



ΤΜΗΜΑ ΤΕΧΝΩΝ ΗΧΟΥ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑΣ

Δημιουργία παιχνιδιού καρτών: Ενισχύοντας τις ικανότητες των μαθητών και αναδεικνύοντας την αξία της τέχνης ως θεραπευτικό μέσο.

Κοβάνη Αρετή - Ειρήνη
TX2015043

Επιβλέπουσα καθηγήτρια
Παπαδοπούλου Αγνή (Επίκουρη καθηγήτρια)
Συνεπιβλέποντες καθηγητές
Παναγόπουλος Ιάκωβος (Ακαδημαϊκός υπότροφος)
Εμμανουήλ Ροβίθης (Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (ΕΔΙΠ))

Κέρκυρα, Φεβρουάριος 2022

Συνοπτική περίληψη

Η παρούσα πτυχιακή εργασία ασχολείται με το πώς η τέχνη συμβάλει στη διερεύνηση ψυχοκινητικών¹ προβλημάτων των μαθητών. Θεωρούμε σημαντικό να γίνει εκτεταμένη αναφορά σε ψυχοθεραπευτικά μοντέλα και μεθόδους, ώστε να κατανοηθεί το πώς ένας εκπαιδευτικός τέχνης βοηθάει στο να εκφράσει ο μαθητής συναισθήματα, φοβίες, δημιουργείται ένα εκπαιδευτικό περιβάλλον, όπου ο μαθητής αναπτύσσει σχέσεις, μαθαίνει να εκφράζεται και καλλιεργείται σχέση σύνδεσης με τον εκπαιδευτικό των μαθημάτων τέχνης και οι μαθητές προσεγγίζουν ανατροφοδοτικά τη διδακτική και μαθησιακή διαδικασία μαζί με τον εκπαιδευτικό τους. Σκοπός της εργασίας είναι η αναφορά σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες όπου οι εκπαιδευτικοί με τη χρήση της ζωγραφικής, της μουσικής, του θεάτρου, της φωτογραφίας, του χορού και της κίνησης, της ποίησης, στοχεύουν οι μαθητές τους να μπορούν να ενσυναισθανθούν, να μελετήσουν στάσεις και συμπεριφορές, να συμμετέχουν ενεργά και να αποφεύγονται παρεκκλίνουσες συμπεριφορές. Οι δραστηριότητες αυτές έχουν βασιστεί σε τρόπους ανάπτυξης δημιουργικών εικαστικών δεξιοτήτων εντός θεραπευτικού πλαισίου, καθώς η τέχνη παρέχει μέσα μη λεκτικής έκφρασης και απελευθέρωσης από ψυχικά τραύματα. Για το λόγο αυτό γίνεται αναφορά και στο χρώμα και τη σημασία που έχει αυτό στα εικαστικά, για τις μεθόδους ζωγραφικής και τα στιλ που χρησιμοποιούνται όπως και για διάφορες τεχνικές που ακολουθούνται σε θεραπείες όπως η μουσικοθεραπεία, το δράμα, η χοροθεραπεία και άλλες. Η πτυχιακή εργασία βασικό στόχο έχει την ανάδειξη εικαστικών δραστηριοτήτων οι οποίες αναγράφονται σε κάρτες και χρησιμοποιώντας τις ο εκπαιδευτικός δύναται να οδηγήσει το μαθητή σε διαδικασίες αυτογνωσίας, κατανόησης και θετικής αλληλεπίδρασης, επιδιώκοντας την αλλαγή πεποιθήσεων, απόκτηση γνώσεων και αποφυγή αυτόματων σκέψεων.

Abstract

The subject of this thesis is how art itself contributes to the investigation of students' psychosocial problems. It is considered important to be made an extensive reference to psychotherapeutic models and methods, in order to understand how art teachers, help the student to express feelings and phobias. An educational environment is created where the student develops relationships, learns to express themselves and creates a connection with the art teacher, while all together start to adapt to a teaching method based on feedback. This thesis makes mention of artistic activities where teachers using painting, music, theater, photography, dance and movement, poetry, aim for students to be able to empathize, to understand behaviors, to actively participate and avoid deviant behavior. All the activities have been based on ways of developing creative visual skills within a therapeutic context, as art provides with non-verbal ways of expression and release of mental trauma. Therefore, the concept of color and its importance to the visual arts is understood painting methods and used forms as well as to various techniques implemented to therapeutic processes such as music, drama, dance therapy and others. The main objective of the thesis is to highlight visual activities which are written on cards and by using them the student gets closer to understand self-awareness, empathy and positive interaction, seeking to change beliefs, gain knowledge and avoid automatic thoughts.

¹ Η ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών είναι η λειτουργική διαδικασία κατά την οποία αποκτούνται νέες ικανότητες που διαμορφώνονται από την αλληλεπίδραση του γενετικού υλικού με τους εξωτερικούς παράγοντες.

Περιεχόμενα

Συνοπτική περίληψη	2
Abstract.....	2
Περίληψη	6
Εισαγωγή	7
Κεφάλαιο 1 – Η έννοια της τέχνης και ο ρόλος της στην εκπαίδευση.....	8
1.1 Τι είναι τέχνη	8
1.2 Στοχοθεσία των εγκεκριμένων διδακτικών εγχειριδίων	9
Κεφάλαιο 2 – Εισαγωγή στην εικαστική θεραπεία.....	10
2.1 Ιστορική αναδρομή στην εικαστική θεραπεία	10
2.2 Η τέχνη ως θεραπεία και η εικαστική ψυχοθεραπεία	11
2.3 Τα σύμβολα και η έκφρασή τους στην επικοινωνία	12
2.4 Τα στυλ και οι συμβολισμοί του (αναφορά στο αρχαϊκό και το παραδοσιακό στυλ)	13
Κεφάλαιο 3 – Εικαστική θεραπεία και πληθυσμιακές ομάδες	14
3.1 Ομαδική εικαστική θεραπεία.....	14
3.2 Εικαστική θεραπεία σε παιδιά	15
3.3 Εικαστική θεραπεία σε εφήβους.....	17
3.4 Εικαστική θεραπεία σε σχολικές μονάδες.....	18
Κεφάλαιο 4 – Οι σχέσεις στην εικαστική θεραπεία και η σημασία της πρόληψης.....	19
4.1 Η τριαδική σχέση στην εικαστική θεραπεία	19
4.2 Πρόληψη ψυχικών διαταραχών μέσω της εικαστικής θεραπείας.....	20
Κεφάλαιο 5 – Θεραπεία και δημιουργία.....	21
5.1 Εκφραστικές και δημιουργικές θεραπείες.....	21
5.2 Το ψυχαναλυτικό μοντέλο	22
5.3 Η έννοια του «δημιουργώ».....	23
5.4 Η θεραπευτική διαδικασία	24
Κεφάλαιο 6 – Η σημασία του χρώματος	25
Εισαγωγή στη θεωρία της ψυχολογίας του χρώματος	25
Χρωματοψυχολογία	26
Χρωματοψυχολογία και παιδιά	27
Τα χρώματα και η εικαστική θεραπεία	29
Ερμηνεία χρωμάτων.....	30
Το κίτρινο	30
Το πορτοκαλί.....	30
Το κόκκινο	30
Το μπλε	31
Το πράσινο	31
Το μοβ.....	31
Το καφέ.....	31

Το γκρι.....	32
Το λευκό.....	32
Το μαύρο.....	32
Κεφάλαιο 7 – Εικαστικές και εκφραστικές θεραπείες	33
7.1 Μορφές θεραπείας μέσω της τέχνης	33
7.2 Μουσικοθεραπεία	34
7.2.1 Ιστορική αναδρομή της μουσικοθεραπείας	35
7.2.2 Εφαρμογή της μουσικοθεραπείας	36
7.2.3 Θεραπεία μέσω μουσικής για παιδιά και εφήβους	37
7.3 Ψυχόδραμα	38
7.3.1 Ιστορική αναδρομή ψυχοδράματος	39
7.3.2 Εργαλεία και μέθοδοι ψυχοδράματος	40
7.3.3 Διαδικασία θεραπείας	41
7.3.4 Ψυχοδραματικές τεχνικές	42
7.4 Θεραπεία μέσω γκράφτι.....	44
7.5 Θεραπεία μέσω της φωτογραφίας.....	45
7.5.1 Ιστορική αναδρομή της φωτοθεραπείας.....	46
7.5.2 Φωτοθεραπευτικές τεχνικές	47
7.6 Ζωγραφική και Γλυπτική	48
7.6.1 Θεραπεία μέσω των εικαστικών τεχνών.....	49
7.6.2 Ο ρόλος του εικαστικού θεραπευτή	50
7.6.3 Εικαστικά μέσα και υλικά	51
7.7 Χοροθεραπεία / Κινησιοθεραπεία	52
7.7.1 Βασικές αρχές χοροθεραπείας / κινησιοθεραπείας	53
7.7.2 Βασικές μέθοδοι χοροθεραπείας – Κινησιοθεραπείας.....	54
7.7.3 Οφέλη της χοροθεραπείας – κινησιοθεραπείας.....	55
7.8 Θεραπεία μέσω της ποίησης	56
7.8.1 Ιστορική αναδρομή θεραπείας μέσω της ποίησης	57
7.8.2 Η έννοια της θεραπείας μέσω της ποίησης	58
7.8.3 Επιλογή θεραπευτικών ποιημάτων	59
7.8.4 Θεραπευτικές τεχνικές.....	60
Κεφάλαιο 8 – Η συμβολή της τέχνης στην ανάπτυξη του ατόμου	62
8.1 Γνωστική ανάπτυξη.....	62
8.2 Τα στάδια ανάπτυξης κατά τον Piaget.....	63
8.3 Τα στάδια ανάπτυξης κατά το Vygotsky	65
8.4 Η κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού	66
8.5 Συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.....	67
8.6 Δημιουργική ανάπτυξη του παιδιού	69
Κεφάλαιο 9 - Δημιουργία παιχνιδιού καρτών	70

Ενδεικτικό παράδειγμα παιχνιδιού καρτών	70
9.1 Το παιχνίδι με τις κάρτες	76
Κεφάλαιο 10 – Θεραπευτικές εικαστικές δραστηριότητες	78
10.1 Εικαστικές θεραπευτικές δραστηριότητες.....	78
Κεφάλαιο 11 - Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο.....	83
11.1 Έκφραση συναισθημάτων μέσω των εκφραστικών δραστηριοτήτων	83
Λογισμικό που χρησιμοποιήθηκε	87
Κεφάλαιο 12 - Συμπεράσματα	87
Βιβλιογραφία	89

Περίληψη

Η παρούσα εργασία περιλαμβάνει συγκεκριμένους τομείς και ερευνητικά πεδία. Η εργασία είναι δομημένη σε δέκα κεφάλαια όπου ξεκινώντας από το πρώτο γίνεται μια αναφορά στο τι είναι τέχνη και ποιος ο ρόλος της στην εκπαίδευση. Το δεύτερο κεφάλαιο αποτελεί μια εισαγωγή στην εικαστική θεραπεία. Γίνεται μια ιστορική αναδρομή στη θεωρία της εικαστικής θεραπείας και στις εφαρμογές της. Το δεύτερο κεφάλαιο συνεχίζει με τη χρήση των συμβόλων, τη σημασία των συμβολισμών και των στίλ καθώς γίνεται και αναφορά στο αρχαϊκό και παραδοσιακό στίλ. Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στις πληθυσμιακές ομάδες που λαμβάνουν εικαστική θεραπεία. Αναφέρεται η ομαδική θεραπεία διότι σε ένα σχολικό πλαίσιο η ομάδα υπερισχύει της μονάδας. Είναι σημαντική και η αναφορά στα παιδιά και τους εφήβους καθώς και η θεραπεία στις σχολικές μονάδες. Για το τέταρτο κεφάλαιο είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η σχέση μεταξύ θεραπευτή – θεραπευόμενου – έργου, όπως συναντάται στη βιβλιογραφία εδώ αντικαθίσταται με το ρόλο καθηγητή – μαθητή – έργου άτυπα αφού κάτι αντίστοιχο δεν υπάρχει στη βιβλιογραφία, όμως αυτή είναι και η πρόταση της παρούσας εργασίας. Στο πέμπτο κεφάλαιο της εργασίας, αναφέρονται τα ψυχαναλυτικά μοντέλα που χρησιμοποιούνται ως επί το πλείστον για την υποστήριξη των εικαστικών θεραπειών. Η έννοια της δημιουργίας και η θεραπεία μέσω αυτής, είναι έννοιες που θα αναφερθούν στο πέμπτο κεφάλαιο. Σημαντικό κεφάλαιο και μεγάλο σε έκταση είναι το έκτο. Στο κεφάλαιο αυτό το χρώμα και η ιδιότητα του στην εικαστική θεραπεία, κυριαρχεί. Γίνεται αναφορά στη χρωματοψυχολογία και στην ψυχολογία του χρώματος και την επίδραση αυτού στα παιδιά. Καθώς η τριαδική σχέση όπως αναφέρεται στη βιβλιογραφία έχει μετατοπιστεί στην παρούσα εργασία, η σημασία του χρώματος αποτελεί σημαντικό κεφάλαιο και στη σχέση μεταξύ καθηγητή – μαθητή – έργου. Ακόμα δίνεται η αναλυτική ερμηνεία κάθε χρώματος όπως προκύπτει από το βιβλίο της Φαράντου (Φαράντου, 2014). Το έβδομο κεφάλαιο είναι ίσως το σημαντικότερο της παρούσας εργασίας. Αναφέρεται στις μορφές εικαστικής θεραπείας. Το κεφάλαιο αυτό χωρίζεται σε αρκετές υποπαραγράφους αναφερόμενες σε κάθε μορφή εικαστικής θεραπείας και καλλιτεχνικής ιδιότητας ξεχωριστά. Οι κατηγορίες είναι οι εξής: Μουσικοθεραπεία, δραματοθεραπεία, γκράφτι (πολύ συνοπτικά), φωτοθεραπεία, ζωγραφική / γλυπτική, χοροθεραπεία / κινησιοθεραπεία και θεραπεία μέσω της ποίησης. Το κεφάλαιο αυτό υποδεικνύει τις δραστηριότητες του δημιουργικού των καρτών και τον τρόπο θεραπείας μέσω της κάθε μορφής τέχνης. Το όγδοο κεφάλαιο αποτελεί το συνδετικό κρίκο στην ουσία της θεραπείας και της εκπαίδευσης. Γίνεται αναφορά στη συμβολή της τέχνης στην ανάπτυξη του ατόμου, στα στάδια κοινωνικής, συναισθηματικής και δημιουργικής ανάπτυξης κατά τους Piaget και Vygotsky και στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά λειτουργούν απέναντι στην τέχνη. Το ένατο κεφάλαιο αναφέρεται στις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν οι κάρτες. Επεξηγούν και υποστηρίζουν τις δραστηριότητες όπου κρίνεται απαραίτητο. Επίσης αναφέρεται και το λογισμικό με το οποίο δημιουργήθηκαν οι κάρτες όπως και οι διαστάσεις τους. Το δέκατο κεφάλαιο και τελευταίο, αποτελεί τη «γέφυρα» όσων αναφέρθηκαν στην παρούσα εργασία. Συνδέει το θεωρητικό κομμάτι με το πρακτικό - δημιουργικό. Αφορά σε ένα ενδεικτικό διδακτικό σενάριο, όπου ο καθηγητής χρησιμοποιώντας κάποιες από τις κάρτες, διδάσκει τα παιδιά για το κίνημα του εξπρεσιονισμού και έπειτα ενισχύει τη δημιουργικότητά τους καθώς μέσα από τις κάρτες, οι μαθητές έρχονται σε επαφή με όλες τις μορφές τέχνης. Η εργασία ολοκληρώνεται με τα συμπεράσματα και τη βιβλιογραφία.

Εισαγωγή

Ποια είναι η σχέση μεταξύ της ψυχικής θεραπείας, της τέχνης και της εκπαίδευσης; Θα μπορούσε να υπάρξει κάποια σχέση μεταξύ τους; Η συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία δεν αποτελεί εγχειρίδιο θεραπείας και οτιδήποτε παρεμφερές. Στόχος της είναι να εξεταστεί η σχέση που δημιουργείται μεταξύ των πεδίων αυτών. Η εργασία αυτή δεν εστιάζει τόσο στην θεωρητική πλευρά της ψυχικής υγείας αν και γίνεται εκτενής αναφορά προκειμένου να προσεγγιστεί το κύριο θέμα της εργασίας που αφορά στη συμβολή της τέχνης στη θεραπεία και την πρόληψη. Η θεραπευτική διαδικασία αναφέρεται έτσι ώστε να είναι πλήρως κατανοητή δεδομένου του ότι το αντικείμενο σπουδών διαφέρει και κρίνεται αναγκαία η λεπτομερής επεξήγηση. Πέρα από τη θεωρητική εργασία υπάρχει και το δημιουργικό μέρος αυτής που είναι ένα παιχνίδι καρτών. Το συγκεκριμένο παιχνίδι δεν αποτελεί μέθοδο θεραπείας αλλά θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σε σχολικό περιβάλλον κατά τη διάρκεια μαθημάτων τέχνης ώστε μέσα από αυτή οι μαθητές να έρθουν σε επαφή με τα συναισθήματά τους, τις σκέψεις τους και τον εαυτό τους στο σύνολο. Οι κάρτες αυτές είναι βασισμένες σε θεωρία που αφορά στην εικαστική θεραπεία. Όλες οι δραστηριότητες προκύπτουν και δημιουργούνται από τις θεματικές ενότητες που αναφέρονται στην παρούσα εργασία και τίποτα δεν είναι ανυπόστατο σε ότι αφορά την ψυχική υγεία. Η θεραπεία μέσω της τέχνης σημειώνει ραγδαία ανάπτυξη τα τελευταία έτη προσελκύοντας το ενδιαφέρον πολλών θεραπευτών και γενικότερα ατόμων που ασχολούνται με την ψυχική υγεία. Από το 1940 που γίνεται η πρώτη επίσημη αναφορά στην εικαστική θεραπεία και μέχρι σήμερα, έχουν σημειωθεί ποικίλες εξελίξεις. Οι εξελίξεις αυτές αφορούν στην προώθηση της επιστήμης, την προαγωγή της ψυχολογικής σκέψης, εμβαθύνοντας στην κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς απαντώντας σε ερωτήματα που αφορούν τον τομέα της θεραπευτικής τέχνης. Στο χρονικό αυτό διάστημα έχουν κατά καιρούς διαμορφωθεί μοντέλα παρεμβάσεων τα οποία βασίζονται σε θεωρητικές προσεγγίσεις και μεθόδους ώστε να αποτελούν χρήσιμα εργαλεία σε καλλιτέχνες και επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Κεφάλαιο 1 – Η έννοια της τέχνης και ο ρόλος της στην εκπαίδευση

1.1 Τι είναι τέχνη

«Η τέχνη δεν είναι αυτό που βλέπεις, αλλά αυτό που κάνεις τους άλλους να δουν»
Edgar Degas (Γνωμολογικόν, χ.χ.)

Για την τέχνη έχουν δοθεί κατά καιρούς αρκετοί ορισμοί. Έχει υποστηριχθεί πως η τέχνη δεν είναι για όλους ή αν είναι για όλους δεν είναι τέχνη (Schoenberg, χ.χ.). Έχει υποστηριχθεί επίσης πως ένα γνήσιο έργο τέχνης μπορεί να συγκριθεί με τη δημιουργία της ζωής «Ένα γνήσιο έργο τέχνης μόνο σποραδικά αναφάνεται στην ψυχή ενός καλλιτέχνη ως καρπός της ζωής που έζησε όπως ακριβώς μια γυναίκα μόνο σποραδικά συλλαμβάνει και κυοφορεί. Το κίνητρο για την παραγωγή πραγματικής τέχνης είναι η εσωτερική ανάγκη του καλλιτέχνη να εκφράσει ένα αίσθημα που συσσωρεύτηκε μέσα του όπως ακριβώς για μια μάνα το κίνητρο της σύλληψης ενός παιδιού είναι η αγάπη» (Μωραΐτης, 2018) Η τέχνη είναι μια συνάρτηση μεταξύ της ανθρώπινης ζωής και της εξέλιξης του πολιτισμού. Συνδέει το άτομο με τους γύρω του και χτίζει γέφυρες του παρελθόντος με το παρόν. Η τέχνη είναι ένα μέσο έκφρασης ιδεών, ονείρων, συναισθημάτων, αναγκών. Μέσα από την τέχνη εκφράζονται οι φόβοι, η ελπίδα, η δημιουργικότητα και έτσι αναδεικνύονται και οι θεραπευτικές της ιδιότητες (Τσιμέλη, 2019).

1.2 Στοχοθεσία των εγκεκριμένων διδακτικών εγχειριδίων

Στις 10 Απριλίου του 1990 δημοσιεύεται στην εφημερίδα της κυβέρνησης το προεδρικό διάταγμα το οποίο αφορά στο αναλυτικό πρόγραμμα των μαθημάτων της αισθητικής αγωγής στις τάξεις του δημοτικού από την Τρίτη έως και την έκτη τάξη φοιτήσεως. Στους σκοπούς του μαθήματος αισθητικής αγωγής αλλά και στις επιδιώξεις αναφέρεται η τέχνη ως υψίστης σημασίας μάθημα που όχι μόνο στοχεύει στην εικαστική αγωγή των παιδιών, να αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με την τέχνη, αλλά και στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρεται «σκοπός της αισθητικής αγωγής είναι να βοηθήσει τους μαθητές να οργανώνουν δημιουργικά και να εξωτερικεύουν με πληρότητα τις προσωπικές τους εμπειρίες, ιδέες και συναισθήματα σε ποικίλες εκφραστικές μορφές και να αναπτύξουν προοδευτικά την απαραίτητη ευαισθησία απέναντι στα καλλιτεχνικά δημιουργήματα όπως και σε κάθε εκδήλωση του ωραίου στη φύση και τη ζωή» (Προεδρικά διατάγματα - Αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος αισθητικής αγωγής των 'Γ, 'Δ, 'Ε και 'ΣΤτάξεων του δημοτικού σχολείου, 1990). Στο άρθρο 1, από το ίδιο φύλλο εφημερίδας, αναφέρεται πως επιδιωκόμενος στόχος της αισθητικής αγωγής είναι η ενίσχυση της ευαισθησίας του παιδιού και η καλλιέργεια του εσωτερικού του κόσμου ώστε να αποκτήσει στενότερη και πληρέστερη επικοινωνία με το περιβάλλον του. Η καλλιέργεια των αισθητικών και αντιληπτικών ικανοτήτων του παιδιού ώστε να είναι πιο δημιουργικό σε ποικίλους τομείς, η ενίσχυση προσωπικών ενδιαφερόντων και κλίσεων του κάθε παιδιού, η εξοικείωση με τα σύμβολα, τα μέσα και τις τεχνικές των καλλιτεχνών για την προσωπική τους εργασία ώστε να εδραιωθεί η καλλιτεχνική εργασία και στα παιδιά. Προκύπτει εν ολίγοις πως η ενασχόληση με την τέχνη μέσα στο εκπαιδευτικό πλαίσιο δεν έχει ως στόχο μόνο τη στείρα γνώση αναφορικά με την ιστορία της τέχνης αλλά παρουσιάζεται ως ένα μάθημα που βασικός του σκοπός είναι η ψυχολογική ενίσχυση των μαθητών, η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης, της ευαισθησίας, της παρατηρητικότητας, της δημιουργίας, των αισθήσεων. Ακόμα γίνεται αναφορά στον επιδιωκόμενο στόχο, τα παιδιά να έρθουν σε επαφή με έργα της πολιτιστικής μας κληρονομιάς αλλά και άλλων λαών και σε ευρύτερο πλαίσιο μέσα από τη συλλογική εργασία, να κοινωνικοποιηθούν. Γίνεται λοιπόν αντιληπτό πως η τέχνη στα σχολεία έχει ευεργετικό ρόλο. Οίγονται αρκετά θέματα μέσα στο άρθρο της εφημερίδας που αφορούν σε ψυχολογικούς παράγοντες. Η τέχνη έχει ρόλο προληπτικό αλλά και φροντιστικό. Μέσω της ενασχόλησης των παιδιών με εικαστικές δραστηριότητες έρχονται σε επαφή με τα συναισθήματά τους, τα συναισθήματα των γύρω τους, όπου κατά συνέπεια ψυχοκοινωνικά προβλήματα των μαθητών υποστηρίζονται και «δουλεύονται». Ένα παιδί έχει ανάγκη την τέχνη προκειμένου να προσδιορίσει την ταυτότητά του και να δει τον εαυτό του ως μέρος ενός συνόλου (Μαλαφάντης). «Η αισθητική αγωγή θεωρείται κορύφωση της μόρφωσης, επειδή είναι αγωγή της συναισθηματικότητας και της πνευματικότητας του ανθρώπου» (Σταμπούλου, Ο ρόλος τη τέχνης και του παιχνιδιού στην ομαλή ανάπτυξη του παιδιού, 2005).

Κεφάλαιο 2 – Εισαγωγή στην εικαστική θεραπεία

2.1 Ιστορική αναδρομή στην εικαστική θεραπεία

Ως εικαστική θεραπεία ορίζουμε τη σύνδεση που έχει αναπτυχθεί μεταξύ της εικαστικής τέχνης και της θεραπείας. Οι θεραπευτικές ιδιότητες της τέχνης ανακαλύφθηκαν αρχικά από τον καλλιτέχνη Αγγλικής καταγωγής Andrian Hill (Bush). Κατά τη διάρκεια της νοσηλείας του από φυματίωση, στο σανατόριο, ο καλλιτέχνης επινόησε τον όρο *art therapy* κατά την αρχή της δεκαετίας 1940. Από το 1940 και έπειτα έχουν γίνει προσπάθειες ώστε να καθιερωθεί ένα γνωστικό πεδίο τόσο θεωρητικό όσο και μεθοδολογικό. Η εικαστική θεραπεία αρχικά αφορά στην έννοια της δημιουργικότητας και στην έκφρασή της μέσω της τέχνης ώστε να επιτευχθεί η εικαστική θεραπεία. Η εικαστική θεραπεία αναφέρεται σε δύο διαδικασίες ως την “επίτευξη του στόχου”. Αρχικά η εικαστική διαδικασία που στοχεύει στην αισθητική αναπαράσταση της τέχνης και η θεραπευτική διαδικασία που παραπέμπει στην αλλαγή και την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών (Dalley, 1984). Στην πράξη, οι δύο αυτές διαδικασίες είναι αλληλένδετες και η μια συμπληρώνει την άλλη. Δε νοείται εικαστική θεραπεία χωρίς την εικαστική διαδικασία αλλά ούτε και τη θεραπευτική ενέργεια. Κατά καιρούς έχουν προταθεί αρκετοί ορισμοί ώστε το περιεχόμενο της εικαστικής θεραπείας να αποδοθεί απόλυτα. Το 2001 δόθηκε ένας ορισμός ο οποίος είναι αρκετά λειτουργικός και περιγραφικός. Ο ορισμός έχει ως εξής: « Η θεραπεία μέσω τέχνης ανήκει στα επαγγέλματα παροχής υπηρεσιών προς τον άνθρωπο (*human service profession*), παρέχοντας την ευκαιρία στα άτομα να διερευνήσουν τα προσωπικά τους προβλήματα και τις δυνατότητές τους μέσω της μη λεκτικής έκφρασης. Η εικαστική θεραπεία αποτελεί τον μοναδικό συνδυασμό (*unique combination*) των πεδίων της τέχνης, της ψυχολογίας και της θεραπείας (Farrelly-Hansen, 2001). Η πραγματική αφετηρία της εικαστικής θεραπείας παρουσιάζει τα πρώτα δείγματα πολύ παλιά. Χωρίς κάποιο διασωσμένο δείγμα αλλά με βάση την ιστορία και την εμφάνιση της τέχνης, φαίνεται πως η εικαστική θεραπεία προϋπήρχε της γραφής. Κατά το 1970, πιο σύγχρονη σε εμάς εποχή πολλές ήταν οι αναφορές στη σχέση μεταξύ τέχνης και θεραπείας. Συγκεκριμένα η δημιουργική γραφή, το θέατρο και τα εικαστικά έδιναν το παρόν σε ψυχιατρικά κέντρα του εξωτερικού. Εργαζόμενοι 13 ιατροί στα ψυχιατρικά ιδρύματα ενδιαφέρονταν για την τέχνη και τη θεραπεία μέσω αυτής και συγκεκριμένα για τη δημιουργική έκφραση των ασθενών τους. Το 1922 και ενώ η τέχνη και η καλλιτεχνική δημιουργία ψυχικά διαταραγμένων ανθρώπων καταλαμβάνει όλο και μεγαλύτερη αναγνώριση, κορυφαίο γεγονός αποτελεί η έκδοση του βιβλίου του Hans Prizhorn με τίτλο «*The Artistry of Mentally ill*». Ο Hans Prizhorn υπήρξε ψυχίατρος, ποιητής, μεταφραστής, ιστορικός τέχνης και καλλιτέχνης, συνδεδεμένος με το κίνημα του γερμανικού εξπρεσιονισμού. Ο Hans Prizhorn δημιούργησε κάτι πρωτοποριακό. Συνέλεξε τα έργα - ζωγραφίες ψυχικά ασθενών και τα εξέδωσε στο βιβλίο του. Τα έργα αυτά είχαν πρώτα παρουσιαστεί σε δημόσια έκθεση. Η εργασία αυτή του Prizhorn επηρέασε σε μεγάλο βαθμό την επιστήμη αλλά και την τέχνη του 20ού αιώνα. Μάλιστα ήταν πολλοί οι καλλιτέχνες που βασίστηκαν στο έργο του αποτελώντας πηγή έμπνευσης για τη μετέπειτα καλλιτεχνική τους πορεία. Καλλιτέχνες που δέχτηκαν επιρροή από τον Prizhorn ήταν ο Paul Klee, ο Max Ernst, ο Alfred Kubin. Στο βιβλίο του Prizhorn αναφέρεται πως ένα κοινό γνώρισμα μεταξύ όλων των ανθρώπων ψυχικά διαταραγμένων και μη είναι η ανάγκη για έκφραση όσων συμβαίνουν χρησιμοποιώντας τη ζωγραφική, τα σύμβολα και το παιχνίδι. Η ιδέα για ένταξη των εικαστικών διεργασιών στην ψυχική θεραπεία συναντά τον Sigmund Freud και τον Carl Gustav Jung. Οι προαναφερθέντες χρησιμοποιώντας την ψυχιατρική τους ιδιότητα παρότρυναν ψυχικά ασθενείς, μέσω του σχεδίου και της ζωγραφικής να εκφράσουν τις προσωπικές τους ανησυχίες και βιώματά τους. Οι ασθενείς είχαν τη δυνατότητα να δημιουργούν έργα με βάση τα όνειρά τους με σκοπό την προσπάθεια ερμηνείας στη συνάντηση θεραπείας.

2.2 Η τέχνη ως θεραπεία και η εικαστική ψυχοθεραπεία

«Η θεραπεία μέσω τέχνης είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας η οποία χρησιμοποιεί τα μέσα που προσφέρει η τέχνη ως πρωταρχικό τρόπο επικοινωνίας. Οι πελάτες που παραπέμπονται σε έναν θεραπευτή δεν είναι αναγκαίο να έχουν καλλιτεχνική εμπειρία ή δεξιότητες. Ο θεραπευτής δεν ενδιαφέρεται τόσο για την αισθητική ή διαγνωστική αξιολόγηση των έργων, των εικόνων του ασθενή. Ο απώτερος σκοπός είναι να βοηθήσει τον πελάτη να αλλάξει και να αναπτυχθεί σε προσωπικό επίπεδο μέσα από τη χρήση εικαστικών υλικών (art materials) σε ένα ασφαλές και ευνοϊκό περιβάλλον. Ο θεραπευτής μπορεί να κατανοεί σε σημαντικό βαθμό την εικαστική διαδικασία, βασιζόμενος στην καλή γνώση της θεραπευτικής διαδικασίας και της εργασίας με άτομα και ομάδες σε διάφορα θεραπευτικά πλαίσια» (British Association of Art Therapists), ο ορισμός αυτός έχει δοθεί για την εικαστική θεραπεία από τη Βρετανική Εταιρεία Θεραπείας μέσω της. Για την εικαστική θεραπεία ο ορισμός που δίνει η Βρετανική εταιρεία δίνει μεγάλη βάση στην ανάπτυξη του ατόμου η οποία διευκολύνεται μέσω της θεραπείας. Το συγκεκριμένο ψυχοθεραπευτικό μοντέλο υποστηρίζει τον όρο πελάτη και αποφεύγει τον όρο ασθενή. Επίσης το έργο ως αισθητικό αποτέλεσμα και οι αισθητικές του αξίες δεν αποτελούν κύριο μέλημα της διαδικασίας. Συνεπώς το τελικό έργο αποτιμάται με βάση το στόχο δημιουργίας του και όχι το αποτέλεσμα ως αυτούσιο εικαστικό έργο. Η Βρετανική Εταιρεία βασίζει τη μεθοδολογία της στη μη χρήση της λεκτικής επικοινωνίας επιδιώκοντας τη θεραπευτική αλλαγή βασιζόμενη στην καλλιτεχνική και δημιουργική έκφραση. Η δημιουργική διαδικασία είναι ούτως ή άλλως θεραπευτική, καθώς ενώ δε χρησιμοποιεί τη λεκτική επικοινωνία, αποτελεί μέσω επικοινωνίας, έκφρασης σκέψεων και συναισθημάτων. Όπως και κάθε άλλη μορφή θεραπείας έχει στόχο να θεραπεύσει ασθενείς από τραύματα, έτσι και στην εικαστική θεραπεία στόχος είναι να έρθει ο θεραπευόμενος σε επαφή με τον Εαυτό και να αντιμετωπίσει όποιες οδυνηρές εμπειρίες. Φυσικά η εικαστική θεραπεία δεν απευθύνεται σε συγκεκριμένες ηλικιακές ομάδες. Το βλέμμα και η στάση της κοινωνίας απέναντι στην ψυχική ασθένεια αλλά και τη θεραπεία που επιδέχεται άλλαξε. Το γεγονός αυτό βοήθησαν οι καλλιτεχνικές 15 αλλαγές και τάσεις με σκοπό να εξελιχθεί και η εικαστική θεραπεία. Καθώς ένα νέο ψυχοθεραπευτικό μοντέλο «άνθισε», εμφανίστηκαν και δύο θεωρητικές και μεθοδολογικές κατευθύνσεις : Η τέχνη ως θεραπεία (Art as therapy) και η εικαστική ψυχοθεραπεία (art psychotherapy (Waller, 1993)). Αρχικά στην τέχνη ως θεραπεία πρωτεύουσας σημασίας είναι η εικαστική διαδικασία καθώς και το εικαστικό αποτέλεσμα τόσο όσο και η λεκτική αντίδραση των ασθενών έναντι στο τελικό δημιούργημα (Hogan, 2001). Η αναφορά στην τέχνη ως μέθοδος ψυχοθεραπείας αποτελεί και η λεκτική ανάλυση της δημιουργικής δραστηριότητας αποτελεί αντικείμενο διερεύνησης και εν τέλει του εικαστικού δημιουργήματος (Waller, 1993) «Η τέχνη και η εικαστική δραστηριότητα γίνεται αντιληπτή ως μια μορφή θεραπείας. Κατ'αυτόν η τέχνη επιδρά ως καταλύτης στην αποδέσμευση των δημιουργικών δυνατοτήτων και της ζωτικότητας του ανθρώπου, η οποία αναστέλλεται και δεσμεύεται εξαιτίας των προσωπικών δυσκολιών» (Rubin, 2010). Με βάση τη συγκεκριμένη θεωρία, η εικαστική θεραπεία αποτελεί μια μέθοδο, ένα βήμα προς τη δημιουργία ενός μηχανισμού απέναντι στις συναισθηματικές δυσκολίες και αντιξοότητες (Hill, 1945 & 1951). Αντίστοιχα η Margaret Naumburg δίνει έναν ακόμα ορισμό σχετικά με την ψυχοθεραπεία ο οποίος έχει ως εξής «Το ασυνείδητο περιεχόμενο των εικαστικών έργων και της εικαστικής δραστηριότητας προσεγγίζεται μέσω του ελεύθερου συνειρμού των ασθενών και συνιστά το επίκεντρο της θεραπείας μέσω της τέχνης».

2.3 Τα σύμβολα και η έκφρασή τους στην επικοινωνία

Για την οποιαδήποτε ψυχική διεργασία βασικό τεκμήριο αποτελούν τα σύμβολα. Τα σύμβολα διευκολύνουν τον ψυχοθεραπευτή να αντλήσει πληροφορίες που αφορούν τον τρόπο λειτουργίας του συναισθηματικού και σκεπτικού κόσμου.

Ο ψυχισμός του ατόμου επηρεάζεται από την ποιότητα και τη σημασία των συμβόλων. Με βάση τον ψυχαναλυτή Freud τα σύμβολα στη δημιουργία ενός καλλιτεχνικού έργου είναι πολύ σημαντικά, ο λόγος τη χρήση τους και η ερμηνεία τους, καθώς για τον ψυχαναλυτή η ο συμβολισμός και η καλλιτεχνική δημιουργία είναι έννοιες αλληλένδετες. Ο Jung επίσης υποστηρίζει πως ο συμβολισμός αποτελεί μια γλώσσα που εκφράζει το ασυνείδητο και χρησιμοποιείται ως μέσο έκφρασης ατομικών ή συλλογικών 16 εμπειριών οι οποίες δύσκολα θα μπορούσαν να εκφραστούν χρησιμοποιώντας άλλο κώδικα ή γλώσσα επικοινωνίας. Προκειμένου να προσδιοριστεί ένα σύμβολο είναι ανάγκη να εξεταστεί η πολιτισμική, η κοινωνική, η πολιτική εμπειρία του ατόμου ώστε μέσω αυτών να προκύψει ένα αποτέλεσμα που να αφορά στον ψυχισμό του αντικειμένου, τη δυναμική του και τις επιθυμίες του. Η δημιουργία και η έκφραση μέσω συμβόλων δύναται να επηρεαστεί, ακόμα και καταστεί αδύνατο σε περιπτώσεις τραύματος και φορτισμένων συγκινησιακών περιπτώσεων. Ένα «υποκείμενο» (Chapman, Morabito, Ladakakos, Schreier & Knudson, 2001) το οποίο διακατέχεται από καταστροφικές ενορμήσεις όπου αλλοιώνουν και επηρεάζουν τη διαδικασία δημιουργίας συμβόλων, τα σύμβολα τότε χάνουν από την πλαστικότητα τους με αποτέλεσμα να διαταράσσεται και επέρχεται σε κατάσταση αδυναμίας κατανόησης βιωμάτων. Με βάση τον Mauss (1989) κάθε κοινωνία αλλά και επικοινωνία μεταξύ ατόμων βασίζεται στη λειτουργικότητα και τη χρησιμότητα που έχουν τα σύμβολα. Για να καταφύγουμε στα σύμβολα πρέπει προηγουμένως να έχει δημιουργηθεί ένα πρόβλημα επικοινωνίας ώστε να καταφύγουμε και αναζητήσουμε τη λύση του προβλήματος. Στην εικαστική θεραπεία το δημιούργημα – εικαστικό έργο εκφράζει το «υποκείμενο» και συνεπώς αυτό είναι το αντικείμενο που ο θεραπευτής θα κληθεί να εξετάσει (είτε ατομικά είτε ομαδικά). Ο θεραπευτής καλείται να εξετάσει το έργο αναφορικά με τη δομή του έργου, τα τεχνικά του χαρακτηριστικά, η παρουσία και η χρήση του χρώματος. Κάθε έργο είναι η αποτύπωση ενός βιώματος και μιας προσπάθειας περιγραφής του ασυνείδητου. Η Schaverien μέσω μιας παρομοίωσης καταφέρνει να δημιουργήσει μια εντύπωση σχετικά με το τι σημασία μπορεί να έχει τελικά ένα δημιουργικό έργο. Αναφέρει πως το έργο λειτουργεί σαν ένα φαινόμενο, αυτό του αποδιοπομπαίου τράγου, δηλαδή το έργο μπορεί να περιλαμβάνει σκέψεις, συναισθήματα, σκοτεινές πλευρές του εαυτού με τις οποίες το άτομο διστάζει να εκφράσει καθώς θεωρούνται ως μη αποδεκτές. Για την εικαστική θεραπεία πρωτίστης σημασίας είναι το εικαστικό έργο και ο ρόλος του ώστε να δημιουργηθεί ένας διάλογος μεταξύ του θεραπευόμενου, του Εαυτού του και τους γύρω του. Αφού λοιπόν το έργο δημιουργηθεί τότε ο θεραπευτής παρατηρεί την αντίδραση του δημιουργού – θεραπευόμενου απέναντι στο έργο του έτσι ώστε να προκύψουν συμπεράσματα που θα αφορούν στα προσωπικά του βιώματα και θα οδηγήσουν στην κατανόηση του Εαυτού. Ο θεραπευόμενος οδηγείται από τις εμπειρίες του και τα προσωπικά του βιώματα στην επιλογή συγκεκριμένων εκφραστικών μέσων.

2.4 Τα στυλ και οι συμβολισμοί του (αναφορά στο αρχαϊκό και το παραδοσιακό στυλ)

Στο έργο «Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω της τέχνης», του Νικόλαου Τσέργα, όπως αναφέρθηκαν και παραπάνω τα στυλ, χωρίζονται σε κατηγορίες. Αυτές είναι το αρχαϊκό και το παραδοσιακό στυλ. Τα στυλ καθιερώθηκαν από τη Rita Simon (1992). Οι δύο αυτές κατηγορίες δημιουργήθηκαν με βάση τα έργα το ασθενών και το τι αυτά περιελάμβαναν (σχέδιο, μορφές, χρώμα, εικόνες). Έπειτα ο Νικόλαος Τσέργας, διαχωρίζει τις δύο αυτές κατηγορίες και σε επιμέρους υποκατηγορίες: Αρχαϊκό γραμμικό και αρχαϊκό ογκώδες όπως και σε παραδοσιακό γραμμικό αλλά και παραδοσιακό ογκώδες.

Το Αρχαϊκό στυλ περιλαμβάνει μεγάλα σχήματα και τολμηρά και έντονα χρώματα και συνήθως χρησιμοποιείται μέχρι το έκτο έτος ενώ εμφανίζεται και σε περιπτώσεις ως την εφηβεία. Οι θεραπευόμενοι που δημιουργούν με βάση το στυλ αυτό, στη ζωή τους βάση έχουν τα συναισθήματα, τα βιώματα και γενικότερα τον εσωτερικό τους ψυχισμό. Η Simon προσπαθεί να αντιστοιχήσει τα στυλ με τους αντιληπτικούς τύπους του Jung. Η θεωρία του Jung υποστηρίζει πως υπάρχουν δύο τύποι που δύναται να κατευθύνουν το άτομο ως προς τη ροή συνειδητών ενδιαφερόντων του, τον τρόπο με τον οποίο δρα και αντιδρά σε σχέση με το κοινωνικό σύνολο, άλλους ανθρώπους κλπ. Οι δύο αυτοί τύποι αναφέρονται στην εσωστρέφεια και την εξωστρέφεια. Έπειτα αυτές οι δύο κατηγορίες περιλαμβάνουν τους εξής τέσσερις τύπους: διανοητικός, συναισθηματικός, αισθητηριακός και διαισθητικός (Jung, 1946). Αν και η αντιστοίχιση αυτή δεν είναι απόλυτα ακριβής και αξιόπιστη, καταλήγει στο ότι αν και το αρχαϊκό γραμμικό στυλ εκφράζει την ευαισθησία που προκύπτει από σωματικά και αισθητηριακά ερεθίσματα, δε δύναται να συνδεθεί πλήρως με τον αισθητηριακό τύπο του Jung, ακόμα και αν τα συγκεκριμένα ερεθίσματα έχουν ως πηγή τη σωματική κίνηση.

Το Παραδοσιακό στυλ αφορά κυρίως σε σχέδια λεπτής επεξεργασίας μορφών και σχημάτων. Το παραδοσιακό στυλ ακολουθεί το αρχαϊκό ηλικιακά, καθώς εμφανίζεται μέχρι και το τέλος της παιδικής ηλικίας. Εν αντιθέσει με το αρχαϊκό, το παραδοσιακό 18 αφορά στα εξωτερικά ερεθίσματα. Το παραδοσιακό γραμμικό στυλ διακρίνεται από ακρίβεια, οργάνωση και συνδέεται με τον διανοητικό τύπο του Jung (Simon, 1992 & 1997). Έχει παρατηρηθεί πως αρκετοί ασθενείς που έχουν διαγνωσθεί με κατάθλιψη χρησιμοποιούν το ογκώδες παραδοσιακό στυλ καθώς αυτό αφορά στη διαμόρφωση του χώρου αλλά συνδέεται και με την ενορατική αντίληψη για τον κόσμο.

Μελετώντας λοιπόν το στυλ, προκύπτουν πολλές πληροφορίες που βοηθούν στην κατανόηση των συναισθημάτων και τη διάθεση του ασθενή, δημιουργείται μια εικόνα που εκφράζει την προσωπικότητα και τα βιώματα του θεραπευόμενου δίνοντας στοιχεία και για το πως θα μπορούσε να εξελιχθεί η εικαστική θεραπευτική διαδικασία.

Κεφάλαιο 3 – Εικαστική θεραπεία και πληθυσμιακές ομάδες

3.1 Ομαδική εικαστική θεραπεία

Η εικαστική ψυχοθεραπεία σε ομάδες (groups), αν και έχει απασχολήσει αρκετά τους επιστήμονες, είναι η πιο διαδεδομένη μέθοδος εργασίας μέσω της τέχνης. Η διαδικασία διαφέρει από ομάδα σε ομάδα καθώς τα άτομα που απαρτίζουν κάθε φορά την εκάστοτε ομάδα διαφέρουν εξίσου. Όπως θα αναφερθεί εκτενέστερα και στη συνέχεια ο κάθε ασθενής πέρα από την ομάδα στην οποία βρίσκεται και να αποτελεί ένα μέρος του συνόλου, δεν παύει να αποτελεί μια ολότητα στο σύνολό του ως άνθρωπος (Kurt Goldstein).

Ομαδικές εικαστικές θεραπευτικές συναντήσεις συχνά μπορούν να δημιουργηθούν σε νοσοκομεία, κλινικές, καταφύγια ασθενών, κοινοτικές ομάδες μειονοτήτων και εγκαταστάσεις σε ευρύτερο πλαίσιο όπου βρίσκονται ομάδες, μειονότητες. Για την ομαδική θεραπεία έχουν καθιερωθεί ήδη κάποιες θεωρητικές κατευθύνσεις (Milner, 2001) με κάποιες από τις πιο διαδεδομένες να είναι οι εξής: προσέγγιση ανοικτού εργαστηρίου, ομαδική αναλυτική θεραπεία, ομάδες εστιασμένες σε ένα θέμα, διαπροσωπική – διαντιδραστική θεραπεία, ομαδική εικαστική θεραπεία, ομαδική εικαστική θεραπεία για τη διερεύνηση κοινωνικών και προσωπικών ζητημάτων (Liebmann, 2004, σελ. 15).

Μια ομαδική θεραπεία διακρίνεται σε δύο είδη με βάση τη χρονική διάρκεια των συνεδριών, τα οποία είναι η βραχεία θεραπεία και η μακρά θεραπεία. Η θεραπεία βραχείας δεν ξεπερνά σε χρόνο τις δώδεκα συνεδρίες, αντίστοιχα η θεραπεία μακράς διάρκειας υπερβαίνει το ένα έτος συνολικών συνεδριών (Liebmann, 2004). Έχει παρατηρηθεί πως σε Αμερική και Δυτική Ευρώπη οι θεραπευτικές παρεμβάσεις συνήθως είναι μακράς διάρκειας.

Στις θεραπευτικές ομαδικές συναντήσεις ο θεραπευτής έχει ρόλο καθοδηγητή. Είναι εκείνος που θα θέσει ένα αρχικό θέμα συζήτησης από το οποίο θα προκύψουν τα επόμενα. Ο θεραπευτής θα ξεκινήσει σχεδιάζοντας καλλιτεχνικές εργασίες και μέσω αυτών οι θεραπευόμενοι δημιουργούν και αναπτύσσουν θέματα όπου τους απασχολούν. Καθώς οι καλλιτεχνικές εργασίες προχωρούν ο θεραπευτής μαζί με τους θεραπευόμενους μπορεί να αναδιαμορφώσει το θέμα συζήτησης και να το αναπροσανατολίσει. Στην 20 ομαδική εικαστική θεραπεία βασικό στόχο αποτελεί και η δημιουργία μιας οικίας ατμόσφαιρας μεταξύ των συμμετεχόντων αλλά και η αλληλεπίδραση τους μέσα στην ομάδα. Ο νευρολόγος Kurt Goldstein, υποστήριζε πως ο άνθρωπος ήταν μια ολότητα, ένα σύνολο σε σχέση με το περιβάλλον του. Ο Foulkes θεωρούσε πως ο άνθρωπος λειτουργεί ως ένα σύνολο, όλον (Whole) και καθώς οι συνθήκες της ζωής του μεταβάλλονται, επιχειρεί να αναπροσαρμόζεται. Για εκείνον η ομάδα αποτελεί μια μικρογραφία της κοινωνίας συνεπώς και η ομάδα αποτελεί μια ολότητα. Κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής εικαστικής θεραπείας, ο θεραπευτής εναλλάσσει την προσοχή του από το σύνολο της ομάδας σε προσωπικό επίπεδο και πάλι από προσωπικό επίπεδο στο σύνολο της ομάδας. Σε κάθε συνεδρία ομαδικής θεραπείας, ο θεραπευτής επιδιώκει να εκφράζονται στο μέγιστο οι θεραπευόμενοι και συναισθηματικά και με τις σκέψεις τους. Σκοπός του θεραπευτή είναι να ενισχύει την ελευθέρως ρέουσα έκφραση (free floating expression), μια έννοια αντίστοιχη της ελευθέρως ρέουσας συζήτησης (free floating discussion). Οι δύο αυτές έννοιες αποτελούν θεμελιακά στοιχεία της ομαδικής θεραπείας και κατά συνέπεια η ελεύθερη έκφραση σε κάθε μορφή αποτελεί βασικό θεραπευτικό εργαλείο. Στην ομαδική εικαστική θεραπεία, στο εικαστικό έργο συμμετέχει και ο θεραπευτής ενεργά, χρειάζεται όμως συχνά να αποστασιοποιείται ώστε να παρατηρεί την εξέλιξη της θεραπευτικής διαδικασίας (Gilroy & McNeilly, 2000). Ανάλογα με τις θεραπευτικές ανάγκες των ατόμων την εκάστοτε φορά, διαφοροποιείται και ο τρόπος δόμησης της θεραπευτικής πράξης.

3.2 Εικαστική Θεραπεία σε παιδιά

Η θεραπεία μέσω στον εικαστικών στα παιδιά αποτελεί έναν ιδιαίτερο τομέα αν και είναι εξαιρετικά διαδεδομένη (Τσέργας Ν. , 2014). Η εικαστική θεραπεία βέβαια απαιτεί εξειδικευμένο θεραπευτή, πλήρως καταρτισμένο καθώς η θεραπεία αυτή αφορά σε έναν ιδιαίτερο τομέα. Η μεθοδολογία που ακολουθείται όταν αφορά σε παιδιά διαφέρει σε μεθοδολογία από αυτή που ακολουθείται για τους ενήλικες (The Art Story). Η θεραπεία παιδιών αφιερώνει το μεγαλύτερο της μέρος στην εικαστική διεργασία. Ένα ζήτημα στον τομέα αυτό είναι ο βαθμός επιτρεπτικότητας, ο οποίος είναι περιορισμένος, καθώς ο μη περιορισμός μπορεί να δημιουργήσει δυσμενείς καταστάσεις, ακόμα και να καταστρέψει εξ ολοκλήρου τη θεραπεία. Η διαδικασία αυτή βοηθά τα παιδιά να αναπτύσσουν δεξιότητες, να εκφραστούν συναισθηματικά, καθώς τα παιδιά είναι δυσκολότερο να εκφραστούν λεκτικά απ' ότι δημιουργικά. Ακόμα αποτελεί τρόπο επικοινωνίας και συμμετέχει στον τρόπο διαμόρφωσης αντιλήψεων των παιδιών. Επίσης η C. Malchiodi υποστηρίζει πως η εικαστική θεραπεία ενισχύει την ανθεκτικότητα των παιδιών, την προσαρμοστικότητα, τα βοηθά να αντιμετωπίσουν ασθένειες και να θέσουν υπό έλεγχο τραυματικές εμπειρίες και γεγονότα. Στις μικρές ηλικίες η έκφραση μέσω του λόγου δεν επιλέγεται συχνά ως μέθοδος θεραπείας καθώς τα παιδιά επιθυμούν τη δράση και για εκείνα η έκφραση μέσω του λόγου έχει ένα βαθμό δυσκολίας. Είναι προτιμότερο να γίνεται ένας συνδυασμός θεραπείας κίνησης και σώματος. Όσοι θεραπευτές είναι εξειδικευμένοι σε θέματα θεραπείας παιδιών συχνά χρησιμοποιούν ως μεθόδους τη ζωγραφική, τη γλυπτική, τη μουσική, το παιχνίδι και άλλες καλλιτεχνικές δραστηριότητες. Ο Νικόλαος Τσέργας στο σύγγραμμά του «Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω της τέχνης», αναφέρει την άποψη της Susan Bach (1969, 1975), όπου το να παράγουν τα παιδιά σχέδια αυθόρμητα κατά τη θεραπευτική διαδικασία είναι μια πηγή άντλησης που παρέχει ψυχολογικές πληροφορίες για ασυνείδητες πλευρές ύπαρξης του παιδιού.¹⁶ Παλαιότερα, είχε απασχολήσει τους θεραπευτές το κατά πόσο είναι δυνατόν να ερμηνευτούν θέματα που αφορούν ένα μέλος που ανήκει σε μια ομάδα. Η Bach πρότεινε να μην ερμηνεύονται τα όσα μπορεί να ειπωθούν σε μια συνεδρία όμως αν δοθεί ιδιαίτερη σημασία στα σχέδια ενός μέλους τότε αυτό μπορεί να ερμηνεύσει πολλά στοιχεία όπως το συναίσθημα μοναξιάς ή φόβου. Πλέον αρκετοί θεραπευτές υποστηρίζουν πως στο σχέδιο αποτελεί από μόνο του μια διαδικασία θεραπείας όπως και το παιχνίδι. Έτσι δεν οφείλει να προσπαθεί ο θεραπευτής να ερμηνεύσει διαρκώς τα σχέδια, όμως χρησιμοποιώντας κατάλληλες ερωτήσεις μπορούν να κατευθύνουν τα παιδιά και να κάνουν ευκολότερο για αυτά τη δημιουργική και ελεύθερη έκφραση. Μια θεραπευτική ομάδα είναι χρήσιμο να συντονίζεται από δύο θεραπευτές ταυτοχρόνως, διαφορετικού φύλου (μοντέλο συν – θεραπείας) (co – therapy). Ο θεραπευτής οφείλει να είναι παρεμβατικός και να μη χάνει την επαφή με το δικό του ψυχισμό ή τις φυσικές του αντιδράσεις. Σχετικά με την εικαστική θεραπεία των παιδιών, μεγίστης σημασίας έχουν ο χώρος και τα υλικά που χρησιμοποιούνται. Για τη δραστηριότητα μιας ομάδας αρκεί και μια ήσυχη σχολική αίθουσα. Ο χώρος και η κατάσταση στην οποία βρίσκεται, μπορεί να λειτουργήσει θετικά ή ακόμα και κατασταλτικά έναντι της θεραπείας. Τα αντικείμενα τα οποία η ομάδα θα χρησιμοποιήσει κατά τη διάρκεια της συνάντησης (κούκλες, χρώματα, παιχνίδια, πηλός και άλλα) οφείλουν να είναι ταξινομημένα.

Μια θεραπευτική διαδικασία είναι χρονικά ανάλογη με αυτή του σχολικού έτους, πάντα με βάση τις ανάγκες των παιδιών και τις δυνατές ώρες που παρέχονται και φυσικά το πρόγραμμα αυτό δεν είναι αυστηρό ως προς τη συνολική διάρκεια αφού μπορεί να δεχθεί αλλαγές. Η διάρκεια της συνεδρίας δεν ξεπερνά τη μια ώρα. Είναι δύσκολο οι μαθητές να καταφέρουν να μείνουν συγκεντρωμένοι για μεγαλύτερο διάστημα. Επίσης η λήξη της συνεδρίας σηματοδοτείται από την τακτοποίηση του χώρου και την επαναφορά του στην αρχική του μορφή. Στη διαδικασία τακτοποίησης συμμετέχουν και τα παιδιά. Με τον τρόπο αυτό έρχονται σε επαφή με τα συναισθήματα του τέλους, του αποχωρισμού, της απώλειας, έτσι σημαίνεται το τέλος, η λήξη της συνεδρίας. Δεν επιτρέπεται στους μαθητές να παίρνουν μαζί τους τα όσα έχουν δημιουργηθεί κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Τα αρχεία αυτά παραμένουν στο χώρο των συνεδριών και υπεύθυνος για αυτά είναι ο θεραπευτής, ο οποίος οφείλει να διατηρήσει το αρχείο αυτό ώστε να μπορεί να μελετηθεί η πορεία της θεραπείας και τα αποτελέσματά της .

Τα παιδιά χωρίζονται ηλικιακά σε κατηγορίες. Ανά κατηγορία παρατηρούνται αλλαγές στη σωματική, νοητική, λεκτική, συναισθηματική ανάπτυξη. Τα παιδιά στην προσχολική ηλικία, δηλαδή μεταξύ δύο και τριών ετών βρίσκονται στο πρωκτικό στάδιο όπως όρισε ο ψυχαναλυτής Freud. Στο στάδιο αυτό τα παιδιά αποκτούν τον έλεγχο των αναγκών ενούρηση – εγκόπρηση. Στο στάδιο αυτό το παιδί αποζητά και επιδιώκει ανεξαρτησία και αυτονομία με αποτέλεσμα όταν δεν τα κατακτά να του δημιουργείται αρνητισμός και εκνευρισμός. Το παιδί παρατηρεί και μιμείται συμπεριφορές ενηλίκων και συνομηλίκων του και αρχίζει να αντιλαμβάνεται την κοινωνική συμπεριφορά τόσο την επιθυμητή όσο και την παραβατική. Για τα παιδιά αυτής της ηλικιακής ομάδας η τέχνη είναι ένα μέσο υποστήριξης του εγώ, ενισχύοντας με το μέσο αυτό την ανάπτυξη αίσθησης ταυτότητας αλλά και την ωρίμανση του παιδιού στο σύνολό της. Το παιδί στο στάδιο αυτό προσπαθεί να συντονίσει τις καμπυλωτές γραμμές του όπως και τα χέρια του με τα μάτια του. Τα σχέδια αυτά δημιουργούνται με την κίνηση του χεριού να είναι μπρός – πίσω (ώθηση - έλξη). Στην ηλικία των δύο περίπου ετών κάνουν την εμφάνισή τους σημάδια τα οποία αφορούν στο δέσιμο του παιδιού με τη μητέρα του. Το παιδί που είναι συναισθηματικά δεμένο με τη μητέρα του δημιουργεί κυκλικά σχέδια με σκοπό την ενσωμάτωση και τη δημιουργία μονάδων ηλίου. Επίσης στο στάδιο αυτό η παιδική ζωγραφιά ξεκινά από το κέντρο του χαρτιού κατά βάση και δημιουργεί τις πρώτες του ανθρώπινες μορφές με κυκλικά πρόσωπα και κάθετες και οριζόντιες γραμμές για χέρια και πόδια. Στην ηλικία πλέον των τριών έως και τριάνμισι ετών, τα παιδιά δημιουργούν κυκλικές φιγούρες σώμα και κεφάλι με ράβδους να αντιπροσωπεύουν τα χέρια και τα πόδια.

3.3 Εικαστική Θεραπεία σε εφήβους

Για τους έφηβους η εικαστική θεραπεία θεωρείται η πλέον κατάλληλη για την αντιμετώπιση ψυχοπαθολογικών καταστάσεων. Έχει παρατηρηθεί από τη Riley (Riley, 1999), ότι έφηβοι που έχουν υποστεί οποιαδήποτε κακοποιητική συμπεριφορά, δυσκολεύονται να ακολουθήσουν το μοντέλο τυπικής ψυχοθεραπείας (θεραπεία μέσω της λεκτικής έκφρασης). Καθώς όμως κατά τη διάρκεια της ήβης (από τα δεκατρία έτη έως και τα εικοστά περίπου) τα παιδιά έχουν έντονη επιθυμία για δραστηριότητα και δημιουργικότητα, η εικαστική θεραπεία αποτελεί διέξοδο και εκφραστή των σκέψεων και συναισθημάτων του εφήβου.

Κατά τον Piaget, οι έφηβοι βρίσκονται διαρκώς σε μια αναζήτηση είτε αυτή αφορά στο ντύσιμο, είτε σε πεποιθήσεις, σε μια αναζήτηση ταυτότητας. Επίσης είναι αυστηροί και επικριτικοί και τείνουν να διατηρούν καλύτερες σχέσεις με τους φίλους τους παρά με το συγγενικό τους περιβάλλον.

Τα στάδια που αναφέρει ο Piaget και αφορούν στην εφηβική ηλικία είναι δύο.

Αρχικά το «concrete operational stage» (στάδιο συγκεκριμένης λογικής σκέψης) όπου αφορά στις ηλικίες επτά έως έντεκα ετών (δηλαδή αρχές της εφηβικής ηλικίας), τα παιδιά διακρίνονται από οργάνωση και ορθολογική σκέψη και αυτό είναι το τρίτο στάδιο της θεωρίας της γνωστικής ανάπτυξης του Piaget.

Το άλλο στάδιο είναι το «formal operations stage» (στάδιο λογικής σκέψης) κατά τη διάρκεια του οποίου οι έφηβοι αντιλαμβάνονται έννοιες αφηρημένες και ευρεία θεματολογία όπως η ηθική, το σωστό ή λάθος, η πειθαρχία και άλλα (Piaget, 1951) (Rosal, 2016).

Η εικαστική θεραπεία που αφορά στους εφήβους έχει ως στόχο την έκφραση σκέψεων, ως σκοπό την εύρεση λύσης σε εσωτερικές συγκρούσεις ώστε να πάψουν να αποτελούν εμπόδιο της ομαλής ανάπτυξης του νέου. Στο συγκεκριμένο θεραπευτικό μοντέλο, μια δυσκολία που οφείλει να αντιμετωπίσει ο θεραπευτής, είναι ο συντονισμός της θεραπευτικής ομάδας, αφού υπάρχει η πιθανότητα οι έφηβοι να παρουσιάσουν αντί-θεραπευτική συμπεριφορά με αποτέλεσμα το πλαίσιο θεραπείας να διαταραχθεί. Η διάρκεια μιας συνεδρίας κυμαίνεται από μιάμιση έως δύο ώρες. Το χρονικό αυτό διάστημα είναι επαρκές ώστε να ολοκληρωθεί η εικαστική δράση. Μέγιστος αριθμός 26 ατόμων που δύναται να συμμετέχουν σε μια εικαστική θεραπευτική ομάδα είναι τα δώδεκα άτομα στα οποία συμπεριλαμβάνεται ο θεραπευτής ή οι θεραπευτές. Κάθε ομάδα μπορεί να αποτελείται από διάφορες ηλικίες. Οι συνεδρίες ξεκινούν με μια επικοινωνία μεταξύ των μελών και αμέσως μετά αρχίζει η εικαστική δραστηριότητα. Οι συνεδρίες δύναται με τη λήξη τους να παραμένουν ημιτελείς. Δεν είναι υποχρεωτικό να ολοκληρώνονται κάθε φορά οι εργασίες. Καθώς η συνεδρία οδεύει προς το τέλος της, ο θεραπευτής δημιουργεί ερωτήματα και σχολιάζει τα έργα περιμένοντας τις αντιδράσεις των νέων τόσο για τα δικά τους έργα όσο και για των άλλων μελών της ομάδας. Τα άτομα στην εφηβεία έρχονται αντιμέτωπα με συναισθήματα και καταστάσεις άρνησης, αποχωρισμού, απομόνωσης. Η αιτία των παραπάνω είναι η προσπάθεια για ανεξαρτητοποίηση και απομάκρυνση από τα γονεϊκά πρότυπα. Επιπροσθέτως κατά τη διάρκεια της εφηβείας, οι νέοι έχουν τις πρώτες τους ερωτικές επαφές, προσπαθούν να διαμορφώσουν την προσωπικότητά τους, επηρεάζονται από ιδέες και πρότυπα και προετοιμάζονται κατά σύνολο για τη μετάβαση στην ενήλικη ζωή. Είναι χρήσιμο να αναφερθεί ξανά πως τα παιδιά δυσκολεύονται να ακολουθήσουν σε μια συνεδρία η οποία ως έκφρασή της έχει τη λεκτική επικοινωνία. Το ίδιο ισχύει και για τους εφήβους. Για το λόγο αυτό η εικαστική ψυχοθεραπεία αποτελεί σωτήρια λύση. Χρησιμοποιώντας τα σύμβολα, τα χρώματα, τα σχήματα και γενικότερα τα χαρακτηριστικά που συνθέτουν την εικαστική θεραπεία, δημιουργούν ένα δίκτυο απόστασης, ασφάλειας διευκολύνοντας την έκφραση των νέων. Πέρα από το θεραπευτικό πλαίσιο η εικαστική θεραπεία αποτελεί και μια διέξοδο έκφρασης και δημιουργίας. Συνεδρίες εικαστικής θεραπείας που απευθύνονται σε εφήβους λαμβάνουν χώρο σε κέντρα ημέρας, ψυχιατρικά τμήματα, μονάδες ψυχολογικής στήριξης παιδιών και εφήβων ενώ σπανιότερα αναλαμβάνουν τη συγκρότηση ομάδας ή και όχι, ιδιωτικά γραφεία ψυχοθεραπευτών.

3.4 Εικαστική Θεραπεία σε σχολικές μονάδες

Καθώς έχει ήδη γίνει αναφορά στην εικαστική θεραπεία παιδιών και εφήβων, είναι χρήσιμο να γίνει και μια αναφορά για την εικαστική θεραπεία στις σχολικές μονάδες. Ο εικαστικός θεραπευτής που λειτουργεί στο σχολικό περιβάλλον, ενσωματώνεται στην ομάδα σχολικών συμβούλων, κοινωνικών λειτουργών, ειδικών ψυχολόγων οι οποίοι απαρτίζουν τις ομάδες συμβουλευτικής και παρέμβασης. Στόχος είναι ο σχεδιασμός και η υλοποίηση προγραμμάτων συμβουλευτικής και αντιμετώπισης θεμάτων που προκύπτουν συνεργατικά με τις υπηρεσίες του σχολείου. Οι υπηρεσίες αυτές είναι δυνατόν να απευθυνθούν και στους κηδεμόνες των μαθητών, πέραν των ίδιων. Επίσης δυνατότητα παρακολούθησης ή συνεδριών εικαστικών θεραπειών στο σχολικό περιβάλλον έχουν και οι καθηγητές. Οι καθηγητές και οι κηδεμόνες μέσα από τις παρεχόμενες υπηρεσίες μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να ξεπεράσουν δυσκολίες που παρεμποδίζουν τη μαθησιακή διαδικασία και γενικότερα την προσαρμογή τους στο σχολικό περιβάλλον. Η εικαστική θεραπεία στα σχολικά περιβάλλοντα διευκολύνει την ένταξη του παιδιού στο σχολικό περιβάλλον και την ομαλή κοινωνικοποίηση του, τις διαπροσωπικές του σχέσεις, τη συμμετοχή του στην ομάδα, την αναγνώριση κοινωνικών ρόλων. Στο σχολικό περιβάλλον η ύπαρξη του εικαστικού θεραπευτικού προγράμματος δίνει τη δυνατότητα στους εκπαιδευτικούς και τους γονείς να κατανοήσουν προβληματισμούς και δυσκολίες που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι μαθητές. Έρχονται σε επαφή με τις ανάγκες του παιδιού και τον τρόπο κατά τον οποίο μαθαίνει και συμπεριφέρεται. Οι σχέσεις που δημιουργούνται μεταξύ μαθητών – κηδεμόνων και μαθητών εκπαιδευτικών είναι αντίστοιχες με αυτές μεταξύ συμμαθητών. Μέσω της εικαστικής θεραπείας και της κοινωνικοποίησης που αναπτύσσεται μέσω αυτής, οι μαθητές αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα των συμμαθητών τους, τις ανησυχίες τους, τους φόβους τους, τον τρόπο και το ρυθμό με τον οποίο μαθαίνουν και λειτουργούν. Έτσι οι δεσμοί που δημιουργούνται μεταξύ των μαθητών είναι ισχυροί. Οι συγκρούσεις επιλύνονται και οι μαθητές δημιουργούν υγιή πρότυπα. Αν και η εικαστική θεραπευτική διαδικασία στις σχολικές μονάδες επιφέρει πολλά θετικά αποτελέσματα, προκύπτουν και κάποιες δυσκολίες. Οι δυσκολίες αυτές αφορούν κυρίως σε ηθικά διλήμματα όπως είναι το θεραπευτικό απόρρητο, η σχέση μεταξύ μαθητών – γονέων – εκπαιδευτικών, η εξασφάλιση χώρου και υλικών για τη διεξαγωγή εικαστικών θεραπειών. Αρκετές φορές η επιθυμία να ενταχθεί η εικαστική θεραπεία στις σχολικές μονάδες δημιουργεί ιδέες μη ρεαλιστικές για τα μέχρι σήμερα δεδομένα. Ακόμη, πέραν των δυσκολιών που οφείλουν να ξεπεραστούν ώστε να διεξάγονται σε σχολικό περιβάλλον συνεδρίες εικαστικών θεραπειών, ένα ζήτημα που επίσης προκύπτει είναι η κατάρτιση του εικαστικού θεραπευτή. Καθώς δεν υπάρχουν αναπτυγμένα προγράμματα εκπαίδευσης εικαστικής θεραπείας, μια λύση προτείνει η Αμερικανική Εταιρεία Εικαστικής Θεραπείας η οποία ορίζει πως εκτός από τη σχετική εκπαίδευση στην εικαστική θεραπεία, ο εικαστικός θεραπευτής, οφείλει να είναι καταρτισμένος στις επιστήμες της αγωγής.

Κεφάλαιο 4 – Οι σχέσεις στην εικαστική θεραπεία και η σημασία της πρόληψης

4.1 Η τριαδική σχέση στην εικαστική θεραπεία

Το να οριστεί η θεραπευτική σχέση στην εικαστική θεραπεία έχει ένα βαθμό δυσκολίας. Αυτό συμβαίνει επειδή το παραγόμενο έργο, αυτούσιο, αποτελεί θεραπευτικό παράγοντα. Παρόλα αυτά η Joy Schaverien (Schaverien, 1992) ορίζει τη σχέση που δημιουργείται μεταξύ θεραπευτή – θεραπευόμενου και εικαστικού έργου, τριγωνική. Η σχέση αυτή καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από τις εμπειρίες ζωής αλλά και τη δημιουργική δραστηριότητα του ασθενή αποκτώντας δύο ουσιαστικές διαστάσεις οι οποίες είναι: «Έκφραση ζωής στην εικόνα και το εικαστικό έργο (life in picture)» και «οι δυνατότητες που προσφέρει η τέχνη (life of picture)». Όπως ήδη αναφέρθηκε νωρίτερα στην παρούσα εργασία, η σχέση που αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας είναι μεγίστης σημασίας. Στις σχολικές μονάδες οι εκπαιδευτικοί έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθούν τις εικαστικές συνεδρίες που οργανώνει ο κοινωνικός λειτουργός ή ο ψυχολόγος του σχολείου. Συνεπώς μπορεί ο καθηγητής να έχει ενεργό ρόλο. Μέσα από τα μαθήματα καλλιτεχνικών, και χρησιμοποιώντας τις κάρτες που δημιουργήθηκαν στην παρούσα εργασία, ο εικαστικός εκπαιδευτικός, δύναται να ενισχύσει το έργο του υπεύθυνου ψυχικής υγείας του σχολείου. Έτσι λοιπόν η σχέση θεραπευτή – θεραπευόμενου – εικαστικού έργου μπορεί να μετατοπιστεί και να έχει ως εξής: καθηγητής – μαθητής – εικαστικό έργο. Για τη μεταβιβαστική σχέση, η έκφρασή της έχει ως προέλευση την εικαστική δημιουργία, ενώ για την αντιμεταβιβαστική σχέση σημασία έχει και το πως αντιδρά ο θεραπευτής στο δημιούργημα του ασθενή (Malchiodi, 2007). Όπως ορίζει ο C.G Jung, ο θεραπευτής αποτελεί σύνδεσμο μεταξύ φαντασιακού και πραγματικότητας για τον ασθενή (Jung, 1946). Ο θεραπευτής και ο εκπαιδευτικός οφείλει να είναι διερευνητικός και έτοιμος να ερμηνεύσει το έργο μέσω διάφορων προσεγγίσεων. Επιπροσθέτως ο θεραπευτής και ο εκπαιδευτικός πρέπει να ενισχύει την αυτοπεποίθηση του μαθητή όσο απασχολείται με τη δημιουργική διαδικασία και προσπαθεί να έρθει σε επαφή με τη δημιουργική έκφραση. Στο στάδιο αυτό ο θεραπευτής και ο καθηγητής γίνονται παρατηρητές οδηγώντας τον μαθητή στο στάδιο να μπορεί ο ίδιος να κατανοήσει το εικαστικό έργο του.

4.2 Πρόληψη ψυχικών διαταραχών μέσω της εικαστικής θεραπείας

Πέρα από την θεραπεία μέσω της τέχνης, εξίσου σημαντική είναι και η πρόληψη ψυχικών διαταραχών μέσα από την τέχνη. Προσφέρονται προγράμματα κοινωνικού χαρακτήρα που πραγματοποιούνται σε σχολικούς χώρους, μονάδες θεραπείας ψυχικής υγείας και στοχεύουν στην πρόληψη αν και η εικαστική θεραπεία αποτελούσε ανέκαθεν μέθοδο αντιμετώπισης καταστάσεων. Από το 1990 και έπειτα όμως, αρκετοί θεραπευτές άρχισαν να τη χρησιμοποιούν ως μέθοδο πρόληψης. Βέβαια η βιβλιογραφία είναι αρκετά περιορισμένη μέχρι στιγμής. Η τέχνη έχει ευεργετικές ιδιότητες.

Το άτομο με τη δύναμη της τέχνης μπορεί να αναθεωρήσει απόψεις, να ανακατευθύνει εσφαλμένες πεποιθήσεις και αντιλήψεις (Moore 1983). Η ενασχόληση με την τέχνη δίνει την ευκαιρία σε παιδιά να κοινωνικοποιηθούν, να αναπτύξουν δεξιότητες, να αναπτυχθούν κοινωνικά και συναισθηματικά και διαμορφώνουν υγιείς ιδέες και αντιλήψεις. Ο συνδυασμός των εικαστικών τεχνών με άλλα είδη τέχνης όπως η μουσική, το δράμα και άλλες μορφές, χρησιμοποιούνται και για την πρόληψη ή την αντιμετώπιση του σχολικού εκφοβισμού. Η τέχνη καλλιεργεί δεξιότητες όπως η συνεργασία, η επίλυση προβλημάτων, η αποφυγή συγκρούσεων. Σε εργασιακά περιβάλλοντα όπως τα νοσοκομεία, οι ογκολογικές κλινικές, η τέχνη προλαμβάνει και συμβάλλει στην αντιμετώπιση του συνδρόμου εξουθένωσης των ιατρικών εργαζομένων. Ακόμα και σε καταστάσεις υγείας τελικού σταδίου, το ιατρικό προσωπικό με τη βοήθεια της τέχνης καταφέρνει να οριοθετήσει τις σχέσεις με τους ασθενείς και τους συγγενείς τους. Το προσωπικό ενδυναμώνεται με την καλλιτεχνική του ενασχόληση, αντλώντας δύναμη ώστε να συνεχίσουν το έργο τους και το να παρέχουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους στους ασθενείς που τους χρειάζονται. «Η τέχνη είναι μια γλώσσα με την οποία επώδυνα βιώματα και τραυματικές εμπειρίες μπορούν να εκφραστούν χωρίς φόβο ή ντροπή και ενοχές, λειτουργεί δε ως αντίδοτο στα τραύματα που συσσωρεύει η ζωή».

Κεφάλαιο 5 – Θεραπεία και δημιουργία

5.1 Εκφραστικές και δημιουργικές θεραπείες

Η χρήση ζωγραφικής, μουσικής, λογοτεχνίας, δράματος, παιχνιδιού όπως και άλλες μορφές τέχνης και δημιουργικών δραστηριοτήτων ορίζουν τις δημιουργικές εκφραστικές θεραπείες στην ψυχοθεραπεία και την αποκατάσταση. Οι εκφραστικές και δημιουργικές θεραπείες λειτουργούν ως αντίδοτο σε καταστάσεις απώλειας, συναισθηματικού κενού. Η επικοινωνία, η δημιουργία είναι βασικές ανθρώπινες ανάγκες, τις οποίες η δημιουργική και εκφραστική θεραπεία αναπτύσσει και καλύπτει (Serlin, 2007).

Η τέχνη έχει τη δυνατότητα να θεραπεύει με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Μέσω της τέχνης είναι δυνατόν να υπάρξει και η διάγνωση και η θεραπεία, ο συνδυασμός μεθόδων και τεχνικών όπως αναφέρουν αρκετοί μελετητές, που προέρχονται από διάφορα εικαστικά πεδία. Κάποια από αυτά είναι η εικαστική θεραπεία, η μουσικοθεραπεία, η δραματοθεραπεία ή και μορφές τέχνης αυτούσιες όπως το δράμα, το σχέδιο, η μουσική, η αφήγηση ιστοριών, η εκφραστική και δημιουργική γραφή, η φωτογραφία και άλλες μορφές τέχνης έχουν θεραπευτικές ιδιότητες (Τσέργας Ν. , 2014). Με τη χρήση της τέχνης υπάρχει βελτίωση σε σωματική και ψυχική υγεία, στην αντιμετώπιση ψυχικών συγκρούσεων, στην αναγνώριση συναισθηματικών λειτουργιών (Μαγουλιώτης & Τσιπλητάρης). Αν και θεωρητικά υπάρχουν αρκετές μέθοδοι εικαστικής θεραπείας (εκφραστικές θεραπείες μέσω της τέχνης, πολυμεθοδική ή διαμεθοδική εκφραστική θεραπεία, ολιστικές ή συνδυαστικές εικαστικές θεραπείες), πρακτικά ο όρος εκφραστικές ή δημιουργικές θεραπείες είναι αυτός που χρησιμοποιείται συχνότερα. Στόχος είναι η προσωπική ωρίμανση και εξέλιξη, η επίτευξη της αυτοπραγμάτωσης αλλά και η ανάπτυξη δεξιοτήτων και ικανοτήτων. Σε όλες της τις μορφές η εικαστική θεραπεία συνυπάρχει με τη λεκτική έκφραση και ποικίλλει κάθε φορά ανάλογα με το μέγεθος της εικαστικής εργασίας, αφού φυσικά «συμφωνεί» με το εικαστικό μοντέλο το οποίο χρησιμοποιείται. Τα μοντέλα αυτά είναι συνδυαστικά και στόχο έχουν να διευκολύνουν την έκφραση σε όποιον τομέα τόσο το λεκτικό όσο και το μη λεκτικό. Η εκφραστική τέχνη λειτουργεί ως μια συμπληρωματική μορφή έκφρασης, μια «γλώσσα» επικοινωνίας, που έχει τη δυνατότητα να αποτελέσει συμπληρωματικό μέσο έκφρασης και παρέμβασης (Προβελέγγιος, 1916). Επίσης η εκφραστική τέχνη στηρίζεται στην πεποίθηση πως δε θα έπρεπε να προορίζεται η τέχνη μόνο σε όσους έχουν κάποιο ταλέντο ή είναι επιδέξιοι αλλά όλοι να έχουν τη δυνατότητα να συμμετάσχουν σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες και να δημιουργήσουν ένα εικαστικό έργο. Η συγκεκριμένη άποψη αποκτά ολοένα και περισσότερους ακόλουθους μιας και μεγάλο ποσοστό πληθυσμού αδυνατεί να υποστηρίξει οικονομικά μαθήματα τέχνης ώστε να αναπτύξει τις καλλιτεχνικές του δεξιότητες, η πρόσβαση στην εκπαίδευση δεν αποτελεί την ίδια ευκαιρία σε όλους, όμως η τέχνη είναι μια εσωτερική και έμφυτη ανάγκη της ανθρώπινης φύσης που υπάρχει σε όλους τους ανθρώπους και διαφέρει στο βαθμό που καταλαμβάνει τον καθένα και όχι ένα προνόμιο συγκεκριμένων κοινωνικών ομάδων.

5.2 Το ψυχαναλυτικό μοντέλο

Η θεωρία της ψυχανάλυσης και της αναλυτικής ψυχολογίας έχουν επηρεάσει και συμβάλλει στη διαμόρφωση της θεραπείας μέσω τέχνης κυρίως στο πρώιμο στάδιο της. Η Naumburg (Naumburg, 1966) αναφέρθηκε στα σχέδια που προκύπτουν αυθόρμητα και χωρίς λογοκρισία όπου προβάλλουν τις ασυνείδητες σκέψεις και συναισθήματα των θεραπευόμενων. Οι εικόνες αυτές που δημιουργούνται από τον ασθενή χρησιμεύουν ώστε να γίνει κατανοητό αυτό που παρουσιάζει δυσκολία στο να εκφραστεί λεκτικά. Ο Freud αναφέρθηκε στο φαινόμενο της σιωπής επισημαίνοντάς την ως την ισχυρότερη μορφή αντίστασης στη θεραπεία που καλείται να αντιμετωπίσει ο θεραπευτής. Όπως ορίζει η αρχή του ελεύθερου συνειρμού, ο θεραπευόμενος πρέπει να εκφράζεται απολύτως ελεύθερα χωρίς να υπόκειται σε αυτό-λογοκρισία. Συνεπώς το φαινόμενο της σιωπής κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, χρήζει άρσης (Sigmund, 1986). Ο Carl Jung μέσω των θεωριών του για τα αρχέτυπα και το συλλογικό ασυνείδητο, προσεγγίζει την ψυχαναλυτική προσέγγιση που ήταν δημοφιλής ως τότε. Με βάση τις θεωρίες του οι θεραπευτές εστιάζουν στο περιεχόμενο των ονείρων των θεραπευόμενων, και των φαντασιώσεών του. Ερχόμενος σε επαφή με τις εσωτερικές σκέψεις του ο ασθενής και με την άρση της σιωπής όπως αναφέρθηκε, οδηγείται στην ανακάλυψη και ενδοσκόπηση.

Τα γνωστότερα ψυχαναλυτικά μοντέλα (όχι τα μοναδικά) είναι τα παρακάτω (Jung, 1946):

Transference (Μεταφορά). Στο μοντέλο αυτό ο ασθενής προβάλλει τα δικά του συναισθήματα στον θεραπευτή του. Η σχέση αυτή εκδηλώνεται και μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης. Ο θεραπευόμενος υπάρχει πιθανότητα να αντιδράσει στη δημιουργική διαδικασία και κατ' επέκταση και στον θεραπευτή. Ο θεραπευτής γίνεται αποδέκτης συναισθημάτων, σκέψεων, ενεργειών που ο ασθενής βιώνει για ένα άτομο, εκφράζοντάς τα στον θεράποντα. Ουσιαστικά λοιπόν ο ασθενής ανακατευθύνει τα συναισθήματα του για ένα άτομο στο πρόσωπο του θεραπευτή του. Στο μοντέλο αυτό σημαντικό ρόλο έχει η σχέση μεταξύ θεράποντα και θεραπευόμενου αφού και οι δύο έρχονται αντιμέτωποι με συνεχείς αντιθέσεις.

Spontaneous expression (Αυθόρμητη έκφραση). Στο μοντέλο αυτό ο θεραπευόμενος δεν καθοδηγείται από τον θεραπευτή ως προς το δημιουργικό του. Η προσέγγιση της θεραπείας μέσω της τέχνης με βάση την αυθόρμητη έκφραση, οδηγεί τον ασθενή στο ασυνείδητό του. Μια συνήθης δραστηριότητα στο πλαίσιο αυτό είναι τα σκαρίφημα (στο βιβλίο του Carl G. Jung "The psychology of the transference" η τεχνική αυτή ως "mandala"). Το άτομο αρχικά δημιουργεί το σκαρίφημα και έπειτα αναζητά σε αυτό εικόνες και αφού τις εντοπίσει μπορεί να τις χρωματίσει δίνοντάς τους περαιτέρω χαρακτηριστικά. Με το τέλος της διαδικασίας αυτής ο ασθενής δύναται να περιγράψει και λεκτικά το έργο.

Active imagination (Ενεργή φαντασία). Η ενεργή θεραπεία όπως αναφέρει ο C.G Jung είναι μια τεχνική διαλογισμού που στόχο έχει την περιγραφή του ασυνείδητου με τη μορφή εικόνων, αφήγησης ή ακόμα και προσωποποίησης. Ο Jung περιγράφει τη διαδικασία αυτή ως απελευθέρωση της δημιουργικότητας του ατόμου μέσω της φαντασίας και των ονείρων. Το άτομο κατά τη διαδικασία αυτή επικεντρώνεται στην παρατήρηση των εσωτερικών αυτών εικόνων προσπαθώντας να τις κάνει να αναδυθούν. Αφού ολοκληρωθεί η αυτούσια περιγραφή των εικόνων του ασυνείδητου τότε δύναται να εμπλουτιστούν ή και να δεχθούν αλλαγές.

Transitional space and transitional objects (Μεταβατικός χώρος και μεταβατικά αντικείμενα). Μέσω της δημιουργίας τέχνης και του παιχνιδιού, όπου αποτελούν μεταβατικούς χώρους, δημιουργούνται γέφυρες μεταξύ υποκειμενικής και αντικειμενικής πραγματικότητας. Ο μεταβατικός χώρος, είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ εσωτερικού και εξωτερικού κόσμου. Το περιβάλλον όπου δημιουργείται η τέχνη με αυτή της τη μορφή, θεωρείται ότι αποτελεί περιβάλλον κράτησης (holding environment), στο οποίο δύναται να προκύψουν και να αναπτυχθούν σχέσεις μεταξύ θεράποντα και θεραπευόμενου. Επιπλέον τα έργα αυτά έχουν διττή σημασία. Μπορούν να αποκτήσουν και ένα επιπλέον νόημα πέρα από αυτό που πραγματικά είναι. Για παράδειγμα ένας ασθενής μπορεί να δημιουργήσει μια φιγούρα από πηλό που να αποτελεί θύμηση ενός χαμένου συγγενή αλλά και σύμβολο του άλυτου τραύματος της απώλειας που προκλήθηκε.

5.3 Η έννοια του «δημιουργώ»

Η έννοια του δημιουργώ έχει μελετηθεί αρκετά σε θεωρητικό πλαίσιο που όμως τη βάση του αποτελούν πρακτικές μέθοδοι. Προκειμένου να οριστεί η έννοια «δημιουργώ», πρέπει πρωτίστως να έχουν εξεταστεί τέσσερις παράμετροι: το δημιουργικό αποτέλεσμα, η δημιουργική διαδικασία, το δημιουργικό πρόσωπο / άτομο, και η δημιουργική κατάσταση (Παπαδοπούλου, Ροβίθης, & Παναγόπουλος, 2022). Πολλοί θεωρητικοί υποστηρίζουν πως το να μελετηθεί η έννοια της δημιουργικότητας παρουσιάζει δυσκολία, καθώς αποτελεί μια παράμετρο της ανθρώπινης προσωπικότητας που μεταβάλλεται και περιβάλλεται και από άλλες μεταβλητές – δεδομένα. Η δημιουργικότητα δεν είναι πάντα σταθερή και εξίσου εμφανής όπως άλλα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Δεν εκδηλώνεται σε μόνιμη βάση και όχι σε όλες τις πτυχές της προσωπικότητας.

Η διαδικασία της δημιουργικότητας γίνεται αντιληπτή συνήθως μέσα από τη συνειρμική της εμφάνιση όπου εκδηλώνεται κατά την προσπάθεια επίλυσης προβλημάτων ή ως μια πράξη που διενεργείται στο ασυνείδητο (Sternberg, 1984).

5.4 Η θεραπευτική διαδικασία

Έχουν καταγραφεί αρκετές προσπάθειες που αφορούν στον τρόπο που εκτελείται η θεραπευτική διαδικασία. Στόχος των προσπαθειών αυτών είναι η περιγραφή και η καταγραφή των σταδίων κατά τα οποία εκτελείται η ψυχαναλυτική διαδικασία. Ο ψυχολόγος Nelson – Jones αναφέρει ένα μοντέλο τριών σταδίων. Η σειρά είναι η εξής:

- 1) Στάδιο σχέσης (relating stage),**
- 2) Στάδιο κατανόησης (understanding stage),**
- 3) Στάδιο αλλαγής (changing stage) (Jones, 2005).**

Ένα ακόμα μοντέλο το οποίο προτείνεται από τους Sabaratnam και Poon (Sabaratnam, 2005), αφορά σε πέντε στάδια και «απαιτεί» από τον ψυχοθεραπευτή να έχει δύο βασικές δεξιότητες. Αρχικά η προσεκτική ακρόασή του και κατά δεύτερον την αντίδραση-απάντησή του. Το μοντέλο αυτό αναπτύσσεται σε γραμμικό επίπεδο με τα εξής στάδια:

1) Η φάση προετοιμασίας, όπου στο στάδιο αυτό ο θεραπευτής προετοιμάζεται και προετοιμάζει και το θεραπευτικό πλαίσιο. Το στάδιο αυτό είναι το εναρκτήριο της παρέμβασης.

2) Η σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου, η οποία είναι πρωτίστης σημασίας. Η σχέση αυτή οφείλει να είναι εμπιστευτική.

3) Η διαδικασία σχεδίου αλλαγής, όπου ο θεραπευτής συνεργάζεται με τον θεραπευόμενο του, ώστε να διαμορφώσουν ένα σχέδιο δράσης από κοινού.

4) Η κατάσταση στην οποία υλοποιείται η θεραπευτική διαδικασία.

5) Τέλος, η **διαδικασία της σύνοψης,** όπου ολοκληρώνεται η ψυχοθεραπευτική διαδικασία και τερματίζεται και η θεραπευτική σχέση. Με τα δύο προαναφερθέντα μοντέλα, γίνεται προσπάθεια ώστε να γίνει κατανοητή η διαδικασία της θεραπευτικής προσέγγισης. Τα μοντέλα αυτά αφορούν σε μια τυπική και ολοκληρωμένη διαδικασία, παραβλέποντας πως συχνά υπάρχουν ποικίλες δυσκολίες, όπως η οριστική διακοπή, οι μεγάλες διακοπές μεταξύ των συνεδριών, τις φάσεις στασιμότητας και άλλα εμπόδια που ίσως προκύψουν κατά τη θεραπευτική διαδικασία.

Κεφάλαιο 6 – Η σημασία του χρώματος

Εισαγωγή στη θεωρία της ψυχολογίας του χρώματος

Για τον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε τον κόσμο, σημαντικότερο ρόλο κατέχει η σημασία του χρώματος. Το χρώμα επηρεάζει το άτομο τόσο πολιτισμικά όσο και βιολογικά. Ο Johann Wolfgang von Goethe κάνει μια από τις πρώτες αναφορές στη θεωρία των χρωμάτων, όταν το 1810 δημοσιεύει το βιβλίο με τίτλο «Theory of Colors» (η θεωρία των χρωμάτων) (W. v. Goethe 2008), (δημοσιεύθηκε αρχικά στα Γερμανικά το 1810 και έπειτα στα Αγγλικά το 1840). Αν και η θεωρία του Γκαίτε δεν έγινε αποδεκτή από αρκετούς φυσικούς επιστήμονες, υπήρχαν και άλλοι φυσικοί όπως και μερικοί φιλόσοφοι που έδειξαν ενδιαφέρον για το βιβλίο του. Ο Γκαίτε αναφέρει στο βιβλίο του πως το σκοτάδι δεν ορίζεται απλά ως απουσία φωτός αλλά σαν ένα ενεργό συστατικό.

Στο βιβλίο αυτό τα χρώματα δεν παρουσιάζονται ως φυσικές θεωρήσεις αλλά πλαισιώνονται από ενδιαφέρον του Γκαίτε για το ψυχολογικό αντίκτυπο των χρωμάτων και στην επίδρασή τους στο συναίσθημα και τη διάθεση. Ο Γκαίτε δημιούργησε έναν τροχό χρωμάτων (στη βιβλιογραφία αναζητείται ως «Goethe's colour wheel»), πρόκειται για έναν συμμετρικό κύκλο όπου υπάρχουν χρώματα κατά μήκος του. Το κάθε χρώμα βρίσκεται απέναντι σε ένα άλλο όπου όπως υποστήριζε ο Γκαίτε το ένα προκαλεί το άλλο από τη στιγμή που το ανθρώπινο μάτι τα αντιλαμβάνεται.

Ο τροχός του Γκαίτε περιλαμβάνει έξι χρώματα: κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο, πράσινο, μπλε και βιολετί (βλέποντάς τα δεξιόστροφα). Ο τροχός είναι χωρισμένος σε έξι ίσα τμήματα με το καθένα να περιέχει ένα από τα παραπάνω χρώματα. Το κόκκινο βρίσκεται απέναντι από το πράσινο, το πορτοκαλί απέναντι από το μπλε, το κίτρινο απέναντι από το βιολετί.

Πολύ αργότερα, στο πρόσφατο παρελθόν πιο συγκεκριμένα, δημιουργείται ένας νέος τροχός από τον ψυχολόγο Robert Plutchik (Plutchik, 2001), αυτός των συναισθημάτων (Ορφανίδης). Βέβαια υπάρχουν πολλά συναισθήματα σε πλήθος, όπου ήταν αδύνατον να ταξινομηθούν όλα. Έτσι ο Plutchik επισήμανε πως τα κύρια συναισθήματα είναι οκτώ: Χαρά, εμπιστοσύνη, έκπληξη, λύπη, αηδία, θυμός, προσμονή, φόβος. Ο Plutchik, ξεχώρισε τα παραπάνω συναισθήματα με βάση το ένστικτο της επιβίωσης. Τα συναισθήματα δηλαδή ενεργοποιούνται προκειμένου το άτομο να καταφέρει να επιβιώσει. Τα υπόλοιπα συναισθήματα δεν είναι παρά συνδυασμός των βασικών συναισθημάτων. Στον τροχό των συναισθημάτων τα οκτώ βασικά συναισθήματα κατηγοριοποιούνται σε πολικά αντίθετα. Η χαρά και η λύπη, ο φόβος και ο θυμός, προσμονή και έκπληξη και αηδία με εμπιστοσύνη. Ο συγκεκριμένος τροχός μοιάζει περισσότερο με λουλούδι με οκτώ πέταλα. Το πέταλο σε κάθετη διάσταση είναι επίσης χωρισμένο τμηματικά και τα συναισθήματα γίνονται πιο έντονα καθώς πλησιάζει στον πυρήνα το πέταλο, κάτι το οποίο συμβολίζεται και χρωματικά. Η χαρά στη χαμηλή της ένταση μετατρέπεται σε ηρεμία ενώ στην υψηλότερη, σε έκσταση.

Χρωματοψυχολογία

Αν και ο όρος χρωματοψυχολογία είναι ακόμα καινούριος, στη βιβλιογραφία υπάρχει διαθέσιμο υλικό αρκεί η αναζήτηση να γίνει με άλλους όρους, όπως για παράδειγμα psychology of color. Με τον όρο χρωματοψυχολογία γίνεται σαφής η αναζήτηση του κλάδου της ψυχολογίας, θέτοντας το χρώμα ως αντικείμενο έρευνας. Αν και με τους προϋπάρχοντες όρους υπάρχει μια ταύτιση, στην πραγματικότητα το αντικείμενο δεν είναι το ίδιο. Για τη συγκεκριμένη έννοια, αντικείμενο έρευνας αποτελεί το χρώμα, αναπτύσσοντας μάλιστα τη δική της ορολογία. Ο Γκαίτε στην έρευνα του για τη θεωρία των χρωμάτων, κινήθηκε σε μεγάλο βαθμό ενστικτωδώς και εμπειρικά, θέτοντάς τον αναξιόπιστο ως ένα βαθμό από άλλους φυσικούς (όπως προαναφέρθηκε). Η χρωματοψυχολογία ακόμα και σήμερα ακολουθεί την πραγματικότητα με βάση και τη λογική αλλά και την εμπειρία. Η χρωματοψυχολογία αποτελεί κλάδο της ψυχολογίας και η ορολογία που χρησιμοποιείται είναι κοινή. Παρά το γεγονός ότι και άλλες επιστήμες έχουν στραφεί στη σημασία και το ρόλο του χρώματος, ή καλύτερα στο χρώμα γενικότερα καμία άλλη δεν το προσεγγίζει από αυτή την οπτική και γι αυτό δε θα πρέπει να συγχέονται (Φαράντου, 2014).

Το τί είναι Αντικείμενο, έχει δεχτεί πολλές ερμηνείες. Στην ψυχολογία τον όρο αποσαφηνίζει ο W. Wundt⁴⁸ ορίζοντας το Αντικείμενο ως «υποκειμενικές ψυχικές διαδικασίες». Για την ψυχολογία της αίσθησης το αντικείμενο σημαίνει την αίσθηση των αντικειμένων. Τέλος στην εξελικτική ψυχολογία το αντικείμενο συμβολίζει την εμφάνιση της σχέσης Υποκείμενο – Αντικείμενο, η έννοια αυτή θεωρείται και «κοπερνικανική επανάσταση».

Το αντικείμενο στον κλάδο της χρωματοψυχολογίας, το χρώμα, δημιουργεί προβληματισμούς και αποτελεί θέμα έρευνας. Την απάντηση στην ερώτηση «τί είναι χρώμα», θα δώσει η εξέλιξη και η ανάπτυξη της έρευνας αναφορικά με τη Χρωματοψυχολογία.

Το χρώμα αφορά περίπου το 40% της αισθητής πληροφορίας που λαμβάνει ο άνθρωπος. Λαμβάνοντας υπόψη και τις ψυχολογικές πλευρές, αυτά τα ποσοστά μεγαλώνουν και με αυτόν τον τρόπο διαφαίνεται η σπουδαιότητα και η ανάγκη για μελέτη της επιστήμης αυτής. Το χρώμα επηρεάζει και αφορά τον άνθρωπο ολικά. Επηρεάζει τον ψυχισμό του, τη συνείδησή του αλλά και το ασυνείδητό του, τα βιώματα, τη συμπεριφορά, τη σκέψη, την αίσθηση, τη γλώσσα, τη μνήμη, την προτίμηση, την κρίση και άλλους τομείς της προσωπικότητάς του.

Χρωματοψυχολογία και παιδιά

Η αίσθηση του φωτός και του χρώματος ορίζεται ως ψυχολογική χρωματολογία. Δημιουργείται μια συνάρτηση η οποία περιλαμβάνει «το βλέπειν» και το ερώτημα «τί είναι χρώμα;»

Όσον αφορά το παιδί η ψυχολογική έρευνα και βιβλιογραφία αναπτύσσεται και εξελίσσεται συνεχώς. Η έρευνα αυτή δεν περιλαμβάνει μόνο τον κλάδο της ψυχολογίας αλλά απλώνεται και σε άλλους τομείς όπως η Παιδαγωγική, η φυσιολογία, η αισθητική και η πληροφορική είναι μερικοί μόνο από τους κλάδους οι οποίοι συμπεριλαμβάνονται στις έρευνες.

Η βιβλιογραφία αναφέρει πως για την προτίμηση των παιδιών ρόλο έχει η καταγωγή, το χρώμα του δέρματος, η πολιτιστική κουλτούρα. Και αυτό αποτελεί θέμα συνεχούς έρευνας όπως και η προτίμηση που έχουν τα παιδιά για το χρώμα. Για τα παιδιά του νηπιαγωγείου τίθεται το ερώτημα αν η προτίμησή τους αφορά το χρώμα ή το μέγεθος αλλά και στις «επιπτώσεις» που ίσως έχει η προτίμηση αυτή.

Η διδακτική τάση στην οποία το σχολείο μοιάζει με τόπο όπου ακολουθείται ανώτερη μαθησιακή διαδικασία αλλά και ως κοινωνικός θεσμός που βασίζεται στην οικονομία ώστε να διδάσκεται το πρόγραμμα σύμφωνα με τη λογική.

Η ιδέα του «ανοιχτού σχολείου», πρεσβεύει πως το σχολείο είναι μια μικρογραφία της μελλοντικής κοινωνίας. Το σχολείο αυτό προσφέρει νέες εμπειρίες, εναλλακτικές και πολύμορφες. Επίσης αποτελεί χώρο μετάδοσης του πολιτισμού και της παράδοσης της κοινωνίας στο παιδί.

Σαφώς αυτές δεν είναι οι μοναδικές τάσεις. Μέσα από αυτές δύο πράγματα καθίστανται εμφανή: Αρχικά η ανάγκη για τη θεμελίωση του σχολείου ως ένας συνδυασμός ατομικής, προσωπικής, μαθησιακής, κοινωνικής, ιστορικής και ανθρωπιστικής διαδικασίας όπως επίσης και η ανάγκη για περαιτέρω έρευνα σχετικά με τη χρωματοψυχολογία. Ο συμβολισμός ενός πολιτισμού έχει σπουδαίο ρόλο για τη διαμόρφωση της ψυχικής ταυτότητας, ήδη από την παιδική ηλικία.

Στη μέχρι στιγμής διαθέσιμη βιβλιογραφία, δεν υπάρχει κάποια αναφορά σχετικά με τη μνήμη στην παιδική ηλικία που να σχετίζεται με το χρώμα. Η μάθηση που σχετίζεται με το χρώμα, αφορά σε ψυχικές, νοητικές, γλωσσικές, σωματικές ικανότητες, στην παρατήρηση, τη μνήμη, τη διάκριση και σε άλλες παραμέτρους. Για τη χρωματοψυχολογία, πρωτίστης σημασίας θέμα, είναι η προτίμηση για το χρώμα και η απάντηση στο βασικό ερώτημα για ποιο είναι το αγαπημένο χρώμα κάποιου.

Ο άνθρωπος περνώντας από τα ηλικιακά στάδια της ζωής του, αλλάζει την προτίμησή του για το αγαπημένο του χρώμα. Πέρα από την αίσθηση και την εντύπωση, η επιλογή ενός χρώματος είναι έκφραση. *«Το χρώμα έχει τη δύναμη να μας χαρακτηρίζει μέσα από την επιλογή του. Η προτίμηση ενός χρώματος εκφράζει μια επιθυμία για κάτι που δεν είμαστε, για κάτι που θα επιθυμούσαμε να είμαστε ή για κάτι που ήμασταν».*

Η ψυχολογία της έκφρασης, υποστηρίζει πως τα δύο φύλα, πέραν των ατομικών προτιμήσεων, τείνουν να επιλέγουν χρώματα με βάση το γένος. Οι γυναίκες προσανατολίζονται κυρίως προς τα ψυχρά χρώματα, όπως το μπλε, ενώ οι άνδρες τείνουν προς τα θερμά όπως το πορτοκαλί. Τα παιδιά επιλέγουν κατά βάση χρώματα έντονα (Φαράντου, 2014).

Η επιλογή ενός χρώματος, ταυτόχρονα σημαίνει και την απόρριψη ενός άλλου. Τα παιδιά έχουν συχνά την τάση να απορρίπτουν χρώματα όπως το καφέ, το γκρι, το μαύρο. Επίσης δεν προτιμούν χρώματα pastel και στρέφονται προς τα έντονα χρώματα. Με βάση τη διάθεση, την εποχή, το φύλο, το φως και άλλους παράγοντες γίνεται η επιλογή ενός χρώματος. Τα παιδιά στην ηλικία των δέκα ετών, παρατηρείται πως προτιμά το κόκκινο χρώμα. Στην εφηβεία το χρώμα αυτό αντικαθίσταται από το πορτοκαλί – κόκκινο και στην ηλικία των δεκαπέντε ετών το σμαραγδί – πράσινο. Το χρώμα επιλογής των νέων είναι το μπλε – πράσινο. Αυτά φυσικά είναι τεκμήρια ερευνών χωρίς να σημαίνει πως ισχύουν σε όλες τις περιπτώσεις. Ακόμη, τα παιδιά καθώς επιζητούν συνεχώς την προσοχή επιλέγουν έντονα χρώματα χωρίς απαραίτητα να προσαρμόζονται στο χρώμα επιλογής τους.

Με βάση μια κλίμακα των δώδεκα χρωμάτων της ίριδας, έχει κάποιος τη δυνατότητα να επιλέξει ένα χρώμα. Αν η επιλογή αφορά για παράδειγμα το κίτρινο χρώμα τότε ίσως πρόκειται για έναν άνθρωπο με ενέργεια και ζωντάνια. Ίσως πάλι πρόκειται για έναν άνθρωπο που επιθυμεί ενέργεια και ζωντάνια χωρίς να είναι στην πραγματικότητα χαρακτηριστικά του. Είναι σημαντικό λοιπόν πριν προκύψει ένα συμπέρασμα με βάση την επιλογή κάποιου, να ληφθούν κι άλλες παράμετροι υπόψη και να γίνει εκτεταμένη έρευνα.

Στο βιβλίο της, η Πέγκη Γ. Φαράντου (Φαράντου, 2014) αναφέρει πως το να προτιμά κανείς ένα χρώμα, στη βιβλιογραφία απαντάται με διάφορους τρόπους. Συγκεκριμένα αναφέρει έξι οι οποίοι εν συντομία αναφέρονται στην επίδραση που μπορεί να έχει ένα χρώμα.

Αρχικά ένα χρώμα δύναται να επιδρά σε ένα υποκείμενο μέσω μιας σύνθετης διαδικασίας που περιλαμβάνει φυσικές, βιολογικές και ψυχολογικές σχέσεις. Δεύτερον η πρόκληση διαφορετικών συναισθημάτων τα οποία σχετίζονται με την κοινωνία, τον πολιτισμό, την τέχνη, με άτομα επηρεάζουν την επιλογή ενός χρώματος. Άλλη μια σημαντική επίδραση είναι οι σχέσεις που προκύπτουν από συνδυασμό της ψυχολογίας και της φαινομενολογίας.

Ακόμη, η επίδραση που ασκεί η βιομηχανοποίηση του χρώματος απέναντι στον άνθρωπο είναι τεράστια. Μέσω των διαφημίσεων, της τηλεόρασης, το χρώμα «χάνει» από την ουσία του. Η πληροφορία που δέχεται ο άνθρωπος σε σχέση με αυτό είναι μεγάλη, συνεπώς τον επηρεάζει στην επιλογή και την προτίμηση του. Επίσης η επίδραση αφορά και στις φυσικές δυνάμεις, σε αντικείμενα, σημαίνει επιλογή και έρχεται σε επαφή με τη θεραπεία, την παραθρησκεία, την παραϊατρική και άλλους τομείς. Τέλος αναφέρει πως η προτίμηση χρωμάτων συγκεκριμένων, επιδρά στην ψυχολογία του ατόμου και τους συμβολισμούς της.

Τα χρώματα και η εικαστική θεραπεία

Το κάθε χρώμα πέρα από το πως το εκλαμβάνει κάθε άνθρωπος, συμβολίζει κάτι και κάτι εννοεί. Είτε η επιλογή είναι συνειδητή είτε ασυνείδητη από τον θεραπευόμενο, έχει εξίσου σημασία. Μέσα από τη δημιουργία ενός εικαστικού έργου στα πλαίσια της εικαστικής θεραπείας ο θεραπευόμενος μπορεί να επιλέξει ένα χρώμα μη μπορώντας να αιτιολογήσει την επιλογή του. Τότε ο θεραπευτής έχει τη δυνατότητα να ξεκινήσει μια συζήτηση για τα συναισθήματα που προκαλεί στον ασθενή το συγκεκριμένο χρώμα.

Αν και ο θεραπευτής οφείλει να εξετάσει τα χρώματα που χρησιμοποιήθηκαν ως προς την έννοια που ήδη έχουν, ισχύει πως το κάθε άτομο επηρεάζεται από τις προσωπικές του εμπειρίες, βιώματα, κουλτούρα και άλλους παράγοντες (Mehlomakulu, 2012). Κάποιες έννοιες αναφορικά με το χρώμα είναι καθολικές και αφορούν το σύνολο του πληθυσμού. Όπως έχει ορίσει ο C.G Jung, τα αρχέτυπα μας οδηγούν στο να βιώνουμε τη ζωή με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Τα αρχέτυπα είναι κάποιες καθολικές αλήθειες που αρκετές φορές βρίσκονται στο ασυνείδητο και έρχονται στο συνειδητό με τη μορφή εικόνων. Αρχέτυπο είναι εκείνο που σηματοδοτεί ένα συγκεκριμένο τρόπο. Αρχετυπική μορφή είναι η μητέρα, όπως ο πατέρας. Αρχετυπικά γεγονότα είναι η γέννηση, ο θάνατος και άλλα. Αρχετυπικά σύμβολα επίσης είναι ο ήλιος και η σελήνη. Αρχέτυπο δηλαδή φαίνεται να είναι το αναμφισβήτητο (Jung, 1946).

Ο θεραπευτής για να κατανοήσει την επιλογή χρώματος ενός ασθενή, οφείλει να εξετάσει πρώτα κάποιους παράγοντες όπως η αρχετυπικές έννοιες, οι πολιτισμικές έννοιες και οι προσωπικές.

Οι αρχετυπικές έννοιες σύμφωνα και με τα προαναφερθέντα, αφορούν σε γενικές, καθολικές έννοιες. Για παράδειγμα, το μωβ χρώμα συμβολίζει τον πλούτο και τη βασιλεία καθώς είναι δυσεύρετο στη φύση. Το μπλε χρώμα συμβολίζει τον ουρανό και το νερό οπότε κατά συνέπεια είναι ένα χρώμα που προκαλεί ηρεμία και γαλήνη.

Οι πολιτισμικές έννοιες, διαφοροποιούνται με βάση τον εκάστοτε πολιτισμό. Στην Αμερική το πράσινο είναι ένα χρώμα που συχνά συμβολίζει το χρήμα και την ευημερία. Τα Χριστούγεννα για παράδειγμα, συμβολίζονται χρωματικά με το κόκκινο και το πράσινο χρώμα. Κάποιοι πολιτισμοί θεωρούν το μαύρο ως πένθιμο χρώμα ενώ κάποιοι άλλοι το λευκό.

Τέλος, οι προσωπικές έννοιες αφορούν στην κάθε προσωπικότητα ξεχωριστά. Εμπειρίες, συναισθήματα που μπορεί να έχουν συνδυαστεί με συγκεκριμένα χρώματα. Ένα χρώμα μπορεί να προκαλεί τη θύμηση ενός μέρους, ή την αγαπημένη αθλητική ομάδα κάποιου.

Συνεπώς πρέπει ο θεραπευτής να λάβει υπόψη του αρκετούς παράγοντες ώστε να οδηγηθεί σε ένα συμπεράσμα παρόλα αυτά, για κάθε χρώμα υπάρχει μια συγκεκριμένη ερμηνεία.

Ερμηνεία χρωμάτων

Το κίτρινο

Το κίτρινο χρώμα είναι πιο κοντά από όλα τα υπόλοιπα, στο φως (Goethe, 1840).

Το κίτρινο είναι ένα χρώμα που μπορεί να έχει πολύ θετική αλλά και πολύ αρνητική σημασία. Σαφώς όσοι το επιλέγουν, το κάνουν για τη θετική του ενέργεια.

Το κίτρινο είναι ένα χρώμα έντονο, ζωηρό, φωτεινό. Είναι από τα βασικά χρώματα μαζί με το κόκκινο και το μπλε. Το κίτρινο συμβολίζει πολλά πράγματα από την καθημερινότητα ενός ατόμου. Αρχικά συμβολίζει τον ήλιο, το καλοκαίρι, το χρυσό, τη δημιουργικότητα, την εξυπνάδα, την ιδέα. Ακόμα θεωρείται πως είναι το χρώμα της οργής, του μίσους, της ζήλειας, της τσιγκουνιάς. Κίτρινα είναι τα λεμόνια που έχουν ξινή (Φαράντου, 2014). Κίτρινα σε πολλές περιοχές είναι τα ταξί. Κίτρινες είναι και οι πινακίδες που προειδοποιούν για κίνδυνο.

Επίσης σηματοδοτεί το μη καθαρό, την αρρώστια, τη νοσηρότητα, το θάνατο. Το κίτρινο είναι ένα χρώμα συμβολισμού των αντιθέτων. Τη μια στιγμή μπορεί να εκφράζει τη ζεστασιά και την άλλη το μίσος (Goethe, 1840).

Το πορτοκαλί

Το πορτοκαλί δεν είναι ιδιαίτερα προτιμητέο χρώμα. Επίσης δεν ανήκει στα βασικά. Προκύπτει από μίξη του κόκκινου και του κίτρινου. Το πορτοκαλί είναι ένα πολύ θερμό χρώμα. Συμβολίζει αρκετά πράγματα και μέσα σε αυτά είναι η ιδιαιτερότητα, το δειλινό, το ασυνήθιστο, πράγματα χυμώδη όπως το πορτοκάλι. Θεωρείται χρώμα της απόλαυσης, των αρωμάτων, της παρέας της εξωστρέφειας. Θυμίζει πολιτισμούς εξωτικών, Ανατολίτικους. Ακόμη, θυμίζει το Βουδισμό, λόγω της ενδυμασίας των μοναχών του. Στο πορτοκαλί διακρίνεται ένας συνδυασμός φωτός και ζεστασιάς, διατηρώντας μια κατευθυντήρια γραμμή προς την ένταση και το πάθος (Φαράντου 2014). Από τις εποχές, το πορτοκαλί μας παραπέμπει στο φθινόπωρο.

Το χρώμα αυτό λόγω της έντονης αντίθεσής που δημιουργείται αφού πέσει πάνω του το φως, χρησιμοποιείται για σωσίβια, για σημάνσεις στους δρόμους, για την ομίχλη αλλά και σαν σήμανση έξω από μπουκάλια με δηλητηριώδεις ή επικίνδυνες ουσίες. Το χρώμα αυτό συμβολίζει την ενέργεια, τη δράση, το θάρρος (Φαράντου 2014).

Το κόκκινο

Ο Γκαίτε, στο έργο του «Theory of colors» (Goethe 1840), υποστηρίζει πως το κόκκινο έχει μια πολύ περίεργη φύση προέλευσης. Δημιουργεί μια αίσθηση βαρύτητας και αξιοπρέπειας όπως προκαλεί τη χάρη και την έλξη. Το κόκκινο είναι και αυτό ένα χρώμα αντιθέσεων. Μπορεί να συμβολίζει τον πλούτο αλλά ταυτόχρονα συμβολίζει και τη φτώχεια, συμβολίζει τη δύναμη αλλά και την αδυναμία. Το χρώμα αυτό συνηθίζεται να επιλέγεται τόσο από άντρες όσο και από γυναίκες αλλά και από παιδιά αφού είναι πολύ έντονο χρώμα και προκαλεί εντύπωση. Συμβολίζει επίσης πολλά πράγματα. Κάποια από αυτά είναι η φωτιά, η καρδιά, το αίμα, η αγάπη αλλά και το μίσος, η δύναμη, ο εντυπωσιασμός, το θάρρος, την επιτυχία, την οργή, την επιθετικότητα, την ένταση, τον κίνδυνο, την απαγόρευση και πολλά άλλα.

Στην τέχνη το κόκκινο χρησιμοποιείται για να περιγραφεί η κόλαση, η τιμωρία, ο φόβος, τα βάσανα και αντίστοιχα η βασιλεία, η εξουσία, η δύναμη. Στο Μεσαίωνα οι θανατικές ποινές υπογράφονταν με κόκκινη μελάνη ενώ η ενδυμασία των Δήμιων ήταν κόκκινη επίσης (Φαράντου 2014).

Ακόμα και σήμερα στην εκκλησία το κόκκινο είναι από τα κυρίαρχα χρώματα και συμβολίζει το Αίμα του Χριστού ενώ ταυτόχρονα προκαλεί δέος. Αδιαμφισβήτητα πρόκειται για ένα μεγαλοπρεπές χρώμα.

Το μπλε

Για τον Γκαίτε, το μπλε χρώμα συνδέεται με το μαύρο. Όπως το κίτρινο είναι το χρώμα πιο κοντά στο φως έτσι το μπλε είναι το χρώμα πιο κοντά στο σκοτάδι. Το μπλε είναι ένα χρώμα που έχει ισχυρή επίδραση στο ανθρώπινο μάτι όμως χωρίς να προκαλεί κάτι απόλυτα θετικό. Όπως αναφέρει ο Γκαίτε «μια διεγερτική άρνηση» (Goethe 1840). Κατά τον Γκαίτε τομπλε είναι ένα χρώμα κρύο που θυμίζει αρκετά το γκρι σε αποχρώσεις του και συναισθηματικά προκαλεί μελαγχολία. Ένα θετικό παράδειγμα που αναφέρει είναι το γαλαζοπράσινο της θάλασσας, που είναι μια ευχάριστη απόχρωση.

Η Πέγκυ Γ. Φαράντου αναφέρει πως με βάση τη βιβλιογραφία, το μπλε είναι το πιο αγαπητό χρώμα και οι άνθρωποι που δεν το συμπαθούν είναι λίγοι. Προτιμάται για ενδυμασία, για σπίτια, για αυτοκίνητα, για τα συναισθήματα, τα σύμβολα, τις ανθρώπινες σχέσεις (Φαράντου 2014). Το μπλε είναι το χρώμα της συμπάθειας, της εμπιστοσύνης, της φιλίας και της αρμονίας⁵⁴. Συμβολίζει το θείο, το ουράνιο, την απεραντοσύνη, τη θάλασσα, τη δροσιά και την ψυχρότητα.

Το πράσινο

Το πράσινο είναι ένα χρώμα που αγαπούν εξίσου άνδρες και γυναίκες όμως συνήθως σε μεγαλύτερες ηλικίες. Το χρώμα αυτό έχει συνδυαστεί με τη φύση, την περιβαλλοντική συνείδηση, την άνοιξη, τη φρεσκάδα, το σωστό. Το πράσινο είναι ένα χρώμα που εκπέμπει εμπιστοσύνη, εκφράζει την ελπίδα, τη φροντίδα, την ησυχία, την εμπιστοσύνη, την ασφάλεια, την υγεία, την πρόοδο. Στην ιδέα του πράσινου, σκέψεις που ακολουθούν είναι η φύση, τα δέντρα, η ξεγνοιασιά, η ξεκούραση. Στην τέχνη το πράσινο συμβολίζει την ευεργετικότητα, την πίστη, την αναγέννηση και τη ζωή. Στο Χριστιανισμό το πράσινο είναι ένα χρώμα που έχει έντονη παρουσία αφού εκφράζει την αναγέννηση (Ανάσταση), τη νίκη, το Άγιο πνεύμα και τη νέα ζωή.

Το μοβ

Το μοβ είναι χρώμα που δημιουργείται από τη μίξη του κόκκινου και του μπλε. Είναι το χρώμα της εξουσίας, του φεμινισμού και της μαγείας. Θεωρείται χρώμα όχι ιδιαίτερα αγαπητό αλλά η προτίμησή του αφορά το ίδιο σε ποσοστό ανδρών και γυναικών. Το μοβ χρώμα δηλώνει την πίστη, την ευγένεια. Είναι χρώμα που εκφράζει τη μετάνοια και σε πολλές χώρες το πένθος. Ακόμη, η χαρά, το μυστήριο, η φαντασία, η ματαιοδοξία, η ατομικότητα, εκφράζονται μέσω του μοβ χρώματος. Το συγκεκριμένο χρώμα χρησιμοποιούταν πολύ στο Βυζάντιο. Ήταν το χρώμα των αρχόντων και συμβόλιζε τη δύναμη και την κυριαρχία. Το μοβ παρόλο που δε βρίσκεται σε μεγάλο βαθμό στη φύση, δίνει το χρώμα του σε λουλούδια όπως η λεβάντα, το κυκλάμινο, η βιολέτα.

Επιπροσθέτως, η ματαιοδοξία, η υπερηφάνεια, η άνεση, η ευχαρίστηση συμβολίζονται με το μοβ χρώμα.

Το καφέ

Το καφέ χρώμα για να δημιουργηθεί χρειάζεται να αναμειχθούν πολλά χρώματα (κόκκινο, μπλε, πράσινο, κίτρινο, πορτοκαλί). Το καφέ είναι το λιγότερο αγαπητό χρώμα (μαζί με το γκρι) και από άνδρες και από γυναίκες. Συμβολίζει και αυτό πράγματα αντίθετα μεταξύ τους. Συμβολίζει τον πλούτο και τη φτώχεια, την υποτίμηση όμως και την προτίμηση. Το καφέ είναι και αυτό χρώμα της φύσης (ξύλο, δέρμα, φύλλα, μάτια, μαλλιά και άλλα). Το καφέ είναι ένα χρώμα που προτιμάται ιδιαίτερα για προϊόντα ρουχισμού και υπόδησης υψηλού κόστους. Παρόλα αυτά δεν είναι ιδιαίτερα προτιμητέο σαν αγαπημένο χρώμα. Εκφράζει όμως ηρεμία, γαλήνη, χαλάρωση, γονιμότητα, τη γη και ακόμη τον ασκητισμό και την αγιότητα.

Το γκρι

Για τη δημιουργία αυτού του χρώματος χρειάζεται η μίξη του λευκού και του μαύρου. Το γκρι δεν είναι ένα χρώμα που προτιμάται ιδιαίτερα. Θεωρείται χρώμα που συμβολίζει την ανία, την αγριότητα, το παλιομοδίτικο. Μέσω του γκρι εκφράζεται η αδυναμία, η ασάφεια, η αβεβαιότητα. Το χρώμα αυτό έχει τη δυνατότητα να αφαιρεί τη δύναμη και του λευκού και του μαύρου. Οι αδύναμες σχέσεις συμβολίζονται με το χρώμα αυτό. Επίσης η ανία και η μοναξιά, τείνουν να συμβολίζονται με το γκρι. Η τρίτη ηλικία ακόμη, μοιάζει να συμβολίζεται με το χρώμα αυτό. Βέβαια πέρα από όλα τα «αρνητικά», το χρώμα αυτό έχει τη δύναμη να προκαλεί το σεβασμό. Σε συγκεκριμένες περιπτώσεις γίνεται και ελκυστικό, όπως είναι τα γκριζα μαλλιά, τα γκριζα ρούχα. Επιπροσθέτως το χρώμα αυτό θυμίζει το μουντό καιρό, την ομίχλη και τη βροχή. Τέλος το χρώμα αυτό συναντάται και στη φύση σε μεγάλο βαθμό, αφού το χρώμα του έχουν πετρώματα, βουνά και παραλίες.

Το λευκό

Το λευκό όπως ορίζει η Πέγκυ Γ. Φαράντου είναι το τέλειο χρώμα (Φαράντου, 2014). Τίθεται βέβαια το ερώτημα για το αν το λευκό είναι όντως χρώμα. Η αλήθεια είναι πως το λευκό αποτελεί σύνοψη των χρωμάτων του φωτός⁵⁸. Το λευκό σαν χρώμα συμβολίζει το καθαρό, το καινούριο, το αγνό, το φρέσκο, το καλό, το αληθές, την αθωότητα. Γενικότερα το λευκό εκφράζει οτιδήποτε θετικό και όμορφο. Εκπέμπει σεβασμό και εμπιστοσύνη. Προσφέρει χαρά και άνεση και εκφράζει την καθαρότητα. Το χρώμα αυτό συμβολίζει την αρχή, την αμνησία, την εκκίνηση από το μηδέν.

Το μαύρο

Το ερώτημα που τίθεται για το λευκό, ισχύει και για το μαύρο. Είναι το μαύρο χρώμα; Μαύρο προκύπτει ουσιαστικά από την απουσία άλλων χρωμάτων. Βέβαια στη ζωγραφική το μαύρο προκύπτει από τη μίξη όλων των χρωμάτων μαζί (δεν είναι καθαρό μαύρο) (Goethe, 1840). Πέραν του ερωτήματος αυτού βέβαια, το μαύρο αν τελικά είναι χρώμα, είναι πολύ αγαπητό και σε πολύ μεγάλο ποσοστό. Συμβολίζει το άπειρο, το χάος, τη μαγεία, τις σκιές, το μυστήριο, το κακό, το σοβαρό, τον συντηρητισμό. Σε συνδυασμό με άλλα χρώματα προκαλεί εντυπωσιασμό, κυρίως σε συνδυασμό με το λευκό. Το μαύρο εκφράζει τη σκέψη. Πέρα από το χάος εκφράζει και την ηρεμία, την απουσία της φασαρίας. Το μαύρο στο Χριστιανισμό θεωρείται πένθιμο χρώμα. Συχνά χρησιμοποιείται και για διαμαρτυρία ή για την έκφραση κάποιας κινητικότητας. Το μαύρο είναι χρώμα δυναμικό και ισχυρό (Φαράντου 2014).

Κεφάλαιο 7 – Εικαστικές και εκφραστικές θεραπείες

7.1 Μορφές θεραπείας μέσω της τέχνης

Η θεραπεία μέσω της τέχνης περιλαμβάνει μορφές τέχνης και συνδυασμό αυτών όπως η ζωγραφική, η ποίηση, το δράμα, η γλυπτική και άλλες. Η τέχνη σε συνδυασμό με την ψυχοθεραπεία, οδηγεί το άτομο σε μια δημιουργική διαδικασία όπου η εικόνα και το έργο ως δημιούργημα αποτελεί τη βάση για την εξερεύνηση και κατανόηση του εαυτού (Τάτση, 2007). Όπως έχει ήδη προαναφερθεί στην παρούσα εργασία, συχνά η έκφραση συναισθημάτων, σκέψεων καθίσταται πιο εύκολη χωρίς μόνο τη χρήση λέξεων. Ο θεραπευτής κατέχει πολύ σημαντικό ρόλο στη θεραπεία μέσω τέχνης. Επεξεργάζεται όλα τα δεδομένα που του δίνει ο ασθενής όχι μόνο για να καταφέρει να ολοκληρωθεί ένα έργο αλλά και καθ' όλη τη δημιουργική διαδικασία.

Ο όρος «art therapy» εξακολουθεί μέχρι και σήμερα να προκαλεί σύγχυση σχετικά με τη χρήση του και το τι πρεσβεύει και το τι είναι τελικά η εικαστική θεραπεία (Μιχαηλίδου, 2016). Πολλοί οργανισμοί και πανεπιστήμια κυρίως στην Αμερική διαχωρίζουν τον όρο «art therapy» χρησιμοποιώντας και τον όρο «expressive therapy». Ο λόγος για τον οποίο ο διαχωρισμός αυτός συμβαίνει είναι επειδή οι εκφραστικές θεραπείες έχουν ως αντικειμενικό στόχο τη θεραπεία εστιάζοντας σε αυτή ενώ η εικαστική θεραπεία χρησιμοποιεί την τέχνη ως μέθοδο για να καταλήξει στη θεραπεία. Η συγκεκριμένη εργασία χρησιμοποιεί ο,τι υποστηρίζει η ΙΑΕΤΑ (International Expressive Arts Therapy Association) όπου εκφραστικές και εικαστικές θεραπείες είναι το ίδιο αντικείμενο και έχουν τον ίδιο στόχο. Για το λόγο αυτό το συγκεκριμένο δημιουργικό με τις δραστηριότητες αναγραφόμενες σε κάρτες αφορά τις εικαστικές και εκφραστικές θεραπείες στο σύνολό τους.

Οι εικαστικές θεραπείες που αναφέρονται στην παρούσα εργασία είναι η μουσικοθεραπεία, η δραματοθεραπεία, η χοροθεραπεία – κινησιοθεραπεία, η θεραπεία μέσω της φωτογραφίας, η θεραπεία μέσω ζωγραφικής και γλυπτικής όπως επίσης και μια σύντομη αναφορά στη θεραπεία μέσω γκράφιτι.

7.2 Μουσικοθεραπεία

Η μουσικοθεραπεία είναι ίσως η πιο διαδεδομένη μορφή εικαστικής - εκφραστικής θεραπείας και από θέμα βιβλιογραφίας. Είναι μια καθιερωμένη μορφή συμπληρωματικής θεραπείας και αφορά στο πεδίο κλινικής πρακτικής. Η μουσικοθεραπεία προέρχεται σε πρώτο επίπεδο από την ψυχανάλυση και έπειτα στο συμπεριφορισμό. Η τέχνη της μουσικής είναι πολυδιάστατη, ορίζοντάς τη ως κατάλληλη μορφή θεραπείας για πολλές περιπτώσεις ασθενών, ενώ θεωρείται και κατάλληλη για πολλούς τομείς - θεραπεία πολλών προβλημάτων (Τσέργας Ν. , 2014). Μετά το 'Β Παγκόσμιο πόλεμο, παρατηρήθηκε ότι σε νοσοκομεία που παρευρίσκονται μουσικοί, οι ασθενείς παρουσίαζαν βελτίωση σε ψυχολογικό και σωματικό επίπεδο ενώ δεν παρουσίαζαν την ίδια πρόοδο μέσω άλλων μορφών θεραπείας (Malchiodi, 2007).

Η μουσική αποτελεί μέσο αυτό - έκφρασης (self - expression). Η τέχνη της μουσικής είναι αδιαμφισβήτητο μέρος της ζωής των ανθρώπων. Καθώς η σύνθεση της μουσικής επιδρά σε πολλές ανθρώπινες πλευρές όπως οι αντιληπτικές λειτουργίες, οι γνωστικές και οι βιολογικές - φυσιολογικές, έχει και τη δυνατότητα να θεραπεύσει συναισθηματικά προβλήματα και διαταραγμένες συμπεριφορές. Μέσω της μουσικής, το άτομο δέχεται ερεθίσματα που κινητοποιούν την αντίληψη και προκαλούν την προσοχή του. Αποτελεί μορφή μη λεκτικής επικοινωνίας που όμως τη συνθέτει το ακουστικό στοιχείο, το κιναισθητικό και το οπτικό. Έρευνες έχουν αποδείξει πως κυρίως ένα ακουστικό ερέθισμα είναι άκρως σημαντικό για την ανάπτυξη της νοημοσύνης και της νόησης.

Κανείς μπορεί να χρησιμοποιήσει τη μουσική ως μέσο θεραπείας με διάφορους τρόπους. Αρχικά ως τρόπο χαλάρωσης, δηλαδή επιλέγοντας και ακούγοντας μουσική μέχρι και την υποχρεωτική χρήση της μουσικής με σκοπό την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας με ό,τι αυτή περιλαμβάνει (Τάτση Κωνσταντίνα 2007)⁶⁵. Η Αμερικανική Μουσικοθεραπευτική Ένωση (American Music Therapy Association), ορίζει τη μουσικοθεραπεία ως: «κλινική και επιστημονικά εφαρμοσμένη χρήση μουσικών μεθόδων με σκοπό την επίτευξη εξατομικευμένων στόχων μέσα σε μία θεραπευτική σχέση ανάμεσα στον θεραπευόμενο και τον εξειδικευμένο μουσικοθεραπευτή» (Τσιμέλη, 2019). Η μουσικοθεραπεία δεν αποτελεί τρόπο διασκέδασης αλλά μέθοδο θεραπείας και αποκατάστασης της ψυχικής υγείας του ατόμου. Για τη θεραπεία μέσω της μουσικής, δε χρειάζονται μουσικές γνώσεις από το θεραπευόμενο. Συνεργατικά και με τη βοήθεια του θεραπευτή ο ασθενής δημιουργεί μουσικές εμπειρίες που έχουν ως σκοπό τη θεραπεία. Με βάση τις εκάστοτε ανάγκες του ασθενή διαμορφώνεται αναλόγως και το θεραπευτικό πλαίσιο του οποίου βάση είναι η μουσική είτε αφορά στη συζήτηση γύρω από αυτή είτε στη χρήση μουσικών οργάνων είτε στο τραγούδι είτε στην αντίληψη της μουσικής όπου η μουσική ως θεραπεία διαμορφώνει, αναπτύσσει, τις διαπροσωπικές σχέσεις του ατόμου.

7.2.1 Ιστορική αναδρομή της μουσικοθεραπείας

Ο ρυθμός υπάρχει στον άνθρωπο ήδη από τον χτύπο της καρδιάς του. Ο ρυθμός της μουσικής διαμορφώνει μια εικόνα του Εαυτού και η μουσική αρμονία έχει οργανωτικό χαρακτήρα και βοηθά το άτομο ακόμη και στην πρακτική νοητικών διεργασιών (Malchiodi, 2007). Η θεραπευτική ιδιότητα της μουσικής παρουσιάζεται ήδη από την προϊστορική περίοδο. Ανασκαφές και ευρήματα παραστάσεων, απέδειξαν πως η μουσική συνόδευε τον άνθρωπο σε διάφορες κοινωνικές εκδηλώσεις και τελετουργίες ενώ αποτελούσε και σύνδεσμο για τη δημιουργία ομάδων και κοινοτήτων. Αρχικά παρατηρήθηκε πως η φωνή έχει θεραπευτικές ιδιότητες και έπειτα η μουσική. Στην αρχαία Ελλάδα η μουσική ήταν άρρηκτα συνδεδεμένη με την ποίηση και το χορό και ήταν αναπόσπαστο μέρος της εκπαίδευσης των νέων. Ο Όμηρος πίστευε πως αρνητικά συναισθήματα είναι δυνατόν να αποφευχθούν λόγω της μουσικής. Αντίστοιχα ο Πυθαγόρας χρησιμοποιούσε τη μουσική για τη θεραπεία ψυχικά ασθενών.

Στη νεότερη ιστορία της μουσικοθεραπείας, συστηματικές αναφορές υπάρχουν από το 1891 σε νοσηλευτικά ιδρύματα του Λονδίνου. Η ανακάλυψη του φωνόγραφου βοήθησε σημαντικά καθώς η μουσική χρησιμοποιήθηκε ως αγχολυτικό και ηρεμιστικό για ασθενείς πριν το χειρουργείο.

Οι πρώτες εφαρμογές της μουσικοθεραπείας σημειώνονται κατά τον Α Παγκόσμιο πόλεμο ενώ όπως ήδη αναφέρθηκε η ανάγκη για θεραπεία μέσω της μουσικής προέκυψε από τον Β Παγκόσμιο πόλεμο. Μάλιστα την περίοδο αυτή η ανάγκη για θεραπεία οδήγησε στην πρόσληψη μουσικών στα νοσοκομεία στις Ηνωμένες Πολιτείες. Το 1950 δημιουργήθηκε και η πρώτη Επιστημονική Εταιρία μουσικοθεραπείας στις ΗΠΑ. Σε σύντομο χρονικό διάστημα, η μουσικοθεραπεία εφαρμόστηκε και σε ιδρύματα περίθαλψης ατόμων με ειδικές ανάγκες, με διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού, και σε άτομα που παρουσίαζαν μαθησιακές δυσκολίες.

7.2.2 Εφαρμογή της μουσικοθεραπείας

Οι λειτουργίες της μουσικής αφορούν πολλούς τομείς της ανθρώπινης οντότητας. Η μουσική είναι ένα καθολικό και παγκόσμιο μέσω επικοινωνίας. Η μουσική δίνει το παρόν σε κάθε πολιτισμό χωρίς να είναι απαραίτητη η χρήση γλώσσας. Η μουσική καλύπτει πολλές από τις ανθρώπινες λειτουργίες. Κάποιες από αυτές αφορούν στη διαπροσωπική και κοινωνική επικοινωνία, την έκφραση προσωπικών και συλλογικών συναισθημάτων, την έκφραση μιας στάσης ζωής, την ενίσχυση ή την ανάπτυξη κοινωνικής συνείδησης, την επικύρωση κοινωνικών θεσμών και δραστηριοτήτων, τη διασφάλιση σταθερότητας του πολιτισμού και την οργάνωση αισθητικών εμπειριών. Μέσω της θεραπείας, το άτομο οδηγείται στην αυτογνωσία, ελέγχει τα συναισθήματά του, τη συμπεριφορά του, τη διάθεσή του. Η μουσικοθεραπεία είναι μια ειδικότητα με θεραπευτικό χαρακτήρα. Δεν είναι σκοπός της ούτε η ψυχαγωγία, ούτε η διδασχή μουσικής αν και οι θεραπευτικές συνεδρίες μπορούν να είναι πολύ ευχάριστες.

Η εφαρμογή της θεραπείας μέσω μουσικοθεραπείας, αφορά ως επί το πλείστον τους ενήλικες και μετέπειτα τα παιδιά και τους εφήβους. Άξιο αναφοράς είναι το γεγονός πως σε μονάδες εντατικής θεραπείας, και εκεί όπου είναι αδύνατο να χρησιμοποιηθεί κάποια άλλη μορφή ψυχοθεραπείας, η μουσικοθεραπεία λειτουργεί και μάλιστα αποτελεσματικά. Με την παραγωγή μουσικής και τις μουσικοκινητικές δραστηριότητες η μουσικοθεραπεία είναι η καταλληλότερη θεραπευτική μέθοδος προς ανάπτυξη και εκμάθηση νέων δεξιοτήτων. Η μουσικοθεραπεία βοηθά το παιδί να αποκτήσει αυτοπεποίθηση, εμπιστοσύνη στις ικανότητές του, υποβοηθώντας κάθε μορφή εργασίας του αφού μαθαίνει να εργάζεται δυναμικά. Η θεραπεία μέσω της μουσικής, χρησιμοποιείται για την πρόληψη, τη θεραπεία και την αποκατάσταση προβλημάτων είτε σωματικής είτε ψυχικής υγείας (Τσέργας 2014).

Η θεραπεία μέσω της μουσικής δεν αφορά μόνο έναν τομέα αλλά εκτείνεται σε πολλούς σημειώνοντας επιτυχία (Malchiodi 2007). Αφορά τον τομέα της παιδιατρικής, της ψυχιατρικής, της ιατρικής σε ευρύτερο πλαίσιο. Ειδικότερα δρα θεραπευτικά για μαθησιακές δυσκολίες, για τον αυτισμό, τη νόσο του Parkinson και σε πολλούς ακόμη τομείς που κρίνεται βοηθητική.

7.2.3 Θεραπεία μέσω μουσικής για παιδιά και εφήβους

Τα παιδιά και οι έφηβοι παρουσιάζουν συχνά δυσκολίες στο να εκφραστούν λεκτικά. Η μουσικοθεραπεία, ενισχύει την έκφραση, συνεπώς βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν τις λεκτικές τους ικανότητες.

Η μουσικοθεραπεία βασίζεται σε τρεις βασικές τεχνικές όπου σχεδιάζονται με βάση τις ανάγκες παιδιών και εφήβων. Οι κατηγορίες έχουν ως εξής:

Πρόσληψη – ακρόαση μουσικής έναντι της ενεργητικής μουσικοθεραπείας.

Η τεχνική αυτή έχει ως σκοπό την έκθεση παιδιού και εφήβου σε συγκεκριμένα ακουστικά ερεθίσματα και εμπειρίες. Η παραγωγή μουσικής διακρίνεται από την πρόσληψη. Υπάρχει η δυνατότητα συνδυασμού και των δύο ανάλογα τις ανάγκες που προκύπτουν και τη φάση στην οποία βρίσκεται η συνεδρία.

Εστίαση της προσοχής.

Η κατηγορία αυτή αφορά σε δύο μεθόδους εστιασμένες στη μουσική και μεθόδους εστιασμένες στο πρόβλημα. Οι μέθοδοι που αφορούν τη μουσική θεραπεία οργανώνονται μέσω μουσικών δραστηριοτήτων όπως αντίστοιχα σε μεθόδους που εστιάζουν στο πρόβλημα.

Δόμηση της θεραπευτικής παρέμβασης.

Η τεχνική αυτή χωρίζεται επίσης σε δύο κατηγορίες όπου η πρώτη κατηγορία έχει ως σκοπό τις δραστηριότητες που προϋποθέτουν την τήρηση οδηγιών και κανόνων από τον ασθενή και τη δεύτερη όπου επιδιώκει την ελεύθερη του ασθενή συμμετοχή και την ανταπόκριση αυτού στη θεραπευτική διαδικασία (Τσέργας Ν., 2014).

Στη μουσικοθεραπεία, έχουν οριστεί κάποιες μέθοδοι που αφορούν στη θεραπεία παιδιών και εφήβων. Οι μέθοδοι που αναφέρονται στη βιβλιογραφία είναι: η πρόσληψη μουσικής, ο αυτοσχεδιασμός, οι ασκήσεις φωνητικής, τα παιχνίδια και η δημιουργία παιχνιδιών (Τσέργας 2014). Κατά την πρόσληψη, δηλαδή ακρόαση μουσικής, ο θεραπευτής εστιάζει στον τρόπο με τον οποίο αντιδρά ο ασθενής είτε χρησιμοποιεί λεκτική επικοινωνία, είτε μη λεκτική, είτε ακόμα και τη σιωπή. Η ακρόαση μουσικής εστιάζει σε συναισθήματα και προκαλεί αντιδράσεις, ανάλογα με τις εμπειρίες και τα βιώματα του κάθε ασθενή.

Ο μουσικός αυτοσχεδιασμός, παρέχει πρόσβαση σε εμπειρίες χαραγμένες στο ασυνείδητο, στην έκφραση, και διατηρεί μια θεραπευτική επικοινωνία με σκοπό την ανάπτυξη σχέσεων. Ο ρόλος του θεραπευτή στον αυτοσχεδιασμό είναι υποστηρικτικός, παρακινεί και δίνει εναύσματα για δημιουργικές εκφράσεις των παιδιών.

Καθώς ο ασθενής παίζει μουσική, ένα ασφαλές πλαίσιο δημιουργείται και παρέχει στον ασθενή τη δυνατότητα να στοχαστεί σε σχέση με τους προβληματισμούς, τις ασυνείδητες σκέψεις και τις επιθυμίες.

Ο Kenneth Bruscia ανέφερε πως ο ρόλος των τραγουδιών είναι βοηθητικός ώστε να επιτευχθεί η αφήγηση ιστοριών, η αφήγηση τραυματικών εμπειριών αλλά και ευτυχισμένων στιγμών. Παρουσιάζει το τραγούδι ως μια συνάθροιση, ένα «μουσικό ημερολόγιο». Άξιο αναφοράς είναι ο συνδυασμός καλλιτεχνικών εργασιών που υπόκεινται στη μουσικοθεραπεία. Δηλαδή η θεραπεία μέσω της μουσικής μπορεί να περιλαμβάνει και τη ζωγραφική, το δράμα, τη συγγραφή και άλλες μορφές εικαστικής θεραπείας. Βέβαια και η συζήτηση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας.

Η μουσικοθεραπεία δημιουργεί οικειότητα μεταξύ θεραπευόμενου και θεραπευτή αλλά και σε ομαδική θεραπεία, μεταξύ των μελών, αναπτύσσεται οικειότητα. Η θεραπεία μέσω της μουσικής έχει πλούσια βιβλιογραφία. Οι τομείς στους οποίους παρέχει βοήθεια είναι πολλοί και η συνεισφορά της είναι τεράστια.

7.3 Ψυχόδραμα

Στις θεραπευτικές μεθόδους που έχουν ως βάση το θέατρο ανήκουν η δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα. Η διαφορά μεταξύ τους αν και η βάση είναι κοινή, είναι πως στη δραματοθεραπεία ο ασθενής μπορεί να βασιστεί σε εικασίες, φανταστικές ιστορίες, παραμύθια ενώ το ψυχόδραμα βασίζεται σε βιώματα και εμπειρίες του ατόμου.

Ως ψυχόδραμα θα μπορούσαν να οριστούν οι αναπαραστάσεις των ψυχικών διεργασιών. Από την οπτική της ανάπτυξης, το δράμα ξεκινά ήδη από τη βρεφική ηλικία, όπου το βρέφος αναγνωρίζει το σώμα του ως παρουσία – οντότητα. Η βάση του δράματος ξεκινά από τη θεωρία που υποστηρίζει πως ο άνθρωπος έχει τη δυνατότητα να αποστασιοποιηθεί από τον εαυτό του και να τον παρατηρήσει ακριβώς όπως είναι. «Η γέννηση του δράματος μιμείται τη γέννηση της συνείδησης».

Οτιδήποτε βιώνει ο άνθρωπος ή νιώθει ο άνθρωπος είναι δυνατόν να δραματοποιηθεί στη θεραπευτική σκηνή. Κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας, ο ασθενής πρέπει να αισθάνεται άνετος, οι συγκρούσεις ενδοψυχικές και διαπροσωπικές δύναται να εκφραστούν στη θεραπευτική μέσω του κώδικα θεάτρου, αν και στη δραματοθεραπεία, το δράμα προσεγγίζεται από διαφορετική οπτική από εκείνη του θεάτρου.

Για να συμμετέχει κανείς στην ψυχοδραματική θεραπευτική διαδικασία δε χρειάζεται να έχει γνώσεις υποκριτικής ή ταλέντο. Στο θεραπευτικό δράμα οι εσωτερικές εμπειρίες έχουν τη δυνατότητα να καταστούν εξωτερικές μέσω της δραματικής έκφρασής τους. Η θεραπεία μέσω του θεάτρου ήδη από την αρχαιότητα οριζόταν ως θεραπευτική διαδικασία, αφού οδηγούσε στην «κάθαρση».

Για το ψυχόδραμα, με τη μορφή που έχει σήμερα, καθοριστικό ρόλο είχε ο J. L. Moreno.

Ο Moreno ξεκίνησε το ψυχόδραμα στη Βιέννη, όταν καθούμενος στις πλατείες, περιτριγυριζόταν από παιδιά διαβάζοντάς τους ιστορίες και αφού ολοκλήρωνε την αφήγηση, προέτρεπε τα παιδιά σε αυτοσχεδιασμούς όπου συμμετείχε και ο ίδιος. Τα παιδιά που βρίσκονταν γύρω του συνήθως παρουσίαζαν δυσκολίες στη σχέση με τους γονείς τους ή προβλήματα συμπεριφοράς. Για να ενισχύσει τη δημιουργική έκφραση των παιδιών τα ενθάρρυνε στη δημιουργία μύθων ώστε μέσω αυτών να επικοινωνήσουν τις ανάγκες και τις επιθυμίες τους, μέσα σε ένα πλαίσιο δημιουργίας παιχνιδιού ρόλων. Έτσι κατάφερε τα παιδιά να αναπτύξουν σημαντικά τη δημιουργική τους έκφραση και να εξομαλύνουν και τις σχέσεις τους με τους γονείς τους. Ο Moreno σε συνεργασία με μια ομάδα νέων ηθοποιών δημιούργησε μια πρωτοπόρα μορφή θεάτρου όπου η σκηνή βρίσκεται στο κέντρο, οι ηθοποιοί γύρω από αυτή και οι ρόλοι δεν έχουν μελετηθεί προηγουμένως αλλά προκύπτουν εκείνη τη στιγμή. Πρόκειται για το θέατρο των αυτοσχεδιασμών όπου ως προέκτασή του θα προκύψει και το ψυχόδραμα. Ο Moreno επιχείρησε να δημιουργήσει ένα θεραπευτικό πλαίσιο βασιζόμενο στην καθημερινότητα και στις εμπειρίες του ατόμου. Η σημαντικότερη βάση που έθεσε ο Moreno για το ψυχόδραμα προς τη διαμόρφωσή του σε θεωρητικό πλαίσιο είναι ο αυθορμητισμός όπου άμεσα συνδέεται με τη δημιουργικότητα.

7.3.1 Ιστορική αναδρομή ψυχοδράματος

Η δραματοθεραπεία έχει τις ρίζες της στην Αρχαία Ελλάδα αν και ο χρησιμοποιούμενος όρος δεν ήταν αυτός. Οι αρχαίοι Έλληνες συνήθιζαν να εκφράζονται μέσω του δράματος κάτι το οποίο αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητάς τους. Μέσα από τα έργα του Ομήρου, του Πλάτωνα, και άλλων τραγικών δημιουργών γίνεται εμφανής η θεραπευτική ιδιότητα του δράματος. Ο γιος του Αμυθάνος, Μέλαμπος, θεωρείται ο πρώτος δραματοθεραπευτής του οποίου το όνομα στην προϊστορική Ελλάδα ήταν συνυφασμένο του πνεύματος. Μέσω της δραματοθεραπείας κατάφερε να θεραπεύσει ασθενείς ψυχικές (Κλειτσινίκου, 2012). Κατά τη διάρκεια της μεταπολεμικής περιόδου η χρήση του δράματος σε χώρους υγείας και ιδρύματα παρουσίασε μια σημαντική αύξηση. Συγκεκριμένα ως επάγγελμα εμφανίζεται το 1930. Σύντομα η δραματοθεραπεία άρχισε να αποκτά ταυτότητα και να διαχωρίζεται από άλλες χρήσεις του δράματος με σκοπό την εκπαίδευση ή τη θρησκεία. Ως θεραπεία το δράμα εμφανίστηκε σε θεραπευτικά ιδρύματα και νοσοκομεία. Το 1797 – 1811 ο διευθυντής του ασύλου Cherenton, Coulmier, εργαζόταν σε θεατρικές παραγωγές με ασθενείς και με τη βοήθεια του έγκλειστου μαρκήσιου De Sade. Η δραματοθεραπεία ξεκίνησε ως μέθοδος προσέγγισης ψυχοθεραπείας στις αρχές του 1960 στην Αγγλία και το 1970 στην Αμερική (Τάτση, 2007).

7.3.2 Εργαλεία και μέθοδοι ψυχοδράματος

Τα μεθοδολογικά εργαλεία που προσδιορίστηκαν από τον Moreno είναι πέντε και είναι η σκηνή, ο συντονιστής, ο πρωταγωνιστής, τα βοηθητικά Εγώ και το ακροατήριο. Η ορολογία αυτή δανείζεται από την ορολογία του θεάτρου στην οποία και βασίζεται.

Η σκηνή είναι ο χώρος που διεξάγεται η θεραπευτική διαδικασία και τα όριά της είναι αυστηρά προσδιορισμένα. Η σκηνή είναι υπερυψωμένη και κυκλική και γύρω από αυτή βρίσκονται οι θεατές. Διακρίνονται τρία επίπεδα που αντιστοιχούν και στη διαβάθμιση του αυθορμητισμού. Η σκηνή, ο χώρος γύρω της και ο εξώστης.

Πλέον το ψυχόδραμα διαδραματίζεται χωρίς να υπάρχει η συγκεκριμένη διαβάθμιση όμως και πάλι με τα όρια της σκηνής σαφώς προσδιορισμένα όπως και το χώρο του ακροατηρίου. Η μόνη παράμετρος που οφείλεται να λαμβάνεται υπόψη είναι ο μη περιορισμός των κινήσεων, δηλαδή να μην υπάρχουν εμπόδια στο χώρο.

Ο συντονιστής είναι ο θεραπευτής ο οποίος οφείλει να είναι κατάλληλα εκπαιδευμένος για τη θεραπευτική διαδικασία. Κατά τη διάρκεια του θεραπευτικού παιχνιδιού δε συμμετέχει καθόλου παρά μόνο παρατηρεί και καθοδηγεί τον πρωταγωνιστή να αντιμετωπίσει τις όποιες δυσκολίες αντιμετωπίζει. Έχει τη δυνατότητα να σταματήσει τη σκηνική δράση, δίνει οδηγίες γι αυτή, διαμορφώνει το σενάριο με τα βοηθητικά «Εγώ» δίνοντας οδηγίες και σε αυτά. Ο συντονιστής – θεραπευτής είναι αρκετά κατευθυντικός και έχει τη δυνατότητα να επέμβει. Καθορίζει το σενάριο σε μεγάλο βαθμό, κατευθύνει τη δράση και ορίζει τα βήματα της εξέλιξης της διαδικασίας εκ των προτέρων.

Ο πρωταγωνιστής είναι το βασικό πρόσωπο. Εκείνο που θα παρουσιάσει στην ομάδα τα προβλήματα που αντιμετωπίζει, προσωπικά του βιώματα, εκφάνσεις του Εαυτού αναπαριστώντας τα με τη συμβολή των βοηθητικών Εγώ.

Τα βοηθητικά Εγώ αναπαριστούν όπως ορίζεται από τις Goldman και Morrison (1984) τους βραχίονες του πρωταγωνιστή. Αναπαριστούν δηλαδή τον ενδεχόμενο ανταγωνιστή, εκφάνσεις του εαυτού, άψυχα αντικείμενα με τα οποία συνδέεται ο πρωταγωνιστής, στερεότυπα, φανταστικές ανθρώπινες φιγούρες, όπου περιβάλλουν τον πρωταγωνιστή. Τα βοηθητικά Εγώ, συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία του ψυχοδράματος πέραν του μονοδράματος όπου εκεί καλείται ο πρωταγωνιστής να αναλάβει και τις υπόλοιπες πλευρές του εαυτού του και τα υπόλοιπα με τα οποία συνδέεται.

Το ακροατήριο δε συμμετέχει ενεργά στο «παιχνίδι» όμως είναι ρόλος όπου ανατίθεται στη θεραπευτική διαδικασία και είναι εξίσου σημαντικός. Το ακροατήριο παρακολουθεί, ενθαρρύνει τον πρωταγωνιστή και έπειτα συζητά συμπεριφορές, αντιδράσεις και τα συναισθήματα που βίωσε ο πρωταγωνιστής. Χωρίς τη συμβολή του ακροατηρίου η συνεδρία του ψυχοδράματος με την προαναφερθείσα μορφή της δε δύναται να πραγματοποιηθεί.

7.3.3 Διαδικασία Θεραπείας

Σύμφωνα και πάλι με τον ψυχίατρο Moreno, το δράμα διακρίνεται σε τρεις μορφές με βάση την προετοιμασία που συμβαίνει.

Το αυθόρμητο - αυτοσχέδιο ψυχόδραμα, το ψυχόδραμα κατά το οποίο η ομάδα το προετοιμάζει σε συνεννόηση με τον θεραπευτή και το ψυχόδραμα που είναι η εξέλιξη – συνέχεια μιας προηγούμενης συνεδρίας. Και στις τρεις προαναφερθείσες περιπτώσεις, η ψυχοδραματική διαδικασία χωρίζεται σε τρία στάδια.

Η προθέρμανση, όπου γίνεται η επιλογή του πρωταγωνιστή, του σεναρίου, η διανομή ρόλων των βοηθητικών Εγώ και η σωματική προετοιμασία της ομάδας και κυρίως του πρωταγωνιστή. Οι ενήλικες δυσκολεύονται σε σχέση με τα παιδιά περισσότερο να εισαχθούν σε ένα ρόλο και γι αυτό κατά την προθέρμανση ασκήσεις όπως η δραματοποίηση διαφόρων συναισθημάτων είναι βοηθητικές. Τα παιδιά αντιθέτως μέσω του παιχνιδιού μπορούν εύκολα να αναλάβουν ρόλους, για αυτά βοηθητικές ασκήσεις με βάση το παιχνίδι είναι η μίμηση ζώων, αντικειμένων, προσώπων, ή αφήγηση ιστοριών.

Η φάση της δράσης, όπου εκτυλίσσεται στη σκηνή το ψυχοδραματικό παιχνίδι ρόλων και η δραματοποίηση του σεναρίου που στη διαμόρφωσή του συμβάλλει ενεργά ο συντονιστής. Στο στάδιο αυτό οι συγκρούσεις είναι έντονες και οι ένταση μεγάλη. Το σενάριο πραγματοποιείται σε ένα πλαίσιο δημιουργώντας στα μέλη της ομάδας ασφάλεια. Εκτυλίσσεται σε ένα φανταστικό επίπεδο. Τεχνικές που χρησιμοποιούνται στο στάδιο αυτό είναι η τεχνική του σωσία, η προβολή στο μέλλον και η τεχνική του καθρέπτη. Το παιχνίδι ρόλων βοηθά και τους ενήλικες όπως και τα παιδιά να έρθουν αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις όμως χωρίς να φεύγουν από το ασφαλές περιβάλλον.

Το στάδιο μετά τη δράση, όπου ακολουθεί συζήτηση ανάμεσα σε πρωταγωνιστές και κοινό σχετικά με τα όσα βίωσε και ένιωσε ο πρωταγωνιστής και το κοινό, τις φαντασιώσεις τους, τις σκέψεις τους, με καθοδήγηση από τον συντονιστή. Η συζήτηση αυτή οδηγεί σε συμπεράσματα και εστιάζει στη θεραπευτική αλλαγή και συμβάλλει στην επίτευξη της επιθυμητής συμπεριφοράς.

7.3.4 Ψυχοδραματικές τεχνικές

Οι τεχνικές για τη ψυχοδραματική θεραπεία είναι ιδιαιτέρως βοηθητικές ως προς τη συναισθηματική έκφραση, την αλλαγή συμπεριφοράς, την αλλαγή των αντιλήψεων, την ανάπτυξη της δημιουργικότητας και του αυθορμητισμού. Κάποιες από τις βασικότερες τεχνικές, όπως αναφέρεται στο βιβλίο του Νικόλαου Τσέργα «Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω της τέχνης» είναι:

Η αντιστροφή των ρόλων (Role reversal) όπου ο πρωταγωνιστής αναλαμβάνει το ρόλο ενός σημαντικού προσώπου για τον ίδιο και τον ίδιο τον πρωταγωνιστή αναλαμβάνει κάποιο βοηθητικό Εγώ. Πριν την έναρξη της τεχνικής ο πρωταγωνιστής περιγράφει τα προσωπικά του χαρακτηριστικά και τα χαρακτηριστικά του ατόμου που εκείνος θα αναλάβει. Μέσω της τεχνικής αυτής γίνονται αντιληπτές οι συμπεριφορές που προκαλούν ρήξη και σύγκρουση στις σχέσεις του πρωταγωνιστή. Μέσω της τεχνικής αυτής ο συντονιστής λαμβάνει πολύ σημαντικές πληροφορίες για τη ζωή και το χαρακτήρα του πρωταγωνιστή.

Κάποια από τα βοηθητικά Εγώ ίσως να μη μπορούν να αναλάβουν την ευθύνη του ρόλου του πρωταγωνιστή. Η αδυναμία αυτή υποδεικνύει άτομα με ευαίσθητο Εγώ, κάτι που μπορεί να ενδυναμωθεί μέσω ανάληψης ρόλων στη σκηνή, πριν την εφαρμογή της αντιστροφής ρόλων.

Η τεχνική του σωσία (Double). Στην τεχνική αυτή ένα από τα βοηθητικά Εγώ αναλαμβάνει το ρόλο του πρωταγωνιστή. Αναπαριστά τη στάση του σώματος, τις κινήσεις, τον τρόπο ομιλίας. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα εκφράζονται μεγαλόφωνα από το βοηθητικό Εγώ όταν δυσκολεύεται να τα εκφράσει λεκτικά στη σκηνή. Ο πρωταγωνιστής με την τεχνική αυτή καταφέρνει να αποστασιοποιηθεί από τον Εαυτό του και να γίνει παρατηρητής αυτού έτσι ώστε να αντιληφθεί σκέψεις που δεν τον βοηθούν τόσο, δυσκολίες που αντιμετωπίζει, νέες συμπεριφορές που μπορεί να υιοθετήσει. Για τη συγκεκριμένη τεχνική προϋπόθεση είναι η καλή σχέση μεταξύ σωσία και πρωταγωνιστή καθώς ο δεύτερος πιθανώς να απορρίψει συμπεριφορές του πρώτου.

Η τεχνική του καθρέπτη (Mirror). Η τεχνική του καθρέπτη ταυτίζεται σε πολλά σημεία με την τεχνική του σωσία. Η διαφορά στην τεχνική αυτή είναι πως το βοηθητικό Εγώ παρουσιάζει τον πρωταγωνιστή στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ενώ ο ίδιος ο πρωταγωνιστής παρακολουθεί ως απλός θεατής. Το βοηθητικό Εγώ υπέρ – διογκώνει τη συμπεριφορά του πρωταγωνιστή δημιουργώντας μια απόσταση ευεργετική ανάμεσα στον πρωταγωνιστή και το ρόλο και επιτυγχάνεται η ταύτιση. Είναι μια βοηθητική τεχνική για άτομα που έχουν μια διαστρεβλωμένη εικόνα για τον εαυτό τους. Η συγκεκριμένη τεχνική όταν υπάρχει κίνδυνος να προσβληθεί, να ντραπεί, να νιώσει άβολα, να ενοχληθεί ή να νιώσει πως γελοιοποιείται το άτομο δεν πρέπει να χρησιμοποιείται.

Οι τρεις προαναφερθείσες τεχνικές με βάση το Μορενικό ψυχόδραμα αντιστοιχούν σε τρεις φάσεις της ψυχολογικής ανάπτυξης. Τη διαμόρφωση ταυτότητας, την αναγνώριση του Εαυτού και των άλλων προσώπων.

Παρουσίαση ονείρου (Dream Presentation). Μέσα από την τεχνική αυτή ο ασθενής καλείται να αναπαραστήσει ένα όνειρο στη σκηνή με τη βοήθεια του συντονιστή. Αρχικά ο πρωταγωνιστής λαμβάνει τη στάση που έχει όταν κοιμάται καθώς η στάση αυτή είναι βοηθητική για το ρόλο του ανθρώπου που ονειρεύεται καθώς και στη δραματοουργία του ονείρου. Ο πρωταγωνιστής συνθέτει και αναπαριστά το όνειρο ως προς την ποιότητα, τη συναισθηματική ατμόσφαιρα, την υπόθεση και τα πρόσωπα με τη βοήθεια των βοηθητικών Εγώ. Ο πρωταγωνιστής έχει τη δυνατότητα να παρουσιάσει ένα τμήμα του ονείρου, όλο το όνειρο ή και να διαφοροποιήσει την έκβαση του ονείρου. Το όνειρο αυτούσιο έχει μια θεραπευτική δύναμη και αποτελεί μέρος του δρόμου προς την αυτογνωσία του ατόμου.

Η τεχνική της προετοιμασίας για τη ζωή (Life Rehearsal). Η τεχνική αυτή αποτελεί μια πρόβα της πραγματικής ζωής. Ο θεραπευόμενος καλείται να αντιμετωπίσει θεωρητικά – πιθανά μελλοντικά σενάρια που θα συναντήσει στη ζωή του. Με την τεχνική αυτή έχει τη δυνατότητα να επεξεργάζεται καταστάσεις εκ των προτέρων. Η συγκεκριμένη τεχνική θεωρείται πολύ βοηθητική κυρίως σε άτομα τα οποία «παρουσιάζουν νευρώσεις» που αφορούν στην εργασία, την εύρεση αυτής ή την έλλειψη δεξιοτήτων που αφορούν διαπροσωπικές σχέσεις όπως ο γάμος, το διαζύγιο, η οικογενειακή και κοινωνική ζωή στο σύνολο.

Η προβολή στο μέλλον (Future Projection). Μέσω της τεχνικής αυτής ο πρωταγωνιστής κάνει αναφορά στο μέλλον και στο πως εκείνος το φαντάζεται. Εκφράζει τις ελπίδες, τις επιθυμίες του, τους

στόχους του και πως πιστεύει ότι θα είναι για εκείνον. Η τεχνική αυτή του δίνει τη δυνατότητα να αποκτήσει μια εικόνα για τον μελλοντικό του Εαυτό και αποκτάει μια ιδέα για το πως θα μπορούσε να αντιμετωπίσει επερχόμενες καταστάσεις. Η τεχνική αυτή ευνοεί άτομα που έχουν δεχτεί κακοποίηση και συναισθηματικές δυσκολίες να τις αντιμετωπίσουν.

Ο μονόλογος (Therapeutic Soliloquy). Κατά τη διάρκεια της τεχνικής ο πρωταγωνιστής κινείται στη σκηνή εκφράζοντας δυνατά σκέψεις που αφορούν εκείνον ή την ομάδα. Η τεχνική αυτή συναντάται συχνά στο θέατρο, τη λογοτεχνία καθώς είναι μια μορφή επικοινωνίας του πρωταγωνιστή με το κοινό και δίνει τη δυνατότητα το κοινό να αντιληφθεί την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ο πρωταγωνιστής καθώς και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει. Ο πρωταγωνιστής μέσω του μονολόγου έχει τη δυνατότητα να εκφραστεί προσωπικά και ως προς τον Εαυτό του και προς την ομάδα του. Στην τεχνική αυτή κανένα βοηθητικό Εγώ δεν παίρνει μέρος και ο συντονιστής ενισχύει συνεχώς τον πρωταγωνιστή να κινείται και να εκφράζεται ελεύθερα.

Ο αυτοσχεδιασμός (Improvisation). Είναι η βάση του Μορενικού ψυχοδράματος αφού από κει ξεκίνησε ο Moreno στην πλατεία της Βιέννης. Στην τεχνική αυτή οι θεραπευόμενοι με βάση το σενάριο επιλέγουν ρόλους εκείνη τη στιγμή και χωρίς προηγούμενη προετοιμασία ξεκινούν να παίζουν. Η συγκεκριμένη τεχνική χρησιμοποιείται ως διαγνωστικό εργαλείο τόσο στο ψυχόδραμα όσο και στην κλινική ψυχολογία.

Η εκπαίδευση σ' ένα ρόλο (Role Training). Βάση της τεχνικής αυτής είναι η συμπεριφοριστική. Η εκπαίδευση σ' ένα ρόλο βασίζεται στην τεχνική του σωσία και του καθρέπτη θεωρητικά, ενώ πρακτικά στόχος είναι η εκμάθηση ενός νέου ρόλου. Ο πρωταγωνιστής αναλαμβάνει ρόλους που είχε υποδυθεί σε παλαιότερες συνεδρίες, παρατηρώντας τες πλέον από άλλη οπτική και διαμορφώνοντας έτσι νέες συμπεριφορές. Και με αυτή την τεχνική ο πρωταγωνιστής προετοιμάζει τον Εαυτό του για μελλοντικές πιθανές καταστάσεις αφού μια κατάσταση, ένα συμβάν, ένα πρόσωπο καλείται να το διαχειριστεί με διαφορετικούς τρόπους.

7.4 Θεραπεία μέσω γκράφιτι

Η τέχνη του γκράφιτι κάνει την εμφάνισή της περίπου τη δεκαετία του 1960. Το γκράφιτι αποτελούσε τρόπο έκφρασης αλλά και αντίδρασης νέων ατόμων και εφήβων προς την κοινωνία και ό,τι στερεοτυπικό επέβαλε εκείνη. Οι έφηβοι δεν είναι ούτε παιδιά, ούτε και ενήλικες. Στον αγώνα τους οι έφηβοι να διαμορφώσουν χαρακτήρα και προσωπικότητα εκφράζονται μέσω της τέχνης του γκράφιτι. Μέσω της τέχνης του γκράφιτι, οι έφηβοι εξωτερικεύουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους. Τα γκράφιτι αποτελούν και μια προσπάθεια των εφήβων να γίνουν κατανοητοί από τους ενήλικες (Τσέργας 2014).

Συνήθως οι νέοι κάνουν γκράφιτι σε τοίχους που είναι ορατοί από σημεία του δρόμου (εξωτερικά σπιτιών, σχολείων, γυμναστηρίων και γενικότερα κτιρίων). Η τέχνη αυτή από πολλούς θεωρείται βανδαλισμός, θεωρώντας τα συχνά, μορφή παραβατικής συμπεριφοράς. Προτείνεται η η παροχή εκπαιδευτικών δυνατοτήτων και παροχών ώστε η καλλιτεχνική έκφραση να είναι ελεύθερη. Τα γκράφιτι ως μορφή τέχνης έχουν αναγνωριστεί ως τέχνη του δρόμου. Εκφράζουν την αναζήτηση ενός πλαισίου δεκτικού (Τσέργας Ν. , 2014).

7.5 Θεραπεία μέσω της φωτογραφίας

Ξεκινώντας, για τη θεραπεία μέσω της φωτογραφίας, είναι σημαντικό να αναφερθεί πως οι όροι Φωτοθεραπεία και Θεραπευτική φωτογραφία, εκφράζουν κάτι διαφορετικό. Η Φωτοθεραπεία (όρος που αναφέρεται για πρώτη φορά σε άρθρο της Judy Weiser με τίτλο “Phototherapy: Photography as a verb” το 1975) αφορά στη χρήση της φωτογραφίας ως μέσω θεραπείας ενώ αντίστοιχα η Θεραπευτική φωτογραφία στην ψυχική ηρεμία που προκαλεί στο άτομο όταν εκείνο απαθανατίζει, ασχολείται με τη φωτογραφία εκτός θεραπευτικού πλαισίου όπως για παράδειγμα στα πλαίσια ενός καλλιτεχνικού μαθήματος.

Η φωτογραφία είναι στιγμές αποτυπωμένες, καταγεγραμμένες σε χαρτί ή όχι. Το γεγονός αυτό καθιστά τη φωτογραφία ένα αντικείμενο που θα μπορούσε να δώσει πολλή πληροφορία σχετικά με τη ζωή του ασθενή. Πέρα από τη σημαντική βοήθεια που προσφέρει μέσα από την αποτυπωμένη εικόνα, χρησιμοποιείται και σαν μέθοδος θεραπείας. Ο ασθενής και πάλι χωρίς τη λεκτική επικοινωνία δύναται να εξηγήσει, να δείξει, να περιγράψει μέσω της φωτογραφίας. Οι μορφές, τα σχήματα, τα πρόσωπα, οι φόρμες, τα χρώματα ή και η απουσία τους, τα τοπία, τα μεγέθη και οτιδήποτε απεικονίζει ο θεραπευόμενος στη φωτογραφία του λειτουργούν συμβολικά. Όπως ήδη έχει αναφερθεί στην υπάρχουσα εργασία, οι μορφές, το σχήμα και το χρώμα, το μέγεθος, έχουν συγκεκριμένο λόγο ύπαρξης στο εκάστοτε θεραπευτικό έργο. Ο θεραπευόμενος εκφράζει το λογικό και συναισθηματικό του κόσμο μέσα από συγκεκριμένες επιλογές και όχι τυχαία ακόμα και αν αυτό γίνεται ασυνείδητα ή θεωρείται τυχαίο.

Συχνά φωτογραφίες που έχουν τραβηχτεί παραμένουν «στο συρτάρι» για καιρό χωρίς να είναι πραγματικά γνωστός ο λόγος. Βέβαια και η απόρριψη τους σε κάποιον κάδο μοιάζει με μια δύσκολη, επίπονη διαδικασία. Οι περισσότερες εικόνες που δημιουργεί το άτομο δείχνουν κάτι σημαντικό. Η δεδομένη χρονική στιγμή όπου κάποιος σηκώνει τη μηχανή του ή το κινητό του για να απαθανατίσει κάτι έχει σίγουρα κάποια σημασία. Στη Φωτοθεραπεία ο ασθενής με τη βοήθεια του θεραπευτή αναγνωρίζει τι σημαίνει η φωτογραφία πέρα από την οπτική πληροφορία.

Το υλικό που μελετάται στη φωτοθεραπεία με βάση τις τεχνικές που ακολουθούνται δίνει πλούσια πληροφορία. Καθώς το άτομο προσπαθεί να «διαβάσει» μια φωτογραφία δηλαδή τα συναισθήματα, τις κινήσεις, τη στάση των εικονιζόμενων μπορεί να αντιληφθεί σκέψεις και συναισθήματά τους. Η επαφή με μια εικόνα ενισχύει την ενσυναίσθηση έπειτα από την παρατήρηση (Μωραϊτης, 2018).

7.5.1 Ιστορική αναδρομή της φωτοθεραπείας

Οι φωτοθεραπευτικές τεχνικές αν και δεν είναι νέες, πριν τη χρήση του διαδικτύου ήταν άγνωστες. Το 1856 από τον Dr. Hugh Diamond υπάρχει η πρώτη έγγραφη τεκμηρίωση της χρήσης τεχνικών φωτοθεραπείας. Η πιο πρόσφατη ιστορία των φωτοθεραπευτικών τεχνικών, όπως ήδη αναφέρθηκε στην παρούσα εργασία, ξεκίνησε όταν η ψυχολόγος Judy Weiser από τον Καναδά, δημοσίευσε το πρώτο της άρθρο το 1975 κάνοντας αναφορά στις «Τεχνικές Φωτοθεραπείας», και αφορούσε σε συμβουλευτική θεραπεία που πραγματοποίησε το 1973 με παιδιά κωφών. Το 1977 στις Ηνωμένες Πολιτείες, το περιοδικό «Psychology today» ρώτησε τους αναγνώστες του, αν χρησιμοποιούν φωτογραφίες στο θεραπευτικό ή συμβουλευτικό τους έργο. Η ανταπόκριση ήταν μεγάλη καθώς απάντησαν πάνω από διακόσια άτομα και έτσι ξεκίνησε το τριμηνιαίο άρθρο βασισμένο στη φωτοθεραπεία, με σκοπό την ανάπτυξη της (Phototherapy Centre).

7.5.2 Φωτοθεραπευτικές τεχνικές

Κατά τη διάρκεια μιας φωτοθεραπευτικής συνεδρίας, ο θεραπευτής οφείλει να στηρίζει, να ενθαρρύνει και να καθοδηγεί τον ασθενή στις εσωτερικές του ανακαλύψεις. Καθημερινά ο ασθενής έρχεται σε επαφή με εικόνες είτε βγάζοντάς τις, είτε διερευνώντας οικογενειακές φωτογραφίες, είτε συλλέγοντας εικόνες από περιοδικά, καρτ ποστάλ και λοιπά. Μέσα από την επαφή αυτή με τις εικόνες ο ασθενής θυμάται, αναπολεί και φαντάζεται. Για τη φωτοθεραπεία υπάρχουν διάφορες τεχνικές εκ των οποίων πέντε από αυτές είναι οι κυριότερες. Και η φωτοθεραπεία μπορεί να δρα ως «ανεξάρτητη» θεραπεία μέσω των εικαστικών αλλά μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες μεθόδους όπως για παράδειγμα η θεραπεία μέσω της ζωγραφικής. Πέντε από τις τεχνικές αυτές είναι:

Φωτογραφίες που δημιουργεί ο θεραπευόμενος, δηλαδή είτε τις έχει βγάλει – δημιουργήσει χρησιμοποιώντας φωτογραφική κάμερα, είτε τις έχει συλλέξει από το διαδίκτυο, από περιοδικά, φωτογραφικά λευκώματα και άλλα που όμως έχει επιλέξει ο ασθενής.

Φωτογραφίες που απεικονίζεται ο ασθενής, ακόμα και αν είναι σκόπιμα φωτογραφισμένος ή τυχαία ή ποζάρει αλλά σε κάθε περίπτωση κάποιος τρίτος έχει δημιουργήσει την εικόνα.

Αυτοπορträιτα όπου ο ασθενής είναι υπεύθυνος για τον έλεγχο όλων των παραμέτρων, δηλαδή εκπληρώνει και το ρόλο του θέματος και το ρόλο του φωτογράφου.

Οικογενειακά άλμπουμ ή φωτο-βιογραφίες δηλαδή οι φωτογραφίες που λαμβάνουν σημαντική θέση στην καθημερινότητά του ατόμου όπως είναι αυτές που κοσμούν το ψυγείο, τις κορνίζες, το φόντο του κινητού, του υπολογιστή, αυτές που βρίσκονται στο πορτοφόλι και αφορούν στο οικογενειακό περιβάλλον.

Τέλος, **οι φωτο – προβολές** που δεν αφορούν ακριβώς σε φωτογραφίες που έχουν δημιουργηθεί εξ ολοκλήρου από τον ασθενή, αλλά το νόημα κάθε φωτογραφίας ορίζεται από τον θεατή. Οι εικόνες αυτές κατά τη θέασή τους δημιουργούν αντιδράσεις στο μάτι και ο ασθενής την αντιλαμβάνεται και την αποκωδικοποιεί όπως ορίζει εκείνος.

Η φωτογραφία ως θεραπευτικό μέσο δεν εστιάζει μόνο σε ένα συγκεκριμένο συναισθηματικό τομέα αλλά δύναται να εκφράσει το μέγιστο εύρος των συναισθημάτων του ατόμου. Στα θετικά της φωτοθεραπείας προσμετρείται ένα ακόμα, αφού το ότι κάποιος πλέον μπορεί να έχει μαζί του την φωτογραφική του μηχανή ή το κινητό του και να φωτογραφίζει οποιαδήποτε στιγμή έτσι ώστε αργότερα να αποστασιοποιηθεί και να παρατηρήσει οδηγούμενος σε συμπεράσματα.

Στις συνεδρίες ο θεραπευόμενος δεν δρα μόνος του αλλά σε συνεργασία με τον θεραπευτή εξερευνούν την εικόνα. Ότι αφορά στη φωτογραφία που ο θεραπευόμενος φέρνει στις συνεδρίες έχει σημασία. Με ποιον, το χρόνο, τον τρόπο, το πότε δημιουργήθηκε η εκάστοτε φωτογραφία. Το επόμενο στάδιο αφού προκύψει η εικόνα, είναι η συζήτηση του θεράποντα με τον θεραπευόμενο από όπου προκύπτουν συναισθήματα, ιδέες, αντιλήψεις, μνήμες που συνδέονται με την τρέχουσα κατάσταση που βρίσκεται η ζωή του ασθενή στοχεύοντας στην επίλυση των ζητημάτων που εμποδίζουν το άτομο και αφαιρούν από την ποιότητα ζωής του. Η εικόνα δημιουργείται συνήθως εκτός θεραπευτικού πλαισίου και έπειτα η ανάλυση ακολουθείται στις συναντήσεις.

7.6 Ζωγραφική και Γλυπτική

Αν και όλες οι μορφές τέχνης που στοχεύουν στη θεραπεία του ατόμου ανήκουν στο ευρύτερο πεδίο των εικαστικών θεραπειών, η ζωγραφική και η γλυπτική αναφέρονται ως εικαστικές θεραπείες καθώς αποτελούν τα εικαστικά ανεξαρτήτως θεραπευτικού πλαισίου. Οι δύο αυτές τέχνες στις εικαστικές θεραπείες συνδυάζονται κατά έναν τρόπο. Δεν είναι συνυφασμένες όμως αν και τα δύο αυτά αντικείμενα ανήκουν στο ίδιο αντικείμενο σπουδών, τουλάχιστον σε προπτυχιακό επίπεδο, βρίσκονται και στην ίδια κατηγορία στη βιβλιογραφία για τη θεραπεία μέσω της τέχνης.

Ανέκαθεν οι ψυχολόγοι και ψυχίατροι στην ιστορία της θεραπείας ενδιαφέρονταν για την ένταξη της έκφρασης στις συνεδρίες με τους ασθενείς τους. Γερμανοί ψυχίατροι από το 1912 παρατήρησαν πως σχέδια ασθενών βοηθούσαν στην κατανόηση της ψυχοπαθολογίας.

Καθοριστικό ρόλο στη θεωρητική υποστήριξη αποτέλεσαν οι Freud και Jung υποστηρίζοντας πως οι εικόνες και η έκφραση μέσω της τέχνης έχουν σημαντικό ρόλο στην αξιολόγηση και θεραπεία.

Ο Freud με τη θεωρία του για τον εσωτερικό κόσμο του ασυνείδητου νου και τις εικόνες που δημιουργούνται από τα όνειρα και ο Jung αντίστοιχα με τη θεωρία του για τα σύμβολα και τα αρχέτυπα ασχολήθηκε με την προσωπική του έκφραση και των ασθενών του μέσα από την τέχνη. Αν και το ενδιαφέρον για τη θεραπεία με τη συμβολή της τέχνης ήταν μεγάλο, η πρώτη εμφάνιση της εικαστικής θεραπείας εμφανίζεται στα μέσα του 20ου αιώνα.

Ταυτόχρονα στην Αμερική η Margaret Naumburg επισημαίνει πως η εικόνα έχει κυρίαρχο ρόλο στην ψυχαναλυτική διεργασία σημειώνοντας την πρώτη οριοθέτηση της τέχνης ως αυτόνομο μέσω θεραπείας. Αν και η Naumburg είναι από τις πρώτες θεωρητικούς που υποστήριξαν πως η τέχνη οφείλει να αντιμετωπίζεται σαν ανεξάρτητη μορφή θεραπείας, ακολούθησαν κι άλλοι θεωρητικοί ώσπου το 1970 η εικαστική θεραπεία άρχισε να καθιερώνεται.

Η δημιουργία εικόνας είτε μέσω σχεδίου, είτε προσθέτοντας χρώμα σε αυτό, είτε με τη δημιουργία ενός γλυπτού, χρειάζεται κιναισθητική δραστηριότητα και αντίληψη. Η έκφραση μέσω της ζωγραφικής και της γλυπτικής βοηθά στη συγκέντρωση και τη διευκόλυνση ατόμων που δυσκολεύονται να εκφραστούν λεκτικά, ώστε να εκφραστούν μέσω της εικόνας που δημιουργούν.

Η δημιουργία μιας εικόνας είτε μέσω του σχεδίου είτε της ζωγραφικής και η μετέπειτα συζήτηση βασιζόμενη στο σχέδιο σε ένα θεωρητικό πλαίσιο που προσφέρει ασφάλεια, «οδηγεί» τον θεραπευόμενο το αίσθημα της κάθαρσης. Έρχεται σε επαφή με συναισθήματα και σκέψεις ασυνείδητες που ίσως μόνο λεκτικά να μη μπορούσε να τις προσεγγίσει.

7.6.1 Θεραπεία μέσω των εικαστικών τεχνών

Η εικαστική δημιουργία, η εξωτερίκευση του εσωτερικού κόσμου και η δημιουργία έργου, οδηγούν τον ασθενή στην επίγνωση και αντίληψη του Εαυτού του και των γύρω του. Συμπτώματα στρες και τραυματικές εμπειρίες είναι πιο εύκολα αντιμετωπίσιμες μέσω της ενασχόλησης του ασθενή με τα εικαστικά. Επίσης ο ασθενής διευρύνει τις διαγνωστικές του ικανότητες και η δημιουργική διαδικασία γίνεται απολαυστική. Φυσικά όπως έχει ήδη αναφερθεί στην παρούσα εργασία, η ευχαρίστηση που προκύπτει από τη θεραπευτική διαδικασία δεν πρέπει να συγχέεται με τη «διασκέδαση» που προσφέρει η τέχνη εκτός θεραπευτικού πλαισίου.

Η εικαστική θεραπεία συμπεριλαμβάνει στοιχεία από θεωρίες της προσωπικότητας, αναπτυξιακές θεωρίες, συστημική προσέγγιση, ψυχαναλυτική προσέγγιση και εικαστική εκπαίδευση. Ακόμα καθώς βασίζεται σε θεωρίες που αφορούν στη σημαντικότητα της εσωτερικής πραγματικότητας ενός παιδιού όπως εκείνη εκδηλώνεται μέσα από τις εικαστικές δραστηριότητες, προκύπτει η εικαστική θεραπεία, μια τεχνική ισοδύναμη με θεραπεία λεκτική. Όπως και στις υπόλοιπες τεχνικές όπως το ψυχόγραμμα ή η μουσικοθεραπεία, δεν απαιτείται ούτε προηγούμενη εμπειρία, ούτε ταλέντο, ούτε κάποια γενικότερη ενασχόληση με τις τέχνες.

Στην εικαστική θεραπεία, οι ασθενείς, εκφράζουν τα συναισθήματά τους, τα βιώματα, τις σκέψεις, τα όνειρά τους, μέσα από εικαστικές διεργασίες όπως η ζωγραφική, η γλυπτική, το κολλάζ και άλλα. Η Margaret Naumburg υποστηρίζει, πως κάθε άτομο έχει μια λανθάνουσα ικανότητα να προβάλλει τις εσωτερικές συγκρούσεις του σε μια παραστατική μορφή τέχνης. Το δημιούργημα που προκύπτει από τη θεραπευτική διαδικασία, το έργο τέχνης, είναι μια αναπαράσταση του αντικειμενικού κόσμου, αλλά σε αυτό το άτομο προβάλλει τμήματα του Εαυτού του. Το έργο τέχνης αποτελεί τόπο συνάντησης για τον θεραπευτή και τον θεραπευόμενο του.

Η εικαστική θεραπεία έχει δύο σημεία αναφοράς: Τη δημιουργική διαδικασία και τον μεταβατικό χώρο.

Η δημιουργική διαδικασία αφορά το κομμάτι κατά το οποίο οι θεραπευόμενοι έρχονται σε επαφή με όσα θέλουν να εξωτερικεύσουν και να δημιουργήσουν μέσω των εικαστικών. Δημιουργούν και κατά τη διαδικασία απορροφώνται από το έργο τους αφήνοντας σε αυτό κομμάτι του Εαυτού τους.

Ο μεταβατικός χώρος είναι ένα κράμα λεκτικής και μη λεκτικής επικοινωνίας, όπου το έργο αποκτά πολλαπλά νοήματα, επίπεδα συνείδησης και νοήματος ταυτόχρονα.

7.6.2 Ο ρόλος του εικαστικού θεραπευτή

Όπως σε όλες τις θεραπείες που χρησιμοποιούν ως μέσω την τέχνη, έτσι και στη εικαστική θεραπεία, ο ρόλος του θεραπευτή είναι πολύ σημαντικός. Ένας εικαστικός θεραπευτής οφείλει να είναι εκπαιδευμένος τόσο στο αντικείμενο των τεχνών όσο και στη θεραπεία.

Στις εικαστικές τέχνες ο ρόλος του θεραπευτή είναι βασικός καθώς σε όλη τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας οφείλει να παρατηρεί ακόμα και αν δε συμμετέχει. Πρέπει να είναι σε θέση να κρίνει πότε η θεραπευτική διαδικασία χρειάζεται να σταματήσει. Ο θεραπευτής βοηθά τον ασθενή να έρθει σε επαφή με τον εσωτερικό του κόσμο και να τον αποτυπώσει στο δημιούργημά του, τον υποστηρίζει στην ανακάλυψη του Εαυτού μέσω του έργου και των αντιδράσεων που έχει σε αυτό. Ο εικαστικός θεραπευτής μπορεί να επιλέξει για τη μέθοδο που θα ακολουθήσει και το θεωρητικό πλαίσιο που θα τοποθετήσει το εκάστοτε περιστατικό ή να κάνει συνδυασμό μεθόδων. Σημαντικό είναι ο θεραπευτής να γνωρίζει τη χρησιμότητα του κάθε υλικού, εικαστικού μέσου (χρώμα, πηλός και άλλα) για να προβεί σε εκτιμήσεις και να παρέμβει.

Ο εικαστικός θεραπευτής:

Παρατηρεί, τα διαφορετικά στρώματα που μπορεί να έχει ένα έργο, την καλλιτεχνική τεχνική και αν αυτή αποκρύπτει ή όχι στοιχεία, τις μορφές, τα χρώματα, τα σχήματα, τα σύμβολα. Όπως έχει ήδη προαναφερθεί στην παρούσα εργασία, κάποια στοιχεία προκύπτουν από την επιλογή χρώματος και τα σύμβολα όπως διατυπώθηκε στη θεωρία του Jung.

Πλοηγείται, στο έργο και ο ασθενής επεξηγεί μέσω της λεκτικής ή μη επικοινωνίας όπως και η υπόδειξη εναλλακτικών κατευθύνσεων όπου κρίνεται απαραίτητη.

Συν – εξερευνά, καθώς η προσπάθεια κατανόησης της διαδικασίας γίνεται και από τον θεραπευτή και από τον ασθενή.

Συγχρονίζεται, επειδή είναι σημαντικό καθόλη τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας να υπάρχει ευαισθησία από πλευράς θεραπευτή καθώς και να διατηρηθεί η ταχύτητα με την οποία πράττει ο ασθενής.

7.6.3 Εικαστικά μέσα και υλικά

Στην εικαστική θεραπεία, πολύ σημαντικό ρόλο έχουν τα μέσα και τα υλικά που επιλέγει να χρησιμοποιεί ο θεραπευόμενος. Ο τρόπος που θα επιλέξει να εκφραστεί ο ασθενής, τα χρώματα που θα χρησιμοποιήσει, τα υλικά, οι ποιότητες, οι μορφές αποτελούν σημαντικά στοιχεία μη λεκτικής επικοινωνίας. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται στην εικαστική θεραπεία είναι και αυτά που διαφοροποιούν τη μέθοδο ψυχοθεραπείας χρησιμοποιώντας μόνο τη λεκτική επικοινωνία από την εικαστική. Τα υλικά που χρησιμοποιούνται είναι το μολύβι, τα χρώματα, ο πηλός αλλά και η φωτογραφική μηχανή που χρησιμοποιείται στη φωτοθεραπεία. Υλικό θεωρείται και ο υπολογιστής αφού πλέον δίνει τη δυνατότητα για δημιουργία ψηφιακών εικόνων μέσω της χρήσης εικαστικών προγραμμάτων όπως προαναφέρθηκε (για παράδειγμα Photoshop). Τα υλικά που χρησιμοποιούνται για τη ζωγραφική, τη γλυπτική, το σχέδιο αποτελούν τα τυπικά μέσα επειδή είναι πιο εύχρηστα, μεταφέρονται εύκολα και διαθέτουν μεγάλη ποικιλία.

Στους θεραπευτές επιτρέπεται να καθορίσουν εκείνοι τα υλικά που θα χρησιμοποιήσει ο θεραπευόμενος για την εκάστοτε εικαστική δραστηριότητα. Μπορεί να καθορίσει το μέγεθος του χαρτιού, το είδος μπογιάς, αν θα χρησιμοποιηθεί πηλός και γενικά μπορεί να αποφασίσει εκείνος για τα μέσα που θα χρησιμοποιηθούν. Για παράδειγμα ένα παιδί στο φάσμα του αυτισμού είναι προτιμότερο να χρησιμοποιήσει χρώματα πέραν της τέμπερας, νερομπογιάς και χρωμάτων που λερώνουν, ώστε να εστιάσει στο έργο και να μην αποσπάται η προσοχή του εάν λερωθούν τα χέρια του. Ακόμα σε μια συνεδρία με θέματα οικογένειας ο θεραπευτής μπορεί να ενθαρρύνει τον ασθενή να ασχοληθεί με τον πηλό. Έτσι θα δημιουργήσει τρισδιάστατες φιγούρες που θα αναπαριστούν τα μέλη της οικογένειας και θα μπορούν να μετακινηθούν στο χώρο (Γεωργίου, 2007).

Τα στοιχεία που μπορεί να συλλέξει ο θεραπευτής από ένα έργο είναι πολλά. Συγκεκριμένα:

Το χρώμα, δίνει πληροφορίες για τη διάθεση, τα συναισθήματα που βιώνει το άτομο είτε τη δεδομένη στιγμή είτε κάτι που βίωσε στο παρελθόν, εμφανίζει στοιχεία του χαρακτήρα του ασθενή και καταστεί εμφανείς επιρροές που έχει δεχτεί το άτομο πολιτισμικές είτε κοινωνικές.

Η μορφή διαχωρίζει τη δομημένη δημιουργία ή διαμόρφωση του χάους από τον αυθορμητισμό.

Η υφή, είναι το μέσο σύνδεσης των σκέψεων με τα συναισθήματα. Η ελαστικότητα του υλικού, η ευκαμψία ή δυσκαμψία, η πυκνότητα, η θερμότητα, η απαλότητα είναι χαρακτηριστικά που ο θεραπευτής οφείλει να λαμβάνει υπόψη.

Τα υλικά έχουν συγκεκριμένες έννοιες και ο τρόπος χρήσης τους εμφανίζει και πάλι στοιχεία που ο θεραπευτής πρέπει να λάβει υπόψη (Μαγουλιώτης Α. , 1989). Η νερομπογιά είναι ρευστή και χαλαρή, ο πηλός έχει πλαστικότητα, τα μολύβια συνδέονται εννοιακά με το μουτζούρωμα και την ανακατωσούρα, τα παστέλ με την τριβή και την πρόσμιξη, το ελεύθερο σχέδιο με τον ελεύθερο συνειρμό, ο μαρκαδόρος με την ένταση και την έμφαση και ο γύψος με την ευελιξία, τη σκληρότητα και τη δύναμη (Γκαγκαστάθη, 2015-2016).

7.7 Χοροθεραπεία / Κινησιοθεραπεία

Η χοροθεραπεία είναι μια θεραπευτική μέθοδος όπου ο θεραπευτής χρησιμοποιεί την κίνηση για να προωθήσει τη συναισθηματική και νοητική ολοκλήρωση του ατόμου, το οποίο εμπλέκεται σε αυτή μέσω της δημιουργικότητάς του. Η Αμερικανική Εταιρία Χοροθεραπείας (American Dance Therapy Association - ADTA) προτείνει έναν ορισμό για τη χοροθεραπεία και την κινησιοθεραπεία όπου η «ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης ως διαδικασίας που προωθεί την συναισθηματική, γνωστική, σωματική και κοινωνική ενσωμάτωση του ατόμου». Ο θεραπευτής εστιάζει στη συμπεριφορά που έχει η κίνηση του ατόμου η οποία προκύπτει κατά τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας. Πολλές φορές οι άνθρωποι μέσω των κινήσεων τους εκφράζονται και επικοινωνούν με τους γύρω τους. Μέσω της στάσης του σώματος είναι δυνατόν να φανούν οι σκέψεις μας, τα συναισθήματά μας, μια στάση που αφορά τους γύρω μας ή ακόμα και τον εαυτό μας. Η χοροθεραπεία και η κινησιοθεραπεία αποτελούν μορφές θεραπείας των εικαστικών τεχνών που χρησιμοποιούν για την έκφραση την κίνηση του σώματος και όχι την ομιλία (Κλειτσινίκου, Μίχα, & Παπαγιαννάκη, 2012).

Η χοροθεραπεία και η κινησιοθεραπεία αφορούν στην αντιμετώπιση ψυχικών ασθενειών και σε ομαδικές και ατομικές συνεδρίες. Ως θεραπείες συμβάλουν στη σχέση που έχει ο ασθενής με το σώμα του και την κίνηση αυτού αλλά και τη σχέση του σώματος του ασθενή με τον περίγυρό του. Αυτή η θεραπευτική διαδικασία βοηθά στην αλλαγή τρόπου ζωής του ασθενή. Είναι μια δημιουργικά δομημένη διεργασία που απελευθερώνει τον ασθενή από το άγχος, απαιτεί δραστηριότητα τόσο σωματική όσο και πνευματική.

Η χοροθεραπεία και η κινησιοθεραπεία αποτελούν μορφές θεραπείας κατά τις οποίες η λεκτική επικοινωνία δεν είναι απαραίτητη, τουλάχιστον σε αρχικό στάδιο. Μέσω αυτών των μορφών θεραπείας είναι δυνατόν ο άνθρωπος να επαναφέρει μνήμες προ- λεκτικού σταδίου οι οποίες όμως έχουν αποτυπωθεί στο σώμα και ο θεραπευτής δύναται να τις «φέρει» στην επιφάνεια μέσω της κατάλληλης τεχνικής. Καθώς πολλές αναμνήσεις που σχετίζονται με την κακοποίηση εμφανίζονται πριν τη γλωσσική ανάπτυξη, παραμένουν συνήθως στο ασυνείδητο που αφορά το σώμα και μπορούν να ανακτηθούν με τις κιναισθητικές θεραπείες. Συνεπώς άνθρωποι που έχουν κακοποιηθεί σωματικά, σεξουαλικά αλλά και άτομα που υποφέρουν από ασθένειες, ή βίωσαν ένα ατύχημα, η κινησιοθεραπεία και η χοροθεραπεία μοιάζουν κατάλληλες.

Όμως πέραν αυτών των κατηγοριών αυτές οι μορφές θεραπειών στοχεύουν και σε περιπτώσεις όπως οι μικρές ή βρεφικές ηλικίες όπου εκεί η λεκτική επικοινωνία ακόμα δεν έχει αναπτυχθεί ή έστω δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως. Επίσης τα άτομα με αυτισμό ανήκουν στην κατηγορία όπου αυτές οι μορφές θεραπείες είναι αποτελεσματικές αφού και πάλι στο φάσμα του αυτισμού ο λόγος είναι περιορισμένος. Η θεραπεία μέσω της κίνησης και του χορού, επιτυγχάνεται και δομείται μέσω του ίδιου σώματος.

Ο χορός ανέκαθεν αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι στις ζωές των ανθρώπων. Ο χορός ως μέσο έκφρασης έχει τις ρίζες του βαθιά μέσα στο χρόνο. Κατά την αρχαιότητα οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν το χορό ως μέσο έκφρασης και θεραπείας. Δεν είναι καθόλου τυχαίο που οι άνθρωποι για να συμβολίσουν οποιαδήποτε σημαντική στιγμή της ζωής τους, δημιουργούσαν και μια τελετουργία με βάση το χορό. Χορός για τη γέννηση, το θάνατο, το γάμο και οποιαδήποτε σημαντική στιγμή στη ζωή των ανθρώπων σηματοδοτούνταν μέσω της κίνησης. Ο χορός για σημαντικές περιστάσεις έδινε τη δυνατότητα στους ανθρώπους να δημιουργήσουν ομάδες. Έτσι ενισχύονταν η αίσθηση κοινότητας και η αίσθηση ταυτότητας. Η αμεσότητα της κίνησης του σώματος οδήγησε τον άνθρωπο να χρησιμοποιεί την κίνηση για να επικοινωνήσει και να εκφραστεί. Οι σημαντικότερες στιγμές στη ζωή των ανθρώπων σηματοδοτούνται με χορούς. Ο χορός σαν μορφή θεραπείας, ξεκίνησε από τη Δύση περί τα τέλη του Μεσαίωνα και έπειτα εξαπλώθηκε σε κάποιες Ευρωπαϊκές χώρες.

Η χοροθεραπεία και η κινησιοθεραπεία ως μορφές θεραπείας ακολούθησαν μια ανοδική πορεία αναγνώρισης, ώσπου τη δεκαετία του 1940 εφαρμόστηκε στις Η.Π.Α σε ψυχικά διαταραγμένους ασθενείς σε ψυχιατρικά νοσοκομεία (Κλειτσινίκου 2012). Η χοροθεραπεία αναπτύχθηκε πολύ γρήγορα και η πορεία της ήταν μόνο ανοδική. Πλέον υπάρχουν πολλών ειδών θεραπευτικά μοντέλα όπου το καθένα εκπληρώνει το δικό του σκοπό και δύο θεραπευτικές προσεγγίσεις: «Η πρωτόγονη έκφραση» και «Η χοροκινητική θεραπεία».

7.7.1 Βασικές αρχές χοροθεραπείας / κινησιοθεραπείας

Η ψυχοθεραπευτική τεχνική της χοροθεραπείας και της κινησιοθεραπείας, χρησιμοποιεί την κίνηση ως μέσο ώστε το άτομο να οδηγηθεί στη συναισθηματική, νοητική και φυσική ολοκλήρωσή του μέσω της δημιουργικότητας του. Ο χοροθεραπευτής εστιάζει στη συμπεριφορά του ατόμου ως προς την κίνηση του, όπως αυτή αποκαλύπτεται μέσα από τη θεραπευτική σχέση. Κατά τη διάρκεια των θεραπειών η κίνηση του σώματος χρησιμοποιείται σαν μέσο εκτίμησης και αξιολόγησης καταστάσεων αλλά και σαν μέσο θεραπείας. Με τη θεραπεία μέσω της κίνησης, ο ασθενής έρχεται σε πλήρη επαφή με το σώμα του και ό,τι αυτό συνεπάγεται. Η αντίληψη που έχει το άτομο για το σώμα του, η σχέση του με το βάρος του, η ψυχοσεξουαλική του ωρίμανση είναι κάποιες από τις βασικές έννοιες με τις οποίες το άτομο καλείται να έρθει αντιμέτωπο μέσω της θεραπείας.

Στη χοροθεραπεία, ο θεραπευτής έχει ρόλο άκρως σημαντικό, όπως φυσικά σε όλες τις μορφές εικαστικής θεραπείας. Ο θεραπευτής, μέσω της κίνησης αλληλεπιδρά με τον ασθενή έτσι ώστε να δημιουργήσει μεταξύ τους γέφυρες και να μπορεί να παρεμβαίνει στην πορεία της συνεδρίας. Ο θεραπευτής μπορεί να κινείται με τον θεραπευόμενο, να τον αγγίζει σε ορισμένες περιπτώσεις αγκαλιάζοντάς τον, ακολουθώντας τις κινήσεις του θεραπευόμενου, ο θεραπευτής τις επεξεργάζεται και τις εξελίσσει. Έχει τη δυνατότητα να χορογραφεί, να προτείνει θέματα και ασκήσεις ώστε ο θεραπευόμενος να αντιληφθεί το σώμα του. Ο θεραπευτής είναι παρών καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας κάνοντας λόγο για ό,τι συμβαίνει καθρεφτίζοντάς το παράλληλα.

Στη χοροθεραπεία, ο θεραπευτής αναλύει την ψυχοσωματική ανάπτυξη του ατόμου μελετώντας κινησιολογικά χαρακτηριστικά. Αναλύει τους ρυθμούς των συσπάσεων των μυών του ασθενή και τη σχέση τους με το ασυνείδητο. Μελετά την κίνηση του ατόμου σε σχέση με το περιβάλλοντα χώρο, το ατομικό σωματικό βάρος, την ταχύτητα, τη ροή της ενέργειας και τη σχέση τους με το συνειδητό και εστιάζει στα σχήματα που δημιουργεί το σώμα ως δείκτες προς πρόσωπα ή αντικείμενα που αφορούν.

7.7.2 Βασικές μέθοδοι χοροθεραπείας – Κινησιοθεραπείας

Στη χοροθεραπεία το άτομο προσπαθεί να επικοινωνήσει μέσω κινήσεων του σώματός του. Ο τρόπος με τον οποίο κινείται και δημιουργεί σχέσεις αφορά στην εμπειρία του.

Υπάρχουν κάποιες βασικές μέθοδοι στη χοροθεραπεία:

Καθρεφτισμός: Η αντανάκλαση εμπειρίας του ατόμου με την οποία επιτρέπεται η είσοδος στον κόσμο του και περιλαμβάνει την πραγματική και ακριβή ενσωμάτωση της κίνησης του άλλου σε να δημιουργείται ένας συναισθηματικός και σωματικός καθρέφτης.

Συγχρονισμός: Στο συγχρονισμό η κίνηση δεν αναπαράγεται ακριβώς όπως στον καθρεφτισμό, δηλαδή χέρι με αντίστοιχη κίνηση χεριού. Στο συγχρονισμό το βήμα, η φόρμα, ο ρυθμός, η έκφραση και άλλα χαρακτηριστικά παραμένουν τα ίδια όμως όχι αναγκαστικά στο ίδιο σωματικό μέλος ή την ίδια κατεύθυνση της κίνησης.

Φυσικά υπάρχουν κι άλλες μέθοδοι πέραν των κυριότερων που αναφέρθηκαν στις οποίες συχνά μπορεί να χρησιμοποιούνται και διάφορα αντικείμενα (props).

7.7.3 Οφέλη της χοροθεραπείας – κινησιοθεραπείας

Η χοροθεραπεία – κινησιοθεραπεία, είναι μορφές θεραπείας όπου κατευθυντήρια γραμμή αποτελεί το σώμα και όχι ο λόγος. Ο ασθενής μπορεί να ωφεληθεί μέσω της χοροθεραπείας σε πολλούς τομείς. Μέσω της χοροθεραπείας βελτιώνει την αυτογνωσία, ενισχύει την αυτοπεποίθησή του και την προσωπική του αυτονομία. Δύναται να βελτιώσει την προσαρμοστικότητά του. Μπορεί πλέον χωρίς τη χρήση λόγου να εκφράσει και να διαχειριστεί σκέψεις και συναισθήματα. Είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται συναισθηματικές, νοητικές και φυσικές αλλαγές. Μέσω των μεθόδων που ακολουθούνται στη χοροθεραπεία είτε αφορούν σε ατομικές συνεδρίες είτε σε ομαδικές, ο θεραπευόμενος εργάζεται στην ανάπτυξη μιας σχέσης εμπιστοσύνης, αναπτύσσει κοινωνικές δεξιότητες και ενισχύει την ενσυναίσθησή του. Τέλος είναι σημαντικό να είναι ξεκάθαρο πως η χοροθεραπεία αν και είναι μια διαδικασία ευχάριστη, δεν παύει να αποτελεί μορφή θεραπείας.

7.8 Θεραπεία μέσω της ποίησης

Η βιβλιοθεραπεία είναι μια μέθοδος θεραπείας που αφορά στην προγραμματισμένη ή καθοδηγούμενη από θεραπευτή ανάγνωση ιστοριών. Τα βιβλία έχουν βοηθητικό ρόλο μέσα στο πλαίσιο της θεραπευτικής διαδικασίας.

Η χρήση μύθων και παραβολών με σκοπό τη θεραπεία παθών και την αλλαγή της ζωής των ανθρώπων εμφανίζεται και με θρησκευτικό χαρακτήρα και μάλιστα στον Χριστιανισμό. Στον Ά Παγκόσμιο Πόλεμο, στρατιώτες και θύματα πολέμου παρουσίαζαν βελτίωση στην υγεία τους όταν διάβαζαν συστηματικά ιστορίες όπου οι ήρωές τους βίωναν παρόμοιες καταστάσεις με τις δικές τους ακόμα περισσότερο όταν τα κατάφερναν.

Η θεραπεία μέσω της ποίησης διαφέρει από τη βιβλιοθεραπεία η οποία είναι μια θεραπεία παρεμβατικής μορφής όπου στον ασθενή ανατίθενται συγκεκριμένα κείμενα ή βιβλία για ανάγνωση στο σπίτι χωρίς την υποστήριξη και τη βοήθεια του θεραπευτή κατά την ανάγνωση.

Η συγκεκριμένη εργασία δεν αναφέρεται στη βιβλιοθεραπεία στο σύνολό της, δηλαδή στη χρήση μύθων και λογοτεχνικών κειμένων αλλά εστιάζει στη θεραπεία μέσω της ποίησης. Η ποίηση ήταν η πρωταρχική γλώσσα που χρησιμοποίησαν οι άνθρωποι με τον πεζό λόγο να χρησιμοποιείται μεταγενέστερα. Η ποίηση είναι από τις αρχαιότερες μορφές τέχνης με ορισμένους μελετητές να τη χαρακτηρίζουν και ως «μητέρα των τεχνών». Η ποίηση είναι ένα εργαλείο μεθοδολογικό που χρησιμοποιείται από τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας και στην επαγγελματική τους δραστηριότητα, για την προσωπική τους ανάπτυξη αλλά και σε επίπεδο έρευνας. Ένας θεραπευτής που χρησιμοποιεί την ποίηση γνωρίζει πως η ποίηση και η παραγωγή αυτής έχουν ως βάση τη λογοτεχνία και το λόγο. Η ποίηση είναι ένα μέσο που διαρκώς εξελίσσεται. «Η ποίηση είναι σκέψεις που αναπνέουν και λέξεις που καίνε», όπως διατύπωσε ο Άγγλος ποιητής Τόμας Γκρέι, αντιλαμβανόμενος την ποίηση ως έναν οργανισμό ζωντανό. Το λεξικό Petit Larousse η ποίηση ορίζεται ως «η τέχνη η οποία προκαλεί και προβάλλει τις αισθήσεις, τα συναισθήματα, μέσα από μια ιδιαίτερη χρήση της γλώσσας, μέσα από την ένταση των ήχων, των ρυθμών, της αρμονίας και των εικόνων».

Ανά διαστήματα έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί για την ποίηση που αντικατοπτρίζουν σε αυτή τα θεωρητικά πλαίσια, τα καλλιτεχνικά ρεύματα, τις αναζητήσεις και τις αντιλήψεις για τη λειτουργία της ποίησης και το κοινωνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο στο οποίο στηρίζονται. Η ποίηση όπως προκύπτει από τα παραπάνω δεν είναι ανεξάρτητη από το κοινωνικό περιβάλλον στο οποίο ζει και αναπτύσσεται όπως συμβαίνει και στην τέχνη στο ευρύτερο πλαίσιο. Ο ποιητής Eliot έχει αναφέρει μεταξύ άλλων για την ποίηση πως η ίδια και η ποιητική λειτουργία της συγκροτούν το λεξιλόγιο των συναισθημάτων και των βιωμάτων των ανθρώπων αποκαλύπτοντας όψεις της ταυτότητας ενεργοποιώντας δυναμικές πτυχές της αυτογνωσίας.

7.8.1 Ιστορική αναδρομή θεραπείας μέσω της ποίησης

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της ποίησης γίνονται ήδη γνωστές από τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό. Η ποίηση και η λογοτεχνία ενισχύουν τη συναισθηματική κάθαρση. Από τον Όμηρο ακόμα και τον Αριστοτέλη υπάρχουν εμφανείς ενδείξεις για τη θεραπευτική ιδιότητα των κειμένων. Η αρχαία ελληνική ποίηση σε πολλά σημεία αναφέρεται στην προσπάθεια να εξαλειφθούν οι παράλογες δυνάμεις που υπάρχουν στον άνθρωπο και προκαλούν την καταστροφή. Στις ραψωδίες της Οδύσσειας, ο Τηλέμαχος ωριμάζει και «θεραπεύεται» με τη βοήθεια της Αθηνάς που χρησιμοποιεί την ποίηση. Κατά τον Rojcewicz εκείνη θα μπορούσε να θεωρηθεί ως η πρώτη συστημική θεραπεύτρια μέσω της ποίησης. Η θεραπευτική δύναμη του λόγου εξετάζεται και στα κείμενα του Πλάτωνα όπου και πάλι η κάθαρση για τους πρωταγωνιστές είναι ο σκοπός και αναμένουν τη λύτρωση. Το ενδιαφέρον από ιατρούς και παιδαγωγούς προς τις μορφές τέχνης, ενίσχυσε τη συστηματοποίηση των εκφραστικών και δημιουργικών θεραπειών μέσω της τέχνης όπου μέσα σε αυτές περιλαμβάνεται και η τέχνη της ποίησης. Το 1810 ο Benjamin Rush (Τσέργας Ν. , 2020) μεταξύ άλλων θεραπειών, πρότεινε και τη γραφή και μελέτη ποίησης ως βοήθεια σε ψυχικά προβλήματα καθώς για το λόγο αυτό δημιούργησε και την εφημερίδα «The Illuminator» ώστε να εκδίδει τα έργα των ασθενών.

Ακόμη, ο Moreno, θεμελιωτής του ψυχοδράματος, αναγνώρισε τις θεραπευτικές ιδιότητες της ποίησης καθώς και ο ίδιος έγραφε ποιήματα. Πριν καν ακόμα καθιερωθεί ο όρος θεραπεία μέσω της ποίησης εκείνος χρησιμοποιούσε τον όρο «Ψυχολογική ποίηση».

Το 1969 στην Αμερική ιδρύεται η Εθνική εταιρεία Θεραπείας μέσω της Ποίησης (National Association for Poetry Therapy) όπου κάθε χρόνο διοργανώνεται συνέδριο για τη θεραπεία μέσω της ποίησης και εκδίδει επιστημονικό περιοδικό και ενημερωτικό (National Association for poetry therapy).

7.8.2 Η έννοια της θεραπείας μέσω της ποίησης

Η ποίηση ορίζεται για τη θεραπεία μέσω αυτής ως μια σκόπιμη πράξη που επιδιώκει την επίτευξη θεραπευτικών στόχων και την προσωπική ανάπτυξη. Η επιστημονική συγγραφέας Debbie McCulliss το 2011 αναφέρει πως «Η θεραπεία μέσω της ποίησης συμπεριλαμβάνει και τη δημιουργική γραφή ως μια δημιουργική θεραπευτική διαδικασία. Ειδικότερα η συγγραφή ποιημάτων αποκαλύπτει τις πρωτογενείς διαδικασίες».

Για τη θεραπεία μέσω της ποίησης χρησιμοποιούνται πέραν των ποιημάτων και σίχοι τραγουδιών, θεατρικά έργα, παραμύθια, μυθιστορήματα, δοκίμια, άρθρα με τα ποιήματα όμως να κυριαρχούν. Βασικό στοιχείο στη θεραπεία μέσω της ποίησης είναι οι μεταφορές και οι παρομοιώσεις που χρησιμοποιεί.

Στη θεραπευτική διαδικασία που ως εργαλείο της την ποίηση αρχικά γίνεται η επιλογή του ποιήματος από τον θεραπευτή. Έπειτα ακολουθεί η ανάγνωση αυτού και στη συνέχεια ο ασθενής επιχειρεί να συγγράψει ο ίδιος ποίημα σχετικά με τα προβλήματα που αντιμετωπίζει και στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση με τον θεραπευτή. Και στην ομαδική και στην ατομική θεραπεία η διαδικασία θεραπείας επικεντρώνεται στην ανάγνωση και συγγραφή ποιημάτων.

Καμία μορφή θεραπείας δεν είναι αυτόνομη και ανεξάρτητη από αξίες και ιδέες, οι οποίες επηρεάζουν την όλη διαδικασία. Για τη θεραπευτική διαδικασία προηγείται η ψυχολογική αξιολόγηση. Η χρήση της ποίησης συναντάται στη θεραπεία, τη συμβουλευτική αλλά και στην προσωπική ανάπτυξη. Κυρίως στη συμβουλευτική αποσκοπεί σε διερεύνηση σημείων του εαυτού και στην κατάκτηση της αυτογνωσίας. Η ποίηση είναι αρκετά βοηθητική και στη συμβουλευτική εφήβων ή τη σχολική συμβουλευτική καθώς ενισχύει την αυτοεκτίμηση των παιδιών και συμβάλλει και στην απόκτηση αυτογνωσίας.

Η ποίηση χρησιμοποιείται σε πολλές περιπτώσεις ασθενών που έχουν υποστεί βία, έχουν βιώσει την απώλεια, έχουν κακοποιηθεί, βιώνουν κατάθλιψη, ανεξαρτητοποιούνται από το αλκοόλ και τα ναρκωτικά και πολλές ακόμα περιπτώσεις. Κάποιοι από τους στόχους που επιτυγχάνονται μέσω της θεραπευτικής ποίησης είναι:

Η Ανάπτυξη κατανόησης του εαυτού και των άλλων.

Η Αύξηση της δημιουργικότητας, της αυτοέκφρασης και της αυτοεκτίμησης.

Η Ενίσχυση διαπροσωπικών σχέσεων και δεξιοτήτων.

Η Έκφραση συναισθημάτων, εκτόνωση.

Η Προώθηση της προσαρμοστικότητας και της διαλλακτικότητας.

Η θεραπεία μέσω της ποίησης αποτελεί μια μορφή εναλλακτικής θεραπείας και συνδυάζεται και με άλλες μορφές τέχνης. Οι εικαστικές θεραπείες αν και έχουν καλλιτεχνικό υπόβαθρο και θεωρητική υποστήριξη λειτουργούν συμπληρωματικά με άλλες μορφές θεραπείας. Η θεραπεία μέσω της ποίησης συγκεκριμένα έχει χρησιμοποιηθεί ως μέθοδος σε σχολεία, σε νοσοκομεία, σε άσυλα, σε κέντρα αποκατάστασης ή κέντρα δημιουργικής απασχόλησης ασθενών που πάσχουν από ποικίλλες διαταραχές αλλά και ως θεραπείες ειδικής αγωγής ή σωματικών ασθενειών και αναπηριών.

7.8.3 Επιλογή θεραπευτικών ποιημάτων

Μεγίστης σημασίας αλλά και δύσκολη διαδικασία είναι η επιλογή ποιημάτων.⁹⁸ Κάποια από τα ποιήματα που ο ασθενής θα γράψει κατά τη διάρκεια των συνεδριών θα είναι ποιοτικά και κάποια άλλα θα έχουν σίχους μικρότερης αξίας. Στη θεραπεία αυτό δεν απασχολεί καθόλου τον θεραπευτή, επίσης και στόχος του ασθενή δεν είναι η δημιουργία ενός άρτιου έργου αλλά η έκφραση του. Στα ποιήματα που συγγράφει ο ασθενής όνειρα, φαντασιώσεις, ιδέες, επιθυμίες, διαπροσωπικές σχέσεις, είναι κάποια από τα στοιχεία που συμπεριλαμβάνονται. Συνεπώς και για την επιλογή του ποιήματος σημασία δεν έχει η ποιότητά του, η αρτιότητά του αλλά το να επιτευχθεί ο σκοπός της θεραπείας. Για τη διαδικασία επιλογής ενός ποιήματος, ο καθηγητής Nicholas Mazza, στο βιβλίο του «Journal of Poetry Therapy» επισήμανε κάποια κριτήρια, τα οποία είναι:

Η αντίδραση του θεραπευτή απέναντι στο ποιητικό κείμενο.

Η σχέση του θέματος του ποιήματος με θέματα που απασχολούν τον θεραπευτή στην προσωπική του ζωή.

Αναζήτηση του θέματος του ποιήματος και συζήτηση γι' αυτό.

Εξέταση της συναισθηματικής ατμόσφαιρας που κυριαρχεί στο ποίημα.

Εντοπισμός φράσεων με ιδιαίτερη αξία.

Προσδιορισμός των ψυχολογικών προβλημάτων στην αντιμετώπιση των οποίων θα μπορούσε να βοηθήσει το ποίημα.

Προσδιορισμός άλλων καλλιτεχνικών έργων (κινηματογραφικών, μουσικών κλπ) που θα μπορούσε να θυμίσει το ποίημα στον ασθενή.

Συγγραφή ενός ποιήματος με παραλήπτη τον ποιητή.

Δημιουργία μιας εικόνας ως αντίδραση στο ποίημα.

Προσδιορισμός της θεωρητικής προσέγγισης στην οποία θα μπορούσε να αξιοποιηθεί το ποιητικό κείμενο.

Εξέταση του ποιήματος από τον θεραπευτή για το αν το ποίημα εμπνέει ελπίδα στον ασθενή.

Οι Hynes και Hynes – Berry, διακρίνουν δύο κατηγορίες για την επιλογή ενός ποιήματος που θα χρησιμοποιηθεί θεραπευτικά:

Αρχικά, ο θεραπευτής θα επιλέξει το ποιητικό κείμενο με σκοπό την προσωπική

Ανάπτυξη και θεραπεία του ασθενούς.

Και δεύτερον, η επιλογή ποιητικού κειμένου στρατηγικά για την αξιοποίηση του σε

Ειδικές πληθυσμιακές ομάδες.

Επιπλέον και οι Rolfs και Super, προτείνουν κριτήρια επιλογής ποιημάτων τα οποία επιλέγονται από τον θεραπευτή και έχουν ως εξής:

Τα ποιήματα που γράφονται σε **πρώτο πρόσωπο**, είναι καταλληλότερα για τη θεραπευτική διαδικασία.

Ο ασθενής προσεγγίζει ευκολότερα **μικρά ποιήματα** και δε «χάνεται» σε μεγαλύτερα. Τα ποιήματα που προκαλούν **έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις** στον αναγνώστη.

7.8.4 Θεραπευτικές τεχνικές

Όπως έχει ήδη αναφερθεί σημαντικό ρόλο για τη θεραπευτική διαδικασία έχει η επιλογή του θεραπευτικού ποιήματος. Στο στάδιο αυτό ο θεραπευτής προετοιμάζεται και επιλέγει τα ποιήματα που θα παρουσιάσει στο άτομο ή την ομάδα. Τα θεραπευτικά ποιήματα δεν προσεγγίζονται φιλολογικά ή αισθητικά αλλά μέσα από την ψυχολογική τους έννοια.

Η ποιητική διαδικασία συχνά διαφέρει ανάλογα με το θεωρητικό υπόβαθρο που εξυπηρετεί. Υπάρχουν όμως κάποια κοινά μεταξύ των διαδικασιών αυτών και των τεχνικών που ακολουθούνται. Κρίνεται σημαντική σε όποιο στάδιο ή όποιο θεωρητικό υπόβαθρο η εξοικείωση του θεραπευτή με την τέχνη της ποίησης και της δημιουργικής γραφής, πριν την έναρξη οποιασδήποτε εφαρμογής.

Κάποιες από τις τεχνικές που συχνά ακολουθούνται είναι οι εξής:

Προθέρμανση. Στόχος είναι η προετοιμασία του ασθενή ή της ομάδας και η εξοικείωση των μελών μεταξύ τους. Στη συγκεκριμένη τεχνική γίνεται η ανάγνωση του ποιήματος και ταύτιση μεταξύ του ασθενή και του έργου σε σημεία. Τα ποιήματα μπορεί να είναι και αυτά που έχουν γράψει οι ασθενείς πριν τη συνεδρία, γεγονός που κάνει τη συμμετοχή των μελών πιο άνετη. Μια άλλη εναλλακτική είναι να αναγνώσει ο θεραπευτής το ποίημα και έπειτα να ακολουθήσει συζήτηση μεταξύ των μελών σε ομαδική συνεδρία ή μεταξύ του θεραπευτή και του ασθενή σε ατομική θεραπεία.

Ποιήματα – Επιστολές. Η τεχνική αυτή μπορεί να είναι είτε για ομαδική είτε για ατομική θεραπεία. Πρόκειται για μια μορφή επικοινωνίας μεταξύ προσώπων με καλλιτεχνικό όμως χαρακτήρα. Οι επιστολές έχουν ως παραλήπτη άτομα οικεία, φίλους, οικογένεια, άτομα άγνωστα ή ακόμα και άτομα που πλέον δε βρίσκονται στη ζωή (όπως προαναφέρθηκε η ποίηση βοηθά άτομα που έχουν βιώσει την απώλεια).

Μέσω της επιστολής αυτής εκφράζονται φόβοι, συναισθήματα, σκέψεις, ανασφάλειες ακόμα και αποφάσεις ζωής. Οι επιστολές διαβάζονται έπειτα στη συνεδρία και δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στο λόγο για τον οποίο γράφτηκε. Ο θεραπευτής προσέχει το στιλ της επιστολής, το βαθμό σύνδεσης αυτής με τα θέματα που απασχολούν τον ασθενή. Η τεχνική αυτή θέτει σε λειτουργία το μηχανισμό της κάθαρσης αφού ο ασθενής έχει τη δυνατότητα να εξηγήσει, να μιλήσει και να αιτιολογήσει συμπεριφορές του.

Ποιήματα – Ακροστοιχίδες. Η τεχνική αυτή βασίζεται σε εξωτερικούς παράγοντες που αποτέλεσαν έναυσμα για τη συγγραφή ποιήματος. Όλο το ποίημα οργανώνεται γύρω από μια εικόνα, έναν ήχο, μια μορφή, μια εμπειρία και δημιουργείται συνειρμικά. Η τεχνική αυτή επίσης μπορεί να αφορά και σε ομαδικές και σε ατομικές συνεδρίες. Σε ομαδικές συνεδρίες μάλιστα είναι δυνατή η συνεργατική συγγραφή εκφράζοντας τα μέλη συνειδητές και ασυνείδητες σκέψεις, επιθυμίες, ανάγκες επικοινωνώντας έτσι με όλη την ομάδα. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η αυτοαποκάλυψη, η διερεύνηση συνειδητών επιλογών και στοιχείων της εικόνας που φανερώνεται στους τρίτους.

Έκφραση με ελεύθερο στιλ. Στην τεχνική αυτή ο θεραπευόμενος έχει στη διάθεση του λίγο χρόνο (συνήθως πέντε ή δέκα λεπτά) για να εκφράσει σκέψεις, ιδέες και συναισθήματα με όποιο στιλ επιθυμεί με τον περιορισμό του χρόνου. Η τεχνική αυτή βοηθά στην ελεύθερη έκφραση και στη διαισθητική σύνδεση με τους άλλους. Σαν τεχνική δεν έχει κάποια ιδιαίτερη δυσκολία όμως ο θεραπευτής οφείλει να βοηθά εάν παρουσιαστεί κάποιο κώλυμα κατά τη διάρκεια της.

Συγγραφή ονείρων. Η ποίηση και τα όνειρα έχουν αρκετά κοινά στοιχεία. Ένα από τα σημαντικότερα είναι η χρήση μεταφορών και εικόνων. Τα όνειρα έχοντας ως βάση το ασυνείδητο, τις εικόνες, τα σύμβολα, αναλογικά ταυτίζονται με τη ποιητική δημιουργική διαδικασία. Συχνά όταν η βάση του ποιήματος είναι το όνειρο, η καταγραφή λόγου είναι γρήγορη. Η τεχνική αυτή είναι σημαντική και αποκαλυπτική ως προς την καταγραφή και κατανόηση βιωμάτων του ασθενή. Και η συγκεκριμένη τεχνική αφορά είτε ομάδα είτε το άτομο μεμονωμένα. Στις ατομικές συνεδρίες είναι βοηθητική η τήρηση ενός ημερολογίου ονείρων ώστε το άτομο να ενισχύσει την αυτογνωσία του και να έρθει σε επαφή με το ασυνείδητό του. Στην ομαδική θεραπεία επίσης μπορεί να βοηθήσει το ημερολόγιο καταγραφής ονείρων με την προϋπόθεση ότι κανείς δε νιώθει αμήχανα με το να μοιράζεται με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας τα όνειρά του.

Ο χάρτης της μνήμης. «Η μνήμη όπου και να την αγγίξεις πονεί» όπως έγραψε ο *Γιώργος Σεφέρης*. Στη συγκεκριμένη τεχνική η μνήμη μπορεί να είναι είτε το φάρμακο είτε το δηλητήριο ανάλογα με το πως

θα χρησιμοποιηθεί. Οι εμπειρίες και τα βιώματα είναι αυτά που καταγράφονται στη συγκεκριμένη τεχνική και μέσω αυτών έρχεται η προσωπική ανάπτυξη του ατόμου.

Συνεργατική ποίηση. Η συγκεκριμένη τεχνική αφορά σε ομαδικές θεραπείες αφού το ποίημα ως τελικό αποτέλεσμα έχει προκύψει από τη συνεργασία των μελών της ομάδας. Οι τρόποι είναι αρκετοί. Αρχικά η ομάδα μπορεί να χωριστεί σε υποομάδες να γραφούν μικρότερα ποιήματα και τέλος να συνενωθούν. Το κάθε άτομο μπορεί να γράψει από ένα στοίχο και έπειτα να ενταχθεί στο συνολικό έργο δημιουργώντας ένα ολοκληρωμένο ποίημα ή ακόμα και το κάθε μέλος να γράφει κάτι συνεχίζοντας ο επόμενος στο σημείο που έχει σταματήσει ο προηγούμενος. Η τεχνική αυτή ενδυναμώνει την ομάδα, ενισχύει την αυτοπεποίθηση και δημιουργεί ένα συλλογικό δημιουργικό πνεύμα.

Το ποίημα – κολλάζ. Η τεχνική αυτή απαιτεί περισσότερο κόπο και χρόνο και αν πρόκειται για ομαδική δραστηριότητα απαιτεί και καλή σχέση μεταξύ των μελών της ομάδας. Η τεχνική αυτή μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες εικαστικές δραστηριότητες όπως η φωτογραφία, η ζωγραφική, η αφήγηση ιστοριών. Κατά τη δραστηριότητα αυτή τα μέλη της ομάδας επικοινωνούν μεταξύ τους με τη μέγιστη δυνατή συνεργασία να επιτυγχάνεται.

Το πεζό ποίημα. Το ποίημα αυτό έχει περισσότερα χαρακτηριστικά πεζού λόγου. Πραγματοποιείται για να δώσει στον ασθενή μεγαλύτερη ελευθερία και να εκφράσει θέματα που τον απασχολούν. Ωστόσο στην επιλογή του θέματος μπορεί να υπάρξει μια καθοδήγηση από τον θεραπευτή.

Κάποτε ήμουν... αλλά τώρα είμαι... Η τεχνική αυτή ξεκινά με τον ασθενή να πρέπει να συμπληρώσει τις φράσεις αυτές. Η εναλλαγή ανάμεσα σε παρελθόν και παρόν οδηγεί το άτομο στη σύγκριση για το που βρισκόταν και που βρίσκεται. Ο θεραπευτής οφείλει να καθοδηγήσει το άτομο, ώστε να φέρει εις πέρας την τεχνική αυτή και να επεξεργαστεί τις αλλαγές που έχουν συμβεί στη ζωή του. Στην τεχνική αυτή μπορεί να προστεθεί και το «κάποτε θα είμαι...» έτσι ώστε ο ασθενής να θέσει στόχους, να εκφράσει τις επιθυμίες και τα όνειρά του για το μέλλον.

Σαφώς αυτές είναι μερικές μόνο από τις τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη θεραπευτική διαδικασία. Αν και ως μορφή θεραπείας η ποίηση λειτουργεί σε ψυχοδυναμικά μοντέλα, παρατηρείται μια τάση χρήσης της και σε συμβατικές μορφές θεραπείας.

Κεφάλαιο 8 – Η συμβολή της τέχνης στην ανάπτυξη του ατόμου

8.1 Γνωστική ανάπτυξη

Με τη χρήση του όρου «ανάπτυξη», γίνεται αναφορά στην αλλαγή που βιώνει το άτομο κατά τη διάρκεια της ζωής του, την ωρίμανση, την προσαρμοστικότητα και την προσωπική, κοινωνικοσυναισθηματική, γνωστική και γλωσσική εξέλιξη. Στο βιβλίο που έχει δοθεί ως σύγγραμμα στο μάθημα Εκπαιδευτική Ψυχολογία του Προγράμματος Παιδαγωγικής και Διδακτικής Επάρκειας του Τμήματος Τεχνών Ήχου και Εικόνας «Εκπαιδευτική ψυχολογία – θεωρία και πράξη» του Robert E. Slavin, αναφέρεται πως το σημαντικότερο βήμα στην κατανόηση και τη δημιουργία ενός καλού εκπαιδευτικού πλαισίου είναι η κατανόηση του ότι τα παιδιά δεν αποτελούν μικρογραφίες ενηλίκων. Σκέφτονται και πράττουν διαφορετικά ανάλογα με το εκάστοτε στάδιο ανάπτυξής τους. Για τα στάδια ανάπτυξης έχουν διατυπωθεί δύο ζητήματα αντιπαράθεσης όπου στο πρώτο η ανάπτυξη είναι αλληλένδετη της εμπειρίας και στη δεύτερη η ανάπτυξη και η ακολουθία σταδίων που αυτή ακολουθεί. Σήμερα πολλοί αναπτυξιακοί ψυχολόγοι πιστεύουν πως σημαντικότερο ρόλο έχει η φύση και η ανατροφή σε συνδυασμό έχοντας οι βιολογικοί παράγοντες πολύ σημαντικό ρόλο σε σημεία όπως η σωματική ανάπτυξη του ατόμου (Slavin, 2018).

Οι θεωρίες ανάπτυξης με βάση τις οποίες πραγματοποιείται η αλλαγή αποτελεί ακόμα ένα ζήτημα. Οι θεωρίες ανάπτυξης είναι δύο. Θεωρία συνεχούς και ασυνεχούς ανάπτυξης. Κατά την πρώτη θεωρία η ανάπτυξη γίνεται ομαλά αφού περιβάλλον και εμπειρίες από το περιβάλλον του παιδιού συντελούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων. Η θεωρία συνεχούς ανάπτυξης δίνει έμφαση στο περιβάλλον που μεγαλώνει ένα παιδί και όχι στην κληρονομικότητά του. Εν αντιθέσει, η θεωρία ασυνεχούς ανάπτυξης υποστηρίζει πως οι περιβαλλοντικές συνθήκες να μην έχουν ρόλο στην ανάπτυξη του παιδιού αλλά όχι σε τόσο μεγάλο βαθμό όσο οι εγγενείς παράγοντες (Slavin, 2018).

Τα στάδια ανάπτυξης υποστηρίζονται από τους Piaget και Vygotsky καθώς και για τους δύο είναι ξεκάθαρη η ύπαρξη σταδίων αν και υπάρχει διαφορά στην αρίθμηση και το περιεχόμενό τους.

8.2 Τα στάδια ανάπτυξης κατά τον Piaget

Ο αναπτυξιακός ψυχολόγος Jean Piaget, διατύπωσε τη θεωρία του για τη γνωστική ανάπτυξη υποστηρίζοντας πως κυρίαρχο ρόλο έχει η αλληλεπίδραση του παιδιού με το περιβάλλον του και πως η γνώση προκύπτει από τη δράση. Η γνωστική ικανότητα του παιδιού και η νόηση εξελίσσεται με βάση τέσσερα στάδια όπως διατυπώθηκαν από τον ψυχολόγο.

Τα στάδια έχουν ως εξής: αισθησιοκινητικό, προλογικό, συγκεκριμένης λογικής αντίληψης και τυπικής λογικής σκέψης. Τα στάδια αυτά είναι αδύνατο να παραληφθούν ή να αλλάξει η μεταξύ τους σειρά και αυτός είναι ο τρόπος με τον οποίο αναπτύσσεται οποιοσδήποτε άνθρωπος.

Το κάθε στάδιο αφορά σε συγκεκριμένη ηλικία και έχει συγκεκριμένους αναπτυξιακούς στόχους.

Αισθησιοκινητικό είναι το στάδιο από τη γέννηση ως και την ηλικία των δύο ετών όπου η σκέψη βασίζεται στην αισθητηριακή αίσθηση και την κινητική συμπεριφορά. Τα παιδιά στο στάδιο αυτό αναγνωρίζουν το περιβάλλον τους και αναπτύσσουν τις κινητικές τους δεξιότητες. Κατά τη διάρκεια του σταδίου αυτού, το βρέφος λειτουργεί αντανakλαστικά. Πιάνει αντικείμενα, τα πετάει, πιπιλάει την πιπίλα όπως και το στήθος και το μπιμπερό. Σφίγγει ένα δάχτυλο όπως και την κουδουνίστρα. Τινάζει χέρια και πόδια όταν τρομάζει. Τα ερεθίσματα στο στάδιο αυτό προκαλούν τις αντανakλαστικές αντιδράσεις, χωρίς να υπάρχει κάποια σκέψη. Ακόμα και προς το τέλος του σταδίου αυτού όπου το παιδί αντιλαμβάνεται τα σχήματα και πειραματίζεται με αυτά, δεν υπάρχει κάποια λογική σκέψη αλλά μόνο επαναλαμβανόμενα μοτίβα «ανακυκλωτικές αντιδράσεις» (Fontana, 1996). Στο στάδιο αυτό είναι σημαντική η μονιμότητα του αντικειμένου για το βρέφος. Τα παιδιά μπορούν να αντιληφθούν την ύπαρξη αντικειμένων ακόμα και όταν αυτά δε βρίσκονται στο οπτικό τους πεδίο.

Προλογικό είναι το στάδιο από τα δύο έως τα επτά έτη. Στο στάδιο αυτό τα παιδιά δημιουργούν φανταστικές εικόνες για τις οποίες δύναται να χρησιμοποιήσουν σύμβολα για να τις αναπαραστήσουν. Στο στάδιο αυτό τα παιδιά αναπτύσσουν με ταχύτατους ρυθμούς το λεξιλόγιό τους. Πέρα από αυτό όμως η λογική σκέψη δεν παρουσιάζει εξέλιξη. Τα παιδιά σε αυτό το στάδιο δεν έχουν την ικανότητα διατήρησης και της αντιστρεψιμότητας ενώ χαρακτηριστικό τους είναι η επικέντρωση. Στο σύγγραμμα του Slavin δίνεται ένα παράδειγμα με τη μεταφορά του γάλατος από ένα μακρόστενο ποτήρι σε ένα βαθύ δοχείο. Τα παιδιά δε δίνουν σημασία στο αν το δοχείο είναι αρκετά βαθύ ή πλατύ, το ποτήρι τους φαίνεται μεγαλύτερο άρα έχει περισσότερο γάλα. Έπειτα το γάλα από το βαθύ δοχείο μεταφέρεται πάλι στο ποτήρι. Τα παιδιά αδυνατούν να αντιληφθούν πως ανεξαρτήτως σχήματος και μεγέθους του δοχείου η ποσότητα είναι η ίδια. Δεν αντιλαμβάνονται την αντιστρεψιμότητα δηλαδή αφού η ίδια ποσότητα χώρεσε στο δοχείο, θα χωρέσει και πάλι στο ποτήρι. Επίσης στο στάδιο αυτό τα παιδιά δρουν εγωκεντρικά. Τους είναι αδύνατο να αντιληφθούν την ύπαρξη διαφορετικής οπτικής. Σωστός και αληθής είναι ο δικό τους τρόπος αντίληψης και θεωρούν πως όλοι βλέπουν τον κόσμο όπως εκείνα.

Στάδιο συγκεκριμένης λογικής σκέψης από την ηλικία των επτά έως έντεκα ετών. Στο στάδιο αυτό το παιδί έχει ήδη εξελίξει σημαντικά τη λογική του σκέψη σε σχέση με το προλογικό στάδιο, ωστόσο τα παιδιά εξακολουθούν να μη σκέφτονται σαν ενήλικες. Δεν είναι εξοικειωμένα με την αφαιρετική σκέψη. Τα παιδιά στο στάδιο αυτό έχουν αναπτύξει τις γνωστικές λειτουργίες όπως η αντιστροφή και η διατήρηση. Επίσης μπορούν να κάνουν πρόσθεση, αφαίρεση, διαίρεση και πολλαπλασιασμό όπου έτσι εξασκούνται στη λογική σκέψη. Όμως παραμένουν σε συγκεκριμένα, ήδη γνωστά σε αυτά πράγματα.

Ο δάσκαλος τέχνης Eliot Eisner ανέφερε πως τα παιδιά στο στάδιο αυτό χρησιμοποιούν στην τέχνη τους πράγματα ήδη γνωστά σε αυτά, πράγματα που έχουν δει. Η τέχνη λειτουργεί ως καθρέπτης για ό,τι έχει δει και βιώσει ένα παιδί. Για παράδειγμα ένα παιδί που δεν έχει πάει σε ζωολογικό κήπο ή δεν έχει κατοικίδιο στο σπίτι του, πιο δύσκολα θα συμπεριλάβει ζώα στη ζωγραφιά του (Schirrmacher 1998, 54). Το παιδί στο στάδιο αυτό είναι σε θέση να προβληματιστεί, να αντιληφθεί σχέσεις και να λύσει προβλήματα όμως που αφορούν σε ήδη για αυτό γνωστά πράγματα. Για παράδειγμα για τη δημιουργία ενός ελέφαντα μπορεί να προβληματιστεί για το υλικό που θα χρησιμοποιήσει, το χρώμα, το σχήμα που θα δώσει (Schirrmacher 1998). Στο στάδιο αυτό τα παιδιά αντιλαμβάνονται τη σειροθέτηση, να τοποθετούν δηλαδή στη σειρά αντικείμενα με βάση κάποιο οποιοδήποτε κριτήριο. Εν συνεχεία είναι ικανά να αντιληφθούν και τη μεταβατικότητα δηλαδή τη σχέση μεταξύ δύο αντικειμένων και αυτών των δύο με ένα τρίτο αντικείμενο. Επίσης σε αυτό το στάδιο τα παιδιά από

τον εγωκεντρισμό μεταβαίνουν στην αντικειμενικότητα ή αποκεντρωμένη σκέψη. Τα παιδιά πλέον είναι σε θέση να γνωρίζουν πως οι υπόλοιποι ενδέχεται να βλέπουν διαφορετικά κάποια πράγματα από ότι εκείνα.

Στάδιο τυπικής λογικής σκέψης όπου αφορά από την ηλικία των έντεκα ετών έως την ενήλικη ζωή. Το στάδιο αυτό ξεκινά με το παιδί να βρίσκεται στην προ εφηβεία. Το παιδί τότε αρχίζει να αναπτύσσει την αφαιρετική σκέψη και να προβληματίζεται αλλά και να δίνει λύσεις σε υποθετικά γεγονότα που δεν αφορούν το παρόν. Τα παιδιά είναι σε θέση να λύσουν προβλήματα υποθετικής σύγκρισης, όπως στο σύγγραμμα του Slavin δίνεται ένα παράδειγμα σχετικά με το ύψος μαθητών. Αν για παράδειγμα ο Τομ περνά σε ύψος τη Μπέκυ και η Μπέκυ είναι ψηλότερη από τον Φρεντ τότε το παιδί αντιλαμβάνεται πως ο Τομ είναι ψηλότερος από τον Φρεντ (Slavin, 2018). Το παιδί μπορεί να επεξεργαστεί δυνητικές καταστάσεις με αφηρημένες σχέσεις και να δώσει λύση σε αυτές.

8.3 Τα στάδια ανάπτυξης κατά το Vygotsky

Ο Lev Semionovich Vygotsky ήταν Ρώσος ψυχολόγος. Η θεωρία του για τα στάδια ανάπτυξης βασίζεται στο ότι το άτομο και οι νοητικές διεργασίες του επηρεάζονται από το πολιτισμικό και ιστορικό πλαίσιο και πως η ανάπτυξη βασίζεται σε συμβολικά συστήματα όπου δημιουργούν οι πολιτισμοί για να βοηθηθεί η ανθρώπινη σκέψη, επικοινωνία και η επίλυση προβλημάτων. Ο Vygotsky θεωρεί πως μέσω της διαδικασίας της μάθησης θα οδηγηθεί το άτομο στη γνωστική ανάπτυξη. Ο ψυχολόγος διαφοροποιεί τον άνθρωπο από τα υπόλοιπα ζώα επειδή μέσω των ψυχολογικών εργαλείων που δημιουργεί γίνεται κυρίαρχος της συμπεριφοράς και της σκέψης του έχοντας τη δύναμη να ασκήσει τροποποιήσεις στο περιβάλλον του. Τα ψυχολογικά εργαλεία αφορούν στην προφορική γλώσσα, τη γραφή, την αρίθμηση, την τέχνη και γενικότερα τα συστήματα πολιτισμού. (Βασιλεία 2020).

Η ανάπτυξη του ατόμου κατά τον Vygotsky προκύπτει από τη μάθηση. Μέσω κατάκτησης συμβόλων και μέσω της προσφοράς βοήθειας και διδασκαλίας άλλων, το παιδί θα φτάσει στο στάδιο όπου θα επιλύει προβλήματα χωρίς τη βοήθεια άλλων. Η ικανότητα αυτή ονομάζεται αυτορρύθμιση (Slavin 2018, 87).

Το πρώτο στάδιο αυτορρύθμισης, αφορά στην αντίληψη και κατανόηση του παιδιού πως οι ενέργειες και οι ήχοι έχουν ένα νόημα (Slavin 2018, 87). Η θεωρία του Ρώσου ψυχολόγου υποστηρίζει πως για να φτάσει το παιδί να δρα απολύτως ανεξάρτητα, πρέπει να περάσει από το στάδιο βοήθειας όπου ενήλικες με γνώσεις, ή συνομήλικοί του με τους ίδιους προβληματισμούς θα παρέχουν βοήθεια και γνώση μέσω των οποίων θα επιτευχθεί η εξέλιξη.

Ο ιδιωτικός λόγος, είναι ένα στάδιο κατά το οποίο το παιδί εσωτερικεύει το λόγο των άλλων με σκοπό την ώρα του προβλήματος να βασιστεί σε αυτό. Στις αρκετά μικρές ηλικίες ο λόγος αυτός είναι ηχηρός, τα παιδιά μονολογούν. Σε μεγαλύτερες ηλικίες ο λόγος εξακολουθεί να υπάρχει αλλά πλέον σιωπηλά παραμένοντας όμως εξίσου σημαντικός.

Ζώνη εγγύτερης ανάπτυξης ή Ζώνη επικείμενης ανάπτυξης (ZEA), όπου σύμφωνα με τον Vygotsky το παιδί δε μπορεί να πραγματοποιήσει μόνο του κάποια έργα όμως μπορεί με τη βοήθεια συνομηλίκων ή ενηλίκων. Το παιδί τη δεδομένη χρονική στιγμή αδυνατεί να τα επιλύσει μόνο του αλλά στο μέλλον θα είναι σε θέση να το κάνει. Κάτι τέτοιο πραγματώνεται εύκολα σε μια ομάδα ή σχολική τάξη (Βασιλεία 2020).

Φθίνουσα υποστήριξη μάθησης, είναι το στάδιο κατά το οποίο σταδιακά η παροχή βοήθειας αρχίζει να απομακρύνεται, έτσι ώστε μετατοπίζεται το «βάρος» της ευθύνης στο παιδί πλέον για να καταφέρει μόνο του να επιλύει προβλήματα. Αυτό γίνεται σταδιακά καθώς στα πρώτα στάδια η βοήθεια που παρέχεται είναι σημαντική και σιγά σιγά αρχίζει να φθίνει (Fontana, 1996).

Ομαδοσυνεργατική μάθηση, γενικώς η θεωρία του Ρώσου ψυχολόγου βασίζεται στην αλληλοβοήθεια. Έτσι στο πλαίσιο μιας ομάδας συνομηλίκων παιδιών, το ένα είναι σε θέση να βοηθήσει το άλλο με βάση τη ζώνη επικείμενης ανάπτυξης του καθώς κάποια ήδη εκτελούν έργα που βρίσκονται στη ζώνη εγγύτερης ανάπτυξης άλλων παιδιών.

8.4 Η κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού

Το άτομο ξεκινά τη ζωή του ως ακοινωνήτο ον. Μέσω του οικογενειακού και σχολικού περιβάλλοντος ξεκινά να κοινωνικοποιείται. Τα μικρά παιδιά είναι εγωκεντρικά και σταδιακά το ενδιαφέρον τους μετατοπίζεται και στους άλλους. Είναι σημαντικό και δύσκολο όταν στην παιδική ηλικία ένα παιδί ξεκινά να μαθαίνει να μοιράζεται. Το σχολείο είναι άκρως σημαντικό για την κοινωνικοποίηση. Εκεί το παιδί μαθαίνει να περιμένει πριν μιλήσει, να περιμένει στη σειρά, να σέβεται τους συμμαθητές του. Είναι σημαντική στο στάδιο κοινωνικοποίησης του παιδιού η ενθάρρυνση. Ο περίγυρος πρέπει να παρέχει ασφάλεια, να ενισχύει το αίσθημα αυτονομίας στα παιδιά, να τα παροτρύνει να παίρνουν πρωτοβουλίες. Άλλες φορές τα παιδιά χρειάζονται βοήθεια και άλλες είναι σημαντικό να νιώθουν το «μπορώ και μόνος μου». Πέραν της οικογένειας τους είναι σημαντικό για αυτά το αίσθημα του να ανήκουν σε μια ομάδα. Συχνά δέχονται οδηγίες από συνομηλίκους ενώ αντιδρούν στους κανόνες της οικογένειας. Στο σχολείο τα παιδιά συχνά δρουν ως ομάδα όμως είναι σημαντική και η μεμονωμένη δράση, τα προσωπικά κίνητρα και στόχοι όπου ο δάσκαλος έχει το ρόλο καθοδηγητή (Ευθυμία, 2015). Ποια είναι η συμβολή της τέχνης στην κοινωνικοποίηση των παιδιών;

Μέσω της ενασχόλησης με την τέχνη τα παιδιά διευκολύνονται στο να μάθουν τους εαυτούς του και τους άλλους. Τα παιδιά έχουν την ευκαιρία για ανεξάρτητες λήψεις αποφάσεων όταν καλούνται να αποφασίσουν το υλικό με το οποίο θα δουλέψουν. Επίσης μέσω της τέχνης τα παιδιά αναπτύσσουν το αίσθημα ευθύνης. Υποχρεούνται να αφήσουν την αίθουσα σε καλή κατάσταση, να μη χαλάσουν εργαλεία και γενικά η επαφή με τους κανόνες βοηθά τα παιδιά να είναι υπεύθυνα (Schirrmacher 1998, 49).

8.5 Συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού

Τα παιδιά σε μικρή ηλικία όπως προαναφέρθηκε, είναι εγωκεντρικά. Συνεπώς για εκείνα είναι άκρως σημαντική η εικόνα που έχουν για τον εαυτό τους. Στα παιδιά αρέσει ο εαυτός τους. Το όνομά τους, το ποιοι είναι. Είναι σημαντικό αυτή η εικόνα να ενισχύεται και να μη μειώνεται. Είναι σημαντικό τα παιδιά να εξακολουθούν κατά την ανάπτυξή τους να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους και να μην έχουν ανασφάλειες. Τα παιδιά σε μικρή ηλικία έχουν ανάγκη την προσοχή. Θέλουν κάθε τους επίτευγμα να το μοιράζονται. Είναι σπουδαίο γι αυτά. Τα παιδιά είναι έντονοι εκφραστές των συναισθημάτων. Ότι νιώθουν το εκφράζουν έντονα όπως για παράδειγμα, η αγάπη, ο θυμός, η ζήλεια. Η τέχνη στη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού έχει σπουδαίο ρόλο. Τα παιδιά κυρίως μέσα από τις ζωγραφιές σε μικρή ηλικία και πριν έρθουν σε επαφή με άλλα υλικά, εκφράζουν τα συναισθήματά τους και δημιουργούν. Όταν δημιουργούν νιώθουν περηφάνια με αποτέλεσμα να είναι χαρούμενα και να έχουν μια καλή ψυχική υγεία (Schirmacher 1998, 50).

Η τέχνη επιτρέπει την έκφραση συναισθημάτων, την περιγραφή γεγονότων, την περιγραφή μιας κατάστασης χωρίς να χρειάζεται λεκτική έκφραση. Τα παιδιά δε μπορούν ή δε θέλουν αρκετές φορές να εκφραστούν λεκτικά. Μέσω της τέχνης όμως αυτό είναι εφικτό. Η τέχνη δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Η τέχνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πρόληψη ώστε το παιδί να αναπτύξει υγιείς σχέσεις με τον εαυτό του και το περιβάλλον του ώστε να μη χρειαστεί έπειτα η χρήση της ως θεραπεία μιας κακής εικόνας του εαυτού (Schirmacher 1998, 50).

Βέβαια η τέχνη μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε θεραπευτική διαδικασία όπως υποστηρίζεται και στη συγκεκριμένη εργασία. Δύναται κάποια χαρακτηριστικά της εικαστικής θεραπείας να εφαρμοστούν σε μια σχολική τάξη καθώς η τέχνη ενώνει, δημιουργεί γέφυρες και το σχολικό πλαίσιο είναι ένα καλό μέρος για την εφαρμογή της εν μέρει. Είναι πάρα πολύ σημαντικό να αναφερθεί και πάλι πως η εικαστική θεραπεία χρειάζεται να εφαρμοστεί από εξειδικευμένους θεραπευτές, όμως με κάποια βασικά στοιχεία της υπάρχει η δυνατότητα εφαρμογής της μέσα σε ένα σχολικό πλαίσιο δίνοντας έμφαση κυρίως στο δημιουργικό κομμάτι και δευτερευόντως στο θεραπευτικό.

Κάποια από τα χαρακτηριστικά που μπορεί να εντοπίσει σε μια εικαστική – θεραπευτική δραστηριότητα ένας εκπαιδευτικός είναι τα παρακάτω:

Η χρήση των χρωμάτων. Κάποια χρώματα και κυρίως όταν αυτά χρησιμοποιούνται σε επανάληψη όπως το κόκκινο, το πορτοκαλί, το μαύρο εκφράζουν μια έντονη συναισθηματική κατάσταση.

Τα σύμβολα επίσης έχουν σημαντικό ρόλο σε ένα δημιουργικό. Η επανάληψη και σε αυτή την περίπτωση, ένα όχι τόσο εμφανές νόημα που μπορεί να υπάρχει και η σημασία του για το παιδί.

Τα αντικείμενα και ο τρόπος που αυτά παρουσιάζονται, η υπερτόνισή τους, η παραμόρφωση, η ένταση. Τα παιδιά συχνά παρουσιάζουν στα έργα τους είτε πράγματα που τους αρέσουν, τους κάνουν εντύπωση. Ο τρόπος με τον οποίο παρουσιάζονται εμπεριέχει πληροφορίες για τη σχέση του παιδιού με το εκάστοτε αντικείμενο. Αντίστοιχα και η παράλειψη, η υποτόνιση κάποιου αντικειμένου δίνει πληροφορίες στον εκπαιδευτή για τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού. Πράγματα όπου για το παιδί δεν έχουν ιδιαίτερη σημασία, τείνουν να μη τους δίνουν ιδιαίτερο χώρο στα έργα. Επίσης ένα έργο που περιλαμβάνει την εικόνα του παιδιού μπορεί να πληροφορήσει τον εκπαιδευτή για την εικόνα που έχει το παιδί για τον εαυτό του, την εικόνα του μέσα σε ένα σύνολο, την εικόνα που έχει για τους άλλους.

Ακόμα η τοποθέτηση του θέματος σε μια ζωγραφιά δίνει πληροφορίες για τη συναισθηματική σημαντικότητα (Schirmacher 1998, 52).

Ότι υπάρχει στο κέντρο του χαρτιού συνήθως έχει μεγάλη σημαντικότητα για το παιδί. Παιδιά με χαμηλή αυτοεικόνα, τείνουν να ζωγραφίζουν τον εαυτό τους σε κάποια γωνία, ή πίσω από μεγαλύτερα αντικείμενα. Το ίδιο ισχύει και για πράγματα που προκαλούν τρόπο ή αρνητικά συναισθήματα καθώς συνήθως δε βρίσκονται στο κέντρο.

Αυτά είναι κάποια ελάχιστα δείγματα που ένας εκπαιδευτικός μπορεί να παρατηρήσει στα έργα των παιδιών. Είναι σημαντικό να αναφερθεί επίσης πως για να προκύψει κάποιο συμπέρασμα η επανάληψη και το δείγμα πολλών έργων είναι απαραίτητα. Το συμπέρασμα δεν προκύπτει μόνο από ένα έργο. Επίσης ο λόγος για τον οποίο ένα παιδί χρησιμοποιεί συχνά το κόκκινο χρώμα για παράδειγμα που όπως έχει ήδη αναφερθεί στην εργασία αυτή εκφράζει την ένταση, μπορεί να είναι πως για το παιδί είναι το αγαπημένο του χρώμα.

Προκειμένου να γίνει μια διάγνωση, είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη τα εργαλεία που έχει το παιδί στη διάθεσή του, η ηλικία του, η συνέπεια με την οποία χρησιμοποιεί ένα χρώμα για παράδειγμα.

Η εικαστική θεραπεία και οι δραστηριότητές της είναι μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσα στη σχολική τάξη για πολλούς λόγους όπως θα αναπτυχθούν στη συνέχεια.

8.6 Δημιουργική ανάπτυξη του παιδιού

Τα παιδιά σε μικρή ηλικία είναι άκρως δημιουργικά. Μεγαλώνοντας η δημιουργικότητα εξασθενεί. Η δημιουργικότητα είναι στενά συνδεδεμένη με τη φαντασία. Μέσω της τέχνης τα παιδιά εκφράζουν τη δημιουργικότητά τους. Όσο περισσότερο δημιουργούν τόσο περισσότερο θέλουν να δημιουργήσουν. Μέσω της τέχνης παίρνει μορφή το καθετί που έχουν στη φαντασία τους. Μέσω της ενασχόλησης τους με την τέχνη ανακαλύπτουν νέους τρόπους, νέες τεχνικές, δημιουργούν συνδυασμού υλικών, χρωμάτων και νιώθουν δημιουργικοί και παραγωγικοί (Schirrmacher 1998).

Ως δημιουργικότητα ορίζεται «η ικανότητα του ατόμου να παράγει άφθονους και πρωτότυπους τρόπους αντιμετώπισης προβλημάτων και οργάνωσης υλικού» (Fontana, 1996). Η ενασχόληση των παιδιών με τις εικαστικές τέχνες ενισχύει την καλλιτεχνική, πνευματική και σωματική τους ανάπτυξη. Το παιδί ενισχύει την παρατηρητικότητά του αφού έρχεται σε επαφή με τα χρώματα, τις υφές, τα υλικά και τις τεχνικές καλλιτεχνικής δημιουργίας.

Το παιδί θα χρησιμοποιήσει υλικά, χρώματα και σε συνδυασμό, έτσι θα παρατηρεί το δημιούργημα που θα προκύπτει κάθε φορά και μέσα από την παρατήρηση θα προκύπτει η σκέψη για τις διαφορετικές λειτουργίες όλων. Η φαντασία του παιδιού ενισχύεται. Μέσω των εικαστικών τεχνών το παιδί εξωτερικεύει τις εικόνες που το μυαλό του έχει δημιουργήσει. Σημαντική είναι και η αναφορά στην εξέλιξη και διαχείριση του σώματος και των κινήσεων του παιδιού. Μαθαίνει να χρησιμοποιεί με λεπτότητα τα χέρια του. Η ενασχόληση του παιδιού με τις εικαστικές τέχνες, ενισχύει την παρατηρητικότητα του, και βοηθά στην προσοχή και τη συγκέντρωση χωρίς να μειώνει τη δημιουργικότητα και την ενέργεια του (Σταμοπούλου, Ο ρόλος τη τέχνης και του παιχνιδιού στην ομαλή ανάπτυξη του παιδιού, 2005).

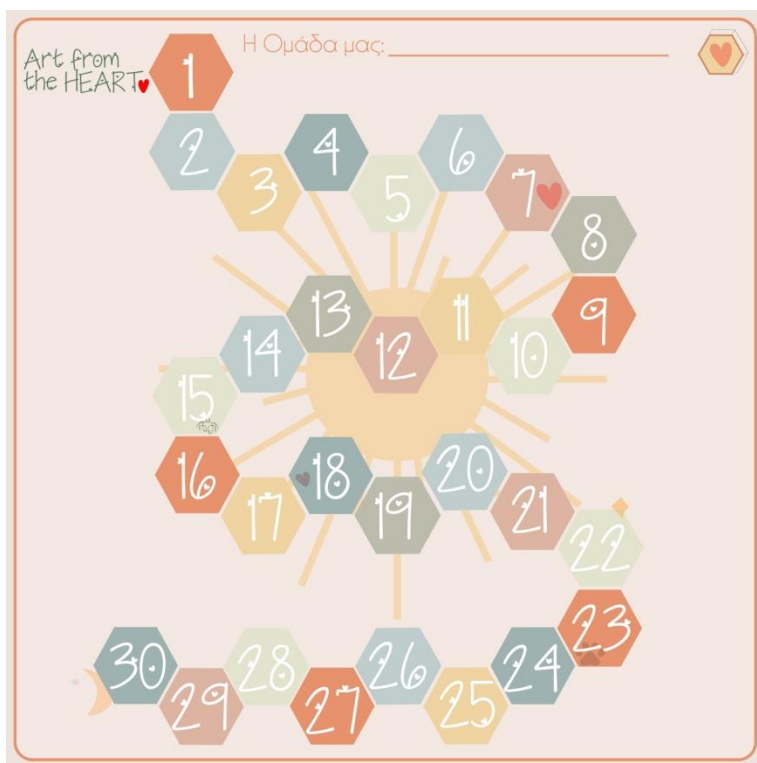
Κεφάλαιο 9 - Δημιουργία παιχνιδιού καρτών

Η παρούσα εργασία, όπως έχει ήδη προαναφερθεί, στοχεύει στη δημιουργία καρτών δημιουργικών θεραπευτικών δραστηριοτήτων όπου διδάσκοντες καλλιτεχνικών μαθημάτων θα μπορούν χρησιμοποιώντας τις, να διδάξουν την προβλεπόμενη διδακτέα ύλη του σχολικού εγχειριδίου ωθώντας τους μαθητές να εκφραστούν συναισθηματικά και δημιουργικά. Με τις δραστηριότητες που αναφέρονται στις κάρτες οι μαθητές θα μπορούν να εκφραστούν συναισθηματικά καθώς είναι βασισμένες στη θεωρία της εικαστική θεραπεία.

Προκειμένου να πραγματοποιηθεί σε ένα σχολικό πλαίσιο η ενασχόληση με τις κάρτες, κρίθηκε απαραίτητη η δημιουργία ενός παιχνιδιού ώστε η διαδικασία να είναι ακόμα πιο ευχάριστη για τους μαθητές. Το συγκεκριμένο παιχνίδι θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως θεραπευτικό - εκπαιδευτικό εργαλείο με σκοπό αρχικά την αναγνώριση των συναισθημάτων των μαθητών και κατ' επέκταση της έκφρασής τους.

Το παιχνίδι που δημιουργήθηκε αφορά κυρίως παιδιά δημοτικής εκπαίδευσης. Οι κάρτες των δραστηριοτήτων ωστόσο δεν έχουν περιορισμό ηλικίας και δύναται να τροποποιηθούν ανάλογα με τις ανάγκες του εκάστοτε εκπαιδευτικού πλαισίου.

Ενδεικτικό παράδειγμα παιχνιδιού καρτών



Art from the HEART ❤️



Art from the HEART

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

Α	Β	Β	Φ	Τ	Η	Ω	Υ	Κ	Α	Β	Ο	Υ	Ρ	Α	Σ	Τ	Φ	Υ	Τ	Η	Φ	Σ
Γ	Ω	Ι	Δ	Σ	Θ	Δ	Ε	Η	Ν	Φ	Τ	Λ	Φ	Υ	Τ	Η	Α	Φ	Ζ	Φ	Γ	Υ
Α	Τ	Β	Η	Δ	Ε	Τ	Ν	Π	Τ	Ι	Φ	Θ	Φ	Τ	Β	Σ	Δ	Σ	Ε	Α	Ν	
Π	Γ	Λ	Δ	Γ	Λ	Ξ	Γ	Ο	Ι	Σ	Φ	Ο	Α	Ξ	Γ	Ν	Τ	Φ	Ι	Π	Α	Ν
Η	Μ	Γ	Η	Μ	Α	Γ	Γ	Σ	Ο	Ο	Σ	Υ	Ρ	Η	Α	Η	Ρ	Γ	Κ	Ε	Π	Ε
Σ	Γ	Η	Λ	Ι	Ο	Γ	Ε	Ν	Ν	Η	Τ	Η	Κ	Ι	Σ	Δ	Ο	Γ	Α	Ρ	Ω	Φ
Χ	Ι	Ο	Ν	Α	Τ	Η	Μ	Ο	Υ	Κ	Α	Ρ	Σ	Μ	Τ	Ξ	Λ	Ε	Β	Ι	Λ	Α
Κ	Λ	Α	Η	Θ	Α	Λ	Α	Σ	Σ	Α	Ι	Δ	Ι	Ε	Ρ	Τ	Α	Α	Ε	Π	Υ	Κ
Δ	Ε	Η	Σ	Ι	Σ	Υ	Γ	Ι	Σ	Φ	Ο	Ε	Ε	Χ	Α	Ι	Β	Ψ	Η	Ε	Π	Ι
Ρ	Κ	Α	Ζ	Λ	Υ	Η	Α	Ξ	Α	Τ	Ν	Μ	Σ	Ο	Δ	Υ	Ο	Δ	Ν	Τ	Ο	Α
Α	Γ	Ξ	Υ	Ξ	Ζ	Γ	Π	Ε	Ι	Ο	Τ	Ν	Π	Ρ	Ε	Η	Σ	Δ	Ε	Ε	Κ	Ν
Κ	Φ	Ξ	Φ	Ρ	Σ	Ε	Η	Ι	Ε	Α	Σ	Η	Μ	Ε	Ν	Ι	Ο	Σ	Λ	Ι	Α	Λ
Ο	Α	Γ	Λ	Ι	Μ	Ν	Η	Θ	Σ	Π	Α	Μ	Ρ	Ε	Η	Α	Ε	Δ	Ε	Ε	Ι	Ω
Π	Ω	Α	Κ	Α	Λ	Ο	Κ	Α	Ι	Ρ	Ι	Η	Ζ	Μ	Λ	Ψ	Α	Φ	Ε	Σ	Θ	Ε
Α	Π	Π	Α	Σ	Ε	Π	Σ	Τ	Ε	Ν	Ζ		Ε	Τ	Η	Ψ	Τ	Σ	Φ	Ν	Τ	Σ
Ρ	Υ	Λ	Ρ	Σ	Η	Α	Α	Σ	Π	Ρ	Ο	Υ	Δ	Α	Φ	Θ		Ξ	Ω	Η	Ι	
Α	Κ	Υ	Δ	Α	Μ	Ρ	Ι	Ε	Ο	Κ	Ζ	Ρ	Η	Σ	Γ	Η		Ε	Ω	Θ	Λ	Γ
Μ	Δ	Φ	Ι	Χ	Ω	Α	Λ	Σ	Υ	Γ	Γ	Ζ	Ζ	Τ	Μ	Ζ	Ρ	Ν	Ε	Ε	Ο	
Υ	Τ	Γ	Α	Ω	Ρ	Κ	Α	Η	Λ	Ι	Α	Τ	Ο	Ρ	Α	Σ	Υ	Ι	Α	Λ	Ο	Ι
Θ	Υ	Ο	Γ	Σ	Η	Φ	Ρ	Ζ	Ι	Α	Δ	Φ	Α	Ν	Γ	Η	Τ	Γ	Σ	Ρ	Ρ	
Ι	Κ	Ο	Η	Ξ	Δ	Τ	Υ	Α	Α	Δ	Φ	Γ	Ψ	Υ	Α	Σ	Η	Ι	Ν	Ω	Α	Υ
Ι	Β	Ι	Β	Λ	Ι	Ο	Θ	Η	Κ	Η	Ω	Β	Γ	Ρ	Α	Τ	Θ	Α	Ο	Π	Σ	Μ
Τ	Ε	Δ	Α	Ε	Χ	Ι	Ε	Π	Υ	Π	Υ	Λ	Σ	Κ	Υ	Λ	Ο	Σ	Ω	Ι	Η	Ι
Ω	Τ	Θ	Ρ	Ρ	Κ	Ρ	Κ	Α	Ρ	Δ	Ο	Υ	Λ	Α	Μ	Μ	Ι	Ε	Σ	Ε	Δ	Ζ
Ρ	Ν	Ι	Δ	Φ	Ο	Α	Τ	Ω	Τ	Η	Ρ	Ξ	Ρ	Η	Ζ	Ε	Υ	Γ	Ω	Ζ	Σ	Ω
Α	Α		Ι	Γ	Υ	Σ	Τ	Η	Κ	Α	Π	Α	Ι	Π	Σ	Φ	Α	Ι	Μ	Ν	Κ	Α
Ε	Λ	Ν	Α	Ν	Ο	Υ	Ρ	Ι	Σ	Μ	Α	Κ	Ι	Ε	Τ	Α	Κ	Α	Ε	Μ	Α	Ε
Μ	Σ	Α	Ε	Ν	Σ	Α	Ε	Ι	Η	Ο	Λ	Υ	Ν	Α	Ι	Ν	Ω	Ε	Κ	Α	Λ	Χ
Ε	Ν	Π	Ρ	Α	Ρ	Ω	Χ	Α	Ρ	Τ	Α	Ε	Τ	Ο	Υ	Σ	Γ	Ω	Α	Υ	Η	Ο

Η καρδούλα



Το να βρει μια φόρμα για να τακτοποιήσει τη χαώδη ακαταστασία.
Αυτός είναι ο σκοπός του καλλιτέχνη τώρα.
Σάμουελ Μπέκετ

24

Πως ήθελα



Η επιστήμη είναι φασματική ανάλυση.
Η τέχνη είναι σύνθεση φωτός.
Καρλ Κράους

23

Η βιβλιοθήκη μας



Ένα άτομο που δεν επιθυμεί τίποτα,
δεν ελπίζει τίποτα και δεν φοβάται τίποτα
δεν μπορεί ποτέ να γίνει καλλιτέχνης.
Αντον Τσέχωφ

21

Δραστηριότητα 25

Φωτογράφησε τα συναισθήματα.
Πως μοιάζει η χαρά, ο ενθουσιασμός, η λύπη κλπ.

Τεχνικές: φωτογραφία

Ψηφιακά προγράμματα: photoshop, illustrator

Δραστηριότητα 27

Μιμήσου τον τρόπο συμπεριφοράς,
την κίνηση, την ομιλία, ενός ατόμου
σημαντικού για σένα.

Τεχνικές: δράμα

Ψηφιακά προγράμματα: -

Δραστηριότητα 30

Αντιμετώπισε καταστάσεις.
Παρουσίασε τον εαυτό σου σε καταστάσεις
που πιστεύεις θα ήταν δύσκολες για σένα.
(Η μόνιμη διαμονή στο εξωτερικό μακριά από
τους δικούς σου ανθρώπους)

Τεχνικές: δράμα

Ψηφιακά προγράμματα: -

9.1 Το παιχνίδι με τις κάρτες

Ο τίτλος του παιχνιδιού είναι Art from the Heart. Ο τίτλος είναι λογοπαίγνιο και προέκυψε λόγω της ιδιότητας των καρτών που είναι η θεραπεία και η εκφραστικότητα. Ένας συνδυασμός λοιπόν Καρδιάς – Τέχνης. Το παιχνίδι αναφέρεται σε μαθητές δημοτικού και συγκεκριμένα περιλαμβάνει στοιχεία από το Ανθολόγιο Λογοτεχνικών Κειμένων των Έ - ΄Στ τάξεων (Κατσίκη - Γκιβάλου, Καλογήρου, & Παπαδάτος). Το παιχνίδι αυτό περιλαμβάνει 30 κάρτες δραστηριοτήτων, πέντε ταμπλό (τροχός λέξεων, κρυπτόλεξο, ταμπλό βημάτων), δύο πιόνια και τρεις κάρτες οδηγιών.

Καθώς οι δραστηριότητες είναι πολλές και σκοπός είναι να συνδυάζονται με τις διδακτικές ενότητες του μαθήματος, το παιχνίδι θα μπορούσε να ξεκινήσει στην αρχή της χρονιάς και να συνεχίζεται κατά τη διάρκεια του διδακτικού έτους.

Οδηγίες

Οι μαθητές χωρίζονται σε 2 ισάριθμες ομάδες. Κάθε ομάδα παίρνει ένα πιόνι, ένα ταμπλό κρυπτόλεξου και ένα ταμπλό βημάτων. Ο τροχός και οι κάρτες χρησιμοποιούνται εξίσου και από τις δύο ομάδες. Ξεκινώντας, ένας μαθητής από μια ομάδα γυρίζει τον τροχό. Η λέξη που θα σταματήσει το βέλος είναι αυτή που πρέπει να βρουν οι μαθητές και των δύο ομάδων στο κρυπτόλεξο. (Ενδεικτικά σε αυτό το στάδιο δύναται να ανατρέξουν στο σχολικό εγχειρίδιο ώστε να διαβάσουν το αντίστοιχο έργο). Όποια ομάδα βρει πρώτη τη λέξη προχωράει ένα βήμα το πιόνι της στο ταμπλό των βημάτων. Έπειτα οι μαθητές και των δύο ομάδων εκτελούν τη δραστηριότητα της κάρτας με τον αντίστοιχο τίτλο.

Νικητής του παιχνιδιού

Νικήτρια είναι η ομάδα που στο τέλος όλων των δραστηριοτήτων έχει κάνει τα περισσότερα βήματα στο ταμπλό.

Προσοχή!

Αν κάποιος παίκτης κοιτάξει το κρυπτόλεξο της αντίπαλης ομάδας τότε κάνει ένα βήμα πίσω στο ταμπλό των βημάτων και η άλλη ομάδα αντίστοιχα ένα βήμα μπροστά. Δεν επιτρέπεται να σημειώνονται λέξεις πέραν της λέξης που υποδεικνύει σε κάθε γύρο ο τροχός. Σε αυτή την περίπτωση και πάλι αφαιρείται ένα βήμα από την ομάδα που έκανε τη ζαβολιά και η άλλη ομάδα κερδίζει ένα ακόμα βήμα.

Η ιδέα για το παιχνίδι προέκυψε καθώς οι κάρτες έπρεπε να χρησιμοποιηθούν μέσα σε μια σχολική τάξη. Θα ήταν ενδιαφέρουσα η διαδικασία παιχνιδιού για τους μαθητές έως ότου φτάσουν να πραγματοποιήσουν τις δραστηριότητες των καρτών. Στη μια πλευρά των καρτών είναι γραμμένες οι δραστηριότητες. Στην άλλη όψη των καρτών αναγράφονται τίτλοι λογοτεχνικών κειμένων από έργα που περιλαμβάνονται στο σχολικό εγχειρίδιο «Ανθολόγιο Λογοτεχνικών Κειμένων». Αυτό έχει ως σκοπό τη διαθεματικότητα καθώς οι μαθητές θα ανατρέχουν συχνά σε αυτό αλλά και το πρακτικό κομμάτι καθώς στον τροχό αναγράφονται λέξεις από τους τίτλους των κειμένων και αντίστοιχα στις κάρτες αναγράφονται οι τίτλοι έχοντας τις χρησιμοποιούμενες στο ταμπλό λέξεις με διαφορετικό χρώμα. Οι τίτλοι των λογοτεχνικών κειμένων επιλέχθηκαν εν μέρει τυχαία αλλά και λόγω της ιδιαιτερότητας των λέξεων (πχ. Αστρολάβος, Αστραδενή, Ηλιογέννητη, Δρακοπαραμύθι).

Ο λόγος που οι δημιουργικές δραστηριότητες αναγράφονται σε κάρτες είναι η ευκολία στη χρήση διδασκαλίας σε μια σχολική τάξη με είκοσι μαθητές παραδείγματος χάρη αλλά και σε ένα πλαίσιο διδασκαλίας δύο μόνο μαθητών ή ακόμα και ενός χωρίς να χρειαστούν προσαρμογές. Οι κάρτες είναι σαφείς ως προς τις δραστηριότητες που καλούνται να πραγματοποιήσουν οι μαθητές. Επίσης χωρίς να χρειαστούν αλλαγές μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ευρύ ηλικιακό φάσμα (στην παρούσα περίπτωση έχει διαμορφωθεί αποκλειστικά για μαθητές Έστ δημοτικού όμως αυτό δεν αποτελεί περιορισμό).

Διαστάσεις δημιουργικών:

Ταμπλό τροχού: 27x27 cm

Ταμπλό βημάτων: 27x27 cm

Ταμπλό κρυπτόλεξου: 42x49 cm

Κάρτες: 9x12 cm

Κεφάλαιο 10 – Θεραπευτικές εικαστικές δραστηριότητες

10.1 Εικαστικές θεραπευτικές δραστηριότητες

Σχετικά με τη δημιουργία των καρτών

Τα σχέδια των καρτών είναι εξ' ολοκλήρου δική μου ιδέα και υλοποίηση.

Έμπνευση για τις κάρτες αποτέλεσε το παιχνίδι καρτών που παρατίθεται στη βιβλιογραφία του Ευάγγελου Ορφανίδη (Ορφανίδης).

Οι δραστηριότητες που αναγράφονται στις κάρτες είναι δραστηριότητες που προέκυψαν μέσα από τη μελέτη της βιβλιογραφίας για την εικαστική θεραπεία.

Επίσης υπάρχουν δραστηριότητες που βασίζονται στο έργο της Cathy Malchiody,

«Expressive therapies» (Malchiodi, 2007), στα έργα του Νικολάου Τσέργα, «Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω της τέχνης» (Τσέργας Ν. , 2014) και «Θεραπεία μέσω της ποίησης και θεραπευτική δημιουργική γραφή» (Τσέργας Ν. , 2020).

Οι εικαστικές δραστηριότητες που αναγράφονται στις κάρτες, προκύπτουν και υποστηρίζονται θεωρητικά από την παρούσα πτυχιακή εργασία.

Το δημιουργικό έχει χωριστεί σε δύο κατηγορίες όπου η πρώτη αφορά εικαστικές δραστηριότητες για παιδιά και η δεύτερη για εφήβους και ενήλικες μαθητές.

Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει ενδεικτικά δέκα δραστηριότητες καθώς αρκετές από τις δραστηριότητες των εφήβων – ενηλίκων μπορούν να προσαρμοστούν και στη θεραπεία παιδιών.

Αντίστοιχα οι κάρτες εφήβων – ενηλίκων είναι τριάντα στον αριθμό. Επίσης στο ίδιο μέγεθος έχουν δημιουργηθεί επιπλέον κάρτες που αναφέρουν τις οδηγίες του παιχνιδιού και οδηγίες για τον διδάσκοντα. Η κάθε δραστηριότητα είναι η αφορμή ώστε ο διδάσκοντας να ξεκινήσει ενδεχομένως κάποια συζήτηση μέσα στην τάξη που θα αφορά τις ανησυχίες των παιδιών όπως προκύπτουν από την ενασχόληση τους με τις εικαστικές θεραπευτικές δραστηριότητες. Ο καθηγητής είναι υπεύθυνος για τις ομαλές σχέσεις μεταξύ των παιδιών στην τάξη, την παροχή κινήτρων (Ματσαγγούρας, 2009).

Δραστηριότητες για παιδιά

Η πίσω όψη των καρτών των δραστηριοτήτων για παιδιά έχουν ζωγραφισμένα ουράνια τόξα σε διάφορα χρώματα. Δεν είναι ουράνια τόξα με την τυπική σειρά των χρωμάτων και της ποσότητας. Είναι πιο αφαιρετικά ζωγραφισμένα και με διάφορα χρώματα και αποχρώσεις. Κάθε κάρτα έχει έναν τίτλο παιδικής ταινίας όπου το νόημα συμβαδίζει με την αναγραφόμενη δραστηριότητα. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά μπορούν να συνδεθούν, να εμπνευστούν από την αναφερόμενη ταινία, ή αν δεν την έχουν δει, τους δίνεται το έναυσμα να την παρακολουθήσουν.

Δραστηριότητα 1.

Σε αυτή τα παιδιά θα ζωγραφίσουν μπαλόνια, τοποθετώντας μέσα τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν. Καθώς νοητά θα αφήσουν τα μπαλόνια να φύγουν, θα μπουνε στη διαδικασία της «μεταφοράς» (όπως ορίζεται στο κείμενο).

Δραστηριότητα 2.

Μέσω αυτής της δραστηριότητας τα παιδιά θα αφιερώσουν χρόνο στο να βιώσουν πραγματικά τις σκέψεις τους. Θα νιώσουν ποιες σκέψεις τους δυσκολεύουν. Αποτυπώνοντας σκέψεις στο χαρτί, απομακρύνονται λίγο από αυτές.

Δραστηριότητα 3.

Τα παιδιά θα εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους. Πολλές φορές τα όνειρα περιλαμβάνουν μορφές και καταστάσεις που είναι δύσκολο να εκφραστούν με λόγια. Στα όνειρα όμως βρίσκονται πολλές πληροφορίες για τη συμπεριφορά, τα συναισθήματα, τα βιώματα.

Δραστηριότητα 4.

Πολλές φορές τα παιδιά παριστάνουν πως έχουν υπερδυνάμεις, πως μοιάζουν με τον αγαπημένο τους ήρωα. Το παιδί παρουσιάζοντας τον εαυτό του ως υπερήρωα θα αναλογιστεί τα στοιχεία του χαρακτήρα του για τα οποία είναι περήφανο, τα τρωτά σημεία που θέλει να αλλάξει και ούτω καθεξής.

Δραστηριότητα 5.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα βασίζεται στη θεωρία του Freud για το παγόβουνο, όπου αυτό αναπαριστά τη δομή της ψυχής στο σύνολό της. Η θεωρία αυτή χωρίζει το παγόβουνο σε τρία στάδια, συνειδητό, προ συνειδητό, ασυνειδητό. Η άσκηση αυτή πρακτικά παραβλέπει το κομμάτι του προ συνειδητού όπου αποτελεί τη μετάβαση από το συνειδητό στο ασυνειδητό. Καθώς για το ασυνειδητό δε λαμβάνονται οι ακριβείς πληροφορίες, το μεταβατικό στάδιο του προ συνειδητού, αφορά στο τμήμα του παγόβουνου κάτω από την επιφάνεια του νερού.

Δραστηριότητα 6.

Όπως και στη δραστηριότητα τέσσερα, τα παιδιά θα ασχοληθούν με τον αγαπημένο τους ήρωα. Με την τεχνική του ψυχοδράματος θα κληθούν να ενσαρκώσουν και να μιμηθούν τον ήρωά τους. Τι κοινά στοιχεία έχουν, σε τι διαφέρουν;

Δραστηριότητα 7.

Αρκετές φορές τα παιδιά νιώθουν υπεύθυνα για πράγματα που δεν μπορούν να ελέγξουν, για καταστάσεις που δεν θα έπρεπε να τα επηρεάζουν. Εκφράζοντας δημιουργικά τις σκέψεις αυτές, ο εκπαιδευτικός αναγνωρίζει καταστάσεις που τοποθετούν το παιδί σε δυσχερή θέση.

Δραστηριότητα 8.

Τα παιδιά θα εκφραστούν ελεύθερα, χωρίς κάποιον προσανατολισμό σε θετικά ή αρνητικά συναισθήματα. Μέσω της ελεύθερης έκφρασής τους θα γίνει αντιληπτό ένα θέμα, μια κατάσταση που τα αφορά και τα επηρεάζει.

Δραστηριότητα 9.

Στόχος της συγκεκριμένης δραστηριότητας είναι η ενδυνάμωση του χαρακτήρα, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης του παιδιού καθώς καταγράφοντας τα στάδια, τους στόχους που πρέπει να επιτύχει ώστε να φτάσει τον μελλοντικό του εαυτό στο επίπεδο που επιθυμεί, δεν αποσπάται η προσοχή του από το στόχο του.

Δραστηριότητα 10.

Το moodboard παρέχει στο διδάσκοντα πολλές πληροφορίες για το παιδί. Οι επιλογές του παιδιού σχετικά με το χρώμα, τις δραστηριότητες που απολαμβάνει αγαπημένες συνήθειες πράγματα που δε συμπαθεί ιδιαίτερα είναι ιδιαίτερα σημαντικές και χρήσιμες για τον εκπαιδευτικό. Το moodboard είναι μια μη λεκτική απεικόνιση του εαυτού. Επίσης αποτελεί μια πολύ ευχάριστη διαδικασία για τα παιδιά

Δραστηριότητες εφήβων – ενηλίκων

Οι κάρτες των εφήβων – ενηλίκων, έχουν δημιουργηθεί ώστε να θυμίζουν φωτογραφίες polaroid (λευκό πλαίσιο) και η θέση της εικόνας έχει αντικατασταθεί με τον τίτλο των λογοτεχνικών κειμένων και ένα σχέδιο που σχετίζεται με τον τίτλο.

Δραστηριότητες ζωγραφικής.

Δραστηριότητα 1.

Στην εικαστική θεραπεία η δραστηριότητα του «heart mapping» είναι αρκετά διαδεδομένη και χρησιμοποιείται συχνά. Η πρώτη δραστηριότητα είναι αντίστοιχη με την προαναφερθείσα και δίνει τη δυνατότητα στους εφήβους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους χωρίς να εκφραστούν λεκτικά.

Δραστηριότητα 2.

Είναι η δραστηριότητα που βασίζεται στην τεχνική του Freud και ισχύει ότι και στις κάρτες των παιδιών.

Δραστηριότητα 3.

Στην εικαστική θεραπεία μια δραστηριότητα που συναντάται συχνά είναι η δημιουργία ενός τηλεκοντρόλ και η τοποθέτηση στα κουμπιά καταστάσεων που μπορούν να ελεγχθούν. Η συγκεκριμένη δραστηριότητα αποτελεί μια παραλλαγή της καθώς ενδιαφέρον θα είχε οι έφηβοι να γνωρίζουν αυτά που μπορούν να ελέγξουν αλλά και να αναφερθούν συγκεκριμένα σε όσα δε μπορούν.

Δραστηριότητα 4.

Και αυτή η τεχνική είναι αρκετά διαδεδομένη στην εικαστική θεραπεία, καθώς ο μαθητής καλείται να εστιάσει την προσοχή του σε αυτό που σκέφτεται ώστε με κλειστά μάτια να το αναπαράγει πιστά, γνωστοποιώντας ταυτόχρονα στον θεραπευτή ότι ακριβώς σκέφτεται την παρούσα στιγμή.

Δραστηριότητα 5.

Και η συγκεκριμένη δραστηριότητα (περίγραψε τον εαυτό σου ως υπερήρωα) έχει τον ίδιο σκοπό με την αντίστοιχη για υπερήρωες όπως αναφέρεται στις κάρτες των παιδιών.

Δραστηριότητα 6.

Η δραστηριότητα αυτή καλεί τον μαθητή να σκεφτεί αναλυτικά την πορεία της εκάστοτε χθεσινής του ημέρας. Με την τεχνική του κόμικ και χωρίζοντας τη μέρα σε συγκεκριμένα στάδια, δίνοντας έμφαση σε γεγονότα και λιγότερη σημασία σε κάποια άλλα, ο θεραπευτής αντιλαμβάνεται τι μοιάζει να είναι σημαντικό στην καθημερινότητα του μαθητή, τι τον απασχολεί περισσότερο και τι δεν έχει ιδιαίτερη σημασία γι' αυτόν.

Δραστηριότητες γλυπτικής.

Δραστηριότητα 7.

Πρόκειται πάλι για μια διαδεδομένη μορφή εικαστικής δραστηριότητας όπου ο μαθητής δημιουργεί ένα γλυπτό αναπαριστώντας κάτι που έχει ιδιαίτερη αξία για εκείνον. Για τη θεραπευτική διαδικασία μέσω της γλυπτικής σπουδαίας σημασίας είναι τα μεγέθη, αν είναι μικρότερα ή μεγαλύτερα συγκριτικά με την πραγματικότητα, αν είναι παραμορφωμένα και γενικότερα η μορφή του γλυπτού παρέχει επίσης σημαντικές πληροφορίες στον θεραπευτή για τη σχέση του μαθητή με αυτό.

Δραστηριότητα 8.

Και για την όγδοη δραστηριότητα ισχύει ότι και για την προηγούμενη. Ο μαθητής δημιουργεί μια μάσκα της έκφρασης του συναισθήματος που νιώθει και αδυνατεί να την εκφράσει διαφορετικά.

Δραστηριότητες ποίησης.

Δραστηριότητα 9.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα αφορά κυρίως τη θεραπεία μέσω του βιβλίου όπως αναφέρεται στην παρούσα εργασία. Η δραστηριότητα αυτή δίνει τη δυνατότητα στο μαθητή να δημιουργήσει τον ήρωά του βιβλίου του με όποια τεχνική επιθυμεί. Το αγαπημένο βιβλίο του μαθητή είναι αγαπημένο του γιατί κάπου μέσα σε αυτό βρίσκει στοιχεία του εαυτού του. Ο τρόπος που ο ήρωας διαχειρίζεται τις καταστάσεις, αν ο μαθητής συμφωνεί ή διαφωνεί μαζί του, δίνει πληροφορίες για το χαρακτήρα του ασθενούς και για τα θέματα που αντιμετωπίζει.

Δραστηριότητα 10.

Στην εικαστική θεραπεία η δραστηριότητα αυτή ονομάζεται «black out poetry» και ωθεί το μαθητή στο να δημιουργήσει και να εκφραστεί με λέξεις που ήδη υπάρχουν στο εκάστοτε κείμενο. Καλύπτοντας το ποίημα ή οποιοδήποτε κείμενο, χρησιμοποιεί μόνο τις λέξεις που του είναι απαραίτητες για την έκφρασή του.

Δραστηριότητα 11.

Ο μαθητής καλείται να δημιουργήσει ένα ποίημα, μια φράση ή ένα κείμενο με λέξεις αποκόμματα που θα βρει σε άλλα έντυπα. Η δραστηριότητα αυτή ωθεί το μαθητή να σκεφτεί τι είναι αυτό που θέλει να εκφράσει και κατά συνέπεια να το δημιουργήσει. Θα χρησιμοποιήσει μόνο γράμματα για να δημιουργήσει λέξεις, ήδη ολόκληρες λέξεις, τι χρώμα θα κυριαρχεί στο έργο του;

Δραστηριότητα 12.

Ο μαθητής τοποθετώντας τον εαυτό του σε μια πιθανή ιστορία, αντιμετωπίζει δυσκολίες που ενδεχομένως να παρουσιάζονται και στην καθημερινότητά του, ξεπερνά προβλήματα, επιτυγχάνει στόχους και ουσιαστικά περιγράφει την καλύτερη εκδοχή του εαυτού του. Φυσικά η ιστορία μπορεί να μην έχει μόνο θετική έκβαση αλλά με τον τρόπο αυτό ο έφηβος εξωτερικεύει τις σκέψεις, τους φόβους, τους στόχους του έχοντας την ασφάλεια του πλαισίου της μυθοπλασίας.

Δραστηριότητα 13.

Το τοπίο επίσης παρέχει αρκετές πληροφορίες στον εκπαιδευτικό. Σημαντικό ρόλο έχουν τα χρώματα που θα επιλέξει ο μαθητής, το μέγεθος και ο τονισμός λέξεων, η τοποθέτησή τους στη ζωγραφική επιφάνεια, όπως αυτά αναφέρονται στην παρούσα εργασία.

Δραστηριότητα 14.

Η δραστηριότητα αυτή αναφέρεται επίσης στην παρούσα εργασία ως τρόπος εξωτερίκευσης σκέψεων και συναισθημάτων προς ένα πρόσωπο, νιώθοντας όμως ο

έφηβος την ασφάλεια πως δε θα φτάσει στον παραλήπτη του. Έτσι η επιστολή είναι ειλικρινής αφού το σχολικό - εκπαιδευτικό πλαίσιο επίσης προσφέρει ασφάλεια στον μαθητή.

Δραστηριότητες χορού – κίνησης.

Δραστηριότητα 15.

Οι δραστηριότητες που αφορούν στο χορό και την κίνηση, βοηθούν τον μαθητή να αποφορτιστεί, βοηθούν στη μείωση του άγχους, στην ενίσχυση της συγκέντρωσης. Στη δραστηριότητα αυτή ο έφηβος ακολουθεί το ρυθμό και αποκόπτεται από εξωτερικά ερεθίσματα και σκέψεις.

Δραστηριότητα 16.

Το «άτομο» στη δραστηριότητα αυτή είναι ο εικαστικός εκπαιδευτικός σε περίπτωση που πρόκειται για ατομικές εργασίες ή κάποιος συμμαθητής αν πρόκειται για ομαδική εργασία. Στη δραστηριότητα αυτή το άτομο παράγει το ρυθμό και ο μαθητής κινεί το σώμα του σε αυτόν όπως τον αντιλαμβάνεται. Η δραστηριότητα αυτή ενισχύει την προσοχή και τη συγκέντρωση των μαθητών.

Δραστηριότητα 17.

Όπως και στην προηγούμενη δραστηριότητα, πλέον μαθητές καλούνται να συγχρονίσουν τις κινήσεις τους με τον καθηγητή ή τον συμμαθητή τους, το άτομο, όπως αναφέρεται. Έτσι ενισχύεται ακόμα περισσότερο η συγκέντρωση των μαθητών, καθώς η συγκεκριμένη δραστηριότητα απαιτεί συγκέντρωση στο μέγιστο.

Δραστηριότητες μουσικής.

Δραστηριότητα 18.

Ό,τι ισχύει και για τη δραστηριότητα έξι, μόνο που εκφράζεται με διαφορετική τεχνική.

Δραστηριότητα 19.

Στη δέκατη ένατη δραστηριότητα σημασία έχει ο ρυθμός με τον οποίο συνδέονται τα κομμάτια μεταξύ τους, αν είναι παραγωγή του ίδιου του μαθητή, αν υπάρχουν ήχοι της φύσης, χωρίς να δίνεται σημασία στο αισθητικό αποτέλεσμα. Τα συγκεκριμένα δεδομένα είναι κάποια από αυτά που ο διδάσκοντας μπορεί να χρησιμοποιήσει.

Δραστηριότητα 20.

Σε συνέχεια της προηγούμενης δραστηριότητας ο μαθητής μπορεί να δημιουργήσει ένα βίντεο που να συνοδεύει το ηχητικό κομμάτι του, δημιουργώντας μια μικρού μήκους ταινία, περιγραφικού χαρακτήρα που θα περιλαμβάνει στοιχεία, εικόνες και οτιδήποτε από την προσωπική του ζωή.

Δραστηριότητα 21.

Ο έφηβος μέσα από το αγαπημένο του τραγούδι και αντίστοιχα από αυτό που δεν του προκαλεί τόσο ευχάριστα συναισθήματα, εκφράζει και τα θετικά και τα αρνητικά γι' αυτόν χαρακτηριστικά, τις εντυπώσεις, ιδέες, φόβους. Καθώς οπτικοποιεί τα συναισθήματά του, δίνει μορφή στις σκέψεις που του προκαλούν.

Δραστηριότητες φωτογραφίας.

Δραστηριότητα 22.

Η φωτοθεραπευτική τεχνική αυτή, όπου ο μαθητής απεικονίζεται στη φωτογραφία, αλλά τη δημιουργεί κιάλας πατώντας το κουμπί, παρέχει πλούσιες πληροφορίες για την εικόνα που έχει ο ίδιος για τον εαυτό του, τη στάση του σώματος του, τις εκφράσεις του προσώπου, την πιθανή του αμηχανία. Επίσης η τεχνική αυτή μπορεί να συνδυαστεί και με άλλες μορφές εικαστικές θεραπευτικές δραστηριότητες.

Δραστηριότητα 23.

Η δημιουργία ενός γενεαλογικού δέντρου ωθεί το μαθητή στην αναπόληση, νοσταλγεί, επαναφέρει στη μνήμη του στιγμές και στον καθηγητή παρέχει πλούσιες πληροφορίες για το οικογενειακό του παρελθόν.

Δραστηριότητα 24.

Το φωτογραφικό λεύκωμα οπτικοποιεί την καθημερινότητα του μαθητή. Στη μετέπειτα εργασία του, δίνει σημασία σε πληροφορίες που κατά τη διάρκεια της φωτογραφίας δεν είχε προσέξει.

Δραστηριότητα 25.

Ο μαθητής δημιουργεί φωτογραφίες που εκφράζουν τα συναισθήματα, θετικά και αρνητικά. Μέσα από τις φωτογραφίες φαίνονται τα χρώματα που ταυτίζει ο μαθητής το κάθε συναίσθημα, η επιβλητικότητα των μορφών που αναπαρίστανται, τα μεγέθη, οι υφές και λοιπά χαρακτηριστικά.

Δραστηριότητες δράματος.

Δραστηριότητα 26.

Η δραστηριότητα αυτή αφορά στη τεχνική του Μορενικού ψυχοδράματος, «παρουσίαση ενός ονείρου».

Δραστηριότητα 27.

Από το Μορενικό ψυχόδραμα, η τεχνική του αυτοσχεδιασμού χρησιμοποιείται για τη δραστηριότητα αυτή. Χωρίς προετοιμασία, ο έφηβος αναλαμβάνει να μιμηθεί ένα πρόσωπο αγαπητό σε εκείνον.

Δραστηριότητα 28.

Η δραστηριότητα αυτή αφορά στην τεχνική του Μορενικού ψυχοδράματος, «μονόλογος».

Δραστηριότητα 29.

Η δραστηριότητα αυτή αφορά στην τεχνική του Μορενικού ψυχοδράματος, «προβολή στο μέλλον».

Δραστηριότητα 30.

Η δραστηριότητα αυτή αφορά στην τεχνική του Μορενικού ψυχοδράματος, «η τεχνική προετοιμασίας για τη ζωή».

Κεφάλαιο 11 - Ενδεικτικό διδακτικό σενάριο

11.1 Έκφραση συναισθημάτων μέσω των εκφραστικών δραστηριοτήτων

Εισαγωγή διδακτικού σεναρίου:

Το συγκεκριμένο διδακτικό σενάριο αφορά σε μαθητές της Έκτης τάξης του δημοτικού σχολείου. Αν και το σενάριο είναι ενδεικτικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλες τάξεις, επιλέχθηκε η Έκτης δημοτικού για συγκεκριμένους λόγους. Τα παιδιά στην ηλικία των έντεκα ετών προτιμούν να χρησιμοποιούν έντονα χρώματα όπως το κόκκινο και πορτοκαλί (Φαράντου, 2014). Τα χρώματα που κυριαρχούν σε ένα εξπρεσιονιστικό έργο είναι αρκετά έντονα με το κόκκινο, το κίτρινο, το πορτοκαλί, το μπλε, το πράσινο να κυριαρχούν σε πολλά από αυτά όπως για παράδειγμα το έργο του Ernst Ludwig Kircher, *Self-Portrait as a Soldier -1915* (The Art Story, n.d.). Όπως αναφέρεται στο βιβλίο της Eve Heidi Bine – Stock που αποτελεί ένα αλφάβητο της τέχνης, ο Εξπρεσιονισμός κυριαρχείται από διαστρεβλωμένες φόρμες και χρώματα. Σε ένα εξπρεσιονιστικό έργο διακρίνονται ειλικρινή συναισθήματα μην τηρώντας τις νόρμες (Heidi Bine-Stock, 2021). Επίσης έντονες είναι οι αντιθέσεις μεταξύ των χρωμάτων όπως και τα πολύ έντονα περιγράμματα και οι σκιάσεις. Τα μεγάλα σχήματα και τα έντονα χρώματα είναι χαρακτηριστικά του Αρχαϊκού στιλ όπως αναφέρεται στο κεφάλαιο 1.4. Το Αρχαϊκό στιλ αποτελεί τρόπο έκφρασης των παιδιών μέχρι την ηλικία των έξι ετών ενώ υπάρχουν περιπτώσεις όπου μέχρι την εφηβεία μαθητές εκφράζονται με έντονα χρώματα και μεγάλα σχήματα (Τσέργας Ν. , 2014). Συνεπώς ο εξπρεσιονισμός είναι ένα κίνημα που μοιάζει να περιλαμβάνει αρκετά στοιχεία που τα παιδιά των έντεκα ετών θα επέλεγαν για να εκφραστούν.

Μέσω της διδασχής του κινήματος του εξπρεσιονισμού θα είναι πιο εύκολο για τους μαθητές να εκφραστούν όταν γνωρίζουν κάτι που μοιάζει οικείο σε εκείνους.

Ο λόγος λοιπόν για τον οποίο επιλέχθηκε η Έκτη τάξη ήταν η ηλικία των μαθητών και οι επιλογές των παιδιών σχετικά με το χρώμα και το στιλ όπως αναφέρεται στη βιβλιογραφία.

Εξπρεσιονισμός – σύντομη αναφορά:

Στο παρόν διδακτικό σενάριο, επιλέχθηκε το κεφάλαιο Δ.3 από το σχολικό βιβλίο της Έκτης δημοτικού του μαθήματος των εικαστικών. Το κεφάλαιο αυτό αναφέρεται στο κίνημα του εξπρεσιονισμού. Ο εξπρεσιονισμός ανά εποχές είχε και διαφορετική σημασία. Ο όρος που χρησιμοποιείται σήμερα και αναφέρεται στο κίνημα του εξπρεσιονισμού, αφορά στον Γερμανικό εξπρεσιονισμό (Ashley, 2008). Ο Γερμανικός εξπρεσιονισμός αναφέρεται σε ένα κίνημα πολιτιστικό το οποίο ξεκίνησε τον 20ο αιώνα από τη Γερμανία και την Αυστρία. Ο όρος εξπρεσιονισμός, όπως τον χρησιμοποιούμε σήμερα, χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1850 ώστε να περιγράψει έργα όπου η απεικόνιση των συναισθημάτων του καλλιτέχνη ήταν ξεκάθαρη (Motta). Όπως αναφέρεται στο Ελληνικό ετυμολογικό λεξικό, η λέξη «εξπρεσιονισμός», προέρχεται από τη γαλλική λέξη *expression* < ουσ. *expression* «έκφραση» με ρίζα στη λατινική *expressio* που σημαίνει πιέζω, εκφράζω, εξάγω, αποτυπώνω (Μπαμπινιώτης, 2010). Καθώς όλη η εργασία βασίζεται στην έκφραση των συναισθημάτων μέσα από την τέχνη, ο εξπρεσιονισμός ως αντικείμενο διδασκαλίας παρουσίασε ενδιαφέρον κιόλας από την ετοιμολογία της λέξης καθώς και από τα χαρακτηριστικά του κινήματος στη ζωγραφική.

Σαν κίνημα ο εξπρεσιονισμός εμφανίζεται πρώτη φορά στα τέλη του 19ου αιώνα και στις αρχές του 20ου ως απάντηση στην αστικοποίηση, τον εφησυχασμό της αστικής κοινωνίας και τη ραγδαία μηχανοποίηση (Cengage, 2016). Μια ομάδα Γερμανών φοιτητών αποτελούμενη από τέσσερα άτομα, με επικεφαλής, τον Ernst Ludwig Kirchner, ιδρύεται με όνομα *Die Brücke* (η Γέφυρα) στη Δρέσδη. Το 1911 μια ακόμα ομάδα με επικεφαλής τους Vasilii Kadinsky και Franz Marc ιδρύεται στο Μόναχο η ομάδα «*Der Blaue Reiter* (Ο Μπλε Καβαλάρης)». Οι δύο αυτές ομάδες αποτέλεσαν τα θεμέλια του κινήματος του Γερμανικού εξπρεσιονισμού καθιστώντας τον εξπρεσιονισμό ως μια ευρέως αναγνωρίσιμη πλέον μορφή τέχνης (Motta, χ.χ.). Πέρα από τη ζωγραφική, ο εξπρεσιονισμός παρατηρείται και σε άλλες μορφές τέχνης όπως η λογοτεχνία, η ποίηση, η μουσική, ο κινηματογράφος κλπ.

Τίτλος σεναρίου: Έκφραση συναισθημάτων μέσα από εξπρεσιονιστικά έργα τέχνης – Χρήση του παιχνιδιού «Art from the HEART»

Όνομα: Αρετή - Ειρήνη

Επώνυμο: Κοβάνη

Μάθημα: Εικαστικά

Βαθμίδα εκπαίδευσης: Έκτη δημοτικού

Διάρκεια σεναρίου: Έξι διδακτικές ώρες (Τρία διδακτικά δώρα)

Θέμα / αντικείμενο διδασκαλίας: Το κίνημα του εξπρεσιονισμού και η έκφραση των συναισθημάτων των μαθητών μέσω του παιχνιδιού «Art from the HEART» και των δραστηριοτήτων των καρτών

Τέχνες που εμπλέκονται: Ζωγραφική, Ποίηση, Δραματική τέχνη, Φωτογραφία, Χορός – Κινησιολογία, Γλυπτική

Διδακτικό εγχειρίδιο:

Εικαστικά – Παρατηρώ και Δημιουργώ Έ - ΈΣΤ Δημοτικού

Με λογισμό και μ' όνειρο – Ανθολόγιο Λογοτεχνικών Κειμένων Έ-ΈΣΤ Δημοτικού

Μέθοδοι διδασκαλίας: Συνεργατική, Συμμετοχική, Βιωματική, Συνθετική, Διάλογος – Συζήτηση

Διαθεματικότητα: Τεχνικές δραματικής τέχνης, Γλώσσα, Λογοτεχνία, Ποίηση, Φωτογραφία, Γλυπτική, Ζωγραφική, Χορός – Κινησιολογία, ΤΠΕ, δραστηριότητες ρόλων, συγγραφή και ανάγνωση ποιημάτων, χρήση εικαστικών εργαλείων, χρήση τεχνολογικών προϊόντων

Γνωστικοί στόχοι:

Να κατανοεί την έννοια του κινήματος του εξπρεσιονισμού.

Να διακρίνει τα χαρακτηριστικά του κινήματος του εξπρεσιονισμού.

Να αναγνωρίζει τη σημασία των χρωμάτων, των υλικών, των τεχνικών και άλλων όπως αναφέρονται σε προηγούμενα κεφάλαια του βιβλίου.

Να εφαρμόζει τις γνώσεις του στην εκφραστική του δημιουργία.

Να γνωρίζει την ορολογία που αφορά στο συγκεκριμένο κίνημα όπως και την ιστορία του κινήματος.

Να περιγράφει ένα έργο που ανήκει στο εξπρεσιονιστικό κίνημα. Να κατατάσσει το εξπρεσιονιστικό κίνημα χρονικά και τοπικά. Να οργανώνει δραστηριότητες που αφορούν στον εξπρεσιονισμό.

Να εφαρμόζει χαρακτηριστικά ενός εξπρεσιονιστικού έργου, στα δικά του έργα.

Συναισθηματικοί στόχοι:

Να αποδέχεται τις απόψεις των συμμαθητών του.

Να δίνει αξία στη διαφορετική αντίληψη των συμμαθητών του. Να εκτιμά τα έργα των συμμαθητών του.

Να υποστηρίζει τους συμμαθητές του ως προς τη δημιουργία και την παρουσίαση του έργου τους.

Να είναι πρόθυμος να βοηθήσει τους συμμαθητές του.

Να ενισχυθεί η αυτοπεποίθησή του μέσω της δημιουργικότητας.

Να αρνείται να συμμετάσχει σε δραστηριότητες που τον κάνουν να νιώθει πραγματικά άβολα (Αναφέρεται καθώς οι δραστηριότητες αφορούν και σε βιώματα των μαθητών και σε καταστάσεις που επηρεάζονται ενδεχομένως αρνητικά).

Ψυχοκινητικοί στόχοι:

Να αποκτήσει δεξιότητες που αφορούν στη χρήση εικαστικών. Να συνεργάζεται αρμονικά με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας.

Να συνθέτει δραστηριότητες που αφορούν σε πάνω από ένα είδος τέχνης (πχ. ζωγραφική και γλυπτική).

Να παρουσιάζει τα έργα του μέσα στην τάξη. Να χειρίζεται τον τεχνολογικό εξοπλισμό.

Διδακτικές τεχνικές (Μπέλλου, 2011):

Εισήγηση (μονολογική παρουσίαση). Συζήτηση.

Ερωταποκρίσεις. Πρακτική άσκηση. Ομάδες εργασίας. Παιχνίδι ρόλων.

Χρήση υλικών:

Υπολογιστής. Προτζέκτορας. Υλικά ζωγραφικής. Υλικά γλυπτικής.

Ρόλος εκπαιδευτικού:

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού στο συγκεκριμένο διδακτικό σενάριο είναι κυρίως καθοδηγητικός. Διδάσκει του μαθητές για το καλλιτεχνικό ρεύμα του εξπρεσιονισμού.

Προκαλεί τη συζήτηση μεταξύ των μαθητών και τους να κινηθούν με πλήρη ελευθερία κατά τη δημιουργική διαδικασία. Ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους. Μέσω της ομαδικής εργασίας ενδυναμώνει τις σχέσεις μεταξύ των μαθητών. Είναι υποστηρικτικός ως προς την ελεύθερη δημιουργία.

Προαπαιτούμενες γνώσεις:

Οι απαραίτητες γνώσεις που οφείλουν να έχουν ήδη οι μαθητές αφορούν σε μια σύντομη ιστορία της τέχνης όπως αυτή έχει διδαχθεί σε όλα τα προηγούμενα έτη του δημοτικού.

Συγκεκριμένα από το βιβλίο εικαστικών της Έ και ΄ΣΤ τάξης θα είναι χρήσιμη η αναφορά στο χρώμα και τη σύνθεση (Κεφάλαια Α.1 – Α.6).

Περιγραφή δραστηριοτήτων:

Με βάση το κεφάλαιο Δ.3 του μαθήματος εικαστικών Έ και ΄ΣΤ τάξεων του δημοτικού σχολείου, που αφορά στον εξπρεσιονισμό, οι μαθητές με τη χρήση των

καρτών που έχουν δημιουργηθεί στην παρούσα εργασία, θα γνωρίσουν το κίνημα του εξπρεσιονισμού μέσω της ενασχόλησής τους με εικαστικές θεραπευτικές δραστηριότητες.

Ενδεικτικά αναφέρονται οι εξής δραστηριότητες, από τις κάρτες εφήβων – ενηλίκων, μια δραστηριότητα από κάθε είδος τέχνης.

Δραστηριότητα 4 (ζωγραφική).

Ζωγράφισε κάτι που σου έρχεται αυτή τη στιγμή στο μυαλό έχοντας τα μάτια σου κλειστά.

Δραστηριότητα 8 (γλυπτική).

Δημιούργησε μια μάσκα. Διακόσμησέ την έτσι ώστε να εκφράζει το συναίσθημα που νιώθεις αυτή τη στιγμή ή αυτό το διάστημα.

Δραστηριότητα 11 (ποίηση).

Δημιούργησε ένα ποίημα που θα βρεις με αποκόμματα θα βρεις από περιοδικά, εφημερίδες, διαφημιστικά, έντυπα κλπ.

Δραστηριότητα 16 (χορός).

Κίνησε το σώμα σου στο ρυθμό που δίνει το άτομο απέναντί σου όπως το αντιλαμβάνεσαι.

Δραστηριότητα 18 (μουσική).

Χρησιμοποιώντας το σώμα σου δημιούργησε ρυθμό που να εκφράζει το πως νιώθεις αυτή τη στιγμή.

Δραστηριότητα 25 (φωτογραφία).

Φωτογράφησε τα συναισθήματά. Πως μοιάζει ο φόβος, η χαρά, ο ενθουσιασμός κλπ.

Δραστηριότητα 28 (δράμα).

Μονόλογος. Περιφέρσου στη σκηνή εκφράζοντας τις σκέψεις σου λεκτικά.

Μάθημα 1ο. (Δύο διδακτικές ώρες):

Την πρώτη ώρα οι μαθητές θα διδαχθούν τη θεωρία για το κίνημα του

εξπρεσιονισμού. Έπειτα θα έρθουν σε επαφή με εξπρεσιονιστικούς πίνακες ζωγραφικής όπως: η «Κραυγή», ο «Άγριος χορός παιδιών» και ο «Προμηθέας». Έργα τα οποία υπάρχουν μέσα στο βιβλίο των εικαστικών (Μαγουλιώτης & Τσιπλητάρης).

Θα γίνει αναφορά στη σημασία των χρωμάτων (όπως αναφέρεται στην παρούσα εργασία).

Τη δεύτερη ώρα θα ξεκινήσουν το παιχνίδι «Art from the HEART». Με βάση τους πίνακες που είδαν τα παιδιά και τα όσα έμαθαν για τον εξπρεσιονισμό θα ζωγραφίσουν το πρώτο πράγμα που τους έρχεται στο μυαλό έχοντας τα μάτια τους κλειστά (Δραστηριότητα 4 – Θάλασσα). Στη συνέχεια θα δημιουργήσουν μάσκες (Δραστηριότητα 8 - Ασπρούδα) (η δραστηριότητα αυτή υπάρχει και σαν δραστηριότητα προτεινόμενη του βιβλίου) οι οποίες θα βασίζονται στα χαρακτηριστικά του ρεύματος του εξπρεσιονισμού (πχ. έντονα χρώματα, τονισμένα περιγράμματα, παραμόρφωση χαρακτηριστικών, διαστρεβλωμένες γραμμές) αλλά και στα δικά τους συναισθήματα εκείνης της στιγμής.

Μάθημα 2ο. (Δύο διδακτικές ώρες):

Την πρώτη ώρα θα συνεχίσει η δραστηριότητα με τις μάσκες αν δεν είχε ολοκληρωθεί την προηγούμενη φορά και στη συνέχεια με αποκόμματα περιοδικών και εφημερίδων οι μαθητές θα δημιουργήσουν ένα ποίημα, μια φράση (Δραστηριότητα 11 – Χαρταετούς), που θα αφορά στα στοιχεία του εξπρεσιονισμού (αυτά που έμαθαν για τη ζωγραφική) και στο πως νιώθουν εκείνη τη στιγμή.

Τη δεύτερη ώρα τα παιδιά θα χωριστούν ανά δύο άτομα και χρησιμοποιώντας το σώμα τους θα παράγουν ένα ηχητικό κομμάτι (Δραστηριότητα 18 - Καρδιά) που θα συνοδεύει έναν από τους τρεις πίνακες που βρίσκονται στο βιβλίο τους. Στη συνέχεια σε συνδυασμό με τον ήχο που δημιούργησαν και ενώ βρίσκονται ακόμα σε дуάδες, θα δημιουργήσουν ένα κινητικό μοτίβο (Δραστηριότητα 16 - Άστρα) και με τη μέθοδο του καθρεφτισμού (όπως έχει προαναφερθεί) θα συνεχίζει το ένα παιδί τις κινήσεις του άλλου προσθέτοντας κάθε φορά και μια ακόμη κίνηση.

Για την επόμενη φορά οι μαθητές θα πρέπει να φέρουν φωτογραφίες εκφράζοντας κάποια συναισθήματα (ελεύθερα θα επιλέξουν πόσες φωτογραφίες θα δημιουργήσουν και ποια συναισθήματα θα απεικονίσουν).

Μάθημα 3ο. (Δύο διδακτικές ώρες):

Την πρώτη ώρα μέσα στην τάξη θα οριστεί ένας χώρος ως σκηνή. Οι μαθητές μονολογώντας (Δραστηριότητα 28 – Περιπέτειες) θα αναπαριστάνουν το εικονιζόμενο πρόσωπο του πίνακα που θα διαλέξουν. Κινούμενοι στη σκηνή θα εκφραστούν λεκτικά και μη λεκτικά προσποιούμενοι πω βρίσκονται μέσα στο έργο που διάλεξαν κάνοντας εμφανείς τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους.

Τη δεύτερη ώρα θα παρουσιάσουν οι μαθητές τις φωτογραφίες (Δραστηριότητα 25 - Ηλιογέννητη) που συνέλεξαν αναφέροντας το λόγο για τον οποίο διάλεξαν το κάθε συναίσθημα.

Προεκτάσεις του διδακτικού σεναρίου:

Οι δραστηριότητες που χρησιμοποιήθηκαν στο συγκεκριμένο διδακτικό σενάριο είναι ενδεικτικές. Οποιαδήποτε δραστηριότητα αναγράφεται στις κάρτες μπορεί να χρησιμοποιηθεί με οποιαδήποτε διδακτική θεματική. Το κεφάλαιο 'Δ του σχολικού βιβλίου των εικαστικών αναφέρεται και σε άλλα καλλιτεχνικά ρεύματα όπως ο ρεαλισμός, ο ιμπρεσιονισμός, η ποπ αρτ και η αφαίρεση. Συνεπώς θα μπορούσαν οι δραστηριότητες αυτές να αφορούν όλο το κεφάλαιο 'Δ και οι μαθητές να επιλέξουν ένα ρεύμα και να δημιουργήσουν ακόμα πιο ελεύθερα. Θα μπορούσαν οι έξι διδακτικές ώρες που προαναφέρθηκαν να είναι μια εργασία project με την οποία θα απασχολούνται οι μαθητές καθ' όλη τη διάρκεια της διδακτικής χρονιάς.

Λογισμικό που χρησιμοποιήθηκε

Για την υλοποίηση του δημιουργικού παιχνιδιού και των καρτών χρησιμοποιήθηκαν τα προγράμματα Illustrator και Photoshop.

Κεφάλαιο 12 - Συμπεράσματα

Με τη συγγραφή της παρούσας εργασίας, έγινε συνοπτική αναφορά στις διάφορες μορφές εκφραστικής θεραπείας. Έχουν πλέον δημιουργηθεί μοντέλα παρέμβασης και μεθοδολογικά εργαλεία που είναι χρήσιμα στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, τους καλλιτέχνες και τους εκπαιδευτικούς (Τσέργας Ν. , 2014). Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας ήταν η καταγραφή του ρόλου των τεχνών στη θεραπεία και η δημιουργία καρτών με αναγραφόμενες εικαστικές δραστηριότητες, βασισμένες στη θεωρία και τεχνική κάθε επιμέρους εικαστικής θεραπείας με σκοπό τη χρήση τους σε μια σχολική αίθουσα.

Η τέχνη σε συνδυασμό με τη θεραπεία και την εκπαίδευση μόνο ευεργετικά μπορεί να λειτουργήσει. Για την υλοποίηση του σκοπού της εργασίας, κρίθηκε αναγκαία η αναφορά και η τεκμηρίωση από ψυχοθεραπευτικής πλευράς. Κάθε φορά που ολοκληρωνόταν μια θεματική ενότητα, δημιουργούνταν ερωτήματα και η ανάγκη για μια νέα θεματική. Ο στόχος ήταν καθ' όλη τη διάρκεια της εργασίας ο ίδιος, η δημιουργία του παιχνιδιού των καρτών, αλλά συνεχώς προέκυπταν κι άλλοι στόχοι όπως η πλήρης τεκμηρίωση εννοιών που θα οδηγούσαν τελικώς στην υποστήριξη των εικαστικών δραστηριοτήτων. Κρίθηκε αναγκαία η αναφορά στην εικαστική θεραπεία και το ρόλο των τεχνών στη θεραπεία, όπως και μια ιστορική αναδρομή της εικαστικής θεραπείας. Στη δημιουργία τα σύμβολα έχουν σημαντικό ρόλο και στη θεραπεία η χρήση του κάθε συμβόλου αιτιολογείται, συνεπώς αναφέρονται και τα συλ με τους συμβολισμούς τους.

Η συγκεκριμένη εργασία προτείνει το δημιουργικό των καρτών ως χρήση σε σχολικό περιβάλλον, συνεπώς έγινε αναφορά στο ρόλο και τα οφέλη της εικαστικής θεραπείας σε σχολικές μονάδες και στους μαθητές, όπως επίσης και στη συμβολή των εκπαιδευτικών σε αυτή.

Σημαντικό ρόλο στην πτυχιακή εργασία όπως και στη θεραπεία αλλά και την καλλιτεχνική εργασία έχει η έννοια της δημιουργίας, τα χρώματα που θα χρησιμοποιηθούν και η ερμηνεία τους στο εκάστοτε έργο. Η τέχνη στην ανάπτυξη του παιδιού συμβάλλει σημαντικά ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση, διαμορφώνοντας την προσωπικότητα, οδηγώντας το παιδί σε επαφή με τα συναισθήματα και την έκφρασή τους μη λεκτικά. Έτσι οι εκφραστικές θεραπείες ευεργετούν το άτομο που θα ενασχοληθεί με αυτές. Γίνεται αναφορά στις θεραπείες μέσω της τέχνης όπου είναι η μουσική, το θέατρο, η φωτογραφία, η ποίηση, η ζωγραφική και η γλυπτική, ο χορός, το γκράφιτι.

Η ΤΕΧΝΗ ΠΑΡΗΓΟΡΟΣ (Προβελέγγιος 1916)

*Εἰς τὸν Κ^{ον} Κωστήν Παλαμᾶν
(Μετὰ τὴν ἀνάγνωσιν τῶν ποιημάτων αὐτοῦ «Τάφος»)*

Στοῦ πόνου σου τ' ἀνήλια σκοτάδια
ἐκύτταξα μὲ μυστικὴ τρομάρα·
κόσμων ὠραίων εἶδα ἐκεῖ ρημάδια
καὶ χάος κ' ἐρημιὰ καὶ μαύρη ἀντάρα.

Εἶδα νὰ σέρνεται, νὰ παραδέρνη
μέσ' στὰ συντρίμια ἐκεῖνα τὴν ψυχὴ σου
καὶ μιὰ χαρὰ φευγάτη παραδείσου
περίλυπη στὴ μνήμη της νὰ φέρνη.

Ὅμως ἡ θεία Τέχνη παραστέκει
καὶ γράφει μὲ τὸ αἷμα τῆς καρδιᾶς σου,
καὶ μαργαριταρένια σιγοπλέκει
στεφάνια ἀπὸ τὰ δάκρυα τὰ θερμά σου.

Ἦχολογᾷ σὰν μουσικὴ τὸ κλάμμα
μέσα στοὺς στίχους σου, καὶ τὰ κομμάτια
τῶν κόσμων ξανασμίγουν, ὦ, τί θάμμα!
καὶ γίνονται περίτεχνα παλάτια.

Μεταμορφώνεται τοῦ πόνου ἡ χώρα,
ἢ ἀτέλειωτη, σ' ἀνθόσπαρτο λιβάδι,
καὶ χαραυγὴ μερώνει νικηφόρα
τ' ἄγριο, τ' ἀπαρηγόρητο σκοτάδι.

Καὶ βλέπω τὴν ψυχὴ σου σὰν ἀκτῖνα νὰ
τρέχη αἰώνια ἀπ' ἄνθος σὲ λουλοῦδι
κατόπι ἀπ' τὸ χρυσό της τ' ἀγγελοῦδι,
ποῦ φτερουγίζει μέσα σ' ἄνθη ἐκεῖνα

Βιβλιογραφία

- Ashley, B. (2008). *Εξπρεσιονισμός*. Αθήνα: Ελευθερουδάκης.
- British Association of Art Therapists. (n.d.). Ανάκτηση από <https://baat.org/art-therapy/what-is-art-therapy/>
- Bush, M. (n.d.). *London Art therapy center*. Ανάκτηση από London art therapy center: <https://arttherapycentre.com/blog/adrian-hill-uk-founder-art-therapy-morgan-bush-intern/>
- Cengage, G. a. (2016, September 20). *A Study Guide for Expressionism «Literary Movements for Students»*. Ανάκτηση από Scribd: <https://www.scribd.com/book/385753919/A-Study-Guide-for-Expressionism>
- Dalley, T. (1984). *Art as therapy*. Canada: Routledge.
- Farrelly-Hansen, M. (2001). *Spirituality and art therapy: Living the connection*. London: Kingsley Publishers.
- Fontana, D. (1996). *Ο εκπαιδευτικός στην τάξη*. Αθήνα: Σαββάλας.
- Goethe, W. (1840). *Theory of Colours*. London: Charles Lock Eastlake.
- Heidi Bine-Stock, E. (2021). *The Illustrated Alphabet of Art*. Ανάκτηση από <https://www.scribd.com/book/505589780/The-Illustrated-Alphabet-of-Art>
- J., S. (1992). *The revealing image: Analytical art psycotherapy in theory and practice*. London: Routledge.
- Jones, N. . (2005). *Introduction to Counseling Skills: Texts and Activities*. USA: Chronicle.
- Jung, C. (1946). *THE PSYCHOLOGY OF TRANSFERENCE*. PRINCETON: UNIVERSITY PRESS.
- Malchiodi, C. (2007). *Expressive therapies*. New York: THE GUILFORD PRESS. New York: The guilford press.
- Mehломakulu, C. (2012). *Color Symbolism in art therapy*. Austin.
- Motta, C. (n.d.). *Useum*. Ανάκτηση από <https://useum.org/Expressionism/History-of-Expressionism>
- National Association for poetry therapy. (n.d.). Ανάκτηση από <https://poetrytherapy.org>
- Naumburg, M. (1966). *Dynamically-oriented art therapy: Its principles and practice*. New York: Grune & Stratton.
- Phototherapy Centre . (n.d.). Ανάκτηση από <https://phototherapy-centre.com/more-information/#history>
- Piaget, J. (1951). *Play, dreams, and imitation in childhood*. New York: NY: W. W. Norton.
- Plutchik. (2001). *The Nature of Emotions*. American Scientist.
- Riley, S. (1999). *Contemporary art with adolescents*. Philadelphia: J. Kingsley Publishers.
- Rosal, D. (2016). *The Wiley Handbook of Art Therapy*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Rubin, J. (2010). *Introduction to art therapy*. New York: Routledge.
- Sabaratnam, A. (2005). *A helping heart: A counseling manual for volunteers*. Singapoer: Jethro Life Skills Pte Ltd.
- Serlin, I. (2007). *Theory and practices of art therapies: Whole person integrative approaches to*. ResearchGate.
- Sigmund, F. (1986). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of S. Freud*.
- Slavin, R. (2018). *Εκπαιδευτική ψυχολογία θεραπεία και πράξη*.
- Sternberg, R. (1984). *A triarchic theory of human intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press.
- The Art Story*. (n.d.). Ανάκτηση από <https://www.theartstory.org/artist/kirchner-ernst-ludwig/>
- Waller, D. (1993). *Group interactive art therapy*. New York: Routledge.
- Γεωργίου, Β. (2007). *ΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΙΧΝΟΓΡΑΦΗΜΑ ΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ ΣΤΟ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ*. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Γκαγκαστάθη, Ο. (2015-2016). *Το παιδικό ιχνογράφημα ως μέσο διερεύνησης για τις αντιλήψεις των παιδιών σχετικά με το σχολικό εκφοβισμό*. Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Ευθυμία, Σ. (2015). *Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΣΤΗΝ ΟΜΑΛΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ*. Βόλος: ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΕΙΟΠΑΙΑΑΓΩΓΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ.

Κατσίκη - Γκιβάλου, Α., Καλογήρου, & Παπαδάτος. *Με λογισμό και μ' όνειρο - Ανθολόγιο λογοτεχνικών κειμένων*. Πατάκης.

Κλειτσινίκου, Μ., Μίχα, Α., & Παπαγιαννάκη, Α. (2012). *Η τέχνη ως μέσω θεραπείας*. Ηράκλειο: Τ.Ε.Ι Κρήτης.

Μαγουλιώτης, Α., & Τσιπλητάρης, Α. *Εικαστικά Παρατηρώ και Δημιουργώ (Ε & 'ΣΤ Δημοτικού)*. ΔΙΟΦΑΝΤΟΣ.

Μαγουλιώτης, Α. (1989). *Ζωγραφική - Γλυπτική - Χαρακτική*. Αθήνα: Gutenberg.

Μαλαφάντης, Κ. *Δελτίο Εκπαιδευτικού προβληματισμού και επικοινωνίας*. Σχολή Ι.Μ Παναγιωτοπούλου Ελληνικό Εκπαιδευτήριο.

Ματσαγγούρας, Η. (2009). *Εισαγωγή στις επιστήμες της παιδαγωγικής - Εναλλακτικές Προσεγγίσεις, Διδακτικές Προεκτάσεις*. Αθήνα: GUTENBERG.

Μιχαηλίδου, Μ. (2016). *Η Τέχνη διδάσκει και διδάσκεται*. Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης.

Μπαμπινιώτης, Γ. (2010). *Ετυμολογικό λεξικό της νέας Ελληνικής Γλώσσας «Ιστορία των λέξεων»*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας Ε.Π.Ε.

Μπέλλου, Ι. (2011). *Διδακτικές Τεχνικές*. Ιωάννινα: ΙΤΥΕ - Διόφαντος.

Μωραΐτης, Δ. (2018). *Φωτογραφές / Τι είναι τέχνη - Λέων Τολστόι*. Ανάκτηση από <https://fotografes.gr/%CF%84%CE%B9-%CE%B5%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%B9->

Μωραΐτης, Δ. (2018). *Φωτογραφίες. Ανάκτηση από «Τι είναι τέχνη»*.

Ορφανίδης, Ε. (n.d.). *UBOBOX*. Ανάκτηση από <https://ubobox.com/?fbclid=IwAR2MaygZLmcUIDGQofE4kWlerbtXQMoYedniEylhXlyQc4exUA4M0vZ-QwY>: <https://ubobox.com/?fbclid=IwAR2MaygZLmcUIDGQofE4kWlerbtXQMoYedniEylhXlyQc4exUA4M0vZ-QwY>

Παπαδοπούλου, Α., Ροβίθης, Ε., & Παναγόπουλος, Ι. (2022). *Η παιγνιώδης σοβαρότητα. Serious Film Games: Σύμμεκτες ιδιότητες, τρόποι και λειτουργίες στην Εκπαίδευση*. Κάλλιπος.

Προβελέγγιος, Α. (1916). *Διπλή Ζωή, Νικητήρια, Τα νησιά μας*. Αθήνα: Εστία.

Προεδρικά διατάγματα - Αναλυτικό πρόγραμμα του μαθήματος αισθητικής αγωγής των 'Γ, 'Δ, 'Ε και 'ΣΤ τάξεων του δημοτικού σχολείου. (1990). ΕΦΗΜΕΡΙΣ ΤΗΣ ΚΥΒΕΡΝΗΣΕΩΣ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑΣ.

Σταμοπούλου, Ε. (2005). *Ο ρόλος τη τέχνης και του παιχνιδιού στην ομαλή ανάπτυξη του παιδιού*. Βόλος: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Σταμοπούλου, Ε. (2005). *Ο ρόλος τη τέχνης και του παιχνιδιού στην ομαλή ανάπτυξη του παιδιού*. Βόλος: Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.

Τάτση, Κ. (2007). *Ειδικές θεραπείες στο χώρο της ψυχικής υγείας*. Θεσσαλονίκη: Αλεξάνδρειο Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης.

Τσέργας, Ν. (2020). *Θεραπεία μέσω της ποίησης και θεραπευτική δημιουργική γραφή*. Αθήνα: Gutenberg.

Τσέργας, Ν. (2014). *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω τέχνης*. Αθήνα: ΤΟΠΟΣ.

Τσιμέλη, Β. (2019). *Τέχνη και Ψυχική υγεία. Εφαρμογές της Art therapy σε προγράμματα ψυχοθεραπείας στην Ελληνική Πραγματικότητα*. Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.

Φαράντου, Π. (2014). *Ψυχολογία των χρωμάτων - Χρωματοψυχολογία*. Αθήνα: ΙΩΝ.