

2ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ « Τέχνη και Ψυχιατρική»

ΤΙΤΛΟΣ: ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΟΡΙΑΚΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

**Δρ Άρτεμις Ξανθάκη, Κλινική Ψυχολόγος, Υπεύθυνη Ψυχιατρικού τμήματος,
Ψυχιατρική Κλινική Λυράκου.**

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα μελέτη αποτελεί μια ανασκόπηση της εικαστικής θεραπείας σε δύο περιστατικά με διάγνωση Οριακής Διαταραχής Προσωπικότητας, κατά τη διάρκεια της νοσηλείας τους στην ψυχιατρική κλινική Λυράκου, στην Αθήνα. Βασική εκδήλωση της διαταραχής αυτής είναι οι ακραίες διακυμάνσεις στη διάθεση που μεταβάλλονται από το ένα έντονο συναισθηματικό στάδιο στο επόμενο. Συχνά οι ασθενείς αυτοί δοκιμάζουν τα όρια τα δικά τους αλλά και των άλλων, επιθυμώντας να δουν εάν οι άλλοι ενδιαφέρονται πραγματικά για εκείνους. Ο φόβος της εγκατάλειψης σε αυτούς τους ασθενείς, μπορεί να διαστρεβλώσει τις σκέψεις τους για τα κίνητρα και τις πράξεις των άλλων, συμπαρασύροντας τη γενικότερη δραστηριότητα και συμπεριφορά τους, συχνά εκδηλώνοντας αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Η παρούσα μελέτη αναζητά να διερευνήσει τα συναισθήματα που εκφράζονται από αυτούς τους ασθενείς μέσω της τέχνης, όπως οι δημιουργίες που είναι έκδηλες μέσα από εσωτερικές συγκρούσεις, συναισθήματα θυμού, εγκατάλειψης και απόρριψης και μελετά τη θεραπευτική αξία της εικαστικής παρέμβασης σε ασθενείς με Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας.

ΣΚΟΠΟΣ

Η παρούσα μελέτη σκοπεύει να αναδείξει την εικαστική θεραπεία ως μέσω έκφρασης συναισθημάτων, κινήτρων, επιθυμιών και αναμνήσεων, οργανωμένα σε σχήματα που επαναλαμβάνονται μέσα στη ζωή του ασθενούς. Τα έργα τους αντανakλούν τους συναισθηματικούς τους προβληματισμούς, έναν «καθρέφτη» στα συναισθήματα και στις σκέψεις, κάτι που σε αντίθεση με τον προφορικό λόγο μένει και μπορεί διερευνηθεί ξανά. Μέσω της τέχνης ως μορφή επικοινωνίας από τον Εαυτό στον Άλλον, ο ασθενής μπορεί να επαναπροσδιορίσει το βίωμα του εαυτού του σε σχέση με τους άλλους, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό στην Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας λόγω της ασταθής εικόνας του εαυτού τους αλλά και των προβληματικών σχέσεων που συχνά αναπτύσσουν (με τους άλλους).

ΜΕΘΟΔΟΣ

Ως αναπόσπαστο μέρος του θεραπευτικού τους πλάνου, η κλινική τις ενθάρρυνε να συμμετέχουν σε ομαδικές συνεδρίες εικαστικής θεραπείας (μη κατευθυντικής προσέγγισης) σε τακτά διαστήματα εβδομαδιαίας συχνότητας, σε συνδιασμό με ψυχοθεραπεία και εργοθεραπεία, σε μια προσπάθεια εκμάθησης εναλλακτικών μεθόδων επικοινωνίας και έκφρασης συναισθημάτων αλλά και ανάπτυξης δεξιοτήτων και συνεργασίας. Η μελέτη περιλαμβάνει και ακουστικό υλικό από ημι-δομημένη συνέντευξη με ψυχολόγο όπου οι ασθενείς περιγράφουν την εμπειρία τους και τη θεραπευτική αξία που είχε για τις ίδιες η συμμετοχή τους στις ομάδες Ζωγραφικής και Εργοθεραπείας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μέσω της καλλιτεχνικής δημιουργίας, οι ασθενείς επιτυγχάνουν μια συμβολική αναπαράσταση της πραγματικότητας όπως οι ίδιοι τη βιώνουν. Τα κύρια στοιχεία που απεικονίζονται στα έργα τους είναι η εξωτερική των συναισθημάτων και των σκέψεων τους, η έντονη συναισθηματική εκφόρτιση που τα χαρακτηρίζει, ακόμα και οι τάσεις αυτοκαταστροφής όπως αποκαλύπτονται μέσω της τέχνης και πως αυτά εξελίσσονται κατά τη διάρκεια της νοσηλείας τους. Όπως περιγράφουν οι ίδιες οι ασθενείς μέσω των συνεντεύξεων, η εικαστική θεραπεία λειτουργεί όχι μόνο ως μια διέξοδος εκφόρτισης συναισθημάτων αλλά και ως μια μορφή προσωπικής επιβράβευσης.

Η εκφόρτιση των συναισθημάτων τους όπως περιγράφεται από τους ίδιους τους ασθενείς («*έβγαζα συναίσθημα μέσα από αυτό..έλεγα πράγματα μέσα από τον εαυτό μου...ειδικά όταν ήμουν στεναχωρημένη είχα ζωγραφίσει ένα μάτι που έκλαιγε. Ξελάφρωσα, για να μην κλάψω, το έδειξα..*»), μπορεί να τους βοηθήσει να επεξεργαστούν την ένταση των συγκινήσεων τους, να οικειοποιηθούν αλλά και να αντέξουν τον πόνο τους. Με τον τρόπο αυτό έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τις εσωτερικές τους συγκρούσεις, συναισθήματα και φόβους χωρίς να τα βιώσουν ως απειλητικά, αποκτώντας έτσι κάποιον έλεγχο πάνω τους. Όπως χαρακτηριστικά περιγράφουν «*είναι πιο ασφαλής τρόπος να το δείξω*».

Η εικαστική θεραπεία μπορεί επίσης να απελευθερώσει την έκφραση κάποιων ασθενών. Ενώ μερικοί ασθενείς είναι σε θέση να εκφράσουν με λέξεις την εμπειρία τους, σπάνια μπορεί να αποδώσουν το υποκειμενικό βίωμα ξεκάθαρα σε μια συνέντευξη ή συνεδρία όπου μπορεί και ο ίδιος ο ασθενής να 'λογοκρίνει' τον εαυτό του, ενώ αντιθέτως μπορεί να αναπαραχθεί με κάποιο πιο ακατέργαστο ή και υποσυνείδητο τρόπο στην εικόνα. Όπως λέει και μια ασθενής «*την εκφράζω πάνω από όλα με τη ζωγραφική..ενώ στις άλλες θεραπείες μπορεί να μη μιλήσω, να μη το δείξω, ενώ σε αυτή..θα "μιλήσω", θα το δείξω μάλλον, όχι θα μιλήσω...*».

Η επιλογή των χρωμάτων ή και υλικών με τις ποικίλες ιδιότητες τους (ανοιχτά, σκούρα χρώματα, υφή κτλ), συχνά προσδιορίζεται από τις συναισθηματικές ανάγκες των θεραπευόμενων («*με βοήθησε τα χρώματα να δείξω πως αισθάνομαι*», «*μου δόθηκε η ευκαιρία να μάθω κάποιους τρόπους έτσι ώστε να εκφράζω το συναίσθημα μου..*») δίνοντας τους τη δυνατότητα να περιγράψουν και να εκτονώσουν αυτό που νιώθουν.

Καταθλιπτικόμορφα συναισθήματα συχνά απεικονίζονται με δάκρυα, βροχή ή μουντά χρώματα καθώς και η σύγχυση, ο θυμός και η αίσθηση αποδιοργάνωσης που συχνά συναντούμε σε αυτούς τους ασθενείς, απεικονίζονται με μπερδεμένες γραμμές, χρώματα και γρήγορες πινελιές, προβάλλοντας έτσι την εσωτερική σύγκρουση που βιώνουν. Συχνά παρατηρούμε πως τα έργα τους παίρνουν τη μορφή τους σταδιακά, βάση της εσωτερικής τους εμπειρίας και τις αλλαγές στις οποίες αυτή υπόκειται. Όπως περιγράφει μια από τις ασθενείς «*όταν είναι να ζωγραφίσω...δε θα σκεφτώ τι θα ζωγραφίσω...λειτουργώ αφηρημένα*».

Η παρατήρηση του χρονολογικού καλλιτεχνικού τους πορτοφόλι, πως δηλαδή τα έργα τους εξελίχθηκαν κατά τη διάρκεια της νοσηλείας τους, λειτουργεί συχνά ως ένας καθρέφτης της εξέλιξης της θεραπευτικής τους πορείας. Όπως μια ασθενής δηλώνει «*Τα πρώτα χρώματα που θυμάμαι πως είχα διαλέξει ήταν σκουρόχρωμα..μαύρο, γκρί, καφέ...ίσως επειδή δεν αισθανόμουν και πάρα πολύ καλά...τώρα έχω βελτιωθεί πάρα πολύ*». Καθώς περνάει ο καιρός και οι ασθενείς εξοικειώνονται με το περιβάλλον, νιώθουν ασφάλεια και εγκαθιστούν σχέσεις εμπιστοσύνης, τα χρώματα, η ελπίδα και η αισιοδοξία τους συχνά αναδύεται στα μετέπειτα έργα τους.

Είναι ιδιαίτερα ενδιαφέρον πως και οι δύο μεθοριακοί ασθενείς, των οποίων τα έργα παρουσιάζονται σε αυτο το συνέδριο, αναφερθήκαν στην έννοια των 'ορίων' στη σχέση τους με τη ζωγραφική. Η εγκαθίσταση των ορίων, που συχνά είναι ελλιπής σε αυτούς τους ασθενείς αλλά και εν τέλει χρειάζονται για να αισθανθούν ασφαλείς, παίρνει άλλη διάσταση μέσω της ζωγραφικής. Η ιδιότητα των χρωμάτων να απλώνονται και να επεκτείνονται χωρίς να χρειάζονται να είναι σε κάποιο σχήμα ή να έχουν μια συγκεκριμένη μορφή για να ασκήσουν τη δύναμη τους, δίνει μια αίσθηση απελευθέρωσης καθώς η έκφραση των συναισθημάτων τους δεν φυλακίζεται σε όρια. (Όπως λένε οι ασθενείς: « δεν έχεις όρια σε αυτό..μπορώ να αφεθώ», «μπορώ να ξεκινήσω να φτιάχνω ένα σπιτάκι και στο τέλος να αφεθώ στο διάστημα»). Η εκτόνωση και η απελευθέρωση του να μην υπάρχουν όρια στη ζωγραφική, μπορεί να τους οδηγεί σταδιακά στο να θέσουν οι ίδιοι τα δικά τους όρια (« ...με βοηθάει στο να βάζω ένα τέλος», « ...υπάρχουν και όρια...δε μπορείς να χρησιμοποιήσεις όλα τα χρώματα μαζί ανακατεμένα γιατί θα γίνει ένας αχαρμάς».)

Απο την άλλη πλευρά, η αίσθηση της έλλειψης των ορίων στο διάχυτο χρώμα μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση ως προς που βρίσκονται τα όρια τους, της απώλειας του ελέγχου και διαφοροποίησης. Καθώς η έλλειψη αυτο-ελέγχου είναι ένα απο τα χαρακτηριστικά των ασθενών αυτών που τους δυσκολεύει, παρατηρείται πως μέσω της ζωγραφικής μπορούν να επανακτήσουν κάποια μορφή ελέγχου είτε με την επιλογή του υλικού που χρησιμοποιούν -όπως τα πιο ελεγχόμενα υλικά, πχ παστέλ ή μαρκαδόρους- είτε με το να οριοθετούν τα αντιθετικά χρώματα απο περίγραμμα και να κρατιούνται έτσι ξεχωριστά, οριοθετώντας συμβολικά τα συναισθήματα τους και τη ζωή τους.

Στη διάρκεια της εικαστικής θεραπείας οι ασθενείς συχνά ηρεμούν, ανακουφίζονται και αποκτούν ευχαρίστηση καθώς δουλεύουν με τα χρώματα αλλά και καθώς βλέπουν τα αποτελέσματα. Η αίσθηση αναξιοτήτας που συχνά βιώνουν στη ζωή τους μπορεί να καταρριφθεί με την αίσθηση της προσωπικής επιβράβευσης που νιώθουν όταν ολοκληρώνουν το έργο τους και βλέπουν τα αποτελέσματα. Όπως χαρακτηριστικά περιγράφουν οι ασθενείς: « Μου αρέσει γιατί δημιούργησα πράγματα...με βοήθησε να πιστεύω καταρχάς στον εαυτό μου...οτι μπορώ να τα καταφέρω, οτι μπορώ να φτιάξω κάτι και να είναι ωραίο!», « ... στο σπίτι μου έχουμε βάλει κάποια κάδρα..κάποια σχέδια που έχω φτιάξει εδώ και όποτε πάω τα βλέπω και χαίρομαι», « Δεν περίμενα καθόλου πως θα μπορούσα να ζωγραφίσω και να φτιάξω πράγματα με τον πηλό...».

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το εικαστικό υλικό που παρουσιάζεται σε αυτο το συνέδριο αντικατοπτρίζει τις έντονες συναισθηματικές αλλαγές που συχνά συναντάμε σε αυτά τα περιστατικά. Η εμπειρία της εικαστικής έκφρασης είναι μια δημιουργική εμπειρία, η οποία, όπως κάθε μορφή θεραπείας, θα εμπεριέχει στιγμές χαράς και ανακάλυψης, ψυχικού πόνου και έντασης αλλά και ανακούφισης. Μέσω της ζωγραφικής, ο ασθενής έχει τη δυνατότητα να εκφράσει αυτό που νιώθει εκείνη τη στιγμή καθώς επίσης και τα συναισθήματα τα οποία πηγάζουν απο εμπειρίες του παρελθόντος ή απο προσδοκίες του μέλλοντος.

Ως θεραπευτές συχνά περιμένουμε απο τους ασθενείς μας να συζητήσουν πολύ προσωπικά ακόμα και δυσάρεστα γεγονότα που προκαλούν αμηχανία, όπως και τραυματικές εμπειρίες της ζωής τους. Η αξία της εικαστικής θεραπείας είναι πως έχει τη δυνατότητα να σπάσει τις άμυνες που εμποδίζουν αρχικά τον ασθενή να έχει πρόσβαση σε αυτές τις εμπειρίες και επιτρέπει στο ασυνείδητο να 'ανοίξει'. Ο ασθενής συχνά τείνει να εκλογικεύει καταστάσεις και συμπεριφορές στον προφορικό του λόγο, όμως τα έργα του αφήνουν ένα παράθυρο ανοιχτό καθώς συχνά στοιχεία που είναι σημαντικά στη ζωή του θα προκύψουν επανηλλειμένα μέσα απο τα έργα του.

Η εικαστική θεραπεία αποτελεί ένα πρώτο στάδιο μέσα από το οποίο προβάλλονται τραυματικές εμπειρίες όπως και ενδότερες ψυχικές δυσκολίες, τα οποία εν συνεχεία μεταφέρονται στον προφορικό λόγο για περαιτέρω διερεύνηση μέσω της ψυχοθεραπείας. Παρακολουθώντας τον ασθενή στη διαμόρφωση του έργου του αποκτούμε μια πιο ολοκληρωμένη διάσταση του ψυχικού τους κόσμου, η οποία με τη καλή συνεργασία του εικαστικού θεραπευτή και του ψυχοθεραπευτή που τους παρακολουθεί, μπορεί να “ξεκλειδώσει” καλά κρυμμένες αναμνήσεις του ασθενούς που συνθέτουν σημαντικά στη ψυχοπαθολογία του.

Στην εικαστική θεραπεία των μεθοριακών ασθενών, οι πληροφορίες που αναδύονται μέσα από τα έργα τους μας βοηθάνε να έχουμε μια καθαρότερη εικόνα της παρούσας συναισθηματικής τους κατάστασης και μπορούν να μας παρέχουν χρήσιμο υλικό όπως προειδοποιητικά σημάδια υποτροπής, συναισθηματικής σύγχυσης και αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς. Μέσω της εικαστικής τους δημιουργίας, γίνεται προσπάθεια με τη βοήθεια του ψυχοθεραπευτή να συνδεθεί η εικόνα με την προσωπική τους εμπειρία και να ανακαλύψουν συναισθήματα και σκέψεις συνδεδεμένα με τα διαφορετικά στοιχεία των έργων τους και τη συμβολική σημασία που έχει για εκείνες στη ζωή τους.

Τα αποτελέσματα του χρονολογικού καλλιτεχνικού τους πορτοφολίου μαζί με τις εμπειρίες τους όπως περιγράφονται κατά τη θεραπευτική αυτή διαδικασία, αποτελεί μια πρώτη ένδειξη της θεραπευτικής αξίας της εικαστικής παρέμβασης, σε συνδυασμό με τη ψυχοθεραπεία, για ασθενείς με Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας. Περαιτέρω διερεύνηση της εικαστικής παρέμβασης είναι απαραίτητη μέσα σε δομές ψυχικής υγείας.

Βιβλιογραφία

Βασιλειάδης Π., (2007). *Κέντρο Τέχνης & Ψυχοθεραπείας. Όταν μπορείς να ζωγραφίσεις: Ξεπερνώντας τα εμπόδια στην ψυχική δημιουργικότητα. «Δημιουργική Ψύχωση»*. Τέχνη και Ψυχιατρική. Αθήνα-Χανιά: Focus on Health.

Γαβριήλ Ι., Καραιβάζογλου Α., Τσούσης Ι. & Κοριαλά Π., (2007). *Οξεία σχιζοφρενική διαταραχή όπως εκφράζεται στην τέχνη*. Τέχνη και Ψυχιατρική. Αθήνα-Χανιά: Focus on Health.

Dalley, T., Case, C., et al. (1998). *Θεραπεία μέσω Τέχνης. Η Εικαστική Προσέγγιση*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Daly, P., Keith, K., Weir, F., Halliday, D., Nowell, P. & Waller, D., (1995). *Θεραπεία μέσω Τέχνης*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Lamont, S., Brunero, S. and Sutton, D., (2009). Art psychotherapy in a consumer diagnosed with borderline personality disorder: A case study. *International Journal of Mental Health Nursing, Vol.18, Issue 3, Pages 164 – 172*.

Μιχαλοπούλου Σ., (2007). *Το περίγραμμα στη ζωγραφική*. Τέχνη και Ψυχιατρική. Αθήνα-Χανιά: Focus on Health.

Moschini, L. B., (2005). *Drawing the Line. Art Therapy with the Difficult Client*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Rubin, A.-J. (ed) (2001). *Approaches to Art-Therapy-Theory and Technique*. New York: Brunner-Routledge.

Χαραλάμπος Μ., (2007). *Όταν μπορείς να ζωγραφίσεις. Ξεπερνώντας τα εμπόδια στην ψυχική δημιουργικότητα: «Βουτιά στο Χρώμα»*. Τέχνη και Ψυχιατρική. Αθήνα-Χανιά: Focus on Health.