην ψυχοθεραπεία είναι ο φόβος του ασθενούς ότι δεν υπάρχει άλλος τρόπος να εκφραστούν τα συναισθήματά του ή να γίνουν αποδεκτά κι άρα χρειάζεται ένα όχημα για να ανακουφίσει αυτό το άγχος. Το ψυχόδραμα προσφέρει αυτό το όχημα με την μορφή ενός σχετικά ασφαλούς «εργαστηρίου», οπού ο ασθενής μπορεί να αναγνωρίσει όλο το εύρος των συμπεριφορών

Όταν οι ασθενείς διοχετεύουν την ενέργεια και τους διάφορους τρόπους αυτό-έκφρασης με αποδεκτούς τρόπους, ενώ παράλληλα αντλούν ευχαρίστηση, είναι πολύ πιο πιθανό να εγκαταλείψουν πεποιθήσεις και συμπεριφορές, οι οποίες είναι δυσπροσαρμοστικές.

### **Θεραπευτικοί Παράγοντες στο Ψυχόδραμα**

Ο Moreno υποστήριξε βαθιά την ομαδική ψυχοθεραπεία. Κατά τις δεκαετίες 1930 και 1940, όταν οι περισσότερες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις προσανατολίζονταν στις ατομικές συνεντεύξεις, δούλεψε σκληρά για την προώθηση της ομαδικής δουλειάς και την ανάπτυξη του ψυχοδράματος. Για εκείνον οι δυο αυτές μέθοδοι αποτελούσαν διαφορετικές όψεις του ίδιου συστήματος. Δυστυχώς, η ομαδική ψυχοθεραπεία ενσωματώθηκε στο ρεύμα της ψυχιατρικής μόνο μέσα από το κυρίαρχο σύστημα της εποχής, την ψυχανάλυση. Η ψυχαναλυτική μέθοδος εστίαζε κυρίως στις μεταβιβαστικές

αντιδράσει του ασθενούς απέναντι στον θεραπευτή. Έτσι έχασε πολύ από την ζωτικότητα της. Μόνο το 1960 άρχισε να δίνεται περισσότερη έμφαση στην βασική πρόθεση του Moreno, στο εδώ και τώρα. Μέχρι το 1970, αυτές οι τάσεις, έγιναν κυρίαρχες, μέσα από την ευρεία αποδοχή των δημοσιεύσεων του Yalom (1985).

Στο ψυχόδραμα συνυπάρχουν όλοι οι παράγοντες που θεωρούνται βοηθητικοί στην ομαδική ψυχοθεραπεία. Σύμφωνα με τους θεραπευτικούς παράγοντες που έχουν αναφερθεί από τον Yalom (1985):

- Η ενστάλαξη της ελπίδας αποτελεί ένα βασικό ζήτημα σε κάθε είδους θεραπεία (Ehrenwald, 1976). Αυτό προκύπτει μέσα από την επαφή με άλλους ανθρώπους οι οποίοι έχουν ωφεληθεί από την διαδικασία, συναντώντας έναν θεραπευτή ο οποίος πιστεύει στην αποτελεσματικότητα της μεθόδου και μέσα από την προσδοκία για βοήθεια.
- Το να ανακαλύπτει κανείς σε μια ομάδα την καθολικότητα των προβλημάτων ,αποτελεί μια σημαντική πηγή υποστήριξης. Ένας σημαντικός παράγοντας της ψυχοκοινωνικής «ασθένειας» είναι η αίσθηση της απομόνωσης και η πεποίθηση ότι τα προβλήματα του κάθε ατόμου είναι μοναδικά. Οι ψυχοδραματικές μέθοδοι βοηθούν τους ασθενείς να ανακαλύψουν την εύρος των κοινών συναισθημάτων που μοιράζονται οι άνθρωποι, κι αυτό έχει μεγάλη αποτελεσματικότητα.
- Η ανάπτυξη της αίσθησης του αλτρουισμού μέσα στην ομάδα αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο στην θεραπεία. Οι άνθρωποι καλούνται να ξεπεράσουν τον εγωκεντρισμό τους και να σκεφτούν σε βάθος τις ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων. Το ψυχόδραμα χρησιμοποιεί την αλλαγή ρόλων (role reversal) σαν μέθοδο για να πετύχει αυτό τον στόχο.

- Η ομαδική θεραπεία προσφέρει επίσης μια διορθωτική συναισθηματική εμπειρία μέσα από την επεξεργασία κάποιων από τις πρότερες εμπειρίες των ασθενών σ' ένα πιο συνειδητό και υποστηρικτικό πλαίσιο. Ίσως η πιο σημαντική πηγή της διορθωτικής εμπειρίας είναι η σκηνές όπου οι ασθενείς ως συνδημιουργοί βιώνουν τις επιθυμητές αντιδράσεις από φιγούρες του παρελθόντος, γεγονός το οποίο δίνει νόημα σ' αρνητικά συναισθήματα και τους ενδυναμώνει ώστε να ζητήσουν αυτό που επιθυμούν.
- Ένας άλλος σημαντικός παράγοντας σύμφωνα με τον Yalom (1985) είναι η ευκαιρία για διαπροσωπική μάθηση. Μέσα από την ενεργή συμμετοχή στην ομαδική διαδικασία οι ασθενείς μαθαίνουν τρόπους ώστε να εκφράζουν πιο αποτελεσματικά τόσο τα θετικά όσο και τα αρνητικά συναισθήματα κι έτσι να έχουν πρόσβαση σε πολλαπλά επίπεδα επίγνωσης.
- Η ομαδική θεραπεία προάγει την ομαδική συνοχή βοηθώντας τους συμμετέχοντες να συμπεριφέρονται με τέτοιο τρόπο ώστε να αρχίσουν να αισθάνονται αποδεκτοί. Η αίσθηση του «ανήκειν» είναι πολύ σημαντική στην θεραπεία κι ενεργοποιείται μέσα από την συνεργασία των μελών της ομάδας, ενώ παράλληλα διατηρείται η μοναδικότητα του καθενός.
- Επίσης, η ομαδική ψυχοθεραπεία λειτουργεί ως ένα μέσο για κάθαρση, την συναισθηματική απελευθέρωση που συνοδεύει την διεύρυνση και την ενσωμάτωση του εγώ. Με την χρήση των ψυχοδραματικών μεθόδων αυτή η διαδικασία εντείνεται και οι αλλαγές που ακολουθούν μετά από την καθαρτική εμπειρία μπορούν να παγιωθούν. Στην ομαδική διαδικασία οι ασθενείς μπορούν να βιώσουν την κάθαρση όταν αισθάνονται αποδεκτοί από την ομάδα.

- Τέλος ο Yalom (1985) υποστηρίζει ότι η ομαδική ψυχοθεραπεία φέρνει τους ασθενείς αντιμέτωπους με υπαρξιακά ζητήματα, όπως για παράδειγμα το ότι δεν υπάρχει διαφυγή από τον πόνο. Παρόλα αυτά η ομάδα μπορεί να απαλύνει το μήνυμα προσφέροντας στήριξη με την παρουσία της. Σύμφωνα με ένα παλιό ύμνο: «Πρέπει να περπατήσεις αυτό τον μοναχικό δρόμο, πρέπει να τον περπατήσεις μόνος σου/ Κανείς δεν θα τον περπατήσει για σένα, πρέπει να τον περπατήσεις μόνος σου.» Μπορεί να πρέπει να τον «περπατήσεις μόνος σου» με την υπαρξιακή έννοια, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν περπατά και κάποιος άλλος μαζί σου. Είναι η πιθανότητα του αληθινού ανθρώπινου μοιράσματος, η οποία μπορεί να μειώσει την αίσθηση της μοναξιάς μας και να συμβάλλει στην διαδικασία της θεραπείας.

### **Ενδυναμώνοντας το εγώ**

Οι ψυχοδραματικές μέθοδοι, όπως και άλλες δημιουργικές θεραπείες συμβάλλουν στην ανάπτυξη πιο ώριμων κι αποτελεσματικών τρόπων λειτουργίας του εγώ. Πιο συγκεκριμένα, το ψυχόγραμμα συμβάλλει στην ενδυνάμωση του εγώ, εν μέρει αυξάνοντας την ευελιξία του. Χρησιμοποιώντας τις κλίμακες των δώδεκα διαστάσεων της λειτουργίας του εγώ του Bellak (Bellak, Huvich, & Gediman, 1973), μπορούμε να εξετάσουμε τους τρόπους με τους οποίους το ψυχόγραμμα μπορεί να συμβάλλει στην ενδυνάμωση αυτών των διαστάσεων:

- Η δοκιμή (testing) της πραγματικότητας αυξάνεται διότι, οι πρωταγωνιστές καλούνται να τσεκάρουν τις αντιλήψεις τους σε σχέση με την πραγματικότητα της κοινής γνώμης. Παρά την ελευθερία του δραματικού πλαισίου, η σωματική απεικόνιση

μιας σκηνης εξουδετερώνει τις διαστρεβλώσεις που μπορεί να γίνουν στον προφορικό λόγο. Με την αλλαγή ρόλων, τα εσωτερικά και τα εξωτερικά ερεθίσματα διαχωρίζονται κι έπειτα μέσα από την ελεύθερη έκφραση της φαντασίας και των ονείρων, διαφοροποιούνται συνειδητά.

- Η κρίση εξασκείται μέσα από την εκδραμάτιση των καταστάσεων στα λογικά τους συμπεράσματα. Με την αντιστροφή ρόλων οι ασθενείς αναγνωρίζουν τις ανάρμοστες κοινωνικές αντιδράσεις με το να μαθαίνουν να ξεχωρίζουν τις καλές προθέσεις από την επίδραση συγκεκριμένων συμπεριφορών, οι οποίες κρίνονται από κάποιον άλλο. Ένα άλλο ζήτημα αποτελεί και η διαφοροποίηση ανάμεσα στις επιθυμίες και τις ρεαλιστικές προσδοκίες κάποιου. Αυτό συμβαίνει όταν μέσα από την εκδραμάτιση οι ασθενείς ανακαλύπτουν τους περιορισμούς των εναλλακτικών που μπορεί να έχουν.
- Η αίσθηση της πραγματικότητας, το υποκειμενικό συναίσθημα, χρησιμεύει ως ένδειξη προσωπικής θέλησης και υπευθυνότητας. Είναι το αντίθετο της κατάστασης που προκαλείται μέσα από μηχανισμούς άμυνας όπως η άρνηση και η αποπροσωποποίηση. Αντί να επιτρέπει την αποσύνδεση από την εμπειρία, το ψυχόγραμμα είναι αποτελεσματικό στην ενσωμάτωσή της. Αυτό συμβαίνει διότι η μέθοδος αυτή χρησιμοποιεί την σωματική δράση και την φαντασία, την αίσθηση και την διαίσθηση, το συναίσθημα και την λογική όπως επίσης και τις ενδοψυχικές και τις διαπροσωπικές δυναμικές. Και πάλι μέσα από την αντιστροφή των ρόλων, οι ασθενείς καταφέρνουν να διαχωρίσουν τις δικές τους αξίες ,

πεποιθήσεις και προτιμήσεις από εκείνες των σημαντικών άλλων.

- Η ρύθμιση και ο έλεγχος των παρορμήσεων μπορούν να ενισχυθούν μέσα από το ψυχοδράμα. Ο ασθενής βιώνει την «κάθαρση της ενσωμάτωσης» με την έννοια ότι ανακουφίζεται όταν συνειδητοποιεί ότι κάτι το οποίο είχε θεωρήσει ως απαράδεκτο κομμάτι της σκέψης του μπορεί να λειτουργήσει σαν ένα χρήσιμο κομμάτι του ρεπερτορίου των ρόλων του. Έτσι μπορούν να αναπτυχθούν διάφορα κανάλια εξιδανίκευσης και οι νέοι υγιείς τρόποι ικανοποίησης καθιστούν πιο εύκολη την εξουδετέρωση παλιότερων δυσλειτουργικών τρόπων σκέψης και συμπεριφοράς.
- Οι αντικειμενοτρόπες σχέσεις διερευνώνται και παρουσιάζονται με μια πιο σύνθετη μορφή με την χρήση ψυχοδραματικών εκδραματίσεων (enactments) και τη βοήθεια των άλλων, οι οποίοι μπορούν να διεγείρουν τον αυθορμητισμό του ασθενή με τις ζωντανές αντιδράσεις τους. Οι ασθενείς βοηθούνται στο να υπερβούν τον εγωκεντρισμό τους και ν' αρχίσουν σταδιακά ν' αναγνωρίζουν και την ύπαρξη των άλλων. Η αντιστροφή ρόλων εισάγεται σταδιακά κι όσο οι ασθενείς γίνονται πιο ευέλικτοι, εμπλέκονται σε αντιπαραθέσεις με εκείνους που υποδύονται τους σημαντικούς άλλους στη ζωή τους. Τελικά, μαθαίνουν να συναισθάνονται τις απόψεις αυτών των άλλων ανθρώπων. Η αντιστροφή ρόλων οδηγεί στην ανάπτυξη μιας πιο ρεαλιστικής και ώριμης μορφής εμπιστοσύνης, η οποία δεν ενέχει τους κινδύνους ούτε της εξιδανίκευσης ούτε και της υποτίμησης.
- Οι νοητικές διεργασίες οξύνονται μέσα σε ένα δυναμικό πλαίσιο, όπου απαιτείται ένας μεγάλος βαθμός συγκέντρωσης, μνήμης και προσοχής. Οι ψυχοδραματικές μέθοδοι ενισχύουν

τις νοητικές ικανότητες των ασθενών μέσα από την αλλαγή ανάμεσα σε αφηρημένα και συγκεκριμένα επίπεδα νοήματος ή ανάμεσα σε «σοβαρούς» κι «αστείους» τρόπους δράσης.

- Σύμφωνα με τον Bellak η ικανότητα του ατόμου να χρησιμοποιεί το παιχνίδι, την φαντασία, το χιούμορ και άλλα στοιχεία ως εργαλεία για μια δημιουργική ζωή ονομάζεται προσαρμοστικός παλιμπαιδισμός στην υπηρεσία του εγώ. Το ψυχόδραμα χρησιμοποιεί αυτή την λειτουργία του εγώ κι όσο πιο πολύ εφαρμόζεται σκόπιμα τόσο πιο ευμετάβλητη κι εστιασμένη μπορεί να γίνει. Στον αυθορμητισμό, σύμφωνα με τον Moreno, οι ενστικτώδεις παρορμήσεις εξισορροπούνται με την δύναμη της λογικής και της αισθητικής ευαισθησίας, η εκφραστικότητα με την δραστικότητα και η πρωταρχική διαδικασία με την δευτερεύουσα.
- Η αμυντική λειτουργία αποτελεί ένα επίπεδο της ανάπτυξης του εγώ το οποίο μπορεί να εξελιχθεί με την εισαγωγή και την παρουσίαση πιο ώριμων αμυνών, όπως η εξιδανίκευση, η επανόρθωση και η επαναξιολόγηση. Η ασφάλεια που παρέχει η σκηνή και η ομάδα στην ψυχοδραματική διαδικασία βοηθά τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τους μηχανισμούς άμυνας ως τρόπους σκέψης και κατ' επέκταση να τους αντικαταστήσουν με άλλους πιο λειτουργικούς.
- Τα διαχωριστικά των ερεθισμάτων (stimulus barriers) μπορούν να ενδυναμωθούν στο ψυχόδραμα μέσα από μια ποικιλία τεχνικών αποστασιοποίησης και ανακούφισης (Blanck & Blanck, 1979). Οι ασθενείς μέσα στην ομάδα μπορούν να αγνοήσουν εξωτερικούς ή εσωτερικούς ερεθισμούς και να αναθεωρήσουν την τάση τους να αποδίδουν καταστροφικό νόημα στα λάθη.



- Οι αυτόνομες λειτουργίες εξασκούνται μέσα από την ανάπτυξη εμπιστοσύνης στην αυθόρμητη συμπεριφορά. Όσο περισσότερο αυτοσχεδιάζουν οι ασθενείς τόσο περισσότερο ανακαλύπτουν ότι είναι πολύ πιο δημιουργικοί απ' ό τι οι ίδιοι πίστευαν. Η ομάδα υποστηρίζει τις διάφορες πλευρές της ατομικής έκφρασης κι αυτό ενισχύει την εμπιστοσύνη του κάθε ασθενούς στον ίδιο του τον εαυτό.
- Τόσο η συνθετική λειτουργία όσο και η λειτουργία της ενσωμάτωσης είναι ίσως οι πρώτες διαστάσεις που αναπτύσσονται σε μια ψυχοεκπαιδευτική προσέγγιση όπως το ψυχόδραμα. Πιο συγκεκριμένα χρησιμοποιώντας την τεχνική των πολλαπλών- εγώ οι ασθενείς βιώνουν και διακρίνουν τα διαφορετικά κομμάτια της προσωπικότητάς τους κι έπειτα ανακαλύπτουν νέες εναλλακτικές για τις διάφορες εσωτερικές συγκρούσεις που μπορεί να αντιμετωπίζουν.
- Η ικανότητα της βαθιάς γνώσης αποτελεί μια ενδιαφέρουσα διάσταση που μπορεί να βελτιωθεί μέσα από το ψυχόδραμα. Οι διάφορες καταστάσεις μπορούν να ιεραρχηθούν σε σχέση με τη δυσκολία που παρουσιάζουν και μέσα από την ομαδική ενδυνάμωση, οι ασθενείς αρχίζουν να βιώνουν μια σειρά επιτυχιών.

## **Βιβλιογραφία**

Blatner, A., Blatner, A. (1988). Foundations of Psychodrama, History, Theory & Practice, 75-100.