

13ο Μάθημα  
Θεραπευτικό  
Παιχνίδι  
& Παιγνιοθεραπεία

Καλούδη Σοφία Γεωργία



Το **ψυχόδραμα** αναπτύχθηκε ως θεραπευτική και ψυχοεκπαιδευτική προσέγγιση από τον ψυχίατρο **Jacob Levy Moreno** στις αρχές του 20ου αιώνα. Βασίζεται στην εκδραμάτιση βιωμάτων, σκέψεων, επιθυμιών και ονείρων πάνω στη σκηνή και στην αξιοποίηση του αυθορμιτισμού των συμμετοχόντων (Moreno, 1946).

Εφαρμόζεται τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά.  
Το ψυχόδραμα αντιμετωπίζει την προσωπικότητα ως ένα όλον το οποίο εκφράζεται στη σκηνή, μπορεί να πειραματιστεί σε νέους ρόλους, να επεξεργαστεί το παρελθόν και να απελευθερωθεί από ανεπιθύμητα συναισθήματα.



# Το ψυχόδραμα

Το **ψυχόδραμα** είναι μία μορφή αναπαραστάσεων των ψυχικών διεργασιών. Οι εσωτερικές εικόνες, οι σκέψεις και τα συναισθήματα αλλά και ότι βιώνουμε μπορούν να πραγματοποιηθούν στη θεραπευτική σκηνή. Οι εδώ ψυχικές και διαπροσωπικές συγκρούσεις είναι δυνατό να εκφραστούν μέσα από τον κώδικα του θεάτρου και να αποτελέσουν αντικείμενο ψυχολογικής επεξεργασίας σε φαντασιακό και συμβολικό επίπεδο. Εύλογα επομένως το ψυχόδραμα μπορεί να θεωρηθεί ως το “**θέατρο των συγκρούσεων**”.



# Μία κοινωνική σκηνή

- Το **ψυχόδραμα** αξιοποιώντας τις δραματικές μεθόδους, προσφέρει τη δυνατότητα για το μετασχηματισμό της εσωτερικής σκηνής σε εξωτερική, για τη μετατροπή του εσωτερικού θεάτρου των συγκρούσεων σε μία κοινωνική σκηνή.
- Αν ο άνθρωπος εκ φύσεως χρησιμοποιεί νοερώς ειδικούς μηχανισμούς αναπαραστάσης της δράσης για την κατανόηση και οργάνωση της καθημερινής ζωής του, τότε το ψυχόδραμα μπορεί να αποτελέσει μία πρόσφορη μέθοδο στην υπηρεσία της προσωπικής ανάπτυξης και της θεραπευτικής αλλαγής.



## Ο Μορένο αναφέρει...

- Κατά τον **Μορένο**, η ανάληψη δράσης και η υπευθυνότητα είναι μία διαδικασία κινητοποίησης, η οποία συνεπάγεται την απόκτηση πιο ισχυρών επιδόσεων μέσω της δράσης. Σε σχέση με την επίγνωση που αποκτάται μέσα από μία λεκτική σημαντική ψυχοθεραπεία, το ψυχόδραμα χρησιμοποιείται ως εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης και θεραπείας. Οι παροχές υπηρεσιών, συμβουλευτικής και εκπαίδευσης με τη δημιουργία και την ανάπτυξη του ψυχοδράματος, αντανακλούν σημαντικά βήματα στον τομέα της ψυχοθεραπείας.

.....

# Θεωρία και μέθοδος

- Α. μία θεωρητική και μεθοδολογική μεταβολή εγκαθιδρύεται σύμφωνα με την οποία, ο ασθενής δεν μεταβάλλεται σε υποκείμενο που συμμετέχει ενεργά στην πράξη της ψυχοθεραπείας
- Β η ατομικιστική και μονοδιάστατη προσέγγιση στο πεδίο της θεραπείας αντικαθίσταται ή εμπλουτίζεται με την διυποκειμενική και πολυδιάστατη προσέγγιση, θέτοντας τα θεμέλια της ομαδικής ψυχοθεραπείας.





# Ιστορική αναδρομή

- Το **ψυχόδραμα** είναι μία από τις πιο σημαντικές μορφές ψυχοθεραπείας η οποία επινοήθηκε και διαμορφώθηκε από τον Μορενό κατά το χρονικό διάστημα 1908-1921. Πριν την οριστική διαμόρφωση του ο Μορενό είχε αφιερώσει πολύ χρόνο διερευνώντας την δυνατότητα του δραματικού αυτοσχεδιασμού παίζοντας με παιδιά. Ο ίδιος σύχναζε στα πάρκα και τους κήπους της Βιέννης όπου αφηγείται ιστορίες. Τα παιδιά που τον παρακολουθούσαν καθισμένα γύρω του, μετά την αφήγηση της ιστορίας ή του παραμυθιού, τα παρακινούσε σε δραματικούς αυτοσχεδιασμούς στους οποίους συμμετείχε και ο ίδιος.
- Επρόκειτο για παιδιά που είχαν δυσκολίες να αποδεχθούν τους γονείς τους και τα οποία εμφάνιζαν προβλήματα συμπεριφοράς στο σχολείο.



## ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ

- Ο Μορένο ενθάρρυνε τα παιδιά να επινοήσουν μύθους και να διερευνήσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους στο πλαίσιο του δραματικού παιχνιδιού ρόλων. Με τον τρόπο αυτό βοήθησε τόσο στην ανάπτυξη της δημιουργικής έκφρασης τους μέσα από το παιχνίδι όσο και στην εξομάλυνση των σχέσεων τους με τους γονείς τους.
- Στο θεωρητικό οικοδόμημα του ο Μορένο χρησιμοποίησε στοιχεία από τη θρησκεία, τη φιλοσοφία, την ψυχολογία και τη θεατρική τέχνη. Βασικές έννοιες που αναπτύσσει είναι η έννοια του χώρου, του κόσμου, της δημιουργικότητας.
- Παράλληλα συνέβαλε στην ανανέωση της θεατρικής τέχνης, ενώ διευρύνεται το πεδίο εφαρμογών των θεατρικών τεχνικών τροποποιώντας τη μεθοδολογία του.

.....

.....

- Αναγνώρισε επίσης τη σημασία του **αυθορμητισμού** και της **δημιουργικότητας** για την ομαλή και φυσιολογική ανάπτυξη του ατόμου και την αξία του **δραματικού παιχνιδιού**.
- Αναπτύσσοντας κάνεις τον αυθορμητισμό, αποκτά ευελιξία, σε γνωστικό, συμπεριφορικό, λογικό επίπεδο(Μορενό, 1965).



.....



# Τα μεθοδολογικά εργαλεία

- Τα μεθοδολογικά εργαλεία του ψυχοδράματος, όπως προσδιορίζονται από τον Μορένο 1965 είναι: ο **πρωταγωνιστής** δηλαδή ως δανειστής, τα βοηθητικά “εγώ” και το ακροατήριο, οι όροι παραπέμπουν στην ορολογία και τη μεθοδολογία του θεάτρου, η οποία προσαρμόζεται στο ψυχόδραμα.
- Η θεραπευτική διαδικασία: Η σκηνή είναι σαφώς προσδιορισμένη, είναι κυκλική και περιπονημένη, με τους θεατές να κάθονται τριγύρω, ενώ διακρίνονται δύο επίπεδα. Ο χώρος γύρω από τη σκηνή, η σκηνή και ο εξώστης που συμβολίζουν τις τρεις διαβαθμίσεις του αυθορμητισμού σήμερα.

.....

# Ο χώρος

- Το ψυχόδραμα εφαρμόζεται χωρίς να απαιτείται ιδιαίτερη διαρρύθμιση του χώρου εκτός από το σαφή προσδιορισμό της σκηνης και του χώρου.
- Λογικό είναι ο χώρος να μη θέτει εμπόδια και περιορισμούς στην ελεύθερη κίνηση των ηθοποιών και να επιτρέπει τη συμμετοχή των μελών της ομάδας.



# συντονιστής - θεραπευτής

- Ο **συντονιστής** είναι ο **θεραπευτής**, ο οποίος διαθέτει κατάλληλη εκπαίδευση για τη διεξαγωγή του ψυχοδράματος. Κατά τον Μορένο ο διευθύνων επιτελεί τις ακόλουθες λειτουργίες. Είναι συντονιστής του παιχνιδιού, αναλυτής και θεραπευτής, υποστηρίζει τον πρωταγωνιστή να διευρύνει και να αντιμετωπίσει τα προβλήματα και τις δυσκολίες του.
- Ο **πρωταγωνιστής**: Ο όρος προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό θέατρο και υποδηλώνει τον κύριο πρόσωπο ενός δράματος.

- .....
- .....
- Ο **ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ** στο ψυχόδραμα είναι το μέλος της ομάδας το οποίο παρουσιάζει προσωπικά του προβλήματα, όψεις του εαυτού, πλευρές της ζωής του και τις αναπαριστά δραματικά, με τη βοήθεια των βοηθητικών “εγώ” όπου είναι οι “βραχίονες” του θεραπευτή, οι οποίοι συμβάλλουν καθοριστικά στην παραγωγή του δράματος αλλά και στην επίτευξη των θεραπευτικών στόχων.
- .....

# Το ακροατήριο

- Το **ακροατήριο** πρόκειται για τα μέλη της ομάδας που δεν συμμετέχουν στη δράση αλλά την παρακολουθούν. Θεατές αποτελούν το ακροατήριο. Ο ρόλος του θεατή είναι σημαντικός κατά τη διεξαγωγή της θεραπευτικής συνεδρίας. Ενθαρρύνει τον πρωταγωνιστή στη δράση, συζητά τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις που προκλήθηκαν στον πρωταγωνιστή κατά τη φάση μετά τη δράση και παρέχει ανατροφοδότηση.



# Τεχνικές στο ψυχόδραμα

Ο Μορένο θεωρεί ότι υπάρχουν **τρεις μορφές ψυχοδράματος**.

- Το εντελώς αυθόρμητο αυτοσχέδιο ψυχόδραμα
- Το ψυχόδραμα που αποτελεί αντικείμενο προετοιμασίας στην ομάδα με τη βοήθεια του θεραπευτή
- Το ψυχόδραμα που αποτελεί επανάληψη ή απάντηση ή ακόμα και εξέλιξη προηγούμενης συνεδρίας.

Προσφάτως όρος ψυχόδραμα χρησιμοποιείται κυρίως για την δραματική παραγωγή. Σε κάθε περίπτωση η ψυχοθεραπευτική διαδικασία διακρίνεται σε τρεις φάσεις κατά την διάρκεια των οποίων εφαρμόζονται οι τεχνικές του ψυχοδράματος.

# Α φάση

- Η φάση της **προθέρμανσης** αφιερώνεται στην επιλογή του πρωταγωνιστή, στην εξεύρεση ενός σεναρίου, στη διανομή των ρόλων, καθώς επίσης και στη σωματική και ψυχολογική προετοιμασία των συμμετεχόντων και κυρίως του πρωταγωνιστή.
- Για τη δράση μία σειρά από τεχνικές μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη φάση της προθέρμανσης όπως: το μαγικό μαγαζί, η δραματοποίηση διαφόρων συναισθημάτων και άλλες.
- ο Moreno χρησιμοποιούσε μύθους και φανταστικές ιστορίες για τη θεραπεία των παιδιών ενώ για το ψυχόδραμα ενηλίκων συνιστούσε τη δραματοποίηση θεμάτων από την καθημερινή ζωή.

.....

## B φάση

- Η φάση της **δράσης/** κατά τη φάση της σκηνικής δράσης βάζει το ψυχοδραματικό παιχνίδι των ρόλων, τη δραματοποίηση του σεναρίου το οποίο διαμορφώνεται με τη βοήθεια του συντονιστή.
- Το ψυχοδραματικό παιχνίδι εκλαμβάνεται ως προέκταση της πραγματικότητας που εκτυλίσσεται σε ένα φανταστικό επίπεδο.
- Πιο εύχρηστες τεχνικές κατά τη δραματική έκφραση είναι η **τεχνική** του **σωσία** του **καθρέπτη** και της **προβολής**.

.....

.....

.....

- Στο μέλλον με το παιχνίδι των ρόλων οι ενήλικες και τα παιδιά μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις και συγκρούσεις με τη μέθοδο της “δοκιμής και της πλάνης” σε ένα ασφαλές πλαίσιο.
- Στη φάση της δράσης συχνά εμφανίζεται μεγάλη ένταση, ειδικά κατά την έκφραση των συγκρούσεων, των διαπροσωπικών προβλημάτων και αντιθέσεων. **Το Μορενικό ψυχόγραμμα αποτελεί μέθοδο επίλυσης προβλημάτων problem solving μέθοδος και συγκρούσεων.**

.....

## Γ φάση

- Μετά τη δράση, ακολουθεί **συζήτηση** με την καθοδήγηση του θεραπευτή, ανάμεσα στους πρωταγωνιστές και το κοινό, σχετικά με τις σκέψεις τα συναισθήματα, τις φαντασιώσεις που δημιουργήθηκαν στον πρωταγωνιστή αλλά και στο ακροατήριο κατά τη διάρκεια της δράσης.
- Η ανατροφοδότηση που παρέχεται μέσα από τη συζήτηση με το ακροατήριο επικεντρώνεται στη θεραπευτική αλλαγή και στη διαμόρφωση της επιθυμητής συμπεριφοράς (Baim,2007).

# Οι κυριότερες τεχνικές

- Οι κυριότερες τεχνικές του ψυχοδράματος, είναι:
  1. η **εξήγηση**, η **αναστροφή των ρόλων**: Το ρόλο του πρωταγωνιστή αναλαμβάνει κάποιιο βοηθητικό “εγώ”, ο πρωταγωνιστής αναλαμβάνει το ρόλο ενός σημαντικού για τον ίδιο πρόσωπο.
  - Πριν την εφαρμογή της τεχνικής ο πρωταγωνιστής περιγράφει τον εαυτό του και τα χαρακτηριστικά του ατόμου με το οποίο έρχεται σε σύγκρουση.
  - Το άτομο μέσα από την αντιστροφή των ρόλων αποκτά επίγνωση για τα αίτια των διαπροσωπικών δυσκολιών των συγκρούσεων καθώς και για τις συνέπειες της δικής του συμπεριφοράς στους άλλους.



- .....
- .....
- **2. Η τεχνική του σωσία:** ένα βοηθητικό **εγώ** αναλαμβάνει να αναπαραστήσει στη δραματική σκηνή τη συμπεριφορά του ασθενή, τον τρόπο ομιλίας, της στάσης του σώματος. Το βοηθητικό **εγώ** εκφράζει μεγαλόφωνα τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Όταν δυσκολεύεται ή αδυνατεί να τα εκφράσει με το λόγο στη σκηνή, η τεχνική αυτή βοηθά τον πρωταγωνιστή να δει και να αντιμετωπίσει τα προβλήματα του, να συνειδητοποιήσει δυσλειτουργικές σκέψεις και συναισθηματικές δυσκολίες που διαφορετικά θα έμεναν συγκεκαλυμμένες και να εξετάσει νέες στρατηγικές συμπεριφοράς.





- **3** Η τεχνική του **καθρέπτη**: σύμφωνα με την τεχνική του καθρέπτη ένα βοηθητικό **εγώ** παίρνει τη θέση του πρωταγωνιστή, ενώ αυτός βρίσκεται στο χώρο της ομάδας απλώς ως παρατηρητής. Η τεχνική αυτή συνδέεται στενά με την τεχνική του σωσία. Το βοηθητικό εγώ αναπαριστά όσο το δυνατόν πιο πιστά τη συμπεριφορά και τις αντιδράσεις του θεραπευόμενου που συνδέονται με την παθολογία του. Όταν αυτός δεν μπορεί να αναπαραστήσει τον εαυτό του κατά τη δραματοποίηση. Η κάθαρση που επιτυγχάνεται με τη χρήση αυτής της τεχνικής συνδέεται με τη διαδικασία της ταύτισης ενώ ταυτόχρονα δημιουργεί μία ευεργετική απόσταση ανάμεσα στον πρωταγωνιστή και στο ρόλο.



- Η τεχνική του καθρέπτη βοηθά τα άτομα που έχουν μία διαστρεβλωμένη εικόνα εαυτού, να τη διορθώσουν. Κατά το Μορένο οι τεχνικές του σωσία, του καθρέπτη και της αντιστροφής των ρόλων που παρουσιάστηκαν, αντιστοιχούν σε τρεις φάσεις ψυχολογικής ανάπτυξης δηλαδή στη διαμόρφωση της **ταυτότητας** στην **αναγνώριση** του **εαυτού** και στην **αναγνώριση** των **άλλων προσώπων** (Fox, 1987).



- .....
- .....
- **4 Η παρουσίαση ονείρου:** Ο ασθενής καλείται με την τεχνική αυτή να αναπαραστήσει ένα όνειρο. Στη σκηνή με τη βοήθεια του θεραπευτή, ο θεραπευόμενος αρχίζει τη δραματική αναπαράσταση λαμβάνοντας τη στάση που έχει όταν κοιμάται. Επειδή αυτή η στάση τον βοηθά να εισέλθει στο ρόλο του ανθρώπου που ονειρεύεται και στη δραματική διεργασία.

**Αναπαραστάσεις του ονείρου:** αναπαριστά τη συναισθηματική ατμόσφαιρα του ονείρου, τα πρόσωπα και την υπόθεση με αντίστοιχη διανομή ρόλων στα βοηθητικά **εγώ** ενώ, είναι δυνατό να τροποποιήσει την έκβαση του ονείρου. Το όνειρο αυτό καθαυτό αποτελεί μία θεραπευτική καθαρτική επίδραση, μέρος της αυτογνωσίας του ανθρώπου, για αυτό η εν λόγω τεχνική είναι ίσως η καλύτερη μέθοδος διερεύνησης των ονειρικών ιχνών (Pitzele, 1991).

.....



# 5η τεχνική



- **5η Τεχνική της προετοιμασίας για τη ζωή:** με αυτή την τεχνική ο θεραπευόμενος έπαιξε εκ των προτέρων καταστάσεις που αναμένεται ότι θα συναντήσει. Κατά τον Μορένο το ψυχόγραμμα είναι μία “**πρόβα**”, μία μέθοδος προετοιμασίας για τη ζωή.
- Η Τεχνική της προετοιμασίας για τη ζωή, θεωρείται αρκετά αποτελεσματική για ασθενείς που έχουν εκδηλώσει **νευρώσεις**. Σχετικά με την εργασία, με προβλήματα εξεύρεσης εργασίας, ή που δεν διαθέτουν δεξιότητες για την αντιμετώπιση προβλημάτων τα οποία έχουν σχέση με το γάμο, το διαζύγιο και την οικογενειακή ζωή.





## 6η τεχνική

- **6η προβολή στο μέλλον:** σύμφωνα με την τεχνική, ο πρωταγωνιστής παρουσιάζει μέσα από τη δράση, τις επιθυμίες, και τις ελπίδες του για το μέλλον, καθώς και το πώς προβλέπει ή αντιλαμβάνεται ότι θα είναι για αυτόν.
- Με αυτό τον τρόπο, ο πρωταγωνιστής καλείται να δώσει μία καθαρή εικόνα, για πρόσωπα και καταστάσεις, που αναμένεται ότι θα αντιμετωπίσει. Η τεχνική αυτή δεν είναι μόνο ένας τρόπος ελέγχου των προβολών του ατόμου σχετικά με το μέλλον του, αλλά πολύ περισσότερο αποτελεί ένα τρόπο προετοιμασίας για αυτό (Μορένο 1972).



## 7η τεχνική

- **7η** Ο **μονόλογος: ο πρωταγωνιστής** σύμφωνα με την τεχνική αυτή κινείται γύρω από τη σκηνή, εκφράζοντας μεγαλοφώνως τις σκέψεις του για την ομάδα και τον εαυτό του. Η χρήση αυτής της τεχνικής είναι πολύ συχνή στο θέατρο αλλά και στη λογοτεχνία, επειδή αποτελεί μία μορφή επικοινωνίας ανάμεσα στον πρωταγωνιστή και το ακροατήριο και έναν τρόπο να γνωρίσουμε τις προθέσεις του και τα εμπόδια που συναντά. Κατά τον Μορένο η θεραπευτική αξία της τεχνικής σχετίζεται με την άμεση επιδίωξη της **κάθαρσης** (Μορένο, 1980).
- Ο μονόλογος συνιστά μία τεχνική, η οποία χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της προσωπικής έκφρασης, των σκέψεων και των συναισθημάτων του πρωταγωνιστή προς τον εαυτό του και προς τους άλλους.



## 8η τεχνική

- **8η Ο αυτοσχεδιασμός:** Μία τεχνική κατά την οποία οι θεραπευόμενοι επιλέγουν ένα ρολο και τον παίζουν κατά τρόπο αυτοσχέδιο ή αυθόρμητο. Στο πλαίσιο ενός real αυτοσχεδιασμού, χρησιμοποιείται ως μία διαγνωστική μέθοδος τόσο στο ψυχόδραμα όσο και στην κλινική ψυχολογία.
- Αρχική εκδοχή αυτής της τεχνικής ήταν οι θεατρικοί αυτοσχεδιασμοί επί θεμάτων που αντλούσε ο Μορένο από τις εφημερίδες και μετέπειτα τους οργάνωνε στα παιχνίδια που έκανε με παιδιά στα πάρκα της Βιέννης, αλλά και όταν μετανάστευσε στη Νέα Υόρκη. Η τεχνική αυτή αποτέλεσε τη βάση για την εισαγωγή των αυτοσχεδιασμών και σε άλλες εκφραστικές δημιουργικές θεραπείες γεγονός στο οποίο εμφανίστηκε ο ίδιος ο Μορένο.



## 9η τεχνική

- **9η** Η **εκπαίδευση σε ένα ρόλο**: Πρόκειται για μία αρκετά αποτελεσματική τεχνική της οποίας η βάση είναι συμπεριφοριστική. Σηρίζεται κυρίως στην τεχνική του καθρέπτη και του σωσία, ενώ με την εφαρμογή της επιδιώκεται η εκμάθηση ενός νέου επιθυμητού ρόλου. Ο πρωταγωνιστής αναπαριστά δραματικά ρόλους που είχε αναλάβει στο παρελθόν ή τρόπους με τους οποίους εκπλήρωνε τους ρόλους αυτούς με απώτερο στόχο τη διαφοροποίηση και αναδιαμόρφωση των προτύπων συμπεριφοράς.
- Προϋποθέτει τη μίμηση προτύπων και την παροχή ανατροφοδότησης από την ομάδα προς εκμάθηση ρόλων και την αναζήτηση κατάλληλων αντιδράσεων και συμπεριφορών προς τις συνθήκες που αντιμετωπίζει, ενώ οδηγεί στην κατανόηση των προβλημάτων με νέους τρόπους.

# Το Μορένικο ψυχόδραμα

- **Το Μορένικο ψυχόδραμα** αποτέλεσε την πρώτη σημαντική μορφή ψυχοθεραπείας η οποία αξιοποίησε και ενσωμάτωσε στοιχεία από το θέατρο και την τέχνη γενικότερα.
- Το ψυχόδραμα δεν είναι μία μέθοδος στην οποία ο θεραπευτής επιβάλλει τις ιδέες ή τις λύσεις του, αλλά πεδίο που εργάζεται μαζί με τον πρωταγωνιστή αξιοποιώντας την πραγματικότητα του και τους όρους της δικής του ζωής.
- Αποβλέπει στο να διαφωτίσει εμπειρίες για τη βελτίωση και ανάπτυξη του ασθενή.
- Το ψυχόδραμα αποτελεί βάση για τη δημιουργία νέων κατευθύνσεων τεχνικών και μεθόδων στο πεδίο των εκφραστικών και δημιουργικών θεραπειών.

# Το ψυχόδραμα

- Το ψυχόδραμα είναι μία μορφή ψυχοθεραπευτικής εκπαίδευσης, δημιουργικής έκφρασης και συμβουλευτικής. Τα θεραπευτικά αποτελέσματα του ψυχοδράματος όπως χαρακτηριστικά τονίζει ο Μορένο εντοπίζονται σε διάφορες πλευρές της προσωπικότητάς. Το ψυχοδραματικό παιχνίδι συντελεί στη συναισθηματική ωρίμανση του ατόμου στην απελευθέρωση του δυναμικού του και στην επίτευξη της διορθωτικής συναισθηματικής εμπειρίας. Συμβάλει στην άντληση των ψυχικών συγκρούσεων που έχουν προκληθεί από την καθήλωση ή την παλινδρόμηση σε προηγούμενα στάδια ανάπτυξης.
- Στο ψυχόδραμα οι θεραπευτές αποτελούν πρότυπα που βοηθούν το θεραπευόμενο να αποκτήσει αυτοέλεγχο, να διατηρήσει την ευελιξία του και να προσαρμοστεί κατά τρόπο φυσικό σε συνθήκες του περιβάλλοντος του.

.....

.....

- Στο πλαίσιο της θεραπευτικής ομάδας ενισχύεται η πορεία προς την κοινωνική ανάπτυξη και κατάκτηση των αξιών στις οποίες στηρίζεται η κοινωνική ζωή.
- Το ψυχόγραμμα επιδρά θετικά στη γλωσσική ανάπτυξη των παιδιών και των ατόμων με συναισθηματικές διαταραχές και δυσκολίες. Στο γνωστικό τομέα παρατηρείται μεταβολή των πεποιθήσεων, των στάσεων ζωής και βελτίωση της αυτοαντίληψης, ενώ καλλιεργούνται δεξιότητες προκειμένου το άτομο να μπορεί να λαμβάνει ορθές αποφάσεις εξετάζοντας τις εκάστοτε συνθήκες και το κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο ζει (Chazaud,1974).
- Συμβάλλει δε στην άμβλυνση των εδώ ψυχικών συγκρούσεων που έχουν προκληθεί από την καθήλωση ή την παλινδρόμηση σε προηγούμενα στάδια ανάπτυξης.

.....

- .....
- .....
- Στο επίπεδο της συμπεριφοράς μέσα από την εκπαίδευση και την αλλαγή σε ποικίλους ψυχοδραματικούς και κοινωνικούς ρόλους στη θεραπευτική ομάδα, το άτομο τροποποιεί άκαμπτα πρότυπα συμπεριφοράς αποκτά ευελιξία, αναγνωρίζει το ρόλο των άλλων και επιδιώκει **να σχετίζεται με ειλικρίνεια και αυθεντικότητα**. Δίνει τη δυνατότητα στον θεραπευόμενο να διευρύνει το ρεπερτόριο των προσωπικών του ρόλων, ενώ τον βοηθά να αυξάνει το σθένος του **Εγώ**.
- .....

.....

.....

- Στην εκπαίδευση αλλά και στο πλαίσιο άλλων παρεμβάσεων οι τεχνικές του ψυχοδράματος κυρίως το **κοινωνιόγραμμα** χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των εκδηλώσεων βίας σε εφήβους, στην πρόληψη της βίας στο περιβάλλον της οικογένειας, αλλά και σε ομάδες γυναικών που αντιμετώπιζαν αντίστοιχα προβλήματα.
- Επίσης στο παιχνίδι ρόλων διαδραματίζει αποφασιστικό ρόλο στην εκπαίδευση των μαθητών, των γυναικών και εν γένει των ατόμων που έχουν υποστεί βία με στόχο την πρόληψη στο μέλλον ανάλογων καταστάσεων (Strehlow, 1983).

.....

# Ο θεραπευτής τέχνης

- Ένας λόγος για τον οποίο η **θεραπεία μέσω της τέχνης** διαφέρει από τη λειτουργία της τέχνης σε άλλα πλαίσια, είναι η σημασία της τέχνης ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή και τούτο διότι το να δημιουργήσεις τέχνη στο πλαίσιο μιας θεραπευτικής σχέσης διαφέρει από το να ζωγραφίζεις για τον εαυτό σου ή να εργάζεσαι σε μία τάξη.
- Πρόκειται για μία ιδιαίτερη προστατευμένη κατάσταση, όπου ένα άτομο δημιουργεί ένα περιβάλλον φυσικό και ψυχολογικό μέσα στο οποίο ένας ή περισσότεροι άλλοι άνθρωποι, μπορούν να εξερευνήσουν πλήρως, να επεκτείνουν και να κατανοήσουν τον εαυτό τους **μέσω της τέχνης**.

# Η αξία της σχέσης

- Μία από τις καλύτερες περιγραφές της αξίας αυτής της σχέσης δίνει μία πρώτη “σκληροπυρηνική” ερευνήτρια που ασχολήθηκε με τη διδασκαλία της τέχνης:
- *"Βλέπω τώρα πια ότι το να διδάσκεις στην τέχνη είναι σαν να διδάσκεις την αγάπη και αφού αυτό δεν είναι δυνατό να γίνει με τρόπο άμεσο ή μεταβατικό μπορούμε να ξεκινήσουμε αγαπώντας τις καλλιτεχνικές δυνατότητες οι οποίες είναι χειροπιαστά παρούσες σε κάποιον άλλο"*
- Όσο αδύναμες και αν είναι η αγάπη για τις καλλιτεχνικές δυνατότητες του άλλου συνιστά μία αναγκαιότητα αλλά και μία μεταβίβαση που διευρύνει την αγάπη για τον άλλο ως **πρόσωπο** και βοηθάει να αναπτυχθεί σταδιακά.

.....

.....

- Η πληρότητα της ατομικότητας στη σχέση αυτή με το παιδί εκθέτει με τη βούληση τον εαυτό σε κάποιον άλλο και μαθαίνει να μελετά μαζί με αυτόν τον άλλο τη δημιουργική του έκφραση και τον εαυτό. Συνήθως τα δύο άτομα μιλούν από ελάχιστα έως καθόλου αλλά το γεγονός ότι είναι μαζί και μοιράζονται τη διαδικασία και το τελικό προϊόν προσφέρει προστασία εγκυρότητα ακόμα και διαρκεία στο συμβάν.



.....

# Ο εικαστικός θεραπευτής

- Παρότι ο εικαστικός θεραπευτής όταν συναντάται με έναν “ασθενή” είναι από πολλές απόψεις ένα αληθινό πρόσωπο, το έργο του έχει πολύ σημαντικές συμβολικές πλευρές.
- Υπό μία έννοια οι πλευρές αυτές είναι οι “παραμορφωμένοι” συμβολικοί τρόποι με τους οποίους η σχέση αυτή βιώνεται από τον ασθενή. Από μία άλλη έννοια είναι οι ιδιαίτερες δραστηριότητες του εικαστικού θεραπευτή, οι οποίες εμπεριέχουν **συμβολικά** νοήματα και τα δύο αυτά στοιχεία συνδέονται μεταξύ τους για τη συμπεριφορά του εικαστικού θεραπευτή που επηρεάζει αναπόφευκτα το είδος της μεταβίβασης που αναπτύσσεται καθώς και τον τρόπο κατανόησης και χρήσης της ως μέσου για την αλλαγή.

# Η έννοια της μεταβίβασης

- Κάθε θεραπευτής της τέχνης, πρέπει να γνωρίζει την έννοια της **μεταβίβασης** η οποία είναι μάλλον μία ταιριαστή έννοια γιατί αποτελεί απλώς επέκταση στην ανθρώπινη σφαίρα.
- Αυτό το οποίο ήδη ο θεραπευτής υποψιάζεται ότι σημαίνουν τα καλλιτεχνικά σύμβολα, το ότι ένα χρώμα ή ένα θέμα μπορεί για έναν άνθρωπο να αντιπροσωπεύει κάτι που έχει σχέση με το παρελθόν του, δε διαφέρει και πολύ από την άποψη ότι τα άτομα προβάλλουν ιδέες με παρόμοια νοήματα και αισθήματα επάνω σε άλλους ανθρώπους.
- Σε γενικές γραμμές οι άνθρωποι νιώθουν πάντοτε την ανάγκη να κατανοήσουν τα ερεθίσματα με τα οποία παρουσιάζονται τα σύμβολα.



- Το **άγνωστο** ενός καινούργιου προσώπου πρέπει να συμπληρωθεί διανοητικά σαν να ήταν μία οπτική Γκεστάλτ. Όλοι έχουμε την τάση να αντιλαμβανόμαστε τους αγνώστους σε μας ανθρώπους βάσει των προηγούμενων εμπειριών μας με παρόμοιους άλλους και έτσι να χρωματίζουμε συναισθηματικά την αντίληψή μας αυτή, με τις επιθυμίες.
- Η σύγκρουση στη θεραπεία μπορεί να συμβεί απο την τάση του ανθρώπου να παραμορφώνει αυτό που αντιλαμβάνεται βάσει αυτού που έχει μέσα του από πολλές απόψεις.





- Οι συνθήκες που διευκολύνουν τη μεταβίβαση είναι παρόμοιες με εκείνες που ευνοούν την εμφάνιση σημαντικού υλικού στην τέχνη. Παρουσιάζουμε κατεξοχήν δομημένα υλικά σε ελεύθερο περιβάλλον και δίνουμε στο άτομο την ευκαιρία να βρει και να εκφράσει τις δικές του εικόνες. Παρόμοια ο θεραπευτής εμφανίζεται με έναν σχετικά ουδέτερο τρόπο έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να προβάλλει επάνω του αισθήματα και ιδέες που έχουν σχέση με συγκρούσεις οι οποίες εξακολουθούν να υπάρχουν μέσα του.



.....

.....

- Ο θεραπευτής μένει ουδέτερος, χωρίς να διατυπώνει κρίση, ώστε να δώσει στο παιδί την ευκαιρία να προβάλλει επάνω του, αισθήματα και φαντασιώσεις με τον ίδιο τρόπο που προβάλλει επάνω στα καλλιτεχνικά υλικά.
- Τα παιδιά κατά τη θεραπεία τους εκδηλώνουν αντιδράσεις μεταβίβασης με τη συμπεριφορά τους απέναντι στα υλικά. Μερικές φορές αρνούνται απολύτως να τα χρησιμοποιήσουν όταν για παράδειγμα θυμώνουν και δεν δέχονται να τα πλησιάσουν.



.....

.....

.....

- Άλλες φορές δείχνουν το θυμό τους προς τον ενήλικα χρησιμοποιώντας τα υλικά, με τρόπο καταστροφικό, επιθετικό ή παλινδρομικό.
- Άλλες φορές εκδηλώνουν αυτό τον ίδιο θυμό ακόμη πιο άμεσα φτιάχνοντας μία γονεϊκή αυταρχική μορφή με πηλό και κάνοντας την κομματάκια με λιγότερη συγκάλυψη και περισσότερο έλεγχο.
- Μπορεί να αποκαλύψουν το θυμό τους με μία αστεία ή άσχημη εικόνα του θεραπευτή και αντίθετα ο θεραπευτής μπορεί να αναπαρασταθεί άμεσα ή συμβολικά ως παντογνώστης, παντοδύναμος ή ως εκείνος που προσφέρει τα πάντα.

.....



Εκ. 19-1. Μια άσχημη εικόνα της κυρίας Ρούμπιν, σε μια περίοδο αισθημάτων οργής.

- .....
- .....
- Πολλές φορές τα παιδιά αναπαριστούν την ίδια τη θεραπεία ως “φυλακή”, όταν το παιδί αισθάνεται φυλακισμένο στο παιχνίδι. Όταν αισθάνεται ελεύθερο, εκείνο που έχει σημασία είναι να παρατηρούμε άγρυπνα τα συμβολικά νοήματα που αποδίδονται στο θεραπευτή στη σχέση και στη θεραπεία όπως εξελίσσονται μέσα στο χρόνο και να τα χρησιμοποιούμε για να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο το παιδί αντιλαμβάνεται και αντιμετωπίζει τα αισθήματα αυτά.



.....

.....

- Για να είναι όσο το δυνατόν πιο χρήσιμος ο **εικαστικός θεραπευτής** χρειάζεται να συνδυάζει τις αρετές του καλλιτέχνη και του θεραπευτή, του δημιουργού και του βοηθού. Αυτοί οι δύο ρόλοι, αυτές οι δύο οπτικές γωνίες δεν είναι τόσο αντίθετες όσο φαίνονται.
- Για παράδειγμα: οι καλλιτέχνες και οι ψυχολόγοι προσπαθούν να κατανοήσουν την ανθρώπινη εμπειρία για να ανυψώσουν την ψυχή των ανθρώπων. Προσπαθούν να φτάσουν αόρατες δυνάμεις και επιδιώκουν την κατανόηση και την έκφρασή τους.



.....

# Τραύμα και ψυχόδραμα

- Το ψυχόδραμα αποτελεί μια εναλλακτική βιωματική ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, που βασίζεται στην ενεργό δράση, τη δραματοποίηση, την ενσώματη εμπλοκή για την έκφραση συναισθημάτων, και εν συνεχεία την επεξεργασία ψυχικών εμπλοκών.
- Σκοπός του είναι τα βαθύτερα συναισθήματα να έρθουν σε **συνειδητό** επίπεδο ώστε να μπορέσουν να λεκτικοποιηθούν. Γίνεται χώρος όπου συναντιούνται το **τώρα** και το **χθές ενός εαυτού που φαίνεται να έχει χαθεί και σε αυτόν που ακόμα μπορεί να αναδυθεί (Παντελή,2026)**.
- Μέχρι να λεκτικοποιηθούν αυτά βρίσκονται παγιδευμένα στο σώμα με τη μορφή ανεπεξέργαστων αισθητηριακών εντυπώσεων και μπορεί να προκαλέσουν ασθένειες.

## Τράυμα & ψυχοδραμα

- Τεχνικές όπως η **αντιστροφή ρόλων \***, η **τεχνική του σωσία\*** και το **καθρέπτισμα\*** συμβάλουν στη δημιουργία μιας θεραπευτικής ψυχοδραματικής σκηνής όπου ο πρωταγωνιστής διερευνά, εκφράζει δύσκολα συναισθήματα και αρνητικές πεποιθήσεις.

Αναπλαισιώνει τραυματικές εμπειρίες και εν τέλει ενδυναμώνεται, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις όπου η λεκτική επικοινωνιά είναι περιορισμένη, αναπτύσσοντας παράλληλα νέες προοπτικές (Hudgins,2022).

Το σώμα ως φορέας μνήμης ενεργοποιείται μέσα από χειρονομίες, τραγούδι, ρυθμό ή κίνηση. Η χρήση αντικειμένων και αισθητηριακών ερεθισμάτων (φωτογραφίες, υφές, ήχοι, μυρωδιές) αποτελούν σύμβολα σύνδεσης με την προϋπάρχουσα εμπειρία. Το προβλέψιμο τελετουργικό (αρχή, μέση, τέλος) πάνω στη σκηνή ενισχύει την ασφάλεια και μειώνει το άγχος (Παντελή, 2026).

# Το ψυχόδραμα με παιδιά

- Η Anne Bannister(2013) ήταν η πρωτοπόρος που ενσωμάτωσε το ψυχόδραμα στην παιγνιοθεραπεία καθώς και η Marcia Karp και η Eva Leveton οι οποίες ενάπτυξαν ψυχοδραματικές τεχνικές σε παιδιά και εφήβους με έμφαση στην ενσυναίσθηση τραυματικών εμπειριών (Παντελή, 2026).
- Στο **ψυχόδραμα** με παιδιά, η δραματοποίηση λειτουργεί ως “**γέφυρα**” ανάμεσα στη φαντασία και τον εξωτερικό ρεαλιστικό κόσμο.
- Το παιδί έχει τη δυνατότητα να επεξεργαστεί τις εμπειρίες του, εκφράζει με ελευθερία τα συναισθήματά του, που στη συνέχεια μαθαίνει να διαχειρίζεται.

# Το ψυχόδραμα με παιδιά

- Το ψυχόδραμα εφαρμόζεται σε ένα φάσμα ψυχολογικών δυσκολιών όπως:
- Η αντιδραστικότητα
- Η χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Η έντονη συστολή
- Η δυσκολία έκφρασης
- Η αντικοινωνική συμπεριφορά
- Η επιθετικότητα (Παντελή, 2026)
- Η προσέγγιση ήταν αρχικά προσανατολισμένη σε ομάδες παιδιών για θεραπεία ωστόσο φάνηκε ότι γίνεται αποτελεσματική και στο πλαίσιο ατομικής συνεδρίας με τον όρο **μονόδραμα**. Το ψυχόδραμα με παιδιά συνδέεται με στοιχεία αναπτυξιακής ψυχολογίας, θεωρίες προσκόλλησης και τεχνικές δημιουργικής έκφρασης (Παντελή, 2026).

# ψυχοδραματικές τεχνικές με παιδιά

- Οι βασικές τεχνικές ψυχοδράματος σε παιδιά είναι οι ακόλουθες:
- **Αντιστροφή των ρόλων:** Το παιδί πρωταγωνιστής υποδύεται το ρόλο (role play), με τον οποίο έχει τη συναλλαγή στη συγκεκριμένη σκηνή (π.χ του γονιού, του δασκάλου, φίλου). Στόχος να κατανοήσουν τα συναισθήματα του άλλου.
- **Mirroring**(καθρέπτισμα): Ο θεραπευτής ή ένα άλλο παιδί αναπαριστά τα λόγια και τη συμπεριφορά του πρωταγωνιστή ώστε να δει απέναντι τον εαυτό του.
- **Τεχνική του σωσία(Doubling):** Ο θεραπευτής ή άλλα μέλη στέκονται δίπλα στο παιδί και εκφράζει τις σκέψεις ή τα συναισθήματά του από τις δικές του εμπειρίες. Βοηθά κυρίως εσωστρεφή παιδιά(Παντελή,2026).

## ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ .....

- **Προβολικό παιχνίδι ρόλων:** Το παιδί χρησιμοποιεί κούκλες, φιγούρες ή παιχνίδια για να εκδραματίσει ιστορίες που αντανakλούν εσωτερικές συγκρούσεις ή εμπειρίες. Ιδανική τεχνική για παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας.
- Το ψυχόδραμα διευκολύνει τη συναισθηματική έκφραση και ρύθμιση. Δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να εκφραστούν ανοίγοντας το δρόμο για την **κάθαρση**. Ενεργοποιεί μηχανισμούς που ενισχύουν τη σύνδεση και την ομαδικότητα. Ενδυναμώνει τη φαντασία, τη δημιουργική σκέψη, την αυτοεκτίμηση. (Blatner,2000 Moreno,1959).
- Επιπλέον επιδρά θεραπευτικά στο “παιδικό τραύμα” καθώς δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να επεξεργαστούν με ασφάλεια τα γεγονότα της ζωής τους(Bannister,2003).

.....

.....

Όταν ένα παιδί βιώνει την αποδοχή και το μοίρασμα μέσα στην ομάδα, κάτι αλλάζει μέσα του. Επηρεάζοντας έτσι, όλα τα συστήματα που ανήκει.

Η προσφορά του Μορενό στην ανθρωπότητα, δηλαδή να συναντά το παιδί τον εαυτό του μέσα στο παιχνίδι επί σκηνης με αυθόρμητο και δημιουργικό τρόπο, λειτουργεί πραγματικά σαν ασπίδα και ελπίδα στον κόσμο (Παντελή,2026).

.....

# Κλείσιμο μαθήματος

- *«Η ουσία του θεάτρου είναι η “σύγκρουση”. Ο άνθρωπος που προβαίνει σε μια πράξη αυτό-αποκάλυψης είναι κάποιος που αποκαθιστά την επαφή με τον εαυτό του»*  
(Γκροτόφσκι Γιέρζι).

**Καλή συνέχεια!!!!!!**

