

**ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ  
ΕΚΔ. Π.ΑΣΗΜΑΚΗΣ. ΑΘΗΝΑ 2018**

**ΔΡΑΜΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ...**

**από το θέατρο, τις ιεροτελεsteίες, τους μύθους, την τέχνη, στη  
θεραπεία.**

Από την αρχή της ανθρώπινης ιστορίας το παιχνίδι, η τέχνη, τα θεατρικά δρώμενα χρησιμοποιήθηκαν ως μέσο επικοινωνία αλλά και θεραπείας.

Στην ιστορία των πολιτισμών πολλά έθιμα όπως η μεσαιωνική εορτή των Τρελών, τα Ρωμαϊκά Σατουρνάλια, οι ξυλόγλυπτες μάσκες των Seneca Indians, το έθιμο των «Αράπηδων» στο χωριό Προφήτη, οι Μπαμπόγεροι της Δράμας, το καρναβάλι του Σαχού, είναι μερικά από τα έθιμα, τα οποία εκλαμβάνονται ως στοιχεία δραματικών διαδικασιών που χρησιμοποιούνται θεραπευτικά (Frynear and Fleshman, 1981:11).

Ο Αριστοτέλης στο έργο του «Περί Ποητικής» ισχυριζόταν ότι η λειτουργία της τραγωδίας συνίσταται στην πρόκληση συναισθηματικής και πνευματικής κάθαρσης, μια απελευθέρωση συναισθημάτων που οδηγεί στον εξαγνισμό των αισθήσεων και της ψυχής.

Ο Turner (1974:37) υποστήριζε ότι, το αρχαίο θέατρο, η τελετουργία και η ιεροτελεsteία εκλαμβάνονται εν μέσω των αιώνων ως μορφή δράματος η οποία σχετίζεται με θεραπεία.

Ο G. Mora (1950) υποστήριζε ότι η ιστορία της θεραπείας, του θεάτρου και του δράματος είναι μακρά. Μελετώντας το έργο του Καίλιου Αυρηλίου (5<sup>ος</sup> αιώνας μ.Χ.), που είχε αναγνωρίσει την ύπαρξη ισχυρών θεραπευτικών δυνατοτήτων στο θέατρο και το δράμα έγραφε, ότι η πνευματική διαταραχή πρέπει να αντιμετωπίζεται με μια αντίθεση όσον αφορά την αισθητική του έργου, έτσι ώστε να επιτευχθεί «ισορροπημένη κατάσταση υγείας (G. Mora 1957: 267-269).

Ο A.P. Solomon (1950:247) περιγράφοντας το αρχαίο θέατρο την τελετουργία και την ιεροτελεsteία σε σχέση με τις σύγχρονες έννοιες της θεραπευτικής και της ανθρώπινης ψυχολογίας υποστήριζε ότι, παρόλο που ως μορφή τέχνης το δράμα έχει διαγράψει μία εξελικτική πορεία με πολλές αλλαγές, από ψυχολογική άποψη εξακολουθεί να έχει όμοιες ή ταυτόσημες «έμφυτες ιδιότητες και δύναμη». Ισχυριζόταν ότι υπάρχει μεγάλη ομοιότητα ανάμεσα στους στόχους και την επίδραση των πρωτόγονων θρησκευτικών τελετουργιών και ιεροτελεsteιών και στις χρήσεις του δράματος και του Θεάτρου στη θεραπεία.

Η Δραματοθεραπεία, τόσο στο θεωρητικό όσο και στο πρακτικό επίπεδο εξελίχθηκε διαχρονικά υιοθετώντας κυρίως στοιχεία του δράματος και του θεάτρου. Το δράμα (δράω-δρω, δράση) και το θέατρο είναι κοινωνικές δραστηριότητες και κατά τους O' Neil και Lambert (1982, 13) η κοινωνική πλευρά του δράματος συνεπάγεται «επαφή, επικοινωνία και τη διαπραγμάτευση νοήματος».

Η ανακάλυψη και η μετάδοση νοήματος στη Δραματοθεραπεία είναι μια βασική έννοια που καθιστά την αποτελεσματική για τους συμμετέχοντες

( Ph. Jones, 2003: 46).

Όταν οι εμπειρίες της ζωής αναπαριστώνται *δραματικά* μαζί με άλλους αλλά και μπροστά σε άλλους αποκτούν πρόσθετη εγκυρότητα. Τα συναισθήματα και οι εμπειρίες που αντανάκλουν συναντούν την ενσυναίσθηση και την ανταπόκριση των άλλων.

Δημιουργώντας μία γέφυρα ανάμεσα στα βιώματα του συμμετέχοντος και τη δραματοθεραπευτική ομάδα, μπορεί ο συμμετέχων να ανακαλύψει καινούργιο νόημα στη ζωή του και νέους τρόπους να αντιμετωπίσει τα προβλήματα που συναντά.

Οι ιστορικές χρήσεις του *δράματος* και του θεάτρου στη θεραπευτική πρακτική εμφανίζονται στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα και εξελίσσονται σε όλη τη διάρκεια του 20<sup>ου</sup>. Προέκυψε βαθμιαία, όταν νέες απόψεις που αφορούσαν την πνευματική- ψυχική υγεία, τις θεωρίες του νου και τα συναισθήματα, αναπτύσσονταν μέσα στις δεκαετίες.

Αντίστοιχα με αυτές τις τάσεις αναπτύσσεται η Δραματοθεραπεία ως θεραπευτική προσέγγιση σε διάφορες χώρες και από πολλά άτομα που συνειδητοποίησαν ότι είναι δυνατή μία γόνιμη και με δυνατότητες επαφή ανάμεσα στο θέατρο και στη θεραπεία( Ph. Jones, 2003:92).

Στα έργα διαφορετικών επιστημόνων των Iljine, Enreïnon, στην πρώην Σοβιετική Ένωση, Slade, Jennings και Lindkvist στην Αγγλία, Schattner και Courtney στις Ηνωμένες Πολιτείες, Moreno στην Αυστρία, ερευνώνται οι αλλαγές που συντελούνται στη ζωή των ανθρώπων όταν το *δράμα* εισάγεται ως μορφή φροντίδας και θεραπείας σε δομές κοινωνικής και ψυχικής υγείας.

Ο Dr J.L. Moreno, ήταν πρωτοπόρος στην αξιοποίηση του θεάτρου και της θεατρικής έκφρασης ως θεραπευτική παρέμβαση με τη μορφή του Ψυχοδράματος. Ο Moreno (1946) αναφερόταν στο ψυχοδράμα ως το επόμενο από την ψυχανάλυση λογικό βήμα. Υποστήριζε ότι στη θεραπευτική σκηνή του θεάτρου δίνεται η ευκαιρία της δράσης αντί απλά του λόγου. Στη σκηνή μπορεί το άτομο να παίξει το ρόλο σημαντικών ανθρώπων της ζωής του προκειμένου να τους κατανοήσει καλλίτερα, να έρθει αντιμέτωπος με αυτούς μέσω της ασφάλειας της απόστασης που το παίξιμο του ρόλου παρέχει, να γίνει πιο δημιουργικός και αυθόρμητος.

Το ψυχοδράμα κυριάρχησε για μισό περίπου αιώνα και συνέβαλε στην δημιουργία και ανάπτυξη της Δραματοθεραπείας ως ανεξάρτητης του ψυχοδράματος θεραπευτικής προσέγγισης εντασσόμενη στις θεραπείες μέσω των Τεχνών (Art's Therapies).

Σημαντική επιρροή στην ιστορία της Δραματοθεραπείας άσκησε και το έργο του Stanislavsky. Ο Stanislavsky εισήγαγε μια προσέγγιση στη δημιουργία θεατρικών ρόλων, η οποία έδινε βάση στους τρόπους με τους οποίους θα μπορούσαν να συνδεθούν αποτελεσματικά η μνήμη, το προσωπικό ασυνείδητο του ηθοποιού και η απεικόνιση του συναισθήματος.

Στην εξελικτική της πορεία η Δραματοθεραπεία ως θεραπευτική διαδικασία άντλησε και συνεχίζει να αντλεί γνώση και στοιχεία από το αρχαίο θέατρο, τις τελετουργίες, την Κοινωνιολογία, την Κοινωνική Ανθρωπολογία, το αφηγηματικό μοντέλο διήγησης μύθων και

παραμυθιών της Gersie ( Gersie & King, 1990), το κοινωνικό – ανθρωπολογικό μοντέλο της Jennings E.P.R. (1993), το παραθετικό μοντέλο του S. Mitchel, την αναπτυξιακή προσέγγιση του Johnson (1987) που βασίζεται στις αντικειμενοτρόπες σχέσεις και τις ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις κυρίως: την Αρχετυπική- Γιουγκιανή, την Ψυχανάλυση, τη Συστημική Ψυχοθεραπεία.

Τόσο το θέατρο όσο και οι υπόλοιπες μορφές εικαστικής έκφρασης βασίζονται στη ενδογενή δύναμη της φαντασίας, την πρωτογενή ύλη που μας φέρνει σε επαφή με τον κόσμο του ασυνειδήτου. Η θεατρική έκφραση δημιουργεί έναν ενδιάμεσο, μεταβατικό χώρο, όπου ο άνθρωπος από την παιδική μέχρι την ενήλικη ζωή του ταξιδεύει από τη μη διαφοροποιημένη συγχώνευση στη διαφοροποιημένη ατομικότητα. Η μέσω ενός ρόλου έκφραση προσφέρει στο άτομο τη δυνατότητα να επεξεργαστεί από απόσταση: βιώματα, συναισθήματα, συγκινήσεις, να τα προσεγγίσει από διαφορετικές γωνίες, να τα κατανοήσει, να επιδράσει σε αυτά, να τα αλλάξει πιθανόν, να ανακαλύψει και άλλα δυναμικά.

Αρχή της θεραπευτική δυναμικής της Δραματοθεραπείας είναι και η αισθητική απόσταση που δημιουργείται μέσω της αξιοποίησης ρόλων και υλικών έκφρασης. Τα όσα διαδραματίζονται εκεί έξω δεν συμβαίνουν πραγματικά. Η αισθητική απόσταση δημιουργεί δικλείδα ασφαλείας, επιτρέποντας στη βιωματική εμπειρία να προσεγγίσει με ασφάλεια βαθύτερα κομμάτια του είναι. Μέσω αυτής της απόστασης μπορούμε να δούμε καλλίτερα τα πράγματα, γιατί βρισκόμαστε κοντά στο βίωμα και όχι μέσα σε αυτό. Υπάρχει ένα τμήμα του εαυτού μας που δεν εμπλέκεται στα δρώμενα. Μπορούμε, δηλαδή, να βλέπουμε, να παρακολουθούμε τα πράγματα ή να τα βλέπουμε καλλίτερα , γιατί δεν συμμετέχουμε άμεσα σε αυτά.

Στη Δραματοθεραπεία η μεταφορά μιας εμπειρίας ενσωματώνεται μέσω μιας θεατρικής ή εικαστικής μεταφοράς, προβάλλεται και στη συνέχεια παίζεται επιτρέποντας το μετασχηματισμό της και δίνοντας της χώρο και χρόνο για να μεταμορφωθεί. Η δραματική μεταφορά συμβάλλει στο θεραπευτικό αποτέλεσμα (S.Jennings,1987). Ο όρος «*δραματική μεταφορά*» αναφέρεται στο χώρο μεταξύ πραγματικότητας και φαντασίας όπου κατοικεί η δημιουργικότητα. Στον ενδιάμεσο αυτό χώρο γίνεται η εξωτερίκευση των εσωτερικών εμπειριών, μέρη του εαυτού και της προσωπικής μας ιστορίας που είναι απωθημένα, κατανοούνται και μετουσιώνονται.

Στην αφήγηση της προσωπική μας ιστορία αλλά και τις ιστορίες των άλλων συναντάμε μία σειρά ρόλων. Στην παρουσίαση μιας σκηνής μέσω της «*Μεθόδου του Ρόλου*» ( Landy, 1994) μας δίνεται η δυνατότητα να επεξεργαστούμε τους σημαντικότερους ρόλους της ζωής μας, αλλά και ένα σύστημα υπόγειων ρόλων (υπο-ρόλων) που καθορίζουν συμπεριφορές, αντιδράσεις μας και να δημιουργήσουμε ένα πιο λειτουργικό σύστημα ρόλων.

Γίνεται εκ των ανωτέρω κατανοητό ότι η Δραματοθεραπεία ως θεραπευτική προσέγγιση αξιοποιεί το σύνολο( the whole, hale, heal = θεραπεία) των ενδογενών μορφών έκφρασης που διαθέτουμε: το λόγο, τη θεατρική τέχνη, τη μουσική, την κίνηση, το χορό, τους μύθους, τις τελετουργίες, την εικαστική έκφραση.

Στον Ελλαδικό χώρο πρωτοπόρος στο χώρο της Δραματοθεραπείας η Dr Sue Jennings ξεκίνησε μια πιλοτική ομάδα εκπαίδευσης Δραματοθεραπείας τη δεκαετία του 1980 σε συνεργασία και με τη θεραπεύτρια μέσω των εικαστικών Ase Minde.

Η Ase Minde (1996: 50) υποστήριζε ότι το έργο τέχνης ( ζωγραφική, πηλός, και άλλα εικαστικά μέσα) αναπαριστά τον αντικειμενικό κόσμο, και το άτομο που δημιουργεί το έργο προβάλλει τμήματα του εαυτού του. Στην εικαστική δημιουργία γίνεται μία συνάντηση, το άτομο-καλλιτέχνης συναντά τα τοπία, τις ιδέες ή τα εσωτερικά οράματα που θέλει να εξωτερικεύσει.

Το αρχικό αυτό πρόγραμμα της εκπαίδευσης στη Δραματοθεραπεία επανδρώθηκε και εξελίχθηκε στη συνέχεια και με άλλους σημαντικούς στο χώρο της Δραματοθεραπείας και της Παιγνιοθεραπείας θεραπευτές όπως : Ann Cattanach, Mooli Lahad, Phil Jones, Robert Landy που ήταν πανεπιστημιακοί εκπαιδευτές σε αντίστοιχα προγράμματα του Λονδίνου, του Ισραήλ, της Αμερικής, κ.α. Η εκπαίδευση αυτή συνεχίζει να αναπτύσσεται και να εξελίσσεται στο Ελληνικό Ινστιτούτο Παιγνιοθεραπείας και Δραματοθεραπείας "το 'Αθυρμα" από το 1992 μέχρι σήμερα και το 2008 πιστοποιήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση Ψυχοθεραπείας (*the European Association for Psychotherapy*).

Ως θεραπευτική προσέγγιση η Δραματοθεραπεία εφαρμόζεται ατομικά και ομαδικά σε θεραπευτικές δομές: κλινικές, νοσοκομεία, φυλακές, μονάδες απεξάρτησης, σε εκπαιδευτικές δομές και επαγγελματικές δομές για την υποστήριξη του ρόλου των επαγγελματιών.

Απευθύνεται τόσο σε άτομα που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα ψυχολογικά προβλήματα όσο και σε άτομα που θέλουν να εξερευνήσουν τα δυναμικά της προσωπικότητά τους.

Ποιο συγκεκριμένα απευθύνεται:

- Σε άτομα που ενδιαφέρονται να εξερευνήσουν ευρύτερες επιλογές ζωής, να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους.
- Σε άτομα που αντιμετωπίζουν καταστάσεις όπως: πένθος, χωρισμό, δυσκολίες στις σχέσεις τους, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, άγχος...
- Σε περιστατικά ψυχοπαθολογίας
- Σε ομάδες ανθρώπων με κάποιο κοινό πρόβλημα ( μετά από σεισμό, πόλεμο, ομαδικές καταστροφές...).

## **ΠΑΙΓΝΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ από το Παιχνίδι στη Θεραπεία**

Το παιχνίδι, είναι η φυσική γλώσσα του παιδιού, μία συμβολική γλώσσα, μέσω της οποίας το άτομο αναγνωρίζει, εκφράζει, επικοινωνεί, αναπτύσσει δημιουργικά την ενέργεια της ζωής. Για τον D. McCarthy (2007 :16) το παιχνίδι ως δημιουργική έκφραση της ενέργειας της ζωής δεν αποτελεί απλά ένα τρόπο έκφρασης του εαυτού, είναι ο ίδιος ο εαυτός.

Στα αρχαία Ελληνικά συναντάμε τη λέξη «άθυρμα» ή «παίγνιο» η οποία αναφερόταν στη ψυχική ενέργεια που οδηγούσε τον καλλιτέχνη ή ποιητή στη δημιουργία του έργου του και τα εκ του έργου τούτου προκαλούμενα συναισθήματα στην ψυχή του θεατή, ακροατή, αναγνώστη, που ερχόταν σε επαφή με το έργο αυτό.

Οι A. Fischer & E. Murray (1991) υποστήριζαν ότι άνθρωπος έχει έμφυτη την τάση να δίνει νόημα στις εμπειρίες του και η έμφυτη αυτή τάση εκδηλώνεται στις ελεύθερες δραστηριότητες, πρωταρχική τέτοια είναι το παιχνίδι.

Τα τελευταία χρόνια πρωτοπόροι της θεραπείας παιδιών: V. Axline (1991), M. Lowenfield (1935, 1970), A. Cattanach (1992,1994), S. Jennings (1993), M. Klein (1961, 1987), C. Moustakas (1994), D. Winnicott (1969, 1971), αναγνώρισαν τη θεραπευτική δυναμική του παιχνιδιού και έθεσαν τις θεωρητικές βάσεις για την ανάπτυξη και εξέλιξη της Παιγνιοθεραπείας ως ψυχοθεραπευτική προσέγγιση.

Τόσο η M. Klein (2002), όσο και η A. Freud (1928) τόνιζαν το σημαντικό ρόλο που έπαιζε το παιχνίδι στην αποκάλυψη του παρελθόντος και στην ενίσχυση του «εγώ». Και οι δύο τους πρέσβευαν ότι το παιχνίδι είναι το κατεξοχήν μέσο, μέσω του οποίου το παιδί εκφράζει τον εαυτό του. Προσομοίαζαν δε το παιχνίδι με τους ελεύθερους συνειρμούς των ενηλίκων.

Πιο συγκεκριμένα η A. Freud (1928) στο έργο της *Introduction to the Techniques of Child Analysis*, υποστήριξε ότι η θεραπευτική δυναμική του παιχνιδιού βασίζεται στο γεγονός ότι το παιχνίδι αποτελεί για το παιδί ένα κίνητρο για έκφραση βιωμάτων, διευκολύνει την επεξεργασία εμπειριών, την εξωτερίκευση φόβων, ενώ παράλληλα συντελεί στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, στην καλλιέργεια της φαντασίας, του αυτοσχεδιασμού και γενικότερα της δημιουργικότητας του ατόμου.

Η ψυχαναλύτρια V. Axline (1969, 1971) επηρεασμένη και από την προσωποκεντρική θεραπεία ανέπτυξε στη θεραπευτική της προσέγγιση με τα παιδιά, τη μη-κατευθυντική Παιγνιοθεραπεία υποστηρίζοντας ότι ο άνθρωπος έχει την έμφυτη ικανότητα να λύνει τα προβλήματά του και ότι στην Παιγνιοθεραπεία, όταν οι συνθήκες είναι κατάλληλες, το παιδί μπορεί χωρίς κριτική και πίεση, με προσωπική επιθυμία και επιλογή να αλλάξει.

Ο D. Winnicott (1950, 1971) μελετώντας τη θεωρία ανάπτυξης του εαυτού σε σχέση με τα αντικείμενα και μετά από σειρά ετών κλινικών παρατηρήσεων υποστήριξε ότι, το παιχνίδι κάνει την πραγματικότητα ένα ουσιαστικό στοιχείο της ύπαρξης και ότι η ψυχοθεραπεία έχει να κάνει με δύο ανθρώπους που παίζουν μαζί (1971: 13-15).

Κοινή συνισταμένη των προαναφερθέντων ψυχοθεραπευτών παιδιών ανεξάρτητα από τη σχολή που προέρχονταν (Ψυχαναλυτική, Jungian, Προσωποκεντρική, Gestalt) είναι ότι μέσω της αυθόρμητης εκούσιας δραστηριότητας του παιχνιδιού, το παιδί εκφράζει συνειδητές ή ασυνειδητές εμπειρίες, συγκρούσεις, επιθυμίες, σκέψεις, συναισθήματα.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1980 στη Μεγάλη Βρετανία δύο Δραματοθεραπευτές προσωποκεντρικής μη-κατευθυντικής κατεύθυνσης η Dr S. Jennings και η A. Cattanach αξιοποίησαν τις θεωρίες των ψυχοθεραπευτών παιδιών καθώς και τα στάδια ανάπτυξης που διέρχεται το παιχνίδι κατά την εξελικτική του πορεία: αισθητηριακό-σωματικό, προβολικό, ρόλων (*embodiment, projective, role play*) και ανέπτυξαν το κίνημα της Βρετανικής Σχολής Προσωποκεντρικής μη-κατευθυντικής Παιγνιοθεραπείας, που μετέφεραν και στην Ελλάδα. Τα στάδια αυτά ανάπτυξης του παιχνιδιού που υιοθέτησαν ακολουθούν τα στάδια ανάπτυξης της νοητικής, συναισθηματικής, κοινωνικής νοημοσύνης του ατόμου και στις περιπτώσεις που έχουν διαταραχθεί, υποστήριξαν ότι μπορούν να ανακτηθούν στη θεραπεία.

Το μοντέλο αυτό της προσωποκεντρικής Παιγνιοθεραπείας υποστηρίχθηκε και εξελίχθηκε στη συνέχεια και από άλλους αναγνωρισμένους ανά τον κόσμο παιγνιοθεραπευτές όπως: Mooli Lahad, D. McCarthy, G. Landreth, και ως τέτοιο συνεχίστηκε να διδάσκεται και να εξελίσσεται στο Ελληνικό Ινστιτούτο Παιγνιοθεραπείας και Δραματοθεραπείας «Άθυρμα», το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του οποίου το 2008 πιστοποιήθηκε και από την Ευρωπαϊκή Ένωση Ψυχοθεραπείας (*the European Association for Psychotherapy*)

Με το σκεπτικό ότι το παιχνίδι είναι ένα δεδομένο μέγεθος που υπήρχε πριν από τον πολιτισμό, που το συνόδεψε και τον ενέπνευσε από τη γέννησή του μέχρι και σήμερα, προϋπάρχει δηλαδή της τέχνης (Χουϊζίνγκα, 1989: 15) υποστηρίζεται ευρέως ότι η Παιγνιοθεραπεία εντάσσεται γενικότερα στις θεραπείες μέσω της δημιουργικής έκφρασης.

Η αναγκαιότητα της Παιγνιοθεραπείας βασίζεται στο γεγονός ότι, ενώ το παιχνίδι είναι έμφυτο, αυθόρμητο και δεν χρειάζεται να διδαχθεί, υπάρχουν περιπτώσεις, αποκαλούμενες «υψηλού κινδύνου» όπως: απώλεια, εγκατάλειψη, παραμέληση, κακοποίηση, οικογενειακές συγκρούσεις και άλλες, όπου η ικανότητα του παιδιού για παιχνίδι ενδέχεται να έχει παρεμποδιστεί ή και διακοπεί. Στις περιπτώσεις αυτές ο επαγγελματίας παιγνιοθεραπευτής, σε συνεργασία με το πλαίσιο που είναι υπεύθυνο για το παιδί και με τη συναίνεση του παιδιού θα διευκολύνει το παιδί να επανασυνδεθεί με την ενδογενή ικανότητά του για παιχνίδι. Ο παιγνιοθεραπευτής στη διάρκεια πολύχρονης

εκπαίδευσής του έχει καλλιεργήσει την ικανότητα να διευκολύνει το παιχνίδι του παιδιού, προτείνοντας του εναλλακτικούς τρόπους δράσης χωρίς όμως να επιβάλλει ή να επιφέρει αλλαγές στον προσωπικό ρυθμό, χρόνο, τρόπο του παιδιού. Παίζει με το παιδί και όχι για το παιδί, συμμετέχει στο παιχνίδι μόνο αν του ζητηθεί από το παιδί και αφού το παιδί του έχει δώσει οδηγίες για το πως θα παίξει και τι θα πει.

Στην Παιγνιοθεραπεία ο θεραπευτής διασφαλίζει το κατάλληλο θεραπευτικό πλαίσιο και εξασφαλίζει για το παιδί τα υλικά του παιχνιδιού, που παραμένουν σταθερά σε όλο το χρονικό διάστημα της θεραπείας – εξαίρεση αποτελούν τα αναλώσιμα εικαστικά υλικά, που ανανεώνονται. Τα παιχνίδια αντιστοιχούν στα στάδια εξέλιξης του παιχνιδιού που προαναφέρθηκαν, στις εμπειρίες του παιδιού και είναι κατανοητά σε σάκους, που το ίδιο το παιδί ανοίγει και κλείνει με δική του πρωτοβουλία.

Το παιχνίδι του παιδιού λαμβάνει χώρα πάνω στο «μαγικό χαλί», σε έναν μεταβατικό χώρο που ισοδυναμεί με τη σκηνή του θεάτρου, έναν τόπο όπου το παιδί μπορεί να εκφράσει, να υπερβεί αλλά και να μετασχηματίσει το βίωμά του (J. Carroll, 1998).

Με αυτά τα δεδομένα σταδιακά, ο παιγνιοθεραπευτής και το παιδί δομούν από κοινού μια σχέση συνεργασίας που χαρακτηρίζεται από σεβασμό, άνευ όρων αποδοχή, έλλειψη κριτικής, αυθεντικότητα, ειλικρίνεια, στάσεις απαραίτητες για τη δημιουργία αίσθησης ασφάλειας, ώστε το παιδί να μπορέσει να εκφράσει και να εξερευνήσει συναισθήματα και εμπειρίες ακόμα και τις πλέον επώδυνες ή και τραυματικές. Στη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας το παιδί αναπτύσσει σταδιακά ατομική και στη συνέχεια κοινωνική ταυτότητα καθώς μέσα από το παιχνίδι αναδύει και διηγείται προσωπικά θέματα ή θέματα από τον κόσμο στον οποίο ζει (A. Cattanach, 2003).

Στη διάρκεια αυτής της δυναμικής εξελικτικής διαδικασίας, παίρνοντας απόσταση από τα γεγονότα της πραγματικής του ζωής το παιδί κινείται εμπρός και πίσω για να ανακαλύψει την ατομικότητά του, να διαχωρίσει το «εγώ» από τον «άλλον- άλλους», να πειραματιστεί με φανταστικές επιλογές.

Σύμφωνα με τον D. W. Winnicott (1971) μία αρκετά καλή θεραπευτική σχέση λειτουργεί ως αναπτυξιακή εμπειρία που διευκολύνει το άτομο να αναγνωρίσει τον εαυτό του, να νιώσει την αλήθεια του, να έχει επίγνωση της ύπαρξής του.

Η αρχή της σχέσης και ο τρόπος με τον οποίο ο παιγνιοθεραπευτής τη διαπραγματεύεται είναι κρίσιμοι παράγοντες για τη θεμελίωση και ανάπτυξη της θεραπευτικής διαδικασίας.

Στην Παιγνιοθεραπεία δίνεται βαρύτητα τόσο στη λειτουργία όσο και στο ρόλο που διαδραματίζει το παιχνίδι στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού. Το παιχνίδι θεωρείται ως η κυριότερη φυσική και αβίαστη διαδικασία μάθησης του εαυτού και των άλλων και ως το αμεσότερο μέσο απελευθέρωσης, «κάθαρσης» του παιδιού από άγχη, φόβους, συγκρούσεις, εντάσεις.

Το παιχνίδι του παιδιού για τον Παιγνιοθεραπευτή αντιπροσωπεύει την προσπάθεια του παιδιού να οργανώσει τις εμπειρίες του. Στη

παιγνιοθεραπευτική διαδικασία το παιδί νιώθει περισσότερο παρά ποτέ ότι έχει τον έλεγχο της διαδικασίας και ως εκ τούτου νιώθει ασφαλές να εκφραστεί, να εκφράσει και να πειραματιστεί με πολλά και διαφορετικά σενάρια, να πειραματιστεί με ρόλους, να κάνει αλλαγές.

Κεντρικός άξονας της Παιγνιοθεραπείας που τη διαφοροποιεί από τις άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις, οι οποίες αξιοποιούν το παιχνίδι ως εργαλείο στη θεραπεία, είναι ότι το παιχνίδι είναι αυτό καθ' εαυτό το θεραπευτικό της εργαλείο. Το παιχνίδι λειτουργεί ως ο ενδιάμεσος χώρος, η γέφυρα επικοινωνίας ανάμεσα στο θεραπευτή και το παιδί, ένας χώρος μεταβατικός, μία εναλλακτική πραγματικότητα, ένας τόπος, όπου το άτομο μπορεί να υπερβεί αλλά και να μετασχηματίσει το βίωμά του ( J. Caroll, (1998). Με την αίσθηση ασφάλειας που η συμβολική-αισθητική απόσταση του παιχνιδιού, το παιδί, στο δικό του ρυθμό, χώρο και χρόνο, επεξεργάζεται τις εμπειρίες του, εξωτερικεύει εσωτερικές συγκρούσεις, φόβους, εξερευνάει - καλλιεργεί δυναμικά, κατανοεί και αναπλαισιώνει τις εμπειρίες του.

Η Παιγνιοθεραπεία υιοθετεί την άποψη ότι το παιχνίδι εμπεριέχει θεραπευτική δυναμική και ότι το άτομο έχει αφενός την έμφυτη ικανότητα να επιλύει τα προβλήματά του θετικά και αφετέρου την αναπτυξιακή παρόρμηση να θεωρεί την ώριμη συμπεριφορά πιο ικανοποιητική από την ανώριμη.

Ο Παιγνιοθεραπευτής εμπιστεύεται τις εσωτερικές πηγές δύναμης του ατόμου (*inner resources*) για ωρίμανση και ίαση και υιοθετεί την αντίληψη ότι, για να επέλθει η θεραπευτική αλλαγή δεν είναι απαραίτητη η συνειδητοποίηση της σύνδεσης ανάμεσα στο περιεχόμενο-σκηνικό του παιχνιδιού και τις προσωπικές εμπειρίες του ατόμου.

Μέσα από το παιχνίδι και τεχνικές δημιουργικής έκφρασης ( κίνηση, ζωγραφική, κουκλοθέατρο, πηλό, αφήγηση κ.α.) το παιδί έχει τη δυνατότητα να αναγνωρίσει, να εκφράσει και να αναπτύξει πρόσθετες πηγές δυναμικών του, που συμβάλλουν στην αναγνώριση και εκτίμηση των ικανοτήτων του, στην επεξεργασία και διαχείριση δύσκολων και τραυματικών βιωμάτων του, στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας του.

Παιδιά με διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο, ανεξάρτητου φύλου και ικανοτήτων μπορούν να βοηθηθούν από την Παιγνιοθεραπεία. Ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε παιδιού η Παιγνιοθεραπεία μπορεί να είναι μια βραχυπρόθεσμη προσέγγιση ή μια διαδικασία που διαρκεί μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Ως θεραπευτικό εργαλείο η Παιγνιοθεραπεία αξιοποιείται από επαγγελματίες της ψυχικής υγείας (ψυχολόγους, ψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς, ειδικούς θεραπευτές, κ.α.) αλλά και εκπαιδευτικούς.

Εφαρμόζεται σε κέντρα ψυχικής υγείας, Ιατροπαιδαγωγικά κέντρα, σχολεία, νοσοκομεία, ιδρύματα για παιδιά και εφήβους, θεραπευτικές μονάδες γενικότερα, σχολεία και αντίστοιχα πλαίσια.

Η συνεργασία με τους γονείς και με άλλους φορείς της ψυχικής υγείας και της εκπαίδευσης θεωρείται συχνά πρωτεύουσας σημασίας προκειμένου να επιτευχθεί πιο σταθερά και συνολικά η θεραπευτική αλλαγή.



## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Axline, V. (1969) *Play Therapy*. New York., Balantine Press.
- Carroll, J. (1998) *Introduction to Therapeutic Play*. London, Blackwell Science.
- Cattanach, A. (1992) *Playtherapy with Abused Children*. London, Jessika Kingsley Publisher.
- Freud, A. (1928) *Introduction to the Techniques of Child Analysis*. Nerv. Ment. Dis. Monograph no 48
- Fryneer, Il. And Fleshman, B. (1981) *The Arts Therapies*, New York, Charles C. Thomas
- Gersie, A. and King, N. (1990) *Storymaking and Bereavement*. London, Jessika Kingsley
- Jennings, S. (1993) *Play Therapy with Children*. Oxford, Blackwell Scientific Publications
- Jennings, S. ((ed.) (1987) *Dramatherapy, Theory and Practice for Teachers and Clinicians vol.1*. London, Routledge
- Landy, R. (1994) *Persona and Performance*. London, Jessika Kingsley.
- Mora, G. (1957) "Dramatic Presentations by Mental Parents in the Middle Nineteenth Century", *Bulletin of the History of Medicine*, vol.3 no 3. 260-277.
- Moreno, Il (19946) *Psychodrama vol.1*. New York. Beacon House.
- O, Neil, C. and Lambert, A (1982) *Drama Structures*. London, Hutchinson.
- Solomon, A.P. (1950) "Drama Therapy" in Dunton, W.R. 9ed.) *Occupational Therapy Principles and Practice*. Springfield Il. Charles C. Thomas.
- Winnicott, D. W. (1971) *Playing and Reality*. London, Hogarth Press.
- Βίννικοτ, Ντ. (1976) *Το Παιδί, η Οικογένεια και ο Εξωτερικός Κόσμος*. Αθήνα, Καστανιώτη.
- Jones Phil (2003) *Δραματοθεραπεία, Το Θέατρο ως Τρόπος Ζωής και Θεραπείας*. Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα
- Jennings, S. & Minde A. (1996) *Μάσκες της Ψυχής*. Αθήνα Ελληνικά Γράμματα
- Moustakas, Cl. (1994) *Παιδιά που Ανακαλύπτουν τον Εαυτό τους*. Αθήνα, Δίοδος.
- Χουζίνγκα, Γ. (1989) *Ο Άνθρωπος και το Παιχνίδι*. Αθήνα, Γνώση.