



## ART & SCIENCE

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ-ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Αυτογνωσία-Γνωρίζοντας τον εαυτό μας μέσα από το Ψυχόδραμα και τη Τέχνη του Ψυχοδράματος.

**ΘΕΜΑ:** Η ζωή μας μέσα από τους ρόλους που «παιζουμε» καθημερινά.

Είμαστε καλοί σ' αυτούς τους ρόλους?

Ανταποκρινόμαστε όσο θα θέλαμε?

Νιώθουμε ικανοποίηση?

Πώς σχετιζόμαστε μέσα από αυτούς τους «ρόλους» με τους άλλους?

#### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

Το ψυχόδραμα είναι μια μέθοδος ομαδικής ψυχοθεραπείας που δίνει έμφαση στον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητα. Αναπτύχθηκε από τον ψυχίατρο J.L.Moreno. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να «αναπαραστήσουν» τις σημαντικές εμπειρίες της ζωής τους, μέσα στο πλαίσιο της ομάδας. Χρησιμοποιεί τη δράση για να ενθαρρύνει την έκφραση των καταπιεσμένων συναισθημάτων και να προσφέρει την ευκαιρία για αλλαγή.

Είναι λοιπόν μια θεραπεία που βοηθάει τους ανθρώπους να «δοκιμάσουν» διαφορετικούς τρόπους αντιμετώπισης των προβλημάτων τους, χωρίς να «πιμωρούνται για τα λάθη τους». Βασίζεται πάνω στη δράση.

Έτσι λοιπόν το ψυχόδραμα αποτελείται από την **Ομάδα**, την **Σκηνή**, τα **Βοηθητικά Εγώ** (μέλη της ομάδας), τον **Πρωταγωνιστή** και τον **Σκηνοθέτη** της ομάδας ή αλλιώς **Θεραπευτή**.

**Η Ομάδα.** Ο μέσος όρος σχετικά με το μέγεθος της ομάδας κυμαίνεται ανάμεσα σε πέντε με δεκαπέντε άτομα. Υπάρχουν μικρές ομάδες με τρία άτομα και μεγάλες που φτάνουν ως και τα πεντακόσια άτομα.

**Η Σκηνή,** το ψυχόδραμα βασίζεται πάνω στην ίδια τη ζωή, έτσι ο χώρος στον οποίο ένα άτομο ζει αναπαράγεται πάνω στην σκηνή. Η δημιουργία του πραγματικού χώρου ενός ανθρώπου βοηθάει να νιώσει ότι πραγματικά βρίσκεται εκεί.

**Τα Βοηθητικά Εγώ.** Είναι ο οποιοσδήποτε μέσα στην ομάδα “παιζει” έναν ρόλο αντιπροσωπεύοντας κάποιο άλλο σημαντικό πρόσωπο μέσα από τη ζωή του **πρωταγωνιστή**.

**Ο Πρωταγωνιστής** μέσα σε μια συνεδρία ψυχοδράματος είναι το άτομο το οποίο είναι το κύριο πρόσωπο που εργάζεται πάνω στην σκηνή κατά τη διάρκεια της φάσης της δράσης της ομάδας. **Ο Σκηνοθέτης της ομάδος.** Στις περισσότερες θεραπείες αυτός είναι ο θεραπευτής, ο χειριστής (μεσολαβητής), ή ο αρχηγός της ομάδας. Στο ψυχόδραμα ο ρόλος του θεραπευτή δηλώνεται με τον όρο “σκηνοθέτης” της ομάδος.

Μια ψυχοδραματική συνεδρία αποτελείται από το **«ζέσταμα»** (warm-up), τη **«δράση»** (action) και το **«μοίρασμα»** (sharing).

**Τη Προθέρμανση (warm-up) ή “ζέσταμα”** αποτελεί την πρώτη φάση μιας ψυχοδραματικής συνεδρίας. Στοχεύει στην προετοιμασία της ομάδας για την εκδραμάτιση και την επιλογή του πρωταγωνιστή.

**Τη Δράση (action),** αποτελεί το δεύτερο στάδιο της ψυχοδραματικής συνεδρίας, όπου ο πρωταγωνιστής εκδραματίζει το πρόβλημα.

**Το Μοίρασμα/Ανταλλαγή (sharing).** Η τρίτη φάση της ψυχοδραματικής συνεδρίας, όπου τα μέλη της ομάδας μοιράζονται τον τρόπο που τους άγγιξε το δράμα του πρωταγωνιστή, τις δικές τους εμπειρίες. Επίσης μπορούν να μοιραστούν τις σκέψεις τους, τα αισθήματά τους και τον τρόπο που βίωσαν τον ρόλο που κρατούσαν κατά τη εκδραμάτιση.

Ο ιδρυτής του ψυχοδράματος ψυχίατρος **J.L.Moreno**, βασίστηκε στην υπόθεση ότι η όλοι οι άνθρωποι στη ζωή τους **«παιζουν ρόλους»** που ενσωματώνουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Είπε το 1953: Η **σκηνή** δίνει τη δυνατότητα στον ηθοποιό να έχει έναν ζωντανό χώρο, ο οποίος είναι πολυδιάστατος και ευέλικτος στον μεγαλύτερο βαθμό. Το **“υποκείμενο”** ή ο ηθοποιός ζητείται να είναι ο εαυτός του πάνω στην σκηνή, να απεικονίσει την δική του προσωπική ζωή....