



**Το ψυχόγραμμα και ο ρόλος του στις οικογενειακές σχέσεις: η επίδραση
της θεωρίας ρόλων του Ψυχοδράματος σε οικογένειες στην απεξάρτηση ουσι-
ών**

Κατερίνης Γιάννης (Α.Μ. 0620Μ039)

Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία για το ΠΜΣ «Ψυχολογία»-Ειδίκευση «Ταυτότητες και
Διαπροσωπικές Σχέσεις»
Τμήμα Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών
Τριμελής Επιτροπή: Π. Κορδούτης, Δ. Μωραΐτου, Α. Μπράιλας

Σημείωμα του Συγγραφέα

Το δοκίμιο αυτό αποτελεί διπλωματική εργασία που συντάχθηκε για το ΠΜΣ «Ψυχολογίας»- Ταυ-
τότητες και Διαπροσωπικές Σχέσεις, Τμήμα Ψυχολογίας Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και
Πολιτικών Επιστημών και υποβλήθηκε τον Οκτώβριο 2022.

Ο συγγραφέας βεβαιώνει ότι το περιεχόμενο του παρόντος έργου είναι αποτέλεσμα προσωπικής
εργασίας και ότι έχει γίνει η κατάλληλη αναφορά στην εργασία τρίτων, όπου κάτι τέτοιο ήταν απα-
ραίτητο, σύμφωνα με τους κανόνες της ακαδημαϊκής δεοντολογίας.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	3
Εισαγωγή.....	4
Θεωρητικό πλαίσιο.....	4
Θεωρία ρόλων.....	6
Βασικά στάδια ψυχοδραματικής συνεδρίας.....	9
Ψυχόγραμμα και οικογενειακές σχέσεις.....	9
Δείγμα.....	12
Στόχοι της έρευνας.....	13
Μεθοδολογία.....	13
Ερευνητικό πλάνο.....	14
Παραδείγματα πρακτικών από τις συναντήσεις.....	14
Συνέντευξη.....	17
Στόχος συνέντευξης.....	18
Μέλη ομάδας.....	19
Σύγκριση ψυχοδραματικών συναντήσεων και συνεντεύξεων.....	23
Αποτελέσματα.....	55
Συζήτηση.....	57
Βιβλιογραφία.....	59

Περίληψη

Η παρούσα εργασία προσπαθεί να αναδείξει την σημασία του Ψυχοδράματος και της θεωρίας ρόλων που το συνοδεύει στην απεξάρτηση ουσιών και στην βελτίωση των οικογενειακών σχέσεων. Εστιάσαμε σε γονείς που συμμετείχαν σε ένα τέτοιο πρόγραμμα ώστε να δείξουμε πώς η δικιά τους ανάπτυξη αυτών των ρόλων μπορεί να συμβάλει στην βελτίωση των οικογενειακών τους σχέσεων και στην αντιμετώπιση του συμπτώματος της χρήσης.

Τα αποτελέσματά μας φαίνεται να ενισχύουν την εφαρμογή του ψυχοδράματος στην απεξάρτηση ουσιών αναδεικνύοντας τον ρόλο που παίζει στην έκφραση των συναισθημάτων, την αναζήτηση νέων λύσεων, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στην εξερεύνηση σχεσιακών συμπεριφορών και ρόλων, αλλά και στην αύξηση της συνοχής και αλληλεπίδρασης της ομάδας. Θεωρούμε πως οι στόχοι που τέθηκαν σε αυτή την έρευνα, δηλαδή η αξιολόγηση της επίδρασης του ψυχοδράματος στην αποδοχή του άλλου και στην βελτίωση των οικογενειακών σχέσεων, η αξιολόγηση τι έπαιξε πιο σημαντικό ρόλο για τους συμμετέχοντες και οι ομοιότητες και διαφορές με άλλες έρευνες, επιβεβαιώνονται σε μεγάλο βαθμό από τα αποτελέσματά μας.

Ψυχόγραμμα-απεξάρτηση ουσιών-οικογενειακές σχέσεις-εφηβεία

Εισαγωγή

Θεωρητικό πλαίσιο

Το Ψυχόδραμα, όπως το συνέλαβε και οραματίστηκε ο ψυχίατρος J.L. Moreno, είναι μια μορφή ομαδικής ψυχοθεραπείας, η οποία όπως λέει ο ίδιος (Karp, 2002, σ. 41) “δίνει στους ανθρώπους την δυνατότητα διαφορετικών τρόπων αντιμετώπισης των προβλημάτων τους χωρίς να τιμωρούνται για τα λάθη τους.

Ο ίδιος ανέπτυξε την θεωρία του έχοντας στο νου περισσότερο τις ανθρώπινες αλληλεπιδράσεις και λιγότερο τα μεμονωμένα άτομα. Το αντιμετώπισε σαν ένα τρόπο προσέγγισης των προσωπικών και κοινωνικών θεμάτων. Τα σπάργανα της καινοτόμου οπτικής του για τον κόσμο ξεκίνησαν στην Βιέννη όπου δούλευε ως Ψυχίατρος. Το 1910 εμφανίζεται για πρώτη φορά ο όρος Ψυχόδραμα (Moreno & Moreno, 1970). Αρχικά έμοιαζε περισσότερο με θέατρο του αυθορμητισμού παρά με αυτό που γνωρίζουμε σήμερα.

Εκεί άρχισε να το δουλεύει σε παραστάσεις που θεωρούσε πως είναι πολύ περιοριστικές και καταστέλλουν τον αυθορμητισμό. Ήθελε να αναδείξει περισσότερο πλευρές της ανθρώπινης υπόστασης, όπως την δημιουργικότητα και τον αυθορμητισμό. Μάλιστα λέγεται πως εμπνεύστηκε για αυτό από τα παιδιά που έπαιζαν στα πάρκα της Βιέννης και που τα παρότρυνε ακόμα περισσότερο να είναι αυθόρμητα και να αμφισβητούν τους γονείς τους. Αυτό παραλίγο να του στοιχίσει την φήμη του και την ελευθερία του, μιας και οι γονείς τους τον κατήγγειλαν στην αστυνομία ως κάποιον περίεργο που συναναστρέφεται τα παιδιά τους.

Επίσης δούλεψε αρχικά την μέθοδό του σε πληθυσμό με ψυχωτικούς στο νοσοκομείο που εργαζόταν. Για μια κατανόηση και της αντίληψής του για τον κόσμο ήταν πως την ίδια περίοδο ξεκίνησε και ομάδα με ιερόδουλες (Karp, 2002, σ. 49), όχι για να τις θεραπεύσει από κάτι αλλά αρχικά για να φροντίσει την υγεία τους και στην συνέχεια για να δουλέψουν και να συζητήσουν τα θέματα που τις απασχολούσαν.

Σε αυτά τα πρώτα δείγματα διαφαίνεται η εστίαση του Moreno στην σχέση και όχι στον εαυτό. Αντιλαμβανόταν την ψυχοθεραπεία ως κάτι που δεν μπορεί να αρκείται μόνο στον εσωτερικό κόσμο, αλλά να αναδεικνύει το γεγονός ότι οι εσωτερικές συγκρούσεις και η ατομική παθολογία είναι προϊόντα της αλληλεπίδρασης με τον εξωτερικό κόσμο. Τον εξωτερικό κόσμο της οικογένειας, αλλά και της κοινωνίας.

Είχε διάλογο και με τις ιδέες του Freud και του Marx. Ειδικά προς τον πρώτο είχε μια αρνητική θέση λόγω του ότι ο ίδιος έδινε μια μεγαλύτερη σημασία στην δράση και όχι στην ανάλυση. Αυτή η έννοια της Δράσης είναι καθοριστική για το έργο του, καθώς θεωρούσε ότι βασικό στοιχείο των ανθρώπων είναι ο αυθορμητισμός και η δημιουργικότητα και αυτά επιτυγχάνονται μέσω της δράσης και της ανάπτυξης του αυθορμητισμού και του παιχνιδιού. Η ανάπτυξη του αυθορμητισμού είναι για τον Moreno το να αντιδράς με ένα καινούργιο τρόπο σε μια παλιά κατάσταση. (Clayton, 2012, σ. 12). Αυτή η έννοια της ανάπτυξης είναι επίσης καθοριστικής σημασίας, καθώς δεν θεωρεί πως είναι μέθοδος που θεραπεύει κάτι, αλλά αναπτύσσει το άτομο (Καβροχωριανού, 2014, σ. 85). Σημαντικό στοιχείο στο έργο του ήταν η Υπαρξιακή φιλοσοφία και ειδικότερα η αντίληψη πως η σοφία είναι για να μεταδίδεται. Έχει ίσως σημασία να αναφέρουμε πως φαίνεται να έχουν παίξει καθοριστικό ρόλο στο έργο του βιογραφικά στοιχεία για το πως γίνεται κάποιος πρόσφυγας και δυσφημισμένος. Ο ίδιος είχε υπάρξει τέτοιος και μάλιστα εις διπλούν. Είναι σημαντικό εδώ να πούμε, πριν δούμε μια πιο λεπτομερή ανάλυση του τι είναι Ψυχόδραμα, το τι είναι κοινωνιόδραμα, ώστε να κατανοήσουμε και την μεγάλη ευαισθησία και ματιά του Moreno σε πιο κοινωνικά θέματα. Το κοινωνιόδραμα στην πραγματικότητα διερευνά τις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα σε ομάδες (Karp 2002, σ. 53) προκρίνοντας θέματα φυλής γένους κλπ. Στο κοινωνιόδραμα ο πρωταγωνιστής γίνεται η ομάδα. Ο Yablonsky (1976), έγραψε πώς η συμμετοχή σε μια ψυχοδραματική συνεδρία διευρύνει την δυνατότητα ενός ανθρώπου να δει στην πράξη πώς είναι να είσαι σε ένα άλλο ρόλο, όχι μόνο για να λύσεις το προσωπικό σου πρόβλημα, αλλά και να δεις και το αποτέλεσμα αυτού στην επικοινωνία και κατανόηση όλης της κοινωνίας.

Θεωρία των ρόλων

Σχετικά με τη δομή της προσωπικότητας του ατόμου, όπως το αντιλαμβάνεται ένας Ψυχοδραματιστής, μπορούμε να πούμε ότι αυτή 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 όπως το παιχνιδιάρικο παιδί, ρόλοι που αποδιοργανώνουν το άτομο και το εμποδίζουν να προχωρήσει (fragmenting roles), όπως ο αγχώδης μαθητής, 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 ή αυτού που τις αποφεύγει.

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 στόχος της ψυχοδραματικής αντίληψης είναι η ενίσχυση των υγιών πλευρών της, η ανάπτυξη του αυθορμητισμού και των ικανοτήτων εκείνων που θα βοηθήσουν το άτομο να ανταποκριθεί επαρκώς στις καταστάσεις της ζωής (Clayton & Carter, 2004). Ο Moreno προσδιόρισε τον αυθορμητισμό 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.

Συνδυάζοντας την έκφραση της σκέψης, των συναισθημάτων με τη δράση του σώματος, το Ψυχόδραμα διεισδύει σε βάθος στην πραγματικότητα, όπως την βιώνει ο καθένας. Αντί κάποιος απλώς να μιλά για την οικογένειά του ή για μια 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 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 (Καβροχωριανού, 2014, σ.86)

Εδώ είναι σημαντικό να σημειώσουμε πως για τον Moreno ρόλος είναι το σύνολο των ενεργειών ενός ατόμου για την επίτευξη ενός στόχου (Clayton, 2012, σ.100). Ουσιαστικά επικεντρώνεται στην εξωτερική έκφραση του τρόπου λειτουργίας των ατόμων στην ζωή και στις σχέσεις τους. Η συμβολική αναπαράσταση όλων αυτών νοείται ως ρόλος (Fürst, 2020, σ.2). Ουσιαστικά ο ρόλος για τον Moreno είναι σαν τον τρόπο να είσαι αλλά και τον τρόπο να δρας. Σημαντικό είναι να σημειώσουμε πως, παρόλο που θεωρεί πως η αλληλεπίδραση μεταξύ ομάδων και ανθρώπων διευρύνει τους ρόλους, πρέπει πάντα να λαμβάνουμε υπόψη την ανισορροπία δύναμης, το τι περιμένει ο άλλος από τον ρόλο σου και ότι το κοινωνικό πλαίσιο διαμορφώνει την μορφή του ρόλου σου (ό.π. σ. 3). Γενικά οι ρόλοι πρέπει να έχουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερο εύρος για να επιτρέπουν την διαφορετικότητα (Fürst, 2020, σ. 4).

Περαιτέρω, αντιλήφθηκε την προσωπικότητα σαν μια αλληλεπίδραση των ρόλων που έχει ο καθένας μας (Τάκης, 2018, σ.3). Με αυτή την έννοια ακόμα και τα πιο προσωπικά ίχνη αλληλεμπλέκονται με τις κοινωνικές σχέσεις. Οι ρόλοι μπορεί να είναι σωματικοί, ψυχοδραματικοί-φαντασιακοί, κοινωνικοί. Οι προσωπικές μας εμπειρίες, η δομή της προσωπικότητάς μας και οι κοινωνικές αναπαραστάσεις επηρεάζουν τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τους ρόλους μας και δρούμε. Στόχος δεν είναι, όπως λέει και ο Max Clayton (Clayton, 2012, σ. 99), “η αναδιοργάνωση του συνόλου της προσωπικότητας ενός ατόμου, μολονότι είναι φυσικό η τροποποίηση μιας πλευράς της λειτουργίας ενός ατόμου να επηρεάζει την συνολική λειτουργία”. Διερευνούμε το τι είναι επαρκές, τι υπερανεπτυγμένο, τι του λείπει, τι

συγκρουσιακό, ώστε να αναπτύξει ή να διαφοροποιήσει τους ρόλους που το άτομο επιθυμεί για την ανάπτυξη και βελτίωση του εαυτού και των σχέσεων του.

Ένας ρόλος αποτελείται από σκέψη, συναίσθημα και δράση (Daniel, 2007). Όταν αυτά τα τρία είναι σε ισορροπία, τότε ο ρόλος είναι επαρκής. Ο Moreno, τους διακρίνει σε ψυχοσωματικούς, ψυχοδραματικούς και κοινωνικούς. Ψυχοσωματικοί ρόλοι μπορεί να είναι κάτι που περιγράφει την γενική εντύπωση που αφήνει η εικόνα κάποιου, πχ νευρικός εραστής. Ψυχοδραματικοί μπορεί να είναι αυτοί που αναπτύσσει ή προσπαθεί να αναπτύξει, όπως ονειροπόλος, και κοινωνικοί μπορεί να είναι κάτι όπως το σταθερός πατέρας. Αυτό που επίσης υπονοείται από όλα αυτά είναι ότι πολλές φορές ένας άνθρωπος έχει αναπτύξει κάποιους ρόλους είτε ως απάντηση σε κάτι τραυματικό είτε για να ανταποκριθεί σε κάποια γεγονότα και απαιτήσεις ζωής. Οπότε το να καταφέρει να βρει καινούργιες εναλλακτικές σε αυτές τις παλιές απαντήσεις είναι και ο στόχος του Ψυχοδράματος. Η δημιουργικότητα είναι ένα από τα όπλα που προσπαθεί να αναπτύξει το Ψυχόδραμα για να βρει το άτομο αυτές τις νέες οπτικές (Fürst, 2020, σ.3).

Ο Clayton είναι από τους πρώτους που προσπάθησαν να δείξουν την σημασία της γλωσσικής έκφρασης αυτών των ρόλων, να τους κατηγοριοποιήσουν και να προσπαθήσουν να τους μετρήσουν(ό.π. σ. 4). Αυτός ουσιαστικά τους κατηγοριοποίησε (Clayton, 2012 σ. 12) σε ρόλους προοδευτικούς (progressive), αποδιοργανωτικούς (fragmenting) και επιβίωσης (coping). Οι πρώτοι αφορούν ρόλους που μας ενθαρρύνουν να γίνουμε δημιουργικοί και να αναπτύξουμε τις υγιείς πλευρές μας, οι δεύτεροι αυτούς που μας εμποδίζουν να προχωρήσουμε και οι τρίτοι αυτούς που έχουμε αναπτύξει για κάποιους λόγους σε κάποια παλαιότερη φάση της ζωής μας για να ανταποκριθούμε σε κάποιες καταστάσεις.

Όλη αυτή η ανάλυση των ρόλων βοηθούν τον συντονιστή να καταλάβει προς τα πού θέλουμε να πάμε ως άτομα ή ως ομάδα και ποιο είναι το θέμα που αναδύεται. Προς τα πού πρέπει να κινηθεί με την ανάλυση ρόλων για να αποκομίσουν το μεγαλύτερο δυνατό όφελος και ουσιαστικά να αναπτυχθεί και να εκφραστεί η δημιουργικότητα και ο αυθορμητισμός της ομάδας. Ο Clayton θέλει στην πραγματικότητα με την ανάλυση ρόλων να πετύχει αυτό που αναφέραμε νωρίτερα και

για τον Moreno, να αναπτύξει τις ικανότητες και τους ρόλους ενός ανθρώπου, ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει ο ίδιος τα ζητήματα που τον απασχολούν. Δεν επιθυμεί δηλαδή να δείξει πώς επιλύεται το τάδε ή το δείνα πρόβλημα, αλλά να αναπτύξει όλα εκείνα τα στοιχεία που θα κάνουν ικανό το άτομο να το κάνει μόνο του.

Βασικά στάδια ψυχοδραματικής συνεδρίας

Σε αυτό το σημείο έχει σημασία να μείνουμε λίγο στα τρία βασικά στάδια μιας ψυχοδραματικής συνεδρίας. Τα στάδια αυτά είναι η προθέρμανση, η δράση και η ανταλλαγή ή μοίρασμα (Karp, 2002, σ. 26). Το πρώτο αφορά την προετοιμασία της ομάδας δημιουργώντας ένα ασφαλές πλαίσιο για να δουλέψει κάποιος, ουσιαστικά είναι το σημείο όπου αναδεικνύεται και ο πρωταγωνιστής του δράματος. Αυτός δηλαδή που θέλει να δουλέψει περισσότερο ένα θέμα ή που η ομάδα τον επιλέγει για να το κάνει. Το δεύτερο αφορά την μετατροπή του εσωτερικού δράματος σε εξωτερικού. Σε αυτό το στάδιο εμφανίζονται και άλλες έννοιες που καθιστούν και το ψυχόδραμα διαφορετικό από άλλες ομαδικές διαδικασίες, όπως η σκηνή όπου θα εκτυλιχτούν όλα, ο πρωταγωνιστής, τα βοηθητικά εγώ (αυτά παίζουν ένα διπλό ρόλο, ως προεκτάσεις του πρωταγωνιστή αλλά και ως αυτά που αναπαριστούν το αληθινό και το φανταστικό) και το κοινό που αντικατοπτρίζει κάπως περισσότερο την κοινωνία και την κοινή γνώμη που στέκεται τριγύρω και παίρνει θέση σε κάποιο δράμα. Όλα αυτά, έμπυχα και μη, αποτελούν τον χώρο της ομάδας, που είναι πρόβα για την ζωή και τελικά η ίδια η ζωή.

Ψυχόδραμα και οικογενειακές σχέσεις

Όλα αυτά αποτελούν το θεωρητικό υπόβαθρο στο οποίο η παρούσα εργασία θα στηριχθεί για να προσπαθήσει να αναδείξει την σημασία του Ψυχοδράματος και της θεωρίας ρόλων που το συνοδεύει στην απεξάρτηση ουσιών. Θα εστιάσουμε μάλιστα σε γονείς που συμμετέχουν σε ένα τέτοιο πρόγραμμα, ώστε να δείξουμε πώς η δικιά τους εναλλαγή και ανάπτυξη αυτών των ρόλων μπορεί να συμβάλει στην βελτίωση των οικογενειακών τους σχέσεων, τόσο στην αντιμετώπιση του συμπτώματος της χρήσης, όσο και εν γένει στην βελτίωση των οικογενειακών τους σχέσεων.

Η αποτύπωση αυτών των ρόλων που ένα άτομο παίρνει στην οικογένεια σε μια ψυχοδραματική σκηνή θεωρούμε ότι μπορεί να το βοηθήσει να τους αντιληφθεί, αλλά και να τους αναπτύξει με τρόπο που να αλλάξουν στην πραγματικότητα όλο το οικογενειακό σύστημα. Ένα οικογενειακό σύστημα, το οποίο στην περίπτωση της χρήσης ουσιών φαίνεται να έχει μια σταθερή συσχέτιση, στο τρίγωνο κακές σχέσεις πατέρα- μητέρα- παιδιού, κακή πρόγνωση στην χρήση ουσιών (Takis, 2018, σ. 2). Το Ψυχόγραμμα δεν παίρνει μια τόσο ξεκάθαρη θέση όσο η οικογενειακή θεραπεία που λέει πως η αλλαγή σε ένα μέρος του συστήματος, θα φέρει αλλαγή σε όλο το σύστημα (TIP , σ. 19), αλλά ουσιαστικά το υπονοεί. Στο πλαίσιο της παρούσας εργασίας θα αντλήσουμε και από την πλούσια βιβλιογραφία της συστημικής θεραπείας, για να υποστηρίξουμε την θέση μας για την σημασία του Ψυχοδράματος στην απεξάρτηση.

Είναι μια θέση η οποία έχει μια πλούσια βιβλιογραφία και ιστορία να την υποστηρίξει. Αναφέρουμε ενδεικτικά τον Takis (Takis, 2018, σ. 2) που αναδεικνύει την σημασία του στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία εστιάζοντας στην ανάδειξη της συμβολικής σκέψης, τον A. E. Asker (Asker A. E. , 1996, σ. 2) που αναδεικνύει την σημασία του Ψυχοδράματος στην απεξάρτηση ουσιών εστιάζοντας στον ρόλο που παίζει στην έκφραση των συναισθημάτων, στην αναζήτηση νέων λύσεων, στην αύξηση της αυτοπεποίθησης, στην εξερεύνηση σχεσιακών συμπεριφορών και ρόλων, αλλά και στην αύξηση της συνοχής και αλληλεπίδρασης της ομάδας. Η αποτελεσματικότητα του έχει διαπιστωθεί και από άλλες έρευνες λ.χ. (Dehnavi , Bajelan , Pardeh , Khodaviren and Dehnavi, 2016) που επικεντρώνονται και στην βελτίωση των σχέσεων και της ψυχικής υγείας.

Η πλούσια έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί για την αποτελεσματικότητα του Ψυχοδράματος σε οικογένειες με χρήση ουσιών θα αποτελέσει για την παρούσα έρευνα μια πολύτιμη δεξαμενή πληροφοριών για τον εμπλουτισμό της γνώσης μας αλλά και για τη σύγκριση των αποτελεσμάτων που θα εξαγάγουμε. Θεωρούμε ότι μια τέτοια προσπάθεια είναι ιδιαίτερης σημασίας για την ελληνική πραγματικότητα τόσο στο πλαίσιο της απεξάρτησης ουσιών όσο και σε ένα ευρύτερο κοινωνικό. Είναι μια πραγματικότητα που έχει βιώσει μια έντονη οικονομική κρίση, με συνέπειες

σε όλα τα επίπεδα της κοινωνικής ζωής και των διαπροσωπικών σχέσεων. Μια κρίση με τεράστιες συνέπειες στις ανθρώπινες σχέσεις και στην καθημερινή ζωή. Μια πραγματικότητα που αλλάζει την κοινωνία με διάφορους τρόπους και διαμορφώνει διαφορετικούς ρόλους σε οικογένειες και άτομα ανατρέποντας σε πολλές περιπτώσεις τους παραδοσιακούς ρόλους, αναδεικνύοντας νέες ταυτότητες. Σε αυτή την ρευστή νεωτερικότητα, αν κανείς προσθέσει και την ποικιλομορφία που διαμορφώνεται στην ελληνική κοινωνία από την παρουσία προσφύγων και μεταναστών με διαφορετικές κουλτούρες και αντιλήψεις, δημιουργείται ένα ενδιαφέρον μείγμα που μάχεται να βρει μια αποδοχή και να διαμορφώσει μια νέα πραγματικότητα.

Αυτά τα δεδομένα φέρουν νέες προκλήσεις στις διαπροσωπικές σχέσεις και στην πραγματικότητα που βιώνουν τα άτομα και ιδιαίτερα οι έφηβοι και οι οικογένειες τους. Όταν μάλιστα εμφανίζονται και ένα σύμπτωμα, όπως είναι και η χρήση ουσιών, η πρόκληση αποκτά ακόμα μεγαλύτερη σημασία. Η πρόκληση φυσικά αφορά και τα κέντρα απεξάρτησης που καλούνται να αντιμετωπίσουν και να ενσωματώσουν όλες αυτές τις διαφορετικές φωνές.

Σημαντικό εργαλείο σε αυτή την προσπάθεια θεωρούμε πως μπορεί να γίνει το Ψυχόδραμα, μια μέθοδος θεραπείας που, όπως αναφέραμε, χρησιμοποιεί τεχνικές θεάτρου και βασίζεται στο βίωμα και στην μη λεκτική επικοινωνία δημιουργώντας ένα περιβάλλον ασφάλειας και αποδοχής για να εκφραστούν όλες αυτές οι φωνές και ρόλοι. Όπως το είχε περιγράψει και ο πατέρας του Ψυχοδράματος Moreno, *κάθε μέλος της ομάδας μπορεί να γίνει θεραπευτικός πράκτορας του άλλου* (Moreno,1953).

Η σημασία της τέχνης στην θεραπεία έχει αναδειχτεί κατά καιρούς από πολλές πλευρές με κεντρικό παράδειγμα της ελληνικής πραγματικότητας την Κατερίνα Μάτσα και το παράδειγμα του 18 ΑΝΩ (Μάτσα, 2008). Έχει κατά την γνώμη μας τεράστια σημασία σε πολλούς και διάφορους τομείς της ανθρώπινης κοινωνίας να εστιάσουμε σε παρεμβάσεις σε μια οικογένεια με έφηβο χρήστη ουσιών, που κατά την γνώμη μας εκφράζει πιο έντονα την ρευστή και διαφορετική πραγματικότητα που ζούμε. Είναι σύστημα που φέρνει σε σύγκρουση όλους αυτούς τους ρόλους που αμφισβητούνται και

αναπροσαρμόζονται δημιουργώντας ένα νέο και πολύ ενδιαφέρον αποτέλεσμα, για να αναδείξουμε συγκρούσεις και ρόλους μιας σύγχρονης κοινωνίας. .

Σκοπός αυτής της έρευνας θα είναι, βασιζόμενος, στην θεωρία ρόλων του Ψυχοδράματος όπως αναπτύχθηκαν από τον Jacob Moreno και τον Max Clayton, να δείξω πως το Ψυχόγραμμα μπορεί να μέσω της θεωρίας ρόλων, αλλά και των τεχνικών που αυτή έχει να βελτιώσει τις οικογενειακές σχέσεις τόσο τις συζυγικές, όσο και τις γονεϊκές όπως το αντιλαμβάνονται και το βιώνουν οι άμεσα εμπλεκόμενοι συμμετέχοντες..

Είναι σημαντικό για αυτό τον σκοπό να εστιάσουμε όχι στα μέλη της οικογένειας που εμφανίζουν το σύμπτωμα της χρήσης ουσιών, αλλά στους γονείς τους. Στόχος είναι να αξιολογήσουμε πώς η δική τους στάση και αλλαγή στους ρόλους τους μπορεί να επηρεάσει το σύστημα της οικογένειας, αλλά και ειδικότερα το σύμπτωμα του παιδιού.

Δείγμα

1. Το δείγμα αποτελεί μια ομάδα 8 γονέων που δούλεψαν στην συγκεκριμένη ομάδα με ψυχοδραματική φιλοσοφία και τεχνικές από τον Οκτώβρη του 2016 έως τον Μάρτιο του 2020.
1. Αποτελείται από 4 άνδρες και 4 γυναίκες, ηλικίας 45 έως 55 ετών την περίοδο που γινόταν η ομάδα.
2. Δεν είναι ζευγάρια.
3. Η ομάδα έχει τα χαρακτηριστικά ομάδας προσωπικής ανάπτυξης.
4. Στους 5 από τους 8 συμμετείχαν τα παιδιά τους στο πρόγραμμα.
5. Τα παιδιά ήταν ηλικίας 16-23 ετών.
6. Υπήρχαν 2 χωρισμένοι και ένας που χώρισε κατά την διάρκεια της ομάδας.
7. Η χρήση των παιδιών δεν αφορούσε ηρωίνη.
8. Ένας συμμετέχοντας είχε κάνει απεξάρτηση στο παρελθόν.
9. Σε δύο περιπτώσεις υπήρχε χρήση στο οικογενειακό περιβάλλον κατά την εισαγωγή στο πρόγραμμα.
10. Σε μια περίπτωση υπήρχε και Ψυχιατρική παρακολούθηση και αγωγή στον έφηβο.

Στόχοι αυτής της έρευνας

1. Αξιολόγηση της επίδρασης του Ψυχοδράματος στην αποδοχή του άλλου και στην βελτίωση των οικογενειακών σχέσεων, όπως το βίωσε μια ομάδα θεραπείας γονέων ενός κέντρου απεξάρτησης.
2. Αξιολόγηση του αν έπαιξε πιο σημαντικό ρόλο η μέθοδος ή η στάση και σχέση με τον θεραπευτή αυτής της ομάδας, όπως το βίωσαν οι συμμετέχοντες. Πιο συγκεκριμένα, θα ελεγχθεί η σημασία και επίδραση της θεωρίας ρόλων όπως αναπτύχθηκε παραπάνω.
3. Εντοπισμός ομοιοτήτων και διαφορών με ανάλογες έρευνες και δράσεις που πραγματοποιήθηκαν/πραγματοποιούνται και σε άλλα, διαφορετικά περιβάλλοντα και πλαίσια.

Μεθοδολογία

Οι στόχοι αυτής της έρευνας θα επιτευχθούν με:

1. Πρακτικά από την κάθε συνάντηση που θα εστιάζουν στους ρόλους που ανέπτυξαν. Θα παρουσιάζουν κομμάτια των συνεδριών στην εργασία.
2. Ημιδομημένες Συνεντεύξεις με τα μέλη της ομάδας, για να διαπιστώσουμε πώς βίωσαν τα ίδια την εμπειρία και την επίδραση στις οικογένειες τους.
3. Βιβλιογραφική έρευνα για σύγκριση με άλλες καλές πρακτικές ή και άλλα πλαίσια.

Ερευνητικό πλάνο

Η πρόταση αυτή θα χωριστεί σε διάφορα στάδια που θα περιγραφούν παρακάτω

- Βιβλιογραφική έρευνα

θα ξεκινήσει με βιβλιογραφική έρευνα στους παρακάτω τομείς:

- Ψυχόδραμα
- Συστημική θεωρία
- Κοινωνικές ταυτότητες
- Θεραπεία μέσω τέχνης
- Case study
- Μονάδα οικογενειακής θεραπείας εφήβων «Ατραπός»
- Καταγραφή πρακτικών ομάδας (έχει ήδη γίνει)
- Προετοιμασία ερωτήσεων συνέντευξης με μαγνητόφωνο για τους συμμετέχοντες με στόχο που θα περιγραφεί παρακάτω
- Βιβλιογραφική έρευνα και σύγκριση με άλλες έρευνες
- Αξιολόγηση των αποτελεσμάτων και παρουσίαση συμπεράσματος

Παραδείγματα πρακτικών συναντήσεων

Παράδειγμα 1ο

Ένα πολύ ενδιαφέρον παράδειγμα γι' αυτό από την ομάδα ήταν με τον Γ., έναν μεσήλικα ο οποίος δυσκολευόταν πολύ να αλλάξει κάτι στην ζωή του και δήλωνε πώς τα τελευταία χρόνια είχε κατάθλιψη. Έλεγε πολλά πράγματα που είχε να κάνει, αλλά πάντα απέφευγε να τα κάνει και κρατιόταν σε απόσταση από το συναίσθημα που είχε εκτός από τις περιπτώσεις όπου τζόγαρε. Όταν ξεκινήσαμε την κουβέντα για το πώς είναι σήμερα, είχα μάλιστα σηκωθεί να κάτσω δίπλα του μιλούσε σαν λογιστής για το συναίσθημα του και προσπαθούσε να αναβάλει να κάνουμε κάτι για την επόμενη φορά.

Γ.: Τα έχω όλα πολύ μπερδεμένα, μήπως να το αφήσουμε για την άλλη φορά;

Συν: Νομίζω πως θα ήθελα να φτιάξεις αυτό το ζέσταμα

Γ.: Εντάξει

Έφτιαξε μια κατάσταση στο σπίτι όπου τσακωνόταν με την γυναίκα του και ήταν στον ίδιο χώρο τα δύο τους παιδιά. Όσο προχωρούσε η αλλαγή ρόλων ο Γιάννης ζεσταινόταν όλο και περισσότερο. Μου είπε πως εκεί είναι που φεύγει και πάει και τζογάρει.

Συν: Νιώθεις δύσκολα εκεί ε;

Γ.: Ναι πάρα πολύ

Συν : Φτιάξε μου δίπλα πώς νιώθεις

Βάζει τον εαυτό του βαρύ σε μια καρέκλα.

Συν: Νιώθεις πολύ βάρος εκεί;

Γ.: Ναι

Συν: Φτιάξε αυτό το βάρος

Βάζει όλη την οικογένεια από πάνω να τον πιέζει.

Ήταν πάρα πολύ ζεσταμένος σε αυτό και τον ρώτησα αν σκοπεύει να τον αφήσει εκεί;

Γ.: Όχι και σηκώνει όλους από πάνω του λέγοντας τους τι να κάνουν.

Γ.: Αισθάνομαι σαν τον λεβέντη που ήμουν μικρός, στον στρατό αλλά και αλλού που δεν σήκωνα μύγα στο σπαθί μου.

Από την διατήρηση του ζεστάματος του ο Γ. έβγαλε ένα ρόλο, αυτό του Λεβέντη, που του θύμιζε ότι δεν ήταν μόνο φοβισμένος και αναβλητικός. Αυτός ο ρόλος τον ώθησε τελικά να πάρει τις αποφάσεις που ήθελε και φοβόταν σχεδόν τρία χρόνια.

Παράδειγμα 2ο

Ένα ακόμα παράδειγμα αποτελεί η Μ. χωρισμένη μητέρα 50 χρονών. Την περίοδο όπου διαδραματίζεται το εν λόγω επεισόδιο η μητέρα της είναι σε μια δύσκολη κατάσταση στο γηροκομείο όπου δεν ήθελε και να πάει.

Η Μ. Μιλάει για την μεγάλη δυσκολία που έχει και είχε με την μητέρα της όλα τα χρόνια. Μιλάει για αυτήν και φαίνεται σαν μία να της λέει πως πρέπει να προχωρήσει και μία πως δεν έχει κανένα νόημα. Της ζήτησα να κάνουμε κάτι γι' αυτό και ήθελε.

Έβαλε μια γυναίκα και άλλες δύο απέναντί της, που η μια έλεγε την μια και η άλλη την άλλη φράση που ανέφερε νωρίτερα. Την έβαλα στην θέση της γυναίκας που ήταν μόνη της και να τους αποκριθεί. Προσπαθούσε να τους πει να κάνουν κάτι, αλλά στις αλλαγές ρόλων δεν έλεγε τίποτα. Έμεινε να κοιτάει την πλευρά που έλεγε πως δεν έχει νόημα και άρχισε να συγκινείται πολύ έντονα. Άλλαξαν ρόλους και το βοηθητικό εγώ ήταν πολύ συγκινημένο επίσης. Αυτό την έκανε να πλησιάσει περισσότερο.

Μου είπε πως συνειδητοποίησε πως αυτός ο τοίχος (όπως το ανέφερε σε προηγούμενες συναντήσεις) που υπάρχει ανάμεσά τους είναι από την πλευρά της μητέρας της και πως τώρα το κατάλαβε.

Η ίδια φαινόταν να παίζει ανάμεσα σε ένα ρόλο που είχε ως μητέρα και την χαροποιούσε και ένα ρόλο της κόρης που την στενοχωρούσε και της δημιουργούσε ενοχές. Για αυτό και ήθελα να βάλει σε διαφορετικά άτομα τους ρόλους που έχει. Φαινόταν πως είχε συγκινηθεί πολύ ειδικά απέναντι στην μητέρα της που δεν ήξερε τι να κάνει.

Ενδιαφέρον είχε πως πραγματοποιήθηκε ένα από τα πιο συναισθηματικά μοιράσματα στην ομάδα, καθώς όλοι μίλησαν για τις δικές τους ιστορίες με τους γονείς τους. Μάλιστα η Κ. εστίασε και στην σχέση που έχει με τον σύζυγο της και την στεναχωρεί συναισθηματικά χωρίς να της λέει ούτε λέξη. Είπαμε να το δουλέψουμε σε επόμενη συνάντηση.

Συνέντευξη

Η συνέντευξη θα έχει ημιδομημένη μορφή. Όλοι οι συμμετέχοντες έλαβαν έντυπο δεοντολογίας σύμφωνα με το οποίο δέχονταν να συμμετέχουν και που δέσμευε την πλευρά μας για προστασία του απορρήτου των στοιχείων τους. Οι ερωτήσεις της συνέντευξης παρατίθενται παρακάτω.

1. Πώς είστε αυτή την περίοδο; Θυμάστε πως ήσασταν όταν ξεκινήσατε την ομάδα;

Πώς ήσασταν όταν ολοκληρώσατε; (Ερωτήσεις σε 3 χρόνους τώρα, αρχή και τέλος της ομάδας)

2. Τι ήταν πιο σημαντικό για εσάς σε σχέση με τη συμμετοχή σας στην ομάδα; (μια πιο γενική ερώτηση για να πάρω μια πιο αυθόρμητη απάντηση για το τι έπαιξε ρόλο)

3. Τι ήταν αυτό που σας επηρέασε από την ομάδα περισσότερο σε συνάρτηση με τις οικογενειακές σας σχέσεις; Σας επηρέασαν οι ρόλοι που αναπτύσσατε στην ομάδα; Αν ναι αναφέρετε και ποιους θεωρείτε πιο σημαντικούς (Να εστιάσω σε αυτό που με ενδιαφέρει περισσότερο στην παρούσα εργασία)

4. Τι άλλαξε από την στιγμή που κλείσατε από την ομάδα; Σε προσωπικό και οικογενειακό επίπεδο; Εστιάστε περισσότερο στην συζυγική σχέση, την γονεϊκή, στο εκπαιδευτικό επίπεδο του παιδιού ή και σε επισκέψεις σε ειδικούς ψυχικής υγείας, σε αλλαγές όσο αναφορά την χρήση και την παραβατική συμπεριφορά (Ζητείται να δώσουν σημασία σε αντικειμενικούς παράγοντες σε σχέση και με το τι μπορεί να έχουν δηλώσει πριν ότι βίωσαν).

Περιγράψτε πώς εξελίχθηκαν και όλες αυτές οι παράμετροι από την αρχή συμμετοχής στην ομάδα, στην ολοκλήρωση και τώρα.

5. Πόσο σας επηρέασαν οι ρόλοι στους οποίους μπαίνατε στο Ψυχόδραμα και που τους εξελίσσατε στο πλαίσιο της ομάδας; Κυρίως η σημασία του να βιώνετε αυτούς τους ρόλους και η εμπειρία στην δημιουργία νέων. Ποιά θεωρείτε πως είναι η σημασία τους για τις σχέσεις σας και σε ποια ε-

πίπεδα πιστεύετε ότι σας έχουν επηρεάσει; (Εδώ να βάλω το κύριο ερώτημα μου. Το αφήνω τόσο μετά στις ερωτήσεις για να μην γίνει κατευθυντικό)

6. Πόσο επηρέασαν οι ψυχοδραματικές τεχνικές και αυτοί οι ρόλοι την ανάπτυξη των σχέσεων μέσα στην ομάδα και μέσα στην οικογένεια. Ποιους άλλους παράγοντες θεωρείτε σημαντικούς; (να δώσω και περιθώριο για μια πιο γενική απάντηση όσο αναφορά το Ψυχόδραμα, αλλά και να εστιάσουν και στις οικογενειακές σχέσεις)

7. Ελεύθερη περιγραφή της πορείας που είχατε και των παραγόντων που την διευκόλυναν ή την εμπόδισαν. Ίσως εδώ και μια εκ νέου εστίαση στους αντικειμενικούς παράγοντες που αναφέρθηκαν παραπάνω. (να δώσω μια ευκαιρία να πουν ελεύθερα ό,τι θέλουν, αλλά και να συγκρίνω τις πρώτες απαντήσεις τους με αυτές)

Στόχος της συνέντευξης

1. Να μπορέσω να εξαγάγω διαστάσεις που να μπορούν να ελεγχθούν. Να συλλέξω αντικειμενικά στοιχεία όπως αλλαγές στο οικογενειακό περιβάλλον κυρίως στις σχέσεις (συντροφικές και γονικές). Επαγγελματικές και εκπαιδευτικές μεταβολές. Οικονομική κατάσταση. Αλλαγές σε ψυχική κατάσταση, επισκέψεις σε ειδικούς ψυχικής υγείας, φαρμακευτική αγωγή. Αλλαγή στην χρήση ουσιών του παιδιού και σε παραβατικές συμπεριφορές.

2. Να ελέγξω τις μεταβολές σε τρεις χρόνους. Στην αρχή της ομάδας, στην ολοκλήρωση της και τώρα

3. Να δω σε σχέση με αυτό που μελετάω το πως οι ίδιοι αντιλαμβάνονται το πώς ήταν και πώς είναι . Τι θεωρούν ότι τους βοήθησε. Ποιοί ρόλοι ή άλλες διεργασίες της ομάδας. Καθώς και τι θεωρούν ότι θα μπορούσε να τους βοηθήσει.

4. Αυτά τα αποτελέσματα θα συγκριθούν και σε σχέση με τα πρακτικά των συναντήσεων και τους ρόλους που έχουν αναπτύξει σε αυτά. Θα καταγράψουμε την μεταβολή στους ρόλους που έχουν προκύψει κατά την διάρκεια της ομάδας.

5. Αυτό στοχεύουμε να το δείξουμε και με ένα οικογενειόγραμμα που θα συλλεχθεί από τα στοιχεία της πρώτης επαφής και του γενεογράμματος που είχαν όταν ήρθαν στην μονάδα, και πώς αυτό εξελίχθηκε αυτό το διάστημα που μελετάμε. Ουσιαστικά με αυτό τον τρόπο σκοπεύουμε να δούμε τους αντικειμενικούς παράγοντες που μελετάμε και οι οποίοι είναι η μεταβολή στην ποιότητα των σχέσεων (συντροφική και γονική), εκπαιδευτικές μεταβολές, χρήση ουσιών, παραβατική συμπεριφορά, αλλαγές σε σχέση με την ψυχική τους υγεία (επισκέψεις σε ειδικούς, φαρμακευτική αγωγή). Αυτά τα στοιχεία υπάρχουν στο φάκελο τους από το Intake, και θα μπορούν να συγκριθούν με αυτά που θα μας πουν τώρα.

Παρουσίαση μελών ομάδας

Η ομάδα, όπως αναφέραμε και προηγουμένως, αποτελούνταν από 8 μέλη.

Κ.: Ο Κ. ήταν το 2015 που προσήλθε στην μονάδα 50 ετών. Παντρεμένος με 2 παιδιά. Ο μεγαλύτερος γιος ήταν και ο λόγος που είχε έρθει στην μονάδα. Μάλιστα είχε παραπεμφθεί από άλλο πρόγραμμα, επειδή είχε σπάσει ο γιος του βασικό κανόνα. Ήταν παντρεμένος από πολύ μικρή ηλικία με την σχέση του από το σχολείο. Είναι ελεύθερος επαγγελματίας και την περίοδο που ήρθε στην μονάδα αντιμετώπιζε κάποια οικονομικά προβλήματα τα τελευταία 3 χρόνια λόγω της κρίσης αλλά και της χρήσης του γιου του όπως έλεγε. Πριν μπει στην ομάδα που μας αφορά ήταν σε ομάδα που αφορούσε κυρίως την διαχείριση της χρήσης των παιδιών. Ο γιος του ήρθε 17 χρονών και αντιμετώπιζε θέματα με χασίς και κοκαΐνη. Κατά περιόδους εργαζόταν και ήταν λειτουργικός. Ειδικά την περίοδο της ομάδας εργαζόταν στην εστίαση και ολοκλήρωσε και τις στρατιωτικές υποχρεώσεις.

Π.: Ο Π. είναι συνταξιούχος τεχνικός και ήρθε το 2014 στην ομάδα, επίσης ύστερα από παραπομπή από κλειστό πρόγραμμα όπου δεν μπορούσε να προχωρήσει ο γιος του. Είχε κάνει ένα χρόνο σε ομάδα για διαχείριση της χρήσης και είχαμε κάνει και κάποια ατομικά πριν έρθει. Στα ατομικά μου τον είχαν παραπέμψει γιατί ήταν πολύ θυμωμένος όπως μου είπαν, το οποίο ήταν εμφανές. Με την σύζυγο του η σχέση θα μπορούσε να χαρακτηριστεί συγκρουσιακή χωρίς να υπάρχουν σημάδια βίας από οποιαδήποτε πλευρά. Μάλιστα 2 χρόνια πριν έρθουν η σύζυγος είχε περάσει καρκίνο ο οποίος είχε επηρεάσει πολύ την οικογένεια.

Ο γιος του έκανε πολύ έντονη χρήση χασίς. Και οι δύο γονείς, αλλά ειδικά η μητέρα ήταν πολύ ελεγκτικοί μαζί του. Όταν ήρθε στην μονάδα ήταν 17 και δεν έπαιρνε κάποια αγωγή. Κατά την διάρκεια της ομάδας εργαζόταν περιστασιακά και έφυγε και ένα μεγάλο ταξίδι στο εξωτερικό, στο οποίο επίσης εργαζόταν περιστασιακά σε αγροτικές εργασίες και ειδικά σε νόμιμες καλλιέργειες κάνναβης.

Γ.: Ο Γ. ήταν επίσης 50 ετών και ιδιωτικός υπάλληλος. Ερχόταν αρκετά χρόνια στην μονάδα, από το 2013, εξαιτίας της μεγάλης του κόρης αρχικά και του γιου του στην συνέχεια. Η κόρη του είχε ολοκληρώσει και τώρα συνέχιζε για τον ίδιο και τον γιο του. Είχε μια καταθλιπτική εικόνα, και στο παρελθόν είχε πάρει αγωγή για αυτό, όχι όμως κατά την περίοδο που ερευνούμε. Η σχέση του με την σύζυγο ήταν κακή αλλά χωρίς να υπάρχουν συγκρούσεις. Είχε πολύ έντονη απογοήτευση που εκδηλωνόταν με το να λειτουργεί παθητικά.

Στην μονάδα ήρθαν μαζί με την σύζυγο για την κόρη που έκανε χρήση ηρωίνης. Την περίοδο που αφορά εμάς είχε ολοκληρώσει το πρόγραμμα. Ο ίδιος προσπαθούσε να φτιάξει την σχέση του μαζί της και να αντιμετωπίσει και τον γιο του που επίσης έκανε χρήση. Ήταν και πολύ απογοητευμένος με την συζυγική σχέση. Ο γιος ήταν 18 στην αρχή της ομάδας που μας αφορά και εργαζόταν περιστασιακά σε νυχτερινά μαγαζιά εστίασης. Είχε έρθει στην μονάδα για περίπου 2 μήνες στο παρελθόν και δεν ξαναήρθε ποτέ.

Τ.: 60 ετών, ήρθε στην μονάδα το 2016 μαζί με την σύζυγο του για τον μεγάλο γιο του που τότε ήταν 16 χρονών και ανησυχούσε για χρήση χασίς και εμπορία. Ήταν σε μια μεταβατική φάση με την σύζυγο του, όπου σκέφτονταν να χωρίσουν. Αυτό αφορούσε περισσότερο το πώς ήταν σαν ζευγάρι, χωρίς να υπάρχουν εντάσεις μεταξύ τους. Είναι ελεύθερος επαγγελματίας και αντιμετωπίζει κατά περιόδους κάποιες οικονομικές δυσκολίες που τον επηρέαζαν αρκετά ψυχολογικά. Στην ομάδα που μελετούμε ήρθε λίγο πιο αργά από τους υπόλοιπους, δηλαδή το 2017. Ο γιος του ήρθε πολύ λίγο στην μονάδα, δηλαδή για τρεις συναντήσεις και ήταν πολύ συνεσταλμένος και ντροπαλός, χωρίς να δώσει και πολλές πληροφορίες για το τι του συμβαίνει.

Λ.: 48 ετών, γραφίστρια, άνεργη όταν ήρθε στην μονάδα, στην πορεία με περιστασιακή απασχόληση. Εξαιτίας αυτού έμενε με τον πατέρα της με τον οποίο ήταν πολύ θυμωμένη. Είχε χάσει τρία χρόνια πριν την μητέρα της με την οποία επίσης ήταν πολύ θυμωμένη. Ήρθε μόνη στην μονάδα, μιας και είχε χωρίσει με τον πατέρα του γιου της σχεδόν μετά την γέννησή του.

Ήταν απόφοιτη άλλου θεραπευτικού προγράμματος απεξάρτησης. Ο πατέρας του παιδιού ήταν ή είναι ακόμα χρήστης ουσιών και δεν έχουν πολύ καλές σχέσεις. Χαρακτηρίζεται από την ίδια ως αποστασιοποιημένος και από τον γιο.

Ο γιος της όλα αυτά τα χρόνια ήρθε μόνο μία φορά στην μονάδα. Δεν έπαιρνε ούτε η ίδια ούτε ο γιος της κάποια φαρμακευτική αγωγή, αλλά μετά τις συνεντεύξεις φαίνεται ότι του έγινε νοσηλεία ύστερα από αυτοτραυματισμό και τώρα παίρνει κάποια αγωγή. Έχει διαγνωστεί με οριακή διαταραχή προσωπικότητας. Ήταν πολύ αγχώδης μαζί του η Λ. και τον πίεζε κυρίως συναισθηματικά.

Α.: 45 ετών. Είχε προσεγγίσει την μονάδα μαζί με τον σύζυγό της το 2015. Ήρθε για τον μικρό της γιο. Ο μεγάλος ήταν σε άλλο πρόγραμμα απεξάρτησης. Ο σύζυγος της ήταν χρήστης ουσιών όταν

προσέγγισαν, και ξεκίνησαν θεραπεία ζεύγους σε άλλο πρόγραμμα ύστερα από παρότρυνση μου. Είχε τον έλεγχο των αποφάσεων στην οικογένεια. Επίσης είχαν επιστρέψει τον τελευταίο χρόνο να μείνουν με την μητέρα της λόγω οικονομικών δυσκολιών.

Ο Δ. για τον οποίο ήρθε, ήταν 15 χρονών και έκανε χρήση διαφόρων ουσιών, κάνναβη, κοκαΐνη κόλα κα. Στην πορεία βγήκαν και αρκετές παραβάσεις του νόμου, όπως κλοπές σε μηχανάκια και μικροκλοπές από συνομήλικους. Επίσης είχε αρκετές δυσκολίες με τα σχολεία όπου πήγαινε καθώς ήθελαν να τον διώξουν από όλα λόγω συμπεριφοράς. Δεν ήταν ιδιαίτερα επιθετικός, αλλά είχαν αρχίσει να γίνονται γνωστά τα περιστατικά των κλοπών.

Ύστερα από διάφορα επεισόδια διαπιστώθηκε ότι υπάρχει ψυχοπαθολογία και χορηγήθηκε αντιψυχωσική αγωγή.

Μ. Γ. : 47 ετών. Είχε έρθει στην μονάδα το 2014 μαζί με τον πρώην σύζυγο της για τον δεκαεξάχρονο γιο της. Έκανε χρήση χασίς. Όταν μπήκε στην ομάδα, ο γιος της δεν έκανε χρήση και η ίδια προσπαθούσε περισσότερο να διαχειριστεί το άγχος και την αγωνία που είχε γενικά παρά κάτι συγκεκριμένο με την χρήση.

Δήλωνε αδυναμία να διαχειριστεί τις σχέσεις με τους γύρω της γιο, φίλους, μητέρα και να έρθει συναισθηματικά κοντά με τους γύρω της.

Μ. Ζ. : 45 ετών. Είχε έρθει στην μονάδα το 2013 για τον γιο της. Δεν είχε ολοκληρώσει, αλλά πήγαινε καλύτερα και ζούσε πλέον στο εξωτερικό. Ήταν στην μονάδα για την κόρη της και στην ομάδα ξεκίνησε γιατί ζητούσε να αντιμετωπίσει αρκετά δικά της θέματα που δεν αφορούσαν άμεσα την χρήση του παιδιού. Δήλωνε πολύ πιεσμένη από τις υποχρεώσεις με τα παιδιά και την μητέρα της. Ήταν χωρισμένη για πάνω από δέκα χρόνια και δεν συμμετείχε πουθενά ο πατέρας.

Αντιμετώπιζε κάποιες οικονομικές δυσκολίες και η κόρη της εμφάνιζε αρκετές κρίσεις άγχους, όπως έλεγε. Παρακολουθούσε σταθερά πάντως το πρόγραμμα.

Σύγκριση ψυχοδραματικών συναντήσεων και συνεντεύξεων

Κ.: Ο Κ. που ανέφερα και προηγουμένως, παρουσίαζε μια φοβερή δυσκολία στο να εκφράσει και να επεξεργαστεί το συναίσθημά του, ειδικά όταν αυτό τον έκανε να αισθάνεται αδύναμος. Είχε από την αρχή της συμμετοχής του στο πρόγραμμα τον ρόλο του παντοδύναμου πατέρα που βρίσκει απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις των μελών της οικογένειας του. Στην πραγματικότητα όμως αυτός ο ρόλος τον έχει επηρεάσει πάρα πολύ αρνητικά και ειδικά από την στιγμή που προέκυψε το πρόβλημα του γιου του, αλλά και οι οικονομικές δυσκολίες.

Στόχος μας με τον Κ. ήταν να καταφέρουμε να τον κρατήσουμε στο συναίσθημά του που εκφραζόταν ανά περιόδους, κυρίως μέσω του θυμού ή της επικριτικότητας όταν κινδύνευε να χαλάσει την καλή εικόνα του, αλλά το απέφευγε πολύ εύκολα. Ουσιαστικά θέλαμε να φέρουμε στην επιφάνεια αρχικά με τον Κ. το να μετατοπιστεί η κουβέντα από την θέση του “θυμώνω”, στο “θυμώνω αλλά δεν μου επιτρέπεται να το κάνω”.

Αναλύοντας περαιτέρω όλα αυτά αναφέρω μια χαρακτηριστική σκηνή από την ιστορία του Κ. Ήταν μια εικόνα που είχε φτιάξει, όπου έβαλε τον εαυτό του μπροστά σε ρόλο προστάτη και πίσω του όλη την οικογένεια. Στο βάθος μπροστά του ήταν μια καρέκλα που συμβόλιζε την χρήση. Αυτός είναι ο ρόλος που έχει αναπτύξει εκεί ο Κ. ως ένας άλλος υπεράνθρωπος είναι ένας υπερανπτυγμένος ρόλος που προσπαθεί να τον αποφύγει και σχετίζεται με την δυσλειτουργία των οικογενειακών σχέσεων, αλλά ταυτόχρονα νιώθει ασφαλής εκεί. Οπότε η όποια μετακίνηση έπρεπε να γίνει με πολλή προσοχή και υπομονή από την πλευρά μας.

Ένα παράδειγμα από μια χαρακτηριστική συνεδρία είναι το παρακάτω:

Κ. Είμαι πάρα πολύ θυμωμένος, γιατί βρήκα ένα σακουλάκι κοκαΐνη του γιου μου και έχω εξοργιστεί.

Συν. Κ. είναι ενδιαφέρον ότι περιγράφεις ότι είσαι εξοργισμένος, αλλά το λες στην πραγματικότητα σαν ένας δικαστικός λειτουργός που απλά διαβάζει την δικογραφία.

Έδειξε να ξαφνιάζεται.

Κ. Νομίζω πώς θυμώνω και αμέσως βάζω φρένο σε αυτό. (Ελεγε ότι το διαχειρίζεται, αλλά δεν φαινόταν να το κάνει στην πραγματικότητα, περισσότερο χρησιμοποιούσε την λογική για να το καλύψει).

Συν. Έχει πολύ ενδιαφέρον το πώς θυμώνεις και το πώς αμέσως βάζεις φρένο. Μήπως θέλεις να το δούμε λίγο αυτό;

Κ. Ναι γιατί όχι.

Συν. Ωραία, θέλεις να φτιάξεις σε μια σκηνή τον εαυτό σου που θυμώνει;

Φαινόταν να του προκαλεί ανασφάλεια αυτό, οπότε άλλαξα την πρόταση.

Συν. Θέλεις να φτιάξεις τον εαυτό σου που θυμώνει και δίπλα τον εαυτό σου που βάζει φρένο;

Συμφώνησε και ξεκίνησε να φτιάχνει μια εικόνα δύο ανδρών όπου μιλάνε για την χρήση και φαίνεται πώς είναι αυτός και ο γιος του αφού έχει ανακαλύψει το σακουλάκι. Ο Κ. ξεκινάει να του πει τον πόσο έχει θυμώσει και κάπου σταματάει. Τον βγάζω έξω από την σκηνή και βάζω κάποιον άλλον από την ομάδα να κάνει τον Κ. ώστε να το δει απ' έξω.

Κ. Εκεί είναι το σημείο που βάζω φρένο.

Συν. Μπες τώρα στην σκηνή και πες του το.

Κ. Μιλάει έντονα με θυμό προς τον γιο του.

Τον βάζω και στην θέση του γιου του. Εκεί φαίνεται να ζορίζεται πολύ και τον βγάζω απέξω να το δει. Δυσκολεύεται πολύ με αυτό που βλέπει και φαίνεται πολύ συγκινημένος.

Συν. Φαίνεται να σε συγκινεί πολύ αυτό. Σου θυμίζει κάτι;

Κ. Ναι την σχέση μου με τον πατέρα μου. Ήταν πολύ επικριτικός μαζί μου και αισθανόμουν ότι με ταπείνωνε.

Συν. Θέλεις να φτιάξεις αυτή την σκηνή;

Κ. Ναι (την φτιάχνει και μου λέει πως εκεί είναι 13 χρονών, ο πατέρας του του μιλάει με μια γενική αίσθηση ότι είναι τεμπέλης και άχρηστος)

Ο Κ. Κοιτάει την σκηνή που την παίζουν δύο άλλα μέλη της ομάδας και έχει συγκινηθεί. Τον βάζω μέσα στον ρόλο του γιου.

Κ. (Έχοντας μια εικόνα στεναχωρημένη και πλησιάζει τον πατέρα του) Γιατί έπρεπε να περάσουν τόσα χρόνια για να με πλησιάσεις;(το έκανε ο πατέρας του όταν πέθαινε).

Αρχίζει να πλησιάζει τον πατέρα του ενώ έχει βουρκώσει και αρχίζουν να κλαίνει όπως και όλη η ομάδα. Τον αφήνω όση ώρα θέλει και μετά έρχεται κοντά μου και λέει πως δεν θέλει να αφήσει να περάσει τόσος χρόνος με τον γιο του.

Συν. Είσαι εντάξει να μοιραστούμε και με την ομάδα;

Κ. Ναι θέλω να τους ακούσω

Μοίρασμα:

Μ.Γ. Θυμήθηκε την σχέση της με τον πατέρα της και τον γιο της και πόσο δυσκολευόταν και με τους δύο για να επικοινωνήσει.

Π. Εστίασε στην σχέση με τον δικό του πατέρα και στο πόσο τον προκαλούσε για να τον τιμωρήσει (έπαιξε και πάρα πολύ καλά τον επικριτικό πατέρα)

Α. Είπε στον Κ. ότι τον νιώθει πολύ στην δυσκολία του να εκφράσει το συναίσθημα της.

Λ. Έμεινε στην απώλεια της μητέρας της καθώς είχε και το μνημόσυνο για τα 2 χρόνια, πριν 2 μέρες. Είχε πολλά συναισθήματα από αυτό που έβλεπε.

Σε αυτή την συνεδρία ο Κ. αρχίζει να διατηρεί λίγο περισσότερο την επαφή με το συναίσθημα του. Αυτό φαίνεται πως ανακινεί δύσκολες μνήμες στις οικογενειακές του σχέσεις και ειδικά με τον πατέρα του που τον οδηγεί στο να αναλαμβάνει τον ρόλο του παντοδύναμου. Με αυτές τις συνεδρίες αρχίζει να βάζει και πιο συναισθηματικούς ρόλους στην ζωή του που του επιτρέπουν να δουλέψει και λίγο περισσότερο τα όρια στην οικογένεια του.

Ενδιαφέρον έχει σε αυτό το σημείο να δούμε και τις απαντήσεις που έδωσε ο Κ. στην συνέντευξη που του πήραμε. Παραθέτουμε βασικά σημεία των απαντήσεων σε κάθε ερώτηση, και παρακάτω θα κάνουμε μια συνολική αποτίμηση και ανάλυση των αποτελεσμάτων.

Στην πρώτη ερώτηση ο Κ. λέει πως είναι πάρα πολύ καλά αυτή την περίοδο. Ασχολήθηκε πολύ με τον εαυτό του μετά την ομάδα και αυτό είχε σαν αποτέλεσμα να αναλάβουν και οι υπόλοιποι ευθύνες που τους αναλογούσαν.

“Αρνούμαι πλέον να τρέχω για τους άλλους, και βλέπω να τους βοηθάει παραδόξως”.

Επαγγελματικά πάει πολύ καλά και έχει ανακτήσει μεγάλο κομμάτι της δουλειάς του που είχε μείνει πίσω λόγω της κρίσης και της εμπλοκής του γιου του με τις ουσίες.

Όταν ξεκίνησε την ομάδα: “Στεναχώρια και δυσκολίες στην συμπεριφορά μου” Λέει πως δεν αντιλαμβάνονται ότι ενοχλούσα τους άλλους. “παρέμβαινα παντού και ενοχλούσε”.

Όταν ολοκλήρωσε: ένιωσε πως είχε καταφέρει κάτι όπως αναφέρει. Επίσης συνειδητοποιούσε τα πράγματα που έλεγε νωρίτερα. “έβλεπα εμένα σε σχέση με τους υπόλοιπους και το Ψυχόγραμμα με βοήθησε να το κάνω αυτό”.

Στην επόμενη ερώτηση είπε πώς έβγαζες εκείνη την στιγμή το πρόβλημα και με τους ρόλους έβλεπες πώς σε καθόρισαν πράγματα του παρελθόντος.

Στην τρίτη ερώτηση είπε πώς με επηρέασε σίγουρα το Ψυχόδραμα. Κυρίως σε αυτό πού είπε και προηγουμένως, πώς δεν παρεμβαίνει σε όλους σαν διαμεσολαβητής. (Αυτό προφανώς αφήνει χώρο στο να επικοινωνούν στην οικογένεια όλοι πιο άμεσα κάτι που είναι και στόχος των θεραπευτικών προγραμμάτων μιας και πολλές φορές η μπερδεμένη και διαμεσολαβημένη επικοινωνία δημιουργεί πολλές δυσλειτουργίες στην οικογένεια (Angel & Angel,2010).

Τα λεγόμενα του αποτυπώνονται στο ότι η κόρη του έχει αποκτήσει παιδί, η σύζυγος ολοκληρώνει το σχολείο και ο γιος του έχει σταθερή εργασία στην εστίαση.

Στην τέταρτη είπε πώς έχει δει μεγάλες αλλαγές στην καθημερινότητα τους, κυρίως στο πως συμπεριφέρονται μεταξύ τους. Βλέπει τον γιο του να είναι καλά. Δυσκολεύεται μόνο με την ερωτική σχέση με την σύζυγο του που έχει εξασθενήσει.

Πέμπτη ερώτηση: σημασία πού έβλεπε στους ρόλους, “Ξεκινάς να σκέφτεσαι, να θυμάσαι, μετά το εκφράζεις σε μια εικόνα, το βλέπεις μπροστά σου”. Είπε πως αυτό τον βοήθησε να παίρνει και την πλευρά του τρίτου. Κοιτάζοντας το απ’ έξω, “έπαιρνα και δουλειά για το σπίτι”.

Δίνει σημασία στην συνέντευξη πως αυτό τον βοηθούσε όταν τον έβαζε σε βοηθητικό ρόλο και κάποιιο άλλο άτομο.

Σημασία δίνει επίσης και στο ότι πλέον μιλάει στους άλλους χωρίς να τους λέει τι να κάνουν, αλλά λέγοντας τους τι είχε κάνει ο ίδιος σε μια αντίστοιχη περίπτωση, ή τι του θυμίζει από την εμπειρία του. Αυτό είναι κάτι που συνηθίζεται στο μοίρασμα στο Ψυχόδραμα, όπως φαίνεται και από τα πρακτικά που έχουμε χρησιμοποιήσει.

Έκτη: Επηρέασε πολύ το ψυχόδραμα τις σχέσεις με την ομάδα.” βλέπαμε τα κοινά, τα βιώναμε, μας ένωνε με τους άλλους. Δεν έχω με άλλους ανθρώπους τέτοια σχέση”.

Έβδομη: Εδώ περιγράφει την χαρά του για αυτή την ομάδα και τις σκέψεις του για το ότι αισθάνεται ευγνωμοσύνη στο πρόγραμμα.

Οι απαντήσεις του Κ. μας δίνουν σημαντικές πληροφορίες για το πρώτο κομμάτι της έρευνας μας, δηλαδή της αξιολόγησης της επίδρασης του Ψυχοδράματος στην αποδοχή του άλλου και στην βελτίωση των οικογενειακών σχέσεων όπως τα βίωσαν οι συμμετέχοντες. Φαίνεται από τα λεγόμενα του μια σημαντική μεταβολή στην ποιότητα των οικογενειακών σχέσεων από την στιγμή που ξεκίνησε την ομάδα, στην ολοκλήρωση της και στο τώρα. Ο ίδιος δηλώνει ότι βιώνει πολύ πιο ποιοτικές σχέσεις με τα παιδιά του και την σύζυγο του. Εστιάζει, χωρίς να υπάρχει δική μας κατεύθυνση στη σημασία της μεθόδου του Ψυχοδράματος και ειδικά της θεωρίας των ρόλων στο να καταλάβει το τι ήταν δυσλειτουργικό στις σχέσεις του και να κατανοήσει πώς ήταν και οι υπόλοιποι με όλο αυτό. Έβλεπε και τον δικό του ρόλο σε όλο αυτό κάτι που θεωρεί ότι ήταν καθοριστικής σημασίας.

Τα λεγόμενα του υποστηρίζονται και από το ότι έχουν υπάρξει θετικές μεταβολές στα επαγγελματικά του ίδιου και του γιου του. Αυτός, παρόλο που δεν ολοκλήρωσε το πρόγραμμα, οπότε δεν υπάρχει ξεκάθαρη εικόνα για την χρήση που κάνει, φαίνεται να εργάζεται σταθερά και να έχει μια πολύ καλή εικόνα προς την οικογένεια του, κάτι που δεν υπήρχε στο παρελθόν. Επίσης φαίνεται να μην έχει την παραβατική συμπεριφορά του παρελθόντος που του είχε στοιχήσει κάποια δικαστήρια για κατοχή ναρκωτικών ουσιών.

Η σύζυγός του ολοκλήρωσε επίσης το σχολείο και παρόλο που ψάχνουν το πού είναι η σχέση τους, ο ίδιος θεωρεί πώς είναι πολύ καλή και έχουν άμεση και ξεκάθαρη επικοινωνία για ό,τι συμβαίνει. Δεν φαίνεται να έχουν προβληματιστεί ώστε να έχουν επισκεφτεί κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας για κάποιον λόγο.

Π.: Ο Π. όταν ξεκίνησε στην ομάδα ήταν πολύ θυμωμένος και ιδιαίτερα με την σύζυγο του. Δεν μπορούσε να καταλάβει τι έκανε ο ίδιος στην σχέση τους και ποιος ήταν ο ρόλος του στην κακή τους επικοινωνία και κατηγορούσε μόνιμα την ίδια. Ταυτόχρονα είχε και πολλή ενοχή για αυτό, καθώς είχε περάσει και το πρόβλημα με την υγεία της αισθανόταν ότι θα έπρεπε να την βοηθάει

περισσότερο. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι από μια συνεδρία τον πρώτο χρόνο που ήταν στην ομάδα.

Π. Δυσκολεύομαι πάρα πολύ με την κατάσταση στο σπίτι μου. Αποφεύγω την γυναίκα μου γιατί δεν βλέπω να αλλάζει κάτι. Επίσης βλέπω τον γιο μου να έχει μια σχέση που αναπαράγεται το ίδιο. Με πιέζει και με απομακρύνει.

Προσπάθησαν κάποιοι από την ομάδα να επικεντρωθεί στο τι κάνει αυτός.

Συν. Μιας και η γυναίκα σου δεν είναι εδώ για να κάνουμε κάτι, εσύ πιστεύεις πως μπορείς να αλλάξεις κάτι σε αυτό;

Π. Νιώθω αδυναμία, το βλέπω πολύ δύσκολο.

Συν. Φτιάξε λοιπόν την σκηνή όπου νιώθεις αδύναμος μέσα στην οικογένεια.

Έφτιαξε τους τρεις της οικογένειας, βάζοντας τον εαυτό του λίγο πιο μακριά να κοιτάει προβληματισμένος. Ο γιος του μίλαγε νευρικά στο τηλέφωνο και η γυναίκα του έκανε κάποιες δουλειές.

Συν. Αυτή είναι η σκηνή που σε πιέζει;

Π. Είμαι πιο κοντά σε αυτούς στην πραγματικότητα.

Του είπα να πάει εκεί που νιώθει πως είναι και πήγε κοντά στην γυναίκα του.

Συν. Τι της λες εκεί;

Π. Έβγαλες την λίστα του super market;

Συζ.(Έχει πάρει τον ρόλο της ο Π. ύστερα από δική μου κατεύθυνση) Άσε μας ρε Π. με την λίστα σου.

Αφού λογοφέρνουν για λίγο, τον βάζω στην θέση του γιου του που παρακολουθεί για να δει αυτή την σκηνή.

Συν. Πώς νιώθεις όταν τους βλέπεις;

Π. Είναι σαν να βλέπω δυο παιδιά να παίζουν.

Συν. Θες να πεις κάτι στον πατέρα σου από εκεί;

Π. (Από τον ρόλο του γιου) Κάνε κάτι για να βγούμε από αυτή την κατάσταση...

Τον άλλαξα ρόλους με τον πατέρα του και μου έλεγε πώς δεν ξέρει τι να κάνει.

Αρχισα να τον ρωτάω για το πώς νιώθει με όλο αυτό και μου είπε πως αισθάνεται πολύ μεγάλο βάρος και νιώθει σαν φοβισμένο παιδί.

Συν. Φτιάξε τον εαυτό σου να αισθάνεται έτσι .

Έφτιαξε μια σκηνή όπου ο εαυτός του ήταν στην γωνία και όλοι οι υπόλοιποι της ομάδας ήταν από πάνω του. Τον έβαλα να μπει στον ρόλο του Π. (είχε βάλει κάποιον άλλον από την ομάδα). Εκεί είχε αρχίσει να φορτίζεται συναισθηματικά και να βουρκώνει και έλεγε πως δεν μπορούσε να κάνει τίποτα.

Συν. Μπες στην θέση του γιου σου (που ήταν απ' έξω και τον προέτρεπε να σηκωθεί)

Είχε αρχίσει να δακρύζει και πλησίασε τους υπόλοιπους και τους πήρε από πάνω του. Όταν τους έβγαλε, άρχισε να χαϊδεύει το βοηθητικό εγώ που έκανε τον εαυτό του. Πήρε λίγο χρόνο μαζί του και του είπα αν είναι εντάξει για να ολοκληρώσουμε. Συμφώνησε και καθίσαμε για να μοιραστεί μαζί μας η ομάδα.

Γ. Σε νιώθω πολύ Π. σε αυτή την θέση. Θα μπορούσα να κάνω εγώ αυτή την σκηνή.

Κ. Νιώθω πολύ τον γιο σου εκεί, μου θυμίζει και τον δικό μου.

Μ. Μου θυμίζει το τι έκανα εγώ την προηγούμενη εβδομάδα.

Α. Κουνήσου Π.

Λ. Σε νιώθω πολύ εκεί.

Σε αυτή την συνάντηση παρατήρησα από την αρχή της ομάδας πως ο Π. ήταν σε έναν fragmenting ρόλο που δεν του επιτρέπει να παρέμβει στο τι γίνεται μέσα στην οικογένεια. Σκεφτήκαμε πως ήταν καλή ιδέα να του καθρεφτίσουμε αυτό που κάνει, ώστε να αρχίσει να αποκτά επίγνωση του ρόλου του μέσα στην οικογένεια. Δεν θεωρήσαμε σκόπιμο να τον πιέσουμε περισσότερο σε αυτό. Νομίζουμε πως η εικόνα και το συναίσθημα που προκαλεί κάτι τέτοιο είναι αρκετό σε αυτή την φάση. Επίσης βοηθάει στο ότι συνδέεται με την ομάδα, και αρχίζει να βλέπει και να νιώθει άλλους ρόλους πιο τρυφερούς, όπως αυτός που αρχίζει να εκφράζει προς το τέλος που πλησιάζει τον εαυτό του.

Οι απαντήσεις του στην συνέντευξη έχουν πολύ ενδιαφέρον.

Στην πρώτη: «Τώρα είμαι καλά». Λέει πως είναι χαλαρός και έχει μικροπροβλήματα υγείας λόγω ηλικίας. Σε οικογενειακό επίπεδο έχει επιτέλους καλή σχέση με την σύζυγο και «κυμαινόμενη» με τον γιο του, αλλά περισσότερο καλή. Οικονομικά είναι καλά.

Όταν ξεκίνησε την ομάδα. «Ήμουν χάλια, είχα έντονο εκνευρισμό με όλα και έριχνα τις ευθύνες στους άλλους». Υπήρχε πολύ κακή σχέση στο σπίτι και με τη σύζυγο και με τον γιο. «δεν ήθελα να μιλήσω σε κανέναν και είχαμε πολλή φραστική βία». Με την σύζυγο του είχαν πολύ συγκρουσιακή σχέση όταν ήρθαν στην μονάδα, με αποτέλεσμα στην αρχή να μην θέλει να συνεχίσει και η σύζυγος του στο πρόγραμμα.

Όταν τελείωσε την ομάδα. Ήταν σε καλή κατάσταση, όχι τόσο καλά όσο τώρα. Ήταν ελαφρώς νευριασμένος που τελείωσε και προβληματισμένος τι θα κάνει τώρα μόνος του, αλλά λέει πως τελικά καλώς έγινε.

Στην δεύτερη ερώτηση απάντησε με την λέξη σταθερότητα. Είπε πως του έβαζε κανόνες και τον οργάνωνε σε μια σειρά. Επίσης τον βοήθησε να βλέπει τον εαυτό του και με τα μάτια των άλλων. «Ξέφευγα από την απολυτότητα μου και έβλεπα από πολλές γωνίες ένα πράγμα».

Στην Τρίτη: «οι ρόλοι ήταν πολύ σημαντικοί, ερχόμουν και δεν ήξερα τι θα αντιμετωπίσω, βέβαια δεν φυλάχτηκα γιατί με βοήθαγε». Είπε πώς περισσότερο απ' όλα τον επηρέασε ο ρόλος του γιου. «αναγκαζόμουν να δω πώς με έβλεπε, έβλεπα πώς έβγαινα λάθος και αυτό με επηρέασε».

Από αυτό είπε πως επηρεάστηκαν οι οικογενειακές του σχέσεις γιατί σκεφτόμουν περισσότερο πώς να τους συμπεριφερθεί. Τις έφτιαξε πολύ, όπως δηλώνει. Επίσης έμεινε ο Π. και σε ένα άλλο σημείο που ήταν το άγγιγμα και η αγκαλιά από την ομάδα. Του άνοιξε πολλούς δρόμους, ήταν κάτι που δεν είχε μάθει από την δική του οικογένεια. Με αυτό τον τρόπο έμαθε να παίρνει αγκαλιά και τον γιο του, κάτι που θεωρεί ότι βοήθησε στο να μειωθεί η σύγκρουση που είχε η σχέση τους.

Στην τέταρτη: «άλλαξε ο τρόπος που προσέγγιζα το πρόβλημα». «αναγκάστηκα με το ψυχόδραμα να το αντιμετωπίζω μόνος μου και να παίρνω αποφάσεις». Έγινε όπως είπε πιο ξεκάθαρος με τις σχέσεις του και έπαιρνε την ευθύνη του.

Αυτό λέει πώς έχει κάνει πολύ καλό στον γιο του ο οποίος τους ζήτησε να πάει σε ειδικό για οριακή διαταραχή προσωπικότητας που θεωρούν ότι έχει (όταν γινόταν η συνέντευξη, ήταν σε διαδικασία αξιολόγησης από το Αιγινήτειο νοσοκομείο). Παρόλα αυτά ο γιος του εργαζόταν, είχε μια σταθερή σχέση και αναζητούσε σπίτι για να μείνει μόνος του.

Πέμπτη: «με επηρέασαν και οι δικοί μου ρόλοι αλλά και των άλλων». Ενδιαφερόταν πολύ για το πώς διαλέγει αλλά και τον διαλέγουν να παίξει κάποιους ρόλους. «Εντυπωσιάστηκα για το πώς με διάλεγαν να παίζω κάποιους ρόλους που ήθελα. Όταν ήμουν επιφυλακτικός, δεν με έβαζαν».

Σημείωνε τα πολλά κοινά προβλήματα που έβλεπε με τους άλλους και το ότι ήταν σαν πρόβα για την πραγματική ζωή όπου αναλύεις τα δικά σου προβλήματα και των άλλων.

Θεωρεί πώς τον βοήθησε και πολύ στην σχέση με την σύζυγο του, καθώς έμπαινε και από την δική της πλευρά. «την κατάλαβα 20 με 30 % παραπάνω». Το ίδιο λέει πως συνέβη και με τον γιο του αλλά και την μητέρα του. Θεώρει πως του οργάνωσε πολύ την σκέψη και την συμπεριφορά.

Έκτη: «η εμπιστοσύνη είναι πολύ σημαντικό για να το κάνεις το Ψυχόδραμα» «ήμουν πιο σταθερός μετά από αυτό». Κατάφερε όπως είπε να δει την αδυναμία του και να κλάψει, βλέποντας το είδωλο του.

Έβδομη: Έμεινε πολύ στην εμπιστοσύνη που κατάφερε να αναπτύξει μέσα στην ομάδα. Θεωρεί πώς μπορούσε να πει τα πάντα σε αυτούς, παρόλο που ήταν προκατειλημμένος αρχικά απέναντι τους.

Από τις απαντήσεις του Π. μπορούμε να συμπεράνουμε πώς υπήρξε μια αισθητή βελτίωση της σχέσης τόσο με την σύζυγο του όσο και με τον γιο του. Εστιάζει πολύ στο ότι τον βοήθησαν πολύ οι ρόλοι που έμπαινε σε αυτό, γιατί έβλεπε ξεκάθαρα το τι γινόταν και προσπαθούσε να μπει και στην θέση του άλλου. Μπορεί να βοήθησε η σχέση με τον θεραπευτή, αλλά δίνει αρκετά μεγάλη σημασία στην τεχνική του ψυχοδράματος. Αυτό μπορούμε να το ενισχύσουμε, και με το ότι στην αρχή της ομάδας, έκανε και κάποιες συναντήσεις ζεύγους με την σύζυγό του που δεν φαινόταν να βελτιώνουν την κατάσταση, και ο θεραπευτής ήταν ο ίδιος.

Αναφέρει ότι δεν συγκρούονται πια μέσα στο σπίτι και είναι πολύ ήρεμοι. Η οικονομική κατάσταση τους είναι καλή και δεν έχουν κάποιο θέμα υγείας. Ο γιος τους φαίνεται να κάνει χρήση ακόμα, αλλά ζει μόνος και εργάζεται. Επίσης τους ζήτησε μόνος του να πάει σε ειδικό ψυχικής υγείας όπως αναφέραμε νωρίτερα. Δεν έχει αντιμετωπιστεί επομένως το σύμπτωμα της χρήσης που τους είχε φέρει στην μονάδα, αλλά φαίνεται πώς μπορούν να διαχειριστούν καλύτερα τις καταστάσεις που τους συμβαίνουν και να έχουν αντιμετωπίσει τις δυσλειτουργίες στις σχέσεις τους.

Γ.: (Χρησιμοποιούμε κείμενο που αναφέρεται και παραπάνω, αλλά θεωρούμε ότι είναι χαρακτηριστικό της περίπτωσης). Ο Γ. έλεγε πολλά πράγματα που είχε να κάνει αλλά πάντα απέφευγε να τα υλοποιήσει και κρατιόταν σε απόσταση από το συναίσθημα που είχε εκτός από τις περιπτώσεις που τζόγαρε. Όταν ξεκινήσαμε την κουβέντα για το πώς είναι σήμερα, είχα μάλιστα σηκωθεί να κάτσω δίπλα του μιλούσε σαν λογιστής για το συναίσθημα του και προσπαθούσε να αναβάλλει να κάνουμε κάτι για την επόμενη φορά.

Γ.: Τα έχω όλα πολύ μπερδεμένα, μήπως να το αφήσουμε για την άλλη φορά;

Συν: Νομίζω πως θα ήθελα να φτιάξεις αυτό το ζέσταμα

Γ.: Εντάξει

Έφτιαξε μια κατάσταση στο σπίτι που τσακωνόταν με την γυναίκα του και ήταν στον ίδιο χώρο τα δύο τους παιδιά. Όσο προχωρούσε η αλλαγή ρόλων ο Γ. ζεσταινόταν όλο και περισσότερο. Μου είπε πώς εκεί είναι που φεύγει και πάει και τζογάρει.

Συν: Νιώθεις δύσκολα εκεί ε;

Γ.: ναι πάρα πολύ

Συν : Φτιάξε μου δίπλα πως νιώθεις

Βάζει τον εαυτό του βαρύ σε μια καρέκλα

Συν: Νιώθεις πολύ βάρος εκεί ;

Γ.: Ναι

Συν: Φτιάξε αυτό το βάρος

Βάζει όλη την οικογένεια από πάνω να τον πιέζει.

Ήταν πάρα πολύ ζεσταμένος σε αυτό και τον ρώτησα αν σκοπεύει να τον αφήσει εκεί;

Γ.: όχι και σηκώνει όλους από πάνω του λέγοντας τους τι να κάνουν

Γ.: Αισθάνομαι σαν τον λεβέντη που ήμουν μικρός στον στρατό αλλά και αλλού που δεν σήκωνα μύγα στο σπαθί μου.

Από την διατήρηση του ζεστάματος του ο Γ. έβγαλε ένα ρόλο αυτό του Λεβέντη που του θύμιζε ότι δεν ήταν μόνο φοβισμένος και αναβλητικός. Αυτός ο ρόλος τον ώθησε τελικά να πάρει τις αποφάσεις που ήθελε και φοβόταν σχεδόν τρία χρόνια.

Συνέντευξη:

Πρώτη ερώτηση: Τώρα δηλώνει αρκετά καλά. Είναι χωρισμένος, κάτι που ήθελε να καταφέρει από την αρχή της ομάδας. Η κόρη του είναι πολύ καλά, δουλεύει και σπουδάζει.

Ο γιος αναφέρεται ως «θολό τοπίο». Δουλεύει και σκοπεύει να συγκατοικήσει με ένα φίλο του, αλλά η χρήση χασίς παραμένει ακόμα (επικοινωνήσε ξανά με το πρόγραμμα όταν γινόταν η συνέντευξη).

Όταν ξεκίνησε την ομάδα λέει πώς ήταν σε κακή κατάσταση, καταθλιπτικός με δυσκολία να πάρει απόφαση και να χωρίσει.

Όταν ολοκλήρωσε, λέει πώς τον φόβιζε το συναίσθημα, αλλά ήθελε να σταθεί στα πόδια του.

Δεύτερη: η ομάδα ήταν η αρχή ενός καινούργιου δρόμου, είπε ο Γ. θεωρεί ότι ήταν πολύ σημαντικό το Ψυχόδραμα γιατί του έδειξε τον εαυτό του και την οικογένεια του σαν καθρέφτης. “συνειδητοποίησα πως δεν μου ταίριαζε αυτή η ζωή”.

Τρίτη: είχε μια άθλια εικόνα στο σπίτι και αισθανόταν χωρίς περηφάνια και ταπεινωμένος, σαν να τον διώχνει η οικογένεια του.

Η κόρη του του έλεγε “πως έχεις γίνει έτσι” και “πατέρας είσαι εσύ;”.

Λέει πως το Ψυχόδραμα τον βοήθησε να σηκωθεί γιατί μπόρεσε να τα δει σε ένα ασφαλές περιβάλλον. Του το αναγνώρισε και η κόρη του.

Τέταρτη: έχει βρει όπως δηλώνει τον εαυτό του και έχει πιο σταθερά σημεία. Κοιτάει τι πραγματικά μπορεί να αλλάξει, αποφασίζει καλύτερα και δεν πιέζει άσκοπα τους γύρω του.

Αυτό αποτυπώνεται στο ότι η δουλειά του πάει καλά. Νιώθει σε διάθεση για να φλερτάρει και δεν ασχολείται με τον τζόγο καθόλου.

Η κόρη του τελείωσε το νυχτερινό και πέρασε σε σχολή του πανεπιστημίου. Ταυτόχρονα εργάζεται στη εστίαση, συζεί με ένα αγόρι και είναι πολύ ενεργή στα πολιτικά.

Γιος: κάνει ακόμα χρήση, είναι σε ένα θολό τοπίο όπως λέει και εκκρεμούν κάποια δικαστήρια.

Υπάρχει αντιπαλότητα μεταξύ τους που πιστεύει ότι θα καταλαγιάσει αν έρθει πάλι στο πρόγραμμα και μετακομίσει σε άλλο χώρο.

Όμως λέει πως δεν τρελαίνεται πια και βρίσκει χώρο να ζει. Πράγμα που δηλώνει πώς του το έμαθε η ομάδα και το ψυχόδραμα.

Πέμπτη: Είπε πως είναι συγκλονιστικό να βλέπεις τον εαυτό σου. “Να βλέπεις μπροστά σου το δράμα σου και να ψάχνεις τον τρόπο να βγεις από αυτό”.

Έκτη: Έβλεπε πολλά πράγματα και από τα δράματα των άλλων.

Έβδομη: Εστίασε πολύ στο ότι το Ψυχόδραμα τον βοήθησε να ξεπεράσει τον λόγο. Δηλαδή ότι είχε και άλλους τρόπους να δει και να βιώσει την ζωή του. Η έκθεση τον δυσκόλεψε λέει αλλά και τον βοήθησε. Επίσης το ότι έβλεπε και τους άλλους να περνάνε κοινά πράγματα τον ενίσχυσε.

“Ό,τι περνάμε καθρεφτίζεται και στο έξω περιβάλλον , αυτός ο άνθρωπος που ήμουν δεν μου ταίριαζε”.

Ο Γ. περιγράφει μια αισθητή αλλαγή στο συναίσθημα του και στις οικογενειακές του σχέσεις μετά την ομάδα του ψυχοδράματος. Χώρισε από την σύζυγό του κάτι που ήταν ζητούμενο στην περίπτωση του, και βελτίωσε τις σχέσεις με όλη την οικογένεια. Ζούσαν συμβατικά πολλά χρόνια και είχαν συμφωνήσει να βλέπουν και άλλους συντρόφους, κάτι που τους δημιουργούσε πολύ θυμό όπως είπε.

Ο ίδιος έχει μια πολύ καλύτερη εικόνα, πιο ζωντανή και δραστήρια. Πηγαίνει συχνά εκδρομές και φλερτάρει. Έχει σταματήσει τον τζόγο και έχει φτιάξει την σχέση με την κόρη του που με την σειρά της έχει πετύχει μια σειρά στόχων που αναφέραμε νωρίτερα και ενισχύουν τα λεγόμενα μας. Με την σύζυγο δεν βρίσκονται και ούτε θέλουν όπως λέει.

Είναι ένα ερωτηματικό ο γιος του, τον οποίο θεωρεί μπερδεμένο. Όμως είναι αρκετά ψύχραιμος στην προσέγγιση του και δεν βλέπει ένα αδιέξοδο στην σχέση τους που έβλεπε παλιότερα. Εστιάζει πολύ και αυτός στην μέθοδο του ψυχοδράματος, καθώς μπόρεσε να δει το τι του συμβαίνει και αυτό τον έκανε να δράσει με ρόλους τους οποίους είχε στην ζωή του, αλλά είχε ξεχάσει πως υπήρχαν.

Τ.:Ο Τ. ξεκίνησε την ομάδα περίπου 1,5 χρόνο μετά τους υπόλοιπους. Θεωρούσε πως ήταν ανεπαρκής σαν πατέρας και σύζυγος και είχε πολλές ενοχές για αυτό. Προσπαθούσε να ισορροπήσει την οικογένεια του χωρίς απαραίτητα επιτυχία και ένιωθε να τον βαραίνει πολύ η ιστορία των γονιών του. Είχαν πολύ κακή σχέση και είχαν χωρίσει. Δεν είχε καθόλου καλές σχέσεις με τον πατέρα του και η μητέρα του τον κρατούσε ασφυκτικά. Ένιωθε πως και αυτοί του είχαν ρίξει όλο το βάρος της σχέσης τους και έφερε πολλές ενοχές γι' αυτό. Ένιωθε επίσης εγκλωβισμένος στην δική του σχέση επειδή από την μία αναρωτιόταν αν ήθελε να χωρίσει και από την άλλη είχε υποσχεθεί στον εαυτό του να μην το κάνει όπως είχαν κάνει οι δικοί του. Προσπαθώντας να κρατήσει τις ισορροπίες έμπαινε ανάμεσα στις σχέσεις της συζύγου τον με τον γιο του με αποτέλεσμα να εισπράττει τον θυμό και να μην επικοινωνεί ξεκάθαρα κανείς στο οικογενειακό σύστημα..

Μια δουλειά που έκανε ο Τ. στην ομάδα ήταν να ξεκαθαρίζει πιο από αυτά που ένιωθε και έλεγε αφορούσε τον ίδιο και πιο όλους τους άλλους.

Σε μια συνάντηση έφτιαξε το πώς μπαίνει ανάμεσα στην σύζυγο και τον γιο του όταν τσακώνονται. Έφτιαξε μια εικόνα που η ισορροπία που έφερνε ήταν σαν έναν ακροβάτη που ισορροπεί οριακά σε ένα αόρατο σχοινί.

Συν. Φαίνεται πως τον βαραίνουν πολλά πράγματα σε αυτή την θέση και δεν μπορεί να σταθεροποιηθεί.

Τ. Ναι πιέζεται από διάφορα πράγματα του παρελθόντος

Συν. Φτιάξε αυτά τα πράγματα δίπλα.

Βάζει σε μια καρέκλα ένα γυάλινο μπουκάλι και από πίσω τέσσερεις ανθρώπους.

Συν. Ποιοι είναι αυτοί;

Τ. Η οικογενειακή ιστορία της οικογένειας καταγωγής.

Συν. Φαίνεται σαν να είσαι πολύ εύθραυστος εκεί.

Τ. Ναι είμαι και όπως το βλέπω τώρα είναι σαν να συνδέονται οι δυο ιστορίες. Είμαι πολύ εύθραυστος εκεί και ταυτόχρονα προσπαθώ να τους προστατέψω όλους.

Συν. Θέλεις να το δούμε λίγο παραπάνω;

Τ. Νομίζω για σήμερα καλά είμαι. Μου αρκεί που το βλέπω.

Στο μοίρασμα η ομάδα του εστίασε στο πόσο πιεσμένος φαινόταν εκεί και το πόσο κρύβει την ευθραυστότητα του.

Συνέντευξη: Τώρα, “Είμαι καλά, αγωνίζομαι γιατί οι συνθήκες είναι δύσκολες”, στα επαγγελματικά. Στην οικογένεια λέει πως είναι καλές οι σχέσεις με τον γιο του. Επίσης έχουν βρει ισορροπία με την σύζυγο.

Όταν ξεκίνησε, δεν ήταν καλά. Υπήρχε έντονη η χρήση του γιου του, όπως και οι υποψίες διακίνησης. Συγκρουσιακές σχέσεις στην οικογένεια. “έβλεπα πως χρειαζόταν να δουλέψω πολλά προσωπικά μου θέματα”.

Όταν ολοκλήρωσε: Δεν ήθελε. Έκλεισε αναγκαστικά. Συνέχισε ατομικά στην μονάδα. Η σχέση με σύζυγο και παιδί ήταν σίγουρα καλύτερες.

Δεύτερη: “Μου έκανε εντύπωση η δύναμη που έβγαине από την εξέλιξη των συμμετεχόντων, ο καλύτερος εαυτός μας ενίσχυε και τους άλλους”.

Τρίτη: “Κατάλαβα πως υπάρχουν και άλλοι με τα ίδια προβλήματα. Κοίταξα πολύ την συμμετοχή μου σε αυτό. Θεωρεί πως ήταν πολύ σημαντικό ότι το έβλεπε στους άλλους να το κάνουν. Οι ρόλοι όπου έμπαινα όταν έφτιαχνα την οικογένεια μου ήταν πολύ σημαντικό γιατί έβλεπα πως όταν άλλαζα κάτι εγώ άλλαζαν και οι άλλοι, οι σχέσεις μας”.

Τέταρτη: Είπε πώς του έλειπε όταν έκλεισε και θεωρούσε πως δεν είχε ολοκληρωθεί για αυτόν. Είχε προτείνει μια ομάδα sos για υποστήριξη αν συμβεί κάτι έκτακτο.

Όμως λέει πώς ό,τι αποκόμισε από την ομάδα το μετέφερε στην οικογένεια. Με την σύζυγο ξεκίνησαν εκδρομές μαζί και μιλούσαν για να συνεννοούνται. Ο γιος του πέρασε πανεπιστήμιο και επίσης δεν τσακώνονται τόσο πολύ. “Οι διεργασίες είχαν απόηχο στο σπίτι, ήμουν πιο πολύ ο εαυτός μου”.

Πέμπτη: “όταν έφτανε εκείνη η ώρα πάγωνα, αλλά φωτίζαμε ένα μέρος του δάσους, πολύ συναίσθημα”.

Ήταν δοκιμασία και για τον πρωταγωνιστή αλλά και για τους άλλους. Λέει πως αναρωτιόταν γιατί επιλέχθηκε σε καλούς ή κακούς ρόλους. Ήταν μια δοκιμασία όπως την χαρακτηρίζει που όμως νιώθει να τον απελευθέρωσε. “Η δημιουργία που γινόταν εκεί ήταν μια μορφή αντίστασης και έκφρασης”.

Αναφέρει και ο Τ. μια αισθητή βελτίωση των οικογενειακών σχέσεων. Αρχικά με την σύζυγο του, με την οποία δηλώνει πως φλερτάρουν ξανά και προσπαθούν να φροντίσουν τον εαυτό τους. Έχουν κάποιες οικονομικές δυσκολίες λόγω του ότι δεν έχουν σταθερές δουλειές όπως λέει. Παρόλα αυτά δουλεύει πολύ δημιουργικά όπως λέει τα τελευταία χρόνια.

Ο γιος του όπως αναφέραμε προηγουμένως έχει περάσει στο πανεπιστήμιο, εργάζεται στην εστίαση και λέει πως δεν είναι το ίδιο θυμωμένος όπως ήταν. Λέει πώς σε αυτό μαλάκωσε από τους ρόλους που έμπαινε και έβλεπε το πώς ήταν και αυτός. Επίσης αυτό τον βοήθησε στο να είναι πιο καθαρή η επικοινωνία γιατί αντιλαμβανόταν από το Ψυχόγραμμα ότι ήταν πολύ μπερδεμένες και δυσλειτουργικές οι σχέσεις τους.

Λ.: Είχε πολύ θυμό με τον πατέρα της και με τον γιο της. Όταν ξεκίνησε την ομάδα ήταν σε πένθος από την μητέρα της. Δυσκολευόταν και η ίδια να είναι σταθερή συναισθηματικά και αγχωνόταν υπερβολικά με τον γιο της. Οι ερωτικές της σχέσεις ήταν πολύ συγκρουσιακές και δεν μπορούσε να κρατήσει κάποια για αρκετό καιρό. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα όλων αυτών είναι αυτό που θα παραθέσω παρακάτω.

Συν. Έλεγα μιας και είχαμε πει σε προηγούμενη ομάδα, να μοιράζεται ο χρόνος ισόποσα σε όλους, ώστε να μην πλατειάζετε και να μιλάτε πιο ουσιαστικά να κάνουμε κάποιες βινιέτες(σκηνές που δεν προχωράμε πολύ ψυχοδραματικά, αλλά περιγράφουν με μια εικόνα το πώς αισθανόμαστε σήμερα)

Κ. Ναι να κάνω εγώ.

Έκανε τον εαυτό του να κουνάει παιχνιδιάρικα τα χέρια του με την ομάδα απέναντι. Φαινόταν πολύ χαρούμενος και του το είπα. Απάντησε πως νιώθει χαρούμενος και δεν χρειάζεται να κάνει κάτι άλλο.

Συν. Ποιος άλλος θέλει;

Λ. Εγώ λέω.

Έφτιαξε τον εαυτό της χαρούμενο, αλλά καθιστό σε μια καρέκλα με το χέρι ακουμπισμένο στο πρόσωπο, σαν να προβληματίζεται για κάτι. Της το είπα και συμφώνησε.

Λ. Κάτι με κάνει χαρούμενη και αφορά την προσωπική μου ζωή και κάτι με στεναχωρεί και αφορά την οικογένεια μου.

Συν. Βάλε στην σκηνή από την μία πλευρά τον εαυτό σου όταν είναι χαρούμενος και από την άλλη όταν είναι προβληματισμένος.

Έβαλε στην πρώτη περίπτωση τον εαυτό της με τα χέρια ψηλά σαν να τον αποθεώνει κάποιος και από την άλλη τον εαυτό της λυπημένο σε μία καρέκλα.

Συν. Πόσο σε τραβάει η μία εικόνα και πόσο η άλλη;

Λ. Το ίδιο νομίζω.

Κοίταζε πολύ τον εαυτό της προβληματισμένο και της είπα να βάλει δίπλα του τα πράγματα που τον προβληματίζουν. Έβαλε δίπλα σε δύο καρέκλες τον πατέρα της και τον γιο της.

Την έβαλα να καθίσει στην θέση της προβληματισμένης και φάνηκε να θυμώνει εκεί.

Συν. Εξέφρασε αυτό που νιώθεις.

Λ. Κάτι πρέπει να γίνει με τις ουσίες(με έντονο ύφος)

Την άλλαξα θέση με τον γιο της αλλά από την πλευρά του έλεγε πώς δεν έχει σημασία.

Την έβαλα στην θέση του πατέρα της να τους ακούσει. Έκαναν αλλαγή ρόλου με την ίδια και του εξέφρασε πολύ θυμό. Άρχισε να κλαίει και της είπα να κάνει ένα γύρο στην σκηνή και να τους πει ότι νιώθει. Το έκανε και αρχίζοντας να παίρνει βαθιές αναπνοές είπε ότι θέλει να ζήσει και πήγε και έκατσε δίπλα από το χαρούμενο βοηθητικό εγώ. Την άφησα εκεί και τους έβαλα να παίξουν αυτό που γινόταν πριν από καινούργια θέση.

Λ. Πω πω, δεν πάει πουθενά έτσι...

Συν. Ο πατέρας σου με τον γιο σου πως είναι;

Λ. Όλο αγκαλιές και φιλιά, τους ζηλεύω, είναι σαν να αναπληρώνει ό,τι δεν έκανε σε μένα με τον γιο μου.

Τους άφησα να κάτσουν όλους πιο κοντά χωρίς να μιλάνε και μετά κάναμε μοίρασμα με την ομάδα.

Π. Κατάλαβα πως είναι να βάλεις τους άλλους απέναντι σου και να τους επικρίνεις. Δεν μπορείς να αλλάξεις κάτι έτσι.

Μ. Τ. Συμφωνώ με τον Π.

Α. Αισθάνομαι την Λ. πολύ, θέλω και εγώ να ασχοληθώ με τα προσωπικά μου και να τους αφήσω όλους.

Κ. Μίλησε για όρια που είναι να μπουν. (Έκανε τον γιο) είπε πως αισθάνθηκε πολύ θυμό και πως χρειάζεται ένα στήριγμα. Από την θέση που ήσουν καλά, αισθανόμουν καλύτερα.

Σε αυτή τη συνάντηση η Λ. φαινόταν σε ένα ρόλο εύθραυστα χαρούμενο. Δεν ήθελε να φύγει και πολύ γιατί ανησυχούσε πως θα χάσει τον ρόλο της αυστηρής μάνας. Ήθελα να πάρει χώρο να το κάνει σε ένα ασφαλές πλαίσιο. Να εκφράσει εκεί ό,τι νιώθει. Να μπει σε όλους τους ρόλους που φοβόταν και να τους απομυθοποιήσει λίγο. Μπήκε σαν θυμωμένο παιδί, επικριτικής μάνας, αποτραβηγμένου πατέρα, αλλά και της χαρούμενης γυναίκας. Εξέφρασε και πολύ συναίσθημα από αυτές τις θέσεις που την πίεζε πολύ.

Συνέντευξη: Τώρα είναι πολύ καλά. Σπουδάζει, δουλεύει και έχει καταφέρει να κάνει μια καλή σχέση με ένα σύντροφο. Την περιγράφει πρώτη καλή σχέση της ζωής της. Ο μπαμπάς της έχει κάποια προβλήματα υγείας λόγω ηλικίας και ο γιος της παρόλο που έχει βελτιωθεί η σχέση τους, φαί-

νεται να ταλαιπωρείται από θέματα ψυχικής υγείας. Έκανε μια εισαγωγή σε ψυχιατρείο ύστερα από αυτοτραυματισμό, οι γιατροί τους κατεύθυναν προς την οριακή διαταραχή προσωπικότητας.

Όταν είχε έρθει, ήταν τρομοκρατημένη, έψαχνε τον εαυτό της και δεν σκεφτόταν καθαρά. Στα επαγγελματικά ήταν χάλια και είχε πεθάνει πρόσφατα η μητέρα της οπότε ήταν σε φάση πένθους. Είχε επιστρέψει στο πατρικό της όπου είχε επιβαρύνει πολύ τις σχέσεις με τον πατέρα της και τον γιο της.

Όταν ολοκλήρωσε. Δήλωσε ξαλαφρωμένη και χαρούμενη, καθώς μπήκαν κάποια πράγματα στην θέση τους. Αναφερόταν κυρίως στο πως αισθανόταν και πόσο ξεκάθαρες ήταν οι σχέσεις με τους κοντινούς της.

Ύστερα από αυτό. Συγκατοίκησε με τον σύντροφο της και ουσιαστικά έφυγε και από το πατρικό. Πήγε ΕΠΑΛ και ολοκλήρωσε σχολείο. Πέρασε ΑΕΙ παραστατικών και ψηφιακών τεχνών που είπε πώς την έκανε πολύ χαρούμενη, καθώς ήταν αυτό που ήθελε να κάνει στην ζωή της. Τώρα είναι 3ο έτος και ετοιμάζεται να συμμετάσχει και σε ένα φεστιβάλ παραστατικών τεχνών.

Είπε πώς πλέον η σχέση με τον γιο της είναι πολύ καλύτερη. Στην αρχή αγχωνόταν πολύ και ήταν επιθετική μαζί του. Μετά την ομάδα έχει ηρεμήσει και την περιγράφει πιο ισότιμη πια.

Δεύτερη: Ως πιο σημαντικό αναφέρει την αποδοχή από την ομάδα. Αυτό τους έκανε να εμπιστευτούν πολύ ο ένας τον άλλον.

Τρίτη: “Χωρίς να το θέλω, με τα δράματα των άλλων, έβλεπα στους άλλους ανθρώπους της ομάδας το οικογενειακό μου περιβάλλον”. Έβλεπε τις σχέσεις της ζωντανά με διαφορετικά πρόσωπα και αυτό την έκανε να συνειδητοποιήσει πράγματα για τον ρόλο της στην οικογένεια.

Τέταρτη: Την αποδοχή και την εμπιστοσύνη πήρε από την ομάδα και τα κρατάει ακόμα για τον εαυτό της και τις σχέσεις της. Την βοήθησε να ξεκαθαρίσει πολλές σχέσεις φιλικές και οικογενειακές. Θέλει να δουλέψει ακόμα με τον εαυτό της. Κάνει ατομική ψυχοθεραπεία.

Πέμπτη: Το περιγράφει ως συγκλονιστικό και πως της προσέφερε κάθαρση. “Άνοιξε έντονα συναισθήματα με αποτέλεσμα να δεθεί η ομάδα”. Νιώθει ανακουφισμένη από όλη την διαδικασία του Ψυχοδράματος.

Έκτη: Θεωρεί πως εκπαιδευόταν από αυτούς τους ρόλους που ανέπτυξε για την οικογένεια της. Το καταλάβαινε σαν ξεκαθάρισμα στο πως θέλει να είναι και πως να είναι οι σχέσεις της.

Έβδομη: Θεωρεί τα άτομα στην ομάδα πολύ δικούς της ανθρώπους. Δεν θα ήταν εύκολο να το κάνει με άλλος όπως λέει. “μιλούσαμε ουσιαστικά χωρίς να χάνουμε χρόνο, κάτι που αποτέλεσε παράδειγμα για τις σχέσεις μας”.

Φαίνεται λοιπόν πώς η Α. βιώνει μια αισθητή διαφορά στην ποιότητα των σχέσεων της με τον γιο, τον πατέρα και τον σύντροφο της. Υπάρχουν αισθητές βελτιώσεις σε εκπαιδευτικό και επαγγελματικό επίπεδο τόσο στην ίδια όσο και στον γιο της.

Δίνει πολύ σημασία στο πώς οι ρόλοι που εξέλιξε μέσα στην ομάδα την βοήθησαν να ξεκαθαρίσει τις σχέσεις της και να κάνει πρόβες για το που ήθελε να πάει με αυτές. Αυτό δηλώνει πώς τις έκαναν πιο ξεκάθαρες και παρόλο που υπάρχουν ακόμα δύσκολα σημεία με τον γιο της όπως η χρήση και η επίσκεψη στο ψυχιατρικό νοσοκομείο, η ίδια το βιώνει ως κάτι που μπορεί να διαχειριστεί.

Α.: Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα από τις αρχικές ψυχοδραματικές συναντήσεις της Α. είναι το παρακάτω.

Είχαμε ξεκινήσει την ομάδα μιλώντας με τον Π. όπου στην προηγούμενη συνάντηση έκανε ένα δράμα με την σύζυγο του και την σχέση τους που βγαίνει σε ένα αδιέξοδο. Το σκεφτόταν αρκετά ο ίδιος, αλλά είπαμε να μιλήσουμε σήμερα στην Α. όπου φαινόταν να την απασχολεί κάτι.

Α. Δεν την παλεύω άλλο στο σπίτι (εκεί μέσα). Θέλω να φύγω...πιέζομαι πάρα πολύ.

Συν. Θέλεις παρόλο που έχουμε λίγο χρόνο να το δούμε λίγο;

Ήθελε.

Συν. Φτιάξε την σκηνή που θέλεις να φύγεις.

Έκανε τον εαυτό της με τον σύζυγο της να μιλάνε. Ο σύζυγος πιο αποτραβηγμένος. Τους έβαλα σε μια εναλλαγή ρόλων που φαινόταν να της προκαλεί ένταση. Όμως φαινόταν πώς δεν μπορούσε να μείνει στο συναίσθημα που της έβγαине και προσπαθούσε να ελέγξει τα πάντα.

Μου είπε να την βάλω σε καθρέφτη που όμως δεν έκανα.

Συν. Τι θέλεις να κάνεις εκεί που είσαι;

A. Να φύγω

Συν. Ε, φύγε

Βγήκε από την αίθουσα. Ύστερα από λίγο επέστρεψε.

A. Αισθάνομαι λίγο καλύτερα, αλλά πάλι κάτι με τραβάει λίγο μπροστά και λίγο πίσω.

Συν. Φτιάξε να σε τραβάνε αυτά τα δύο.

Το έκανε αλλά δεν άφηνε τον εαυτό της να το βιώσει, προσπαθούσε να βγει εγκεφαλικά.

Συν. Φαίνεται να μην θέλεις άλλο ισχύει;

A. Ναι πιέζομαι αρκετά

Συν. Εντάξει να το δουλέψουμε περισσότερο άλλη φορά;

A. Ναι αμε.

Μοίρασμα:

M. Γ. Προσπαθείς να τα ελέγξεις όλα Ά.

Π. Το ίδιο θα πω. Και πως προσπαθείς να πεις και στον άνδρα σου τι να κάνει.

Μ. Ζ. Ένιωσα να συγκρατείσαι πολύ.

Γ. Μου θυμίζεις εμένα και πως προσπαθώ να μην αλλάξω τα πράγματα.

Συν. Της είπα πως μου έκανε εντύπωση πως προσπαθούσε να ελέγξει και εμένα.

Η Α. είχε μια τάση να προσπαθεί να δημιουργήσει πανικό στους γύρω της για ό,τι συμβαίνει, με το παράδοξο αποτέλεσμα, η ίδια να μην βιώνει τίποτα. Είναι σαν να φωνάζει να δεις κάτι σαν αντιπερισπασμός για να προστατέψει κάτι άλλο. Ένιωθα πως προσπαθεί να προστατέψει κάτι και δεν ήθελα να την πιέσω πολύ. Ήθελα να δει η ίδια όσο αντέχει και να της καθρεφτίσει και η ομάδα.

Συνέντευξη.

Πρώτη ερώτηση: Τώρα πολύ καλά. Ψάχνει για δουλειά, αλλά “τρώω πόρτα λόγω ηλικίας”. Οι σχέσεις με τα παιδιά είναι πολύ καλές. Έχουν τελειώσει και τα δύο προγράμματα απεξάρτησης. Το ίδιο έχει γίνει και με τον σύζυγο, ο οποίος πλέον εργάζεται στο εξωτερικό.

Ο γιος της που ήταν στο πρόγραμμα της Ατραπού, έχει περάσει ΑΕΙ και ταυτόχρονα φοιτά σε σχολή μαγειρικής η οποία τον ενδιαφέρει περισσότερο. Πηγαίνει σε ιδιώτη ψυχίατρο πια που του χορηγεί αντιψυχωσική αγωγή.

Όταν ξεκίνησε, ήταν χαρούμενη που θα έκανε Ψυχοδράμα, αγχωμένη γιατί τότε είχε δύο δικαστήρια ο γιος της για ληστείες. Θεώρησε ότι την βοήθησε πολύ η ομάδα. Την υποστήριξε όταν χρειαζόταν.

Όταν ολοκλήρωσε, ήταν πολύ καλά γιατί είχαν μπει όλοι σε μια σειρά και ήταν και η ίδια ήρεμη και χαρούμενη.

Δεύτερη: “Ήμουν αποφασισμένη να ανοίξω πράγματα”. Οι άνθρωποι θεωρεί πως ήταν το πιο σημαντικό, γιατί τους εμπιστεύτηκε και την βοήθησε να ανοίξει πράγματα. Την βοήθησαν να ρίξει τα τείχη που ύψωνε όπως λέει χαρακτηριστικά. Σε αυτό βοήθησαν πολύ οι τεχνικές του Ψυχοδράμα-

τος γιατί την κατεύθυναν πολύ στο συναίσθημα της. Εστίασε πολύ στην συνέντευξη σε τρία σημεία. Όταν σε ένα δράμα πίεζε ένα άλλο μέλος, ήταν κάτι που την βοήθησε να συνειδητοποιήσει πως πιέζει την οικογένεια της. Σε δράματα που πλησίαζε κοντά η μακριά στην πόρτα του χώρου για το πόσο πιεζόταν η ίδια ή όχι και στο πως ξεφορτώθηκε πολύ τα συναισθηματικά της βάρη.

Τρίτη: Θεωρεί ότι την βοήθησαν οι ρόλοι που πίεζε γιατί έβλεπε το τι κάνει η ίδια. Επίσης πολύ βοηθούσε όταν ο Π. Την έβαζε να κάνει την σύζυγό του.

Τέταρτη: Ο σύζυγος είναι καλά με χρήση και καλά επαγγελματικά, όπως και ο μεγάλος της γιος. Για τον γιο που είχε έρθει στο πρόγραμμα τα αναφέραμε παραπάνω.

Πέμπτη: Εστίασε πολύ στο ότι ενώ αισθανόταν πώς δεν μπορούσε να κάνει κάποια πράγματα, την ενίσχυαν οι υπόλοιποι και ξεπέρναγε την πίεση που ένιωθε στο στομάχι. Την βοηθούσε πολύ και το ότι την έβαζαν και οι άλλοι σε δύσκολους ρόλους. Σημαντικό είπε πως ήταν επίσης η σωματική επαφή και η αγκαλιά που μετέφερε και πολύ στις σχέσεις της στο σπίτι. Πριν από αυτό δεν αγγίζονταν καθόλου ανέφερε.

Έκτη: “Όποτε παίζαμε κάτι”. “Τα δίνουμε όλα σαν ομάδα”. Αυτό βοήθησε πολύ τις σχέσεις μεταξύ μας. Με το Ψυχόδραμα είπε πως “ήταν σαν να πήρα απόφαση με αυτό να αφήνομαι πιο ελεύθερη και να με δείξω στους γύρω μου”.

Έβδομη: Εστίασε πολύ στο ότι ήθελε να κάνει το Ψυχόδραμα για να δει πράγματα για τον εαυτό της και να αλλάξει δύσκολες σχέσεις και καταστάσεις του παρελθόντος.

Φαίνεται πως η Α. βίωσε μια τεράστια αλλαγή στις σχέσεις μέσα στην οικογένεια από την αρχή της ομάδας έως τώρα. Εστίασε πολύ στο ότι μέσω του Ψ. έβλεπε τόσο τους ρόλους των άλλων, όσο και τον δικό της στην δυσλειτουργία της οικογένειας. Αυτό θεωρεί πως την βοήθησε να αλλάξει πολύ. Έχει υπάρξει διακοπή της χρήσης και από τα τρία μέλη της οικογένειας.

Ο γιος της δείχνει σημάδια τεράστιας εξέλιξης μιας και είχε έρθει με χρήση, ληστείες, και ψυχωσικά συμπτώματα και πλέον έχει σταματήσει, δεν κάνει κάτι το παραβατικό και έχει περάσει στο πανεπιστήμιο ενώ όταν είχε έρθει τον έδιωχναν από σχολεία λόγω συμπεριφοράς.

Μ. Γ.: Η συνάντηση που θα αξιοποιήσουμε για να περιγράψουμε την Μ.Γ. είναι μια που είναι περίπου μετά από ένα χρόνο που κάνουμε την ομάδα. Θεωρούμε πως είναι αρκετά διαφωτιστική των ρόλων της αλλά και του επιπέδου εμπιστοσύνης που έχει αρχίσει να αναπτύσσει με την ομάδα.

Μ.Γ. Έχω στενοχωρηθεί πολύ γιατί μια φίλη μου με κατηγορεί πως φλέρταρα με τον σύζυγο της. Δεν το έχω κάνει. Με έχει κάνει λίγο πίσω μετά από αυτό όλη η παρέα Στην πραγματικότητα με φλέρταρε αυτός αλλά τον απέφυγα... έπρεπε να της το πω να το ξέρει.

Έτσι όπως περιέγραφε τα πράγματα ήταν σαν να παίζει αυτό το ζευγάρι ένα παιχνίδι μεταξύ του και να την έχουν βάλει στην μέση.

Συν. Θέλεις να φτιάξεις αυτή την σκηνή που είσαι ανάμεσα σε ένα ζευγάρι;

Μ.Γ. Ναι αμέ

Έφτιαξε ένα ζευγάρι να τσακώνεται και αυτή να είναι στην μέση. Φαινόταν να έχει φορτιστεί από την σκηνή αλλά με μία στάση σώματος, σαν να παγώνει.

Συν. Φαίνεται σαν να σε πηγαίνει κάπου πιο παλιά αυτή η σκηνή.

Μ.Γ. Ναι είχε συμβεί κάτι όταν ήμουν παιδί με ένα φιλικό ζευγάρι των γονιών μου. Ο άνδρας με ενοχλούσε άσεμνα...

Συν. Ήταν σαν αυτή την εικόνα;

Μ.Γ. Όχι διαφορετικά.

Συν. Θες να την φτιάξεις;

Έφτιαξε την εικόνα βάζοντας ένα μέλος της ομάδας για εαυτό της και ένα δεύτερο βοηθητικό εγώ αισθητά πιο μεγαλόσωμο. Κοίταζε απ έξω την εικόνα και έκλαιγε (είχε αρχίσει να συγκινείται και η υπόλοιπη ομάδα).

Μ.Γ. Δεν κατηγορώ τον εαυτό μου, του αντιστέκομαι πλέον

Την έβαλα στον ρόλο της μέσα στην σκηνή και άρχισε να του αντιστέκεται και να αντιδρά. Πάλευε πολύ αλλά την άφηνα γιατί φαινόταν να το είχε φέρει στα μέτρα της. Τον απομάκρυνε και φαινόταν αυτό να την χαροποιεί. Η μέλη της ομάδας την ρώτησαν αν μπορούν να την πάρουν μια αγκαλιά και δέχτηκε. Έτσι και έκλεισε η συνάντηση.

Η Μ.Γ. θεωρούμε πως σε αυτή την συνάντηση ήταν έτοιμη να εκφράσει και να επεξεργαστεί αυτό που της είχε συμβεί από ένα νέο ρόλο (progressive), ο οποίος της επέτρεψε να δει ότι είναι σε ένα άλλο σημείο σε σχέση με αυτό που της είχε συμβεί και να αισθανθεί πως μπορεί να προχωρήσει. Νομίζουμε πως έπαιξε μεγάλο ρόλο σε αυτό το ότι αισθανόταν ασφαλής με την ομάδα. Η εικόνα της ήταν μιας γυναίκας που ήθελε να το κάνει αυτό και την ανακούφισε.

Συνέντευξη. Πρώτη. “Είμαι καλά, ο εγκλεισμός λόγω Covid, με έχει ενοχλήσει αλλά το διαχειρίστηκα”. Τώρα κάνω πολλά ταξίδια και ο γιος μου επιτέλους έφυγε από το σπίτι, κάτι που με είχε δυσκολέσει πολύ σαν ιδέα. “Τον εμπιστεύομαι πολύ και η ομάδα με είχε βοηθήσει σε αυτό...το ψυχόγραμμα βασικά”.

Εργάζεται σταθερά τώρα και έχει σχέδια να προχωρήσει και σε μια μικρή επιχείρηση τουρισμού. Ασχολείται πολύ με θεατρικά εργαστήρια, με αφορμή το Ψυχόγραμμα, το οποίο λέει πως στη αρχή της ομάδας το υποτιμούσε.

Αλλά της έκανε εντύπωση αρχικά το πως έβλεπε το πρόβλημα του άλλου. Αντιμετώπισε την ντροπή της μέσα από αυτό(εμείς βάζουμε και το δράμα που είχε κάνει και αντιμετώπισε την ντροπή που της προκαλούσε η παρενόχληση από μέλος του ευρύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος).

Ήταν συγκρατημένη και κλειστή στην αρχή και στο σπίτι πολύ πιεστική προς τον γιο της. Τώρα λέει πως είναι πολύ πιο ήρεμη κ χαλαρή σε αυτές τις σχέσεις. Προς τον γιο της είναι πιο ενήλικη η συμπεριφορά και η σχέση.

Στην ολοκλήρωση. Συγκινημένη,, αλλά ήθελε να κλείσει. Ήταν καλύτερη η σχέση με τον γιο της, αλλά δούλεψε αυτό τον καιρό που ήταν εκτός το πως θα μπορέσει να αντέξει το να φύγει από το σπίτι. Επίσης από τότε που επαγγελματικά δούλεψε ημι-απασχόληση, τώρα δουλεύει κανονικά και έχει και σχέδια για καλύτερα.

Την απασχολεί ακόμα το ερωτικό και οι επιλογές ανδρών που δεν την καλύπτουν. Θεωρεί πως ανέχεται πράγματα που δεν θα έπρεπε και μας ζήτησε αν μπορεί να ξεκινήσει ατομική ψυχοθεραπεία.

Δεύτερη: Την εντυπωσίασε όπως λέει το Ψυχόδραμα τελικά. Ιδιαίτερα όταν έμπαινε σε βοηθητικούς ρόλους. “Κυκλοφορούσαν τα συναισθήματα”. Θεωρεί πως με αυτούς τους τρόπους άλλαξε. Συνειδητοποιούσε πράγματα για αυτή. Εστίασε πολύ σε ρόλους που της έβγαλε η επαναλαμβανόμενη αργοπορία στην ομάδα και τα δράματα με τον πατέρα της.

“Είχα σκοπό να δουλέψω μόνο την χρήση του γιου μου όταν μπήκα στην ομάδα και τελικά μου βγήκαν πολλά πράγματα για εμένα”.

Τρίτη: Βοήθησε πολύ στις οικογενειακές και φιλικές σχέσεις. Μαλάκωσα απέναντι τους και δεν καταπιέζομαι όπως έκανα. “Παλαιότερα εισέπραττα ενοχές από φίλιες κλπ, αλλά τώρα απαντάω”.

Τετάρτη: Έχει αλλάξει πολύ και ο γιος της σε σχέση με χρήση και δείχνει πολύ συγκροτημένος

Πέμπτη: “Με βοήθησαν πολύ στο να μπαίνω στην θέση του άλλου. Ειδικά με τον γιο μου. Κατάφερα να φύγω από την δική μου θέση”.

Θεωρεί πως μέσα στην ομάδα ανέπτυξε στενές σχέσεις και εξέφρασε συναισθήματα που δεν μπορούσε πριν. Είχε μεγάλες δυσκολίες στις σχέσεις πριν από αυτό. Η αγκαλιά και η σωματική επαφή που γινόταν με το ψυχόδραμα ήταν ανακουφιστικές στιγμές και την βοήθησαν να εκφραστεί.

Έβδομη: Είναι σε φάση αλλαγών. Ο γιος της προχωράει. Η ίδια είναι καλά συναισθηματικά και θέλει να κυνηγήσει πιο συναισθηματικές σχέσεις.

Όπως περιγράφουμε και παραπάνω η Μ.Γ. βίωσε μια μεγάλη αλλαγή στις οικογενειακές σχέσεις που αποτυπώνεται και στις μεταβλητές που μας ενδιαφέρουν. Οικονομικά είναι καλύτερα και έχει σταθερή δουλειά. Ο γιος της έχει σταματήσει την χρήση και μένει μόνος. Η ίδια κάνει αρκετά δημιουργικά χόμπι και θέλει να προχωρήσει σε πιο ενδιαφέρουσες ερωτικές σχέσεις. Θεωρεί πώς οι ρόλοι και το ότι έβλεπε όλη της την ζωή μπροστά της έπαιζαν μεγάλο ρόλο σε αυτό.

Μ. Ζ.: Η Μ. Ζ. είναι πολύ ενδιαφέρουσα περίπτωση γι' αυτό που μελετάμε γιατί αντίθετα από τους υπόλοιπους δεν ολοκλήρωσε την ομάδα, αλλά ζήτησε να διακόψει περίπου στον χρόνο συνεχίζοντας με ατομικές συναντήσεις στην μονάδα, μας ενημέρωσε πως δυσκολεύεται πολύ να ανοίγει θέματα και να επικοινωνεί κάποια πράγματα στην ομάδα και προτιμά να το κάνει ατομικά. Μια χαρακτηριστική συνάντηση μαζί της που δείχνει και τον fragmenting ρόλο που ήταν παραθέτουμε παρακάτω.

Συν. Δείχνεις αρκετά σκεπτική.

Μ. Ζ. Ναι είμαι, νιώθω να κάθε φορά που έρχομαι να θυμάμαι πως έχω να βρω λύσεις για όλους στο σπίτι, για τα δύο παιδιά και για την μητέρα μου. Επίσης θέλω να βρω χρόνο για τον σύντροφο μου αλλά δεν μπορώ. Με πιέζουν όλοι.

Συν. Ακούγεται άβολη κατάσταση, θέλεις να φτιάξεις πως είναι ο εαυτός σου όταν τον πιέζουν όλοι;

Μ. Ζ. (Διστακτικά) Να προσπαθήσω.

Βάζει τον εαυτό της σε μία καρέκλα και από πάνω όλη την ομάδα να την πιέζει σωματικά.

Έχει βάλει κάποια άλλη από την ομάδα στην θέση της και το κοιτάει απ έξω. Την λέω να μπει μέσα.

M. Z. (Από την θέση που είναι όλοι από πάνω) σταματήστε δεν μπορώ.

Δυσκολεύονται πολύ οι υπόλοιποι και σταματούν. Τους προτρέπω να συνεχίσουν λίγο ακόμα, αλλά φαίνεται να μην αντέχουν να το κάνουν και ούτε και αυτή. Την ρωτάω αν θέλει να σταματήσει και να συνεχίσουμε άλλη φορά και μου λέει πως καλύτερα ναι

Στο μοίρασμα της λένε όλοι πως είναι σε πολύ δύσκολη και άβολη θέση και την νιώθουν πολύ. Κάποιοι την προέτρεπαν να εμπιστευτεί την ομάδα και να κάνει κάτι.

Συνέντευξη. Τώρα. “Είμαι αρκετά καλά, κάνω και ατομική θεραπεία”. Ο γιος μου έχει σταματήσει χρήση και εργάζεται στο εξωτερικό. Η κόρη μου είναι επανένταξη και προσπαθεί να διαχειριστεί κρίσεις πανικού που την πιάνουν. Έχω ένα σύντροφο και είμαι καλά προσωπικά και επαγγελματικά”

Όταν ξεκίνησα όχι καλά. Δύο παιδιά με χρήση. Η μητέρα μου πολύ πιεστική και ήμουν μπερδεμένη.

Διέκοψε μόνη της την ομάδα γιατί ήθελε ατομική υποστήριξη.

Δεύτερη: Το δράμα που είχα κάνει και συνειδητοποίησα ότι τα έχω φορτωθεί όλα. Εντυπωσιακό.

Τρίτη: “Αυτό που είπα πριν, να μην τα αναλαμβάνω όλα”.

Τέταρτη: Αυτά που ανέφερα στην πρώτη απάντηση”. Η κόρη σπουδάζει σχέδιο μόδας και έχω σταθερή εργασία”

Πέμπτη: Επανέλαβε αυτό που έλεγε πριν ότι δεν αναλαμβάνει τα πάντα για όλους και τους αφήνει να πάρουν την ευθύνη τους.

Έκτη: “Ήταν εντυπωσιακό ότι το έφτιαχνες και το έβλεπες χωρίς να μεσολαβεί κανείς” . Δεν σου άφηνε όπως είπε περιθώρια να τα ρίξεις σε άλλους.

Έβδομη: Έμεινε στο ότι πιεζόταν πολύ εκείνη την περίοδο και δεν μπορούσε να εμπιστευτεί εύκολα κάποιους. Προτιμούσε την προσωπική σχέση και επαφή με κάποιον θεραπευτή.

Η Μ. Ζ. δεν έκανε μεγάλες μετακινήσεις μέσω του Ψυχοδράματος και στην ομάδα δεν έμεινε πολύ για να έχουμε και πιο ασφαλή αποτελέσματα. Έκανε όμως θεραπεία και αυτό έχει αποτυπωθεί σε μια εξέλιξη σε σχέση με την χρήση των παιδιών και την δική της. Παρόλο που ήταν μικρή η επαφή της με την ομάδα είχε έντονες αναμνήσεις από τις τεχνικές του Ψυχοδράματος, αλλά δεν μπορούμε να βγάλουμε ασφαλή συμπεράσματα, αν έπαιζαν ρόλο στην εξέλιξη της. Η ίδια δηλώνει πως είχαν μια επίδραση σημαντική με την έννοια ότι την βοήθησαν να δει το πρόβλημα, αλλά το εξέλιξε στην ατομική της θεραπεία. Πάντως έχει σημασία ότι στην συνέντευξη αναφέρει πως κατάλαβε πώς νιώθει στην οικογένεια της και τον ρόλο που παίρνει από την συνεδρία που αναφέραμε παραπάνω. Σίγουρα όμως χρειάζεται να συμπεριλάβουμε πως το εξέλιξε σε ατομική θεραπεία και η οποία σίγουρα έχει παίξει ρόλο στην βελτίωση των σχέσεων στην οικογένεια.

Αποτελέσματα

Από τα παραπάνω μπορούμε να εξαγάγουμε κάποια συνολικά αποτελέσματα για να δούμε αν συμπίπτουν με τους στόχους αυτής της έρευνας. Φαίνεται λοιπόν ότι για τον πρώτο στόχο που είχαμε θέσει, δηλαδή το να αξιολογήσουμε την επίδραση του Ψυχοδράματος στην αποδοχή του άλλου και στην βελτίωση της ποιότητας των οικογενειακών σχέσεων, όπως την βίωσαν οι ίδιοι, όλοι οι συμμετέχοντες δηλώνουν πως έχουν μεταβληθεί σημαντικά προς το καλύτερο. Η μεταβολή αυτή δηλώνεται πώς αφορά τόσο τις συντροφικές/συζυγικές σχέσεις, όσο και την γονική. Στην περίπτωση που αυτή η δήλωση συνοδεύεται και με χωρισμό του ζευγαριού, δεν θεωρούμε ότι το αντικρούει αλλά το ενισχύει, μιας και ήταν επιθυμία του συμμετέχοντα.

Στον δεύτερο στόχο της έρευνας πού ήταν να αξιολογηθεί το αν έπαιξε ρόλο η μέθοδος, ή η στάση και σχέση με τον θεραπευτή της ομάδας, χωρίς να αποκλείουμε το ενδεχόμενο να έχει παίξει έναν ρόλο και η θεραπευτική σχέση, φαίνεται να εστιάζουν πολύ στην μέθοδο. Η θεωρία των ρόλων του ψυχοδράματος φαίνεται να είναι κάτι που δηλώνουν ότι έπαιξε καθοριστικό ρόλο στην εξέλιξη των σχέσεων τους. Οι απαντήσεις στο σύνολο τους περιγράφουν ότι είδαν απ' έξω την όλη λειτουργία της οικογένειας και τον δικό τους ρόλο σε αυτή. Επίσης είδαν αυτές τις λειτουργίες και από την σκοπιά των άλλων μελών της οικογένειας τους, στοιχείο που οι απαντήσεις τους δείχνουν ότι ήταν πολύ σημαντικό στοιχείο στην εξέλιξη τους. Ενισχυτικά σε αυτό αναφέρουμε ότι έδωσαν μεγάλη σημασία στους ρόλους που τους έβαζαν οι άλλοι, χωρίς να υπάρχει μια τέτοια ερώτηση. Επιπρόσθετα έδωσαν όλοι ιδιαίτερη βαρύτητα στην σωματική επαφή που δημιουργήθηκε μέσα στην ομάδα, αναφέροντας κυρίως την αγκαλιά που αναπτύχθηκε στην ομάδα. Αυτό έγινε με προσοχή ώστε να είναι όλοι άνετοι με αυτό και να μην παραβιαστούν προσωπικά όρια.

Στοιχεία που μπορούν να επιβεβαιώσουν τα λεγόμενα των συμμετεχόντων είναι ότι φαίνεται να υπάρχει μια βελτίωση στις οικονομικές/επαγγελματικές τους δραστηριότητες από όταν ήρθαν στο πρόγραμμα μέχρι την ολοκλήρωση από την ομάδα, και φαίνεται να συνεχίζεται και σήμερα. Σε μία μόνο περίπτωση παρέμεινε σταθερή, που αφορούσε σταθερές εργασίες στον δημόσιο τομέα. Σε όλες τις περιπτώσεις η εργασία αφορά και τα παιδιά τους, που φαίνεται να είναι όλα σε σταθερή ή περιστασιακή εργασία.

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι εκπαιδευτικές μεταβολές καθώς φαίνεται σε μία περίπτωση, αυτό αφορούσε την συμμετέχουσα στην ομάδα, ενώ σε 7 από τις 8 περιπτώσεις που αφορούν τα παιδιά έχει υπάρξει μεταβολή σε αυτή, από την έναρξη της ομάδας έως την ολοκλήρωση της, και συνεχίζεται μέχρι σήμερα. Αυτό αφορά εισαγωγή σε ΑΕΙ σε 6 από τις 8 περιπτώσεις, ενώ η μία αφορά επαγγελματική σχολή.

Σε επίπεδο αλλαγών στην ψυχική τους υγεία, αναφορικά με επισκέψεις σε ειδικούς ή φαρμακευτική αγωγή, σε επίπεδο γονέων, σε δύο από τις οχτώ περιπτώσεις συνεχίζεται η ατομική θεραπεία για προσωπική βελτίωση. Στα παιδιά από την στιγμή που οι γονείς ήρθαν στην ομάδα και έως την

ολοκλήρωση, είχε υπάρξει μια σημαντική μεταβολή σε ένα μέλος που ξεκίνησε αντιψυχωσική αγωγή. Σε αυτή την περίπτωση συνεχίζεται και τώρα η αγωγή, καθώς και η επαφή του με ιδιώτη ψυχίατρο. Σε δύο περιπτώσεις έχει ξεκινήσει μια επαφή με κέντρα ψυχικής υγείας, για διερεύνηση οριακής διαταραχής προσωπικότητας. Το ενδιαφέρον είναι πώς τα ίδια τα παιδιά ζήτησαν το να τα επισκεφτούν, κάτι που στην περίπτωση της μονάδας αυτό δεν συνέβαινε.

Σε επίπεδο χρήσης ουσιών ή άλλων εξαρτητικών συμπεριφορών, στην περίπτωση των γονέων, υπάρχει μια περίπτωση όπου αφορούσε τα τυχερά παιχνίδια, όπου σταμάτησε αυτή την συμπεριφορά. Επίσης υπήρξε μια δεύτερη περίπτωση όπου σταμάτησε η χρήση ουσιών του συζύγου. Στα παιδιά σε 4 περιπτώσεις η χρήση ουσιών σταμάτησε, στους άλλους 4 συνεχίζεται μέχρι και σήμερα όσο είναι δυνατόν να ξέρουν οι γονείς, αλλά αυτό φαίνεται να αφορά την χρήση χασίς.

Σε αυτό το σημείο έχει θεωρούμε σημασία να αναφέρουμε πως τα άτομα που συμμετείχαν στην συνέντευξη έδειχναν χαρούμενα που τους καλέσαμε για αυτή την έρευνα. Μας έδωσαν την εντύπωση πως καταλάβαιναν την όλη διαδικασία σαν κάτι που είχαν κατακτήσει με πολύ κόπο και έπαρναν ικανοποίηση από αυτό.

Συζήτηση

Τα αποτελέσματα αυτά έρχονται να προστεθούν σε προηγούμενες έρευνες που διερευνούν την σημασία του Ψυχοδράματος σε επίπεδο σχέσεων και ρόλων, αλλά και ειδικά στην απεξάρτηση ουσιών (βλέπε παραπάνω, σ. 9). Όμως αυτό που η παρούσα έρευνα νομίζουμε πως φέρνει στην επιφάνεια, είναι η σημασία που μια τέτοια μέθοδος θεραπείας, έχει για την οικογένεια ανθρώπων που βρίσκονται στην απεξάρτηση ουσιών και η μεταβολή που αυτή έχει στους ανθρώπους και στις σχέσεις τους, σε κάποιες περιπτώσεις χωρίς να υπάρχει και η συμμετοχή του χρήστη ουσιών.

Νομίζουμε πως αυτό είναι πολύ σημαντικό, γιατί μετατοπίζει από το επίκεντρο τον χρήστη ουσιών χωρίς ταυτόχρονα να βάζει κάποιον άλλο στην θέση του. Περισσότερο δημιουργεί ένα δίκτυο σχέ-

σεων και συμπεριφορών που είναι προβληματικές ή βοηθητικές σε κάθε περίπτωση και κατ' επέκταση η επίλυσή τους ή η εξέλιξή τους αφορά ένα μεγαλύτερο δίκτυο ανθρώπων. Θεωρούμε πως προσθέτει στην συζήτηση για την σημασία της οικογενειακής θεραπείας, αλλά και την θεραπεία μέσω τέχνης που είναι πιο επίκαιρη από ποτέ (*Health evidence Network Synthesis report 67*, World Health Organization, 2019). Ειδικά μάλιστα στην απεξάρτηση ουσιών, προσθέτει στην πολύ μεγάλη συνεισφορά που είχαν δομές οικογενειακής θεραπείας της εξάρτησης στην θεραπεία μέσω τέχνης, αλλά και πιο ειδικά στο ψυχόδραμα. Αυτό νομίζουμε πώς μπορεί να ενισχύσει και την θέση πως η εξάρτηση δεν σχετίζεται με την ιατρική αντιμετώπιση, αλλά και με πολλούς άλλους τομείς και ειδικότητες που χρειάζεται να ενισχυθούν περαιτέρω.

Η έρευνα αυτή είχε κάποιους περιορισμούς που νομίζουμε πώς αφορούν κυρίως το σχετικά μικρό δείγμα και το ότι ίσως θα είχε ενδιαφέρον να ξεκινούσε η διεξαγωγή της από την αρχή της ομάδας, ώστε να συγκεντρώσουμε και τα ερωτηματολόγια σε πραγματικούς χρόνους. Αυτό θα μπορούσε να είναι και το ζητούμενο μιας πιο εκτεταμένης έρευνας φυσικά που θα προσέθετε στην γενικότερη συζήτηση για το μέλλον της απεξάρτησης αλλά και της θεραπείας γενικότερα στην Ελλάδα. Να πούμε επίσης πως και στην χώρα μας έχουν ξεκινήσει οι διαδικασίες για να «συνταγογραφείται» η τέχνη (Στην υπογραφή Μνημονίου Συνεργασίας για την Πολιτιστική Συνταγογράφηση, τον σχεδιασμό και την υιοθέτηση πρωτοβουλιών που χρησιμοποιούν τις τέχνες και τον πολιτισμό ως προληπτική και θεραπευτική αγωγή για την προαγωγή της ψυχικής υγείας και ευεξίας των πολιτών έχουν προχωρήσει τα υπουργεία Υγείας και Πολιτισμού στο πλαίσιο του προγράμματος «Ελλάδα 2.0»), αυτό δεν αφορά ακριβώς το Ψυχόδραμα, αλλά θα μπορούσε εμμέσως να δείξει την σημασία που μπορεί να έχουν διαφορετικές μορφές θεραπείας στην διεύρυνση της οπτικής μας και στην αντιμετώπιση προβληματικών για την ψυχική και σωματική υγεία συμπεριφορών.

Βιβλιογραφία

Ελληνόγλωσση

Αρχοντάκη Ζάννα, Φιλίππου Δάφνη (2003). *205 Ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων*. Καστανιώτη

Καβροχωριανού Έλενα (2014). *Ψυχόδραμα: Μια φιλοσοφία ζωής & συσχέτισης για γονείς, εκπαιδευτικούς & παιδιά*. Στο συλλογικό έργο: Κούτρας Σ. (Επιμ.). *Η ψυχική υγεία των παιδιών στην κοινωνία της κρίσης*. Εκδόσεις Ταξιδευτής

Λέτσιος Κώστας (2001). *Το ψυχόδραμα, Η επιστήμη της ομάδας στην ψυχοθεραπευτική προοπτική*.

Ελληνικά Γράμματα

Μάτσα Κατερίνα (2008). *Ψυχοθεραπεία και Τέχνη στην Απεξάρτηση, Το παράδειγμα του 18 Α-ΝΩ*. Αγρα

Μάτσα Κατερίνα (2017). *Παρίες ανάμεσα στους Παρίες*. Αγρα

Angel Sylvie, Angel Pierre(2010). *Οι τοξικοεξαρτημένοι και οι Οικογένειες τους* (μτφρ. Βερβερίδης, Α. Σιζοπούλου Δ.). University studio press

Clayton Max(2012). *Η Θεωρία ρόλων στο ψυχόδραμα* (μτφρ. Τζερκετζή Κ.). Καλλίγραφος

Gergen Kenneth (1997). *Ο Κορεσμένος Εαυτός* (μτφρ. Ζώτος Α). Ελληνικά Γράμματα

Hayes Nicky (1998). *Εισαγωγή στην Ψυχολογία* (μτφρ. Σπανούδης Γ., Συρμάλη Κ.), *Α τόμος*. Ελληνικά Γράμματα

Hayes Nicky (1998). *Εισαγωγή στην Ψυχολογία* (μτφρ. Σπανούδης Γ., Συρμάλη Κ.), *Β τόμος*. Ελληνικά Γράμματα

Karp Marcia (2002). *Το ψυχόδραμα, Θεωρία και Πρακτική* (μτφρ. Πενταράκη Α.). University studio Press

Minuchin Salvador (2000). *Οικογένειες και οικογενειακή θεραπεία* (μτφρ. Αναγνωστόπουλος Φ.), Ελληνικά Γράμματα

Stanton Thomas, Todd Thomas (2009). *Οικογενειακή Θεραπεία για την κατάχρηση ουσιών και την εξάρτηση* (μτφρ. Ρηγοπούλου Ζ.). Ερευνητές

Tisseron Serge (2014). *Οικογενειακά Μυστικά* (μτφρ. Βασιλείου Μ.). Άγρα

Yalom Irvin (2011). *Αλκοόλ από την εξάρτηση στην θεραπεία* (μτφρ. Ρηγοπούλου Μ.). Ερευνητές

Ξενόγλωσση

Asker Abdalla (1996). The Effectiveness of psychodrama and role play for Treatment of Inpatients with Heroin Addiction. *Current Psychiatry* , vol.3 no.1 pp. 75-88
https://www.academia.edu/9156324/The_Effectiveness_of_psychodrama_and_role_play_for_Treatment_of_Inpatients_with_Heroin_Addiction.

Barbour Alton (1972). *The self disclosure aspect of the psychodrama sharing session*. University of Denver, Denver, Colorado

Clayton Max, Karter Philip (2004). *The living spirit of the Psychodramatic Method*. Resource Books

Fürst Jutta (2020). Role development in psychodrama training—Findings and challenges. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, Vol. 19. pp.239-253
<https://link.springer.com/article/10.1007/s11620-020-00574-w>

Moreno Jacob L (1953). *Who shall Survive?* Beacon NY: Beacon House

Health Evidence Network synthesis report 67 What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review . World Health Organization 2019

Kaufman Edward, Yoshioka Marianne R.M. (2004). *A Treatment Improvement Protocol, Substance abuse treatment and family therapy*. U.S. Department of Health and Human Services,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64269/>

Moreno Jacob L.(1941). The Philosophy of the Moment and the Spontaneity Theater. *Sociometry*, Vol. 4, No. 2. pp.15-35

Moreno Jacob L. (1947). Sociometry and the Social Psychology of G. H. Mead. *Sociometry*, Vol 10, No. 4. pp. 350-353.

Moreno Jacob L., Moreno Florence B. (1944). Spontaneity Theory of Child Development. *Sociometry*, Vol. 7, No. 2. pp. 89-128

Moreno Jacob L., Moreno Florence B. (1945). Role Tests and Role Diagrams of Children. *Sociometry*, Vol. 8, No. 3/4, Group Psychoterapy: A Symposium. pp.117-130

Dehnavi Saeed, Bajelan Mahin , Pardeh Setareh Javaher ,Khodaviren Hamideh, Dehnavi Zahra (2016). The Effectiveness of Psychodrama in Improving Quality of Life among Opiate-dependent Male Patients. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, vol. 5, 5(S), pp. 243-247 <https://www.ijmrhs.com/medical-research/the-effectiveness-of-psychodrama-in-improving-quality-of-life-among-opiatedependent-male-patients.pdf>

Somov Pavel G.(2008). A psychodrama group for substance use relapse prevention training. *The arts in Psychotherapy* vol. 35. pp.151-161 , <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0197455607001190?via%3Dihu>

Takis Nikolaos (2018). Psychodrama and mythology in the service of addictions' treatment: a case study. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*. Vol. 17 pp. 333–343, <https://link.springer.com/article/10.1007/s11620-018-0451-z>