

**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**«Η ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ»**

**«Entertainment as a remedy»**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΑΡΙΑΝΘΗ Ζ. ΝΤΕΛΗ  
ΔΕΣΠΟΙΝΑ Γ. ΤΣΙΤΗΡΙΔΟΥ

ΕΠΙΒΛ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΛΑΜΠΡΙΝΗ ΚΟΥΡΚΟΥΤΑ

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2014**

## «Η ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ»

### «Entertainment as a remedy»

*Λέξεις κλειδιά:* Δραματοθεραπεία, Εικαστική Ψυχοθεραπεία, Εναλλακτικές μορφές θεραπείας, Θεραπεία με ζώα, Ιπποθεραπεία, Μουσικοθεραπεία, Χοροθεραπεία

*Keywords:* drama therapy, art psychotherapy, alternative forms of treatment, therapy with animals, hippotherapy, music therapy, dance therapy

**ΤΡΙΜΕΛΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:**

**Κουρκούτα Λαμπρινή** - Καθηγήτρια και Πρόεδρος Τμήματος  
Νοσηλευτικής (Επιβλέπουσα)

**Δημητριάδου Αλεξάνδρα** - Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

**Τσαλογλίδου Αρετή** - Καθηγήτρια Εφαρμογών

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος.....	σελ. 6
Εισαγωγή .....	σελ. 7
<b>Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup> Η ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ</b>	
1.1 Γενικά.....	σελ. 9
1.2 Τομείς της ψυχαγωγίας ως θεραπευτικά μέσα.....	σελ. 11
1.3 Σύνοψη κεφαλαίου.....	σελ. 17
<b>Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup> Η ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ</b>	
2.1 Γενικά.....	σελ. 17
2.2 Η εικαστική θεραπεία και τα αντικείμενα της τέχνης ως εκφραστικά μέσα.....	σελ. 23
2.3 Σύνοψη κεφαλαίου.....	σελ. 29
<b>Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup> Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ</b>	
3.1 Γενικά.....	σελ. 30
3.2 Η μουσικοθεραπεία: Απαρχές κι εξέλιξη. Τομείς και παροχές βοήθειας .....	σελ. 36
3.3 Γιατί είναι τόσο σημαντική η μουσική ως θεραπεία; .....	σελ. 44
3.4 Σύνοψη κεφαλαίου.....	σελ. 49
<b>Κεφάλαιο 4<sup>ο</sup> ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑΤΡΕΥΕΙ</b>	
4.1 Γενικά.....	σελ. 51
4.2 Ο χορός ως θεραπευτικό μέσο.....	σελ. 61
4.3 Σύνοψη κεφαλαίου.....	σελ. 67
<b>Κεφάλαιο 5<sup>ο</sup> ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ</b>	
5.1 Γενικά.....	σελ. 68
5.2 Δελφινόθεραπεία .....	σελ. 74

<b>5.3 Ιπποθεραπεία και θεραπεία με ζώα .....</b>	<b>σελ. 77</b>
<b>5.4 Σύνοψη κεφαλαίου .....</b>	<b>σελ. 84</b>
<b>Επίλογος – Συμπεράσματα .....</b>	<b>σελ. 86</b>
<b>Περίληψη .....</b>	<b>σελ. 88</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>σελ. 89</b>
<b>Βιβλιογραφία .....</b>	<b>σελ. 90</b>

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματεύεται το θέμα της θεραπείας μέσω της ψυχαγωγίας. Είναι κατανοητό πως ένα τέτοιο θέμα αφήνει μεγάλα περιθώρια έρευνας και είναι εύκολο κάποιος να χαθεί μέσα στον όγκο των πληροφοριών και των γνώσεων, γι' αυτό το λόγο και στην προσπάθεια μας περιορίσαμε το θεματικό μας πεδίο γύρω από τις πιο γνωστές μεθόδους που χρησιμοποιούνται στην ψυχοθεραπεία ή την αντιμετώπιση χρόνιων νοσημάτων όπως είναι η εικαστική θεραπεία, η δραματοθεραπεία, το παιχνίδι και η ενεργητική συμμετοχή, η υποθεραπεία και η ευεργετική δράση των ζώων και γενικότερα της επαφής και της απελευθέρωσης που δημιουργείται στον άνθρωπο μέσα από δραστηριότητες με συγκεκριμένη δομή περιεχομένου και προσανατολισμό ίασης.

Η συγκεκριμένη εργασία θα προσεγγίσει και θα σχολιάσει τη μέθοδο και τα αποτελέσματα που προσφέρει η εικαστική ψυχοθεραπεία, η δραματοθεραπεία, το παιχνίδι, η ενεργητική συμμετοχή σε δραστηριότητες με άλλο προσανατολισμό μέσα από τον ελεύθερο χρόνο του κάθε ανθρώπου και τέλος θα σχολιάσουμε κάποιες μεθόδους ίασης ή θεραπείας που αναδεικνύονται τα τελευταία χρόνια όπως είναι η υποθεραπεία.

Στον κόσμο της πληροφορίας και την κοινωνία της γνώσης που ζούμε, οι πηγές από όπου μπορούμε να αντλήσουμε το απαραίτητο υλικό είναι πολλές, αλλά όχι όλες αξιόπιστες. Αυτός είναι και ο λόγος της βιβλιογραφικής ανασκόπησης που πραγματοποιήθηκε και επιλέχθηκαν συγκεκριμένα θεματικά πεδία.

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η διαπραγμάτευση του θέματος της ψυχαγωγίας σα μέσο θεραπείας για χρόνια νοσήματα, παθήσεις ή ψυχολογικές διαταραχές. Ψυχαγωγία είναι λέξη σύνθετη και προέρχεται από την ψυχή και το ρήμα άγω. Με τον όρο αυτό εννοούμε το σύνολο των δημιουργικών τρόπων αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου, που προσφέρουν στον άνθρωπο όχι μόνον ευχαρίστηση, χαλάρωση, φυγή από την καθημερινότητα και τη μονοτονία αλλά και ψυχική και πνευματική καλλιέργεια.

Είναι πάρα πολλά σήμερα τα παραδείγματα και τα θετικά αποτελέσματα που έχουν επιφέρει εναλλακτικές μορφές αντιμετώπισης ασθενειών ή στήριξης ασθενών μέσω της τέχνης, της μουσικής, των εικαστικών, του θεάτρου, του παιχνιδιού, της ιπποθεραπείας και πολλά άλλων δραστηριοτήτων. Η ψυχαγωγία επιδρά θετικά και φέρνει αποτελέσματα, αυτό την καθιστά «μέσο θεραπείας» και αυτό είναι το γεγονός που θέλουμε να αναδείξουμε. Μέσα από εκτενή βιβλιογραφική ανασκόπηση, από επιστημονικά άρθρα και αποτελέσματα πειραμάτων και μελετών θα σχολιάσουμε την τα αποτελέσματα της επιρροής που έχει η ψυχαγωγία στον τομέα της ιατρικής περίθαλψης και νοσηλείας.

Το πρώτο μας κεφάλαιο αναλύει τη ψυχαγωγία ως μέσο θεραπείας. Τα μέσα και τους τρόπους που οικειοποιείται για να μπορέσει να επέμβει και να φέρει θετικά αποτελέσματα σε μία μερίδα ανθρώπων που νοσούν. Επίσης επειδή ο όρος ψυχαγωγία είναι ιδιαίτερα ευρύς, θα προσπαθήσουμε να τον οριοθετήσουμε και να σχολιάσουμε τους τομείς της ψυχαγωγίας που αφορούν το δική μας εργασία.

Στο δεύτερο μας κεφάλαιο ασχολούμαστε με την προσέγγιση που μας υποδεικνύει η εικαστική ψυχοθεραπεία. Τα τελευταία πενήντα περίπου χρόνια οι ψυχοθεραπευτικές πρακτικές αυξάνονται συνεχώς και με μεγάλο ρυθμό. Μερικές από αυτές κάνουν χρήση του βιολογικού μοντέλου ενώ άλλες τείνουν να ακολουθούν την πεπατημένη λαοφιλών και παλαιότερων πρακτικών που σχετίζονται με τις ανθρώπινες αξίες, με το ήθος, την πολιτική, τις σχέσεις συγγένειας και τις λαογραφικές παραδόσεις κάθε λαού. Κάθε μία από αυτές τις προσεγγίσεις υπόσχεται πως μπορεί να ανακουφίσει τον ανθρώπινο ψυχικό ή σωματικό πόνο.

Το τρίτο μας κεφάλαιο πραγματεύεται τη μουσική και τον τρόπο που αυτή βοηθά σε διάφορες προσεγγίσεις θεραπείας χρόνιων νοσημάτων ή αντιμετώπισης

κρίσεων και εξάρσεων άλλων παθήσεων. Η μουσική πάντοτε επηρέαζε, θετικά τις περισσότερες φορές νοσούντα άτομα. Αυτόν ακριβώς το ρόλο καλούμαστε να σχολιάσουμε και να αναδείξουμε μέσα από παραδείγματα στο παρόν κεφάλαιο.

Στο επόμενο κεφάλαιο της εργασίας μας ασχολούμαστε με το θέατρο και τη θεραπευτική του δύναμη. Το θέατρο και δραματοθεραπεία υπήρξαν από πολύ παλιότερα μέσα θεραπείας και προσέγγισης ασθενών. Για πολλά χρόνια η εκπαίδευση και η άσκηση της θεραπείας μέσω των εικαστικών τεχνών και της δραματοθεραπείας γινόταν χωριστά. Δεν είχε αναπτυχθεί ένας ουσιαστικός διάλογος για αυτή τη σχέση και ούτε αναγνώριση της σημασίας της αμοιβαίας εξερεύνησης των διάφορων μορφών τέχνης. Το θέατρο ανήκει στις τέχνες μέσα από τις οποίες δίνεται μία παράσταση, ίσως γι' αυτό έχει τόση μεγάλη αξία η επέμβαση του θεάτρου στην αγωγή του ατόμου.

Στο πέμπτο και τελευταίο μας κεφάλαιο, πραγματευόμαστε την οπτική της πρόληψης και θεραπείας που προσφέρει το παιχνίδι, η ιπποθεραπεία και γενικά η αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου ανθρώπου μέσα από στοχευμένες δραστηριότητες. Όπως και να είναι, πραγματευόμαστε έναν τομέα όπου η καλλιτεχνική διαδικασία είναι ουσιαστικά αυτή που αποτελεί το πρωταρχικό μέσο θεραπείας και είναι πολλά αυτά που δε γνωρίζουμε για τον τρόπο σκέψης των άλλων.

Στη θεραπεία μέσω της ψυχαγωγίας και των τομέων της γεννιούνται τα όνειρα και οι μάσκες και οι εικόνες που μας βοηθούν στα ταξίδια της ψυχής.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup> Η ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

### 1.1 Γενικά

Η ψυχαγωγία μπορεί να προσφέρει κατά τη διάρκεια μιας ασθένειας ή της ανάρρωσης από αυτήν, πολλά θετικά και καθοριστικά στοιχεία για την έκβαση τους. Το γέλιο, η μουσική, ο χορός, ο θεραπευτικός αθλητισμός είναι τομείς που ανήκουν στη σφαίρα της ψυχαγωγίας και βοηθούν στην αντιμετώπιση προβλημάτων ή χρόνιων παθήσεων. Δεν είναι λίγα τα παραδείγματα που υπάρχουν, κυρίως στην Ευρώπη και την Αμερική, όπου η εφαρμογή της ψυχαγωγίας ως μέσο θεραπείας ευωδούσε.

Γνωρίζουμε για παράδειγμα την ύπαρξη των γιατρών – κλόουν σε κλινικές του εξωτερικού και πιο συγκεκριμένα της Νέας Υόρκης, στην παιδιατρική πτέρυγα τα τελευταία είκοσι περίπου χρόνια. Η γελωτοθεραπεία που προσέφεραν είχε εξαιρετικά αποτελέσματα στη διάθεση και την αντιμετώπιση της ασθένειας από πλευράς των παιδιών. Πολύ γρήγορα στη συνέχεια εντάχθηκε η γελωτοθεραπεία ως απαραίτητη υπηρεσία για τη θεραπεία ασθενών - παιδιών. Σήμερα, γνωρίζουμε πάρα πολλές χώρες όπου εφαρμόζεται η γελωτοθεραπεία από γιατρούς – κλόουν, όπως είναι οι Ηνωμένες Πολιτείες, η Γαλλία, η Ελβετία, η Τουρκία, η νότια Αφρική, η Αγγλία, η Ισπανία και η Ιταλία. Δε γνωρίζουμε με βεβαιότητα αν έχει ενταχθεί και σε ορισμένες ιδιωτικές κλινικές της Ελλάδας ως σταθερό μέσο θεραπείας και όχι απλά περιστασιακά μέσα σε γενικότερο πλαίσιο. (Ανώνυμος, 2000)

Η θεραπευτική ψυχαγωγία έχει τη γελωτοθεραπεία, τη μουσικοθεραπεία, τη θεραπεία μέσω του χιούμορ, τη δραματοθεραπεία, όλοι είναι τομείς που καθένας με το δική του μοναδική προσφορά, ωφελούν τους ασθενείς ή σε επίπεδο νόσου είτε σε επίπεδο ανάρρωσης. Είναι μέρος μιας πιο ολικής, σφαιρικής αγωγής που χορηγείται σε παιδιά κυρίως, αλλά και ενήλικες ασθενείς μέσα στα νοσοκομεία, ή πιο συχνά μέσα σε κάποια ομάδα, σε κάποιο κέντρο αποκατάστασης ή ακόμα και στο σπίτι. Οι ασθενείς που επωφελούνται από τα προγράμματα θεραπευτικής ψυχαγωγίας, είναι πάρα πολλοί. Είναι ασθενείς με πνευματικές ή σωματικές δυσκολίες, άτομα που πάσχουν από Αλτσχάιμερ, AIDS, Πάρκινσον, καρκίνο. Ασθενείς που έχουν καρδιοπάθειες, νεφροπάθειες, προβλήματα από εγκεφαλικά, σκλήρυνση κατά πλάκας, στρες, κατάθλιψη φυσικά και εθισμό στα ναρκωτικά ή το αλκοόλ. (Ανώνυμος, 2000)

Η θεραπευτική ψυχαγωγία περιλαμβάνει εκτός από τη γελωτοθεραπεία και το χιούμορ, τη μουσικοθεραπεία και φυσικά δραστηριότητες, σωματικές και αθλητικές,

ή δημιουργικές όπως είναι ο χορός, το τραγούδι και εννοείται τα εικαστικά και η ζωγραφική. Η θεραπευτική ψυχαγωγία βελτιώνει τη σωματική και ψυχική υγεία των ασθενών, τους τονώνει την αυτοπεποίθηση, δυναμώνει την κοινωνική τους θέση και όπως κάθε ενασχόληση, διευρύνει τις γνωσιακές τους ικανότητες. Η εξατομίκευση της θεραπευτικής προσέγγισης είναι το επόμενο σημαντικό βήμα καθώς ο βαθμός επίτευξης θα φέρει και πιο καλά και σύντομα αποτελέσματα. Όσο πιο κοντά στον ασθενή είναι η θεραπεία που προτείνεται, τόσο πιο εύκολα θα αποφέρει καρπούς η αγωγή αυτή. Σε αυτή την εξατομίκευση της θεραπευτικής αγωγής λαμβάνονται υπ' όψη τα ενδιαφέροντα του ασθενή, ο τρόπος ζωής του, οι σωματικές και πνευματικές του ικανότητες, αλλά και ανάγκες από την άλλη και τέλος οι κοινωνικές και συναισθηματικές του ανάγκες. (Ανώνυμος, 2000)

Η θεραπευτική αγωγή εφαρμόζεται συνδυαστικά με την κανονική αγωγή που ακολουθεί ο ασθενής και εφαρμόζεται μόνο από ειδικό εκπαιδευτή – θεραπευτή. Η θεραπευτική ψυχαγωγία διαμέσου του γέλιου, του χιούμορ, της μουσικοθεραπείας, των δημιουργικών και αθλητικών δραστηριοτήτων στα μέτρα των δυνατοτήτων τους, δίνει στους ανθρώπους στις δύσκολες στιγμές της ασθένειας και της ανάρρωσης, τα κατάλληλα εφόδια για να βλέπουν με θετικότερη προοπτική τη ζωή. Διατηρεί και προωθεί τη δραστηριοποίησή τους, βελτιώνει την αυτοπεποίθησή τους και προάγει την αυτονομία τους.

Η πρόληψη και η αντιμετώπιση των σωματικών και πνευματικών ασθενειών πρέπει να είναι σφαιρική και ολοκληρωμένη. Με αυτό εννοούμε ότι θα πρέπει να λαμβάνονται τέτοια μέτρα που να βοηθούν όχι μόνο το σώμα του ασθενή, αλλά και την ψυχή του και το πνεύμα του, την προσωπικότητα του και τις συναισθηματικές του ανάγκες, να λαμβάνουν υπόψη και να σχετίζονται με τις κοινωνικές, οικογενειακές και επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις στη ζωή τους. Η ψυχαγωγία ως μέσο θεραπείας οφείλει να ασχολείται και να αγκαλιάζει όλες τις εκφάνσεις και τις πτυχές της ζωής του ασθενή. Η θεραπευτική ψυχαγωγία έχει ενεργό ρόλο στην πρόληψη και στη θεραπεία ορισμένων ασθενειών, όπως αναφέραμε και παραπάνω. Περιλαμβάνει ένα σύνολο ενεργειών, πέρα από τις κλασικές ιατρικές, φαρμακευτικές και νοσηλευτικές ενέργειες φυσικά, που ωφελούν τους ασθενείς και στοχεύουν στη βελτίωση πολλών πτυχών της ψυχικής και σωματικής τους υγείας. Τα περισσότερα προγράμματα θεραπευτικής ψυχαγωγίας περιλαμβάνουν χορό, τραγούδι, παιχνίδια, μουσική και θέατρο, κινηματογράφο και οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα μπορεί να ευχαριστεί τον άνθρωπο και να βρίσκει πάντοτε ενδιαφέρον στο να την κάνει. Είναι

σημαντικές οι θετικές επιδράσεις που επιφέρουν οι μέθοδοι της θεραπευτικής ψυχαγωγίας και μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται η μείωση του στρες, η ανακούφιση από τον πόνο, η αύξηση της αυτοπεποίθησης, η μείωση της ευπάθειας στις ασθένειες, η βελτίωση της κοινωνικότητας, η αύξηση της αντίστασης στις μολύνσεις, η καταπολέμηση της κατάθλιψης, η καλύτερη κατάσταση του καρδιαγγειακού συστήματος και άλλες. (Ανώνυμος, 2000)

Αναφορικά θα πούμε μόνο ορισμένα από τα σημεία που αξίζει να αναφέρουμε στις ευεργετικές αυτές ιδιότητες που μόλις αναφέραμε. Η ποίηση, η λογοτεχνία, το θέατρο, ο κινηματογράφος και η ζωγραφική, ο χορός και γενικά οι μορφές των τεχνών, δεν προσφέρουν μόνο ψυχαγωγία, αλλά κάνουν καλό στο πνεύμα και το σώμα όσων συμμετέχουν και παρακολουθούν, κλινικά αποδεδειγμένο. Το χιούμορ καλλιεργεί την οξυδέρκεια και βοηθά στην άμυνα του σώματος και τη γενικότερη υγεία. Οπότε οι κωμωδίες, το δυνατό γέλιο και τα ανέκδοτα προτείνονται ανεπιφύλακτα ως θεραπευτική αγωγή.

Επίσης η μουσική βελτιώνει τη μνήμη. Τα παιδιά που μαθαίνουν μουσικά όργανα έχουν καλύτερη μνήμη από τα άλλα. Γι' αυτό το λόγο και η μουσικοθεραπεία προτείνεται σε ασθενείς που πάσχουν από εγκεφαλικές βλάβες ή παρόμοια προβλήματα, καθώς τονώνει τον εγκέφαλο τους. Τέλος, οποιαδήποτε καθημερινή, ήπια δραστηριότητα που τονώνει την καρδιά και αυξάνει τους παλμούς της, όπως είναι τα παιχνίδια σε ανοιχτό μέρος ή στη φύση, κάποια ελαφριά άθληση, όπως περπάτημα, κολύμπι ή ποδήλατο, η κηπουρική κτλ, μειώνουν σοβαρά την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου. (Ανώνυμος, 2000)

## **1.2 Τομείς της ψυχαγωγίας ως θεραπευτικά μέσα**

Αναφέραμε παραπάνω τους τομείς που εντάσσονται στη ψυχαγωγία και τις θεραπευτικές δυνατότητες που εντοπίζονται σε αυτούς. Το γέλιο και το χιούμορ θα είναι ένα από αυτά που θα αναλύσουμε διεξοδικότερα στο παρόν κεφάλαιο, καθώς η μουσική και ο χορός θα αναλυθούν σε επόμενο κεφάλαιο, το ίδιο και οι αθλητικές δραστηριότητες.

Το χιούμορ στη συμβουλευτική διαδικασία μπορεί να εισαχθεί είτε τυχαία είτε επίτηδες από το θεραπευτή για να βοηθήσει τον θεραπευόμενο. Μπορεί βέβαια και η εισαγωγή του χιούμορ ως εργαλείο να γίνει τυχαία. Η εισαγωγή του στη συμβουλευτική διαδικασία μπορεί να γίνει με τρεις συνήθως τρόπους. Ως μια καλά σχεδιασμένη θεραπευτική παρέμβαση που στηρίζεται εξ ολοκλήρου στο χιούμορ, είτε

ως μία τεχνική του θεραπευτή απέναντι σε κάποιους ασθενείς του για να τους τονώσει είτε τέλος ως επικοινωνιακή ικανότητα του συμβούλου, ως στοιχείο της προσωπικότητας του, για να προσδώσει πινελιές αυθορμητισμού και ανεμελιάς στις συνεδρίες. (Ξηνταροπούλου, 2012)

Η χιουμοριστική προοπτική δίνει στον ασθενή μια αίσθηση ανάτασης και επιτυγχάνεται η ψυχική ευφορία και διατηρείται κιάλας. Σκοπός είναι η δημιουργία μιας χιουμοριστικής, ευχάριστης αντίληψης για τη ζωή και την καθημερινότητα. Πως όλα είναι δυνατά και αναστρέψιμα, με την ευχάριστη έννοια. Η λογικοθυμική προσέγγιση του Albert Ellis μας λέει πως οι άνθρωποι που έχουν ψυχολογικά προβλήματα είναι επειδή μετά τη δημιουργία τους, θεμελίωσαν μέσα τους και λάθος πεποιθήσεις, μη λειτουργικές στάσεις, ο συνδυασμός των οποίων φέρνει απώλεια του ρεαλιστικού μέτρου κι έτσι οι άνθρωποι έχασαν τον τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων τους στην πραγματικότητα. Στόχος της λογικοθυμικής προσέγγισης είναι να προκαλέσει αυτά τα παράλογα συναισθήματα και πεποιθήσεις, να τις αμφισβητήσει και τέλος να τις αντικαταστήσει με άλλες λογικές και πραγματικές αντιλήψεις και συμπεριφορές. Αυτή η μέθοδος χρησιμοποιεί από το χιούμορ κυρίως το σαρκασμό και την υπερβολή για να προκαλέσει και να ξεκλειδώσει τον ασθενή ώστε να του αποδείξει τον παραλογισμό του ( Εικ.1). Έτσι παρακινούν τον ασθενή να αλλάξει τη στάση του απέναντι στη επίλυση των θεμάτων του και τον παρασύρουν ώστε να δει θετικά τη ζωή. (Ξηνταροπούλου, 2012)



Εικόνα 1. Σκηνή από ομαδική συνεδρίαση γελωτοθεραπείας

Η επόμενη θεωρητική προσέγγιση που κάνει χρήση του χιούμορ είναι η Προκλητική Θεραπεία του Frank Farrelly. Στην αρχή χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία σχιζοφρενών, αλλά αργότερα αποδείχτηκε θεραπευτική και για άλλους τύπους ψυχολογικών προβλημάτων. Το μοτό αυτής της προσέγγισης βασίζεται στο ότι οι άνθρωποι που αντιμετωπίζουν ψυχολογικά προβλήματα είναι επειδή έχουν ένα μοτίβο συμπεριφοράς αυτό ματαιώσης. Για να ξεπεράσουν αυτές τις δυσκολίες πρέπει τα άτομα αυτά να αναλάβουν την ευθύνη της συμπεριφοράς τους. Στόχος είναι η πρόκληση συναισθημάτων που θα τους οδηγήσει στην αλλαγή των αντιλήψεων και των πράξεων τους. Σαρκασμός και χιουμοριστική υπερβολή χρησιμοποιείται και εδώ για να αναδείξει τα προβλήματα. (Ξηνταροπούλου, 2012)

Η τρίτη προσέγγιση που θα εξετάσουμε λέγεται Natural High Therapy και εισηγείται από τον O' Connell's με στοιχεία κυρίως από τη θεωρία του Carl Yung και του Adler. Μας εξηγεί ότι τα ψυχολογικά θέματα είναι μαζικές εκδηλώσεις απωθημένων ενεργειών δημιουργικότητας και περιορισμού της προσωπικότητας του ασθενή, που είναι αποτέλεσμα εμπειριών ματαιώσης στη ζωή. Έτσι, ο θεραπευτής προσπαθεί μέσα από το χιούμορ να αυξήσει και να επιφέρει την εαυτό-πραγμάτωση στον ασθενή, να αναπτύξει μια υγιή αίσθηση αυτονομίας που θα βασίζεται στην αυτοεκτίμηση που θα έχει ανακτήσει. Αυτό θα φέρει καλύτερα αποτελέσματα και στις σχέσεις όχι μόνο με τον εαυτό του, αλλά και με τους γύρω του. Το χιούμορ είναι καθοριστικό στοιχείο για την αυτοπραγμάτωση του ασθενή (Εικ.2). Το χιούμορ γίνεται όχημα για να αλλάξει ο ασθενής την αντίληψη του απέναντι στο περιβάλλον του και τη ζωή. (Ξηνταροπούλου, 2012)



Εικόνα 2. Άσκηση αυτοπραγμάτωσης μέσα από το χιούμορ και το γέλιο

Η αλήθεια είναι ότι στη χρήση του χιούμορ πρέπει ο θεραπευτής να είναι ιδιαίτερα οξυδερκής και να έχει αναπτύξει αυτή την ικανότητα του παράλληλα με μεγάλη ευαισθησία, καθώς το χιούμορ όταν είναι επιθετικό μπορεί να γίνει κυνικό και να φέρει σε δύσκολη θέση τον συμβουλευόμενο απέναντι. Άρα καλλιεργείται και το χιούμορ με διάφορες τεχνικές και μάλιστα μέσα από σύγχρονες έρευνες και φυσικά το παιχνίδι ρόλων, που είναι μια διασκεδαστική και ταυτόχρονα σημαντική διαδικασία τόσο για τον θεραπευτή όσο και για τον ασθενή. Λεπτή γραμμή που πρέπει να αποφεύγεται είναι να μη γίνει το χιούμορ αυτός ο τροχός με τον οποίο ο ασθενής θα μπορεί να ξεφύγει με έντεχνο και αστείο τρόπο από την αντιμετώπιση των προβλημάτων του καθώς τότε η συνεδρίες δε στέφονται με επιτυχία. (Ξηνταροπούλου, 2012)

Στο τομέα της ψυχαγωγίας τέλος θα αναφέρουμε ορισμένα ακόμη παραδείγματα όπως είναι αυτό του παραμυθιού. Το παραμύθι είναι ένα μέσο ψυχαγωγίας και διδασκαλίας κυρίως σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, αλλά μπορεί να γίνει και παιδαγωγικό και θεραπευτικό μέσο και για ενήλικες που πάσχουν από διάφορες διαταραχές. Δεν είναι εντελώς ξεκάθαρο το τοπίο γύρω από τις ευεργετικές ή μη ιδιότητες του παραμυθιού, αλλά παρόλα αυτά δε μπορούμε να μην επισημάνουμε τα θετικά στοιχεία που έχει. Εκτός λοιπόν από την αφήγηση του παραμυθιού και την ανάπτυξη της φαντασίας στην οποία βοηθάει, υπάρχει και παιδαγωγικός σκοπός στη διδασκαλία του.

Εδώ ακριβώς εισέρχεται η παιγνιοθεραπεία, όπου το παραμύθι είναι ένα ομαδικό παιχνίδι στο οποίο μπορούν να συμμετέχουν όλοι όσοι γίνονται ακροατές του. Εφαρμόζεται σε παιδικούς σταθμούς και σχολεία, σε ομάδες ψυχαγωγίας και δημιουργικής έκφρασης, σε συλλόγους που αφορούν παιδιά ή ενήλικες. Χρησιμοποιείται σαν μέσο έκφρασης και σε άλλους χώρους όπως είναι οι φυλακές ή ιδρύματα για αποτοξίνωση, σε αναμορφωτήρια, σε χώρους προστασίας κακοποιημένων γυναικών ή παιδιών, γενικότερα σε ομάδες υψηλού κινδύνου όπως χαρακτηρίζονται. (Σπυροπούλου, 2009)

Η ψυχοθεραπεία και ο συνδυασμός αυτής με το παραμύθι ξεκίνησε από τον Yung και το Φρόιντ. Συνδυάστηκε έντεχνα με τη δραματοθεραπεία και απελευθέρωσε μέσα από τη δραματοποίηση δρόμους καινούριους για την αντιμετώπιση ψυχικών διαταραχών και πνευματικών νόσων. Στόχος είναι η ανάπτυξη

της υγιούς πλευράς του παιδιού ή του ενήλικα αντίστοιχα, η διδασκαλία νέων τρόπων αντιμετώπισης προβλημάτων και δυσκολιών που προκύπτουν συνεχώς στη ζωή. Ως ψυχοθεραπευτική μέθοδος ξεκίνησε τη δεκαετία του '60 στην Αγγλία και μετά τη δεκαετία του '70 στην Αμερική. Από κει και μετά όλα είχαν πάρει σιγά σιγά το δρόμο τους. Το παραμύθι μορφοποιήθηκε και εξελίχθηκε μέσα από τις τεχνικές του θεάτρου και του δράματος, αλλά χρησιμοποιεί κι άλλες μορφές τέχνης αν αυτό κριθεί σκόπιμο, όπως είναι τα εικαστικά και υλικά όπως τα χρώματα, ο πηλός κτλ. (Σπυροπούλου, 2009)

Η χρήση των μύθων και των παραμυθιών βοηθά μέσα από την τελετουργία της δραματοθεραπείας, να ξαναβιώσουν προσωπικές εμπειρίες οι ασθενείς και να τις αντιμετωπίσουν με έναν συμβολικό και μεταφορικό τρόπο. Αυτή η ευκαιρία που τους παρουσιάζεται τους οδηγεί στην κατανόηση ότι ένα πρόβλημα έχει πολλούς και διαφορετικούς τρόπους επίλυσης που βασίζονται καθαρά στην αντίληψη τους και τον τρόπο που θα τα διαχειριστούν. (Σπυροπούλου, 2009)

Η ψυχαγωγία είναι ένας τόσο μεγάλος τομέας που χωράει εντός του πολλές έννοιες και τρόπους αντιμετώπισης ψυχικών ή σωματικών προβλημάτων. Στον τομέα της ψυχαγωγίας μπορούμε να εντάξουμε και όλα τα κεφάλαια που ακολουθούν στην παρούσα εργασία, αλλά κάθε μία υποκατηγορία είναι σημαντική και αξίζει να παρουσιαστεί ξεχωριστά. Παρόλα αυτά, το γέλιο, το χιούμορ, τα παραμύθια, οι μύθοι και τα δραματοποιημένα παιχνίδια ακουμπούν στη σφαίρα της φαντασίας των ασθενών με τρόπο που να μην τους προκαλούν φόβο κι αυτή η αίσθηση ελευθερίας είναι που γεννά και τον τρόπο αντιμετώπισης των πραγματικών τους προβλημάτων. Μη ξεχνάμε άλλωστε ότι ο χώρος της ψυχαγωγίας είναι που γέννησε όλες τις εναλλακτικές μορφές θεραπείας που πραγματευόμαστε. Η αγωγή της ψυχής, περνάει μέσα από τα εικαστικά, μέσα από το θέατρο, τη μουσική, το χορό και τον αθλητισμό ( Εικ.3).



Εικόνα 3. Ομαδική γελωτοθεραπεία με άτομα τρίτης ηλικίας

### 1.3 Σύνοψη Κεφαλαίου

Το χιούμορ και η αίσθηση γνωριμίας του εαυτού του ατόμου μπορεί να έρθει μέσα από τη διαδικασία της γελωτοθεραπείας και της αυτοπραγμάτωσης. Όποια ψυχολογική μέθοδος κι αν ακολουθεί ο ειδικός εκπαιδευτής, το αποτέλεσμα είναι η βαθύτερη γνωριμία του εαυτού του ασθενή μέσα από ένα παιχνίδι που βασίζεται στην εξωτερίκευση της ενέργειας του, των βαθύτερων προβλημάτων του και του άγχους του. Των φόβων που μπορεί να πρέπει να αντιμετωπίσει ή κάποιες τραυματικές αναμνήσεις και σχέσεις. Το ίδιο γίνεται και με την παιγνιοθεραπεία που το παραμύθι είναι ένα ομαδικό παιχνίδι στο οποίο μπορούν να συμμετέχουν όλοι όσοι γίνονται ακροατές του. Η χρήση των μύθων και των παραμυθιών, του χιούμορ και του ευχάριστου κλίματος, βοηθά μέσα από την τελετουργία της δραματοθεραπείας που εφαρμόζεται συνδυαστικά σχεδόν σε όλες τις μορφές θεραπείας, να ξαναβιώσουν προσωπικές εμπειρίες οι ασθενείς και να τις αντιμετωπίσουν με έναν συμβολικό και μεταφορικό τρόπο.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup> Η ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ

### 2.1 Γενικά

Είναι πλούσια η συλλογή ευρημάτων σχετικά με την ανακούφιση και την ίαση που παρέχεται στα ανθρώπινα προβλήματα μέσω της «θεραπείας της Τέχνης» εννοώντας τα εικαστικά ή στα αγγλικά με τον όρο Art Therapy. Στο εξωτερικό η εικαστική θεραπεία κατέχει μια αξιόλογη θέση θεραπείας, ειδικά στις ΗΠΑ και τη Μεγάλη Βρετανία. Η θεραπεία μέσω της τέχνης, δηλαδή τα εικαστικά, ξεχωρίζει λόγω της έμφασης που δίνει στον άνθρωπο, ως τον πρωταγωνιστή και τον πιο δυνατό παράγοντα στην ίαση του. Ο θεραπευόμενος εδώ είναι ένα ενεργητικό υποκείμενο, δεν είναι απλά ένας ασθενής. Βέβαια, η ενεργητική συμμετοχή του ανθρώπου στη θεραπεία του, δεν είναι κάποια καινούρια μέθοδος, καθώς χρησιμοποιείται και σε άλλες ψυχοθεραπευτικές κυρίως προσεγγίσεις. Ακόμα και στην παραδοσιακή ιατρική ξέρουμε το σημαντικό ρόλο που παίζει η ενεργή συμμετοχή του ασθενή στη διαδικασία της θεραπείας του. Η φανερή και ουσιαστική διαφορά ανάμεσα στην art therapy και τις άλλες προσεγγίσεις είναι ότι στην ίδια τη φύση της τέχνης. Αυτή η φύση είναι που θέλει τον άνθρωπο «δημιουργό», άρα ενεργό στην ίαση του ( Dalley et al. 1998).

Η μαγική δύναμη της εικόνας μόλις πρόσφατα σχετικά θεωρήθηκε σπουδαία και με ξεχωριστή δυναμική έτσι ώστε να καταστεί μορφή θεραπείας. Αν αναλογιστούμε ότι από την αρχαιότητα υπάρχουν αγαλματίδια γονιμότητας, αποτρεπτικά σύμβολα και αντικείμενα, κούκλες βουντού κτλ αντιλαμβανόμαστε την μαγική ιδιότητα της εικόνας και της κατασκευής.

Καταρχήν να σημειώσουμε σε αυτό το σημείο ορισμένες βασικές έννοιες της θεραπείας μέσω των εικαστικών. Οι θεραπευτές των εικαστικών που χρησιμοποιούν αυτή την προσέγγιση, βασίζουν τη θεραπευτική μέθοδο τους στην ενθάρρυνση για την απεικονιστική έκφραση κάποιας εσωτερικής εμπειρίας. Αυτός είναι και ο λόγος που τέχνη αναγνωρίζεται ως μία διαδικασία αυθόρμητης αναπαράστασης που ελευθερώνει το ασυνείδητο του ανθρώπου. Η θεραπεία μέσω των εικαστικών βασίζεται στην πολύ απλή σκέψη ότι όλα τα συναισθήματα και οι πιο βαθιές σκέψεις του ανθρώπου πηγάζουν από το ασυνείδητο του, γι' αυτό και είναι πιο εύκολο να βρουν έκφραση μέσα από τις εικόνες παρά μέσα από τις λέξεις.

Η τέχνη όταν χρησιμοποιείται με αυτόν τον τρόπο, γίνεται ουσιαστικά ένα νέο σύστημα επικοινωνίας, ένα μη λεκτικό μέσο επικοινωνίας. Είναι διάυλος έκφρασης μπερδεμένων και δύσκολα κατανοητών συναισθημάτων και ενστίκτων, καταστάσεων

που δυσκολεύουν το μυαλό και τη ψυχική κατάσταση κάποιου ανθρώπου (Εικ.4). Αυτός ο διάλογος που ανοίγει η τέχνη συνδέει το ασυνείδητο με το συνειδητό, τα ενώνει και επιτυγχάνει την έκφραση των βαθύτερων αιτιών έτσι ώστε να γίνει η τέχνη η ίδια μέσο θεραπευτικής αλλαγής. ( Dalley et al. 1998)



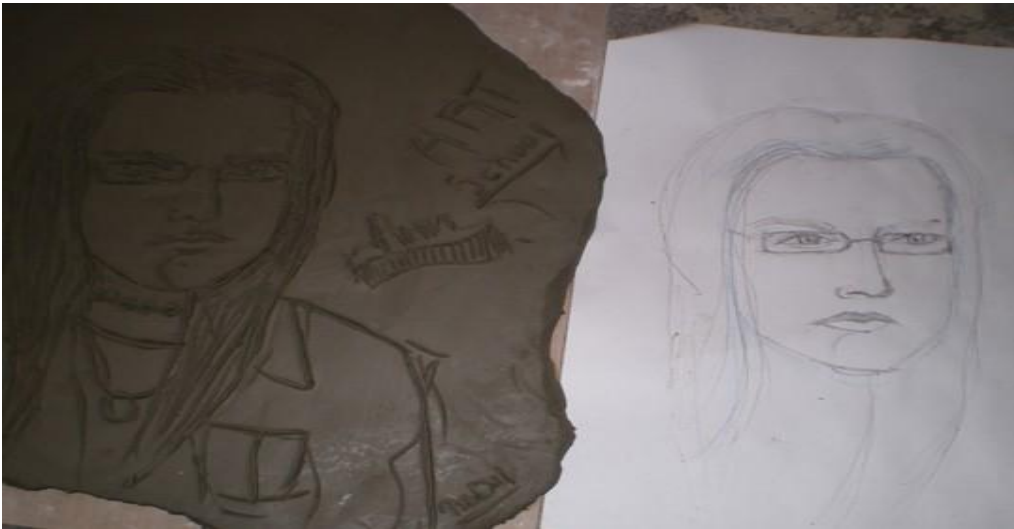
Εικόνα4. Τεχνική εικαστικής θεραπείας σε παιδιά

Αυτή η ψυχαναλυτική προσέγγιση της θεραπείας μέσω των εικαστικών θέτει εξ αρχής την προϋπόθεση ότι αυτή η αυθόρμητη τέχνη θα μοιάσει με τον ελεύθερο συνειρμό. Καθένας μπορεί να φανταστεί και να εκφράσει ότι κυριαρχεί στο μυαλό του. Αυτό απαιτεί την καταπολέμηση του αμυντικού μηχανισμού της προσωπικότητας του ανθρώπου και χρειάζεται εξάσκηση γύρω από την αυτοπειθαρχία. Η χρήση των καλλιτεχνικών υλικών δεν είναι απλά ένας αυθόρμητος τρόπος έκφρασης, διαφέρει από μια πρόχειρη και γρήγορη άσκηση εικαστικής δραστηριότητας. Είναι ίδια η διαφορά που εντοπίζουμε ανάμεσα σε μια απλή κουβεντούλα και σε έναν ελεύθερο συνειρμό όπου απελευθερώνεις εσωτερικά συναισθήματα και σκέψεις. Με βάση των Φρόιντ και τη θεωρία των ονείρων, παρόλο που δεν είχε αξιολογήσει τόσο υψηλά την καλλιτεχνική συνειρμική δραστηριότητα, μας πρόσδωσε γνώση μέσω των διαδικασιών που μοιάζουν και εμπλέκονται με τα όνειρα και φέρουν την καλλιτεχνική δραστηριότητα που σχετίζεται με την έκφραση του ασυνείδητου ( Dalley et al. 1998).

Η καλλιτεχνική δραστηριότητα παρουσιάζει μεγάλη ομοιότητα με τη διαδικασία εξήγησης των ονείρων, γι' αυτό το λόγο και οι εικαστικοί θεραπευτές χρησιμοποιούν πολλούς μηχανισμούς επεξήγησης και σύμβολα από τη θεωρία των ονείρων. Παρά τις ομοιότητες όμως υπάρχει μια ειδοποιός διαφορά.

Η καλλιτεχνική δραστηριότητα, οποιαδήποτε κι αν είναι αυτή, είναι μια συνειδητή διαδικασία που δίνει μορφή σε συναισθήματα που μπορεί να είναι ασυνείδητα. Το αντίστοιχο που μπορούμε να κατανοήσουμε είναι η επεξήγηση των ονείρων μετά από κάθε φορά που ξυπνάμε και η προσπάθεια να προσδώσουμε μια ερμηνεία. Όμως στα όνειρα δεν υπάρχει μια σταθερή και συγκεκριμένη μορφή όπως υπάρχει σε έναν πίνακα, αυτό είναι και το στοιχείο που μπορεί να μας κατευθύνει και να μας κάνει να πούμε ότι η ανάλυση της τέχνης, πολλές φορές συνεχίζει από εκεί που σταματάει η ανάλυση των ονείρων. Ως συνέπεια μπορούμε να συμπεράνουμε ότι η χρήση της τέχνης είναι πιο αποτελεσματική και αναπτύσσεται πληρέστερα και πιο τεκμηριωμένα από την ανάλυση των ονείρων και των εσωτερικών διαδικασιών του ατόμου. ( Dalley et al. 1998).

Ο θεραπευτής όντας και καλλιτέχνης έχει μία βαθιά σχέση με την ίδια την τέχνη, την ένταση της και τις μορφές της. Αυτή η πολύπλοκη σχέση αναπτύσσεται και εξελίσσεται συνεχώς, και ο ρόλος του θεραπευτή θα πρέπει να ωθεί τους ασθενείς ώστε να αναπτύξουν και αυτοί μια βαθιά και ουσιαστική σχέση με την εικαστική τους έκφραση. Η τέχνη είναι μια βασική ανθρώπινη συμπεριφορά και ως τέτοια μπορεί να εκφράσει και άλλες κρυμμένες και θαμμένες ανθρώπινες συμπεριφορές. Υπάρχουν και υποστηρικτές όμως που θέτουν το εξής σημείο αμφισβήτησης. Μια τόσο ενδόμυχη σχέση είναι πολύπλοκη για να αναπτυχθεί εύκολα κι αυτό είναι μια διαδικασία που απαιτεί χρόνο. Το σημαντικό σε οποιοδήποτε εικαστικό τρόπο θεραπείας είναι πάντως η θεραπευτική διάδραση. Αν για παράδειγμα ο ασθενής αρνείται να εργαστεί με τη μέθοδο της ζωγραφικής ή της γλυπτικής, είναι καλύτερα να αποφεύγεται η προτροπή τους από το θεραπευτή ( Εικ.5). ( Dalley at al. 1998).



Εικόνα 5. Σκίτσα προσωπογραφίας ασθενούς στις αρχές και στο τέλος των συνεδριάσεων εικαστικής ψυχοθεραπείας που ακολούθησε.

Από την άλλη μπορεί να υπάρξει μια έξαρση σε κάποια άλλη εικαστική δραστηριότητα που να μη συνοδεύεται από λεκτικό πεδίο. Στο επίπεδο αυτό της επικοινωνίας τα κατάλληλα υλικά δρουν καταλυτικά για την εξέλιξη της εικαστικής ψυχοθεραπείας. Η άσκηση της ζωγραφικής, της χρήσης της άμμου ή του πηλού σε συγκεκριμένες περιόδους της θεραπείας είναι χαρακτηριστική και μοναδική για την περαιτέρω εξέλιξη. Ακόμα και όταν ακούγεται από ορισμένους θεραπευτές η έκφραση «ο ασθενής κόλλησε και δεν παρουσιάζει εξέλιξη», μόλις του δοθεί κάποιο νέο υλικό, αμέσως απελευθερώνονται άλλες κρυμμένες εσωτερικές του σκέψεις και καταστάσεις. Τα νέα υλικά προτείνονται διαισθητικά και συναισθηματικά από το θεραπευτή, μέσα από την προσωπική του εκτίμηση για τον ασθενή που βοηθά, μέσα από την εμπειρία του σε παρόμοιες καταστάσεις, μέσα από την εξοικείωση του με πολλά εικαστικά μέσα έκφρασης και εργαλεία. ( Dalley at al. 1998)

Από τα πρώτα κιόλας βήματα της ψυχιατρικής, τα εικαστικά έγιναν μέρος του προγράμματος της, στην αρχή για να περνάει η ώρα των ασθενών, μετά χρησιμοποιήθηκαν ως ψυχαγωγία και τελικά εκτιμήθηκαν και εγκολπώθηκαν στην εργασιοθεραπεία. Το ενδιαφέρον των γιατρών για τα έργα και την γενική παθολογία των ασθενών και διάσημων καλλιτεχνών ήταν η βάση στην οποία στηρίχθηκε και ξεκίνησε το εγχείρημα της θεραπείας μέσω των εικαστικών. Ωστόσο η αξία των εικαστικών δραστηριοτήτων έγινε κατανοητή μόνο όταν άρχισε να χρησιμοποιείται ενεργητικά και όχι μόνο για καθαρά ψυχολογικούς λόγους.

Τα εικαστικά χρησιμοποιήθηκαν πρώτη φορά σε θεραπευτική αγωγή πριν το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο από μια ομάδα καλλιτεχνών και ψυχιάτρων στην Αγγλία και τις ΗΠΑ που έδειξαν ενδιαφέρον για αυτή τη διαδικασία και τα αποτελέσματα της. Ο Adrian Hill που ήταν ένας βρετανός καλλιτέχνης, κατά τη διάρκεια του πολέμου ανάρρωνε σε ένα σανατόριο, όπου για να καταπολεμήσει την ανία του και τη μοναξιά του στράφηκε στη ζωγραφική (Εικ.6). Τότε έδειξαν ενδιαφέρον και άλλοι ασθενείς και ξεκίνησαν να ζωγραφίζουν με τέτοιο τρόπο όμως που ουσιαστικά μιλούσαν μέσα από τις ζωγραφιές τους για τους φόβους τους, τα συναισθήματα τους και τα κατάλοιπα του πολέμου. Ο ίδιος ο Hill εργάστηκε πολύ σκληρά για να εντάξει τα εικαστικά στα νοσοκομεία. (Jennings & Minde, 1996)



Εικόνα 6. Ασθενής επί του εικαστικού έργου στη θεραπεία του

Όπως είναι αναμενόμενο, τα πρώτα χρόνια η εικαστική θεραπεία δεν είχε να επιδείξει μεγάλες διαφορές από τη διδασκαλία των εικαστικών. Με τα χρόνια, κυρίως μετά τη δεκαετία του 1970, άρχισαν να ξεχωρίζουν οι διαφορές και ο ρόλος του δασκάλου από αυτόν του θεραπευτή των εικαστικών, καθώς τόσο η θεωρία όσο και η πρακτική της θεραπείας μέσω των εικαστικών αναπαραστάσεων κατευθύνθηκαν προς τη ψυχοθεραπεία. Παρά τα χρόνια που έχουν περάσει από τότε, ακόμα η θεραπεία μέσω των εικαστικών θεωρείται νέος επιστημονικός κλάδος.

Συχνά για τις θεραπείες μέσω της τέχνης χρησιμοποιείται ο όρος «μη λεκτικές» θεραπείες που κατά τη γνώμη πολλών ερευνητών κι επιστημόνων δεν είναι

σωστός. Μπορεί το κύριο εργαλείο να μην είναι οι λέξεις και ο κλασικός τρόπος επικοινωνίας, αλλά οποιαδήποτε έκφραση, ειδικά τα εικαστικά και άλλες μορφές τέχνης είναι γλώσσες, είναι μορφές επικοινωνίας, είναι σύνολα με τα οποία οι μετέχοντες συνομιλούν και αλληλεπιδρούν. Η τέχνη βοηθά τον άνθρωπο να επικοινωνήσει και να βιώσει τον κόσμο με διαφορετικούς τρόπους και μέσα από αυτό βοηθά τις λέξεις να πάρουν περισσότερη ουσία, να γίνουν πραγματικά ζωντανές. (Jennings & Minde, 1996)

Η θεραπεία μέσω των εικαστικών τεχνών βασίζεται σε δύο κυρίως τομείς, αυτόν της ψυχολογίας και αυτόν της εικαστικής τέχνης. Υπάρχουν όμως και άλλοι τομείς που έχουν παίξει ρόλο στην εξέλιξη της εικαστικής θεραπείας. Αυτό σημαίνει κυριολεκτικά τη χρήση των εικαστικών με θεραπευτικό τρόπο. Αυτό που ζητείται από τους ασθενείς είναι να εκφράσουν τα συναισθήματα και τα όνειρα τους, τα εσωτερικά τους βιώματα μέσα από διάφορα καλλιτεχνικά μέσα, όπως για παράδειγμα η ζωγραφική, η γλυπτική, ο πηλός και διάφορα άλλα. Ένα έργο τέχνης θεωρείται μια αναπαράσταση του αντικειμενικού κόσμου, αλλά ο άνθρωπος που το δημιουργεί πάντοτε προβάλλει πάνω στο έργο του κάποια κομμάτια του εαυτού του και προσωπικά του βιώματα. Με αυτόν τον τρόπο σε ένα έργο τέχνης έχουμε αναπαραστάσεις και του εαυτού του δημιουργού και του αντικειμένου που αναπαρίσταται. (Jennings & Minde, 1996)

Το έργο τέχνης γίνεται μια γέφυρα ανάμεσα στο θεραπευτή και τον ασθενή, με αυτόν τον τρόπο συναντιούνται σε έναν κοινό χώρο ή έναν ενδιάμεσο, μεταβατικό χώρο. Στη θεραπεία και ο ασθενής και ο θεραπευτής προσπαθούν να ανακαλύψουν τον καλλιτέχνη μέσα τους. Η θεραπευτική διαδικασία για τον ασθενή είναι μια διαρκής προσπάθεια και πάλη για να ανακαλύψει μέσα του τις αληθινές εσωτερικές του αναπαραστάσεις και να τις προβάλλει προς τα έξω, να τις εξωτερικεύσει. Οι θεραπευτές δίνουν στον ασθενή το αναγκαίο υποστηρικτικό έδαφος και το κατάλληλο περιβάλλον για να αναπτύξει αυτές τις ικανότητες του και να εξελίξει μαζί και τον εαυτό του. Μέσα σε αυτό πλαίσιο ζωντανεύει και το λεκτικό τελικά και το μη λεκτικό πλαίσιο που αναφέραμε λίγο παραπάνω. (Jennings & Minde, 1996)

Η μεταφορά που κρύβουν μέσα τους οι εικόνες και οι καλλιτεχνικές αναπαραστάσεις ενεργοποιούν τις εμπειρίες αυτές που πρέπει να θεραπευτούν. Πολλές είναι οι φορές που το αποτέλεσμα εκπλήσσει, αφού ξεπηδούν μορφές που τελικά ανακουφίζουν εκεί ακριβώς που φαίνονταν αφόρητες μέχρι πριν λίγο καιρό. Επίσης, η εικαστική τέχνη αναφέρεται στο χώρο, έχει να κάνει με την υποκειμενική

μας θεώρηση της πραγματικότητας και με τον τρόπο που βλέπουμε το χώρο αντικειμενικά έξω από μας. Ο Καντ έλεγε πως δε βιώνουμε μόνο εμείς διαφορετικά τον κόσμο, αλλά ότι και αυτός διαμορφώνεται μέσα από τους τρόπους που τον θεωρούμε εμείς. Έτσι, το έργο τέχνης είναι ένα συναπάντημα του εσωτερικού, υποκειμενικού μας τρόπου με τον οποίο βλέπουμε τα πράγματα και ταυτόχρονα αναπαριστά και το εξωτερικό αντικείμενο. (Jennings & Minde, 1996).

## **2.2 Η εικαστική θεραπεία και τα αντικείμενα της τέχνης ως μέσα έκφρασης.**

Τα καλλιτεχνικά μέσα έχουν τις δικές τους δομές και εκφάνσεις, γι' αυτό και κάθε υλικό που χρησιμοποιείται έχει διαφορετική ιδιότητα και ασκεί διαφορετική επιρροή πάνω στον ασθενή. Παίζουν ρόλο τα υλικά στο αν θα καταφέρει να εκφράσει τα εσωτερικά του ζητήματα ο ασθενής και να τα προβάλλει πάνω στο εικαστικό μέσο.

Τα εικαστικά στη θεραπεία συνδυάζουν και τη δημιουργική και τη θεραπευτική διαδικασία. Ο ασθενής – καλλιτέχνης παρακολουθεί τη δημιουργική πράξη και προσπαθεί να καταλάβει την τεχνική που χρησιμοποιεί, τον τρόπο που αυτή τοποθετείται μπροστά του σε μια επιφάνεια χαρτιού ή οτιδήποτε άλλο, με σκοπό με επιτύχει ένα ιδιαίτερο αποτέλεσμα ή να κρύψει κίολας ορισμένα στοιχεία τα οποία δεν είναι ακόμα μέσα του να πάρουν μορφή. Ο καλλιτέχνης λοιπόν νιώθει τις μορφές και τα χρώματα που χρησιμοποιεί, βιώνει την εικαστική συμβολική γλώσσα. Μέσα από αυτούς τους τρόπους ο καλλιτέχνης ανοίγει έναν διάλογο με το θεραπευτή του, ο οποίος είναι εκεί για να του εξασφαλίσει το περιβάλλον ισορροπίας και ηρεμίας που χρειάζεται για να εκφραστεί. Να τον βοηθήσει με τα μέσα και να του προβάλλει νέες διεξόδους. Ο θεραπευτής γίνεται πλοηγός, αλλά ποτέ δεν πρέπει να κατευθύνει και να ορίζει το δρομολόγιο που ανοίγεται μέσα από τις εικαστικές τέχνες. Οφείλει να οδηγήσει τον καλλιτέχνη-ασθενή να συνειδητοποιήσει τις δικές του ανάγκες. (Jennings & Minde, 1996).

Η ομορφιά στην τέχνη δεν κρύβεται με τίποτα, ακόμα και όταν το άτομο που τη δημιουργεί νομίζει ότι βυθίζεται μέσα στις λάσπες. Για παράδειγμα, οι Jennings & Minde στο βιβλίο τους «Μάσκες της ψυχής», αναφέρουν το παράδειγμα μιας ασθενούς η οποία έφτιαξε τον εαυτό της με πηλό να κουβαλάει ένα μεγάλο φορτίο, τόσο που ήταν μεγαλύτερο από αυτήν. Το θέμα που αντιμετώπιζε ήταν η μη αποδοχή βοήθειας από άλλους, δε μπορούσε να δεχτεί βοήθεια. Με αποτέλεσμα όλα να της

φαίνονταν βαριά φορτία που έπρεπε να κουβαλήσει μόνη της. Όταν ο θεραπευτής της το είδε ολοκληρωμένο κι αυτή του εξήγησε τι ήταν, της ζήτησε να έρθει και να το δει από τη δική του οπτική γωνία. Αυτό που συνειδητοποίησε και η ίδια ήταν από εκείνη την πλευρά έμοιαζε με έναν θάμνο που ξεπηδούσε μέσα από το έδαφος. Το αποτέλεσμα ήταν με τη βοήθεια προσανατολισμού του θεραπευτή, να συνειδητοποιήσει η ασθενής για τον εαυτό της, πως τα προβλήματα της μπορούν να την μεγαλώσουν και την εξελίσσουν και όχι να την τραβάνε πίσω. (Jennings & Minde, 1996)



Εικόνα 7. Θεραπευτική αγωγή μέσω των εικαστικών σε άτομα με σοβαρές αναπηρίες

Δε θα μπορούσαμε να προχωρήσουμε σε περαιτέρω ανάλυση της εικαστικής ψυχοθεραπείας, αν δεν αναφερθούμε στη σημασία των χρωμάτων και των διαφόρων υλικών (Εικ.7). Όλη μας η ζωή και η καθημερινότητα, από όταν γεννιόμαστε μέχρι και τη στιγμή που πεθαίνουμε είναι μια εναλλαγή και μια ποικιλία χρωμάτων. Σε όλους τους πολιτισμούς, σε όλες τις ανθρώπινες εκφράσεις και επιλογές, υπάρχει πάντα χρώμα και η επιλογή αυτού δεν είναι ποτέ τυχαία. Κάποια χρώματα συμβολίζουν το πένθος, άλλα τις γιορτές και ευχάριστα συναισθήματα και καταστάσεις. Το χρώμα μπορεί να αποτελέσει μια ολόκληρη ομιλία της ίδιας της ζωής και της συναισθηματικής μας κατάστασης. Κάθε ασθενής δίνει το δικό του νόημα όμως στα χρώματα. Ο τρόπος που τα συνδυάζει, ποια χρώματα κυριαρχούν και



ποια χρώματα απουσιάζουν από την άλλη πλευρά, ποια επικαλύπτουν κάποια άλλα, μπορούν να υποδηλώσουν πολλά για τον ασθενή. Ο θεραπευτής ανάλογα με την εμπειρία του και με το κατά πόσο έχει εξελίξει και ο ίδιος τον καλλιτέχνη μέσα του, μπορεί να ζητήσει από τον ασθενή να δουλέψει με ένα και μόνο χρώμα ή έναν συνδυασμό, έτσι ώστε να πλοηγήσει σωστά τη θεραπεία και να πλησιάσουν ένα σημείο εξωτερίκευσης και ίασης. (Jennings & Minde, 1996)

Όπως με τα χρώματα, έτσι ακριβώς γίνεται και με άλλα υλικά εικαστικών τεχνών, μερικά εν των οποίων είναι πολύ πιο δομημένα από άλλα. Τις περισσότερες φορές οι ασθενείς επιλέγουν μόνοι τους το μέσο με το οποίο θα εργαστούν, αλλά έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον όταν ο θεραπευτής τους «επιβάλλει» να πειραματιστούν με κάποιο άλλο υλικό, με σκοπό να τους ξεκολλήσουν ίσως από μια βαλτωμένη κατάσταση που δεν παρουσιάζει πλέον άλλη πρόοδο. Τέτοια υλικά είναι συνήθως αυτά που είναι με συμπαγή δομή, που είναι πιο εκφραστικά αλλά πιο δύσκολα στη χρήση τους. Ίσως από ορισμένους να εκφράζεται η άποψη ότι κάτι τέτοιο εμποδίζει τον αυθορμητισμό που πρέπει να χαρακτηρίζει την εικαστική θεραπεία, αλλά η δομή σε ένα έργο τέχνης που πρέπει να εξελιχθεί παραπέρα, δίνει δομή και δημιουργεί μορφές για την καθημερινή ζωή τους. Σκοπός είναι η πλοήγηση και η δημιουργία χάους κι έπειτα ξανά τάξης, με σκοπό να οριοθετούνται σύνορα και εμπειρίες. (Jennings & Minde, 1996).

Ο ίδιος ο καλλιτέχνης μετά την ολοκλήρωση του έργου του, γίνεται θεατής τους και ερμηνευτής. Προσπαθεί να αποδομήσει αυτό που με δική του προσπάθεια έφτιαξε. Η δημιουργικότητα προέρχεται από την πρωτογενή διεργασία και έχει μεγάλη σημασία για τους σκοπούς της θεραπείας να μην έχει ολοκληρωθεί το έργο εντελώς, να είναι κάπως αποδομημένο. Παρά τις γνώσεις που έχουν οι θεραπευτές γύρω από τη τέχνη, δεν είναι σκόπιμο να τις μοιράζονται με τους ασθενείς, καθώς κάθε ένας επηρεάζεται διαφορετικά από την τέχνη και σε ποικίλα επίπεδα. Η επιρροή που ασκεί πάνω μας η τέχνη είναι απρόσμενη και άμεση. Ακόμα και η προσέγγιση του Φρόιντ που δεν αναγνώριζε την τέχνη και τα εικαστικά ως μέσο θεραπείας, παραδέχτηκε ότι μπορεί να εξισωθεί με την αναρρωτική διαδικασία ενός ασθενή και μάλιστα τη χαρακτηρίζει ως δρόμο επιστροφής στην πραγματικότητα ή αποκατάσταση. (Dalley et al. 1998).

Οι εικόνες βρίσκονται κάπου ανάμεσα στην γενική περιπλάνηση και τη δέσμευση. Σε μια εποχή μάλιστα που υπάρχει πλήρης αποδέσμευση των μέσων και επικρατεί η εικονική πραγματικότητα, παίζει μεγάλο ρόλο, η απελευθέρωση του νου

και του είναι ενός ανθρώπου που χρίζει ψυχολογικής στήριξης και βοήθειας. Τα εικαστικά λοιπόν έτσι είναι θεραπευτική δύναμη στην ψυχιατρική και εκφραστικά τους μέσα γίνονται οχήματα αναζήτησης κι εργαλεία δουλειάς. Μία μικρή στάμπα χρώματος ή ένας συνδυασμός μπορεί να ενεργοποιήσει εκείνους τους μηχανισμούς έκφρασης που πρέπει ώστε να ξεκλειδωθούν συναισθήματα που ήταν βαθιά κρυμμένα για τόσο πολύ καιρό. Το χρώμα είναι στοιχείο ενεργό, παρασύρει, δημιουργεί και μεταμορφώνει. Ο εικαστικός θεραπευτής καθοδηγώντας αφήνει τον ασθενή με τα εικαστικά να δώσει μορφή στο φόβο του, το θυμό του, τα συναισθήματα του και τις σκέψεις του. (Κιλίμη, χ.χ)

Μέσα από τη δημιουργικότητα τονώνεται το εγώ του ασθενή, αποκτά θάρρος να συνεχίσει και αυτοπεποίθηση για να αντιμετωπίζει ένα ένα τα ζητήματα που αναδύονται από μέσα του. Τα εικαστικά για ορισμένους ασθενείς είναι το μόνο μέσο επικοινωνίας με τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, το μόνο μέσο που χρησιμοποιούν δίχως να θέτουν εμπόδια και περιορισμούς έκφρασης. Μέσα από αυτή τη θεραπευτική μέθοδο, ασθενείς καταφέρνουν να οργανώσουν τον πανικό που νιώθουν, να εκφράσουν τα συναισθήματα τους, να χαλαρώνουν και φέρνουν στην επιφάνεια πιο βαθιά συναισθήματα. Αυτό που μας ενδιαφέρει είναι η επίδραση της εικόνας μέσα στο πλαίσιο μιας θεραπευτικής σχέσης σε σχέση με τον ασθενή και τον θεραπευτή επίσης (Wood, 1984).

Ο θεραπευτής των εικαστικών εργάζεται σε ένα εργαστήριο, σε έναν οριοθετημένο χώρο που τόσο αυτός όσο και το γενικότερο περιβάλλον παίζουν σημαντικό ρόλο. Μπορεί η αισθητική του χώρου να διαδραματίζει έναν ρόλο, αλλά το σημαντικότερο κομμάτι είναι να δημιουργήσει ο θεραπευτής ένα ασφαλές, ενισχυτικό περιβάλλον που να μπορεί ο κάθε ασθενής να εκφραστεί ελεύθερα. Ο χώρος των εικαστικών πρέπει να είναι μέρος με γωνίες, όπου να μπορεί ο ασθενής να κινηθεί και ταυτόχρονα να συγκρατείται. Ο θεραπευτής καλείται να προσαρμόσει τα υλικά που έχει το εργαστήριο του ως προς τις ανάγκες των ασθενών και να τους προκαλεί ευχάριστα να δουλέψουν με όσα έχουν μπροστά τους. Δεν είναι λίγες οι φορές που οι μεταφορές των έργων των ασθενών προσφέρουν τη δυνατότητα ανάπτυξης των εσωτερικών τους προβλημάτων, φόβων κτλ. (Jennings & Minde, 1996)

Τα εικαστικά σαν μέσο θεραπείας μπορούν να εισαχθούν και στην εκπαίδευση και να βοηθήσει σε όλη τη μαθησιακή διαδικασία, να προσεγγίσει και βοηθήσει στην επίλυση προβλημάτων παιδιών, χωρίς να χρειαστεί να απομακρυνθούν από το

κανονικό σχολείο και ακολουθώντας κάποιο ειδικό πρόγραμμα. Οι εκπαιδευτές και οι θεραπευτές μέσω των εικαστικών θέλουν το παιδί να προοδεύει διανοητικά μαθαίνοντας όσο το δυνατόν καλύτερα τον εξωτερικό κόσμο. Επιδιώκουν αυτού του είδους η ανάπτυξη να μην περιορίζεται μόνο σε γνώση, αλλά να περιλαμβάνει και τη συναισθηματική ανάπτυξη. Αυτή η θεραπεία είναι ένα ιδιαίτερο θα χαρακτηρίσαμε είδος μάθησης, το οποίο ασχολείται περισσότερο με τον εσωτερικό και τον κοινωνικό κόσμο του ανθρώπου (Dalley et al, 1998).



Εικόνα 8. Εικαστική ψυχοθεραπεία για παιδιά σε εκπαιδευτικές μονάδες του εξωτερικού

Η άσκηση της θεραπείας μέσω των εικαστικών τεχνών μέσα στα σχολεία και γενικότερα στην εκπαίδευση θα μπορούσε να αποτελέσει και ένα προληπτικό μέτρο. Το πρόγραμμα της εικαστικής έκφρασης βοηθά στην μη απομόνωση των παιδιών που αντιμετωπίζουν κάποιο πρόβλημα, χωρίς να χρειάζεται να σταλούν σε ειδικά σχολεία ή θεραπευτήρια. ( Εικ.8). Το σχολείο αποτελεί μία σταθερά, μια πηγή συνέχειας, την οποία αν τη διακόψουμε σε ορισμένα παιδιά για να σταλούν σε ένα άλλο σχολείο, αυτή η κίνηση μπορεί να αντιμετωπιστεί και ως επιπλέον τιμωρία κι όχι ως ευκαιρία στην θεραπεία. Ειδικά αν το σπίτι δεν παρέχει ένα σταθερό και ζεστό περιβάλλον τότε ο εικαστικός θεραπευτής έχει μεγαλύτερη σημασία και αξία να είναι εκπαιδευτής του σχολείου του παιδιού και όχι ένας ειδικός σε έναν αποκομμένο χώρο. Πρέπει να δημιουργήσει αυτό το κατάλληλο περιβάλλον που αναλύσαμε

παραπάνω, ώστε μέσα σε ένα κλίμα ασφάλειας να απελευθερωθεί ο εκάστοτε ασθενής. (Dalley et al, 1998)

Η θεραπευτική διαδικασία μέσω των εικαστικών έχει κυρίως τρία στάδια. Από την τάξη περνάμε στο χάος και από το χάος στη νέα τάξη. Αν δεν ακολουθηθεί αυτή η σειρά δε μπορεί να έρθει και αλλαγή. Αν δεν αφηθεί ο ασθενής και δε σπάσει τα παλιά σχήματα που τον κρατάνε δέσμιο των προβλημάτων του, τότε πως θα αναγεννηθεί για να τα επιλύσει. Το ασυνείδητο που εκφράζεται μέσα από σχήματα και χρώματα, παίρνει υφή, κατακτά το χώρο και αποκτά υπόσταση, βγάζει νοήματα και ο θεραπευτής, αλλά και ο ασθενής αποκτούν τον έλεγχο πάνω τους. Ο ασθενής εξωτερικεύει και μορφοποιεί τα χαοτικά του συναισθήματα κι ανακουφίζεται από την ένταση που τον κυριεύει με αυτόν τον τρόπο. Μαθαίνει να ελέγχει τα συναισθήματα τους και μετά μαζί με το θεραπευτή, τα ερμηνεύει. Μπόρεσε εν τέλει να εκφράσει και να παραμείνει με τα χαοτικά του συναισθήματα για όσο χρειάστηκε, έπειτα τους έδωσε νέα μορφή και τα άφησε να μετασχηματιστούν. Αυτό μας κάνει να θεωρήσουμε ότι η θεραπευτική ιδιότητα υπάρχει μέσα στην εικαστική τέχνη και στην ίδια τη δημιουργική δραστηριότητα. (Εικ.9) Η τέχνη λοιπόν είναι εγγενώς θεραπευτική. (Dalley et al, 1998)



Εικόνα 9. Θεραπευτική οδός μέσα από το χρώμα και τη σύνδεση για ομάδες με ειδικά προβλήματα. Η θεραπευτική διέξοδος της τέχνης.

Τα παιδιά θα πρέπει να αναπτύσσονται τόσο συναισθηματικά όσο και διανοητικά και μάλιστα πρέπει να γίνεται ταυτόχρονα και με νορμάλ ρυθμούς. Όταν ένα παιδί λοιπόν δε βιώνει αυτό το συνδυασμό ανάπτυξης, όταν δεν ικανοποιούνται οι συναισθηματικές του ανάγκες, τότε προκαλείται μία κατάσταση που εμποδίζει τη διαδικασία της μάθησης και γενικότερα τη νοητική λειτουργία.

### **2.3 Σύνοψη Κεφαλαίου**

Γενικά η θεραπεία μέσω των εικαστικών τεχνών έρχεται αντιμέτωπη με κάτι παράδοξο. Η μεγαλύτερη θεραπευτική της δύναμη βρίσκεται στην ύπαρξη της πέρα από τις λέξεις. Ο καλύτερος τρόπος για να την καταλάβεις είναι να τη βιώσεις. Μέσα από την καθοδήγηση του θεραπευτή, ο ασθενής βιώνει ένα περιβάλλον μέσα στο οποίο μπορεί να απελευθερωθεί, να εκφραστεί και να εντοπίσει τις ρίζες των προβλημάτων του. Να έρθει αντιμέτωπος και να νικήσει αυτά που τον οδήγησαν στη θεραπεία. Τα εικαστικά είναι μία γλώσσα λοιπόν, μεταμορφωτική και αναπλαστική. Ο ασθενής θεραπεύεται μέσα από την προσωπική του δημιουργία και μέσω των δικών του έργων τέχνης. Η τέχνη και συγκεκριμένα τα εικαστικά, γίνονται όχημα που τον οδηγεί στο να ξεπεράσει αυτά που φοβόταν να αντιμετωπίσει με τον παραδοσιακό, λεκτικό τρόπο θεραπείας.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup> Η ΜΟΥΣΙΚΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ

### 3.1 Γενικά

Η μουσικοθεραπεία είτε με τη μορφή της απλής μουσικής ακρόασης είτε με τη μορφή της βιωματικής και δημιουργικής μουσικοθεραπείας αποτελεί διεθνώς πλέον μία καταξιωμένη συμπληρωματική της ιατρικής μέθοδο θεραπείας που μπορεί και απευθύνεται στον ήδη πάσχοντα άνθρωπο. Υπάρχουν για παράδειγμα οι περιπτώσεις όπου μέσα στα χειρουργεία βάζουν μουσική οι γιατροί τόσο για να χαλαρώσουν οι ίδιοι, να αποβάλλουν το στρες, αλλά και για να συγκεντρωθούν πιο εύκολα και να γίνουν καλύτεροι στη δουλειά τους. Η θεραπευτική μουσική, είναι άλλωστε η μουσική της αρεσκείας μας και έχει αποδειχθεί σε πολλά επιστημονικά προγράμματα με χρήση μουσικής, ειδικά για την αντιμετώπιση του στρες. Αλλά η μουσική παιδεία δεν είναι κάτι που αναπτύσσεται τυχαία στον άνθρωπο, άρα και οι επιλογές του δεν είναι το ίδιο τυχαίες. Στην επιλογή της μουσικής παίζουν ρόλο τα ακούσματα του ευρύτερου περιβάλλοντος μας, η οικογένεια μας, τα κοινωνικά και πολιτισμικά κριτήρια που θέτουμε κι ένα σωρό άλλοι παράγοντες. (Δρίτσας)

Επιστημονικά είναι αποδεδειγμένο ότι η μουσική που προορίζεται να μας χαλαρώσει είναι αυτή που έχει ρυθμικό τέμπο κοντά στο εύρος της καρδιακής συχνότητας ενός υγιούς ανθρώπου σε κατάσταση ηρεμίας, αυτό είναι 60 με 70 κτύποι το λεπτό. Η αγγειοδιαστολή που προκαλείται από τη χαλάρωση που μας φέρνει η μουσική, βελτιώνει την αιμάτωση του εγκεφάλου κι έτσι ενδεχομένως να βοηθά στην καλύτερη συγκέντρωση μας και σε άλλες γνωστικές λειτουργίες. (Δρίτσας)

Η θεραπευτική δράση της μουσικής έχει τις ρίζες της στην Αρχαία Ελλάδα και στις παραδόσεις άλλων σπουδαίων λαών της ευρύτερης Ανατολής. Η θεραπευτική ιδιότητα της μουσικής τονίζεται ακόμη και σε έργα του Πλάτωνα, όπως στον Τιμαίο. Οι αρχαιοελληνικές αντιλήψεις για το χορό και τη μουσική έχουν αποκρυσταλλωθεί ήδη από τον 5<sup>ο</sup> και 4<sup>ο</sup> αιώνα π.Χ. Οι μορφές που συγκεντρώνουν την προσοχή και την μετουσίωση αυτών των δύο ενεργειών είναι οι θεότητες του Διονύσου και του Απόλλωνα. Μάλιστα ο Πλάτωνας αναφέρει ότι επειδή οι θεοί λυπήθηκαν τον άνθρωπο για τη θνησιμότητά του, τη φθορά που του επιφέρει ο χρόνος, του έστειλαν σαν παρηγοριά τις γιορτές και θεραπευτικές Μούσες και

τους δύο παραπάνω θεούς. Η μουσική για τους αρχαίους Έλληνες ήταν ένα σύνολο όχι μόνον ήχου, αλλά και λόγου και κίνησης, δηλαδή χορού. Ο χορός όμως ήταν με την έννοια της όρχησης, που ουσιαστικά ήταν επαναλαμβανόμενες ρυθμικά κινήσεις που μπορούσαν να γίνουν με οποιοδήποτε μέρος του σώματος. (Παπαδοπούλου, 2003)

Μέσα από τα κείμενα του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη θα παρουσιάσουμε εν συντομία, αυτό που ονόμαζαν *δύναμη της μουσικής* και επηρεάζει μέχρι και σήμερα βαθιά τον άνθρωπο και τις θεραπείες του. Σύμφωνα με το Δάμωνα, που ήταν θεωρητικός και μουσικός, δάσκαλος του Περικλή και του Σωκράτη, η μουσική έχει τέτοια δύναμη γιατί εκφράζει τις κινήσεις της ψυχής. Ανάλογα το είδος της που προέρχεται από διαφορετικά μουσικά όργανα δηλαδή, επηρεάζει τα ήθη των ανθρώπων, τα πάθη τους, τις επιθυμίες τους με τρόπο που να τα τιθασεύει και από την άλλη μπορεί να επιδράσει και στο άλογο μέρος της ανθρώπινης ψυχής και να επιδράσει θεραπευτικά αν υπάρχει οποιαδήποτε διαταραχή, μέσα από μεθόδους της ομοιοπαθητικής. Η πρώτη περίπτωση είναι διδαχή της μουσική και αφορά τις Μούσες και τον Απόλλωνα, η δεύτερη περίπτωση απευθύνεται στο Διόνυσο σύμφωνα με τους αρχαίους προγόνους. Στόχος της μουσικής είναι να φέρει σε αρμονία την ίδια καταρχήν και τη ψυχή και μετά το σύμπαν. (Παπαδοπούλου, 2003 )

Η σχέση της μουσικής με το άυλο και το υλικό είναι από τα αρχαία χρόνια υπό διερεύνηση. Μύθοι θέλουν πόλεις και κάστρα να χτίζονται με τη συνοδεία ή την αρωγή της μουσικής, όπως το Βυζάντιο, τα Μέγαρα και η Θήβα του Αμφίωνα. Ο Πλάτωνας μας αναφέρει ότι η μουσική είναι για το πνεύμα ότι είναι η γυμναστική για το σώμα. Ακόμα και στην Αρχαία Σπάρτη του 7<sup>ου</sup> και 8<sup>ου</sup> αι η χορεία, κατείχε εξέχουσα θέση σε όλες τις εκδηλώσεις και τα γυμνάσια που λάμβαναν χώρα. Η Ζώζη Παπαδοπούλου το αναφέρει πολύ όμορφα ότι *«αν ο Απόλλωνας και οι Μούσες, σύμφωνα με τις πλατωνικές αντιλήψεις, παρέχουν στους θνητούς διά της μουσικής τα αγαθά της παιδείας, στον Διόνυσο οφείλονται σε μεγάλο βαθμό τα αγαθά της μανίας, της δύναμης εκείνης που σπάει τα δεσμά και μέσα από τις κατάλληλες διαδικασίες μπορεί να οδηγήσει σε αυτό που οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν κάθαρση, με την ψυχολογική έννοια της λέξης, και στην οποία η μουσική και ο χορός είχαν επίσης πρωταρχική σημασία»*. (Παπαδοπούλου, 2003)



Εικόνα 10. Αρχαιοελληνική αναπαράσταση λύρας  
Ορφική λύρα

Η τελεστική μανία όπως μας εξηγεί ο Πλάτωνας, είναι μία νόσος, παρά τις κατηγορίες που χωρίζεται, σε ερωτική, μαντική, ποιητική και τελεστική. Ειδικά η τελεστική μανία που αφορά το Διόνυσο και τη συμβολή αυτού στον άνθρωπο και το άλογο μέρος της ψυχής του, μας εξηγεί ότι πρέπει να θεραπευτεί. Και αυτή η διαδικασία γινόταν μέσα από το χορό και τη μουσική. Είναι μία κατάσταση που ο θεός Διόνυσος κυριεύει τον άνθρωπο που είναι εκτός εαυτού, αλλά γίνεται γιατί πρέπει να δεχθεί αυτή τη μουσική θεραπεία, ώστε να επιστρέψει ξανά με καθαρή ψυχή, μέσα από αυτή την κάθαρση όπως την ονόμαζαν, στην καθημερινή ζωή του. (Παπαδοπούλου, 2003)

Στην περίπτωση της τελεστικής μανίας που περιγράφουμε ως νοσούσα κατάσταση, δεν είναι οποιαδήποτε μουσική ή όργανο αλλά ένα συγκεκριμένο είδος που μπορεί να έχει θεραπευτικά αποτελέσματα, και μάλιστα είναι αυτό που επενεργεί στο πάθος, δηλαδή στο συναισθηματικό μέρος της ψυχής. Κατά συνέπεια λοιπόν μπορεί να οδηγήσει τον άνθρωπο στην κάθαρση. Αναφερόμαστε στη μουσική του αυλού και μάλιστα παιγμένη σε φρύγιο τρόπο. Ο φρύγιος είναι κατά τους αρχαίους ο πιο συναφής με τον αυλό τρόπος που μπορεί κάποιος να παίξει αυτό το είδος μουσικής, εφόσον έχει χαρακτήρα οργιαστικό και παθητικό, και τα δύο επίθετα



χρησιμοποιούμενα κάτω από την έννοια της έξαρσης του συναισθήματος σύμφωνα με τους αρχαίους Έλληνες.



Εικόνα 11. Αρχαίο ελληνικό μουσικό όργανο

Κατά τον Αριστοτέλη τώρα, ξεφεύγοντας από τον Πλάτωνα, ο αυλός, όπως και ορισμένα άλλα ιερά άσματα εξάπτουν το συναίσθημα και ξεσηκώνουν δημιουργώντας ψυχικά πάθη. Τέτοια πάθη είναι ο έλεος, ο φόβος και ο ενθουσιασμός. Σε αυτούς λοιπόν που είναι επιρρεπείς στα πάθη αυτά, επέρχεται στην ψυχή τους, μέσω της μουσικής του αυλού και των ιερών μελών, η θεραπεία και η κάθαρση ανακατεμένη με ευχαρίστηση, και γι' αυτό λέει ο Αριστοτέλης ότι τέτοιου είδους μουσική είναι κατάλληλη για το θέατρο. (Εικ. 12) (Παπαδοπούλου, 2003)

Οι Πυθαγόρειοι στην αρχαία Ελλάδα μοιράζονταν με τους Ορφικούς την ίδια άποψη για τη ζωή. Ότι είναι δηλαδή βάσανο και τιμωρία για παλιά αμαρτήματα. Μόνο μια ζωή αγνότητας, που χαρακτηρίζεται από τη στέρηση και τη διαρκή άσκηση μπορεί να σώσει την ψυχή του ανθρώπου από το μίasma της σάρκας και να της εξασφαλίσει μία καλύτερη τύχη μετά θάνατον. Η μουσική για τους Ορφικούς και τους Πυθαγόρειους είναι μια τεχνική που, σε συνδυασμό με ορισμένους πολύ αυστηρούς κανόνες διαβίωσης, βοηθά στην κάθαρση της ψυχής τελικά. Αλλά ακόμα και σε αυτή την περίπτωση δε μιλάμε πια για συλλογικές πρακτικές που μπορεί να

φέρουν τη θεραπεία, αλλά αναφερόμαστε πλέον μόνο σε κάποιες προσωπικές διαδικασίες. (Παπαδοπούλου, 2003)



Εικόνα 12. Αναπαράσταση από αγγείο,  
Μουσικός με διπλό αυλό στην Αρχαία Ελλάδα

Μέχρι και τις αρχές του 20<sup>ου</sup> αιώνα,, οι ερευνητές είχαν πολύ λίγο παρατηρήσει τις ευεργετικές ιδιότητες της μουσικής πάνω στον άνθρωπο. Στις αρχές του 1950 όμως δημιουργήθηκε στην Αμερική μία επιστημονική ομάδα, η ΑΜΤΑ που αποτελεί τον πρώτο επίσημο φορέα κλινικής εφαρμογής της μουσικοθεραπείας. Η ομάδα αυτή βασίστηκε πάνω σε μια απλή παρατήρηση: οι βετεράνοι του Β' Παγκόσμιου Πολέμου, ανάρρωναν πιο γρήγορα στους θαλάμους όπου υπήρχε ζωντανή μουσική σε σχέση με τους άλλους. (Δρίτσας, 2003)

Στη μουσικοθεραπεία στράφηκαν πρώτοι μη ιατρικής υπόστασης επιστήμονες, όπως μουσικοί, παιδαγωγοί, νοσηλευτές κτλ. Το αντικείμενο τους ήταν ή παιδιά ή ενήλικες με ειδικές ανάγκες. Όμως τα επιτεύγματα της τεχνολογίας μας επιτρέπουν πλέον να καταγράφουμε και να μελετάμε λεπτομερώς μέσω της απεικονιστικής τεχνολογίας, τις επιδράσεις της μουσικής στον ανθρώπινο εγκέφαλο. Τα συμπεράσματα αυτών των ερευνών κινητοποίησαν μεγάλο μέρος των γιατρών σε όλο τον κόσμο και σε διάφορες ειδικότητες, οι οποίοι και κάνουν χρήση της μουσικής ως φάρμακο για την αντιμετώπιση του στρες, του πόνου, της κατάθλιψης, αλλά και για την ενίσχυση του ανοσοβιολογικού συστήματος πολλών ασθενών. Τομέις που χρησιμοποιείται η μουσική είναι νεογνολογία, η γενική ιατρική, η χειρουργική, η

παιδιατρική, η καρδιολογία, η μαιευτική, η ογκολογία και πολλές ακόμη. (Δρίτσα, 2003)

Από τη 16<sup>η</sup> κιόλας εβδομάδα το έμβρυο μπορεί και ακούει πλήρως τους ήχους, τις φωνές και τη μουσική. Είναι η πρώτη αίσθηση που αναπτύσσεται και η τελευταία που εξαλείφεται στα στάδια της ζωής μας. Φαίνεται πως η μουσική επιδρά μέσω του ρυθμού βασικά στις ενστικτώδεις λειτουργίες που σχετίζονται με το αρχέγονο τμήμα του ανθρώπινου εγκεφάλου. Αυτή η πρωταρχική επίδραση της μουσικής μέσω του ρυθμού συμβαίνει χωρίς τον έλεγχο της συνείδησης και αφορά καθολικά όλους τους ανθρώπους ανεξαιρέτως φυλής ή καταγωγής. Είναι ένα διαχρονικό και διαπολιτισμικό χαρακτηριστικό. Η κατανόηση τώρα της μουσικής, η αλλαγή των τόνων κτλ είναι κάτι που εμπίπτει μετά στις λειτουργίες αναγνώρισης του εγκεφάλου. Έτσι το να μάθει κανείς να νιώθει και να διαβάζει τη μουσική, είναι κάτι που ευσταθεί απόλυτα.



Εικόνα 13. Παιδί προσχολικής ηλικίας ακούει μουσική για ηρεμία

Μία αποκαλυπτική έρευνα έλαβε χώρα στο πανεπιστήμιο McGill στο Μόντρεαλ, όπου καταγράφηκαν παραδείγματα στα οποία ασθενείς μετά από σοβαρά εγκεφαλικά επεισόδια, παρόλο που δε μπορούσαν να μιλήσουν, μπορούσαν να αναγνωρίσουν τη μουσική που τους έβαζαν, ακόμη και να τραγουδούν. Αυτό επειδή η μουσική χρησιμοποιεί άλλους νευρώνες του εγκεφάλου για τη μεταφορά της από αυτές της γλώσσας. Η κατάλληλη μουσική μπορεί να προκαλέσει ηρεμία, να μειώσει

τον αναπνευστικό ρυθμό του ασθενή που πάσχει από καρδιαγγειακά προβλήματα και να επηρεάσει θετικά τον καρδιακό του παλμό και την αρτηριακή του πίεση. Στο Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο, τα τελευταία χρόνια έχει αρχίσει μία συστηματική δουλειά γύρω από τη μουσική ακρόαση σε διάφορες ομάδες ασθενών, μαζί και αυτών που νοσηλεύονται στη στεφανιαία μονάδα εντατικής θεραπείας. Οι ασθενείς εκτίθενται σε κατάλληλα επιλεγμένη μουσική μέσω του κεντρικού συστήματος ήχου και μέσω ακουστικών σε κάθε κλίνη. Οι ασθενείς πριν και μετά την ακρόαση συμπληρώνουν ένα ψυχομετρικό ερωτηματολόγιο και βαθμολογούν το στρες με μία κλίμακα για μονάδα μέτρησης. Όλοι συμφώνησαν με την ευεργετική επίδραση της μουσικής πάνω τους. (Δρίτσας, 2003)

Τα συμπεράσματα πρόσφατων και εμπειριστατωμένων ερευνών αποδεικνύουν περίτρανα της συμπληρωματική θέση της μουσικής ως θεραπευτικό μέσο στο πλάι της κλασικής ιατρικής. Μπορεί να αποτελέσει «φάρμακο» και να βοηθήσει στην εξέλιξη της υγείας τους ασθενούς. Με τη μουσική μπορούμε να προστατεύσουμε και να ενισχύσουμε τη ψυχοσωματική μας υγεία, να κρατάμε υγιή την εγκεφαλική μας λειτουργία σε συνδυασμό με σωστή διατροφή και άσκηση. (Δρίτσας, 2003)

### **3.2 Η μουσικοθεραπεία : Απαρχές και εξέλιξη. Τομείς και παροχές βοήθειας.**

Μουσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με την επίδραση της μουσικής στον ανθρώπινο εγκέφαλο και στο σώμα του, είναι βασισμένη στη διαπροσωπική σχέση και δανείζεται μεθόδους και τεχνικές από την κλινική ψυχολογία. Ο θεραπευτής ακούει τη μουσική που εκπέμπει ο άνθρωπος, τη χροιά της φωνής του, το ρυθμό της αναπνοής του, τις κινήσεις του και στη συνέχεια αντανακλά σε πολυφωνικό όργανο αυτό το σύνολο που συγκέντρωσε, έτσι ώστε να δημιουργήσει μια οικεία ατμόσφαιρα. (Ψαλτοπούλου, 2003)

Ο πελάτης –ασθενής ακούει την οικεία προς αυτόν μουσική εικόνα που έχει συνθέσει για αυτόν ο θεραπευτής του και αισθάνεται άνετα, χτίζει μια σχέση εμπιστοσύνης όπου μπορεί να τον καταλάβει ο άλλος απέναντι του και να αναπτύξει το θέμα που έχει. Η μουσικοθεραπεία φροντίζει ουσιαστικά της συναισθηματική νοημοσύνη του ανθρώπου έτσι ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί και να χρησιμοποιηθεί σε κάθε άνθρωπο ανεξαρτήτως ψυχοσωματικής κατάστασης. Στη μουσικοθεραπεία γίνεται χρήση της μουσικής με διαφορετικούς τρόπους από τον

καλλιτεχνικό και παιδαγωγικό τομέα. Προσπαθούμε να βρούμε τη συγγένεια της μουσικής με την ανθρώπινη ψυχή και να την ξεκλειδώσουμε, γι' αυτό το λόγο και έχει σημασία ο μουσικός αυτοσχεδιασμός και η συναλλαγή μας με τον εαυτό μας και με τους άλλους μέσα στην ομάδα που μπορεί να βρεθούμε, ειδικά αν μιλάμε για ενήλικες. (Ψαλτοπούλου, 2003)

Η μουσική είναι όντως η γλώσσα της ψυχής. Το γνωρίζουμε μέσα από τόσες μελέτες, αλλά και έρευνες. Ένα από τα καλύτερα παραδείγματα της θεραπευτικής πλευράς που έχει η μουσική, είναι η επιρροή που μπορεί να ασκήσει σε συγκεκριμένες νοσούντες ομάδες, όπως είναι για παράδειγμα οι άνθρωποι με αυτισμό. Ο αυτισμός είναι μία ασθένεια που τις περισσότερες φορές συνοδεύεται από έντονες εγκεφαλικές εκφυλίσεις, κινητικά προβλήματα και απώλεια επαφής με το περιβάλλον. (Εικ.14) Μέσα από την πιο διαδεδομένη κίνηση του κορμού των αυτιστικών ανθρώπων μπρος και πίσω και της επιθετικότητας που εκφράζουν μέσα από εξάρσεις θυμού και νεύρων, η μουσική μπορεί να τους προσδώσει ρυθμό, μέσα από τον οποίο σταδιακά και με την παρέμβαση του θεραπευτή να επέλθει μια ηρεμία και χαλάρωση. Τόσο μυοσκελετικά όσο και ψυχικά για τον ασθενή που εκείνη τη στιγμή βρίσκεται σε μια φάση παροξυσμού και έξαρσης. (Ευαγγέλου, 2003)



Εικόνα 14. Αυτιστικό παιδί εν ώρα μουσικοθεραπείας

Η μουσική θεραπεία μπορεί να γίνει το μέσο προσέγγισης και προσφοράς βοήθειας για ομάδες ΑΜΕΑ που φέρουν έντονα προβλήματα όπως ακριβώς αυτό που περιγράψαμε. Η αυτιστική μοναχικότητα δεν είναι μία απλή κατάσταση ούτε για τον

ασθενή ούτε για το θεραπευτή. Θέλει συγκέντρωση, γνώσεις και υπομονή για να αποφέρει αποτελέσματα, αλλά όταν αυτό κατορθωθεί είναι ανεκτίμητης αξίας τα συναισθήματα υποδοχής και επιτυχίας που έχουν να λαμβάνουν και οι δύο πλευρές. (Ευαγγέλου, 2003)

Η μουσικοθεραπεία είναι μια θεραπευτική παρέμβαση μέσω τέχνης κατά την οποία η προσοχή του θεραπευτή εστιάζεται στην δημιουργία και αξιολόγηση της εξελισσόμενης θεραπευτικής σχέσης με την βοήθεια της μουσικής και των ήχων. Η σχέση αυτή δημιουργείται κυρίως μέσω του μουσικού αυτοσχεδιασμού ή της μουσικής ακρόασης, χωρίς βέβαια να αποκλείει την δυνατότητα λεκτικής επικοινωνίας.

Κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας μουσικοθεραπείας, ο θεραπευτής και οι συμμετέχοντες είτε ακούγοντας μουσική, είτε χρησιμοποιώντας απλά μουσικά όργανα που δεν απαιτούν κάποια ιδιαίτερη ή συγκεκριμένη μουσική γνώση, δημιουργούν ένα μοναδικό μουσικό δρώμενο. Κατά τη μουσικοθεραπευτική διαδικασία, τα άτομα μπορούν να εκφράσουν και να επεξεργαστούν συναισθήματα μέσω της μουσικής, να διευρύνουν τις εμπειρίες τους και την αυτογνωσία τους, να βελτιώσουν την κοινωνικότητά τους και να αξιοποιήσουν την δημιουργικότητά τους. Ο μουσικοθεραπευτής είναι ειδικά εκπαιδευμένος, με άριστες γνώσεις μουσικής και ψυχολογίας ώστε να είναι πάντοτε σε θέση να καθοδηγεί και να στηρίζει τη θεραπευτική διαδικασία με ευαισθησία, δημιουργικότητα και ευελιξία. (Εικ.15) Έτσι, το μουσικό δρώμενο γίνεται αντικείμενο συζήτησης, επεξεργασίας και εμβάθυνσης, εστιάζοντας στην επαναφορά, διατήρηση και προαγωγή της ψυχικής, σωματικής και πνευματικής υγείας. (Ψαλτοπούλου, 2003)



Εικόνα 15. Μουσικοθεραπευτής με παιδί με σύνδρομο Down



Εικόνα 16. Γιατροί που παίζουν μουσική σε ασθενείς που είναι με σοβαρά προβλήματα υγείας ή μετά από χειρουργεία μεγάλης ανάρρωσης.

Η μουσικοθεραπεία απευθύνεται σε ενήλικες, εφήβους και παιδιά, εφαρμόζεται σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο, και σε οποιαδήποτε ψυχοσωματική κατάσταση, όπως και άλλες μορφές ψυχοθεραπείας. Ενδεικτικά, οι μουσικοθεραπευτές αναλαμβάνουν περιπτώσεις όπως:

- Ανάπτυξη προσωπικότητας

- Συναισθηματικές/αγχώδεις διαταραχές
- Κατάθλιψη
- Ψυχοσωματικές διαταραχές
- Ψυχιατρικές παθήσεις
- Αναπτυξιακές Διαταραχές (νοητική στέρηση, αυτισμός κλπ)
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Ογκολογία
- Νευρολογικές παθήσεις
- Αποκατάσταση-Κοινωνική επανένταξη (ιατρική-ψυχιατρική)
- Γυναικολογία (εγκυμοσύνη, κλπ)
- Απεξάρτηση
- Γεροντολογία
- Παιδιατρική

Η μουσικοθεραπεία είναι μία ειδικότητα με καθαρά θεραπευτικό χαρακτήρα. Σκοπός της μουσικοθεραπείας δεν είναι ούτε η ψυχαγωγία αλλά ούτε και η μουσική εκπαίδευση όπως σε ένα ωδείο. Ο θεραπευτής δεν είναι μουσικός διδάσκαλος ούτε παροτρύνει το θεραπευόμενο να παίζει με συγκεκριμένο τρόπο. Το εργασιακό περιβάλλον των μουσικοθεραπευτών στο εξωτερικό είναι τα νοσοκομεία, είτε αυτά είναι παιδών είτε ενηλίκων, σε σχολεία για άτομα με ειδικές ανάγκες και αναπτυξιακές διαταραχές, σε κέντρα ημέρας για ενήλικες που αντιμετωπίζουν κάποιες συναισθηματικές δυσκολίες ή ψυχικές ασθένειες, και τέλος σε ψυχιατρεία και ιδιωτικά σχολεία. (Εικ.17) Η μουσικοθεραπεία ξεκίνησε βασιζόμενη στο αξίωμα ότι η ικανότητα του να ανταποκρινόμαστε στη μουσική είναι μία έμφυτη ανθρώπινη ιδιότητα, η οποία δεν αλλοιώνεται μέσα από την αρρώστια ή την αναπηρία του ανθρώπου. Η μουσική είναι μία εσωτερική και αδιάβλητη ανθρώπινη ποιότητα και αποτελείται από διάφορα στοιχεία όπως είναι ο ρυθμός, η μελωδία, η αρμονία, ο παλμός, η ένταση κτλ, στοιχεία τα οποία έχει διαπιστωθεί ότι έχουν άμεση σχέση με την ανθρώπινη μας ύπαρξη. (Λεβή, 2008)

Οι θεραπείες γίνονται σε κατάλληλα οργανωμένο χώρο, συνήθως μια φορά τη βδομάδα και έχουν διάρκεια περίπου 30-50 λεπτά. Μπορούν να γίνουν σε ατομικό, ομαδικό ή οικογενειακό επίπεδο, ανάλογα με την περίπτωση κάθε φορά. Η μουσική και οι ήχοι δημιουργούνται αυθόρμητα εκείνη τη στιγμή από το παιδί και το θεραπευτή. Ο θεραπευτής δίνει όλη του την προσοχή και τη δύναμη στη



δημιουργία μιας αλληλεπίδρασης και μιας σχέσης με το παιδί, μέσω της μουσικής και των ήχων που δημιουργούν και μοιράζονται μαζί. Η αλληλεπίδραση αυτή μπορεί να περιλαμβάνει τη μουσική του παιδιού και του θεραπευτή, φωνητικούς ήχους, κινήσεις, λέξεις ή και εκφράσεις προσώπου.

Κάθε άνθρωπος ανταποκρίνεται στη μουσική. Γεννιόμαστε όλοι μας με αυτή την ικανότητα. Αρκεί μόνο να σκεφτούμε πόσο πολύ ανταποκρίνονται τα παιδιά στο ρυθμό και τη μουσική από τα πρώτα τους χρόνια. Οι έρευνες έδειξαν ότι αυτή η ικανότητα, να ανταποκρίνονται δηλαδή τα παιδιά στη μουσική, δεν επηρεάζεται από οποιαδήποτε δυσκολία, σύνδρομο ή διαταραχή. Άλλωστε, η μουσική έχει άμεση επίδραση στη συμπεριφορά μας, την κίνηση και τη συναισθηματική μας κατάσταση. Έτσι λοιπόν, η μουσική επηρεάζει άμεσα τόσο το σώμα μας όσο και το πνεύμα μας. Μπορεί να εκφράσει αυτό που δεν μπορούν να πουν οι λέξεις, και έτσι να αποτελέσει μια ισχυρή γέφυρα, ένα μονοπάτι που να μας συνδέσει με το συναισθηματικό κόσμο ενός παιδιού. (Ψαλτοπούλου, 2003)



Εικόνα 17. Ειδικό σχολείο για παιδιά με αναπτυξιακές δυσκολίες στο εξωτερικό.

#### Μάθημα μουσικοθεραπείας

Η μουσικοθεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας που εφαρμόζεται από τη δεκαετία του '40 και έχει σαν στόχο να αυξήσει την ικανότητα του θεραπευομένου. Να συμμετέχει πιο ενεργά και δημιουργικά στη ζωή του, αξιοποιώντας τις δυνατότητες του και αναδεικνύοντας την προσωπικότητα του. Βασίζεται στην ιδέα ότι η ανταπόκριση στη μουσική είναι μία έμφυτη ανθρώπινη ιδιότητα η οποία δε

βλάπτεται από τραυματισμό, αναπηρία ή ψυχικό τραύμα. Οι λόγοι που η μουσική μπορεί να αποτελέσει θεραπευτικό μέσο είναι οι εξής:

- Γίνεται κατανοητή χωρίς να είναι απαραίτητη η ομιλία ή η εικονογράφηση
- Προκαλεί αντίδραση και επικοινωνία
- Προσφέρει και προκαλεί συναισθήματα
- Προσφέρει συναισθηματική ασφάλεια και σιγουριά εξαιτίας των κανόνων που τη διέπουν ( αρχή, τέλος, επανάληψη στο ρυθμό και στη μελωδία).

Η μουσική χρησιμοποιείται ως μέσο για να βρεθεί μία δίοδος επικοινωνίας μεταξύ του θεραπευτή και του θεραπευομένου. Σκοπός είναι να αναπτύξει ο θεραπευόμενος τους επικοινωνιακούς του μηχανισμούς, να γνωρίσει τον εαυτό του και τις δυνατότητες που έχει έτσι ώστε να προσαρμόζεται καλύτερα στο άμεσο και έμμεσο κοινωνικό του περιβάλλον. Ο θεραπευτής δε του διδάσκει μουσική, ούτε παροτρύνει το θεραπευόμενο να παίζει με συγκεκριμένο τρόπο. Προσπαθεί να συνοδεύει, να υποστηρίζει και να διευρύνει τα μουσικά, ή άλλα ερεθίσματα που δίνει ο θεραπευόμενος, ενθαρρύνοντας τον να δημιουργήσει τη δική του γλώσσα επικοινωνίας. Του αφήνει χώρο να εκφραστεί όπως εκείνος θέλει, χωρίς να επισκιάζει ή να καθοδηγεί την έκφρασή του. (Ανώνυμος, 2013)

Η μουσικοθεραπεία απευθύνεται σε παιδιά και ενήλικες που αντιμετωπίζουν:

- Κινητικές ή νοητικές αναπηρίες
- Ψυχολογικά ή συναισθηματικά προβλήματα
- Προβλήματα συμπεριφοράς ή επικοινωνίας
- Μαθησιακές δυσκολίες

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει με ατομικές ή ομαδικές συνεδρίες. Στις ομαδικές όσοι συμμετέχουν μαθαίνουν επιπλέον να δημιουργούν ομαδικά, να μοιράζονται, να μιμούνται, να ακούν ο ένας τον άλλον και να αλληλοστηρίζονται. Αυτά τα στοιχεία είναι ιδιαίτερα χρήσιμα και ευεργετικά ειδικά για τα παιδιά. (Εικ.18) Επίσης τα παιδιά είναι ιδανικοί δέκτες μουσικοθεραπείας γιατί πέρα απ' τον αυθορμητισμό που έχουν από απ' τη φύση τους, αναπτύσσουν ευκολότερα άλλους τρόπους επικοινωνίας εκτός της λεκτικής που είναι ο κυρίαρχος τρόπος του πολιτισμού μας.



Εικόνα 18. Στιγμιότυπα παιδιού σε μουσικοθεραπευτική συνεδρία

Με μέσο τη μουσική ένα παιδί μπορεί να εκφραστεί και να επικοινωνήσει αυτοσχεδιάζοντας με μελωδία, ρυθμό, ή κίνηση.

Καταφέρνει έτσι:

- Να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και τον αυτοέλεγχο του
- Να μειώσει το φόβο, την αγωνία και το άγχος του.

Στις συνεδρίες τα παιδιά ακούγοντας διάφορα είδη μουσικής ή εκτελώντας απλά μουσικοκινητικά παιχνίδια ή χρησιμοποιώντας απλά μουσικά όργανα, μπορούν να αυτοσχεδιάζουν, να παίζουν δημιουργικά και αυθόρμητα, να αξιοποιούν τη φαντασία τους και να επικεντρώνουν την προσοχή τους σε συγκεκριμένες δραστηριότητες. Στον κόσμο ενός παιδιού με αναπηρία ή που πάσχει από αυτισμό, που έχει συνηθίσει να ζει απομονωμένο και με περιορισμούς, η μουσική το βοηθά να επικεντρωθεί στα πράγματα τα οποία μπορεί να κάνει, αναπτρώνοντας την αυτοεκτίμηση και τον ψυχισμό του. Η μουσική και η θεραπευτική αυτή προσέγγιση του προσφέρουν αποδοχή, επιλογές και εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας. (Ανώνυμος, 2013)

Θετικά αποτελέσματα από μουσικοθεραπεία έχουν παρατηρηθεί σε θεραπευομένους στο επίπεδο του λόγου, της επικοινωνίας, της κίνησης, της δυνατότητας συγκέντρωσης και της κοινωνικότητας. Πολλές φορές τα αποτελέσματα αυτά είναι εντυπωσιακά ακόμη και σε περιπτώσεις που άλλα είδη θεραπειών δεν αποδίδουν στον επιθυμητό βαθμό. (Εικ. 19)



Εικόνα 19. Μουσικοθεραπεία για ανταπόκριση στην απομόνωση παιδιών με κινητικές δυσκολίες και άλλες διαταραχές.

### 3.3 Γιατί είναι τόσο σημαντική η μουσική τελικά ως θεραπεία;

Η μουσικοθεραπεία στηρίζεται και δουλεύει ιδιαίτερα με τον μη-λεκτικό τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων, όπως είναι η επαφή με τα μάτια, οι εκφράσεις που κάνει το πρόσωπο του ανθρώπου, η στάση του σώματος του, η απόσταση και ο τόνος της φωνής του. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο για τα παιδιά που έχουν δυσκολίες στον τρόπο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης και στο χτίσιμο των σχέσεων τους με άλλα άτομα. (Χατζηευτυχίου, 2014)

Η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει παιδιά με (Εικ. 20):

- Διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές (Αυτισμός, Asperger, Σύνδρομο Rett)
- Εγγενείς διαταραχές/σύνδρομα (Σύνδρομο Down, Σύνδρομο Εύθραστου X κ.α)
- Διαταραχή Ελλειμματικής προσοχής με ή χωρίς υπερκινητικότητα
- Δυσκολίες/διαταραχές στην επικοινωνία
- Νευρολογικές παθήσεις (π.χ εγκεφαλική παράλυση)
- Μαθησιακές δυσκολίες
- Νοητική υστέρηση
- Συναισθηματικές δυσκολίες
- Προβλήματα συμπεριφοράς
- Κινητικές δυσκολίες

Πιο συγκεκριμένα, η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη και βελτίωση των πιο κάτω:

- Ανάπτυξη των επικοινωνιακών και κοινωνικών δεξιοτήτων.
- Ανάπτυξη της ικανότητας για συγκέντρωση.
- Ενθάρρυνση της αλληλεπίδρασης και της αυτοέκφρασης.
- Ανάπτυξη λόγου και ομιλίας
- Ανάπτυξη της επίγνωσης του εαυτού και της αυτοπεποίθησης.
- Έκφραση και επεξεργασία διαφορετικών συναισθημάτων
- Ανάπτυξη σημαντικών δεξιοτήτων όπως η ακρόαση, η εναλλαγή σειράς και η ικανότητα του παιδιού να μοιράζεται.
- Ανάπτυξη αδρής και λεπτής κινητικότητας.
- Ενδυνάμωση και ενίσχυση της χρήσης της φωνής και ανάπτυξης του λόγου.
- Διεύρυνση δεξιοτήτων του συντονισμού της κίνησης.
- Συναισθηματική στήριξη



Εικόνα 20. Παιδί με σύνδρομο Down σε μουσική θεραπεία

Οι συνεδρίες μπορεί να είναι δυαδικές ή ομαδικές ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ατόμου, και διαρκούν από 30- 45/50 λεπτά. Μιλάμε για μία ενεργητική θεραπεία κατά τη διάρκεια της οποίας ο θεραπευτής με το θεραπευόμενο συμμετέχουν ενεργά, παίζοντας σχεδόν πάντα μαζί. Η θεραπεία διεξάγεται σε ένα δωμάτιο γεμάτο

κρουστά, τύμπανα, μεταλλόφωνα, ξυλόφωνα κτλ ,όργανα δηλαδή που δεν απαιτούν μουσικές γνώσεις για να μπορέσει κανείς να παράγει ρυθμούς και μελωδίες μέσα από αυτά. Κατά τη διάρκεια της θεραπείας, ο θεραπευτής ενθαρρύνει το παιδί να εξερευνήσει τον κόσμο του ήχου μέσα από τη φωνή του ή μέσα από απλά μουσικά όργανα, που δεν απαιτούν μουσική γνώση, ώστε να δημιουργήσει τη δική του μουσική γλώσσα επικοινωνίας ,τη δική του μουσική αυτοσχεδιάζοντας. (Λεβή, 2008)

Ο θεραπευτής δεν επεμβαίνει με διδακτικό ή με τη συμπεριφορά του στον τρόπο που το παιδί επιλέγει να εκφραστεί και δεν καθοδηγεί τη μουσική έκφραση που έχει το παιδί σε καμία περίπτωση. Αντιθέτως του αφήνει τον απαραίτητο χώρο για να εκφραστεί όπως εκείνο θέλει. Καθώς λοιπόν το παιδί αρχίζει να παίζει ο θεραπευτής παρατηρώντας κάποια συγκεκριμένα στοιχεία, συνοδεύει και υποστηρίζει τους αυτοσχέδιους ήχους του παιδιού με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτευχθεί το καλύτερο δυνατό θεραπευτικό αποτέλεσμα. Ο θεραπευτής στη μουσικοθεραπεία επικεντρώνεται στα πράγματα τα οποία το άτομο μπορεί να κάνει, προσπαθώντας να αξιοποιήσει και τη παραμικρή σωματική του κίνηση, την πιο μικρή λεπτομέρεια που μπορεί να συλλάβει, τον πιο μικρό ήχο για να δημιουργήσει μία επικοινωνιακή σχέση με το παιδί. Ο θεραπευτής όταν το παιδί αρχίζει να παίζει δεν επικεντρώνει τη προσοχή του στις μουσικές ικανότητες του παιδιού ή στην αισθητική πλευρά του μουσικού αποτελέσματος, αλλά στη θεραπευτική έκφραση του αποτελέσματος αυτής της διαδικασίας. (Λεβή, 2008)

Αρχικά η προσοχή του θεραπευτή επικεντρώνεται στο τρόπο που το κάθε άτομο παράγει και οργανώνει αυθόρμητα τους μουσικούς του ήχους σε σχέση με το θεραπευτή ή τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας του. Η μουσική συμπεριφορά του θεραπευομένου αποκαλύπτει στοιχεία τόσο για τη προσωπικότητά του όσο και για το τρόπο που σχετίζεται έξω από το θεραπευτικό χώρο. Στη μουσική τα συναισθήματα δεν εκφράζονται μέσα από λέξεις, αλλά μέσα από μια πληθώρα δυναμικών ήχων και ηχοχρωμάτων. Μέσα από αυτό το σκεπτικό η προσοχή του θεραπευτή επικεντρώνεται παράλληλα στην έκφραση και στις συναισθηματικές ποιότητες της αυτοσχέδιας μουσικής του παιδιού. Με απλά λόγια τι συναισθήματα ξυπνά η μουσική του παιδιού. Τι μπορεί να του γεννήσει αυτή η διαδικασία την οποία βιώνει και συμμετέχει ενεργά. Ο θεραπευτής προσπαθεί αποκωδικοποιώντας τα μουσικά χαρακτηριστικά όπως είναι η ένταση, ο ρυθμός κτλ να συντονισθεί συναισθηματικά με το παιδί, είναι μια προσπάθεια να το στηρίξει συναισθηματικά, να του δώσει να καταλάβει ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά. Γίνεται ο δέκτης όλων αυτών

των συναισθημάτων σε μια προσπάθεια να κερδίσει την εμπιστοσύνη του και να το βοηθήσει σιγά σιγά να ανοιχτεί και να μπορέσει να εξωτερικεύσει πρώτα μέσα από τη μουσική και μετά εάν επιθυμεί και μπορεί μέσα από το λόγο το πως αισθάνεται. (Λεβή, 2008)

Η μουσική ως ψυχοθεραπευτικό εργαλείο φέρει άμεσες επιπτώσεις σε αυτό που αποκαλούμε ψυχοβιολογική βάση, κάτι που άλλες ιατρικές παρεμβάσεις μπορεί να μην καταφέρουν ποτέ και να μείνει για αυτές ένα απρόσιτο σημείο. Η δύναμη της μουσικής ευθύνεται από μόνη της κατά ένα μέρος σε αυτή την ισχυρή και βαθιά σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενή. Είναι μία γλώσσα που μπορούν να καταλάβουν και να «μιλήσουν» μέσω αυτής άτομα και ομάδες που έχουν προβλήματα επικοινωνίας ή δεν έχουν ανεπτυγμένες γλωσσικές ικανότητες. Η μουσική είναι μια διαδικασία που μπορεί να παρακινήσει τον ασθενή στη γνώση, τον βοηθά να αποκτήσει επίγνωση του εαυτού του και της κατάστασης του, να την οριοθετήσει και να την παλέψει με καλύτερους όρους, φυσικά πάντοτε ανάλογα την περίπτωση και τον θεραπευτή. Με λίγα λόγια η μουσική είναι ένας τρόπος κοινωνικοποίησης, μας βοηθά στην προσωπική μας οργάνωση και ενισχύει την ποιότητα της ζωής μας. (Ψύχας, 2014)

Στους ανθρώπους που πάσχουν από σύνδρομο Down η μουσική μπορεί να επιφέρει κοινωνική διάδραση, η οποία σε αυτές τις περιπτώσεις είναι συνήθως ελλειμματική. Τους βοηθά να εκφράσουν το συναισθηματικό τους κόσμο και πλούτο, να βελτιώσουν τη συμπεριφορά τους, προβλήματα δηλαδή που είναι πολύ συχνά συνηθισμένα για τους πάσχοντες από σύνδρομο Down. (Εικ.21) Σε περιπτώσεις με μεγάλη νοητική υστέρηση, η ανταπόκριση που δείχνουν αυτοί οι ασθενείς στο ρυθμό είναι μεγάλη. Αυτό αποδεικνύει ότι όλοι οι άνθρωποι ανεξαιρέτως μπορούν να βελτιώσουν τη ρυθμικότητα τους ανεξάρτητα από αναπηρίες. Επειδή λοιπόν ο ρυθμός λειτουργεί στον οργανισμό σε ένα πρωταρχικό επίπεδο και «απορροφάται» σωματικά, η θεραπευτική χρήση του είναι θεμελιώδης στα άτομα με σύνδρομο Down. (Ψύχας, 2014)



Εικόνα 21. Παιδί με σύνδρομο Down ασκείται στη μουσική θεραπεία με μελωδό

Σε ανθρώπους που πάσχουν από σύνδρομο Down, η μουσικοθεραπεία παρουσιάζει τα εξής αποτελέσματα:

1. Ενθαρρύνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων σε όλες τις πτυχές της ζωής.
2. Αποτελεί μορφή αναπτυξιακής θεραπείας.
3. Αναπτύσσει τις κοινωνικές δεξιότητες.
4. Ενεργοποιεί όλες τις αισθήσεις και απασχολεί το παιδί σε πολλαπλά επίπεδα
5. Μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων
6. Ευνοεί την καλή φυσική κατάσταση
7. Αποτελεί μοναδική μορφή έκφρασης και συμμετοχής
8. Προσφέρει υποστήριξη τόσο στον συμμετέχοντα, όσο και στην οικογένειά του

Σε πολλές χώρες, η εκπαίδευση της μουσικοθεραπείας διδάσκεται στα Πανεπιστήμια. Στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική, υπάρχουν αρκετές πανεπιστημιακές έδρες. Εξαιτίας αυτής της Ακαδημαϊκής πορείας της Μουσικοθεραπείας, τα αποτελέσματά της βρίσκονται συνεχώς υπό διερεύνηση και επανεκτίμηση, ειδικά σε σύγκριση με την θεραπευτικά παρεμφερή ψυχοθεραπεία. Αρκετές μελέτες αποτελεσματικότητας, καθώς και μετά-αναλύσεις έχουν γίνει σχετικά με τη μουσικοθεραπεία τον τελευταίο καιρό. Για να αναφέρουμε μερικές, υπάρχουν μετά-αναλύσεις σχετικά με τη μουσικοθεραπεία για τη θεραπεία της



σχιζοφρένειας, σχετικά με την ψυχοπαθολογία των παιδιών και των εφήβων, για τον αυτισμό όπως παραπάνω, για σοβαρές ψυχικές διαταραχές και για την κατάθλιψη. (Πολυζόπουλος, 2013)

Σε αυτές τις μετά-αναλύσεις η Μουσικοθεραπεία έχει βρεθεί να είναι μια αποτελεσματική μέθοδος θεραπείας. Μελέτες έχουν αποδείξει ότι ακούγοντας την προτιμώμενη από τον ασθενή μουσική καθημερινά για μια περίοδο τριών μηνών βελτίωσε ορισμένους από αυτούς με οξύ εγκεφαλικό επεισόδιο σε πολλούς τομείς, όπως στη λεκτική τους μνήμη και την εστίαση της προσοχής. Βελτιώθηκαν η σύγχυση και η κατάθλιψη σε σύγκριση με τις ομάδες ελέγχου (Novotney, 2013). Επίσης η μουσικοθεραπεία είναι μια αποτελεσματική μορφή θεραπείας της κατάθλιψης. (Maratos & Crawford & Procter, 2011) Οι συμμετέχοντες στην ομάδα μουσικοθεραπείας βελτιώθηκαν σημαντικά σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου ως προς τα καταθλιπτικά και αγχώδη συμπτώματα, και βελτίωσαν γρηγορότερα την λειτουργικότητά τους. (Πολυζόπουλος, 2013)

### 3.3 Σύνοψη Κεφαλαίου

Η μουσικοθεραπεία στηρίζεται και δουλεύει ιδιαίτερα με τον μη-λεκτικό τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων, όπως είναι η επαφή με τα μάτια, οι εκφράσεις που κάνει το πρόσωπο του ανθρώπου, η στάση του σώματος του, η απόσταση και ο τόνος της φωνής του. Η μουσικοθεραπεία εν γένει είναι μία άκρως θεραπευτική διαδικασία αν συνδυαστεί με την ιατρική και εκτελεστεί σωστά και από εκπαιδευμένα στελέχη. Είναι μία θεραπευτική μέθοδος που παρουσιάζει τις ευεργετικές δυνάμεις της μουσικής και τις προσαρμόζει στις ανάγκες των ασθενών, απελευθερώνει, συντηρεί και καλύπτει τα κενά που ίσως η ψυχολογία και η κλασική ιατρική να μην έφταναν ποτέ. (Εικ. 22) Το θετικό είναι ότι μαζί με την πρόοδο της τεχνολογίας όλο και εξελίσσεται ο κλάδος και παρουσιάζονται συνεχώς όλο και περισσότερες μελέτες. Η μουσικοθεραπεία πλέον εμπλέκεται σε θεραπευτικά προγράμματα γύρω από χρόνιες και δύσκολες ασθένειες, με ανθρώπους που πάσχουν από κάποιο σοβαρό σύνδρομο ή αντιμετωπίζουν ορισμένες διαταραχές ή αναπηρίες.



Εικόνα 22. Η μουσική ως απελευθερωτικό μέσο  
για παιδιά με κινητικά προβλήματα

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup> ΤΟ ΘΕΑΤΡΟ ΓΙΑ ΤΡΕΥΕΙ

### 4.1 Το θέατρο για τρεύει

Το Δράμα είναι μια μορφή θεατρικής τέχνης με καθαρά παιδαγωγικό χαρακτήρα. Μπορεί να διδαχθεί είτε ως ανεξάρτητο μάθημα τέχνης είτε παράλληλα να αξιοποιηθεί ως μέσο για τη διδασκαλία διαφόρων μαθημάτων. Επίσης λειτουργεί σαν θεραπεία για τον κάθε άνθρωπο είναι σαν φάρμακο με το οποίο μπορεί να αντιμετωπίσει την οποιαδήποτε κατάσταση του προκύψει. Στη Δραματοθεραπεία το στοιχείο που παρέχει την απόκτηση ή την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας καθώς και για όλα τα είδη της αλλαγής, είναι η δημιουργικότητα του συμμετέχοντα καθώς αυτή αναπτύσσεται, εκφράζεται και ενεργοποιούνται αυτές οι ψυχολογικές διαδικασίες βρίσκοντας αμφίδρομες διεξόδους με τους ψυχολογικούς μηχανισμούς της μετάθεσης και αντιμετάθεσης. Ακόμα στο δράμα ο συνδυασμός εμπλοκής και νοητικής επεξεργασίας, βίωσης και αναστοχασμού αποβλέπει στη μάθηση με την έννοια της κατανόησης του εαυτού μας αλλά και του κόσμου.

Υπάρχουν πολλές μορφές δραματοθεραπείας. Μια από αυτές είναι η ομαδική ή ακόμα και ατομική και ο σκοπός αυτής της μεθόδου με τα άτομα αυτά είναι να βοηθήσει τον θεραπευτή και κατά συνέπεια και το θεραπευμένο να κατανοήσει το ψυχολογικό του υπόβαθρο και να αντιμετωπίσει τις επιπτώσεις που έχουν τα γεγονότα στην καθημερινή ζωή του κάθε παιδιού. Η δραματοθεραπεία είναι μια αναπτυσσομένη προσέγγιση θεραπείας και εκπαίδευσης συγκεκριμένων ομάδων. Υπάρχουν όμως και μερικά παιδιά με ειδικές ανάγκες όπου μπορούν να ωφεληθούν από αυτή την προσέγγιση δεν θα πρέπει να θεωρηθεί πως όλα τα παιδιά με ειδικές ανάγκες χρειάζονται δραματοθεραπεία αντί για κάποιο άλλο είδος θεραπείας. (Μητροσύλη, 2010)

Τα τελευταία χρόνια, η μουσικοθεραπεία και η δραματοθεραπεία αποτελεί μια από τις μορφές εναλλακτικής-συμπληρωματικής θεραπείας των ασθενών με καρκίνο και όχι μόνο. Η μουσικοθεραπεία αποτελεί μορφή συμπληρωματικής θεραπείας σε ενήλικους αλλά και σε παιδιατρικούς ασθενείς με καρκίνο. Οι εναλλακτικές-συμπληρωματικές μέθοδοι θεραπείας είναι μη επεμβατικές, μη τοξικές, οικονομικά συμφέρουσες, ασφαλείς και εύκολα εφαρμόσιμες από τους ίδιους τους ασθενείς. Κατά κύριο λόγο, η μουσικοθεραπεία αποσκοπεί στη μείωση του συναισθηματικού τραύματος, καθώς και στη μείωση του συναισθήματος του πόνου κατά τη διάρκεια

της θεραπείας (ακτινοθεραπεία, χημειοθεραπεία, άλλες επώδυνες διαδικασίες) αλλά και στη μετέπειτα πορεία της ζωής τους. (Μητροσύλη, 2010)

Η προσθήκη μουσικής στο θεραπευτικό πλαίσιο για την αντιμετώπιση του καρκίνου, εστιάζει περισσότερο στην αντιμετώπιση του πόνου ή χρησιμεύει στα πλαίσια της παρηγορητικής φροντίδας. Ακόμη, αποσκοπεί στην προαγωγή της πνευματικής, ψυχικής, σωματικής ευημερίας των ασθενών, στην αναβάθμιση της ποιότητας ζωής τους, στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων (άγχους, αδυναμίας, θυμού, άρνησης, κατάθλιψης) και στην αύξηση των θετικών συναισθημάτων τους όπως την ενίσχυση θάρρους. Για παράδειγμα, ασθενείς που νοσούν από παθήσεις όπως, το σύνδρομο επίκτητης ανοσολογικής ανεπάρκειας (AIDS), καρκίνο, αυτισμό ή έχουν σωματικές αναπηρίες, συναισθηματικά τραύματα, προβλήματα ακοής, ομιλίας, και όρασης μπορούν να εφαρμόσουν τη μουσικοθεραπεία παράλληλα με τις άλλες θεραπευτικές διαδικασίες. Τέλος, ιατρικές ειδικότητες, όπως η γηριατρική, η ψυχιατρική, η μαιευτική, η νεογνολογία μπορούν να επωφεληθούν από τη χρήση της μουσικής συνδυαστικά με τις κλασικές μεθόδους θεραπείας. (Αθανασάκης & Καραβασιλειάδου, 2012. )

Από την ανάλυση των μελετών συμπεραίνεται πως η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ογκολογικών ασθενών αποτελεί μια από τις σύγχρονες θεραπευτικές προκλήσεις. Οι εναλλακτικές-συμπληρωματικές θεραπείες εφαρμόζονται ανεξάρτητα από την ηλικία, το φύλο του ασθενούς, τον τύπο και το στάδιο του καρκίνου. Ακόμη, η παρουσία ενός ειδικού θεραπευτή κατά τη διάρκεια της μουσικοθεραπείας, είναι χρήσιμη για την καθοδήγηση των ασθενών. Οι μουσικοθεραπευτές έχουν τη δυνατότητα να εργασθούν σε νοσοκομεία, κέντρα αποκατάστασης, κοινοτικά προγράμματα, σχολεία, σωφρονιστικά καταστήματα και κέντρα απεξάρτησης.

Οι νοσηλευτές εφαρμόζοντας στα πλαίσια της ολιστικής φροντίδας, οποιαδήποτε από τις κατηγορίες εναλλακτικής θεραπείας, προλαμβάνουν τη δημιουργία τραυματικής εμπειρίας στους ασθενείς και ιδιαίτερος στα παιδιά. Παράλληλα, είναι δυνατόν να μειωθούν τα συμπτώματα και οι ανεπιθύμητες παρενέργειες της θεραπείας των ασθενών. Όταν το νοσηλευτικό προσωπικό γνωρίζει ποιοι ασθενείς πρόκειται να υποβληθούν σε οποιαδήποτε επώδυνη διαδικασία, καταλαβαίνει αν αυτοί επωφελούνται ή όχι από την ακρόαση της μουσικής. Επιπλέον, συστήνεται στους ασθενείς να νιώθουν άνετα και να επιλέγουν οι ίδιοι οποιαδήποτε εναλλακτική μορφή θεραπείας τους ηρεμεί, μειώνοντας τα επίπεδα θυμού τους. Όλες οι παραπάνω ενέργειες αποσκοπούν στη διάσπαση της προσοχής

του ασθενούς από τον πόνο ή την επικείμενη θεραπευτική διαδικασία και συνεπώς στη μείωση της αντίληψης αυτού. (Αθανασάκης & Καραβασιλειάδου, 2012.)

Πολλά χρόνια τώρα εξερευνάται το σώμα του ανθρώπου μέσα από την εικαστική θεραπεία και τη δραματοθεραπεία. Υπάρχει τόσο μεγάλη ποικιλία στα σύμβολα με τα οποία οι άνθρωποι σχετίζονται με το σώμα τους. Ένα καλό παράδειγμα είναι το αν κάποιος θέλει ή όχι να είναι αόρατος ή ορατός και αν αυτό είναι σε συνειδητό ή μη επίπεδο. Η δραματοθεραπεία προσφέρει κάτι ουσιαστικό, παρέχει τη μορφή και το περιεχόμενο του ενδιάμεσου χώρου που χρειάζεται ο ασθενής για να δράσει. (Εικ. 23) Το παίξιμο των ρόλων είναι στοιχεία στη θεραπευτική επικοινωνία και εκφράζουν οτιδήποτε δε μπορεί να εκφραστεί με άλλον τρόπο. Το σώμα και οι αισθήσεις γίνονται αποδεκτά με έναν ζωτικό πραγματικά τρόπο για τον ασθενή. Αφυπνίζονται αναμνήσεις και καταστάσεις που αναβιώνονται και γίνεται ένα δημιουργικό παιχνίδι. (Jennings & Minde, 1996)



Εικόνα 23. Δραματοθεραπεία και στιγμιότυπο από παιχνίδι με τις μάσκες.

Η σωματική άλλωστε εμπειρία είναι η σημαντικότερη και η πρώτη όλων, όλες οι άλλες έπονται αυτής, γι' αυτό και η δραματοθεραπεία με τη συμμετοχή του σώματος του ασθενή, πέρα από την κατάσταση του, μπορεί και συμβάλλει κατά αυτόν τον τρόπο δυναμικά. Η θεραπευτική ανάπτυξη και η αλλαγή για να επέλθει χρειάζεται να υπάρξει και σωματική επαφή και ξεκάθαρος προσανατολισμός ως προς αυτό το σημείο.

Η δραματοθεραπεία είναι μια ολοκληρωμένη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση. Ως ψυχοθεραπευτική διαδικασία αξιοποιεί με τον ιδιαίτερο και πολυεπίπεδο τρόπο της την ίδια την δραματουργική ικανότητα του ανθρώπου είτε προς την διερεύνηση των αναγκών του (διάγνωση) είτε προς την πραγματοποίηση της διορθωτικής εμπειρίας (θεραπεία), όπου και τα δύο μπορούν να συνθέτουν το αίτημα για θεραπευτική αλλαγή. Η Sue Jennings, κύρια εμπνεύστρια της δραματοθεραπείας στην Ευρώπη, αναδιατυπώνει σε θεραπευτικό επίπεδο την δραματουργική ικανότητα του ανθρώπου, αυτό που η ίδια ονομάζει αναπτυξιακό μοντέλο του δράματος, δηλαδή τις τρεις φάσεις ανάπτυξης: ενσωμάτωση – προβολή – ρόλος (Ε-Π-Ρ). Στο τελευταίο της βιβλίο «Ο μίτος της Αριάδνης» (1998) θεωρεί ότι η δραματουργική ικανότητα του ανθρώπου ξεκινά ουσιαστικά από την σύλληψη, μέσα στη μήτρα, και παγιώνεται εξελικτικά στην ηλικία των 7 ετών περίπου. **(βιβλιογραφία)**



Εικόνα 23. Στιγμιότυπο από θεατρικό παιχνίδι σε δραματοθεραπεία

Ο μηχανισμός της μετουσίωσης μαζί με τους μηχανισμούς της προβολής και ταύτισης αξιοποιούνται ιδιαίτερα στη Δραματοθεραπεία αφού ανασύρουν και φέρουν στη διεργασία οικεία και ανοίκεια κομμάτια του εαυτού και της προσωπικής μας ιστορίας. Η προσωπική μας ιστορία ή καλύτερα οι παράλληλες ιστορίες μας συνθέτουν την ατομική μας μυθολογία όπου μπορούμε να αντικρίσουμε ποικιλία

ηρώων και ένα ευρύ ρεπερτόριο ρόλων. Η έρευνα στις επιστήμες της Κοινωνιολογίας, της Ανθρωπολογίας, της Ψυχιατρικής, της Ψυχολογίας αλλά και της κλασσικής και μοντέρνας Τέχνης επηρέασε σημαντικά τους πρωτεργάτες της Δραματοθεραπείας -από τη δεκαετία του 60 και μετέπειτα- και διαμορφώθηκαν διάφορα μοντέλα εφαρμογής της σε ποικίλους πληθυσμούς. (Εικ. 24) Ενδεικτικά αναφέρουμε κάποια από αυτά: (ΕΔΠΕ)

- Το αναπτυξιακό πρότυπο με κύριο θεραπευτικό εργαλείο το αναπτυξιακό θεατρικό παιχνίδι (developmental model) (1987, Johnson, 1982, 1991, Cattanach, 1999)
- Το αφηγηματικό μοντέλο της διήγησης και της δημιουργίας μιας ιστορίας (model of therapeutic story making and storytelling) (αναφέρεται σε Gersie & King, 1990, Gersie, 1991, 1998, Lahad, 1992)
- Το θεατρικό μοντέλο (theatre model) (Emunah, 1994, Andersen-Warren, 1996, Bielanska et al., 1991) και
- Το πρότυπο της τελετουργίας ή «παρα-θεατρικό» μοντέλο (therapeutic ritual model) (Steve Mitchell, 1990, 1992)
- Το κοινωνικοπολιτικό μοντέλο («θέατρο του καταπιεσμένου») (theatre of oppressed) (Boal, 1979)

Τον όρο Dramatherapy εισήγαγε το 1939 ο Peter Slade. Στη διαμόρφωση της Δραματοθεραπείας έχουν συμβάλει πολλά διαφορετικά πρόσωπα τόσο από το χώρο της ψυχοθεραπείας και της ψυχιατρικής όσο και από το χώρο της θεατρικής τέχνης στην Ευρώπη και στην Αμερική. Οι απόψεις του Στανισλάβσκι για το χτίσιμο των ρόλων (as if) δε θα μπορούσαν να παραλειφθούν, του Αρτό για ένα θέατρο της ωμότητας, του living theater και του La Mama περί της θεατρικής κοινότητας αλλά και του Γκροτόφσκι για ένα φτωχό θέατρο, όλα τα παραπάνω, προετοίμασαν το έδαφος για την εμφάνιση και τη διαμόρφωση της δραματοθεραπείας, παράλληλα βέβαια με την αλλαγή των αντιλήψεων στον χώρο της ψυχιατρικής, και το ρεύμα της αποασυλοποίησης και της άρσης του αποκλεισμού ανθρώπων που νοσούν. Ιδιαίτερα ο Μπ. Μπρεχτ με την κριτική απόσταση προσέφερε στην δραματοθεραπευτική τεχνική μια βασική παράμετρο, την «αισθητική απόσταση» που καλλιεργείται μέχρι και σήμερα. (ΕΔΠΕ)



Εικόνα 24. Δραματοθεραπευτής με κορίτσι που πάσχει από σύνδρομο Down

Η δραματοθεραπεία είναι μία θεραπευτική μέθοδος που εφαρμόζεται με επιτυχή αποτελέσματα και σε ανθρώπους που ήταν εξαρτημένοι στη ζωή τους για ένα χρονικό διάστημα σε ουσίες κτλ. Η δραματοθεραπεία προσεγγίζει τον ασθενή μέσα από μία άλλη οπτική και προσπαθεί να εκμαιεύσει από αυτόν, τις αιτίες που γέννησαν την εγκατάσταση της εξάρτησης μέσα του. Διαθέτει εκείνα τα εργαλεία αποκρυπτογράφησης των λόγων για τους οποίους ο άνθρωπος στράφηκε στην κατάχρηση που τον οδήγησε στην εξάρτηση. Το δράμα γνωρίζουμε ότι προέρχεται από ρήμα δρω που σημαίνει κάνω κάτι πράξη. Με τον παράγωγο όρο της δράσης, εννοούμε στην παρούσα φάση τη θεατρική πράξη. Για αυτό το λόγο και στη δραματοθεραπεία μας ενδιαφέρει περισσότερο η ίδια η δημιουργική πράξη και η επικοινωνία που προσφέρει, παρά το αισθητικό αποτέλεσμα και η ερμηνεία του ασθενή. (Χριστοφόρου)

Μέσα από τα θεατρικά δρώμενα μετατρέπεται η παθητικότητα του εξαρτημένου ανθρώπου σε δράση, η απομόνωση του μεταβάλλεται σε σχέση με κάτι νέο και η άγνοια του μετουσιώνεται σε σοφία, σε εμπειρία. Κάθε θεραπευόμενος βρίσκει σιγά σιγά μέσα από τους ρόλους του, τον ίδιο του τον εαυτό, την ταυτότητα του. (Εικ. 25) Οι ρόλοι του αυτοί, είναι κομμάτια του που κάποια πρέπει να τα ελαττώσει και να τα αποφύγει και κάποια άλλα είναι που πρέπει να παλέψει και να τα ενισχύσει. Όλα αυτά μαζί απαρτίζουν την προσωπικότητα του. Η δραματοθεραπεία τους προσφέρει μεγάλο πεδίο έκφρασης, μέσω του σώματος τους, μέσω της φωνής τους και των μιμήσεων που πράττουν, κι αυτός είναι ο τρόπος που τους καθιστά ικανούς να εξωτερικεύσουν και να αντιμετωπίσουν πράγματα που πιο πριν δε



μπορούσαν ούτε να παραδεχτούν αλλά ούτε και να τα εντοπίσουν. Όπως πολύ όμορφα μας εξηγεί η Αντ. Χριστοφόρου σε ένα άρθρο της «*Η θεατρική απόσταση επιτρέπει να συμβεί αυτό με έναν ελεγχόμενο τρόπο. Γιατί στο θέατρο δεν εμπλέκεται κανείς εξ' ολοκλήρου αλλά υπάρχει πάντα ένα τμήμα του εαυτού που παρακολουθεί τον εαυτό και τους άλλους. Γι' αυτό και δεν συνθλιβόμαστε!* (Χριστοφόρου)



Εικόνα 25. Ομαδικό γκρουπ δραματοθεραπείας εν ώρα δράσης.

Οι σύγχρονες ψυχοθεραπευτικές, αντιλήψεις καθώς αντιμετωπίζουν τον άνθρωπο ως ένα σύστημα, περιλαμβάνουν πλέον στο αντικείμενο μελέτης τους όχι μόνο τη γλώσσα - λόγο αλλά και το σώμα. Έτσι η δραματοθεραπεία είναι ένα γόνιμο πεδίο για τη δημιουργία αλληλεπιδράσεων που γεννούν την αναγκαιότητα ενός άλλου ζωντανού θεάτρου, τέτοιου που να ανταποκρίνεται στο πολυσυλλεκτικό, πολυπολιτισμικό κοινωνικό πλαίσιο.

Εφαρμόζεται, τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο σε:

- Κλινικά Πλαίσια (Ιατροπαιδαγωγικά Κέντρα, Ψυχιατρικά Νοσοκομεία, Μονάδες του Ελληνικού Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών, Κέντρα Ψυχικής Υγείας, ),
- Κέντρα Ψυχοκοινωνικής Αποκατάστασης
- Κέντρα Πρόληψης και Συμβουλευτικής,
- Κοινοτικούς οργανισμούς,

- Εκπαιδευτικά Προγράμματα σε όλες τις βαθμίδες της Εκπαίδευσης
- Πλαίσια Απεξάρτησης (τόσο στην πρόληψη όσο και στη θεραπεία)
- Ιδιωτικά Κέντρα Ψυχοθεραπείας

Τα μέσα και τα εργαλεία που διαθέτει είναι ανάλογα με τις ανάγκες των θεραπευόμενων χρησιμοποιούνται επιλεκτικά τα ακόλουθα μέσα μεμονωμένα ή συνδυαστικά:

- Σωματική έκφραση
- Φωνή
- Κίνηση
- Μουσική
- Χορός
- Ζωγραφική
- Εικαστικά μέσα
- Θεατρικό παιχνίδι
- Παιχνίδι ρόλων
- Αυτοσχεδιασμοί
- Αφήγηση ιστορίας
- Θεατρικά κείμενα
- Μύθοι και προσωπικές ιστορίες
- Παραμύθια
- Κουκλοθέατρο
- Κατασκευή - εμφύχωση μάσκας

και η χρήση τους αξιοποιείται με στόχο την ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης, της αυτογνωσίας, τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, την επίλυση ατομικών ή οικογενειακών προβλημάτων, την αντιμετώπιση ποικίλων κρίσεων τείνοντας στην προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη του κάθε ενδιαφερόμενου. (ΕΔΠΕ)

Το ψυχόδραμα λέξη προέρχεται από τις λέξεις "ψυχή" (ψυχή / πνεύμα) και "Δράμα" (δράση) υπονοώντας έτσι τη διαδικασία αξιοποίησης δράσεων για να εξωτερικευθεί ο εσωτερικός κόσμος. Το ψυχόδραμα αναπτύχθηκε από τον Jacob Levy Moreno στις αρχές του 1920. Με πολλούς τρόπους, το ψυχόδραμα χρησιμοποιεί τις ίδιες θεωρίες και τις βασικές έννοιες όπως η δραματοθεραπεία. Στο ψυχόδραμα, ο κύριος πρωταγωνιστής είναι ο συμμετέχων, οι ανησυχίες του οποίου πρέπει να

αντιμετωπισθούν τη συγκεκριμένη περίοδο. Ο πρωταγωνιστής θα υποδυθεί σκηνές από το παρελθόν, τις εσωτερικές συγκρούσεις, τις φαντασιώσεις, τα όνειρα και ούτω καθ'εξής, όπως ακριβώς και στην Δραματοθεραπεία. Άλλοι ρόλοι στην κατάσταση που περιγράφει, συμπληρώνονται από άλλα μέλη της ομάδας ή ακόμα και από άψυχα αντικείμενα. (Πολυζόπουλος, 2013)

Η δραματοθεραπεία, λοιπόν, αποτελεί τη συνάντηση της θεραπείας και του δράματος μέσα από ρόλους της καθημερινότητας μας, ρόλους εξιδανικευμένους, εσωτερικευμένους, απωθημένους, ρόλους που απαρτίζουν την ταυτότητα μας και καθορίζουν τη συμπεριφορά μας, την κοινωνική μας στάση, τη συντονισμένη λειτουργία και συνύπαρξη μας. Όπως ήδη διαπιστώσαμε, ο ρόλος είναι κάτι πολύ περισσότερο, ουσιαστικότερο και ευρύτερο από μια επιτυχή μεταφορά που επεξηγεί τη ζωή με όρους από το θέατρο. (Εικ. 26) Πρόκειται για μια θεμελιώδη έννοια που προσδίδει συνοχή στην προσωπικότητα του καθενός και κάνει συγκεκριμένη την ταυτότητα μας. Αναδεικνύει την ίδια τη δραματικότητα της ζωής μας με τις διαφορετικές όψεις της πραγματικότητας, τον πολύπλευρο εαυτό μας κι όχι την αίσθηση ότι η ζωή μας παίζεται σε θεατρική σκηνή που είναι ακριβώς το αντίθετο, ο ψεύτικος εαυτός μας. (Κρασανάκης, 2004)



Εικόνα 26. στιγμιότυπο ενσάρκωσης ρόλων με μάσκες σε δραματοθεραπεία.

Μόνο βιωματικά είναι η αλήθεια μπορεί κάποιος να γνωρίσει τη δραματοθεραπεία. Μπορούμε να δώσουμε αρκετές πληροφορίες, όμως δε θα είμαστε σε θέση να μεταδώσουμε τι πραγματικά συμβαίνει σε μια δραματοθεραπευτική

συνεδρία. Το «παίζω» έναν ρόλο εμπριέχει από μόνο του μια ανείπωτη χαρά. Ιδιαίτερα για κάποιον που δεν το κάνει για άλλο στόχο παρά μόνο για την ψυχή του και για την ίαση του. Η αίσθηση ότι είσαι συγχρόνως και ο εαυτός σου και ο ρόλος, σου επιτρέπει να γνωρίσεις, να μπεις και να βιώσεις πολλούς διαφορετικούς χαρακτήρες, να προεκτείνεις τον εαυτό σου, να διερευνήσεις όλη τη γκάμα των συναισθημάτων σου, των συμπεριφορών σου, να διευρύνεις την εμπειρία σου. Και μέσα από αυτή τη διαδικασία να μπορέσεις να λύσεις το κουβάρι των προβλημάτων που αντιμετωπίζεις ή να απαλύνεις την κατάσταση που σε πιέζει. (Κρασανάκης, 2004)

Όλοι όμως γνωρίζουμε ότι, από την αρχαιότητα τη σχέση ανάμεσα στη δραματική έκφραση και τη θεραπευτική διαδικασία, η οποία ήταν αποδεκτή και αναγνωρίσιμη. Δίπλα ακριβώς από το αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου υπήρχε ένα θεραπευτήριο με τη λειτουργία του να είναι συχνά, καθώς οι ασθενείς εκεί συμμετείχαν κάποιες φορές στον χορό της τραγωδίας. Η θεραπευτική απελευθέρωση καταπιεσμένων παθών ήταν μέρος της τελετουργικής διαδικασίας, μέσω της οποίας η κοινότητα μπορούσε να συμβιβαστεί με τις απογοητεύσεις και τις δυσκολίες των αγώνων της για επιβίωση σε ένα μπερδεμένο και συχνά εχθρικό κόσμο, με τις απώλειες και τις νίκες του, τις χαρές και τις λύπες του, τις καταστροφές και τους θριάμβους του. Ο Αριστοτέλης μάλιστα είχε ονομάσει αυτή την εντεταλμένη απελευθέρωση της έντασης των θεατών «κάθαρση παθών». Αιώνες αργότερα, συναντάμε την ηθική θεραπεία μέσα στα θέατρα των ψυχιατρικών ασύλων. (Κρασανάκης, 2004)



Εικόνα 27. Περιοδικό στο ίντερνετ που ενισχύει την έκφραση ατόμων με κινητικά προβλήματα.

#### 4.2 Ο χορός ως θεραπευτικό μέσον.

Μέσα όμως από τη δραματοθεραπεία και την ανάλυση του δράματος, δε θα μπορούσαμε σε αυτό το σημείο να παραλείψουμε τη χοροθεραπεία. Ο χορός και το δράμα ήταν δύο πράγματα ενωμένα, χωρίς το ένα δε θα μπορούσε να αναπτυχθεί το άλλο. Ήταν ο συνδυασμός τους που ολοκλήρωνε το αρχαίο δράμα. Άλλωστε μέχρι και σήμερα δεν υπάρχει παράσταση που να μην υπάρχει κίνηση και χορός. Το ίδιο το δράμα απαρτίζεται από κινήσεις που όλες μεθοδευμένα οδηγούν κάπου συγκεκριμένα. Η χοροθεραπεία συνδυάζει και την κίνηση και την έκφραση και είναι επίσης από τους αρχαιότερους τρόπους έκφρασης των ανθρώπων. (Εικ. 27)

Ως απάντηση στο ερώτημα «τι είναι χοροθεραπεία» με λίγα λόγια μπορούμε να πούμε ότι είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού μέσα από την οποία το άτομο μπορεί να συμμετάσχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που προωθεί τη γνωστική του, συναισθηματική, σωματική και κοινωνική του ολοκλήρωση. Βασίζεται στην αρχή ότι το σώμα καθρεφτίζει την ιστορία, την προσωπικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Υπάρχουν δύο βασικές κατευθύνσεις, δηλαδή δύο θεραπευτικές προσεγγίσεις εδώ: η πρωτόγονη έκφραση και η χοροκινητική. (Εικ.28) (Κρασανάκης, 2004)



Εικόνα 28. Πρωτόγονη έκφραση σε ομάδα χοροθεραπείας.

Μέσα σε αυτή τη γενικευμένη προοπτική, όπου έρχονται κοντά τα παραδοσιακά ρεύματα και οι σύγχρονες απόψεις, ο χορός κατέχει μία προνομιούχα θέση, στο μέτρο που αντιπροσωπεύει μια δραστηριότητα ταυτόχρονα φυσική, διανοητική, ψυχική αλλά και κοινωνική. Επομένως, ο χορός δεν θεωρείται μόνον ότι είναι «τέχνη για την τέχνη» αλλά «τέχνη για κάτι», στην προκειμένη περίπτωση για την πρόληψη και θεραπεία ίσως της διαταραχής της ισορροπίας που προκάλεσε το (νοσηρό) σύμπτωμα. Πολλοί γιατροί σήμερα συμφωνούν ότι ανάμεσα στα αίτια ενός σημαντικού ποσοστού παθολογικών φαινομένων, οι ψυχικές αιτίες καταλαμβάνουν ένα μεγάλο μέρος. Αυτό συνεπάγεται ότι μια ψυχοθεραπεία θα μπορούσε να θεραπεύσει όχι μόνο ορισμένες διανοητικές διαταραχές αλλά και τις πολυάριθμες ψυχοσωματικές παθήσεις. (Αλκαλάη, 2004)

Ο χορός, όπως αναμφίβολα και κάθε χορός, είναι ενεργητικός. Επιπλέον, ο μηχανισμός του και η έντονη παρουσία του ρυθμού στρέφουν την προσοχή του χορευτή προς τα έξω. Επιτρέπει επίσης στον χορευτή να συνειδητοποιήσει ότι είναι μια ψυχοσωματική μονάδα, μια συνοχή του εγώ του, γεννημένη από το συναίσθημα της ολοκλήρωσης του. Το σώμα δοκιμάζει με τον χορό την απόλαυση μιας καλά συντονισμένης κινητικότητας, την ικανοποίηση της ισορροπίας, του προσανατολισμού του, της επιδεξιότητας, της ταχύτητας που μπορεί να έχει, της αντανακλαστικής ικανότητας, ικανότητες δηλαδή ζωτικές και κύριες, που του επιτρέπουν να ολοκληρώσει μια αλληλουχία από κινητικά σύνολα, εγγεγραμμένες μέσα του, όπως είναι η επίθεση, η φυγή, ο πόνος κ.λπ. (Αλκαλάη, 2004)



Εικόνα 29. Ανάπηροι και αρτιμελείς χορευτές σε παράσταση.

Η χρησιμοποίηση ρυθμών και κινήσεων που επιτρέπουν στο υποκείμενο που χορεύει να αισθανθεί ότι εκφράζει τον εαυτό του δημιουργεί ή αποκαθιστά έναν βασικό ναρκισσισμό, προτείνει μια αξιολόγηση της εικόνας του σώματος του. Αυτή η τελευταία μπορεί να οριστεί ως ασυνείδητη απεικόνιση του εγώ στη σχέση του με τους άλλους. (Εικ.29) Στη χοροκινητική θεραπεία χρησιμοποιούμε την αυθόρμητη κυρίως κίνηση ως μέσο για την ατομική μας έκφραση και της αλλαγής επίσης. Η σχέση με το περιβάλλον εξαρτάται από την εικόνα του σώματος σε σχέση με τον εξωτερικό χώρο, δηλαδή, αν είναι πάνω, κάτω, δεξιά, αριστερά κτλ, και φυσικά έχουν να κάνουν και με την εσωτερική αίσθηση που έχει ο χορευτής για τον εαυτό του και το σώμα του. Όσο πιο διαταραγμένο είναι ένα άτομο, τόσο πιο ασυντόνιστες και σπασμωδικές είναι συνήθως οι κινήσεις του. Και αυτή η διαδικασία μπορεί να προσφέρει εσωτερικά και εξωτερικά στον ασθενή, χαλάρωση ή συσπάσεις, εκτόνωση, απελευθέρωση, κάθαρση, όπως ακριβώς η δραματοθεραπεία παραπάνω. (Δρίτσας, 2002)

Στη χοροθεραπεία έχουμε δύο κατηγορίες θεραπευτικών μεθόδων, που ανάλογα το θέμα βασίζονται λιγότερο ή περισσότερο στην ατομική θεραπεία, στην ομαδική ή σε ένα συνδυασμό. Οι κατηγορίες είναι η πρωτόγονη έκφραση και χοροκινητική θεραπεία. Στην πρωτόγονη έκφραση οι συνεδρίες γίνονται πάντα σε ομάδες και αυτός που χορεύει είναι πάντοτε μέλος ενός μεγαλύτερου συνόλου. Μάλιστα ο χορευτής – ασθενής ακολουθεί τις φωνητικές και κινητικές εντολές που του δίνει ο χοροθεραπευτής τους μέσα σε ένα αρκετά αυστηρό και οριοθετημένο πλαίσιο, στο οποίο όλοι οι συμμετέχοντες κάνουν το ίδιο υπό τον ήχο κρουστών οργάνων. Η αίσθηση της δύναμης της δεμένης ομάδας, του συνόλου, η συμμετρικότητα των κινήσεων τους και ο συγχρονισμός πολλές φορές, οι συμβολικές κινήσεις που κάνουν ορισμένες φορές υπό τον ήχο μάλιστα των κρουστών παραπέμπει στις θεραπευτικές τεχνικές πρωτόγονων λαών, κι αυτός ο συνδυασμός όλων είναι που οδηγεί στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας. (Αλκαλάη, 2004)

Στη χοροκινητική θεραπεία οι συνεδρίες είναι ατομικές γιατί αυτό που είναι προς αναζήτηση είναι η ατομικότητα και η αυθεντική κίνηση που έχει ο κάθε άνθρωπος. Αυτή η μοναδικότητα συνδυαστικά με συμβολικές κινήσεις θα οδηγήσει τον ασθενή μέσω του συμβολισμού να ανακαλύψει τα δικά του προσωπικά βιώματα.

Σε αυτή τη θεραπευτική προσέγγιση, ο θεραπευτής είναι κυρίως παρατηρητής κι όχι καθοδηγητής. Γίνεται θεατής των κινήσεων που βλέπει να ξετυλίγονται μπροστά του και τα καταγράφει με το μυαλό του, τα αποτυπώνει, ώστε να μπορέσει μετά να τα επαναφέρει και βοηθήσει, να εξηγήσει, να αναλύσει και να συμβουλέψει τον ασθενή του σωστά, να τους οδηγήσει στο να βρουν το συμβολισμό και αυτό που ενώνει με έναν δεσμό τις κινήσεις τους. (Αλκαλάη, 2004)

Ο εν λόγω χοροθεραπευτής εκπαιδεύεται συστηματικά όπως είναι λογικό στην παρατήρηση και την αναλυτική των κινήσεων, ένα σύστημα θεμελιωτής του οποίου είναι ο θεωρητικός και χορογράφος Rudolf Laban. Ο Laban συμφωνεί με τη διατύπωση της ψυχανάλυσης ότι οι κινήσεις μας είναι εκφράσεις γνωστικών και ψυχικών διεργασιών. (Εικ. 30) (Αλκαλάη, 2004)



Εικόνα 30. Χορός με εκπαιδευτές για άτομα με αναπηρίες

Στο χοροκινητικό μοντέλο θεραπείας, ο θεραπευτής με λόγια, ασκήσεις, παιχνίδια είτε με τη συνοδεία μουσικής είτε με την απουσία αυτής, κατευθύνει τον ασθενή να επιτελέσει το δικό του κινητικό ταξίδι. Όταν ο θεραπευτής συγκεντρώσει μια ολοκληρωμένη όσο το δυνατόν εικόνα για την κινητική συμπεριφορά του ασθενή του, τότε και μόνο θα αρχίσει να επεμβαίνει και ο ίδιος ως συμμετέχων και καθοδηγητής. Στόχος είναι η διαμόρφωση, η εξέλιξη, η συμπλήρωση, η ανακάλυψη και τέλος η εξισορρόπηση του κινητικού προφίλ του ανθρώπου. (Αλκαλάη, 2004)

Στο τέλος αυτών των συνεδριών, η θεραπεία συνοδεύεται και από λεκτική ανάλυση και συζήτηση. Με αυτό τον τρόπο ο θεραπευτής εξωτερικεύει μέσα από τον



ασθενή όλα τα σύμβολα και τα αισθήματα που του γεννήθηκαν με την κίνηση και το χορό και τα μεταφέρει στη συνειδητή σφαίρα αντιμετώπισης τους από τον ίδιο τον ασθενή. (Αλκαλάη, 2004)

Στα άτομα δε με αναπηρίες, με νοητική υστέρηση διαγνωσμένη συνήθως, ο χορός δεν είναι απλά μια γυμναστική άσκηση για το σώμα, μπλέκει μέσα του το ρυθμό, την έκφραση και όλα αυτά οδηγούν σε μια εμπειρία μεταμόρφωσης. Το κυριότερο αρχικό στοιχείο είναι η δημιουργία του κατάλληλου και εδώ περιβάλλοντος, όπου θα υπάρχει ασφάλεια κι εμπιστοσύνη για τη θεραπεία, τόσο σε φυσικό όσο και σε ψυχολογικό επίπεδο, γιατί ο χώρος και η ψυχολογική διάθεση είναι άρρηκτα δεμένα. Η σωματογνωσία είναι το επόμενο στάδιο, δηλαδή μέσα από αγγίγματα να γνωρίσουμε σημεία του σώματος και να τα οριοθετήσουμε κιάλας, κάνοντας έτσι και ένα μικρό ζέσταμα. (Εικ.31) (Δρίτσας, 2002)



Εικόνα 31. Άτομα με αναπηρίες σε παράσταση χοροθεραπείας.

Κυρίαρχο θέμα στην αρχή είναι οι αναπαραστάσεις και οι μιμήσεις ζώων, κάτι που αναφέρεται στο πρωτόγονο στάδιο του ανθρώπου και βγαίνει πολύ φυσιολογικά όπως υποστήριζε και ο Piaget, για να ακολουθήσουν στις επόμενες συνεδρίες όλο και πιο περίπλοκες χορευτικές κινήσεις που αποδεικνύουν την πρόοδο που έχουν κάνει οι ασθενείς και την αυτοπεποίθηση την οποία έχουν κατακτήσει μέσα από τη δική τους προσπάθεια. Η ανάγκη λοιπόν της χορευτικής παράστασης που όσο πάει και εξελίσσεται φέρνει και την ανάγκη για την πρώτη θεατροποίηση της κίνησης. Δεν είναι ασύνδετα το ένα με το άλλο. Είναι θέμα προόδου και ανάπτυξης της θεραπευτικής μεθόδου. Και αυτό είναι μία σπουδαία κατάκτηση στο χώρο των

θεραπειών μέσω της Τέχνης. Ο χορός επιτρέπει στο υποκείμενο να αναγνωρίσει τις επιθυμίες που έχει απωθήσει στο ασυνείδητο γιατί κρίθηκαν πολύ επικίνδυνες (Δρίτσας, 2002)

Η πρωτόγονη έκφραση, όπως προαναφέραμε, επιτρέπει στο υποκείμενο που χορεύει να ανακαλύψει της ιδιαίτερη έκφραση του, η οποία αντιπροσωπεύεται από το σώμα του. Η δική του επιθυμία εκφράζεται με τον τρόπο που χορεύει. «Υπογράφει το ύφος της εκτελούμενης κίνησης και εγγράφεται στον χώρο της συμβολοποίησης, της οποίας η έλλειψη που βρίσκεται στη ρίζα της παθολογίας του ναρκισσισμού, δηλαδή της ψυχωτικής προβληματικής, επηρεάζει επίσης το νευρωτικό υπόστρωμα, συνδέοντας τις εννομήσεις με αρνητικές αναπαραστάσεις κι άρα καταδικάζοντας τις σε αποτυχία ή καταστροφή» όπως μας λένε χαρακτηριστικά η Τζωρτζάκη Μαργαρίτη Αλεξία και η Σμυρλή Νατάσα, στο άρθρο τους για την χοροθεραπεία.

Η σύνδεση ενός σωματικού λόγου με τον κόσμο της φαντασίωσης και με την πραγματικότητα του σώματος γίνεται αυτόματα, εν αγνοία του υποκειμένου, και μάλιστα περισσότερο μέσα από τη χαλάρωση παρά μέσα από την προσπάθεια και την εστίαση της στο πρόσωπο του υποκειμένου. Στην πραγματικότητα, μέσα στη λήθη του εγώ που επιτυγχάνεται με την επανάληψη μπορεί να ενεργοποιηθεί ό, τι το ίδιο το υποκείμενο έχει λησμονήσει και που συνιστά το ασυνείδητο του. Αυτό το απωθημένο που δεν εμφανίζεται στον λόγο απελευθερώνεται με μια κίνηση που υποτάσσεται σε αυτό που δεν λέγεται, για να το αναγάγει σε έναν χορευτικό λόγο. (Αλκαλάη, 2004)

Έχοντας τεράστια θεραπευτική αξία η δραματοθεραπεία κι η θεραπεία μέσω διαφόρων μορφών Τέχνης έχουν καταφέρει να εισχωρήσουν σε δομές που μέχρι πριν λίγα χρόνια θεωρούνταν αδιανόητο να φιλοξενήσουν δράσεις τέτοιου τύπου. Θεωρώντας αυτές τις μορφές ψυχοθεραπείας ήπιες και διακριτικές έχοντας όμως τη δύναμη να εισχωρήσουν βαθιά και να υποστηρίξουν θεραπευτικά τα άτομα, η Δραματοθεραπεία και η Χοροθεραπεία δραστηριοποιούνται πια σε κέντρα ψυχικής υγείας, σε νοσοκομεία και κέντρα αποκατάστασης, σε δομές απεξάρτησης, σε άτομα με ειδικές ανάγκες, σε παιδιά με μεγάλη επιτυχία, σε ηλικιωμένους, στην Εκπαίδευση, σε ομάδες ατόμων με σοβαρές ασθένειες. Είναι γιατί η Τέχνη, δεν έχει ηλικία και όριο στη δημιουργικότητα.



Εικόνα 32. Χοροκινητική δραστηριότητα σε συνεδρίαση χοροθεραπείας

### 4.3 Σύνοψη κεφαλαίου

Δραματοθεραπεία και χοροθεραπεία, δύο προσεγγίσεις ασθενειών και νοσημάτων μέσα από τις πιο βαθιές και πρωτόγονα δημιουργικές διαδικασίες. Κανένας άνθρωπος με οποιαδήποτε αναπηρία ή νόσο κι αν είναι, δεν έχει άγνοια του τι είναι κίνηση, ρυθμός και δράση. Σε μικρό ή μεγάλο βαθμό, η ικανότητα του κάθε ασθενή θα ωθηθεί από τη σωστή και εμπειριστατωμένη καθοδήγηση του θεραπευτή, ώστε να ξεκλειδώσει τα εσωτερικά αδιέξοδα, να λύσει τα κινητικά προβλήματα που φαίνονται ανυπέρβλητα και παρουσιάσει εναλλακτικές και λύσεις που πριν τη συμμετοχή σε θεραπευτικά προγράμματα φαίνονται εντελώς μακρινές. Οι συνεδριάσεις είναι ευέλικτες, μπορούν να γίνουν ατομικές ή ομαδικές ανάλογα με την ανάγκη του κάθε ασθενή.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup> ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

### 5.1 Γενικά

Ο ελεύθερος χρόνος και η διαχείριση αυτού μέσα στα πλαίσια μια υγιούς ζωής, μια καθημερινότητας που δεν υπολείπεται τίποτα, είναι προς αναζήτηση όχι μόνον για τους νοσούντες ανθρώπους, αλλά και για αυτούς που είναι «υγιείς» στα κλινικά πλαίσια. Ένας ψυχολογικά ευαίσθητος ή ασθενής, χρειάζεται στον ελεύθερο του χρόνο εκείνη τη δημιουργικότητα που θα γίνει κινητήρια δύναμη ώστε να ξεπεράσει νόσο, στάδια, εικόνες και σκέψεις που τον τραβάνε πίσω και δε μπορεί να φέρει σε αίσιο τέλος τη θεραπευτική του αγωγή. Σε όλη την εργασία μας, κάνουμε μία προσπάθεια να αναδείξουμε εναλλακτικές μορφές θεραπείας, όπως έχουν αναδειχθεί στην Ευρώπη και την Αμερική ειδικά τις τελευταίες δεκαετίες. Εκτός από όσα αναφέραμε παραπάνω, εδώ θα σχολιάσουμε το παιχνίδι ως μέσο θεραπείας, τη θεραπευτική επαφή με τα ζώα και την προσφορά αυτών.

Η βιβλιογραφία σχετικά με την παιγνιοθεραπεία αυξάνεται όλο και περισσότερο, ειδικά μετά το 1992 που ήταν χρονιά σταθμός στην καθιέρωση του παιχνιδιού ως μέσο θεραπείας. Βιβλία από διαφορετικούς εκδοτικούς οίκους εμφανίζονται συνεχώς και η κατάρτιση των παιγνιοθεραπευτών έχει καθιερωθεί τόσο στην Αγγλία όσο και στην Ελλάδα, σαν ένας νέος και ξεχωριστός επιστημονικός κλάδος. Δεν είναι λίγοι μάλιστα οι θεραπευτές που αναγνωρίζουν ότι οι ρίζες του έργου που κάνουν βρίσκονται στα απλοϊκά και παιδικά παιχνίδια, είτε εργάζονται με παιδιά είτε με ενήλικες. Μέσα σε αυτά τα παιχνίδια είναι και η ενασχόληση με την άμμο φυσικά και διάφορες άλλες παραλλαγές. Μέσα από το παιχνίδι ο θεραπευόμενος βιώνει μάλλον υποσυνείδητα βέβαια, έναν ελεύθερο και ταυτόχρονα κατά έναν περίεργο λόγο και προστατευμένο χώρο. (Jennings & Minde, 1996)

Τα άτομα που δουλεύουν με την άμμο έρχονται σε επαφή με παγκόσμια σύμβολα, κοινά για όλους τους ανθρώπους, ανεξάρτητα προέλευσης και φύλου. Ανεξάρτητα από το αν έχουν επίγνωση αυτών των συμβόλων, τα άτομα που ασχολούνται με την άμμο φαίνεται πραγματικά να απελευθερώνονται, ακόμα και τα πιο βαθιά, οδυνηρά ίσως και κρυμμένα κομμάτια του εαυτού τους, βγαίνουν στην επιφάνεια και λύνουν τη σιωπή στην οποία ήταν καταδικασμένα. Έτσι συμβολικά εντελώς χτίζεται μία γέφυρα μεταξύ της πραγματικότητας και της φαντασίας. Πολλές

φορές φτιάχνουν όντως τη μινιατούρα κάποιας γέφυρας, σα να βγαίνουν ακριβώς προς τα έξω να βιώσουν τη ζωή τους ξανά. Η γέφυρα λοιπόν είναι και μεταβατικό στοιχείο, αλλά ταυτόχρονα και μέσο επικοινωνίας. Ο κόσμος μπορεί να είναι είτε στατικός είτε δυναμικός. Στη δεύτερη πιθανότητα είναι που ποντάρουν οι θεραπευτές και προσπαθούν να την κεντρίσουν, ειδικά αν μιλάμε για περιπτώσεις παιδιών. (Jennings & Minde, 1996)

Πολλοί υποστηρίζουν ότι πρέπει να υπάρχει μεγάλη γκάμα παιχνιδιών ανάμεσα στα οποία να μπορεί να επιλέξει ο ασθενής με ποια ή με ποιο συνδυασμό θα εργαστεί. Να μπορεί να έχει δηλαδή επιλογές για τον κόσμο που δημιουργεί. Τέτοια είναι τα ταξιδιωτικά κουτιά της Jennings, τα παιχνίδια με την άμμο και πολλά άλλα παιχνίδια από διάφορα υλικά, όπως είναι ο πηλός, τα κεραμικά, τα ξύλινα, τα πλαστικά που έχουν μεγάλη αντοχή, τα πάνινα φυσικά και ακόμη πολλά. Καλό είναι να μην υπάρχουν μεγάλες ποσότητες από κάθε υλικό ώστε να παροτρύνεται να αλλάξει υλικό παιχνιδιού ο ασθενής, να δοκιμάζεται και να δοκιμάζει ώστε να εξαντλείται ο φανταστικός τους κόσμος. Άλλοι θέλουν φυσικά παιχνίδια και άλλοι προσπαθούν να επέμβουν πάνω σε αυτά, όπως είναι να βάψουν κάποιο ξύλινο παιχνίδι ή την άμμο την ίδια. (Jennings & Minde, 1996)

Το παιχνίδι με την άμμο είναι αρκετά σημαντικό και δίνεται βαρύτητα σε αυτό και από τις δύο πλευρές, θεραπευτές και θεραπευόμενους. Το παιχνίδι με την άμμο βοηθάει ιδιαίτερα στην αναπαράσταση ενός πραγματικού γεγονότων, στην εμπειρία που έχει απωθηθεί και πρέπει να επανέλθει για να ξεπεραστεί. (Εικ.33) Είναι ένα εμφαντικό είδος παιχνιδιού, το κλειδί στο οποίο φαίνεται να είναι η μετατροπή της παθητικότητας σε ενεργητικότητα. Η ανάγκη που υπάρχει είναι να αφομοιωθούν όλα τα ισχυρά συναισθήματα των ενηλίκων και οι συνέπειες αυτών των γεγονότων επίσης. Το παιχνίδι με την άμμο συχνά εκφράζει την ανάγκη ελέγχου των δυνάμεων που ενεργούν πάνω σε κάποιον, είτε μιλάμε για εξωτερικές είτε για εσωτερικές δυνάμεις, ασυνείδητες. (Dalley, Case & others, 1998)



Εικόνα 33. Στιγμιότυπο παιγνιοθεραπείας με κουτί με άμμο.

Αυτό που μπορεί να βιώσει κάποιος και να χαρακτηρίστηκε ως τραύμα μπορεί να το δημιουργήσει και να του επιβληθεί ο ίδιος μέσα από τη διαδικασία ανάπτυξης και κατασκευής με τα παιχνίδια. Υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στην κατασκευή και την εμπειρία, είναι ανθεκτική ως υλικό η άμμος και αυτό την καθιστά πολύτιμη γιατί όσο και αν ταλαιπωρηθεί, είναι πάντοτε επαναχρησιμοποιήσιμη. Είναι χώρος για στοχασμό και όνειρα, για δημιουργίες εικόνων και κατασκευών, όπως και άλλα υλικά, μπορούν και γίνονται μη λεκτικοί τρόποι σκέψης. Για τα παιδιά, εκφράζει και εκτονώνει γι' αυτό και μπορεί να τα οδηγήσει ή στην καταστροφή αντικειμένων ή στην επιδιόρθωση τους. (Dalley et al, 1998)

Το παιχνίδι γενικότερα είναι μία δραστηριότητα όπου ενυπάρχει η δημιουργικότητα και όπως και στα εικαστικά, λαμβάνει χώρα εξωτερικά. Οι θεραπευτές μαθαίνουν πολλά από την ψυχαναλυτική προσέγγιση του παιχνιδιού. Η Klein ήταν η πρώτη ψυχανάλτρια το 1975 που χρησιμοποίησε το παιχνίδι στη ψυχανάλυση παιδιών. (Εικ.34) Παρατήρησε ότι ο φυσικός τρόπος έκφρασης του παιδιού είναι το παιχνίδι και αυτό είναι το βασικότερο και πιο οικείο μέσο με το οποίο το παιδί μεταδίδει τις σκέψεις του και τα συναισθήματα του. Το ίδιο βέβαια συμβαίνει και με τους ενήλικες σε μεγάλο βαθμό, αφού το παιχνίδι είναι απελευθερωτικό μέσο και τους επαναφέρει σε μια ξέγνοιαστη και χαρούμενη κατάσταση. Το παιχνίδι είναι ευχαρίστηση, αλλά είναι και εξερεύνηση του εξωτερικού χώρου και του κόσμου. Το ελεύθερο παιχνίδι σε συνδυασμό με οποιαδήποτε λεκτική επικοινωνία, είναι το ίδιο σημαντικό στην παιδική ψυχανάλυση, όσο είναι η χρήση του ελεύθερου συνειρμού στους ενήλικες. (Dalley et al, 1998)



Εικόνα 34. Παιχνίδι ως μέσο θεραπείας σε ομάδα παιδιών με μπάλες.

Το παιχνίδι προσφέρει στο παιδί τη δυνατότητα να αντιμετωπίσει στρεσογόνες καταστάσεις μέσα από συμβολικό τρόπο. Το άγχος με αυτό τον τρόπο μειώνεται και γίνεται πιο ελεγχόμενο. Το παιχνίδι θα εγκαταλειφθεί αν το άγχος είναι πάρα πολύ μεγάλο, καθώς το παιδί δε θα μπορεί να το διαχειριστεί. Αν δεν υπάρχει φαντασία, παύει το παιχνίδι, παιδί που παραιτείται αυτού λοιπόν, είναι παιδί που δεν αναπτύσσεται σωστά, ψυχικά και πνευματικά τουλάχιστον. Το κρυμμένο άγχος πρέπει να βγει στην επιφάνεια με παρότρυνση για παιχνίδι παρά την αντίσταση που μπορεί να υπάρξει, είναι το ίδιο πάλι με τον ελεύθερο συνειρμό στους ενήλικες, οι οποίοι στην αρχή αντιστέκονται να το δοκιμάσουν. Έτσι στις αντιστάσεις που υψώνονται επιμένουμε δημιουργικά να ξαναρχίσει το παιχνίδι για να γίνει μέσο θεραπείας. (Dalley et al, 1998)

Η τέχνη και το παιχνίδι έχουν αρκετά κοινά χαρακτηριστικά, γι' αυτό πολλές φορές βλέπουμε ότι τα όρια μεταξύ του ενός και του άλλου είναι κάπως διάχυτα. Αυτό που σίγουρα τα χαρακτηρίζει είναι ο αυθορμητισμός και η σημασία που δίνεται στο υλικό που χρησιμοποιείται. Αν λοιπόν το ελεύθερο παιχνίδι μπορεί να παραλληλιστεί με την ελεύθερη ζωγραφική ενός ενήλικα, τότε και στις δύο περιπτώσεις μιλάμε για την έκφραση ανησυχιών, συγκρούσεων και φαντασιώσεων. Και τα δύο χρησιμεύουν στον έλεγχο του άγχους κατά βάση, με αποτέλεσμα να προσφέρουν δυνατότητα ελέγχου της κατάστασης. Το παιχνίδι μην ξεχνάμε είναι μία μορφή συμπεριφοράς. Μια εξωτερίκευση της νοητικής εμπειρίας του ατόμου για την οποία χρησιμοποιεί σύμβολα και υπάρχει διάδραση μεταξύ των αντικειμένων. (Εικ.35) Τα παιχνίδια όπως και η ζωγραφική για είναι θεραπευτικά, πρέπει να είναι

απαλλαγμένα από κανόνες, το παιχνίδι είναι σημαντικό γιατί μόνο τότε το παιδί και ο ενήλικας γίνονται κυριολεκτικά δημιουργοί και δημιουργικοί. (Dalley et al, 1998)



Εικόνα 35. Ομαδική παιγνιοθεραπεία ενηλίκων.

Το πρόβλημα όμως με το παιχνίδι είναι ότι πολλές φορές δε γνωρίζουμε αν είναι προσωπική ψυχική πραγματικότητα του ασθενή ή αν συγγέεται με τον έλεγχο των πραγματικών αντικειμένων. Αλλά αυτά είναι ζητήματα που λύνονται μέσα στη θεραπευτική σχέση που χτίζεται και προχωράει μέσα από τις συνεδρίες. Για το παιδί το παιχνίδι είναι έργο, τρόπος εξερεύνησης και κυριαρχίας του εξωτερικού του κόσμου και των εσωτερικών του συγκρούσεως. Μέσα απ' αυτό εκφράζει και διεργάζεται τις φαντασιώσεις του και τις δραματοποιεί. Δίνει καινούριο νόημα στα δρώμενα και επαναπροσδιορίζει τη θέση του μέσα σ' αυτά. (Βαρσάκη, 2013)

Το παιχνίδι που κάνει το παιδί μόνο του (όπως κι αυτό που κάνει με τους φίλους του) διαφέρει απ' αυτό που συντροφεύετε από έναν ειδικό θεραπευτή μέσα σε μια θεραπευτική διαδικασία. Εκεί, το παιχνίδι είναι μέσο κι έχει κάποιο σκοπό. Το παιδί βρίσκεται υπό παρατήρηση, παίρνει προσοχή, του δίνεται η άδεια κι ενισχύεται για να παίξει. Στην παιγνιοθεραπεία, το παιχνίδι λειτουργεί σαν μια συμβολική διαδικασία και καθώς το παιδί δημιουργεί εικόνες, ιστορίες, δραματικό παιχνίδι, παίζει με διάφορα αντικείμενα και παιχνίδια, η συμβολική φύση του παιχνιδιού δημιουργεί για το παιδί μια απόσταση ασφαλείας από τα βιώματά του. Το παιχνίδι γίνεται μέσα σε ένα θεραπευτικό χώρο, ο οποίος είναι ένας χώρος μεταβατικός ανάμεσα στο παιδί και το θεραπευτή, μια εναλλακτική πραγματικότητα, ένας τόπος όπου το παιδί μπορεί να υπερβεί και να μετασχηματίσει το βίωμα. (Dalley et al, 1998)

Ο θεραπευτής προκειμένου να προσφέρει αυτή την εμπειρία στο παιδί, θα δομήσει τη θεραπεία έτσι ώστε το παιδί να κατανοεί σαφώς το νόημα του παιχνιδιού



μαζί του, να γνωρίζει τους κανόνες και να θέλει να συμμετέχει. Στην παιγνιοθεραπεία ο θεραπευτής, σεβόμενος τα όρια και τους ρυθμούς του παιδιού, το βοηθά να επεξεργαστεί κεντρικά θέματα ζωής που το απασχολούν. (Εικ.36) Μέσω ειδικών παρεμβάσεων διασαφηνίζονται κάποια γεγονότα που έχουν ερμηνευτεί για τη ζωή του παιδιού κι έτσι αν χρειάζεται, διερευνούνται, τροποποιούνται, εξαλείφονται ή επαναδιοργανώνονται. Η παιγνιοθεραπεία απευθύνεται κυρίως σε παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, τα οποία έχουν συναισθηματικές δυσκολίες, έχουν βιώσει ένα τραυματικό γεγονός, έχουν δυσκολίες κατάκτησης των αναπτυξιακών φάσεων. (Βαρσάκη, 2013)

Οι στόχοι στην παιγνιοθεραπεία είναι:

- Η κοινωνικοποίηση του παιδιού
- Η Ανάπτυξη της δημιουργικότητας
- Η κατανόηση και η έκφραση συναισθημάτων, δυσκολιών και συγκρούσεων
- Η οργάνωση του «εγώ»
- Η κατανόηση του «είμαι» και του «θέλω»



Εικόνα 36. Παιγνιοθεραπεία για παιδιά

## 5.2 Δελφινοθεραπεία

Μέσα στις εναλλακτικές μορφές θεραπείας είναι και αυτές που έχουν να κάνουν με ζώα και τη θεραπευτική δύναμη αυτών. Τον τελευταίο καιρό, γίνεται εκτενής αναφορά στη δελφινοθεραπεία και την ιπποθεραπεία.

Η δελφινοθεραπεία είναι ένα νέο σχετικά πρόγραμμα αποκατάστασης ατόμων με νοητικές και κινητικές δυσκολίες, το οποίο χρησιμοποιεί φυσικά μέσα: νερό, κολύμπι, κίνηση, επαφή, ήχος, παιχνίδι και εκμεταλλεύεται τις κοινές ιδιότητες ανθρώπου - δελφινιού: επικοινωνία - άγγιγμα. Όπως όλα τα προγράμματα έτσι και η δελφινοθεραπεία είναι εξατομικευμένη στις δυνατότητες και τις ανάγκες κάθε παιδιού. (Εικ.37) Βασίζεται σε τρεις αποδεδειγμένες ιδιότητες των δελφινιών οι οποίες είναι:

Cavitation σημαίνει σπηλαιώσεις. Είναι ουσιαστικά έντονα ηχητικά κύματα που προκαλούν εναλλασσόμενες περιοχές συμπίεσης και διαστολής στο νερό με αποτέλεσμα να δημιουργούνται φυσαλίδες ανά εκατομμυριοστό του μέτρου. Αυτές οι φυσαλίδες προσκρούουν με δύναμη στο ανθρώπινο σώμα αυξάνοντας με αυτόν τον τρόπο την θερμοκρασία και εξομαλύνοντας τον μυϊκό τόνο. Με την πρόσκρουση δημιουργούνται κοιλότητες στις κυτταρικές μεμβράνες και έτσι αυξάνεται η ικανότητα του να τα διαπερνούν ορμόνες που συμβάλλουν στην μείωση της σπαστικότητας που παρουσιάζει ο ασθενής.

(Γκούβα και συν, 2009)



Εικόνα 37. Δελφινοθεραπεία για παιδιά.

Echolocation- Sonophoresis. Αυτοί είναι οι υπέρηχοι του δελφινιού (Sonar) που υπερκαλύπτουν τους διαγνωστικούς και θεραπευτικούς υπέρηχους που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος με τα μηχανήματα. Ενημερωτικά να πούμε ότι ο θεραπευτικός υπέρηχος έχει μια μέση τιμή στα 2 W/cm<sup>2</sup>, ενώ ο υπέρηχος του δελφινιού έχει ένταση 8,3 W/cm<sup>2</sup>.

Interaction σημαίνει αλληλεπίδραση. Αποτελέσματα από πολλά ηλεκτροεγκεφαλογραφήματα σε δείγμα 40 ατόμων κατά την διάρκεια συνεύρεσης τους με δελφίνια έδειξαν ότι: α) Στο 80% (32 άτομα) παρατηρήθηκε 4 Hz μείωση της επικρατούσας μυικής συχνότητας. β) Στο 75% (30 άτομα) παρατηρήθηκε απόκλιση φάσης μεταξύ των δύο ημισφαιρίων. γ) Στο 60% (24 άτομα) παρατηρήθηκε κανονικοποίηση της εγκεφαλικής δραστηριότητας τους. Παρατηρήθηκε ότι η εγκεφαλική δραστηριότητα σε κάποιες στιγμές της συνεύρεσης με το δελφίνι είναι παρόμοια με αυτή κατά την φάση της αναισθησίας. (Εικ.38) (Γκούβα και συν, 2009)



Εικόνα 38. Δελφινοθεραπεία με παιδιά

#### Παρέμβαση και αποτελέσματα

- Επηρεάζεται η δραστηριότητα των νευροδιαβιβαστών.
- Ενισχύεται το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Μειώνεται η εγκεφαλική δραστηριότητα.
- Συγχρονίζεται η δραστηριότητα των εγκεφαλικών ημισφαιρίων.

- Αυξάνεται η μεταφορά και η διαπερατότητα των ορμονών δια των κυτταρικών μεμβρανών.

- Παρατηρούνται ηλεκτροχημικές αλλαγές στην κυτταρική μεμβράνη. - Επηρεάζεται η εισροή ιόντων Na, Ca και η εκροή ιόντων K στον μετασυναπτικό νευρώνα. - Διεγείρονται ποικίλα ψυχοσωματικά μοτίβα.

Το πρόγραμμα δελφινοθεραπείας διαχωρίζεται σε 2 μέρη:

α) Θεραπεία έξω από το νερό που περιλαμβάνει: - Αξιολόγηση. - Κινησιοθεραπεία. - Λογοθεραπεία. - Εργοθεραπεία. - Προετοιμασία για την είσοδο στο νερό και την συνεύρεση με το δελφίνι.

β) Θεραπεία μέσα στο νερό που περιλαμβάνει: - Κινησιοθεραπεία και θεραπευτική κολύμβηση. - Επαφή με το δελφίνι. - Κολύμπι με το δελφίνι. - Επικοινωνία (εκμάθηση σιγνάλων καθοδήγησης του δελφινιού). (Γκούβα και συν, 2009)

Βασικά κριτήρια επιλογής για την συμμετοχή σε πρόγραμμα δελφινοθεραπείας είναι τα εξής:

Τα παιδιά πρέπει να έχουν:

- Ηλικία 4-13 χρόνων.
- Κάποιες ικανότητες αντίδρασης στο φως, το χρώμα και τον ήλιο.
- Κάποιες δυνατότητες εκμάθησης.
- Να έχουν άνεση στο υδάτινο περιβάλλον.

Ως ένδειξη των παθήσεων όπου έχει γίνει χρήση της δελφινοθεραπείας, παρατίθενται τα στοιχεία από την ομάδα-στόχο, μέχρι το 2003 στο πρόγραμμα δελφινοθεραπείας (Εικ.39) στο Κέντρο Dolphin Assisted Therapy του Key Largo, στο Miami της Florida, όπου συμμετείχαν είχαν (Διάγνωση: Αριθμός Παιδιών) (Γκούβα και συν, 2009)

- Εγκεφαλική παράλυση: 473
- Αυτισμός: 461
- Σύνδρομο Down: 319
- Καθυστέρηση Ανάπτυξης: 256
- Τραυματικές Διαταραχές: 166
- Διαταραχές λόγου-ομιλίας: 91
- Νοητική καθυστέρηση: 43
- Μικροκεφαλία: 43

- Επιληψία: 25
- Υδροκεφαλία: 16
- Δυσπραξία: 16
- Απραξία: 14



Εικόνα 39. Δελφινοθεραπεία για παιδιά ΑΜΕΑ

### 5.3 Ιπποθεραπεία και θεραπεία με ζώα

Η ιπποθεραπεία από την άλλη, ή αλλιώς θεραπευτική ιππασία είναι μία ακόμη θεραπευτική αγωγή που χρησιμοποιείται με επιτυχία. (Εικ. 40) Η Θεραπευτική ιππασία είναι η εφαρμογή ιππασίας για άτομα με αναπηρία με βασικό σκοπό την αποκατάσταση (κινητική, κοινωνική, κτλ) του ασθενούς, και τη βελτίωση της υγείας και της ζωής τους. Το άλογο στην περίπτωση αυτή γίνεται θεραπευτικό μέσο. Εφαρμόζεται κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις, όπως ειδικά εκπαιδευμένα άλογα, ειδικά διαμορφωμένο περιβάλλον, εξειδικευμένο επιστημονικό προσωπικό, ειδικό εξοπλισμό, κτλ. (Disabled Hellas, 2000)

Η θεραπευτική ιππασία περιλαμβάνει:

1. Την Ιππική Θεραπευτική Εκπαίδευση και Γυμναστική
2. Την Ιπποθεραπεία



Εικόνα 40. Ιπποθεραπεία για παιδιά με σύνδρομο Down.

### Η Ιππική Θεραπευτική Εκπαίδευση και Γυμναστική.

Στόχος μας είναι σε αυτή την περίπτωση τα πολλαπλά οφέλη που έχουν να κάνουν με την κίνηση, την επαφή του ασθενούς με το άλογο και το χώρο όπου διεξάγονται οι συνεδρίες. Οφέλη όπως η ευχαρίστηση, η ψυχαγωγία, η κοινωνικοποίηση, η βελτίωση ικανοτήτων μέσα από την άσκηση, κτλ, ή απλά η εκμάθηση ιππασίας σαν χόμπι ή σπορ, μέσα σε ασφαλή για αυτούς πλαίσια. Την θεραπευτική ιππασία πρέπει να την ασκούν εκπαιδευτές ιππασίας, γυμναστές ειδικής αγωγής, ειδικοί παιδαγωγοί, κτλ., οι οποίοι έχουν εξειδικευτεί στην θεραπευτική ιππασία, και απαραίτητα κάτω από την επίβλεψη ειδικών της αποκατάστασης, όπως των φυσιάτρων, φυσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών, λογοθεραπευτών, κτλ., επίσης εξειδικευμένων στην θεραπευτική ιππασία. (Πολύζος, 2012)

### Η Ιπποθεραπεία

Ιπποθεραπεία είναι μια θεραπευτική συνεδρία και αφορά τους επιστήμονες της αποκατάστασης (φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, ψυχιάτρους, ψυχολόγους). Πρόκειται για την μεταφορά μιας συνεδρίας αποκατάστασης, αντί στην αίθουσα στην αρένα και αντί να χρησιμοποιούνται κάποια άλλα θεραπευτικά εργαλεία, χρησιμοποιείται το άλογο. Στην περίπτωση αυτή το μόνο που διαφέρει από μια συμβατική συνεδρία είναι ο χώρος (αρένα) και το μέσο (άλογο). Επίσης τηρούνται όλες οι προϋποθέσεις (αξιολόγηση, πρωτόκολλο θεραπείας, στόχοι

θεραπείας, κτλ), που απαιτούνται και στο θεραπευτήριο. (Εικ.41) Σε καμία περίπτωση όμως δεν αντικαθιστούν τις κλασικές συνεδρίες. (Disabled Hellas, 2000)



Εικόνα 41. Ασκήσεις ιπποθεραπείας σε παιδιά με κινητικά προβλήματα

Ο σημαντικότερος παράγοντας που διαφοροποιεί την Ιπποθεραπεία από τις άλλες θεραπείες είναι ο χώρος που διεξάγονται οι συνεδρίες (ένας χώρος πλούσιος σε κινητικά, οπτικά και αισθητικά ερεθίσματα). Διότι είναι γνωστό ότι, η ενεργητική αλληλεπίδραση με το περιβάλλον είναι απαραίτητη προκειμένου να μπορέσει ένας άνθρωπος να εξάγει και να αφομοιώσει τις απαραίτητες πληροφορίες για αυτό. Επίσης, είναι προφανές από μελέτες ότι η φύση του περιβάλλοντος (δομή, χωροταξία, δυνατότητες για κοινωνική επαφή, σωματική δραστηριότητα και άσκηση) επηρεάζουν την οργάνωση και την αναδιοργάνωση του εγκεφάλου μετά από βλάβη. (Disabled Hellas, 2000)

Τα τελευταία χρόνια, πολλοί επιστήμονες που μελετούν την πλαστικότητα του εγκεφάλου (την ικανότητα δηλαδή του εγκεφάλου να τροποποιείται τόσο μορφολογικά, όσο και λειτουργικά, ως απάντηση σε αλλαγές στο περιβάλλον), απέδειξαν ότι ο βασικότερος παράγοντας που καθορίζει την εγκεφαλική οργάνωση και τις νέες εσωτερικές διασυνδέσεις είναι το σύνθετο περιβάλλον με πολλά παιχνίδια και δραστηριότητες, πολύ πλουσιότερο σε ερεθίσματα από το συνηθισμένο περιβάλλον.

Όπως όλοι γνωρίζουμε, η εκπαίδευση των παιδιών με αυτισμό έχει ως στόχο την κατάκτηση της επικοινωνίας, τον έλεγχο της ακατάλληλης συμπεριφοράς, καθώς και τη μείωση της γνωστικής σύγχυσης και του άγχους που προέρχονται από τις δυσκολίες τους στην επεξεργασία των ερεθισμάτων που προέρχονται από το περιβάλλον. Τα αυτιστικά παιδιά επίσης, συχνά παρουσιάζουν συμπτώματα διαταραχής της Αισθητηριακής Ολοκλήρωσης που καθιστά δύσκολο για αυτά να επεξεργαστούν τις πληροφορίες που λαμβάνουν μέσω των αισθήσεων. (Εικ.42)



Εικόνα 42. Παιδί με αυτισμό και αναπηρία, σε ιπποθεραπευτικό έργο

Στην Ιπποθεραπεία ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα σχεδιάζεται για να παρέχει αισθητηριακή διέγερση στο παιδί, σε συνδυασμό με σκόπιμες μυϊκές δραστηριότητες, με στόχο να βελτιώσει τον τρόπο που ο εγκέφαλος επεξεργάζεται και οργανώνει τις αισθητηριακές πληροφορίες (αφού ο αυτισμός είναι μία εκ γενετής διαταραχή του εγκεφάλου, που επηρεάζει τον τρόπο που ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί τις πληροφορίες). Έτσι τα παιδιά δουλεύουν σε ένα υψηλά δομημένο περιβάλλον που μπορεί να περιλαμβάνει, την φυσική οργάνωση ενός πολυαισθητηριακού περιβάλλοντος, καθαρά σχεδιασμένες περιοχές δράσης και δομημένα προγράμματα που βασίζονται σε φυσικές εικόνες. Το παιδί έτσι, καθοδηγείται μέσα από μία ξεκάθαρη ακολουθία δραστηριοτήτων που αποσκοπεί στο να είναι πιο οργανωμένο. (Εικ. 43) Ενώ, όπως γνωρίζουμε, η κατανόηση του περιβάλλοντος αυξάνει την



ικανότητα του ατόμου να το ελέγχει, και έτσι να γίνει πιο ανεξάρτητο σε πάρα πολλούς τομείς της ζωής του. (Πολύζος, 2012)



Εικόνα 43. Παιδί μαζί με τον εκπαιδευτή σε άλογο κατά τη Διάρκεια υποθεραπείας.

Η υποθεραπεία λοιπόν αποτελεί ένα θεραπευτικό πλαίσιο μέσα από το οποίο μπορούμε να:

- Αυξήσουμε την ισορροπία και να μειώσουμε την υπερευαίσθησια σε ιδιοδεκτικά και αιθουσαία ερεθίσματα.
- Μειώσουμε την διάσπαση προσοχής και να αυξήσουμε την βλεμματική επαφή και οπτικοκινητικό συντονισμό.
- Αυξήσουμε τις γνωστικές και αντιληπτικές ικανότητες του παιδιού.
- Βελτιώσουμε τον κινητικό σχεδιασμό, την ικανότητα, δηλαδή, να σχεδιάζουμε και να εκτελούμε διαφορετικές κινήσεις.
- Προωθήσουμε την ομιλία και την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων και τις διαπροσωπικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους.
- Ενισχύσουμε την διαδικασία της κοινωνικοποίησης.



Εικόνα 44. Σκυλί θεραπείας με παιδί που πάσχει από νοητική υστέρηση

Η θεραπεία με τη βοήθεια των ζώων είναι γνωστή αλλιώς και ως Pet Therapy. (Εικ.44,45) Στη χώρα μας αν και κερδίζει ολοένα και περισσότερο έδαφος, δεν έχει ενταχθεί ακόμα σε κανένα επίσημο πρόγραμμα του Υπουργείου Υγείας, αντίθετα με άλλες χώρες της Ευρώπης και της Αμερικής. Κάθε είδους ζώο που είναι φιλικό με τον άνθρωπο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη θεραπεία με τη βοήθεια των ζώων. Από κουνελάκια, σκυλάκια, γάτες, ινδικά χοιρίδια, άλογα, ψαράκια, χελώνες και πουλιά. Αυτή τη μορφή θεραπείας τη συνιστούν κυρίως σε άτομα με νοητικά προβλήματα, όπως αυτισμός, σύνδρομο Down, άνοια κτλ. Σε ανθρώπους με ψυχολογικά ή και ψυχιατρικά προβλήματα, καθώς και σε ασθενείς που πάσχουν από AIDS ή κατάθλιψη (Pet Therapy, 2014)



Εικόνα 45. Επίσκεψη σκύλου για θεραπευτικούς λόγους σε μονάδα παιδών



Εικόνα 46. Σκύλος οδηγός και θεραπευτής παιδιού με ειδικές ανάγκες

Υπάρχει παράδειγμα με ζώο ένα κουνελάκι και στην Ελλάδα, συγκεκριμένα στο νοσοκομείο Αγλαΐα Κυριακού, όπου το όνομα του είναι Χνούδος. Πριν τρία χρόνια ο Χνούδος πρώτη φορά εισήχθη στην παιδική ογκολογική πτέρυγα του νοσοκομείου στα πλαίσια μια διδακτορικής κτηνιατρικής διατριβής για την προσφορά των ζώων στη διαδικασία της θεραπείας. (Εικ.46) Παρόλου που τα παιδιά δεν επιτρέπεται να αγγίξουν το Χνούδο, μπορούσαν παρόλα αυτά να του μιλούσαν και να τον κοιτούσαν για ώρες, να τον ζωγραφίζουν, να του τραγουδούσαν και όλα αυτά να συμβάλλουν στη βελτίωση της ψυχολογικής τους κατάστασης. Ο Χνούδος εκτός από το Αγλαΐα Κυριακού επισκέφτηκε και παιδικούς σταθμούς όπου βοηθούσε παιδιά να προσαρμοστούν στο νέο σχολικό τους χώρο. (Εικ.47) (Pet Therapy, 2014)



Εικόνα 47. Θεραπευτικό κουνέλι - Χνούδος

Η εταιρία SAPT Hellas είναι μια μη κερδοσκοπική εταιρία στην Αθήνα που λειτουργεί από το 2005 και χρηματοδοτείται από το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος. Λειτουργεί τμήματα θεραπείας εξ επαφής με σκύλους σε παιδιά και ενήλικες με νοητικά προβλήματα. Η SAPT Hellas έχει στην κατοχή της δέκα εκπαιδευμένους σκύλους στη θεραπεία, όλοι πρώην αδέσποτοι, που έχουν δέκα εκπαιδευτές, έναν ο κάθε σκύλος και δύο επιπλέον άτομα γενικών καθηκόντων. Επισκέπτονται εθελοντικά και δωρεάν διάφορα ειδικά σχολεία και φέρνουν σε επαφή τα παιδιά ή τους τρόφιμους με τα σκυλιά. Οι επισκέψεις αυτές φαίνεται να κάνουν καλό στο στρες που παρουσιάζουν αυτές οι ομάδες ασθενών καθώς άλλες μελέτες δείχνουν ότι βοηθούν στη μακροήμερευση. (Pet Therapy, 2014)



Εικόνα 48. Θεραπεία με πτηνά ζώα στο εξωτερικό.

#### 5.4 Σύνοψη κεφαλαίου

Όπως αντιλαμβανόμαστε, δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου μπορούν πλέον να έχουν και θεραπευτικές ιδιότητες μέσα από την κατάλληλη καθοδήγηση και τους σωστούς εκπαιδευτές. Η επιστήμη και η τεχνολογία, οι τέχνες και ο συνδυασμός αυτών μπορούν να φέρουν νέες μορφές θεραπείας στο προσκήνιο της ιατρικής και να δουλεύουν συμπληρωματικά η μία προς την άλλη. Ακόμα και τα ζώα, όπως είναι τα άλογα, τα δελφίνια και πιο συχνά και καθημερινά κατοικίδια, μπορούν να γίνουν αγωγοί θεραπείας, μείωσης του άγχους, διευκόλυνσης της κίνησης και χαλάρωσης χρόνιων παθήσεων. Δε γνωρίζουμε ακόμα με ακρίβεια αν αυτή η μορφή

εναλλακτικής θεραπείας μπορεί να επιφέρει και επιστημονικά αποτελέσματα, πάντως το μόνο σίγουρο είναι ότι οι ευεργετικές ιδιότητες της στοργής και της αγάπης των ζώων μεταδίδεται στους ασθενείς και τους κάνει καλό. Αυτό είναι και το μήνυμα που θέλουν να περάσουν όλοι αυτοί οι τομείς ανάπτυξης και ενασχόλησης με νέα θεραπευτικά μέσα.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ – ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Δεν είναι πάντα το αποτέλεσμα τέτοιων θεραπειών το καλύτερο δυνατό, ούτε και μπορούμε να μιλήσουμε με βεβαιότητα πως θα έρθει η στιγμή που θα μπορούν όλα να γιατρεύονται και να μιλάμε για ουσιαστικές και ολοκληρωτικές θεραπείες. Είναι όμως ελπιδοφόρα και σημαντικά τα μηνύματα που δεχόμαστε από τον ιατρικό κόσμο και τις εναλλακτικές μορφές θεραπείας, όπως είναι αυτές που έχουν να κάνουν με διάφορες μορφές τέχνης.

Ακόμα και αν κάνουμε λόγο για την εικαστική ψυχοθεραπεία, τη δραματοθεραπεία, τη χοροθεραπεία ή όλα τα άλλα αντικείμενα που πραγματευτήκαμε, είμαστε σε θέση να τονίσουμε το εξής: ότι κάθε μία τέτοια προσπάθεια και κίνηση έφερε θετικά αποτελέσματα και συμπληρωματικά στην κλασική ιατρική έκανε μονάχα καλό και βοήθησε στην επίλυση ή την ανακούφιση έστω σοβαρών νοσημάτων και χρόνιων παθήσεων.

Η ψυχαγωγία ως μέσο θεραπείας αναδείχθηκε σε πολύτιμο αρωγό του ιατρικού έργου πολλών κλάδων και ειδικά της ψυχιατρικής. Όλοι οι τομείς που μπορούμε να συμπεριλάβουμε στο χώρο της ψυχαγωγίας έχουν να επιδείξουν διαφορετικά αποτελέσματα και ωφέλειες προς τον ασθενή. Σαφώς ο συνδυασμός ενός τέτοιου θεραπευτικού μέσου και της κλασικής ιατρικής να είναι ο καλύτερος δυνατός τρόπος εφαρμογής.

Σε αυτή την κατεύθυνση προσπαθήσαμε μέσα από την παρούσα εργασία μας, να δώσουμε πληροφορίες για την τέχνη ως μέσο θεραπείας, τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Σε όλες τις περιπτώσεις αναφοράς υπάρχουν ενδιαφέροντα παραδείγματα που ασχολούνται με ιατρικές περιπτώσεις και γίνονται σημεία αναφοράς για το μέλλον. Όσο περνάνε τα χρόνια και οι επιστήμες, και η ιατρική και η τεχνολογία εξελίσσονται προς το καλύτερο, θα γίνουμε μάρτυρες όλο και καλύτερων και αποτελεσματικότερων προγραμμάτων είτε αποκατάστασης είτε ψυχοθεραπείας είτε ιατρικής περίθαλψης. Είναι βέβαιο ότι το μέλος ανήκει στη

συνεργασία πεδίων και ειδικοτήτων και γιατί όχι ο καλλιτεχνικός κόσμος μαζί με την κλασική ιατρική να φέρουν αυτή την πολυπόθητη ιαματική επανάσταση.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία πραγματεύεται το θέμα της ψυχαγωγίας ως μέσο θεραπείας για χρόνια νοσήματα ή ψυχολογικές διαταραχές. Σκοπεύει να δώσει μέσα από παραδείγματα, τα θετικά αποτελέσματα που έχουν επιφέρει εναλλακτικές μορφές αντιμετώπισης ασθενειών ή στήριξης ασθενών μέσω της τέχνης, της μουσικής, των εικαστικών, του θεάτρου, του παιχνιδιού, της ιπποθεραπείας και πολλά άλλων δραστηριοτήτων. Επιδρά όντως θετικά η ψυχαγωγία και φέρνει αποτελέσματα, αυτό είναι που την καθιστά «μέσο θεραπείας» και αυτό το γεγονός προσπαθήσαμε να αναδείξουμε.

Κάναμε μία σοβαρή προσπάθεια βιβλιογραφικής ανασκόπησης, από επιστημονικά άρθρα και αποτελέσματα πειραμάτων και μελετών, μέχρι βιβλία και δημοσιεύσεις σε μπλογκ και επιστημονικά site. Σχολιάσαμε την τα αποτελέσματα της επιρροής που έχει η ψυχαγωγία στον τομέα της ιατρικής περίθαλψης και νοσηλείας μέσα από παραδείγματα της ψυχιατρικής, της παιδιατρικής, χρόνιων νοσημάτων όπως είναι ο αυτισμός, οι αναπηρίες, καρδιολογικά προβλήματα και ανεπάρκειες. Σκοπός μας ήταν να καταδείξουμε τα έμπρακτα αποτελέσματα προσπαθειών και τις επιτυχίες που σημειώνει η θεραπευτική μέθοδος μέσα από διάφορες τέχνες ή την αξιοποίηση του παιχνιδιού και του αθλητισμού.

Παρά τις αμφιβολίες ή τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν και αντιμετωπίζουν ακόμη πολλοί επιστημονικοί κλάδοι στη συνεργασία τους για την προώθηση εναλλακτικών θεραπευτικών προτάσεων, τα βήματα μέχρι σήμερα αναδεικνύουν ως νικητές τους τολμητές αυτού του εγχειρήματος. Μελέτες και έρευνες ετών αποδεικνύουν την ευεργετική δύναμη της ψυχαγωγίας γενικότερα ως μέσο θεραπείας και μάλιστα αρωγό στην κλασική ιατρική κι όχι πολέμιο αυτής. Είναι τέλος, θεραπείες που δεν είναι δαπανηρές, καθώς το κόστος τους είναι προσεγγίσιμο από όλους και πλέον τα σημεία και τα μέρη εφαρμογής τέτοιων θεραπειών υπάρχουν παντού, ειδικά σε μεγάλα και μικρά αστικά κέντρα.



## ABSTRACT

This thesis addresses the issue of entertainment as a remedy for chronic diseases or mental disorders. Will give through examples, positive results have led to alternative forms of treating diseases or patient support through art, music, visual arts, theater, play, hippotherapy and many other activities. Indeed positively affects the entertainment and brings results that are what makes it "remedy" and the fact that we tried to highlight.

We made a serious effort literature review by scholarly articles and results of experiments and studies, to books and publications in scientific and blog site. Commented on the results of the influence which has entertainment in the field of medical care and hospitalization through examples of psychiatry, pediatrics, chronic diseases such as autism, disabilities, heart problems and deficiencies. Our aim was to demonstrate the practical results of efforts and the successes achieved by the therapeutic process through various arts or exploit the game and sport.

Despite the doubts or difficulties faced and still face many disciplines in their cooperation to promote alternative therapeutic proposals, steps up today as winners highlight their daredevil this project. Studies and surveys show years the beneficial power of entertainment in general as a means of treatment and even the classic medical helper, not that hostile. It's the end, no treatments are expensive, and their cost is reachable by all, and most signs and applying parts such treatments are everywhere, especially in large and small urban centers.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αθανασάκης Ε & Καραβασιλειάδου Σ, (2012), Η μουσικοθεραπεία ως μορφή εναλλακτικής – συμπληρωματικής θεραπείας σε νοσηλευόμενους ογκολογικούς ασθενείς, ΤΟ ΒΗΜΑ ΤΟΥ ΑΣΚΛΗΠΙΟΥ, (Ιαν-Μαρ), 11(1), 28-36

Αλκαλάη Ν, (2004), Χοροκινητική Θεραπεία, Στο Η Τέχνη ως μέσον Θεραπευτικής αγωγής, 31-35, Διαθέσιμο από <http://hdl.handle.net/10442/1718> [Ανακτήθηκε Ιούλιος 26, 2014]

Βαρσάκη Σ, 2013, Παγνίδι και παιγνιοθεραπεία, Περί αυτισμού 52, 4-7, Διαθέσιμο από <http://kyg.gr/wpcontent/uploads/2011/11/%CE%A0%CE%95%CE%A1%CE%99%CE%91%CE%A5%CE%A4%CE%99%CE%A3%CE%9C%CE%9F%CE%A5-52.doc> [Ανακτήθηκε Αύγουστος 19, 2014]

Γκούβα Ε. και συν (2009), Η δελφινοθεραπεία. Περιοδικό της Ελληνικής Κτηνιατρικής Εταιρίας , 60 (2), 154-160,

Δραματοθεραπεία, [7 οθόνες], Διαθέσιμο από <http://www.edpe.gr/el/dramatherapy> [Πρόσβαση Αύγουστος 11, 2014]

Δρίτσας Θ, Η μουσική στους χώρους εργασίας: Θεραπευτική παρέμβαση ή ψυχαγωγία;, Διαθέσιμο από <http://ritsmascorner.eu/content/η-μουσική-στους-χώρους-εργασίας-θεραπευτική-παρέμβαση-ή-ψυχαγωγία> [Πρόσβαση Ιούλιος 21, 2014]

Δρίτσας Θ, (2002), Ιατρική και μουσική: ο αυλός του Πάνα στο φως της σύγχρονης τομογραφίας, Στο Κοινωνία και υγεία: επίκαιρα προβλήματα υγείας και η απάντησή τους, 295-311, Διαθέσιμο από <http://hdl.handle.net/10442/448> [Ανακτήθηκε Ιούνιος 16, 2014]

Ένωση Δραματοθεραπευτών Παιγνιοθεραπευτών Ελλάδος (ΕΔΠΕ), Δραματοθεραπεία. Διαθέσιμο στο <http://www.edpe.gr/el/dramatherapy?start=1> [Πρόσβαση Αύγουστος 11, 2014]

Ευαγγέλου Π, (2003), Μουσικοθεραπεία: ανάδυση από την αυτιστική μοναχικότητα, Στο Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής, 65-67, Διαθέσιμο από: <http://hdl.handle.net/10442/824> [Ανακτήθηκε Αύγουστος 19, 2014]

Η ψυχαγωγία για πρόληψη και θεραπεία, [3 οθόνες], Διαθέσιμο από <http://psixologia.medlook.gr/articles.php?id=708&type=1> [Πρόσβαση Ιούλιος 17, 2014]

Θεραπεία με ψυχαγωγία, γέλιο, χιούμορ και μουσική, [3 οθόνες], Διαθέσιμο από <http://psixologia.medlook.gr/articles.php?id=305&type=1> [Πρόσβαση Ιούλιος 17, 2014]

Κερδίζει έδαφος η θεραπεία με τη βοήθεια των ζώων, (2010), [5 οθόνες], Διαθέσιμο από: <http://www.zougla.gr/yegeia/article/kerdizi--edafos-i-8erapia-meso-zon> [Πρόσβαση Αύγουστος 27, 2014]

Κιλίμη Γ, (2004), Η εικαστική προσέγγιση στις θεραπείες μέσω τέχνης, Στο Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής, 39-45, Διαθέσιμο από: <http://hdl.handle.net/10442/1719> [Ανακτήθηκε Ιούλιος 17, 2014]

Κρασανάκης Σ, (2004), Δραματοθεραπευτική εισ-αγωγή, Στο Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής, 49-62, Διαθέσιμο από: <http://hdl.handle.net/10442/1720> [Ανακτήθηκε Ιούλιος 19, 2014]

Λεβή Σ, (2008), Μουσικοθεραπεία, Διαθέσιμο από <http://www.noesi.gr/book/intervention/musictherapy> [Πρόσβαση Αύγουστος 24, 2014]

Μητροσύλη Κ, (2010), Η θεραπευτική διάσταση του εκπαιδευτικού δράματος σε άτομα με ειδικές ανάγκες, Διαθέσιμο στο <http://195.251.38.253:8080/xmlui/handle/123456789/1554>, [Ανακτήθηκε Ιούνιος 19, 2014]

Μουσικοθεραπεία, Πρόσβαση από <http://www.praxisth.gr/τμήματα/μουσικοθεραπεία.html> [Πρόσβαση Αύγουστος 20, 2014]

Ξηνταροπούλου Μ, (2012), Η χρήση του χιούμορ από τον σύμβουλο στη συμβουλευτική διαδικασία: Μια ποιοτική έρευνα, Διαθέσιμο από: <http://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/bitstream/10889/5532/1/Διπλωματική%20Εργασία%20Χιούμορ.pdf> [Πρόσβαση Ιούλιος 20, 2014]

Παπαδοπούλου Ζ, (2003), Μουσική και ψυχοσωματική αγωγή στην Αρχαία Ελλάδα, Στο Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής, 75-87, Διαθέσιμο από <http://hdl.handle.net/10442/826>, [Ανακτήθηκε Αύγουστος 17, 2014]

Πολυζόπουλος Ε, (2013), Μουσικοθεραπεία: πότε η μουσική είναι ευεργετική σε ασθενείς, Διαθέσιμο από <http://www.iatropedia.gr/articles/read/4389> [Ανακτήθηκε Αύγουστος 21, 2014]

Πολύζος Ν, (2012), Επιστημονική Εταιρία Θεραπευτικής Ιππασίας και Ιπποθεραπείας Ελλάδος (Ε.Ε.Θ.Ι.Ι.Ε.) Διαθέσιμο από <http://noesi.gr/node/4177> [Ανακτήθηκε Αύγουστος 19, 2014]

Σπυροπούλου Ε, (2009), Το παραμύθι και οι λειτουργίες του: μια πειραματική εφαρμογή σε αποασυλοποιημένους ψυχωτικούς ασθενείς, Διαθέσιμο από <http://pandemos.panteion.gr/index.php?op=record&lang=el&pid=iid:4084> [Πρόσβαση: Ιούλιος 19, 2014]

Χατζηευτυχίου Α, (2014), Μουσικοθεραπεία: πώς μπορεί να βοηθήσει το παιδί μου;, [4 οθόνες], Διαθέσιμο από <http://www.paidiatros.com/children/Musictherapy> , [Πρόσβαση Αύγουστος 24, 2014]

Χριστοφόρου Α, Δραματοθεραπεία και απεξάρτηση από τις ουσίες, [4 οθόνες], Διαθέσιμο από [http://www.ygeiaonline.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=7020:ousies&catid=122:psychology](http://www.ygeiaonline.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=7020:ousies&catid=122:psychology) , [Πρόσβαση Αύγουστος 19, 2014]

Ψαλτοπούλου Ν, (2003), Μουσικοθεραπεία, Στο Μουσικοκινητικά δρώμενα ως μέσον θεραπευτικής αγωγής, 43-47, Διαθέσιμο από <http://hdl.handle.net/10442/820> , [Ανακτήθηκε Ιούλιος 19, 2014]

Ψύχας Δ, (2014), Σύνδρομο Down και μουσικοθεραπεία, [4 οθόνες Διαθέσιμο από <http://www.invitromagazine.gr/2014/04/14/sindromo-down-ke-mousikotherapia/> , [Πρόσβαση Ιούλιος 26, 2014]

Dalley et al. (1998). Θεραπεία μέσω Τέχνης. Η εικαστική προσέγγιση. Β' έκδοση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Disabled Hellas, (2000), Ιπποθεραπεία σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση, Διαθέσιμο από <http://www.iatronet.gr/ygeia/fysiki-iatriki-apokatastasi/article/279/ippothepaia-se-paidia-me-egkefaliki-paralysi.html> , [Πρόσβαση Αύγουστος 19, 2014]

Jennings S. & Minde A. (1996). Μάσκες της Ψυχής. Εικαστικά και Θέατρο στη Θεραπεία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα

Maratos A. & Crawford J.M & Procter S. (2011). Music Therapy for depression: It seems to work, but how? In The British Journal of Psychiatry, 119, 92-93, Διαθέσιμο από <http://bjp.rcpsych.org/content/199/2/92.full> , [Ανακτήθηκε Αύγουστος 19, 2014]

Novotney A (2013). Music as medicine, American Psychological Association, 44, (10), 46, Διαθέσιμο από <http://www.apa.org/monitor/2013/11/music.aspx> , [Ανακτήθηκε Αύγουστος 19, 2014]

Pet Therapy, (2014), Μάθετε για τις ασθένειες που θεραπεύουν τα ζώα. Διαθέσιμο από [http://www.mylady.gr/arthra/2014/08/24-pet-therapy-mathete-gia-tis-astheneies-therapeoun-ta-zoa/#.VAMe0v1\\_uFx](http://www.mylady.gr/arthra/2014/08/24-pet-therapy-mathete-gia-tis-astheneies-therapeoun-ta-zoa/#.VAMe0v1_uFx) [Πρόσβαση Αύγουστος 27, 2014]

Wood M. (1984). The Child and Art Therapy. Στο Dalley T. (ed.) Art as Therapy, London: Tavistock