

# Η ΣΚΗΝΗ ΠΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙ

ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ - ΚΟΙΝΩΝΙΟΔΡΑΜΑ  
ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ  
Δρ. ΣΜΑΡΟΥΛΑ ΠΑΝΤΕΛΗ



Θέση υπογραφής δικαιούχου/-ων δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας,  
εφόσον η υπογραφή προβλέπεται από τη σύμβαση

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993, όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας των συγγραφέων κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Η έκδοση υποστηρίζεται από την Ελληνική Εταιρία Ψυχοδράματος (ΕΕΨΥ).

Εκδόσεις Πατάκη — Πρακτικοί Οδηγοί / Ψυχολογία

Υπεύθυνος έκδοσης: Άγγελος Κοκολάκης

Διορθώσεις: Ευαγγελία Δάλκου

Σελιδοποίηση: Γιώργος Χατζησπύρος

Copyright© Ελληνική Εταιρία Ψυχοδράματος, 2026

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Μάρτιος 2026

KET K522 ΚΕΠ 205/26

ISBN 978-618-1838-6



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ  
ΠΑΤΑΚΗ**

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,

ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069

ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078

ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΟΡΕΙΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),

570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, Τ.Θ. 1213, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55

Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: [info@patakis.gr](mailto:info@patakis.gr), [sales@patakis.gr](mailto:sales@patakis.gr)

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Πρόλογος</b> (από την Κατερίνα Μάτσα) . . . . .	11
<b>Εισαγωγή</b> (από την Δρα Σμαρούλα Παντελή) . . . . .	15
<b>Λίγα λόγια για τους συγγραφείς</b> . . . . .	19

### **Μέρος Α΄ : Κοινωνιόδραμα και Διαδικτυακό Ψυχόδραμα**

<b>A1. Ένα Δέντρο για Όλους:</b> Μια κοινωνιοδραματική προσέγγιση σε συνδυασμό με στοιχεία θεραπείας μέσω των εκφραστικών τεχνών . . . . .	25
Δρ. Σμαρούλα Παντελή	
<b>A2. Το Διαδικτυακό Ψυχόδραμα ως Θεραπευτική Πρακτική:</b> Θεωρητικές βάσεις, τεχνικές και πεδία εφαρμογής . . . . .	41
Σονέρ Σενόλ	

### **Μέρος Β΄ : Ψυχοδραματικές Προσεγγίσεις στη Θεραπεία του Ψυχικού Τραύματος**

<b>B1. Το Τραύμα στο Σώμα και στη Σκηνή – Μια Αδιάσπαστη Ολότητα:</b> Θεραπευτικές διαστάσεις του ψυχοδράματος και των σωματοκεντρικών προσεγγίσεων στη θεραπεία του ψυχικού τραύματος . . . . .	57
Ελεονώρα Χερίδη	
<b>B2. Μνήμες που Κληροδοτούνται:</b> Η εφαρμογή του ψυχοδράματος στην επίλυση του διαγενεαλογικού τραύματος . . . . .	73
Carla Matacchioni	

### Μέρος Γ΄: Το Ψυχόδραμα στη Θεραπεία Ζεύγους

- Γ1. Ψυχόδραμα για Δύο:** Εφαρμογές ψυχοδράματος στη θεραπεία ζεύγους ..... 89  
Νέλη Βυζαντιάδου
- Γ2. Ψυχόδραμα με Ομόφυλα Ζευγάρια** ..... 101  
Στυλιανός Ν. Λαγαράκης

### Μέρος Δ΄: Ψυχόδραμα με Ηλικιακά Ευάλωτες Ομάδες

- Δ1. Παιδιά και Έφηβοι στη Σκηνή της Ανάπτυξης:** Η συμβολή του ψυχοδράματος στην ψυχοκοινωνική εξέλιξη και θεραπεία παιδιών και εφήβων ..... 113  
Αφροδίτη Βλαχοχριστοπούλου
- Δ2. Σκηνή Μνήμης:** Ψυχόδραμα και άνοια στην τρίτη ηλικία ..... 125  
Παρθενία Κρητικού

### Μέρος Ε΄: Ψυχόδραμα με Κοινωνικά Ευάλωτες Ομάδες

- Ε1. Ανακτώντας το Δώρο της Ζωής:** Το ψυχόδραμα σε θεραπευτικό πλαίσιο απεξάρτησης ..... 135  
Όλγα Μαργαρίτη
- Ε2. Ψυχόδραμα και Πρόγραμμα 12 Βημάτων ως Συνθετική Θεραπευτική Προσέγγιση σε Κλειστή Δομή Απεξάρτησης** ..... 151  
Αλέξανδρος Σιδερίδης
- Ε3. Πρόβα Αποδοχής:** Ψυχόδραμα και ψυχοθεραπεία ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων, μια βιωματική και επιβεβαιωτική προσέγγιση ..... 165  
Αγάπη Κουστένη
- Ε4. Ο Καθρέφτης της Έμφυλης Ταυτότητας:** Μια ψυχοδραματική προσέγγιση της φυλομετάβασης σε ασφαλές συλλογικό πλαίσιο. .... 179  
Στυλιανός Ν. Λαγαράκης
- Γλωσσάρι** ..... 191
- Ευχαριστίες** ..... 199

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σε μια εποχή κρίσης όπως η σημερινή, όπου η αποξένωση των ανθρώπων έχει λάβει ακραίες διαστάσεις και το αίσθημα της μοναξιάς και της απελπισίας κυριαρχεί, έχουν ιδιαίτερη αξία βιβλία όπως αυτό, που αναδεικνύουν τη σημασία και τον ρόλο της ομάδας.

Η *Σκηνή που Θεραπεύει* είναι ένα βιβλίο που εξετάζει το ψυχόδραμα στο πλαίσιο μιας ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης η οποία εστιάζει τόσο στον άνθρωπο όσο και στην κοινωνία. Πρόκειται για μια φιλοσοφική θεώρηση η οποία αναδεικνύει το θέμα της ψυχικής υγείας ως ζητούμενο που δεν περιορίζεται στα γραφεία και στα ιατρεία των ειδικών, αλλά τοποθετεί την κοινωνία ολόκληρη ως το πλαίσιο εντός του οποίου συντελείται το ανθρώπινο δράμα και θεραπεύεται το ψυχικό τραύμα.

Το βίωμα μέσω της δράσης στην ψυχοδραματική σκηνή προσφέρει τη δυνατότητα στα άτομα που μετέχουν να εκφράσουν συναισθήματα, να τα νοηματοδοτήσουν μέσα από την επεξεργασία τραυματικών βιωμάτων, να τα κατανοήσουν και εν τέλει να υιοθετήσουν νέους ρόλους ώστε να κάνουν αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο σκέφτονται και ζουν. Με άλλα λόγια, στο πλαίσιο του ψυχοδράματος μπορούν να εκφραστούν συναισθήματα, να επαναπροσδιοριστούν αξίες, να αμφισβητηθούν παλιές δυσλειτουργικές πεποιθήσεις, να δοκιμαστούν νέοι τρόποι επικοινωνίας και να βρεθούν νέα, πιο λειτουργικά σχήματα συμπεριφορών που θα επηρεάσουν το κοινωνικό τοπίο έτσι ώστε το άτομο να περάσει από την αποξένωση στη σύνδεση.

Όπως αναφέρει η επιμελήτρια του βιβλίου Σμαρούλα Παντελή, εισηγητής του κοινωνιοδράματος και του ψυχοδράματος, ως μεθόδων διερεύνησης και επίλυσης προβλημάτων που διέπουν τις αξίες και τα συναισθήματα των ανθρωπινων σχέσεων, υπήρξε ο ψυχίατρος Jacob Levy Moreno στις αρχές του 20ού αιώνα, στην ταραχώδη εποχή του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου. Ήταν τότε φοιτητής Ιατρικής, παιδί Εβραίων προσφύγων με ιδιαίτερες ευαισθησίες και με μια βαθιά επιθυμία να αλλάξει τον κόσμο και να τον κάνει πιο ανθρώπινο. Παίζοντας με τα παιδιά στα πάρκα της Βιέννης, έχοντας υποστηρικτικό ρόλο σε ομαδικές συναντήσεις με τις ιερόδουλες, παρακολουθώντας δίκες τις οποίες εκδραμάτιζε μπροστά στους φίλους του προσπαθώντας να προβλέψει το αποτέλεσμα, συνέλαβε την ιδέα της πλεονάζουσας πραγματικότητας πάνω σε μια ψυχοδραματική σκηνή στην οποία αναπαριστώνται αληθινές ιστορίες σαν να συμβαίνουν σε πραγματικό χρόνο.

Οι άνθρωποι εκφράζονται και αλληλεπιδρούν μέσα από ρόλους, προσωπικούς και κοινωνικούς. Κάθε αλλαγή στους ρόλους μπορεί να αλλάξει τους τρόπους επικοινωνίας και να διαμορφώσει συνθήκες σύνδεσης ενάντια στον φόβο που φέρνει την απομόνωση και την αποξένωση. Ο Moreno συνέλαβε την έννοια της ψυχοδραματικής σκηνής ως πλατφόρμας πάνω στην οποία μια ομάδα ανθρώπων εμβαθύνει στις αξίες και στα στοιχεία ενός κοινωνικού ρόλου μέσα από δραματουργικές τεχνικές, με στόχο αυτός ο ρόλος να εξελιχθεί και να αναπτυχθεί. Ονόμασε αυτή τη διαδικασία «κοινωνιόδραμα» και ανέπτυξε ένα φιλοσοφικό πλαίσιο για τη θεραπεία της κοινωνίας που το ονόμασε «κοινωνιοϊατρική». Στο παρόν βιβλίο παρουσιάζεται μια πολύ ενδιαφέρουσα εφαρμογή κοινωνιοδράματος σε μεγάλη ομάδα, βασισμένη στο αρχετυπικό σύμβολο του δέντρου, που αξιοποιεί στοιχεία της θεραπείας μέσω των εκφραστικών τεχνών.

Εξέλιξη του κοινωνιοδράματος αποτέλεσε το ψυχόδραμα. Σε αυτό ο Moreno μεταθέτει τη διαδικασία της κάθαρσης από τον θεατή της αρχαίας τραγωδίας στον ίδιο τον πρωταγωνιστή πάνω στην ψυχοδραματική σκηνή, μετατρέποντάς την σε αποτελεσματικό θεραπευτικό εργαλείο.

Πρέπει να τονίσουμε ότι έχει πλέον αναγνωριστεί διεθνώς πως το ψυχόδραμα ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα, την ικανότητα δηλαδή του ανθρώπου να προσαρμόζεται σε μια πραγματικότητα ταχύτατων αλλαγών, να ανθίσταται στις δυσκολίες και να τις αντιμετωπίζει με διαλεκτικό τρόπο. Βοηθά στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, αναδεικνύοντας τις επιλογές συμπεριφορών μέσα από ένα ευρύ ρεπερτόριο ρόλων που διαθέτει ο άνθρωπος. Η ομάδα λειτουργεί ως πηγή επιβεβαίωσης, παρέχοντας συγχρόνως στο άτομο την αίσθηση ότι δεν είναι απομονω-

μένο. Γίνεται έτσι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για την υπέρβαση της ψυχικής ευαλωτότητας, στην οποία αποτυπώνονται η κοινωνική ευαλωτότητα, η ρήξη των κοινωνικών δεσμών, η εξατομίκευση, η ανασφάλεια και η γενικευμένη κοινωνική δυσφορία.

Στο πολύ ενδιαφέρον αυτό βιβλίο περιλαμβάνονται κείμενα γραμμένα από ψυχοδραματιστές/-τριες με εκπαίδευση και εμπειρία, τα οποία παρουσιάζουν τις εφαρμογές του ψυχοδράματος στον ελληνικό χώρο σε καίριους τομείς της ψυχικής υγείας, όπως το ψυχικό τραύμα, το διαγενεαλογικό τραύμα, η απεξάρτηση, η θεραπεία παιδιών και εφήβων, το οικογενειακό σύστημα, οι προκλήσεις της τρίτης ηλικίας, η επεξεργασία αξιών και κοινωνικών ρόλων, καθώς και η εφαρμογή του μέσω της ψηφιακής τεχνολογίας. Συγκεκριμένα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η εφαρμογή του στο θεραπευτικό πλαίσιο της απεξάρτησης με βάση την κλινική εμπειρία στο «18 Άνω», στη θεραπεία του ψυχικού τραύματος, στη διαδικασία της φυλομετάβασης, στην ψυχοκοινωνική εξέλιξη και θεραπεία παιδιών και εφήβων, στη θεραπεία ζεύγους, στην ψυχοθεραπεία ΛΟΑΤΚΙ+ ατόμων, στην τρίτη ηλικία και την άνοια. Παρουσιάζεται, επίσης, το διαδικτυακό ψυχόγραμμα ως θεραπευτική τεχνική, με βάση την εμπειρία της πανδημίας του COVID-19. Όπως τονίζεται, παρά τις τεχνικές και διαπροσωπικές δυσκολίες του ψηφιακού χώρου, το ψυχόγραμμα προσφέρει ευκαιρίες για συναισθηματική έκφραση, ενίσχυση της κοινωνικής σύνδεσης και ανάπτυξη δεξιοτήτων με στόχο την αντιμετώπιση των προκλήσεων της εποχής μας. Στο τέλος του βιβλίου παρατίθεται ένα πολύ διαφωτιστικό γλωσσάρι.

Είναι φανερό ότι τα κείμενα του βιβλίου γράφτηκαν από επαγγελματίες που εμφορούνται από διάθεση δημιουργίας, ακολουθώντας το παράδειγμα του Moreno, ο οποίος υποστήριζε ότι μπορεί να επιβιώσει των κοινωνικών, κλιματικών και άλλων καταστροφών που απειλούν την κοινωνία μας μόνο εκείνος που είναι ικανός να δημιουργεί.

Κατερίνα Μάτσα,  
ψυχίατρος, πρώην διευθύντρια Μονάδας Απεξάρτησης «18 Άνω»,  
Δίκτυο Αλληλεγγύης Κοινωνικών Ιατρειών

Νοέμβριος 2025

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Διανύουμε μια εποχή έντονων κοινωνικών αναταράξεων, με το μεταναστευτικό και το προσφυγικό ζήτημα να πρωταγωνιστούν στην Ευρώπη, εν μέσω πολέμων και των τραγικών συνεπειών της κλιματικής κρίσης. Σ' αυτό το ζοφερό περιβάλλον, ολοένα και περισσότεροι συνάνθρωποί μας αντιμετωπίζουν επίσης ιδιαίτερες οικονομικές δυσκολίες. Όλα αυτά συντείνουν στη μεγάλη αύξηση της ανάγκης για ψυχολογική υποστήριξη τόσο στον δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα. Οι άνθρωποι που αναζητούν ψυχολογική υποστήριξη χτυπούν πόρτες χωρίς να είναι πραγματικά σε θέση να κατανοήσουν τι ακριβώς προσφέρει ένας θεραπευτής και αν η μέθοδος που ακολουθεί είναι η κατάλληλη για το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν.

Αυτό το βιβλίο γράφτηκε για να παρουσιάσει στο ελληνικό κοινό, τόσο στους απλούς πολίτες όσο και στους ειδικούς του χώρου της ψυχικής υγείας, τι ακριβώς είναι το ψυχόδραμα. Δεν απαντά απλώς στην ερώτηση σε ποιους απευθύνεται και ποιοι είναι οι τομείς στους οποίους μπορεί να προσφέρει ως ψυχοθεραπευτική και ως ψυχοεκπαιδευτική προσέγγιση, αλλά στοχεύει στην ανάδειξη της σπουδαιότητάς του ως φιλοσοφικής τοποθέτησης. Παρουσιάζονται επίσης η έννοια και η εφαρμογή του κοινωνιοδράματος ως βοηθήματος επεξεργασίας ζητημάτων που αφορούν και προβληματίζουν κοινωνικές και εργασιακές ομάδες.

Το ψυχόδραμα γεννήθηκε γύρω στο 1908 στα πάρκα της Βιέννης<sup>1</sup> και σε κρυ-

---

1. Η πλήρης βιογραφία του Moreno στο: René Marineau (1989). *Jacob Levy Moreno 1889-1974*. Λονδίνο: Tavistock/Routledge.

φά στέκια από τον τότε σπουδαστή ιατρικής Jacob Levy Moreno, ο οποίος σε πρώτη φάση έδειξε ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τρεις εξαιρετικά ευάλωτες ομάδες της εποχής, τους πρόσφυγες, τα παιδιά και τις γυναίκες, ιδιαίτερα τις ιερόδουλες. Δεν δημιούργησε απλώς μια ψυχοθεραπευτική προσέγγιση, αλλά ένα φιλοσοφικό πλαίσιο για να χωρέσει τη θεραπεία της ίδιας της κοινωνίας, κάτι για το οποίο το κοινό τού άσκησε δριμεία κριτική, χαρακτηρίζοντάς τον μεγαλομανή. Ο Moreno ασχολήθηκε αρχικά με το αξιακό σύστημα που διέπει μια κοινωνία, δημιουργώντας το αξιόδραμα. Μελέτησε το δυναμικό της ομάδας και υπήρξε εισηγητής της κοινωνιομετρίας. Εντράφησε στην έννοια της θεραπείας της κοινωνίας μιλώντας για κοινωνιοϊατρική (sociatry), υπήρξε εισηγητής του κοινωνιοδράματος και κατέληξε στη δημιουργία του ψυχοδράματος, που φέρνει το άτομο στη θέση του κεντρικού ήρωα, αναδεικνύοντας την αξία της προσωπικής του ιστορίας. Ήταν ο πρώτος που μίλησε για –και εφάρμοσε– την ομαδική ψυχοθεραπεία, την οποία εξέλιξε κατόπιν στο Beacon της Νέας Υόρκης, στην ιδιωτική του κλινική. Η πίστη του στη δύναμη της ομάδας χαρακτήριζε το σύνολο του επιστημονικού του έργου. Ο ίδιος δήλωνε πως αν ποτέ ο Θεός επέστρεφε, θα επέστρεφε ως ομάδα. Υπήρξε ο ιδρυτής της International Association of Group Psychotherapy (IAGP). Από τότε μέχρι σήμερα, χιλιάδες θεραπευτές σε ολόκληρο τον κόσμο εκπαιδεύονται στη μέθοδο και εφαρμόζουν το ψυχόδραμα τόσο ως αμιγώς ψυχοθεραπευτικό εργαλείο όσο και ως εκπαιδευτικό μέσο οπουδήποτε οι άνθρωποι καλούνται να βρουν τρόπους να συνυπάρξουν με πιο ειρηνικό και αποτελεσματικό τρόπο, πάντοτε με δημιουργικότητα και αυθορμητισμό, αξίες στις οποίες βασίζεται η θεωρία του Moreno.

Η σημαντικότερη προσφορά του έγκειται στο γεγονός ότι υπήρξε εισηγητής της αντιστροφής ρόλων, που αποτέλεσε δομικό στοιχείο της μεθοδολογίας του. Η απλή φράση «Έλα στη θέση μου» πραγματώνεται σε κάθε ψυχοδραματική δράση. Η τεχνική της αντιστροφής των ρόλων τοποθετεί το άτομο στη θέση του άλλου, οπότε εκείνο μπορεί να δει την αλήθεια του άλλου με τα μάτια του άλλου, από τη θέση του άλλου. Το στοιχείο αυτό διαφοροποιεί το ψυχόδραμα από κάθε άλλη μέθοδο δράσης (action method) που βασίζεται στην εκδραμάτιση ρόλων, όπως είναι το δημιουργικό θέατρο, το θέατρο playback και η δραματοθεραπεία.

Στην Ελλάδα το ψυχόδραμα πρωτοεμφανίστηκε τη δεκαετία του '70, όταν η τότε Ελληνική Εταιρεία Αντλεριανών Σπουδών (σήμερα Ελληνική Εταιρεία Αντλεριανής Ψυχολογίας) διοργάνωσε τα πρώτα ανοιχτά στο κοινό βιωματικά σεμινάρια ψυχοδράματος με προσκεκλημένους εμβληματικές προσωπικότητες του

χώρου, όπως η Jenny Biancardi. Έκτοτε, κάποιοι ψυχολόγοι και άλλοι επιστήμονες του ευρύτερου χώρου της ψυχικής υγείας ξεκινήσαμε την εκπαίδευσή μας στο ψυχόδραμα σε σχολές του εξωτερικού. Στη συνέχεια ιδρύθηκαν σχολές και κέντρα εκπαίδευσης στο ψυχόδραμα, αρχικά στη Θεσσαλονίκη, με την Jinnie Jefferies, και αργότερα στην Αθήνα, με διακεκριμένους εκπαιδευτές από την Αγγλία (Marcia Karp – μαθήτρια του Moreno), τη Γερμανία (Hilde Goett και Ildiko Erdelyi) και την Αυστραλία (Max Clayton – μαθητής του Moreno). Σήμερα λειτουργούν σχολές και εκπαιδευτικά κέντρα ψυχοδράματος στην Αθήνα, τη Θεσσαλονίκη και το Ηράκλειο.

Η Ελληνική Εταιρία Ψυχοδράματος (ΕΕΨΥ), η οποία στηρίζει αυτή την έκδοση, ιδρύθηκε το 2024 από μια ομάδα διπλωματούχων ψυχοδραματιστών με όραμα την ανάπτυξη και την προώθηση του ψυχοδράματος στην Ελλάδα. Στόχοι της ΕΕΨΥ είναι η διασφάλιση του επιπέδου των παρεχόμενων υπηρεσιών και εκπαιδύσεων ψυχοδράματος στην Ελλάδα, η διαμόρφωση και κατοχύρωση θεσμικού και νομικού πλαισίου για την παροχή των παραπάνω υπηρεσιών, καθώς και η προάσπιση και προώθηση της έρευνας στο ψυχόδραμα.

Σχεδόν 120 χρόνια μετά τη σύλληψη της μορενικής φιλοσοφίας, ο κόσμος μας εξακολουθεί να αντιμετωπίζει τα ίδια προβλήματα, και το ψυχόδραμα αναδεικνύεται ως ένας κορυφαίος τρόπος να προσεγγίσουμε όχι μόνο τα προσωπικά αδιέξοδα αλλά και τα προβλήματα της κοινωνικής πραγματικότητας. Όπως είχε πει και ο ίδιος ο Moreno στον Freud (στη συνάντησή τους το 1912, κατά τον Moreno), «εσύ βλέπεις τους ανθρώπους στο γραφείο σου και αναλύεις τα όνειρά τους κι εγώ τους συναντώ στους δρόμους και στα πάρκα, δίνοντάς τους κουράγιο για να συνεχίσουν να ονειρεύονται».

Ευχόμαστε η παρούσα έκδοση να μην παραθέτει απλώς πληροφορίες και επισημονικά δεδομένα, αλλά κυρίως να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για δημιουργική και γνήσια αναζήτηση ιδεών που θα μας ανοίξουν νέους δρόμους ώστε να φροντίσουμε τον κόσμο μας, όπως μας το δίδαξε ο Moreno.

Δρ. Σμαρούλα Παντελή,  
Πρόεδρος ΕΕΨΥ

Νοέμβριος 2025

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

**Αφροδίτη Βλαχοχριστοπούλου** Είναι πτυχιούχος της Στρατιωτικής Νοσηλευτικής Σχολής Υπαξιωματικών Πολεμικού Ναυτικού, διπλωματούχος Ψυχοδράματος από το Ψυχοδραματικό Κέντρο Ανάπτυξης Προσωπικότητας – πιστοποιημένο από τη Federation of European Psychodrama Training Organizations (FERPTO). Πλωτάρχης ε.α. του Πολεμικού Ναυτικού. Ζει στην Αθήνα και εφαρμόζει το ψυχόδραμα σε παιδιά, εφήβους και γονείς. Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοδράματος.

**Νέλη Βυζαντιάδου** Είναι πτυχιούχος του τμήματος ΦΠΨ του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, πιστοποιημένη senior trainer από το British Psychodrama Association, επόπτρια και ψυχοθεραπεύτρια μέσω Ψυχοδράματος – απόφοιτη του London Centre of Psychodrama and Group Psychotherapy, συστημική σύμβουλος ζεύγους, απόφοιτη του Ινστιτούτου Συστημικής Θεραπείας Θεσσαλονίκης, πιστοποιημένη εκπαιδευτρια/συντονίστρια σχολών γονέων από τον Πανελλήνιο Σύνδεσμο Σχολών Γονέων και συγγραφέας. Ζει και εργάζεται στη Θεσσαλονίκη. Είναι ιδρυτικό μέλος και μέλος του ΔΣ της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοδράματος.

**Αγάπη Κουστένη** Είναι ψυχολόγος και πτυχιούχος Κλασικής Φιλολογίας του ΕΚΠΑ, ψυχοθεραπεύτρια, ψυχοδραματίστρια (Psychodrama Institute for Eu-

gore), έχει μεταπτυχιακό τίτλο (Μ.Α.) στις Gender Studies από το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο και είναι ΛΟΑΤΚΙ+ επιβεβαιωτική ψυχοθεραπεύτρια (Orlando LGBT). Ζει και εργάζεται στην Αθήνα. Είναι ιδρυτικό μέλος και μέλος του ΔΣ της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοδράματος.

**Παρθενία Κρητικού** Σπούδασε Ψυχολογία στο Μητροπολιτικό Κολλέγιο της Αθήνας. Είναι διπλωματούχος ψυχοδράματος από το Κέντρο Ψυχοδραματικών Συναντήσεων Αθηνών –πιστοποιημένο από τη Federation of European Psychodrama Training Organisations (FEPTO)– και μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοδράματος. Ζει και εργάζεται στην Αθήνα.

**Στυλιανός Ν. Λαγαράκης** Σπούδασε Γενική Ιατρική (Ovidius University, Ρουμανία) και συνέχισε τις σπουδές του με εξειδίκευση στην Ψυχιατρική (ΨΝΑ Δαφνί). Είναι διπλωματούχος Ομαδικής Ανάλυσης από την Ελληνική Εταιρεία Ομαδικής Ανάλυσης και Ψυχοθεραπείας, διπλωματούχος Ψυχοδράματος από το Ψυχοδραματικό Κέντρο Ανάπτυξης της Προσωπικότητας – πιστοποιημένο από τη Federation of European Psychodrama Training Organisations (FEPTO). Θήτευσε ως μέλος ΔΣ της International Association of Group Psychotherapy (IAGP) από το 2020 έως το 2024. Το 2017 έλαβε τον τίτλο του εκπαιδευτή και επόπτη ψυχοδράματος από το Πανεπιστήμιο Suzhou της Κίνας. Είναι ιδρυτής, διευθυντής και εκπαιδευτής του Κέντρου Ψυχοδραματικών Συναντήσεων Αθηνών, που είναι πιστοποιημένο από τη FEPTO, και ιδρυτής της Ελληνικής Ακαδημίας Ψυχοδράματος. Είναι ιδρυτικό μέλος και αντιπρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοδράματος.

**Όλγα Μαργαρίτη** Είναι απόφοιτη του ΕΚΠΑ με πτυχίο του τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, καθώς και του τμήματος Ψυχολογίας, και έχει μεταπτυχιακό στη Βασική και Εφαρμοσμένη Γνωσιακή Επιστήμη. Ξεκίνησε την εκπαίδευσή της στο ψυχοδράμα με την Ildiko Erdelyi, την ολοκλήρωσε με τον Max Clayton και πιστοποιήθηκε από την Αυστραλιανή Εταιρία Ψυχοδράματος. Έχει ολοκληρώσει την τριετή εκπαίδευση του ΨΝΑ στη Συστημική Οικογενειακή Θεραπεία και εκπαιδεύτηκε στη μέθοδο Τραυματοθεραπείας – EMDR στο Ινστιτούτο Τραυματοθεραπείας. Ζει στην Αθήνα και εργάζεται ως ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια στο Περιφερειακό Δίκτυο Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας στην ΠΝΜΨΥΑ (Πολυδύναμη Νοσηλευτική Μονάδα Ψυχικής Υγείας), πρώην ΨΝΑ (Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής).

**Carla Matacchioni** Γεννήθηκε και μεγάλωσε στη Βενετία, ζει και εργάζεται στην Ελλάδα. Σπούδασε βιολογία και είναι διπλωματούχος σωματική ψυχοθεραπεύτρια και επόπτρια από το Ελληνικό Κέντρο Βιοσύνθεσης, διπλωματούχος τραυματοθεραπεύτρια (EMDR) από το Ινστιτούτο Τραυματοθεραπείας Αθηνών και διπλωματούχος Ψυχοδράματος από το πιστοποιημένο από τη FEPTO Κέντρο Ψυχοδραματικών Συναντήσεων Αθηνών. Είναι ιδρυτικό και τακτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοδράματος.

**Σμαρούλα Παντελή** Είναι ψυχολόγος (M.A.) με μεταπτυχιακό στην Ιατρική Ψυχολογία (M.Sc.) και διδάκτωρ Ψυχολογίας (PhD) από το Πανεπιστήμιο Surrey της Αγγλίας. Ξεκίνησε την εκπαίδευσή της στο ψυχόδραμα με τη Marcia Karp και τον Ken Sprague στο ιστορικό Holwell Centre στην Αγγλία το 1986, έλαβε το δίπλωμά της στο ψυχόδραμα από το London School of Psychodrama and Group Psychotherapy, με εκπαιδευτρια την Jinnie Jefferies, και το δίπλωμά της στο κοινωνιόδραμα από το MPV/ SAM στο Manchester της Αγγλίας, με εκπαιδευτές τους Ron Weiner και Di Adderly. Εκπαιδεύτηκε στο θέατρο Playback από τους Bako Tihamer και Zankay Andras και έλαβε το δίπλωμά της από το Central European School of Playback Theatre. Δίδαξε επί οκτώ συναπτά έτη στο Πανεπιστήμιο Πειραιώς, στο Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων, σε προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές το μάθημα «Συναισθηματική Νοημοσύνη και Ηγεσία». Διετέλεσε μέλος του ΔΣ της Εθνικής Αρχής Ιατρικώς Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής, μέλος του ΔΣ του International Playback Theatre Network, είναι μέλος του British Psychodrama Association και ιδρυτικό μέλος και πρόεδρος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοδράματος. Ζει και εργάζεται στην Αθήνα ως ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια ψυχοδράματος και συγγραφέας.

**Σονέρ Σενόλ** Γεννήθηκε στην Κωνσταντινούπολη. Είναι απόφοιτος του Τμήματος Ψυχολογίας του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και διπλωματούχος ψυχοδράματος του πιστοποιημένου από τη FEPTO Κέντρου Ψυχοδραματικών Συναντήσεων Αθηνών. Ζει και εργάζεται στην Αθήνα. Είναι μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοδράματος.

**Αλέξανδρος Σιδερίδης** Είναι πτυχιούχος του North College στην Ψυχολογία και διπλωματούχος ψυχοδράματος από το Κέντρο Μελέτης και Εφαρμογής του Ψυχοδράματος «Σοφία Συμεωνίδου» στη Θεσσαλονίκη (πιστοποιημένο από τη FEPTO). Ζει και εργάζεται στη Θεσσαλονίκη εφαρμόζοντας το ψυχόδραμα τόσο

ως ιδιώτης θεραπευτής όσο και σε κλειστές δομές απεξάρτησης. Είναι ιδρυτικό και τακτικό μέλος της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοδράματος.

**Ελεονώρα Χερίδη** Είναι απόφοιτη του Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας του ΑΤΕΙ Κρήτης. Ξεκίνησε την εκπαίδευσή της στο ψυχόδραμα στο Psychodrama Institut für Europa e.V., με εκπαιδύτρια την Hilde Gött, την οποία ολοκλήρωσε λαμβάνοντας το δίπλωμά της από το Ψυχοθεραπευτικό Κέντρο Ηρακλείου (ΨΥΧ.Η.), που είναι πιστοποιημένο από τη FEPTO. Εξειδικεύτηκε στην Τραυματοθεραπεία από το Moving Balance και στο EMDR από το Ινστιτούτο Τραυματοθεραπείας. Φοιτά στο τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Guglielmo Marconi. Ζει και εργάζεται στην Αθήνα. Είναι μέλος της Psychodrama Federation for Europe (PAFE), καθώς και της Ελληνικής Εταιρίας Ψυχοδράματος.

ΜΕΡΟΣ Α΄

## ΚΟΙΝΩΝΙΟΔΡΑΜΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΨΥΧΟΔΡΑΜΑ

Σε αυτό το Α΄ μέρος, στο 1ο κεφάλαιο, παρουσιάζεται από τη συγγραφέα Δρα Σμαρούλα Παντελή το κοινωνιόδραμα ως η μήτρα του ψυχοδράματος. Η συγγραφέας περιγράφει τον ρόλο και τις θεραπευτικές διαστάσεις του κοινωνιοδράματος και της κοινωνιομετρίας. Παρουσιάζεται μια βιωματική εφαρμογή σε μεγάλη ομάδα, η οποία αξιοποιεί την κοινωνιομετρία, στοιχεία εκφραστικής θεραπείας μέσω εικαστικών δράσεων και κοινωνιοδραματικές τεχνικές.

Στο 2ο κεφάλαιο ο συγγραφέας Σονέρ Σενόλ παρουσιάζει την εξέλιξη του ψυχοδράματος στον ψηφιακό κόσμο. Αναδεικνύει και αναλύει τις δυνατότητες και τους περιορισμούς στην εφαρμογή του ψυχοδράματος στο διαδικτυακό τοπίο, τόσο σε θεωρητικό επίπεδο όσο και μέσω της παρουσίασης μικρών ψυχοδραματικών σκηνών.

## ΕΝΑ ΔΕΝΤΡΟ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

**Μια κοινωνιοδραματική προσέγγιση σε συνδυασμό με στοιχεία θεραπείας μέσω των εκφραστικών τεχνών**

**Δρ. Σμαρούλα Παντελή**

---

### Περίληψη

Στο παρόν κεφάλαιο περιγράφεται το κοινωνιόδραμα ως μέθοδος διερεύνησης και επίλυσης προβλημάτων που διέπουν τις αξίες και τα αδιέξοδα των ανθρώπινων σχέσεων στο πλαίσιο των κοινωνικών ομάδων. Παρουσιάζεται επίσης μια εφαρμογή κοινωνιοδράματος σε μεγάλη ομάδα, βασισμένη στο αρχετυπικό σύμβολο του δέντρου, η οποία αξιοποιεί στοιχεία της θεραπείας μέσω των εκφραστικών τεχνών (arts expressive therapies). Η εφαρμογή στοχεύει στη διερεύνηση και στη διαχείριση της μεταβολής των δυναμικών που εμφανίζονται σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και ανατροπής των δεδομένων σε κοινωνικές ομάδες. Επίσης, δίνει βήμα για αναστοχασμό και διερεύνηση όσον αφορά τις πανανθρώπινες αξίες όπως η ομαδικότητα, η αειφόρος ανάπτυξη και η βιωσιμότητα, η προστασία από το ψυχικό τραύμα και ο σεβασμός των παραδόσεων και της πολιτιστικής κληρονομιάς.

### Λέξεις-κλειδιά

κοινωνιόδραμα, εκφραστικές τέχνες, αξίες, ψυχικό τραύμα, αδιέξοδα, ανθεκτικότητα, ανατροπή, αναστοχασμός, ομαδικότητα

## Εισαγωγή

Ο 21ος αιώνας δεν υστερεί σε αναταραχές και ανατροπές πάσης φύσεως σε σύγκριση με άλλες ιστορικά ταραχώδεις εποχές. Ένα μωσαϊκό απειλητικών ειδήσεων, που περιλαμβάνει πολέμους, φυσικές καταστροφές λόγω κλιματικής αλλαγής, πανδημίες, φτωχοποίηση μεσαίων και χαμηλών κοινωνικών στρωμάτων, οικιστικά προβλήματα, γυναικοκτονίες, κυκλώματα παιδεραστίας και τόσα άλλα, κατακλύζει τον εγκέφαλό μας, πυροδοτώντας μια επικίνδυνη αποσταθεροποίηση τόσο σε ατομικό όσο και σε συλλογικό επίπεδο.

Μετά από μια παρατεταμένη περίοδο σχετικής ειρήνης και ευημερίας στα τέλη του 20ού αιώνα σε μεγάλο μέρος του πλανήτη, οι κοινωνίες βρίσκονται ενώπιον απειλητικών καταστάσεων, των οποίων η αντιμετώπιση απαιτεί συλλογική διαχείριση. Τα άτομα καλούνται να συμπράξουν ομοιούοντας σε πνεύμα συνεργασίας και συγχρονισμού υπό απειλητικές συνθήκες στις οποίες εύκολα χάνονται βασικές αξίες που στηρίζουν το κοινωνικό σύνολο, όπως το νοιάξιμο για τον διπλανό, η προστασία των ευάλωτων, η ισονομία, η ισοτιμία και η αξία της ίδιας της ζωής σε κάθε έκφασή της.

Υπό τις παρούσες δύσκολες παγκόσμιες συνθήκες, το κοινωνιόδραμα έρχεται ως αρωγός σε μια προσπάθεια ανασυγκρότησης των ομάδων και των κοινοτήτων που αποτελούν τον πυρήνα κάθε κοινωνικής αλλαγής.

## Το κοινωνιόδραμα

Γεννήθηκε στα πάρκα και σε υπόγεια της Βιέννης στις αρχές του 20ού αιώνα, σε μια περίοδο μεγάλων πολιτικών και κοινωνικών αναταραχών, την εποχή του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου. Ο εισηγητής του, Jacob Levy Moreno, φοιτητής ιατρικής τότε, παιδί Εβραίων προσφύγων, με ιδιαίτερες ευαισθησίες σε θέματα που αφορούσαν τη φροντίδα ευάλωτων ομάδων όπως οι πρόσφυγες, τα παιδιά και οι ιερόδουλες, ξεκίνησε να παρατηρεί τις δυναμικές που δημιουργούνται στο πλαίσιο των διαφόρων κοινωνικών ομάδων, καθώς οι άνθρωποι οργανώνονται σ' αυτές.

Ιδιαίτερης σημασίας υπήρξε η βασική συνειδητοποίηση από μέρους του πως οι άνθρωποι εκφράζονται και αλληλεπιδρούν μέσα από ρόλους. Ρόλο θεωρούμε τον συγκεκριμένο τρόπο με τον οποίο ένας άνθρωπος εκφράζεται και αλληλεπιδρά μια δεδομένη στιγμή, ο οποίος προκύπτει από εμπειρίες του παρελθόντος

και κοινωνικά στερεότυπα/μοτίβα. Επομένως, ένας ρόλος έχει πάντοτε δύο πλευρές, που είναι αφενός η ιδιωτική-προσωπική και αφετέρου η κοινωνική-κοινωνική (Fox, 1987). Για παράδειγμα, ο ρόλος του γιατρού έχει μια κοινωνικά αναγνωρίσιμη πλευρά, που αφορά οτιδήποτε του προσδίδει τον ρόλο εντός της δομής στην οποία εργάζεται (π.χ. φορά ιατρική ποδιά, φέρει ακουστικά στον λαιμό, εξετάζει ασθενείς), και μια ιδιωτική-προσωπική πλευρά που αφορά τον προσωπικό τρόπο με τον οποίο ο ίδιος αλληλεπιδρά με τους ασθενείς και τους συναδέλφους του (π.χ. είναι καλοσυνάτος και υπομονετικός).

Ο Moreno υποστήριξε ότι αυτό που κάνει ξεχωριστό τον κάθε άνθρωπο είναι το σύνολο των ρόλων (role repertoire) που υποδύεται στη ζωή του, είτε αυτοί είναι κοινωνικοί είτε προσωπικοί. Κάθε κοινωνία αναγνωρίζει συγκεκριμένους ρόλους. Όλοι μπορούμε να καταλάβουμε τι σημαίνει ο ρόλος του νοσοκόμου, ενώ δεν θα μπορούσαν όλοι να αναγνωρίσουν τον ρόλο της *προκτικάντζας* (ιδιωματική υποτιμητική έκφραση για τον *σφουγγοκωλάριο*, που στη βυζαντινή εποχή ήταν ο άνθρωπος που καθάριζε τα οπίσθια του αυτοκράτορα), ακριβώς επειδή δεν είναι αναγνωρίσιμος από το κοινωνικό σύνολο. Μιλώντας λοιπόν για ρόλους, αναφερόμαστε σε μια ομάδα συμπεριφορών που ορίζονται από το κοινωνικό πλαίσιο (Sternberg & Garcia, 1989).

Όταν άνθρωποι από την ίδια κοινωνική ομάδα συναντιούνται, αρχικά αναγνωρίζουν ο ένας τον άλλον από την ιδιότητά τους, η οποία τους εντάσσει στη συγκεκριμένη ομάδα. Αν συναντηθούν, για παράδειγμα, ο Γιώργος, η Μαρία και ο Τάκης, που είναι πυροσβέστες, τότε αρχικά θα αναγνωριστούν και θα συνδεθούν μέσα από τις εμπειρίες που τους ενώνουν ως πυροσβέστες. Όσο θα συνεχίζεται η κοινωνική αλληλεπίδραση, θα εισβάλλει ο προσωπικός παράγοντας, και η επικοινωνία μεταξύ τους θα είναι πλέον πιο προσωπική, καθώς ο τρόπος με τον οποίο βιώνουν και εκτελούν τον ρόλο του πυροσβέστη θα τους διαφοροποιεί.

Ο Moreno ενδιαφέρθηκε για τις αξίες που διέπουν τους κοινωνικούς ρόλους και εισήγαγε το κοινωνιόδραμα ως ένα είδος πλατφόρμας που το ονόμασε σκηνή, πάνω στην οποία μια ομάδα εμβαθύνει στις αξίες και στα στοιχεία που απαρτίζουν έναν κοινωνικό ρόλο μέσα από δραματουργικές τεχνικές, με στόχο αυτός ο ρόλος να εξελιχθεί και να αναπτυχθεί. Όνειρό του ήταν μέσα από το κοινωνιόδραμα να αλλάξει τον κόσμο, μεταμορφώνοντάς τον σ' έναν κόσμο πιο συμπονετικό και ανθρώπινο (Marineau 1989). Αγαπημένη του ασχολία στα χρόνια της Ιατρικής ήταν να παρακολουθεί δίκες τις οποίες εκδραμάτιζε στο σπίτι με τους φίλους του υποδύομενος τους ρόλους του δικαστή, του εισαγγελέα, του κατηγο-

ρούμενου, του δικηγόρου και μαντεύοντας το αποτέλεσμα, στο οποίο συχνά έπεφτε μέσα (Moreno 1955).

Το κοινωνιόγραμμα βοηθά στην έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων με στόχο οι συμμετέχοντες να επιλύσουν προβλήματα που αφορούν την ομάδα και να αποσαφηνίσουν τις αξίες τους. Σε μια συνεδρία κοινωνιοδράματος δεν αναλύονται προσωπικές ιστορίες, αλλά η ομάδα επεξεργάζεται τα προβλήματα μέσα από υποθετικές καταστάσεις που την αφορούν. Ενώ το ψυχόγραμμα μπαίνει στο βάθος μιας προσωπικής ιστορίας δημιουργώντας στη σκηνή τις συνθήκες του «σαν να», το κοινωνιόγραμμα δομείται με βάση το πλαίσιο του «για παράδειγμα».

Ο τρόπος με τον οποίο ο Moreno συνέβαλε στην εξέλιξη του κοινωνιοδράματος και αργότερα του ψυχοδράματος έχει επηρεαστεί από το κίνημα του θεατρικού ρεαλισμού και ιδιαίτερα από τη *Μέθοδο* την οποία ανέπτυξε εκείνη την εποχή, στις αρχές του 20ού αιώνα, ο Konstantin Stanislavski (1961), ο οποίος έφερε στη σκηνή το «Μαγικό Αν» (Magic If). Ήταν ο πρώτος που συνέλαβε την έννοια μιας θεατρικής παράστασης ως ομαδικής διαδικασίας. Στο βιβλίο της Sonia Moore *The Stanislavski System: The Professional Training of an Actor* (1965) διαβάζουμε πως ο Stanislavski είχε πει ότι η τέχνη του θεάτρου είναι συλλογική δουλειά, και κάθε ηθοποιός πρέπει να λειτουργεί στη σκηνή προς όφελος του συνόλου της παράστασης, όχι μόνο με στόχο να αναδείξει το προσωπικό του ταλέντο.

Παρατηρούμε λοιπόν πως σ' αυτή την εποχή των μεγάλων παγκόσμιων αναταραχών αναδεικνύεται και καταδεικνύεται η σημαντικότητα του ρόλου της ομάδας. Τόσο ο Stanislavski όσο και ο Moreno αξιοποίησαν τη δύναμη της δραματουργίας και τη δύναμη του συνδεδεμένου συνόλου (ensemble) πάνω στη σκηνή, υποστηρίζοντας πως η ανθρώπινη συμπεριφορά εξαρτάται από τις σχέσεις μας με τον περίγυρο. Σ' αυτή την ιστορική εποχή γεννιέται η διάσημη ρήση του Moreno «Αν ο Θεός επέστρεφε, θα επέστρεφε με τη μορφή της ομάδας». Οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να εγκαταλείψουν τη λογική του ατομικισμού και να υιοθετήσουν τον ρόλο του συν-ανθρώπου λειτουργώντας ως συντονισμένο σύνολο (ensemble). Μέσα από τις σχέσεις που προβάρουν στην κοινωνιοδραματική σκηνή διαμορφώνουν νέες αντιλήψεις, βάσει των οποίων μπορούν να ενσαρκώσουν νέους ρόλους στην αληθινή, πλέον, ζωή. Αυτή τη φόρμα του ensemble τη συναντάμε αργότερα στο θέατρο Playback (Salas 1993).

Το κοινωνιόγραμμα μπορεί να εξελιχθεί αυθόρμητα μέσα σε μια ομάδα: η ίδια η ομάδα επιλέγει το σενάριο μέσω κοινωνιομετρικών ασκήσεων με βάση το κοινό θέμα που την απασχολεί (shared central issue) ή ο συντονιστής της ομάδας φέρνει ένα έτοιμο σενάριο βασισμένο σ' αυτά που ο ίδιος έχει αντιληφθεί και

καταγράψει ως ζητούμενα που απασχολούν την ομάδα (open tension systems). Όταν το σενάριο εκδραματίζεται στη σκηνή, τα μέλη της ομάδας μπορούν να μπαινοβγαίνουν στους ρόλους και να δοκιμάζουν, μέσα από τον εκάστοτε ρόλο τον οποίο υποδύονται, τις διαφορετικές οπτικές του ζητήματος που επεξεργάζονται.

## Η κοινωνιομετρία

Η κοινωνιομετρία, την οποία ο Moreno (1951) συνέλαβε ως έννοια, συμβάλλοντας στην εξέλιξή της ως επιστήμης, αποτυπώνει τη δυναμική των σχέσεων μέσα σε μια ομάδα-σύνολο. Πρόκειται για μια επαναστατική για την εποχή της επιστημονική προσέγγιση, η οποία φέρνει τον ερευνητή στο πεδίο, και δίνοντάς του αντικειμενικά εργαλεία τον βοηθά να διερευνήσει και να αποτυπώσει με ακρίβεια τα φαινόμενα που δημιουργούν οι ανθρώπινες σχέσεις μέσα σε μια ομάδα, απαλλάσσοντάς τον από τους περιορισμούς της δικής του αντιληπτικής ικανότητας. Δηλαδή, οι παρατηρήσεις είναι αντικειμενικές και όχι υποκειμενικές.

Η κοινωνιομετρία διακρίνεται σε δύο βασικούς κλάδους, την απεικονιστική κοινωνιομετρία (descriptive sociometry), η οποία απλώς περιγράφει-χαρτογραφεί, και τη δυναμική κοινωνιομετρία (dynamic sociometry), η οποία αποκαλύπτει την επίδραση των λειτουργιών συγκεκριμένων δομικών στοιχείων στη γενικότερη κατάσταση της ομάδας και στα άτομα που την απαρτίζουν.

Η κοινωνιομετρία προσφέρει πολλά εργαλεία με τα οποία μπορούμε να μελετήσουμε διάφορα φαινόμενα που επιδρούν στις σχέσεις μέσα σε μια ομάδα αλλά και στην ευρύτερη κοινωνία. Στις θεραπευτικές συνεδρίες, καθώς και σε μελέτες κοινωνιολογικού ενδιαφέροντος, χρησιμοποιούμε συχνά το κοινωνιόγραμμα, το οποίο αποτυπώνει την κοινωνική δομή και τη θέση που κατέχει το κάθε άτομο τη δεδομένη στιγμή, αλλά δυναμικά και σε βάθος χρόνου. Τα κοινωνιογράμματα μπορούν να μας βοηθήσουν να ανακαλύψουμε τα δίκτυα επιρροής ακόμα και σε μεγάλες γεωγραφικές περιοχές.

Εξετάζοντας τη λεπτομερή δομή μιας κοινότητας, διαπιστώνουμε τη συγκεκριμένη θέση κάθε ατόμου μέσα σ' αυτήν, διακρίνοντας έναν πυρήνα σχέσεων γύρω από κάθε άτομο. Αυτός ο πυρήνας σχέσεων αποτελεί αυτό που ο Moreno αποκαλεί κοινωνικό άτομο (social atom – βλ. γλωσσάρι) και παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των κοινωνιών.

Ο Moreno μέσω της κοινωνιομετρίας έδωσε μια ηχηρή απάντηση στη μέχρι

τότε εδραιωμένη άποψη του John Stuart Mill (1843), σύμφωνα με την οποία τα αποτελέσματα των ερευνών των κοινωνικών επιστημών δεν είναι το ίδιο αξιόπιστα με εκείνα των φυσικών επιστημών, γιατί τα θέματα που ερευνούν είναι πολύπλοκα. Η κοινωνιομετρία αποτελεί «μαθηματική μελέτη ψυχολογικών ιδιοτήτων των (υπό διερεύνηση) πληθυσμών» (Moreno 1951: 31).

Ιδιαίτερα σημαντική εφαρμογή της κοινωνιομετρίας είναι οι ασκήσεις που εκτελούνται για την προθέρμανση-ζέσταμα (warm up – βλ. γλωσσάρι) της ομάδας. Το άτομο, όσο σύνθετο και αν είναι, διαθέτει ένα εγώ στο οποίο μπορείς να απευθυνθείς και εκείνο μπορεί να αποκριθεί. Στο πλαίσιο της ομάδας, ωστόσο, αυτό δεν είναι εφικτό. Δεν μπορείς να ρωτήσεις κάτι την ομάδα και να λάβεις μια απάντηση, γιατί η ομάδα δεν διαθέτει εγώ. Για να μπορέσεις, επομένως, να κατευθύνεις μια ομάδα σε σχέση με την επεξεργασία των ζητημάτων που την αφορούν, χρειάζεται ένα καλά μελετημένο ζέσταμα, το οποίο γίνεται πιο σύνθετο ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας (Moreno, 1951: 35).

Εφόσον έχει προηγηθεί η προθέρμανση της ομάδας, η κοινωνιομετρία σου προσφέρει εργαλεία προκειμένου να αναδειχθούν τα θέματα που την απασχολούν και να επιλεγεί εκείνο που αποτελεί το κεντρικό για την ομάδα ζήτημα (shared central issue) τη δεδομένη στιγμή.

Ο Moreno αμφισβήτησε την προσφορά της επιστήμης όταν αυτή κομίζει συμπεράσματα που απλώς κατανέμουν τους ανθρώπους και τα δεδομένα σε στατιστικά κελιά (cells), δηλαδή σε κουτάκια, στην καθομιλουμένη. Πίστευε, υποστήριξε και εργάστηκε προς την κατεύθυνση της χρησιμότητας των κοινωνικών επιστημών στην υπηρεσία μιας κοινωνίας που θα δημιουργήσει μια κοινωνική δομή εντός της οποίας ο άνθρωπος θα λειτουργεί με δημιουργικό και αυθεντικό τρόπο. Και αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω της δυναμικής κοινωνιομετρίας (Moreno 1951: 219).

## **Θεραπεία μέσω των Εκφραστικών Τεχνών (Arts Expressive Therapy)**

Οι θεραπείες μέσω των εκφραστικών τεχνών βασίζονται στην υπόθεση πως η δημιουργική έκφραση είναι θεραπευτική, γιατί όταν οι άνθρωποι εκφράζονται δημιουργικά, μπορούν διά της φαντασίας να επεξεργαστούν ζητήματα που αφορούν το σώμα τους, τα συναισθήματά τους, τις σκέψεις τους και τις σχέσεις τους. Μέσα από τη μυθοπλασία, την ποίηση, τη δραματουργία, τη μουσική, τη ζωγραφική και τον χορό μπορούν να υπερβούν τα εμπόδια που θέτουν οι αμυντικοί

μηχανισμοί και να προσεγγίσουν ζητήματα που δύσκολα εκφράζονται λεκτικά (Malchiodi 2003).

## **Εικαστική Θεραπεία (Art Therapy)**

Η Margaret Naumburg (Malchiodi 2003) θεωρείται η μητέρα της Εικαστικής Θεραπείας, την οποία εφάρμοσε αρχικά ως ψυχαναλυτικό διαγνωστικό εργαλείο, θεωρώντας ότι φέρνει στο φως μη συνειδητό υλικό. Βασίζεται σε τέσσερις άξονες: τη φαντασία, την έκφραση, την ενεργό συμμετοχή και τη σύνδεση σώματος και νου. Σήμερα η εικαστική θεραπεία ακολουθεί τρεις βασικές προσεγγίσεις, την ψυχοδυναμική, που συνδέεται με τις έννοιες της μεταβίβασης και των αμυντικών μηχανισμών, την ανθρωπιστική, που συνδέεται με τη θετική ψυχολογία, και την εξελικτική, που υποστηρίζει παιδιά με συναισθηματικές και εξελικτικές δυσκολίες-σύνδρομα.

## **Το δέντρο ως σύμβολο**

Σύμφωνα με τον Carl Jung (1959), το δέντρο λογίζεται ως το κέντρο του κόσμου (axis mundi) και ως σύνδεσμος μεταξύ ουρανού και γης, συνείδησης και ασυνείδητου, ως σύμβολο συμφιλίωσης και ενότητας. Αποτελεί μια εικόνα του εαυτού με την προοπτική της εξέλιξης, που βασίζεται στην προοδευτική ανάπτυξη, αλλά και με την αέναη προοπτική που ακολουθεί τον κύκλο της ζωής. Στους θρύλους παλαιότερων πολιτισμών, ο Jung διακρίνει στο δέντρο την αντανάκλαση του συλλογικού ασυνείδητου, με τις φιλοδοξίες και τους φόβους που καθρεφτίζουν τις πνευματικές αναζητήσεις των ανθρώπων και την ανάγκη μας να κατανοήσουμε τη θέση μας στον κόσμο. Μπροστά σε κάθε πρόκληση και κάθε δυσκολία, το σύμβολο του δέντρου μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για ανατροφοδότηση και αναστοχασμό προς μια ευρύτερη συνειδητοποίηση. Αποτελεί ένα ισχυρό σύμβολο που μας καλεί να εξερευνήσουμε τις ρίζες μας και τις προοπτικές μας ως ανθρωπότητας.

Γενικά, τα δέντρα αποτελούν ζωτικό κομμάτι της ανθρώπινης ύπαρξης. Προσφέρουν οξυγόνο, σκιά, καταφύγιο, ομορφιά και καύσιμη ύλη. Ως εκ τούτου, τα δέντρα είναι συνυφασμένα με την επιβίωσή μας αλλά και με την επιβίωση κάθε έμβιου όντος πάνω στον πλανήτη.

## **Περιγραφή εφαρμογής**

Στη συνέχεια περιγράφεται λεπτομερώς, βήμα προς βήμα, μια εφαρμογή του κοινωνιοδράματος σε συνδυασμό με στοιχεία εκφραστικής εικαστικής θεραπείας, στο πλαίσιο ενός βιωματικού εργαστηρίου εντός μιας μεγάλης ομάδας.

### ***Το πλαίσιο***

Το εργαστήριο πραγματοποιήθηκε τον Αύγουστο του 2023, στο πλαίσιο της 5ης Ελληνικής Ακαδημίας Ψυχοδράματος, την οποία διοργανώνει κάθε δύο χρόνια στην Κρήτη το Κέντρο Ψυχοδραματικών Συναντήσεων Αθηνών. Πρόκειται για διεθνή διοργάνωση που συγκεντρώνει διακεκριμένους ψυχοδραματιστές και ειδικούς από τον χώρο της ψυχικής υγείας από όλο τον κόσμο. Οι εργασίες της Ακαδημίας διαρκούν μία εβδομάδα και περιλαμβάνουν καθημερινά βιωματικά εργαστήρια ψυχοδράματος και κοινωνιοδράματος, καθώς και πολιτιστικά δρώμενα. Επιπλέον, οι συμμετέχοντες στις εργασίες της Ακαδημίας εντάσσονται σε μικρές ομάδες 10-12 ατόμων, οι οποίες συναντώνται καθημερινά για μία ώρα, με στόχο να μοιραστούν εμπειρίες, συναισθήματα και σκέψεις που προκύπτουν από τη συμμετοχή τους στα εργαστήρια, με συντονιστή κάποιον έμπειρο θεραπευτή ψυχοδράματος.

### ***Οι συνθήκες***

Το εργαστήριο που θα περιγράψουμε και θα αναλύσουμε παρακάτω έλαβε χώρα στην 5η Ελληνική Ακαδημία Ψυχοδράματος, τον Αύγουστο του 2023, έναν χρόνο μετά τη λήξη των lockdowns λόγω της πανδημίας του COVID. Πρόκειται για το εναρκτήριο εργαστήριο, στο οποίο έλαβαν μέρος όλοι οι συμμετέχοντες της Ακαδημίας, περίπου εκατό άτομα, και το οποίο διήρκεσε δύομισι ώρες. Τα μέλη της μεγάλης αυτής ομάδας προέρχονταν από διάφορα μέρη του κόσμου, και από τις πέντε ηπείρους, και οι ανακοινώσεις τους έγιναν στην αγγλική γλώσσα.

### ***Το ζητούμενο***

Βασικός στόχος του εργαστηρίου ήταν το ζέσταμα (warm up) αυτής της μεγάλης ομάδας, έτσι ώστε όλοι οι συμμετέχοντες, διαφορετικής εθνικότητας και γεωγραφικής προέλευσης, να συναντηθούν και να υπάρξει μια εξοικείωση (ζέσταμα) μεταξύ τους, προκειμένου να αισθανθούν ότι ανήκουν σ' αυτή τη νέα κοινότητα της 5ης Ακαδημίας που μόλις δημιουργούνταν.