

Αλεξάνδρειο Ανώτατο Τεχνολογικό
Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης

Πτυχιακή Εργασία

ΘΕΜΑ:

**ΕΙΔΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ
ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.**



Φοιτήτριες:

Τάτση Δ. Κωνσταντίνα

Τσούτση Μ. Αγγελική

Εισηγητής:

Κουκουρίκος Κων/νος

Θεσσαλονίκη 2007

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.

Η υγεία , φυσική , ψυχική , πνευματική , είναι το πιο βασικό αλλά και το πιο πολύτιμο αγαθό και γι' αυτό το λόγο οφείλουμε να κάνουμε ό,τι είναι δυνατό για να το διατηρήσουμε ή να το επανακτήσουμε αν για οποιοδήποτε λόγο έχει κλονιστεί . Στην εργασία αυτή θα ασχοληθούμε με την επανάκτηση και την διατήρηση της ψυχικής υγείας .

Με τον όρο ψυχική υγεία εννοούμε ένα σημαντικό και πολυδιάστατο φαινόμενο , το οποίο είναι αναπόσπαστο από το σύνολο της υγείας του ανθρώπου . Θα ορίσουμε και θα αναλύσουμε ειδικές – εναλλακτικές θεραπείες (μουσικοθεραπεία , drama therapy , χοροθεραπεία , κ.α.) που χρησιμοποιούνται στον χώρο της ψυχικής υγείας με σκοπό να έκφραση των συναισθημάτων και των ανησυχιών του ασθενή .

Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά τον καθηγητή μας κο Κουκουρίκο Κων/νο για την πολύτιμη βοήθεια , την καθοδήγηση και την συνεργασία του με σκοπό να διεκπεραιωθεί αυτή η εργασία με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Επίσης θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε :

Κεντρική Δημοτική Βιβλιοθήκη Θεσ/νίκης .

Βιβλιοθήκη Κ. Τούμπας, 'Γ. Ιωάννου' .

Βιβλιοθήκη Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσ/νικης.

Γαιτανά Κ. Σοφία, Ψυχολόγο .

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ



Πρόλογος,	σελ 3
Εισαγωγή,	σελ5
Κεφάλαιο 1^ο	
1.1. Τι είναι θεραπεία μέσω της εικαστικής τέχνης;	σελ9
1.2. Η art therapy χθες και σήμερα.....	σελ10
1.3. Η τέχνη και η τρέλα.	σελ13
1.3.1. Η τέχνη σε ειδικές ομάδες ατόμων.	σελ14
1.4. Το περιβάλλον της θεραπείας.	σελ15
1.5. Ο ρόλος των θεραπειών.	σελ16
Επίλογος,	σελ17
Κεφάλαιο 2^ο	
2.1. Τι είναι μουσικοθεραπεία;	σελ22
2.2. Η μουσικοθεραπεία χθες και σήμερα.	σελ23
2.3. Η επίδραση της μουσικής στην ψυχολογία του ανθρώπου.	σελ26
2.4. Η μεθοδολογία εφαρμογής της μουσικοθεραπείας.	σελ 27
2.4.1. Η μουσικοθεραπεία ως διαγνωστικό όργανο.	σελ27
2.4.1.α Ερωτηματολόγιο της μουσικοθεραπείας.	σελ29
2.4.1.β. Εξέταση σε μη λεκτικό επίπεδο.	σελ30
2.4.2. Η μουσικοθεραπεία ως θεραπευτικό όργανο.	σελ31
2.4.2.α. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε μεμονωμένα άτομα.	σελ 32
2.4.2.β. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε ομάδες.	σελ33
2.4.2.γ. Το τέλος της θεραπείας.....	σελ35
2.5. Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή.	σελ36
2.6. Χρήση της μουσικής για μακροπρόθεσμη προστασία της υγείας.	σελ37
Επίλογος,	σελ40
Κεφάλαιο 3^ο	
3.1. Τι είναι χοροθεραπεία;	σελ43
3.2. Ιστορική αναδρομή.	σελ45
3.3. Τεχνική χοροθεραπείας.	σελ47
3.4. Οι θεραπευτικές διαδικασίες.	σελ58
3.5. Ο ρόλος του χοροθεραπευτή.	σελ63
3.6. Χοροθεραπεία με ειδικούς πληθυσμούς.	σελ64
Επίλογος,	σελ68
Κεφάλαιο 4^ο	
4.1. Τι είναι δραματοθεραπεία;	σελ71
4.2. Ιστορική αναδρομή.	σελ75
4.3. Τεχνική δραματοθεραπείας.	σελ78

	Επίλογος.σελ	80
Κεφάλαιο 5^ο		
5.1.	Τι είναι παιγνιοθεραπεία;	σελ83
5.2.	Ιστορική αναδρομή.	σελ85
5.3.	Τέχνη και παιχνίδι.	σελ86
5.4.	Το περιβάλλον της θεραπείας.	σελ87
	Επίλογος.	σελ88

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.

Η ψυχική αρρώστια , είναι ένα πρόβλημα αρκετά περίπλοκο και σύνθετο , πάνω στο οποίο γίνονται μελέτες σε διάφορα επίπεδα . Χαρακτηρίζεται από διαταραχές και συγκρούσεις τόσο στην αντίληψη , όσο και στην αντιμετώπιση και επίλυση των διαφόρων προβλημάτων της ζωής και στον τρόπο εκπλήρωσης των καθημερινών ή μη , ατομικών βιοψυχοκοινωνικών αναγκών .

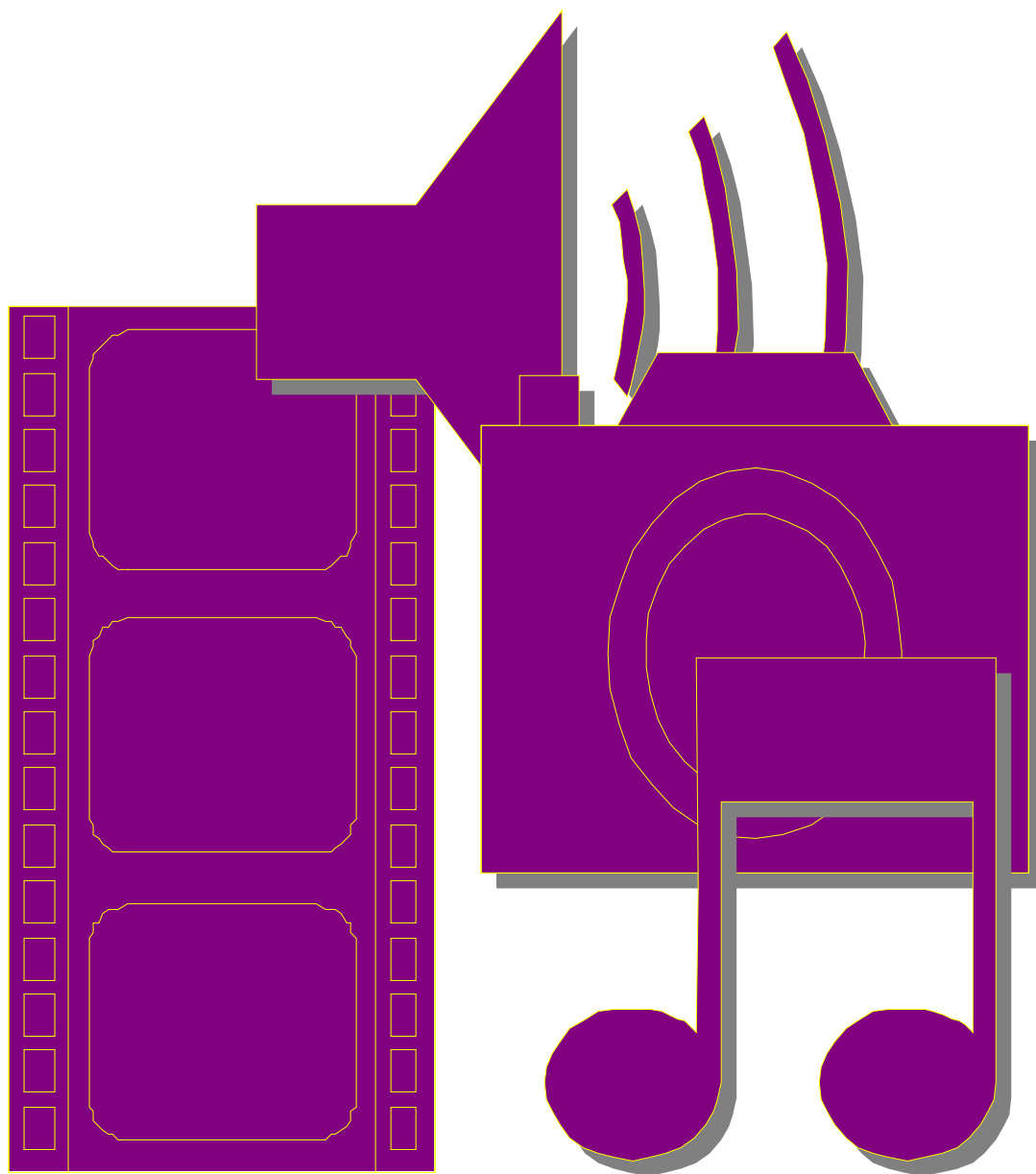
Οι θεραπείες οι οποίες θα αναπτυχθούν στην εργασία αυτή , αποτελούν ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις που αποσκοπούν στην αντιμετώπιση ψυχικών και σωματικών διαταραχών και στην συνειδητοποίηση , έκφραση , και ανάπτυξη της δημιουργικής πλευράς του ανθρώπου. Χρησιμοποιούνται τεχνικές που εμπλέκουν την κίνηση , τους ήχους , τη φωνή , το σώμα αλλά και άλλους εκφραστικούς τρόπους όπως η φωτογραφία , το κολλάζ , η ζωγραφική και άλλα .

Οι τεχνικές αυτές απευθύνονται σε παιδιά , έφηβους , ενήλικες , οικογένειες και ομάδες ατόμων .

Πριν αρχίσουν να αναλύουμε ξεχωριστά την κάθε μία ειδική θεραπεία ξεχωριστά να αναφέρουμε 3 βασικές αρχές πάνω στις οποίες στηρίζεται η ψυχοθεραπεία μέσω της τέχνης ⁽¹⁾

- ✓ Η ίδια η έκφραση αποτελεί από μόνη της θεραπευτική .*
- ✓ Βασίζεται σε σύμβολα και λειτουργεί μέσω της συμβολής , της μεταφοράς , και της προβολής .*
- ✓ Η καλλιτεχνική δημιουργία δεν συμβαίνει πότε τυχαία .*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1⁰



ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΤΕΧΝΗ

Τι είναι τέχνη; Η τέχνη αφορά την αυθεντικότητα , την ατομικότητα , την προσωπικότητα του καθένα . Είναι μία διαδικασία δημιουργίας , όπου μπορείς να δημιουργήσεις με χρώματα , με τον λόγο , να χρησιμοποιήσεις τον αυθορμητισμό , την φαντασία , την εναλλακτικότητα , όσο και όπως θέλεις χωρίς να υπάρχουν φραγμοί που να σε εμποδίζουν . Η τέχνη και η τρέλα είναι δύο λέξεις που συνδέονται μεταξύ τους .

Τι είναι θεραπεία; Η θεραπεία υποδηλώνει την φροντίδα , την προσμονή , την ανακούφιση , την συμπόνια και την κατανόηση.

Υπάρχουν πολλά είδη θεραπείας στον τομέα της ψυχικής υγείας που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την απελευθέρωση των συναισθημάτων . Μια από αυτές τις θεραπείες είναι και η θεραπεία μέσω της εικαστικής τέχνης . Σήμερα πολλές μορφές τέχνης βρίσκονται στην διάθεση της ιατρικής και πολλοί είναι αυτοί που καταφεύγουν σε αυτές τις τεχνικές .

Ορισμένες από αυτές τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται κατά κόρον είναι η ζωγραφική και ιδιαίτερα η χρήση των χρωμάτων , η μουσική και γενικότερα οι ήχοι , ο εκφραστικός χορός , το θέατρο , το ψυχόδραμα , η θεραπεία μέσω των ταινιών , η λογοθεραπεία , η θεραπεία μέσω των φωτογραφιών , και μέσω των ποιημάτων.

Οι ομάδες τέχνης που δημιουργούνται από τις δομές της ψυχικής υγείας χρησιμοποιούν στοιχεία από την τέχνη και την ψυχοθεραπεία .

Σκοπός αυτής της θεραπείας δεν είναι φυσικά το καλλιτεχνικό αποτέλεσμα , αλλά η έκφραση και η απελευθέρωση των συναισθημάτων των ασθενών και η επεξεργασία αυτών .

Η θεραπεία μέσω της εικαστικής τέχνης , δημιουργεί καινούριες εμπειρίες για αυτούς που θεραπεύονται , αλλά και για όσους θεραπεύουν . Μέσω της θεραπείας δημιουργούνται καινούριοι τρόποι κατανόησης μεταξύ της ομάδας , και απομακρύνονται οι φραγμοί της απομόνωσης από το κοινωνικό σύνολο .

1.1 Τι είναι η θεραπεία μέσω της εικαστικής τέχνης :

Μικροί και μεγάλοι ανακαλύπτουν τις δυνατότητες τους για δημιουργία, επικοινωνία, και την έκφραση μέσα από την διασκέδαση.

Θεραπεία μέσω της εικαστικής τέχνης, η αλλιώς *art therapy*, είναι ένα είδος εκφραστικής θεραπείας που χρησιμοποιεί την δημιουργικότητα για να πετύχει την συναισθηματική ευφορία.⁽¹⁾ Μέσω της τέχνης, συναισθήματα, άγχη, τραύματα, που βρίσκονται σε μία κατάσταση χαώδη μέσα στο μυαλό του ανθρώπου, απελευθερώνονται και συγχρόνως ηρμούνονται. Αποτελεί μία ειδικευμένη, μη λεκτική τεχνική θεραπεία.⁽²⁾ Συνδυάζει τις παραδοσιακές φυσιοθεραπευτικές θεωρίες, αλλά και τεχνικές με την ειδικευμένη γνώση σχετικά με την ψυχολογική όψη της δημιουργικής διαδικασίας, ειδικά για διαφορετικά είδη τέχνης. Σαν ένα είδος επεργέλματος ψυχικής υγείας η εικαστική τέχνη, χρησιμοποιείται από διαφορετικές κλινικές κατευθύνσεις και για διαφορετικούς τύπους ασθενών.⁽³⁾

Η θεραπεία μέσω της τέχνης προσφέρεται και ως διαγνωστικό εργαλείο ψυχολογικής αξιολόγησης για κάθε άτομο ξεχωριστά, για ζευγάρια, για οικογένειες, και για ομάδες ατόμων τα οποία έχουν κάποιο πρόβλημα κοινό. Αφορούν παιδιά, εφήβους και ενήλικές που θέλουν να έρθουν σε επαφή με το δημιουργικό συναίσθημα, ή που έχουν κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα ή κάποια πιο σοβαρή ψυχολογική διαταραχή, ή που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τους ανθρώπους από τους οποίους περιβάλλονται.^(1,2,3)

Σύμφωνα με την αμερικάνικη εταιρία εικαστικής τέχνης, η *art therapy*, είναι μία υπηρεσία ανθρώπινη που χρησιμοποιεί την φαντασία, και την αντίδραση των ασθενών / πελατών στην όλη διαδικασία της δημιουργίας, σαν αντανάκλαση της προσωπικής εξέλιξης του καθενός.

Βασίζεται στην άποψη ότι η δημιουργική διαδικασία, που περιλαμβάνει την άσκηση τέχνης έχει ιδιότητες θεραπευτικές αλλά και ενθαρρυντικές για την μετέπειτα ζωή του ασθενή.

Η όλη αυτή εμπειρία της θεραπείας μέσω της τέχνης συντελεί στην δημιουργία πνεύματος αμοιβαίας αποδοχής, συνεργασίας και αναγνώρισης.⁽⁴⁾

Η θεραπεία μέσω των τεχνών θεραπεύει, με έναν τρόπο πρωτότυπο, που δεν εφαρμόζεται ούτε στην ψυχανάλυση, ούτε στις συγκινησιακές θεραπείες, οι οποίες δεν στοχεύουν στην καλλιτεχνική έκφραση. Συγγενεύει όμως με την αμμανισμό: ο θεραπευτής που χρησιμοποιεί τις τέχνες σαν θεραπευτικό εργαλείο ενσωματώνει την καλλιτεχνική του υπόσταση στην θεραπευτική του διάσταση και θεραπεύει μέσω του μηχανισμού της αποτελεσματικότητας των συμβόλων.

1.2. Ιστορική αναδρομή.

Ο άνθρωπος πριν ακόμη μάθει να χρησιμοποιεί την ομιλία και να αρχίσει να επικοινωνεί με τους άλλους ανθρώπους μπορούσε να χαράζει διάφορα σύμβολα στα τοιχώματα των σπηλαίων όπου ζούσε, ώστε να εκδηλώνει την χαρά ή την λύπη του, να παίρνει δύναμη για να συνεχίσει την ζωή του και να εκδηλώνει τις φοβίες του.

Στην Ευρώπη έχει προϊστορία σχεδόν ενός αιώνα. Η art therapy άρχισε να εφαρμόζεται πρώτα στα ψυχιατρεία της Αγγλίας και χρησιμοποιούταν από καλλιτέχνες που είχαν εισαχθεί στα ψυχιατρεία.⁽³⁾

Η πρώτη ζωγραφιά ψυχωσικού ασθενούς παρουσιάστηκε το 1872 σε μια μελέτη ενός Γάλλου ψυχιάτρου.

Οι πρώτες έρευνες άρχισαν να γίνονται στο πανεπιστήμιο της Χαϊλδεβέργης στις αρχές της δεκαετίας του '20 από έναν ψυχίατρο που ονομαζόταν Hans Prinzhorn. Ο Prinzhorn δημιούργησε την πρώτη συλλογή έργων τέχνης η οποία αποτελούταν από 6.000 έργα και τα οποία είχαν συλλεχθεί από ψυχιατρικά ιδρύματα της Αυστρίας, της Ελβετίας και της Γερμανίας. Η συλλογή αυτή χρησιμοποιήθηκε ιδεολογικά από τους ναζί και το βιβλίο του «Η

τέχνη των ψυχικά ασθενών» , όπου υποστήριζε ότι: «Η τέχνη των ψυχικά πασχόντων προσεγγίζει τόσο πολύ την μοντέρνα τέχνη καθώς ανταποκρίνεται στις μυστικιστικές φιλοδοξίες της εποχής μας . Τα έργα αυτά χαρακτηρίζονται από ποιότητα , ταλέντο . αυθεντικότητα και δεξιοτεχνία.» , λειτούργησε ως ερέθισμα σε μεταγενέστερους ψυχιάτρους να ερευνήσουν την συγκεκριμένη εποχή , ιδιαίτερα μετά τον πόλεμο . Τότε αποκαλύφθηκε ότι η συλλογή των έργων που έκανε ο Prinzhorn δεν ήταν η πρώτη , αλλά υπήρχαν και προγενέστερες , στην Ιταλία , στην Γαλλία , και την Αγγλία .^(3,5)

Από πολλούς θεωρήθηκε ότι τα έργα των ατόμων με ψύχωση μπορούσαν να βοηθήσουν στην διάγνωση της ασθένειας και έτσι το 1924 για πρώτη φορά ο jean vinchon , ταξινομεί την ασθένεια σύμφωνα με τα χαρακτηριστικά της καλλιτεχνικής δημιουργίας :

- ✓ *Σχιζοφρένια : υπάρχουν μπερδεμένες μορφές έκφρασης.*
- ✓ *Άνοια : Τα έργα αποτελούνται από άμορφες φιγούρες .*
- ✓ *Επιληψία : Τα έργα χαρακτηρίζονται από πνευματικά σχέδια .*
- ✓ *Παράνοια: Οι εικόνες έχουν μία σύνδεση με την πραγματικότητα .*
- ✓ *Μανία και κατάθλιψη : Το χρώμα παίζει σημαντικό ρόλο . Σκούρο στην κατάθλιψη , έντονο και φωτεινό στην μανία .*

Παράλληλα όμως ο Cesar προτείνει μια άλλη ταξινόμηση:

- ✓ *Γραμμικά συμβολικά σχέδια που προσομοιάζουν με πρωτόγονα σχέδια ή ζωγραφική παιδιών .*
- ✓ *Γεωμετρικά σχέδια που μοιάζουν με την αφηρημένη τέχνη .*
- ✓ *Σχέδια που εμπεριέχουν φροϋδικά σύμβολα και προσομοιάζουν γενικά σε δημιουργίες του βυζαντίου και του μεσαίωνα .*
- ✓ *Ασπρόμαυρα σχέδια.*

Παρόλο που η εικαστική τέχνη ως τρόπος έκφρασης ήταν ανέκαθεν γνωστός στην ιστορία της ανθρωπότητας , ως επάγγελμα , άρχισε να εμφανίζεται γύρω στη δεκαετία του '50 .⁽⁵⁾

Όπως αναφέρεται παραπάνω ,η θεραπεία μέσω της εικαστικής τέχνης αφορούσε μόνο άτομα τα οποία ήταν ψυχικά άρρωστα . Σήμερα η art therapy δεν απευθύνεται μόνο σε άτομα με κάποια βαριά δυσλειτουργία , αλλά σε οποιονδήποτε άνθρωπο θέλει να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του .

Όσο αφορά τον Ελληνικό χώρο , το είδος αυτό της θεραπείας άρχισε να εμφανίζεται και να ανοίγει τα φτερά της σιγά – σιγά , τα τελευταία χρόνια . Άρχισε η μελέτη αλλά και η συλλογή της τέχνης των ψυχιατρείων , γεγονός που επικυρώθηκε από την πρωτοβουλία της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρίας να θέσει υπό την αιγίδα της την έκθεση «Τέχνη στην ψυχιατρική» . Οι εκθέσεις που έχουν διοργανωθεί μέχρι σήμερα , συνέβαλαν στο να εξοικειωθεί το κοινό με τους ψυχικά ασθενείς και στο να γίνει σαφές ότι υπάρχει μεγάλη ανάγκη στο να δημιουργηθεί ένα μουσείο το οποίο θα φιλοξενεί έργα ψυχικών ασθενών όπως και έγινε , αφού υπάρχει ένα μουσείο που στεγάζεται στο Δρομοκαίτειο και εκθέτει πίνακες οι οποίοι δημιουργήθηκαν από ασθενείς που τελείωσαν την ζωή τους εκεί , ή που απλά πέρασαν ένα μέρος της ζωής τους εκεί .

Μόλις το 1989 ιδρύθηκε το κέντρο τέχνης και ψυχοθεραπείας στην Αθήνα . Το κέντρο αυτό προσφέρει σε άτομα όλων των ηλικιών , με μικρότερες ή και μεγαλύτερες δυσκολίες έκφρασης και οργανώνει σεμινάρια εκπαιδευτικά που απευθύνονται κυρίως σε καλλιτέχνες και επαγγελματίες από τον χώρο της ψυχικής υγείας και εκπαίδευσης . επίσης προσφέρει τριετές εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο οδηγεί σε αναγνωρισμένο δίπλωμα στη θεραπεία μέσω της τέχνης .⁽³⁾

1.3. Η τέχνη και η τρέλα.

Η σχέση μεταξύ της τρέλας και της τέχνης ξεκινάει από πολύ παλιά και φτάνει ως και σήμερα και εκφράζεται μέσα από την ζωγραφική διαφόρων καλλιτεχνών ανά τους αιώνες , στην ζωγραφική ατόμων με διάφορες ψυχώσεις που δεν είχαν προηγούμενη σχέση με την ζωγραφική και από την ζωγραφική διαφόρων ζωγράφων που μπήκαν σε ψύχωση . Η ψύχωση αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για τα έργα πολλών καλλιτεχνών αλλά και τα έργα ζωγραφικής που δημιουργήθηκαν από αρρώστους επηρέασαν τον τρόπο ζωγραφικής πολλών καλλιτεχνών . Ο στόχος πολλών ζωγράφων ήταν να ξεπεράσουν τα όρια μεταξύ φαντασίας και πραγματικότητας . Καλλιτέχνες οι οποίοι επηρεάστηκαν από τα έργα ζωγράφων με ψύχωση ήταν ο A. Rainer ο οποίος επισχέδιασε φωτογραφίες προτομών που ο Messer Schmidt είχε σχεδιάσει, ο Dali, στο έργο του « Ο μέγας παρανοϊκός» ζωγραφίζει ένα πρόσωπο καθώς και το σώμα και την πλάτη ενός ατόμου που κάθεται, έργο το οποίο είναι επηρεασμένο από τα έργα του ψυχωσικού ζωγράφου Neter. Άλλοι καλλιτέχνες που ήταν επηρεασμένοι από έργα ψυχωτικών ήταν οι H. Antes , Du buffet , και η ομάδα Cobra .

Η ψυχωτική διεργασία επιφέρει αλλαγές στους καλλιτέχνες και σύμφωνα με τον E. Kris, οι αλλαγές αυτές κατηγοριοποιούνται σε τέσσερις τύπους.

- ✓ Η ψύχωση δεν επηρεάζει καθόλου την καλλιτεχνική δημιουργία. Σ' αυτό τον τύπο εντάσσεται ο Dadd ,ο οποίος παρουσίασε συμπτώματα ψύχωσης και νοσηλεύτηκε σε ίδρυμα στο Λονδίνο. Η ψύχωση δεν επηρέασε καθόλου τα έργα του .*
- ✓ Η καλλιτεχνική δραστηριότητα διακόπτεται κατά τη διάρκεια της ασθένειας. Παράδειγμα αυτού του τύπου είναι ο A. Artaud ο οποίος παρουσίασε ψύχωση και κατά την διάρκεια της νοσηλείας υπήρχαν διαστήματα τα οποία δεν ζωγράφιζε.*

- ✓ Το ύφος του καλλιτέχνη επηρεάζεται από την διαταραχή όμως η σχέση της καλλιτεχνικής τάσης του ατόμου και του περιβάλλοντος διατηρείται. Εκπρόσωπος του τύπου αυτού μπορεί να θεωρηθεί ο Van Gogh αν και υπάρχουν πολλοί που τονίζουν ότι οι αλλαγές στον τρόπο έκφρασής του δεν ήταν συνεχής.
- ✓ Η αλλαγή του ύφους μπορεί να εξηγηθεί μόνο στη βάση της ψυχωτικής διεργασίας . Ως χαρακτηριστικό παραδείγματα μπορούμε να πάρουμε τρεις καλλιτέχνες. Τον Έλληνα Γιαννούλη Χαλεπά ο οποίος αρρώστησε και τα έργα που δημιούργησε την περίοδο της αρρώστιας του καταστράφηκαν από την μητέρα του , θεωρώντας ότι ήταν αποτέλεσμα της τρέλας του . Ένα δεύτερο παράδειγμα είναι ο σουηδός Josephson, η ψύχωση του οποίου φαίνεται ότι επηρέασε κατά πολύ την δημιουργική του δραστηριότητα. Τέλος ένα ακόμη παράδειγμα ήταν ο Άγγλος Wain , ο οποίος έγινε γνωστός από τις ανθρωποποιημένες απεικονίσεις γάτων που ζωγράφιζε.⁽⁵⁾

1.3.1. Η τέχνη σε ειδικές ομάδες ατόμων.

Σ' αυτό το υποκεφάλαιο θα αναφέρουμε λίγα λόγια σχετικά με το πώς συμπεριφέρονται στην τέχνη , άτομα τα οποία ασθενούν από ψυχικές αρρώστιες όπως παράνοια , μανία , κατάθλιψη .

Οι παρανοϊκοί είναι άτομα τα οποία συνήθως έχουν πολύ φαντασία και αυτό τους κάνει να δίνουν στα έργα τους όλη την ενέργεια που διαθέτουν με αποτέλεσμα να αποφεύγουν στα έργα τους τις πρόχειρες εκτελέσεις και επιδιώκουν την έκφραση των παρανοϊκών τους συναισθημάτων . Η παρανοϊκή κατάσταση είναι ικανή να παράγει παραληρήματα καταδιώξεως με αποτέλεσμα την εμφάνιση ψευδαισθήσεων , οι οποίες μεταβάλλουν κατά πολύ την κατάσταση του παρανοϊκού . Η ψευδαίσθηση είναι δυνατόν να γίνει η αιτία ενός έργου ζωγραφικής ή ποιήματος . Πίνακες που δημιουργούνται συνήθως

από τέτοιους ασθενείς αφορούν εικόνες θολές μέσα στην ομίχλη ,ή στον καπνό του τσιγάρου , η δέσμες φωτός που ξεπροβάλλουν μέσα από τα φύλλα των δένδρων .

Οι ασθενείς που πάσχουν από μανία δημιουργούν γραπτά με έντονες ομοιοκαταληξίες και με λογοπαίγνια . Επίσης η ζωγραφική τους είναι αρκετά ευχάριστη . Ζωγραφίζει με γραμμές και κηλίδες που σπάνια είναι τακτοποιημένες . Όμως επειδή είναι ευαίσθητος προς την μεγαλομανία , μπορεί να σχεδιάζει τον εαυτό του με στολές ηγετών ή με στέμμα .

Οι καταθλιπτικοί σπάνια γράφουν και ακόμα πιο σπάνια ή και ποτέ ζωγραφίζουν.⁽⁵⁾

1.4. Το περιβάλλον της θεραπείας.

Το περιβάλλον αποτελεί, τόσο για τους θεραπευόμενους όσο και για το προσωπικό άλλων ειδικοτήτων, σημαντική ένδειξη του είδους της δουλειάς που γίνεται εκεί.

Το δωμάτιο στο οποίο πραγματοποιείται η θεραπεία μέσω των εικαστικών δεν μοιάζει καθόλου με το δωμάτιο ενός ψυχοθεραπευτή. Το ουδέτερο περιβάλλον, τα λίγα έπιπλα και το προσωπικό κουτί ή συρτάρι του κάθε ασθενούς, γεμάτο μολύβια, παιχνίδια, χαρτιά και διάφορα άλλα πράγματα δείχνουν αμέσως την διάδραση στη σχέση των δύο ανθρώπων, τη δέσμευση της ενεργούς σχέσης ανάμεσα στον θεραπευτή και τον ασθενή. Δεν μοιάζει ούτε με αίθουσα διδασκαλίας τεχνικών όπου διδάσκεται μία ομάδα παιδιών, γιατί μία ομάδα θεραπείας μέσω των εικαστικών επικεντρώνεται στις σωματικές διεργασίες της ομάδας που αντικατοπτρίζονται πάνω στους πίνακες, και επομένως αποτελούν μέρος τους, καθώς επίσης και στο ξεχωριστό νόημα που έχει για τον δημιουργό.

Στο δωμάτιο θεραπείας πρέπει να υπάρχει ένα ομαδικό τραπέζι όπου αποτελεί το φυσικό σημείο συνάντησης για τις ομάδες και χρησιμεύει ως

χώρος όπου κάθονται ενώ δουλεύουν ή μιλούν όσοι θέλουν να έχουν κοινωνικές συναλλαγές.

1.5. Ο ρόλος των θεραπευτών.

Για να υπάρξει το καλύτερο δυνατόν αποτέλεσμα στο είδος της θεραπείας αυτής θα πρέπει να δημιουργηθεί το καλύτερο περιβάλλον , που σημαίνει , ατμόσφαιρα ασφάλειας , εμπιστοσύνης , και σεβασμού από τους ασθενείς προς τον θεραπευτή και το αντίστροφο .

*Όταν άλλοι πιο ορθολογιστικοί δρόμοι της ιατρικής αδυνατούν να φτάσουν και να εισχωρήσουν στην καρδιά του εσωτερικού κόσμου , η απεικονιστική πρακτική της *art therapy* πετυχαίνει να ανοίξει παράθυρα στην επικοινωνία . Αυτή είναι η δουλειά των θεραπευτών . Σήμερα , οι ανά τον κόσμο θεραπευτές μέσω της τέχνης είναι ειδικευμένοι επαγγελματίες με κατοχυρωμένη εργασία σε νοσοκομεία , κέντρα ψυχικής υγείας , ιδρύματα , κέντρα αποκατάστασης και εκπαίδευσης σε κλινικές , σε κοινοτικά έργα αποκατάστασης κ.τ.λ. και αποτελούν πολύτιμα στελέχη πληροφόρησης και ανατροφοδότησης σε διεπιστημονικές ομάδες προσωπικού στους χώρους που εργάζονται .*

*Ο *art therapist* έχει να παίξει διπλό ρόλο : διάγνωσης και θεραπείας . ενσωματώνουν την προσωπική τους εκπαίδευση στην τέχνη και την θεραπεία με της γνώσεις πάνω στους κανόνες που διέπουν την ανθρώπινη συμπεριφορά μαζί με γνώσεις στο συμβολισμό της έκφρασης . Μέσω της παρατήρησης της καλλιτεχνικής συμπεριφοράς , δηλαδή το πώς χειρίζεται κάποιος τα υλικά , της έκφρασης και των προϊόντων τέχνης , ο θεραπευτής συνάγει διαγνωστικά συμπεράσματα και εφαρμόζει την κάθε θεραπευτική αγωγή .*

Με τις πρώτες κουβέντες ή μέσω των καλλιτεχνικών δημιουργιών του κάθε ατόμου , ο εικαστικός θεραπευτής πρέπει να είναι σε θέση να

αποκρυπτογραφήσει τις ανάγκες του ατόμου . Κάνει έτσι μια διάγνωση σχετικά με την σοβαρότητα των προβλημάτων , την διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας , και την πιθανότητα επιτυχίας της . Όμως επειδή ο άνθρωπος συχνά έχει αντιδράσεις που εκπλήσσουν , η διάγνωση δεν αποτελεί κάποιο καθοριστικό μέτρο για την εξέλιξη του ατόμου , αλλά είναι μία διαδικασία που βοηθά τον θεραπευτή στο έργο του .

Η σημαντικότερη διαδικασία είναι αυτή της θεραπείας . Το άτομο χρησιμοποιώντας της δημιουργικές του δυνατότητες , εκφράζει άλυτες συγκρούσεις , προβλήματα , και τον τρόπο που σκέφτεται . Συχνά αυτό γίνεται χωρίς να το συνειδητοποιεί , απλά ζωγραφίζει ή επιδίδεται σε κάποιο άλλο είδος καλλιτεχνικής δημιουργίας . Παρατηρώντας όμως , μετά το δημιούργημα του μαζί με τον θεραπευτή και την βοήθεια που του προσφέρει , ερμηνεύει τα σύμβολα που ο ίδιος έχει χρησιμοποιήσει .

Ο πιο δύσκολος ρόλος όμως που έχει ο εικαστικός θεραπευτής σε αυτή την διαδικασία είναι να βοηθήσει το άτομο να εκφραστεί ελεύθερα και να ερμηνεύσει τα σύμβολα που χρησιμοποιεί. ^(1,3)

Επίλογος.

Έχουν περάσει πολλά χρόνια από τότε που η τέχνη έκανε την εμφάνιση της στην ψυχιατρική αποτελώντας είδος θεραπείας . Τα έργα που δημιουργήθηκαν από ψυχικά ασθενή άτομα ανά τα χρόνια , προκάλεσαν αντιδράσεις και προβληματισμούς σχετικά με την καλλιτεχνική τους αξία και την αισθητική τους . Κάθε ασθένεια διαφοροποιείται από τις άλλες αφού η κάθε μια έχει τα δικά της καλλιτεχνικά χαρακτηριστικά . Αυτός που παίζει τον σημαντικότερο ρόλο στην θεραπεία , είναι ο θεραπευτής , αφού θα πρέπει με τις γνώσεις του να κατανοήσει τις ανάγκες του ασθενή και να τους βοηθήσει να γίνουν καλά.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ.

1. *Http://en.wikipedia.org/wiki/Art_therapy*
2. *Http://www.minima-hania.Gr/2/articles*
3. *Http://www.MY Aegean.Gr/web/article*
4. *Http://www.Geocities.Com/plansze/art_therapy*

BIBΛΙΑ.

5. *Zan Βίνσον, Τέχνη και Τρελά, η καλλιτεχνική δημιουργία των παραφρόνων, Εκδόσεις Καστανός, Θεσ/νίκη, σελ. 12-38*
6. *Tessa Dalley, θεραπεία μέσω των τεχνών. Η εικαστική προσέγγιση, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Β έκδοση, Αθήνα 1998.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2⁰



ΜΟΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η μουσική ουσιαστικά είναι μια εμπειρία συναισθηματική . Συνοδεύει τον άνθρωπο σε όλες τις εκδηλώσεις της ζωής του , αντανακλά ακόμη και την πιο ευαίσθητη χορδή της ψυχής του και οδηγεί τον άνθρωπο σε πολύ βαθιές και προσωπικές συγκινήσεις .

Ο άνθρωπος γνωρίζει από την πορεία της ζωής του την δυνατή επίδραση της μουσικής και για αυτό την χρησιμοποιεί ανάλογα με τις ανάγκες του . Παίζει με την μουσική στους ραδιοφωνικούς σταθμούς , ψάχνει να βρει εισιτήρια για μια συναυλία , πηγαίνει σε μέρη με μουσική που του αρέσουν για να χαλαρώσει , να ονειρευτεί , να θυμηθεί , να νοσταλγήσει , να ποθήσει , να εκφραστεί , να μοιραστεί , να έχει συντροφιά στον πόνο , να μην έχει το άγχος της μοναξιάς του .

Αυτή είναι η θεραπευτική ιδιότητα της μουσικής με λίγα λόγια , που όμως μπορεί να αλλάξει την ψυχοσωματική κατάσταση των ανθρώπων .

Η μουσικοθεραπεία είναι επιστήμη , διαπροσωπική σχέση και τέχνη ! (K . Bruscia).

Σαν επιστήμη ενδιαφέρεται για τα αποτελέσματα , που μπορούν να μετρηθούν , της επιδράσεις της μουσικής στην ανθρώπινη φυσιολογία . όπως για παράδειγμα , την ρύθμιση του κυκλοφορικού , της αρτηριακής πίεσης , του αναπνευστικού , τη μεγαλύτερη ανοχή στο σωματικό πόνο , την μείωση αγχολυτικών και αναισθητικών φαρμάκων , την μείωση του περιεγχειρητικού πόνου και την γρήγορη ανάρρωση .

Σαν διαπροσωπική σχέση δανείζεται μεθόδους και τεχνικές από γνωστές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις προκειμένου να προστατεύσει την σχέση εμπιστοσύνης μουσικοθεραπευτή – πελάτη . Χρησιμοποιεί δηλαδή έγκυρο και αποδεκτό παγκοσμίως κώδικα ώστε να εκτιμήσει , να αναλύσει , να ερμηνεύσει και να αξιολογήσει την θεραπευτική πορεία του πελάτη αλλά και τη σχέση του με τον θεραπευτή .

Σαν τέχνη , αγγίζει την καλλιτεχνική φύση του ανθρώπου και δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για αυτοπραγμάτωση αφυπνίζοντας την γενετήσια ικανότητα του ανθρώπου για δημιουργική δράση και συνύπαρξη με το περιβάλλον του .

Πρόκειται λοιπόν για μία δημιουργική πορεία της σχέσης μουσικοθεραπευτή – πελάτη – μουσικής με σκοπό να οδηγήσει στην ποθητή αλλαγή του τρόπου ζωής του ανθρώπου .

2.1. Τι είναι μουσικοθεραπεία;

Η χρήση της μουσικής στη θεραπεία . Η θεραπευτική χρήση της μουσικής . Υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί ορισμοί της μουσικοθεραπείας , από το πιο απλό (μια μορφή διασκέδασης που χρησιμοποιεί την μουσική με σκοπό την χαλάρωση .) ως τον πιο σύνθετο (η υποχρεωτική χρήση της μουσικής για την επαναφορά , την διατήρηση , και την βελτίωση της συναισθηματικής , φυσικής , ψυχολογικής , και πνευματικής υγείας).^(1,2) Η μουσικοθεραπεία διευκολύνει το άτομο να διατηρήσει και να ενθαρρύνει συναισθηματικές και πνευματικές πτυχές του εαυτού του όπως η ανεξαρτησία , η ελευθερία της αλλαγής , η ισορροπία . Φροντίζει ουσιαστικά την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης του ανθρώπου και μπορεί να καλύψει κάθε άνθρωπο σε οποιαδήποτε ψυχοσωματική κατάσταση .

Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας περιλαμβάνει την αλληλεπίδραση του θεραπευτή , της μουσικής και του ασθενή – πελάτη . Καθώς τα στοιχεία της μουσικής , ο ρυθμός , η αρμονία , η μελωδία , αναπτύσσονται μέσα στο χρόνο , ο θεραπευτής και ο ασθενής έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν σχέσεις οι οποίες θα κάνουν την ποιότητα της ζωής του πιο αισιόδοξη .

Το κάθε στοιχείο της μουσικής , καθώς και ο συνδυασμός αυτών καθρεφτίζουν με ιδιαίτερη ακρίβεια και την παραμικρή διάσταση στην σχέση με τον εαυτό μας αλλά και με τους άλλους .

Τα άτομα τα οποία μπορούν να ωφεληθούν από την θεραπεία μέσω της μουσικής είναι τα παιδιά , οι έφηβοι , οι ενήλικες και ηλικιωμένοι άτομα που έχουν κακή ψυχική υγεία , ή μαθησιακές δυσκολίες , ή μειωμένη ανάπτυξη , συγγενείς ανωμαλίες , χρόνιες αρρώστιες , μετά από εγχειρήσεις , ακόμη και γυναίκες που βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης .

Η βάση στην μουσική καθώς όμως και στην κίνηση είναι ο ρυθμός που είναι και η βάση του κύκλου της ζωής . Είναι αποδεδειγμένο ότι η έλλειψη ρυθμού σε ένα άτομο ακολουθείται και από άλλα προβλήματα που αφορούν κυρίως την ψυχοσωματική φύση αλλά και την προσωπικότητα.⁽³⁾ Διάφοροι μελετητές έχουν κατάληξη στο συμπέρασμα ότι η δυσκολία που έχουν ορισμένα άτομα στην ψυχοκινητικά συσχέτιση , μπορεί να οφείλεται σε διάφορα προβλήματα της κινητικής , της ιδιότητας δηλαδή των νευρικών κυττάρων που προσδιορίζουν τη συστολή των μυών ή σε προβλήματα που οφείλονται στην σωματική κίνηση του ατόμου .

Συμπερασματικά , πρόκειται για ένα είδος θεραπείας που δεν έχει σκοπό να αλλάξει τον άνθρωπο και να τον κάνει " φυσιολογικό " , βγάζοντας τον έξω από την κατάσταση την οποία βρίσκεται και βάζοντας τον να ζήσει σε μία κατάσταση που ο κάθε άλλος θεωρεί φυσιολογική . Ο ασθενής – πελάτης γίνεται ενεργητικός σύντροφος του μουσικοθεραπευτή , συνεργάζεται μαζί του και δημιουργούνε μαζί την θεραπεία.^(1,2,4)

2.2. Ιστορική αναδρομή

Η θεραπευτική χρήση της μουσικής έχει ιστορία μεγαλύτερη των τριάντα χιλιάδων χρόνων . Την εποχή εκείνη , οι αρρώστιες αποτελούσαν μεγάλο μυστήριο και οι άνθρωποι πίστευαν ότι η αιτία τους ήταν κάποιο κακό πνεύμα , το οποίο έπρεπε να φύγει από το μυαλό αλλά και από το σώμα του πάσχοντος ανθρώπου .

".....όμνυμι Απόλλωνα Ιατρόν και Ασκληπιόν και υγείαν και πανάκειαν" Με αυτό τον ύμνο , τον παιάνα , καθαρίζονταν ολόκληρες

πολιτείες από την χολέρα και την πανούκλα . Με την φλόγα της μουσικής του θεράπευε την φλόγα των πυρετών .

Στην Πέργαμο και την Επίδαυρο , οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν συχνότητες ήχων για θεραπευτικό σκοπό , ενώ ο Πυθαγόρας θεωρείτο υποθετικά ότι ήταν ο πατέρας την μουσικοθεραπείας .

Όταν οι ρωμαίοι κυρίευσαν την δυτική Ασία και την Ευρώπη ενσωμάτωσαν τις πρακτικές των Ελλήνων σχετικά με τις θεραπευτικές ιδιότητες της μουσικής , στον δικό τους πολιτισμό . Όπως οι Έλληνες έτσι και οι ρωμαίοι πίστεψαν ότι το σώμα και η ψύχη πρέπει να βρίσκονται σε ενότητα μεταξύ τους . Έτσι σύμφωνα με αυτό η μουσική αποτελούσε μία μορφή ψυχοθεραπείας και ο ρόλος της ήταν τόσο θεραπευτικός όσο και προληπτικός . Παρά το γεγονός ότι οι Έλληνες και οι ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν την μουσική για την ψυχοθεραπευτική της αξία , ορισμένες αναφορές που έχουν σωθεί δείχνουν ότι είχε και αποτελέσματα στο σώμα. ⁽⁵⁾

Σε πολλούς λαούς η μουσική ήταν συνδεδεμένη με τους θεούς και ως εκ τούτου μπορούσε να θεραπεύσει και όλες τις ασθένειες .

Στους ιατρικούς αιγυπτιακούς πάπυρους του 1500 π.Χ. οι οποίοι ανακαλύφθηκαν το 1899 , αναφέρεται ότι η μουσική είχε πολύ ευνοϊκή επίδραση στην γονιμότητα της γυναίκας . οι φθόγγοι είχαν μαγικές ιδιότητες και δυνάμεις για τους αιγυπτίους . Οι φωνές των αντικειμένων είχαν ήχους και μέσω αυτών οι άνθρωποι επικοινωνούσαν μετά φυσικά αντικείμενα . Με μια ειδική μουσική που συνδυαζόταν με χορό οι άνθρωποι κατεύναζαν τα πνεύματα των νεκρών .

Στην Μεσοποταμία συνέδεαν τα μουσικά διαστήματα με τις εποχές οι οποίες ήταν ευεργετικές για τους ανθρώπους . Οι θεοί τους ήταν συνδεδεμένοι με ήχους , όπως ο θεός Ea με τον ήχο του τύμπανου balag , ή η παρθένα Ιστάρ λεγόταν και απαλή καλαμένια φλογέρα , ενώ ο σύντροφός της Ταμούζ λεγόταν τρυφερή φωνή .

Στην Ινδία η μουσική απεικόνιζε την διάσπαση του κύκλου γέννησης – θάνατος – μετεμψύχωση . Η δύναμη της μουσικής και μάλιστα των τονισμένων λέξεων επηρέαζε την τάξη του σύμπαντος .

Για τους λαούς στην Αφρική η μουσική επίσης έπαιξε έναν σημαντικό ρόλο στις θεραπευτικές τελετές . Οι πρωτόγονοι λαοί πίστευαν ότι ο κάθε άνθρωπος έχει έναν ιδιαίτερο και ξεχωριστό που τον καθιστά ευάλωτο στην μαγεία . Όταν οι μάγοι – ιατροί ανακάλυπταν αυτόν τον ήχο τότε μπορούσαν να θεραπεύσουν τους ασθενείς τους .^(2,5)

Η δραστηριότητα στο πεδίο της μουσικοθεραπείας αυξάνεται με γρήγορο ρυθμό , επαληθεύοντας την πρόβλεψη που είχε κάνει η Alice Bailey στο βιβλίο της « εσωτερική θεραπεία » , το 1926 και έλεγε ότι η μουσική θα αναδειχτεί σε ένα από τα πιο κύρια μέσα θεραπείας ως το τέλος του 21^{ου} αιώνα .

Το 1919 το πανεπιστήμιο της Κολούμπια εισήγαγε για πρώτη φορά το μάθημα της «μουσικοθεραπείας» και το 1944 το πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν (τότε κολέγιο) , κατάρτισε στον πρώτο τετραετή κύκλο σπουδών εξειδίκευσης στον τομέα . Λίγο αργότερα , ιδρύθηκε η Εθνική Ένωση Μουσικής Θεραπείας , ακολούθησε η Αμερικάνικη Ένωση Μουσικών Θεραπευτών , και στην δεκαετία του 70 γίνεται η Αμερικάνικη Ένωση Καλλιτεχνών Θεραπευτών . Και οι δύο είναι επηρεασμένες από τις αρχές της ψυχολογίας του συμπεριφορισμού , ενώ η ένωση καλλιτεχνών θεραπευτών δέχεται την φιλοσοφία της ανθρωπιστικής ψυχολογίας .

Στα μέσα της δεκαετίας του 70 άρχισε η διδασκαλία σε ένα πανεπιστήμιο της Μασαχουσέτης , του πρώτου κολεγιακού επιπέδου μαθήματος με θέμα του την μουσική και την θεραπεία . Από τότε πολλά άλλα κολέγια και πανεπιστήμια άρχισαν να διδάσκουν μαθήματα που αφορούσαν την μουσικοθεραπεία . Είναι σημαντικό να αναφερθεί και η ανάπτυξη της τεχνικής υποβολής νοερών εικονιδίων μέσω της μουσικής , το 1975. Τον Ιούλιο του 1986 , ένα εναλλακτικό κολέγιο του Κολοράντο , ανακοίνωσε ότι θέλει να εισάγει ένα νέο κύκλο σπουδών μουσικής θεραπείας σε πτυχιακό επίπεδο . Ταυτόχρονα στο

Κεντάκι , δόθηκε έγκριση για την ίδρυση Κέντρου Μουσικών και Ιατρικών σπουδών υπό την αιγίδα του ψυχιατρικού τμήματος την ιατρικής σχολής του πανεπιστημίου .⁽²⁾

2.3. Η επίδραση της μουσικής στην ψυχολογία του ανθρώπου.



Η επαφή μας με την μουσική είμαι μία εμπειρία προγεννητική. Ο ρυθμός είναι η πρώτη εμπειρία των αισθήσεων του εμβρύου μέσα στον μικρόκοσμο της μήτρας. Το έμβρυο αισθάνεται τους παλμούς , που μεταδίδονται μέσα από τους αρτηριακούς παλμούς , σαν βάση της ύπαρξης του.

Αυτά τα φαινόμενα τα εκλαμβάνει σαν ζωτικά για την συνέχιση της ζωής του και κάθε αλλοίωση του συνηθισμένου ρυθμού τους προκαλεί την αίσθηση κάποιας έλλειψης, οξυγόνου , τροφής , και γενικά ζωής. Η ολοκληρωτική αυτή σύνδεση του εμβρύου με την μητέρα του στις αρχές της ζωή του , αποτελεί ένα είδος πρωταρχικής αρμονίας , που διατρέχει τον κίνδυνο να κλονιστεί κατά την διάρκεια του τοκετού που το νεογέννητο το βιώνει σαν τραυματική εμπειρία.^(2,6)

Με την μουσική όμως και τον ρυθμό αλλάζει και η διάθεση του ενήλικα ανθρώπου. Σε έρευνες που έγιναν παρατηρήθηκε ότι σε ψυχιατρικές κλινικές όπου οι ασθενείς ήταν επιθετικοί και δεν συνεργάζονταν με τους γιατρούς και το υπόλοιπο προσωπικό, με την τοποθέτηση μεγαφώνων σε κατάλληλα σημεία του ιδρύματος και με την κατάλληλη μουσική σε συγκεκριμένες ώρες οι ασθενείς από την πρώτη κιόλας εβδομάδα έδειξαν αλλαγή στην συμπεριφορά τους και άρχισαν να δέχονται αλλαγές στις συνήθειές τους ξεχνώντας ακόμη και την καχυποψία τους.

Ανάλογη βελτίωση παρατηρήθηκε και σε εργοστάσια που τους είχε υποδειχθεί να χρησιμοποιούν κατάλληλη απαλή μουσική. Οι εργαζόμενοι σε αυτά τα εργοστάσια κατάφεραν να έχουν μεγαλύτερη και ποιοτικά καλύτερη παραγωγή , προς όφελος του εργοστασίου αλλά και προς όφελος των ίδιων.

Η ίδια παραγωγικότητα παρουσιάστηκε και σε άτομα που ασχολούνται με τα οικοκυρικά, κυρίως γυναίκες. Λόγω της ηρεμίας που αισθάνονται οι νοικοκυρές από την απαλή μουσική, μαγειρεύουν πιο νόστιμα και πιο ‘ελκυστικά’ φαγητά τα οποία συνοδεύονται από την καλή και ευγενική συμπεριφορά της νοικοκυράς. Πράγμα το οποίο δεν περνά απαρατήρητο και έχει ως συνέπεια οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας να συσφίγγονται και να γίνονται καλύτερες. ⁽⁶⁾

2.4. Μεθοδολογία εφαρμογής της μουσικοθεραπείας.

Η μεθοδολογία της μουσικοθεραπείας μπορεί να χωριστεί σε δύο μέρη, αυτό της διάγνωσης και της θεραπείας. Ο στόχος του πρώτου μέρους της μεθοδολογίας αφορά στο να βρεθούν τα σύνολα των ήχων στα οποία το άτομο – ασθενής είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο, ενώ στη μεθοδολογία της μουσικοθεραπείας το οποίο αφορά την θεραπεία, ο στόχος είναι να βρεθούν το μέσα εκείνα, που μπορεί να είναι είτε μια μουσική σύνθεση ή κάποιο μουσικό όργανο, τα οποία θα αποτελέσουν γέφυρα επικοινωνίας μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενή και με βάση αυτό ο ασθενής θα μπορέσει να κάνει ένα νέο άνοιγμα στην ζωή του και στην μελλοντική του κοινωνική αποκατάσταση.

Παρακάτω θα αναλύσουμε τα δύο αυτά μέρη της μεθοδολογίας εφαρμογής της μουσικοθεραπείας ξεχωριστά. ⁽⁶⁾

2.4.1. Η μουσικοθεραπεία ως διαγνωστικό όργανο.

Πριν αρχίσει η εφαρμογή της θεραπείας πάντα προηγείται μία διαδικασία η οποία θα βοηθήσει τον θεραπευτή να συγκεντρώσει όλες εκείνες τις πληροφορίες που χρειάζεται ώστε να εφαρμόσει την κατάλληλη τεχνική θεραπείας.

Αρχικά λαμβάνει χώρα μια συνομιλία μέσα από την οποία θα φανεί η προσωπικότητα και το πρόβλημα του έχει ο ασθενής, θα καταγραφεί το

ιστορικό και θα γίνει μια πρώτη διάγνωση . Θα καταγραφούν σε γενικές γραμμές οι προτιμήσεις του ασθενή στη μουσική καθώς και ο τρόπος έκφρασης που προτιμά . Σε επόμενο επίπεδο οι ερωτήσεις γίνονται πιο συγκεκριμένες , βάση του ερωτηματολογίου της μουσικοθεραπείας . Ακολουθεί η εξέταση στο μη λεκτικό επίπεδο που γίνεται μέσα από την παρατήρηση του ασθενή μπροστά σε ένα σύνολο κρουστών και ορισμένων μελωδικών οργάνων ώστε να γίνει αντιληπτό με πιο από τα όργανα μπορεί να επικοινωνήσει καλύτερα ο εξεταζόμενος .

2.4.1.α. Ερωτηματολόγιο της μουσικοθεραπείας.

(του Μπένενζον, Αργεντινού μουσικοθεραπευτή)

ΌΝΟΜΑ, ΕΠΩΝΥΜΟ.....

ΗΛΙΚΙΑ.....

ΦΥΛΟ.....

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

ΥΠΟΓΕΓΡΑΜΜΕΝΟ

ΑΠΟ.....(όνομα θεραπευτή)

1.ΧΩΡΑ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ.

2.ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΤΑΓΩΓΗΣ.

3.ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΟ ΤΟΜΕΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ.

4.ΗΧΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ.

5.ΗΧΗΤΙΚΕΣ ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΓΕΝΝΗΣΗ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΜΕΡΕΣ ΖΩΗΣ.

6.ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΝΑΝΟΥΡΙΣΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΣΥΝΗΘΙΖΕ Η ΜΗΤΕΡΑ.

7.ΗΧΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ.

8.ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΕ ΗΧΟΥΣ ΚΑΙ ΘΟΡΥΒΟΥΣ.

9.ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ ΣΤΟΥΣ ΗΧΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΘΟΡΥΒΟΥΣ.

10.ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΟΙ ΗΧΟΙ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ(ΘΟΡΥΒΟΙ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ, ΦΩΝΕΣ, ΚΛΑΜΑΤΑ, Κ.Τ.Λ.)

11.ΗΧΟΙ ΤΗΣ ΝΥΧΤΑΣ ΚΑΙ ΗΧΟΙ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

12.ΜΟΥΣΙΚΗ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ, ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΤΟΥ ΑΣΘΕΝΗ.

13.ΠΡΩΤΕΣ ΕΠΑΦΕΣ ΜΕ ΚΑΠΟΙΟ ΜΟΥΣΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ.

14.ΜΟΥΣΙΚΟ ΚΑΙ ΗΧΗΤΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΠΟΥ ΖΕΙ ΣΗΜΕΡΑ.

15.ΣΥΝΗΡΜΟΙ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΑΠΟ ΗΧΟΥΣ.

16.ΜΟΥΣΙΚΕΣ ΚΑΙ ΗΧΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΨΕΙΣ.

17.ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΡΡΙΨΕΙΣ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ.

Με βάση αυτό το ερωτηματολόγιο μπορούμε να καταλάβουμε σε γενικές γραμμές το ηχητικό μωσαϊκό της προσωπικότητας κάθε ατόμου . Βέβαια σε κάθε ψυχολογική προσέγγιση , δεν λαμβάνουμε πάντα όλο αυτό τον ηχητικό κόσμο , όμως αποτελείται από σύμβολα με τα οποία μπορούμε να βοηθήσουμε το άτομο . Αν ο ενδιαφερόμενος για λόγους ασθένειας ή ηλικίας δεν μπορεί ή δυσκολεύεται να μιλήσει , τότε οι ερωτήσεις απευθύνονται σε πρόσωπα του οικογενειακού περιβάλλοντος .

2.4.1.β. Εξέταση σε μη λεκτικό επίπεδο.

✓ Τεστ μουσικής και ηχητικής ευαισθησίας.

Η εξέταση αυτή αποτελείται από δύο μέρη :

Ένα τεστ προβολής , κατά την διάρκεια του οποίου ο θεραπευτής παρατηρεί και καταγράφει τις αντιδράσεις του ασθενή κατά την διάρκεια της ακρόασης διάφορων μουσικών κομματιών .

Ένα τεστ δημιουργικότητας , κατά την διάρκεια του οποίου ο ασθενής αφήνεται να ενεργήσει αυθόρμητα σε ένα χώρο γεμάτο μουσικά όργανα τα οποία μπορεί να χειρίζεται ελεύθερα .

✓ Τεστ μουσικής προβολής.

Το τεστ αυτό έχει σκοπό να αποκτηθεί όσο το δυνατόν μία εμπειριστατωμένη αλλά και συγκεκριμένη εικόνα της μουσικής δεκτικότητας του ασθενή σε σύντομο χρονικό διάστημα .

Στο τεστ αυτό χρησιμοποιείται ένα δειγματολόγιο ποικίλων μουσικών αποσπασμάτων που δεν ξεπερνούν όλα μαζί την μία ώρα και περιέχουν μεγάλη ποικιλία μουσικών ειδών (κλασική μουσική , παραδοσιακή , σύγχρονη , θορύβους , μελωδίες διάφορων μουσικών οργάνων , περίπλοκες και απλές συνθέσεις , φωνές κ.τ.λ.)

Κατά την διάρκεια όλης αυτής της διαδικασίας ο θεραπευτής παραμένει σιωπηλός και κρατάει σημειώσεις για την συμπεριφορά του ασθενή του. Το τεστ δίνει σημαντικές πληροφορίες σχετικά με το άτομο που εξετάζεται και την μουσική δεκτικότητα του .

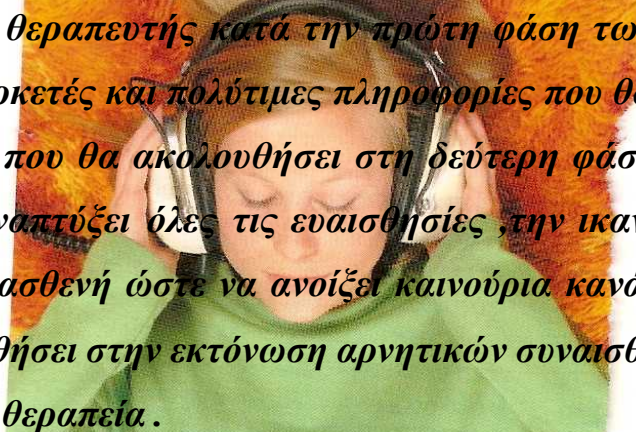
✓ Test ηχητικής δημιουργικότητας.

Το τεστ αυτό διαρκεί από ένα τέταρτο ως και μια ώρα.

Ο θεραπευτής διοχετεύει στο χώρο τέσσερις ηχητικές προκλήσεις διάρκειας 2 με 3 λεπτά η κάθε μια . Η πρώτη θα είναι ένας ήχος πρωτόγονος όπως χτύποι καρδιάς , σφυγμοί , ή ρυθμοί πρωτόγονων φυλών. Η δεύτερη θα

είναι ένας μελωδικός ήχος για παράδειγμα ο ήχος μίας φλογέρας . Η τρίτη μια μουσική πολύ αρμονική και τέλος η τέταρτη θα είναι ηλεκτρονική μουσική . κατά την διάρκεια της δοκιμασίας αυτής ο ασθενής καλείται να αντιδράσει με οποιονδήποτε τρόπο στο ακούσματα αυτά , χρησιμοποιώντας ό τι υλικό έχει γύρω του .

2.4.2. Η μουσικοθεραπεία ως θεραπευτικό όργανο.



Ο θεραπευτής κατά την πρώτη φάση των τεστ της διάγνωσης ,έχει συλλέξει αρκετές και πολύτιμες πληροφορίες που θα του φανούν χρήσιμες για την πορεία που θα ακολουθήσει στη δεύτερη φάση της θεραπείας . Θα χρειαστεί να αναπτύξει όλες τις ευαισθησίες ,την ικανότητα εξυπνάδας και φαντασίας του ασθενή ώστε να ανοίξει καινούρια κανάλια επικοινωνίας μαζί του, να τον βοηθήσει στην εκτόνωση αρνητικών συναισθημάτων και εμπειριών και τελικά στην θεραπεία .

Την μουσικοθεραπεία μπορεί να την εφαρμόσει κανείς με πολλούς τρόπους και σε πολλές περιπτώσεις . Στο κεφάλαιο αυτό θα αναφερθούν ορισμένες μέθοδοι μουσικοθεραπείας οι οποίες εφαρμόζονται σήμερα στην Γαλλία και μπορούν να καταταχθούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες :

- ✓ Τις μεθόδους αποδοχής που βασίζονται στην μουσική ακρόαση.
- ✓ Τις ενεργητικές μεθόδους που βασίζονται στην ηχητική δημιουργία.
- ✓ Τις ατομικές τεχνικές που εφαρμόζονται σε μεμονωμένα άτομα .
- ✓ Τις ομαδικές τεχνικές που εφαρμόζονται σε ομάδες ατόμων.

2.4.2.α. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε μεμονωμένα άτομα.

Ατομική μουσικοθεραπεία αποδοχής.

Η ατομική θεραπευτική προσπάθεια συνήθως γίνεται σε τρία στάδια.

Η πρώτη φάση χαρακτηρίζεται ως «προετοιμασία και κάθαρση» και προκαλείται μια συγκινησιακή εκτόνωση. Χρησιμοποιείται κάποιο μουσικό όργανο το οποίο διευκολύνει την διοχέτευση της φορτισμένης ψυχικά και σωματικά ενέργειας. Την κάθαρση μπορούν να προκαλέσουν και κάποιοι ήχοι ή και ρυθμοί.

Κατά την διάρκεια της πρώτης φάσης, της εκτόνωσης δηλαδή του ασθενή, ο θεραπευτής ολοκληρώνει την παρατήρηση του ασθενούς στο μη λεκτικό πεδίο. Αυτό αποτελεί την δεύτερη φάση της θεραπείας. Έτσι ο θεραπευτής καταλαβαίνει με όλο και μεγαλύτερη σαφήνεια τις αντιδράσεις του ασθενή του και μπορεί πιο εύκολα να βρει τρόπους που θα τον βοηθήσουν στην επικοινωνία του με τον ασθενή.

Ενεργητική ατομική μουσικοθεραπεία.

Αποτελεί την τρίτη φάση της θεραπείας και χαρακτηρίζεται από τον «ηχητικό διάλογο», ο οποίος αποτελεί τον πολυτιμότερο τρόπο επικοινωνίας στην θεραπεία. Μέσα από αυτόν αποκαλύπτονται όλα τα υποσυνείδητα βιώματα του ασθενή: φοβίες, τραύματα, όνειρα, επιθυμίες. Έτσι ο θεραπευτής θα μπορέσει να μεταδώσει στον ασθενή του το ενδιαφέρον για καινούργια πράγματα, την αισιοδοξία για την ζωή, και να τον βοηθήσει να επανενταχθεί σε κάποιες κοινωνικές ομάδες.

2.4.2.β. Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας σε ομάδες.

Για να χρησιμοποιήσουμε την τεχνική της μουσικοθεραπείας σε μία ομάδα ατόμων θα πρέπει η ομάδα αυτή να μην αποτελείται από πολλά

άτομα , ιδιαίτερα αν η ομάδα αυτή περιλαμβάνει και άτομα με πιο σοβαρές παθήσεις ,τότε θα ήταν καλό ο αριθμός να μην ξεπερνάει τα 6-7 άτομα . Σε άλλες λιγότερο σοβαρές περιπτώσεις , η ομάδα μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 15 άτομα .

Η ομάδα της μουσικοθεραπείας στην πορεία της θεραπείας θα ακολουθήσει κάποιες τυπικές φάσεις .

Στη αρχή , εκδηλώνεται συνήθως κάποιο άγχος , μία απομόνωση του κάθε μέλους στον εαυτό του , και ακόμη, συχνή είναι η άρνηση των ατόμων για επικοινωνία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας . Η μουσική όμως βοηθά να ξεπεραστεί αυτό το στάδιο γρήγορα .

Η εμφάνιση ενός καινούριου μέλος στην ομάδα , είναι ικανή να προκαλέσει ανταγωνισμό ανάμεσα στα μέλη της και να επηρεάσει την σωστή λειτουργία της και τη δυναμική της εξέλιξη . Για παράδειγμα , ο κάθε ασθενής παίζει για τον εαυτό του χωρίς να ακούει τους άλλους , ή παίζει πιο δυνατά ώστε να μην ακούγονται τα άλλα όργανα που παίζουν . Όμως και πάλι η μουσική σε συνδυασμό με την ψυχραιμία και την ηρεμία του θεραπευτή , βοηθάει στο να ξεπεραστούν σιγά σιγά όλες αυτές οι αντιδράσεις και να οδηγηθεί η ομάδα στον αλληλοσεβασμό και την καλή επικοινωνία .

Εάν ένας ή περισσότεροι από τους ασθενείς που παίρνουν μέρος στη θεραπεία με την ομάδα , νοσηλεύονται σε κάποιο θεραπευτικό κέντρο ή παρακολουθούνται και από άλλους θεραπευτές ή αν ακολουθούν κάποια ιατρική αγωγή τότε ο θεραπευτής είναι υποχρεωμένος να βρίσκεται σε στενή συνεργασία και με τα άλλα μέλη της θεραπευτικής ομάδας ή τους άλλους υπεύθυνους .

Ομαδική μουσικοθεραπεία αποδοχής.

Η μέθοδος αυτή έχει τους εξής στόχους :

- ✓ Το κάθε μέλος να συνειδητοποιήσει πως εκτός από τις προσωπικές του προτιμήσεις και επιθυμίες , η μουσική έχει και άλλες άπειρες

συναισθηματικές αποχρώσεις ανάλογα με την προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία του ασθενή.

- ✓ *Να διευκολυνθεί η έκφραση , η ομιλία , η επικοινωνία , με την ανταλλαγή απόψεων και εντυπώσεων πάνω στο μουσικό θέμα που προτείνεται.*
- ✓ *Να επιτρέψει στον θεραπευτή να εμβαθύνει στα προβλήματα του ασθενή του , προσπαθώντας να κατανοήσει τις αιτίες των μουσικών του προτιμήσεων .*

Ενεργητική ομαδική μουσικοθεραπεία.

Η μέθοδος αυτή βασίζεται κυρίως στον αυτοσχεδιασμό και έχει στόχο την όσο πιο αυθόρμητη γίνεται , επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας. Για να πετύχει αυτό χρησιμοποιούνται ορισμένες τεχνικές.

Άλλοτε χρησιμοποιούνται τα μουσικά όργανα του συστήματος Όρφ(σύστημα μουσικό κινητικής αγωγής που πήρε το όνομα της από το όνομα του δημιουργού του , Γερμανού συνθέτη Κάρλ Όρφ. Πρόκειται για ένα σύστημα που δίνει πολύ μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη της φαντασίας , της δημιουργικότητας και της πρωτοβουλίας των μελών και προσβέδει μία αγωγή βασισμένη στην ένωση μουσικής, κίνησης, και λόγου θα πρέπει να ενσωματώνεται στην γενική εκπαίδευση και να αποτελεί έτσι ένα πολύτιμο μέσο για την ολοκλήρωση του παιδιού σαν σωματικό , ψυχικό και πνευματικό σύνολο.)

Άλλοτε ξεκινάει από ένα θόρυβο τυχαίο ή ένα ήχο που ακούγεται στην ομάδα , ακολουθώντας τον και διευρύνοντας τον από όλα τα μέλη της ομάδας.

Άλλοτε η δουλειά γίνεται αποκλειστικά και μόνο πάνω στην ανθρώπινη φωνή, ερευνώντας την ποικιλία των φωνητικών δυνατοτήτων ,σε μία συλλογική προσπάθεια επικοινωνίας.

Η ενεργητική ομαδική μουσικοθεραπεία επιτρέπει την συνειδητοποίηση σε ένα συμβολικό επίπεδο της αξίας της ομαδικής προσπάθειας και δημιουργίας.

2.4.2.γ. Το τέλος της θεραπείας.

Αργά η γρήγορα , κάθε θεραπεία θα φτάσει στο τέλος της , είτε επειδή υπάρχουν παράγοντες που δεν είναι δυνατό να ελεγχθούν είτε επειδή ο ασθενής έχει φτάσει σε ένα πολύ καλό σημείο βελτίωσης και δεν χρειάζεται πια την βοήθεια του θεραπευτή του . Όπως και να έχει όμως η διακοπή της θεραπείας θα πρέπει να γίνεται σταδιακά και όχι απότομα . Κάθε θεραπεία δημιουργεί μια σχέση εξάρτησης και αυτή η εξάρτηση πρέπει να ατονήσει ομαλά και σταδιακά . Ένας τέτοιος αποχωρισμός θα πρέπει να προετοιμάζεται από μήνες πριν. Υπάρχουν πολλά παραδείγματα ασθενών που έφτασαν σε σημείο να αυτοκτονήσουν επειδή ο θεραπευτής τους έφυγε για διακοπές χωρίς να υπάρχει ειδοποίηση προς τον ασθενή είτε γιατί άλλαξε εργασιακό χώρο.

Καθώς έρχεται η στιγμή της τελευταίας συνάντησης , τονίζεται όλο και περισσότερο η βελτίωση που παρουσίασε ο ασθενής από της στιγμή που άρχισε η θεραπεία . δίνονται πρωτοβουλίες στον ασθενή που θα τον βοηθήσουν στο να ανεξαρτητοποιηθεί πιο εύκολα. Εάν ο ασθενής έχει φτάσει σε ένα ικανοποιητικό θεραπευτικό επίπεδο, προσανατολίζεται προς κάποια μουσική εκπαίδευση ή προς άλλες καλλιτεχνικές δραστηριότητες. ⁽⁶⁾

2.5. Ο ρόλος του μουσικοθεραπευτή.

Η ατμόσφαιρα που δημιουργεί η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας επιδρά στην σχέση του ασθενή με τον θεραπευτή ή την σχέση της ομάδας με τον θεραπευτή.

Στην παρουσία των δύο υπεισέρχεται και ένας τρίτος παράγοντας , η μουσική, που αποτελεί τον συνδετικό κρίκο μεταξύ τους που ο θεραπευτής καλείται να χειριστεί κατάλληλα. Γιατί μέσα από τον θεραπευτή η θεραπευτική τους σχέση θα «δέσει» περισσότερο ή λιγότερο αποτελεσματικά.^(1,7)

Η αρχή της θεραπείας γίνεται με την ξεχωριστή θεραπεία σε έναν κατάλληλο χώρο με πολλά μουσικά όργανα. Καθώς ο ασθενής και ο θεραπευτής βρίσκονται στον ίδιο ηχητικό χώρο δημιουργείται μεταξύ τους μία σχέση ισότητας που μέχρι ενός σημείου ανατρέπει τις συνθήκες της κλασσικής ψυχοθεραπείας και ευνοεί μια καλύτερη επικοινωνία. Ο θεραπευτής καλείται να ενθαρρύνει τον ασθενή να παίζει κάποιο από τα μουσικά όργανα που βρίσκονται στον χώρο αυτό ή να τραγουδήσει και σημειώνει τις αντιδράσεις και της πράξεις και τις αντιδράσεις του .^(2,6)

Στην ομαδική θεραπεία ο μουσικοθεραπευτής πρέπει να χρησιμοποιήσει τεχνικές που να συνδυάζουν την μουσική και το παιχνίδι , έτσι ώστε να παίρνουν μέρος όλα τα μέλη της ομάδας. Δίνει προσοχή πάντα στην συμπεριφορά των ασθενών, την έκφραση και την στάση τους. Η δημιουργικότητα , η ικανότητα και η ευκινησία τους στις μελωδίες και τους ρυθμούς σημειώνονται.

Το σημαντικότερο από όλα όμως είναι ότι ο μουσικοθεραπευτής πρέπει να είναι ‘οπλισμένος’ με αρκετή υπομονή , κατανόηση , ψυχραιμία και δεκτικότητα. Είναι ένας άνθρωπος που πρέπει να έχει την ψυχική ευελιξία να λαμβάνει και να κατανοεί τα μηνύματα που του στέλνουν οι ασθενείς του. Πολλές φορές χρειάζεται χρόνος για να καταλάβει όλα τα μη λεκτικά μηνύματα. Εάν ο ασθενής επιμένει στις ίδιες συμπεριφορές και εκδηλώσεις σημαίνει ότι ο θεραπευτής δεν έχει καταλάβει καλά το μήνυμα που προσπαθεί να του μεταφέρει. Από την πλευρά του θεραπευτή απαιτείται ηρεμία , επιμονή και προσήλωση.

Κάποιες φορές λόγω του ότι ή ομάδα αποτελείται από παραπάνώ άτομα από ότι είναι επιτρεπτό κανονικά , απαιτείται η παρουσία ενός

συνθεραπευτή ή συνεργάτη του μουσικοθεραπευτή – εφ’όσον βέβαια έχει και αυτός τις απαραίτητες γνώσεις.

Ο ρόλος του είναι κυρίως ενεργητικού παρατηρητή. Με άλλα λόγια θα προκαλεί κάθε άτομο την στιγμή που κρίνεται απαραίτητη μία βοήθεια, να διευκολύνει τον ασθενή να εκφραστεί, να επικοινωνήσει και τέλος να ενσωματωθεί με την υπόλοιπη ομάδα.

Αν αυτές οι βασικές προϋποθέσεις εκπληρωθούν τότε το κέρδος από την συμμετοχή αυτή του συνθεραπευτή σε μία θεραπευτική ομάδα είναι πολύ μεγάλο.^(4,3,7)

2.6. Χρήση της μουσικής για μακροπρόθεσμη προστασία της υγείας.

Ζούμε σε μια μεταβατική εποχή γεμάτη προκλήσεις, ελπίδες, αλλαγές, αλλά και άγχος, προβλήματα επικοινωνίας στις διαπροσωπικές, ενδοοικογενειακές, επαγγελματικές σχέσεις κ.λπ. Αναμφισβήτητα, η εξέλιξη της επιστήμης παράλληλα με τη βιομηχανική και τεχνολογική επανάσταση αναβάθμισε με πολλούς τρόπους την ποιότητα της ζωής του ανθρώπου ως ένα σημείο. Όμως, φαίνεται να αγνοούμε πεισματικά το πόσο καταστροφική υπήρξε πέρα από αυτό. Αν δεχτούμε τα διεθνή στοιχεία που μιλούν για αύξηση της ψυχικής νόσου της τάξης του 30%, αν λάβουμε υπόψη ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων όλο και μικρότερης ηλικίας που αρχίζουν τη χρήση ναρκωτικών ουσιών και αν θελήσουμε να ακούσουμε την άποψη της Γούντμαν (1993) που μιλάει για την εξάρτηση «ως μια κοινή αντίδραση σε μια αίσθηση απόγνωσης και αποξένωσης», τότε η πρόληψη γίνεται ανάγκη και ευθύνη όλων μας.

Η προληπτική μουσικοθεραπεία έχει στοιχεία που την κάνουν κατάλληλη για όλες τις ομάδες του μαθητικού πληθυσμού, αφού η μουσική αντανακλά, δραματοποιεί και επικεντρώνει σε θετικούς ή αρνητικούς συσχετισμούς με πρόσωπα και γεγονότα και μάς αγγίζει όταν, πολλές φορές,

τίποτε άλλο δεν μπορεί. Μέσω της μουσικής ο θεραπευτής δημιουργεί ένα χώρο/πλαίσιο μέσα στο οποίο ο μαθητής θα νιώσει ασφάλεια, έμπνευση και πάνω από όλα αποδοχή, αγάπη και ενθάρρυνση, ώστε μέσα από τους μουσικοηχητικούς συμβολισμούς να κάνει συσχετισμούς με τις εσωτέρες εμπειρίες του για να τις συνειδητοποιήσει και να τις εκφράσει. Με άλλα λόγια η προληπτική μουσικοθεραπεία στοχεύει: 1) με άμεσο και διασκεδαστικό τρόπο να φέρει το παιδί σε επαφή με τον εαυτό του και το πρόβλημά του, 2) να το στηρίζει για να εκφράσει και να μοιραστεί το πρόβλημά του με την ομάδα «εδώ και τώρα», 3) να το βοηθήσει να νιώσει καλύτερα διαπιστώνοντας ότι και άλλα παιδιά έχουν παρόμοια προβλήματα, άρα δεν είναι «μόνο του», 4) να το ενθαρρύνει να απελευθερωθεί από το βάρος των ενοχών του για τις παράλογες συμπεριφορές των «σημαντικών άλλων» για τις οποίες δεν ευθύνεται, 5) να μετουσιώσει (sublimate) τις εμπειρίες του και τις ψυχικές του εντάσεις σε μια οργανωμένη, δημιουργική, αισιόδοξη και κοινωνικά αποδεκτή ενασχόληση που είναι η μουσική. Σταδιακά το παιδί ανοίγει τους συναισθηματικούς του δρόμους, αποκτά αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και καλύτερη αυτοεικόνα, ενώ μέσα από την ομάδα αναπτύσσεται η συλλογικότητα, η ενσυναίσθηση και η αλληλεγγύη, που τόσο ελπιστικά απουσιάζουν από τη ζωή μας.

Στο 29ο Συνέδριο Μουσικοθεραπείας του Καναδά, που έγινε το 2002, η Δρ Κ. Μπερκ ανέφερε ότι «σε ένα σχολείο με 200 μαθητές το 5% παρουσιάζει κλινικά προβλήματα, το 20% μπορεί να έχει εκδηλώσει ένα σοβαρό ψυχολογικό πρόβλημα, ενώ το 75% μπορεί να ωφεληθεί από τη συμμετοχή του στη μουσικοθεραπεία, δίνοντας διέξοδο στον αγώνα του με καθημερινά προβλήματα».

Η μουσική από μόνη της δεν μπορεί να διασφαλίσει την υγεία μας. Όταν όμως συνδυάζεται με την σωστή διατροφή, την διασκέδαση, την άσκηση, την εργασία και τον καλό ύπνο, τότε μπορούμε να πούμε ότι η υγεία εξασφαλίζεται και ελαχιστοποιούνται οι ενοχλήσεις από ασθένειες.

Το είδος της μουσικής που ακούει ο καθένας , η ώρα που την ακούει, το περιβάλλον πριν, κατά την διάρκεια αλλά και μετά από την ακρόαση καθώς και από που κάνουμε την στιγμή που ακούμε την μουσική παίζει σημαντικό ρόλο για τα οφέλη που αποκομίζουμε. Αν αυτοί οι παράγοντες φροντιστούν κατάλληλα τότε το σώμα το μυαλό και τα συναισθήματα θα ηρεμίσουν και θα συντονιστούν.

Η μουσική που επιλέγετε πρέπει να είναι η κατάλληλη ώστε να χαρίζει ισορροπία. Για να διακρίνει κάποιος τα οφέλη της θα πρέπει να ακούει την ίδια μουσική τουλάχιστον για ένα μήνα. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η μουσική που επιλέγεται να ακουστεί τις πρωινές ώρες , διότι ότι ακούγεται τις πρωινές ώρες διεισδύει στο μυαλό και αντηχεί σε όλη την διάρκεια της ημέρας. Με τον καιρό θα οδηγηθούμε σε μία κατάσταση εσωτερικής ευρύτητας που θα επηρεάσει την λειτουργία της σκέψης μας , τα χαρακτηριστικά την σωματικής κινήσεις , την ποιότητα της φωνής , και τις σχέσεις μας με τους άλλους ανθρώπους.⁽²⁾

Επίλογος.

Η δημιουργία της μουσικής για θεραπευτικούς σκοπούς έχει ως κίνητρο την προσφορά. Σκοπός της είναι να βοηθηθεί ο ασθενής στο να αποκτήσει την ικανότητα να εκφράζεται και να δημιουργεί , χρησιμοποιώντας τον εαυτό του – τις κινήσεις του σώματος και την φωνή του. Σε αυτό σημαντικό ρόλο έχει ο μουσικοθεραπευτής , που με τις γνώσεις του βοηθάει σημαντικά τον ασθενή να έλθει στην καλύτερη δυνατή επιθυμητή κατάσταση.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ.

1. *[http:// www.musictherapy.org/ fags.html](http://www.musictherapy.org/fags.html)*
4. *<http:// www.myaegean.gr/ web / article>*

BIBΛΙΑ.

2. *Randall Mc McClellan Ph.D. Οι θεραπευτικές δυνάμεις της μουσικής, Εκδόσεις Fagotto / Ν. Θερμός 1997.*
3. *Σέργη Λένια, Δημιουργική μουσική αγωγή για τα παιδιά, Εκδόσεις Gutenberg , Αθήνα 1985.*
5. *Κοψαχείλης Ι. Στέλιος , Η μουσικοθεραπεία στην αρχαία Ελλάδα, Εκδόσεις Μαΐανδρος , Τόμος Β. Θεσ/νίκη 1996.*
6. *Λιάνα Πρίνου Πολυχρονιάδου, Μουσική και ψυχολογία, Εκδόσεις Θυμάρι, 3ή έκδοση 1995.*
7. *Ηλιάδης Δημήτρης και συν, Η επιρροή της μουσικής στους ανθρώπους , τα ζώα και τα φυτά, πορίσματα έρευνας 1980-2003, Θεσ/νίκη 2004*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο



ΧΟΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Ο χορός είναι μια φυσική και συγχρόνως ψυχική δραστηριότητα. Πρόκειται για την συμφωνία το σώματος που το προετοιμάζει για την κίνηση σε σχέση με το περιβάλλον του.

Η χοροθεραπεία ανήκει και αυτή στην κατηγορία των θεραπειών μέσω της τέχνης μαζί με την μουσικοθεραπεία, την δραματοθεραπεία, και την εικαστική θεραπεία και είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της εκφραστικής κίνησης και του χορού μέσα από την οποία το άτομο μπορεί να εμπλακεί δημιουργία σε μια διαδικασία προσωπικής ολοκλήρωσης και ανάπτυξης.

Συνδυάζει τα πλεονεκτήματα της μουσικοθεραπείας και της δημιουργικής έκφρασης σε εκείνες τις ιδανικές συνθήκες που συνδέονται που συμπίπτουν ταυτόχρονα με την τέχνη του χορού και αγγίζουν την διαχωριστική γραμμή μεταξύ της τέχνης και της επιστήμης.

Απευθύνεται, όπως και όλες οι υπόλοιπες θεραπείες στον καθένα που βιώνει προβλήματα ψυχικά, συναισθηματικά, άγχους. Σε ανθρώπους που τα προβλήματα τους επιδρούν στην εικόνα του σώματος τους και που διανύουν περιόδους δύσκολές.

Για άλλη μία φορά τον σημαντικότερο ρόλο στην ολοκλήρωση και φυσικά στην επιτυχία της θεραπείας τον έχει ο θεραπευτής, ο οποίος κατευθύνει τους ασθενείς να αισθάνονται άνετα, και να βελτιώσουν την συμπεριφορά τους και την αυτοεκτίμησή τους.

Η θεραπευτική παρέμβαση είναι φυσική και σε αντίθεση με την δυτική ιατρική, καθώς το θεραπευτικό μέσο είναι το ίδιο το σώμα.

3.1. Τι είναι χοροθεραπεία;

Χοροθεραπεία είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της εκφραστικής κίνησης και του χορού με την οποία το άτομο μπορεί να εμπλακεί δημιουργικά σε μια διαδικασία προσωπικής ολοκλήρωσης και ανάπτυξης. Σύμφωνα με την αμερικάνικη εταιρία χορού η χοροθεραπεία- κινητική θεραπεία- είναι «η

ψυχοθεραπευτική τεχνική η οποία χρησιμοποιεί την κίνηση σαν μια διαδικασία προώθησης της συναισθηματικής, νοητικής και φυσικής ολότητας του ατόμου.

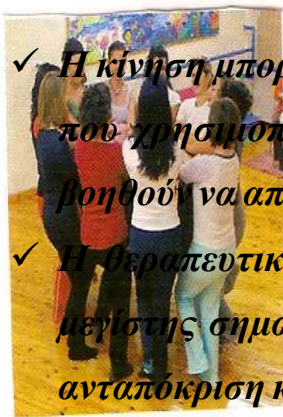
Η θεωρητική βάση της χοροθεραπείας αντλείται από το χορό, την ψυχολογία, την νευροψυχολογία, την ψυχιατρική, την δυναμική των ομάδων και την ανάλυση της κινήσεις. ⁽¹⁾

Τα βασικά χαρακτηριστικά της χοροθεραπείας είναι ότι χρησιμοποιείται η γλώσσα του σώματος και η μη λεκτική διάσταση της επικοινωνίας, η οποία αποτελεί τρόπο έκφρασης για να παρακινηθεί η επικοινωνία. Η κίνηση από κοινού μέσα σε ένα ήρεμο θεραπευτικό περιβάλλον, βοηθά να επανακαθιερωθούν κινητικά μοτίβα, κινεί και υποστηρίζει την ολοκλήρωση των συναισθημάτων, των σκέψεων. Η χοροθεραπεία λειτουργεί εξελικτικά συνδυάζοντας το φυσικό με το συναισθηματικό επίπεδο και βοηθώντας την δημιουργία της εικόνας του σώματος καθώς επίσης αποτελεί δημιουργική διεργασία εξέφραζε διαδικασίες και κινητικές μεταφορές και εξερευνεί νέους τρόπους αντιμετώπισης των ασθενών.

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η χοροθεραπεία απευθύνεται σε κάθε άνθρωπο που βιώνει συναισθηματικά προβλήματα, πίεση, άγχος. Σε ανθρώπους που θέλουν να αναπτύξουν τις προσωπικές τους ικανότητες επικοινωνίας, την εξερεύνηση και την κατανόηση του εαυτού τους. Σε ανθρώπους που τα προβλήματα τους επιδρούν σε σωματικό επίπεδο, στην εικόνα του σώματος, σε δυσκολίες της κινήσεις 'όπως η ένταση ή το 'μπλοκάρισμα' σε κάποιες περιοχές του σώματος ή άγχος σχετικά με την σωματική επαφή ή την εμπιστοσύνη.

Η χοροθεραπεία στηρίζεται σε πέντε θεμελιώδης αρχές:

- ✓ Η εμπλοκή σε μια δημιουργική διαδικασία κίνησης μέσα από τον αυτοσχεδιασμό αποτελεί μεγάλη θεραπευτική αξία. το άτομο μέσα από νέους τρόπους κίνησης του επιτρέπει να βιώνει νέες εμπειρίες.*



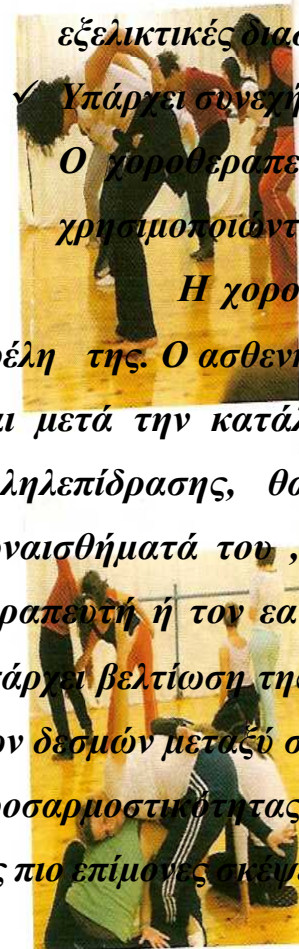
✓ Η κίνηση μπορεί να αποτελεί ένδειξη ασυνείδητης διαδικασίας. Η κίνηση που χρησιμοποίησε ο ασθενής κατά την διάρκεια της συνεδρίας τον βοηθού να αποκτήσει πρόσβαση στο ασυνείδητο.

✓ Η θεραπευτική σχέση ανάμεσα στον ασθενή και τον θεραπευτή είναι μεγιστής σημασίας. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί κυρίως την μη λεκτική ανταπόκριση και αλληλεπίδραση με τον ασθενή.

✓ Οι πλευρές της προσωπικότητας του ατόμου αντικατοπτρίζονται στην κίνησή του. Αυτές οι πλευρές μπορεί να περιλαμβάνουν ψυχολογικές εξελικτικές διαδικασίες, ψυχοπαθολογία κ.α.

✓ Υπάρχει συνεχής αλληλεπίδραση μεταξύ του σώματος και του πνεύματος. Ο χοροθεραπευτής συνδέει την κίνηση με την λεκτική κατανόηση χρησιμοποιώντας ελεύθερο συνειρμό για την ερμηνεία της κίνησης.

Η χοροθεραπεία, όπως και κάθε είδος θεραπείας έχει και τα οφέλη της. Ο ασθενής μετά της απαραίτητες επισκέψεις στον χοροθεραπευτή και μετά την κατάλληλη θεραπεία θα αναπτύξει ικανότητες κοινωνικής αλληλεπίδρασης, θα βοηθηθεί ώστε να μπορέσει να διαχειρισθεί τα συναισθήματά του, θα αναπτύξει σχέσεις εμπιστοσύνης όχι μόνο με τον θεραπευτή ή τον εαυτό του αλλά και με το κοινωνικό σύνολο. Επίσης θα υπάρχει βελτίωση της αυτογνωσίας του, της αυτοεκτίμησης του, κατανόηση των δεσμών μεταξύ σκέψης συναισθημάτων και συμπεριφοράς, βελτιώνεται η προσαρμοστικότητα του, εκφράζει πιο εύκολα και πιο κατανοητά ακόμη και τις πιο επίμονες σκέψεις του.⁽²⁾



3.2. Ιστορική αναδρομή.

Η κίνηση είναι ο πιο βασικός και ο πιο άμεσος τρόπος για να επικοινωνήσουν οι άνθρωποι μεταξύ τους. Από την αρχή της εμφάνισης του ανθρώπινου είδους και μέσα από το πέρασμα των καιρών βλέπουμε ότι η ζωή



έχει ισχυροποιηθεί και διευκολυνθεί από τους τελετουργικούς χορούς. Χορούς για την γέννηση, για την γονιμότητα, για την συγκέντρωση τροφής , για την βροχή , για τις θεραπείες , για τον θάνατο. Η συμμετοχή σε κάθε τέτοιου είδους τελετουργίες έδινε στον άνθρωπο την αίσθηση της απόλυτης δύναμης και κυριαρχίας με σκοπό την ανταπόκριση του σε καταστάσεις δύσκολες για εκείνον.

Ο χορός από τα πανάρχαια χρόνια αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος των δραστηριοτήτων των ανθρώπων, επιτρέποντας τους να είναι συμμετέχοντες δημιουργοί και όχι θεατές.

Οι παραδοσιακές πρακτικές της χοροθεραπείας άνθισαν στη Δύση μέχρι το τέλος του Μεσαίωνα και τις συναντάμε σε κάποιες περιοχές της Ευρώπης. Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι με τους βακχικούς χορούς και τα τραγούδια ξεπερνιούνται οι κρίσεις κατάθλιψης καθώς καθαίρονται (κάθαρσης) από τις οδυνηρές, βλαβερές τους συνέπειες.

Σήμερα η χοροθεραπεία βρίσκεται σε πλήρη άνθηση, όπως γενικά και κάθε θεραπεία μέσω των τεχνών, που αποτελεί ιστορική συνέχεια του μεγάλου κύματος των ψυχοσωματικών ψυχοθεραπειών , γνωστές με το όνομα «νέες θεραπείες» ή θεραπείες συγκινησιακές. Το ρεύμα αυτό γεννήθηκε στην Καλιφόρνια των ηνωμένων πολιτειών μεταξύ του 1955 και του 1960 και στην συνέχεια εξαπλώθηκε και στην Ευρώπη.

Στις Η.Π.Α. , όπως αναφέρθηκε παραπάνω , η χοροθεραπεία εγγράφεται στο θεωρητικό κίνημα των ψυχοσωματικών θεραπειών της δεκαετίας του '50. αυτές προέκυψαν από την ψυχανάλυση , την οποία χρησιμοποιούν ως λιγότερο ή περισσότερο σημείο αναφοράς. Η εν λόγω θεραπείες , θεωρούν ότι η συγκινησιακή αποφόρτιση μπορεί να πραγματοποιηθεί κυρίως με την εκτόνωση των μυϊκών εντάσεων. Στηρίζονται σε δύο βασικές έννοιες, την ενέργεια που πρέπει να απελευθερωθεί επειδή αποκλείστηκε στις εντάσεις ορισμένων ζωνών που συνθέτουν το μυϊκό θώρακα ,

το φυσικό σκέλος δηλαδή , του ψυχικού θώρακα της συμπεριφοράς και την συγκίνηση, η οποία τοποθετείται στο όριο του ψυχικού και του σωματικού.

Σε τέτοια πλαίσια δημιουργήθηκε η χοροθεραπεία στην Αμερική γύρω στο 1955. άρχισε να εξελίσσεται από το 1960 , ενώ το 1965 ιδρύεται ο αμερικάνικος σύλλογος χοροθεραπείας. Η αμερικάνικη χοροθεραπεία είναι συνδεδεμένη με τον σύγχρονο χορό , εφόσον ο μοντέρνος χορός ευνοεί την έκφραση των προσωπικών συγκινήσεων και την ερμηνεία των συναισθημάτων του ατόμου.

Στην Ευρώπη , η χοροθεραπεία είναι ακόμη στα σπάργανα. Στην Γαλλία η χοροθεραπεία άρχισε να εμφανίζεται στην δεκαετία του '50. το 1984 ιδρύθηκε από γάλλους χοροθεραπευτές ο σύλλογος γαλλική εταιρία ψυχοθεραπείας μέσω του χορού , που από το 1993 αποτελεί μέλος του ευρωπαϊκού συλλόγου χοροθεραπείας. Στην Γαλλία γεννήθηκε από μία τεχνική που εισήγαγε το 1970 ο χορευτής Hernald Duplan , ένα ρεύμα χοροθεραπείας που διαφέρει από αυτό της Αμερικής και εφαρμόζεται σήμερα σε πολλές χώρες της Ευρώπης, τόσο σε ψυχιατρικά όσο και σε ιδιωτικά ιδρύματα. Η Ιταλία , η Ελλάδα, το Βέλγιο και η Ελβετία διαθέτουν χοροθεραπευτές που εξασκούν το ρεύμα αυτό της χοροθεραπείας και που ονομάζεται πρωτόγονη έκφραση.⁽³⁾

3.3. Τεχνική χοροθεραπείας.

Η πρωτόγονη έκφραση είναι μία τεχνική η οποία εμπνέεται από πρωτόγονους χορούς και έχει την συνοδεία τύμπανου. Υιοθετεί τα χαρακτηριστικά των φυλετικών χορών που τους συναντάμε σε όλους τους πολιτισμούς.

Η κίνηση είναι χτισμένη πάνω στον πιο απλό ρυθμό, τον ρυθμό του βαδίσματος. Στην βάση αυτή εκτυλίσσονται οι ζευγαρωτές , οι συμμετρικές ή αντιθετικές κινήσεις , όπως ακριβώς στους φυλετικούς χορούς. Έτσι ευνοείται ο ενθουσιασμός , το χαλάρωμα , και η ένταση της προσπάθειας. Όλες αυτές οι ρυθμικές κινήσεις επαναλαμβάνονται για αρκετή ώρα και συνοδεύονται με

φωνητικά , μεμονωμένες συλλαβές ή συλλαβές δεμένες στη μελωδία , από αυτούς που μετέχουν στην θεραπεία, δηλαδή συνδυάζει τον χορό με το τραγούδι.

Είναι πολύ σημαντικό να εκτυλίσσεται η πρωτόγονη έκφραση μέσα σε κλίμα χαράς , διαμορφωμένο από την συλλογικότητα , την ζεστασιά, την ασφάλεια και τον ενθουσιασμό. Η δραστηριότητα πρέπει να είναι χαρούμενη και να δίνει ικανοποίηση αποφεύγοντας όσο γίνεται την αποτυχία. Πρέπει να προσφέρει έντονα την δυνατότητα αλλαγής παραστάσεων, με τις συμβολικές πράξεις οι οποίες αντιπροσωπεύουν ένα σημαντικό θεραπευτικό μοχλό.

Η τεχνική αυτή είναι ψυχαναλυτική επειδή προσφέρει στο άτομο την δυνατότητα να διαρθρώσει της παρορμήσεις του με αναπαραστάσεις που τις συμβολίζουν μέσω υποκατάστατων, και σε συνδυασμό με την γνώση που προσφέρει η ψυχανάλυση από της ανάγκες της και τους τρόπους μετάθεσης της. Πάνω στην ψυχαναλυτική βάση οικοδομήθηκε και ο ρυθμός της μίας συνάντησης την εβδομάδα που βοηθάει στην αποσύνδεση και την ατομική αυτοσχεδιαστική έκφραση.

Ταυτόχρονα όμως είναι και σαμανική, εφόσον στηρίζεται σε ένα θεραπευτικό μηχανισμό που απορρέει από τον συμβολισμό, υιοθετεί τα παγκόσμια στοιχεία των θεραπευτικών τελετουργικών, και εμπνέεται από κωδικοποιημένες εκφράσεις του σώματος που μιμούνται χορευτικά όλες τις θεότητες.

Κατέχει έναν ενδιάμεσο ρόλο ανάμεσα σε δύο τύπους θεραπείας με συμβολική αποτελεσματικότητα. Την ψυχανάλυση, που στηρίζεται στον συμβολισμό των παρορμήσεων , ο οποίος επιτρέπει στον πόθο να εκφραστεί μέσα στα πλαίσια της κατάθεσης, και τις σαμανικές θεραπείας , που προσφέρουν συμβολικά στηρίγματα μέσα σε εορταστικό πλαίσιο.

Το θεραπευτικό της έργο συνίσταται στο να καλέσει και να επαναπροσανατολίσει τους διάφορους μηχανισμούς που συμμετέχουν στην εξέλιξη του ανθρώπινου πλάσματος και στην οργάνωση του ψυχισμού του.

Στην πρωτόγονη έκφραση υιοθετείται η σημαντικότητα της ομάδας, η δυναμικότητα του ρυθμού, η σχέση με το έδαφος, η απλότητα των κινήσεων, η επανάληψη, η χρήση κωδικοποιημένων κινήσεων, η χρήση της φωνής, η δυαδικότητα, η εμπειρία της μεταρσίωσης. Όλα αυτά τα στοιχεία των φυλετικών χωρών αποτελούν συγχρόνως και θεραπευτικά εργαλεία και τα οποία θα αναλυθούν παρακάτω.⁽³⁾

✓ Η ομάδα.

Η πρωτόγονη έκφραση, όπως και οι πρωτόγονοι χοροί, διεξάγεται σε ομάδα. Η ομάδα είναι ένα από τα μητρικά υποκατάστατα, διότι η ομάδα αντιπροσωπεύει τον κατεξοχήν συγχωνευτικό ρόλο της μητέρας. Ο ψυχαναλυτής Geza Roheim, σύγχρονος του Φρόιντ, λέει «το άτομο για την ομάδα είναι ότι το παιδί για την μητέρα». Το συναίσθημα του να ανήκεις σε μία ομάδα επιμηκύνει τον και δίνει σχήμα στην εμπειρία του ατόμου που ονομάστηκε κατά τον Φρόιντ «ωκεανικό συναίσθημα».

Φυσικά όμως και στην πρωτόγονη έκφραση το δέσιμο με την ομάδα, χωρίς όμως να γίνεται «ψευδαίσθηση της ομάδας», επειδή τονίζεται συνέχεια η απόσταση μεταξύ του εγώ και του άλλου. Η ομάδα αντιστοιχεί, όπως η μητέρα για το παιδί στο πρώτο άλλο, με το οποίο συνδέεται διατηρώντας τη διαφορετικότητα του, σύμφωνα με την διαλεκτική συγχώνευση-αποσύνδεση που διέπει τόσο την σχέση παιδιού μητέρας, όσο και την διάρθρωση ατόμου ομάδας. Ο χορός προσφέρει συνεπώς όχι μόνο την ομαδική μητέρα, αλλά επίσης τα εργαλεία της απελευθέρωσης από την ψευδαίσθηση που γεννά η αυτονομιστική διαφοροποίηση. Από αυτή την οπτική, η πρωτόγονη έκφραση αποτελεί ατομική περιπέτεια στους κόλπους της ομάδας.

✓ Ο ρυθμός.

Το τύμπανο, ο ήχος του οποίου προσιδιάζει τόσο πολύ στον καρδιακό ρυθμό, επαναδραστηριοποιεί την ζωτική ορμή, καθώς ενεργοποιεί ξανά τον χτύπο της μητρικής καρδιάς που αντιλαμβάνεται το έμβρυο. Ο συσχετισμός ομάδας και ρυθμού ενδυναμώνει τον ρυθμό της ύφεσης, μετατρέποντας τα κρουστά σε συλλογική καρδιά: το τύμπανο δίνει την ένα ρυθμό που ακολουθείται από τους χορευτές που μετέχουν στην ομάδα και δημιουργείται έτσι η εντύπωση ότι αποτελούν όλοι τους μέρος του όλου μέσα στο οποίο διακρίνεται το συναίσθημα του να ανήκεις και να δένεσαι με τον κόσμο γύρω σου.

Ο ρυθμός είναι ίσως το πρώτο από τα συμβολικά στηρίγματα που κάνει το σώμα να επιδοθεί στην κίνηση και είναι αδιαχώριστος από την ζωτικότητα των πρωτόγονων χορών.

Όταν ο ακροατής δέχεται έναν ρυθμό δεν αργεί να εξωτερικεύσει ό,τι κινητοποιήσει μέσα του ο ρυθμός και το μεταφράζει στο σώμα του με ανεπαίσθητες ταλαντώσεις, χτυπήματα των δαχτύλων, ρυθμικά κουνήματα του κεφαλιού, του ποδιού, του ώμου και άλλων μελών του σώματος. Είναι αρκετό να διευρύνει κανείς όλες αυτές τις κινήσεις για να της μετατρέψει σε χορό. Ο ρυθμός επιτρέπει, επομένως, την σύνδεση σε μία δομή που μεταφέρεται μουσικά, προσλαμβανόμενος μέσω του παλμού των ποδιών, στέλνει αδιάκοπα ενέργεια και την μεταφράζει σε πράξεις που εγγράφονται με ακρίβεια στο χορό.

Ο ρυθμός, δίνει στον άνθρωπο την δυνατότητα επανασύνδεσης με τον εξωτερικό κόσμο. Όσο αφορά την θεραπεία των ψυχωτικών, η ενεργητική ακρόαση ενός ρυθμού έχει ιδιαίτερα γερά θεμέλια. Ο ρυθμός μπορεί αρχικά να ανακαλέσει το πρώτο σύμπαν του παιδιού, το χτύπημα της καρδιάς της μητέρας και την πρώτη επικοινωνία μαζί της.

Ο ρυθμός έχει μία παράδοξη λειτουργία, διότι στην μητρική διάσταση της ύφεσης προστίθεται μια φυγόκεντρη λειτουργία, μια προτροπή

για δράση , την εμπειρία της οποίας έχουμε βιώσει όλοι στο άκουσμα μιας ρυθμικής μουσικής. Ο ρυθμός παρέχει ταυτόχρονα ασφάλεια και διέγερση. Ο ρυθμός είναι και μητρικός και πατρικός, ενωτικό σημείο , ανάμεσα στο εσωτερικό και στο εξωτερικό , προσφέρει ύφεση και αυτονομία μαζί. Εξαιτίας αυτής της ιδιότητας , ο ψυχωτικός συγκεκριμένα αποκτά πρόσβαση στην δυνατότητα να θέσει τον αυτοερωτικό του ρυθμό σε συλλειτουργία με τον εξωτερικό ρυθμό, σηματοδοτείται έτσι συχνά ένας σημαντικός σταθμός στην πορεία του ανοίγματος προς τον εξωτερικό κόσμο. Όταν ο ασθενής σταματά τις ταλαντώσεις και τις στερεότυπες κινήσεις του για να της εντάξει στον ρυθμό , είναι πολύ πιθανό ότι αρχίζει να βάζει σε τάξη μέσα του, να κάνει τις κινήσεις το σημαίνοντα της σχέσης με το άλλο και να επανεγκαθιδρύει μια αρμονία ανάμεσα σε αυτόν και τον υπόλοιπο κόσμο.

Συχνά κατά την διάρκεια μιας συνάντησης πρωτόγονης έκφρασης ο μουσικός σταματά την μουσική αφήνοντας να αιωρηθεί η κίνηση αυτού που χορεύει: η παύση στέλνει πίσω σε αυτό που χορεύει μία ικανοποιητική εικόνα του εαυτού του , ακινητοποιημένη μέσα σε πλήρη κίνηση. Η διακοπή σημαδεύει το σταμάτημα της κίνησης ,που αποδίδει την παύση του ρυθμού , και έτσι αντιπροσωπεύει μία πολλαπλή και αγαλλιαστική εμπειρία , στα πλαίσια της οποίας αποκαθιστάται η ψυχοσωματική ενότητα και ο ναρκισσισμός , προσδιορίζεται το σχήμα του σώματος και διαμορφώνεται μέσα από την σχέση με τον χοροθεραπευτή η θετική εικόνα του σώματος. Προοδευτικά ο ασθενής , καταφέρνοντας να κρατά την παύση ολομόναχος δίχως το στήριγμα του μοντέλου ή του ρυθμού , οδηγείται προς την αποσύνδεση και την αυτονομία.

✓ Η σχέση με το έδαφος.

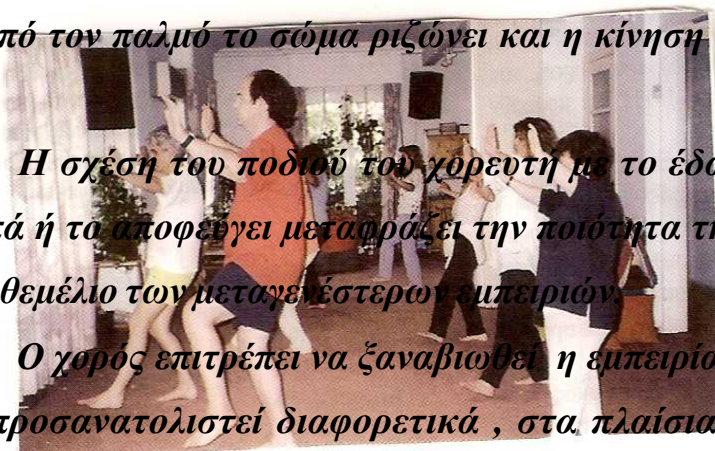
Στην πράξη, η αρχή του έργου της πρωτόγονης έκφρασης συνιστά να νιώσει τον ρυθμό στα πόδια του ο χορευτής και να βαδίζει ρυθμικά. Ο ρυθμός των κρουστών υιοθετείται από τα πόδια που χτυπούν ρυθμικά στο δάπεδο. Όταν κάποιος πετύχει αυτόν τον βασικό παλμό, βιώνει την ευχάριστη

εμπειρία να νιώθει συνδεδεμένος με το σώμα του και με τους άλλους και με το έδαφος, υποβασταζόμενος και παρακινούμενος από τον ρυθμό.

Πρόκειται για την ανακάλυψη μίας από τις διαστάσεις του χορού, όπου μέσα από τον παλμό το σώμα ριζώνει και η κίνηση αποκτά μία δική της δύναμη.

Η σχέση του ποδιού του χορευτή με το έδαφος, όταν βαδίζει ή όταν το χτυπά ή το αποφεύγει μεταφράζει την ποιότητα της πρώτης σχέσης με την μητέρα, θεμέλιο των μεταγενέστερων εμπειριών.

Ο χορός επιτρέπει να ξαναβιωθεί η εμπειρία συμβολικά αλλά και επίσης να προσανατολιστεί διαφορετικά, στα πλαίσια της μετάθεσης στο πρόσωπο του χοροθεραπευτή.⁽³⁾




✓ Η απλότητα των κινήσεων.

Το συνηθέστερο βήμα του χορού είναι εκείνο του βαδίσματος, η στοιχειώδης μετακίνηση που είναι προσιτή στον οποιοδήποτε.

Η απλότητα των κινήσεων, που γίνονται αμέσως κτήμα ακόμη και των μη χορευτών, επιτρέπει να γίνουν κατανοητές πιο εύκολα χωρίς να προηγηθεί υπέρμετρη προσπάθεια ή σκέψη και στην συνέχεια ακολουθούν τον ρυθμό της επανάληψης που θα τις τροποποιήσει, θα τις καθαρίσει και θα τους δώσει όλο τους το εύρος, καθώς και το νόημα που έχουν προσλάβει για το άτομο το οποίο τις ενσαρκώνει.

Χάρη στην εύκολη εκτέλεση των δομών που χρησιμοποιούνται καθένας ανακαλύπτει ότι ήξερε να χορεύει, αλλά δεν ήξερε ότι το ήξερε. Αφήνεται να παρασυρθεί στο χορό, νιώθει αγαλλίαση και πραγματοποιεί, χωρίς καν να το συνειδητοποιεί, σημαντικό έργο στον εαυτό του, μέσω του παιχνιδιού των πρωτόγονων δομών, που επιδρούν πάνω του με συμβολική αποτελεσματικότητα και κατά έμμεσο, «μαγικό» τρόπο.

✓ Η επανάληψη.



Η επανάληψη οδηγεί στη μέθη, στον ενθουσιασμό και στη μεταρσίωση. Ο χορευτής που επαναλαμβάνει τις κινήσεις του, νιώθει ότι επαυξάνει τη δύναμή τους και συνάμα την ένταση της εμπειρίας του, την ξεκούραση που παρέχει αυτή η «δυναμική χαλάρωση» και τον έλεγχο της εκτέλεσής του, και όλα αυτά διαδραματίζονται στον απαραίτητο «χώρο άνεσης». Μόλις ο ρυθμός, στον οποίο είναι «συνδεδεμένος», τον καταστήσει «παρών» (τον αφυπνίσει), ο χορευτής καλείται να πάει «όλο και μακρύτερα», «μέχρι το τέλος» της κίνησης, να συνειδητοποιήσει, επομένως, τη ζωτικότητα του (τον πόθο του), που κάνει τα όρια του σώματός του να υποχωρούν μέσα στον ενθουσιασμό του να τα υπερβεί και συνεπώς να ανοίξει το «φάκελό» του. Ακολουθεί το έντονο συναίσθημα της απελευθέρωσης.

Με την επανάληψη συλλογικών κινήσεων, όχι μόνο σταματά να «αντιγράφει» την προτεινόμενη διατύπωση, αλλά μπορεί να οικειοποιηθεί αυτό που νιώθει να παίρνει κάθε φορά μεγαλύτερη έκταση και σιγουριά. Ο χορευτής κατορθώνει έτσι να «μεταγγίσει» τη διαφορά του, δίνοντας στην επαναλαμβανόμενη κίνηση τη χαρακτηριστική, προσωπική του έκφραση. Ενδεχομένως με τρόπο παράδοξο, πάντως μέσα από αυτή την επανάληψη κωδικοποιημένων κινήσεων μπορεί τελικά να αυτονομηθεί.

✓ Η χρήση των κινήσεων, που προσφέρονται από το εξωτερικό περιβάλλον.

Ο θεραπευτής υιοθετεί εδώ το ρόλο της μητέρας (ή του σαμάνου), που προσφέρει στο παιδί (στον ασθενή) σχήματα, που επιφορτίζονται και εκφράζουν τις παρορμήσεις του. Η χρήση κωδικοποιημένων κινήσεων του επιτρέπει να προτείνει συμβολικά πρότυπα, «ενδύματα ετοιμοπαράδοτα», όπου διοχετεύονται οι συγκινήσεις και οι φαντασιώσεις του ασθενή. Το γεγονός ότι δεν υποχρεώνεται να τις δημιουργήσει ο ίδιος, παρέχει στον ασθενή τη

δυνατότητα να ξεκουραστεί, να αφηθεί, ευνοείται έτσι η χαλάρωση και το «άφημα». Οι προτεινόμενες κινήσεις είναι ποικίλα αλλά δοκιμασμένα σχήματα ενός «ανθρωπολογικού» κινησιακού κώδικα, που αφυπνίζει και φέρνει στο προσκήνιο τις παρορμήσεις, μέσα στην ιδιαίτερη ευχαρίστηση του χορού.

Η χρήση κωδικοποιημένων κινήσεων στην Πρωτόγονη Έκφραση επιτρέπει ως ένα βαθμό την εξάλειψη του εγώ και δείχνει ότι ο πόθος δεν πηγάζει από μια ναρκισσιστική υπερτροφία, αλλά μπορεί να περιέχεται σε συλλογικά σχήματα. Δε γεννιέται από κάποιο αποσυντονισμό αλλά από μια οργάνωση, την παιδαγωγική ιδιότητα της οποίας επαναδραστηριοποιεί η Πρωτόγονη Έκφραση. Χορογραφική σύνθεση του πόθου στη γέννησή του, τον διοχετεύει στις παγκόσμιες δομές, τις εγγεγραμμένες πέρα από τα σύνορα πολιτισμών, εποχών, ατόμων. Δεσμεύει το χορευτή σε μιαν ανθρωπολογική περιπέτεια συνάντησης και σμιζίματος με κάθε ανθρώπινο πλάσμα. Το να είναι κάποιος «πρωτόγονος» στο χορό, δε σημαίνει ότι παίζει το «χαριτωμένο άγριο», αλλά τον Άνθρωπο. Εδώ και χιλιετίες, η αφύπνιση και η διοχέτευση των ζωικών παρορμήσεων γίνεται μέσω δομών όπως ο ρυθμός, η εναλλαγή και η ταλάντωση, που εμψυχώνουν τις κωδικοποιημένες κινήσεις. Ο χορευτής οδηγείται στην απάλειψη του εγώ προς όφελος του Άλλου, το οποίο ενσαρκώνεται στις συλλογικές κινήσεις, που συμβολίζουν τον παγκόσμιο Άνθρωπο, όπως αυτός προκύπτει από την αντιπαράθεση των διάφορων πολιτισμών στην ανθρωπολογία.

✓ Η χρήση της φωνής.

Η φωνή, εφόσον ξεφεύγει από το βλέμμα, μετατρέπει το χορό σε σφαιρική σωματική εμπειρία, περισσότερο περιεκτική από μια «εμπειρία» θέασης. Τον βγάζει από τον –τόσο συχνό στο χορό- ναρκισσισμό. Η κίνηση, αντί ν' αναδιπλώσει το χορευτή στον εαυτό του (όπως συνήθως συμβαίνει), συνοδευόμενη από τη φωνή, αφιερώνει το χορό σε κάποιον παραλήπτη, του εισάγει το Άλλο.

Εξορισμένη για καιρό από το δυτικό χορό, η φωνή αποκαθιστά στο άτομο μια διάσταση ετερότητας, που αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα των παραδοσιακών κοινωνιών. Προσθέτει στη θεραπευτική διάσταση του χορού αυτή της ενεργούς μουσικοθεραπείας.

Συμβάλλει επίσης στην επαναδραστηριοποίηση του αρχαϊκού βιώματος του παιδιού, που καθιστά εφικτή η παρουσία της ομάδας και του ρυθμού. Πράγματι στον ρυθμό των κρουστών προστίθεται η φωνή του θεραπευτή, που ανακαλεί την φωνή της μητέρας όταν τραγουδούσε νανουρίσματα και άλλα τραγουδάκια. Ο θεραπευτής ενσαρκώνει λοιπόν, συμβολικά την μητέρα. Όταν προτείνει στους μετέχοντες να συνοδεύσουν την κίνηση τους με τη φωνή τους, επαναδραστηριοποιεί την κυκλική σχέση, τον ηχητικό και κινητικό φάκελο που γέννησαν τα παιχνίδια της μητέρας και του παιδιού. Η ηχητική και η κινητική ανταλλαγή του χορευτή και του θεραπευτή επαναλαμβάνει αυτή τη σχέση σε όλες τις διαστάσεις.

Εφόσον η σημασία της φωνής είναι γνωστή στην αποκατάσταση της ταλάντωσης, της μεταβατικής περιοχής και του μηχανισμού κάλεσμά-απόκριση, μπορεί να εκτιμηθεί πόσο ωφέλιμη είναι η χρήση της στο θεραπευτικό τομέα.

✓ Η δυαδικότητα.

Οι πρωτόγονες τέχνες χαρακτηρίζονται από τον διχασμό που ο Levi-Strauss αποκαλεί “split representation”. Οι πρωτόγονοι χοροί δεν ξεφεύγουν από αυτό τον κανόνα. Ο διχασμός, τον οποίο υιοθετούμε στην πρωτόγονη έκφραση, ξεκινά από τα πόδια και εξαπλώνεται σε όλο το σώμα. Το χτύπημα, ο παλμός των δύο ποδιών που εναλλάσσονται τακτικά και συμμετρικά, αφυπνίζει, κατά τον Νίτσε, άλλα ψυχικά ζεύγη. Το απλό ρυθμικό βάδισμα μπορεί να αντιστοιχεί σε μία δυαδική δομή που πιθανώς επαναδραστηριοποιεί τα διάφορα διπολικά σχήματα, τα οποία, σύμφωνα με την ψυχανάλυση, αντιμετωπίζει ο άνθρωπος κατά την διάρκεια της ζωής και της

εξέλιξης του. Η αλληλεπίδραση των δυο ποδιών , που οργανώνει το βάδισμα , θα μπορούσε να γίνει σημαίνουσα αυτής της διπολικότητας , να την κινητοποιήσει και να επανενεργοποιήσει το ενδεχόμενο της διάρθρωσής της.

Ο παλμός των ποδιών οδηγεί στην ταλάντωση όλου του σώματος , σε μια αιώρηση που είναι χαρακτηριστική στους πρωτόγονους χορούς. Αντιπροσωπεύει την ρυθμική ενότητα που υποστηρίζει την ταλάντωση των κινήσεων , όχι μόνο των απλών , αλλά και αυτών που αποτελούν ακολουθίες κινήσεων επίσης σε ταλάντωση. Συμμετρικές ή αντίθετες , οι μεμονωμένες κινήσεις ή οι συνδυασμοί τους εκτελούνται σε ζεύγη. Καθώς εκτελούνται ανά δύο , αποκαθίσταται ένα σύνολο που αποτελείται από δύο συμπληρωματικά μισά. Η κινητική ή ηχητική πραγμάτωση ζευγαρωτών στοιχείων παρέχει την αίσθηση της αρμονίας , της καλής κατάστασης , της ενοποίησης, δημιουργείται η σκέψη ότι αυτή η δυαδική δομή μπορεί να ενεργοποιήσει και να προετοιμάσει επιπλέον την εξέλιξη των σχέσεων του ατόμου και να το οδηγήσει το προς την αυτονομία. Αν οι ζευγαρωτές αυτές κινήσεις αναπαραστούν συμβολικά τη μητέρα και το παιδί , η ταλάντωση παρουσιάζει το ίδιο παράδοξο χαρακτηριστικό με τον ρυθμό:επαναδραστηριοποιεί τη μητέρα που λικνίζει το παιδί της , δίνοντας ταυτόχρονα την δύναμη και το μέσο στο άτομο να αποδεσμευτεί από αυτή.

Η δυαδικότητα μπορεί ομολογιακά να αναζητήσει την πρώτη σχέση με το άλλο , να την κινητοποιήσει και αν αυτή έχει χάσει την ισορροπία της , να την τροποποιήσει αναδιοργανώνοντας την αρμονικά.

Κατά γενικό τρόπο , η πρωτόγονη έκφραση, καθώς επαναλαμβάνει τις δομές των πρωτόγονων χορών που επαναδραστηριοποιούν την αρχαϊκή σχέση με την μητέρα , επιτρέπει το θετικό επαναπροσανατολισμό των εμπειριών αυτής της φάσης με την μιμική , μη λεκτική εφαρμογή θεμελιακών παιχνιδιών.

✓ Η μεταρσίωση.

Ακόμη και μετριασμένη, η μεταρσίωση είναι παρούσα με την μορφή μιας κατάστασης ύφεσης και χαλάρωσης, που οφείλεται στην ελαφρά υπνωτική επανάληψη των ζευγαρωτών κινήσεων, οι οποίες εκτελούνται στον ρυθμό του τύμπανου. Η κατάσταση αυτή περιορίζει την λογοκρισία και κάνει το άτομο πιο διαπερατό, γεγονός που του επιτρέπει να εκτελέσει τα προτεινόμενα μοντέλα διευρύνοντας τα πιο σημαντικά. Οι κινήσεις πλαταίνουν, περισσότερο καθώς ο ρυθμός μαζί με τον θεραπευτή ζητούν από το άτομο να ξεπεράσει τα όριά του, σπρώχνοντας την κίνηση και την φωνή ακόμη πιο μακρύτερα, δυνατότερα, εντονότερα. Όλα αυτά οδηγούν το άτομο σε μία κατάσταση εκτός εαυτού που μπορεί να χαρακτηριστεί με την λέξη ενθουσιασμός, και συνδέουν την χοροθεραπεία μέσω της πρωτόγονης τέχνης με τις παραδοσιακές τεχνικές χοροθεραπείας μέσω της μεταρσίωσης.

Υπάρχουν δύο τύποι μεταρσίωσης στην πρωτόγονη έκφραση. Η επιτάχυνση της κίνησης αντιστοιχεί στον φρενήρη πόλο της μεταρσίωσης, ενώ το απότομο σταμάτημα της στο στοπ του εκστατικού πόλου.

Η μεταρσίωση, αποτελεί πολύτιμο θεραπευτικό εργαλείο διότι είναι μια εμπειρία που ευνοεί το «άφημα», τη μείωση της επιτήρησης του υπερεγώ, συνεπώς την απάλειψη της ντροπαλότητας, των αναστολών, του φόβου γελοιοποίησης. Επιτρέπει στο σώμα και στην φωνή να «παίξουν», ισχυρά δεμένα μεταξύ τους, δίχως φόβο ότι θα κριθούν.⁽³⁾

3.4. Οι θεραπευτικές διαδικασίες.

Τα θεραπευτικά εργαλεία της Πρωτόγονης Έκφρασης, οι ικανότητες και τα προτερήματα του χοροθεραπευτή, χρησιμοποιούνται για να οδηγήσουν σε κάποιες θεραπευτικές διαδικασίες, που εξυπακούονται και που αποτελούν κοινούς στόχους της σαμανικής κούρας και της μητρικής «παιδαγωγικής». Αυτές οι θεραπευτικές διαδικασίες, τις οποίες θα

συνοψίσουμε αμέσως παρακάτω, είναι τα αποτελέσματα της δράσης των θεραπευτικών εργαλείων που περιγράψαμε. Αναγνωρίζουμε ορισμένες από τις διαδικασίες που προσδιορίζει στο κείμενό της η S.F.P.T.D., όμως, η χοροθεραπεία μέσω της Πρωτόγονης Έκφρασης τους προσδίδει νέα έμφαση και προτείνει ορισμένες επιπλέον. Δίχως να θεωρούμε ότι καταρτίσαμε έναν εξαντλητικό κατάλογο, παραθέτουμε τις σπουδαιότερες.

✓ Εγκαθίδρυση ενός δεσμού με τον εξωτερικό κόσμο.

Η σημασία του δεσμού με τον κόσμο είναι κεφαλαιωειδής στο σαμανισμό. Έχει επιβεβαιωθεί αντιθετικά, με το παθολόγο αποτέλεσμα που επιφέρει η αναδίπλωση του ατόμου τον εαυτό του στην σημερινή κοινωνία. Ο άνθρωπος πρέπει να ξεφύγει από το ναρκισσισμό του. Ο αρχαίος χτύπος του τυμπάνου αφυπνίζει μέσα του τον πόθο αυτού του δεσμού και του επιτρέπει να τον πραγματοποιήσει με μία πρώτη αντήχηση ανάμεσα στο μέσα και το έξω, συνδέοντας τους εξωτερικούς του ρυθμούς με το εσωτερικό. Η παραπάνω διαδικασία ανοίγει το σώμα στο σύμπαν και προκαλεί την ταλάντωση ανάμεσα στο μέσα και το έξω, το εγώ και τον κόσμο, τον εαυτό και το άλλο. Αποδεικνύεται έτσι η μεγάλη σημασία της χρήσης του ρυθμού στη θεραπεία των παθολογιών του ναρκισσισμού (ψύχωση).

✓ Αναζήτηση και επίταση της ζωτικής δύναμης.

Ο ρυθμός μπορεί επίσης να κάνει τον άνθρωπο να σταθεί όρθιος και να βαδίζει. Προετοιμάζει και «σπρώχνει» σε δράση. Ο παρορμητικός ρυθμός (σωματικής και ψυχικής φύσης) συνδέεται με το φυσιολογικό και επαναδραστηριοποιείται από τη λειτουργία του. Ο άνθρωπος αφήνεται στο ρυθμό και νοιώθει να ζαναζει και να ανανεώνει την ενέργειά του.

✓ Ενδυνάμωση του συναισθήματος του εγώ.

Η πρωτόγονη έκφραση παρέχει στον άνθρωπο τη δυνατότητα να νιώσει τον εαυτό του, το σώμα του, χάρη στην εμπειρία της συνέχειας, που επιτυγχάνεται μέσω των ποικίλων προτεινόμενων συνδυασμών και χάρη στο προοδευτικό εύρος των κινήσεων. Η επαναλαμβανόμενες κινήσεις αντηχούν και στο τέλος επιβάλλονται στη συνείδηση του χορευτή. Εκτός αυτού, το εσωτερικό στήριγμα της σπονδυλικής στήλης, που κατακτάται με την κατακόρυφη αίσθηση της όρθιας στάσης, οδηγεί στην ανακάλυψη της στερεότητας αυτού του άξονα πάνω στο οποίο μπορεί να στηριχθεί το εγώ.

✓ Η ασφάλεια της βάσης.

Το θεραπευτικό έργο χρειάζεται την ασφάλεια μίας βάσης. Αυτή επιτυγχάνεται με το εξωτερικό στήριγμα του ρυθμού και του πατώματος. Ο μουσικός που συνοδεύει πρέπει να έχει σταθερό και κανονικό παίξιμο, ώστε η συνάντηση του ποδιού του χορευτή με το πάτωμα να είναι προβλέψιμη, σίγουρη και δίχως άγχος. Άλλος καθησυχαστικός παράγοντας είναι η σημαντικότητα του τελετουργικού τυπικού, το οποίο κατευθύνει την έκφραση σε προκαθορισμένα και, συνεπώς, αδιαμφισβήτητα σχήματα, ελέγχει τις υπερευαίσθητες εκδηλώσεις, οριοθετεί την επαφή και απαγορεύει το πέρασμα στην πράξη.

Το καλοπροαίρετο βλέμμα το χοροθεραπευτή και το κλίμα που αυτός δημιουργεί, η επιβεβαιωτική χρήση της φωνής, είναι απαραίτητοι παράγοντες για να μη γίνει επικίνδυνη η προσφυγή σε στοιχεία προοδευτικής ύφεσης. Μέσα στη θαλπωρή της ομάδας και του θεραπευτή, την άνετη ατμόσφαιρα των κρουστών, την επιβεβαίωση της συστηματικής επαφής με το δάπεδο και την επιτυχία των πάντα προσπελάσιμων κινήσεων, γεννιέται μία κατάσταση ασφάλειας που επιβεβαιώνει το συναίσθημα της ύπαρξης.

✓ Ενοποίηση του σώματος.

Η εμπειρία ενοποίησης του σώματος, βασική για όσους βιώνουν το σώμα τους ως διαμελισμένο (ψυχωτική), τίθεται ήδη σε λειτουργία χάρη στους παράγοντες ασφάλειας, ενδυνάμωσης και υποστήριξης των προηγούμενων εγχειρημάτων. Βασίζεται όμως εξ ίσου και στο συγχρονισμό των διάφορων μελών του σώματος με τον ρυθμό. Ο ρυθμός συνεπώς ενοποιεί το σώμα, μαχόμενος ενάντια στη φαντασίωση του διαμελισμού.

✓ Δημιουργία χώρου και φακέλων για τις παρορμήσεις.

Η αναζήτηση των συγκινήσεων και η δραστηριοποίηση των παρορμήσεων αποτελούν λεπτό και επικίνδυνο εγχείρημα επειδή μπορεί να κυριευθεί το άτομο απ' αυτές. Στη χοροθεραπεία αποφεύγεται ο κίνδυνος αυτός επειδή υπάρχει προστασία της «αντιδιέγερσης», που ανακόπτει την υπέρμετρη ένταση των πρωταρχικών συναισθηματικών καταστάσεων διοχετεύοντάς τες στην κίνηση.

Η κατάκτηση των σχημάτων που καθοδηγούν την ενέργεια συγκρατεί την ένταση και προστατεύει από την υπερβολή της συγκίνησης. Η προτεινόμενες κινήσεις είναι προκαθορισμένες. Επειδή τα σχήματα είναι επαναλαμβανόμενα, επιστρέφουν στο χορευτή ο οποίος μπορεί να τα αντιληφθεί πάνω του και πάνω στους άλλους. Εσωτερικεύει έτσι ως εικόνες του εαυτού του τα κινητικά και φωνητικά προϊόντα που αντιλήφθηκε και εικόνες που διαμορφώθηκαν στη βάση αυτών που ο θεραπευτής και οι υπόλοιποι μέτοχοι του επέστρεψαν ως ηχώ των δικών τους εκπομπών.

Σχηματίζει έτσι ένα φάκελο, μία κατασκευή διπλής όψης, μίας στραμμένης στο εσωτερικό να περιέχει τις πρωταρχικές συναισθηματικές καταστάσεις, και μίας άλλης προς το εξωτερικό, ως στήριγμα της σχέσης του προς το άλλο.

✓ Εγγραφή των δομών στο σώμα.

Οι δυτικές καλλιτεχνικές θεραπείες επιμένουν πολύ στην έκφραση. Οι παραδοσιακές θεραπείες επικεντρώνονται στην εσωτερίκευση συμβόλων, στις εγγραφές δομών στο σώμα. Αντίστοιχα η πρωτόγονη έκφραση εγγράφει με το χορό τους θεμελιώδεις νόμους του ανθρώπινου ψυχισμού: Η ταλάντωση, το κάλεσμα / απόκριση, είναι οι μηχανισμοί που επιτρέπουν το πέρασμα από τη συγχώνευση στην αποσύνδεση και ανοίγουν το δρόμο για τον εξανθρωπισμό. Ο χορός, εφ' όσον επιτρέπει τη διάρθρωση του σώματος στην πατρική λειτουργία επιβεβαιώνει το ανθρώπινο πλάσμα στις βάσεις του και του προσφέρει την ευκαιρία μίας νέας δυνατότητας παιδαγωγικής εκεί όπου απέτυχε η πρώτη.

✓ Το δικαίωμα της ιδιαιτερότητας.

Μόλις σταθεροποιηθούν τα ναρκισσιστικά θεμέλια του χορευτή, τότε αυτός μπορεί να εκδηλώσει την ιδιαιτερότητά του σε σχέση με τους άλλους. Στη χοροθεραπεία εφαρμόζεται η διάρθρωση ανάμεσα στο συλλογικό και το ατομικό. Με την αφετηρία που προτείνει ο θεραπευτής δηλαδή τις κινήσεις οι οποίες αποτελούν το κοινό μήνυμα, ο χορευτής καλείται να εκφράσει μέσω του παιχνιδιού της επανάληψης, την προσωπική του διατύπωση, δηλωτική των ατομικών του πόθων.

✓ Η έκφραση των πόθων και το παιχνίδι με την παραβίαση.

Η συνείδηση δεν έχει πρόσβαση στις απωθημένες αναπαραστάσεις, αναμνήσεις και φαντασιώσεις, οι οποίες δεν μπορούν να εκφραστούν παρά μόνο αν είναι όπως στο όνειρο. Το ίδιο συμβαίνει στο παιχνίδι και στην τέχνη, που επίσης ανατρέχουν σε συμβολικές γλώσσες: Οι πόθοι ικανοποιούνται με υποκατάστατα. Η απώθηση είναι σεβαστή στις μιμικές ή καλλιτεχνικές δραστηριότητες.

Η δημιουργία στη χοροθεραπεία δεν είναι πρωταρχικά δημιουργία της κίνησης, αλλά ενός χώρου δυναμικής ικανοποίησης απουσίας του πραγματικού αντικειμένου. Για το λόγο αυτό στην πρωτόγονη έκφραση παίζονται παιχνίδια για να ενσαρκωθούν στο χορό όλα τα είδη των εικόνων, που επιτρέπουν τις παρορμήσεις να εκφραστούν καλυμμένες και μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια. Γίνεται κατανοητό λοιπόν ότι αυτό το είδος χοροθεραπείας δεν απευθύνεται μόνο σε ψυχωτικούς αλλά ενδείκνυται εξ ίσου για τους νευρωτικούς.

Η χοροθεραπεία βασίζεται στην καλλιτεχνική έκφραση. Ωραία κίνηση δεν είναι αυτή που προέρχεται από την ναρκισσιστική αναζήτηση της αισθητικής αλλά αυτή που μας αντιπροσωπεύει κατά τρόπο λιτό και αληθινό, όπως η θεραπεία για το χορευτή.⁽³⁾

✓ Διαφορές μεταξύ χοροθεραπείας και των άλλων τύπων φυσικών δραστηριοτήτων

Στόχος της χοροθεραπείας δεν είναι να κάνει τον πελάτη - ασθενή να κινηθεί πιο ελεύθερα ή πιο τέλεια αλλά να πειραματιστεί μέσα από την κίνηση, να εξερευνήσει νέους τρόπους να ζει και να αισθάνεται και να έλθει σε επαφή με συναισθήματα τα οποία δεν μπορεί να λεκτικοποιήσει.

Ο δάσκαλος της κίνησης / χορού χρησιμοποιεί συγκεκριμένες κινήσεις για να κατευθύνει τους μαθητές να αισθανθούν σε ένα συγκεκριμένο τρόπο πχ μπορεί να τους ζητήσει να πηδήξουν ή να κουνήσουν τα χέρια τους ελεύθερα κτλ ενώ αντίθετα ο χοροθεραπευτής δεν κατευθύνει την κίνηση ούτε περιγράφει τα συναισθήματα που πρόκειται να εκφράσει ο πελάτης / ασθενής.

Ο χοροθεραπευτής αντίθετα από τον δάσκαλο έχει γνώσεις θεωριών ψυχολογίας και ψυχοθεραπείας και είναι εκπαιδευμένος να χρησιμοποιεί την κινητική αλληλεπίδραση για το όφελος του ασθενή.

Ο χοροθεραπευτής δε διορθώνει την κίνηση όπως ο δάσκαλος. Η διαδικασία της χοροθεραπείας ξεκινά από την κίνηση προς τα σύμβολα και

τις μεταφορές (στοιχεία του ασυνείδητου) και φτάνει στην ερμηνεία.

3.5. Ο ρόλος του χοροθεραπευτή.

Ο χοροθεραπευτής χορεύει και τραγουδά εφόσον η φωνή συνοδεύει την κίνηση. Πρέπει λοιπόν να κατέχει τα κινητικά και φωνητικά σχήματα για να μπορεί να τα μεταδώσει. Με την έννοια αυτή είναι επίσης παιδαγωγός, λειτουργία που είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την λειτουργία του θεραπευτή.

Ο χοροθεραπευτής είναι καλλιτέχνης και θεραπευτής μαζί και θεωρεί ότι η ομορφιά των σχημάτων αποτελεί προϋπόθεση της αποτελεσματικότητάς τους. Πρέπει να είναι ικανός να ενσαρκώνει και να μεταδίδει όμορφα σχήματα στο χορό, καθώς επίσης και να τραγουδά ωραίες μελωδίες για να τα συνοδεύσει.

Ένας χοροθεραπευτής θα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός για να μην 'γλιστρήσει' στο μοντέλο του εντολέα, το οποίο εύκολα μπορεί να γίνει, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για μια ομάδα καταθλιπτικών ατόμων, οι οποίοι αισθάνονται πολύ κενοί για να λάβουν μια πρωτοβουλία.

Το έργο του θεραπευτή συνίσταται στο να εμπνευστή από την παράδοση το και βασιζόμενος στην διαίσθησή του, να επεξεργαστεί τα στοιχεία της με σεβασμό, δίχως να αποκλείσει βέβαια την δική του δημιουργικότητα. Το εγχείρημα του σύγχρονου χοροθεραπευτή είναι το ίδιο με την διαφορά ότι η παράδοση από την οποία αντλεί τα θεραπευτικά του σχήματα είναι αχανής. Ταυτόχρονα την αναθεωρεί με την βοήθεια της ανθρωπολογίας και έτσι την κάνει πιο απλή και μπορεί να εξάγει κανόνες, τόσο αυτούς που προσδιορίζουν της πρωτόγονες δομές, όσο και αυτούς που τις κάνουν αποτελεσματικές στο θεραπευτικό πεδίο.

Ο χοροθεραπευτής προτείνει στους μετέχοντες σχήματα φερμένα από το εξωτερικό. Υπάρχουν βέβαια και στιγμές αυτοσχεδιασμού. Πρέπει να γνωρίζει την κατάλληλη στιγμή που θα προσφέρει την «τροφή» των κινήσεων.

Είναι δική του ευθύνη να επιλέξει από το σύνολο των σχημάτων που διαθέτει , αυτά που θα μπορέσουν να κινητοποιήσουν, να εκπροσωπήσουν τους μετέχοντες και να πραγματοποιήσουν το έργο της συμβολικής αναδιοργάνωσης στην βάση της θεραπευτικής αλλαγής. Οι κινήσεις που επιλέγονται δεν είναι τυχαίοι. Είτε έχουν ήδη δοκιμαστεί, είτε ο θεραπευτής διαθέτει αρκετή δημιουργικότητα, διαίσθηση και κλινικό πνεύμα για να προσφέρει αυτόματα σχήματα, αντίστοιχα των προβλημάτων που πρέπει να θεραπεύσει.

Η τεχνική ακόμη και αν παρέχει ενέργεια και κάνει τις κινήσεις φορείς συμβολικής αποτελεσματικότητας ,δεν αποτελεί παρά μέλος μόνο της θεραπείας. Το άλλο, αλλά εξίσου σημαντικό μέλος της θεραπείας είναι και η σχέση του ασθενή με τον χοροθεραπευτή του. Είναι απαραίτητο ο χοροθεραπευτής να κατέχει θεωρητικές γνώσεις, αλλά επίσης θα πρέπει να έχει υποβληθεί ο ίδιος σε ψυχοθεραπεία. Το είδος της ψυχοθεραπείας που αντιστοιχεί περισσότερο στην πρωτόγονη έκφραση και την θεωρία πάνω στην οποία στηρίζεται το έργο της χοροθεραπείας είναι η ψυχανάλυση. Η ψυχανάλυση μπορεί να κάνει τον θεραπευτή πιο ικανό να διακρίνει μέσα στα κινητικά προϊόντα του χορευτή την πορεία της μετάθεσης του , καθώς επίσης να ανάλυση και να διαχειριστεί τα συναισθήματα προς τον ασθενή του.^(2,3)

3.6. Χοροθεραπεία με ειδικούς πληθυσμούς.

Διανοητικά και ψυχιατρικά περιστατικά.

Οι κινητική θεραπευτές δουλεύουν απευθείας με το σώμα και την κίνηση σε άτομα το οποία δεν μπορούν να συσχετιστούν με το περιβάλλον τους και να επικοινωνήσουν με φυσιολογικά αποδεκτούς τρόπους.

Οι ακραίες συναισθηματικές διαταραχές είναι εμφανείς στην κινητική συμπεριφορά του ατόμου. Παραδείγματος χάρη, η σοβαρή αποδιοργάνωση της προσωπικότητας, χαρακτηριστικό της σχιζοφρένειας ,

αντανακλάται στις διασπασμένες και χωρίς ροή χειρονομίες και στάσεις του σώματος ενώ ένα καταθλιπτικό άτομο μπορεί να βυθιστεί στη νωθρότητα και στην ακινησία. Ο θεραπευτής δουλεύει απευθείας πάνω σε αυτές της δυσπροσάρμοστες κινητικές καταστάσεις.

Μέσω των ομαδικών κινητικών αλληλεπιδράσεων και σε ένα ασφαλές περιβάλλον, η σωματική έκφραση των βαθύτερων υψηλά φορτισμένων συναισθημάτων μπορεί να γίνει κατάλληλη λεκτική έκφραση καθώς το άτομο προχωρά σε ένα υψηλότερο λειτουργικό επίπεδο. Οι κινητικές εμπειρίες εκμαιεύουν καταπιεσμένη ενέργεια, προσωπικούς οραματισμούς και εικόνες από της οποίες το άτομο αναπτύσσει και εξερευνά στην θεραπεία. Επίσης, αποκαλύπτονται μοτίβα συμπεριφοράς και πολύ συχνά οι ασθενείς αποκτούν την ικανότητα να μορφώνουν αντίληψη και να ανακαλύπτουν σχέσεις μεταξύ αυτής της συμπεριφοράς και του εξωτερικού τους κόσμου.

Στις περιπτώσεις που το «εγώ» του ασθενούς είναι ισχυρότερο, ο κινητικός θεραπευτής εστιάζει την ανάπτυξη της ευαισθησίας των συναισθηματικών καταστάσεων και αυξάνει την γνώση των αλληλεπιδράσεων και σχέσεων του ασθενή με τους άλλους. Μέσω των κινητικών δυναμικών προσφέρονται στον ασθενή πηγές για εναλλακτικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης. Επίσης, η λεκτική διαδικασία ενοποιεί τις σκέψεις, το συναίσθημα, και την δραστηριότητα καθιστώντας ικανό το άτομο να αφομοιώνει νοητικά το νόημα το οποίο έχει ανακαλύψει πρακτικά μέσω της κίνησης.

Διατροφικές διαταραχές.

Χαρακτηριστικό των ατόμων που πάσχουν από διαταραχές της διατροφής (π.χ. ανορεξία, βουλιμία) είναι η παραμόρφωση της εικόνας που έχουν για το σώμα τους και η λανθασμένη αντίληψη όσο αφορά το σωματικό τους μέγεθος και τα σωματικά τους όρια. Σαν αποτέλεσμα έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση με αντίκτυπο σε προβλήματα διαπροσωπικών σχέσεων. Αυτά τα

άτομα συχνά έχουν δυσκολία στο να αναγνωρίζουν την συναισθηματική τους κατάσταση. Επίσης, προσπαθούν να διαχωρίσουν τις σωματικές τους αισθήσεις και το επακόλουθο χάσιμο των σωματικών τους λειτουργιών.

Η κινητική θεραπεία δουλεύει απευθείας με το σώμα, χρησιμοποιεί την κινητική δράση και αλληλεπίδραση για να αναπτύξει το άτομο μια πιο ρεαλιστική αντίληψη για το σώμα και για τον εαυτό του. Τα άτομα βοηθούνται να αναγνωρίσουν την ένταση στο σώμα τους το σημάδι μιας προβληματικής κατάστασης με αποτέλεσμα να αντικαταστήσουν τις αυτοκαταστροφικές τους πράξεις με πιο υγιείς επιλογές και ελέγχους των καταστάσεων.

Ο ευχάριστος αυθορμητισμός της κινητικής θεραπείας προσφέρει μια ευκαιρία στο άτομο να βιώσει το σώμα του σαν μια πηγή σημαντικής ικανοποίησης παρά σαν μια πηγή συνεχών προβλημάτων. Επιπροσθέτως, τα άτομα αποκτούν μια εμπειρία στενής σχέσης μέσα στην θεραπεία η οποία προσφέρει μια διαφορετική άποψη των διαπροσωπικών σχέσεων από την απομόνωση που συνήθως νιώθουν.

Φυσικές ανικανότητες.

Βλάβη αισθήσεων: Σε μια κοινωνία οργανωμένη μόνο για άτομα που έχουν ανέπαφες και χρησιμοποιούν και τις πέντε αισθήσεις τους η απουσία ή η απώλεια μιας ή και περισσοτέρων αισθήσεων προκαλεί ειδικά προβλήματα για θεραπεία. Τα άτομα με προβλήματα όρασης, ακοής απαιτούν εντατική θεραπεία και αν πρόκειται για παιδιά απαιτούνται μοναδικές παρεμβατικές τεχνικές όσο το δυνατόν πιο νωρίς. Ένα τυφλό μωρό χρειάζεται να του δοθεί εξωτερικό ερέθισμα για να σηκώσει το κεφάλι του, πρέπει να παροτρυνθεί για να εξερευνήσει τον χώρο και να του δοθούν ευκαιρίες για να εκφράσει τον θυμό του, κάτι που είναι απαραίτητο για την φυσιολογική ανάπτυξη. Παρόμοια, το

κουφό παιδί πρέπει να προσαρμοστεί σ' έναν κόσμο στο οποίο η γλώσσα του ήχου και του λόγου ποτέ δεν μπορεί να κατανοηθεί ολοκληρωτικά.

Η εικόνα του σώματος, η αναγνώριση διαφόρων μελών του σώματος, και η μη λεκτική επικοινωνία είναι όλα μέρη της θεραπευτικής αγωγής που χρησιμοποιεί ο κινητικός θεραπευτής ώστε να μπορέσουν αυτά τα παιδιά να αναπτύξουν τις ικανότητές τους στο μέγιστο. Τυφλά αλλά και κουφά άτομα που έχασαν αυτή τους την αίσθηση κατά την διάρκεια της ζωής τους παρουσιάζουν παρόμοια αλλά και ξεχωριστά προβλήματα για παρέμβαση. Αίσθημα απώλειας, συχνά μελαγχολία πρέπει να δουλευτόν παράλληλα με νέα ζητήματα κινητικότητας, επικοινωνίας, προσωπικής αναγνώρισης και ανεξαρτησίας. Δουλεύοντας στο κινητικό επίπεδο, είτε ατομικά είτε ομαδικά, επανακαθίστανται μια αίσθηση ζωτικότητας και αυτονομίας. Ταυτόχρονα η απευθείας σωματική δράση προσφέρει μια ευκαιρία για πειραματισμό με νέες έννοιες του χώρου, νέους τρόπους επικοινωνίας και ανανεωμένες φυσικές ακεραιότητες.

Σωματικά μειονεκτήματα: Η κινητική θεραπεία συμπληρώνει την δουλειά άλλων ειδών θεραπείας μέσω της ανάπτυξης της κιναισθητικής αντίληψης, του προσανατολισμού στο χώρο, της προσοχής και της υπομονής. Ενώ οι ασθενείς εξερευνούν τις σωματικές τους δυνατότητες βοηθούνται να αναπτύξουν κινητικά μοτίβα και δυναμικές οι οποίες βοηθούν στην αναπλήρωση του σωματικού τους μειονεκτήματος. Άτομα που πρόσφατα απέκτησαν κάποιο σωματικό μειονέκτημα βιώνουν συναισθηματικές αντιδράσεις στην απώλεια της φυσικής τους λειτουργίας με αποτέλεσμα να μεγαλώνει η εξάρτησή τους από άλλους. Ο κινητικός θεραπευτής δουλεύοντας απευθείας στο σωματικό επίπεδο κινητοποιεί τις φυσικές και συναισθηματικές πηγές του ατόμου με σκοπό να διευκολύνει την συναισθηματική έκφραση και να αυξήσει την αυτοεκτίμηση, την εμπιστοσύνη και την ανεξαρτησία.⁽⁴⁾

Επίλογος.

Μέσα στον ενθουσιασμό του χορού ο άνθρωπος βιώνει στον μεγαλύτερο βαθμό το μη διϋισμό την ολοκληρωτικής συναρμογής με το άλλο. Η πρωτόγονη έκφραση προτείνει αυτή την εμπειρία μέσα από ένα τελετουργικό που συνδέεται με το πνεύμα του των αρχαίων μυστηρίων. ο χορευτής μπορεί να επικοινωνήσει με της βαθύτερες πηγές της ύπαρξής του, που του χαρίζουν την ταυτότητα του και του εξασφαλίζουν την ισορροπία του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ.

1. *[http:// www. cinee . gr/ modyles. php?](http://www.cinee.gr/modyles.php)*
2. *[http:// www. Chrisxx .com / news/ palia. php?](http://www.Chrisxx.com/news/palia.php)*
4. *[http:// www. Special education. Gr/ modules. php ?](http://www.Special education. Gr/modules.php)*

ΒΙΒΛΙΑ.

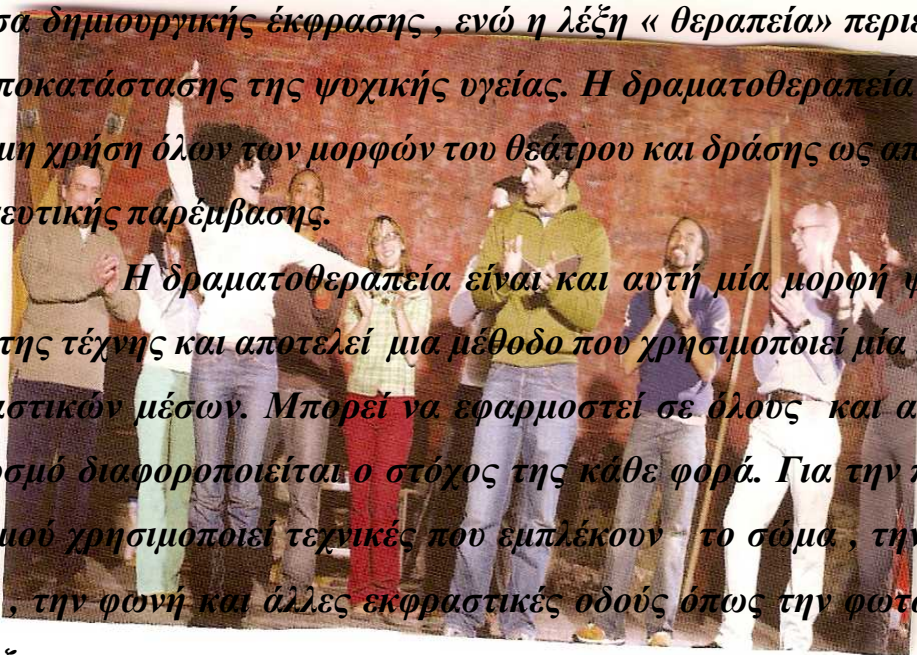
3. *France Schott- Billmann, Όταν ο χορός θεραπεύει, Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα, Αθήνα 1997.*

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο



ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η λέξη δραματοθεραπεία συνίσταται από τις λέξεις «δράμα» και «θεραπεία». Στην λέξη «δράμα» (από το δράω- δρω, δράση), περιέχονται όλα τα μέσα δημιουργικής έκφρασης , ενώ η λέξη « θεραπεία» περιέχεται η έννοια της αποκατάστασης της ψυχικής υγείας. Η δραματοθεραπεία λοιπόν είναι η σκόπιμη χρήση όλων των μορφών του θεάτρου και δράσης ως απευθείας μορφή θεραπευτικής παρέμβασης.



Η δραματοθεραπεία είναι και αυτή μία μορφή ψυχοθεραπείας μέσω της τέχνης και αποτελεί μια μέθοδο που χρησιμοποιεί μία πλούσια γκάμα εκφραστικών μέσων. Μπορεί να εφαρμοστεί σε όλους και ανάλογα με τον πληθυσμό διαφοροποιείται ο στόχος της κάθε φορά. Για την προσέγγιση του ψυχισμού χρησιμοποιεί τεχνικές που εμπλέκουν το σώμα , την κίνηση , τους ήχους , την φωνή και άλλες εκφραστικές οδούς όπως την φωτογραφία και το κολλάζ.

Η δραματοθεραπεία έχει την δυνατότητα να αναπαραστήσει την ψυχική προβληματική με τον καλύτερο τρόπο. Η εικόνα του σώματος είναι κάτι τόσο περίπλοκο που δεν μπορεί να περιοριστεί ή να εξαντληθεί μέσα από ένα σχέδιο ή μια κατασκευή. Αρχίζει να προσεγγίζεται μέσα από έναν αναλυτικό – ερμηνευτικό λόγο, που αρθρώνει τόσο ο ίδιος ο δράστης όσο και η υπόλοιπη ομάδα. Ο λόγος παίζει έναν ρόλο ερμηνευτικό και έχει μεγάλη και σημαντική σημασία. Ο λόγος είναι που βοηθάει στην ψυχική αλλαγή με το να μεγαλώσει την συνείδηση.

4.1. Τι είναι δραματοθεραπεία.

Η Δραματοθεραπεία είναι η θελημένη και με επιστημονικό τρόπο χρήση των θεραπευτικών στοιχείων του δράματος και του θεάτρου στα πλαίσια ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας.⁽⁹⁾

Υπάγεται στη κατηγορία των Ψυχοθεραπειών μέσα από την Τέχνη κι έχει συνθετικό χαρακτήρα μια και πέρα απ'τη χρήση θεατρικών πρακτικών,

αντλεί γνώση κι εμπειρία από διάφορες ψυχοθεραπευτικές κατευθύνσεις όπως π.χ. ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία, αναλυτική ψυχοθεραπεία, συστημική ψυχοθεραπεία κ.ά.



Η Ευρυθμία, ένα είδος χορού, είναι μια σημαντική «εφεύρεση» ή «καινοτομία» του Στάινερ, η οποία διδάσκεται στα σχολεία που ακολουθούν το σύστημά του, και μάλιστα έχει πρωτεύοντα ρόλο.

Αποτελεί μια μέθοδο εργασίας και παιγνιδιού η οποία χρησιμοποιεί μεθόδους δράσης τέτοιες που να διευκολύνουν τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, τη μάθηση, την αυτεπίγνωση και την ανάπτυξη. Η Δραματοθεραπεία βοηθάει στην εξερεύνηση, αναγνώριση κι επεξεργασία συναισθημάτων και σχέσεων τόσο αναφορικά με τα διάφορα τμήματα του εσωτερικού κόσμου κάποιου, όσο και με τους άλλους ανθρώπους. Προσφέρει δυνατότητες για αλλαγή μέσα από αυξημένη επίγνωση και αυτογνωσία δίδοντας ευκαιρίες για πειραματισμό με ποικίλους τρόπους σκέψης, συναισθήματος και συμπεριφοράς.

Η Δραματοθεραπεία μέσα από τη δημιουργική έκφραση, προάγει την ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης, της επικοινωνίας και της σχέσης με τους άλλους. Μέσα από το παίξιμο ρόλων, τη ζωγραφική, τον λόγο και το παιχνίδι, δίδεται η ευκαιρία στα μέλη μιας Δραματοθεραπευτικής ομάδας να αναγνωρίσουν απ'τη μια δομές που τους έχουν καθηλώσει σε μη-βοηθητικά σχήματα συμπεριφοράς, κι από την άλλη, να έρθουν σε επαφή με λανθάνουσες

δυνατότητες μέσα τους ικανές να δώσουν λύσεις και να πλατύνουν τους ορίζοντες τους. ⁽¹⁾

Η Δραματοθεραπεία επιτρέπει προσωπικές εμπειρίες να ξαναβιωθούν και να αντιμετωπιστούν με έναν συμβολικό και μεταφορικό τρόπο. Οι ιστορίες, τα θεατρικά κείμενα και τα παραμύθια παρέχουν έτσι μια δομή και την απαραίτητη απόσταση για εξερεύνηση κι ωρίμανση. Μέσα από το παίξιμο διαφόρων ρόλων, τη παρατήρηση και τον πειραματισμό με εναλλακτικές συμπεριφορές και στρατηγικές, με τον συντονισμό και την βοήθεια του ειδικού Δραματοθεραπευτή, μέσα σε ένα ψυχοθεραπευτικό πάντα πλαίσιο, μαθαίνει κανείς να αντιμετωπίζει διάφορες και συχνά δύσκολες κοινωνικές καταστάσεις.

Η δραματοθεραπεία βασίζεται σε τρεις βασικές γνώσεις: το θέατρο, τη ψυχοθεραπεία και την κοινωνική ανθρωπολογία. Απευθύνεται σε άτομα που θέλουν να διατηρήσουν την υγεία τους και να αναπτύξουν παρά πέρα την προσωπικότητά τους, ή σε άτομα που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένες ψυχολογικές δυσκολίες, διαταραχές. Πιο συγκεκριμένα:

✓ Σε ενήλικες κάθε ηλικίας που επιθυμούν να έρθουν σε επαφή με την δημιουργικότητα τους, με τον εαυτό και τα συναισθήματα τους. Σε αυτούς που θέλουν να μάθουν περισσότερα για τους διάφορους ρόλους που παίζουν στη καθημερινή ζωή κι ιδιαίτερα για αυτούς που τους έχουν καθηλώσει σε μη-βοηθητικά σχήματα συμπεριφοράς. Σε μια Δραματοθεραπευτική ομάδα θα βοηθηθούν να πειραματιστούν, μέσα στο ασφαλές πλαίσιο που η ομάδα κι ο Δραματοθεραπευτής παρέχουν, με εναλλακτικούς ρόλους βρίσκοντας έτσι λύσεις σε τυχόν προβλήματα τους, βελτιώνοντας την επικοινωνία τους με τον εαυτό τους και με τους άλλους, κι ανακαλύπτοντας το λανθάνον δυναμικό μέσα τους ικανό να διευρύνει τους ορίζοντες και την οπτική γωνία που βλέπουν τα πράγματα.

✓ Σε εφήβους και παιδιά, μέσα ή έξω από εκπαιδευτικό πλαίσιο, βοηθώντας τους για καλύτερες επιλογές ζωής, ωρίμανση της προσωπικότητας,

ανάπτυξη της δημιουργικότητας τους κι αναγνώριση και αποδοχή της διαφορετικότητας από τους άλλους σαν κάτι το απόλυτα φυσιολογικό.

✓ *Σε ενήλικες, εφήβους και παιδιά με διάφορα ψυχολογικά προβλήματα (άγχος, φοβίες, δυσκολίες στην επικοινωνία κ.ά.), αλλά και με σοβαρότερες ψυχικές διαταραχές (άτομα που βρίσκονται σε ψυχιατρικά ιδρύματα, παιδιά με ειδικές ανάγκες κ.ά.).*

✓ *Σε οικογένειες (μέσα ή έξω από το πλαίσιο μιας οικογενειακής ή συστημικής θεραπείας).*

✓ *Σε ομάδες ανθρώπων με κάποιο κοινό πρόβλημα όπως για παράδειγμα άτομα σε διαδικασία απεξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες, νεαρές μητέρες που αντιμετωπίζουν για πρώτη φορά μια εγκυμοσύνη, καρκινοπαθείς, φορείς ή πάσχοντες από AIDS, κ.ά.*

✓ *Σε ομάδες ανθρώπων σε κοινό εργασιακό περιβάλλον, π.χ. στελέχη επιχειρήσεων, εργαζόμενους σε Κέντρα Ψυχικής Υγείας κ.ά. για βελτίωση των σχέσεων και επικοινωνίας τους. Όπως επίσης σε καλλιτέχνες κι ειδικότερα ηθοποιούς για αύξηση της αυτεπίγνωσης και δημιουργικότητας στον χώρο της δουλειάς τους.*

Δουλεύει ομαδικά σε συνεδρίες εβδομαδιαίες αλλά και ατομικά.⁽²⁾

Η πρακτική της δραματοθεραπείας βασίζεται σε δύο προϋποθέσεις. Υπάρχει στενή σχέση μεταξύ της δραματικής έκφρασης και της θεραπευτικής διαδικασίας και μέσα από την αναπαράσταση υπάρχει η πιθανότητα της επίγνωσης και της αλλαγής. Αυτή η διαδικασία συνεισφέρει στην ανάπτυξη και διατήρηση της κοινωνικής και ατομικής ταυτότητας. Στη δραματοθεραπεία η εμπειρία της δραματικής πράξης θεωρείται από μόνη της θεραπευτική. Υπάρχει δηλαδή θεραπευτική διάσταση ενδογενής στη θεατρική δράση.^(1,2,3)

Η δραματοθεραπεία δίνει τη δυνατότητα μεταμόρφωσης μέσα από το δράμα, που επιτρέπει το μετασχηματισμό της εμπειρίας. Η απόσταση που

δημιουργείται μέσα από το ρόλο, τη σκηνή, το κείμενο ή τις άλλες μορφές έκφρασης επιτρέπει την εξερεύνηση σε μεγαλύτερο βάθος. Η συμβολική φύση του δράματος μπορεί να έχει νόημα σε πολλά επίπεδα για όλη την ομάδα και τον καθένα ξεχωριστά. Η δραματική μεταφορά που ενσωματώνεται, προβάλλεται ή παίζεται επιτρέπει μία βαθιά εμπειρία και αλλαγή.

Στόχος της δραματοθεραπείας είναι να αναπτύξει την υγιή πλευρά του ατόμου, να τους διδάξει νέους τρόπους διαπραγμάτευσης και αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής επιφέροντας έτσι την ψυχική και συναισθηματική ισορροπία. Μέσα από τις μεθόδους που χρησιμοποιεί διευκολύνει τη δημιουργικότητα, τη φαντασία, την αυτογνωσία, προσφέρει δυνατότητες για εξερεύνηση, αναγνώριση, επεξεργασία, αλλαγή συναισθημάτων και σχέσεων, διευρύνει τα όρια των εμπειριών και μεγαλώνει το φάσμα των συναισθηματικών και κοινωνικών ρόλων που διαδραματίζει το άτομο στη ζωή του.⁽²⁾

Η δραματοθεραπεία είναι μία θεραπευτική μέθοδος, αλλά παρέχει και τη δυνατότητα διερεύνησης διαφορετικών παραμέτρων της ανθρώπινης προσωπικότητας και συμπεριφοράς των υποκειμένων όπως οι εξαρτήσεις, οι φοβίες, οι οικογενειακές σχέσεις, το γεννεόγραμμα και η σεξουαλικότητα, οι διακρίσεις, ο ρατσισμός. Η ενασχόληση με το φύλο και τη σεξουαλικότητα άμεσα ή έμμεσα αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της μεταμοντέρνας εποχής. Το συγκεκριμένο βιωματικό εργαστήριο, στο πλαίσιο της δυναμικής της ομάδας, θα αποτελέσει ένα δημιουργικό ταξίδι στις δύσβατες αλλά καθοριστικές για τη διαμόρφωση της ταυτότητάς μας περιοχές που οριοθετούν οι σεξουαλικότητες αλλά και οριοθετούνται από αυτές. Θα αξιοποιηθούν τεχνικές όπως το παίξιμο ρόλων, η εικόνα του σώματος, τα σωματικά γλυπτά, η καθοδηγούμενη φαντασία καθώς και προβολικές τεχνικές ή η δημιουργία και αφήγηση μίας ιστορίας. Στόχος είναι να αναδειχθούν ανειλημμένα στερεότυπα και συμπεριφορές σχετικά με το φύλο που συμβάλουν στην κατανόηση και αναπλαισίωσή τους με αποτέλεσμα την αποδοχή ή αλλαγή τους.⁽¹⁰⁾

4.2. Ιστορική αναδρομή

Αν είναι αλήθεια ότι οι ρίζες του θεάτρου βρίσκονται στην αρχαία Ελλάδα, το θεραπευτικό θέατρο εμπεριέχεται στο αρχαίο Ελληνικό θέατρο. Το θέατρο της Επιδαύρου έθεσε τα θεμέλια για τη θεραπεία της ψυχικής οδύνης. Σύμφωνα με προφορικές μαρτυρίες που αναφέρονται στο χώρο της Επιδαύρου το να παρίσταται κανείς μπροστά στα φίδια που υπήρχαν στο πηγάδι που βρισκόταν κοντά στο θέατρο, είχε θεραπευτικές ιδιότητες καθαρικού τύπου.

Η δραματοθεραπεία, όπως αναφέρθηκε έχει τις ρίζες της στο αρχαίο θέατρο και στις αρχαίες θεραπευτικές τελετουργίες που ήταν συνδεδεμένες με την ψυχική και σωματική υγεία και που χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση του αγνώστου, για θρησκευτική λατρεία αλλά και για τον εξορκισμό και για ότι άλλο ο άνθρωπος ένιωθε ανάγκη να ζητήσει από κάποια ανώτερη δύναμη.

Στο Βερολίνο βρέθηκε ένα ιατρικό βιβλίο του 17^{ου} αιώνα όπου υπήρχε η πληροφορία ότι στον ναό του Ασκληπιού σε ένα θέατρο, οι ασθενείς που επρόκειτο να εγχειριστούν άρχιζαν να περπατούν γυμνοί σε ένα κύκλο πάνω στο χώμα. Αυτό γινόταν επί οκτώ ώρες με επιταχυνόμενο ρυθμό. Είναι γνωστό ότι τα Ασκληπιεία ήταν χώροι θεραπείας των ψυχικών παθήσεων. Το αρχαίο ελληνικό θέατρο ήταν άμεσα συνδεδεμένο με την έννοια του θείου και υπό την προστασία του Θεού. Στη μέση της πλατείας υπήρχε ο βωμός, η 'τράπεζα' η σκηνή για να θυμίζει διαρκώς το λόγο για τον οποίο συμβαίνουν τα δρώμενα. Ο Διόνυσος ήταν η θεϊκή παρέμβαση που φέρνει την απόσπαση, τη δυνατότητα της φαντασίας και της ανάπλασης του κόσμου.

Στο νέο κόσμο της σκηνής η δράση της προτεινόμενης πραγματικότητας ξανάβρισκε όλα τα στοιχεία του αληθινού κόσμου στο μύθο που ξεδιπλωνόταν με τον ερωτισμό της Αφροδίτης, τις πάτριες σταθερές του Δία, την βία του Άρη, τη σοφία της Αθηνάς, το φως του Απόλλωνα. Η Χριστιανική παράδοση στη συνέχεια έσπευσε να ενστερνιστεί τούτο το ιερό εργαλείο.

Η ύψιστη λειτουργία του θρησκευτικού συναισθήματος που αποτελεί θεολογικό στερεότυπο είναι η αναπαράσταση του θείου δράματος της Σταύρωσης και της Ανάστασης. Η ψυχαγωγία στον ιερό ναό συγκεκριμενοποιείται με τα πνευματικά οφέλη από τη στροφή του νου στα πάθη του Χριστού. Ο Χριστός παραλληλίζεται με την άμπελο και μέσω αυτής με το Διόνυσο. Η καθημερινή επαφή του πιστού με το θείο, συντελείται μέσα από την τελετουργία, την 'μαθητικοποιημένη' απεικόνιση της σχέσης του ανθρώπου με το σύνολο, της σχέσης του ανθρώπου με το σύμπαν, της σχέσης του Υιού με τον Πατέρα, υπό τη διδαχή και απαγγελία των Γραφών. Τούτος ο ενστερνισμός της διαδικασίας απόσπασης που φτάνει στην ψυχαγωγία, υπήρξε ο λόγος που η εκκλησία στράφηκε με επιμονή κατά του αρχαίου ελληνικού θεάτρου. Οι ηγέτες της εκκλησίας όπως ο Άγιος Αυγουστίνος, το καταδίκασαν γιατί το θεώρησαν μέρος του πολιτισμού του Αρχαίου Κόσμου, φορέα πνευματικής απόσπασης από την καθημερινότητα, που εμπόδιζε τη στροφή του νου από τα χριστιανικά πάθη.

Το ίδιο συνέβη και στο Ισλάμ. Αντίθετα στο χώρο του Ινδουισμού το θέατρο αναπτύχθηκε αποκλειστικά σαν τέχνη του Ιερού. Το έπος της Ραμαγιάνα, που αφηγείται τις περιπέτειες του ημίθεου Ράμα παρουσιάζεται διαρκώς σ' ένα μεγάλο αριθμό θεατρικών έργων. Αυτή η παραδοσιακή μορφή θεάτρου της Άπω Ανατολής που περιλαμβάνει την περίτεχνη κατασκευή φιγούρων αποτελεί τη βάση εμφάνισης του δικού μας караγκιόζη. Έτσι το θέατρο άτολμα και δειλά εμφανίστηκε ξανά στην Ελλάδα στα χρόνια της τουρκοκρατίας, διασπώντας την απαγορευτική παράδοση που είχε επιβάλλει για αιώνες ο συνδυασμός του Βυζαντινού Χριστιανισμού με τον Οθωμανικό Μωαμεθανισμό που τον ακολούθησε.⁽⁴⁾

Το θέατρο ξαναεμφανίστηκε στη Δύση πολύ αργότερα στη Φλωρεντία με τον Μαρσίλιο Φιτσίνο και την Αναγέννηση του Πλατωνισμού. Στην διάρκεια του Μεσαίωνα οι μόνοι φορείς θεατρικής παράδοσης ήταν οι τσιγγάνοι γεγονός που οι δραστηριότητες τους αυτές έγιναν η αιτία να κωνηγηθούν.

Η δραματοθεραπεία ως μέθοδος ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του 1960 στην Αγγλία και την δεκαετία του 1970 στην Αμερική. Εξελίχθηκε και μορφοποιήθηκε μέσα από τις τεχνικές του θεάτρου (φωνή, κίνηση, αυτοσχεδιασμό, μιμική, κείμενο) και χρησιμοποιεί και άλλες μορφές έκφρασης.

Η ψυχοθεραπεία άρχισε ουσιαστικά από τον Φρόιντ, Γιούνγκ και τους σύγχρονούς τους και αναπτύχθηκε παραπέρα από άτομα που χρησιμοποίησαν δομές του θεάτρου και την ομάδα όπως οι: Moreno, Bion, Antony, Jones.⁽²⁾

4.3. Τεχνική δραματοθεραπείας.

Η δραματοθεραπεία χρησιμοποιεί όλες τις μορφές θεάτρου και τις δράσεις ως άμεση θεραπευτική παρέμβαση. Βασίζεται στην αντίληψη ότι το θέατρο περιέχει ενδογενείς θεραπευτικές ιδιότητες και ότι η δραματική μεταφορά έχει τη δύναμη να επιφέρει αλλαγή σε βαθύ επίπεδο. Χρησιμοποιεί κυρίως θεατρικές τεχνικές και δομές και άλλες εκφραστικές, δημιουργικές τεχνικές.

Οι μέθοδοι της δραματοθεραπείας περιλαμβάνουν κίνηση, φωνή, χορό, θεατρικά παιχνίδια, μαριονέτες και μάσκες, παίξιμο ρόλων, αυτοσχεδιασμό, επεξεργασία κειμένων. Ουσιαστικά, όλες οι τεχνικές προέρχονται από το θέατρο και εφαρμόζονται επιλεκτικά σε διάφορες ομάδες ανθρώπων, προκειμένου να διευκολύνουν τη λεκτική και την μη λεκτική έκφραση και την επίλυση στο πλαίσιο ενός δράματος ή μίας ιστορίας.

Η δραματοθεραπεία επιτρέπει προσωπικές εμπειρίες να ξαναβιωθούν και να αντιμετωπιστούν με έναν συμβολικό και μεταφορικό τρόπο. Οι ιστορίες τα θεατρικά κείμενα και τα παραμύθια παρέχουν μία δομή και την απαραίτητη απόσταση για εξερεύνηση και ωρίμανση. Μέσα από το παίξιμο διαφόρων ρόλων, την παρατήρηση και τον πειραματισμό με εναλλακτικές συμπεριφορές και στρατηγικές, με τον συντονισμό και τη βοήθεια του ειδικού θεραπευτή, μέσα

σε ένα ψυχοθεραπευτικό πάντα πλαίσιο, μαθαίνει κανείς να αντιμετωπίζει διάφορες και συχνά δύσκολες κοινωνικές καταστάσεις.^(2,5,6)

Ατομική ψυχοθεραπεία μέσω του δράματος.

Η δραματοθεραπεία λειτουργεί καλά σε ατομικό επίπεδο. Στις ατομικές συνεδρίες προσφέρει τη δυνατότητα να έρθουν στο συνειδητό άγνωστες πτυχές του εαυτού μέσω των συμβόλων. Οι τεχνικές που στηρίζονται στη δημιουργικότητα βοηθούν σ' αυτή την αποκάλυψη με έναν τρόπο που διευκολύνει την επιτάχυνση της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας. Εκτός από το μέσον του λόγου, του θεραπευτικού πλαισίου και της θεραπευτικής σχέσης, η μεσολάβηση των δραματοθεραπευτικών τεχνικών εμπλουτίζει την αυτεπίγνωση και οδηγεί γρηγορότερα, από τις περισσότερες κλασικές μεθόδους ατομικής ψυχοθεραπείας, στην αυτεπίγνωση και στην απαλλαγή του περιττού ψυχικού πόνου.⁽⁷⁾

Ομαδική ψυχοθεραπεία μέσω του δράματος.

Οι ομάδες αποτελούνται από άτομα ετερογενή ως προς την ηλικία αλλά και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και δεν ξεπερνούν τα δέκα άτομα. Οι συναντήσεις γίνονται σε εβδομαδιαία βάση και διαρκούν μιάμιση ώρα. Η ομάδα αποτελείται από τρεις φάσεις:

- ✓ Φάση της προθέρμανσης η οποία περιλαμβάνει δραστηριότητες που στοχεύουν στο να αναπτυχθεί η ασφάλεια και εμπιστοσύνη στην ομάδα αλλά και να δοθεί μία νότα παιχνιδίσματος στην ατμόσφαιρα.*
- ✓ Φάση της δράσης όπου τα μέλη έχουν την δυνατότητα να εκδραματίσουν ρεαλιστικές ή μη καταστάσεις και να παίξουν ρόλους με βάση το σενάριο που έχει φτιάξει η ίδια η ομάδα στη φάση της προθέρμανσης.*

- ✓ *Κλείσιμο της ομάδας όπου τα μέλη επεξεργάζονται τα συναισθήματα που προέκυψαν από την εκδραμάτιση, μέσα σε διάφορες δραστηριότητες, χρησιμοποιώντας τη λεκτική ή την μη λεκτική επικοινωνία.*

Βασικοί στόχοι της ομάδας είναι η δημιουργία σχέσεων μεταξύ των μελών της, η εκφόρτιση συναισθημάτων, η έκφραση φόβων και δυσκολιών που δύσκολα προκύπτουν μέσα από τη συζήτηση ή το παιχνίδι, αλλά και η δυνατότητα να δοκιμάσουν και να δοκιμαστούν τα μέλη σε διαφορετικούς ρόλους απ' αυτούς που συνήθως υιοθετούν στην καθημερινή τους ζωή.⁽⁸⁾

Δομή σειράς μαθημάτων.

Η σειρά μαθημάτων αποτελείται από 14 ενότητες:

- ✓ *Παντομίμα*
- ✓ *Ζωντανές μαριονέτες*
- ✓ *Θεραπεία και επίβλεψη δράματος*
- ✓ *Ανατομία, μηχανικό σύστημα, δεξιότητες κίνησης*
- ✓ *Τύποι και τεχνικές χορού*
- ✓ *Έκφραση και δημιουργία στην κίνηση*
- ✓ *Θεραπεία μέσω χορού*
- ✓ *Σχεδιασμός και ζωγραφική*
- ✓ *Σχέδιο*
- ✓ *Οπτική έκφραση και δημιουργία*
- ✓ *Πρακτική*
- ✓ *Διατριβή⁽⁵⁾*

Επίλογος

Η δραματοθεραπεία σαν θεραπεία και αυτή έχει σκοπό την καλυτέρευση της ευημερίας του ψυχικού κόσμου του ασθενή. Μέσα απ' την τέχνη του θεάτρου ο ασθενής με την πολύτιμη βοήθεια του θεραπευτή, γνωρίζει καλύτερα τον εσωτερικό του κόσμο και εξωτερικεύει όλα εκείνα τα συναισθήματα που τον κάνουν να νιώθει «μοναδικός» διαφορετικός.



BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ.

1. ***[http:// www .Texnikh. Gr/politism. htm](http://www.Texnikh.Gr/politism.htm)***
2. ***<http:// www.playtherapy.intex.html>***
3. ***[http:// www.egomag.gr/intex.php.](http:// www.egomag.gr/intex.php)***
4. ***[http:// www.minima-hania.gr/2/articles.htmt.](http:// www.minima-hania.gr/2/articles.htmt)***
5. ***<http:// www.counseling.gr/drama.htm>***
6. ***<http:// www.to erma.gr>***
7. ***<http:// www.dramatherapy.blogspot>***
8. ***http:// www.dikepsy.gr/paid_drama.shtml***
9. ***<http:// www.drama-mediation.blogspot.com>***
10. ***<http:// www.theatroedy.gr/SYNDIASKEPSI>***

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο



ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Το παιχνίδι είναι δουλειά για το παιδί, ένας τρόπος εξερεύνησης και κατάκτησης του εξωτερικού κόσμου, όπως το παιδί εκφράζεται και δουλεύει μέσω των φαντασιώσεων το παιχνίδι γίνεται μέσω εξερεύνησης και ελέγχου του άγχους.⁽¹⁾

Στην δυναμική ανάπτυξής μας παρατηρείται ότι από τις πρώτες κιόλας ημέρες της γέννησης η αντίδραση για τον κόσμο γύρω μας γίνεται με εκφράσεις. Τα βρέφη κινούνται και βγάζουν ήχους με ρυθμούς, κάνουν σημάδια, μιμούνται ακόμα πριν καν περπατήσουν. Στους δεκαοχτώ μήνες δραματοποιούν σκηνές με φανταστικούς ρόλους και είναι ικανά να παίζουν και άλλους ή να κάνουν αντιστροφή ρόλων – ένα παιδί μιλάει σ' ένα παιχνίδι και μετά απαντάει στη θέση του άλλου.

Το παιχνίδι γίνεται όλο και περισσότερο δραματικό, δίνονται ρόλοι στα παιχνίδια όπως για παράδειγμα οι κούκλες που αναπαριστούν την οικογένεια. Οι ιστορίες μπορεί να βασίζονται σε προσωπικές εμπειρίες του ίδιου του παιδιού ή μπορεί να είναι νέες δημιουργίες καταστάσεων, που ένα παιδί θέλει να επεξεργαστεί.⁽²⁾

Το παιχνίδι είναι μία άλλη δραστηριότητα στην οποία ενυπάρχει η δημιουργικότητα και όπως στη ζωγραφική, συμβαίνει εξωτερικά. Το παιχνίδι έχει μεγάλη αξία για το παιδί, γιατί αυτό του επιτρέπει και του προσφέρει τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει τις διάφορες καταστάσεις που του προκαλούν άγχος με τρόπο συμβολικό, ώστε το ίδιο το άγχος να μειώνεται και να γίνεται πιο ελέγξιμο και πιο ανεκτό.⁽¹⁾

5.1. Τι είναι παιγνιοθεραπεία.

Παιγνιοθεραπεία είναι μία ενεργητικής μορφής μη κατευθυνόμενη ψυχοθεραπεία για παιδιά. Βασίζεται στο γεγονός ότι το παιχνίδι είναι το φυσικό μέσο αυτοέκφρασης του παιδιού και του δίνει την ευκαιρία να εκφράσει μέσα από αυτό τα συναισθήματα και τα προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζει. Όπως συμβαίνει σε ορισμένα είδη θεραπείας ενηλίκων που το άτομο εκφράζει

με λόγο ή ξεπερνά με εργασιοθεραπεία και άλλες μορφές έκφρασης τις δυσκολίες του.

Η μη κατευθυνόμενη θεραπεία βασίζεται στην άποψη ότι το άτομο έχει μέσα του όχι μόνο την ικανότητα να επιλύσει τα προβλήματά του θετικά αλλά και μία αναπτυξιακή παρόρμηση να θεωρεί την ώριμη συμπεριφορά πιο ικανοποιητική από την ανώριμη.

Στην παιγνιοθεραπεία το παιχνίδι αποτελεί την διαδικασία της θεραπείας, το παιδί ωθείται να παίζει συμβολικά, να επικοινωνήσει μέσα από ενσωματικά, προβολικά και παιχνίδια ρόλων ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο που βρίσκεται. Είναι μία διαδικασία που δίνει την δυνατότητα στο άτομο να ελέγξει και να δοκιμάσει χωρίς να διακινδυνεύει τις δυνατότητές του, τις επιθυμίες του και τις σκέψεις του. Η σφαίρα του παιχνιδιού είναι ένας ασφαλής χώρος για κάθε άτομο να αναπτυχθεί και να διορθώσει τις αδυναμίες του. Γι' αυτό λέμε ότι το παιχνίδι από μόνο του είναι δημιουργικό, θεραπευτικό και αναπτυξιακό.

Η παιγνιοθεραπεία απευθύνεται κυρίως σε παιδιά και εφήβους. Χρησιμοποιεί τη φυσική έκφραση του παιδιού – παιχνίδι – σε όλες τις μορφές και τα στάδια εξέλιξής του και μέσα από την ασφάλεια του πλαισίου που χρησιμοποιεί διευκολύνει:

- ✓ Την επεξεργασία εμπειριών του παρελθόντος και του παρόντος.*
- ✓ Την ανακάλυψη, έκφραση και διεύρυνση του προσωπικού δυναμικού.*
- ✓ Την διεύρυνση της δημιουργικής έκφρασης.*
- ✓ Τον επαναπροσδιορισμό της πραγματικότητας.*

Εφαρμόζεται εξελικτικά, διαγνωστικά, προληπτικά και θεραπευτικά.

Ως μέθοδος ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης στηρίζεται στη φυσική ανάγκη των ανθρώπων για παιχνίδι. Δίνει έμφαση κατά κύριο λόγο στη λειτουργία και το ρόλο που διαδραματίζει το παιχνίδι στην προετοιμασία του παιδιού στη ζωή. Θεωρεί το παιχνίδι ως την κυριότερη μορφή φυσικής και

αβίαστης διαδικασίας μάθησης και ως τον αμεσότερο τρόπο απελευθέρωσης του παιδιού από εντάσεις.

Αφορά όλο τον επιστημονικό και παιδαγωγικό κόσμο που ασχολείται επαγγελματικά με το παιδί. Η ελεύθερη χρήση του παιχνιδιού από τα παιδιά αποτελεί ένα μέσο εξέλιξης και ανάπτυξης της ψυχικής, σωματικής και συναισθηματικής υγείας τους και μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδικούς σταθμούς, σχολεία, ομάδες δημιουργικής έκφρασης, συλλόγους που αφορούν παιδιά κ.α.

Χρησιμοποιείται σαν μέσο εκμάθησης και ενημέρωσης παιδιών σε θέματα πρόληψης, σε χώρους προστασίας παιδιών ή ενηλίκων όπως φυλακές, αναμορφωτήρια, κέντρα κακοποιημένων παιδιών και γενικά σε ομάδες υψηλού κινδύνου με στόχο τη σωστή ενημέρωση και πρόληψη κινδύνων που αφορούν τα παιδιά.

Ως θεραπευτικό εργαλείο χρησιμοποιείται από ψυχολόγους, ψυχίατρους, ψυχοθεραπευτές και ειδικούς θεραπευτές. Εφαρμόζεται κυρίως σε ειδικά σχολεία, νοσοκομεία, ιδρύματα, ιατροπαιδαγωγικά κέντρα, ειδικές διαγνωστικές και θεραπευτικές μονάδες κ.α.⁽²⁾

5.2. Ιστορική αναδρομή.

Η παιγνιοθεραπεία ανήκει στην κατηγορία των θεραπειών μέσω της τέχνης. Ξεκίνησε τον 18^ο αιώνα με τις παρατηρήσεις του Rousseau για τα παιχνίδια των παιδιών. Η Anna Freud, Melanie Klein, Rogers, Winnicott, Virginia Mae Axline είναι μερικοί από τους επιστήμονες που μελέτησαν την αξία του παιχνιδιού στην ψυχική ανάπτυξη ενός παιδιού.⁽²⁾

Η Klein ήταν η πρώτη ψυχαναλύτρια που χρησιμοποίησε το παιχνίδι στην ψυχανάλυση των παιδιών. Παρατήρησε ότι ο φυσικός τρόπος έκφρασης του παιδιού είναι το παιχνίδι και ότι αυτό είναι το μέσον με το οποίο το παιδί μεταδίδει τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του – και όχι η χρήση λεκτικών συνειρμών, όπως κάνουν οι ενήλικες. Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το ελεύθερο παιχνίδι του παιδιού, μαζί με όποια λεκτική επικοινωνία είναι σε θέση

να προβεί, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην ψυχανάλυση με τρόπο παρόμοιο προς τον ελεύθερο συνειρμό που χρησιμοποιείται για τους ενήλικες.

5.3. Τέχνη και παιχνίδι

Η τέχνη και το παιχνίδι έχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά που αξίζει να μελετηθούν καλύτερα. Εκείνο που έχει μεγαλύτερη σημασία στο παιχνίδι είναι ότι πρέπει να είναι αυθόρμητο. Το παιχνίδι όπως και η ζωγραφική αν είναι αυθόρμητα μπορούν να χρησιμοποιηθούν με τον ίδιο τρόπο για την ερμηνεία της συμβολικής δραστηριότητας και της μεταβίβασης.

Αν λοιπόν το ελεύθερο παιχνίδι του παιδιού μπορεί να συνδεθεί άμεσα με την αυθόρμητη ζωγραφική ενός ενηλίκου τότε και τα δύο χρησιμοποιούνται για την έκφραση ανησυχιών, συγκρούσεων και φαντασιώσεων. Ταυτόχρονα και το παιχνίδι και η ζωγραφική μπορούν να χρησιμεύσουν για να ελεγχθεί το άγχος και επομένως να δώσουν τη δυνατότητα ελέγχου της κατάστασης. Η συνειδητή φαντασίωση του παιδιού δεν περιορίζεται στο νου όπως συμβαίνει στον ενήλικο, αλλά βιώνεται στο παιχνίδι του. Σε μεγάλο βαθμό το παιδί αναγκάζεται να παίζει για να σκεφθεί τα πράγματα.

«Το παιχνίδι είναι μία μορφή συμπεριφοράς, μία ενεργητική εξωτερίκευση της νοητικής εμπειρίας που χρησιμοποιεί συμβολικά αντικείμενα και της δυναμικής, δραματικής διάδρασης που συνδέει αυτά τα αντικείμενα» (Hoxter 1997:19).

Η ανάγκη για αυθορμητισμό παίζει ουσιώδη ρόλο στη θεραπεία μέσω της εικαστικής έκφρασης για τους ίδιους λόγους που το παιχνίδι μπορεί να αλλοιωθεί από ψυχαναγκασμό και κανόνες. Παιχνίδι κατά παραγγελία δεν είναι παιχνίδι. Η θεραπευτική συνέπεια του παιχνιδιού είναι η αναζήτηση του εαυτού.

5.4. Το περιβάλλον της θεραπείας.

Τα παιδιά που έρχονται για θεραπεία, συχνά έχουν βιώσει μία αρκετά καλή, στοργική μητέρα σε κάποιο πρώιμο στάδιο της ωρίμανσής τους αλλά έχουν στιγματιστεί και τραυματιστεί από ένα πρόωρο αποχωρισμό από τη μητέρα ή έχουν βιώσει μία ανεπίτευκτη συγκινησιακή αντίδραση. Έχει λοιπόν μεγάλη σημασία να προσφέρεται ένα περιβάλλον όπου το παιδί θα παλινδρομήσει με ασφάλεια για να ξαναβιώσει το τραύμα αλλά αυτή τη φορά σε ελεγχόμενο σκηνικό με περισσότερη κατανόηση και έλεγχο.

Ο θεραπευτής ως «μητέρα» δέχεται και θέτει όρια ανάλογα με την ικανότητα του παιδιού. Η εισαγωγή των καλλιτεχνικών υλικών κάνει το παιδί να νοιώσει ελεύθερο όταν χρησιμοποιεί την δημιουργική καλλιτεχνική του εμπειρία στο πάτωμα, στους τοίχους ή στο ταβάνι και να πετούν ή να χτυπούν διάφορα αντικείμενα.

Ο χώρος έχει το δικό του φωτισμό, πράγμα πολύ χρήσιμο, και επίσης το δωμάτιο μπορεί να χωριστεί από το υπόλοιπο με μία κουρτίνα ή με ένα ντουλάπι ή και με ξύλα, για τα παιδιά που βρίσκονται σε μεταβατικό στάδιο και η απομόνωσή τους μερικές φορές στο σκοτάδι κρίνεται απαραίτητη.

Συνήθως μέσα σε ένα ίδρυμα, είναι δύσκολο να βρεθεί ένας χώρος να σκέφτονται και να επεξεργάζονται αυτές τις σκέψεις τους.

Ένα ήσυχο καθιστικό γεμάτο βιβλία παίζει κι αυτό το ρόλο του στο χώρο όπου τα παιδιά μαζεύονται και παίζουν. Στα ράφια μπορούν να υπάρχουν βιβλία για την τέχνη, οι εικόνες των οποίων χρησιμεύουν καμιά φορά για πρότυπα. Μπορούν επίσης να υπάρχουν εγκυκλοπαίδειες για τη φύση καθώς και για τα δημιουργήματα του ανθρώπου. Ο χώρος αυτός χρησιμοποιείται και για τις μεταμφιέσεις της εκδραματίσεις και για τις διηγήσεις όπου πρέπει να γίνουν σε περιορισμένο χώρο.⁽¹⁾

Το ένα τρίτο περίπου του χώρου του δωματίου είναι στρωμένο με χαλί όπου εκεί υπάρχουν όλα τα κινητά υλικά ζωγραφικής. Είναι ένας χώρος

για πειραματισμούς, δοκιμές και παιχνίδια, για τα παιδιά που νιώθουν ανασφαλή και διστακτικά για να διακινδυνεύσουν.

Κυρίως για τα παιδιά που μένουν λίγο και δεν μπορούν να αρχίσουν ένα κανονικό θεραπευτικό πρόγραμμα, αρκετά υλικά αποδεικνύονται παραγωγικά, καθώς αυτό σημαίνει πως ότι φτιάχνει μπορεί να το πάρει μαζί του.

Η περιγραφή αυτή του περιβάλλοντος της θεραπείας μέσω των εικαστικών ίσως δημιουργήσει την ψευδή εντύπωση ότι τα παιδιά θέλουν να ζωγραφίζουν και να παίζουν. Στην πραγματικότητα τα παιδιά μπορεί να έχουν ξεχάσει την ικανότητα να παίζουν, μπορεί να ήρθαν για να μιλήσουν.

Επίλογος.

Στο κεφάλαιο αυτό , είδαμε ότι ή παιγνιοθεραπεία είναι χρήσιμη όχι σαν επακόλουθο στην ψυχοθεραπεία και ως όχημα για τις λέξεις που δεν μπορούν να εκφραστούν, αλλά ως εναλλακτικός τρόπος θεραπείας , μιας θεραπείας πέρα από τις λέξεις , που θέτει το παιχνίδι και την δημιουργική διαδικασία στην κεντρική θέση ισχύος.

Το παιχνίδι στο κατάλληλο περιβάλλον και με τους ειδικούς θεραπευτές μπορεί να λειτουργήσει και να παρουσιάσει θετικά αποτελέσματα στην θεραπεία των παιδιών που παίρνουν μέρος.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΕΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ.

2. *<http://www.playtherapy.gr/index.html>*

ΒΙΒΛΙΑ.

1. *Tessa Dalley, θεραπεία μέσω των τεχνών. Η εικαστική προσέγγιση, εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα, Β έκδοση, Αθήνα 1998.*

