

« Ψυχόδραμα και οικολογία» στο Γαϊδουρονήσι

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ και ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

στο
ΓΑΪΔΟΥΡΟΝΗΣΙ

από τον Αντώνη Λιοδάκη
Ψυχοδραματιστή

ΤΕΤΑΡΤΗ 8 - ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΙΟΥΛΙΟΥ 2009

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ **ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ**

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ - ΕΓΓΡΑΦΕΣ: Αντώνης Λιοδάκης - 697.2502339

Γεωργιάδη Όλγα
Ζάχου Λένα
Κυριαζίδου Σωτηρία

Φοιτήτριες Ψυχολογίας ΑΠΘ,
Εθελόντριες του ΚΨΥ Ρεθύμνου

Το πρωί της 8ης Ιουλίου φτάνουμε στο Γαϊδουρονήσι. 40-50 άτομα, φορτωμένα με αποσκευές να διασχίζουν το ξερονήσι, κάτω από τον καυτό ήλιο. Οι αποσκευές περιλάμβαναν τα απολύτως απαραίτητα, όλα τα υπόλοιπα παρέμειναν στα σπίτια μας, στις πόλεις. Όλοι βαδίζαμε για να αναζητήσουμε κάτι, να πάρουμε, να γεμίσουμε κάτι μέσα μας. Και από την πρώτη στιγμή αυτό που πήραμε ήταν καταρχήν μια βαθιά ανάσα απ' τον καθαρό αέρα του νησιού και τη θέαση της πρασινογάλανης θάλασσας που το κύκλωνε.

Μέσα σε συνθήκες δύσκολες, για τα πρότυπα που έχουμε μάθει έως τώρα να ζούμε, κατασκηνώσαμε στο ακατοίκητο νησί για να αρχίσουμε, άλλοι περισσότερο και άλλοι λιγότερο, ένα ταξίδι προς την αυτογνωσία, ένα ταξίδι εσωτερικής αναζήτησης, με τη βοήθεια πάντα της ομάδας αλλά και της επαφής μας με τη φύση. Κουβαλώντας, λοιπόν, ο καθένας τα προσωπικά του άγχη, προβλήματα, ανησυχίες, ενωθήκαμε σε μια ομάδα για να δώσουμε τη δική μας «παράσταση», όπου ο καθένας θα άφηνε και κάτι δικό του στην ιερή σκηνή, θα έσπαγε ακόμη ένα κομμάτι από το πορσελάνινο προσωπείο που μας αναγκάζει η πραγματικότητα να βάζουμε για να καλύπτουμε τα συναισθήματά μας.

Αυτός είναι και ο ορισμός, θα λέγαμε, του ψυχοδράματος: μια αναβίωση επί σκηνής της καθημερινής δράσης του ατόμου που του επιτρέπει να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του, τις αναστολές του, τις αδυναμίες του και να δράσει στη συνέχεια λυτρωτικά στα πλαίσια της ομάδας και της καθημερινής ζωής, με στόχο να απελευθερωθεί το άτομο από στερεότυπα συμπεριφορών και να το βοηθήσει να ενσωματώσει τις λέξεις, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του στις πράξεις του. Γι' αυτό το λόγο το ψυχόδραμα βασίζεται στην κάθαρση, στον αυθορμητισμό και στην υιοθέτηση ρόλων. Μέσα από αυτούς τους άξονες, το άτομο εκφράζει γνήσια τα όποια συναισθήματά του και συγκινήσεις του, ενώ παράλληλα δημιουργεί, εκφράζεται και αυτοπραγματώνεται.

Το ψυχόδραμα, έτσι όπως το βιώσαμε εμείς, θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι μια «τεχνική»/ άσκηση που μας βοηθάει να έχουμε καλύτερη επαφή με το συναίσθημά μας και μας φέρνει σε μια βαθύτερη επικοινωνία με τον εαυτό μας αλλά και με τους άλλους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, ειδικά στις μέρες μας, που χαρακτηρίζονται από μια γενικευμένη παθητικότητα και απρόσωπες σχέσεις. Το ψυχόδραμα απαντάει σε αυτά, προσδίδοντας στο σημερινό άνθρωπο ρόλο πρωταγωνιστή, δίνοντάς του την ευκαιρία να ανακαλύψει νέους ρόλους και νέες φόρμες σχέσεων.

Με αφορμή τα παραπάνω παραθέτουμε εμπειρίες ατόμων που συμμετείχαν στο σεμινάριο στο Γαϊδουρονήσι καθώς και τη συνέντευξη που λάβαμε από τον ψυχίατρο-ψυχοθεραπευτή κύριο Αντώνη Λιοδάκη, διευθυντή του Κέντρου Ψυχικής Υγείας Ρεθύμνου:

Silvia

Κλείνω τα μάτια μου και φαντάζομαι πώς θα μπορούσα να προκαλέσω την αλλαγή χωρίς να νοιώσω πόνο ξανά; Πρέπει να απομονωθώ αλλά όχι πραγματικά. Πρέπει να κάνω όλα αυτά που μπορώ αλλά όχι αληθινά. Ξαφνικά πατάω το πόδι μου σ αυτό το απομονωμένο νησί. Όλοι οι άνθρωποι που αγαπώ βρίσκονται εκεί, όλοι οι φόβοι μου είναι εκεί έξω, έχω ξεχάσει κάθε γλώσσα που ξέρω ώστε να δημιουργήσω μια καινούρια που θα με κάνει να νοιώσω το σενάριο με όλη του την ένταση. Κατακλύζομαι από συναισθήματα ξανά και στο τέλος τα χάνω όλα. Είμαι η μόνη που παραμένει στο νησί. Τότε συνειδητοποιώ ότι έτσι ήταν πάντα. Ξεκίνησα να γελώ και να πίνω την τελευταία γουλιά νερού από την καθαρότερη θάλασσα εκεί έξω. Έμαθα ότι το να είσαι πεταλούδα αφορά το να δέχεσαι την αλλαγή και να είσαι αρκετά δυνατός ώστε να αγκαλιάσεις την άμπωτη που πηγαίνει και έρχεται. Ευγνωμονώ το ότι είμαι ικανή να μαθαίνω ακόμη και με τα μάτια μου ανοιχτά. Αποφάσισα να αφήσω το νησί και να αντιμετωπίσω τον κόσμο. Καλώς ήρθα!

Θεοχάρης

Η εμπιστοσύνη μου στον ψυχίατρο Αντώνη Λιοδάκη λειτούργησε σαν κινητήριο δύναμη για να συμμετάσχω και σ' αυτό το ψυχόδραμα-γιορτή. Σαν πρωτοετής φοιτητής σε

πόλη του εξωτερικού είχα τόση πολλή ανάγκη να αναβιώσω κάτι που σίγουρα μου έχει λείψει. Τι πιο όμορφο λοιπόν να βρεθείς σ' ένα τόσο πανέμορφο νησί με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι και είσαι έτοιμος να συνδεθείς μαζί τους. Η διαδικασία του ψυχοδράματος της οποίας δεν έχασα ούτε λεπτό με καθήλωσε στο αναπαυτικό μου καρεκλάκι προσπαθώντας να εισχωρήσω στα βαθύτερα νοήματα που διοχέτευε το κάθε δρώμενο. Οι προσδοκίες μου ήταν μηδαμινές γιατί ίσως ήξερα το ποσά πολλά θα κερδίσω. Φυσικά δημιουργήθηκε ένας χώρος εσωτερικής αναζήτησης που αισθάνομαι πως πρέπει να δουλέψω. Δεν πιστεύω σε καμία θεραπευτική τεχνική που δεν συνοδεύεται από δραστηριότητες που δεν έχουν ανθρωποκεντρικό ρόλο. Η φύση, η θάλασσα, τα αιωνόβια δέντρα, η καυτή άμμος, ο αέρας ήταν αυτά που απογείωσαν τις ψυχές μας και μας δημιούργησαν μια αξέχαστη θεραπευτική εμπειρία.

Όλα

Ψυχόγραμμα μια λέξη που πριν συμμετάσχω δεν μου έλεγε και ιδιαίτερα πράγματα ίσως και να μην τη γνώριζα καν. Τώρα όμως σαν λέξη έχει αποκτήσει στη σκέψη μου μια άλλη βαρύτητα. Καταρχάς το ψυχόγραμμα ταυτίστηκε μέσα μου με πρόσωπα, με το νησί, τη θάλασσα, το καλοκαίρι. Νομίζω πως κάθε φορά στο άκουσμα της λέξης θα 'χω τις εικόνες αυτές στο νου μου. Από την άλλη το ψυχόγραμμα αυτό, μου ζύπνησε παλιότερες εικόνες της ζωής μου μέσα από τη συμμετοχή μου στη δράση του. Μέσα στην ιστορία κάποιου άλλου βρήκα κομμάτια της δίκης μου ιστορίας, ήρωες τους υπήρχαν και μέσα μου και οι ανησυχίες και οι προβληματισμοί τους ήταν λίγο πολύ και δικοί μου. Είναι αυτά το κοινά βιώματα των ανθρώπων που πολλές φορές το ξεχνάμε μέσα στον ατομικισμό μας. Δεν ξέρω αν το ψυχόγραμμα κατάφερε να μου προκαλέσει αυτό που στην αρχαία τραγωδία ονομάζεται κάθαρση, σίγουρα όμως με έφερε ένα κλικ πιο κοντά στον εαυτό μου και τους άλλους. Σε προσωπικό επίπεδο συνειδητοποίησα δικές μου φοβίες και άλυτες καταστάσεις της ψυχής μου, σε συλλογικό επίπεδο συνειδητοποίησα τη σπουδαία δύναμη της ομάδας, αυτό που ονομάζουμε ομαδικό πνεύμα. Μετά απ' αυτό σίγουρα η φράση πως «η ομάδα είναι κάτι περισσότερο από το άθροισμα των μελών της», με βρίσκει απολύτως σύμφωνη. Θα τελειώσω τις σκέψεις μου με ένα προβληματισμό που μου γεννήθηκε τις

μέρες που βρισκόμουν εκεί και αφορά στο κατά πόσο αυτό το βίωμα το εντάσσει κανείς μέσα στο δικό του μικρόκοσμο.

Λένα

Κάθομαι μπροστά από ένα άδειο λευκό χαρτί εδώ και αρκετή ώρα. Προσπαθώ να εκφράσω ό,τι ένιωσα από τη συμμετοχή μου στο ψυχόγραμμα και ειλικρινά δεν τα καταφέρνω, γι' αυτό θα βοηθηθώ χρησιμοποιώντας τα λόγια κάποιου άλλου μήπως μπορέσω και εκφράσω ό,τι δεν μπορώ με δικά μου λόγια: «Σε αυτές τις σκοτεινές κάμαρες που περνώ μέρες βαριές επάνω, κάτω τριγυρνώ για να βρω τα παράθυρα. Όταν ανοίξει ένα παράθυρο θα 'ναι παρηγοριά» (Κ. Καβάφης). Κάπως έτσι μάλλον ένιωσα το ψυχόγραμμα. Σαν ένα παράθυρο που μπορούσα να το ανοίξω ή να το αφήσω κλειστό. Και παραδέχομαι, στην αρχή έβλεπα από τη θέα του αλλά δεν το άνοιγα, δεν το άγγιζα καν, αλλά δυστυχώς ή ευτυχώς αυτό είναι αδύνατον όσο περνάει η ώρα. Το χέρι σου θα φτάσει στο χερούλι θέλεις δε θέλεις. Όσο κι αν φοβάσαι τι θα μπει μέσα αν το ανοίξεις. Διασχίζεις το παράθυρο και γίνεσαι κι εσύ μέρος της «θέας». Ακόμη κι αν το δικό σου παράθυρο είναι χτισμένο γερά με γερές δόσεις αρνητισμού ή απόλυτου ορθολογισμού... Στο ψυχόγραμμα δε βρήκα λύσεις και ερμηνείες, βρήκα ένα κομμάτι προσωπικό και ανθρώπινο. Φόβους δικούς μου που στην καθημερινότητα προσπαθώ να αποφεύγω, φόβους ανέκφραστους και κρυμμένους βαθιά και μια δυνατή αλληλεγγύη από την αίσθηση των κοινών φόβων και βιωμάτων. Όλοι φοβόμαστε τα ίδια ακόμη κι αν κάποιοι δείχνουμε δυνατοί. Βρήκα επίσης την έκφραση μιας αλήθειας που μας αφορά όλους και τέλος μια λύτρωση που προέρχεται ακριβώς από τη λύτρωση αυτή. «Δεν ξέρω τη λύση αλλά νιώθω ό,τι νιώθεις κι εσύ».

Συνέντευξη

-Θα θέλαμε να μας δώσετε το κυρίαρχο συναίσθημα από την εμπειρία σας στο γαιδουρονήσι;

- Ήταν μια ιδιαίτερη ομάδα ψυχοδράματος καθώς ήταν η τρίτη φορά που γίνεται σε νησί, οι προηγούμενες ήταν στο Γαϊδουρονήσι πάλι και στη Γαύδο πέρσι. Ιδιαιτερότητα της ήταν ότι ήταν μια μεγάλη ομάδα, η οποία δεν ακολούθησε πιστά τις αρχές και το πλαίσιο της ψυχοδραματικής διαδικασίας αλλά δόθηκε έμφαση σε ζητήματα εσωτερικής οικολογίας. Σ' αυτό βοήθησε πάρα πολύ και το νησί το ίδιο καθώς έδωσε





τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να σκεφτούν και να συναισθανθούν με αφορμή το ψυχόδραμα πως θα αναδιατάξουν τη συμπεριφορά τους απέναντι στη φύση και στο περιβάλλον. Έδωσε αφορμή στους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν δίκες τους οικολογικές δυνάμεις και να δημιουργηθεί μια δυναμική με αφύπνιση μάλλον οικολογική όπως την αντιλαμβάνεται ο καθένας με ιδιαίτερες ευαισθησίες και σεβασμό στις καινούριες πραγματικότητες που θα επιβάλλουν μια επανατοποθέτηση του εαυτού μας σε σχέση με τη φύση και το περιβάλλον. Όλα τα δρώμενα είχαν σκοπό να κινητοποιήσουν να δώσουν ένα ερέθισμα και μια αφορμή για να επεξεργαστεί ο καθένας το τι συμβαίνει στο πλανήτη σήμερα.

- Πως επηρέασαν οι συνθήκες και το περιβάλλον του νησιού στη διαδικασία του ψυχοδράματος;

- Το ψυχόδραμα μέσα στο πλαίσιο που έγινε, σ ένα περιβάλλον το οποίο από μόνο του έδινε αφορμές και κίνητρα για μια διαφορετική ζωή έξω από τον ιστό της πόλης, όποιες πόλης μικρής ή μεγάλης, στο ότι μαζεύτηκαν άνθρωποι από όλη την Ελλάδα ουσιαστικά το ότι έζησαν έναν τρόπο ζωής πολύ έντονα μέσα στη φύση, απλό, φυσικό και λιτό δηλαδή μακριά ενδεχομένως από τις ψεύτικες ανέσεις και ανάγκες, που στο βάθος είναι αλλοτριωτικές καταστάσεις. Μπήκαμε δηλαδή σε μια φυσική κατάσταση. Αυτό από μόνο του ήταν πάρα πολύ μεγάλο και πάρα πολύ σπουδαίο για να αποτελέσει κίνητρο και αφορμή για αυτή τη συνείδηση, τη συνειδητότητα ότι ο άνθρωπος μέχρι σήμερα βιάζει και παραβιάζει ασύστολα το φυσικό περιβάλλον και έχει δημιουργήσει και προκαλέσει με όλη αυτή η στάση και πρακτική τόσο σύνθετα, πολύπλοκα και επικίνδυνα ζητήματα για το περιβάλλον. Εμείς μέσα από αυτή την εμπειρία προκαλέσαμε μια συνειδητότητα τέτοια για να επαναπροσαρμόσουμε τη στάση μας απέναντι του. Παράλληλα η κοινή ζωή, αυτή η ομαδική ζωή, η ολίγον κοινοβιακή που διαμορφώσαμε και επιτύχαμε δίνει την ευκαιρία να δούμε την οικολογία κάτω από ένα κοινωνιολογικό πρίσμα, δηλαδή συνύπαρξη ανθρώπων που έχει και αυτή την πλευρά. Περιβάλλον δεν είναι μόνο το φυσικό περιβάλλον είναι και το ανθρώπινο που και αυτό πρέπει να το δούμε με ένα διαφορετικό μάτι. Το ψυχόδραμα, η δομή του δηλαδή και το περιεχόμενο του, όσον αφορά την τεχνική του και την εφαρμογή του δηλαδή, μας έδωσε αυτές τις δυνατότητες γιατί οι άνθρωποι ήταν μέσα σε μία γιορτή σε μια κατάσταση άνεσης για να φωτίσουμε πλευρές του εαυτού μας που είναι λίγο σκοτεινές και να τις φωτίσουμε χωρίς να δεχτούμε καμία κριτική, καμία τιμωρία, καμία ενοχοποίηση. Το ζήτημα είναι δηλαδή να βλέπουμε πράγματα μέσα μας, να αλλάζουμε πράγματα μέσα μας με μια θέαση γιορτής.

- Είστε από τους βασικούς εκπροσώπους του ψυχοδράματος στην Ελλάδα μιλήστε μας λίγο για τις βασικές αρχές του

- Λίγοι είμαστε που κινούμαστε σε αυτήν την κατεύθυνση, βέβαια το ψυχόδραμα εδώ στην Κρήτη θέλουμε να το συνδυάσουμε και να του δώσουμε μία θεωρητική και ιδεολογική ώθηση, πρώτον με το κοινωνιόδραμα που ανέπτυξε εξίσου και έδωσε έμφαση ο Moreno. Όσον αφορά τους άξονες

του θεάτρου που εμπλέκονται είναι αυτοί οι τρεις άξονες, το ανθρωπολογικό του Eugenio Barba και στη συνέχεια του Boal το θέατρο των καταπιεσμένων, το σωματικό θέατρο του Grotowski και το πολιτικό ή φτωχό θέατρο του Brecht και όλα αυτά σε συνάφεια με το αρχαιοελληνικό δράμα έτσι όπως το γνωρίζουμε. Παράλληλα, όσον αφορά την ψυχολογία και την ψυχοθεραπεία δίνουμε έμφαση στην μη κατευθυντικότητα και την κριτική ψυχολογία. Όλα αυτά μπορούμε να πούμε συναντούν αξονικά το Morenico ψυχόδραμα και έτσι διαμορφώνουμε το ιδεολογικό του πλαίσιο εδώ στην Ελλάδα και στην Κρήτη.

Είναι ένας δρόμος αυτογνωσίας μέχρι που συναντά ένα δρόμο ψυχοθεραπείας και θεραπείας.

- Προσπαθήσατε να συνδέσετε την οικολογία με το ψυχόδραμα πιστεύετε ότι επιτεύχθηκε αυτός ο στόχος;

- Παρά τις δυσκολίες της μεγάλης ομάδας και παρά τις δυσκολίες του συντονισμού της και κάποιων εγγενών περιορισμών πιστεύω ότι ήταν μία χαρούμενη συνάντηση. Ήταν ένα ψυχόδραμα ενεργειακό μπορούμε να πούμε γιατί τα στοιχεία της φύσης συμμετείχαν άμεσα στην ψυχοδραματική διαδικασία. Μπορώ να πω ότι καταφέραμε πολλά. Μπορεί να συναντήσαμε ίσως ορισμένες δυσκολίες οργανωτικού χαρακτήρα αλλά δεν ήταν αποτρεπτικές ως προς τον κύριο στόχο και πιστεύω ότι σε επόμενες τέτοιες καλοκαιρινές συναντήσεις θα διορθωθούν αυτές οι μικρές δυσκολίες.

- Τέλος θα θέλαμε να αναφερθείτε λίγο στις κοινωνικές πλευρές του ψυχοδράματος.

- Αυτός είναι ένας από τους κυρίαρχους στόχους του ψυχοδράματος τόσο των χειμερινών όσο και των καλοκαιρινών συναντήσεων, να δούμε τις κοινωνικές συνιστώσες των ατομικών και προσωπικών προβλημάτων. Αφενός για να απενοχοποιηθεί ο καθένας μας από ενδεχόμενες ενοχές, τύψεις και δυσλειτουργίες και αφετέρου να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις του καθενός σαν ενεργός πολίτης να ενεργοποιήσει τις δυνατότητες και τις δεξιότητες αυτές που θα του δώσουν την ώθηση για δράση. Το ψυχόδραμα μπορεί να θεωρηθεί μια θεραπεία δράσης, δράσης που αφορά αλλαγές και σε μικροποροσωπικό επίπεδο αλλά και σε κοινωνικό. Μπορούμε να πούμε ότι γίνεται κοινωνικό και αυτό επιτρέποντας στους συμμετέχοντες, στα μέλη της ομάδας να σκεφτούν σε πεδία νέας συλλογικότητας και σε πεδία δράσης που θα επιφέρουν άμεσα ή έμμεσα αλλαγές, μικρές ή μεγάλες.

- Αν θέλετε κλείνοντας να προσθέσετε και κάτι τελευταίο...

- Τα μεγάλα ζητούμενα σε αυτές τις ομάδες είναι η συλλογική ζωή, η επικοινωνία, η γιορτή του ανθρώπου που έχει να κάνει με το σεβασμό της ιδιαιτερότητας και της διαφορετικότητας του άλλου. Είναι μεγάλα εργαστήρια ανθρωπίνων σχέσεων και από την άλλη πλευρά όλα αυτά με άξονα μια μεγάλη προβληματική για τον κόσμο που βρήκαμε και τον κόσμο που θα παραδώσουμε και αναφέρομαι δηλαδή σε αυτήν την επεξεργασία δυνάμεων οικολογίας αλλά με ένα πιο συνειδητό τρόπο και σε επίπεδο δράσης. Η οικολογία σήμερα δεν έχει τόσο ανάγκη από λόγια όσο από πράξεις αγάπης και προστασίας προς το περιβάλλον.