

1

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ;

Ηδραματοθεραπεία είναι μια μέθοδος θεραπείας που χρησιμοποιεί τη θεατρική διαδικασία για να βοηθήσει τους ανθρώπους σε περιπτώσεις ψυχικής έντασης, συναισθηματικής αναταραχής ή αναπτηρίας. Οι τεχνικές της δραματοθεραπείας περιγράφονται λεπτομερώς στο κεφάλαιο 2, αλλά σε γενικές γραμμές και σύμφωνα με το πεδίο εφαρμογής τους πρόκειται για τις τεχνικές του δράματος και του θεάτρου σε όλες τις μορφές τους. Μερικές από αυτές είναι το παιχνίδι ρόλων, η αναπαράσταση (είτε με βάση κάποιο σενάριο είτε μέσω του αυτοσχεδιασμού), η χρησιμοποίηση διαφόρων ειδών κούκλας και μάσκας, η αφήγηση ιστοριών, η χρησιμοποίηση τελετουργικών και ομαδικών παιχνιδιών και πολλά άλλα.

Στη δραματοθεραπεία η επιστράτευση του δράματος και του θεάτρου ως μέσου για την αλλαγή της πορείας μιας ασθένειας, μιας κρίσης ή μιας αβεβαιότητας ή για τη διευκόλυνση της προσωπικής ανάπτυξης είναι σκόπιμη και είναι η ουσία της προσέγγισης. Η πρόθεση είναι αυτό που τη διαφοροποιεί από άλλες μορφές θεατρικής δραστηριότητας. Το θεραπευτικό στοιχείο έγκειται στη διαδικασία της θεατρικής πράξης, όχι στην τελική εφαρμογή, άρα δίνεται έμφαση στην εμπειρία και όχι στο επίπεδο της απόδοσης (Langley and Langley 1983: 14).

Η «πρόθεση» είναι η σημαντική λέξη. Η αλλαγή δε συμβαίνει τυχαία. Η θεραπευτική δύναμη του θεάτρου και του δράματος μπορεί να εμφανίζεται τυχαία, επειδή διεγείρεται η επίγνωση σχετικά με ζητήματα, στάσεις και συναισθήματα του ατόμου. Η αξία τους

αποκαλύπτεται σε άλλους τομείς, όπως είναι η εκπαίδευση και η κοινωνική μάθηση, αλλά η δραματοθεραπεία είναι μια προμελετημένη εφαρμογή, που στοχεύει στη μεταβολή των στάσεων, στην αλλαγή της συμπεριφοράς και στην παροχή βοήθειας κατά την αντιμετώπιση και τη διαχείριση των ψυχολογικών διαταραχών ή κατά τη διαφώτιση σχετικά με τα συναισθήματα ή τη συμπεριφορά των ατόμων. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει τους ανθρώπους να προσαρμοστούν σε κάποια μόνιμη αναπηρία, καθώς και να προσφέρει ανακούφιση από μια προσωρινή ασθένεια και από τα προβλήματα σε περίοδο κρίσης. Πριν αναλογιστούμε ποιος μπορεί να επωφεληθεί από τη δραματοθεραπεία, είναι απαραίτητο να έχουμε έναν ξεκάθαρο ορισμό του σκοπού της. Η προσδοκία σχετικά με τη θεραπεία ή την ίαση είναι με την αυστηρότερη έννοια «να γιατρεύει ή να ανακουφίσει». Αν εκφραστούμε με πιο γενικό και ρεαλιστικό τρόπο είναι πλέον αποδεκτό ότι η θεραπεία ασχολείται με την αλλαγή. Μπορεί να σημαίνει ίαση με την έννοια της ανακούφισης ή της γιατρειάς, της αλλαγής στην αντίληψη ή στη συμπεριφορά, της προσαρμογής στην αναπηρία, της προσγείωσης στην πραγματικότητα ή απλώς της προσωπικής ανάπτυξης. Η δραματοθεραπεία έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει την αλλαγή σε ένα ευρύ φάσμα συνθηκών και προβλημάτων, αν εφαρμοστεί και διεξαχθεί σωστά. Η δραματοθεραπεία απευθύνεται σε ένα άτομο ή σε μια ομάδα ατόμων και συνήθως επικεντρώνεται σε ένα συγκεκριμένο ζήτημα. Ο δραματοθεραπευτής, για να το κάνει αυτό, πρέπει να διαμορφώσει μια ιδιαίτερη σχέση με τον ασθενή, η οποία θα βασίζεται στην αμοιβαία εμπιστοσύνη. Τη διαφορά μεταξύ δραματοθεραπείας και θεάτρου επιβεβαιώνει η επίγνωση της πρόθεσης του ασθενή και του θεραπευτή.

Τα σημαντικά στοιχεία της δραματοθεραπείας είναι λοιπόν ότι είναι μια εσκεμμένη και καθοδηγητική χρήση του δράματος με έκδηλο στόχο να προκαλέσει εποικοδομητικές αλλαγές. Ένα από τα πλεονεκτήματα της δραματοθεραπείας είναι ότι δεν υπάρχει σωστός ή λανθασμένος τρόπος εφαρμογής της, εκτός από τους περιορισμούς της εμπιστευτικότητας και των ορίων, που είναι κοινά σε όλες τις ψυχοθεραπείες. Δεν έχει σημασία αν ο ασθενής ερμηνεύσει την καθοδήγηση ή το μέσο με τρόπο που δεν ήταν στις προθέσεις του θεραπευτή, εκτός αν η συνεδρία δραματοθεραπείας στοχεύει στην ειδική μάθηση, όπως είναι οι κοινωνικές δεξιότητες. Η κατανόησή αυτών των δεξιοτήτων μπορεί να είναι πιο σημαντική για

εκείνον προσωπικά, απ'ότι η αρχική ιδέα του δραματοθεραπευτή. Τα σημαντικά προβλήματα για τον ασθενή ή/και την ομάδα θα φανερωθούν και μπορούν να αντιμετωπιστούν είτε τη δεδομένη στιγμή είτε σε επόμενη συνεδρία. Όπως συμβαίνει με όλα τα είδη ψυχοθεραπείας, η δραματοθεραπεία είναι αποτελεσματική μόνο όταν υπάρχει μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ του θεραπευτή και κάθε ασθενή ή ομάδας ξεχωριστά.

Δεν πάσχουν όλοι οι ασθενείς από κάποια διαταραχή ή ενόχληση. Πολλοί άνθρωποι σήμερα επιζήτουν μια πιο ξεκάθαρη κατανόηση του εαυτού τους και των προσωπικών τους προβλημάτων. Οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν την ανάγκη να εξετάσουν κάποτε ορισμένες καταστάσεις ή αισθήματα. Το δράμα είναι ένα έξοχο μέσο εξερεύνησης, καθώς βασίζεται στη μεταφορά. Οι ασθενείς μπορούν να αναλογιστούν τις ζωές τους, τις σχέσεις τους και τα προβλήματα που τους περιβάλλουν, βρίσκοντας μια μεταφορά, εξετάζοντάς τη και έπειτα συνδέοντας την εμπειρία τους με την πραγματικότητα. Επίσης, ενθαρρύνει μια κατάσταση προσωπικής επίγνωσης, η οποία παρόλο που δεν είναι απαραίτητως θεραπευτική με την αυστηρή έννοια της ίασης, αποτελεί ένα μέσο προώθησης προς την επίτευξη της ηρεμίας ή/και της βελτιωμένης λειτουργίας. Όλοι οι δραματοθεραπευτές που εκπαιδεύονται στο Ήνωμένο Βασίλειο, για να αντιμετωπίσουν τα δικά τους προβλήματα και επίσης για να κατανοήσουν τη δραματοθεραπευτική διαδικασία υποχρεούνται να υποβληθούν σε προσωπική θεραπεία οι ίδιοι. Ένα μέρος αυτής της θεραπείας πρέπει να είναι η ομαδική δραματοθεραπεία και ένα μέρος πρέπει να είναι η ατομική θεραπεία.

Παρόλο που το δράμα και η δραματοθεραπεία είναι δύο διαφορετικά πράγματα, μόνο μέσα από την κατανόηση των απαρχών και της ανάπτυξης του δράματος και του θεάτρου μπορούμε να σχηματίσουμε μια σωστή αντίληψη για την ίδια τη δραματοθεραπεία.

Οι απαρχές του δράματος

Η ανάπτυξη της δραματοθεραπείας συνδέεται στενά με την εξέλιξη του ίδιου του δράματος και η κατανόηση του δεύτερου είναι σημαντική για κατανόηση της πρώτης. Με το δράμα σχετίζεται το θέατρο και οι δύο όροι χρησιμοποιούνται παράλληλα σε αυτό το βιβλίο. Για τη διασφάλιση της ευκρίνειας γίνεται διάκριση μεταξύ δράματος ως σωματικής έκφρασης και δράσης γενικώς και θεάτρου

ως έχοντος μια συγκεκριμένη δομή ερμηνευτών διαχωρισμένων από τους θεατές, συνήθως με μια διακριτή περιοχή ή σκηνή παραστάσεων.

Παρόλο που οι απαρχές του δράματος δεν είναι ξεκάθαρες ο Χάνινγκερ (1955) έχει γράψει εκτενώς σχετικά με αυτό το θέμα στο βιβλίο *Oι απαρχές του θεάτρου* (*The origins of theatre*) υποστηρίζοντας ότι δεν υπάρχει αμφιβολία, πως αρχικά ήταν ένα συλλογικό παιχνίδι και μια μορφή παιχνιδιού ενηλίκων, που εξελίχθηκε σε τελετουργικούς χορούς (Hunningher 1955: 15). Η Χάρισον παλιότερα είχε αναφέρει ότι με τον καιρό αυτοί οι χοροί έγιναν δραματικές ή καλλιτεχνικές αναπαραστάσεις (Harrison 1913: 28). Αυτού του είδους οι παρουσιάσεις ξεκίνησαν ως αναπαράσταση δραστηριοτήτων των φυλών κατά το κυνήγι ή τον πόλεμο. Ο Χάνινγκερ (1955: 18) υποστηρίζει την άποψη ότι πριν από την ανάπτυξη της γλώσσας, αυτές οι τελετουργίες ήταν ένα μέσο αναφοράς των γενούτων. Καθώς εξελίχθηκε η επικοινωνία, οι χοροί έγιναν ειστορήσεις, που οδήγησαν στην πεποίθηση ότι η καλή θέληση του αντίστοιχου θεού θα εξασφαλίζοταν μέσω του χορού, εισάγοντας άρα τα στοιχεία της θρησκείας και της μαγείας (Harrison 1913: 44). Οι χοροί είναι σημαντικές ομαδικές δραστηριότητες. Η συλλογική προσπάθεια ήταν ουσιαστική για τη ζωή και την ευημερία της φυλής και αποτελούσε ένα όχημα για την επίλυση των προβλημάτων και την απάντηση στις προσευχές. Η έκφραση και η ανακούφιση της συναισθηματικής έντασης είναι θεμελιώδη στοιχεία της τελετουργίας και της τέχνης. Και οι δύο προέρχονται από την επιθυμία μεταφορικής αναπαράστασης του συναισθήματος (Harrison 1913: 26). Αυτή η αναπαράσταση των συναισθηματικών ζητημάτων μέσα από τη μεταφορά είναι σε μεγάλο βαθμό αυτό που αποτελεί βάση της εφαρμογής της δραματοθεραπείας και που επιτρέπει τη «θεατρεύτική απόσταση».

Οι Έλληνες ήταν εκείνοι που επινόησαν τον όρο *δράμα* – λέξη που σημαίνει δράση ή «πράγμα που συμβαίνει» - και από το δράμα, εξελίχθηκε το θέατρο. Το θέατρο θεωρείται ότι εξελίχθηκε από το τελετουργικό του «έτους χορών» στο τέλος του χειμώνα και στην αρχή της άνοιξης. Αυτές οι τελετουργίες αναπτύχθηκαν και έγιναν αφηγηματικοί χοροί για ήρωες του κυνηγιού και της μάχης. Σε αυτούς τους τελετουργικούς χορούς οι εκτελεστές δε χόρευαν πλέον για τον εαυτό τους, αλλά έπαιζαν το ρόλο κάποιου ανθρώπου, ζώου, πνεύματος ή άλλου όντος. Η αρχή του σταδιακού διαχωρισμού

του τελετουργικού στοιχείου από το θέατρο έγινε όταν οι μύθοι άρχισαν να εξελίσσονται με επίκεντρο αυτούς τους ήρωες (Hunningher 1955: 28). Όταν οι συμμετέχοντες έγιναν πιο εκλεπτυσμένοι και δεν πίστευαν πια στη μαγεία των τελετουργιών, ορισμένοι άνθρωποι σταμάτησαν να λαμβάνουν μέρος. Έγιναν θεατές μιας παράστασης. Δημιουργήθηκε ένας χώρος για αυτούς τους θεατές, οι οποίοι παρακολουθούσαν από απόσταση, ήταν λιγότερο ενεργητικοί, ενώ εξακολουθούσαν να συμμετέχουν τόσο νοητικά όσο και συναισθηματικά – γεννήθηκε το θέατρο (Hunningher 1955: 43). Σε αυτό το σημείο οι δράσεις έγιναν τέχνη όχι τελετουργία – η τέχνη του θεάτρου (Harrison 1913: 126/7). Όμως, εξακολουθεί να υπάρχει ένα στοιχείο τελετουργίας μέχρι σήμερα. Η πράξη καθαυτή του να πηγαίνει κανείς στο θέατρο μπορεί να θεωρηθεί τελετουργική και η ανάμειξη του κοινού που παραμένει ίδια είναι ακόμα μεγίστης σημασίας.

Η εξέλιξη από τις τελετουργίες προς το θέατρο ήταν πιθανότατα αργή και επιτομή της αποτελεί η εξέλιξη του ελληνικού θεάτρου, που κατά βάση αναπτύχθηκε από τη λατρεία του θεού Διονύσου και το διθύραμβο ή ύμνο, που έφαλλαν γύρω από το βωμό του. Αυτό ήταν ένα γεγονός ομαδικής συνεργασίας, όπου ένας χορός με 50 μέλη αφηγούταν ή αναπαριστούσε την ιστορία (Hartnoll 1985: 8). Ο αριθμός άρχισε να ποικίλει με το πέρασμα του χρόνου, μέχρι που κατά τη γενική πεποίθηση ένας ηθοποιός, ο Θέσπις, ξεχώρισε από το χορό για να υποδυθεί έναν ατομικό χαρακτήρα, θέτοντας τέλος στη μακρά παράδοση και κάνοντας το πρώτο βήμα προς την παράσταση με έναν ηθοποιό. Αυτή η κίνηση ήταν σημαντική, καθώς η ατομική παρουσίαση αντικατέστησε την ομαδική δραστηριότητα, οδηγώντας στη δημιουργία της ελληνικής τραγωδίας. Αυτή η μετάβαση έχει περιγραφεί ως ένα «άλμα προς το θέατρο» αντί για σταδιακή ανάπτυξη, αφού η πρόοδος ήταν ραγδαία (Else 1965: 3). Η μετάβαση από την αφήγηση του χορού σε αναπαράσταση θεατρικών έργων δημιούργησε ένα μέσο προσωπικής ταύτισης, καθώς οι άνθρωποι αναγνώριζαν τα δικά τους προβλήματα και αισθήματα να αναπαρίστανται πάνω στη σκηνή. Αυτό το μέσο βίωσης συναισθηματικής μέθεξης προς φανταστικούς χαρακτήρες «σαν να» ήταν αληθινοί, βοήθησε το κοινό να δει τα προβλήματά του από απόσταση, άρα διευκόλυνε την ανάπτυξη των θεραπευτικών πτυχών του δράματος.

Η εξέλιξη του ελληνικού θεάτρου συχνά περιγράφεται ως η