

ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΟΥ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ | ΣΟΦΙΑ ΣΥΜΕΩΝΙΔΟΥ

## Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑΤΟΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΚΑΨΑΛΗ

Εκπαιδεύτρια : Σοφία Συμεωνίδου

Ακαδημαϊκό έτος 2018-19

## **Εισαγωγή**

Ως ψυχολόγος, εκπαιδευόμενη στο ψυχόδραμα, δεν είναι λίγες οι φορές που έχω αναρωτηθεί αν θα μπορούσα να εφαρμόσω τη συγκεκριμένη μέθοδο σε ατομικό επίπεδο. Θεωρώ το ψυχόδραμα τόσο πλούσιο σε θεωρητικό, φιλοσοφικό και τεχνικό επίπεδο που θεωρώ σπατάλη το να αποκλείεται από την ψυχοθεραπευτική δουλειά με έναν πελάτη. Έτσι λοιπόν, η παρούσα εργασία αποτελεί μια πρώτη (δική μου) προσέγγιση του θέματος και βασίζεται στο έργο τεσσάρων ψυχοδραματιστών.

### **Μια αναφορά σε όσα έχουν γραφτεί σχετικά με το ατομικό ψυχόδραμα.**

Τα περισσότερα γραπτά που αφορούν στο ψυχόδραμα με έναν ασθενή συναντώνται στο ότι έχουν τροποποιήσει ή προσαρμόσει κάποιες πτυχές της θεωρίας του Moreno αλλά και στο ότι έχουν εισάγει τεχνικές με στόχο να βοηθήσουν τους ψυχοδραματιστές που το εφαρμόζουν να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις και τις δυσκολίες που αυτό φέρει. Τα γραπτά αυτά δε διαφέρουν πολύ ως προς την περιγραφή της τεχνικής. Η βασική τους διαφορά έγκειται στο πόσο μακριά ή κοντά στη θεωρία του Moreno βρίσκονται.

## Moyses Aguiar

### Η Ανάπτυξη Του Ατομικού Ψυχοδράματος Στη Βραζιλία-Ιστορική Αναδρομή

Στη Βραζιλία της δεκαετίας του '60 και του '70, μια χώρα-εργοστάσιο που τελούσε υπό στρατιωτικό καθεστώς, η οποιασδήποτε μορφής μάζωξη ή συνάθροιση πολιτικού χαρακτήρα, και όχι μόνο, ήταν σχεδόν απαγορευτική. Παράλληλα, στο χώρο της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής επικρατούσε η ψυχανάλυση η οποία ήταν εξωφρενικά ακριβή για τον μέσο πολίτη και άρα δεν αποτελούσε μια ρεαλιστική επιλογή. Το ψυχόδραμα αναδύθηκε ως ανταπόκριση στις κοινωνικές ανάγκες. Αφενός έδινε τη δυνατότητα στους ανθρώπους να συγκεντρώνονται σε ομάδες χωρίς φόβο καθώς αποτελούσε μια ψυχοθεραπευτική δραστηριότητα και έτσι δε θεωρούνταν απειλή, αφετέρου ήταν ένα εργαλείο δουλειάς και εκπαίδευσης προσωπικής θεραπείας σε μια λογική τιμή.

Έτσι εξαπλώθηκε γρήγορα τόσο ως επαγγελματικό όσο και ως θεραπευτικό εργαλείο. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να χάσει σε ποιότητα. Οι ψυχοδραματιστές γρήγορα άρχισαν να θεωρούνται επιφανειακοί και ανεύθυνοι.

Στη συνέχεια, ακολούθησε μια περίοδος εκκαθάρισης. Πολλοί επαγγελματίες απογοητεύτηκαν και άρχισαν να αναζητούν εναλλακτικές που θα τους έδιναν πιο συγκεκριμένη επιστημονική επάρκεια ενώ στο άλλο άκρο, κάποιοι που έμειναν στην επιφάνεια της μεθόδου απορρίφθηκαν από το ίδιο το σύστημα και τους πελάτες. Όσοι έμειναν ήταν εκείνοι που πραγματικά πίστεψαν στο ψυχόδραμα και το είδαν ως μια έγκυρη και πολλά υποσχόμενη εναλλακτική.

Προκειμένου να το εξελίσουν έπρεπε να διευρύνουν τη σκέψη τους και το πεδίο και να ακολουθήσουν νέα μονοπάτια. Κάποια από αυτά οδήγησαν σε αδιέξοδο ενώ κάποια έφεραν γνώση και εξέλιξη.

### Από Το Ομαδικό Στο Ατομικό

Καθώς δεν υπάρχουν βοηθητικά εγώ, έχουμε δύο εναλλακτικές. Είτε ο πελάτης παίζει όλους τους ρόλους ο ίδιος ή συμμετέχει σε αυτό και ο θεραπευτής. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να θυμόμαστε ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν και αντικείμενα. Στην περίπτωση που όλοι οι ρόλοι ενσαρκώνονται από τον πελάτη, η πρόκληση έγκειται στο να είναι κάθε φορά σε επαφή με τα συναισθήματα του, να υπάρχει δηλαδή συνεχόμενο ζέσταμα καθώς μεταβαίνει από τον ένα ρόλο στον άλλον. Στην περίπτωση που θα μπει και ο θεραπευτής σε ρόλους, μπορεί να επιλέξει να το κάνει μόνο δίνοντας φωνή σε αυτούς μένοντας έξω από τη σκηνή, διεγείροντας με αυτόν τον τρόπο τη φαντασία του πρωταγωνιστή ώστε να

οραματιστεί τους χαρακτήρες. Σίγουρα, το να συμμετέχει και ο θεραπευτής βοηθά στο να γίνει η δράση πιο ζωηρή. Πρέπει όμως να έχει κατά νου ότι οι ισορροπίες είναι εξαιρετικά λεπτές και όσο είναι σε ρόλο, είναι πολύ εύκολο τόσο για τον πελάτη να εκλάβει τα λόγια του για συμβουλές ή υποδείξεις όσο και για εκείνον το να χρησιμοποιήσει ασυνείδητα το ρόλο ώστε να στείλει κάποιο μήνυμα στον πελάτη.

### Valeria Cristina De Albuquerque Brito

Η ανάλυση της Valeria Cristina De Albuquerque Brito γίνεται πάνω σε έναν άξονα κοινωνιο-οικονομίας, ένα θεωρητικό δηλαδή πλαίσιο που περιλαμβάνει την κοινωνιομετρία, τα κοινωνικά δυναμικά και την κοινωνική ιατρική (τη μορениκή θεωρία πιο απλά) δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στην έννοια της θεραπευτικής дуάδας και αναπτύσσεται μέσα από πέντε βασικά ερωτήματα.

#### A. Το Ατομικό Ψυχόδραμα Αποτελεί Μια Απόκλιση Ή Μια Προσαρμογή Σε Σχέση Με Τη Θεωρία Του Moreno;

Με μια πρώτη ματιά, το ατομικό ψυχόδραμα φαίνεται να αποτελεί προδοσία προς τη θεωρία του Moreno ο οποίος είχε αφιερωθεί στη μελέτη των ομάδων. Σε πολλά σχετικά γραπτά γίνεται λόγος για το «πραγματικό»/ «αυθεντικό» ψυχόδραμα το οποίο εφαρμόζεται αποκλειστικά σε ομάδες. Μάλιστα, πολλοί από τους ψυχοδραματιστές που δουλεύουν σε ατομικό επίπεδο νιώθουν την ανάγκη να προβάλουν λόγους (συνήθως πρακτικούς, κοινωνικούς, οικονομικούς, ιστορικούς) που τους ωθούν σε αυτό. Ακόμα όμως και αν θεωρηθεί ως μια αναγκαστική προσαρμογή, εξακολουθεί να θεωρείται αποκλίνουσα πρακτική από την αρχική θεωρία.

Ωστόσο, τα παραπάνω επιχειρήματα εύκολα ανατρέπονται αν ανατρέξουμε στον ίδιο τον Moreno και την έννοια της «θεραπευτικής дуάδας» που εισήγαγε. «Η μικρότερη δυνατή ομάδα στη σύγχρονη συμβουλευτική, η ομάδα των δύο» (Moreno 1983 p.18). Αντιλαμβανόμενοι λοιπόν έτσι την έννοια της ομάδας, το ψυχόδραμα με έναν πελάτη δεν είναι απόκλιση από την ενδο-σχεσιακή έννοια. Είναι απλώς ένας τρόπος ψυχοδράματος.

#### B. Σε Ποιες Περιπτώσεις Και Γιατί Επιλέγεται Αυτός Ο Τρόπος Ψυχοδράματος;

Το ατομικό ψυχόδραμα είναι η βασική δραστηριότητα των βραζιλιάνων ψυχοδραματιστών. Ωστόσο, δεν υπάρχει μια συγκεκριμένη, συστηματική εκπαίδευση σε αυτό. Ένας από τους λόγους που δε διδάσκεται επισήμως είναι ότι – όπως προαναφέρθηκε- κατά την κοινή γνώμη αποτελεί απόκλιση από το «αυθεντικό» ψυχόδραμα. Δουλεύοντας χωρίς βοηθητικά εγώ, η μέθοδος χάνει τα

βασικά χαρακτηριστικά της και εύκολα μπορεί κάποιος να τη μπερδέψει με άλλες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις. Και πάλι όμως, πολλοί επαγγελματίες το εφαρμόζουν, ενώ, αποτελεί και την πιο εύκολη εναλλακτική για έναν αρχάριο που θέλει να ξεκινήσει την πρακτική του. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ελλείπει εμπειρίας και ολοκληρωμένης εκπαίδευσης, οι νέοι επαγγελματίες πολύ εύκολα θα αναζητήσουν βοήθεια σε άλλες προσεγγίσεις. Μάλιστα, αυτός είναι και ένας από τους λόγους που οδηγούν στη διαμόρφωση της άποψης ότι πρόκειται για απόκλιση.

#### Από Κοινωνιο-Οικονομικής Πλευράς

Το να το αναγνωρίσουμε ως μέθοδο της κοινωνικής ιατρικής μας δίνει μια διαφορετική οπτική επί του θέματος. Η επιλογή ατομικής δουλειάς θα σταματήσει να είναι απλώς κάτι βολικό, θα σταματήσει να είναι κάτι περιοριστικό ή η μόνη εναλλακτική σε ορισμένες περιπτώσεις. Αντίθετα, είναι μια από τις πολλές εναλλακτικές και αυτό που το κάνει ζωντανό και του δίνει συνέχεια και επιτυχία είναι η σύμπλευση ανάμεσα στα μέλη της ομάδας και τις επιλογές που αυτοί κάνουν.

#### Γ. Οι Ρόλοι Και Οι Λειτουργίες Του Θεραπευτή Και Του Πελάτη.

Ο πελάτης ξεκινά τη σχέση ζητώντας βοήθεια . Ο θεραπευτής με τη σειρά του αξιολογεί αν μπορεί να ανταπεξέλθει αναλογιζόμενος τα εξής :

- τους διαθέσιμους πόρους
- το επίπεδο εκπαίδευσής του
- το αν διατίθεται να μένει μόνος με τον πελάτη

Με βάση αυτά, αποφασίζει τον τρόπο παρέμβασης. Ασφαλώς, τα αιτήματα του πελάτη αποτελούν μέρος αυτής της διαδικασίας , ενώ κριτήρια αποτελούν επίσης και παράγοντες όπως ο χρόνος, ο χώρος και η ιστορία ζωής του καθενός.

Έτσι, δημιουργείται το θεραπευτικό συμβόλαιο , ένα πρωτόκολλο δηλαδή των προθέσεων που ορίζουν το σχηματισμό του ομαδικού πλαισίου και εγκαθιδρύει τους κανόνες που θα καθοδηγήσουν τον θεραπευτή και τον πελάτη μέσα στους κοινωνικούς τους ρόλους.

Όσον αφορά στη μετάβαση από το ομαδικό πλαίσιο στο δραματικό πλαίσιο, δηλαδή στη σκηνή, τα κριτήρια επιλογής των ρόλων απαιτούν ένα συγκεκριμένο δυναμισμό άπαξ και ξεκινήσει η δράση.

Σύμφωνα με τον Perazza πολλαπλές υποκειμενικότητες δομούνται ακόμα και στο ατομικό ψυχόγραμμα. Θεραπευτής και πελάτης ζεσταίνονται μαζί μέσω της αλληλεπίδρασης τους ώστε να βιώσουν από κοινού το θέμα της συνεδρίας που θα ενσαρκωθεί στην πορεία.

Ξεκινώντας η δράση, ο πελάτης θα παρουσιάσει το θέμα και θα ορίσει τη σχέση του με τον θεραπευτή εντός δραματικού χώρου. Οι ρόλοι και οι λειτουργίες των βοηθητικών εγώ και του κοινού θα παίζονται ανάλογα με τις απαιτήσεις της εκάστοτε σκηνής. Τα κριτήρια για την επιλογή και τα δυναμικά αυτών των ρόλων ορίζονται εκείνη τη στιγμή και όχι από πριν.

### Η Εμπλοκή Του Θεραπευτή

Αναπόφευκτα, στο ατομικό ψυχόγραμμα ο θεραπευτής θα εμπλέκεται σε μεγαλύτερο βαθμό και επίπεδα με τη δράση και τον πελάτη. Στο ομαδικό ψυχόγραμμα τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας διευκολύνουν ως βοηθητικά εγώ την ανάπτυξη της δράσης. Η ικανότητα του θεραπευτή να ακούει και να καταλαβαίνει την ιστορία του πελάτη, η κινητοποίηση του για το θέμα που αποκαλύπτεται σταδιακά και η διαθεσιμότητα του να «ζωντανεύει» τους χαρακτήρες που αναδύονται αποτελούν το ζέσταμα που πρέπει να υπάρχει προκειμένου να υπάρξει δράση. Όπως εύστοχα περιγράφει ο Falivene Alves (1994), αρχικά ο θεραπευτής είναι ο πρωταγωνιστής που θα ενεργοποιήσει τον πελάτη να φέρει και να μεταβεί στους διάφορους ρόλους. Κατόπιν, ο ίδιος συμμετέχει στη δράση, παίζει με τον πελάτη, μπαίνει στο ρόλο του θεατή-συμμετέχοντα, κάτι που το συναντούμε σχεδόν κατ' αποκλειστικότητα μόνο στο ατομικό ψυχόγραμμα. Ο θεραπευτής θέλει να μάθει, θέλει να εμπλακεί, συμμετέχει ενεργά ώστε η ιστορία να μετατραπεί σε δράμα.

Είναι λοιπόν σαφές, ότι ο θεραπευτής είναι διαθέσιμος να μεταβαίνει στους διάφορους ρόλους που μπορεί να προκύπτουν. Είναι όμως ευθύνη του πελάτη να επιλέξει το χρόνο, το μέρος, τη σκηνή και τα βοηθητικά εγώ που χρειάζονται προκειμένου να προάγει το ψυχόγραμά του.

Καθώς εμφανίζονται οι διάφοροι χαρακτήρες, ο θεραπευτής και ο πελάτης από κοινού θα διαπραγματευτούν τον καλύτερο τρόπο ώστε να τον αναπαραστήσουν. Προφανώς, όσο καλύτερη η εκπαίδευση του θεραπευτή στη λειτουργία του βοηθητικού εγώ, τόσο μεγαλύτερη η ευκολία του να ενσαρκώσει ρόλους. Φυσικά, έχει το δικαίωμα όποτε το θέλει να αρνηθεί κάποιον ρόλο. Σε αυτή την περίπτωση, μπορεί να γίνει ένα άλλο βοηθητικό εγώ που θα διευκολύνει την έκφραση του πρωταγωνιστή ενώ μπορούν πάντα να χρησιμοποιηθούν και αντικείμενα.

Ακόμα και στο τέλος της συνεδρίας, κατά το μοίρασμα, ο θεραπευτής θα εκφραστεί για την εμπειρία του τόσο ως βοηθητικό εγώ όσο και ως κοινό. «Ο πελάτης δεν μπορεί ποτέ να φεύγει με την αίσθηση ότι είναι ολότελα μόνος του με το πρόβλημά του» (Z.Moreno 1982). Καλό είναι να μην πάρει, ούτε σε αυτό το σημείο, το ρόλο του αναλυτή της δράσης. Όταν άλλωστε πρόκειται για συστηματική ψυχοθεραπευτική δουλειά, όλα όσα συνέβησαν έχουν αξία και μπορούν να ανασυρθούν και σε επόμενες συνεδρίες.

#### Δ. Υπάρχουν Τεχνικές Διαφορές Ανάμεσα Στο Ατομικό Ψυχόδραμα Με Βοηθητικά Εγώ, Στο Ομαδικό Ψυχόδραμα Και Στο Ατομικό Ψυχόδραμα Χωρίς Βοηθητικά Εγώ;

Είναι προφανές ότι όσο περισσότεροι άνθρωποι συμμετέχουν στη διαδικασία, τόσο πιο εύκολη είναι, καθώς οι επιλογές αυξάνονται. Βέβαια, η μεγάλη πρόκληση στο ατομικό ψυχόδραμα δεν έχει να κάνει μόνο με την μικρή δυνατότητα επιλογής αλλά κυρίως με το γεγονός ότι όση ώρα ο σκηνοθέτης είναι σε ρόλο, η δράση μένει χωρίς συντονιστή. Το γεγονός αυτό αποθαρρύνει πολλούς ψυχοδραματιστές, ενώ στη βιβλιογραφία που αφορά σε τεχνικές που θα διευκολύνουν τη δράση στο ατομικό ψυχόδραμα δίνεται έμφαση στο ότι ο θεραπευτής θα πρέπει πάντα να βρίσκει κίνητρο και ερεθίσματα ώστε να προάγει τη δράση. Συχνά, ο περιορισμός που δημιουργεί η έλλειψη ατόμων προβάλλεται από τους ψυχοδραματιστές ώστε να συγκαλυφθούν θέματα όπως η απειρία ή η ανεπάρκεια τους στο ρόλο.

Η συζήτηση γύρω από τις τεχνικές διαστάσεις στο ατομικό ψυχόδραμα πηγαίνει πολύ πιο πέρα από την απλή περιγραφή στρατηγικών διευκόλυνσης της δράσης. Δεδομένου ότι πρόκειται για μια ομαδική κατάσταση δεν μπορούμε να μιλάμε για τις τεχνικές απομονωμένες. Οφείλουμε πρώτα να αξιολογήσουμε τις συνθήκες της πιθανής εφαρμογής τους.

Πιο συγκεκριμένα, αν δεν προσεγγίσουμε τον θεραπευτή και τον πελάτη χωριστά τον έναν από τον άλλον, αλλά εστιάσουμε στο δυναμικό της σχέσης τους θα συμπεράνουμε εύκολα ότι η αποτυχία δεν οφείλεται σε τεχνική έλλειψη δυνατοτήτων αλλά στη δυσκολία των ίδιων να μεταβαίνουν στις διαφορετικές θέσεις που κάθε φορά απαιτεί ο ρόλος.

Αν ο θεραπευτής αντί να ανησυχεί για το πώς θα ενεργοποιήσει τον πελάτη, καταστήσει ο ίδιος τον εαυτό του διαθέσιμο να μεταβαίνει από ρόλο σε ρόλο, τότε η συνεργασία που χρειάζεται να υπάρχει ώστε να προαχθεί η δράση, θα έχει καλύτερες πιθανότητες να επιτευχθεί. Όταν σταματήσουμε να εστιάζουμε στους περιορισμούς και δούμε το εύρος των δυνατοτήτων που ενυπάρχουν στη σχέση τους θα αρχίσει να παράγεται εντός της ομάδας αυθορμητισμός και δημιουργικότητα.

Με βάση τα παραπάνω, καταλήγουμε στο ότι δεν υπάρχουν τεχνικές διαφορές ανάμεσα σε αυτά τα είδη του ψυχοδράματος.

## Ε. Πώς Μπορούμε Να Κάνουμε Τη Δράση Πιο Ζωηρή;

### Δράση Και Ομιλία

«Το ψυχόγραμμα δεν αποτελεί θεραπεία δράσης, ως μια εναλλακτική προς την ομιλούσα θεραπεία» (Moreno 1975). Η εκδραμάτιση από μόνη της δεν αρκεί για την ανάπτυξη του τέλε, της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού. Μόνο αν το δούμε σαν ένα διαθέσιμο εργαλείο και όχι σαν κάτι επιβεβλημένο, μπορεί να λειτουργήσει απελευθερωτικά. «Η εκδραμάτιση συχνά ενδυναμώνει τη συνειδητή θέση του πελάτη» (Goncalves 1994).

Η δράση και ο λόγος δεν αποκλείουν ούτε και υποκαθιστούν το ένα το άλλο. Ο σκοπός της ψυχοδραματικής μεθόδου έγκειται στο να ενθαρρύνει την αλληλεπίδραση ανάμεσα στις διάφορες δυνατότητες έκφρασης που έχει το άτομο. Ο διάλογος του θεραπευτή με τον πελάτη, η ίδια τους η σχέση, αποτελούν τη βάση πάνω στην οποία θα στηριχτούν όλα τα υπόλοιπα. Από τη μεταξύ τους συζήτηση θα προκύψουν όλα όσα θα έρθουν στη συνέχεια στη σκηνή.

Σε κάθε περίπτωση, πρωτεύον ρόλο για την ανάπτυξη και την εξέλιξη της δράσης αποτελεί το ίδιο το ζέσταμα του θεραπευτή το οποίο, σύμφωνα με τη Z. Moreno εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την εμπιστοσύνη του στην ψυχοδραματική μέθοδο.

### **Dalmiro Bustos**

Κατά τον Dalmiro Bustos, το γεγονός ότι στην κοινή γνώμη το αυθεντικό ψυχόγραμμα είναι συνυφασμένο με την ομάδα οφείλεται στο ιστορικό πλαίσιο εντός του οποίου γεννήθηκε και αναπτύχθηκε η θεωρία. Το ότι δηλαδή εκείνη την περίοδο, η ψυχανάλυση η οποία αφορούσε κατ' αποκλειστικότητα το άτομο, γνώριζε τόσο μεγάλη άνθιση ενδεχομένως να ώθησε τον Moreno να ασχοληθεί και να εφαρμόσει τη μέθοδο του σε ομάδες. Κατά τον Bustos, δεν ωφελεί να είμαστε ακραίοι. Τόσο η ατομική όσο και η ομαδική προσέγγιση έχουν οφέλη για το άτομο. Ο ίδιος αναφέρει πάντα τις επιρροές του από την ψυχανάλυση, το ψυχόγραμμα, τη θεραπεία gestalt και τη βιοενέργεια του Reich και του Lowen.

### **Θεωρητική Και Τεχνική Ανάλυση**

Οι θεραπευτικές λειτουργίες λοιπόν, τοποθετούνται εντός ενός σχεσιακού δεσμού που υποστηρίζει τη συνάντηση ως μια φιλοσοφική θέση και όλες οι εναλλακτικές αυτού του σχεσιακού δεσμού αποτελούν τη βασική μήτρα που προωθεί τις αλλαγές. Οι αλλαγές αυτές στο εδώ και τώρα ονομάζονται θεραπευτικό δράμα. Στο δράμα, ο άλλος, ο θεραπευτής, είναι παρόν. Είναι μέλος της ομάδας. Στο ψυχόγραμμα, ο άλλος στον οποίο αναφερόμαστε είναι ένας εσωτερικός άλλος, δεν



είναι όντως παρόν. Το δράμα και το ψυχόδραμα εναλλάσσονται εμπλουτίζοντας αμοιβαία το ένα το άλλο.

### Αντικειμενικότητα Και Μεταβίβαση

Το να ζητάει κανείς από έναν επιστήμονα απόλυτη αντικειμενικότητα δείχνει ότι δεν αντιλαμβάνεται την ίδια την ουσία των διαπροσωπικών σχέσεων. Μέσα από την κατανόηση της μεταβίβασης μπορούν να αποκαλυφθούν κάποιες πτυχές της σχέσεις ενώ κάποιες άλλες παραμένουν κρυμμένες και μπορούν να αποκαλυφθούν κατά τη διαδικασία της εκδραμάτισης.

Η ψυχοδραματική μέθοδος βοηθά τον πελάτη να αποκτήσει επίγνωση. Ωστόσο, είναι η παρέμβαση του θεραπευτή αυτή που θα καθορίσει την πορεία της συνεδρίας μέσα από την χρήση συγκεκριμένων τεχνικών σε συγκεκριμένα χρονικά σημεία.

### **Η Συνεδρία :**

#### A. Ζέσταμα

Ο θεραπευτής ζητά από τον πελάτη να παρουσιάσει μια σκηνή όπου υπάρχει το θέμα που θέλει να δουλέψει (π.χ. μια σύγκρουση). Είναι καλύτερα να ξεκινάμε με κάτι πρόσφατο και επουσιώδες. Έτσι, μετακινούμαστε από την επιφάνεια προς το βάθος και από το ζέσταμα στη δράση ενεργοποιώντας σταδιακά τον αυθορμητισμό. Μια βιαστική προσέγγιση του βαθύτερου θέματος είναι πιθανό να διεγείρει δυνατές αντιστάσεις.

Ένας εναλλακτικός τρόπος για να ξεκινήσει η δράση είναι με τη χρήση ενός μαντηλιού. Αυτό το κάνουμε συνήθως όταν θέλουμε να ενισχύσουμε τη σύνδεση με τον εσωτερικό κόσμο του πελάτη. Συνδυαστικά, του προτείνουμε να ξαπλώσει στο πάτωμα ώστε να περάσει σε μια κατάσταση χαλάρωσης. Φυσικά, αυτή η τεχνική δεν ενδείκνυται για πελάτες με παρανοϊκούς ιδεασμούς.

Υπάρχουν τρεις δρόμοι μέσα από τους οποίους μπορούμε να περάσουμε στην εκδραμάτιση.

Σωματικά : Παροτρύνουμε τον πελάτη να εντοπίσει στο σώμα του περιοχές έντασης, που παρακρατούν και μπλοκάρουν την ενέργεια. Αυτές οι περιοχές συμβολίζουν τους μηχανισμούς άμυνας στο σώμα και είναι υπεύθυνες για χρόνια προβλήματα της κίνησης, της στάσης του σώματος, ακόμα και των οστών.

Άπαξ και εντοπιστεί ο πυρήνας της έντασης κάνουμε χρήση τεχνικών όπως η μεγιστοποίηση ώστε να φανεί σε όλο της το εύρος η ένταση. Κατόπιν, ο πελάτης αναζητά την ένταση σε άλλα δύο σημεία, σε ιδεατό και συναισθηματικό. Ο θεραπευτής προσπαθεί να διεγείρει στον πελάτη τον ελεύθερο συνειρμό εικόνων

ταυτόχρονα τον ενθαρρύνει να αναγνωρίσει το είδος των συναισθημάτων που σχετίζονται με αυτές. Η συνεδρία συνεχίζεται.

Συναισθηματικά : Μπορούμε να εστιάσουμε την προσοχή μας σε συναισθηματικά στάδια όπως η οργή, η λύπη, το άγχος τα οποία ο πελάτης δεν καταφέρνει να συνδέσει με τις πιθανές αιτίες τους. Τα επίπεδα έντασης μπορεί να είναι πολύ υψηλά με μια τάση πρόωρης εκτόνωσης. Ορισμένοι θεραπευτές μπορεί να ενισχύσουν κάτι τέτοιο λόγω δικής τους ανασφάλειας ή άγχους αλλά καλό είναι να μη συμβαίνει καθώς αποτελεί ψευδή κάθαρση και δεν έχει καμία θεραπευτική αξία. Όταν ένα δυνατό συναίσθημα ,όπως η οργή, κάνει την εμφάνισή του, το ζέσταμα πρέπει να είναι τέτοιο που να επιτρέπει τη συγκράτησή του έως ότου διερευνηθούν τα στοιχεία του. Ενθαρρύνουμε την εκτόνωσή του μόνο όταν είναι απαραίτητο για τη μείωση της έντασης σε ένα σημείο συμβατό με το στάδιο επεξεργασίας.

Γνωστικά : Χρησιμοποιούμε μια φαντασίωση, μια ανάμνηση, μια διανοητική εικόνα και μέσα από την εκδραμάτισή της θα τη διερευνήσουμε και θα επεξεργαστούμε τα στοιχεία από τα οποία αποτελείται και αυτά με τα οποία συνδέεται.

## B. Δράση

Από τη στιγμή που έχει αναδυθεί το θέμα, στόχος είναι η δημιουργία χώρου για τη δραματική επεξεργασία. Ταυτόχρονα με αυτό πρέπει να γίνει και η εμφάνιση των βασικών χαρακτήρων που θα μας οδηγήσουν στην καλύτερη κατανόηση του θέματος. Η δράση εκτυλίσσεται με τον πελάτη να μπαينوβγαίνει στους διάφορους ρόλους, να ζεσταίνεται με αυτούς και να αποκτά σταδιακά μια όλο και πιο διευρυμένη κατανόηση της κατάστασης.

Κάποιες τεχνικές όπως ο μονόλογος, η συνέντευξη, η συγκεκριμενοποίηση και η μεγιστοποίηση δε αλλάζουν σημαντικά εξαιτίας της έλλειψης βοηθητικών εγώ. Αντίθετα άλλες τεχνικές, όπως η αντιστροφή ρόλων θα χρειαστούν μια προσαρμογή. Σε ελάχιστες μόνο περιπτώσεις θα πρέπει ο Θεραπευτής να μπει σε ρόλο βοηθητικού εγώ και όταν αυτό συμβαίνει θα πρέπει να είναι σύντομο προκειμένου να αποφευχθεί η σύγχυση και η υπέρ το δέον εμπλοκή του με το θέμα. Το είδος του διαλόγου που θα αναπτύσσει ο θεραπευτής με τον εκάστοτε χαρακτήρα, αποκαλύπτει πτυχές της θεραπευτικής σχέσης.

Το δράμα της θεραπευτικής διάδρασης στο εδώ και τώρα δίνει πάντα ένα νέο νόημα στην ψυχοδραματική δράση και οι ίδιες οι αντιδράσεις του θεραπευτή είναι αυτές που τον καθοδηγούν.

Από τη στιγμή που οι αμυντικές πτυχές αποκαλυφθούν και η θεραπευτική αλληλεπίδραση γίνει πιο κατανοητή είναι σημαντικό να δημιουργηθούν οι κατάλληλες συνθήκες για επανόρθωση.

Κάθε άμυνα είναι συνδεδεμένη με τις συνθήκες που προκάλεσαν εξαρχής τη δημιουργία της. Όμως ακόμα και αν οι συνθήκες αυτές πάψουν να υπάρχουν η άμυνα παραμένει και συνήθως μετατρέπεται σε δυσλειτουργικό σύμπλεγμα. Κάποιες φορές ακόμα και σε νεύρωση.

### Γ. Δραματική Επίλυση

Κατά τον Moreno, η κάθαρση που έρχεται ως αποτέλεσμα της ενσωμάτωσης παίζει καθοριστικό ρόλο και την ορίζει ως την αποφόρτιση των συσσωρευμένων εντάσεων που κορυφώνεται κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας.

Στα πλαίσια του ατομικού ψυχοδράματος, αυτού του είδους η αποφόρτιση είναι δευτερευούσης σημασίας. Η εκτόνωση του άγχους, της οργής και άλλων τέτοιων έντονων συναισθημάτων είναι σημαντική κατά τη διάρκεια των αρχικών συνεδριών καθώς η έντασή τους εμποδίζει τη δημιουργία ενός αναστοχαστικού χώρου ο οποίος είναι βασικός για κάθε είδος ψυχοθεραπείας.

Καθώς η ψυχοθεραπευτική διαδικασία εξελίσσεται, η ανάγκη για αποφόρτιση μειώνεται και η απόκτηση γνώσης γίνεται κεντρικό ζητούμενο.

### Arthur Kaufman

Ο Arthur Kaufman μιλά για την αξία του παιχνιδιού στη θεραπεία και ιδιαίτερα για τα οφέλη που προκύπτουν από τη χρήση παιχνιδιών στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία.

### Τέχνικά

Τα παιχνίδια φυλάσσονται σε ένα κουτί. Όλοι οι πελάτες επιλέγουν από την ίδια συλλογή παιχνιδιών. Το ποια και πόσα θα επιλέξουν είναι αποκλειστικά δική τους ευθύνη. Ο πελάτης φέρνει μια εικόνα με σκοπό της εξωτερίκευση της εσωτερικής δομής. Συχνά, από την αναμέτρηση της εσωτερικής με την εξωτερική εικόνα θα προκύψει μια νέα εσωτερική εικόνα η οποία θα είναι πιο συμβατή με την εξωτερική πραγματικότητα.

### Τα Είδη Των Αντικειμένων

Καλό είναι τα παιχνίδια να αντιπροσωπεύουν επαρκώς καταστάσεις που προκύπτουν συχνά στην ψυχοθεραπεία όπως η στοργή, η οικειότητα, το σεξ, τα επαγγελματικά, ο θυμός, οι διαμάχες κτλ.

Κάποια χρησιμεύουν σε ειδικές περιπτώσεις ενώ άλλα χρησιμοποιούνται συχνά και είναι βοηθητικά για πολλές περιπτώσεις.

## Η Διαδικασία

Τα παιχνίδια χρησιμοποιούνται σε συγκεκριμένες καταστάσεις στη διάρκεια της ψυχοθεραπείας και όχι απαραίτητως σε κάθε συνεδρία.

Το να χρησιμοποιούμε το χώρο ελεύθερα με βάση τις ανάγκες που προκύπτουν την κάθε στιγμή είναι συνήθως βοηθητικό και μειώνει τις άμυνες.

Επίσης, με τη βοήθεια των παιχνιδιών είναι δυνατό να εκδραματίσουμε παραληρητικές ιδέες και να τις κατανοήσουμε καλύτερα, δημιουργώντας πολλές φορές συνδέσεις ανάμεσα σε αυτές και σε εμπειρίες της παιδικής ηλικίας.

## Σύμβολα

Οι κούκλες που δεν είναι προσδιορισμένο το γένος τους χρησιμοποιούνται συχνά από τον πελάτη όταν περιγράφει στιγμές που ένιωθε μικρός και ανυπεράσπιστος μπροστά σε κάποια απειλητική κατάσταση. Οι κούκλες με συγκεκριμένο γένος από την άλλη, χρησιμοποιούνται για την περιγραφή καταστάσεων που περιλαμβάνουν συναισθηματικές ή σεξουαλικές δυσκολίες. Οι στρατιώτες διευκολύνουν την έκφραση αρνητικών συναισθημάτων όπως η οργή σε καταστάσεις που δεν ήταν εύκολο να εκφραστούν ή να μπουν σε λόγια.

## Επίλογος

Κλείνοντας, μπορούμε να πούμε ότι το ψυχόδραμα με έναν πελάτη είναι ένα πεδίο το οποίο μπορούμε να μελετήσουμε, να κατανοήσουμε, να εντάξουμε και να εφαρμόσουμε. Όπως στο ομαδικό ψυχόδραμα, έτσι και στο ατομικό, έτσι και σε κάθε τι με το οποίο καταπιανόμαστε, το ζητούμενο είναι τα κίνητρά μας να είναι αγνά και αυθεντικά.

## **Βιβλιογραφία**

- 1.Spontaneous theatre and one-to-one psychodrama – Moyses Aguiar
- 2.One-to-one psychodrama: Reflections on the theory and practice of psychodrama with an individual patient -\_Valeria Cristina De Albuquerque Brito\_
- 3.One-to-one psychodrama psychotherapy – Dalmiro Bustos
- 4.Play in one-to-one psychotherapy – Arthur Kaufman