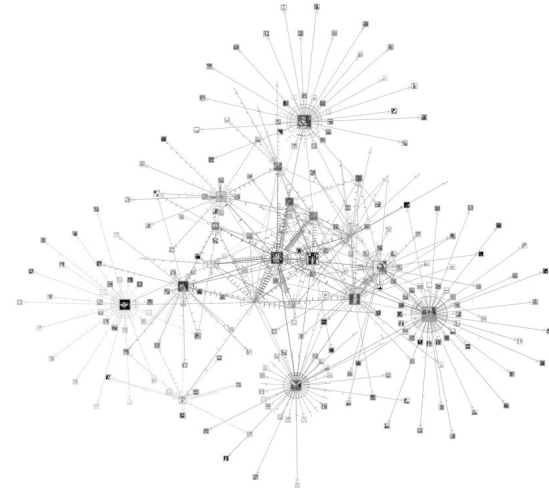
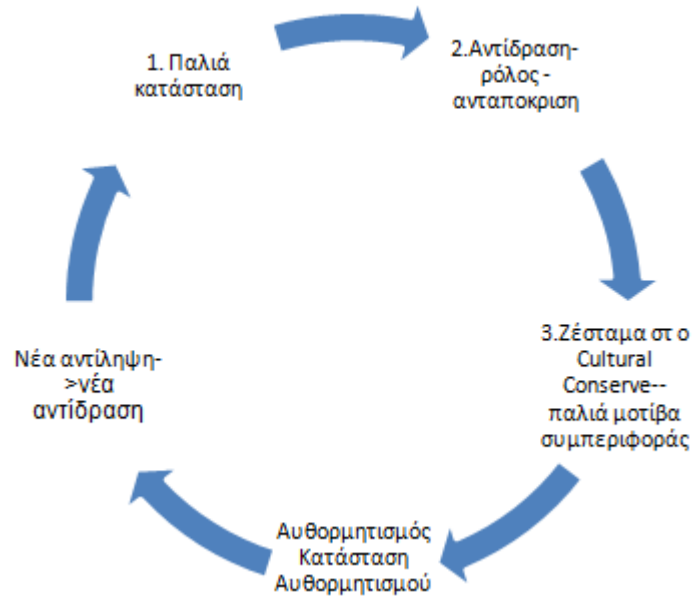


# Εισαγωγή στο Ψυχόδραμα

Δανάη Χορομίδου, Ψυχολόγος, Trainer, Educator & Practitioner Ψυχοδράματος



**Ψυχοκίνηση**

Κέντρο Ψυχοδράματος  
& Προσωπικής Ανάπτυξης



Καλαμάτας 19  
Αγ.Παρασκευή, τκ.15343  
Τηλ. 2155 159120  
[www.psixokinisi.gr](http://www.psixokinisi.gr)

# Ζέσταμα για τη ζωή

Ανάπτυξη των “ρόλων” της προσωπικότητάς μου

**Δοκιμή σε νέους ρόλους**

Βιωματική μάθηση στην ψυχοθεραπεία

Ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού

Ψυχόδραμα: μια φιλοσοφία και νοοτροπία ζωής

**Being with-να υπάρχω με τον άλλον**

**Action Insight—επίγνωση δράσης**

Ενσυναίσθηση

Κοινωνιομετρία & δυναμική των ομάδων



**Κάθαρση συναισθήματος  
Κάθαρση ενσωμάτωσης**

**Σε επαφή με το συναίσθημά μου**

# **Εναρμόνιση των διάφορων κομματιών του εαυτού- ενοποιημένος εαυτός**

**Φαινομενολογία: βλέπω τον κόσμο μέσα από τα μάτια σου**

**Αξία στη μοναδικότητα και στην εμπειρία του ατόμου**

## **Εμπλέκομαι**

**Αμοιβαίες Δυναμικές διαπροσωπικές σχέσεις άμεσης αλληλεπίδρασης**

**Ανάπτυξη μιας συνεργατικής στάσης ζωής**

**Ανάληψη ευθύνης-γίνομαι ο πλοηγός της ζωής μου!**



**Ψυχοκίνηση**

Κέντρο Ψυχοδράματος  
& Προσωπικής Ανάπτυξης



**Η θεραπευτική δύναμη της ομάδας—→βλέπε Ι.Υalom  
“Θεωρία & Πράξη της Ομαδικής Ψυχοθεραπείας”**

# Τι είναι το Ψυχόδραμα

- Το ψυχόδραμα προέρχεται από τις λέξεις «**ψυχή**» και «**δρω**» και ορίζεται ως η ψυχή που παίρνει δράση, ή αλλιώς “**η δράση της ψυχής**”
- Είναι μια **βιωματική μέθοδος** για την ανάπτυξη της προσωπικότητας, της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού. Μέσω του βιώματος των εσωτερικών καταστάσεων και της εκδραμάτισης των ρόλων που το άτομο υιοθετεί στη ζωή του, έρχεται σε επαφή με την εσωτερική του γνώση, διευρύνεται η εμπειρία του, κερδίζει άλλη οπτική του εαυτού του.
- Στο ψυχόδραμα μπορεί κανείς να γνωρίσει και να αναπτύξει τον εαυτό του μέσω της βιωματικής διαδικασίας και της **συνολικής έκφρασης σε σωματικό, νοητικό, συναισθηματικό, πνευματικό επίπεδο.**
- Μας βοηθά να εξερευνήσουμε, να ανακαλύψουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα τον τρόπο που λειτουργούμε στην καθημερινή μας ζωή και το πώς σχετιζόμαστε με τους άλλους.
- **Διευρύνονται οι δυνάμεις και δυνατότητές μας** και αναπτύσσουμε μια θετική- συνεργατική επαφή με τον εαυτό μας.
- Τελικά το άτομο ενθαρρύνεται να **εμπλέκεται ενεργά** στις καταστάσεις και σχέσεις, αναπτύσσοντας τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητά του ενώ απομακρύνεται από συμπεριφορές «κλεισίματος» στον εαυτό και απομόνωσης.



# Ψυχοδραματική προσέγγιση

- Κατά την ψυχοδραματική προσέγγιση, ο θεραπευτής επιχειρεί να φτιάξει μια **ισότιμη σχέση** συνδιαλλαγής με τον θεραπευόμενο όπου ξεκινώντας από το “**εδώ και τώρα**” της έκφρασής του σε λεκτικό και μη λεκτικό επίπεδο
- τον προωθεί (“τον ζεσταίνει” κατά την ψυχοδραματική ορολογία) **με τη χρήση των ψυχοδραματικών τεχνικών**, με τις **παρεμβάσεις** του και μέσω της **βιωματικής διαδικασίας**, ώστε ο θεραπευόμενος να έρθει σε σύνδεση/συνειδητοποίηση με την ουσία των θεμάτων που εκθέτει και με πυρηνικά σημεία/ρόλους της προσωπικότητάς του που συνδέονται με αυτά τα θέματα.
- Ο ψυχοδραματιστής βασίζεται στην **παρατήρηση της συμπεριφοράς και προσωπικότητας του θεραπευόμενου**, την οποία μαθαίνει να “διαβάζει” μέσα από τους ρόλους που ο θεραπευόμενος εκφράζει, τα μοτίβα ρόλων της ζωής του, και τα εσωτερικευμένα συστήματα των ρόλων μέσα από τα οποία αυτός λειτουργεί.



# Ψυχοδραματική προσέγγιση

- Η ψυχοδραματική προσέγγιση είναι **προσωποκεντρική**, “**μη κατευθυντική**” , που σκοπεύει περισσότερο όχι στο να λύσει ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, αλλά να βοηθήσει το άτομο να αναπτυχθεί ώστε να μπορέσει να αντιμετωπίζει τα θέματα και τις διάφορες καταστάσεις της ζωής με δημιουργικότητα και αυθορμητισμό.
- Βασίζεται πολύ περισσότερο στην **τάση του ατόμου προς την ανάπτυξη της υγείας και την προσαρμογή**.
- Δίνεται έμφαση **στην προσωπική εμπειρία και τα συναισθήματα** του ατόμου. Επιχειρείται η εξισορρόπηση των επιπέδων σκέψης (νοητικό επίπεδο)- συναισθήματος (συναισθηματικό επίπεδο) και δράσης (συμπεριφορά), ώστε το άτομο να βρίσκεται **σε αρμονία σε σχέση με αυτό που σκέφτεται, αισθάνεται και πράττει**, να έχει δηλαδή μια **ακέραια και ενοποιημένη δομή προσωπικότητας**.
- Το ψυχόδραμα ως προσέγγιση είναι **βαθιά υπαρξιακό**: είναι μια **φαινομενολογική προσέγγιση** που σέβεται και εκτιμά τις ιδιαιτερότητες και το ιδιαίτερο υπόβαθρο της ανθρώπινης ζωής, της ανθρώπινης εμπειρίας και της θεραπευτικής διαδικασίας



# Ψυχοδραματική προσέγγιση

- Οι έννοιες της ελευθερίας, της μοναδικότητας του κάθε ατόμου και η ανάγκη να προσαρμοστεί η θεραπευτική διαδικασία με τέτοιο τρόπο ώστε **να σέβεται τη μοναδικότητα και την ελευθερία** των πελατών, αποτελούν βασικά στοιχεία της ψυχοδραματικής προσέγγισης
- Η **ενσυναίσθηση** παίζει μεγάλο ρόλο στη θεραπευτική διαδικασία και ο ψυχοδραματιστής εξασκείται στο πως να “συνηχεί” με τον θεραπευόμενο και να συμβάλλει ως οδηγός στο να εξερευνήσει πτυχές του εαυτού του, με σκοπό να βρει την δική του αλήθεια , στάση και αντιμετώπιση στα θέματα που τον απασχολούν.
- Αντιλαμβάνεται και μελετά τον άνθρωπο **συστημικά**, δηλαδή **σε σχέση με τα συστήματα στα οποία συμμετέχει και με τα οποία αλληλεπιδρά** (όπως σε σχέση με το οικογενειακό, εργασιακό, κοινωνικό, πολιτισμικό σύστημα και περιβάλλον του ατόμου).

When you can't look  
on the bright side,  
I will sit with you  
in the dark.



Being with-η  
θεραπευτική αξία  
του να “υπάρχω με  
τον άλλον”



**Ψυχοκίνηση**

Κέντρο Ψυχοδράματος  
& Προσωπικής Ανάπτυξης

# J.L.Moreno (1889-1974)

- Εμπνευστής της μεθόδου του ψυχοδραμάτος, υπήρξε ο **J.L.Moreno** (1889-1974), ψυχίατρος, πατέρας της κοινωνιομετρίας και πρωτεργάτης της ομαδικής ψυχοθεραπείας.
- Πολλές μορφές ψυχοθεραπείας, προσανατολισμένες στη δράση, όπως πχ. η Gestalt, έχουν την καταγωγή τους στις ιδέες και το έργο του Moreno.
- Το ψυχόδραμα αναπτύχθηκε από το ενδιαφέρον του Moreno στη φιλοσοφία, το μυστικισμό και το θέατρο και τις παρατηρήσεις του των ομαδικών αλληλεπιδράσεων και σχέσεων. Ήταν από τους πρώτους που αναγνώρισε τη θεραπευτική δύναμη της ομάδας, συμπεριλαμβανομένου και τη σημασία των αυτό-βοηθούμενων ομάδων
- Το 1942 ίδρυσε την **American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama**, τον πρώτο οργανισμό ομαδικής ψυχοθεραπείας, που συνεχίζει τη δράση του μέχρι σήμερα.



Το όραμα του Moreno ήταν το κτίσιμο μιας κοινωνίας όπου τα μέλη της να εκφράζουν τον εαυτό τους μέσω του προσωπικού τους αυθόρμητου και δημιουργικού τρόπου όντας ικανοί για αρμονικές διαπροσωπικές σχέσεις και ικανοί να δημιουργούν κοινωνικές ομάδες που να λειτουργούν ειρηνικά, με τη μέγιστη αποτελεσματικότητα.

# You are a genius !

Ίσως η ουσία της ψυχοδραματικής φιλοσοφίας του Moreno μπορεί να φανεί στην παρακάτω δήλωσή του (Moreno, 1920):

«Κάθε άνθρωπος κρύβει μέσα του απέραντη δημιουργικότητα. Ας οδηγηθεί στη δράση εκφραζόμενος αυθόρμητα. Ο αυθορμητισμός θα ανασύρει από μέσα του όλη τη δημιουργικότητα, ώστε να γίνει ο δημιουργός του εαυτού του».



Ψυχοκίνηση

Κέντρο Ψυχοδράματος  
& Προσωπικής Ανάπτυξης

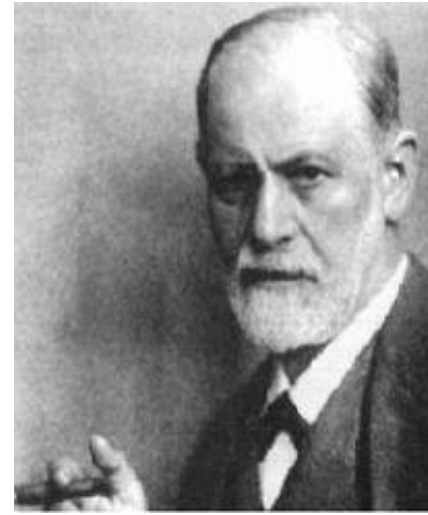


«Ηγέτες, προφήτες και θεραπευτές, όλων των εποχών, προσπάθησαν ανέκαθεν να το παίξουν Θεοί και προσπάθησαν να επιβάλουν στους φτωχούς, «μικρούς» ανθρώπους τη φοβερή τους δύναμη και ανωτερότητα. Στον ψυχοδραματικό κόσμο, τα πράγματα αντιστρέφονται. Δεν υπάρχει πια ο τρομερός «μάστερ», ο μεγάλος ιερέας ή ο τρανός θεραπευτής που ενσαρκώνει το Θεό.

Η εικόνα του Θεού μπορεί να πάρει μορφή και να ενσαρκωθεί μέσω οποιουδήποτε ανθρώπου, του επιληπτικού, του σχιζοφρενικού, της ιερόδουλης, του φτωχού, αυτού που έχει απορριφθεί.

Όλοι τους μπορούν να κάνουν ένα βήμα στη σκηνή οποιαδήποτε στιγμή, όταν η ώρα της έμπνευσης φτάσει, και να δώσουν την δική τους εκδοχή του νοήματος που το σύμπαν έχει για αυτούς. Ο Θεός είναι πάντα μέσα και αναμεταξύ μας, όπως είναι και για τα παιδιά.

Αντί να έρχεται πάνω από τους ουρανούς, έρχεται μέσω της πόρτας της ψυχοδραματικής σκηνής» (Moreno, psychodrama, v.3)



«Ξεκινώ από εκεί που σταματάς. Εσύ συναντάς ανθρώπους στον τεχνητό χώρο του γραφείου σου. Εγώ τους συναντώ στο δρόμο, στα σπίτια τους, στους φυσικούς τους χώρους. **Εσύ αναλύεις τα όνειρά τους. Εγώ τους δίνω κουράγιο να ονειρευτούν ξανά.** Εσύ τους αναλύεις και τους «διαχωρίζεις». Εγώ τους αφήνω να εκφράσουν ανοιχτά τους συγκρουόμενους ρόλους τους και τους βοηθώ να συνενώσουν ξανά τα κομμάτια τους».

# Βασικές αξίες και έννοιες που διέπουν το ψυχόγραμμα

- Κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζεται με απέραντο σεβασμό, γιατί κάθε άνθρωπος είναι ένα δημιουργικό ον, με απέραντες δυνατότητες και ικανότητες.
- Η ανάπτυξη της **δημιουργικότητας** και του **αυθορητισμού** του ατόμου, που προκύπτει από το αυξανόμενο ζέσταμά του στην εκάστοτε κατάσταση, το βοηθούν να πορευτεί και να αντιμετωπίζει επιτυχώς την εξελισσόμενη ζωή.
- Δρούμε, ζούμε σε ομάδες και συστήματα, είμαστε ενεργά μέλη του σύμπαντος.
- Να γίνουμε αυτοί που είμαστε: ο **ενοποιημένος εαυτός** και η **ενσωμάτωση της προσωπικότητας**.
- Η ουσιαστική επικοινωνία: το **encounter**, η έννοια της συνάντησης, η **μηχανική κοινωνία** και τα **πολιτισμικά στεγανά** (cultural conserves), η **συνεργατική κοινωνία**.



# Βασικές αξίες και έννοιες που διέπουν το ψυχόδραμα

- Η ενίσχυση της **αμοιβαιότητας** και των «**τήλε**» σχέσεων.
- Η **ομάδα**: πλαίσιο ζεστασιάς, αμεσότητας, αποδοχής, κάθε μέλος γίνεται ο θεραπευτικός πράκτορας για τον άλλο, μη εξουσιαστική σχέση θεραπευόμενου-θεραπευτή, το χιούμορ στην ψυχοθεραπεία.
- Η **παρατήρηση** αντί για την ερμηνεία.
- Η **σημασία της ψυχικής υγείας** και διεύρυνσης της προσωπικότητας, η θετική σκέψη και νοοτροπία για τον άνθρωπο.
- Η **φαινομενολογία**, η **υποκειμενική - ψυχοδραματική πραγματικότητα**, η **surplus reality** και η “**as if**” εμπειρία.
- Η σημασία της **δράσης** έναντι της αναλυτικής σκέψης, η «**επίγνωση δράσης**» (**action insight**).



"The birthplace of creativity, innovation & change." - Brene Brown

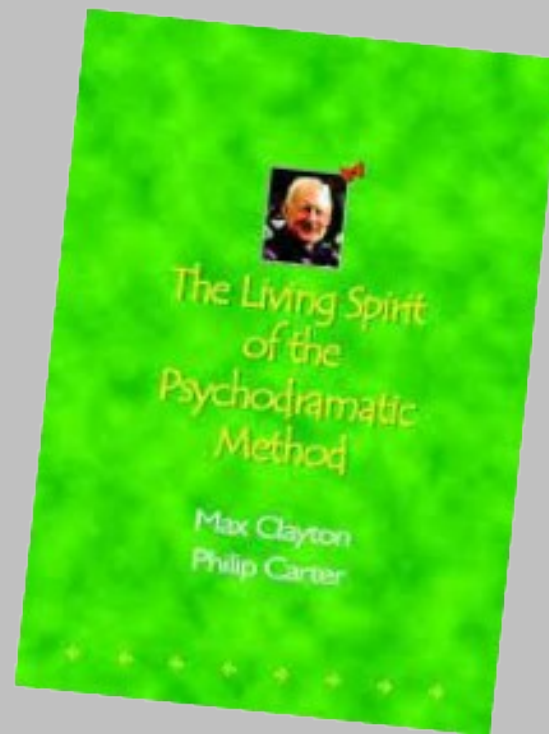
CC Michael Sakota  
2012

# Η σημασία της δράσης και τη βιωμένης εμπειρίας

- Προκειμένου η θεραπεία να είναι επιτυχημένη, η διαδικασία της ανακάλυψης του εαυτού πρέπει να **συμβαίνει σε συναισθηματικό επίπεδο περισσότερο, παρά σε διανοητικό και να συνοδεύεται από μια μαθησιακή εμπειρία, που να έχει νόημα.**
- Ο Moreno ονόμασε την συνείδηση που κερδίζει ο πρωταγωνιστής μέσω της δράσης ως **«επίγνωση δράσης» (action insight).**
- **«Η ολοκλήρωση του εαυτού επιτυγχάνεται με το να φέρνουμε το ασυνείδητο στη σφαίρα της συνείδησης (επίγνωσης) (Moreno 1971) .**

# Dr.Max Clayton

Ο Dr.Max Clayton, υπήρξε μαθητής του J.L.Moreno και αργότερα δάσκαλος και εκπαιδευτής ψυχοδράματος σε πολλές χώρες του κόσμου. Ο Max Clayton διεύρυνε και ενσωμάτωσε στο ψυχόδραμα στοιχεία και άλλων ψυχολογικών θεωριών δίνοντάς του ταυτόχρονα και μια πνευματική διάσταση.



## Dr.Max Clayton—Ανάλυση ρόλων

- Το ψυχόδραμα, βασίζεται πάνω στη θεωρία των ρόλων του Moreno κατά την οποία οι ρόλοι μαθαίνονται και μπορούν να επανεξεταστούν, να επαναπροσδιοριστούν, να εγκαταλειφθούν, να δημιουργηθούν εκ νέου.
- Στοχεύει να διευρύνει τους θετικούς ρόλους που ήδη υπάρχουν, να δημιουργήσει καινούριους ρόλους, και να επαναξιολογήσει την αντίληψη ενός ατόμου για τους παλιούς και τους πρόσφατους ρόλους του.
- Η περιγραφή της ανθρώπινης λειτουργίας μέσα από την αναγνώριση των ρόλων και η **διαδικασία της ανάλυσης ρόλων**, αποτελούν την ψυχοδραματική προσέγγιση και **ανάλυση της προσωπικότητας του ατόμου**, με βάση την οποία δουλεύουμε για την ανάπτυξη.
- Ο **Clayton διεύρυνε και συστηματοποίησε τη θεωρία των ρόλων του Μορένο** δίνοντάς μας έτσι ένα εργαλείο για την περιγραφή και κατανόηση της συμπεριφοράς των ανθρώπων μέσα από την ανάλυση ρόλων

# Ψυχοδραματική μέθοδος & δομή συνάντησης

- Η μέθοδος του ψυχοδράματος συνίσταται στην **εικονοποίηση της υποκειμενικής πραγματικότητας του ατόμου** και στην εκδραμάτιση επί της ψυχοδραματικής «σκηνής» της πραγματικότητας αυτής.
- Είναι λοιπόν μια μέθοδος **οπτική**, όπου τα εσωτερικά μας βιώματα εξωτερικεύονται και γίνονται αληθινές-εξωτερικές εικόνες στην σκηνή: θέματα που μας απασχολούν, συναισθήματα, εσωτερικές συγκρούσεις, όνειρα, εσωτερικά σενάρια κτλ.
- Η εικονοποίηση όλων αυτών, γίνεται με τη βοήθεια των μελών της ομάδας, που καλούνται **«βοηθητικά εγώ»** και ενδεχομένως με τη χρήση αντικειμένων που συμβολικά αναπαριστούν τα στοιχεία και τους ρόλους της κάθε εικόνας.

# Ψυχοδραματική μέθοδος & δομή συνάντησης

- Κατά τη διαδικασία της εκδραμάτισης του θέματος του μέλους που κάθε φορά είναι ο «πρωταγωνιστής», δίνεται η ευκαιρία να βιώσει-αναβιώσει το θέμα του. Με τις παρεμβάσεις του ψυχοδραματιστή, που καλείται και συντονιστής-σκηνοθέτης, το άτομο δουλεύει προς την ανάπτυξη του εαυτού του, τη διεύρυνση, την αύξηση της αυτοεπίγνωσης, την κάθαρση και την εγκαθίδρυση νέων λειτουργικών ρόλων στην προσωπικότητά του, πιο αποτελεσματικών στις καταστάσεις που το δυσκολεύουν.
- Η ψυχοδραματική σκηνή γίνεται λοιπόν ένας τρόπος έκφρασης του εσωτερικού μας και πειραματισμού σε ρόλους και συμπεριφορές που επιθυμούμε να αναπτύξουμε και ίσως μέχρι τώρα ήταν απόντες στην προσωπικότητά μας.
- Τα μέλη μιας ομάδας ψυχοδράματος αναπτύσσονται σε ικανότητες διαπροσωπικής επικοινωνίας και μαθαίνουν πώς να χτίζουν σχέσεις βαθιάς επαφής, σχέσεις αμοιβαιότητας και συνεργασίας. Αλλιώς, μαθαίνουν, πώς να υπάρχουν και να συνυπάρχουν ο ένας με τον άλλον, χωρίς φόβο, με αυθορμητισμό, με μεγαλύτερη κατανόηση και με ανοιχτότερη καρδιά.

# Ψυχοδραματική μέθοδος & δομή συνάντησης

**1. ΖΕΣΤΑΜΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ**

**2. ΕΚΔΡΑΜΑΤΙΣΗ**

**3. ΜΟΙΡΑΣΜΑ**



# Βασικές Ψυχοδραματικές Τεχνικές

- Σωσίας (double)
- Καθρέφτης (mirroring)
- Αντιστροφή ρόλων (reverse role)
  - που αντιστοιχούν/παραπέμπουν σε 3 αναπτυξιακές φάσεις της ζωής του ατόμου

- Η ψυχοδραματική διαδικασία προσαρμόζεται **ανάλογα με το πλαίσιο και τους στόχους του εκάστοτε πλαισίου** στο οποίο ο ψυχοδραματιστής καλείται να εφαρμόσει το ψυχόδραμα.
- Οι **ομαδικές ψυχοδραματικές συνεδρίες** διαρκούν συνήθως δύο με δύομισι ώρες και πραγματοποιούνται μία φορά την εβδομάδα, με συστηματική παρακολούθηση των μελών, για κάθε χρονική περίοδο εργασίας της ομάδας, που έχει συμφωνηθεί εξ' αρχής.
- Το ψυχόδραμα εφαρμόζεται **στις ατομικές συνεδρίες (one-to-one sessions)**, όπου ο ψυχοδραματιστής καλείται να συνοδεύσει τον πελάτη στα θέματα που φέρνει, να κάνει θεραπευτικές παρεμβάσεις, να “ ψυχοεκπαιδεύσει”, να κάνει χρήση ψυχοδραματικών τεχνικών, να τον “ζεστάνει” στους στόχους του, να κάνει ανάλυση ρόλων κτλ. με βάση το φιλοσοφικό ψυχοδραματικό υπόβαθρο και με βάση την ψυχοδραματική προσέγγιση όπως συζητήθηκε παραπάνω.

# Σε ποιους απευθύνεται

- Το ψυχόγραμμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε κλινικούς και μη-κλινικούς τομείς, με παιδιά και με ενήλικες.
- Μπορεί να εφαρμοστεί ως εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης ή με άτομα που αντιμετωπίζουν συναισθηματικές δυσκολίες κ.α.
- Τεχνικές και μέθοδοι του ψυχοδράματος μπορούν να εφαρμοστούν σε ποικίλους τομείς της κοινωνικής ζωής, με διάφορες κοινωνικές ομάδες αλλά και σε άλλες ομάδες εργασίας όπου απαιτείται το χτίσιμο και η ανάπτυξη ομαδικότητας, συνεργατικότητας, επίτευξη κοινού έργου κτλ.

# Εκπαίδευση Ψυχοκίνηση

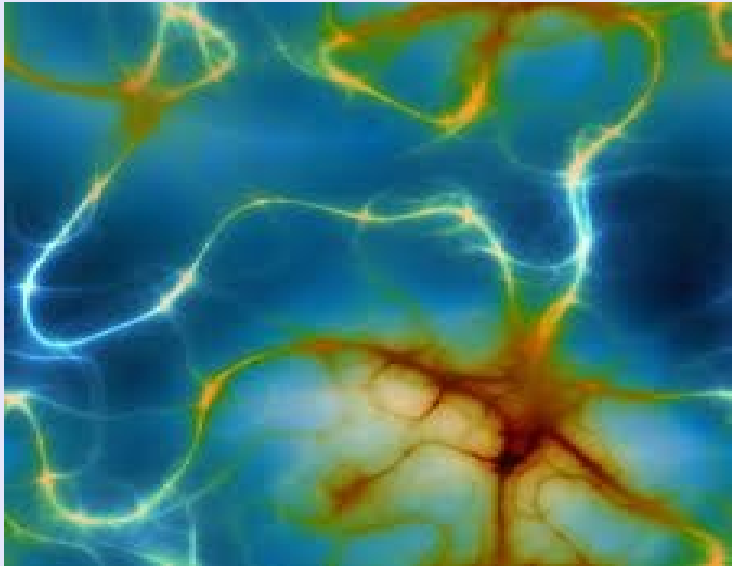
# Ψυχοδράματος

# στην



- **Πιστοποιημένο Δίπλωμα Ψυχοδραματιστή**, από τη FEPTO (Federation of Psychodrama Training Organisations in Europe)
- Αναγνωρισμένο από EAP (European Association of Psychotherapy) και από IAGP (International Association of Group Psychotherapy)
- **Κύρια Εκπαιδύτρια & Οργανώντρια Εκπαίδευσης:** Δανάη Χορομίδου, Ψυχολόγος, ΤΕΡ Ψυχοδράματος
- Συν-εκπαιδευτής/επόπτης: Κωνσταντίνος Λέτσιος, Ψυχολόγος, ΤΕΡ Ψυχοδράματος
- Σε συνεργασία με το ΨΥΚΑΠ και άλλους εξωτερικούς συνεργάτες

# ζέσταμα για ζωή, μαζί, κοντά, ως αυθόρμητοι παίχτες !



«We are all gods, creators and co-creators  
of the never finished universe.

Let us create with joy, energy and  
spontaneity and  
let imagination be the basis for  
action».

*J.L.Moreno,  
πατέρας του ψυχοδράματος, της κοινωνιομετρίας  
& της ομαδικής ψυχοθεραπείας*



**Δανάη Χορομίδου, Ψυχολόγος, Trainer, Educator & Practitioner Ψυχοδράματος**