

ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

Καβροχωριανού Έλενα

φιλόλογος-ψυχολόγος-ψυχοδραματίστρια, συνεργάτης ΨΥΚΑΠ, e.kavrohorianou@gmail.com

Δήμου Σοφία

ψυχολόγος-ψυχοδραματίστρια, συνεργάτης ΨΥΚΑΠ, dimousophia@yahoo.com

Περίληψη: Το ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον των εκπαιδευτικών, γονιών, ψυχοθεραπευτών και άλλων ειδικών που ασχολούνται με παιδιά για μεγαλύτερη κατανόηση των τρεχουσών συναισθηματικών, αναπτυξιακών και κοινωνικών αναγκών τους αλλά και των δυσκολιών τους, δίνει το έδαφος στο Ψυχοδράμα ν' ανοίξει νέους δρόμους στην έκφραση, ανάπτυξη και βελτίωση του τρόπου λειτουργίας των παιδιών, ώστε τελικά να οδηγηθούν στην αναδιαμόρφωση της προσωπικότητάς τους, στην οποία αντανακλάται η αλλαγή και εξέλιξη των ενδότερων δομών του ψυχισμού τους.

Σύμφωνα με την ψυχοδραματική φιλοσοφία, το ζητούμενο είναι «πώς θα σχετιστώ καλύτερα με τον άνθρωπο που έχω απέναντι μου» και εν προκειμένω με τα παιδιά προσχολικής ηλικίας, με στόχο να βελτιωθεί η ατμόσφαιρα που υπάρχει στην τάξη. Παρακάτω αναπτύσσεται η φιλοσοφία με την οποία δουλεύουμε, αλλά και τα εργαλεία αυτής, προκειμένου να εξασφαλιστούν οι συνθήκες εκείνες που θα βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς να φτιάξουν ένα ασφαλές, χαρούμενο και υγιές πλαίσιο, μέσα στο οποίο τόσο τα παιδιά όσο κι οι ίδιοι θα αναπτύξουν το αίσθημα του αυθορμητισμού, της δημιουργίας, της ελευθερίας και της συναισθηματικής έκφρασης.

Το Ψυχοδράμα συμβάλλει στην καλλιέργεια ενός κλίματος συνεργασίας, αποτελεσματικής και ξεκάθαρης επικοινωνίας, που οδηγεί στο να συνδέονται καλύτερα οι εκπαιδευτικοί με τα παιδιά και αντίστροφα. Συμβάλλει στο να έρθει ο καθένας σε επαφή με τον εαυτό του, να μένει ανοιχτός σ' ό,τι καινούργιο προκύπτει, να γίνεται πιο δεκτικός στην διαφορετικότητα κι έτσι να μάθει να φτιάχνει σχέσεις αποδοχής κι όχι απόρριψης. Αποτέλεσμα όλης αυτής της προσπάθειας είναι να μειώνεται το αίσθημα ματαιώσης ή/και εξουθένωσης των επαγγελματιών που δουλεύουν με παιδιά και να αυξάνεται η όρεξη για δημιουργία και ζωή.

Λέξεις κλειδιά: ψυχοδράμα, παιδί, εκπαιδευτικός, παιχνίδι ρόλων, αυθορμητισμός

1. Τι είναι το ψυχοδράμα: οι ρίζες του

Είναι δύσκολο να παρουσιάσει κανείς σε λέξεις το Ψυχοδράμα που είναι κατεξοχήν γλώσσα συναισθημάτων, βαθιών αγγιγμάτων, ένα ταξίδι αυτογνωσίας, μια βιωματική, ζωντανή διαδικασία, μία ομαδική εμπειρία αυτο-αποκάλυψης. Το Ψυχοδράμα προέρχεται από τις λέξεις ψυχή και δράση (δρώμενο) με την έννοια του δρώμενου της αρχαίας τραγωδίας, όπου εμπεριέχεται η έκφραση, η πλοκή και η κάθαρση. Θα λέγαμε λοιπόν ότι το Ψυχοδράμα είναι η δράση της ψυχής (Λέτσιος, 2001).

Το Ψυχοδράμα βασίζεται στη φιλοσοφία και τις μεθόδους του ψυχιάτρου και πρωτεργάτη της ομαδικής ψυχοθεραπείας Jacob L. Moreno (1889 - 1974) στις αρχές του 20ου αιώνα (Hawworth, 2002). «Το ψυχοδράμα είναι ζέσταμα» έλεγε ο Moreno, «ζέσταμα για τη ζωή» θα προσθέσει ο Max Clayton, ένας από τους μαθητές του (Clayton, 1992). Είναι η προθέρμανση για ό,τι συμβαίνει στη ζωή. Είναι ζωή! (Blatner, 2000, Λέτσιος, 2006).

2. Φιλοσοφία του ψυχοδράματος

Το Ψυχοδράμα ως ψυχοθεραπευτικό μοντέλο, δεν είναι μέθοδος επίλυσης προβλημάτων, αλλά ανάπτυξης της ζωής μέσα στο άτομο, γι' αυτό και λέγεται «μέθοδος ανάπτυξης της προσωπικότητας». Είναι ένας τρόπος αντιμετώπισης της ζωής με *αυθορμητισμό* και *δημιουργικότητα*, όπου αυθορμητισμός στο ψυχοδράμα είναι το να αντιδρά κανείς με τον καταλληλότερο τρόπο, την κατάλληλη στιγμή.

Η ψυχοδραματική αντίληψη συνοψίζεται στο ότι, όταν ο αυθορμητισμός και η δημιουργικότητα είναι αναπτυγμένα σε ένα άτομο, δεν υφίστανται ψυχοπαθολογικά προβλήματα (Λέτσιος, 2001)

Η φιλοσοφία του Ψυχοδράματος με παιδιά δε διαφέρει επί της ουσίας από τη φιλοσοφία του Ψυχοδράματος με ενήλικες. Σκοπός και στις δυο περιπτώσεις είναι η ανάπτυξη και η διεύρυνση των ικανοτήτων και των νέων ρόλων του παιδιού, ώστε να μπορεί ν' ανταποκριθεί με επαρκή τρόπο σε μια δεδομένη κατάσταση, σε μια δεδομένη στιγμή. Ή, για να το διατυπώσουμε αλλιώς, σκοπός είναι να μπορέσει το άτομο να συσχετιστεί και να ανταποκριθεί στις δύσκολες καταστάσεις της καθημερινότητας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και να μην καταλήξουν οι δυσλειτουργικοί τρόποι αντιμετώπισης από το άτομο σε ψυχοπαθολογικές καταστάσεις.

Η φιλοσοφία και οι βασικές αρχές του Ψυχοδράματος για παιδιά, όπως τις ανέπτυξε ο Moreno, είναι ο αυθόρμητος αυτοσχεδιασμός, η εμφάνιση και αναπλήρωση του παιδικού αισθήματος κατωτερότητας, η συμβολική αναγωγή των προσωπικών επιθυμιών και επιδιώξεων, η κοινωνιομετρική θέση του ατόμου στην ομάδα, η εμφάνιση της διορθωτικής διάστασης των απογοητεύσεων και του πόνου, η σημασία του «as if» – («σαν να») βιώματος στις δραστηριότητες του παιδιού (Moreno, 1941, 1948).

3. Η δομή της προσωπικότητας και οι εσωτερικές δυνάμεις

Σε όλη μας τη ζωή υπάρχουν εσωτερικές δυνάμεις που κινητοποιούν το άτομο (motivated force) και δυνάμεις που δεν το αφήνουν να προχωρήσει, το τραβούν προς τα πίσω (restrictive force). Έτσι η δομή της προσωπικότητας του ατόμου είναι ένα σύστημα ρόλων, όπου ρόλος είναι ο συγκεκριμένος τρόπος που λειτουργεί το άτομο σε μία συγκεκριμένη κατάσταση (Clayton, 1992, Woodcock, 2003).

Υπάρχουν *ρόλοι που ενθαρρύνουν το άτομο για ζωή και το προάγουν* (progressive roles), όπως ο ρόλος αυτού που χαίρεται και απολαμβάνει τη ζωή, το παιχνιδιάρικο παιδί, ο δημιουργικός δάσκαλος, ο οργανωτικός νηπιαγωγός, η τρυφερή μητέρα) *ρόλοι που αποδιοργανώνουν το άτομο και το εμποδίζουν να προχωρήσει* (fragmenting roles), όπως ο αγχώδης μαθητής, ο ανήσυχος πατέρας, ο αυστηρός κριτής, το απομονωμένο, μοναχικό παιδί και *ρόλοι επιβίωσης* (copying roles) που έχει διαμορφώσει το άτομο για να επιβιώσει απέναντι σε δύσκολες καταστάσεις της ζωής του, όπως ο ρόλος αυτού που συγκρούεται και εναντιώνεται με τις δυσκολίες, αυτός που τις αποφεύγει και αυτός που προσπαθεί να τις προσεγγίσει με συμφιλιοτική διάθεση.

4. Στόχος του ψυχοδράματος

Όπως και στη ζωή, σε μια ψυχοδραματική συνάντηση ένα άτομο μπορεί να *λειτουργεί με επαρκή τρόπο*, να έχει κάποιες *ικανότητες που υπολειτουργούν, λειτουργούν με συγκρουσιακό τρόπο, υπερλειτουργούν* ή ακόμα και *απουσιάζουν* (Clayton, 1992). Με βάση τη συστηματική ανάλυση των ρόλων που έχει κάθε προσωπικότητα παιδιού, εκπαιδευτικού ή άλλου ειδικού, στόχος της ψυχοδραματικής αντίληψης είναι η *ενίσχυση των υγιών πλευρών της προσωπικότητας*, η ανάπτυξη του αυθορμητισμού και των ικανοτήτων εκείνων που θα βοηθήσουν το άτομο να ανταποκριθεί επαρκώς στις καταστάσεις της ζωής (Clayton & Carter, 2004). Ο αυθορμητισμός αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία μπορούν ν' αναπτυχθούν οι ικανότητες και η δημιουργική πλευρά της προσωπικότητας, ώστε το άτομο ν' ανταποκρίνεται επιτυχώς στα πράγματα και τις καταστάσεις, να είναι παρόν στο «εδώ και τώρα» με όλες του τις αισθήσεις. Ο Moreno τον προσδιόρισε ως μια νέα απάντηση σε μια παλιά κατάσταση ή μια επαρκή απάντηση σε μια νέα κατάσταση και χαρακτηρίζεται από ευρύτητα, ανανεωμένη προσέγγιση και σύνθεση διαισθητικών, λογικών, συναισθηματικών και πνευματικών λειτουργιών (Moreno, 1941). Επομένως θα λέγαμε, πως η ανάκτηση αυτού του χαμένου και συρρικνωμένου με τα χρόνια ή/ και τα βιώματα αυθορμητισμού της παιδικής ηλικίας, είναι ο σκοπός του Ψυχοδράματος. Το παιχνίδι των παιδιών αποτελεί το

καλύτερο πεδίο παρατήρησης και εφαρμογής του αυθορμητισμού, από το οποίο, μεταξύ άλλων, εμπνεύστηκε ο Moreno. Ο ίδιος γράφει πως ως νεαρός γιατρός δημιουργούσε πολύ ευχάριστα στα πάρκα της Βιέννης και στις παιδικές χαρές ιστορίες και παραμύθια με τα παιδιά, τα οποία και εκδραμάτιζαν όλοι μαζί και συμπληρώνει πως όταν σε ηλικία 4,5 ετών έπαιζε ο ίδιος το αγαπημένο του παιχνίδι «Ο Θεός με τους αγγέλους», στην ουσία εξέφραζε – αναπλήρωνε διάφορα αισθήματα κατωτερότητας (Moreno & Moreno, 1944).

5. Ψυχόδραμα στην πράξη

Στο Ψυχόδραμα, αντί κάποιος απλώς να μιλά για την οικογένειά του ή για ένα συμβάν στο σχολείο ή για μια προσωπική κατάσταση που τον απασχολεί, μπορεί να δημιουργήσει επί σκηνής ακριβώς αυτή τη συγκεκριμένη κατάσταση, όπως τη βιώνει. Μπορεί να μπει στη θέση των άλλων ατόμων που υπάρχουν στην συγκεκριμένη εικόνα, να γίνει ο ίδιος μαθητής, δάσκαλος, πατέρας, μητέρα, αδερφός και να μιλήσει απευθείας σε οποιοδήποτε άτομο υπάρχει μέσα στην κατάσταση που βιώνει, να εκφράσει λόγια και συναισθήματα που δεν έχουν ειπωθεί στην πραγματική ζωή και έτσι να απελευθερωθεί από όσα κρατάει μέσα του ανείπωτα (Blatner, 1996, Corsini, 1966).

Συνδυάζοντας την *έκφραση της σκέψης, των συναισθημάτων με τη δράση του σώματος*, το ψυχόδραμα διεισδύει σε βάθος στην πραγματικότητα, όπως την βιώνει ο καθένας.

5.1. Εκδραμάτιση – Παιχνίδι Ρόλων

Το παιχνίδι είναι μια διαδικασία, η οποία χρησιμοποιείται από τα παιδιά, όχι μόνο για μάθηση και αυτο-έκφραση, αλλά και ως μια φυσική μορφή θεραπείας. Μέσω των ασκήσεων που προηγούνται της εκδραμάτισης ή αποτελούν την εκδραμάτιση το παιδί (Αλκηστις, 1983, 1984):

- *Αποκτά μια άλλη σχέση με το σώμα του:* Με τις ποικίλες ασκήσεις αποκτά τη δυνατότητα τόσο της χαλάρωσης κάθε μέλους του σώματός του, όσο και της συγκέντρωσης σε κάθε σημείο αυτού, της συνειδητοποίησης του όγκου και του τόπου του σώματός του, των λειτουργιών που γίνονται μέσα του και κυρίως της αναπνοής, που σιγά-σιγά την εξασκεί και την αξιοποιεί. Το παιδί συνειδητοποιεί την ύπαρξή του μέσα στο χώρο, εξασκεί την αίσθηση του προσανατολισμού, κινείται ευχερέστερα και κατακτά το χώρο που το περιβάλλει. Οξύνει τις αισθήσεις του, νιώθει τις δυνάμεις που εκπέμπονται από το ίδιο του το σώμα προς τους γύρω του και αντίστροφα τις δυνάμεις που επενεργούν πάνω σ' αυτό. Εξελίσσει την κίνησή του, μέσω της χειρονομίας και της έκφρασης του προσώπου. Μαθαίνει να εκφράζεται, να βρίσκει το ρυθμό του σώματός του. Συνδυάζει τις τέχνες στο σώμα του (ρυθμό, κίνηση, φωνή), τις βιώνει και τις εκφράζει δένοντάς τα με νέους δεσμούς.
- *Μεταλλάσσει τη σχέση του με τον εαυτό του:* Το παιδί πειραματιζόμενο με τις αισθήσεις του, το σώμα του, τη φαντασία του, συνταιριάζοντας το πραγματικό με το φανταστικό, βρίσκει νέες λύσεις και οδηγείται σε νέες εσωτερικές και εξωτερικές στάσεις. Οι εμπειρίες του αυτές και τα αποτελέσματα που επιτυγχάνει, το οδηγούν στο να εντυπωσιαστεί από τον ίδιο του τον εαυτό και τις δυνατότητές του. Παράλληλα, η δυνατότητα μεταμόρφωσης του σε χιλιάδες πράγματα και ιδέες και η πραγμάτωση επιθυμιών, που πολλές φορές η πραγματικότητα του αποστέρησε, το εμπνέει. Οδηγείται στο τραγούδι, στο χορό, στην ποίηση. Εδώ όμως δε θα είναι μόνο δέκτης, αλλά και δημιουργός. Θα γεννήσει ποίηση, μουσική, ζωγραφική. Μέσα από όλα αυτά θα ξεπεράσει τις αναστολές του, άλλοτε με την παρότρυνσή μας και άλλοτε με τη βοήθεια μιας μάσκας. Θα ξεπεράσει τους δισταγμούς του, τις φοβίες του και θα πεισθεί το ίδιο ότι είναι άξιο να δράσει και να δημιουργήσει.

Θα διασταλεί λοιπόν ο προσωπικός του χώρος, όπου δρα πλέον η διαφοροποιημένη του φωνή, ο νέος του εαυτός.

- *Μεταλλάσσει τη σχέση του με τους άλλους:* Το παιδί παίζοντας με τους άλλους, τους πλησιάζει, συνεργάζεται μαζί τους και στην πράξη αποδέχεται όρια και περιορισμούς. Υποχωρεί ή διεκδικεί αν χρειαστεί ή οδηγείται σε μια τρίτη λύση για την πραγμάτωση του κοινού σκοπού. Υπολογίζει, σέβεται τον άλλον, διδάσκει και διδάσκεται. Με τις εναλλαγές των ρόλων τοποθετείται σε διάφορες θέσεις απ' τις οποίες μαθαίνει να νιώθει τον άλλον και τα προβλήματά του.
- *Εναισθητοποιείται ως προς τις τέχνες:* Απ' αυτήν την ηλικία και μ' αυτές τις εμπειρίες του δημιουργούνται ερωτηματικά και ερεθίσματα προς τις τέχνες. Εξοικειώνεται με διάφορα μουσικά ύφη, καλλιτεχνικές εκφράσεις διάφορων λαών, λαογραφικά στοιχεία, τελετουργίες (πρωτόγονων λαών), μα περισσότερο με διάφορες μορφές θεάτρου και λογοτεχνίας γενικά.
- *Μετατρέπει τις γνώσεις σε βίωμα:* Οι γνώσεις μέσα από τις τεχνικές της εκδραμάτισης γίνονται βίωμα στο παιδί. Θα κυλήσουν στο είναι του και θα αφομοιωθούν. Μέσα από τη δράση και τη φωνή θα ενεργοποιηθεί όχι μόνο το νοητικό επίπεδο αλλά και το επίπεδο των αισθήσεων.
- *Διερευνά τον εσωτερικό του κόσμο:* Το παιδί με τις διαδικασίες αυτές παίρνει απόσταση απ' τις δεδομένες παραστάσεις που έχει για τον ίδιο του τον εαυτό και για τους άλλους και παρακινείται στην άντληση και ανεύρεση της ταυτότητάς του. Με τη δράση του στο χώρο της δραματοποίησης ανανεώνει, διευρύνει και μεταλλάσσει τα σύμβολά του, ενώ οι επιθυμίες του βρίσκουν συμβολική πραγμάτωση και ικανοποίηση. Κινητοποιεί και αποδεσμεύει συγκινήσεις. Ο εσωτερικός κόσμος του παιδιού, οι επιθυμίες, τα άγχη, οι φόβοι, τα όνειρα, οι φαντασιώσεις παύουν να είναι εγκλωβισμένα και βρίσκουν διέξοδο προς τη δημιουργικότητα. Επιπλέον το παιδί επινοεί και ανακαλύπτει.

Με την κινητοποίηση των γλωσσικών στοιχείων, την εναισθητοποίηση της μουσικότητας, ποιητικότητας, κινητικότητας διαστέλλεται ο χωροχρόνος. Και το σπουδαιότερο είναι ότι μέσα από όλα αυτά, το παιδί βρίσκει πολλές δυνατότητες απόλαυσης, ενθουσιασμού και χαράς, που ανανεώνουν και πραγματώνουν το είναι του.

Τα παιδιά λοιπόν μέσα από το παιχνίδι τους «ανοίγουν» στη ζωή, καθώς δημιουργούν τα ίδια απεριόριστες δυνατότητες και μπορούν να ενισχυθούν στο να βρίσκουν διάφορες εναλλακτικές. Στο Ψυχόδραμα, ακόμα και οι πράξεις που φαντάζουν απίθανες, όπως η συνάντηση με ένα νεκρό συγγενή, μπορούν να γίνουν πραγματικότητα κι έτσι να καταλήξουν σε μια νέα δυναμική εσωτερική ενόσ θετικού συναισθήματος. Γι' αυτό και η συμβολική επίλυση ενός θέματος δεν πρέπει να υποτιμάται. Με το παραπάνω εννοούμε πως η λύση που δίνεται σε ένα θέμα – η επίλυση του δράματος – από το ίδιο το παιδί («πρωταγωνιστή») ακόμα κι αν δίνεται μέσα απ' το παιχνίδι, εσωτερικεύεται, λειτουργεί ασυνείδητα στον ψυχισμό κι έτσι κάποια στιγμή θα έρθει η αλλαγή – η διορθωτική κίνηση.

Η εκδραμάτιση, εμπεριέχοντας την ουσία του πειραματισμού και δίνοντας την δυνατότητα της πρόβας για την ζωή, αποτελεί μια πιο ώριμη επέκταση του παιδικού παιχνιδιού, γι αυτό είναι ένας πολύ φυσικός και οικείος τρόπος δουλειάς προς τα παιδιά και τους μεγάλους. Η δουλειά του συντονιστή είναι, είτε χρησιμοποιώντας ψυχοδραματικές τεχνικές, είτε εργαλεία από άλλες εκφραστικές τέχνες, να βοηθήσει το παιδί να διερευνήσει και να νιώσει τις διαφορετικές πλευρές του θέματος που το απασχολεί, με αποτέλεσμα να αποκτήσει μεγαλύτερη συνείδηση της κατάστασης που βιώνει και ταυτόχρονα να ενισχυθεί στο να επιλέγει και να δημιουργεί (Corsini, 1966). Αυτά

τα στοιχεία ενδυναμώνονται μέσα απ' το Ψυχόδραμα, καθώς ευνοεί την πρωτοβουλία και τη δράση, στοιχεία απαραίτητα και λειτουργικά για το παρόν και το μέλλον του παιδιού.

6. Μέθοδοι - Τεχνικές

Ανατρέχοντας κανείς στη βιβλιογραφία που αναφέρεται στις μεθόδους της ψυχοδραματικής πρακτικής, ίσως να εκπλαγεί από τον αριθμό των τεχνικών που θα συναντήσει. Ο Moreno και ένας συνεργάτης του, ο P. Repounier, κατέγραψαν 350 τεχνικές, οι οποίες παρέχουν από μόνες τους ή σε συνδιασμό με άλλες, τη δυνατότητα χειρισμού διαφόρων θεμάτων που μπορεί να προκύψουν στις ψυχοδραματικές συναντήσεις και συμβάλλουν στην επίτευξη και πραγμάτωση των θεραπευτικών στόχων της ομάδας.

Ο μεγάλος αριθμός τεχνικών απορρέει από την επιλογή της έννοιας της δράσης ως θεμελιώδους έννοιας, γύρω από την οποία η ψυχοδραματική μέθοδος και πρακτική οικοδομεί την έννοια της προσωπικότητας και την ουσία της ύπαρξης του ατόμου. Δίνοντας λοιπόν αυτή τη διάσταση και δυνατότητα, οι τεχνικές του Ψυχοδράματος διαφέρουν από εκείνες της αφηγηματικής ανάλυσης. Εξάλλου, το απρόβλεπτο της ανθρώπινης δράσης και η ποικιλία των επιλογών κατά την άσκησή της δεν επιτρέπουν την ανάλυση, δόμηση και σύνθεση του «παζλ» της προσωπικότητας βάσει μιας μόνο τεχνικής (Λέτσιοι, 2001).

Σ' αυτό το σημείο αξίζει να αναφέρουμε τα στάδια Ανάπτυξης της Προσωπικότητας και τις βασικότερες θεραπευτικές τεχνικές στις οποίες αυτά εκφράζονται και αντικατοπτρίζονται κατά το Moreno, ο οποίος βασίστηκε στα δεδομένα της αναπτυξιακής ψυχολογίας και κυρίως στη σκέψη του Wallon (1941).

Τα παρακάτω στάδια είναι σημαντικά για την πρώτη φάση ανάπτυξης του παιδιού, καθώς συνδέονται με τη βαθύτερη δόμηση και συγκρότηση της προσωπικότητάς του (Λέτσιοι, 2001 & Moreno, 1934):

1. το στάδιο της υπαρξιακής ταύτισης του Εγώ με το Εσύ, του υποκειμένου με τα αντικείμενα του περιβάλλοντος, στο οποίο η τεχνική του *σωσία* επιτρέπει στο άτομο να βιώσει με τρόπο ενιαίο τα πράγματα και τον κόσμο γύρω του, δουλεύοντας έτσι το κομμάτι της αυτο – αποδοχής,
2. το στάδιο της αναγνώρισης του Εγώ και της μοναδικότητάς του ως προσώπου, στο οποίο η τεχνική του *καθρέφτη* προσφέρει στο άτομο τη δυνατότητα του προοδευτικού διαχωρισμού του Εγώ από το Εσύ, την δυνατότητα να συνειδητοποιήσει ότι είναι μοναδικό, δουλεύοντας έτσι το κομμάτι της αυτο – επίγνωσης και
3. το στάδιο της αναγνώρισης του Εγώ και του Άλλου, στο οποίο η τεχνική της *αντιστροφής ρόλου* εισάγει το άτομο στον κόσμο του Άλλου, δουλεύοντας έτσι την ικανότητα του να μπαίνει στη θέση του άλλου.

Άλλες σημαντικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται συχνά είναι: το παιχνίδι ρόλων (role playing), η κοινωνιομετρία (sociometry), ο μονόλογος (soliloquy), η μεγιστοποίηση της έκφρασης (maximization), η παρατήρηση της γλώσσας του σώματος (body language), η συγκεκριμενοποίηση (concretization), το aside, το στήσιμο της σκηνής, η εμπύχωση της ομάδας, το modeling, η συνέντευξη απ' τον ρόλο, η εσωτερική φωνή, η «σαν να είναι απών» και πολλές άλλες.

Όλες οι ψυχοδραματικές τεχνικές συμβάλλουν στο να πάρει το άτομο μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού του και των τρόπων λειτουργίας του, του πώς σχετίζεται δηλαδή με τα διάφορα πρόσωπα και καταστάσεις της ζωής του. Κάθε μέθοδος εφαρμόζεται ανάλογα με: α) τη «φάση της ομάδας» (άλλες χρησιμοποιούνται στην έναρξη και προθέρμανση αυτής [ζέσταμα – warm up], άλλες στην

παραγωγική φάση [production phase] και άλλες στο μοίρασμα προσωπικών εμπειριών [sharing]) και β) την στιγμή παρέμβασης στο δράμα, όπου με τη χρήση των καταλληλότερων τεχνικών ο συντονιστής ενθαρρύνει το παιδί ή τον ενήλικα σε μία ομάδα, ή στην τάξη, να εκφράσει στο «εδώ και τώρα» το κάτι παραπάνω που έχει μέσα του - «περίσσεια πραγματικότητα» (surplus reality) (Λέτσιος, 2001). Η καταλληλότητα εφαρμογής της εκάστοτε τεχνικής εξαρτάται απ' το λεγόμενο «ζέσταμα» του πρωταγωνιστή, το οποίο οφείλει να νιώθει και να ακολουθεί ο συντονιστής στην εκάστοτε κατάσταση και στιγμή που προκύπτει και γι' αυτό δεν υπάρχουν στεγανά και δεδομένα.

6.1. Παραδείγματα εφαρμογής ψυχοδραματικών τεχνικών σε παιδιά

Παράδειγμα 1ο: Θάνατος γονέα

Η Δέσποινα ήταν 6 ετών, φοιτούσε στην Α' Δημοτικού και 6 μήνες πριν την δω εγώ είχε χάσει τον πατέρα της. Ο πατέρας της ήταν 50 ετών με χρόνιο θέμα αλκοολισμού, η μητέρα της ήταν 45 ετών, με την οποία και ζούσε. Απέκτησαν την κόρη τους με εξωσωματική μετά από χρόνια προσπαθειών. Από την αρχή των συναντήσεων μας, η Δέσποινα ήταν πολύ φιλική μαζί μου, μου χαμογελούσε συνέχεια και γρήγορα άρχισε να μ' αγκαλιάζει στην αρχή και το τέλος των συναντήσεών μας και κάποιες φορές και κατά την διάρκεια αυτών. Αντιλαμβανόμουν πως πέρα από την οικειότητα που ένιωθε μαζί μου και εγώ μαζί της («αμοιβαία σχέση αποδοχής»), έβγαζε και έναν ρόλο μωρού που χαϊδεύεται στην αγκαλιά της μάνας του. Χαρακτηριστικό σε σχέση μ' αυτό είναι κι ο τρόπος που μιλούσε, μπεμπεκίστικος θα έλεγα, που δεν συμβάδιζε με την ηλικία της. Όταν της έκανα κάποιο σχόλιο ή υπαινιγμό για τον τρόπο που μιλούσε, αμέσως το αντιλαμβανόταν και σταματούσε. Όσο για τις αγκαλιές προσπαθούσα να βρω τον τρόπο εκείνο, ώστε να είμαι κοντά της (τεχνική του σωσία), ταυτόχρονα να μην καλλιεργώ την εξάρτησή της από εμένα, αλλά την αυτονομία της και να δρα ελεύθερη (ο/η Ψυχοδραματιστής/στρια προσπαθεί να συμβάλλει στην όσο το δυνατόν μεγαλύτερη έκφραση του παιδιού, κάνοντας καλή ανάλυση των ρόλων που εμφανίζει και των ρόλων που είναι καλό ν' αναπτύξει).

Επίσης, η Δέσποινα είχε πολύ ζωντανή φαντασία και της άρεσε ιδιαίτερα να φτιάχνει ιστορίες χρησιμοποιώντας διάφορα αντικείμενα απ' το χώρο. Παρατήρησα πως στις ιστορίες της επαναλαμβανόταν το εξής μοτίβο: Ο/η πρωταγωνιστής/στρια (κάποιο παιδάκι ή ζωάκι) ήταν πολύ δυνατό, συχνά διέθετε κάποια υπερδύναμη και μπορούσε να καταφέρει τα πάντα (η λύση που έδινε κατά βάση ήταν σώζοντας κάποιον που την είχε ανάγκη, που σε διαφορετική περίπτωση θα πέθαινε). Αρκετά συχνά μάλιστα ο/η πρωταγωνιστής/στριά της, είχε χάσει τον πατέρα του/της (Weiner, 1975). Τέλος, να συμπληρώσω πως τις περισσότερες φορές αυτά που μου διηγούνταν, ως πραγματικά γεγονότα που της συνέβησαν, ήταν φανερά ψέματα και πάλι ακολουθούσαν το μοτίβο των ιστοριών της (κάποιον είχε σώσει ή μόνο η ίδια είχε επιλέξει το πιο σωστό, το πιο ώριμο από μια παρέα παιδιών). Χρησιμοποιώντας τεχνικές, όπως την εκδραμάτιση στο εδώ και τώρα, το στήσιμο της σκηνής, την αντιστροφή ρόλων και άλλες, δινόταν η δυνατότητα στη Δέσποινα να νιώσει λίγο παραπάνω όλους τους ρόλους που έβγαζε (της ανίκητης υπερ-ηρωίδας, του φωτεινού παντογνώστη, του στεναχωρημένου παιδιού που πονά και βιώνει μοναξιά και εγκατάλειψη απ' την απώλεια του πατέρα του, της αυστηρής μητέρας που επικρίνει το παιδί της που κάνει κάτι λάθος, της απαιτητικής δασκάλας) (Woodcock, 2003). Η προσπάθειά μου κατευθυνόταν στο να εκφράσει το παραπάνω που είχε μέσα της («περίσσεια πραγματικότητα»), καθώς γινόταν φανερό πως δυσκολευόταν με την πραγματικότητα που ζούσε (βλ. τα ψέματα που έλεγε).

Γίνεται φανερό λοιπόν πόσο συστηματική και βαθιά δουλειά χρειάζεται με ένα παιδί, για να μπούμε στον κόσμο του, να μας αφήσει να μπούμε σ' αυτόν και να τον καταλάβουμε, να τον συναισθανθούμε, να δούμε τι σημασία έχει το καθετί γι' αυτόν/ήν κι όχι για μας, να δούμε δηλαδή τον κόσμο με τα δικά του/της μάτια.

Παράδειγμα 2ο: Συγκρουσιακή σχέση γονέων (μέρος από βιοματική ομάδα παιδιών ηλικίας 5 – 6 ετών)

Η ομάδα αποτελείται από 9 παιδιά, που φοιτούν σε Νηπιαγωγείο και έχει ως στόχο την καλύτερη επαφή με τον εαυτό τους και τα συναισθήματα τους. Ένα από αυτά τα παιδιά είναι και ο Γιάννης, ο οποίος μοιράζεται στην ομάδα πόσο αδικημένος νιώθει, καθώς η μητέρα του τιμωρεί πάντα αυτόν και όχι τον μικρότερο 3χρονο αδερφό του (εσύ είσαι ο μεγαλύτερος και πρέπει να καταλαβαίνεις, ο Χρήστος δεν μπορεί να καταλάβει). Καθώς συνεχίζει να αναφέρεται στην οικογένειά του, κι εγώ τον ενθαρρύνω σ' αυτό (τεχνική του ζεστάματος), του ζητώ να κάνει εικόνα την οικογένειά του χρησιμοποιώντας άλλα παιδιά ή/και αντικείμενα απ' την ομάδα (χρησιμοποιώ την κοινωνιομετρία για να δω τα δυναμικά και τις σχέσεις που υπάρχουν μέσα στην οικογένεια) (Moreno, 1947). Απ' την εικόνα του φαίνεται πως υπάρχει απόσταση μεταξύ των γονιών του κι ανάμεσά τους είναι αυτός και ο αδερφός του που τσακώνονται. Χρησιμοποιώ την τεχνική του καθρέφτη για να πάρει μεγαλύτερη συνείδηση της κατάστασης (Pdigo, 2001).

Τον ρωτάω αν υπάρχει κάτι που θα άλλαζε σ' αυτήν την εικόνα και απαντά να. Του ζητάω να φτιάξει την εικόνα έτσι όπως θα ήθελε να είναι και ο Γιάννης ανταποκρίνεται και μπαίνει σ' αυτό (Moreno, 1947).

Στην εικόνα που φτιάχνει τελικά, οι γονείς είναι κοντά ο ένας στον άλλον και συζητούν ήρεμα μεταξύ τους. Τα αδέρφια είναι λίγο πιο πέρα και παίζουν κι αυτά ήρεμα. Χρησιμοποιώ την τεχνική του καθρέφτη για να αυξήσει την συναισθησή του.

Όπως φαίνεται και από τα παραπάνω, τα παιδιά μπαίνουν πολύ εύκολα να κάνουν εικόνες ή ν' αλλάξουν ρόλους, καθώς είναι εγγενές στη φύση τους και γι' αυτό η μέθοδος του Ψυχοδράματος εφαρμόζει τέλεια σ' αυτά.

Παράδειγμα 3ο: Αυτισμός (μέρος δουλειάς με την Αλίκη, ένα τρίχρονο αυτιστικό κορίτσι) (Gagani, 2001)

«Ήξερα ότι οποιαδήποτε παρέμβαση και να επέλεγα, δε θα μπορούσα να δουλέψω με αυτό το τρίχρονο αυτιστικό κοριτσάκι, χωρίς λεκτικές ικανότητες, προτού συνδεθώ και δημιουργήσω μια ισχυρή σχέση μαζί της. Το κορίτσι αυτό καθόταν στο πάτωμα, και επαναλαμβανόμενα, μάζευε τις κάρτες τη μία πάνω στην άλλη, μέχρι να φτάσουν στο ύψος των χεριών της και μετά τις έβλεπε να πέφτουν. Φαινόταν χαρούμενη αν και ήταν τελείως αποκομμένη από το περιβάλλον και τους ανθρώπους γύρω της. Μετά από πολλές προσπάθειες, απλά έκατσα δίπλα της, λίγο χαμηλότερα και λίγο πιο πίσω της ακίνητη και όταν χαιρόταν, χαμογελούσα κι εγώ (τεχνική του σωσία). Αυτό της τράβηξε την προσοχή και έτσι συνέχισε να κάνει το ίδιο, αυτή τη φορά κοιτάζοντας και απολαμβάνοντας εμένα καθώς χαιρόμουν μαζί της. Σιγά-σιγά έφευγε από τον ρόλο του απομονωμένου παιδιού που είναι αυτός στον αυτοέλεγχό της και ανέπτυξε το ρόλο του έκπληκτου, γεμάτου περιέργεια, χαρούμενου παιδιού. Καθώς συνέχιζε το παιχνίδι της, άρχισε όλο και περισσότερο να ασχολείται μαζί μου, αφού άφηνε τις κάρτες να πέσουν πάνω μου αυτή τη φορά κι εγώ μεγέθυνα ακόμα περισσότερο το χαμόγελο και τη χαρά μου (μεγιστοποίηση), μέχρι που άρχισε να με κοιτάει με απορία και έκπληξη για την αντίδρασή μου, λίγο πριν ξαναπέσουν οι κάρτες. Η Αλίκη ανέπτυξε περισσότερο την ικανότητά της να συνδέεται μαζί μου. Προσπαθούσα να της δώσω το μήνυμα ότι θα προσπαθώ να παίξω μαζί της για λίγο και ότι εάν δεν της αρέσει θα σταματήσω, χωρίς να θυμώσω μαζί της. Στη συνέχεια δοκίμασα να γίνω μία ακίνητη μάζα και κουνιόμουν μόνο όταν έπεφταν τα χαρτιά και έτσι η Αλίκη εξακολουθούσε να έχει τον έλεγχο αφού δε με θεωρούσε άνθρωπο, αλλά κάτι που ελέγχει με τις κινήσεις της. Κάποια άλλη φορά την παρατήρησα καθώς ήταν απορροφημένη κοιτάζοντας τα εικονογραφημένα ζωάκια στο βιβλίο της Σταχοπούτας. Πρόσεξα ότι έδινε προσοχή στα

ζώα και απομακρυνόταν, όταν εμφανίζονταν πρόσωπα. Ξεκίνησα να δείχνω ένα-ένα τα ζώακια που εμφανίζονταν και να κάνω τους αντίστοιχους ήχους. Της άρεσε πολύ και καταλήξαμε να κυλιόμαστε στο πάτωμα, κάνοντας εγώ τον σκύλο που γαβγίζει και τη γλείφει, ή το ποντίκι ή όποιο άλλο ζώο μου ερχόταν στο μυαλό. Η Αλίκη εξελισσόταν σε άτομο που χαίρεται και απολαμβάνει και συνδέεται με τη ζωή, ενώ η απομόνωσή της πήγαινε στο παρασκήνιο. Στο τέλος με κοίταζε μες στα μάτια με αγάπη και πραγματικά με έβλεπε. Μου έδινε να καταλάβω ότι ένιωσε πως όλα τα ζώα που έπαιζα ήμουν εγώ. Στις επόμενες συναντήσεις μας η Αλίκη, προτιμούσε να παίζει μαζί μου και έβγαινε πιο γρήγορα από την απομόνωσή της. Μέσα σε ένα χρόνο η Αλίκη έκανε μεγάλη πρόοδο. Οι καινούριοι ρόλοι της άρχισαν να βγαίνουν και σε άλλα άτομα».

Δεν υπάρχει συνταγή για να δουλέψει κανείς με αυτιστικά παιδιά. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και προσεγγίζεται κάθε φορά με μοναδικό τρόπο. Οι βασικές γενικές γραμμές ωστόσο μπορεί να αποβούν πολύ χρήσιμες (Gagani, 2001, Gagani & Grieve, 2003):

- Αποδεχόμαστε και σεβόμαστε το παιδί όπως ακριβώς είναι.
- Δεν πιέζουμε το παιδί να μπει στο δικό μας κόσμο, αλλά προσπαθούμε να κάνουμε εμείς ένα βήμα, ώστε να μπούμε στο δικό του κόσμο και να περπατήσουμε μαζί τη γέφυρα που ενώνει αυτούς τους δύο κόσμους.
- Δουλεύουμε με βάση την κοινωνιομετρία, «μία μέθοδο διερεύνησης του δικτύου των διαπροσωπικών σχέσεων που διαμορφώνονται σε μία ομάδα, σε ένα πληθυσμό, σε μία τάξη και της θέσης που έχει το κάθε ένα μέλος σ' αυτήν» (Moreno, 1934). Κοινωνιομετρικά παρατηρούμε τον τρόπο που συνδέεται και σχετίζεται το παιδί με άλλα άτομα μιας κοινωνικής ομάδας, της οικογένειάς του ή του ευρύτερου περιβάλλοντός του, αλλά ακόμα και τη θέση που κατέχουν διάφορα αντικείμενα που συμβολίζουν αφηρημένες ιδέες και πλευρές του εαυτού του, στην προσωπικότητά του. Επιβιβάζομαστε μαζί με το παιδί σε ένα ταξίδι προς το άγνωστο, ενώ συνδεόμαστε με ό,τι κάνει το συγκεκριμένο παιδί να συνδέεται καλύτερα με το μέσα του, είτε είναι ένα άτομο, είτε ένα αντικείμενο, ένα παιχνίδι ή ένα κομμάτι ύφασμα.
- Η τεχνική του σωσία και του καθρέφτη είναι πολύ βοηθητικές για να νιώσουμε τον κόσμο, όπως το νιώθει το ίδιο το παιδί, ενώ παράλληλα το ίδιο το παιδί μας νιώθει σαν έναν συνοδοιπόρο και σύντροφο μαζί.
- Δεν υποθέτουμε ποτέ ότι το παιδί δεν καταλαβαίνει, απλά επειδή δεν έχει αναπτυγμένες τις επικοινωνιακές του ικανότητες. Όταν του μιλάμε, ακόμα και αν δεν αναγνωρίζει όλες τις λέξεις που του λέμε, σίγουρα νιώθει τα συναισθήματα που εκφράζονται λεκτικά και σωματικά.
- Είμαστε αυθόρμητοι και προσπαθούμε να βρίσκουμε τρόπους να νιώσει το παιδί μια περιέργεια να μας γνωρίσει και να έρθει πιο κοντά.
- Εάν νιώσουμε οποιοδήποτε δισταγμό ή αμφιβολία μέσα μας για κάτι που κάνουμε, καλύτερα να το αφήσουμε γιατί δε θα δουλέψει, αφού το παιδί θα νιώσει οποιαδήποτε αβεβαιότητα δική μας. Είναι προτιμότερο να νιώθουμε άνετα και να έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας.

7. Ψυχόδραμα στην εκπαίδευση

Στην εκπαιδευτική κοινότητα το Ψυχόδραμα μπορεί να συμβάλει στην ανάπτυξη:

- της άμεσης και αυθεντικής επικοινωνίας των εκπαιδευτικών με τα παιδιά, τους γονείς, τους συναδέλφους τους,

- της ενσυναίσθησης, της βαθύτερης κατανόησης των αναγκών, των συναισθημάτων του εαυτού μας και των άλλων
- του ρόλου του εκπαιδευτικού, νηπιαγωγού και ειδικού παιδαγωγού στο σύγχρονο σχολείο,
- των ικανοτήτων αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων στην τάξη,
- της συνεργατικής μάθησης,
- της δημιουργικής διδασκαλίας και
- μιας ποιότητας ζωής με ζωντάνια και χιούμορ.

8. Ψυχόδραμα για όλους - Προτάσεις

Το Ψυχόδραμα, ως βιωματική μέθοδος ανάπτυξης της προσωπικότητας, εφαρμόζεται σήμερα σε πολλές χώρες του κόσμου (Blatner, 2000) και αφορά σε όλους τους απλούς, καθημερινούς ανθρώπους που έχουν άμεση ανάγκη ή επιθυμούν να αναπτύξουν στοιχεία και ικανότητες της προσωπικότητάς τους, να ανοίξουν ακόμα περισσότερο προς τη ζωή, να διευρύνουν τους ορίζοντες της αντίληψης, της αίσθησης και των συναισθημάτων τους και να σχετίζονται αρμονικά με τον εαυτό τους και τους γύρω τους.

Επιπλέον, διδάσκεται ως βιωματική μέθοδος ομαδικής ψυχοθεραπείας και εκπαίδευσης στο ρόλο (role training) με σκοπό (ΨΥΚΑΠ, 2000):

- την εκπαίδευση ειδικών του τομέα της ψυχικής υγείας (ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς κ.ά.) στις ψυχοδραματικές μεθόδους και τεχνικές, ώστε να είναι σε θέση να εφαρμόσουν το Ψυχόδραμα ως ολοκληρωμένο θεραπευτικό και αυτογνωσιακό σύστημα στους διάφορους τομείς της κοινωνικής ζωής (ψυχοθεραπεία, ανάπτυξη της προσωπικότητας σε εργασιακούς χώρους, σχολεία, οργανισμούς, επιχειρήσεις, κοινότητες, φυλακές κ.λ.π.) και
- την εκπαίδευση επαγγελματιών άλλων ειδικοτήτων (ειδικούς παιδαγωγούς, εκπαιδευτικούς, νηπιαγωγούς κ.ά.), προκειμένου να εφαρμόσουν ψυχοδραματικές τεχνικές και μεθόδους στο εργασιακό τους περιβάλλον και να συμβάλλουν στην ανάπτυξη των ιδίων και των μελών της ομάδας με την οποία δουλεύουν, καθώς και στη μεταξύ τους συνεργασία.

Αυτά τα προγράμματα εκπαίδευσης περιλαμβάνουν τη συστηματική συμμετοχή των εκπαιδευόμενων στην ανάλογη ομάδα ψυχοδράματος, την θεωρητική διδασκαλία και κατάρτιση παράλληλα με τη βιωματική εκπαίδευση, όπου αναλύεται, βιώνεται και συζητείται σε βάθος η εξειδικευμένη βιβλιογραφία και η ψυχοδραματική πρακτική καθώς και η πρακτική άσκηση στην εφαρμογή ψυχοδραματικών τεχνικών υπό την εποπτεία των εκπαιδευτών. Η διάρκεια του προγράμματος εκπαίδευσης για ειδικούς ψυχικής υγείας είναι τετραετής, ενώ η θεωρητική και βιωματική εκπαίδευση επαγγελματιών στο χώρο της εκπαίδευσης διαρκεί ένα χρόνο και περιλαμβάνει συγκεκριμένες θεματικές ενότητες που άπτονται της καθημερινής τους ενασχόλησης με παιδιά, γονείς και συναδέλφους. Τα προγράμματα λειτουργούν σε εξειδικευμένα κέντρα ψυχοδραματικής εκπαίδευσης, που είναι αναγνωρισμένα μέλη της FEPTO (Federation of European Psychodrama Training Organisations).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Άλκηστις, (1983), **Η δραματοποίηση για παιδιά**, Αθήνα: Άλκηστις.
 Άλκηστις, (1984), **Το αυτοσχέδιο θέατρο στο σχολείο**, Αθήνα: Άλκηστις.
 Blatner, A., (1996), **Acting in Practical Applications of Psychodramatic Methods** (3rd edition), New York: Springer Publishing Company, Inc.

- Blatner, A., (2000), **Foundations of psychodrama: theory and practice** (4th ed.), New York: Springer.
- Clayton G. M., (1992), **Enhancing Life & Relationships. A role training manual**, Australia: ICA PRESS.
- Corsini J. (1966), **Role playing in psychotherapy**, New York: Aldine Publishing Company.
- Clayton M. & Philip C., (2004), **The Living Spirit of the Psychodramatic Method**, New Zealand: Resource Books.
- Gagani I., (2001), Building a Relationship with Alice, an Autistic Child, **Australian and New Zealand Psychodrama Association Journal**, no.10, p.15-2, Caulfield, Vic.: Australian and New Zealand Psychodrama Association.
- Gagani I. & Grieve. S., (2003), Let's Make A Bridge! Working in Action with Autistic Children, in A. Bannister and A. Huntington (Eds.), **Communicating with Children and Adolescents. Action For Change**, London: Jessica Kingsley Publishers.
- Hawworth P., (2002), Ιστορική αναδρομή στο ψυχόδραμα, στο Ζωγράφου Λ. (επιμ.), **Το ψυχόδραμα. Θεωρία και Πρακτική**, (σελ. 41-57), Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Ildiko, E., (2001), Ο ρόλος του «καθρέφτη» στις θεραπευτικές και εκπαιδευτικές ομάδες ψυχοδράματος, στο Λέτσιος, Κ. (επιμ.), **Το ψυχόδραμα. Η επιστήμη της ομάδας στην ψυχοθεραπευτική προοπτική**, (σελ. 141-167), Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Λέτσιος, Κ., (2001), Προϋποθέσεις του παιχνιδιού: Εργαλεία του ψυχοδράματος, στο Λέτσιος, Κ. (επιμ.), **Το ψυχόδραμα. Η επιστήμη της ομάδας στην ψυχοθεραπευτική προοπτική**, (σελ. 67-79), Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Λέτσιος, Κ., (2001), Οι κυριότερες μέθοδοι και τεχνικές της ψυχοδραματικής πρακτικής, στο Λέτσιος, Κ. (επιμ.), **Το ψυχόδραμα. Η επιστήμη της ομάδας στην ψυχοθεραπευτική προοπτική**, (σελ. 93-115), Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Λέτσιος, Κ., (2006), Το Ψυχόδραμα και ο Moreno, στο Στάμος Παπαστάμος και συνεργάτες (επιμ.), **Εισαγωγή στην Κοινωνική Ψυχολογία Τόμος Β΄**, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Moreno, J.L., (1934). **Who Shall Survive**, New York: Beacon House.
- Moreno J. L., (1941), The Philosophy of the Moment and the Spontaneity Theatre, **Sociometry**, Vol. 4, No. 2, pp. 205-226.
- Moreno. J. L., (1947), Organization of the social atom, **Sociometry**, Vol 10, No 3, pp. 287-293.
- Moreno, J.L., (1948), Psychodrama and Group Psychotherapy, **Annals of the New York Academy of Sciences**, vol. 49, issue 6 Current Trend, pp. 902-903.
- Moreno J. L. & Moreno F. B., (1944), Spontaneity Theory of Child Development, **Sociometry**, Vol. 7, No. 2, pp. 89-128.
- Wallon, H., (1941), **L'Évolution psychologique de l'enfant**, 17e éd (1974), Paris: Armand Colin.
- Weiner B. H., (1975), **Living experiences with death – a journeyman's view through psychodrama**, New York: Baywood Publishing Co.
- Woodcock, J., (2003), Psychodrama Roles: Creating a New Culture, **Australia and New Zealand Psychodrama Association Journal**, No 12, pp. 55-61.
- ΨΥΚΑΠ- Ψυχодραματικό Κέντρο Ανάπτυξης της Προσωπικότητας, (2000), www.psychodrama.gr