

Περιεχόμενα:

Αγωγή Υγείας.

Η θεματολογία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας

Το έργο των Συμβουλευτικών Σταθμών.

Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία (από την τάξη στην ομάδα).

Μελέτη Σουηδών επιστημόνων για την ψυχική υγεία παιδιών χωρισμένων γονιών.

A) Μουσικοθεραπεία

Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία.

- + Η επιθυμία της επικοινωνίας.
- + Τα οφέλη της αγωγής.
- + Το τεστ ψυχοακουστικής διερεύνησης.
- + Μουσική: μια δημοκρατική τέχνη.
- + Η σπουδαιότητα των μουσικών οργάνων.
- + Συμβολή στη μάθηση.
- + Συνεργάτες στη θεραπεία.
- + Ο μουσικοθεραπευτής.

Βιβλιογραφία. Σημειώσεις.

Βία της μουσικής.

Μια εξαιρετική δύναμη.

Η αναζήτηση της αρμονίας.

Henri Duranc (1848-1933). Γάλλος συνθέτης.

Να ξεκινήσεις μαθήματα μουσικής.

Ροβέρτος Σούμαν.

Hugo Wolf (1860-1903). Αυστριακός συνθέτης.

References-Αναφορές στην ξενόγλωσση βιβλιογραφία:

Απόσπασμα απ' το βιβλίο του Τζ. Πίλκα (George Pilka) «Ο κόσμος της Μουσικής» (εκδ. Κάλβος) μτφρ. Ν. Ραΐση, Αθήνα 1968.

«Ο δημιουργικός ακροατής».

B) Λογοτεχνία και Ψυχοθεραπεία

- + Η περίπτωση του Ρώμου Φιλύρα.
- + Η περίπτωση του Τορκουάτο Τάσσο (1544-1595).
- + Η περίπτωση του Ναπολέοντα Λαπαθιώτη (1893-1943).
- + Η περίπτωση του Γεωργίου Βιζυηνού (1849-1896).
- + Η σιωπηλή μελαγχολία του Μητσάκη.

Γ) Ζωγραφική και ψυχοθεραπεία.

- + Θεραπεία της ψυχής μέσω της Τέχνης.
- + Μουσική, χορός, κίνηση και ζωγραφική.
- + Τέχνη και ψυχιατρική

Μεταξύ δημιουργίας και τρέλας. Μίμης Βιτσώρης. Ανδρέας Κρυστάλλης.
Αλέξης Ακριθάκης.

Θεραπεία Μέσω της Τέχνης.

Η διαλεκτική της Τέχνης.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Τι σημαίνει εικαστική θεραπεία (Art-Therapy).

Ποιοι είναι και τι κάνουν οι εικαστικοί θεραπευτές.






Εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Στην άλλη όχθη.

Για τη Διεθνή Έκθεση της Πολιτιστικής Ολυμπιάδας.

Δ) Χορός και θεραπεία.

Εισαγωγή.

-  **Θεραπευτικές μορφές τέχνης.**
-  **Ομάδα - Ρόλος της Ομάδας.**
-  **Χοροθεραπεία – Ιστορική αναφορά.**
-  **Ο ρόλος του χοροθεραπευτή.**
-  **Αξιολόγηση ατόμου – Ομάδας.**

Ο χορός και το θέατρο.

Συνέντευξη της Jeannette Mac Donald.

Τι είναι η Χοροθεραπεία.

Προτάσεις για την ανανέωση της παιδαγωγικής του χορού.

Συνέντευξη με την χορογράφο Κατερίνα Παυλάκη.

Ε) «Η ιστορία της τρέλας», Μισέλ Φουκώ, (εκδ. Ηριδανός).

Εισαγωγή. Βιβλιογραφία.

Διάλογος και μάθηση- Μεγάλες ομάδες. Βιβλιογραφία.

Η εκπαιδευτική κοινότητα. Βιβλιογραφία.

Μαθησιακές δυσκολίες: Διάγνωση, αποκατάσταση.

Ειδικές μαθησιακές διαταραχές. Βιβλιογραφία.

ΣΤ) Το διαδίκτυο: εργαλείο για τη διαφύλαξη της ψυχικής υγείας.

Πληροφόρηση για το κοινό στα ελληνικά.

Ενημέρωση για το κοινό στα αγγλικά.

Μη κυβερνητικές υπηρεσίες και οργανώσεις ασθενών.

Τέχνη και Ψυχοθεραπεία.

(Θέσεις-απόψεις για τη σχετική έρευνα της Φιλολόγου-Ιστορικού Αμαλίας Κ. Ηλιάδη).

Η Τέχνη στη θεραπεία.

Ζ) Το αρχαίο ελληνικό δράμα ως εργαλείο στη δραματοθεραπεία.

Η χρήση του αρχαίου δράματος.

Κατάθλιψη: η σύγχρονη αρρώστια.



Αγωγή Υγείας.

Η Αγωγή και Προαγωγή της Υγείας είναι ένα θέμα με ιδιαίτερη σημασία στην εποχή μας. Διεθνείς Οργανισμοί όπως η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, το Συμβούλιο της Ευρώπης και η Ευρωπαϊκή Κοινότητα συμφωνούν ότι η ανάπτυξη προγραμμάτων αγωγής και προαγωγής της υγείας είναι η πλέον ενδεδειγμένη μέθοδος για την πρόληψη και βελτίωση της υγείας των ανθρώπων και του περιβάλλοντος. Η μετάδοση έγκυρων γνώσεων, η ενίσχυση της προσωπικότητας και η ανάπτυξη δεξιοτήτων στη λήψη αποφάσεων είναι τα θέματα που προβάλλονται από τη σύγχρονη προσέγγιση τέτοιων προγραμμάτων και συμβάλλουν στον έλεγχο και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου και της υγείας του.

Το ΥΠ.Ε.Π.Θ. σε θέματα που αφορούν την υγεία και ασφάλεια των μαθητών/τριών εφαρμόζει προγράμματα Αγωγής Υγείας στα σχολεία με στόχο τη Πρόληψη και Προαγωγή της Υγείας αυτών.

Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία είναι μια καινοτόμος δράση η οποία συμβάλλει στην αναβάθμιση της εκπαίδευσης και στη σύνδεσή της με την κοινωνική πραγματικότητα. Αποτελεί την πρώτη προσέγγιση της για τον περιορισμό των φαινομένων εκείνων που απειλούν τη σωματική και ψυχική υγεία των νεαρών ατόμων και συντελούν στον κοινωνικό τους αποκλεισμό και στον αποκλεισμό από την αγορά εργασίας.

Η εφαρμογή προγραμμάτων Αγωγής Υγείας στα σχολεία έχει στόχο να συμβάλλει πραγματικά το σχολείο μέσα από την ενεργητική και βιωματική μάθηση στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των μαθητών/τριών, με σκοπό την ενίσχυση της υπευθυνότητας, της αυτοεκτίμησης, της αυτοπεποίθησης, της προσωπικότητας και της ικανότητας του μαθητή για την υιοθέτηση θετικών τρόπων και στάσεων ζωής.

Ο στόχος αυτός επιτυγχάνεται αποτελεσματικά όταν οι γνώσεις, οι δεξιότητες και οι συμπεριφορές που διδάσκονται στην τάξη υποστηρίζονται και ενισχύονται από το φυσικό κοινωνικό και ψυχολογικό περιβάλλον του ίδιου του σχολείου, ώστε το σχολείο να συμβάλλει πραγματικά στην αλλαγή στάσης και συμπεριφοράς των μαθητών/τριών.

Η Αγωγή Υγείας είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το σχολείο, το μαθητή, τον εκπαιδευτή, τους γονείς και την κοινωνία.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Ο ρόλος του εκπαιδευτικού πρέπει να είναι διαφορετικός και να επιζητείται η δημιουργία μιας διαφορετικής σχέσης με τον μαθητή, διότι τα προγράμματα αυτά στηρίζονται σε νέες μεθόδους διδακτικής προσέγγισης που ενθαρρύνουν τη συμμετοχή του μαθητή και ενισχύουν την ανάπτυξη κάποιων ικανοτήτων, όπως η εξαγωγή συμπερασμάτων αξιολόγησης των συνεπειών και λήψη αποφάσεων.

Η επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και ιδιαίτερα των στελεχών της εκπαίδευσης, οι σύγχρονες συνθήκες και απαιτήσεις της εργασίας σε κάθε τομέα απαιτούν την ανάπτυξη νέων δυνατοτήτων και τη στήριξη των εργαζομένων με περισσότερα εφόδια ώστε να είναι αποτελεσματικοί στο χώρο της εργασίας τους, να συμβάλλουν στην κάλυψη των ιδιαίτερων αναγκών τους, στον εκσυγχρονισμό του οργανισμού της εκπαίδευσης και στη δημιουργία υπεύθυνων πολιτών.

Για τη δημιουργία ενός σύγχρονου, λειτουργικά αποδοτικού και ανθρώπινου σχολείου, το οποίο θα αναδεικνύει την προσωπικότητα και θα αναπτύσσει τις δεξιότητες του προσωπικού και των μαθητών/τριών, απαραίτητη είναι η ανάπτυξη μιας ιδιαίτερης πολιτικής και ο προγραμματισμός κάποιων αλλαγών. Οι αλλαγές αυτές έχουν σχέση με το ήθος του σχολικού περιβάλλοντος, τη συμβατότητα μεταξύ του αναλυτικού και του αθέατου σχολικού περιβάλλοντος, τις μεθόδους διδασκαλίας και μάθησης, την ποιότητα της επικοινωνίας ανάμεσα σε όλα τα μέλη του οργανισμού, το άνοιγμα και την πρόσβαση του οργανισμού στην κοινότητα, την ανάπτυξη δημιουργικών σχέσεων, την αναγνώριση της σημασίας της ψυχικής συναισθηματικής κοινωνικής και σωματικής υγείας, το σεβασμό στη διαφορετικότητα, την ισότητα, τα ανθρώπινα δικαιώματα, τη δημοκρατία και τη δικαιοσύνη. Γι' αυτό θα πρέπει να αναπτύξουμε την κατάλληλη υποδομή και ατμόσφαιρα στο χώρο του σχολείου ώστε όλοι, μαθητές και εργαζόμενοι να νοιώθουν ασφάλεια, άνεση και ικανοποίηση όταν βρίσκονται σε αυτόν. Έτσι το σχολείο θα γίνει ένας χώρος όπου όλοι θα επιθυμούν να έρχονται καθημερινά για να μάθουν, να εργαστούν, να δημιουργήσουν, να επικοινωνήσουν και να οραματιστούν.

Ως γνωστό κάθε Σεπτέμβριο-Οκτώβριο, μετά από σχετικές ενημερώσεις-ευαισθητοποιήσεις των εκπαιδευτικών από τον Υπεύθυνο Αγωγής Υγείας και από τον Υπεύθυνο του Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων της κάθε Διεύθυνσης Δ.Ε. αλλά και από τις ανάγκες κυρίως των μαθητών/τριών κάθε σχολείου, συγκροτούνται ομάδες και αποφασίζουν να υλοποιήσουν ένα πρόγραμμα. Υποβάλλουν κατόπιν πρόταση προς την Επιτροπή Έγκρισης των Προγραμμάτων κάθε Δ/σης Εκπ/σης της χώρας για κάθε σχολικό έτος, ώστε να υλοποιήσουν συγκεκριμένο πρόγραμμα. Η Επιτροπή, αφού εκτιμήσει την επάρκεια του/των εκπαιδευτικών εγκρίνει το πρόγραμμα.

Η αξιολόγηση κάθε προγράμματος αναφέρεται στο περιεχόμενο, τις μεθόδους, την ικανοποίηση των συμμετεχόντων από το πρόγραμμα.

Μέθοδοι αξιολόγησης προγράμματος:

- 1) Ομαδική εργασία σε ομάδες 4-5 ατόμων.
- 2) Ερωτηματολόγια.

Η θεματολογία των προγραμμάτων Αγωγής Υγείας είναι:

- Εξαρτησιογόνες ουσίες (ναρκωτικά-αλκοόλ-τσιγάρο)
- Διατροφή και διατροφικές συνήθειες-Γενετικά τροποποιημένα προϊόντα
- Διαφυλικές σχέσεις-Σεξουαλική Αγωγή
- Σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα
- AIDS - Ηπατίτιδα Β
- Διαπροσωπικές σχέσεις - Ψυχική Υγεία (Ρατσισμός -Βία -Αντιμετώπιση πένθους-Ξενοφοβία)
- Κυκλοφοριακή Αγωγή - Ατυχήματα
- Αντιμετώπιση άγχους (σχολικού-εργασιακού)

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

- Στοματική Υγιεινή
- Καρκίνος -Κάπνισμα -Διατροφή
- Έκθεση σε τοξικές ουσίες και στην υπερβολική ηλιακή ακτινοβολία
- Καταστάσεις διαμονής και εργασίας
- Περιβάλλον και Υγεία
- Εθελοντισμός (Εθελοντική Αιμοδοσία- Εθελοντική προσφορά ιστών και οργάνων- Πρώτες βοήθειες- Εθελοντική εργασία- Εθελοντής σχολικός τροχονόμος)
- Μεσογειακή Αναιμία
- Καρδιαγγειακά νοσήματα
- Κατανάλωση και υγεία
- Ισότητα των δύο φύλων
- Κοινωνικός αποκλεισμός- Ίσες ευκαιρίες
- Πρόληψη και αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων όπως σεισμών, πλημμυρών, πυρκαγιών, ναυαγίων κ.ά.
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων για την αντιμετώπιση της μόλυνσης του περιβάλλοντος, τις τρομοκρατικές ενέργειες, του άγχους, του φόβου κλπ.
- Φυσική Άσκηση και πολλά άλλα θέματα που αφορούν το σωστό υγιεινό τρόπο διαβίωσης
- Συμβουλευτικοί Σταθμοί Νέων
- Αγωγής του Καταναλωτή

Το έργο των Συμβουλευτικών Σταθμών.

Σκοπός:

Η δημιουργία θετικού κλίματος στη σχολική κοινότητα (εκπαιδευτικοί -γονείς-μαθητές) τέτοιο που να μειώνει τους αιτιολογικούς παράγοντες παραβατικής συμπεριφοράς. Υποστήριξη δραστηριοτήτων πρόληψης με τη συνεργασία του Σχολείου και την ευρύτερη κοινότητα.

Στόχοι:

- Η εμπύχωση του καθηγητή στο ρόλο του εκπαιδευτή, διότι η ισορροπία του μαθητή περνά μέσα από ένα ισορροπημένο καθηγητή.
- Η στήριξη, ευαισθητοποίηση και η συμβουλευτική της οικογένειας.
- Η ανάπτυξη της συνεργασίας των δύο συστημάτων Σχολείου και οικογένειας συμβάλλοντας στην εξέλιξή τους σε μια πορεία με κοινούς στόχους, συγκρότηση και συνοχή.
- Η ανάπτυξη φιλικού κλίματος στο Σχολείο.
- Η σύνδεση και αλληλοσυσχέτιση της Σχολικής Κοινότητας με την ευρύτερη κοινότητα, σε μια δημιουργική συνεργασία.
- Η νέα γενιά προληπτικών προγραμμάτων είναι βασισμένη ως επί το πλείστον στο ψυχοκοινωνικό μοντέλο και δίνει έμφαση στην Εκπαίδευση και Εξάσκηση και όχι μόνο στην παροχή πληροφοριών σε «παθητικούς δέκτες».

Έργο των ΣΣΝ είναι:

A) Η ψυχοκοινωνική κάλυψη των αναγκών των σχολικών μονάδων του κάθε νομού. Οι ΣΣΝ έχουν τη δυνατότητα εντοπισμού, διάγνωσης, βραχείας ψυχολογικής παρέμβασης και παραπομπής των περιπτώσεων μαθητών/τριών που χρήζουν ιδιαίτερης ψυχολογικής αντιμετώπισης.

B) Η Συμβουλευτική Γονέων.

Με τη συμμετοχή τους οι γονείς θα ενημερωθούν σε θέματα που ενδιαφέρονται, θα ανταλλάξουν εμπειρία, θα συνειδητοποιήσουν ότι ο ρόλος του γονέα μαθαίνεται κάνοντας λάθη και αποκτώντας εμπειρία, θα ανταποκριθούν στις ανάγκες του εφήβου κατανοώντας τη συμπεριφορά του και θα ενισχυθούν για να αντιδράσουν θετικά.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Είναι γνωστό ότι και οι ίδιοι οι γονείς περνούν μια έντονη κρίση σε προσωπικό επίπεδο στο εξελικτικό στάδιο της εφηβείας των παιδιών τους. Τέλος η εκπαίδευση των γονέων στην ομάδα βοηθά την προσωπική τους ανάπτυξη, οι γονείς αποκτούν δεξιότητες, ενδυναμώνονται στο γονεϊκό τους ρόλο και γίνονται ουσιαστικά συμπαραστάτες και αποτελεσματικοί συνεργάτες στην εκπαιδευτική διαδικασία.

Γ) Η εφαρμογή, στήριξη και παρακολούθηση προγραμμάτων Αγωγής Υγείας για τους μαθητές/τριες, η παραγωγή και διανομή εκπαιδευτικού υλικού, η συνεχής ενημέρωση και επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, ιδιαίτερα αυτών που εφαρμόζουν σχετικά προγράμματα καθώς και η αξιολόγηση σε τακτά χρονικά διαστήματα των αποτελεσμάτων εφαρμογής των προγραμμάτων σε επίπεδο σχολείου και Νομού.

Πολλοί από τους παράγοντες που οδηγούν στη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών είναι η δυσκολία αποδοχής του εαυτού, συναισθηματικά κενά, άγχος, κατάθλιψη, κοινωνική φοβία, ανάγκη για συναισθηματική εξάρτηση, έλλειψη τάσης για συμμόρφωση, κοινωνική δειλία, επιθετικότητα, δυσκολία ελέγχου των παρορμήσεων, δυσκολία ανοχής της ματαιώσης, προβλήματα επικοινωνίας, δυσκολίας έκφρασης συναισθημάτων, αδυναμία χειρισμού δύσκολων καταστάσεων.

Οι ΣΣΝ στοχεύουν:

-Στη διευκόλυνση μαθητών/τριών που αντιμετωπίζουν προσωπικά, ψυχολογικά, οικογενειακά ή κοινωνικά προβλήματα στο να αποκτήσουν βοήθεια μέσω της παρουσίας ειδικών στο χώρο του σχολείου.

-Στον χειρισμό ορισμένων περιστατικών στο πλαίσιο του σχολείου.

-Στην αναγνώριση της ύπαρξης ψυχοπαθολογικών προβλημάτων (κύρια κατάθλιψης και αγοραφοβίας) σε εφήβους που λόγω άγνοιας ή προκαταλήψεων του οικογενειακού και σχολικού περιβάλλοντος μένουν χωρίς βοήθεια.

-Στη διασύνδεση για παραπομπή περιστατικών σε δομές ψυχικής υγείας.

-Στη στήριξη του σχολικού πλαισίου στο χειρισμό δυσλειτουργικών καταστάσεων.

-Στην ευαισθητοποίηση και κινητοποίηση των εκπαιδευτικών έτσι ώστε να αποτελούν ομάδα στήριξης της συμβουλευτικής στο σχολείο.

-Στην εκπαίδευση εκπαιδευτικών για την αναγνώριση, παραπομπή και εν μέρει χειρισμού περιστατικών.

Η Αγωγή Υγείας στα σχολεία (από την τάξη στην ομάδα).

Δραστηριότητα 1 – στήριξέ με, με την παλάμη σου.

Στόχοι: Να διευκολυνθεί η συνεργασία των μελών της ομάδας.

Μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν ζευγάρια και να σταθούν το ένα ταίρι απέναντι στο άλλο, σε όρθια θέση, με τα πόδια ανοιχτά και σε απόσταση περίπου μισού μέτρου. Τα δύο μέλη, απλώνουν τα χέρια τους έτσι, ώστε οι παλάμες του ενός να είναι στραμμένες προς τα κάτω και του άλλου προς τα πάνω. Ακουμπάνε τις παλάμες τους και κλείνουν τα μάτια τους. Το μέλος που έχει τις παλάμες του στραμμένες προς τα κάτω, αφήνει σιγά-σιγά το βάρος του στις παλάμες του άλλου μέλους και στηρίζεται σ' αυτές. Αυτό διαρκεί 3 min.

Μετά τα 3 min αλλάζουνε θέσεις και το μέλος που στηριζότανε τώρα στηρίζει το ταίρι του για άλλα 3 min.

Το ίδιο επαναλαμβάνεται τρεις φορές.

Στη μεγάλη ομάδα όλα τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν όταν στηρίζονταν και πώς όταν στηρίζαν. Εκφράζουν και σε ποια από τις δύο θέσεις ένιωσαν πιο άνετα.

Δραστηριότητα 2 – βοήθα με, με αυτήν την πόρτα!

Στόχοι: Να διευκολυνθεί η ανάπτυξη της ομάδας.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν ζευγάρια και να καθίσουν ο ένας έναντι του άλλου. Στη συνέχεια όλα τα μέλη από τη θέση αυτή ακολουθούν τις οδηγίες του:

«Κάθισε άνετα, άφησε τα χέρια απαλά στα γόνατά σου, και κοίταξε για λίγο το ταίρι σου κατάματα. Τώρα, κλείσε τα μάτια σου και άσε τη φαντασία σου να ταξιδέψει. Να κατευθύνεις τη φαντασία σου σε διάφορες πόρτες. Πόρτες δωματίων, αυλόπορτες, καστρόπορτες, πόρτες κήπων, πόρτες ξύλινες, σιδερένιες, μικρές μεγάλες. Διάλεξε μία από αυτές που νομίζεις ότι κρύβει κάτι πολύτιμο ή σπουδαίο. Παρατήρησέ την καλά. Προσπάθησε να την ανοίξεις. Είναι φρακαρισμένη και δεν ανοίγει. Όσο κι αν προσπαθείς, αυτή μένει κλειστή. Χρειάζεται βοήθεια. Χωρίς να ανοίξεις τα μάτια σου ακόμα, φαντάσου ότι το ταίρι σου, που κάθεται απέναντί σου, σε βοηθάει. Οι δυο μαζί την ανοίγετε και... Συνέχισε την ιστορία μόνος σου... Όταν την τελειώσεις, άνοιξε τα μάτια σου...».

Ακολουθώντας, το κάθε μέλος του κάθε ζευγαριού, παρουσιάζει την ιστορία του στο ταίρι του.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν, όταν τους βοήθησε το ταίρι τους.

Δραστηριότητα 3 – ο δάσκαλος και ο μαθητής.

Στόχοι: Τα μέλη να συνειδητοποιήσουν τη σημασία της συνάντησης του μαθητή και του «εν ζωή δασκάλου».

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να ακούσουν το παρακάτω απόσπασμα από το «Θεαίτητο» του Πλάτωνα, στο οποίο ο Σωκράτης εξηγεί το ρόλο του ως «δασκάλου».

«Ο ίδιος δεν είμαι ιδιαίτερα σοφός και δεν διαθέτω κανένα τέτοιου είδους εύρημα, γέννημα της ψυχής μου. όσοι με συναναστρέφονται φαίνονται κατ' αρχάς -μερικοί τουλάχιστον- απολύτως αμαθείς, ενώ όλοι κατά την πρόοδο της συναναστροφής μας, σε όσους ο Θεός το επιτρέπει, επιτυγχάνουν θαυμαστή επίδοση, όπως φαίνεται στους εαυτούς τους και στους άλλους.

Είναι λοιπόν ολοφάνερο τούτο, πως από μένα δεν έμαθαν ποτέ τίποτα, αλλά οι ίδιοι από μόνοι τους ανακάλυψαν και γέννησαν πολλά και καλά.

... Πρόσφερε τον εαυτό σου σε μένα, που είμαι γιός μαίας και κάτοχος της μαιευτικής και δείξε προθυμία ν' αποκρίνεσαι όπως μπορείς, σε όσα σε ρωτώ. Αν βέβαια εξετάζοντας κάτι από τα λεγόμενά σου, το θεωρήσω φάντασμα και όχι αληθινό πλάσμα, κι αμέσως το αφαιρέσω και το αποβάλλω, να μην εξαργιωθείς, όπως κάνουν για τα παιδιά τους όσες γεννούν πρώτη φορά...».

Ακολουθεί συζήτηση στη μεγάλη ομάδα με επιμέρους θέματα:

-Ποιος είναι ο ρόλος του Σωκράτη ως «δασκάλου» της εποχής του;

-Ποιοι είναι σήμερα οι «εν ζωή» δάσκαλοί μας;

Δραστηριότητα 4 – κι όμως έχω δίκιο.

Στόχοι: Τα μέλη να υποβοηθήσουν να συνειδητοποιήσουν την ανάγκη του συμμάχου σε ώρες συγκρούσεων.

Μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από ένα μέλος να διαβάσει το παρακάτω κείμενο, από το βιβλίο του Richard Bach «ο Γλάρος Ιωνάθαν Λίβινγκστον»:

«... δε με νοιάζει τι λένε» σκέφτηκε με θυμό και η ματιά του άναψε καθώς πέταξε στους πέρα βράχους. «Το πέταγμα κρύβει τόσα άλλα πράγματα έξω από το φτερουγίσμα από τόπο σε τόπο! Ακόμα και ένα ..ένα κουνούπι, μπορεί να φτερουγίζει έτσι... Αρκεί μια μικρή περιστροφή γύρω από τον Γέροντα για χάζι, και νάσου... γίνομαι ΑΠΟΒΛΗΤΟΣ! Είναι λοιπόν τυφλοί; Δεν σκέφτονται τη δόξα μας, όταν θα μάθουμε πραγματικά να πετάμε; Δε με νοιάζει τι λένε. Θα τους δείξω

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

πραγματικά τι σημαίνει πέταγμα! Θα γίνω πραγματικά Απόβλητος, αν έτσι τους αρέσει. Και θα τους κάνω να μετανιώσουν!».

Μετά ζητάει και από άλλα μέλη να το διαβάσουν δυνατά, με όποιον τρόπο ανάγνωσης επιθυμούν.

Στη συνέχεια τα μέλη εκφράζουν απόψεις σχετικά με τη στάση του γλάρου Ιωνάθαν.

Σε ζευγάρια, το κάθε μέλος αναφέρεται σε μια προσωπική περίπτωση στην οποία η συμπεριφορά ή στάση του, προκάλεσε την αντίδραση ανθρώπων του περιβάλλοντός του (οικογένεια, παρέα, σχολείο κλπ.), που όμως -κατά τη γνώμη του –αυτή η αντίδραση ήταν άδικη ή υπερβολική..

Η μεγάλη ομάδα συζητάει το θέμα:

-Είχε ο γλάρος Ιωνάθαν συμμάχους;

-Ποιοι μπορεί να είναι οι σύμμαχοί μας;

Δραστηριότητα 5 – το σώμα, το μυαλό και η καρδιά.

Στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν στη διάκριση λογικής και συναισθήματος.

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ετοιμάζει έναν πίνακα με δύο στήλες που έχουν τους τίτλους: «είμαι το μυαλό» και «είμαι η καρδιά». Ζητάει από τα μέλη να εκφράζουν τα χαρακτηριστικά του μυαλού και της καρδιάς και γράφει αυτά τα χαρακτηριστικά στην αντίστοιχη στήλη.

Αφού συμπληρωθούν οι δύο στήλες, ζητάει από το κάθε μέλος να σκισάρει το σώμα του, μέσα σ' αυτό να ζωγραφίσει την καρδιά και το μυαλό του. Στη συνέχεια να επινοήσει μια συνομιλία μεταξύ μυαλού και καρδιάς στην οποία το μυαλό απευθυνόμενο στην καρδιά την επαινεί για κάτι και η καρδιά απευθυνόμενο στο μυαλό το επαινεί για κάτι.

Σε ζευγάρια παρουσιάζονται αυτές οι συνομιλίες.

Στη μεγάλη ομάδα εκφράζουν το πόσο εύκολο ή δύσκολο ήταν να επινοήσουν τη συνομιλία μεταξύ μυαλού και καρδιάς.

Δραστηριότητα 6 – σα βλέπω τη γη από ψηλά...

Στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν να εκφράσουν τα όμορφα και τα άσχημα που παρατηρούν γύρω τους.

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να χαλαρώσουν, να καθίσουν αναπαυτικά και να αφήσουν τη φαντασία τους να τους ταξιδέψει εκεί που τους οδηγεί το παρακάτω κείμενο:

«Είσαι σε ένα αερόστατο. Ο καιρός είναι καλός. Το αερόστατο σου δίνει σιγουριά και δε φοβάσαι. Έχεις προμήθειες για ένα μακρύ ταξίδι. Ανεβαίνεις ψηλά και το απαλό αεράκι σε παρασέρνει αργά-αργά πάνω από διάφορους τόπους. Ταξιδεύεις σε πολλά μέρη, σε πολλές χώρες. Τα σύνορα των κρατών δε διακρίνονται. Κοιτάζεις τη γη από ψηλά. Παρατηρείς τις πόλεις, τα ποτάμια, τα βουνά, τις θάλασσες, τις λίμνες, τα σύννεφα. Από όλες αυτές τις εικόνες, που έχεις στο ταξίδι σου αυτό, διάλεξε δύο για εμάς. Να μας τις δείξεις, όταν τελειώσει η περιήγησή σου αυτή. Φέρε μας μια εικόνα που σου άρεσε και μία εικόνα που δε σου άρεσε. Όταν έχεις αυτές τις δύο εικόνες έτοιμες, άρχισε να ξεφουσκώνεις σιγά-σιγά το αερόστατό σου και προσγειώσου κοντά μας».

Στη συνέχεια τα μέλη ζωγραφίζουν τις δύο εικόνες, προσθέτοντας στην κάθε μία και ένα σχόλιο.

Σε ζευγάρια παρουσιάζονται οι εικόνες των δύο μελών.

Ακολουθεί συζήτηση στην ολομέλεια με θέμα:

-Πως είναι τα πράγματα, όταν τα βλέπουμε από «μακριά»;

Δραστηριότητα 7 – η γωνιά της χαράς και η γωνιά της λύπης.

Στόχοι: Τα μέλη να διευκολυνθούν να επιλέξουν «θετικά» συναισθήματα.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας, ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν σε δύο αντίθετες γωνίες της αίθουσας, δύο ομάδες. Η μία ομάδα που βρίσκεται στη μία γωνία της αίθουσας χαρακτηρίζεται «χαρά» και η άλλη «λύπη».

Η κάθε ομάδα, που βρίσκεται στη γωνιά της (χαρά ή λύπη), θα πρέπει να βρει και να καταγράψει σε ένα πίνακα, τα χαρακτηριστικά του συναισθήματος που την χαρακτηρίζει.

Στη συνέχεια η κάθε ομάδα παρουσιάζει τα χαρακτηριστικά του πίνακά της.

Δραστηριότητα 8 – οι «οδηγοί» μας.

Στόχοι: Να διευκολυνθεί η ομάδα στη συζήτηση σχετικά με το ρόλο των ανθρώπων που μας καθοδηγούν.

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν μικρότερες ομάδες 3-5 μελών.

Τα μέλη της κάθε ομάδας επιλέγουν αρχικά ένα πρώτο μέλος που θα είναι ο οδηγός τους με τη μέθοδο «α μπε μπα μπλομ» ή με κάποια άλλη μέθοδο. Ο οδηγός αυτός της ομάδας θα επιλέξει έναν τύπο μεταφορικού μέσου (τρακτέρ, νταλίκια, καράβι, αεροπλάνο, κλπ.) και θα ετοιμάσει τις θέσεις του οδηγού και των επιβατών. Στη συνέχεια, εξηγεί στους επιβάτες του ποιο είναι το μεταφορικό μέσο που οδηγεί και τους τακτοποιεί στις θέσεις τους... Ο οδηγός παίρνει θέση, ξεκινάει και κάνει τις ανάλογες κινήσεις. Οι επιβάτες του ακολουθούν τις κινήσεις του οδηγού τους. Μετά από λίγα λεπτά, η κάθε ομάδα επιλέγει άλλον οδηγό, που επιλέγει το δικό του μεταφορικό μέσο. Ακολουθείται η ίδια διαδικασία, έως ότου όλα τα μέλη της κάθε ομάδας βρεθούν στη θέση του οδηγού.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζουν το πώς ένιωσαν σαν οδηγοί και σαν επιβάτες και ακολουθεί συζήτηση με θέμα:

-Πώς επιλέγουμε τους «οδηγούς» της ζωής μας;

Δραστηριότητα 9 – μπροστά στο παράθυρο.

Στόχοι: Να διευκολυνθεί η ομάδα στη συζήτηση σχετικά με τις επιθυμίες και τους φόβους του αύριο.

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να καθίσουν άνετα, να χαλαρώσουν, να κλείσουν τα μάτια τους, να παρακολουθήσουν για λίγα λεπτά το ρυθμό της αναπνοής τους και, χωρίς να ανοίξουν τα μάτια τους, να ακολουθήσουν τις παρακάτω οδηγίες:

«Σκέψου τη γειτονιά σου, όπως είναι τώρα. Παρατήρησε τα σπίτια, τους δρόμους, τους ανθρώπους. Θυμήσου και τον εαυτό σου, όπως τον βλέπεις στον καθρέφτη. Παρατήρησε το πρόσωπό σου, το σώμα σου. Τώρα φαντάσου τη γειτονία σου, όπως θα είναι μετά από 20 χρόνια. Παρατήρησε τα σπίτια, τους δρόμους, τους ανθρώπους. Τι άλλαξε; Πλησίασε το σπίτι σου. Μη μπαίνεις μέσα. Μείνε από έξω και κοίτα από ένα παράθυρο. Ρίξε μια ματιά μέσα στο σπίτι σου. Ψάξε να βρεις τον εαυτό σου. Πώς είσαι; Πώς ζεις; Με ποιους ζεις; Υπάρχουν νέα πρόσωπα; Λείπουν κάποια πρόσωπα; (παύση). Όταν είσαι έτοιμος, άνοιξε τα μάτια σου».

Σε ζευγάρια το κάθε μέλος εκθέτει εικόνες της γειτονιάς και του σπιτιού του μετά από 20 χρόνια.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εκφράζει μία επιθυμία του που ελπίζει να ικανοποιηθεί σε 20 χρόνια.

Δραστηριότητα 10 – ποιο ζώο συμβολίζει την οργή;

Στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν στην έκφραση συναισθημάτων.

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας εμπειρίας ζητάει από τα μέλη της να σχηματίσουν τρεις ομάδες και δίνει στην κάθε ομάδα ένα αντίγραφο του πίνακα της κάρτας.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Η κάθε ομάδα θα συμπληρώσει στο κάθε τετραγωνάκι του πίνακα το όνομα ενός προσώπου ή ενός ζώου ή ενός αντικειμένου που σχετίζεται με την αντίστοιχη λέξη. Αν στην ομάδα υπάρχουν δύο ή περισσότερες προτάσεις, θα πρέπει τα μέλη να συζητήσουν και να καταλήξουν σε μία πρόταση, έτσι ώστε στο κάθε τετραγωνάκι να υπάρχει τελικά μόνον ένα όνομα.

Στη συνέχεια η κάθε ομάδα χρησιμοποιώντας όλα τα ονόματα, θα ετοιμάσει μια ιστορία ή να παραμύθι.

Στη μεγάλη ομάδα διαβάζονται οι ιστορίες των τριών ομάδων. Αφού διαβαστούν οι ιστορίες ή τα παραμύθια, ζητείται από το κάθε μέλος να εκφραστεί, συμπληρώνοντας τις δύο παρακάτω προτάσεις:

-εγώ χαίρομαι, όταν...

-εγώ λυπάμαι, όταν...

Δραστηριότητα 11 – θα με πλησιάσεις όσο σου επιτρέπω.

Στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν την έννοια του προσωπικού ζωτικού χώρου.

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ξεκινάει με την παρακάτω εισήγηση σχετικά με την έννοια του προσωπικού ζωτικού χώρου.

«Όλοι μας έχουμε τον ζωτικό χώρο μας. Είναι ο προσωπικός μας χώρος. Δεν επιτρέπουμε στον καθένα να τον παραβιάσει. Αυτός ο χώρος μοιάζει σαν κάποιους κήπους που είναι φραγμένοι με αγκαθωτό συρματοπλέγμα, και έχουν μέσα και μία πινακίδα: ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΕΙΣΟΔΟΣ. Αυτόν τον ζωτικό μας χώρο άλλες φορές τον μεγαλώνουμε, άλλες φορές τον μικραίνουμε. Για παράδειγμα, δεν θα επιτρέπαμε σε κάποιον άγνωστο να μας κοιτάξει βαθιά στα μάτια από πολύ κοντά, αλλά αυτό θα το επιτρέπαμε σε ένα φίλο μας. Δεν θα επιτρέπαμε σε κάποιον άγνωστο να μας ακουμπήσει από πίσω, όταν περπατάμε στο δρόμο, αλλά αυτό το επιτρέπουμε, όταν βγαίνουμε όλοι μαζί από την κινηματογραφική αίθουσα. Δε θα επιτρέπαμε σε κάποιον άγνωστο να μας κοιτάξει γυμνούς μέσα από την κλειδαρότρυπα της κρεβατοκάμαράς μας, αλλά αυτό θα το επιτρέπαμε στο γιατρό μας. Ο ζωτικός χώρος ενός ανθρώπου μπορεί να είναι διαφορετικός από τον ζωτικό χώρο των άλλων ανθρώπων». Στη συνέχεια, τα μέλη σε ζευγάρια συζητούν για μία περίπτωση, στην οποία παραβιάστηκε ο προσωπικός ζωτικός χώρος τους. Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος εξηγεί ποιες ενέργειες θα έκανε, αν κάποτε αντιλαμβανόταν ότι κάποιος τον παρακολουθεί κρυφά.

Δραστηριότητα 12 – τα σύκα της Αθήνας.

Στόχοι: Τα μέλη να βοηθηθούν στην έκφραση γνώμης για τις έννοιες «συκοφάντης» και «καρφί».

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας, διαβάζει την παρακάτω ιστορία: «Οι Αρχαίοι Έλληνες εκτιμούσαν πολύ τον καρπό της συκιάς. Έτρωγαν τα σύκα νωπά, αλλά τα κρατούσαν και ξερά σε αρμαθιές για τον χειμώνα, εποχή που έλειπαν γενικά οι τροφές. Τα σύκα μάλιστα της Αττικής ήταν τα καλύτερα. Γι' αυτό απαγορευόταν η εξαγωγή τους. Μόνον οι Αθηναίοι μπορούσαν να τα απολαύσουν. Εμφανίστηκαν όμως κάποιοι που έκαναν μυστική εξαγωγή σύκων. Έτσι, οι Αθηναίοι επέλεξαν αξιόπιστους πολίτες, για να παρακολουθούν και να καταγγέλλουν την παράνομη εξαγωγή σύκων. Οι αξιόπιστοι αυτοί πολίτες ονομάστηκαν «συκοφάντες». Σήμερα η λέξη αυτή έχει διαφορετική σημασία».

Ακολουθεί συζήτηση για τη σημερινή σημασία της λέξης «συκοφάντης».

Στη συνέχεια σχηματίζονται δύο ομάδες που θα δραματοποιήσουν τις παρακάτω ιστορίες:

Α' ομάδα:

Μια ομάδα εκδρομέων βρίσκεται σε ένα Ελληνικό νησί και ταξιδεύει με τουριστικό λεωφορείο. Οι περισσότεροι κοιμούνται κουρασμένοι. Την ώρα που βρίσκονται σε

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

μια ερημική περιοχή, κάποιος από τους επιβάτες βλέπει κάποιον να προσπαθεί να βάλει φωτιά σε δασική περιοχή. Η ομάδα συνεχίζει την ιστορία και τη δραματοποιεί.

Β' ομάδα:

Ένας οδηγός, στην προσπάθειά του να ξεπαρκάρει το αυτοκίνητό του, κτυπάει το αυτοκίνητο που βρίσκεται μπροστά από το δικό του, προκαλώντας του ζημιά. Αντιλαμβανόμενος την κατάσταση, πατάει γκάζι και εξαφανίζεται. Σε λίγο έρχεται ο ιδιοκτήτης του κτυπημένου αυτοκινήτου, βλέπει το αποτέλεσμα και τραβάει τα μαλλιά του. Γύρω του υπάρχουν περαστικοί. Κάποιοι από αυτούς ήταν μάρτυρες του επεισοδίου. Η ομάδα συνεχίζει την ιστορία και τη δραματοποιεί. Στη μεγάλη ομάδα παρουσιάζονται τα δύο παιχνίδια ρόλων και στη συνέχεια τα μέλη εκφράζουν πώς ένιωσαν στο ρόλο τους.

Δραστηριότητα 13 – γκάζι ή φρένο;

Στόχοι: Τα μέλη να κατανοήσουν την ανάγκη της αλληλεγγύης αλλά και της προσωπικής ασφάλειας.

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν τέσσερις ομάδες. Στην κάθε ομάδα δίνει και ένα αντίγραφο της παρακάτω ιστορίας. Τα μέλη της κάθε ομάδας θα πρέπει να διαβάσουν την αρχή της ιστορίας και να την ολοκληρώσουν.

Ο Μήτσος τρέχει με το αυτοκίνητό του κόβοντας μέσα από τα χωράφια, για να προλάβει ανοιχτή την αντιπροσωπεία αυτοκινήτων. Χρειάζεται ένα ανταλλακτικό για το αυτοκίνητο ενός βιαστικού πελάτη, που φεύγει για ταξίδι. Βραδιάζει. Σε μια στροφή, ένας άγνωστος άντρας χειρονομεί προς το μέρος του. Δίπλα στον άγνωστο άντρα βρίσκεται μια πεσμένη και ένας νεαρός ξαπλωμένος και ακίνητος στο έδαφος. Τους προσπερνάει, σηκώνει το πόδι του από το γκάζι και...

Στη μεγάλη ομάδα παρουσιάζονται οι τέσσερις ολοκληρωμένες ιστορίες.

Ακολουθώντας τα μέλη εκφράζουν με ποια από τις ιστορίες νιώθει πιο κοντά.

Δραστηριότητα 14 – ο Μπιλ το κουνελάκι.

Στόχοι: Τα μέλη να εκφράσουν τη γνώμη τους σχετικά με τη δύναμη της περιέργειας.

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας διαβάζει στα μέλη της την παρακάτω ιστορία, με ήρωα τον Μπιλ το κουνελάκι:

Ωραία ζει ο Μπιλ το κουνελάκι με τα αδέρφια του, τον μπαμπά-Κούνελο και τη μαμά-Κουνέλα. Το σπίτι τους όλο στοές, απλώνεται κάτω από ένα χωράφι. Τα καρότα κρέμονται από την οροφή σαν πολυέλαιος. Έτσι κάμεις και τραβάς όποιο καρότο σου γυαλίζει. Κάποια μέρα, ανάμεσα στα καρότα ξεπρόβαλαν αραιά και που κάτι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες. Έμοιαζαν να είναι νόστιμες. Πριν το καταλάβει καλά-καλά, ένας κούνελος από μια άλλη στοά, τις τράβηξε και άρχισε να τις τρώει λέγοντας:

-Αχ, ωραία, πήρα και σήμερα τη δόση μου! και έφυγε όλος χαρά. Ο Μπιλ το κουνελάκι δεν είπε τίποτε σε κανένα. Σε λίγες μέρες, νάσου και πάλι οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες. Σκέφτηκε να τραβήξει μία, να τη δοκιμάσει. Δίστασε όμως. «Ας ρωτήσω τον μπαμπά-Κούνελο», σκέφτηκε. Πράγματι τον βρήκε και τον ρώτησε:

-Τι είναι αυτές οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες που φέρνουν χαρά; Ο μπαμπάς-Κούνελος θορυβήθηκε πολύ.

-Που τις είδες; Να με πας αμέσως εκεί! Προχώρα γρήγορα και μη μιλάς!

Ο Μπιλ το κουνελάκι τρόμαξε. Δεν είχε δει άλλη φορά τον μπαμπά-Κούνελο τόσο αναστατωμένο. Τράβηξε μπροστά με γρήγορο βήμα και του έδειξε το μέρος. Τότε ο μπαμπάς-Κούνελος τράβηξε όλες τις άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες, τις δεμάτιασε και έφυγε λέγοντάς του:

-Μην πεις σε κανέναν τίποτε. Πάω να τις πετάξω μακριά!

-Μα τι είναι αυτές οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες; Τόλμησε να ψελλίσει.

-Είναι δηλητήριο. Φέρνουν παραισθήσεις, του είπε με νόημα ο μπαμπάς-Κούνελος.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Ο Μπιλ το κουνελάκι, ήθελε να ρωτήσει τον μπαμπά-Κούνελο, τι είναι οι παραισθήσεις, αλλά δεν πρόλαβε και έτσι τράβηξε αργά-αργά στο βάθος σε μια άλλη στοά που είχε νόστιμα καρότα. Τι σύμπτωση όμως. Και εκεί υπήρχαν αυτές οι άσπρες γυαλιστερές στρογγυλές ρίζες. Θα είναι μάλλον η εποχή τους. Κρέμονται από την οροφή ανάμεσα στα καρότα. Τις κοίταζε και...

Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να γράψουν τη συνέχεια της ιστορίας.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος διαβάζει την ιστορία του.

Στη συνέχεια ακολουθεί συζήτηση για τη δύναμη της περιέργειας.

Δραστηριότητα 15 – κουφός εγώ, βουβός εσύ...

Στόχοι: Τα μέλη να εξοικειωθούν με μη λεκτικές μεθόδους επικοινωνίας.

Μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν δύο ομάδες ισάριθμες. Είναι οι ομάδες «τριαντάρηδες» και «πενηντάρηδες». Όλα τα μέλη θα παίξουν το ρόλο του κωφού και βουβού. Σε όλα τα μέλη μοιράζει τα αντίστοιχα αντίγραφα με τις οδηγίες της **κάρτας**.

Στη συνέχεια ζητάει να σχηματίσουν ζευγάρια. Στο κάθε ζευγάρι θα υπάρχει ένας πενηντάρης και ένας τριαντάρης.

Τα μέλη του κάθε ζευγαριού θα πρέπει να συνεννοηθούν και να αποφασίσουν σύμφωνα με τις οδηγίες τους.

Στη μεγάλη ομάδα τα μέλη εκφράζονται, απαντώντας στις ερωτήσεις:

-Καταλήξατε σε κάποια απόφαση με το ταίρι σου;

-Πόσο εύκολη ήταν η επικοινωνία με το ταίρι σου;

Δραστηριότητα 16 – διπρόσωπος σαν τον Ιανό.

Στόχοι: Τα μέλη να «παίξουν» με τις μάσκες του θυμού και της χαράς.

Μέθοδος: Ο συντονιστής της ομάδας ζητάει από τα μέλη της να σκεφτούν πως είναι τα πρόσωπα των χαρούμενων ανθρώπων και πως είναι τα πρόσωπα των θυμωμένων ανθρώπων.

Στη συνέχεια το κάθε μέλος κόβει κομμάτι ενός χαρτονιού στο σχήμα περίπου του προσώπου του και δημιουργεί μία διπλή μάσκα. Από τη μία πλευρά ζωγραφίζει ένα χαρούμενο πρόσωπο και από την άλλη ένα θυμωμένο πρόσωπο.

Στη μεγάλη ομάδα το κάθε μέλος, φορώντας την αντίστοιχη πλευρά της μάσκας του, λέει μια φράση που αρχίζει με τις λέξεις;

«εγώ, όταν θυμώνω...».

όταν κλείσει ο κύκλος, το κάθε μέλος, φορώντας τώρα την άλλη πλευρά της μάσκας του, λέει μια φράση που αρχίζει με τις λέξεις:

«εγώ, όταν χαίρομαι...».

Δραστηριότητα 17 – ποιος έχει την ανάγκη μου;

Στόχοι: Τα μέλη να παρακινηθούν στην εθελοντική προσφορά βοήθειας.

Μέθοδος: Ο συντονιστής ζητάει από τα μέλη να σχηματίσουν τέσσερις ομάδες, σύμφωνα με τις παρακάτω οδηγίες: Αρχικά η ομάδα αναζητεί στην αίθουσα τα 4 σημεία του ορίζοντα (Α, Δ, Β, Ν). Στη συνέχεια, το κάθε μέλος καλείται να επιλέξει ένα από αυτά τα σημεία της αίθουσας. Έτσι σχηματίζονται 4 ομάδες. Οι ομάδες τώρα έχουν τα ονόματα: Ανατολή, Δύση, Βορράς, Νότος. Τα μέλη της κάθε ομάδας θα επιλέξουν μία αντιπροσωπευτική Χώρα της περιοχής της. Για παράδειγμα, η ομάδα Ανατολή, επιλέγει την Ιαπωνία.

Στη συνέχεια η κάθε ομάδα θα καταγράψει τις οικονομικές και κοινωνικές ανάγκες που έχουν οι κάτοικοι της Χώρας που επέλεξαν, που όμως δε μπορούν να τις καλύψουν μόνοι τους και γι' αυτό χρειάζονται βοήθεια από εθελοντές-πρόσωπα ή εθελοντικές οργανώσεις..

Στη μεγάλη ομάδα ανακοινώνονται οι ανάγκες των κατοίκων των τεσσάρων Χωρών.

Στη συνέχεια το κάθε μέλος δίνει απάντηση στο ερώτημα:

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

-Σε ποια Χώρα θα ήθελες να πας, για να βοηθήσεις εθελοντικά;

Ποια βοήθεια μπορείς να δώσεις;

Μελέτη Σουηδών επιστημόνων για την ψυχική υγεία παιδιών χωρισμένων γονιών.

Η ψυχική υγεία των παιδιών χωρισμένων γονιών δεν είναι χειρότερη από αυτή των άλλων παιδιών, σύμφωνα με μελέτη Σουηδών κοινωνιολόγων που δημοσιεύεται στην εφημερίδα «Svenska Dagbladet».

Το γεγονός ότι και οι δύο γονείς εργάζονται δεν παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην ευημερία των παιδιών, σύμφωνα με τους κοινωνιολόγους από το πανεπιστήμιο της Στοκχόλμης, οι οποίοι συζήτησαν με 1.300 παιδιά ηλικίας 10 ως 18 ετών.

«Υπάρχει πιθανότητα τα παιδιά να αντιμετωπίσουν κάποια προβλήματα κατά τη διάρκεια της διαδικασίας του διαζυγίου.

Όμως εμείς δεν εντοπίσαμε στατιστικές διαφορές ανάμεσα στα παιδιά χωρισμένων γονιών και στα άλλα που ζουν και με τους δύο γονείς», επισήμανε η κοινωνιολόγος Βιβέκα Εστμπεργκ. Σύμφωνα με τη μελέτη, η ευημερία των παιδιών εξαρτάται κυρίως από την ποιότητα των σχέσεών τους με τους ενήλικους που αποτελούν την οικογένειά τους και όχι από το αν ζουν και με τους δύο γονείς.

Ο πιο σημαντικός παράγοντας για την καλή ψυχική υγεία των παιδιών είναι η υποστήριξη που έχουν από το σπίτι τους και το ότι η οικογένειά τους ακούει τα προβλήματά τους.

«Είναι εκπληκτικό να διαπιστώνει κανείς σε ποιο βαθμό είναι σημαντικό για τους εφήβους (16 ως 18 ετών) να έχουν κάποιο ενήλικο να μιλήσουν», υπογράμμισε η ίδια.

A) Μουσικοθεραπεία

Εισαγωγή στη μουσικοθεραπεία.

«Εκεί που τελειώνει η ισχύς των λέξεων αρχίζει αυτή της μουσικής».

P. Βάγκνερ

Οι ανθρωπιστικές επιστήμες, στην προσπάθειά τους να βρουν έναν ευαίσθητο και αποτελεσματικό τρόπο να βοηθήσουν τον άνθρωπο, άρχισαν να ερευνούν την επίδραση της μουσικής στην ανθρώπινη ψυχολογία. Η έρευνα αυτή, στηριζόμενη στο ξεκίνημά της σε εμπειρικές παρατηρήσεις, τα τελευταία 30 χρόνια έχει συστηματοποιηθεί και γίνεται πλέον με αυστηρά επιστημονικά κριτήρια. Η εφαρμογή των συμπερασμάτων, που προήλθαν από την έρευνα, για θεραπευτικούς και παιδαγωγικούς σκοπούς, ονομάζεται μουσικοθεραπεία.

Σκοπός αυτής της νέας επιστήμης, που ασχολείται με την ανθρώπινη συμπεριφορά, είναι η θεραπεία αυτής, μέσω της μουσικής. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, τόσο ο όρος θεραπεία, όσο και ο όρος μουσική λαμβάνονται με την πλατιά τους έννοια.

Θεραπεία εδώ δεν θεωρείται μόνο η προσπάθεια για αποκατάσταση της σωματικής υγείας ανθρώπων, αλλά, πολύ περισσότερο, κάθε απόπειρα για ένταξη- μέσω της μουσικής- ατόμων σε μια ομάδα, (άτομα που αποτελούν προβληματικές μειονότητες, λόγω διανοητικών ή ψυχικών προβλημάτων), μ' άλλα λόγια κάθε προσπάθεια που έχει σαν στόχο την επαφή και επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων. Σύμφωνα με την ψυχολογία, οι παρωχημένες τραυματικές εμπειρίες κάθε ατόμου, αφήνουν ίχνη πάνω στις ικανότητές του για ακρόαση, στις δυνατότητές του δηλαδή για επικοινωνία. Έτσι λοιπόν ο ασθενής, (που μπορεί να είναι κάποιος που πάσχει από κατάθλιψη ως επιληψία, ένα αυτιστικό παιδί, ή ένα κωφάλαλο, ένας αλκοολικός ή χρήστης ναρκωτικών) θα πρέπει να ξαναπεράσει όλα τα προηγούμενα στάδια της εξέλιξης

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

του, βλέποντάς τα κάτω από άλλο πρίσμα τώρα, οδηγούμενος από τη μουσική ή τη φωνή. Επίσης με τον όρο μουσική δε νοείται μόνο το ανθρώπινο ηχητικό δημιούργημα, αλλά και κάθε ήχος ξεχωριστά, που γίνεται αντιληπτός κυρίως με την ακοή, αλλά και με άλλες αισθήσεις όπως η αφή.

Η δύναμη της επιρροής της μουσικής στον ανθρώπινο ψυχισμό, δεν είναι κάτι καινούργιο. Η εφαρμογή της για θεραπευτικούς σκοπούς είναι τόσο παλιά όσο και η ιστορία της μουσικής.

Οι πρώτες γραπτές μαρτυρίες με αναφορές στη μουσικοθεραπεία είναι οι ιατρικοί αιγυπτιακοί πάπυροι που ανακαλύφθηκαν το 1899 και χρονολογούνται γύρω στο 1500 π.Χ. σ' αυτούς γίνεται λόγος για την ευνοϊκή επίδραση της μουσικής στη γονιμότητα της γυναίκας.

Όστος αυτοί που θεωρούνται πρόδρομοι της σύγχρονης μουσικοθεραπείας, είναι οι Αρχαίοι Έλληνες. Ανάμεσά τους ο Πυθαγόρας, ο Αριστοτέλης και ο Πλάτωνας, διατύπωσαν θεμελιώδεις αρχές, όσον αφορά την επίδραση του ήχου στον ανθρώπινο ψυχισμό. Η Πυθαγόρεια σχολή υποστήριξε ότι το σύμπαν, η ανθρώπινη ψυχή και η μουσική υπόκεινται στις ίδιες αρμονικές σχέσεις, η διάσπαση των οποίων επιφέρει ψυχικές ασθένειες, που η μουσική έχει τη δύναμη να θεραπεύσει. Παρόμοιες ήταν και οι απόψεις του Πλάτωνα. Αντίθετα ο Αριστοτέλης υποστήριξε τη δύναμη της επιρροής της μουσικής όχι στο σύνολό της, αλλά των επιμέρους τμημάτων της, (ρυθμοί, κλίμακες, μελωδία, υφή, ηχόχρωμα των μουσικών οργάνων), που επιδρούν διαφορετικά ανάλογα με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους.

Πατέρας της σύγχρονης μουσικοθεραπείας θεωρείται ο Ζακ-Εμίλ Νταλκρός (Βιέννη 1865-Γενεύη 1950), σπουδαίος παιδαγωγός, που με τις πρωτοποριακές του απόψεις σχετικά με το ρόλο της μουσικής στη γενικότερη ανάπτυξη του ατόμου καλλιέργησε το έδαφος για την ίδρυση της μουσικοθεραπείας.

Όταν στην Αμερική μετά τον Α' παγκόσμιο πόλεμο δημιουργήθηκε η ανάγκη για ψυχολογική συμπαράσταση στους τραυματίες πολέμου, η μουσική έπαιξε αυτόν το ρόλο και έτσι συντελέστηκε το πρώτο αποφασιστικό βήμα για τη δημιουργία αυτής της νέας επιστήμης, με την ίδρυση το 1950 της πρώτης οργάνωσης μουσικοθεραπείας. Αργότερα ακολούθησαν και άλλες οργανώσεις στην Ευρώπη καθώς και σε χώρες της Λατινικής Αμερικής.

Η σύγχρονη μουσικοθεραπεία βασίζεται σε τρεις θεμελιώδεις αρχές-μεθόδους Α. εμπειρία μέσα από τη δομή (instruction), Β. εμπειρία στην αυτοοργάνωση και Γ. εμπειρία σε σχέση με τους άλλους. (Στην προκειμένη περίπτωση η λέξη εμπειρία δε φανερώνει μόνο, γεγονότα του παρελθόντος, αλλά γεγονότα που γίνονται και κατά το παρόν από τον ασθενή). Η μουσικοθεραπεία προσφέρει στον καθένα την κατάσταση της εμπειρίας των γεγονότων μέσα από συγκεκριμένους τρόπους. Οι αρχές-μέθοδοι προσπαθούν να συγκεκριμενοποιήσουν τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να δέχεται το άτομο, μια εμπειρία. Στα πλαίσια αυτής της προσπάθειας, ο μουσικοθεραπευτής είναι το πρόσωπο που θα αναλάβει την ευθύνη, για να χειριστεί κατάλληλα τη μουσική, - τον συνδυαστικό κρίκο- μεταξύ του και του ασθενή ή της ομάδας και να φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Κανείς μ/θεραπευτής δεν μπορεί βέβαια ν' αλλάξει τις εμπειρίες του παρελθόντος του ασθενή, αλλά μπορεί να οργανώσει μια παροντική κατάσταση, ώστε ο ασθενής να μπορεί να αντιληφθεί αυτές με διαφορετικό τρόπο, και να τις χρησιμοποιήσει για ένα καλύτερο μέλλον.

Καθεμιά από τις τρεις θεμελιακές αρχές-μεθόδους της μουσικοθεραπείας, στηρίζεται σε ορισμένες επίσης αρχές, που ταυτόχρονα αποτελούν και ιδιαίτερα γνωρίσματα της μουσικής. Έτσι : Α. Η εμπειρία μέσα από την δομή στηρίζεται στις παρακάτω αρχές: 1) Η μουσική απαιτεί η ανθρώπινη συμπεριφορά να έχει συγκεκριμένο ρυθμό, κάποια δομή στο χρόνο. 2) Επιτρέπει την άμεση συνεχόμενη αντικειμενική συμπεριφορά με

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

ικανότητες που εκφράζονται μέσω αυτής. 3) Η μουσική προκαλεί συμπεριφορά η οποία επηρεάζει. 4) Προκαλεί συμπεριφορά η οποία είναι προσεγγίσιμη στους άλλους α) η μουσική απαιτεί αυξημένη ευαισθησία για να την αντιληφθείς και β) μπορεί να δημιουργήσει ιδέες και σχέσεις έξω από τη μουσική την ίδια.

Η εμπειρία μέσα από τη δομή αναφέρεται σε τέτοιες συμπεριφορές ενός ατόμου, οι οποίες προέρχονται μέσα από μια μουσική εμπειρία (ενασχόληση). Βάση της είναι ότι θέτει τον ασθενή σε περιβάλλον, ώστε η μελλοντική του συμπεριφορά ν' αρχίσει να καθορίζεται πρωταρχικά από τους μουσικούς παράγοντες της εμπειρίας και όχι από την προσωπική του εμπειρία με το περιβάλλον. Για να καλλιεργηθούν τα θετικά συναισθήματα στον ασθενή, η μουσική εμπειρία δεν πρέπει να είναι συνεχής, αλλά μεθοδική για να αντέξουν στο χρόνο οι επιρροές της.

Το κίνητρο για την εμπειρία είναι συνήθως η εσωτερική ποιότητα της μουσικής, η οποία κουβαλάει μαζί της μια πειθώ για μια ορισμένη συμπεριφορά. Σ' αυτό το επίπεδο ο ασθενής μπαίνει πλέον σ' ένα μουσικό περιβάλλον. Αρχίζει να σέβεται ορισμένους κανόνες του μουσικού περιβάλλοντος. Το να κερδίσεις αυτόν το σεβασμό γίνεται εύκολα, γιατί προέρχεται από την μουσική και δεν είναι επιβολή ενός ατόμου. Αυτή η συνειδητοποίηση της μουσικής δομής από το άτομο είναι αναγκαία για να του δημιουργηθεί μια επεξεργασμένη σύνδεση (συμβόλων-συνειρμών) με την απωθημένη εμπειρία.

Μαζί μ' αυτή τη σύνδεση, ο ασθενής αισθάνεται την ανάγκη ν' ανακαλύψει τις δυνατότητές του και να τις κυβερνήσει, να κυριαρχήσει δηλαδή μέσα του. Οι κύριοι στόχοι της μουσικοθεραπείας είναι να επεκτείνει την προσωρινή αφοσίωση του ασθενή στη μουσική, να την κάνει πιο ποικίλη και να δημιουργήσει μια κατάσταση συνειδητότητας.

Β. Η εμπειρία στην αυτοοργάνωση στηρίζεται στις ακόλουθες αρχές: 1) Η μουσική δημιουργεί αυτοέκφραση. 2) Η μουσική προκαλεί τους ασθενείς να προσπαθήσουν να ασχοληθούν με κάτι δημιουργικό. 3) Προκαλεί ευκαιρίες για κοινωνική αναγνώριση, επιβράβευση και μη-επιβράβευση. 4) Προκαλεί αυτοπεποίθηση που απορρέει από τις πετυχημένες μουσικές ενασχολήσεις του ασθενή και ανύψωση του ηθικού του, γιατί νοιώθει το αίσθημα ότι είναι χρήσιμος κι έτσι κερδίζει την εκτίμηση των γύρω του.

Η εμπειρία μέσα από την αυτοοργάνωση αφορά εσωτερικές αντιδράσεις που προέρχονται από την συμπεριφορά του ασθενή κι έχει να κάνει με τους τρόπους, τα ενδιαφέροντα, τις αξίες του, αυτά που εκτιμά και το τι σημαίνουν γι' αυτόν αυτά. Η μέθοδος αυτή βασίζεται στην εσωτερική ικανοποίηση του ασθενή και αφορά την αισθητική εμπειρία. Σ' αυτό το επίπεδο ο ασθενής μπορεί ν' ανακαλύψει ποιος είναι στην πραγματικότητα, να βρει τους δικούς του τρόπους που θέλει να ζει, να εκτιμά τον εαυτό του και τις ικανότητές του. μπορεί ακόμη να ανακαλύψει ότι με αυτές τις ικανότητες μπορεί να βοηθήσει και άλλους. Σκοπός της μουσ/θεραπείας εδώ, είναι να κάνει τον ασθενή να παίρνει ικανοποίηση, αναγκαία γι' αυτόν για να ψάξει από μόνος του και για άλλες τέτοιες εμπειρίες και ν' ανακαλύψει ότι αυτές οι εμπειρίες οδηγούν στη διατήρηση μιας επικοινωνίας με το περιβάλλον του.

Γ. Η εμπειρία σε σχέση με τους άλλους στηρίζεται στις εξής αρχές: 1) Η μουσική παρέχει τη δυνατότητα στην αυτοέκφραση να γίνει κοινωνικά αποδεκτή. 2) Δίνει τη δυνατότητα στον ασθενή να έχει τη δική του γνώμη και αντίδραση μέσα στην ομάδα. 3) Η μουσική δίνει τη δυνατότητα για αποδοχή της ευθύνης απέναντι στο άτομο και στους άλλους προκαλώντας αυτοκινούμενη ή ετεροκινούμενη συμπεριφορά. 4) Η μουσική προκαλεί επικοινωνία με τους άλλους και κοινωνικοποιεί ομαλά τον ασθενή. 5) Προκαλεί επίσης την εμπειρία της συνεργασίας και του συναγωνισμού με κοινωνικά αποδεκτές μεθόδους. 6) Η μουσική διασκεδάζει ταυτόχρονα, γεγονός που

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

είναι αναγκαίο για τους θεραπευτικούς σκοπούς. 7) Η μουσική τέλος είναι ικανή να βοηθήσει να μάθει ο ασθενής «κανόνες» κοινωνικά αποδεκτούς.

Η μέθοδος αυτή αναφέρεται στη σχέση ασθενή και ασθενή μέσα στην ομάδα. Η μουσική προκαλεί εμπειρίες σε άτομα που είναι μέλη ομάδας. Αυτή είναι η αιτία, ο λόγος για να βρίσκονται μαζί. Συνήθως για να γίνει δεκτό το άτομο στην ομάδα, θα πρέπει να έχει και προηγούμενη μουσική ενασχόληση. Αυτό κάνει τον ασθενή να οργανώνεται σύμφωνα με αυτό που θέλει η ομάδα και να συμβάλλει έτσι σε καλύτερο αποτέλεσμα. Αυτή η εμπειρία τον κάνει να νιώθει ότι είναι χρήσιμος στους άλλους. Έτσι αποκτάει ταυτότητα σε μια μεγαλύτερη ομάδα ενώ ταυτόχρονα έχει τη δυνατότητα για πρόσβαση στην ταυτότητά του. δηλαδή η σύγκρισή του με τους άλλους τον κάνει να συνειδητοποιεί τις ικανότητές του, και να προσπαθεί να φτάσει ολοένα ανώτερους στόχους. Αν όμως η σύγκριση γίνει με αθέμητα μέσα, η προσπάθεια θα απορριφθεί από τον ίδιο τον ασθενή και το ενδιαφέρον του για να συνεχίσει θα χαθεί.

Σ' αυτό το στάδιο, σκοπός της μ/θεραπείας είναι να αυξήσει το πεδίο στην ομάδα, μέσα στο οποίο να μπορεί ο ασθενής να αντιδρά επιτυχώς. Επίσης να αυξηθεί η ευκαμψία της συμπεριφοράς του και τέλος να του δοθούν ευκαιρίες- μέσω πάντα της μουσικής- που θα τον βοηθήσουν να δει τον εαυτό του και τη ζωή του σαν φυσιολογικά ενταγμένο μέλος της κοινωνίας.

Οι παραπάνω μέθοδοι εφαρμόζονται σε άτομα με νευρώσεις και ψυχοσωματικές διαταραχές, για τη θεραπεία κωφαλάλων, σε παιδιά, ή και ανήλικους με γλωσσικά ή κινητικά προβλήματα, ακόμη σε αυτιστικά άτομα και τέλος σε αλκοολικούς και τοξικομανείς. Σε κάθε μια από αυτές τις κατηγορίες το είδος της μουσικής που χρησιμοποιείται σαν συνδετικός κρίκος ασθενή και μουσικοθεραπευτή είναι ανάλογο κάθε φορά με την περίπτωση καθώς και την ιδιοσυγκρασία του ασθενή.

Έτσι για παράδειγμα, σε μια ομάδα παιδιών με προβλήματα επικοινωνίας και συμπεριφοράς χρησιμοποιούνται σταδιακά οξείς ήχοι. Αυτοί είναι πλούσιοι σε υψηλές συχνότητες, οι οποίες διεγείρουν τον εγκεφαλικό φλοιό, ενεργοποιώντας το νευρικό σύστημα, χωρίς να το κουράζουν. Για τη θεραπεία τοξικομανών, γίνεται ακρόαση συνήθως αργής μουσικής που προκαλεί χαλάρωση του μυϊκού τόνου και επιβράδυνση του ρυθμού της καρδιάς και της αναπνοής. Μ' αυτό τον τρόπο κατευνάζονται οι ανησυχίες τους και τους παρέχεται η δυνατότητα της ενδοσκόπησης, ενώ ταυτόχρονα η χαλάρωση προκαλεί συναίσθημα ευφορίας, που ευνοεί μια νέα διαθεσιμότητα και μια μεγαλύτερη δεκτικότητα σε εξωτερικά ερεθίσματα.

Εκατοντάδες ακόμη περιπτώσεις όπου εφαρμόζεται με επιτυχία η μουσικοθεραπεία, καθιστούν τη μουσικοθεραπεία, επιστήμη της ανθρώπινης προσέγγισης και επικοινωνίας και αποδεικνύουν για μια ακόμη φορά ότι η μουσική είναι η πιο ευγενική από τις τέχνες.

Η μουσική φαίνεται να αποτελεί έναν από τους πιο άμεσους, κατανοητούς και δημιουργικούς τρόπους επικοινωνίας μεταξύ των ανθρώπων. Οι θεραπευτικές δυνάμεις της, αυτό δηλαδή που ο άνθρωπος γνώριζε ανέκαθεν εμπειρικά, άρχισαν να ερευνώνται από κλάδους της ιατρικής επιστήμης κατά το πρώτο μισό του 20^{ου} αιώνα. Σήμερα, από σύγχρονες έρευνες νευροεπιστημόνων γνωρίζουμε ότι: 1) υπάρχει ένας ξεχωριστός μηχανισμός στον εγκέφαλο ο οποίος διαχωρίζει τη μουσική από άλλους ήχους συμπεριλαμβανομένης της γλώσσας (Πέρετζ, 1999), ότι παρόλο που το δεξί είναι το κυρίαρχο ημισφαίριο της μουσικής (Πάμφιλντ, 1954) η επεξεργασία των διαφόρων μουσικών στοιχείων πραγματοποιούνται ξεχωριστά στον εγκέφαλο (Σοβέλ-Πέρετζ, 1999), 3) ότι ο άνθρωπος διατηρεί την ικανότητά του να αισθάνεται και να απολαμβάνει τη μουσική πέρα από τις όποιες εγκεφαλικές βλάβες (Πέρετζ, 1999), και

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

4) ότι η μουσική, εκτός από τέχνη των ήχων, αποτελεί πολύπλοκη εκδήλωση της ανθρώπινης συμπεριφοράς (Ζατόρε 2000).

Υπολογίζεται ότι τουλάχιστον πέντε μηχανισμοί εμπλέκονται αποτελεσματικά και μάλλον ταυτόχρονα στη θεραπευτική διαδικασία, προσδίδοντας στη μουσική τον μοναδικό τρόπο επίδρασής της σε ολόκληρο το ανθρώπινο σύστημα νους/σώμα. Ο πρώτος -και ίσως ο μόνος- που έχει ερευνηθεί διεξοδικά και αφορά τις συναισθηματικές αντιδράσεις του ανθρώπου στη μουσική, έχει σχέση με το μεταιχμιακό σύστημα (lymbic system). Ο δεύτερος, που δρα σε γνωστικό νοητικό επίπεδο και αφορά την ιδιότητα της μουσικής να προκαλεί φαντασία, σκέψεις, συνειρμούς και εικόνες, σχετίζεται με τον εγκεφαλικό φλοιό (cortex). Ο τρίτος αφορά την ιδιότητα του ρυθμού της μουσικής να συντονίζει τους εσωτερικούς ρυθμούς στο σώμα και έχει σχέση με τον θάλαμο (thalamus). Ένας τέταρτος μηχανισμός, που άρχισε να ερευνάται πρόσφατα, αφορά τον ήχο ως αυτόματο ερέθισμα στα περιφερειακά και επιδερμικά νεύρα. Τέλος, η πνευματικότητα και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες που υπάρχουν στο ομαδικό τραγούδι φαίνεται να παίζουν κυρίαρχο ρόλο στη διασφάλιση της υγείας.

Αν και πολλοί μουσικοθεραπευτές είναι της άποψης ότι χρειάζεται να προσδιορίσουμε τον χώρο μας στη θεραπευτική κοινότητα αντί της διαρκούς προσαρμογής μας σε ιατρικά και ψυχολογικά μοντέλα, η μουσικοθεραπεία παραμένει σήμερα μία ψυχοθεραπευτική διαδικασία ολιστικής προσέγγισης, που καθορίζεται από την ανάπτυξη σχέσης αλληλεπίδρασης μεταξύ μουσικοθεραπευτή και πελάτη μέσω της μουσικής.

Παρότι έχει συγκεκριμένο γνωστικό αντικείμενο, που είναι οι σπουδές στη μουσική, η μουσικοθεραπεία δεν είναι ξεκομμένη από κλάδους της ιατρικής επιστήμης, τις άλλες τέχνες και ιδιαίτερα από τις διάφορες σχολές της ψυχολογίας.

Όμως, ανεξάρτητα από τις θεωρητικές κατευθύνσεις (Φρόιντ, Γιουνγκ, Ράιχ, Σκίερ, Λάινγκ, Περλς κ.ο.κ.) σε επίπεδο προσέγγισης (για τους περισσότερους μουσικοθεραπευτές) επικρατούν τα θεωρητικά πρότυπα της ουμανιστικής φιλοσοφίας όπως ειλκρίνεια, αγάπη, αποδοχή, ενσυναίσθηση, τρυφερότητα, χιούμορ και ακόμη σεβασμός και στήριξη της αυτοαντίληψης του πελάτη ως προς την προσωπική και κοινωνική του ανάπτυξη.

Διάφορα προβλήματα φαίνεται να είναι κοινά σε πολλά παιδιά και απορρέουν από την αδυναμία τους να κατανοήσουν και να ερμηνεύσουν το περιβάλλον τους, αφού δεν έχουν την εμπειρία να τα επεξεργαστούν γνωσιακά. Ως αποτέλεσμα μιας τέτοιας πραγματικότητας τα παιδιά συχνά αναπτύσσουν συμπεριφορές που μπορεί να εκδηλώνονται με διάσπαση της προσοχής, μειωμένη αυτοεκτίμηση, εσωστρέφεια, αυτοκαταστροφικές τάσεις, μαθησιακές δυσκολίες, απομόνωση, κατάθλιψη (εσωστρεφόμενη επιθετικότητα) ή οργή, θυμό, ευερεθιστότητα, φθόνο, παρορμητικότητα κ.λ.π. (εξωστρεφόμενη επιθετικότητα). Όλα αυτά είναι χαρακτηριστικά γνωρίσματα κάποιων ανθρώπων πολύ πριν από τη διάγνωση του ψυχιάτρου, αλλά και του ψυχισμού της πλειοψηφίας των εξαρτημένων πολύ πριν μπουν στη χρήση. Ας μην ξεχνάμε ότι πολλοί τοξικομανείς είναι διπλής διάγνωσης.

Η προληπτική μουσικοθεραπεία έχει στοιχεία που την κάνουν κατάλληλη για όλες τις ομάδες του μαθητικού πληθυσμού, αφού η μουσική αντανακλά, δραματοποιεί και επικεντρώνει σε θετικούς ή αρνητικούς συσχετισμούς με πρόσωπα και γεγονότα και μας αγγίζει όταν, πολλές φορές, τίποτε άλλο δεν μπορεί. Μέσω της μουσικής ο θεραπευτής δημιουργεί ένα χώρο/πλαίσιο μέσα στο οποίο ο μαθητής θα νιώσει ασφάλεια, έμπνευση και άνω από όλα αποδοχή, αγάπη και ενθάρρυνση, ώστε μέσα από τους μουσικο-ηχητικούς συμβολισμούς να κάνει συσχετισμούς με τις εσώτερες εμπειρίες του για να τις συνειδητοποιήσει και να τις εκφράσει. Με άλλα λόγια η

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

προληπτική μουσικοθεραπεία στοχεύει: 1) με άμεσο και διασκεδαστικό τρόπο να φέρει το παιδί σε επαφή με τον εαυτό του και το πρόβλημά του, 2) να το στηρίζει για να εκφράσει και να μοιραστεί το πρόβλημά του με την ομάδα «εδώ και τώρα», 3) να το βοηθήσει να νιώσει καλύτερα διαπιστώνοντας ότι και άλλα παιδιά έχουν παρόμοια προβλήματα, άρα δεν είναι «μόνο του», 4) να το ενθαρρύνει να απελευθερωθεί από το βάρος των ενοχών του για τις παράλογες συμπεριφορές των «σημαντικών άλλων» για τις οποίες δεν ευθύνεται, 5) να μετουσιώσει (sublimate) τις εμπειρίες του και τις ψυχικές του εντάσεις σε μια οργανωμένη, δημιουργική, αισιόδοξη και κοινωνικά αποδεκτή ενασχόληση που είναι η μουσική. Σταδιακά το παιδί ανοίγει τους συναισθηματικούς του δρόμους, αποκτά αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και καλύτερη αυτοεικόνα, ενώ μέσα από την ομάδα αναπτύσσεται η συλλογικότητα, η ενσυναίσθηση και η αλληλεγγύη, που τόσο απελπιστικά απουσιάζουν από τη ζωή μας.

Η δεκτικότητα όλων των μαθητών στη μουσικοθεραπευτική διαδικασία και η προτίμησή τους από τη διδασκαλία της θεωρίας της μουσικής, είναι πραγματικά εντυπωσιακή.

Ένα περιστατικό.

(Το παρακάτω δημοσιεύεται με την έγκριση των γονιών της Χριστίνας).

Η Χριστίνα Βασιλόγλου, με σύνδρομο Τρίτσερς Κόλινς και σοβαρά προβλήματα ακοής, ομιλίας και αναπνοής, ξεκίνησε παιδαγωγική μουσικοθεραπεία στα 13 της χρόνια. Αν και δεν μπορούσε να εκφράσει λεκτικά τα συναισθήματά της, οι εκφράσεις του προσώπου και κάποια δάκρυα που άφηνε να τρέξουν από τα μάτια της κατά τη διάρκεια της μουσικής ακρόασης, μαρτυρούσαν ότι αισθάνεται τη μουσική βαθιά και ότι κάνει συσχετισμούς των εσώτερων εμπειριών της με τη μουσική. Παρατηρώντας τις αντιδράσεις της στις ενεργητικού τύπου τεχνικές, άρχισα σταδιακά και με συγκρατημένη αισιοδοξία να διαπιστώνω ότι η Χριστίνα διέθετε μνήμη, αντίληψη και κρίση. Μια πραγματικότητα που δεν γινόταν εύκολα αντιληπτή από τους άλλους, λόγω της μεγάλης δυσκολίας της στη λεκτική επικοινωνία, αλλά και της αυτιστικής συμπεριφοράς που κατά καιρούς εκδήλωνε και η οποία αντιμετωπιζόταν πολύ εύκολα στις μουσικές συνεδρίες.

Διαισθητική, αλλά και μέσα από τη μη λεκτική της επικοινωνίας, καταλάβαινα ότι ήθελε να παίξει στη φλογέρα τις μελωδίες που έπαιζα εγώ, να με μιμηθεί, να μάθει από εμένα. Δοκίμασα να της δείξω κάποιους δακτυλισμούς που θα τη βοηθούσαν, αλλά η αποτυχία της, της δημιούργησε φοβερό άγχος και θυμό. Στη συνέχεια προσπάθησα -πρώτα παραστατικά και αργότερα με τη συμβολική τους γραφή- να της μάθω αξίες φθογγόσημων και μουσικά διαστήματα, τα οποία τραγουδούσε και έπαιζε στο μεταλλόφωνο και τη φλογέρα. Πράγματι, σε διάστημα δύο χρόνων η Χριστίνα μπορούσε άνετα να διαβάσει παρτιτούρα και να παίξει εύκολες μελωδίες στη φλογέρα με συνοδεία κιθάρας.

Παρ' όλα αυτά ένιωθα έντονα προβληματισμένη, γιατί ενώ εξελισσόταν ικανοποιητικά και χαιρόταν γι' αυτό, επέμενε να μουντζουρώνει το πρόσωπό της, που μόλις είχε ζωγραφίσει. Την ενέταξα σε μια μικρή ομάδα με άλλα τρία άτομα με ειδικές ανάγκες, που όμως δεν διέθεταν ούτε το ταλέντο ούτε τις δεξιότητές της. Αποδείχτηκε καλή εμπειρία για τα άλλα παιδιά που ήθελαν να τη μιμηθούν, όχι όμως και για την ίδια.

Βέβαια, η Χριστίνα παρακολουθούσε αρκετά χρόνια μαθήματα ειδικής αγωγής σε ομάδα με άτομα με ειδικές ανάγκες. Μήπως τελικά δεν αντιλαμβανόταν τον εαυτό της ως άτομο με ειδικές ανάγκες; Με αυτήν τη σκέψη την παρότρυνα να συμμετάσχει σε μία μουσικοπαιδαγωγική ομάδα με οκτώ φυσιολογικά άτομα της ηλικίας της, ενώ παράλληλα συνεχίζαμε τις ατομικές συνεδρίες. Η ομαδική αυτή εμπειρία οδήγησε τη

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Χριστίνα στην αυτοπραγμάτωσή της, που είναι η ζωγραφική τέχνη, όπως εύκολα διαπιστώνει κανείς από τα έργα της. Στις συνεδρίες μας συνεχίζει να επανέρχεται ύστερα από μικρά διαλείμματα και αυτοσχεδιάζει καταπληκτικά στη φουσαρμόνικα, ενώ από πρόπερσι ξεκίνησε να πειραματίζεται στην κιθάρα. Ποιος μπορεί να ξέρει τι θα προκύψει στη συνέχεια;

Αναμφισβήτητα η Χριστίνα χρωστάει μεγάλο μέρος της εξέλιξής της στη μουσική της εμπειρία, αλλά το μεγαλύτερο στους αξιαγάπητους γονείς της, που από την αρχή τη δέχτηκαν και την αγάπησαν άνευ όρων. Εξάλλου αυτό είναι και το ζητούμενο για κάθε παιδί.

Η επιθυμία της επικοινωνίας.

Η ακουστικο-ψυχο-φωνολογία (μέθοδος Tomatis) ιδρύθηκε το 1950 από τον Γάλλο ιατρό ωτορινολαρυγγολόγο φωνίατρο και νευρο-ωτολόγο Αλφρέντ Τοματίς. Η μέθοδος πραγματεύεται τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο αυτί μας και στη φωνή, και, κατ' επέκταση, ανάμεσα στην ακρόαση και στην επικοινωνία. Είναι μια παιδαγωγική της ακρόασης, με την έννοια ότι μαθαίνει στο άτομο πώς να ξυπνήσει μέσα του η επιθυμία επικοινωνίας, μαθαίνοντάς του πώς να χρησιμοποιεί το ακουστικό του σύστημα με το μέγιστο της απόδοσης.

Οι θεραπευτικές χρήσεις του ήχου με τη μορφή μουσικής ή ύμνων ήταν ήδη γνωστές από αιώνες. Οι ύμνοι των Βέντας στην Ινδία και οι γρηγοριανοί ύμνοι των μοναχών έχουν ενεργοποιητικό αποτέλεσμα. Οι μητέρες τραγουδούν στα παιδιά τους για να τα ηρεμήσουν, όταν κλαίνε. Το σώμα μας μπορεί να νιώσει ήχους τους οποίους εμείς δεν συνειδητοποιούμε, άρα δεν τους ακούμε, όπως π.χ. ήχους πολύ χαμηλής συχνότητας. Τα ηχητικά κύματα χαμηλών συχνοτήτων (μπάσοι ήχοι) καταλήγουν στα χαμηλότερα σημεία του σώματος, ενώ υψηλής συχνότητας ήχοι επιδρούν στα υψηλότερα σημεία του σώματος και στον εγκέφαλο. Ωστόσο, όλα αυτά δεν ήσαν οργανωμένα μέχρις ότου ο Αλφρέντ Τοματίς συστηματοποίησε τη μέθοδο σε τεχνολογική βάση και χρησιμοποίησε τον ήχο ως διαγνωστική και εκπαιδευτική ηχοθεραπεία.

Από τις εκτεταμένες έρευνες και την τεράστια κλινική του πείρα ο καθηγητής Τοματίς ανακάλυψε ότι το αυτί, στην ολότητά του (εξωτερικό, μεσαίο και εσωτερικό αυτί), έχει λειτουργίες πολύ πιο πολύπλοκες και σημαντικές από τον παραδοσιακά γνωστό του ρόλο ως αισθητήριο όργανο ακοής. Ως το πρωτογενές αισθητηριακό και ρυθμιστικό όργανο, το αυτί παίζει έναν θεμελιώδη ρόλο στη βιολογική, νοητική και ψυχολογική ανάπτυξη και υγεία του ατόμου. Αναπτύσσει, οργανώνει και τροφοδοτεί το νευρικό σύστημα. Αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση της ικανότητάς μας να χρησιμοποιούμε τον λόγο. Έχει αντίκτυπο στη φώνηση: η φωνή εμπεριέχει μόνο εκείνους τους ήχους (συχνότητες) που το αυτί μπορεί να ακούσει (το λεγόμενο «Tomatis effect» είναι κατατεθειμένο και κατοχυρωμένο από το 1957 στη Γαλλική Ακαδημία Ιατρικής και Επιστημών). Επιπλέον, το αυτί ελέγχει και συντονίζει τις διάχυτες και λεπτές κινήσεις του σώματος, τη στάση του, την ισορροπία, την αρμονική αλληλοσυμπλήρωση και την εικόνα του σώματος. Έχει κρίκους με κάθε μυ του σώματος, συμπεριλαμβανομένου και του οπτικού νεύρου και, μέσω του πνευμονογαστρικού, με τα βασικά όργανα του σώματος. Ενεργοποιεί την εγκεφαλική δραστηριότητα με τη μεταφορά ενέργειας από αισθητήρια ερεθίσματα στον εγκεφαλικό φλοιό. Είναι υπεύθυνο για τα 2/3 της συνολικής ενεργοποίησης του εγκεφάλου από ερεθίσματα που προέρχονται από όλα τα αισθητήρια όργανα. Χρησιμεύει ως «ενσωματωτής και ολοκληρωτής» και ως σταθμός αναμετάδοσης για όλες τις πληροφορίες μέσω των αισθήσεων που αποστέλλονται στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, στον εγκέφαλό μας.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Η ακουστική εξάσκηση και ενεργοποίηση του ατόμου είναι ένα σύστημα ηχητικής ενεργοποίησης και ακουστικοφωνητικών ασκήσεων σχεδιασμένο να επανεκπαιδεύσει το αυτί οστεομυϊκά για να δώσει στο άτομο το μέγιστο όλων των λειτουργιών του. επειδή το αυτί έχει πλούσιες διασυνδέσεις με τον εγκέφαλό μας (ΚΝΣ), με το σώμα και με τη φωνή, η ακουστική εξάσκηση μέσω μουσικής και μέσω «ηλεκτρονικού αυτιού» έχει πολλαπλές εφαρμογές σε μια ευρεία περιοχή.

Τα οφέλη της αγωγής.

Η ηχοθεραπευτική ακουστική εξάσκηση είναι πολύ αποτελεσματική στα άτομα (παιδιά-εφήβους-ενήλικες) που υποφέρουν από διαταραχές στη συγκέντρωση προσοχής, από προβλήματα δυσλειτουργίας ακουστικής αγωγιμότητας, από μαθησιακές δυσκολίες και δυσλεξία, από δυσλειτουργία λόγου-ομιλίας και γλωσσικής ανάπτυξης, από στρες, άγχος, εντάσεις και κατάθλιψη και από αισθητηριακές δυσλειτουργίες. Είναι αποτελεσματική γενικώς σε άτομα που επιθυμούν να εξασκήσουν το αυτί τους, που υποφέρουν από προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης, από προβλήματα οργάνωσης και παραγωγικότητας, από προβλήματα στη λειτουργία και στη λεκτική έκφραση, από προβλήματα στην αυτοεκτίμηση και στην συναισθηματική ολοκλήρωση, από προβλήματα στη στάση του σώματος, στην ισορροπία του σώματος και στον συντονισμό κινήσεων, από προβλήματα στη φωνή και στο τραγούδι, γενικά στη μουσικότητα.

Από την ηχοθεραπευτική ακουστική εξάσκηση μπορούν να ωφεληθούν μαθητές πρωτοβάθμιας, δευτεροβάθμιας, τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με στόχο να ξεπεράσουν τις μαθησιακές τους δυσκολίες ή με σκοπό να ενισχύσουν και να επαυξήσουν τη μαθησιακή τους απόδοση. Επίσης, τραγουδιστές και μουσικοί για να δώσουν στη φωνή τους επιπλέον ποιότητα, τονικότητα, τέμπο, αρμονία και μουσικότητα. Εκπαιδευτικοί, δικηγόροι, πωλητές και γενικά όσοι επιθυμούν να αποκτήσουν καλή ροή λόγου, καλή άρθρωση, προφορική αρμονική έκφραση. Όσοι επιθυμούν να μάθουν ξένες γλώσσες εύκολα, άνετα και με τη σωστή προφορά. Οφέλη έχουν επίσης άτομα της τρίτης ηλικίας για να εξασκήσουν τη μνήμη τους, την καθαρότητα και την οργάνωση της σκέψης τους και τη βιολογική και ψυχολογική τους ισορροπία, οι έγκυες γυναίκες (για να ενεργοποιηθεί μέσω του οστέινου σκελετού του σώματός τους το αυτί του εμβρύου), άτομα που εργάζονται στην βιομηχανία, στο εμπόριο και γενικά σε επικοινωνιακά επαγγέλματα (για να αυξήσουν την οργανωτική τους ικανότητα, την παραγωγικότητα και την επικοινωνιακή τους ικανότητα) καθώς επίσης άτομα όλων των ηλικιών, για να αποκτήσουν την ενέργεια που απαιτείται, ώστε να επιτύχουν τους προσωπικούς και επαγγελματικούς τους στόχους. Η ακουστική ενεργοποίηση (μέθοδος Tomatis) είτε χρησιμοποιείται για να διορθώσει προβλήματα ακουστικής επεξεργασίας είτε για να αυξήσει ικανότητες, αποτελεί αποτελεσματικό μέσο για άτομα όλων των ηλικιών, ώστε να αναπτύξουν και να φτάσουν στο μέγιστο του δυναμικού τους.

Το τεστ ψυχοακουστικής διερεύνησης.

Μεταξύ πολλών άλλων, το τεστ ψυχοακουστικής διερεύνησης μετρά την ικανότητα του αυτιού να ακροάται, να συνειδητοποιεί τον ήχο. Με απλά λόγια, μετράει την ικανότητα του ατόμου για συνείδηση. Ακρόαση, όχι ικανότητα για ακοή. Αυτή είναι μια βασική διαφορά από το τονικό ακούγραμμα.

Το «ηλεκτρονικό αυτί» ή αλλιώς «προσομοιωτής ακρόασης» λειτουργεί ως ιδανικό ανθρώπινο αυτί, που μέσω του φαινομένου του εθισμού (conditioning) επανεκπαιδεύει οστεομυϊκά το αυτί του ατόμου να αποκτήσει τις επιθυμητές ιδιότητες ενός αυτιού που ενεργοποιεί τον εγκέφαλο, που μεταβιβάζει το μήνυμα σωστά στον ακουστικό φλοιό, που αποκωδικοποιεί, που επικοινωνεί. Χρησιμοποιείται πλούσιο υλικό ειδικά επεξεργασμένων μαγνητικών ταινιών βασικά

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

μουσικής του Μότσαρτ, αλλά και άλλων μουσικών ερεθισμάτων π.χ. ήχων φύσης, λόγου, μητρικής φωνής κ.ά. Αυτά δίδονται μέσω ειδικών ακουστικών άλλοτε φιλτραρισμένα και άλλοτε αφιλτράριστα, ανάλογα με τις ανάγκες αποκατάστασης των δυσλειτουργιών του αυτιού, όπως αυτές αποκαλύπτονται στο τεστ ψυχοακουστικής διερεύνησης.

Εν συντομία το «ηλεκτρονικό αυτί» αποκαθιστά τη συνειδητή ακρόαση που εμπεριέχει ψυχολογική διάσταση. Ακροώμαι σημαίνει «θέλω να ακούσω» και αυτό είναι ένα ενεργητικό φαινόμενο εν αντιθέσει με το «ακούω» που είναι ένα παθητικό φαινόμενο.

Σημείωση: Περισσότερες πληροφορίες για τη μέθοδο Tomatis βρίσκονται στις ηλεκτρονικές διευθύνσεις: www.tomatis-group.com, www.soundtherapy.gr και www.tomatis.gr.

Στην Ουγγαρία, με τη μέθοδο «Κόνταλι», το εκπαιδευτικό πρόγραμμα προβλέπει τη σοβαρή ενασχόληση με τη μουσική όλων των μαθητών και όχι μόνον εκείνων που προορίζονται για το επάγγελμα του μουσικού, και τούτο διότι θεωρείται απαραίτητη η καλλιέργεια όλων δια της μουσικής και της μουσικής από όλους. Εξάλλου, οι έρευνες ειδικών παιδαγωγών, ψυχολόγων και μουσικολόγων απέδειξαν πως η ενασχόληση με τη μουσική συντείνει στην εμπέδωση άλλων γνώσεων, ώστε οι δείκτες απόδοσης των μαθητών είναι ανώτεροι από τον μέσο δείκτη μαθητών που δεν ασχολούνται με τη μουσική. Το συμπέρασμα αυτό των Ούγγρων ειδικών για τη θετική συμβολή της μουσικής στη μάθηση, ενισχύεται και από τα πορίσματα σχετικών ερευνών άλλων επιστημόνων, όπως για παράδειγμα των Ρέβερ και Ράουχε, οι οποίοι στη μελέτη τους Μουσική-Ευφυΐα-Φαντασία γράφουν σχετικά: «Οι μαθητές που εκπαιδεύονται εντατικά στη μουσική μαθαίνουν γενικά ευκολότερα».

Μουσική: μια δημοκρατική τέχνη.

Η αρχή «μουσική για όλους και από όλους» είναι η δημοκρατικότερη, αφού η τήρηση της καταργεί κάθε είδους διάκριση, και δεν αναιρείται από οποιαδήποτε σκοπιά κι αν θεωρηθεί. Σχετικά πρόσφατες έρευνες απέδειξαν πως δεν απαιτείται εξαιρετικό ταλέντο για να επιδοθεί κανείς στη μουσική και πως άτομα όχι ιδιαίτερα προικισμένα μπορούν να φτάσουν σε επίπεδο τέτοιο, που να τους επιτρέπει να τη χαρούν όχι μόνον ως καλοί -με άλλα λόγια- ως προίδιασμένοι ακροατές, αλλά και ως καλοί εκτελεστές. Η μουσικολόγος και μουσικοθεραπεύτρια Φριντερίκε Γκράζενμαν, στη μελέτη της για τη μουσικοθεραπεία γράφει: «Σήμερα έχει επικρατήσει η ασφαλώς ορθή αντίληψη ότι δεν υπάρχουν άμουσα παιδιά». Οι διαπιστώσεις αυτές αίρουν τις προκαταλήψεις, αναιρούν το προνόμιο της «ιδιοχρησίας» της μουσικής από τους ιδιοφυείς και μόνο, και συνεπώς καταργεί τις διακρίσεις ανάμεσα στα υγιή άτομα. Η μουσική καταργεί επίσης τη διάκριση ανάμεσα σε υγιείς και ασθενείς, διότι διαθέτει τόσα μέσα (από τα πιο στοιχειώδη έως τα πιο πολύπλοκα), τρόπους και συσχετισμούς (από τους πιο απλούς ως τους πιο σύνθετους), ώστε προσφέρεται σε όλους, ανεξάρτητα από δείκτη νοημοσύνης, δηλαδή, και στα άτομα που η νοημοσύνη υστερεί ή η νοητική ωρίμαση καθυστερεί, και στους ιδιοφυείς (έχουν επισημανθεί, άλλωστε, η ιδιαίτερη κλίση και οι σημαντικές επιδόσεις στη μουσική παιδιών που πάσχουν από το σύνδρομο Ντάουν). Η μουσικοθεραπεία, υπό την ευρύτερή της έννοια, όχι μόνον δε διακρίνει υγιείς από ασθενείς, αλλά απορρίπτει τη διάκριση αυτή, θεωρώντας, όπως γράφτηκε παραπάνω, πως η αρρώστια είναι ένα μουσικό πρόβλημα που μπορεί να βρει τη λύση του.

Η αρχή «μουσική για όλους και από όλους», καταργεί τις κοινωνικές-ταξικές διακρίσεις, με την έννοια ότι, όχι μόνο δίνει το δικαίωμα σε κάθε πολίτη να θεραπευεί

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

τη μουσική-μία από τις Καλές Τέχνες- και να θεραπεύεται δι' αυτής, αλλά διότι εμπεριέχει συγχρόνως την υποχρέωση της πολιτείας να μεριμνά για την ψυχική, πνευματική και σωματική υγεία των πολιτών τόσο στον τομέα της πρόληψης όσο και της περίθαλψης. Πολλά ψυχικά τραύματα και συμπλέγματα μειονεξίας, γενεσιουργές αιτίες πολλών ψυχοπαθολογικών καταστάσεων, οφείλονται στις ανισότητες που δημιουργούνται από άνισες προϋποθέσεις για τη διεκδίκηση των κοινωνικών αγαθών ή από την ευνοιοκρατική παροχή τους.

Η μουσική δεν γνωρίζει γλωσσικές-φυλετικές διαφορές, και ως μέσο, που δεν στηρίζεται στον λόγο, επιτρέπει την επικοινωνία των αλλόγλωσσων. Γεφυρώνει το χάσμα ανάμεσα σ' αυτούς που στερούνται της ικανότητας ομιλίας ή ανάμεσα σ' εκείνους που έχουν και σε όσους δεν έχουν την ικανότητα αυτή. Είναι φανερό πως στην τελευταία αυτή δυνατότητα βασίζεται η συμβολή της μουσικής στη λογοθεραπεία. Η λογοθεραπεύτρια Χάνα Φακ γράφει σε μελέτη της: «Η μουσικοθεραπεία ανοίγει δρόμους επικοινωνίας. Το παιδί δια της μουσικής αποκτά πείρα μιας προγλωσσικής επικοινωνίας». Που σημαίνει, ότι η μουσικοθεραπεία, ενώ δεν προϋποθέτει οπωσδήποτε την κατανόηση της έναρθρης λαλιάς, «συμβάλλει αποφασιστικά και στη γέννηση, ανάπτυξη και εξέλιξή της».

Η μουσική, τέλος, γεφυρώνει το χάσμα ανάμεσα στις γενιές που συνεχώς διευρύνεται. Χαρακτηριστικά φαινόμενα της οικογενειακής ζωής (όσο αυτή υφίσταται ακόμη) των λεγόμενων αναπτυγμένων ή αναπτυσσόμενων χωρών είναι: πρώτον, η πλήρης απομάκρυνση και ασυνεννοησία παιδιών και γονιών, ώστε ένας μεγάλος αριθμός οικογενειών θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως συμβατική ή αναγκαστική συμβίωση. Δεύτερο, η αποβολή από την οικογένεια των ατόμων της τρίτης ηλικίας και η «νόμιμη» περιθωριοποίησή τους.

Θα ήταν υπερβολικό να ισχυρισθεί κανείς πως η μουσική να λύσει όλα τα προβλήματα της σύγχρονης κοινωνίας. Μπορεί όμως να αποτελέσει τον θετικό παράγοντα, το μέσο που αποκαθιστά με τον επαγωγικότερο τρόπο την επικοινωνία, διότι δίνει σε όλους τις ίδιες προϋποθέσεις συμμετοχής, διότι ωφελούνται όλοι εξίσου από τα αποτελέσματα της άσκησής της, διότι όλοι διαπιστώνουν στην πράξη την αναγκαιότητα της συνεργασίας, της συμβολής, του σεβασμού της εργασίας του άλλου, του πνεύματος ομαδικότητας, της εξισορρόπησης δικαιωμάτων και υποχρεώσεων, της τήρησης των κανόνων. Η μουσική, συνεπώς, δεν γνωρίζει και ηλικία. Η ιδιότητα αυτή την καθιστά αναγκαίο και πολύτιμο μέσο στην ομαλή και ισορροπημένη οργάνωση της οικογενειακής και κοινωνικής ζωής, αλλά και στην ατομική και ομαδική μουσικοθεραπευτική ομάδα. Με άλλα λόγια: συμβάλλει αποτελεσματικά και στην πρόληψη και στη θεραπεία.

Η μουσική, συνδεδεμένη με τη λύπη και τη χαρά, τη γέννηση και τον θάνατο, τον πόλεμο και την ειρήνη, τη διασκέδαση, την αισθητική βίωση, τη θρησκευτική λατρεία, τη δημιουργία, την εκπαίδευση και τόσες άλλες εκδηλώσεις και καταστάσεις της καθημερινής ζωής απευθύνεται σε όλους. Παράλληλα, ως μέσον, εξασφαλίζει στη θεραπευτική μέθοδο που τη χρησιμοποιεί, δηλαδή στη μουσικοθεραπεία, τη δυνατότητα της εξατομίκευσης. Έτσι, εκείνος που καταφεύγει ή υποβάλλεται σε μουσικοθεραπευτική αγωγή δεν είναι ένας οποιοσδήποτε ασθενής, αλλά μια προσωπικότητα που έχει τις δικές της ανάγκες και προτιμήσεις, τη δική του ιδιοσυγκρασία, τον δικό του χαρακτήρα, τις δικές του συνήθειες, τα δικά του προβλήματα.

Σε μια εποχή, όπου οι βιομηχανικές προδιαγραφές της τυποποίησης των προϊόντων έχουν επιβληθεί και στην ατομική και κοινωνική ζωή, σε μια εποχή κατευθυνόμενης, μονόδρομης και παρωπιδικής κίνησης και ψυχαναγκαστικής συγκίνησης, σε μια εποχή που άτομα και ομάδες συνθέτουν μάζες ελεγχόμενης ρευστότητας και όχι

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

πολίτες με στάση, διάσταση και αντίσταση, η μουσικοθεραπεία ανήκει στις ελάχιστες θεραπευτικές μεθόδους που υπολογίζουν στην προσωπικότητα, που υπολογίζουν την προσωπικότητα.

Ακόμη και η απώλεια της όρασης δε στάθηκε ανυπέρβλητο εμπόδιο και κατανικήθηκε από μουσικοπαιδαγωγούς, όπως ο αείμνηστος Χαράλαμπος Παπαλάμπρου, καθηγητής της φωνητικής καθώς και ο διακεκριμένος πιανίστας Γιώργος Θέμελης. Ο μουσικός, ιδίως εκείνος που παίζει όργανο, ποτέ δεν κινδυνεύει να πάψει να «ακούει» νοερά τη μουσική. Την τρανότερη απόδειξη γι' αυτό προσφέρει η Ιστορία της Μουσικής στο πρόσωπο του Λούντβιχ βαν Μπετόβεν.

Η σπουδαιότητα των μουσικών οργάνων.

Γεννάται, φυσικά, το ερώτημα, αν και τι μπορεί να προσφέρει η μουσική σε περίπτωση κώφωσης. Η απάντηση της επιστήμης είναι θετική. Σε περίπτωση παντελούς έλλειψης ακοής το ακουστικό αίσθημα αντικαθίσταται από το απτικό. Ο παλμός της χορδής ενός εγχόρδου οργάνου, η δόνηση της μεμβράνης ενός τυμπάνου, η παλλόμενη επιφάνεια ενός πνευστού, σε συνδυασμό με τις οπτικές παραστάσεις των οργάνων, των μουσικών συμβόλων, των ζωγραφικών παραστάσεων του μουσικού κειμένου, όπως επίσης σε συνδυασμό με τις κινητικές παραστάσεις και τον χορό, υποκαθιστούν τον ήχο και δεν αποκλείουν το «μουσικό» βίωμα. Αλλά και σε περιπτώσεις βαρύτατων παθολογικών καταστάσεων, παιδιών χωρίς ουδεμία αισθητηριακή πρόσβαση στο περιβάλλον, η παλμική δόνηση ενός οργάνου που έρχεται σε επαφή με το σώμα τους (τα οστά του κρανίου), αρκεί πολλές φορές για να ξυπνήσει τα «κοιμισμένα» νευρικά και εγκεφαλικά κύτταρα. Αυτή η πρώτη αφύπνιση μπορεί να φέρει μια αρχικά ισχυρή σύνδεση και επικοινωνία με το περιβάλλον, αλλά ιδιαίτερα αναγκαία για την περαιτέρω θεραπευτική αγωγή και βελτίωση της κατάστασης.

Η σπουδαιότητα των μουσικών οργάνων έγκειται: 1) στο γεγονός ότι τροφοδοτούν τη συνείδηση με πληροφορίες, όπως τα σχήματα, το μέγεθος, οι διαστάσεις, τα χρώματα, το βάρος, τα υλικά κατασκευής, οι κρότοι, οι μουσικοί ήχοι, η ένταση, η διάρκεια, το ύψος, το χρώμα των τόνων και τόσες άλλες, απαραίτητες για την αντίληψη του περιβάλλοντος κόσμου και 2) στο ότι αποτελούν κατά κάποιο τρόπο προέκταση των μελών του σώματος, γεγονός με ιδιαίτερη σημασία σε περιπτώσεις αναπηριών που αφορούν τα άνω ή τα κάτω άκρα. Στο ανάπηρο μέλος (άνω άκρο) μπορεί να προσδεθεί το δοξάρι ενός εγχόρδου.

Εξάλλου, το σπουδαιότερο μουσικό όργανο, εκείνο που διακρίνεται για τις ανεξάντλητες τεχνικές και εκφραστικές του δυνατότητες, το φωνητικό, είναι ενσωματωμένο στον ανθρώπινο οργανισμό. Επίσης, καθώς είναι γνωστό, στη μουσική των πρωτόγονων και των εξω-ευρωπαϊκών πολιτισμών, αλλά και στη δημοτική μας μουσική, το ίδιο το σώμα χρησιμοποιείται για μουσικό όργανο (θυμίζω τα ποδοκροτήματα, τις κρούσεις των χεριών μεταξύ τους ή πάνω στο σώμα –τρόποι ρυθμικών τονισμών ή ρυθμικών σχημάτων συνοδευτικών του τραγουδιού και του χορού). Η άμεση, σωματική αίσθηση του ρυθμού συντελεί αποφασιστικά στο να αποκτηθούν οι γνώσεις της διάρκειας και των χρονικών σχέσεων, του ταυτόχρονου και της διαδοχής, γνώσεις απαραίτητες για την αντίληψη του χρόνου. Σχετικά με την αντίληψη του χρόνου, τόσο βασική προϋπόθεση για την γνώση του κόσμου και για την ενσυνείδητη παρουσία του ανθρώπου μέσα σ' αυτόν, ας προστεθεί πως η μουσική, ως φαινόμενο εξελισσόμενο μέσα στο χρόνο, διαθέτει μια ιδιότητα μοναδική: χάρη στη μνήμη και στη φαντασία, σε κάθε στιγμή της συναντώνται και συνυπάρχουν ό,τι προηγήθηκε με αυτό που έπεται, ώστε το παρόν συμβιώνει με το παρελθόν και το μέλλον. Ακριβώς αυτή η διαρκής «βίωση σε τρεις χρόνους», η

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

συνείδηση, δηλαδή, του ανθρώπου, όχι μόνο ότι υπάρχει αλλά ότι υπήρξε και θα υπάρξει, αποτελεί βασική, ειδοποιό διαφορά που τον διακρίνει από το ζώο.

Συμβολή στη μάθηση.

Η συνειρμική ανάπλαση παραστάσεων (χάρη στην οποία άτομα μουσικώς εκπαιδευμένα, όταν χάνουν την αίσθηση της ακοής εξακολουθούν να ακούν νοερά τη μουσική, βλέποντας το μουσικό κείμενο ή εκτελώντας το έργο με οποιοδήποτε όργανο) δεν γίνεται φυσικά τυχαία. Σύμφωνα με τα δεδομένα της Γενικής Ψυχολογίας η επιλογή των παραστάσεων που αναπλάθονται, καθορίζεται από τη δύναμη των συνειρμών και τη σχέση τους με ολόκληρη την ψυχική κατάσταση του ατόμου. Για έναν ακόμη παράγοντα, από τον οποίο εξαρτάται η δύναμη των συνειρμών, προστρέχουμε και πάλι στο Εγχειρίδιο Ψυχολογίας του Ευάγγελου Παπανούτσου: «Η σημασία των ρυθμικών «μορφών» για τη μάθηση γνωρίζουμε από πείρα ότι είναι πολύ μεγάλη. Δύσκολοι κανόνες της γραμματικής ή του συντακτικού απομνημονεύονται εύκολα όταν διατυπωθούν με μέτρο». Ωστε ο ρυθμός, βασική παράμετρος οργάνωσης του ηχητικού χάους σε μουσική υπόσταση, δεν συντελεί μόνο στην ανάπτυξη της ικανότητας του ανθρώπου να αποκτά αντίληψη του χρόνου, αλλά προσφέρεται και ως μνημοτεχνικό μέσο. Συνεπώς, η μουσική βοηθάει άμεσα στην μάθηση, την κατάκτηση, δηλαδή της γνώσης. Μήπως όμως βοηθάει και έμμεσα;

Συνεργάτες στη θεραπεία.

Η Μουσικοθεραπεία είναι επιστήμη, διαπροσωπική σχέση και τέχνη!

K. Bruscia

Ως επιστήμη η μουσικοθεραπεία ενδιαφέρεται για τα μετρήσιμα αποτελέσματα της επίδρασης της μουσικής στην ανθρώπινη φυσιολογία, π.χ. για τη ρύθμιση του κυκλοφοριακού, της αρτηριακής πίεσης, του αναπνευστικού, τη μεγαλύτερη ανοχή στον σωματικό πόνο, την έκκριση των λεγόμενων «ορμονών της ευτυχίας», τη μείωση αγχολυτικών και αναισθητικών φαρμάκων, τη μείωση του προεγχειρητικού άγχους, την πιο γρήγορη ανάρρωση κ.ά.

Ως διαπροσωπική σχέση (κλινική προσέγγιση) δανείζεται μεθόδους και τεχνικές από γνωστές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, προκειμένου να προστατεύσει τη σχέση εμπιστοσύνης μουσικοθεραπευτή-συμμετέχοντος. Χρησιμοποιεί δηλαδή έγκυρο και παγκοσμίως αποδεκτό κώδικα ώστε να εκτιμήσει, να αναλύσει, να ερμηνεύσει και να αξιολογήσει τη θεραπευτική πορεία του συμμετέχοντος σε άμεση σύνδεση με τη σχέση του με το μουσικοθεραπευτή.

Ως τέχνη αγγίζει την καλλιτεχνική φύση του ανθρώπου και δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για αυτοπραγμάτωση, αφυπνίζοντας την εκ γενετής ικανότητα του ατόμου για δημιουργική έκφραση και συνύπαρξη με το περιβάλλον του. η ικανότητα του ανθρώπου για δημιουργία, καθώς και για ανταπόκριση στη μουσική είναι εκ γενετής και δεν επηρεάζεται από καμία αναπηρία, ασθένεια ή οργανική βλάβη.

Ό,τι είναι δημιουργικό είναι και θεραπευτικό: «ο άνθρωπος ανακαλύπτει τον εαυτό του όταν είναι δημιουργικός» και «η πολιτιστική εμπειρία αρχίζει με τον δημιουργικό τρόπο ζωής» (Γουίνικοτ). «Ο άνθρωπος μπορεί να γίνει ο εαυτός του μέσα από τη διαδικασία επεξεργασίας των συμβολισμών που προκύπτουν σε πολλαπλές δημιουργικές πράξεις» (Γιουνγκ). Η δημιουργικότητα γεννιέται μέσα από την αέναη πάλη του ανθρώπου με το «είναι» και το «μη είναι», την «ύπαρξη» και τη «μη ύπαρξη» (Μέι).

Πρόκειται λοιπόν για τη δημιουργική πορεία της σχέσης των δυναμικών στοιχείων μουσικοθεραπευτή- συμμετέχοντος-μουσικής με σκοπό να οδηγήσει στην ποθητή

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

αλλαγή του τρόπου ζωής του ανθρώπου. Διαμέσου αυτής της δυναμικής τριάδας ο θεραπευτής και η μουσική εργάζονται μαζί, προκειμένου να βοηθήσουν τον συμμετέχοντα, όπως θα λειτουργούσαν δύο γονείς που προσπαθούν να βοηθήσουν το παιδί τους.

Πώς λειτουργεί και πώς βοηθάει;

Η πρώτη μουσικοθεραπευτική σχέση του κάθε ανθρώπου (όχι φυσικά με την έννοια κλινικής προσέγγισης), είναι η επικοινωνιακή σχέση μητέρας-βρέφους. Στην κλινική μουσικοθεραπεία ο συμμετέχων καλείται να επιλέξει και να παίξει μουσικά όργανα (δεν χρειάζεται να έχει γνώσεις μουσικής). Ο μουσικοθεραπευτής είναι ειδικά εκπαιδευμένος στο να ακούει το «παιδί-μουσικό» (Π.Νόρντοφ-Κ.Ρόμπινς) μέσα σε κάθε άνθρωπο και να συνθέτει την ανάλογη ηχητική εικόνα, στη μοναδικότητα της στιγμής. Ο άνθρωπος είναι σα μουσικό όργανο με τη μοναδική του ταυτότητα, η οποία εναρμονίζεται ανάλογα με τις συνθήκες. Η αναπνοή, οι σφυγμοί της καρδιάς, η χροιά, η τοποθέτηση και ένταση της φωνής και των κινήσεων, καθώς επίσης οι ήχοι των σκέψεων και συναισθημάτων συνθέτουν τη μουσική ταυτότητα του ανθρώπου, προσφέροντας έτσι υλικό στον θεραπευτή για το μουσικό «θέμα» του κλινικού αυτοσχεδιασμού.

Ο συμμετέχων ακούει την οικεία σ' αυτόν ηχητική εικόνα που δημιουργεί ο μουσικοθεραπευτής, αισθάνεται ότι ένας άνθρωπος τον νιώθει, τον καταλαβαίνει, μπορεί να συνυπάρξει στο δικό του «θέμα» και εμπλέκεται στη θεραπευτική σχέση χτίζοντας εμπιστοσύνη. «Α! Εσύ δε μου λες τι να κάνω... Εδώ, κάνω εγώ αυτό που θέλω... επιτέλους!» είπε με ενθουσιασμό ένα παιδί με δυσλεξία κατά τη διάρκεια της μουσικοθεραπευτικής διαδικασίας.

Στον κλινικό αυτοσχεδιασμό ο μουσικοθεραπευτής απελευθερώνεται από τις νόρμες της μουσικής σκέψης και χρησιμοποιεί τα μουσικά στοιχεία έτσι ώστε να συνδεθεί και να επικοινωνήσει με το «είναι» του ανθρώπου και να διευκολύνει τη διαδικασία για αλλαγή. Δε γίνεται, λοιπόν, λόγος για προηχογραφημένη μουσική και γνωστά τραγούδια, όπου ο άνθρωπος μπορεί να «κουρντιστεί» ανάλογα με τη μουσική που του προτείνεται και να οδηγηθεί σε πρόσκαιρες αλλαγές που δεν απευθύνονται στο «είναι» του.

Όπως ο ψυχαναλυτής δεν χρησιμοποιεί τον οπλισμό των γνώσεών του, αλλά περιμένει να αιφνιδιαστεί από τον αναλύόμενο όταν ο ίδιος θα μεταφέρει σε λόγο αυτό (το σύμπτωμα) που δεν μπορεί να ειπωθεί, έτσι και ο μουσικοθεραπευτής περιμένει από τον συμμετέχοντα να δώσει τον «οπλισμό» της κλίμακας και τον ρυθμό. Ενώσω ο συμμετέχων βιώνει αυτό που δεν μπορεί να ειπωθεί ενθαρρύνεται από τον μουσικοθεραπευτή να προχωρήσει σε δημιουργική έκφραση. Η μουσική λειτουργεί ως συμβολική προβολή ασυνείδητων πλευρών του «είναι» του ανθρώπου-και το «ασυνείδητο είναι δομημένο ως γλώσσα» (Λακάν). Από τη γλώσσα της μουσικής ο συμμετέχων θα περάσει στη συνειδητοποίηση.

Η φωνή του ανθρώπου π.χ. σύμφωνα με την ψυχαναλυτική γνώση, καθορίζεται από τη σχέση με τη μητέρα και από τον τρόπο με τον οποίο η σχέση αυτή συνδέεται με τη συνάντηση με την πραγματικότητα. Ανάλογα λοιπόν με το πώς γίνεται αποδεκτό το αίτημα του παιδιού από τη μητέρα στην πραγματικότητα, διαμορφώνεται και η φωνή του.

Στη δυναμική της τριάδας μουσικοθεραπευτής-μουσική-συμμετέχων, χρησιμοποιείται δημιουργικά η «μεταβίβαση» και «αντιμεταβίβαση» της δυναμικής της οικογένειας, όπου, ανάλογα με την ανάγκη που υπάρχει, μουσική και μουσικοθεραπευτής εμπλέκονται σε εναλλαγές ρόλων (μητέρας, πατέρα κ.ά.) με σκοπό την αναβίωση και τον αναπροσδιορισμό της δυναμικής της πυρηνικής οικογένειας. Στην Ινδία, λ.χ., στο

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

μουσικό διάστημα της τετάρτης καθαρής 2 ακούνε τη σχέση μαμάς-παιδιού (κυρίαρχο σημείο αναφοράς στα περισσότερα νανουρίσματα του κόσμου).

Πρόκειται δηλαδή για μια θεραπεία, η οποία δεν έχει σκοπό να «φυσιολογικοποιήσει» τον άνθρωπο, βγάζοντάς τον έξω από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται και «κουρντίζοντάς» τον έτσι ώστε να προσαρμοστεί σε δικά μας οικεία πρότυπα ζωής. Ο συμμετέχων γίνεται ενεργητικός σύντροφος του θεραπευτή, (γι' αυτό και η παθητική έννοια του όρου «θεραπευόμενος» δεν ισχύει). Συνεργάζεται με τον μουσικοθεραπευτή και μαζί δημιουργούν τη θεραπεία που θα οδηγήσει στην ποθητή αλλαγή. Με αυτήν την έννοια δεν πρόκειται για συνταγές ή τεχνικές που εφαρμόζονται σε όλους τους ανθρώπους με τον ίδιο τρόπο.

Όπως η μουσική με την πολυδιάστατη φύση της μπορεί να αγγίξει κάθε άνθρωπο, έτσι και η μουσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο σε οποιαδήποτε ηλικία και σε οποιαδήποτε ψυχοσωματική κατάσταση: στη σχέση με τον εαυτό του και τους άλλους, στο τρακ, στο άγχος, στην κατάθλιψη, σε συναισθηματικές διαταραχές, σε ψυχοσωματικές διαταραχές, σε εγκεφαλικά, σε καρδιοπάθειες, σε καρκίνο, σε ειδικές ανάγκες, σε ψυχιατρικές παθήσεις κ.λ.π. Γι' αυτό τον λόγο είναι απαραίτητη η δημιουργία μουσικοθεραπευτικών πλαισίων σε χώρους ειδικής αγωγής, σε κλινικές, σε νοσοκομεία, σε ιδρύματα και όπου υπάρχει η ανάγκη για θεραπευτική αγωγή. Λόγω του ότι η μουσικοθεραπεία βασίζεται στη μη λεκτική επικοινωνία και στη δημιουργικότητα του ανθρώπου, απευθύνεται και σε εκείνους που ενδιαφέρονται για προσωπική εξέλιξη και αυτογνωσία.

Μαρτυρίες.

Μέσα σε μια μουσικοθεραπευτική συνεργασία η επικοινωνία και η αυτοέκφραση (λεκτική-μη λεκτική) ενθαρρύνεται και ενισχύεται με αποτέλεσμα να αποκαλύπτονται πολλές φορές ιδιαίτερα «ταλέντα» σε κάποια ή κάποιες μορφές τέχνης (ποίηση, χορό, μουσική, ζωγραφική κ.λ.π.). Έτσι μπορεί ο άνθρωπος να βρει το δικό του νόημα στη ζωή και να έχει να «δώσει» και σε άλλους.

Όταν γίνεται αυτό, η εικόνα της παθολογικής και μη αναστρέψιμης κατάστασης μειώνεται.

Ο Μάρκος, με σύνδρομο Ντάουν, σε ηλικία 11,5 χρονών κι έπειτα από ενάμισυ χρόνο μουσικοθεραπείας αποκαλύπτει τον «κρυμμένο θησαυρό» του, δηλαδή την ικανότητά του να εκφράζει τα συναισθήματά του με στίχους:

Ήθελα να είμαι
ο αγαπημένος άντρας
να πω
μονάχα εσένα πήρα
με πίκρα αγαπημένη
ήθελα μονάχα μια λέξη
και να λες
αγάπη μου.

Έτσι καταφέρνει να ξεπεράσει σε μεγάλο βαθμό τον τραυλισμό, να αποκτήσει ιδιαίτερη άνεση στο να γράφει και να διαβάζει και, το κυριότερο, να μπορεί να αντιμετωπίζει δύσκολες συγκινησιακές καταστάσεις (π.χ. στην εφηβεία), να απαλύνει (και πολλές φορές επιλύει) εσωτερικές και εξωτερικές συγκρούσεις, μετουσιώνοντας τα έντονα συναισθήματά του.

Και ο Κώστας, 14 χρονών, με διάγνωση δυσλεξίας, γράφει το πρώτο του ποίημα στην προσπάθειά του να περιγράψει τον τρόπο που βιώνει τη μουσικοθεραπεία. Σήμερα είναι απόφοιτος πανεπιστημίου.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Στο πνεύμα της ζωής
πρέπει κάτι να βρεις
επειδή αν δε το βρεις
θα βαρεθείς
Δημιούργησε και θα δεις
την αλλαγή της ζωής
στον κόσμο σου θα βρεθείς
και θα βρεις αυτό που ζητείς.
Τότε άμα δεν το δεις
προσπάθησε να το διηγηθείς
κι αν δεν μπορείς
να το διηγηθείς
μπορείς να το κατασκευείς
και θα δεις αυτό
που τόσο πολύ ζητείς
τότε θα σκεφτείς το νόημα
της ζωής
και θα δεις τη δημιουργία
που ζητείς.

Σημειώσεις.

1. Αλλοιώσεις-δηλ. διέσεις, υφέσεις κ.λ.π.- του τονικού ύψους, που σημειώνονται στην αρχή του πενταγράμμου, ισχύουν για όλο το κομμάτι, ονομάζονται «οπλισμός» και καθορίζουν την τονικότητα του κομματιού (Σ.τ.Ε).
2. Π.χ. ντο-φα (Σ.τ.Ε.).

Ο μουσικοθεραπευτής.

Ο μουσικοθεραπευτής πρέπει να έχει οπωσδήποτε γνώσεις μουσικής για να μπορέσει να εκπαιδευτεί στην κλινική χρήση της μουσικής. Αυτό γίνεται μόνο σε οργανωμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας. Στη χώρα μας παρέχεται η δυνατότητα παρακολούθησης τριετούς μεταπτυχιακού προγράμματος εκπαίδευσης για τη μουσικοθεραπεία. Πρόκειται για πρόγραμμα που οργανώνεται και αναγνωρίζεται από το αντίστοιχο μεταπτυχιακό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου New York University στις Η.Π.Α. Το πρόγραμμα (από το 1996), το οποίο λειτουργεί στη Θεσσαλονίκη (Κέντρο Μουσικοθεραπείας), και στην Αθήνα (Ωδείο Ριζοπούλου), απευθύνεται σε πτυχιούχους ή σπουδαστές ανωτέρας, ανωτάτης εκπαίδευσης και Ωδείων, καθώς επίσης σε ψυχολόγους, θεραπευτές και εκπαιδευτικούς με γνώσεις μουσικής. Η εκπαίδευση του μουσικοθεραπευτή περιλαμβάνει: κλινικές σπουδές (μαθήματα κλινικής ψυχολογίας και εξειδίκευση σε ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις), θεωρητικές σπουδές (μοντέλα μουσικοθεραπείας), βιωματικές σπουδές (μαθήματα κλινικού μουσικού αυτοσχεδιασμού-εξειδικευμένη χρήση της μουσικής), μουσικοθεραπευτικές ομάδες με εκπαιδευτικό-θεραπευτικό στόχο, κλινική πρακτική και εποπτεία από εξειδικευμένους μουσικοθεραπευτές από την Ελλάδα και το εξωτερικό. Υποχρεωτική είναι η προσωπική ανάλυση, ψυχοθεραπεία, μουσικοθεραπεία.

Βιβλιογραφία.

- «Μουσική και ψυχολογία» Λιάνα Πρίνου Πολυχρονιάδου- Εκδόσεις Θυμάρι.
- “Music in Therapy”, E. Thayer Gaston Ph. D. (University of Kansas).
- “Music Therapy in Action”, Mary Priestley, Constable 1975.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

-“Music in Therapy”, Collier-Macmillan, New York 1968.

-“Music Therapy”, D.E.Michel, Ch. Thomas, Springfield, Illinois 1976.

-“Psychology of Music”, Seashore C.E., McGraw Hill, New York.

-“Music Therapy”, Juliette Alvin, Hutchinson 1975.

The Economist-Science and Technology, Φεβρ. 2000.

Rider, M., “The Rhythmic language of Health and Disease”, MMB Music Inc 1997.

Woodman, M., “Stepping over the Threshold”, Noetic 1993.

Mc Donald, M., Newsletter/Bullet in the Canadian Association for Music Therapy, καλοκαίρι 2002.

Σημειώσεις.

1) Fak, H., “Die Bruckenfunktion der Musiktherapie”, (ανέκδοτη).

2) Huber, A., “Musiktherapie als Hilfe zur Forderung des Lern- und Sozialverhaltens”, (ανέκδοτη).

3) Orff, G., “Die Orff-Musiktherapie”, 1974.

4) Παπανούτσου, Ε., Π., «Ψυχολογία» 1972.

5) Βλ. Rett, A.,- Wesecky, A.,- Grasmann, F., “Musiktherapie für Behinderte”, 1981.

6) Rett, A.,- Seidler, H., “Das Hirngeschadigte Kind”, 1981.

Βία της μουσικής.

Το ροκ, μουσικοί και κοινωνικό φαινόμενο πρωτοφανές στην ιστορία της ανθρωπότητας, θέτει το καυτό ερώτημα της σχέσης μεταξύ μουσικής και βίας. Η ιστορία του είναι γεμάτη βία. Ο Τζιμ Μόρισον, αρχηγός των Ντορς, απόστολος του σεξ, του αλκοόλ και του LSD, πέθανε σε νεαρή ηλικία από καρδιακή προσβολή μέσα στη μπανιέρα του, στο Παρίσι. Ο Τζίμι Χέντριξ και η Τζάνις Τζόπλιν πέθαναν από κατάχρηση ναρκωτικών. Η acid rock θεωρείται συνώνυμο των πανκ και των ποδοσφαιρικών συγκρούσεων στην Αγγλία. Οι οπαδοί των Μετάλλικα και των Γκανς εντ Ρόουζες έχουν κάψει αυτοκίνητα και σε μια πρόσφατη συναυλία στο Μόντρεαλ ρήμαξαν το στάδιο και τραυμάτισαν δώδεκα άτομα. Οι Σεξ Πίστολς δηλώνουν στο τραγούδι τους «Αναρχία στο Ηνωμένο Βασίλειο»: «θέλω να καταστρέψω τους περαστικούς, γιατί θέλω να’μαι αναρχικός». Ο Τζον Φίλιπς, μέλος των Μάμας εντ Πάπας, φέρεται να ισχυρίζεται, κατά τον μουσικολόγο Ντέιβιντ Τέιμ, ότι κάθε συγκρότημα μπορεί να οδηγήσει ένα πλήθος σε υστερική φρενίτιδα ακολουθώντας μια σειρά ρυθμών. Ο ίδιος το πέτυχε στο Φοίνιξ το 1967. Όταν το Hell’s Angels ξεσήκωσε τους θεατές της συναυλίας των Ρόλινγκ Στόουνς στην Καλιφόρνια, ο Μικ Τζάγκερ παρατήρησε ότι «κάτι τέτοιο συμβαίνει κάθε φορά που παίζω αυτό το τραγούδι».

Η βία εκφράζεται, όχι τόσο έντονα βέβαια, στους στίχους μουσικής της πόλης όπως η ραπ (μια πρόσφατη επιτυχία του Άις Τ ονομάζεται «Μπάτσος φονιάς») και η free jazz («δεν είμαστε θυμωμένοι νέοι, είμαστε εξοργισμένοι!», διακήρυττε ο σαξοφωνίστας Άρτσι Σεπ στα τέλη της δεκαετίας του ’60). Εδώ η βία φαίνεται στους στίχους, στους τίτλους των τραγουδιών, στις δηλώσεις των μουσικών και την ίδια τη μουσική: στο δυνατό ήχο, το «γρατσούνισμα» και τη διαστρέβλωση της ροκ, στις σφυριές της ραπ, στα σαξόφωνα που ουρλιάζουν και τις εναλλασσόμενες νότες της τζαζ, στην πληθωρική κυριαρχία του μπάσου στη ρέγκε. Η βία συνδέεται επίσης με άλλα είδη μουσικής. Στην ταινία του Στάνλεϊ Κιούμπρικ «Το κουρδιστό πορτοκάλι», ο Άλεξ, ο πρωταγωνιστής, πηδάει από το παράθυρο έχοντας τρελαθεί από τη μουσική του Μπετόβεν. Στην Κούβα τις δεκαετίες του ’20 και του ’30, οι συναυλίες αντίπαλων συγκροτημάτων που έπαιζαν λαϊκή μουσική γνωστή ως σον κατέληγαν σε καβγάδες και επέμβαση της αστυνομίας.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Η βία είναι παρούσα και σε πολλές άλλες, καινούργιες και παλιές, μουσικές παραδόσεις, αλλά με ελεγχόμενη μορφή: στους θρήνους των μοιρολογιών των γυναικών των Βαλκανίων, σε μερικά τραγούδια της Σενεγάλης, οι στίχοι των οποίων είναι ένα πικρόχολο υβρεολόγιο για τις νέες γυναίκες που μπαίνουν στην οικογένεια, στο ρυθμό των τυμπάνων των αφρικανών αφηγητών γκριστ, που ξεσήκωναν κάποτε τους πολεμιστές και σήμερα παίζουν παρόμοιο ρόλο για όσους συμμετέχουν σε αγώνες πάλης. Είναι παρούσα στην πολεμική μουσική, στα σαλπίσματα των κυνηγών και στα θρίλερ για να δημιουργεί ατμόσφαιρα.

Βία υπάρχει επίσης στην κλασική μουσική: στο «Σαούλ» του Χέντελ, στην Ηρωϊκή συμφωνία του Μπετόβεν, στις όπερες εν γένει- του Βέρντι, για παράδειγμα, ο οποίος είπε κάποτε ότι ήθελε να εκφράζει «τα πάθη περισσότερο από οτιδήποτε άλλο» και όλες σχεδόν οι ηρωίδες του πεθαίνουν με τραγικό τρόπο- στην Τέταρτη συμφωνία του Μάλερ, στη Φανταστική συμφωνία του Μπερλιόζ με το δραματικό *Dies irae* και στην Ιεροτελεστία της άνοιξης του Στραβίνσκι, όπου μια παρθένα θυσιασμένη στους θεούς πεθαίνει χορεύοντας (στη διάρκεια της πρώτης παράστασης ξέσπασαν φοβερές διαμαρτυρίες): ο κατάλογος δεν τελειώνει ποτέ.

Μια εξαιρετική δύναμη.

Είναι δυνατόν, διερωτάται ο μουσικολόγος Ζιλμπέρ Ρουζέ στο βιβλίο του για τη μουσική και την έκσταση, να έχει η μουσική τη μαγική δύναμη να οδηγεί τους ανθρώπους στην κατάσταση τρέλας που οι αρχαίοι Έλληνες αποκαλούσαν «μανία»; Ή μήπως δεν έχει αντικειμενική πραγματικότητα; Ο Ρουζέ παραθέτει ένα απόσπασμα από τον Τιμόθεο τον Μιλήσιο, ο οποίος έζησε τον τέταρτο αιώνα π.Χ. και είπε κάποτε ότι η μουσική «είχε τη δύναμη να τραβήξει τον Αλέξανδρο από ένα γεύμα για να πάρει τα όπλα κι έπειτα να τον σύρει πίσω στους καλεσμένους του με υπέροχη αρμονία». Αναφέρει επίσης τον Βοήθιο, ο οποίος ισχυριζόταν ότι ο δωρικός ρυθμός ενέπνεε την αρετή, ενώ ο φρυγικός τα πάθη και τη βία, και τη θεωρία του Αριστοτέλη για το ήθος των τρόπων, η οποία ήταν ανάλογη με τη θεωρία του Βοήθιου. Ο Ρουζέ καταλήγει στο ότι η μουσική μπορεί να φέρει τον άνθρωπο σε κατάσταση έκστασης σε μερικές περιπτώσεις και ηρεμίας σε άλλες, καθώς και ότι «αντλεί τη δύναμή της από την ενσωμάτωσή της σ' ένα δεδομένο σύνολο αναπαραστάσεων».

Είναι αλήθεια ότι, για να κατανοήσουμε το συμβολισμό ενός συγκεκριμένου είδους μουσικής, είναι απαραίτητο να γνωρίζουμε το σύνολο των αναπαραστάσεων στο οποίο είναι ενσωματωμένη και το πλαίσιο όπου εκτελείται. Στη Δύση, για παράδειγμα, οι μεϊζονες ρυθμοί φέρνουν χαρά και αγαλλίαση και οι ελάσσονες προκαλούν μελαγχολία, ενώ στην Ανατολή άλλες μελωδίες όπως τα αραβικά μακάμ και τα ινδικά *ράγκας* δημιουργούν διαφορετική διάθεση. Με τον ίδιο τρόπο, τα τύμπανα και οι τρομπέτες θεωρούνται πολεμικά μουσικά όργανα, ενώ το φλάουτο συνδέεται με βουκολικούς ήχους. Όλα αυτά συνδέονται με νοητικούς συνειρμούς που καθορίζονται κυρίως από τον πολιτισμό.

Ο Λάιμπνιτς μιλούσε για την παραφωνία που προκαλούσε «συμπτώματα άγχους». Παρ' όλα αυτά σήμερα, που είναι διάχυτη στη σύγχρονη μουσική, η παραφωνία έχει χάσει μεγάλο μέρος του ανήσυχου χαρακτήρα της (οι μαζούρκες του Σοπέν, όταν ακούστηκαν για πρώτη φορά, κατηγορήθηκαν για την «κακοφωνία» τους). Η χρήση των διπλών μπάσων από τον Βέρντι στην εισαγωγή της τελευταίας σκηνης του Οθέλλου, η χρήση των κρουστών από τον Μπερλιόζ στη Φανταστική συμφωνία και των βιολιών από τον Χίτσκοκ για να τονιστεί η δραματική ένταση φανερώουν ότι οι μουσικές προτιμήσεις καθορίζονται από τον άνθρωπο και την παιδεία του.

Η μουσική όμως, όταν νοείται ως σύνολο οργανωμένων ήχων και συνεπώς ως ακουστικό φαινόμενο, δημιουργεί ορισμένα φυσικά και ψυχολογικά αποτελέσματα

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

επιστημονικά αποδεδειγμένα. Ορισμένοι ρυθμοί και συχνότητες ήχων, για παράδειγμα, μπορούν να επιταχύνουν ή να επιβραδύνουν το μεταβολισμό του ανθρώπου ή και να προκαλέσουν ύπνωση. Ο Τζον Ντάιαμοντ, ειδικός στη φυσιολογία της συμπεριφοράς, απέδειξε πως η σχετική δύναμη ορισμένων μυών, λειτουργία που υπολογίζεται εύκολα, ποικίλλει ανάλογα με το είδος της μουσικής που ακούν οι άνθρωποι. Είναι επίσης γνωστό ότι τα ζώα και τα φυτά αντιδρούν στη μουσική. Σύμφωνα με μελέτες που έγιναν στην Ινδία, τη Ρωσία και τις Ηνωμένες Πολιτείες, τα φυτά απεχθάνονται το χέβι μέταλ και προσπαθούν όσο μπορούν να απομακρυνθούν από το ενοχλητικό ηχείο, ενώ λατρεύουν τα βιολιά της κλασικής μουσικής και μεγαλώνουν περισσότερο στους ήχους της ντίσκο.

Ο θόρυβος προκαλεί βία και μπορεί να οδηγήσει ακόμα και στην αυτοκτονία. Έχει διαπιστωθεί ότι ορισμένοι τεχνητοί ήχοι, ιδίως όσοι προέρχονται από μηχανές που λειτουργούν διαρκώς, έχουν παθολογικές επιπτώσεις στην κυτταρική δομή του οργανισμού και μερικές φορές μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο, ενώ οι φυσικοί ήχοι, όπως ο ήχος των κυμάτων ή το τιτίβισμα των πουλιών και ορισμένα είδη κλασικής ή αφρικανικής μουσικής δημιουργούν μια αίσθηση ευφορίας και μπορεί, συνδυαζόμενοι με τους βιορυθμούς μας, να εξαλείψουν παθήσεις.

Η μουσικοθεραπεία είναι πολύ δημοφιλής τα τελευταία χρόνια. Μέλη της ερευνητικής ομάδας παιδιατρικής αναισθησιολογίας στο Νοσοκομείο Παίδων του Παρισιού και γιατροί σε πολλά αμερικανικά πανεπιστήμια έχουν χρησιμοποιήσει προσεχτικά επιλεγμένα είδη μουσικής για να μειώσουν την εξάρτηση των ασθενών τους από τα ηρεμιστικά. Στη Βερμανική άρπα (1956), εξέχου ταινία του ιάπωνα σκηνοθέτη Κον Ιτσικάβα, ένας στρατιώτης-μουσικός εξαλείφει τη διάθεση των συμπολεμιστών του για πόλεμο όταν παίζει μουσική και τραγουδά.

Η μελέτη τη σχέσης μουσικής και βίας θέτει το ερώτημα της πολιτικής πλευράς της μουσικής. Σε πολλά μέρη του κόσμου, όπως οι βάρδοι του Νεπάλ, οι γκριστ ή οι μουσικοί της Αιθιοπίας, θεωρούνται παρίες ή υποδεέστεροι κοινωνικά και αναγκάζονται να ζουν μες στη φτώχεια, τοξικομανείς και αλκοολικοί. Η μουσική χρησιμοποιείται συχνά ως όργανο κυριαρχίας. Σε ορισμένες αφρικανικές κοινωνίες οι καλαμένιες φλογέρες μαζί με άλλα όργανα συνοδεύουν την τελετουργική παρέλαση των μασκών, η οποία διαιωνίζει την ανδρική κυριαρχία και δεν πρέπει να την παρακολουθούν γυναίκες και παιδιά.

Ο γάλλος συγγραφέας Ζακ Αταλί παρατήρησε ότι στις δυτικές κοινωνίες οι ανώτερες τάξεις ενθάρρυναν ανέκαθεν την καλλιτεχνική δημιουργία κυρίως για να διατηρήσουν την καθεστηκυία τάξη και να νομιμοποιήσουν την εξουσία τους. Τη δεκαετία του '50, ο δομινικανός δικτάτορας Ραφαέλ Τρουχίλο ν Μολίνα ενθάρρυνε το μερένγκε, χορό που μοιάζει με σάμπα, αλλά πρόσταζε τους μουσικούς να εξυμνούν τις αρετές του και εξόριζε όσους δεν το έκαναν. Σε πολλές χώρες η μουσική χρησιμοποιείται για προπαγανδιστικούς σκοπούς και οι κρίσεις γι' αυτή αποτελούν επιδοκιμασία της χειραγώγησης και της μισαλλοδοξίας.

Τα αυταρχικά αποικιακά καθεστώτα συνέδεσαν αυθαίρετα τα τύμπανα με τη βία και την κραιπάλη και απαγόρευαν για μεγάλο διάστημα τη μουσική των μαύρων. Η Κορίν Ελέν, συγγραφέας της new age, ισχυρίζεται ότι η τζαζ συμβαδίζει με την εγκληματικότητα των νέων. Αυτός ο αβάσιμος ισχυρισμός είναι γεμάτος προκαταλήψεις, διότι πώς είναι δυνατόν η όμορφη και εκφραστική μουσική της Σάρα Βον ή της Έλα Φιτζέραλντ να συνδέεται με την εγκληματικότητα των νέων; Γιατί πρέπει να συνδέεται γενικά η τζαζ μ' αυτό το κοινωνικό πρόβλημα, όταν οι περισσότεροι νέοι μουσικοί της έχουν αποφοιτήσει από ωδεία και πανεπιστήμια, ενώ η συντριπτική πλειοψηφία των οπαδών της είναι διανοούμενοι; Όταν η μουσική αυτή, αντί να οδηγεί στην εγκληματικότητα, αποτελεί, αντίθετα, σανίδα σωτηρίας για

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

πολλούς στερημένους μαύρους και ισπανόφωνους εφήβους των γκέτο στις αμερικανικές πόλεις;

Στις Ηνωμένες Πολιτείες, ορισμένες ομάδες άσκησης πίεσης που υποστηρίζουν την ηθική της πλειοψηφίας χαρακτηρίζουν ορισμένους δίσκους της ροκ «αισχρούς», με την ελπίδα ότι οι δίσκοι αυτοί θα αποσυρθούν από την αγορά. Προσπάθησαν επίσης να απαγορεύσουν μια έκθεση φωτογραφίας του Ρόμπερτ Μάπλθορπ και άλλα καλλιτεχνικά γεγονότα που δεν ανταποκρίνονταν στα ιδανικά τους. Από την άλλη πλευρά, ορισμένα είδη μουσικής όπως το «μούζακ», που αυξάνουν, υποτίθεται, τις πωλήσεις και την κατανάλωση στα εστιατόρια και λειτουργούν στην ουσία ως ένα είδος ακουστικής πλύσης εγκεφάλου και ως ηχητική ρύπανση, ακούγονται όλη την ημέρα σε εμπορικά κέντρα και άλλους δημόσιους χώρους.

Ο Ζακ Αταλί παρατήρησε επίσης πως «η βιομηχανία του θεάματος, το star system και οι μεγάλες επιτυχίες είναι ενδείξεις μιας βαθιά ριζωμένης θεσμικής και πολιτιστικής αποικιοποίησης». Σ' αυτό το πλαίσιο, η μουσική, εξεγειρόμενη, μερικές φορές βίαια, εναντίον της επίσημης τέχνης και της αυτοματοποιημένης κοινωνίας, γίνεται όργανο αντίστασης κατά της εξουσίας. «Η μουσική υπάρχει», προσθέτει ο Αταλί, «για να μας βοηθά να ακούμε τον ήχο της αλλαγής. Μας αναγκάζει να ανακαλύψουμε νέες κατηγορίες, ν' αποκτήσουμε καινούργια ορμή που θα ανανεώσει τη θεώρηση της κοινωνίας, η οποία έχει αποστεωθεί, έχει παγιωθεί κι αργοπεθαίνει». Αυτό ισχύει κυρίως για το ροκ και την επαναστατική στάση του απέναντι στο κατεστημένο, για την τζαζ, τη ραπ και τη ρέγκε: για όλες τις μουσικές μορφές που διακηρύσσουν την ταυτότητα των μαύρων και απορρίπτουν τα παλιά μοντέλα μαζί με την υποκρισία και την απανθρωπιά του υλισμού. Σε ορισμένες τελετουργικές συγκυρίες, κυρίως στα φεστιβάλ, τα ανατρεπτικά τραγούδια χρησιμοποιούνται συχνά για να εκφραστεί η δυσαρέσκεια για το κατεστημένο.

Η αναζήτηση της αρμονίας.

Η μουσική δημιουργεί ή εκφράζει τη βία; Και αν πράγματι εκφράζει τη βία, μήπως με την εξύψωση των βίαιων παρορμήσεων και τη διάλυση της έντασης, καθαίρει και «μαλακώνει το στήθος του άγριου»; Κατά τον Αταλί, η μουσική είναι η «καταγραφή των δονήσεων και των σημείων της κοινωνίας». Αναμφίβολα είναι βαθιά ριζωμένη στην ομαδική ψυχολογία: το ροκ, η ραπ, η free jazz και η ρέγκε εκφράζουν τη βιαιότητα των πολιτισμών που τις δημιούργησαν. Αλλά οι άνθρωποι δεν είναι δυνατόν να διαχωριστούν από το περιβάλλον τους: η εσωτερική βία του ανθρώπου επηρεάζει την κοινωνία και αντιστρόφως. Και ενώ η μουσική αντικατοπτρίζει το ομαδικό gestalt μιας κοινωνίας, ο συγκεκριμένος τρόπος έκφρασης απηχεί τα συναισθήματα του μουσικού.

Στην Κίνα, την Αίγυπτο, την Ινδία και την αρχαία Ελλάδα πίστευαν ότι η μουσική είχε συγκεκριμένη ηθική αξία και δύναμη να ανυψώνει ή να υποβιβάζει την ψυχή. Στην αρχαία Κίνα η αυτοκρατορική κυβέρνηση συνυπήρχε αρμονικά με δώδεκα ουράνιους τόνους και στη διάρκεια της βασιλείας των κομφουκιανών Τσιν ορισμένα «ηρωικά» τραγούδια και μουσικά όργανα είχαν τη φήμη ότι μετρίαζαν τη βιαιότητα του καθεστώτος. Η κλασική μουσική διαπνέεται από πνευματικότητα: ο Ντον Τζοβάνι του Μότσαρτ προκαλεί τη θεϊκή οργή δολοφονώντας έναν ευγενή και καίγεται στην κόλαση. Ο Λιστ φιλοδοξούσε να συνθέσει εμπνευσμένα έργα και ο Βάγκνερ πίστευε στην ηθική θεώρηση της τέχνης, παρ' όλο που η «Τετραλογία» του παρουσιάζει την πτώση της ανθρωπότητας μετά την απομάκρυνσή της από τους θεούς και την απόγνωση του καλλιτέχνη που αντιμετωπίζει τη δυστυχία του κόσμου.

Ο γάλλος κοινωνιολόγος Ζαν Ντουβινιό έγραψε ότι η τέχνη εκφράζει «νοσταλγία για ένα χαμένο είδος επικοινωνίας με τη μορφή ενός απαγορευμένου ονείρου που

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

αναβιώνει διαρκώς από την ασυγκράτητη επιθυμία των ανθρώπινων παρορμήσεων». Συνεχίζει λέγοντας ότι ένα επιτυχημένο έργο τέχνης «οικοδομεί ξανά πίσω μου μια ενότητα που συνενώνει τα θραύσματα μιας κατακερματισμένης ανθρωπότητας». Τώρα που έχει γκρεμιστεί ο ιδεαλισμός, η φιλοσοφία της μουσικής ανήκει στο παρελθόν και τα μέσα μαζικής επικοινωνίας (τα οποία τείνουν να προβάλλουν την οπτική εικόνα εις βάρος του μουσικού μηνύματος) μας βομβαρδίζουν με βάρβαρη και εικονοκλαστική μουσική, χρέος των μουσικών και των καλλιτεχνών εν γένει είναι να υιοθετήσουν ηθική στάση. Οι δημιουργοί του εικοστού αιώνα με τη μεγαλύτερη επιρροή, κυρίως οι δημιουργοί ταινιών, που η τέχνη τους συγκαταλέγεται στις ισχυρότερες μορφές έκφρασης της εποχής μας- καλλιτέχνες όπως ο Κουροσάβα, ο Οζού και ο Σατιατζίτ Ράι- υπήρξαν ένθερμοι ανθρωπιστές.

Η μουσική ευρυθμία προϋποθέτει τόσο εσωτερική όσο και εξωτερική αρμονία, γαλήνη με τον εαυτό σου και το σύμπαν. Η βία, με η λανθάνουσα μορφή της, αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης φύσης και του σύμπαντος γενικότερα. Αλλά ότι εκδηλώνεται και ξεσπά με έναν παροξυσμό συνήθως σε μουσική ή σε άλλες μορφές τέχνης, είναι σύμπτωμα κοινωνικής εξέγερσης ή έλλειψης εσωτερικής ισορροπίας ή βασάνου, συναισθηματικής στέρησης και περιορισμένης ανάπτυξης.

Κι όπως ο άνεμος μπορεί από απαλό αεράκι να γίνει μαινόμενος τυφώνας, έτσι και η μουσική μπορεί να μας γοητεύσει ή να μας καταστρέψει. Οι μουσικοί πρέπει να δημιουργούν έργα που πλουτίζουν τη ζωή μας και συμβάλλουν στην αρμονία της ανθρωπότητας χωρίς να κάνουν συμβιβασμούς στην ποιότητα της τέχνης τους (μερικές μορφές θεραπευτικής μουσικής, όπως η μουσική της «Νέας Εποχής» δεν έχουν καμιά αισθητική αξία).

Όταν η μουσική αγγίζει την τελειότητα, μας δίνει τη δυνατότητα να δούμε για λίγο το Θεό. Σύμφωνα με τη βουδιστική άποψη, γίνεται η τελειότερη τέχνη, το μονοπάτι προς τη φώτιση. Κατά τον σοφό ταοϊστή Ζουανγκτζί, «η μουσική δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να παραμείνουν αγνοί, απλοί, ειλικρινείς κι έτσι να ανακαλύψουν ξανά αυτά τα πρωτόγονα συναισθήματα». (Λίγους αιώνες αργότερα ο Βάγκνερ θα χρησιμοποιούσε τη μουσική για να εξερευνήσει τις πρωτόγονες μορφές έκφρασης). Ο μεγάλος βιολονίστας Γεχούντι Μενουχίν είπε κάποτε ότι «η μουσική φέρνει τάξη στο χάος». Και ο Νίτσε κατέληξε, χαριτολογώντας, ότι «χωρίς τη μουσική, η ζωή θα ήταν ένα σφάλμα».

Henri Duparc (1848-1933).

Γάλλος συνθέτης.

Άτομο με εξαιρετικά αυτοκριτική διάθεση, κατέστρεψε τα περισσότερα από τα πρώτα έργα του! Τα 16 τραγούδια του είναι πρότυπα ευαισθησίας προς το ποιητικό κείμενο σε συνδυασμό με τη μελωδική έμπνευση και το αρμονικό ύφος που βασίζεται στον Βάγκνερ. Από το 1885 και μετά σταμάτησε να συνθέτει λόγω ανίατης νευρικής πάθησης.

Να ξεκινήσεις μαθήματα μουσικής.

Οι επιστήμονες στο Πανεπιστήμιο του Τορόντο μέτρησαν το δείκτη ευφυΐας παιδιών ηλικίας έξι ετών που είχαν κάνει μαθήματα μουσικής και διαπίστωσαν ότι κατά μέσο όρο τρεις μονάδες υψηλότερες από το IQ των υπολοίπων παιδιών. Ο επικεφαλής της έρευνας καθηγητής Ψυχολογίας Glenn Schellenberg τόνισε ότι η διαφορά οφείλεται στις δεξιότητες που πρέπει να αποκτήσει κάποιος για να μάθει μουσική, συμπεριλαμβανομένης της απομνημόνευσης, της έκφρασης συναισθημάτων, της

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

γνώσης μουσικών διαστημάτων και χορδών. Τα ευεργετικά οφέλη αφορούν και στις μεγαλύτερες ηλικίες, αν και σε μικρότερο ποσοστό. Η μελέτη έρχεται να υποστηρίξει άλλες παλαιότερες έρευνες, όπως αυτή που διατύπωσε ότι η μουσική του Μότσαρτ αυξάνει προσωρινά τις δυνατότητες επίλυσης προβλημάτων, τη μελέτη επιστημόνων του Χονγκ Κονγκ που βρήκε ότι τα παιδιά που μαθαίνουν μουσική κατέχουν ανώτερες λεκτικές δεξιότητες μνήμης και μια σειρά ερευνών της προηγούμενης δεκαετίας που απέδειξαν ότι το άκουσμα της κλασικής μουσικής αυξάνει το IQ. Πάνω στο ίδιο αντικείμενο κινήθηκε και η έρευνα του Πανεπιστημίου του Τορόντο, που δημοσιεύθηκε τον περασμένο Αύγουστο, με τους Καναδούς ειδικούς να αποδεικνύουν ότι τα μαθήματα πιάνου κάνουν εξυπνότερα τα παιδιά, ενώ έχουν θετικές επιδράσεις και στον εγκέφαλο των ενηλίκων.

Ροβέρτος Σούμαν.

Στα 20 του χρόνια ο Σούμαν αμφέβαλε ακόμα, αν θα μπορούσε να δημιουργήσει κάτι ανώτερο στη μουσική σύνθεση. Είχε όμως τον εγωισμό να γίνει βιρτουόζος στο πιάνο.

Όταν, ύστερα από σπουδές δύο χρόνων στη Νομική Σχολή του Πανεπιστημίου της Λειψίας, αποφάσισε να εφιερωθεί ολοκληρωτικά στη μουσική, πήρε μαθήματα πιάνου από το φημισμένο καθηγητή Βήκ και μαθήματα σύνθεσης από το Χάιριχ. Μια παράλυση όμως των δακτύλων των χεριών του, από ασύνετη εξάσκηση, τον ανάγκασε να εγκαταλείψει την επιθυμία του να γίνει βιρτουόζος στο πιάνο. Η μοίρα λοιπόν τον οδήγησε στη μουσική σύνθεση. Τα πρώτα έργα του ήταν αποκλειστικά για πιάνο.

Τα σπουδαιότερα απ' αυτά είναι: «Βαριασιόν», «Αβέγκ» και «Παπιγιόν», «Σπουδές Παγκανίνι» και «Ιντερμέτσα», «Εμπρομπτό» (σε θέματα της Κλάρας Βήκ), «Καρναβάλι» και οι σονάτες σε Φα δίεση μείζονα και Σολ ελάσσονα.

Το 1837 ο Σούμαν πήγε στη Βιέννη, όπου είχε μεγαλύτερες οικονομικές δυνατότητες. Επειδή όμως δεν βρήκε εκείνο που περίμενε, γύρισε το 1839 στη Λειψία.

Ένα χρόνο αργότερα το Πανεπιστήμιο της Λειψίας τον ονόμασε επίτιμο διδάκτορα της Φιλοσοφικής Σχολής. Τότε ο Φρειδερίκος Βήκ, ο καθηγητής του, συμφώνησε για το γάμο με την κόρη του Κλάρα.

Αρχικά ο Σούμαν έγραψε αποκλειστικά έργα για πιάνο. Μετά το γάμο του όμως, άρχισε να γράφει έργα για τραγούδι (τη χρονιά του γάμου του έγραψε περισσότερα από 100 τραγούδια).

Συνέθεσε λοιπόν τον «Κύκλο τραγουδιών» σε στίχους του ποιητή Άιχεντορφ. Τους κύκλους τραγουδιών «Γυναικεία αγάπη» και «Αγάπη ποιητή». Εκτός απ' αυτά συνέθεσε τις συμφωνίες σε Σι ύφεση μείζονα και Ρε μείζονα, τα τρία κουαρτέτα για έγχορδα, και το κουιντέττο με πιάνο, το κοντσέρτο για πιάνο και το μελόδραμα «Γενοβέφη».

Όταν παραιτήθηκε από τη διεύθυνση του νέου Περιοδικού της μουσικής που κατείχε επί 10 χρόνια, πήγε στη Δρέσδη, όπου αφοσιώθηκε στη σύνθεση, μακριά από κάθε δημόσια εμφάνιση και για θεραπεία μιας νευρικής υπερέντασης. Επειδή όμως εργαζόταν πολύ συνθέτοντας, χειροτέρεψε η κατάστασή του και μόνο όταν ανέλαβε την διεύθυνση μιας ανδρικής και αργότερα μικτής χορωδίας, βελτιώθηκε η υγεία του.

Το 1850 διορίστηκε αρχιμουσικός στο Ντύσσελντορφ, θέση που κατείχε πριν απ' αυτόν ο Μέντελσον, ο Κίτς και ο Χίτλερ. Αν και δεν διακρινόταν ιδιαίτερα για τα προσόντα του στη διεύθυνση ορχήστρας, βρήκε το δρόμο του.

Η νευρασθένειά του όμως τον έκανε οξύθυμο, σε βαθμό μάλιστα, ώστε το 1853 να αντικατασταθεί από άλλο νεώτερό του μουσικό. Αυτό τον ερέθισε τόσο, ώστε το Φεβρουάριο του 1854, σε μία έξαψη του, έπεσε στο Ρήνο για να πνιγεί. Τον έσωσαν

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

όμως και τον έκλεισαν σε μια νευρολογική κλινική κοντά στη Βόννη. Εκεί έζησε ακόμη δύο χρόνια και πέθανε στις 29 Ιανουαρίου 1856.

Η γενικότητα η οποία χαρακτήριζε τη δημιουργία της μουσικής το 18^ο αιώνα, άρχισε στη διάρκεια του 19^{ου} αιώνα να υποχωρεί σε μια ειδικότητα του ταλέντου. Έτσι στις μεγάλες μουσικές φυσιογνωμίες του δευτέρου μισού του 19^{ου} αιώνα, δηλαδή στους Βάγκνερ και Μπράμς, βλέπουμε το διαχωρισμό στην καλλιτεχνική δημιουργία. Ο Βάγκνερ ασχολήθηκε με τη δραματική μουσική, ενώ ο Μπράμς με τη συναυλιακή και τη μουσική δωματίου.

Hugo Wolf (1860-1903).

Αυστριακός συνθέτης.

Ως μουσικοκριτικός, στη Βιέννη δημιούργησε πολλούς εχθρούς για το φανατισμό με τον οποίο επαινούσε τον Βάγκνερ και κατέκρινε τον Μπράμς. Από το 1888 ανακάλυψε την ποίηση του Μαίρικε, άρχισε να αντλεί από αυτή δεκάδες τραγούδια, όπου η τέχνη του λιντ (=γερμανικό τραγούδι) έφτασε σε ένα από τα πιο αξιόλογα στάδια εκλεπτυσμένης και περίπλοκης επεξεργασίας, με το πιάνο όχι πια να συνοδεύει απλώς, αλλά να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος του τραγουδιού.

Η φήμη του απλώθηκε γρήγορα και ιδρύθηκε στο Βερολίνο η «Εταιρεία Χούγκο Βολφ».

Έχοντας διαβάσει πολλούς Γερμανούς και Γάλλους συγγραφείς είναι σε θέση να εμβαθύνει στο πνεύμα των ποιητών που μελοποιεί με σπάνια αισθαντικότητα και δύναμη και γι' αυτό θεωρείται από πολλούς ισάξιος του Σούμπερτ!

Έγραψε θαυμάσια τραγούδια, μουσική δωματίου, χορωδιακά έργα και όπερες. Πέθανε κλεισμένος σε φρενοκομείο μόλις 43 χρονών!...

References-Αναφορές στην ξενόγλωσση βιβλιογραφία:

Als, H. A., Lawhon, G., Duffy, F.H., McNulty, G.B., Gibes-Grossman, R., & Blickman, J.G. (1994). Individualized developmental care for the very low birth-weight preterm infant. *Journal of the American Medical Association*, 272 (11), 853-858.

Arnand, K.J., & Hickey, P.R. (1987). Pain and its effects in the human neonate and fetus. *New England Journal of Medicine*, 317, 1322-1329.

Audio-Therapy Innovations, Inc., 800-537-7748. <http://win-edge.com/BabyGoToSleep.shtml>. BMG/Discovery Music. <http://getmusic.com>.

Boyd, B. (1994). *Lullabies from around the world*. Milwaukee, WI: Hal Leonard Publishing.

Bray, P.F., Shields, W.D., Wolcott, G.J., & Madsen, J.A. (1969). Occipitofrontal head circumference: An accurate measure of intracranial volume. *Journal of Pediatrics*, 75 (2), 303-305.

Caine, J. (1991). The effects of music on the selected stress behaviors, weight, caloric and formula intake, and length of hospital stay of premature and low birth-weight neonates in a newborn intensive care unit. *Journal of Music Therapy*, 28, 88-100.

Cassidy, J.W., & Ditty, K.M. (1998a, November). Gender differences among newborns on a transient otoacoustic emissions test for hearing. Paper presented at the annual conference of the American Music Therapy Association, Cleveland, OH.

Cassidy, J.W., & Ditty, K.M. (1998b). Presentation of aural stimuli to newborns and premature infants: An audiological perspective. *Journal of Music Therapy*, 35 (2), 70-87.

Coleman, J.M., Pratt, R.R., Stoddard, R.A., Gerstmann, D.R. & Abel, H. (1998). The effects of male and female singing and speaking voices on selected physiological and

- Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου. 2006-03-26
- behavioral measures of premature infants in the intensive care unit. *International Journal of Arts Medicine*, 5 (8), 4-11.
- Collins, S.K. (1996). Music therapy and nursing in the neonatal intensive care unit. In M.R.Froehlich (Ed.), *Music therapy with hospitalized children: A creative arts child life approach* (pp. 73-76). Cherry Hill, NJ: Jeffrey Books.
- Collins, S.K. & Kuck, K. (1991). Music therapy in the neonatal intensive care unit. *Neonatal Network*, 9(6), 23-26.
- Daiken, L. (1959). *The lullabye book*. London: Adlard.
- Decker-Voigt, H.H., & Maetzel, F.K. (1997). *Cardiovascular complaints music and health. Energon: The scientific-medical music program [Book and CDs]*. Hamburg, Germany: PolyGram GmbH.
- Delos International. 1645 North Vine St., Suite 340, Hollywood, CA 90028; 800-364-0645. <http://www.delosmus.com/>.
- Devlin, B., Daniels, M., & Roeder, K. (1997). The heritability of IQ. *Nature*, 388, 468-471.
- Gerhardt, K. J., & Abrams, R.M. (1996). Fetal hearing: Characterization of the stimulus and response. *Seminars in Perinatology*, 20(1), 11-20.
- Hack, M., Breslau, N., Weissman, B., Aram, D., Klein, M., & Borawski, E. (1991). Effect of very low birth-weight and subnormal head size on cognitive abilities at school age. *The New England Journal of Medicine*, 325 (4), 231-237.
- Hepper, P.G., & Shahidullah, B.S. (1994). Development of fetal hearing. *Archives of Disease in Childhood*, 71, F81-F87.
- Johnston, M.V. (1995). Neurotransmitters and vulnerability of the developing brain. *Brain and Development*, 17, 301-306.
- Lewit, E.M., Baker, L.S., Corman, H., & Shiono, P. H. (1995). The direct cost of low birth-weight. *The Future of Children*, 5 (1), 35-56.
- Lipton, B. H. (1998). Nature, nurture, and the power of love. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 13 (1), 3-10.
- Logan, B. (1991). Infant outcomes of a prenatal stimulation pilot study. *Prenatal and Perinatal Psychology Journal*, 6 (1), 7-31.
- Lynam, L. (1995, September-October). Developmental care in the intensive care nursery: Putting prevention into practice. *Neonatal Intensive Care*, 37-41.
- MMB Music, Inc., 3526 Washington Ave., Contemporary Arts Building, St. Louis, MO 63103-1019.
- Music for Little People, P.O. Box 1460, Redway, CA 95601; 1-800-346-4445. <http://www.mflp.com>.
- Nocker-Ribaupierre, M. (1995). *Auditive Stimulation nach Fruhgeburt Ein Beitrag zu Musiktherapie*. Stuttgart: G. Fischer.
- Nocker-Ribaupierre, M. (1999). Premature birth and music therapy. In T. Wigram & J. DeBacker (Eds.), *Clinical application of music therapy in developmental disability, pediatrics and neurology*. London: Jessica Kingsley.
- Perleberg Musik. Gewerbestrasse 13, 44866 Bochum, Germany; Fax 49 2327 292 155. <http://www.perleberg.de>.
- Petryshen, P., Stevens, B., Hawkins, J., & Stewart, M. (1997). Comparing nursing costs for preterm infants receiving conventional vs. developmental care. *Nursing Economics* 15(3), 138-150.
- Polygram Records, New York, NY. <http://www.polygram-us.com/>.
- Rauscher, F.H., Shaw, G.L., & Ky, K.N. (1995). Listening to Mozart enhances spatial-temporal reasoning: Towards a neurophysiological basis. *Neuroscience Letter* 185 (1), 44-47.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Rauscher, F.H., Shaw, G.L., Levine, L.J., Wright, E. L., Dennis, W.R., & Newcomb, R. L. (1997). Music training causes long-term enhancement of preschool children's spatial-temporal reasoning. *Neurological Research*, 19 (1), 218.

Righetti, P.L. (1996). The emotional experience of the fetus: A preliminary report. *Pre-and Perinatal Psychology Journal*, 10(1), 55-65.

Schwartz, F.J. (1997). Perinatal stress reduction, music, and medical cost savings. *Journal of Prenatal and Perinatal Psychology and Health*, 12(1), 19-29.

Schwartz, F.J., Ritchie, R., Sacks, L., & Phillips, C. (1998, July). Perinatal stress reduction, music, and medical cost savings. Paper presented at the VII International Music and Medicine Symposium, Melbourne, Australia.

Shahidullah, S., & Hepper, P.G. (1992). Hearing in the fetus: prenatal detection of deafness. *International Journal of Prenatal and Perinatal Studies*, 4 (3/4), 235-240.

Sheth, R.D., Mullett, M.D., Bodensteiner, J.B., & Hobbs, G.R. (1995). Longitudinal head growth in developmentally normal preterm infants. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine* 149, 1358-1361.

Shetler, D.J. (1989). The inquiry into prenatal musical experience: A report of The Eastman Project 1980-1987. *Pre-and Perinatal Psychology Journal*, 3 (3), 171-189.

Someday Baby, 800-965-2229. <http://www.lullabyes.com/>.

Standley, J.M. (1996, October). The effect of music and multimodal stimulation on physiologic and developmental responses of premature infants in neonatal intensive care. Presented at the VI International Society of Music in Medicine Symposium, San Antonio, TX.

Standley, J.M. (1998a, July). The effect of contingent music to increase non-nutritive sucking of premature infants. Presented at the VII International Society of Music in Medicine Symposium, Melbourne, Australia.

Standley, J.M. (1998b, November). Effect of music intervention on head circumference of premature infants: A post-hoc analysis of music research in neonatal intensive care. Paper presented at the annual conference of American Music Therapy Association. Cleveland, OH.

Transitions Music, 1930 Monroe Drive, Atlanta, Georgia 30324; 1-800-492-9885. <http://www.transitionsmusic.com>.

Winick, M. (1969). Malnutrition and brain development. *Journal of Pediatrics*, 74 (5), 667-679.

Zahr, L.K., & Traversay, J.D. (1995). Premature infant responses to noise reduction by earmuffs: Effects on behavioural and physiologic measures. *Journal of Perinatology*, 15 (6), 448-455.

Απόσπασμα απ' το βιβλίο του Τζ. Πίλκα (George Pilka) «Ο κόσμος της Μουσικής» (εκδ. Κάλβος) μτφρ. Ν. Ραΐση, Αθήνα 1968.

«Ο δημιουργικός ακροατής».

«Ρίξαμε μια ματιά στον κόσμο των συναυλιών. Παρακολουθήσαμε τον περίπλοκο δρόμο που βάζει τη μουσική μέσα μας. Δε θα ήταν άσκοπο αν κλείναμε με κάπως ασυνήθιστο τρόπο: να κοιταχτούμε οι ίδιοι στον καθρέφτη.

Ας απαντήσουμε στο ερώτημα: ποιοι είναι οι ακροατές, πόσες κατηγορίες και πόσα είδη υπάρχουν και σε ποιους ανήκουμε. Ίσως έτσι να βοηθούμε να βρούμε τον δρόμο που μας οδηγεί στον ιδανικό τρόπο ακρόασης της μουσικής.

Οι φίλοι της μουσικής είναι πολλοί. Καμμιά φορά θεωρούμε φιλόμουσο κι εκείνον που μετά τη δουλειά του κάθεται πάντα στο σπίτι του και πότε-πότε ανοίγει το

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

ραδιόφωνο. Συνήθως βρίζει γιατί δεν άκουσε τη μουσική που του αρέσει. Αν όμως τη στιγμή εκείνη τυχαία παίζεται το «αγαπημένο του κομμάτι» (κι επειδή τα αγαπημένα του δεν είναι βέβαια πολλά, σπάνια του παρουσιάζεται η ευκαιρία), τότε χαλάει τον κόσμο, ανοίγει τα παράθυρα και βάζει το ραδιόφωνο τόσο δυνατά που ν' ακούγεται σ' όλο το δρόμο.

Υπάρχει κι άλλος ένας παρόμοιος τύπος μουσικόφιλου. Η ομοιότητά του με τον προηγούμενο είναι πως βάζει το ραδιόφωνό του στη διαπασών. Διαφέρει όμως και σε κάτι; Απ' ό,τι βάζει δεν παρακολουθεί τίποτα, δεν ακούει τίποτα. Κι αυτός λογαριάζεται για «μουσικόφιλος».

Στην ίδια οικογένεια «φίλων της μουσικής» ανήκει και άλλος ένας τύπος. Είναι ο άνθρωπος που αγαπάει πέντε-δέκα συνθέσεις, ίσως και περισσότερες. Τις ξέρει πραγματικά καλά, να τις σφυρίζει και ακόμα να τις τραγουδάει ολόκληρες απ' έξω. Ασφαλώς στις συναυλίες δεν πηγαίνει, άλλη μουσική δεν τον ενδιαφέρει. Και το μοναδικό που κάνει είναι να βομβαρδίζει το ραδιοσταθμό με γράμματα και να ζητάει να παίζει τις συνθέσεις που γνωρίζει αυτός.

Αλλά ας αφήσουμε τους σπιτίσιους φίλους της μουσικής κι ας δούμε λίγο τους ακροατές που συχνάζουν στις αίθουσες των συναυλιών. Και στην περίπτωση αυτή έχουμε εκπλήξεις. Πάντα θα μας τραβήξει την προσοχή ο τύπος που πάντα φοράει τα πιο κομνά και τα πιο μοντέρνα ρούχα και που πάντα θα τον συναντήσουμε στα πιο μεγάλα κονσέρτα: ήλθε ο τάδε μεγάλος σολίστ, αυτός θα έχει τη θέση του στη συναυλία. Παίζει η τάδε φημισμένη ξένη ορχήστρα- τα εισιτήρια προπουλήθηκαν- αυτός πάλι θα είναι παρών. Με άλλα λόγια, ο τύπος αυτός κυνηγάει τα μεγάλα ονόματα, τις μεγάλες εκδηλώσεις και κυρίως τους ξένους καλλιτέχνες. Δεν τον ενδιαφέρει το πρόγραμμα το ίδιο. Καμμιά φορά την παθαίνει: ο φημισμένος σολίστ λ.χ. παίζει όλο το βράδυ τις απλές, τις όμορφες μα κι όχι εντυπωσιακές σονάτες του Μότσαρτ. Ο φουκαράς μας «λέοντας των σαλονιών» πλήττει, μα δεν τα βάζει κάτω. Σίγουρα την άλλη μέρα μιλάει στους φίλους του για τη μοναδική και εξαιρετική επίδοση του σολίστ, μπορεί να τους δείχνει και το αυτόγραφο που πήρε. Ακόμα θα τους πει για την κοσμική κίνηση της συναυλίας. Πραγματικά μουσικόφιλος άνθρωπος: ξέρει όλες τις μεγάλες συναυλίες κι όλα τα μεγάλα ξένα ονόματα!

Είναι αλήθεια πως υπάρχουν και πιο ραφιναρισμένες περιπτώσεις: ο ακροατής που πάντα μας εκπλήττει γιατί τα ξέρει όλα ίσως να έχει ακούσει τα πάντα. Αν μιλήσουμε για την μια ή την άλλη σύνθεση, για τον ένα ή τον άλλο καλλιτέχνη, γι' αυτόν τίποτα δεν είναι καινούργιο. Φυσικά κι ο ίδιος μιλάει για τα πάντα, μα με κάποιο υπεροπτικό τόνο- γιατί εμείς ποτέ δεν είδαμε τόσα πολλά- και αναστατώνεται μονάχα για απροσδόκητες εκπλήξεις. Γι' αυτόν τον τύπο του ακροατή κυκλοφορεί επίσης ένα ανέκδοτο:

Καθόμαστε στην όπερα: Η παράσταση άρχισε. Παίζεται η εισαγωγή, η αυλαία αρχίζει να σηκώνεται. Στο διάδρομο της αίθουσας παρουσιάζεται ο καθυστερημένος μας τύπος με τα καλά του και βιαστικά πηγαίνει στο κάθισμά του. για μια στιγμή βλέπει στη σκηνή τον κύκνο- τυπικό και γνωστό στοιχείο της όπερας Λόεγκριν. Ρωτάει με δυνατή φωνή τον πλαϊνό του: «Σας παρακαλώ τι παίζει πάλι σήμερα;». Κι εκείνος του απαντάει: «Το Λόεγκριν του Βάγκνερ». Απορεί ο ακροατής μας: «Α! το Λόεγκριν!- γι' αυτόν δεν πρόκειται να κάτσω, τον γνωρίζω όλο απ' έξω!». Παίρνει υπεροπτικό ύφος και φεύγει.

Αλλά ας ξαναγυρίσουμε στην αίθουσα των συναυλιών. Δίνεται η πρεμιέρα ή κάποια επίσημη παράσταση. Πόσα άγνωστα πρόσωπα εμφανίζονται στην αίθουσα, που ποτέ άλλοτε δεν τα είχαμε δει ανάμεσα στο ακροατήριο. Και πραγματικά κατέφθασε ένας καινούργιος τύπος ακροατή. Είναι ο κοινωνικός τύπος. Ήλθε για χάρη του διευθυντή της δουλειάς του, για χάρη της υπακοής του στους ανωτέρους ή και γι' άλλους

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

κοινωνικούς λόγους. Η συναυλία δεν τον τραβάει, τη βαριέται, του φέρνει ελαφρό ύπνο. Για τη μουσική δεν του αρέσει να μιλάει, φαίνεται πως έχει άγνοια, γι' αυτό σιωπά. Καμιά φορά, δηλώνει με σεμνότητα- «ξέρετε δεν έχω αυτί». Πότε-πότε στα διαλείμματα τακτοποιεί διάφορες υπηρεσιακές υποθέσεις του. Θα τον ξαναδούμε και πάλι σε κάποιο άλλο επίσημο κονσέρτο.

Ένας παρόμοιος τύπος είναι εκείνος που παρουσιάζεται λιγομίλητος. Εμφανίζεται σαν άνθρωπος του μεγάλου κόσμου, σαν πραγματικός γνώστης της τέχνης: όταν ακούει τη μουσική σκύβει το κεφάλι ή τεντώνει τα χέρια του για κάθε έστω και το παραμικρό λάθος που θα πιάσει. Μιλάει λίγο, πάντα πολύ χαμηλόφωνα, σαν άνθρωπος που γνωρίζει πολλά και που κατέχει και τις πιο δύσκολες πτυχές της τέχνης. Πάντα είναι στην εντέλεια ντυμένος. Η καταποσίωση του να παρουσιάζεται αγέρωχος γνώστης μεγαλώνει όταν δει πως τραβάει την προσοχή πολλών ακροατών. Κι αυτός είναι ένας τρόπος παρακολούθησης της μουσικής ζωής.

Μερικοί άνθρωποι θεωρούν πως είναι αναγκαίο όταν συζητάνε για τη μουσική να μιλάνε πολύ εξειδικευμένα. Υπάρχουν άνθρωποι που δεν καταλαβαίνουν και πολλά. Όμως θέλουν να λάμπουν στις συζητήσεις τους με την προβολή κάποιας σοφίας. Αυτοί έχουν την παρακάτω έξυπνη συνήθεια, όταν πηγαίνουν στα κονσέρτα: στην αρχή της συναυλίας γυρνούν γύρω από τους ειδικούς και «ψαρεύουν» τις κρίσεις τους. Μετά, βρίσκουν μερικούς γνωστούς τους και τους ανακοινώνουν με στόμφο: «Ξέρετε, ασφαλώς είναι μεγάλος καλλιτέχνης, αλλά αυτό το ελάττωμα του δεξιού του χεριού! Θέλω να πω πως ακόμα δεν έχει τελειοποιηθεί» κ.λ.π.

Από παράλληλες ιδιότητες χαρακτηρίζονται και οι λεγόμενοι «ειδικοί». Συνήθως, σ' όλη τη διάρκεια της συναυλίας, συζητάνε δυνατά με συναδέλφους τους όμως από τη μουσική ξέρουν μονάχα μερικές ονομασίες: αρμονία, φράση, αγωγή, τεχνική, εναλλαγή ρυθμών κ.λ.π. Και περιφρονούν υπεροπτικά όποιον δεν καταλαβαίνει τη γλώσσα τους. Δεν είναι ειδικός! Ποιο όμως ήταν το περιεχόμενο της μουσικής που ακούγανε; Γι' αυτό δε θα μας πουν τίποτα.

Στη γαλαρία θα συναντήσουμε κάποιον άλλο. Τακτικά είναι απλά ντυμένος, αγαπάει πολύ τη μουσική και είναι ενθουσιασμένος για ό,τι παίζεται. Δεν αφήνει να του ξεφύγει τίποτα, όλα τα προσέχει. Κι όταν δεν έχει εισιτήριο, περιμένει το διάλειμμα για να περάσει απαρατήρητος στον εξώστη. Έχει ζεστή καρδιά. Η πλειοψηφία αυτού του είδους των ακροατών είναι νέοι. Όταν, αργότερα, αποκτήσουν μια άνεση γίνονται άνθρωποι που επισκέπτονται κάθε τόσο τα θέατρα και τις συναυλίες. Είναι σεμνοί κι ευγνώμονες για κάθε καλό κονσέρτο. Δεν έχουν πια το φλογερό ενθουσιασμό του νέου, δεν έχουν πια τόσο καιρό, όμως ξέρουν να διαλέγουν την καλή μουσική και βρίσκουν πάντα τον καιρό για να την παρακολουθήσουν.

Δε θα πρέπει να ξεχάσουμε και τα κονσέρτα που δίνονται στα διάφορα μουσικά σχολεία. Σ' αυτά η πλειοψηφία των ακροατών είναι οι συγγενείς των καλλιτεχνών μαθητών. Ο τύπος του συγγενή ακροατή πηγαίνει στα κονσέρτα μονάχα επειδή «παίζει σήμερα ο Γιώργος». Τα πάντα επικροτεί κι ενθουσιασμένος χειροκροτεί τον καλλιτέχνη-συγγενή. Αν όμως στο ίδιο κονσέρτο παίζουν και άλλοι, τότε τους υπόλοιπους ανοικτά τους καταδιάζει. Δυστυχώς, αυτό είναι η τυπική πια συνήθεια όχι μονάχα των συγγενών μα και των φίλων πολλών καλλιτεχνών. Η κριτική τους είναι πάντα ευμενής και ενθουσιαστική- όμως για λίγους, για τους ημέτερους.

Αν θέλουμε να συνεχίσουμε, δε θα υπήρχε τέλος. Μπορούμε όμως να ρωτήσουμε: σε ποια κατηγορία ακροατών ανήκει ο καθένας από μας; Σε ποια κατηγορία θέλει ή πρέπει ν' ανήκει;

Η απάντηση είναι σχετικά απλή. Το ιδανικό θα ήταν να διαλέξουμε όλα τα θετικά γνωρίσματα κάθε κατηγορίας- φυσικά αν υπάρχουν τέτοια σε όλες. Και ποια είναι τα θετικά αυτά; Ας τα συνοψίσουμε:

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Ο ιδανικός ακροατής είναι ο μορφωμένος, χωρίς καμιά εξειδικευμένη μουσική κατάρτιση, απλός άνθρωπος. Ο ειδικός πολλές φορές πέφτει θύμα των ιδιαιτέρων ενδιαφερόντων του και ξεχνάει το βασικότερο: την άμεση συγκίνηση από τη μουσική. Όμως κι ο τελείως ακατατόπιστος μουσικά και αμόρφωτος άνθρωπος δε μπορεί ν' απολαύσει ολοκληρωμένα τη μουσική. Του λείπουν τα αναγκαία εφόδια. Γι' αυτό χρειάζεται να γνωρίζουμε πρώτα τα αναγκαία -ελάχιστα πράγματα για τη μουσική κι ύστερα να προχωρήσουμε αυθόρμητα στην κατανόηση του βάθους της μουσικής. Ο μορφωμένος, χωρίς καμιά εξειδικευμένη μουσική κατάρτιση, απλός άνθρωπος είναι πειθαρχικός. Δεν είναι ούτε σνόμπ, ούτε μποέμ. Μπορεί να δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες για μια προσεκτική παρακολούθηση της συναυλίας. Ξέρει επίσης να κάνει σωστή επιλογή των κονσέρτων. Δεν πηγαίνει στα πάντα, δεν είναι κάτι τέτοιο ανθρώπινα δυνατό. Γι' αυτό ξέρει να διαλέγει. Ο καλός μουσικός προσανατολισμός του και η γνώση του για το επίπεδο των διαφόρων βιρτουόζων του δίνουν τη δυνατότητα σωστά ν' αποφασίζει. Για τα κονσέρτα που διαλέγει αφιερώνει και λίγο χρόνο προετοιμασίας. Λ.χ. κατατοπίζεται για τους συνθέτες και τις συνθέσεις που θ' ακούσει διαβάζοντας προηγούμενα σχετικά άρθρα ή μελέτες. Τέλος, πηγαίνει στις συναυλίες ήρεμος και τις παρακολουθεί με απόλυτη χαρά, ηρεμία και αυτοκυριαρχία.

Ο ακροατής αυτός είναι ενεργητικός. Δεν μένει στο περιθώριο της μουσικής ζωής. Θα γράψει τη γνώμη του σε μερικούς καλλιτέχνες ή θα την στείλει στο ραδιόφωνο. Αν συναντήσει κανένα καλλιτέχνη που χρειάζεται βοήθεια στην προσπάθειά του, θα του συμπαρασταθεί ανεπιφύλακτα. Αν συναντήσει ασχήμιες, δε θα μείνει σιωπηλός. Παράλληλα όμως δεν θα υποκύψει στις υπάρχουσες προκαταλήψεις και πάντα θα παραμείνει σεμνός. Κατανοεί πως ο κόσμος της μουσικής δεν είναι αρένα ταυρομαχιών, αλλά τομέας καρποφόρας δουλειάς και δημιουργικών προσπαθειών.

Σε όλη του τη ζωή ξέρει ν' αφιερώνει λίγο χρόνο για τη μουσική: με τον καιρό αποκτάει μια μικρή μουσική βιβλιοθήκη, μια μικρή δισκοθήκη και βοηθάει το οικογενειακό του περιβάλλον να γνωρίσει τη μουσική. Κάποτε μπορεί και να ξέρει να παίζει ερασιτεχνικά κάποιο όργανο για την προσωπική του ευχαρίστηση.

Αυτός ο ακροατής ασφαλώς θέλει να γνωρίσει τους μεγαλύτερους βιρτουόζους και τις καλύτερες συνθέσεις. Όμως θα τον βρούμε και σε μικρότερες συναυλίες, όπου παίζουν νέοι καλλιτέχνες ή όπου δίνονται καινούργια και άγνωστα έργα.

Η μουσική είναι γι' αυτόν χαρά της ζωής. Με τον καιρό βαθιάειν τόσο πολύ που του γίνεται δύναμη, ανάσα και έμπνευση στη δουλειά του.

Πώς μπορούμε διαφορετικά να ονομάσουμε αυτόν τον ακροατή παρά σαν ισάξιο συμπλήρωμα του δημιουργικού καλλιτέχνη- παρά σαν δημιουργικό ακροατή;

Σύνοψη - Εκτιμήσεις - Συμπεράσματα.

Από τους πιο σημαντικούς στόχους της παιδείας είναι η προσπάθεια για την επεξεργασία ενός ολοκληρωμένου προγράμματος μουσικής που θα έχει σκοπό να βοηθήσει άτομα ανεξάρτητα ηλικίας που χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή.

Ένα τέτοιο πρόγραμμα θα ήταν ανεκτίμητη προσφορά ώστε να εισαχθούν αυτά τα άτομα μ' ένα τρόπο ευχάριστο και αποδεκτό, ομαλό στο σύνολο στην κοινωνία και συγχρόνως να τα βοηθήσει να αποκτήσουν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους, σιγουριά και ανεξαρτησία, κάνοντας μια ευχάριστη προσπάθεια μέσα από τη μουσική.

Τα τελευταία χρόνια ιδιαίτερα τονίζεται η συμβολή των μουσικών στοιχείων αλλά και άλλων τεχνών.

Η μουσική εκφράζει, αλλά και επηρεάζει και εκδηλώνει με το δικό της αλφάβητο αυτά που δεν εκφράζονται με κοινό λόγο. Και να μην ξεχνάμε πόσο ο ήχος επιβάλλεται στο νευρικό μας σύστημα.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Ο μεγάλος Παγκόσμιος Οργανισμός Μουσικής ISME (International Society for Music Education), μέσα στις πολλές του δραστηριότητες έχει έναν ευρύ τομέα που ασχολείται με αυτό το σημαντικό θέμα

«Ο ίδιος ποταμός ζωής που τρέχει στις φλέβες μας, νύχτα, μέρα διασχίζει τον κόσμο ολόκληρο χορεύοντας σε ρυθμικούς παλμούς».

Ό, τι ζει πάλλεται. Το σύμπαν κινείται πάνω σε μια ατελείωτη ποικιλία ρυθμών αστρικοί ρυθμοί, εποχιακοί ρυθμοί, ημερονύκτιο...

Και ο ανθρώπινος οργανισμός, μέρος του σύμπαντος λειτουργεί επίσης επάνω σε μια πολύ μεγάλη ποικιλία ρυθμών, κυτταρικοί ρυθμοί, οργανικοί ρυθμοί, βιολογικοί ρυθμοί... Είναι ένας νόμος παγκόσμιος ο νόμος του ρυθμού που ορίζει την ίδια τη ζωή σε όλες τις μορφές της.

Θα μπορούσαμε μάλιστα να πούμε πως η έννοια της μουσικής είναι τόσο παλιά όσο και η δημιουργία του κόσμου, αφού ο ρυθμός, ένα από τα βασικότερα στοιχεία της γεννήθηκε με την πρώτη πνοή ζωής. Ακόμα πως η εφαρμογή της μουσικής για σκοπούς παιδαγωγικούς και θεραπευτικούς είναι τόσο παλιά όσο και η Ιστορία της Μουσικής.

«Η μουσική ανταποκρίνεται στις πιο ποικίλες επιθυμίες του ανθρώπου, γι' αυτό μπορεί και παίζει ένα σημαντικό ρόλο στη γενικότερη εκπαίδευση και όχι μόνο στη μουσική εκπαίδευση» έγραφε πριν μερικές δεκαετίες ο Ζακ Εμίλ Νταλκρόζ, πατέρας της ρυθμικής που θεωρείται και πρόδρομος της μουσικοθεραπείας στην εποχή μας. Ο σπουδαίος αυτός παιδαγωγός άνοιξε τις πόρτες της μουσικοθεραπείας στη σύγχρονη εποχή, γιατί γκρέμισε κατά κάποιον τρόπο το αυστηρό πρόγραμμα της μουσικής εκπαίδευσης, εννοώντας την απ' ευθείας επαφή με τους ρυθμούς του ανθρώπινου πλάσματος. Το θέμα ωστόσο απασχόλησε διαχρονικά τον άνθρωπο μέσα από τους αιώνες σε όλους τους πολιτισμούς.

Η συμβολή των αρχαίων Ελλήνων σ' αυτό το χώρο είναι καθοριστική αφού από όλους τους αρχαίους λαούς είναι οι μόνοι που μελέτησαν και χρησιμοποίησαν εκτεταμένα τους ήχους και τη μουσική για τη θεραπεία ψυχικών και σωματικών παθήσεων, βασισμένοι αποκλειστικά και μόνο στην κλινική παρατήρηση και σε ορθολογιστικούς συλλογισμούς, απελευθερωμένοι από κάθε είδους δοξασίες, μαγικές ή θρησκευτικές.

Τα σημαντικότερα μοντέλα μουσικοθεραπείας στην αρχαία Ελλάδα είναι του Πυθαγόρα, του Αριστοτέλη και του Πλάτωνα.

Ο Πυθαγόρας ανέπτυξε τη θεωρία πως το σύμπαν, η ανθρώπινη ψυχή και η μουσική διέπονται από τις ίδιες αρμονικές αρχές, όπου... «η αρμονία είναι η ισορροπία μεταξύ δύο αντιπόδων, στους οποίους στηρίζεται το παγκόσμιο γίνεσθαι». Αν η ισορροπία των αντιθέσεων στην ψυχή διαταραχθεί, προκύπτουν ψυχικές ασθένειες όπου η μουσική- κατά την άποψη του Πυθαγόρα- έχει τη δύναμη να επαναφέρει την αναστατωμένη ψυχή στις παγκόσμιες αρμονίες και τη συμφωνία μεταξύ σύμπαντος, ψυχής και μουσικής. Γεγονός που σημαίνει πως οι μουσικές αρμονίες μοιάζουν με τις ψυχικές και επομένως μεταβάλλονται με τη βοήθεια της μουσικής.

Ο Αριστοτέλης υποστήριζε πως «δεν είναι η μουσική στο σύνολό της που επιδρά αρμονικά στον άνθρωπο, αλλά οι επί μέρους μουσικοί παράγοντες, π.χ. ρυθμοί, κλίμακες, μουσικά όργανα... που επιδρούν εξειδικευμένα ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους».

Ενώ κατά τη θεωρία του Πλάτωνα «η μουσική δεν δόθηκε στον άνθρωπο για να διασκεδάσει τις αισθήσεις του αλλά για να γαληνεύει τα βάσανα της ψυχής του».

Στα Ασκληπεία της αρχαίας Ελλάδας χρησιμοποιούσαν εκτεταμένα τη μουσικοθεραπεία, και σήμερα γίνεται όλο και πιο αποδεκτή η χρησιμότητα της μουσικής για τη θεραπεία ψυχικών αλλά και σωματικών παθήσεων.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Όστος οι οργανικές αντιδράσεις του ανθρώπου στο μουσικό ερέθισμα εξαρτώνται άμεσα από τη συγκινησιακή επίδραση που ασκεί η μουσική σ' αυτόν. Γιατί όμως ο ήχος και η μουσική επιδρούν τόσο έντονα στην ψυχολογία του ανθρώπου και στο συναισθηματικό του κόσμο;

Η επαφή του ανθρώπου με το ρυθμό είναι μια εμπειρία προγεννητική. Ο ρυθμός, με τη μορφή παλμικών κινήσεων, είναι η πρώτη εμπειρία των αισθήσεων του εμβρύου μέσα στον μικρόκοσμο της μήτρας, μαζί με την αίσθηση της κινητικότητας. Το έμβρυο αισθάνεται τους παλμούς αυτούς που προέρχονται από τα διάφορα όργανα του σώματος της μητέρας και μεταδίδονται μέσα από τους αρτηριακούς παλμούς, σαν βάση της ύπαρξής του. Τακτικότερο ερέθισμα είναι βέβαια ο ρυθμός της καρδιάς που αντιστοιχεί σε 72 κτύπους ανά λεπτό. Κάθε αλλοίωση του φυσιολογικού αυτού ρυθμού προκαλεί στο έμβρυο έντονη ανησυχία. Η ολοκληρωτική αυτή σύνδεση του εμβρύου με τη μητέρα στις αρχές της ζωής του, αποτελεί ένα είδος πρωταρχικής αρμονίας που διατρέχει τον κίνδυνο να κλονισθεί κατά τη διάρκεια του τοκετού.

Αλλά και μετά τη γέννηση οι περισσότερες μητέρες, χωρίς να το συνειδητοποιούν, κρατούν τα μικρά τους στο αριστερό μέρος του κορμιού τους. Έτσι τα βρέφη ακούν τους γνώριμους κτύπους της καρδιάς και οι φόβοι τους γαληνεύουν.

Πέρα όμως από τους ρυθμούς του ενδομήτριου κυκλοφοριακού συστήματος, το έμβρυο αντιλαμβάνεται και διάφορα άλλα ηχητικά και λεκτικά φαινόμενα που φτάνουν ως αυτό παραμορφωμένα από το υδατινό περιβάλλον της μήτρας, όταν είναι πάνω από 300 Χερτζ, ή 50 ντεσιμπέλ, όσον αφορά στην ανθρώπινη φωνή.

Αλλά και μετά τη γέννηση, οι πρώτες εμπειρίες του νεογέννητου είναι κυρίως ηχητικού χαρακτήρα, με βασικό σηματοδότη κυρίως τη φωνή της μητέρας και φτάνουν στο παιδί σαν προγλωσσικά σήματα επικοινωνίας. Αυτή η συνεχής επαφή με τις οικείες φωνές του περιβάλλοντος, δημιουργεί στο βρέφος την πρώτη προστατευτική εμπειρία παρουσίας και ανθρώπινης ζεστασιάς και ασφάλειας, που του επιτρέπουν να αναπτύξει ένα συναισθηματικό και αισθητικό ενδιαφέρον για τον εξωτερικό κόσμο που μ' αυτό τον τρόπο του φαίνεται λιγότερο επικίνδυνος.

Τα δεδομένα που αναφέραμε ως τώρα μας επιτρέπουν ήδη να αντιληφθούμε πόσο σημαντική είναι η συμβολή της μουσικής σε κάθε παιδαγωγική και θεραπευτική προσπάθεια. Τόσο στο επίπεδο της έκφρασης όσο και της επικοινωνίας αλλά και της αφύπνισης του δημιουργικού δυναμικού που βρίσκεται σε λανθάνουσα μορφή σε κάθε άνθρωπο, που είναι οι τρεις βασικές κινήσεις κάθε ψυχολογικής προσέγγισης.

Οι μέθοδοι και οι τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη μουσικοθεραπεία είναι κατά κάποιον τρόπο αστείρευτες. Κάθε άνθρωπος μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για νέες μεθόδους. Σε πολύ γενικές γραμμές θα μπορούσαμε να διαχωρίσουμε τις ψυχομουσικές μεθόδους σε τέσσερις βασικές κατηγορίες. Στις ατομικές και ομαδικές μεθόδους, τις δεκτικές που βασίζονται στη μουσική ακρόαση και τις ενεργητικές μεθόδους που βασίζονται στη μουσική, ηχητική, φωνητική δημιουργία.

Φυσικά όλοι οι συνδυασμοί με άλλες μορφές έκφρασης είναι πιθανοί και παρουσιάζουν αυτονόητο ενδιαφέρον, μουσική και ζωγραφική η πλαστική έκφραση, μουσική και θέατρο...μουσική και κίνηση φυσικά. Ας μην ξεχνούμε πως, όπως ήδη αναφέραμε, η ακοή και η κινητικότητα είναι οι πρώτες αισθήσεις που αναπτύσσονται στο έμβρυο γι' αυτό επιδρούν με μια ιδιαίτερη ευαισθησία στον άνθρωπο.

Υπάρχουν άπειροι τρόποι για να πλησιάσει κανείς τους ανθρώπους. Αυτό που προέχει είναι να διαθέτει ο παιδαγωγός ή ο θεραπευτής την απαραίτητη ευελιξία και προσαρμοστικότητα ώστε να μπορέσει να αντιληφθεί τις ανάγκες του άλλου πέρα από τα προσωπικά του βιώματα, και να διαλέξει το κατάλληλο ερέθισμα την κατάλληλη στιγμή για τον κατάλληλο άνθρωπο.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Η προσωπική αντίδραση του κάθε ατόμου σε μια μουσική π.χ. πρόταση είναι η συνισταμένη διαφόρων παραγόντων από τους οποίους οι πιο σημαντικοί είναι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η ιδιοσυγκρασία, η μόρφωση, το κοινωνικοπολιτιστικό περιβάλλον, το ίδιο το μουσικό έργο και η ψυχική διάθεση του ατόμου κατά τη συγκεκριμένη στιγμή της ακρόασης.

Η εφαρμογή της μουσικοθεραπείας δίνει αποτελέσματα όταν γίνεται με ευαισθησία και γνώση. Γνώση που αποκτάται μετά από εξειδικευμένες σπουδές στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό.

Τα μουσικά γεγονότα μπορεί να συμβούν οποιαδήποτε ώρα κατά τη διάρκεια της ημέρας, πιθανόν με τη φόρμα ενός τραγουδιού που καλύπτει μια ιδιαίτερη ατμόσφαιρα, με κίνηση ή μ' ένα απόσπασμα από μια προετοιμασμένη μουσική εργασία.

Είναι χρήσιμο να έχουμε πάντοτε ένα μαγνητόφωνο/κασσετόφωνο στη διάθεσή μας, για να ηχογραφήσουμε μουσικές από δίσκους, απ' το ραδιόφωνο, από πλανόδιους μουσικούς, ορχήστρες της πόλης, εκκλησιαστικές χορωδίες κ.λ.π. φτιάχνοντας μια συλλογή από μουσικούς ήχους, ο δάσκαλος θα πρέπει να μπορεί να κάνει σωστή επιλογή και ταξινόμηση των καθημερινών ήχων, ηχογραφημένων σε πολύ διαφορετικές καταστάσεις, σε διάφορες στιγμές της ημέρας και κάτω από διαφορετικές καιρικές συνθήκες.

Τέτοια αποσπάσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ερεθίσουμε την συνομιλία των παιδιών, σαν «ατμοσφαιρικό» υπόβαθρο ή για συνοδεία στα δημιουργικά κομμάτια που θα φτιάξουν τα ίδια τα παιδιά.

Θυμηθείτε ότι οι ηχογραφημένοι ήχοι είναι αντιληπτοί μόνο δια μέσου ενός καναλιού –το ακουστικό- και έτσι κάθε ερμηνεία, του τι υποτίθεται ότι συμβαίνει στο μαγνητόφωνο πρέπει να προέρχεται από την φαντασία των παιδιών, που βασίζεται στην βαθιά προέκταση προηγούμενων εμπειριών μέσα από καταστάσεις στις οποίες έχουν εμφανισθεί παρόμοιοι ήχοι.

Όπως συμβαίνει με το ραδιόφωνο, υπάρχουν και εδώ, συγκεκριμένα, πολλές δυνατότητες έντονης νοητικής δραστηριότητας σαν αποτέλεσμα της προσεκτικής επικέντρωσης μόνο ακουστικά. Αυτό το είδος της δραστηριότητας μπορεί να οργανωθεί από δασκάλους χωρίς ιδιαίτερες μουσικές ικανότητες, και ίσως είναι έξω από το πεδίο της μουσικής αγωγής, αν και έτσι κι αλλιώς οι δάσκαλοι της μουσικής απασχολούν τα παιδιά κυρίως ακουστικά. Όλες οι πιθανές σχέσεις με την μουσική εμπειρία θα πρέπει πάντοτε να παραμένουν ζωντανές και κατάλληλα εξερευνησίμες.

Τα «δημιουργικά κομμάτια» δεν περιορίζονται μόνο στη μουσική, αλλά περιλαμβάνουν και μια πιο πλατειά βάση, έτσι ώστε να εκμεταλλεύονται τις αισθητηριακές εμπειρίες και την φαντασία, όπου τα χρώματα, τα κείμενα, τα σχήματα, οι κινήσεις και οι καθημερινοί ήχοι αποτελούν το βασικό υλικό. Σύμφωνα με τις προηγούμενες προτάσεις, είναι δυνατές οι μεγάλοι φάσματος αισθητικές προσεγγίσεις. Όσο πιο πολύ πλατειά κινούνται οι αισθητικές παράμετροι, τόσο πιο καλά αντιμετωπίζονται οι ειδικές ανάγκες. Είναι κυρίως στην Ειδική Αγωγή όπου ευημερεί η αντίληψη των καλλιτεχνικών δρώμενων.

Παράλληλα με τις αυθόρμητες και λειτουργικές ευκαιρίες που παρουσιάζονται στα διάφορα μουσικά γεγονότα, υπάρχει επίσης και το κανονικό πρόγραμμα μουσικής-στην καλύτερη περίπτωση τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Τα ίδια τα προγράμματα θα πρέπει να είναι σωστά σχεδιασμένα, με καινούργιο υλικό, αναθεωρήσεις και ανάπτυξη του γνωστού υλικού, πρακτική εξάσκηση, αίσθηση υψηλής πραγματοποίησης σε μια προσεκτικά επιλεγμένη στιγμή και τέλος, μια

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

ευαίσθητη επαναφορά στην ηρεμία, προτού οι συμμετέχοντες προχωρήσουν στην επόμενη τους δραστηριότητα.

Η «αίσθηση υψηλής πραγματοποίησης» που αναφέρεται εδώ, έχει σαν στόχο να θυμίσει στον δάσκαλο, ότι όσο περισσότερο επιμελημένες είναι οι δραστηριότητες/προσπάθειες των παιδιών, τόσο θα πρέπει να ζητείται να κάνουν το καλύτερο απ' αυτό που μπορούν να κάνουν. Δεν υπάρχει περίπτωση να δώσουμε λάθος έπαινο για μια καλλιτεχνική άλλη δραστηριότητα μόνο επειδή αισθανόμαστε οίκτο για τα άτομα που βρίσκονται κάτω από δύσκολες συνθήκες.

Έτσι, η «υψηλή πραγματοποίηση» μπορεί να συμπεριλάβει τον πιο μικρό ήχο που είναι δυνατόν να γίνει σ' ένα τύμπανο ή ένα κύμβαλο- ακόμα και κάτω από δύσκολες συνθήκες μυϊκών σπασμών- ή την παραγωγή ενός μακρύ φωνητικού ήχου από κάποιον που αναπνέει δύσκολα εξ αιτίας ενός φυσικού του προβλήματος.

Απ' την άλλη μεριά υπάρχει και μια άλλη θεώρηση που μας ενδιαφέρει και που αναφέρεται στην κριτική της μουσικής και την ακρόαση μιας καλής εκτέλεσης.

Τα παιδιά θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να ακούσουν ζωντανή μουσική εκτελεσμένη όσο το δυνατόν καλύτερα, από τον δάσκαλό τους και από προσκεκλημένους μουσικούς. Τα Άτομα με Ειδικές Ανάγκες, ακόμα και αυτά με πολύ περιορισμένες νοητικές ικανότητες, μπορούν να εκτιμήσουν τις καλές μουσικές εκτελέσεις.

Το καλό παίξιμο αντικατοπτρίζει τη θέληση του εκτελεστή να είναι μουσικά «κατανοητός» και αυτό επιτυγχάνεται με τη μεγαλύτερη φροντίδα και προσοχή που δείχνει ο μουσικός στο κούρδισμα, στη ρυθμική αγωγή, στην άρθρωση και τον σχεδιασμό και ταυτόχρονα με την συνετή χρήση της δυναμικής, του rubato κ.λ.π. Τα άτομα που δεν χρησιμοποιούν τις νοητικές λειτουργίες, μπορούν να διαισθανθούν την ειλικρινή διάθεση να γίνει κάποιος κατανοητός, η οποία φαίνεται μέσα από τα χαρακτηριστικά της εκτέλεσης που αναφέρθηκαν παραπάνω.

Αυτό είναι άλλο ένα παράδειγμα από τα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της μουσικής συμπεριφοράς, που είναι ανάλογα και συνηγούν με μερικά χαρακτηριστικά της συνήθους συμπεριφοράς,- παράδειγμα στο οποίο αναφέρεται και η Suzanne Langer γύρω από την διαμόρφωση της ευαισθησίας.

Τόσο σαν ακροατές όσο και σαν δημιουργοί, τα Παιδιά με Ειδικές Ανάγκες, έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν τις τονικές σχέσεις και τις δομές της μουσικής και έτσι να γεννηθεί η κινητήριος δύναμη της μεγάλης ευχαρίστησης και της βαθιάς αφομοίωσης. Μ' αυτόν τον τρόπο, που παραπάνω περιγράφηκε σαν αισθητηριακή εμπειρία, υπάρχει η δυνατότητα να αποκατασταθεί η επαφή του παιδιού με τον δικό του προσωπικό κόσμο. Από αυτή την άποψη η θεραπεία δια μέσου της μουσικής είναι πραγματικά δυνατή.

Η μουσική θεραπεία.

Όποιος έχει νιώσει ζωογόνο αγαλλίαση ακούγοντας το Αλληλούια από τον «Μεσσία» του Χαίντελ ή όποιος έχει χαρεί μια βαθιά ηρεμία παρακολουθώντας το αντάτζιο από το κοντσέρτο για βιολί του Μπετόβεν, θα υποστηρίξει ασφαλώς την ιδέα ότι η μουσική μπορεί να «αποκαταστήσει» τον άνθρωπο. Υπάρχει μια συναισθηματική δύναμη μέσα στη μουσική, που προσφέρει αναρίθμητες δυνατότητες για να γιατρευτεί ένας άρρωστος. «Θεραπεία» σημαίνει να ξαναβρεί κανείς τον εαυτό του ολόκληρο. Οι υγιείς άνθρωποι, ακούγοντας καλή μουσική, αισθάνονται πληρότητα, αισθάνονται ότι βρίσκουν όλο τον εαυτό τους. Γιατί, λοιπόν, να μη επωφεληθούν από το ίδιο πράγμα και οι άρρωστοι;

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Από τα πανάρχαια χρόνια οι πρωτόγονοι λαοί χρησιμοποιούσαν τη μουσική για να επιτύχουν ισχυρή συγκίνηση και να θεραπεύσουν αρρώστιες. Ο δυτικός πολιτισμός αναγνώρισε το γεγονός αυτό από τα πρώτα χρόνια της ιστορίας.

Ο Πυθαγόρας, ο περίφημος Έλληνας φιλόσοφος και μαθηματικός, ερεύνησε την αξία της μουσικής και κυρίως των 7 ελληνικών φθόγγων για τη θεραπεία των ασθενών. Ο Πλάτων, μεγάλος φιλόσοφος, πίστευε ότι ορισμένοι φθόγγοι ήταν βλαβεροί και άλλοι ωφέλιμοι για διάφορα άτομα ή ομάδες ατόμων. Στο Μεσαίωνα μερικά αραβικά νοσοκομεία είχαν ειδικούς θαλάμους για να θεραπεύουν με μουσική την κατάθλιψη, το παραλήρημα και άλλες συγγενείς περιπτώσεις. Το 1792 ο Ουίλλιαμ Πάργκετερ, ένας Άγγλος νευρολόγος, έκανε μια απόπειρα επιστημονικής έρευνας του θέματος. Μελέτησε την επίδραση της μουσικής σε ορισμένες περιπτώσεις μανίας και τόνισε τη σημασία που έχει η επιλογή των συνθέσεων και των οργάνων για να ανταποκρίνονται ακριβώς στην ψυχική κατάσταση του αρρώστου. Από τότε έγιναν πολλές παρατηρήσεις σχετικά με μεταβολές σε ορισμένες λειτουργίες του σώματος, όπως στην αναπνοή, τον σφυγμό, την πίεση του αίματος την ώρα που ο άνθρωπος ακούει μουσική. Οι μεταβολές αυτές θεωρήθηκαν αποτελέσματα συναισθηματικών επιδράσεων.

Από πολλά χρόνια τώρα η μουσική χρησιμοποιείται στα ψυχιατρεία για μορφωτικούς και ψυχαγωγικούς σκοπούς και σε μικρότερο βαθμό σε άλλα νοσοκομεία, όπως π.χ. στα σανατόρια.

Σε πολλές περιπτώσεις οι ασθενείς και το προσωπικό σχηματίζουν ορχήστρες και χορωδίες και δίνουν συναυλίες. Στην Αμερική, πολλά νοσοκομεία, υπό την αιγίδα του Εθνικού Συμβουλίου Μουσικής, έχουν προσλάβει ως μόνιμο υπάλληλο ένα μαέστρο. Μια έκθεση που έγινε αναφέρει, αν και όχι με απόλυτη βεβαιότητα, ότι η μουσική που συνθέτουν οι ασθενείς είναι πιο χρήσιμη από εκείνη που γράφεται για τους ασθενείς.

Στην Αγγλία, το Συμβούλιο Μουσικής για τα Νοσοκομεία διοργανώνει κάθε μήνα κοντσέρτα σοβαρής μουσικής που διαρκούν περίπου μια ώρα και σε οποία παίρνουν μέρος ένας ή και περισσότεροι εκλεκτοί σολίστ. Οι καλλιτέχνες που διαλέγονται είναι εκείνοι που όχι μόνο έχουν διακριθεί για το ταλέντο τους, αλλά είναι ικανοί να έλθουν σε επαφή με το ακροατήριό τους.

Τα περισσότερα δημοσιεύματα που ασχολούνται με τη χρησιμοποίηση της μουσικής στην ψυχιατρική έρχονται από την Αμερική. Μερικοί επιστήμονες βρίσκουν τη μουσική πολύ ωφέλιμη για τους πιο ανήσυχους αρρώστους. Άλλοι παρατήρησαν μεταβολή της διαθέσεως, εκδήλωση ενεργητικότητας και αύξηση της προσοχής και του ενδιαφέροντος σε ορισμένες περιπτώσεις διανοητικής διαταραχής.

Η κλασική μουσική, ο Μπαχ, ο Χαίντελ, ο Χάινδν, ο Μότσαρτ, ο Μπετόβεν φαίνονταν βαρετοί στην αρχή για τους πιο πολλούς, όσο όμως τους γνώριζαν καλύτερα, άρχιζαν να τους απολαμβάνουν περισσότερο. Η κλασική μουσική δεν δημιούργησε παρά σπάνιες προσωπικές εκδηλώσεις, αλλά σε πολλές περιπτώσεις έδινε ένα αίσθημα μεγάλης ασφάλειας, ίσως γιατί η σύνθεσή της είναι στέρεη και ευθεία και γιατί έχει δαμάσει το αίσθημα.

Η ρομαντική μουσική του Βέμπερ, του Μέντελσον, του Σοπέν, του Σούμαν και των «εθνικών» συνθετών του 19^{ου} αιώνας, όπως είναι ο Μουσσόργκσκυ και ο Ντβόρζακ, έχει εύκολα επίδραση στα αισθήματα όλων των ακροατών και ο άρρωστοι τη βρήκαν συγκινητική και νοσταλγική. Σε ανθρώπους με καταπιεσμένη ψυχή και ανίκανους να εκδηλώσουν τα αισθήματά τους, η μουσική αυτή πολλές φορές δεν άρεσε, αλλά σε λιγότερο κλειστούς τύπους η ρομαντική μουσική έδωσε μια συναισθηματική διέξοδο. Ένα αποτέλεσμα ήταν πάντως βέβαιο. Η ρομαντική μουσική προκαλούσε συζητήσεις ακριβώς γιατί δημιουργούσε ισχυρές διαφορές γνώμες.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Η ρεαλιστική μελοδραματική μουσική του 19^{ου} αιώνα- του Μπιζέ, του Μασκάνι, του Λεοκαμβάλλο- βρήκε μεγάλη απήχηση στα αισθήματα των αρρώστων και δημιούργησε πολλές ζοηρές συζητήσεις στις ομάδες για τα προβλήματα της ζωής και κυρίως για τον έρωτα.

Στη σύγχρονη σοβαρή μουσική ο ρυθμός παίρνει μεγαλύτερη σημασία από τη μορφή. Η σύνθεση του Στραβίνσκυ «Το στεφάνωμα της Άνοιξης» π.χ. προκάλεσε μεγάλη συγκίνηση δύο φορές. Το έργο αυτό είναι γραμμένο για μπαλέτο και περιγράφει τις τελετές που κάνουν οι πρωτόγονοι άνθρωποι για την ευφορία. Στο τέλος μια νέα κοπέλα χορεύει ζοηρά, άγρια σχεδόν στο κέντρο ενός κύκλου, ωστόσο πέφτει νεκρή από την εξάντληση. Δύο χαρακτηριστικές παρατηρήσεις αρρώστων μετά το άκουσμα αυτού του έργου ήταν: «Είναι θαυμάσια αυτή η απελευθέρωση από κανόνες και οδηγίες», και «μου φέρνει στο νου τους τρελούς και τα παιδιά που ξεφεύγουν και τους άγριους που προσποιούνται ότι είναι θρήσκοι, ενώ χαίρονται να κάνουν κακίες».

Η μοντέρνα χορευτική μουσική δε δημιούργησε παρά ελάχιστο ενδιαφέρον στις ομάδες και οι περισσότεροι άρρωστοι έλεγαν ότι προτιμούσαν να χορεύουν, παρά να την ακούνε. Επειδή, όμως, η μουσική αυτή συγκεντρώνει πολύ το ενδιαφέρον των ανθρώπων, αξίζει ασφαλώς το θέμα να μελετηθεί περισσότερο.

Τα δημοτικά και λαϊκά τραγούδια έφεραν τους αρρώστους κοντά τον έναν στον άλλον. Πολλές φορές άρρωστοι, που έμεναν ψυχροί και απομονωμένοι από τους άλλους άρχισαν να κουβεντιάζουν εύθυμα με άλλους περισσότερο κοινωνικούς.

Η Μουσικοθεραπεία απεδείχθη ότι συχνά είναι πολύτιμη, κυρίως για την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας των ανθρώπων.

Ο αυλός και το τύμπανο συγκαταλέγονται στα αρχαιότερα μουσικά όργανα. Ο αυλός, ως φαλλικό σύμβολο, ταυτίζεται παντού με το αρσενικό, ενώ το τύμπανο συμβολίζει τη μήτρα της γυναίκας. Και τα δύο μαζί συμβολίζουν τον ήλιο και, επομένως, τη γονιμότητα, την ευτυχία και την αναγέννηση. Στους περισσότερους πολιτισμούς, ο αυλός και το τύμπανο συνοδεύουν τους χορούς του ηλίου, που χορεύονται εν γένει από τέσσερις χορευτές οι οποίοι συμβολίζουν τα τέσσερα τέταρτα του σύμπαντος. Η κοσμική σημασία του αυλού είναι φανερή επίσης και στην όπερα του Μότσαρτ «Ο μαγεμένος αυλός», όπου δύο «βασιλεία», που τα χωρίζει το φως και το σκοτάδι, συγκρούονται για να κατακτήσουν τον ισχυρό Ηλιακό Κύκλο με τα επτά στέμματα, δηλαδή τον ήλιο.

Μουσικοί αγώνες στην Αρχαία Ελλάδα.

Καθώς διανύουμε το έτος 2004- ορόσημο για την Ελλάδα, αλλά ίσως παντελώς αδιάφορο για κάποιους άλλους λαούς- δεν μπορούμε να μη σκεφτούμε έντονα την έννοια του «διαγωνισμού». Και δεν αναφερόμαστε μονάχα στον εύκολο συνειρμό, αυτόν του διαγωνισμού των αθλητών στην επικείμενη Ολυμπιάδα αλλά ακόμα και στη σύγκριση της ελληνικής διοργάνωσης με παλαιότερες άλλων χωρών, σύγκριση που μοιάζει να είναι ένας λανθάνων αγώνας με κάπως πιο επισφαλή κριτήρια.

Η ανταγωνιστικότητα κρύβεται λοιπόν σε πολλές εκφάνσεις της ζωής με επίσημους ή ανεπίσημους όρους, τα έπαθλα μπορεί να είναι απτά ή συμβολικά, άμεσα ή έμμεσα, και φυσικά γεννιέται το ερώτημα αν ένα προϊόν του πολιτισμού, όπως είναι η μουσική, θα μπορούσε να τοποθετηθεί σ' έναν ιδεατό στίβο και να κριθεί με κάποιους αντικειμενικούς όρους.

Βέβαια σήμερα, η απάντηση σ' αυτό το ερώτημα είναι μάλλον αρνητική, για το λόγο ότι οι μουσικές ιδιαιτερότητες των λαών εξαναγκάζονται να συγκλίνουν σ' ένα υποτιθέμενο και γενικώς αποδεκτό μουσικό πρότυπο με αποτέλεσμα να μη

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

συγκρίνουμε μουσικές αρετές χωρών-λαών, αλλά μεμονωμένες προσπάθειες για την πειστικότερη προσέγγιση του προτύπου.

Μεταξύ θρύλου και ιστορίας.

Ευτυχώς τα πράγματα ήταν έτσι και στην αρχαιότητα, όταν σχεδόν παράλληλα με την ιδέα της σύγκρισης των σωματικών ικανοτήτων γεννήθηκε και αυτή της πνευματικής-καλλιτεχνικής. Ίσως βέβαια από την πρώτη στιγμή, οι ενασχολούμενοι να είχαν καταλάβει ότι όσο το πρώτο είναι μετρήσιμο, και με ανάλογες ευκαιρίες (εφόσον η φυσική κατάσταση δεν είναι προνόμιο μιας ομάδας ανθρώπων), τόσο το δεύτερο ήταν μη αποδείξιμο και βέβαια ήταν αποτέλεσμα καλλιέργειας αλλά και ευρηματικότητας.

Φορέας αυτής της ιδέας είναι άλλωστε και ο μύθος του αγώνα μεταξύ του Απόλλωνα και του σάτυρου Μαρσύα, όπου μετά από τον πρώτο ισόπαλο γύρο ο αγώνας κρίνεται από την αθέμιτη θα λέγαμε σήμερα αξίωση του θεού, να παίξει ο αντίπαλός του τον αυλό ανάποδα και ταυτόχρονα να τραγουδάει.

Αντιμέτωπος με τη θεϊκή ύβρη βρέθηκε κι ο Θάμυρις όταν περηφανεύτηκε ότι θα τραγουδούσε καλύτερα κι από τις Μούσες, με αποτέλεσμα να χάσει όχι μόνο τη λαλιά του αλλά και την τέχνη του στην κιθάρα.

Η ημιθρυλική αυτή σκηνή από την Ιλιάδα (Β 594-600) κατά κάποιους μελετητές υποδηλώνει ότι στους χρόνους του Ομήρου οι μουσικοί διαγωνισμοί ήταν ήδη γνωστοί.

Οι πρώτοι αγώνες.

Βέβαια σε κάθε κοινωνία πριν από κάθε θεσμοθετημένη δραστηριότητα προηγείται η εποχή της «αθωότητας» κι έτσι μπορούμε να φανταστούμε τους παραδοσιακούς ραψωδούς να περιφέρονται σε διάφορες επαρχιακές πόλεις απαγγέλλοντας αποσπάσματα του Ομήρου σε δημόσιες γιορτές, κάποιιοι απ' αυτούς να βρίσκουν ένα φιλόξενο κατάλυμα και λίγο φαγητό, ενώ κάποιιοι άλλοι να δέχονται ίσως μια προσυμφωνημένη αμοιβή.

Με τη δημιουργία κινήτρων, είτε ερασιτεχνικών είτε «επαγγελματικών», ασφαλώς θα αναπτύχθηκαν ιδιαιτερότητες και «ατομικότητες» στο αποκρυσταλλωμένο κατά τα άλλα ποιητικό δρώμενο, που εύκολα θα άνοιξαν το δρόμο για τη δημιουργία φημισμένων ονομάτων, προτιμήσεων, διαφοροποιήσεων.

Περισσότερο, ο έμμετρος λόγος μοιάζει να ενδιέφερε πνευματικά τον κόσμο του 8^{ου} π.Χ. αιώνα, για αυτό και τότε αναφέρεται για πρώτη φορά ένα είδος διαγωνισμού στα πλαίσια επιτάφιων αγώνων προς τιμή του Χαλκιδαίου βασιλιά Αμφιδάμαντα, ανάμεσα σε εκτελεστές εξάμετρου τραγουδιού. Την πληροφορία αυτή μας τη δίνει ο Ησίοδος («Έργα και Ημέραι», στ. 654), ο οποίος έζησε από πρώτο χέρι το δρώμενο και μάλιστα ως διαγωνιζόμενος με έναν ύμνο. Οι Μούσες, δια χειρός του αδελφού του θανόντος βασιλιά, τίμησαν τον ποιητή μ' έναν τρίποδα που τους τον αφιέρωσε. Λιγότερο τυχερός στάθηκε ο Ησίοδος σ' έναν αγώνα των Δελφών, όπου (Παυσ. 10,7,3) δεν του δόθηκε καν η άδεια να πάρει μέρος, εφόσον δεν μπορούσε να συνοδέψει τον εαυτό του στην κιθάρα.

Αρχαϊκή εποχή.

Ήδη αυτό το περιστατικό απηχεί τη μετεξέλιξη ενός πρώτου τύπου μουσικού αγώνα που προσομοίαζε περισσότερο μ' ένα είδος έρρυθμης απαγγελίας, σε ένα νεότερο τύπο που απαιτούσε πλουσιότερο θέαμα και ακρόαμα με τη συνοδεία κάποιου οργάνου. Είναι ο 7^{ος} και 6^{ος} π.Χ. αιώνας, εποχή όπου ανθεί η λυρική ποίηση, κατά την

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

οποία- καθώς δηλώνει τ' όνομά της- ποιητές μονωδιών, ελεγείων και ιάμβων συνοδεύουν το τραγούδι τους με κάποιο χορδόφωνο (λύρα, βάρβιτο ή κιθάρα).

Στις αγγειογραφίες της εποχής μπορούμε να παρατηρήσουμε συνήθως έναν άνδρα με πολυτελή ενδύματα να δρασκελίζει αποφασιστικά ένα βήμα, κάνοντας τα τελευταία κουρδίσματα στην κιθάρα του, ή την ώρα της λυρικής πράξης, καθώς δάχτυλα και φωνή συνδυάζονται με αρμονία για την απόδοση της θεσπέσιας μελωδίας.

Με κάποια ίσως μικρή καθυστέρηση έρχεται και ο φρυγικής προέλευσης αυλός να συνοδεύσει τον ελεγειακό ποιητή, καθιερώνοντας την αυλωδία, η οποία κατά την εγκυκλοπαίδεια του Σόλωνα Μιχαηλίδη απαιτεί δύο πρόσωπα, έναν τραγουδιστή (ο αυλωδός, οποίος ήταν και ο διαγωνιζόμενος) κι έναν αυλητή που συχνά είναι ένας δούλος από τη Φρυγία. Οι μουσικοί αγώνες συνήθως δεν ήταν ένα αυτόνομο μουσικό δρώμενο, αλλά εμπλούτιζαν προϋπάρχουσες θρησκευτικές εορτές συχνά για την τόνωση κάποιου ομαδικού, οργανωτικού ή εθνικού αισθήματος.

Το τελευταίο μπορούσε κάποτε να υπερβαίνει τα στενά όρια μιας πόλης-κράτους και να αποκτά ένα πανελλήνιο χαρακτήρα ακόμη και σε πόλεις όπως η Σπάρτη. Στη γιορτή των Καρνείων ένας ξενομερίτης κιθαρωδός, ο θρυλικός Τέρπανδρος, μνημονεύεται ως ο πρώτος νικητής στα μέσα, περίπου, του 7^{ου} π.Χ. αιώνα. Ο Λέσβιος κιθαρωδός δεν ήταν παρά η αρχή μιας καταγιστικής εισροής ταλέντων από τη Λέσβο (Αρίων, Περίκλειτος κ.α.), που εξακολούθησαν να αποσπούν το πολυπόθητο βραβείο για τουλάχιστον έναν αιώνα.

Βεβαίως οι μουσικοί αυτοί κατέληξαν περιπλανώμενοι επαγγελματίες, που δεν δίσταζαν να σαρώνουν τα βραβεία συχνά σε πολλές διαδοχικές εορτές οπουδήποτε στην Ελλάδα, όπως ο Τέρπανδρος που κέρδισε τέσσερις διαδοχικές φορές, και ο αργείος αυλητής Σακάδας τρεις στον αγώνα των Πυθίων.

Εξειδίκευση αγωνισμάτων.

Κάπου εδώ (αρχές 6^{ου} π.Χ. αι.) ενθαρρύνεται και η εξειδίκευση των αγωνισμάτων καθώς θεσπίζονται η αυλωδία και η αυλητική στα Πύθια, ενώ στην Αθήνα, το 566 π.Χ., αναδιοργανώνονται τα Παναθήναια από τον Πεισίστρατο, μ' ένα πλήρες για την εποχή πρόγραμμα που περιλάμβανε ραψωδία, κιθαρωδία, αυλωδία και αυλητική (με έναν ακόμα τοπικό χαρακτήρα).

Η Αθήνα θα αποκτήσει λίγο αργότερα την πανελλήνια λάμψη, ενώ στην αντίστοιχη μουσική παιδεία αποδεικνύεται ουραγός (είναι χαρακτηριστικό ότι κανείς Αθηναίος δεν είχε κερδίσει στα Πύθια μέχρι τον 5^ο π.Χ. αιώνα). Ευτυχώς ξένο αίμα σε αυλικό περιβάλλον (Ανακρέων, Λάσος, Σιμωνίδης κ.α.) θα ανατρέψει αυτήν την ανεπάρκεια, με αποτέλεσμα τον εμπλουτισμό των μουσικών ειδών που αρχίζει από το διθύραμβο (508 π.Χ.) και φθάνει στην τραγωδία.

Οι υποδομές.

Καθώς στην πρωτογενή μορφή τους τα δρώμενα αυτά απευθύνονταν κυρίως στους αυτόχθονες ενήλικους πολίτες δηλαδή στο περιορισμένο κοινό μιας κλειστής κοινωνίας οποιοσδήποτε υπαίθριος δημόσιος χώρος, κατά προτίμηση αυτός της Αγοράς, ήταν κατάλληλος, ενώ η υλικοτεχνική υποδομή ήταν στοιχειώδης (χωμάτινο έδαφος, ξύλινα ικρία ,δηλ. κερκίδες για τους θεατές κ.τ.λ.). Η ανάδειξη όμως πανελλήνιων ιερών, (Δελφοί, Ολυμπία) και αργότερα μεγάλων πολιτικών δυνάμεων (Αθήνα, Σπάρτη), προκάλεσε έναν ακόμη αφανή αγώνα, που στο πρακτικό επίπεδο σήμανε την κατασκευή εξειδικευμένων χώρων για τις τελετές και τα δρώμενα, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται άνετη παρακολούθηση και συμμετοχή από περισσότερους, στο δε ιδεατό επίπεδο σήμανε την υπεροχή και την οικονομική ευρωστία μιας πόλης-κράτους. Μέσον έκφρασης των παραπάνω δεν ήταν άλλο από την αρχιτεκτονική

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

δημιουργία, που άλλοτε με συμβολικά κτήρια (Ναοί, θησαυροί: αφιερωματικοί ναΐσκοι, χορηγικά μνημεία) ή λειτουργικά (λίθινα θέατρα, στοές, πανδοχεία κ.τ.λ.) εξυπηρέτησε λιγότερο ή περισσότερο κάποιον από αυτούς τους στόχους. Κάπως έτσι γεννήθηκε και το πρώτο Ωδείο...



Β) Λογοτεχνία και Ψυχοθεραπεία

Η περίπτωση του Ρώμου Φιλύρα.

Ο Ρώμος Φιλύρας υπήρξε άλλος ένας ποιητής μας, που πέρασε τα σύνορα του δράματος κι εντάχθηκε στην κοινή ειμαρμένη του Βιζυηνού και του Μητσάκη. Η μοίρα μάλιστα το έφερε να ζήσει τα τελευταία χρόνια του στον ίδιο θάλαμο του Δρομοκαΐτειου, όπου έμειναν άλλοτε κι εκείνοι. Μια σύμπτωση που τον συγκλόνισε και στάθηκε η αιτία να κλαίει, να πονά, να ζει γενικά μέσα σ' ένα μαρτύριο για την κοινή τους μοίρα. Γιατί ο ποιητής Ρώμος Φιλύρας ήταν αισθαντικός και τρυφερότατος άνθρωπος. Ένα παιδί στην ψυχή. Ακόμα και μέσα στο Δρομοκαΐτειο οι εκδηλώσεις του ήταν ήρεμες χωρίς ποτέ, ώσπου να κλείσουν για πάντα τα μάτια του, να προκαλέσει πρόβλημα στους φύλακες ή τους επισκέπτες του. Στα φωτεινά διαλείμματα του μυαλού του γινόταν ο ρομαντικός ο ξεχωριστός ποιητής που οι στίχοι του ταξίδευαν τις Αθηναίες σε δειλινά με «χιλιοχρώματα», σε σεληνοβραδιές ασημένιες σε κύματα που «αναφρικάνε», όταν το «συνύχτερο» σύγκρου τα κυκλώνει και στα «στερνόχυτα» φέγγη τ' ουρανού! Ακόμα και στις πεθαμένες στιγμές του μυαλού του αγκάλιαζε με πικρό χαμόγελο τους άλλους συντρόφους του, που «τριγύριζαν γύρω του σαν μάταιες χίμαιρες και ακυβέρνητες ολοφυρόμενες σκιές». Τους έβρισκε μάλιστα ανώτερους από πολλούς υγιείς, που κυκλοφορούσαν ελεύθεροι. Έγραψε γι' αυτούς: «Το θείο ανυπόκριτο παιχνίδι τους πόσο ανώτερο και τιμιότερο των άλλων, που έχουν θέατρο την κοινωνία, την κοινωνία που εγώ γνώρισα. Εδώ ο καθένας είναι συνεπαρμένος από την τραγική πνοή του φρικτού

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

εμβατηρίου, που παίζει, δημιουργώντας και καταστρέφοντας έξω από συνθήκες, νόμους και θεατές, το χιμαιρικό της ζωής μου όνειρο...».

Το πραγματικό του όνομα ήταν Γιάννης Οικονομόπουλος. Γεννήθηκε στο Κιάτο της Κορινθίας την 1^η Αυγούστου του 1883 και εκεί τελείωσε το Δημοτικό σχολείο και το σχολαρχείο. Ο φιλόλογος και σχολάρχης τότε πατέρας του επιμελήθηκε ιδιαίτερα τη μόρφωσή του. Τον έστειλε στον Πειραιά να φοιτήσει στο γυμνάσιο, όπου διευθυντής ήταν ο φίλος του Ιάκωβος Δραγάτης, ένας εξαιρετος εκπαιδευτικός και σοφός άνθρωπος, που άφησε όνομα στα ελληνικά γράμματα. Το 1905 μετακόμισε στην Αθήνα και γράφτηκε στη Νομική Σχολή. Ακολούθησε κι αυτός το δρόμο των άλλων συνομηλίκων του, που είχαν τα μέσα να σπουδάσουν εκείνα τα δύσκολα χρόνια. Η Αθήνα τότε ήταν παράδεισος για τους επαρχιώτες φοιτητές. Είχε όλα τα καλά κι η ζωή τους ήταν ονειρεμένη. Η πνευματική και καλλιτεχνική κίνηση ήταν σε άνθηση. Κυρίως τα φιλολογικά σαλόνια και τα κέντρα, που συχνάζαν πνευματικοί άνθρωποι, έδιναν σε όσους είχαν ενδιαφέρον γύρω από τα γράμματα και τις τέχνες ό,τι ωραιότερο μπορούσε να προσφέρει οποιαδήποτε ξένη πρωτεύουσα.

Ο φοιτητής Γιάννης Οικονομόπουλος, έχοντας πραγματικό έρωτα με τη φιλολογία και την ποίηση, διψούσε να γνωρίσει τους ανθρώπους του πνεύματος. Δεν άργησε να βρεθεί στον κύκλο τους και να παρακολουθεί να λένε τα δικά τους, να καυγαδίζουν, να επαινούν και να κατακρίνουν, να σχολιάζουν πρόσωπα και πράγματα, ν' απαγγέλλουν ποιήματα, να διαβάζουν διηγήματα να λένε τ' αστεία τους. Κρεμόταν κυριολεκτικά από τα χείλια τους. Γρήγορα έγινε αγαπητός. Ήταν νέος μ' ενδιαφέροντα κι είχε ταλέντο, είχε δίψα για την ποίηση, ήταν μελετηρός και βαθύς γνώστης των φιλολογικών θεμάτων. Ήταν -επιπλέον- ωραίος άντρας. Γινόταν δεκτός μ' ενθουσιασμό στα αθηναϊκά σαλόνια και η παρουσία του δημιουργούσε τις καλύτερες εντυπώσεις. Σε κάποια συντροφιά λογίων ο Λάμπρος Πορφύρας τον βάφτισε Ρώμο Φιλύρα και με αυτό το φιλολογικό ψευδώνυμο καθιερώθηκε στους λογοτεχνικούς κύκλους.

Το 1910 ο Ρώμος Φιλύρας ντύνεται το χακί. Απλός στρατιώτης του 7^{ου} πεζικού συντάγματος. Τον Απρίλη του ίδιου χρόνου στα ψιλά των εφημερίδων παρουσιάστηκε η εξής είδηση:

«Προχθές την πρωίαν ο στρατιώτης του 5^{ου} λόχου του 7^{ου} πεζικού συντάγματος Ιωάννης Οικονομόπουλος, ο γνωστός ποιητής υπό το φιλολογικόν ψευδώνυμον Ρώμος Φιλύρας, απειράσθη ν' αυτοκτονήσει δια του όπλου του, βληθείς κάτωθεν της σιαγώνος του. Ο αυτόχειρ στρατιώτης μετεφέρθη εις το Β' Στρ. Νοσοκομείον, η δε κατάστασίς του είναι αρκετά σοβαρά».

Ο Φιλύρας σώθηκε χωρίς σοβαρές ζημιές στο πρόσωπό του πέρα από ένα μικρό σημάδι στην άκρη του σαγονιού του που καθόλου δεν άλλαξε το ωραίο αριστοκρατικό πρόσωπό του. Κανείς δεν έμαθε τους λόγους που τον οδήγησαν στην αυτοκτονία. Ούτε αυτός, ούτε οι συγγενείς του είπαν κάτι σχετικό. Η μόνη εξήγηση που περπάτησε ανάμεσα στους φίλους και θαυμαστές του ήταν ότι δεν άντεξαν τα «καψόνια». Θεώρησε, ότι ισοπέδωναν την προσωπικότητα και τον ανδρισμό του. ίσως να είναι έτσι, γιατί ο ευαίσθητος ποιητής Φιλύρας ήθελε να μην έχει η ζωή ασχήμιες και κτηνωδίες, παρά ομορφιά και καλοσύνη.

Στους πολέμους του 1912-13 πολέμησε ωστόσο με ηρωισμό και αυταπάρνηση, όπως όλος ο Ελληνικός λαός. Έδωσε το βροντερό παρόν του στο εθνικό προσκλητήριο σαν γνήσιος Έλληνας και μετείχε στις μάχες για την απελευθέρωση των αλύτρωτων ελληνικών εδαφών στην Ήπειρο και τη Μακεδονία. Έπαθε όμως κρουοπαγήματα και λίγο έλειψε να χάσει το ένα πόδι του.

Μετά την αποστράτευσή του ο νεαρός ποιητής ξαναγύρισε στις λογοτεχνικές συντροφίες, που συχνάζαν στα διάφορα καφενεία και εστιατόρια. Προτιμούσε

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

ιδιαίτερα τη φιλολογική συντροφιά του Στέφανου Μπαρτζώκη (άλλος ιδιόρρυθμος-επιεικώς-, σημαντικός και φτωχότατος ποιητής μας), που είχε τακτικά μέλη το Σικελιανό, το Σκίπη, το Μελαχροινό, το Βώκο (άλλος ένας τρελός ποιητής μας, που πέθανε κι αυτός στο Δρομοκαίτειο) κ.ά. Συνεργάστηκε σχεδόν σε όλα τα περιοδικά καθώς και στον περίφημο «Νουμά» του Ταγκόπουλου.

Ο Σήφης Κόλλιας, ο εξαιρετός εκπαιδευτικός και ξεχωριστός επίσης λογοτέχνης έγραψε για το Ρώμο Φιλύρα σε μια μελέτη του: «Ο Φιλύρας δεν ανήκει στους ποιητές με το εξωλογικό περιεχόμενο του ποιήματος, σ' αυτούς που από μια ψυχολογική χαλότητα, δεμένοι στην ασάφεια, παριστάνουν τους ποιητές, με οικόσημο το παράλογο. Τα ποιήματα του Φιλύρα σκορπούν τη συγκίνηση στις καλλιεργημένες ψυχές με το πλούσιο συναίσθημα και τη μουσική δομή. Στην καρδιά του Φιλύρα όλα γίνονται ποίηση, λυρικές αναζητήσεις, αποκάλυψη του ωραίου, του ιδεατού. Η φύση, η νηνεμία της νύχτας, η μουσική του δειλινού, οι σερενάτες των φύλλων, το ηλιοβασίλεμα, η άνοιξη, όλα ρυθμοί και κραδασμοί, όλα μουσική και χρώμα, όλα... αποτυπώνει ήπια την παρουσία του πόνου και της οδύνης και αντικρίζει τη ζωή με βαθύτερη εγκαρτέρηση- με μια πνευματική πραότητα και λυρική γαλήνη...».

Ιδού μερικοί στίχοι του από «Το Φαληρικό δειλί» (Εφημ. Ακρόπολις) της 3/4/1916:

Την κρεμαστή, μαγική, φαντασμένη Καστέλα
που σαν να γνέφουνε οι βίλες της άπειρα «έλα»

και σαν να μοιάζει τη νύχτα τρανό μετερίζι
σαν ένας πύργος, που μόνος ο κύριος ορίζει-
το χιλιόχρωμο δειλί ροδίζει και βάφει

και με χυτό το στολίζει, καθάριο χρυσάφι,
και στο δρομάκι, που κάτω στην πόλη κυλάει,
σαν φωτισμένο μετέωρο πάει το τραμβάν κ.λ.π.

Έγραψε αμέτρητους κι άλλους στίχους ο Φιλύρας για τις ομορφιές της Αθήνας και τις Αθηναίες, τις νύχτες και τα δειλινά της, τη θάλασσα και τα βουνά της, τον ουρανό και την άνοιξή της. Στο μικρό καφεενάκι της Δεξαμενής στο Κολωνάκι, που στα παλιότερα χρόνια αποτελούσε πνευματική κολυμπήθρα, γιατί σύχναζαν οι μεγάλοι λογοτέχνες, με πρώτο-πρώτο τον Παπαδιαμάντη, ο Φιλύρας ήταν απαραίτητος.

Στη διάρκεια του μεσοπολέμου υπήρξε και κοσμικογράφος στην Εσπερινή του Γιάνναρου. Αυτή η ιδιότητα του άνοιξε τις πόρτες των αθηναϊκών σαλονιών και γνώρισε την υψηλή κοινωνία της πρωτεύουσας. Ευδοκίμησε να έχει σχέσεις με όλες εκείνες τις γυναίκες, που, όπως λέει και ο Καιροφύλας, ο εξαιρετός Αθηναιογράφος, «δεν έχουν κανένα άλλο σκοπό παρά την προβολή τους στις κοσμικές συγκεντρώσεις, από τις οποίες δεν λείπουν ποτέ. Ο ωραίος Ρώμος Φιλύρας, ονομαστός για την ομορφιά και την ποίησή του, έπαιξε όχι λίγες φορές το ρόλο του εραστή για πολλές αξιολάτρευτες κυρίες της παλιάς Αθήνας».

Κι ενώ είχε άπειρες ερωτικές επιτυχίες, σε καμιά δεν έμεινε πιστός για πολύ καιρό. Έψαχνε να βρει την ιδανική γυναίκα. Ακόμα κι εδώ έψαχνε να βρει το αγνό, το τρυφερό, το λυρικό, που να ταιριάζει με την αγνή και τρυφερή ψυχή του.

Έλα... και πάντα σε προσμένω
παντέρημος μες τη ζωή την πλάνα...

Ποτέ δεν τη βρήκε την ιδανική γυναίκα που γύρευε. Αυτή η ψυχική κατάσταση, που παρουσιαζόταν από καιρό σε πολλούς στίχους του, έδειχνε, πως κάτι τον απασχολούσε, γιατί μόνο παντέρημος δεν ήταν.

Σειρά οι καλόκαρδες κυρίες να του κάνουν συντροφιά. Κάποια αγωνία τον βασάνιζε για το μέλλον του. Στα 1920, γράφει ο Περάνθης εκδηλώθηκε η αρρώστια του, ύστερα από σεξουαλικό νόσημα. Τα πρώτα συμπτώματα της τρέλας. Από το 1911, που ο Φιλύρας είχε κάνει την πρώτη εμφάνισή του στην ποίηση, είχαν περάσει μόλις

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

εννιά χρόνια. Στο διάστημα αυτό είχε παρουσιάσει ένα έργο πληθωρικό, είχε δώσει στην ποίηση νέα διάσταση. Είχε αγαπηθεί από γυναίκες και ομοτέχνους του. Γι' αυτό έσκασε σα βόμβα η είδηση, πως ο Φιλύρας αρρώστησε. Τον πρώτο καιρό τα συμπτώματα της αρρώστιας του δεν ήταν τόσο έντονα. Στην καταστροφή μάλιστα της Σμύρνης, που ο Ελληνισμός συγκλονίστηκε από την εθνική περιπέτεια, ο Ρώμος Φιλύρας δεν έμεινε απαθής μπροστά στο δράμα των προσφύγων, που κατέκλυσαν την Αθήνα.

Δεν είναι οι χθεσινοί, δεν είναι οι απόκληροι, καθημερινά ναυάγια της Αθήνας, δεν είναι μιας πρωτεύουσας ξαστόχημα γέροι αφημένοι σκέλεθρα της πείνας. Είναι οι αδελφοί μας της Ασίας, στο χάλασμα που ρήμαξε απ' το ντρόπιασμα τη Σμύρνη, που φύγαν ξάφνου, στη φοβέρα του άνομου, ενώ ως τα χθες έζησαν σ' ευφοροσύνη... Ωστόσο η αμείλικτη αρρώστια υπόσκαπτε ασταμάτητα την υγεία του. τον κυρίευσε βαριά μελαγχολία κι έκανε πράξεις που δεν ήταν ανεκτές από τον πολύ κόσμο. Λίγα χρόνια μετά από τα πρώτα συμπτώματα της βαριάς ψυχοπάθειας (προϊούσα γενική παράλυση τη χαρακτήρισαν οι γιατροί-όμοια με του Βιζυηνού και Μητσάκη), ο Ρώμος Φιλύρας εμφανίστηκε στην οδό Σταδίου ως βασιλιάς Ρωμανός ο Β...., μνηστήρας της πριγκίπισσας Ισλάνδης της Ιταλίας...! Όσοι τον αγάπησαν πραγματικά τον προστάτευαν και του συμπαραστέκονταν. Οι άλλοι είτε τον περιγελούσαν ή έμεναν αδιάφοροι, έτσι τα έχει τακτοποιήσει η ζωή. Να σε γλείφουν στη λάμψη σου και να χλευάζουν στην πτώση. Ο Σήφης Κόλλιας έγραψε για τη ζωή του σ' εκείνη την περίοδο: «Ο Ρώμος Φιλύρας έβλεπε τους βαρβάρους τριγύρω, που τον περικύκλωναν να τον περιγελάσουν κι αισθανόταν βαθύ παράπονο για την σκληρότητα και την απονιά τους χαιρόνταν, έλεγε που έβλεπαν την κατρακύλα τους προς την άβυσσο, λες και δεν ήταν αυτός που, με τους στίχους του, τους έκανε κάποτε να ονειρεύονται». Οι ταπεινοί με οδήγησαν στην άβυσσο και της ζωής μου στήσανε τα μάγια...

Το 1926 ο Φιλύρας κλείστηκε στο Δρομοκαίτειο. Ήταν ανάγκη να του παρασχεθούν ιατρική βοήθεια και φάρμακα. Εκεί μέσα έγραψε τα απομνημονεύματά του. Ο Αιμίλιος Χουρμούζιος τα επιμελήθηκε και ο εκδοτικός οίκος Γκοβόστη τα κυκλοφόρησε. Ο Σήφης Κόλλιας γράφει για τη χαρά που δοκίμασε ο τραγικός ποιητής όταν του ανάγγειλε το γεγονός μέσα στο ίδρυμα όπου είχε πάει να τον επισκεφτεί.

Είναι από τις λίγες χαρές του εξομολογήθηκε γεμάτος παράπονο, που δοκιμάζω στη ζωή μου. Ένας τόμος όμως είναι λίγος για να συμπεριλάβει όλα όσα έχω γράψει και είναι σκορπισμένα σε περιοδικά κι εφημερίδες. Ευτυχώς που βρέθηκε κι αυτός δηλ. ο Γκοβόστης. Κανένας άλλος δεν φρόντισε να δοθεί μια γιορτή για μένα ενώ γι' άλλους γινότανε πανηγυρικές τιμές κι εκδηλώσεις. Οι παλιοί φίλοι, οι δημοσιογράφοι, οι ποιητές, οι πεζογράφοι, οι καλλιτέχνες οι θαυμαστές μου, που πρώτα τρέχανε να με βρουν, όπου και να' μουνα για να μου πάρουν ένα ανέκδοτο ποίημα, μια φωτογραφία, ένα πεζό, μια κριτική ή μια συνέντευξη στον πόνο μου, εκτός από το Μιλτ. Μαλακάση, το Βασίλη Ηλιάδη και τον Αστέρη Κοββατζή, κανείς δεν ήρθε να με δει. Ας όψεται η «πετριά». Σχετικά με την «πετριά», το περιστατικό έχει ως εξής: Όταν ήταν μαθητής του δημοτικού σχολείου, κάποιος συμμαθητής του, σε κάποιο πετροπόλεμο που έπαιζαν, τον χτύπησε στο κεφάλι σοβαρά. Ένα τραύμα που επουλώθηκε με τον καιρό χωρίς να το φροντίσει γιατρός. Φαίνεται όμως πως το τραύμα αυτό δεν ήταν καθόλου επιπόλαιο, γιατί καθώς πίστευε κι ο ίδιος ο ποιητής προξένησε σοβαρή βλάβη στον εγκέφαλό του, που τον οδήγησε τελικά στην τρέλα.

Δεν ήταν μια απλή «πετριά» εκείνη, έλεγε συχνά, ήταν η «πετριά» που διατάραξε τη φυσιολογική λειτουργία του μυαλού μου. Ήταν η «πετριά» της τρέλας. Πιθανόν να είχε κάποια δόση πραγματικότητας η άποψη του. η κύρια όμως αιτία λένε οι

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

βιογράφοι του, ήταν η συφιλιδική ασθένεια. Αλλά και σε τούτη την περίοδο της ζωής του, της εγκατάλειψης και του σκότους ο Φιλύρας είχε πολλά και μεγάλα διαστήματα διαύγειας που τον ταξίδευαν, πάμφωτο, λυρικό, εκστατικό, στο όνειρο με το άρμα της φαντασίας.

Οι γιατροί που τον παρακολουθούσαν έμεναν εντυπωσιασμένοι από την κατάστασή του, γιατί η τρέλα δεν είχε πειράξει το ταλέντο του. σύμπτωμα κοινό, καθώς έγραψε σε μια μελέτη του ο ψυχίατρος Γ. Παπαδημητρίου, στους Βιζυηνό, Μητσάκη αλλά και στους Γκυ ντε Μωπασάν, Νίτσε κ.ά. και στους πέντε αποδείχτηκε πόσο η συφιλιδική αυτή ψυχοπάθεια ήταν καταστροφική στην κρίση και τη μνήμη και πόσο διακριτική στο ταλέντο τους.

Στον πόλεμο του 1940 ο Φιλύρας ήταν έγκλειστος στο Δρομοκαίτειο. Στην κατάρρευση και την κατοχή βρισκόταν ακόμα εκεί κι εκεί αντιμετώπισε, παρέα με τους άλλους τρελούς που η βουβή θλιβερή ματιά τους πόσο άδολη και ανυπόκριτη ήταν η πείνα και η δυστυχία. Ακόμα και τότε έγραφε ότι πέθανε στις 9 του Σεπτεμβρίου του 1942. Η είδηση του θανάτου του συγκλόνησε τον κύκλο των πνευματικών ανθρώπων. Είχε ζήσει 16 ολόκληρα χρόνια μέσα στο ψυχιατρείο, τα σκληρά της τραγικής ζωής του. όταν χάθηκε, λέει ο Καιροφύλας, τον έκλαψαν όλοι γιατί ήταν ένας ξεχωριστός άνθρωπος, αγαθός και αληθινός ποιητής, κοσμικός αλλά και αγνός διανοούμενος. Είχε ηρεμήσει από τους ταπεινούς που τον οδήγησαν στο θάνατο. Στο Σήφη Κόλλια, τον άνθρωπο που στάθηκε δίπλα του όσο κανένας άλλος, είπε κάποτε: «οι άνθρωποι σε αγαπούν, όταν έχουν να πάρουν, όταν μπορούν να σ' εκμεταλλευτούν».

Κι είχε αποτυπώσει αυτό του το παράπονο για τους «Ταπεινούς» με τούτους τους στίχους του που έγραψε στο άσυλο: Και τώρα που από τα μάγια τους εγλίτωσα, τα μάγια που έχουν όψη σαν το χνούδι, λέω στην ζωή των ταπεινών ανάθεμα κάθε φορά που σκύβω στο τραγούδι.

Η περίπτωση του Τορκουάτο Τάσσο (1544-1595).

Ο Τορκουάτο Τάσσο γεννήθηκε το 1544 στο Σορρέντο. Εξ αρχής η ζωή του υφάινεται με αναστατώσεις και αγωνίες: Ο πατέρας του εξορίζεται. Η μητέρα του πεθαίνει. Ο μικρός Τορκουάτο ακολουθεί τον πατέρα του στη Ρώμη. Πηγαίνει έπειτα να σπουδάσει στη Βενετία, ύστερα στην Πάδουα, στη Βολωνία, τελικά στη Φερράρα. Εκεί δεν αργεί ν' αναγνωρισθεί η ποιητική του ιδιοφυΐα. Ο δούκας Αλφόνσος Β' τον παίρνει στην ακολουθία του. Ο ποιητής συνθέτει τον «Αμύντα», ποιμενικό δράμα υποδειγματικό στο είδος του. Τρία χρόνια αργότερα τελειώνει το αριστούργημά του «Η απελευθερωμένη Ιερουσαλήμ». Όμως, μέσα σ' εκείνο το καταθλιπτικό κλίμα της εποχής, αρχίζουν να τον κατατρύχουν βασανιστικές αμφιβολίες για την ορθότητα του έργου του από άποψη δογματική: υπάρχει θέση για έρωτες και μαγγανείες και παρόμοια σε έπος που αποκλειστικός του στόχος είναι να υμνήσει τη χριστιανοσύνη; Δίνει το ποίημά του σε φίλους για να το μελετήσουν και να το ελέγξουν. (Η αλληλογραφία που ακολουθεί ανάμεσα στον ποιητή και τους κριτές του αποτελεί συγκλονιστικό τεκμήριο για την ατμόσφαιρα της πιεστικής θρησκοληψίας που επικρατούσε). Οι κριτικοί (πιο ακριβολογημένα: οι λογοκριτές), φανατικά προσκολλημένοι στο στενό ιδεολογικό κήρυγμα της Αντιμεταρρυθμίσεως, ζητούν τροποποιήσεις τέτοιες, που μεταβάλλουν το αριστούργημα σε στιχούργημα κατάλληλο αποκλειστικά για καλόγριες. Ο ποιητής αγωνίζεται να περισώσει το έργο του. Ταυτόχρονα όμως οι οξύτερες εσωτερικές του συγκρούσεις, ανάμεσα στον ελεύθερο πνευματικό άνθρωπο και τον στενά θρησκευόμενο, θηριεύουν. Τελικά, υποκύπτει. Ξαναγράφει το ποίημα σύμφωνα με τις επιταγές της λογοκρισίας. Το «διορθωμένο» έπος παίρνει τον τίτλο «Η κατακτηθείσα Ιερουσαλήμ»- κακότεχνο και

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

αποτυχημένο κατασκεύασμα, που σύντομα θα ταφεί κάτω από τη σκόνη της λησμοσύνης. Ο ποιητής του έχει καταντήσει στο μεταξύ πνευματικό κι ψυχικό κουρέλι. Κρίσεις θρησκοληψίας και μανία καταδιώξεως τον βασανίζουν. Τραυματίζει ένα υπηρέτη του δούκα, δραπετεύει, γυρίζει κακοντυμένος και άθλιος από τόπο σε τόπο. Επιστρέφει στη Φερράρα την ώρα ίσα-ίσα που ο δούκας παντρεύεται. Καθώς κανείς δεν του δίνει σημασία, ξεσπάει σε βρισιές-τον πιάνουν, τον αλυσοδένουν και τον κλείνουν εφτά χρόνια σε άσυλο φρενοβλαβών. Στα 1586 ελευθερώνεται. Για λίγο βρίσκει ησυχία στη Μάντουα. Μα δεν αργεί να κυριευθεί ξανά από κρίσεις. Φεύγει, περιπλανιέται από πόλη σε πόλη και πεθαίνει σ' ένα μοναστήρι την άνοιξη του 1595-την ώρα που ο Πάππας Κλήμης ο Α΄ τον καλούσε στο Καπιτώλιο για να τον στέψει ποιητή...

Ο Τάσσο έγραψε πολλά ποιήματα, καθώς και πεζά (φιλοσοφικούς διαλόγους, λόγους ρητορικούς, διατριβές σε θέματα ιστορικά και φιλολογικά). Τα πιο πολλά έχουν αξία περισσότερο γιατί αποτελούν σπαρακτική εικόνα της ταραγμένης ψυχής του. Το αριστούργημά του είναι «Η απελευθερωμένη Ιερουσαλήμ», το μεγάλο έπος στην πρώτη μορφή του. Το θέμα έχει παρθεί από παλαιότερα χρονικά των σταυροφοριών. Γραμμένο σε αρμονικά οκτάστιχα, θεωρείται υποδειγματικό μνημείο λυρισμού κι επικής φαντασίας. Ωραιότερα μέρη του κρίνονται, όχι οι επικές αφηγήσεις, αλλά τα ερωτικά επεισόδια και οι παρένθετες αισθηματικές μυθιστορίες. Περισσότερο εκεί φανερώνεται η ψυχή του ποιητή, όπως καθρεφτίζεται στο πονεμένο, τρυφερό, κάποτε θρηνητικό του ύφος. Πλάι στις λαμπρές αρετές δε λείπουν τα ελαττώματα: Υπερβολική συσσώρευση εικόνων, εξεζητημένες αντιθέσεις, επιτηδευμένη κομψότητα και ρητορισμός. Είναι τα σημάδια της παρακμής, που έχει κιόλας σημάνει για την ιταλική λογοτεχνία, μαζί με τον ευρύτερο πολιτικό κι εθνικό ξεπεσμό της.

Θα χρειαστεί να περάσουν πολλές δεκαετίες, να γίνει ευρύτερα γνωστή η λεγόμενη «φιλολογία της αντιπολιτεύσεως», που για το φόβο διωγμών έμενε στα χρόνια της δημιουργίας της κρυφή, για να ξαναβρεθεί στο έργο του Καμπανέλλα, του Γαλιλαίου, του Τοριτσέλλι, ο δρόμος προς την ανανέωση.

Η Σιένα (Siena) σχεδόν συμβάδιζε τον 14^ο αι. με την Φλωρεντία στην διακυβέρνηση, το εμπόριο και την τέχνη. Η επεξεργασία του μαλλιού, η εξαγωγή των προϊόντων της στην Ανατολή και το εμπόριο της Βία Φλαμίνια (Via Flaminia) μεταξύ Φλωρεντίας και Ρώμης έδωσαν στην πόλη αρκετή οικονομική άνεση. Και οι πτωχοί είχαν αρκετά οικονομικά μέσα, ώστε να επιχειρήσουν μια επανάσταση. Το 1371, οι εργάτες της εριουργίας πολιόρκησαν και κατέλαβαν το Δημόσιο Ανάκτορο (Palazzo Pubblico), έδωξαν την κυβέρνηση των επιχειρηματιών και εγκατέστησαν το καθεστώς των μεταρρυθμιστών (riformaltori). Η μεταρρυθμιστική κυβέρνηση εξασφάλισε στην Σιένα την πιο τίμια διοίκηση. Το 1385 οι πλούσιοι έμποροι εξεγέρθηκαν και παλι, ανέτρεψαν τους μεταρρυθμιστές και εξόρισαν από την πόλη τέσσερις χιλιάδες επαναστάτες εργάτες. Από τότε και όλο τον 15^ο αι. η πόλη συγκλονίσθηκε από την φανατική διαμάχη των φατριών, που ξεπέρασε σε βιαιότητες τις συγκρούσεις οποιασδήποτε άλλης πόλεως της Ευρώπης. Πέντε κόμματα-μόντι (monti), δηλ. λόφοι, όπως τα έλεγαν οι κάτοικοι της Σιένας, εναλλάσσονταν στην εξουσία και κάθε φορά το κυβερνών κόμμα προχωρούσε σε φοβερές αντεκδικήσεις. Το αποτέλεσμα αυτής της αναταραχής ήταν η παρακμή της βιοτεχνίας και της τέχνης στην Σιένα. Στις αρχές του 16^{ου} αι. η απελπισμένη πόλη ζήτησε και τέθηκε υπό την προστασία του αυτοκράτορα Καρόλου Ε΄.

Αποθέωσε την ποίηση, με κέντρο τον Απόλλωνα, στην τοιχογραφία «Παρνασσός» στο Βατικανό. Σ' αυτή την τοιχογραφία ο Ραφαήλ προβάλλει τον Αριόστο πλάι στον

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Αριστοφάνη, τον Αριστοφάνη, τον Όμηρο, την Σαπφώ, τον Πίνδαρο, τον Αλκαίο, τον Ανακρέοντα, τον Βεργίλιο, τον Οράτιο, τον Οβίδιο, τον Τερέντιο, τον Δάντη, τον Πετράρχη και τον Βοκκάκιο.

Μετά τον Δάντη και τον Πετράρχη, λοιπόν, και πριν από τον Τορκουάτο Τάσσο ή τον Σαίξπηρ ή τον Ρονσάρ κανένας Ευρωπαίος ποιητής δεν αναγνωρίστηκε όσο ο Λουδοβίκος Αριόστο. Σ' ολόκληρη την ιταλική Αναγέννηση, την πρόωμη και την ώριμη, ο Αριόστο προβάλλει ως ο πιο ένδοξος ποιητής. Τον 16^ο αι. η φήμη του είχε απλωθεί και έξω από την Ιταλία. Ο αυτοκράτορας Κάρολος Ε΄ είχε σκοπό να τον ανακηρύξει, κοσμώντας την κεφαλή του με την δάφνη, ποιητή της Αγίας Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας. Αλλά τον πρόλαβε το 1533 ο θάνατος και πρόσφερε αυτός στον ποιητή το στεφάνι της αθανασίας.

Λίγα χρόνια μετά τα μέσα του 16^{ου} αι. συνδέθηκε με τον ηγεμονικό οίκο της Φερράρας, την δυναστεία των Έστε, ένας άλλος μεγάλος ποιητής, ο Τορκουάτο Τάσσο (Torquato Tasso, 1544-1595). Βέβαια ο Τάσσο ανήκει χρονολογικά και ουσιαστικά σε μια περίοδο της ιστορίας του ευρωπαϊκού πνεύματος, που προϋποθέτει, θετικά ή αρνητικά, και ένα άλλο μεγάλο κίνημα, την Μεταρρύθμιση. Αλλ' επειδή στα έργα του, παρά την αναγεννησιακή λαμπρότητα του λόγου τους, υπάρχει αρκετή δόση μεσαιωνικού πνεύματος, όπως και στα έργα του Μπογιάρντο και του Αριόστο, και επειδή ο ίδιος ο ποιητής συνδέθηκε με μια αυλή, που τότε θεωρούνταν σαν το ωραιότερο άνθος της ιταλικής μορφώσεως και του ιταλικού πολιτισμού, νομίζω ότι είναι ωφέλιμο να συνεξετασθεί εδώ και το έξοχο αυτό πνεύμα, που, στην σφαίρα του λόγου, καλύπτει την Φερράρα και την Ιταλία κατά το δεύτερο μισό του 16^{ου} αι.

Ο Τορκουάτο Τάσσο είχε πολλά ερεθίσματα, που τον ώθησαν στην ποίηση. Γεννήθηκε στο Σορρέντο (Sorrento), όπου η θάλασσα είναι ένα έπος, ο ουρανός ένα λυρικό ποίημα και κάθε βουνό μια ωδή. Έπειτα, ο πατέρας του Μπερνάρντο Τάσσο (Bernardo Tasso, 1493-1569) ήταν ποιητής, άνθρωπος με ευαισθησία και πάθος, ο οποίος είχε υμνήσει σε στίχους του την μεγάλη φίλη του Μικελάντζελο, την ποιήτρια Βιτόρια Κολόννα. Επί τρία χρόνια ο Τορκουάτο φοίτησε σ' ένα ιησουϊτικό σχολείο στην Νεάπολη. Είχε προκαλέσει τον θαυμασμό για την ικανότητα του παιδικού μυαλού του να αφομοιώνει την λατινική και την ελληνική παιδεία, που του πρόσφεραν οι Ιησουΐτες δάσκαλοί του. Αργότερα ο πατέρας του τον έστειλε στην Πάδουα, για να σπουδάσει νομικά, αλλά το παράδειγμά του υπήρξε ισχυρότερο από τις εντολές του. ο νεαρός Τορκουάτο παραμέλησε τους νομικούς κώδικες και έγραψε στίχους. Στράφηκε, λοιπόν, στην φιλοσοφία και την λογοτεχνία, τις οποίες σπούδασε στην ίδια την Πάδουα και ύστερα στην Μπολόνια. Στα δεκαοκτώ του χρόνια ξάφνιασε τον πατέρα του, παρουσιάζοντας έτοιμο ένα δικό του έμμετρο αφήγημα με δώδεκα άσματα, το «Ρινάλντο» (Rinaldo). Αυτό το σχετικά μικρό έργο του Τορκουάτο, το οποίο είναι κράμα επικού ύφους, με πρότυπο τον Βεργίλιο, και ρομαντικού ιπποτικού περιεχομένου, δεν ήταν, βέβαια, έξοχο, αλλ' η λεπτότητα του στίχου και η έμπνευση αποκάλυπταν το λαμπρό ποιητικό ταλέντο του δημιουργού του.

Όταν ο Τορκουάτο επέστρεψε στην Φερράρα, τον πήρε κοντά του ως γραμματέα του ο καρδινάλιος Λουίντζι ντ' Έστε (Luigi d' Este). Ο ποιητής εισήλθε με χαρά σ' ένα περιβάλλον, που το ζωντάνευαν η μουσική, ο χορός, η φιλολογία, η τέχνη, αλλά και οι μηχανορραφίες και ο έρωτας. Δύο αδελφές του καρδινάλιου ενέπνευσαν ένα ιδιαίτερο αίσθημα στον Τάσσο: η αγέρωχη και ωραία Λουκρέτσια (Lucrezia), 9 χρόνια μεγαλύτερή του, και η ευσεβής και γλυκιά, αλλά με κάποιο παθολογικό ελάττωμα Λεονόρα (Leonora), 7 χρόνια μικρότερή του. Ο θρύλος, όπως αποκρυσταλλώθηκε στο υπέροχο δράμα «Τορκουάτο Τάσσο» του Γκαίτε και στο

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

μεγάλο ποίημα «Ο θρήνος του Τάσσο» (The lament of Tasso) του Λόρδου Βύρωνα (Byron), παρουσιάζει τον Τορκουάτο Τάσσο να είναι ερωτευμένος με την μικρότερη αδελφή.

Στην αυλή της Φερράρας ο Τάσσο παρουσίασε το ποιμενικό του δράμα «Αμύντας» (Aminta), στο οποίο εκφράζεται με τα ωραιότερα και λυρικότερα λόγια ή νοσταλγία για ένα «χρυσούν αιώνα» της ανθρωπότητας (bel eta dell'oro), που τα κύρια χαρακτηριστικά του είναι το ωραίο και ήμερο τοπίο, η ειδυλλιακή ειρήνη, οι βοσκοί, οι νύμφες και ο έρωτας. Το έργο αυτό είναι, πράγματι, ένα ποιητικό μαργαριτάρι. Ο Π.Κανελλόπουλος σημειώνει ότι «υπάρχουν κριτικοί της λογοτεχνίας που ισχυρίζονται ότι το αριστούργημα του Τάσσο δεν είναι το μεγάλο του έπος, που θα μας απασχολήσει παρακάτω, αλλά το ποιμενικό θεατρικό του έργο «Αμύντας».

Την ίδια εποχή, που ο Τορκουάτο Τάσσο έγραψε και είδε να παίζεται και να προκαλεί τον θαυμασμό και τον ενθουσιασμό των αυλικών της Φερράρας το έργο του «Αμύντας», το πνεύμα του ποιητή ήταν αφιερωμένο στην αποπεράτωση της συγγραφής του μεγάλου έπους «Η απελευθερωμένη Ιερουσαλήμ» (La Gerusalemme liberata). Το 1574/75 το είχε σχεδόν τελειώσει, αλλά το επεξεργαζόταν όλο και περισσότερο. Αυτό το μεγάλο έπος περιγράφει την κατάληψη της αγίας πόλεως από τους Χριστιανούς υπό την αρχηγία του Γοδεφρείδου ντε Μπουϊγιόν, το 1099, στην πρώτη Σταυροφορία.

Ο ποιητής αρχίζει με το δίστιχο, που θυμίζει Βεργίλιο:

Canto l'arme pietose, e l'capitano

Che il gran sepolchro libero di Christo

(Ψάλλω τα ευλαβή όπλα, και τον αρχηγό

που ελευθέρωσαν τον μέγα τάφο του Χριστού).

Στη συνέχεια καλεί την Μούσα να του εμπνεύσει ουράνια θέρμη στο στήθος του. Ο Θεός αποστέλλει τον αρχάγγελο Γαβριήλ να παρακινήσει τον Γοδεφρείδο να μην αργοπορεί και να σπεύσει στην Ιερουσαλήμ. Καθώς οι χριστιανοί πλησιάζουν στην πόλη, ο Τούρκος διοικητής της, Αλαδίν, διατάζει τους ανθρώπους του να μεταφέρουν μια εικόνα της Παναγίας από μια χριστιανική εκκλησία σ' ένα μουσουλμανικό τέμενος, πιστεύοντας ότι η εικόνα θα του χαρίσει την νίκη. Την εικόνα την ξαναπαίρνουν οι χριστιανοί και την κρύβουν. Ο Αλαδίν διατάζει τη σφαγή όλων των χριστιανών της Ιερουσαλήμ. Η ωραία χριστιανή Σωφρονία προσφέρεται να θυσιαστεί για τους ομοθρήσκους της. Λέει ψέματα στον Αλαδίν ότι αυτή έκλεψε και έκαψε την εικόνα. Αυτός την καταδικάζει να καεί ζωντανή. Ο απαρηγόρητος εραστής της Ολίντο επιζητεί να πάρει αυτός την θέση της αγαπημένης του και αποδέχεται την ενοχή. Και οι δύο καταδικάζονται σε θάνατο, αλλά την τελευταία στιγμή σώζονται από την μουσουλμάνη ηρωίδα Κλορίντα. Ο Πλούτων, ο θεός του κάτω κόσμου, καλεί τους οπαδούς του σε συμβούλιο, για να επινοήσουν τρόπους να νικήσουν τους πολιορκητές Σταυροφόρους. Σαν όργανό τους διαλέγουν την ωραία Αρμίντα, μια νέα από την Δαμασκό με μαγικές ικανότητες. Ο ιπότης Ρινάλντο και άλλοι ιπότες παρασύρονται στον μαγικό κήπο του πύργου της και ο Ρινάλντο αναπαύεται στην αγκαλιά της. Ο Ταγκρέδος, ο τύπος του τέλειου χριστιανού ιπότη, γενναίος και ιπποτικός, θαυμάζει το θάρρος της Κλορίντα και την ερωτεύεται παρά τους φραγμούς της πίστεως. Σ' ένα από τα ζωντανότερα άσματα του έπους η Κλορίντα μεταμφιέζεται σε άντρα και πολεμά τον Ταγκρέδο μέχρις ότου πέφτει νεκρή. Πεθαίνοντας τον παρακαλεί να την βαπτίσει χριστιανή. Ο Γοδεφρείδος στέλνει στρατιώτες, για να αναζητήσουν τον χαμένο Ρινάλντο και τους άλλους ιπότες. Τους ανακαλύπτουν στον πύργο της Αρμίντας, όπου αποστρέφουν το πρόσωπό τους από τις «γυμνές καλλονές», που κολυμπούσαν στην πισίνα της, και απελευθερώνουν τους συντρόφους τους, αιχμαλώτους της νέας Κίρκης. Θυμωμένη για την εγκατάλειψή της

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

από τον Ρινάλντο, η Αρμίντα προσφέρει τον εαυτό της ως έπαθλο σ' εκείνον, που θα σκοτώσει τον «άπιστο». Ο Τισιφέρνης αναλαμβάνει αυτή την αποστολή, αλλά ο Ρινάλντο τον φονεύει. Η Αρμίντα θέλει ν' αυτοκτονήσει, αλλά ο Ρινάλντο την αποτρέπει με τον ανανεωθέντα έρωτά του. Αυτή συγκατατίθεται ν' αλλάξει την πίστη της και τελικά παραδίνεται σ' αυτόν με την φράση της Παρθένου «Ιδού η δούλη σου» (Ecco l'ancilla tua). Οι Σταυροφόροι σκαρφαλώνουν στα τείχη, σφάζουν τους Μουσουλμάνους, αλώνουν και ελευθερώνουν την αγία Πόλη και αναπέμπουν ευχαριστίες στον Θεό.

Στο μεγάλο έπος του Τάσσο διασταυρώνεται η ιστορία με την φαντασία και η μεσαιωνική ιπποτικότητα με την σοβαρότητα της αρχαίας ηρωικής εποχής. Οι απομιμήσεις και οι επιδράσεις των ποιητικών δημιουργημάτων παλαιότερων μεγάλων ποιητών πάνω στο έργο του είναι καταφανείς: του Ομήρου στις σκηνές των μαχών, του Βεργιλίου στην επίσκεψη στον Άδη, του Αριόστο στους έρωτες, του Δάντη και του Πετράρχη σε ιδέες και σ' ολόκληρους στίχους. Η «απελευθερωμένη Ιερουσαλήμ» ίσως να μην είναι τόσο μεγαλειώδης όσο η Ιλιάδα, ούτε τόσο συναρπαστική όσο η Οδύσσεια, ούτε τόσο απέριτη όσο η Αινειάδα. Εντούτοις, συγκρατεί το ενδιαφέρον εξίσου ζωηρά με οποιοδήποτε μεγάλο έπος, το ύφος της είναι κοσμημένο με ευχάριστες στροφές και ποταμούς μελωδίας, τα πρόσωπά της είναι ζωντανά και τα επεισόδιά της συνδέονται επιδέξια με το κεντρικό θέμα. Πολλές από τις σκηνές της και τα επεισόδιά της ενέπνευσαν περίφημους ζωγραφικούς πίνακες.

Η Ιταλία υποδέχθηκε με ενθουσιασμό το έπος του Τάσσο και η Εκκλησία το επαίνεσε και για το θέμα και για την ευσέβειά του. Οι ηγεμονικές αυλές και τα σπίτια των απλών ανθρώπων αντηχούσαν από την μελωδία του. Την ίδια πλατιά και ενθουσιώδη υποδοχή βρήκε το ποίημα στην Αγγλία, την Γαλλία και την Ισπανία. Γι' αυτή την θερμή ανταπόκριση των Ευρωπαίων στο έπος με την συγκλονιστική αφήγηση της πρώτης Σταυροφορίας υπάρχει και ένας άλλος σημαντικός ιστορικός λόγος, εκτός, φυσικά, της λογοτεχνικής αξίας του ποιήματος. Όταν ο Τ. Τάσσο έγραψε το ποίημά του, η Ευρώπη συγκέντρωσε στόλο, που συνάντησε και καταναυμάχησε τους Τούρκους στην Ναύπακτο (1571). Αλλ' οι Τούρκοι ανασυγκροτήθηκαν γρήγορα και απειλούσαν σοβαρά την Ευρώπη και ιδιαίτερα την Ιταλία. Ο φόβος του Ισλάμ είχε διαποτίσει ολόκληρη την δυτική χριστιανοσύνη. Μέσα σ' αυτή την τρομαγμένη ατμόσφαιρα άντρες και γυναίκες διάβαζαν με λαχτάρα τους συναρπαστικούς στίχους με την ενθαρρυντική ιστορία των πρώτων Σταυροφόρων του Γοδεφρείδου ντε Μπουϊγιόν, που οδήγησε ένα ταλαιπωρημένο, αλλά θριαμβευτικό χριστιανικό στράτευμα στην άλωση της Ιερουσαλήμ.

Στα είκοσι τελευταία χρόνια της ζωής του ο ποιητής της «Απελευθερωμένης Ιερουσαλήμ» άρχισε να εμφανίζει βαρύτερα συμπτώματα ψυχοπάθειας. Έφυγε από την Φερράρα και γυρνούσε από πόλη σε πόλη, χωρίς να βρίσκει πουθενά ησυχία. Σωματικές και διανοητικές διαταραχές είχαν κλονίσει τα νεύρα του. Επιπλέον, τον βασάνιζαν σοβαρές θεολογικές αμφιβολίες γύρω από τα μεγάλα οντολογικά προβλήματα, όπως είναι τα προβλήματα της αθανασίας της ψυχής, της θεότητας του προσώπου του Χριστού, της κολάσεως κ.λ.π. Όλα αυτά συσκότιζαν το αρρωστημένο πνεύμα του και του δημιουργούσαν ένα αίσθημα αμαρτίας, που τον ωθούσε συχνά στην εξομολόγηση και την θεία μετάληψη. Είχε φρικτές οπτασίες της Δευτέρας Παρουσίας και έβλεπε τον Θεό να στέλνει τους κολασμένους στο αιώνιο πυρ. Νόμιζε ότι βρισκόταν κάτω από την επήρεια της μαύρης, της σατανικής μαγείας. Είχε παραισθήσεις καταδιώξεως. Υποπευόταν τους υπηρέτες του ότι πρόδιναν τα μυστικά του και πίστευε ότι τον είχαν καταγγείλει στην Ιερά Εξέταση και κάθε ημέρα περίμενε ότι θα τον δηλητηρίαζαν. Τα ταραγμένα μυαλά του βασανίζονταν συχνά

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

από ψευδαισθήσεις φωνών φαντασμάτων, τις οποίες άκουγε από κακά πνεύματα, που τρύπωναν στο δωμάτιό του, για να του κλέψουν τα ποιήματά του.

Όταν ο τραγικός αυτός οδοιπόρος οδήγησε τα βήματά του και πάλι στη Φερράρα, ο δούκας αναγκάστηκε να τον κλείσει για επτά χρόνια στο ψυχιατρικό άσυλο της αγίας Άννας. Αλλ' ο Τ.Τάσσο δεν ήταν τελείως τρελός. Ο νους του δεν είχε περάσει σε βαθύ σκοτάδι. Είχε μεγάλα διαλείμματα διαύγειας, κατά τα οποία έγραφε πλήθος λυρικά ποιήματα. Από τα δύο περίπου χιλιάδες ποιήματα, που έγραψε ο Τάσσο σ' όλη του την ζωή, αναδύεται ένας έξοχος λυρισμός. Μετά την απελευθέρωσή του από το άσυλο ο Τάσσο έγραψε το κύκνειο άσμα του, που ήταν η τραγωδία «Ο βασιλιάς Τορρισμόντο» (*Il re Torrismondo*). Το έργο, ως σύνολο, έχει ελαττώματα. Το πνεύμα του ποιητή ήταν πολύ κουρασμένο. Αλλά μέσα από το κουρασμένο πνεύμα του βγήκαν μερικοί στίχοι, που είναι έξοχοι και που περικλείουν την τραγωδία της ίδιας της ζωής του.

Στις αρχές του 1594 ο πάπας Κλήμης Η΄ του έδωσε μια σύνταξη και σχεδίαζε να τον στέψει ποιητή στο Καπιτώλιο, όπως είχε στεφθεί άλλοτε ο Πετράρχης. Το επόμενο έτος ο ποιητής εξαντλημένος χρειάστηκε να μεταφερθεί στο μοναστήρι του αγίου Ονουφρίου της Ρώμης για καλύτερη περιποίηση. Εκεί πέθανε σε ηλικία 51 ετών, ψιθυρίζοντας τα λόγια: «*In manus tuas, Domine*». Έτσι, το δάφνινο στεφάνι, αντί να τοποθετηθεί στην κεφαλή του, τοποθετήθηκε στον τάφο του, πάνω στον οποίο τέθηκε και η απλή επιγραφή: «*Hic jacet Torquatus Tassus*».

Η περίπτωση του Ναπολέοντα Λαπαθιώτη (1893-1943).

Γιός στρατηγού ο Ναπολέων Λαπαθιώτης, γεννήθηκε στην Αθήνα στα 1893. σπούδασε νομικά, προτίμησε όμως ν' αφοσιωθεί στη μουσική, τη ζωγραφική και τελικά στην ποίηση. Δημοσίευσε ποιήματά του σ' ελληνικά και ξένα περιοδικά, καθώς και σ' εφημερίδες. Φύση ακραία αισθηματική, προικισμένη (ή βαρυμένη) με καλλιτεχνική ευαισθησία παθολογική, αναζήτησε διέξοδο στη φυγή κι έζησε ζωή μοναστική. Η ψυχική διάθεση, που γεννήθηκε από τη θεληματική αυτή μόνωση, επιδεινώθηκε όταν ο πατέρας του πέθανε. Ακολούθησε γρήγορη οικονομική καταστροφή, έπειτα τα ναρκωτικά κι άλλες ψυχοφυσιολογικές ανωμαλίες. Στα σκληρά χρόνια της κατοχής ήλθε να προστεθεί η λησμοσύνη και η εγκατάλειψη από φίλους και θαυμαστές. Έτσι ολομόναχος, σχεδόν αποδιωγμένος, αυτοκτόνησε στα 1943. χρειάστηκε έρανος για να συγκεντρωθούν τ' απαραίτητα έξοδα για την κηδεία. Δημοσίευσε μόνο μια συλλογή: «Ποιήματα», 1939. μετέφρασε μ' επιτυχία ποιήματα Γάλλων, Αγγλων και Ιταλών ποιητών. Έγραψε αξιόλογες κριτικές μελέτες για δικούς μας και ξένους λογοτέχνες.

Πρότυπο και ιδανικό του Λαπαθιώτη (καθώς και άλλων καλλιτεχνών ή «καλλιτεχνιζόντων» της εποχής) ήταν ο Άγγλος λογοτέχνης Όσκαρ Ουάιλντ: Αυτόν προσπαθούσε να μιμηθεί στην ποίηση και στη ζωή. Ανάλογος ο ερωτικός αισθησιασμός που πλημμυρίζει το έργο του. Κάποτε (μόνο στο περιεχόμενο, όχι στη μορφή) μας θυμίζει Καβάφη. Απελπισμένη θεώρηση της ζωής, απέραντη θλίψη, κούραση και φυγή εμπρός στο αδιέξοδο του προσωπικού του βίου- είναι οι τόνοι που ηχούν στην ποίησή του. Υπόστρωμα των μερικότερων θεμάτων του η αγωνία του θανάτου. Και η απόγνωση εμπρός στην αμείλικτη φθορά των πάντων- η σιγουριά για το μοιραίο πένθιμο τέρμα.

Η δημοτική του ομοιόμορφη και πιο επεξεργασμένη από του Καρυωτάκη. Και η τεχνική του πιο άρτια- χωρίς κι εδώ να συναντούμε αναζήτηση νέων μορφών. Έτσι κι αλλιώς, υγιής ή όχι (μάλλον όχι), όμως ειλικρινής και μουσικά ψιθυριστός, ο

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

φυγόκοσμος κι εξωκοσμικός λυρισμός του Λαπαθιώτη συγκίνησε ιδιαίτερα τους φίλους αυτού του είδους της ποιήσεως.

Η περίπτωση του Γεωργίου Βιζυηνού (1849-1896).

Λογοτεχνικό ψευδώνυμο του Γεωργίου Μιχαηλίδη. Γεννήθηκε στη Βιζύη (Βιζυηνός) της Θράκης στα 1849. Η δύσκολη ζωή του αποτελεί παράδειγμα σκληρής προσπάθειας και ανθρώπου που εργάστηκε με ακατάβλητη επιμονή για να πραγματοποιήσει τους ευγενικούς του στόχους. Ένδεκα ετών πήγε στην Πόλη να μάθει ραπτική. Δύο χρόνια έπειτα ταξίδεψε στην Κύπρο (στην υπηρεσία κάποιου μητροπολίτη), όπου κι τελείωσε το σχολαρχείο. Επιστρέφοντας στην Πόλη πέτυχε να εισαχθεί στη Θεολογική Σχολή Χάλκης (όπου καθηγητή του είχε τον τυφλό λόγιο Ηλία Τανταλίδη, ο οποίος τον ενθάρρυνε στην κλίση του προς της ποίηση).

Την πρώτη ποιητική του συλλογή δημοσίευσε στην Πόλη. Στα 1873 ήλθε στην Αθήνα με υποτροφία του ομογενούς Ζαρίφη. Στα 1874 κέρδισε πρώτο βραβείο σε ποιητικό διαγωνισμό (με το δραματικό του έργο «Κόδρος»). Σπούδασε στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών κι συνέχισε τις φιλοσοφικές κι αισθητικές σπουδές του στη Γερμανία. Στα 1876 ποιήματά του βραβεύτηκαν πάλι στο Βουτσιναίο διαγωνισμό. Έπειτα ταξίδεψε στο Παρίσι και στο Λονδίνο. Στα 1884 ο προστάτης του Ζαρίφης πέθανε και ο Βιζυηνός υποχρεώθηκε να γυρίσει στην Αθήνα. Από τότε μόνο πίκρες και βάσανα γνώρισε στη ζωή του. Παρά την αντίδραση που συναντούσε, επεδίωξε να εκλεγεί καθηγητής στο Πανεπιστήμιο. Τον ονόμασαν μόνο υφηγητή. Απογοητευμένος έφυγε για λίγο στο Παρίσι. Γρήγορα επέστρεψε. Τα νεύρα του είχαν αρχίσει να κλονίζονται. Διορίστηκε καθηγητής στο Ωδείο. Άτυχη αισθηματική περιπέτεια χειροτέρεψε την κατάστασή του. Τελικά χρειάστηκε να κλειστεί στο Φρενοκομείο. Εκεί, γράφοντας ακόμη στίχους σε σπάνια φωτεινά διαλείμματα, πέθανε έπειτα από τέσσερα χρόνια δυστυχίας, στα 1896.

Εκτός από σπουδαίες φιλολογικές και φιλοσοφικές μελέτες, ο Βιζυηνός έγραψε ποιήματα («Ποιητικά πρωτόλεια», «Βοσπορίδες αύραι», «Ατθίδες αύραι», «Ανά τον Ελικώνα»), το επικολυρικό δράμα «Κόδρος» και λίγα μεγάλα διηγήματα («Το αμάρτημα της μητρός μου», «Μοσκόβ Σελήμ», «Συνέπειαι μιας παλαιάς ιστορίας», «Ποίος ο φονεύς της μητρός μου» κ.λ.π.).

Τα θέματα του Βιζυηνού στα διηγήματά του προέρχονται από οικογενειακές αναμνήσεις και από το λαογραφικό υλικό της ιδιαίτερας πατρίδας του. ζωντανός μύθος, φυσική πλοκή, χαρακτήρες σωστά και βαθιά ψυχολογημένοι, αποτελούν χαρακτηριστικά προτερήματα. Από τα ποιήματά του, πολλά έχουν έμπνευση πατριωτική, άλλα περιγράφουν συναισθηματικές του καταστάσεις ή έχουν περιεχόμενο φυσιολατρικό, λαογραφικό κ.λ.π.

Ο Βιζυηνός έγραψε και στην καθαρεύουσα (απαλλαγμένη από τις αρχαϊστικές υπερβολές των Αθηναίων ρομαντικών) και σε στρωτή και λιτή δημοτική.

Σ' ολόκληρο σχεδόν το έργο του Βιζυηνού συναντούμε διάχυτη την ίδια λεπτή ψυχική διάθεση, τότε χαρούμενη κι ανάλαφρη, τότε χρωματισμένη με νοσταλγική μελαγχολία. Όμως, ακόμη και όταν η μελαγχολία του γίνεται βαριά και πένθιμη, οι στίχοι του δεν έχουν τίποτε από τα νοσηρά παραφουσκώματα των Αθηναίων ρομαντικών, ούτε καταφεύγουν στο τεχνητό ηρωϊκό στοιχείο για να εντυπωσιάσουν, ούτε σε αφύσικες συγκρούσεις για να μας συγκινήσουν. Ευγένεια και απροσποίητη λιτότητα κερδίζουν τον αναγνώστη και προκαλούν αβίαστη και ολόψυχη τη συμμετοχή του στα ιστορούμενα.

Χάρη στα διηγήματά του, ο Βιζυηνός αναδείχθηκε μεγάλος πρωτοπόρος στο ξαναγέννημα της νεοελληνικής πεζογραφίας. Μαζί με τον Βικέλα (και περισσότερο από εκείνον), αντιπροσωπεύει τ' ορόσημο, που σημειώνει τη στροφή της νεώτερης

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

λογοτεχνίας μας στον σωστό της δρόμο- την εποχή ίσα-ίσα που κινδύνευε να πνιγεί στις αναθυμιάσεις, τον στόμφο και τους γόους των ρομαντικών.

Η σιωπηλή μελαγχολία του Μητσάκη.

Πεζογράφος και δημοσιογράφος ο Μιχαήλ Μητσάκης, αποτελούσε μια ευγενική και κομψή φιγούρα της Αθήνας της τελευταίας εικοσαετίας του 19^{ου} αιώνα. Γεννήθηκε το 1863(;) στα Μέγαρα, αλλά μεγάλωσε στη γενέτειρα της μητέρας του, τη Σπάρτη, όπου ως μαθητής εξέδιδε τη μαθητική εφημερίδα «Ταΰγετος». Το 1880 ήρθε στην Αθήνα, άρχισε να σπουδάζει νομικά, όμως τον κέρδισε η δημοσιογραφία. Είχε κάνει μάλιστα τόσο εντυπωσιακή επαγγελματική καριέρα που τον αποκαλούσαν «μετρ». Σπάνια υπέγραφε με το όνομά του, χρησιμοποιούσε πολλά ψευδώνυμα, είχε δουλέψει στις σημαντικότερες εφημερίδες και περιοδικά της εποχής και επιχείρησε να εκδώσει δύο πολιτικοσατιρικές εφημερίδες που όμως απέτυχαν οικονομικά.

Τα δημοσιεύματα του Μητσάκη ποίκιλλαν κι αυτό διακρίνεται από τους γενικούς τίτλους που έδινε ο ίδιος: «Αθηναϊκαί σελίδες», «Εικόναι και σκιναί», «Ταξειδιωτικά σημειώσεις», «Η φιλολογία μας», «Άνθρωποι και κτήνη». Σαφής διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στη λογοτεχνία και τη δημοσιογραφία δεν υπήρχε. Τα πεζογραφήματά του, δεν εντάσσονταν στο πλαίσιο των καθιερωμένων διηγημάτων, ούτε τα δημοσιογραφικά του κείμενα ανήκαν στην αρθρογραφία της εποχής. Αν και είχε πολλούς θαυμαστές και οι διευθυντές των εφημερίδων τον διεκδικούσαν, η γενική παιδεία του ήταν ξεχωριστή και τα γαλλικά του θαυμάσια, ο Γρ. Ξενοπούλος ήταν καταπέλτης γι' αυτόν: Θεωρούσε ότι είχε προσόντα αλλά ταυτόχρονα διακήρυττε ότι ο Μητσάκης δεν θα μπορούσε ποτέ να ξεχωρίσει εξαιτίας της αρρώστιας, η οποία πίστευε ότι δεν εκδηλώθηκε απλά κάποια στιγμή της ζωής του αλλά υπήρχε από τα νεανικά του χρόνια.

Αυτό που τον βασάνιζε.

Οι άνθρωποι της εποχής του, εκείνοι που τον θαύμαζαν ή και τον αγαπούσαν, ομολογούσαν ότι ήταν ιδιόρρυθμος. Είχε αποκτήσει κυρίως φήμη επικαιρική. Αυτό που τον βασάνιζε ήταν η έλλειψη βιβλίου. Αυτός που «πέταγε» κυριολεκτικά κείμενα στο λεπτό σε εφημερίδες και περιοδικά, δεν είχε αξιωθεί να δει τυπωμένο ολόκληρο ένα δικό του βιβλίο. (Το έκανε μετά τον θάνατό του ο φίλος του Δ. Ταγκόπουλος που συγκέντρωσε κείμενά του σε δύο τόμους). Συχνά έλεγε με πίκρα: «Την αποτυχία την έχω μέσα στο αίμα μου». Δεν ήταν όμως μόνο η έλλειψη βιβλίου που τον βασάνιζε. Ήταν και το γεγονός ότι πολλοί δεν του αναγνώριζαν φιλολογική βαρύτητα. Αυτό τον έκανε εριστικό, πίστευε ότι οι ομότεχνοί του τον υπέβλεπαν. Άρχισε σιγά-σιγά να γίνεται ευερέθιστος, συχνά επιθετικός. Το 1896 υπήρχε πια στον Μητσάκη μια φανερή μεταβολή. Η ευθυμία του μεταβλήθηκε σε σιωπηλή μελαγχολία. Η αγαθότητα σε βιαιότητα. Κάθε μέρα γινόταν και περισσότερο οξύθυμος, εγωιστικά απαιτητικός με τον εαυτό του, αλαζών και ασυμβίβαστος με τους άλλους.

Ένα βράδυ ανέβηκε στο δωμάτιο ενός σύνοικου, για να του διαβάσει μια κριτική για τον Παλαμά. Εκείνος είχε κάποιες αντιρρήσεις. Ο Μητσάκης μην αντέχοντας κανενός είδους κριτική του επιτέθηκε. Ήταν εκτός εαυτού και θα τον είχε πνίξει, αν δεν επενέβαιναν οι υπόλοιποι γείτονες. Αυτή ήταν η πρώτη δημόσια κρίση του. Στις 17 Απριλίου ο Μιχαήλ Μητσάκης εισάγεται στο Δρομοκαίτειο, και νοσηλεύεται, κατά τραγική σύμπτωση, στο ίδιο δωμάτιο όπου βρισκόταν ο Βιζυηνός, ο οποίος, δύο μέρες πριν είχε αποβιώσει. Η ιατρική γνωμάτευση ανέφερε: «επλήγη από εκφυλιστική φρενοπάθεια που εκδηλώνεται με μεγαλομανίες, κρίσεις παρορμητικής φοβίας και αόριστες ιδέες καταδιώξεως». Στο δελτίο ιατρικής παρακολούθησης αναφέρουν: «Είναι ευφυής, πλην όμως ανισόρροπος»... «έχει ήδη υποστεί μια παροδική κρίση στην Κέρκυρα πριν από τρία χρόνια». Στις 21 Σεπτεμβρίου της ίδιας

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.
2006-03-26

Χρονιάς ο Μητσάκης εγκαταλείπει το άσυλο χάρη στις φροντίδες του αδελφού του που ήταν αρχίατρος στο Ναυτικό.

Βέβαια, ξαναπαίρνει στο Δρομοκαίτειο, ενώ κάποια στιγμή μεταφέρεται και στην Κέρκυρα. Στη διάρκεια του εγκλεισμού του στο Δρομοκαίτειο, μουτζούρωνε μόνο μεγάλες κόλλες χαρτιού με ιερογλυφικά σχήματα, με περίεργα γράμματα, με ασυνάρτητες γαλλικές φράσεις. Έγραφε ποιήματα, στα γαλλικά, όμως λίγες ήταν οι φράσεις που είχαν νόημα κι αυτό ήταν αόριστο.

Θεωρήθηκε πρόδρομος του υπερρεαλισμού, ιδιαίτερα από τα κείμενά του που είχε γράψει στα γαλλικά. Ο Andre Pieyre de Mandiargus κρίνοντας αυτά τα γαλλικά ποιήματα θα γράψει: «Συναντάμε σχεδόν σε κάθε σελίδα, αυτό το είδος κλεισίματος του ματιού, που σαν από κοροϊδευτική συνηνοχή οι καλλιτέχνες ή οι τρελοί ποιητές απευθύνουν πρόθυμα στον έξω κόσμο».



Γ) Ζωγραφική και ψυχοθεραπεία.

Πριν ακόμη αρχίσει να μιλάει ο άνθρωπος ζωγράφισε. Χάραξε σύμβολα στα τοιχώματα των σπηλιών για να ξορκίσει τους φόβους του, να εκδηλώσει τη χαρά του, να πάρει δύναμη.

«Σήμερα, ο άνθρωπος- δυστυχώς- έχει αποκοπεί από αυτή τη δραστηριότητα έκφρασης», λέει η ψυχολόγος, art therapist και διευθύντρια του Κέντρου Τέχνης και Ψυχοθεραπείας, Νιζέττα Αναγνωστοπούλου-Ιωαννίδου. «Ίσως δεν θα υπήρχε ανάγκη να χρησιμοποιηθεί η τέχνη σαν μέσο θεραπείας αν ο άνθρωπος κρατούσε την επαφή μαζί της, όπως κάνει ένα μικρό παιδί».

Το Κέντρο Τέχνης και Ψυχοθεραπείας είναι ένας χώρος, όπου χρησιμοποιείται η Art Therapy- θεραπεία μέσω των εικαστικών. Μια πρωτότυπη -για τα ελληνικά δεδομένα και σημαντική προσπάθεια, όπου παρουσία ειδικού, τα άτομα εκφράζονται και ανακαλύπτουν τον εαυτό τους, απελευθερώνοντας τις καλλιτεχνικές τους τάσεις.

«Χρησιμοποιούμε την καλλιτεχνική δημιουργία του ανθρώπου για να καταλάβουμε τον εσωτερικό του κόσμο, την εσωτερική ανθρώπινη διαδικασία», λέει η κ. Αναγνωστοπούλου-Ιωαννίδου.

«Όταν μιλάμε για καλλιτεχνική έκφραση δεν εννοούμε την καλλιτεχνικά άρτια έκφραση- επεξηγεί- αλλά οποιαδήποτε γραφική αναπαράσταση ενός καθημερινού ανθρώπου».

Η Art Therapy αρχικά είχε χρησιμοποιηθεί από καλλιτέχνες σε ψυχιατρεία της Αγγλίας και της Αμερικής. Σήμερα, η Art Therapy δεν απευθύνεται μόνο σε ασθενείς με κάποια βαριά δυσλειτουργία, αλλά σε οποιονδήποτε θέλει να γνωρίσει καλύτερα τον εαυτό του.

Αυτού του είδους η θεραπεία γίνεται σε μια ατμόσφαιρα ασφάλειας, εμπιστοσύνης, σεβασμού και με την παρουσία του art therapist, (θεραπευτή μέσω των εικαστικών).

Ο art therapist καλείται να παίξει ένα διπλό όλο: Διάγνωσης, και θεραπείας», λέει η κ. Αναγνωστοπούλου-Ιωαννίδου.

Με τις πρώτες κουβέντες ή μέσω των πρώτων καλλιτεχνικών δημιουργιών του ατόμου, ο art therapist πρέπει να είναι σε θέση να αποκρυπτογραφήσει τις ανάγκες του ατόμου και με αυτή την έννοια, να διαγνώσει τα προβλήματα που υπάρχουν.

Ο art therapist κάνει μία διάγνωση σχετικά με τη σοβαρότητα των προβλημάτων, τη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας και την πιθανότητα επιτυχίας. Επειδή ο άνθρωπος συχνά έχει αντιδράσεις που εκπλήσσουν, η διάγνωση δεν αποτελεί κάποιο καθοριστικό μέτρο για την εξέλιξη του ατόμου, αλλά είναι μια διαδικασία που βοηθά τον art therapist στο έργο του.

Η σημαντικότερη διαδικασία είναι αυτή της θεραπείας. Το άτομο χρησιμοποιώντας τις δημιουργικές του δυνατότητες, εκφράζει άλυτες συγκρούσεις, προβλήματα, τον τρόπο που σκέφτεται. Συχνά, αυτό γίνεται χωρίς να το συνειδητοποιεί. Απλά ζωγραφίζει ή επιδίδεται σε κάποιο άλλο είδος καλλιτεχνικής δημιουργίας. Κοιτώντας, όμως, μετά το δημιούργημά του και με τη βοήθεια του art therapist, ερμηνεύει τα σύμβολα που ο ίδιος έχει χρησιμοποιήσει.

«Ένα μεγάλο μέρος του ανθρώπινου δυναμικού είναι στο υποσυνείδητο», λέει η κ. Αναγνωστοπούλου. «Με αυτή τη διαδικασία αντιμετωπίζει πράγματα που έχει απωθήσει».

Μέσω της τέχνης, συναισθήματα, άγχη, τραύματα που βρίσκονται σε χαώδη κατάσταση μέσα στο ανθρώπινο μυαλό, απελευθερώνονται και συγχρόνως, δομούνται. Επιπλέον, όλα αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα αυτόματα μειώνονται σε ένταση από το γεγονός και μόνο ότι το άτομο βρίσκει το κουράγιο να τα εκφράσει και, επομένως, να τα αντιμετωπίσει.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Ο δύσκολος ρόλος του art therapist σε αυτή τη διαδικασία είναι να βοηθήσει το άτομο να εκφραστεί ελεύθερα και να ερμηνεύσει τα σύμβολα που χρησιμοποιεί.

Στο Κέντρο Τέχνης και Ψυχοθεραπείας, που άρχισε να λειτουργεί εφέτος, η έμφαση είναι στη ζωγραφική, αλλά γίνονται σεμινάρια και σε σχέση με άλλες μορφές τέχνης, όπως η φωτογραφία και η μουσική.

Παράλληλα με τα σεμινάρια, υπάρχουν εργαστήρια ζωγραφικής, ομάδες εμπειρίας, διαλέξεις, ημερίδες.

«Η Ελλάδα έχει ανάγκη να αναπτύξει τον ψυχοθεραπευτικό τομέα και η θεραπεία μέσω των εικαστικών είναι μια μεγάλη, μια απεριόριστη λεωφόρος με ατέλειωτες δυνατότητες», λέει η κ. Αναγνωστοπούλου-Ιωαννίδου.

Θεραπεία της ψυχής μέσω της Τέχνης.

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

«Η ποίηση είναι απαραίτητη- μόνον ας ήξερα γιατί». Πολύ πριν από την τέχνη της συνθέσεως λογοτεχνικών έμμετρων έργων, η λέξη «ποίηση» σήμαινε τη δημιουργία. Συνεπώς, ο Ζαν Κοκτό με τη χαριτολογία αυτή συνοψίζει και την αναγκαιότητα της τέχνης σε μια φράση.

Στο «γιατί» του καλλιτέχνη επιχειρούν να δώσουν απάντηση, κατά κάποιον τρόπο, οι «θεραπείες μέσω της τέχνης», οι οποίες ενσαρκώνουν την παράξενη σύζευξη της επιστήμης και της τέχνης, λειτουργούν σαν εναλλακτικές ψυχοθεραπείες και εφαρμόζονται εδώ και πολλά χρόνια σε ολόκληρο τον κόσμο. Οι κλάδοι αυτοί, που είναι η δραματοθεραπεία, η μουσικοθεραπεία, η θεραπεία μέσω της εικαστικής έκφρασης και η χοροθεραπεία, άρχισαν δειλά-δειλά τα τελευταία χρόνια να ανοίγουν τα φτερά τους στην Ελλάδα.

«Η τέχνη στις αρχές της ήταν μαγεία, μια μαγική βοήθεια...», γράφει ο Ερνστ Φίσερ στο βιβλίο του «Η αναγκαιότητα της τέχνης». Οι επιστήμονες, βασιζόμενοι σε εθνολογικές και ανθρωπολογικές μελέτες, ανακάλυψαν τις θεραπευτικές ιδιότητές της και τις μεθόδευσαν για να αντιμετωπίζουν ψυχοσωματικά προβλήματα. Είναι μάγοι του 20^{ου} αιώνα, που δεν χρησιμοποιούν βότανα, ξόρκια ή άλλου είδους γιατροσόφια, απλώς θέλουν να επαναφέρουν τη χαμένη μαγεία της τέχνης στους ανθρώπους της σύγχρονης ασφυκτικής πόλης, να τους μνήσουν στην τελετουργία της δημιουργίας.

Ο μουσικοθεραπευτής Μιχάλης Τόμπλερ δεν προτιμά τον όρο «θεραπεία» με την έννοια της γιαιτρίας, αλλά με την αρχαία της σημασία, εκείνη της περιποίησης, της φροντίδας: «Δεν θεωρώ ότι όποιος έρχεται να εκφραστεί με τη μουσική είναι ασθενής. Η θεραπεία χρησιμοποιείται επικουρικά».

Οι «θεραπείες μέσω των τεχνών» απευθύνονται σε όλους: μικρούς, μεγάλους, άτομα με ειδικές ανάγκες, άτομα με ψυχοσωματικά προβλήματα. Δίνουν την ευκαιρία στον άνθρωπο να ξαναγίνει δημιουργός, να εγκαταλείψει το στάδιο της θέασης και να ανυψωθεί στο επίπεδο του καλλιτέχνη. Να μην είναι μόνο παθητικός αποδέκτης, πηγαίνοντας σε γκαλερί, σε χορευτικές παραστάσεις ή συναυλίες, αλλά να γίνει και δημιουργικός πομπός, που θα στέλνει τα δικά του καλλιτεχνικά μηνύματα.

Εκτός από τη «θεραπεία», άλλη κοινή λέξη-κλειδί που συναντάται στο λεξιλόγιο των τεσσάρων αυτών κατηγοριών είναι η επικοινωνία.

Μουσική, χορός, κίνηση και ζωγραφική.

«Το μπαλέτο και η αεροβική γυμναστική είναι εύκολες λύσεις για κίνηση και εκτόνωση, όμως περιορίζουν την προσωπική έκφραση και προωθούν τη μίμηση. Η χοροθεραπεία δίνει την ευκαιρία για απελευθέρωση από προσωπικές και κοινωνικές αναστολές, μέσα από δομημένες ασκήσεις, που εναρμονίζουν το σώμα, το νου και το

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

«πνεύμα» λέει στην «Κ» η Αμάντα Κουγιούφα, χοροθεραπεύτρια στο Σικιαρίδειο Ίδρυμα.

Η Αλέξια Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη και η Νατάσα Σμυρλή που διδάσκουν στο εργαστήρι «Κίνηση-Χορός-Εκφραση» (Γρ. Ξενοπούλου 17), λένε ότι «η χοροθεραπεία έχει, εκτός από το καλλιτεχνικό μέρος, μια βιολογική πτυχή: απελευθέρωση της φωνής. Δουλεύονται οι αντιθέσεις, η συμβολική κίνηση, οι επαναλήψεις και οι ασκήσεις δυναμικής. Σκοπός είναι να γνωρίσει ο άλλος καλύτερα το σώμα του και συνάμα τον εαυτό του.

Μουσικοθεραπεία: Ο ρυθμός, η μελωδία και ο ήχος διαφορετικών οργάνων επηρεάζουν την ψυχική διάθεση, την νευροφυσιολογία και την κοινωνική συμπεριφορά. «Καμιά φορά ο λόγος είναι σκληρός, ενώ η μουσική μπορεί εύκολα να λύσει τις αναστολές» λέει ο κ. Τόμπλερ. Με τα διάφορα ειδικά μουσικά όργανα και το τραγούδι, το άτομο έρχεται σε επαφή με τη μουσική. Μετά ακολουθεί συζήτηση, όπου αναλύονται συναισθήματα και σκέψεις.

Η δραματοθεραπεία είναι η σκόπιμη ψυχοθεραπεία, όπου η συνεδρία ξεκινάει με τη συζήτηση κάποιου προβλήματος που απασχολεί μέλος της ομάδας.

Όταν το μήνυμα γίνεται αντιληπτό, αρχίζει η θεατρική μεταφορά αφού προηγηθούν ασκήσεις για ζέσταμα και χαλάρωμα. Το θέμα προσεγγίζεται σε συμβολικό επίπεδο μέσα από το σώμα, τον θεατρικό αυτοσχεδιασμό (ρόλους, κοστούμια), μάσκες, παραμύθια, παιχνίδια και άλλα. Η συνεδρία τελειώνει ξανά με συζήτηση.

«Στο κομμάτι της δράσης, τα μέλη είναι ταυτόχρονα θεατές και δράστες και λειτουργούν τα συναισθήματά τους και όχι η λογική» σχολιάζει η Κ. Ρόμπερτσον.

Θεραπεία μέσω της Τέχνης (εικαστικά, μουσική κ.τ.λ.) είναι γεγονός πως επιλέγουν αρκετοί άνθρωποι. Το γεγονός πως άτομα με ψυχολογικές δυσκολίες διαλέγουν τόσο συχνά να εκφραστούν μέσω της τέχνης, βοήθησε τους ψυχιάτρους να εκτιμήσουν αυτόν τον «αλλιώτικο» τρόπο επικοινωνίας, καθώς και την αισθητική του δύναμη».

Στο Κέντρο ενθαρρύνεται ο θεραπευόμενος με διάφορα υλικά, όπως πηλός, άμμος, πλαστελίνη, μπογιές, να δημιουργήσει έργα γλυπτικής ή ζωγραφικής.

Ο θεραπευτής έπειτα, με τη συζήτηση (χωρίς να δίνει ερμηνείες) προσπαθεί να τον βοηθήσει να καταλάβει τι σημαίνουν αυτά που έχει κάνει ώστε να έλθει σε βαθύτερη επικοινωνία με τον εαυτό του. Η τέχνη είναι ο συνδετικός κρίκος μεταξύ υποσυνειδήτου και συνειδητού.



Τέχνη και ψυχιατρική

(Το παρακάτω κείμενο αποτελεί μαρτυρία ερευνητή από σχετικό αφιέρωμα της Ελευθεροτυπίας)

«Ήταν ένα φθινοπωρινό πρωινό, όταν για πρώτη φορά επισκέφθηκα το Δρομοκαίτειο, όπου θα έβλεπα από κοντά το Εργαστήρι ζωγραφικής που έχει δημιουργηθεί εκεί για τροφίμους του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου. Ουσιαστικά, η πρώτη επαφή μου με έργα ψυχικά ασθενών ήταν στην έκθεση «Τέχνη στην Ψυχιατρική» που είχε παρουσιαστεί την προηγούμενη άνοιξη στο Ίδρυμα Γουλανδρή-Χορν στην Πλάκα, όπως και κάποια θεωρητικά βιβλία που είχαν πέσει κατά καιρούς στα χέρια μου. Το επόμενο βήμα ήταν να συζητήσω με τον επιμελητή της έκθεσης, κριτικό τέχνης Χάρη Καμπουρίδη, που είχε ήδη πάει σχεδόν σε όλα τα ψυχιατρικά νοσοκομεία και είχε ερευνήσει πολλές περιπτώσεις ψυχικά ασθενών που εκφράζονται με τη ζωγραφική. Το υλικό ήταν τεράστιο και ήδη πολλοί ψυχίατροι, ψυχοθεραπευτές, ειδικό προσωπικό εργαζόταν προς αυτή την κατεύθυνση. Σιγά-σιγά αποκαλύφθηκε ότι οι ψυχικά ασθενείς δεν είχαν μόνο σχέση με τη ζωγραφική, αλλά με το θέατρο, τη λογοτεχνία, τον χορό, τη μουσική. Μερικά πολυσυζητημένα ονόματα της τέχνης, είχαν ζήσει και δημιουργήσει μέσα σε ψυχιατρικά καταστήματα. Έτσι, γεννήθηκε η ιδέα αυτού του ένθετου των «Επτά Ημερών».

Αν τα τελευταία χρόνια ανακαλύπτουμε αυτού του είδους την τέχνη στην Ελλάδα, στην Ευρώπη έχει προϊστορία σχεδόν ενός αιώνα. Οι πρώτες έρευνες άρχισαν στο Πανεπιστήμιο της Χαϊλδεβέργης στις αρχές της δεκαετίας του '20, από τον ψυχίατρο Hans Prinzhorn που έγραψε και το πρώτο βιβλίο «Η τέχνη των ψυχικά ασθενών». Αναφερόταν σε ένα μεγάλο αριθμό καλλιτεχνών που ζούσαν εκείνη την εποχή σε ψυχιατρεία των γερμανόφωνων χωρών. Δημιούργησε, ταυτόχρονα, την πρώτη συλλογή έργων τέχνης ψυχικά ασθενών. Δεν δίσταζε, μάλιστα, να κάνει αναφορές για τη σχέση που υπήρχε ανάμεσα στα έργα των Μαξ Ερνστ, Πολ Κλέε και Ζαν Ντιμπιφέ

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

με τη συγκεκριμένη τέχνη. Εδώ, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι ο Hans Prinzhorn λίγο αργότερα εντάχθηκε στο Ναζισμό και η συλλογή του χρησιμοποιήθηκε ως μέτρο σύγκρισης με τη Σύγχρονη Τέχνη, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί ο πολυσυζητημένος όρος «Εκφυλισμένη Τέχνη», που έριξε στον Καιάδα πολλούς σύγχρονους καλλιτέχνες. Πολλά σπουδαία έργα εκείνης της εποχής καταστράφηκαν, αφού «εντάχθηκαν» από τον Χίτλερ και τους ομοϊδεάτες του στη λεγόμενη «Εκφυλισμένη τέχνη».

Αν η συλλογή του Hans Prinzhorn χρησιμοποιήθηκε ιδεολογικά από τους Ναζί, το βιβλίο του, όμως, παραμένει ακόμη και σήμερα σημαντικό. Λειτουργήσε, μάλιστα, ως ερέθισμα σε μετέπειτα ψυχιάτρους να ερευνήσουν τη συγκεκριμένη γκρίζα περιοχή της τέχνης, ιδιαίτερα μετά τον πόλεμο. Αποκαλύφθηκε ότι υπήρχαν προγενέστερες συλλογές, στην Ιταλία, τη Γαλλία και την Αγγλία. Η μελέτη τους από τους επιστήμονες άλλαξε τα δεδομένα για τους ψυχικά ασθενείς και τις αισθητικές παραμέτρους που χαρακτήριζαν τα έργα τους. Καθώς τα χρόνια περνούσαν και οι ειδήμονες όλο και συγκέντρωναν περισσότερο εικαστικό υλικό, άρχισαν να δημιουργούνται μουσεία σε όλο τον κόσμο. Ας μην ξεχνάμε ότι η ιδέα ενός μουσείου με έργα ψυχικά ασθενών γεννήθηκε για πρώτη φορά σε άσυλο της Βρέμης το 1909.

Αν επιμένουμε περισσότερο στην εικαστική δημιουργία των ψυχικά ασθενών, είναι γιατί οι έρευνες έχουν αποδείξει ότι ένας μεγάλος αριθμός αυτών των ανθρώπων εκφράζεται μέσω αυτής. Κι ακόμη, είναι πια φανερό, ότι οι εικαστικές τέχνες όπως και τα όνειρα απεικονίζουν σε μεγάλο βαθμό τον ψυχικό κόσμο των ανθρώπων, μορφοποιούν τους φόβους, τις ελπίδες και τις προσδοκίες τους. Πολλές φορές οι εικόνες που παράγονται ξεπερνούν τα στενά ατομικά πλαίσια των δημιουργών τους και επεκτείνονται στο συλλογικό υποσυνείδητο, γεγονός που διαπιστώνεται, αν παρατηρήσουμε με προσοχή έργα καλλιτεχνών που έζησαν στις παρυφές της «κανονικής ζωής».

Τα τελευταία χρόνια άρχισε και στην Ελλάδα η μελέτη αλλά και η συλλογή της τέχνης των ψυχιατρείων, γεγονός που επικυρώθηκε από την πρωτοβουλία της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρίας, η οποία έθεσε υπό την αιγίδα της την περσινή έκθεση «Τέχνη στην Ψυχιατρική», συμμετέχοντας μ' αυτήν στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας της Υγείας. Ήταν μια πρωτοβουλία που έφερε στο φως μια ενδιαφέρουσα εικαστική πραγματικότητα και έδωσε τη δυνατότητα σε πολλούς ψυχικά ασθενείς, ανθρώπους ξεχασμένους τόσο από τους συνανθρώπους τους όσο και από την ίδια την κοινωνία, να δείξουν τις δημιουργικές τους ικανότητες. Οι εκθέσεις που μέχρι σήμερα έχουν διοργανωθεί, περιόδευσαν σε περισσότερες από είκοσι ελληνικές επαρχιακές πόλεις και βοήθησαν σε μεγάλο βαθμό στο να εξοικειωθεί το κοινό με τους ψυχικά ασθενείς. Συνέβαλαν, επίσης, στο να σπάσει η προκατάληψη, να ιδωθούν με διαφορετικό μάτι οι ευαίσθητα διατυπωμένες ανησυχίες ανθρώπων που χωρίς να είναι εντελώς εγκαταλελειμμένοι στη μοίρα τους, παραμένουν οι περισσότεροι κοινωνικά εξόριστοι, εγκλωβισμένοι στα στενά όρια ενός ασύλου.

Μέσα απ' αυτές τις εκθέσεις αποδείχτηκε η αναγκαιότητα της δημιουργίας ενός μουσείου έργων ψυχικά ασθενών και στην Ελλάδα. Ένα μουσείο που θα στεγάσει τα έργα άγνωστων καλλιτεχνών που στο πλαίσιο της εργασιοθεραπείας δημιουργούν καθημερινά, αλλά και κάποιων επωνύμων καλλιτεχνών, που για διαφορετικούς λόγους, αλλά πολύ ανθρώπινους, πέρασαν μέρος της ζωής τους σε δημόσια ψυχιατρικά καταστήματα σ' όλη την Ελλάδα.

Τέλος, μιας και μιλάμε για το μουσείο θα ήταν παράλειψη να μην αναφερθεί το ήδη υπάρχον στο Δρομοκαίτειο. Μια συγκινητική προσπάθεια που στεγάζει ενθυμήματα

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

ασθενών που τέλειωσαν τη ζωή τους εκεί, ενώ σε ένα μικρό παράρτημά του εκτίθενται πίνακες ασθενών που έζησαν για πολλά χρόνια στο Δρομοκαίτειο».

Μεταξύ δημιουργίας και τρέλας.

Το 1932 ο λυρικός ζωγράφος Μιχάλης Οικονόμου (91884-1933) εισάγεται στο Δρομοκαίτειο, έχοντας πληγεί από προϊούσα εγκεφαλική παράλυση, κατάληξη σύφιλης από την οποία έπασχε. Τον Μάιο του επόμενου χρόνου πεθαίνει στο Δρομοκαίτειο.

Η αδιάκοπη μάχη με το υλικό υπόστρωμα των έργων του, για να πετύχει την ανάδειξη, σε πρωταρχικό μέσο, της επιφάνειας εκείνης που θα δεχτεί το χρώμα, διαπλάθει την τραγική σκηνογραφία της ζωγραφικής του. Οι γραμμές των έργων του είναι ρευστές, τα ψαρόσπιτά του καμπυλώνονται, ο ήλιος πυρώνει τα κόκκινα και τα κίτρινα, ζωογονώντας τα γαλάζια, που γίνονται όλα μαζί ένα σώμα με την υφή των έργων του. Δεν εκτιμήθηκε η ζωγραφική του όσο ζούσε, και σε μια έξαρση της ψυχικής νόσου του στην Ύδρα, όπου ζωγράφιζε κατά τα τελευταία χρόνια της δεκαετίας του '20, παρέδωσε στην καταστροφή αρκετούς πίνακές του. Έργα του βρίσκονται στην Εθνική Πινακοθήκη και Μουσείο Αλεξάνδρου Σούτζου, στις Πινακοθήκες Δήμου Αθηναίων και Δήμου Ρόδου, στη Δημοτική Πινακοθήκη Λάρισας-Μουσείο Γ.Ι.Κατσίγρα, στην Πινακοθήκη Ευάγγελου Αβέρωφ - Ίδρυμα Ευάγγελου Αβέρωφ-Τοσίτσα (Μέτσοβο), στις Συλλογές του Ιδρύματος Ευριπίδη Κουτλίδη, της Τραπεζής της Ελλάδος και της Εθνικής Τράπεζας και σε ορισμένες ιδιωτικές συλλογές. Η μονογραφία της συναδέλφου Αφροδίτης Κούρια, που έχει ήδη κυκλοφορήσει, εξετάζει προβλήματα της ζωής και της τέχνης του άτυχου ζωγράφου μας.

Μίμης Βιτσώρης.

«Λέγοντας τέχνη εννοούμε την πνευματική εκείνη εκδήλωση που συνίσταται στην προσπάθεια ερμηνείας του εσωτερικού κόσμου, όπως αυτός μεταμορφώνεται δεχόμενος τις συγκινήσεις του από τη θεώρηση των εξωτερικών φαινομένων και συχνά τη σύγκρουσή του με το περιβάλλον, με λύτρωσή του την απόδοσή τους σε όσο το δυνατόν τελειότερη μορφή». Τα λόγια ανήκουν στον μελαγχολικό ζωγράφο, σκιτσογράφο, γελοιογράφο και γλύπτη Μίμη (Δημήτριο) Βιτσώρη (1902-1945) και προέρχονται από το σημαντικό βιβλιαράκι του Τέχνη και εποχή, που εκδόθηκε στην Αθήνα το 1940, τέσσερα χρόνια πριν του εμφανιστούν τα πρώτα συμπτώματα ψυχασθένειας, που εκδηλώθηκε μετά τους αλληπάλληλους θανάτους του αδελφού του, ηθοποιού, Τίμου το 1941 και της μητέρας του, του πιο ιερού και λατρευτού πλάσματος στον κόσμο για τον ζωγράφο, το 1943. Πεθαίνει σε μια κλινική της Αθήνας στις 29 Ιανουαρίου 1945.

Στη ζωγραφική του (προσωπογραφίες, τοπία, λιμάνια, εσωτερικά από ταβέρνες και καμπαρέ, θρησκευτικές παραστάσεις) κυριαρχεί ο τραγικός τόνος ενός ιδιότυπου εξπρεσιονισμού, αποκαλυπτικού και του υπερευαίσθητου χαρακτήρα του. Έργα του βρίσκονται στην Εθνική Πινακοθήκη και Μουσείο Αλεξάνδρου Σούτζου, στις Πινακοθήκες Δήμου Αθηναίων και Δήμου Ρόδου, στη Δημοτική Πινακοθήκη Λάρισας-Μουσείο Γ.Ι.Κατσίγρα, στη Συλλογή του Μορφωτικού Ιδρύματος Εθνικής Τραπεζής και σε ορισμένες ιδιωτικές συλλογές.

Ανδρέας Κρυστάλλης.

Ο ζωγράφος Ανδρέας Κρυστάλλης (Κρυσταλλίδης, 1911-1951) είχε εθιστεί στα ναρκωτικά. Σύμφωνα με πληροφορίες του Νέστορα των Ελλήνων εμπόρων έργων τέχνης Ευθύφωνα Ηλιάδη, δεν μπορούσε καθόλου να απεξαρτηθεί. Μια φίλη του, Ρωσίδα αριστοκράτισσα, τον είχε περιμαζέψει και μεταφέρει σε κάποιο νησί για να

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

μπορέσει να αποτοξινωθεί. Μετά την Κατοχή νοσηλεύτηκε στο Δρομοκαίτειο, μέσα στο οποίο άφησε νέος την τελευταία του πνοή...

Η ζωγραφική του περιλαμβάνει θαλασσινά τοπία με καράβια στον Πειραιά, όπου έζησε χρόνια, καθώς και εικόνες από τη ζωή των ψαράδων. Οι καλύτερες στιγμές του είναι νυχτερινά τοπία στο απόβροχο, όπου η ασφαλτος των δρόμων λάμπει στο σκοτάδι. Το 1929 εξέθεσε στο Ζάππειο πίνακές του με θέματα από τη ζωή στο Πολεμικό Ναυτικό. Έργα του βρίσκονται στη Δημοτική Πινακοθήκη Λάρισας-Μουσείο Γ.Ι.Κατσιόγρη, στην Πινακοθήκη Ευάγγελου Αβέρωφ- Ίδρυμα Ευάγγελου Αβέρωφ-Τοσίτσα (Μέτσοβο) και σε ορισμένες ιδιωτικές συλλογές.

Αλέξης Ακριθάκης.

Ο ανένταχτος ζωγράφος Αλέξης Ακριθάκης (1939-1994), των ναρκωτικών και του αλκοόλ, έγραφε στο ημερολόγιο που κρατούσε ότι «τέχνη είναι αυτό που ζω σήμερα».

Καθιερώνοντας μια μορφή «τέχνης-παιχνιδιού», προχώρησε στην προσωπική του μυθολογία, όπου δεσπόζουν τα σύμβολα της βαλίτσας, του λουλουδιού, του βέλους, σε πολύχρωμα, ευφρόσυνα σύνολα. Έργα του βρίσκονται στην Εθνική Πινακοθήκη και Μουσείο Αλεξάνδρου Σούτζου, στην Πινακοθήκη Δήμου Ρόδου και σε ορισμένες ιδιωτικές συλλογές.

Μήπως, όμως, και η ανεξιχνίαστη κατάληξη του ζωγράφου Ιωάννη Ζαχαρία (1845-;), αλλά και ο εγκλεισμός του ζωγράφου Κωστή Παρθένη (1878/9-1967) στο σπίτι της οδού Ροβέρτου Γκάλλι 40, δεν τους εντάσσουν σε αυτό το αφιέρωμα;



Θεραπεία Μέσω της Τέχνης.

Με χρώματα ή άμμο, πηλό ή collage φωτογραφιών, η ψυχή βρίσκει ευκολότερα δίοδο προς την έκφραση. Την απλή αυτή αλήθεια της θεραπευτικής δύναμης της Τέχνης, γνωστής ήδη από την αρχαιότητα-εφαρμόζουν σήμερα συστηματικά οι Θεραπευτές Μέσω Τέχνης (Art-Therapists).

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Όταν άλλοι πιο ορθολογικοί δρόμοι της ιατρικής αδυνατούν να φτάσουν στην καρδιά του εσωτερικού κόσμου, η απεικονιστική πρακτική της Art-Therapy πετυχαίνει ν' ανοίξει παράθυρα στην επικοινωνία εξωλεκτικά. Τόσο ο Freud όσο και ο Yung το είχαν αντιληφθεί. Όμως, ήδη από τις αρχές του αιώνα προϋπήρξαν αρκετοί Ευρωπαίοι και Αμερικανοί επιστήμονες που μελέτησαν τα καλλιτεχνήματα σχιζοφρενών, διαπιστώνοντας σε αυτά διαγνωστικές και θεραπευτικές ιδιότητες.

Σήμερα, οι ανά τον κόσμο Art-Therapists είναι ειδικευμένοι επαγγελματίες με κατοχυρωμένη εργασία σε νοσοκομεία, κέντρα υγείας κ.λ.π. Στην Ελλάδα, τα πρώτα βήματα έγιναν την τελευταία δεκαετία. Μόλις το 1989 ιδρύθηκε το Κέντρο Τέχνης και Ψυχοθεραπείας στην Αθήνα, με πρωτοβουλία της κ. Νιζέττας Αναγνωστοπούλου-Ψυχολόγου, Ψυχοθεραπεύτριας Μέσω Τέχνης- η οποία συντονίζει ένα ευρύ κύκλο δραστηριοτήτων.

Το Κέντρο προσφέρει θεραπεία σε άτομα όλων των ηλικιών, με μικρότερες ή μεγαλύτερες δυσκολίες έκφρασης και οργανώνει εκπαιδευτικά σεμινάρια που απευθύνονται κυρίως σε καλλιτέχνες και επαγγελματίες από τον χώρο της Ψυχικής Υγείας και της Εκπαίδευσης. Επίσης προσφέρει τριετές εκπαιδευτικό πρόγραμμα το οποίο οδηγεί σε αναγνωρισμένο μεταπτυχιακό Δίπλωμα στη Θεραπεία μέσω της Τέχνης.

Η ζωγράφος -Art-Therapist, Γιάννα Κιλίμη, λέει για την εκλεκτική συγγένεια των εικαστικών με τη θεραπεία: «Πολλοί ζωγράφοι ανακαλύπτουν μέσω της εκπαίδευσής τους στην Art-Therapy, πόσο αποτελεσματικό θεραπευτικό εργαλείο είναι η Τέχνη. Υπερβαίνουν τον εαυτό τους ως καλλιτέχνη και γίνονται περισσότερο άνθρωπο-κεντρικοί- άλλωστε η ίδια η τέχνη είναι υπέρβαση! Στην πορεία της εκπαίδευσής τους γνωρίζουν ένα τμήμα του πληθυσμού- τα άτομα με ειδικές ανάγκες- και μαθαίνουν πως μέσα από την Τέχνη η οποία για εκείνους είναι καθημερινό βίωμα, μπορούν να τα φέρουν πιο κοντά στην πραγματικότητα, απελευθερώνοντάς τα από την απομόνωση».

Άλλωστε, όπως τονίζει, για τον ίδιο τον ζωγράφο η επιλογή αυτής της ειδικότητας μπορεί να αποτελεί και εναλλακτική επαγγελματική λύση. Πρόσφατα, ξεκίνησε ένας κύκλος ειδικών σεμιναρίων που εγκαινιάστηκε στο Ίδρυμα Γουλανδρή-Χόρν με γενική ενημέρωση και προβολές, ενώ προγραμματίστηκαν δύο ακόμα συναντήσεις. «Art-Therapy και Παιδί». «Γενεόγραμμα- ένα μέσο για να κατανοήσουμε τη δομή της οικογένειας».

Η διαλεκτική της Τέχνης.

Γιατί Τέχνη; Η Τέχνη είναι ένα παντοδύναμο εργαλείο, ένα μέσο έκφρασης, ένα μέσο επικοινωνίας, ένα μέσο θεραπευτικής βοήθειας. Η βοήθεια μπορεί να πάρει πολλές μορφές. Άλλες φορές σημαίνει να δίνεις, να καθοδηγείς, άλλες πάλι φορές σημαίνει να περιμένεις προσεκτικά και με σεβασμό την εσωτερική αντίδραση. Μέσα από την τέχνη το άτομο μπορεί να πειραματιστεί συμβολικά και να εκφράσει ιδέες και συναισθήματα πάνω στο χαρτί που μπορεί τελικά να εκφραστούν και στη ζωή. Μπορεί να χειριστεί υλικά τα οποία δεν αντιμιλούν και έτσι του δίνεται η δυνατότητα να έχει την εμπειρία της δύναμης και της υπεροχής, χωρίς να ρισκοκινδυνεύει απόρριψη. Αυτό οδηγεί σε ένα βαθύ αίσθημα ικανοποίησης και προσωπικής αξίας (αυτοσυναίσθημα). Ο συμβολισμός εξάλλου είναι ένας τρόπος για να δείξει κανείς στον εαυτό του και στους άλλους βασικά ανέκφραστες συναισθηματικές εμπειρίες, που είναι αόριστες και μη λεκτικές και να δώσει στα συναισθήματά του συγκεκριμένη μορφή, γιατί ακόμη και ο συναισθηματικός πόνος παύει να είναι πόνος μόλις σχηματίσουμε μία καθαρή και συγκεκριμένη εικόνα.

Τι σημαίνει εικαστική θεραπεία (Art-Therapy).

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Η Art-Therapy ανήκει στα ψυχοκοινωνικά επαγγέλματα. Προσφέρει υπηρεσίες στον άνθρωπο, δίνοντάς του την ευκαιρία να εξερευνήσει προσωπικά προβλήματα, διαμέσου λεκτικής και εξωλεκτικής έκφρασης. Συγκεκριμένα, βασίζεται στη δύναμη της Εικαστικής Έκφρασης (ζωγραφικής, πηλού, κολλάζ, φωτογραφίας, άμμου) ως μέσου επικοινωνίας του ατόμου με τον εαυτό του και το περιβάλλον, ούτως ώστε να αναπτύξει σωματικές και συναισθηματικές ικανότητες.

Παρόλο που ο εικαστικός δρόμος έκφρασης ήταν ανέκαθεν γνωστός στην ιστορία της ανθρωπότητας, η Εικαστική Θεραπεία, ως επάγγελμα, αρχίζει να εμφανίζεται γύρω στα 1950.

Η θεραπευτική προσέγγιση μέσα από την τέχνη αναγνωρίζει τις καλλιτεχνικές διεργασίες, τις δομές, το περιεχόμενο και τους συνειρμούς, πάνω σ' αυτά, ως καθρέπτες των ικανοτήτων, της προσωπικότητας, των ενδιαφερόντων και των ενασχολήσεων του ανθρώπου.

Παράλληλα, η θεραπεία μέσω της τέχνης προσφέρεται και ως διαγνωστικό εργαλείο ψυχολογικής αξιολόγησης για άτομα, ζευγάρια, οικογένειες και ομάδες.

Ποιοι είναι και τι κάνουν οι εικαστικοί θεραπευτές.

Οι Εικαστικοί Θεραπευτές ενσωματώνουν την προσωπική τους εκπαίδευση στην τέχνη και τη θεραπεία με τις γνώσεις τους πάνω στους κανόνες που διέπουν την ανθρώπινη συμπεριφορά, μαζί με γνώσεις στο συμβολισμό της έκφρασης. Μπορούν να εργαστούν ως βασικοί ή βοηθητικοί φορείς με άτομα όλων των ηλικιών, σε κλινικές, κοινοτικά έργα αποκατάστασης και στην εκπαίδευση. Μέσω της παρατήρησης της «καλλιτεχνικής» συμπεριφοράς (το πώς δηλαδή χειρίζεται κάποιος τα υλικά), της έκφρασης και των προϊόντων τέχνης (artifacts), ο Εικαστικός Θεραπευτής συνάγει διαγνωστικά συμπεράσματα και εφαρμόζει τη θεραπευτική αγωγή.

Ένας θεραπευτής μέσω τέχνης μπορεί να αποτελέσει πολύτιμο στέλεχος πληροφόρησης και ανατροφοδότησης σε διεπιστημονικές ομάδες προσωπικού στους πιο κάτω χώρους εργασίας: Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Νοσοκομεία, Κέντρα Αποκατάστασης και Εκπαίδευσης, κ.λ.π. Μπορεί επίσης να προσφέρει υπηρεσίες ως επόπτης, σύμβουλος και ερευνητής.

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα Εικαστικής Θεραπείας (Art-Therapy- η Τέχνη στην Ψυχοθεραπεία) είναι ένα τετραετές πρόγραμμα, το οποίο συντονίζεται από το Κέντρο Τέχνης & Ψυχοθεραπείας, σε συνεργασία με Έλληνες και ξένους ειδικούς από το χώρο της Εικαστικής Θεραπείας. Το πρόγραμμα αυτό παρέχει την ευκαιρία μετεκπαίδευσης σε άτομα που έχουν δίπλωμα στις Κοινωνικές Επιστήμες (Ψυχολογίας, Ψυχιατρικής, Κοινωνικής Εργασίας, Παιδαγωγικής, Νηπιαγωγών) ή στην Τέχνη (δίπλωμα Σχολής Καλών Τεχνών ή άλλης ισότιμης σχολής) και τα οποία επιδιώκουν επιμόρφωση στον τομέα που αφορά στην χρήση των εικαστικών σαν μέσο Θεραπευτικής Προσέγγισης.

Εκδόσεις.

Από το 1995 το Κέντρο Τέχνης & Ψυχοθεραπείας σε συνεργασία με τις εκδόσεις «Ελληνικά Γράμματα» άρχισε τη σειρά «Νέοι Δρόμοι στην Ψυχοθεραπεία» με τα εξής βιβλία: «Θεραπεία μέσω Τέχνης», «Μάσκες της Ψυχής», «Θεραπεύοντας παιδιά μέσα από την Τέχνη», «Όταν δε μπορείς να ζωγραφίσεις...» και τα υπό έκδοση «Οικογενειακή Εικαστική Θεραπεία» και «Η Δημιουργικότητα».

Στην άλλη όχθη.

Για τη Διεθνή Έκθεση της Πολιτιστικής Ολυμπιάδας.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

«Παράδοξοι καλλιτέχνες μιας άλλης όχθης, έχοντας βιώσει καταστάσεις οδύνης και ψυχικής διαταραχής στα όρια της τρέλας ή ακόμα και πέρα από αυτή, έγκλειστοι ορισμένοι, ατέλειωτα χρόνια σε ψυχιατρεία, δημιουργούν έργα ύψιστης καλλιτεχνικής δύναμης.

Έργα που συγκινούν, διαταράσσουν, μαγεύουν, τρομάζουν. Αυτές άλλωστε δεν εξακολουθούν να είναι, ακόμα και σήμερα, στους ρευστούς περί τέχνης ορισμούς, οι μαγικές λειτουργίες της τέχνης: Να ταραξεί, να συγκινεί, να διακινεί «ανησυχητικά παράξενα» συναισθήματα, να κατακλύζει τον ψυχισμό με ομορφιά αλλά και έκπληξη, απορία και φόβο; Ακόμα και τρόπο για ό,τι μας περιβάλλει αλλά και για ό,τι βρίσκεται καταχωνιασμένο μέσα μας, αναζητώντας χαραμάδες έκφρασης και εξόδους κινδύνου. Καλλιτέχνες της Άλλης Όχθης από την Ελλάδα και το εξωτερικό εκθέτουν πάνω από 400 έργα στη Διεθνή Έκθεση της πολιτιστικής Ολυμπιάδας «Στην Άλλη Όχθη» που αρχίζει στις 25 Φεβρουαρίου στη Δημοτική Πινακοθήκη Αθηνών.

Μία έκθεση που εγκαθιστά με τα έργα και τις οπτικοακουστικές εγκαταστάσεις της έναν απροσδόκητο διάλογο ανάμεσα σε αφανείς σύγχρονους Έλληνες δημιουργούς και σε διάσημους καλλιτέχνες της Art brut και της αμφισβητούμενης «ψυχοπαθολογικής» τέχνης, που για πρώτη φορά παρουσιάζονται στην Ελλάδα.

Από την εποχή του Πλάτωνα και του Αριστοτέλη περνώντας από τις αναγεννησιακές και ρομαντικές δοξασίες για τον μελαγχολικό δημιουργό, η σχέση της ψυχικής διαταραχής με την έμπνευση μοιάζει να διατρέχει όλη την ιστορία του δυτικού πολιτισμού.

Με τη γέννηση της ψυχιατρικής στα τέλη του 18^{ου} αιώνα, τα έργα των ψυχασθενών αποκτούν μία ξεχωριστή ορατότητα. Παράδοξα δημιουργήματα, κολάζ, ζωγραφικές, γλυπτά, γραψίματα, των εγκλειστών στα άσυλα αρχίζουν δειλά-δειλά να κάνουν την εμφάνισή τους και να περισώζονται από την καταστροφή καθώς κεντρίζουν το ενδιαφέρον των πρώτων ψυχιάτρων. Παράλληλα η δύναμη και ο πλούτος τους προκαλεί αίσθηση στους καλλιτεχνικούς κύκλους της Ευρώπης των αρχών του 20^{ου} αιώνα. Η έννοια της ομορφιάς στο γύρισμα του νέου αιώνα ζητεί να απελευθερωθεί από τα δεσμά βαθιά ριζωμένων αντιλήψεων. Η αναζήτηση των πηγών της καλλιτεχνικής παρόρμησης, των «αυθεντικών» πρώτων μορφών περιβάλλει την τέχνη των ψυχασθενών μαζί με εκείνη των παιδιών, των πρωτογόνων και των αυτοδίδακτων καλλιτεχνών με ένα νέο «παραδειγματικό» φως.

Οι αξίες της πολιτισμικής αθωότητας της ειλικρίνειας, της γειννίας με τα σκοτεινά βάθη του ψυχισμού αναγορεύουν την τέχνη ατόμων με ψυχικές διαταραχές σε πηγή μελέτης και έμπνευσης. Καθώς η έμφαση είναι στο συναίσθημα και όχι στη σκέψη, στο ένστικτο και στη διαίσθηση και όχι στη λογική, στο όνειρο και όχι στην πραγματικότητα, η τέχνη αυτή αποκτά στο πολιτισμικό γίγνεσθαι της avant garde μια πρωτόγνωρη άνθηση.

Έκτοτε βέβαια κύλησε πολύ νερό, αίμα και μελάνι στο αυλάκι... Σήμερα ολοένα και λιγότερο ισχύουν οι στεγανές διακρίσεις μεταξύ «ανατρεπτικής» και «κατεστημένης» τέχνης. Το πέρασμα από την «περιφέρεια» στο «κέντρο» είναι πλέον γεγονός. Εφεξής το έργο των ψυχικά διαταραγμένων καλλιτεχνών απασχολεί μουσειά, συλλέκτες, συλλογές, περιοδικά τέχνης.

Όλα δείχνουν ότι στην εποχή του μεταμοντέρνου με ευχέρεια συντελείται η αφομοίωση αυτού που κάποτε έμοιαζε ανοίκειο και διαταρακτικό.

Παράλληλα στο χώρο της ψυχιατρικής διανύουμε την εποχή της διαχείρισης της τρέλας. Τα αποκομμένα από τον έξω κόσμο ψυχιατρεία αντικαθίστανται από νέες ανοιχτές στην κοινωνία δομές ψυχικής περίθαλψης. Βέβαια ο κίνδυνος υπονόμευσης της δημιουργίας είναι ειρωνικά παρών.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Στον βωμό της αξιοποίησης και της art therapy, η art εκλείπει. Στερεοτυπίες, επαναλαμβανόμενα μοτίβα, μιμητισμός. Με λίγα λόγια εξομάλυνση, κανονικοποίηση, συμμόρφωση στον κανόνα. Όλο και λιγότερο συναντούμε τα αλλοτινά φαντασμαγορικά σχέδια των αλλοτινών δημιουργών. Κι όμως, στους νέους τόπους συνάντησης της ψυχικής οδύνης, σε ατελιέ, εργαστήρια, νοσοκομεία ημέρας, ενδιάμεσες δομές, το έργο, το βλέμμα, ο λόγος της Άλλης Όχθης θα εξακολουθεί να συνταράζει, να συγκινεί, να θυμίζει τον λησμονημένο λόγο του Χάιντεγκερ: «Έργο τέχνης είναι εκείνο στο οποίο έχει ενεργοποιηθεί η αλήθεια του όντος». Ένα μήνυμα ζωής σε δύσκολους καιρούς. Μια πρόταση ζωής που υπερβαίνει κάθε λογής θανάτους. Αυτή την πρόταση ονειρεύτηκε να προσεγγίσει το πρόγραμμα της Πολιτιστικής Ολυμπιάδας «Στην Άλλη Όχθη».



Δ) Χορός και θεραπεία.

Εισαγωγή.

Α) Θεραπευτικές μορφές τέχνης.

Τα τελευταία χρόνια στον χώρο της Ψυχιατρικής και της Παιδοψυχιατρικής παρατηρείται όλο και περισσότερο η χρήση διαφόρων μορφών Τέχνης ως θεραπευτικά εργαλεία, όπως η μουσική, η ζωγραφική, το δράμα, ο χορός κ.ά. Οι παραπάνω μορφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως διαγνωστικά εργαλεία συμπληρωματικά σε άλλα είδη ψυχοθεραπείας (ατομική-ομαδική) αλλά και αυτόνομα.

Η χρήση διαφόρων μορφών Τέχνης κρίνεται σκόπιμη σε μια ευρεία κλίμακα διαταραχών που παρουσιάζονται τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά. Βασικό

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

χαρακτηριστικό τους ως αξιολογητικά εργαλεία είναι ότι προξενούν λιγότερο άγχος και πίεση και επιτρέπουν περισσότερο την αυθόρμητη συμμετοχή του εξεταζόμενου χωρίς απαραίτητα να κατέχει η λεκτική επικοινωνία κυρίαρχο ρόλο.

Β) Ομάδα - Ρόλος της Ομάδας.

Ο άνθρωπος είναι η μικρότερη μονάδα του κοινωνικού συνόλου. Δεν μπορεί να νοηθεί έξω και αποκομμένος από αυτό. Οι κοινωνιολόγοι αλλά και οι κοινωνικοί ψυχολόγοι έχουν παρουσιάσει κατά καιρούς τη σημασία της ομάδας. Τι ορίζουμε ως ομάδα; Πώς αντιλαμβανόμαστε την ομάδα; Ανάλογα με τους μελετητές δίνεται και ο αντίστοιχος ορισμός. Συνήθως στους ορισμούς γίνεται λόγος για τον αριθμό των μελών της ομάδας (ως ομάδα ορίζονται τρία και παραπάνω άτομα) για τα κοινά τους χαρακτηριστικά, για τη δομή της και τους στόχους της. Ένας ορισμός της ομάδας προέρχεται από τον Γερμανό κοινωνικό ψυχολόγο Kurt Lewin που ερεύνησε τη δυναμική της. Αυτός ορίζει: «Η ομάδα είναι ένα δυναμικό σύνολο ατόμων βασισμένη στην αλληλεξάρτηση και όχι στην ομοιότητα ανάμεσα στα άτομα». Επίσης αναφέρει ότι οι ισχυρές καλά οργανωμένες ομάδες συνήθως δεν είναι ομοιογενείς, αντιθέτως είναι πιθανόν να περιλαμβάνουν διάφορες υποομάδες και άτομα με διαφορετική σύνθεση.

Άλλος πιο σύγχρονος ορισμός της ομάδας είναι του B.Bass: Με τον όρο ομάδα, εννοούμε ένα σύνολο ατόμων, που η ύπαρξή του δίνει κάποια ευχαρίστηση στα μέλη. Όλες οι ομάδες συνήθως έχουν δομή την οποία ορίζει κάποιος ή κάποιοι. Ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τις εξελικτικές φάσεις μιας ομάδας είναι οι στόχοι της. Η ομάδα με σαφείς στόχους έχει γενικά περισσότερες πιθανότητες να προχωρήσει και να εξελιχθεί. Αυτό συνεπάγεται και την προσωπική εξέλιξη του κάθε μέλους που την αποτελεί.

Γ) Χοροθεραπεία – Ιστορική αναφορά.

Η χοροθεραπεία εντάσσεται στις θεραπείες μέσω της Τέχνης που τα τελευταία χρόνια εφαρμόζονται παγκόσμια με πολύ θετικά αποτελέσματα. Είναι ψυχοθεραπεία μη λεκτική, που χρησιμοποιεί άμεσα το σώμα σαν υλικό. Ορισμένα από τα βασικά στοιχεία που επίσης χρησιμοποιεί είναι ο ρυθμός, ο συμβολισμός, οι αντιθέσεις, οι επαναλήψεις, η φωνή, το παιχνίδι, τα οποία λειτουργούν ως μέσα εκτόνωσης, αποφόρτισης των εντάσεων, απελευθέρωσης ενέργειας, έκφρασης και δημιουργίας με θετικό επαναπροσανατολισμό των ενορμήσεων και τα οποία επιδρούν θεραπευτικά σε όλες τις ομάδες πληθυσμού, είτε αυτές αποτελούνται από ενήλικες ή παιδιά και εφήβους, είτε από άτομα με σοβαρά ή καθημερινά ψυχικά προβλήματα. Οι ρίζες της Χοροθεραπείας βρίσκονται στη σχέση της με το χορό σαν θεραπευτική τέχνη και κυρίως με τον τρόπο που αυτός έχει εφαρμοστεί στη διάρκεια της Ιστορίας. Από την Προϊστορία ο ρυθμός, η κίνηση του σώματος και ο χορός υπήρξαν μέσα έκφρασης και τρόποι επικοινωνίας των ομάδων που ασχολούνταν με κοινά ενδιαφέροντα.

Στις πρωτόγονες κοινωνίες, ο χορός ήταν αναπόσπαστο στοιχείο της καθημερινής ζωής. Οι άνθρωποι χόρευαν για να επικαλεστούν τη βοήθεια των καλών πνευμάτων, για να εξευμενίσουν το κακό, για να φέρουν τη βροχή και δημιούργησαν χορευτικές τελετουργίες και χορομμοδράματα που επιβιώνουν μέσα από την κατοπινή εξέλιξη των κοινωνιών μέχρι και τις μέρες μας, στις παραδόσεις πολλών λαών της γης. Απ' τους χορούς των λαών της Αφρικής μέχρι και τους σύγχρονους αμερικάνικους χορούς στις ντίσκο, οι άνθρωποι εκφράζουν με τη γλώσσα του σώματος τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές σχετικά με τον τρόπο που διαλέγουν να ζουν.

Στην Αμερική οι βάσεις της σύγχρονης χοροθεραπείας ξεκίνησαν στη δεκαετία του 1940 σε ψυχιατρικά νοσοκομεία των Η.Π.Α. με χρόνιους και σοβαρά διαταραγμένους ασθενείς.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Η Marian Chace ήταν η πρώτη που εργάστηκε στις Η.Π.Α. Προσλήφθηκε στο νοσοκομείο St. Elizabeth's Hospital στην Ουάσιγκτον το 1942 και εισήγαγε προγράμματα που καλύπτουν τις ανάγκες ατόμων με καθυστέρηση καθώς και στρατιωτών που γύρισαν από τον 2^ο Παγκόσμιο πόλεμο. Επιπλέον εκτός από τη δουλειά της με ασθενείς εκπαίδευσε και δίδαξε τους περισσότερους από τους χοροθεραπευτές της εποχής της και υπήρξε η πρώτη πρόεδρος της Αμερικάνικης Ένωσης Χοροθεραπευτών (ADTR). Επίσης πρωτοπόροι της Χοροθεραπείας υπήρξαν η Trudi Schoop και η Seri Salkin οι οποίες εργάστηκαν στο Κρατικό Νοσοκομείο του Καμαρίλλο στη Νότια Καλιφόρνια.

Ο Αμερικάνικος Σύνδεσμος Χοροθεραπείας (ADTR) έχει ορίσει ως χοροθεραπεία την ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης σαν μια διαδικασία που προωθεί τη συναισθηματική, τη γνωστική και φυσική (σωματική) ολοκλήρωση του ατόμου.

Η χοροθεραπεία χρησιμοποιεί τρεις βασικές προϋποθέσεις που έχουν κεντρική σημασία για την παρέμβασή της:

α) Η έκφραση της κίνησης ενός ατόμου είναι η αντανάκλαση της ενδοψυχικής δυναμικής του.

β) Ότι μια αλλαγή στη συμπεριφορά της κίνησής μας θα αποτελέσει μια αλλαγή στην προσωπικότητα ή στη συμπεριφορά μας.

γ) Ότι όσο μεγαλύτερη διάσταση του κινητικού μας δυναμικού εκφράζεται τόσο ευκολότερα είναι δυνατόν να αντιμετωπισθούν οι αλλαγές καθώς και οι πιέσεις που δεχόμαστε από το «προσωπικό» μας περιβάλλον.

Έτσι ένας από τους πρωταρχικούς σκοπούς της Χοροθεραπείας είναι η αλλαγή της κινητικής συμπεριφοράς των ασθενών.

Η σύγχρονη Χοροθεραπεία έχει εμπλακεί στο δικό της περιεκτικό όγκο γνώσεων και έχει πολύπλοκη σχέση με αρκετούς τομείς θεωρητικής εξάσκησης ορισμένα στοιχεία των οποίων προστίθενται στο θεωρητικό της πλαίσιο προκειμένου να ορίσουν και να εξευγενίσουν τις κλινικές της εφαρμογές, τις ερμηνευτικές της ικανότητες και τις εκπαιδευτικές της επιταγές. Οι χοροθεραπευτές λόγω της ικανότητάς τους να αναλύουν τις συμπεριφορές της κίνησης μπορούν να βοηθήσουν στην ερμηνεία της παρούσας κατάστασης είτε της υγείας είτε της δυσλειτουργίας ενός ασθενούς. Εργάζονται πάνω σε μια ευρεία ποικιλία θεραπευτικών, εκπαιδευτικών και κλινικών προσεγγίσεων, υποβοηθώντας τα άτομα στην συναισθηματική, ψυχολογική, πνευματική και σωματική τους ανάπτυξη-εξέλιξη.

Ο ρόλος του χοροθεραπευτή.

Ο θεραπευτής που δημιουργεί μια ομάδα χοροθεραπείας οφείλει να τελεί τις συνεδρίες του σ' ένα χώρο που να παρέχει ασφάλεια και χαλάρωση. Προκειμένου να δημιουργήσει ένα ασφαλές και ζεστό περιβάλλον που να διευκολύνει την αλληλεπίδραση ανάμεσα στα μέλη καθώς και μια σωστή θεραπευτική σχέση, θα πρέπει να γνωρίζει ο ίδιος καλά τον εαυτό του, τις ικανότητες, τις ανάγκες και τα όριά του. Να έχει λοιπόν αυτογνωσία. Σημαντικό επίσης στοιχείο είναι οι εμπειρίες και οι γνώσεις του για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα και για τις δημιουργικές θεραπείες, οι δεξιότητες που κατέχει, και το ενδιαφέρον του να τις εμπλουτίσει, καθώς και η κατανόηση των μηχανισμών μεταβίβασης-αντιμεταβίβασης στην ατομική και ομαδική συνεργασία. Ο χοροθεραπευτής που διαθέτοντας τα παραπάνω καθώς και την επίγνωση ότι η προσωπικότητα επηρεάζει άμεσα την ομάδα και τις αντιδράσεις της θα πρέπει να έχει στο νου του:

- Να παρατηρεί, να καταγράφει, να διαμεσολαβεί στις αλληλεπιδράσεις των μελών μέσα στην ομάδα
- Να αξιολογεί την δραστηριότητα τόσο σε ομαδικό όσο και σε ατομικό επίπεδο

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

- Να διευκολύνει την ελεύθερη έκφραση
- Να μπορεί να κατανοεί τις δυσκολίες των ατόμων και της ομάδας
- Να αναγνωρίζει τα θέματα που είναι σημαντικά για την ομάδα και τα άτομα
- Να ξέρει πότε πρέπει να επέμβει σε μια κατάσταση ή πότε πρέπει να την αφήσει να εξελιχθεί από μόνη της
- Να εμπνέει εμπιστοσύνη στην ομάδα.

Βασικό στοιχείο του χοροθεραπευτή είναι η άμεση πρόσβαση του στην παρατήρηση της ομάδας πράγμα που τον βοηθά σημαντικά στην αξιολόγηση και στις αναγκαίες παρεμβάσεις. Στις συνεδρίες ο ρόλος του ποικίλει ανάλογα με το σε ποιο σημείο βρίσκεται η θεραπευτική διαδικασία ή με τη δυναμική της ομάδας κάποια συγκεκριμένη χρονική στιγμή: Έτσι ο ρόλος του χοροθεραπευτή μπορεί να είναι:

1. Οργανωτικός: Πριν τη σύσταση της ομάδας ο χοροθεραπευτής την έχει οργανώσει και προετοιμάσει κατάλληλα. Δίνει μεγάλη σημασία στο χώρο, χρόνο, αριθμό και ψυχική κατάσταση των μελών.

2. Παρατηρητικός: Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας πρέπει να παρατηρεί πώς αντιδρούν τα μέλη στη δραστηριότητα πώς συμπεριφέρονται και πώς αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.

3. Συντονιστικός: Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας συντονίζει την ομάδα και φροντίζει για την τήρηση των ορίων και των κανόνων.

4. Καθοδηγητικός: Δίνει οδηγίες στα μέλη (λέγοντας καθοδηγητικός δεν εννοούμε ότι αποτελεί μορφή εξουσίας, αλλά κάποιο άτομο που με τις γνώσεις του διευκολύνει τα μέλη στο να εκφραστούν από μόνα τους).

5. Συνεργατικός: Πρέπει να συνεργάζεται με τα μέλη προκειμένου να τα διευκολύνει στο να κατανοήσουν κάποια πράγματα για τον εαυτό τους.

6. Ρόλος συμμετέχοντα: Σε πολλές δραστηριότητες μπορεί να συμμετέχει ενεργά όπως όλα τα μέλη.

7. Αξιολογητικός: Αξιολογώντας το κάθε μέλος μέσα από την κινητική και τη γενικότερη συμπεριφορά του αλλά και τις μεταξύ τους σχέσεις, μπορεί να διερευνήσει τις αδυναμίες και τις ικανότητές τους και έτσι να θέσει στόχους για όλη την ομάδα ή και να κάνει εξατομίκευση των στόχων κ.ά.

Άσχετα όμως με το ρόλο που έχει την κάθε χρονική στιγμή οφείλει πάντα στις σχέσεις του με τα μέλη να είναι φιλικός και ειλικρινής, να δείχνει κατανόηση στα προβλήματα των μελών, να προσπαθεί να δημιουργήσει μια σωστή θεραπευτική σχέση που αποτελεί «θεμέλιο λίθο» για την πορεία της θεραπευτικής διαδικασίας.

Αξιολόγηση ατόμου – Ομάδας.

Για την αξιολόγηση του ατόμου ο χοροθεραπευτής έχει τα στοιχεία που θα του δοθούν από τον ψυχολόγο ο οποίος χρησιμοποιεί ειδικά tests και ερωτηματολόγια.

Ο χοροθεραπευτής χρησιμοποιεί επίσης τα δικά του στοιχεία. Π.χ. συνέντευξη, παρατήρηση, συστήματα καταγραφής και ανάλυσης της κίνησης, σύστημα καταγραφής της ροής της ενέργειας κ.ά.

Έτσι του δίνεται η δυνατότητα να δημιουργήσει μια πρώτη σχέση με τον πελάτη, να εντοπίσει τις δυνατότητες και τις αδυναμίες του, να θέσει στόχους για τη θεραπεία και να προτείνει συγκεκριμένα θεραπευτικά μοντέλα.

Κατά τη διάρκεια των χοροθεραπευτικών συνεδριών μπορεί να αξιολογήσει τα άτομα στους τομείς:

- Της γνώσης λειτουργικότητας (μνήμη, προσοχή, συγκέντρωση, κριτική ικανότητα, ενόραση, διαδικασία σκέψης, γνώσεις, κίνητρα, διατήρηση του ενδιαφέροντος στη δραστηριότητα, ικανότητα ν' ακολουθεί οδηγίες κ.λ.π.)

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

- Της ψυχολογικής λειτουργικότητας (έκφραση συναισθημάτων, εικόνα σώματος, η ικανότητα συμβολισμού, το επίπεδο άγχους, ο αυτοέλεγχος, η ανοχή στη ματαίωση κ.λ.π.)
- Της οργάνωσης του χρόνου (π.χ. αξιολογείται η δυνατότητα του ατόμου να επιτελεί μια δραστηριότητα σε συγκεκριμένο χρόνο) και
- Της κοινωνικής αλληλεπίδρασης, όπου ο χοροθεραπευτής εξετάζοντας τη συμπεριφορά του μέλους μέσα στην ομάδα μπορεί να αξιολογήσει: α) την επικοινωνία (μη λεκτική αλλά και λεκτική), β) τη συμμετοχή στην ομάδα, γ) τις σχέσεις του με τα άλλα μέλη, δ) τη σχέση του με την εξουσία κ.ά. Επίσης ο χοροθεραπευτής αξιολογεί την ομάδα στο σύνολό της καθώς και τις σχέσεις μέσα σ' αυτή. Έτσι μπορεί να αξιολογήσει: α) τη συνοχή της ομάδας, β) την ατμόσφαιρά της, γ) τις αποφάσεις της ομάδας δ) το αν επιτυγχάνονται οι στόχοι της ε) την ποιότητα και την ποσότητα του αποτελέσματος κ.τ.λ.

Η θεραπεία μέσω του χορού και της κίνησης έχει την δυνατότητα της πιο άμεσης επίδρασης στη μεταβολή του προσανατολισμού ενός ατόμου προς μια νέα κατεύθυνση. Οι χοροθεραπευτές γνωρίζουν ότι αυτό είναι το επίπεδο στο οποίο λειτουργούν.

Υστερόγραφο:

Στην Ελλάδα οι θεραπείες μέσω της Τέχνης βρίσκονται ακόμα σε εμβρυακή κατάσταση και μόλις τα τελευταία δέκα χρόνια γίνονται αξιόλογες προσπάθειες να βρουν τη θέση που τους αρμόζει μέσα στη θεραπευτική διαδικασία. Πιο συγκεκριμένα όσον αφορά στη Χοροθεραπεία και την ανάπτυξή της στον ελλαδικό χώρο, θέλουμε να σας γνωστοποιήσουμε ότι το Νοέμβριο του 1993, ιδρύθηκε η Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδος. Σκοπός της είναι η διάδοση της χοροθεραπείας και μέσα στις βασικές της δραστηριότητες συμπεριλαμβάνονται η διοργάνωση ενημερωτικών και εκπαιδευτικών σεμιναρίων, η ανάπτυξη προγραμμάτων ανταλλαγής και συνεργασίας με αντίστοιχες ενώσεις του εξωτερικού και η διαφύλαξη του επαγγέλματος του χοροθεραπευτή.

(Πληροφορίες στα γραφεία της Ένωσης Γρ. Ξενόπουλου 17, Ν. Ψυχικό).

Βιβλιογραφία.

1. Χαρτοκόλλης Πέτρος «Εισαγωγή στην Ψυχιατρική» Αθήνα 1991.
2. Aveline M. Dryden W. "Group Therapy in Britain" Open University Press.
3. Γεώργας Δ. «Κοινωνική Ψυχολογία» Τόμος β' Αθήνα 1990.
4. Lewin Kurt K. "Field Theory in Social Science" N.Y. Harper 1951, page 146.
5. Bass B. "Leadership Psychological and Organizationed behavior" N.Y. 1960, page 6.
6. Fowler Charles "Article for Dance Therapy" Macmillan 1994.
7. Bunney Judith (President of IDTR) extract from "the use of the creative arts in therapy".
8. Klein Virginia ATDR "Dance Therapy".
9. Leventhall B. Marcia "Dance Therapy" One Fundamental method of therapy.

Ο χορός και το θέατρο.

«Ότι είναι ωραίο σε ετούτο τον κόσμο είναι Χορός. Τα άλογα στις μετώπες του Παρθενώνα είναι Χορός. Ένα λουλούδι που μόλις ανοίγει τα πέταλά του είναι Χορός αλλά και ένα παιδί που μόλις γεννιέται είναι Χορός».

Γιάννης Ρίτσος.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

«Η ορθώς μελετημένη κίνηση είναι από τα πιο ουσιώδη προσόντα ενός ηθοποιού. Με τον χορό και την άσκηση, ο ηθοποιός μαθαίνει τον τρόπο να περπατάει, να τρέχει, να υποκλίνεται».

Η θέση του χορού στο θέατρο δεν είναι πάντα ίδια και αναλλοίωτη. Οι δύο συγγενείς τέχνες, άλλοτε βαδίζουν παράλληλα, άλλοτε εξελίσσονται κατά αντίθετη φορά, και άλλοτε συμβαίνει να συμβαδίζουν μεν κάνοντας διάφορες αυξομειώσεις. Σα να μπλέκονται οι φωνές μέσα στην πολυφωνική μουσική.

Ο χορός, όπως και κάθε άλλη τέχνη, ακολουθεί και αυτός τα παγκόσμια καλλιτεχνικά ρεύματα της εποχής του. Συμβαίνει μερικές φορές να έχει τον κύριο ρόλο σε μια θεατρική παράσταση, άλλοτε πάλι είναι βοηθητικό στοιχείο ανάμεσα στο λόγο. Κάποιες φορές, όμως, ελευθερώνεται από το θεατρικό λόγο και τότε ζει και αναπτύσσει την δική του υπόσταση ως τέχνη αυτούσια. Ο ρυθμός που βγαίνει από το κορμί του ανθρώπου, οι διάφοροι ρυθμοί από την γύρω φύση, μπορούν να εκφραστούν αμεσότερα με την κίνηση και τη μουσική παρά με το συγκεκριμένο λόγο. Γι' αυτό μπορούμε να πούμε «εν αρχή ήν ο χορός και ύστερα ο λόγος».

Παντού στον κόσμο, σε οποιαδήποτε χώρα, πολιτισμένη ή πρωτόγονη, σε κάθε εποχή και σε κάθε λαό, η θεατρική εκδήλωση ξεκινάει από τα στοιχεία του χορού. Από τον ρυθμό, από την κίνηση, από την ομαδικότητα και από το θρησκευτικό αίσθημα. Ο λόγος έπεται και προστίθεται στην όρχηση. Βλέπουμε, λοιπόν, για τι τα χορικά μας ξεκουράζουν από την δραματικότητα. Δεν είναι μόνο η κίνηση και η μουσική ως στοιχεία, αλλά υπάρχει και ένα λυρικό περιεχόμενο. Λυρική ποίηση επικρατεί στον χορό, ακόμη και λυρική σκέψη. Ο χορός σκέπτεται, διηγείται, φιλοσοφεί, συμπονάει, συμπάσχει. Το πάθος πλημμυρίζει και ξεσπά και... τότε τα λόγια δεν φθάνουν για να εκφραστούν. Έτσι ο λόγος καταφεύγει στη μουσική, και οι φράσεις πλαταίνουν με μουσικές καταλήξεις, όπως γίνεται στην εκκλησιαστική μουσική ή όπως στα μοιρολόγια μας. Υπάρχει αυτή η εναλλαγή ανάμεσα στις δύο τέχνες, που βαδίζουν είτε παράλληλα είτε κατά αντίθετη φορά. Μια τέχνη, όμως, τόσο πανάρχαια, με ρίζες βαθιές μέσα στο είναι του ανθρώπου, δεν πεθαίνει. Ζει και ακολουθεί δική της πορεία, και συναγωνίζεται την τραγωδία με την δική της γλώσσα, δηλαδή την κίνηση και την μουσική. Έτσι βλέπουμε πόσο πολύτιμο στοιχείο είναι ο χορός, π.χ. στον ρόλο των χορικών, ως *intermedio* της πρόζας και του μουσικού δράματος, ως παντομίμα ή, τέλος, ως απόλυτος χορός.

Η τέχνη του χορού διανύει διάφορες φάσεις μέσα στους αιώνες. Πολλοί μεγάλοι καλλιτέχνες διαπρέπουν στον αυτοσχεδιασμό. Ο αυτοσχεδιασμός επιτρέπει στον καλλιτέχνη να δώσει σε ένα οποιοδήποτε θέμα τον προσωπικό του οίστρο, με δροσιά και φαντασία. Ο χορός είναι σήμερα μια τέχνη ανεξάρτητη και τραβά το δικό της δρόμο. Σήμερα πλέον οι δύο τέχνες πλησιάζουν. Το θέατρο σήμερα μεταχειρίζεται το χορό. Ο ηθοποιός πρέπει να μπορεί και να χορέψει. Τα εκφραστικά μέσα ενός υποκριτή δεν είναι μόνον η φωνή και η άρθρωση. Η ορθώς μελετημένη κίνηση είναι από τα πιο ουσιώδη προσόντα ενός ηθοποιού. Με τον χορό και την άσκηση, ο ηθοποιός μαθαίνει τον τρόπο να περπατάει, να τρέχει, να υποκλίνεται.

Γενικά, ο χορός είναι απαραίτητο στοιχείο για τον ηθοποιό. Είναι η έκφραση που βγαίνει από την στάση, από την κίνηση, ακόμη και από την ακινησία. Η τέχνη του χορού είναι ο συντομότερος δρόμος από άνθρωπο σε άνθρωπο, από ψυχή σε ψυχή, από καρδιά σε καρδιά. Γι' αυτό και ο ηθοποιός πρέπει να κατέχει το κορμί του όπως ο χορευτής. Σήμερα όλες οι θεατρικές σχολές του κόσμου έχουν ως πρωταρχικά μαθήματα τον Χορό και τη Ρυθμική, που θα δώσουν στον αυριανό ηθοποιό τη δυνατότητα, με το κορμί του ελευθερωμένο, να εκφράσει τον εσωτερικό του κόσμο.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Συνέντευξη της Jeannette Mac Donald.

«Είχαμε τη χαρά να γνωρίσουμε τη Jeannette Mac Donald, η οποία είναι από τους πρωτοπόρους στη χοροθεραπεία και το μάθημά της μας έκανε τρομερή εντύπωση. Προσωπικά, συμμετείχα στο μάθημά της και μέσα από τις ασκήσεις που μας έκανε βρέθηκα να βιώνω συναισθήματα που είχαν άμεση σχέση με τη στάση του σώματός μου και την κίνηση που έκανα εκείνη τη στιγμή. Έτσι, ενώ μέχρι εκείνη τη στιγμή το dance therapy μου ήταν κάτι άγνωστο έως αδιάφορο, βρέθηκα να θέλω να μάθω κι άλλα γι' αυτό. Με την πρώτη ευκαιρία της έκανα μερικές διευκρινιστικές ερωτήσεις, αλλά σε κάποιο επόμενο τεύχος θα μιλήσουμε για τη χοροθεραπεία πιο αναλυτικά.

-Πως ξεκινήσατε να κάνετε χοροθεραπεία;

Ήταν πριν 30 χρόνια όταν ήμουν χορεύτρια στα Βασιλικά Μπαλέτα της Αγγλίας. Τις Κυριακές πήγαινα σε ένα ίδρυμα με παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες και τους έκανα χορό. (Εδώ διευκρινίζει ότι δεν τους έκανε μάθημα, απλώς χορεύανε για να διασκεδάσουν). Με τον καιρό οι γιατροί του ιδρύματος παρατήρησαν ότι τα παιδιά παρουσίαζαν σημαντική βελτίωση. Έτσι μου γεννήθηκε η ιδέα να βρω την σχέση που έχει η κίνηση και ο χορός με τη θεραπευτική διαδικασία. Φυσικά για να το κάνω αυτό έπρεπε να κάνω μεταπτυχιακό στην ψυχολογία και να εκπαιδευτώ κατάλληλα.

-Αν έπρεπε να περιγράψετε τη χοροθεραπεία με μία πρόταση, ποια θα ήταν αυτή;

Η χοροθεραπεία είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση του χορού και της κίνησης.

-Πώς λειτουργεί η χοροθεραπεία;

Στην αρχή ο θεραπευτής επικεντρώνεται στο να δημιουργήσει μια σχέση εμπιστοσύνης με τον πελάτη-ασθενή του. με τον καιρό, εξερευνείται η σχέση που έχει η κίνηση στη σύνδεση της αντίληψής μας για το σώμα μας με τα συναισθήματά μας.

Οι χοροθεραπευτές παρατηρούν και αναλύουν την κίνηση για να καταλάβουν πως οι πελάτες τους σχετίζονται με τον εαυτό τους, τους γύρω τους και το περιβάλλον τους. Παρατηρούν ταυτόχρονα την κίνηση αλλά και τα λεγόμενα του πελάτη τους. Χρησιμοποιούν ρυθμό, τελετουργίες, ποιήματα για να εξερευνήσουν την κίνηση, τη στάση του σώματος, τις χειρονομίες καθώς και σχήματα και σχέδια κίνησης.

Η θεραπευτική διαδικασία ενθαρρύνει την δημιουργική έκφραση και τον συμβολισμό σαν τρόπους που προάγουν τη θεραπεία και καλλιεργούν την αυτογνωσία και τη συναισθηματική ωρίμανση.

-Ποιος μπορεί να κάνει χοροθεραπεία;

Ενήλικες αλλά και παιδιά όλων των ηλικιών και των ικανοτήτων μπορούν να κάνουν χοροθεραπεία. Οι χοροθεραπευτές δουλεύουν με άτομα που έχουν άγχος, κατάθλιψη, διαστροφικές διαταραχές, ψυχώσεις, μετά-τραυματικό στρες, εθισμό, μαθησιακές δυσκολίες, αυτισμό κ.α. επίσης, από τη χοροθεραπεία μπορούν να επωφεληθούν άτομα που θέλουν να βελτιώσουν το επικοινωνιακό τους ταλέντο».

Συνέντευξη-Ερωτηματολόγιο.

1) Πιστεύεται ότι η τέχνη βοηθά στην αντιμετώπιση των ψυχικών προβλημάτων;

Ναι

Όχι

Αν ναι, δικαιολογήστε την απάντησή σας.

2) Γνωρίζετε περιπτώσεις ψυχικά άρρωστων ανθρώπων που ωφελήθηκαν από την επαφή τους με την τέχνη;

Ναι

Όχι

Αν ναι, σε ποιο τομέα βελτιώθηκε η συμπεριφορά τους (κοινωνικό, προσωπικό ή και στους δύο).

3) Χρησιμοποιείτε την τέχνη ως μέσο «αυτοθεραπείας»;

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Ναι

Όχι

4) Τι προτείνεται για την «υιοθέτηση» της τέχνης ως τρόπου διατήρησης της ψυχικής υγείας;

5) Θα επιθυμούσατε να διδάξετε την τέχνη σας σε ψυχικά ασθενείς ανθρώπους;

6) Την άποψή σας για τις ερωτήσεις μας.

Τι είναι η Χοροθεραπεία.

Η Χοροθεραπεία χρησιμοποιεί τη δημιουργική κίνηση και το χορό στην θεραπευτική σχέση. Οι χοροθεραπευτές εργάζονται σε ιδιωτικούς χώρους, σε θεραπευτικά κέντρα, ή σε νοσοκομεία, σαν μέλη μιας θεραπευτικής ομάδας. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούν και που μπορεί να βασίζονται σε διαφορετικές θεωρίες, είναι ανάλογες με τις ανάγκες του κέντρου ή νοσοκομείου που εργάζονται, με τις θεωρητικές τους απόψεις, με τις προσωπικές τους αντιλήψεις και με τις απόψεις των συνεργατών τους.

Παρά την εμφανή σχέση με τη φυσική αγωγή και το χορό, η μέθοδος αυτή είναι περισσότερο συνδεδεμένη με την ψυχανάλυση. Η αναλυτική θεωρία έχει επηρεάσει την πρακτική των ομάδων χοροθεραπείας, για παράδειγμα χρησιμοποιούνται οι «ελεύθεροι συνειρμοί» στην κίνηση. Παρ' όλα αυτά η αυθόρμητη έκφραση μέσω της κίνησης δεν είναι θεραπεία από μόνη της αλλά αυτό το οποίο γίνεται ο κύριος στόχος στη θεραπευτική σχέση είναι η μεταμόρφωση του ατόμου μέσω της κίνησης.

Για τους Αρχαίους Έλληνες ο χορός συμβόλιζε την κάθαρση. Η χοροθεραπεία είναι μια ευχάριστη ανάλωση ενέργειας, διαφορετική από την καθημερινή κίνηση, η οποία προσφέρει χαλάρωση και πολλές φορές μπορεί να οδηγήσει σε διαφορετικά επίπεδα συνείδησης. Στη χοροθεραπεία δημιουργείται ένα αίσθημα καλής διάθεσης που υποδηλώνει ότι εξελίσσεται και η συναισθηματική κατάσταση του ατόμου.

Ο κύριος στόχος είναι να δώσει κίνητρα, να ενεργοποιήσει το άτομο έτσι ώστε με την ελεύθερη κίνηση να ανακαλύψει νέους τρόπους συναναστροφής και έκφρασης ως προς τους γύρω του ανθρώπους. Ο σκοπός του χοροθεραπευτή είναι να επεκτείνει το συναισθηματικό πλαίσιο του ατόμου μέσω αυτής της εμπειρίας. Η ενεργοποίηση του ατόμου σε μια αυθόρμητη και αυθεντική διαδικασία κίνησης ή αυτοσχεδιασμού δεν έχει σαν στόχο να φτιάξει ένα χορευτή ή μια χορογραφία. Η δημιουργικότητα δεν είναι ο κύριος στόχος αν και συμβάλλει κατά πολύ στην θεραπευτική διαδικασία. Η διαδικασία αυτή, όπως και το ίδιο το άτομο είναι τα σημαντικά στοιχεία και η μη λεκτική επικοινωνία μαζί με την κίνηση και τα μέσα από τα οποία απορρέουν η συνειδητή και ασυνειδητή έκφραση.

Ενθαρρύνοντας το άτομο να αφήσει το σώμα του ελεύθερο, οι χοροθεραπευτές ανακάλυψαν πως η κίνηση απελευθερώνει συσσωρευμένα άγχη, τα οποία με τη σειρά τους ελευθερώνουν σημαντικές προσωπικές αναμνήσεις και συναισθήματα. Η χοροθεραπεία σαν μέθοδος μπορεί να ενεργοποιήσει τις μυϊκές λειτουργίες κατάλληλες για συναισθηματικές αλλαγές.

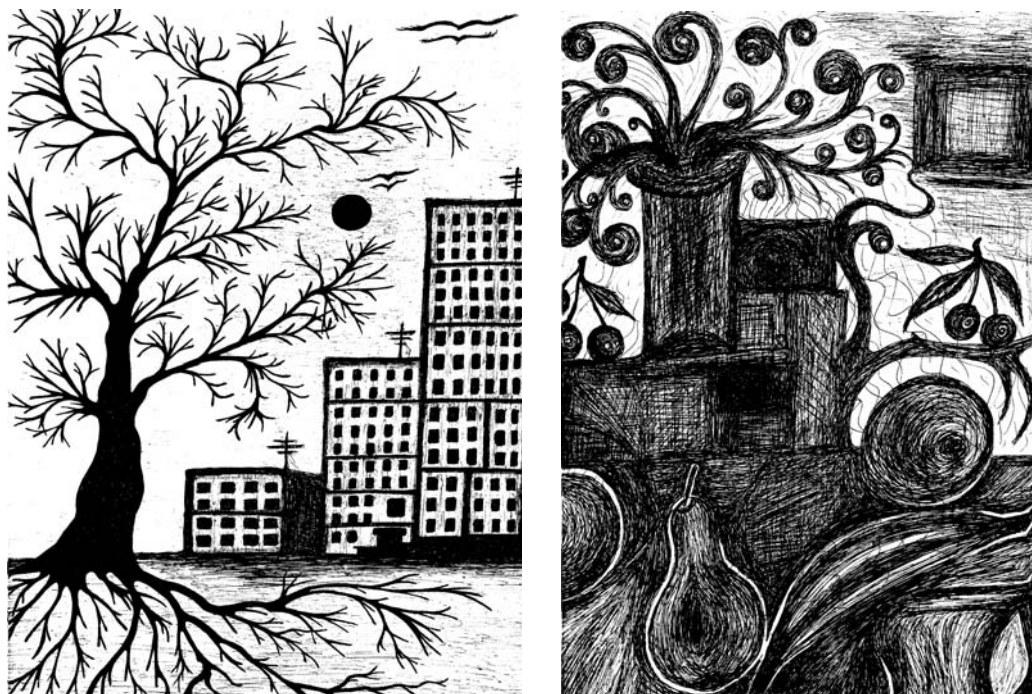
Στη χοροθεραπεία υπάρχει κάποιος εισαγωγικός χρόνος για προθέρμανση που ακολουθείται από την κυρίως διαδικασία κατά τη διάρκεια της οποίας τα μέλη της ομάδας κινούνται ατομικά ή ομαδικά κάνοντας αυτοσχεδιασμούς. Στο τέλος ακολουθεί η χαλάρωση για να κλείσει η συνεδρία. Τον περισσότερο χρόνο ο χοροθεραπευτής κινείται με την ομάδα σαν μέλος αλλά και σαν παρατηρητής. Εδώ και πολλά χρόνια η χοροθεραπεία διδάσκεται σε μεταπτυχιακό επίπεδο στο Laban Centre στο Λονδίνο.

Συμπερασματικά θα μπορούσαμε να πούμε πως η χοροθεραπεία χρησιμοποιείται για να ευαισθητοποιήσει τους ανθρώπους ως αναφορά τους απαγορευμένους ή

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

αποκλεισμένους τρόπους συμπεριφορών τους. Διότι τελικά με το σώμα παράγουμε χειρονομίες, στάσεις, κινήσεις με τις οποίες εκφραζόμαστε και βάσει των οποίων συμπεριφερόμαστε. Με τη χοροθεραπεία μπορεί κάποιος να ανακαλύψει τα υγιή και μη-υγιή συναισθήματα που συνοδεύουν τέτοιες κινήσεις και συμπεριφορές.



Προτάσεις για την ανανέωση της παιδαγωγικής του χορού.

Η διδακτική του χορού στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα αν και τα τελευταία χρόνια έχει να παρουσιάσει κάποια στοιχεία εκσυγχρονισμού, παραμένει, ωστόσο, στο σύνολό της δέσμη των παραδοσιακών μοντέλων. Σύμφωνα με τα μοντέλα αυτά οι σπουδαστές του χορού είναι υποχρεωμένοι να αναλώνουν ατέλειωτες ώρες στην τάξη προκειμένου να βελτιώσουν την τεχνική τους. Στην παραδοσιακή τάξη τεχνικής του χορού, ο δάσκαλος θεωρείται αυθεντία και αποτελεί τη μοναδική αναγνωρισμένη πηγή γνώσης. Οι σπουδαστές το μόνο που έχουν να κάνουν είναι να κοιτάζουν τον δάσκαλο και τον καθρέφτη. Η μοναδική φωνή που ακούγεται είναι αυτή του δασκάλου, εκτός κι αν υπάρχει κάποια ερώτηση από τους σπουδαστές. Ο δάσκαλος υποδεικνύει στους σπουδαστές τι να κάνουν και πώς να το κάνουν. Οι σπουδαστές προσπαθούν να αντιγράψουν την κίνηση του δασκάλου. Ο δάσκαλος κάνει διορθώσεις, οι σπουδαστές επαναλαμβάνουν την κίνηση και ο δάσκαλος συνεχίζει τις διορθώσεις μέχρι να έρθει η ώρα για την επόμενη άσκηση-συνδυασμό. Υπάρχουν και δάσκαλοι που δίνοντας οδηγίες επιμένουν στην εσωτερική αίσθηση και στις καλλιτεχνικές ποιότητες και όχι μόνο στο μηχανισμό της κίνησης. Στην πραγματικότητα όμως, κάτι τέτοιο αποτελεί εξαίρεση, και στις περισσότερες τάξεις του χορού αυτό που επιδιώκεται είναι να μάθουν οι σπουδαστές να ακολουθούν σωστά τις οδηγίες. Το μοντέλο της παραδοσιακής αυτής παιδαγωγικής του χορού, που η Susan Stinson το προσομοιάζει με «αυταρχικό πατέρα», φαίνεται να ανταποκρίνεται στα προστάγματα ενός ατομικιστικού κόσμου, όπου ο καθένας δρα για τον εαυτό του.

Έτσι λειτουργούν τα πράγματα στην πλειονότητα των χωρών της Αμερικής και της Ευρώπης, με τη διαφορά ότι στα εκεί πανεπιστημιακά τμήματα χορού υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία μεθόδων, που δίνουν τη δυνατότητα στους σπουδαστές να

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

αποκτήσουν την εμπειρία και από πολλές άλλες, διαφορετικές μεθόδους διδακτικής του χορού, διευρύνοντας συγχρόνως το πεδίο των γνώσεών τους και με μαθήματα ψυχολογίας, εφαρμοσμένης ανατομίας, παιδαγωγικής και δημιουργικού χορού. Στην Ελλάδα, για τους δασκάλους χορού, βασικά μαθήματα παραμένουν το μπαλέτο, ο σύγχρονος χορός και η ρυθμική, που κατά κανόνα διδάσκονται με τις παραδοσιακές μεθόδους στις οποίες αναφερθήκαμε παραπάνω. Το μάθημα του αυτοσχεδιασμού και της δημιουργικής κίνησης αποτελεί μάλλον εξαίρεση. Στην Ελλάδα, η ρυθμική (η οποία κατάγεται από τον προπολεμικό γερμανικό χορό) είναι αυτή που ασχολείται κατεξοχήν με τις δημιουργικές όψεις του χορού. Στο μάθημα της ρυθμικής υπάγεται και ο αυτοσχεδιασμός, το μόνο πεδίο που δίνει ευκαιρία για μεγαλύτερη ελευθερία και προσωπική έκφραση. Στο μπαλέτο και στον σύγχρονο χορό οι σπουδαστές, κατά κύριο λόγο, τελειοποιούν φόρμες, μια πρακτική που για μεν το μπαλέτο διατηρεί την αξία της, αποβαίνει όμως «ισοπεδωτική για τον σύγχρονο χορό, ο οποίος είναι φορέας κινητικών αρχών και όχι συγκεκριμένων οριστικοποιημένων κινήσεων» (Λύρα, 2000, σ. 16). Οι σπουδαστές, λοιπόν, αδυνατούν να αφομοιώσουν δημιουργικά τις αρχές του σύγχρονου χορού, ο οποίος βασίστηκε στη φυσική κίνηση που επαγγέλθηκε η Duncan στις αρχές του 20^{ου} αιώνα, όπως και στις απόψεις άλλων μεγάλων δημιουργών όπως ο Laban ή η Wigman.

Για όλους αυτούς τους λόγους, οι σπουδαστές δεν μπορούν και να παρακολουθήσουν τις νέες τεχνικές που εμφανίστηκαν κατά τα τελευταία εικοσιπέντε χρόνια κυρίως στην Αμερική, αλλά και στην Ευρώπη. Αναφερόμαστε εδώ στις τεχνικές release, που διαδόθηκαν σε όλο τον κόσμο, και οι οποίες βασίζονται σε μεθόδους εκπαίδευσης του σώματος όπως είναι η μέθοδος Alexander, το body-mind centering, Feldenkrais κ.ά., και οι οποίες αντιπροσωπεύουν μια τάση απελευθέρωσης του χορού από τις κατεστημένες τεχνικές του σύγχρονου χορού.

Αυτό, ωστόσο, που κυρίως λείπει από τη διδακτική του χορού στον ελληνικό χώρο, είναι μια πιο συστηματική επαφή με το ρεύμα εκείνο που ονομάστηκε κριτική παιδαγωγική. Πρόκειται για μια μορφή εκπαίδευσης που έχει τις ρίζες της στην κοινωνική κριτική και αναπτύχθηκε ως εναλλακτική μέθοδος στην παραδοσιακή αυταρχική παιδαγωγική. Κατά την Elizabeth Ellsworth, η κριτική παιδαγωγική «υποστηρίζει την απόρριψη της καταπίεσης, της αδικίας, της ανισότητας, επιχειρώντας να μειώσει τις περιθωριοποιημένες φωνές και να περιορίσει τις αυταρχικές κοινωνικές δομές. Σκοπός της κριτικής παιδαγωγικής είναι μια κριτική δημοκρατία, η ατομική ελευθερία, η κοινωνική δικαιοσύνη και η κοινωνική αλλαγή» (1992). Το παιδαγωγικό αυτό ρεύμα σχετίζεται στενά με το έργο του Paulo Freire, ο οποίος επιχειρήσει να αμφισβητήσει το μοντέλο της παραδοσιακής παιδαγωγικής, σύμφωνα με το οποίο ο δάσκαλος και οι σπουδαστές διδάσκονται, ο δάσκαλος ξέρει τα πάντα και οι σπουδαστές δεν ξέρουν τίποτα, ο δάσκαλος μιλάει και αυτοί ακούν, ο δάσκαλος τιμωρεί και εκείνοι τιμωρούνται, ο δάσκαλος διαλέγει και θέτει σε εφαρμογή την επιλογή του στην οποία συμμορφώνονται οι σπουδαστές, ο δάσκαλος δρα και οι σπουδαστές έχουν την ψευδαίσθηση της δράσης μέσα από τη δράση του δασκάλου, ο δάσκαλος διαλέγει το περιεχόμενο του προγράμματος και εκείνοι προσαρμόζονται σε αυτό. Ο δάσκαλος είναι το υποκείμενο της μαθησιακής διαδικασίας, ενώ οι σπουδαστές είναι τα αντικείμενα. Ο δάσκαλος συγχέει την εξουσία της γνώσης με την δική του επαγγελματική εξουσία, η οποία έρχεται σε αντίθεση με την ελευθερία των σπουδαστών (Freire 1983). Ο Freire, ο οποίος εργάστηκε ως παιδαγωγός με τους αναλφάβητους χωρικούς της Βραζιλίας, είδε την εκπαίδευση μέσα από ένα διαφορετικό πρίσμα, και επιχειρήσει να διαμορφώσει μια νέα προσέγγιση προκειμένου να προωθήσει δημοκρατικές αλλαγές στην κοινωνία. Το πρόγραμμα επιμόρφωσης που σχεδίασε ο Freire αποσκοπούσε όχι μόνο να μάθει

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

στους ενήλικες σπουδαστές να διαβάζουν, αλλά επίσης και να μπορούν να περιγράψουν την καταπίεση τους και να αναγνωρίσουν τη δυνατότητά τους να ανακατασκευάσουν την κοινωνία (Freire και Macebo 1987).

Ο Freire, μαζί και με άλλους κριτικούς θεωρητικούς, έδειξε μια διαφορετική άποψη της εκπαίδευσης, η οποία άλλαζε τον τρόπο σύλληψης της παραδοσιακής παιδαγωγικής. Εντάσσοντας στο σχεδιασμό του προγράμματος την κοινωνική και πολιτιστική πραγματικότητα των σπουδαστών, ο Freire κατέρριψε τα σύνορα ανάμεσα στο σχολείο και την κοινωνία. Οι ιδέες του συνεισέφεραν στην αναθεώρηση του ρόλου της εκπαιδευτικής διαδικασίας, η οποία απομόνωσε τους σπουδαστές μέσα στα τείχη των σχολείων, είτε με τις προκατασκευασμένες ιδέες είτε με την αποκλειστική έμφαση στα ψυχολογικά και εξελικτικά χαρακτηριστικά των σπουδαστών. Η βραζιλιάνα δασκάλα χορού Isabel Marques εφάρμοσε τις ιδέες του Freire σε ένα πρόγραμμα που είχε στόχο να βοηθήσει τους δασκάλους με μικρή ή καθόλου εμπειρία να μάθουν να χρησιμοποιούν τον χορό και την κίνηση στους σπουδαστές τους (Marques, 1995). Η ίδια περιγράφει την προσπάθειά της να βοηθήσει τους δασκάλους να χρησιμοποιούν «generative themes» (παραγωγικά θέματα), σύμφωνα με τα οποία οι δομές του χορού μπορούν να ενταχθούν σε ένα πλαίσιο αμφισβήτησης και μετασχηματισμού της κοινωνικής πραγματικότητας. Οι δάσκαλοι με τους οποίους δούλεψε η Marques ήταν νηπιαγωγοί, οι οποίοι και αρχικά ανέφεραν ότι είχαν μεγάλες δυσκολίες να δουλέψουν με αυτήν την ιδέα των παραγωγικών θεμάτων και να μεταφέρουν κοινωνικό περιεχόμενο στην τάξη. Η Marques συνέχισε να αναπτύσσει την προσέγγισή της, την οποία όρισε ως «διδασκτική χορού βασισμένη στο κοινωνικό πλαίσιο» (context-based dance education), εκπαίδευση χορού που είναι αντίθετη με το μοντέλο που βασίζεται στην πειθαρχία, ενώ επιχειρεί να συνδέσει τον χορό με τη σύγχρονη κοινωνία.

Η Marques, βασισόμενη στο έργο του Freire, προτείνει μια εκπαίδευση που να είναι επικεντρωμένη στην κοινωνία, που να επιτρέπει να δημιουργηθεί χώρος για ένα συνεχή διάλογο ανάμεσα στους σπουδαστές, τους δασκάλους και την κοινωνική τους πραγματικότητα, με σκοπό όλα αυτά να καταλήξουν σε ενέργειες που μπορούν να λειτουργήσουν μετασχηματιστικά. «Κατάλαβα ότι το έργο του Freire είχε μεγάλη σχέση με την κοινωνία της Βραζιλίας: μια φτώχη, κοινωνικά και οικονομικά ασταθή, άδικη και πολυπολιτισμική κοινωνία... Σήμερα κυρίως καταλαβαίνω το τεράστιο έργο του ως κάλεσμα για απελευθέρωση, για διαφοροποίηση, για τοπική και παγκόσμια γνώση, που είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη της εκπαίδευσης» (1998, σ. 179). Το 1991 και το 1992, η Marques εργάστηκε ως ειδική παιδαγωγός του χορού σε ένα σημαντικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα υπό την ηγεσία του Freire. Δουλεύοντας λοιπόν στην κοινωνική πραγματικότητα του Sao Paulo, η Marques δηλώνει ότι συχνά αισθάνθηκε ανίκανη ως δασκάλα και πανεπιστημιακή σύμβουλος να πάρει αποφάσεις και να πολεμήσει ενάντια στην άδικη και επιθετική αστική πραγματικότητα που ξεπερνούσε τις παιδαγωγικές της ικανότητες. Επίσης, τότε κατάλαβε γιατί οι σπουδαστές, οι οποίοι ζούσαν κάθε μέρα στη φτώχεια και στην αγωνία, δεν ήταν πρόθυμοι να ξαναζήσουν τα ίδια προβλήματα στη δουλειά τους μέσα στο σχολείο. Οι ιδέες του Freire τη βοήθησαν να μάθει ότι το να αγνοεί κανείς την κοινωνική, πολιτισμική και πολιτική πραγματικότητα οδηγεί σε πορεία απόδρασης, όπου κυριαρχεί ο φόβος του μέλλοντος και το συναίσθημα της πλήρους αδυναμίας.

Η Marques θέλησε να συνδυάσει τις ιδέες του Freire με τις σπουδές της στον χορό που ήταν βασισμένες στις αρχές του Laban, σύμφωνα με τις οποίες ο χορός έχει συγκεκριμένο περιεχόμενο που μπορεί να εξελιχθεί, να το αισθανθεί κανείς, να το αντιληφθεί και να συνδέσει τις κινητικές δομές, τη δημιουργική διαδικασία και τον καλλιτεχνικό και τον αισθητικό σκοπό του χορού. Η Marques, επηρεασμένη από τη

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

συνεργασία της με τον Freire, πιστεύει ότι η εκπαίδευση είναι πολιτική πράξη και ότι οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αναπτύσσουν μια πιο συνειδητή και κριτική σχέση ανάμεσα στη δουλειά του σχολείου και την κοινωνία. Ως ποιοτικός ερευνητής, ο δάσκαλος θα πρέπει να παρατηρεί, να χορεύει, να εξετάζει και να συζητάει με τους σπουδαστές για τον χορό, τις στάσεις, τις δραστηριότητες, τα όνειρα και τις φαντασιώσεις. Το πλαίσιο δε θα πρέπει να είναι απλώς ενδιαφέρον και να προσφέρει κίνητρα, αλλά θα πρέπει και να είναι ανοιχτό στην εξέλιξη του περιεχομένου του χορού. Παραδείγματα τέτοιων πλαισίων, τα οποία ανέπτυξε στη διδασκαλία της στο πανεπιστήμιο, είναι η βία, οι σωματικοί διάλογοι, η επικοινωνία, οι σχέσεις, η γυναίκα (ως αδελφή, φοιτήτρια, μητέρα, δασκάλα, σύντροφος) και η θρησκεία.

Αυτή η πρόταση της Marques για μια «διδακτική του χορού βασισμένη στο κοινωνικό πλαίσιο» δεν αποτελεί ένα προκαθορισμένο εθνικό πρόγραμμα ή έναν οδηγό σπουδών που πρέπει να ακολουθηθεί. Ο δάσκαλος είναι αυτόνομος να συνδέσει τις γνώσεις του και τις δυνατότητές του στο χορό με τις πολλαπλές φωνές, τα σώματα και τις κουλτούρες που είναι παρούσες στην τάξη του χορού. Υιοθετώντας αυτή την πρόταση αγωγής χορού μπορεί κανείς να δουλέψει έχοντας την αντίληψη του παρόντος χρόνου, του απέραντου χώρου και του απρόβλεπτου, που αποτελούν συστατικά στοιχεία του μεταμοντέρνου χορού. Επίσης, τα μαθήματα χορού τα οποία προτείνει η Marques (χορογραφικές σπουδές, αυτοσχεδιασμός, σύνθεση, ρεπερτόριο, ιστορία χορού) τα συνδέει άμεσα με τη σύγχρονη κοινωνία. «Αυτή η αγωγή χορού, που δεν αγνοεί τις ανθρώπινες σχέσεις, αυξάνει τη δυνατότητα των ανθρώπων να βρουν καινούργιους και διαφορετικούς τρόπους για να κατασκευάσουν έναν κόσμο όπου η αδικία δεν θα έχει θέση» (1998, σ. 181).

Εκτός από την Marques, και η Sherry Shapiro (1996) εφαρμόζει την κριτική παιδαγωγική στην εξέλιξη μιας χορογραφικής δουλειάς, βοηθώντας τους σπουδαστές να συνειδητοποιήσουν την σχέση του χορού με ένα συγκεκριμένο θέμα. Για παράδειγμα, η Shapiro διαλέγει ένα θέμα όπως το φαγητό και ενθαρρύνει τους σπουδαστές του χορού να κρατάνε ημερολόγιο όπου θα περιγράφουν τα αισθήματα και τις εμπειρίες τους σχετικά με το θέμα αυτό, ενώ η ίδια τους απευθύνει προκλητικές ερωτήσεις οι οποίες τους προκαλούν να συνειδητοποιήσουν τη συγκεκριμένη αυτή σχέση. Οι απαντήσεις των σπουδαστριών, καθώς και οι κινήσεις τους, συλλέγονται και οργανώνονται από την Shapiro σε ένα χορογραφικό κομμάτι. Επειδή οι σπουδαστές της Shapiro ήταν γυναίκες, η επιλογή των θεμάτων της σχετιζόταν ιδιαίτερα με τη γυναίκα.

Η Stinson, μια άλλη πολύ σημαντική θεωρητικός και δασκάλα του χορού, υποστήριξε ότι το μοντέλο της κριτικής παιδαγωγικής είναι χρήσιμο και επειδή το απελευθερωτικό του στοιχείο μπορεί να συνδυαστεί με το φύλο, μπορεί δηλαδή να μας βοηθήσει να αναγνωρίσουμε τη γυναικεία καταπίεση. Η Stinson θεωρεί ότι στην αγωγή του χορού που εστιάζει στο φύλο, θα μπορούσε να ενταχθεί και ο δημιουργικός χορός για παιδιά ως εναλλακτική μέθοδος στην παραδοσιακή παιδαγωγική του χορού.

Παιδαγωγοί του δημιουργικού χορού, όπως η Murray και η Tanner, επηρεάστηκαν από τη φιλοσοφία της Margaret H' Doubler «η οποία θεωρείται πρωτοπόρος της εκπαίδευσης του χορού στην Αμερική, ενώ ίδρυσε το πρώτο πανεπιστημιακό τμήμα χορού, το 1926 (Stinson 1998, σ. 36). Κατά την H' Doubler: «η αγωγή χορού θα πρέπει να αποβλέπει στην ολοκλήρωση των ανθρωπίνων δυνατοτήτων και δυνάμεων, που θα έχει σκοπό να δημιουργήσει καλά προσαρμοσμένα, χρήσιμα, ισορροπημένα άτομα. Η επιθυμία να βρούμε ηρεμία με τον εαυτό μας και να επιτύχουμε μια σωστή προσαρμογή στη ζωή γύρω μας, αυτό θα πρέπει να είναι η βάση για όλες τις φυσικές δραστηριότητες» (1977, σ. 60). Ο δημιουργικός χορός ενθαρρύνει την αυτοέκφραση

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

και αποβλέπει στη λύση του προβλήματος και όχι στην παθητικότητα. Δεν είναι ελιτίστικος, επειδή ο καθένας μπορεί να χορέψει. Έχει σχέση περισσότερο με την εκπαίδευση παρά με την εξάσκηση σε ένα συγκεκριμένο στιλ χορού. Επίσης, ο δημιουργικός χορός χρησιμοποιεί τη φυσική κίνηση και όχι τις στιλιστικές φόρμες του χορού. Ο δάσκαλος αναμένεται να δέχεται και αν καλλιεργεί ικανότητες παρά να απαιτεί, επειδή στον δημιουργικό χορό δεν υπάρχουν λάθος απαντήσεις.

Αν, ωστόσο, δει κανείς τον δημιουργικό χορό μέσα από το πρίσμα της κριτικής παιδαγωγικής, θα διαπιστώσει ότι υπάρχει ένας μύθος τον οποίο ο χορός αυτός διαιωνίζει, και αυτός είναι ο μύθος ενός κόσμου που είναι γεμάτος από ευτυχισμένα και λαμπερά παιδιά, που τρέχουν και πηδούν χαρούμενα, εικόνες παιδιών που δεν τα αγγίζει η φτώχεια, η πείνα, οι άστεγοι και άλλες καταστάσεις μέσα στις οποίες τόσα παιδιά ζουν. Ο δημιουργικός χορός, σύμφωνα με τη Stinson, συχνά προσπαθεί να δημιουργήσει για το παιδί έναν τεχνητό κόσμο, υποθάλποντας την άρνηση της πραγματικότητας. Ο δημιουργικός χορός επηρεάστηκε μεταξύ άλλων και από τις παιδαγωγικές απόψεις του Dewey (1970), του Pestalozzi (1970) και του Froebel (1970). Οι παιδαγωγοί αυτοί, αν και θέλησαν να προβάλλουν προοδευτικές αξίες, οι μέθοδοι που προτείνουν κατέληξαν να ταυτιστούν με το αυταρχικό μοντέλο, καθώς απέβλεπαν στην παραγωγή πειθήνιων, καλά πειθαρχημένων ατόμων, τα οποία θα ταιριάζουν με την ήδη υπάρχουσα κατάσταση και δεν θα προσπαθούν να την αλλάξουν. Ο δημιουργικός χορός δίνει την ευκαιρία να ζήσει κανείς σε έναν όμορφο, στοργικό και χαρούμενο κόσμο. Ο κόσμος, όμως, είναι δύσκολος και συχνά άσχημος. Εκείνο που θα πρέπει να κάνει ένας παιδαγωγός είναι μια σύνθεση του δημιουργικού χορού με την κριτική παιδαγωγική. Η Stinson προέτρεπε τους σπουδαστές της να μην την βλέπουν ως τη μοναδική πηγή γνώσης, αλλά να βρουν τον δικό τους εσωτερικό δάσκαλο και εσωτερικό χορευτή. Πρότεινε στους σπουδαστές της αντί να κοιτάζουν τον καθρέφτη ή τον δάσκαλο, να ακούνε το δικό τους σώμα, να ακούνε την αναπνοή τους και να μαθαίνουν πώς να ενεργοποιούν ή ηρεμούν εαυτόν.

Στα παραπάνω επιχείρησα να παρουσιάσω, συνοπτικά έστω, ορισμένες παιδαγωγικές προτάσεις που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην παιδαγωγική του χορού. Ορισμένες από αυτές είναι σίγουρο ότι μπορούν να εφαρμοστούν και στην αγωγή του χορού των Ελλήνων σπουδαστών. Για παράδειγμα, ένα από τα πράγματα που μπορεί να γίνει σχετικά εύκολα, είναι η προώθηση του λεκτικού, πέρα από τον σωματικό διάλογο. Επίσης, μπορεί ο/η διδάσκων/ουσα να ζητάει από τους/τις σπουδαστές/στριες να περιγράφουν την αίσθησή τους σε σχέση με το σώμα τους στον χώρο και σε σχέση με τα σώματα των άλλων. Κάτι που επίσης είναι εφικτό είναι να ζητάμε από τους/τις σπουδαστές/στριες μας να σχολιάζουν τα θέματα που προκύπτουν, χωρίς να τα κριτικάρουν.

Άλλο στοιχείο η εξοικείωση με τη φυσική κίνηση. Ευκαταίο θα ήταν τα μαθήματα χορού να συνδέονται με θέματα όπως ο ρατσισμός, ο φεμινισμός, οι σχέσεις των φύλων και άλλα σημαντικά κοινωνικά θέματα που απασχολούν τους σπουδαστές και όχι μόνο. Τελικός μας στόχος θα πρέπει να είναι η αντιμετώπιση του χορού ως μορφής αισθητικής εμπειρίας, που θα βοηθήσει τους/τις σπουδαστές/στριες να αντιληφθούν και να βιώσουν και τις άλλες τέχνες ή και τη ζωή γενικότερα. Σύμφωνα με τον Giroux (1992), η έννοια του πολιτιστικού εργαζόμενου, μια έννοια που έως τώρα περιλαμβάνει τους καλλιτέχνες και τους συγγραφείς, θα πρέπει να επεκταθεί και να περιλάβει και τους εκπαιδευτικούς, μεταξύ δε αυτών και τους δασκάλους του χορού (Bertrand 1999, σ. 148). Αλλαγές στην παιδαγωγική του χορού μπορούν να επιφέρουν πολύ σημαντικές αλλαγές στην τέχνη γενικότερα. Συνδυάζοντας την παραδοσιακή παιδαγωγική του χορού με τη δημιουργική παιδαγωγική του χορού, η οποία θα παίρνει υπόψη της τη «διδασκτική του χορού βασισμένη στο κοινωνικό

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

πλαίσιο» που προτείνει η Marques (1997), θα έχουμε μια εναλλακτική παιδεία του χορού, η οποία θα στηρίζεται στην κοινωνική δικαιοσύνη, την ισότητα και τον σεβασμό των διαφορών.

Συνέντευξη με την χορογράφο Κατερίνα Παυλάκη.

1^η Ερώτηση:

Πιστεύετε ότι η τέχνη βοηθά στην αντιμετώπιση των ψυχικών προβλημάτων;

Ναι ή Όχι;

Αν ναι, δικαιολογήστε την απάντησή σας.

Απάντηση:

Μιλώντας πάντα για τον ελεύθερο χορό και όχι για τον έντεχνο ο οποίος χρειάζεται πολύ σωματική και πνευματική δουλειά που σημαίνει μεγάλη πίεση σε ένα άτομο με ψυχικά προβλήματα, πιστεύω ότι μέσα από την ισορροπία που φέρνει η σωστή άσκηση σε συνδυασμό με την μουσική, δίνει μια ελευθερία στο πνεύμα και στο σώμα που συντελεί στην έκφραση συναισθημάτων τα οποία δεν βρίσκουν διέξοδο με άλλους τρόπους.

2^η Ερώτηση:

Γνωρίζετε περιπτώσεις ψυχικά άρρωστων ανθρώπων που ωφελήθηκαν από την επαφή τους με την τέχνη;

Ναι ή Όχι;

Αν ναι, σε ποιο τομέα βελτιώθηκε η συμπεριφορά τους (κοινωνικό, προσωπικό ή και στους δυο);

Απάντηση:

Ναι είχα αρκετούς μαθητές που είχαν προβλήματα προσωπικά και κοινωνικά και έχουν όχι μόνο βελτιωθεί αλλά έχουν ξεπεράσει και όλα τους τα προβλήματα.

3^η Ερώτηση:

Χρησιμοποιείτε την τέχνη ως μέσο «αυτοθεραπείας»;

Απάντηση:

Στη ζωή μου ο χορός ήταν πάντα μέσον «αυτοθεραπείας».

4^η Ερώτηση:

Τι προτείνετε για την «υιοθέτηση» της τέχνης ως τρόπου διατήρησης της ψυχικής υγείας;

Απάντηση:

Να υπάρχουν πάντα εμπνευσμένοι δάσκαλοι (πράγμα ιδιαίτερα δύσκολο) οι οποίοι να βρίσκουν ήπιους τρόπους να βοηθούν ανθρώπους με προβλήματα, χωρίς να τους δημιουργούν μεγαλύτερα με την προσπάθεια για την τελειότητα που απαιτείται για τους επαγγελματίες της τέχνης. Η τέχνη σε ερασιτεχνικό επίπεδο μπορεί να φέρει την ισορροπία. Σε επαγγελματικό επίπεδο μπορεί να χειροτερέψει τα πράγματα.

5^η Ερώτηση:

Θα επιθυμούσατε να διδάξετε την τέχνη σας σε ψυχικά ασθενείς ανθρώπους;

Απάντηση:

Ναι, το θεωρώ ιδιαίτερα ενδιαφέρον εξ' άλλου το έχω ήδη κάνει.

6^η Ερώτηση:

Ποια είναι η άποψή σας για τις ερωτήσεις μας;

Απάντηση:

Είναι ιδιαίτερα εύστοχες.

7^η Ερώτηση:

Διδάσκεται κάποια χορευτική τεχνική;

Απάντηση:

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Όχι, η χοροθεραπεία δεν απαιτεί χορευτική ικανότητα ή εκπαίδευση. Επικεντρώνεται μόνο στη θεραπευτική διαδικασία.

8^η Ερώτηση:

Ποιος μπορεί να διδάξει χοροθεραπεία;

Απάντηση:

Οι χοροθεραπευτές είναι άτομα που έχουν σπουδάσει χορό ή ψυχολογία και μετά έχουν κάνει μεταπτυχιακό στη χοροθεραπεία με πολλά κλινικά εργαστήρια. Λόγω της σοβαρότητας του επαγγέλματος δεν μπορεί οποιοςδήποτε να το ασκήσει, γιατί υπάρχουν πολλές πιθανότητες να κάνει κακό, παρά καλό.



Ε) «Η ιστορία της τρέλας», Μισέλ Φουκώ, (εκδ. Ηριδανός).

Εισαγωγή.

«Πασκάλ: «όλοι οι άνθρωποι είναι τόσο αναπόφευκτα τρελοί που, όποιος δεν είναι τρελός, είναι διπλά τρελός». Κι ακόμη ένα κείμενο, του Ντοστογιέφσκι αυτή τη φορά, από το Ημερολόγιο του Συγγραφέα: «Ο καλύτερος τρόπος για να σιγουρευτείς ότι εσύ είσαι ο γνωστικός, δεν είναι το να κλείσεις μέσα το γείτονά σου».

Πρέπει να γραφτεί η ιστορία αυτής της «διπλής τρέλας» -αυτής της τρέλας που κάνει τους ανθρώπους να χρησιμοποιούν, για να επικοινωνούν και ν' αναγνωρίζονται, την ανοικτήριμη γλώσσα της μη-τρέλας, με το δικαίωμα που τους δίνει η κυρίαρχη λογική να κλείνουν μέσα το γείτονά τους. Πρέπει να ξαναβρεθεί η στιγμή αυτής της συνωμοσίας, πριν εγκατασταθεί οριστικά στο βασίλειο της αλήθειας, πριν τη αναζωπυρώσει ο ζήλος της αντίδρασης. Πρέπει να προσπαθήσουμε, ψάχνοντας μέσα στην ιστορία, να συναντήσουμε το βαθμό μηδέν της ιστορίας της τρέλας, τη στιγμή που είναι ακόμη εμπειρία αδιαφοροποίητη, εμπειρία που ο χωρισμός τρέλας και λογικής δεν έχει προφτάσει ακόμη να διχάσει. Πρέπει, πιάνοντας τα χνάρια της απ' την αρχή, να περιγράψουμε αυτήν τη «διπλή τρέλα» που, με τη χειρονομία της, έκανε από ένα σημείο και μετά τη Λογική και την Τρέλα να ξεπέσουν σε πράγματα απ' άκρη σ' άκρη εξωτερικά, κουφά σε κάθε άκουσμα και σχεδόν νεκρά το ένα για τ' άλλο.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Πατάμε σίγουρα σ' άβολη περιοχή. Για να τη διασχίσουμε θα χρειαστεί ν' αρνηθούμε το βόλεμα που προσφέρουν οι καθιερωμένες αλήθειες, κι ούτε στιγμή να μην αφεθούμε να μας οδηγήσουν οι τυχόν επιστημονικές γνώσεις μας για την τρέλα. Καμιά από τις αντιλήψεις της ψυχο-παθολογίας δεν θα πρέπει να παίζει ρόλο καθοδηγητικό και, κυρίως, με το παιγνίδι των συνεπάγωγων αναχρονισμών. Το καθοριστικό είναι η χειρονομία που διαχώρισε την τρέλα, κι όχι η επιστήμη που καθιερώθηκε, όταν πια είχε συντελεστεί ο διαχωρισμός κι όταν η τάξη είχε αποκατασταθεί. Και πρώτιστη σε σημασία είναι η τομή που καθιέρωσε την απόσταση ανάμεσα στη λογική και στη μη-λογική, γιατί, ολοφάνερα, από δω ξεκινά η καταδυνάστευση που ασκεί η λογική πάνω στη μη-λογική, και που στόχο της έχει να της στερήσει κάθε αλήθεια που μπορεί να κλείνει σαν τρελά, σαν παράπτωμα ή σαν αρρώστια. Θα πρέπει λοιπόν, μιλώντας γι' αυτήν την πρωταρχική διαμάχη, να μην περιμένουμε τη νίκη, αλλά ούτε και ν' αποβλέπουμε σε μια νίκη. Να μιλήσουμε για τις χειρονομίες αυτές κοιταγμένες μέσα στην ιστορική προοπτική τους, αφήνοντας ανοιχτό το κάθε τι που μπορεί να μοιάζει με υπόθεση τελειωμένη, μ' επανάπαυση μες σε μια αλήθεια. Να μιλήσουμε για κείνη τη χειρονομία της τομής, γι' αυτήν την απόσταση, για το κενό αυτό που ανοίχτηκε ανάμεσα σ' ό,τι είναι και σ' ό,τι δεν είναι «λογική», δίχως να δίνουμε βάση στους ισχυρισμούς της λογικής ότι αποτελεί μίαν ολότητα.

Τότε, και τότε μονάχα, θα μπορέσει να φανεί η περιοχή εκείνη όπου ο τρελός κι ο γνωστικός, οι δύο χωρισμένοι τώρα πια άνθρωποι, είναι ακόμη αδιαχώριστοι και, σε μια γλώσσα πολύ πιο πηγαία, αδρή και πολύ πιο φρέσκια από τη γλώσσα της επιστήμης, λένε τα λόγια της ρήξης τους, λόγια που με τρόπο φευγαλέο μαρτυρούν ότι ακόμη μιλιούνται. Σ' αυτόν το διάλογο τρέλα και μη-τρέλα, λογική και μη-λογική αντιφάσκουνε συγκεχυμένα: πριν γεννηθούν, είναι αχώριστες. Κι όταν χωρίζονται, υπάρχουν η μια μόνο για την άλλη, η μία μόνο ως προς την άλλη.

Ο σύγχρονος άνθρωπος, καταμεσίς στον αδιατάραχτο κόσμο της διανοητικής πάθησης, δεν επικοινωνεί πια με τον τρελό: από τη μια στέκεται ο λογικός άνθρωπος, που για τα ζητήματα της τρέλας καθιστά υπεύθυνο το γιατρό κι έτσι αποκλείει κάθε άλλο δρόμο επαφής με την τρέλα, αφήνοντας ανοιχτό μονάχα εκείνον που περνά μέσ' από τον αφηρημένο και γενικευτικό χαρακτήρα της αρρώστιας. Από την άλλη πλευρά, στέκεται ο άνθρωπος της τρέλας. Αυτός δεν επικοινωνεί με τους άλλους παρά μονάχα μέσ' από μια λογική, το ίδιο αφηρημένη, που αποτελεί επιταγή, καταναγκασμό σωματικό και ηθικό, ανώνυμη πίεση της ομάδας, απαίτηση για συμμόρφωση. Όσο για γλώσσα κοινή, δεν υπάρχει. ή καλύτερα, δεν υπάρχει πια. Η καθιέρωση της τρέλας σαν αρρώστιας διανοητικής, στο τέλος του 18^{ου} αιώνα, φανερώνει περίτρανα τον κομμένο διάλογο, κάνει το διαχωρισμό ένα δεδομένο και βουλιάζει στη λησμονιά όλες εκείνες τις μισοπρόφερτες λέξεις, δίχως σύνταξη καθορισμένη, τα σχεδόν ψελλίσματα που άλλοτε υπηρετούσαν τη συναλλαγή ανάμεσα στην τρέλα και τη λογική. Η γλώσσα της ψυχιατρικής, που δεν είναι παρά μονόλογος της λογικής για την τρέλα, δεν κατάφερε να επικρατήσει παρά μόνο έπειτα από μια τέτοια σιωπή.

Δεν προσπάθησα να γράψω την ιστορία αυτής της γλώσσας, αλλά μάλλον την αρχαιολογία αυτής της σιωπής.

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν καθιερώσει μια σχέση σε κάτι που ονόμαζαν ύβρις. Η σχέση αυτή δεν λειτουργούσε μόνο σαν καταδίκη. Η ύπαρξη του Θρασύμαχου και του Καλλικλή αρκεί για να το δείξει, έστω κι αν τα λόγια τους φτάνουν σε μας περασμένα κιόλας μεσ' απ' την καθησυχαστική διαλεκτική του Σωκράτη. Ωστόσο ο αρχαίος Λόγος δεν είχε αντίθετο.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Ο Ευρωπαίος, μέσ' από τα βάθη του Μεσαίωνα, έχει σχέση με κάτι που συγκεκριμένα ονομάζει: Τρέλα, Παράνοια, Παραλογισμό. Και πιθανόν ο δυτικός Λόγος να χρωστά τη βαθύτερη ουσία του σ' αυτήν τη σκοτεινή παρουσία, όπως ακριβώς η σωφροσύνη των σωματικών συνομιλητών χρωστά κάτι από την παρουσία της στην απειλή της ύβρεως. Πάντως η σχέση Λόγου-Παράλογου αποτελεί, για τον δυτικό πολιτισμό, μια από τις διαστάσεις του χαρακτήρα του. συνοδεύει τα βήματά του πολύ πριν από τον Ιερώνυμο Bosch, και θα τον ακολουθήσει πολύ μετά τον Nietzsche και τον Artaud.

Τι νόημα λοιπόν μπορεί να' χει μια τέτοια αντιμετώπιση της τρέλας, που επιχειρεί να ψάξει κάτω από την επιφάνεια της γλώσσας της λογικής; Πού θα μπορούσε να μας βγάλει ένας προβληματισμός, που δεν θέτει τα ερωτήματά του ακολουθώντας τη λογική μέσα στο οριζόντιό της γίνεσθαι, αλλά προσπαθεί να ξαναχαράξει μέσα στο χρόνο κείνη τη σταθερή κάθετο που κάνει τον ευρωπαϊκό πολιτισμό, σ' όλη τη διάρκεια, ν' αντιπαραβάλλεται με ό,τι δεν είναι και να μετριέται σύμφωνα με το χάος του; Προς ποιά περιοχή λοιπόν θα' πρεπε να κατευθυνθούμε, τέτοια που μήτε η ιστορία της γνώσης είναι, μήτε κι η σκέτη ιστορία, που δεν ελέγχεται ούτε από την τελεολογία της αλήθειας, ούτε από τη λογική αλληλουχία των αίτιων, που δεν αποκτούν αξία και νόημα παρά μόνο μετά απ' τον διαχωρισμό; Αναμφίβολα, προς μια περιοχή όπου εκείνο που αποτελεί πρόβλημα δεν είναι η ταυτότητα ενός πολιτισμού, αλλά τα όριά του.

Η κλασική εποχή- από τον Willis έως τον Pinel, από τη μανία του Ορέστη του Ρακίνα μέχρι την Ιουλιέττα του μαρκήσιου ντε Sade και το Σπίτι του Κουφού του Goya-, καλύπτει ακριβώς το χρονικό διάστημα όπου τροποποιείται και διευθετείται η γλώσσα της συναλλαγής ανάμεσα στην τρέλα και τη λογική, με τρόπο ριζικό. Στην ιστορία της τρέλας, τούτη την αλλαγή τη σημαδεύουν δυο γεγονότα, με μια καθαρότητα μοναδική: το 1657, η δημιουργία του Γενικού Νοσοκομείου και η «μεγάλη εγκάθειρξη των φτωχών». Το 1974, η «απελευθέρωση» των έγκλειστων της Bicetre. Ανάμεσα σ' αυτά τα δυο μοναδικά και συμμετρικά γεγονότα, κάτι πραγματώνεται, που ο διαφορούμενος χαρακτήρας του άφησε αμήχανους τους ιστορικούς της ιατρικής: για μερικούς, έχουμε ένα φαινόμενο τυφλής καταπίεσης μέσα σ' ένα απολυταρχικό καθεστώς. Άλλοι πάλι όμως βλέπουν την φιλανθρωπία και την ιατρική ν' ανακαλύπτουν βαθμιαία την τρέλα μέσα στη θετική αλήθεια της. Πράγματι, η δομή που σχηματίζουν αυτές οι δύο αντίστροφες ερμηνείες, μπορεί βέβαια να μη δίνει μια λύση στο διαφορούμενο χαρακτήρα τους, αλλά σίγουρα τον καθορίζει. Αυτή η δομή δείχνει ολοκάθαρα το πέρασμα από την μεσαιωνική και ουμανιστική εμπειρία της τρέλας στη δικιά μας εμπειρία, που την τρέλα την περιορίζει αυστηρά μέσα στα πλαίσια της διανοητικής πάθησης. Από τον Μεσαίωνα μέχρι την Αναγέννηση, η σύγκρουση του ανθρώπου με την τρέλα ήταν μια σύγκρουση δραματική, που τον έφερνε αντιμέτωπο με τις μυστικές δυνάμεις του κόσμου. Η εμπειρία αυτή τυλίγονταν μέσα σε κατακλυσμούς από εικόνες παράξενες, εικόνες της Πτώσης, της Κρίσης, της Μεταμόρφωσης κι όλων των άλλων θαυμαστών μυστικών της Γνώσης. Στην εποχή μας, η τρέλα φιμώνεται μέσα στην μακαριότητα μιας επιστημονικής γνώσης που την αναλύει τόσο υπερβολικά, ώστε στο τέλος την ξεχνάει. Το πέρασμα από τη μια εμπειρία μέσα σ' έναν κόσμο στερημένο από εικόνες και θετικότητα, κι οδήγησε σ' ένα είδος σιωπηλής διαφάνειας που εκδηλώνεται σαν θεσμός βουβός, ασχολίαστη χειρονομία, γνώση επιφανειακή- δηλαδή μια τεράστια, ακίνητη δομή. Η δομή αυτή δεν ανήκει ούτε στο χώρο του δράματος, ούτε και της γνώσης. Μας δείχνει το σημείο όπου η ιστορία καθηλώνεται ανίσχυρη μπροστά στην τραγικότητα του ανθρώπου, αυτήν που όσο επιχειρεί να εξαλείψει, τόσο καταφέρνει να παγιώνει.

«**Stultifera Navis**».

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Γύρω απ' τα τέλη του Μεσαίωνα, η λέπρα εξαφανίζεται από τον δυτικό κόσμο. Στα περιθώρια της ανθρώπινης κοινότητας, κοντά στις πύλες των πόλεων, ξαπλώνονται έρημες πια εκτάσεις που αν κι η αρρώστια έπαψε να μαστίζει, τις άφησε στείρες κι ακατοίκητες για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Τούτες οι εκτάσεις των λεπρών, για αιώνες θ' ανήκουν στο χώρο του απάνθρωπου. Αλλά από τον 14^ο μέχρι τον 15^ο αιώνα, θα τους λάχει να γνωρίσουν και θα χρειαστεί να ξορκίσουν μια νέα ενσάρκωση του κακού, έναν άλλο μορφασμό του φόβου, αναβιώσεις τελετουργιών εξαγνισμού και διαπόμευσης. Από τις αρχές του Μεσαίωνα και μέχρι το τέλος των Σταυροφοριών, τα λεπροκομεία είχαν πολλαπλασιαστεί κι οι «καταραμένες» πολιτείες τους είχαν πληθύνει σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Σύμφωνα με τον Ματθαίο Paris, υπήρχαν γύρω στις 19.000 σ' όλη τη χριστιανοσύνη. Πάντως, γύρω στο 1266, την εποχή που ο Λουδοβίκος ο Η' ίδρυσε το θεσμό των λεπροκομείων στη Γαλλία, βρίσκουμε καταγραμμένους πάνω από 2.000. Και μόνο στην επισκοπή του Παρισιού υπήρχαν έως 43: ανάμεσά τους ήσαν το Bourg-le-Reine, το Corbeil, το Saint-Valere, και το φρικαλέο Champ-Pourri. Ήταν επίσης και το Charenton. Τα δυο μεγαλύτερα βρίσκονταν στα περίχωρα του Παρισιού- Saint-Germain και Saint-Lazare: τα ονόματά τους θα τα ξανασυναντήσουμε μπροστά μας, δεμένα με την ιστορία μιας άλλης μάστιγας. Γιατί μετά τον 15^ο αιώνα, όλα αδειάζουν. Το Saint-Germain από τον επόμενο αιώνα θα γίνει αναμορφωτήριο για παραστρατημένους νέους και στο Saint-Lazare, πριν από την εποχή του Saint-Vincent, δεν θ' απομείνει παρά μόνο ένας λεπρός, «ο κύριος Langlois, δικηγόρος στο λαϊκό δικαστήριο». Το λεπροκομείο του Nancy που λογαριάζονταν ανάμεσα στα μεγαλύτερα της Ευρώπης, την εποχή της αντιβασιλείας της Μαρίας των Μεδίκων δεν στεγάζει παρά τέσσερις λεπρούς.

Μέχρι το δεύτερο μισό του 15^{ου} αιώνα, ή και λίγο αργότερα, το θέμα του θανάτου βασιλεύει μονάχο του. Το τέλος του ανθρώπου, το τέλος του κόσμου μόνιμα απειλούν με τη μορφή επιδημιών και πολέμων. Ό,τι λυγίζει περισσότερο την ανθρώπινη ύπαρξη είναι τούτη η αναπόφευκτη κατάληξη, ο κανόνας απ' όπου κανείς δεν μπορεί να ξεφύγει. Η παρουσία που απειλεί μέσα απ' τον ίδιο τον εσωτερικό χώρο του κόσμου, είναι μια παρουσία άσαρκη. Και να που, γύρω απ' το τέλος του αιώνα, βλέπουμε τούτη τη μεγάλη ανησυχία να κάνει στροφή γύρω απ' τον εαυτό της. Τώρα το θέμα του θανάτου το διαδέχεται ο εξευτελισμός της τρέλας και το συμβολικό φορτίο του. Ο άνθρωπος, ανακαλύπτοντας αυτή τη συμφορά που τον εκμηδενίζει και τον κάνει ένα τίποτε, μοιραία φτάνει να καταφρονά και να θεωρεί και την ίδια του την ύπαρξη σαν ένα τίποτε. Η φρίκη μπροστά στο απόλυτο και τελεσίδικο όριο του θανάτου, έρχεται τώρα και παγώνει μέσα στις γκριμάτσες μιας συνεχούς ειρωνείας. Τούτη τη φρίκη κοιτάζουν προκαταβολικά να την αποπλίσουν, να την περιγελάσουν, να τη μαλακώσουν, δίνοντας της μια μορφή καθημερινή και συνηθισμένη, ταυτίζοντάς την αδιάκοπα με την όψη της ζωής, χωρίζοντάς την (και έτσι αποδυναμώνοντάς την) στα βίτσια, τις παλαβομάρες και τις γελοιοότητες του καθενός. Όμως όλα αυτά σημαίνουν πως κι η εκμηδένιση που προκαλεί ο θάνατος καταντά πια ένα τίποτε, αφού βλέπουμε ότι έτσι κι αλλιώς ο θάνατος προϋπήρχε μέσα σ' όλα, όλα τα σκέπαζε, αφού η ζωή δεν ήταν παρά μια ματαιότητα, σωρός από ασυναρτησίες και παραλογισμούς. Το κεφάλι που θα γίνει νεκροκεφαλή, είναι κιόλας αδειανό. Η τρέλα δίνει το «παρών» του θανάτου. Μα ακόμη και με την ηττημένη παρουσία της που, αποτυπωμένη στα σημάδια της καθημερινότητας, υπενθυμίζει ότι κιόλας βασιλεύει, προειδοποιεί ότι η λεία της θα' ναι πολύ φτωχή. Γιατί αυτό που ο θάνατος θα ξεσκεπάσει δεν θα' ναι παρά μια μάσκα, και τίποτ' άλλο. Για ν' αποκαλυφθεί το σαρκαστικό χαμόγελο του σκελετού, δεν χρειάζεται παρά να σηκώσει κανείς κάτι που δεν είναι μήτε ομορφιά, παρά μονάχα γύψινη μορφή και

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

μπιχλιμπιδία ψεύτικα. Από τη μάταιη μάσκα μέχρι το πτώμα, το ίδιο χαμόγελο συνεχίζεται. Μα κείνο που συμβαίνει με το γέλιο του τρελού είναι ότι γελά, προκαταβολικά, με το γέλιο του θανάτου. Και ο τρελός, προλέγοντας το μακάβριο, το αποπλίζει. Οι κραυγές της τρελής Μαργκό θριαμβεύουν, στην ακμή της Αναγέννησης, με τον ίδιο θρίαμβο του θανάτου που τραγουδιόταν στο τέλος του Μεσαίωνα, στους τοίχους του Campo-Santo.

Η υποκατάσταση του θέματος του θανάτου από το θέμα της τρέλας δεν φανερώνει μια ρήξη, αλλά περισσότερο μια στροφή μέσα στο ίδιο είδος ανησυχίας. Πάντα πρόκειται για το μηδέν της ύπαρξης, αλλά τούτο το μηδέν δεν αναγνωρίζεται πια σαν τέρμα εξωτερικό και τελειωτικό, που είναι ταυτόχρονα απειλή και κατάληξη. Γίνεται αισθητό από τα μέσα, σαν διαρκής και σταθερή μορφή της ύπαρξης. Κι ενώ άλλοτε η τρέλα των ανθρώπων στηριζόταν στο ότι έβλεπαν το θάνατο να πλησιάζει, και γι' αυτό έπρεπε να τους επαναφέρει κανείς στη σοφία με το θέαμα του θανάτου, τώρα η σοφία στηρίζεται στο να διαπιστώνει κανείς παντού την τρέλα, να διδάσκει στους ανθρώπους ότι κίόλας δεν είν' άλλο από νεκροί κι ότι, αν το τέλος βρίσκεται κοντά, αυτό συμβαίνει μόνο και μόνο επειδή η τρέλα θα γίνεται όλο και πιο οικουμενική, για να εξισωθεί με το θάνατο. Αυτό ακριβώς προφητεύει κι ο Eustache Deschamps:

«Είμαστε δειλοί, μίζεροι και κατσιασμένοι
γερασμένοι, πλεονέχτες και γλωσσοκοπάνες.

Άλλο δε βλέπω από τρελές, τρελούς.

Το τέλος πλησιάζει κι όλα μα όλα,
μα την αλήθεια, πάν κατά διαόλου».

Τα δεδομένα τώρα αντιστρέφονται. Το τέλος του κόσμου δεν είναι αυτό που θα δείξει, αναδρομικά, ότι οι άνθρωποι ήσαν τόσο τρελοί, που να μην τους απασχολεί. Η άνοδος της τρέλας, η ύπουλη έφοδός της, είναι που δείχνει ότι ο κόσμος βρίσκεται στο χείλος της καταστροφής, που η ίδια η ανθρώπινη τρέλα προκαλεί κι επιβάλλει.

Κάτω απ' τις διάφορες μορφές της- εικαστικές ή λογοτεχνικές- αυτή η εμπειρία του παράλογου μοιάζει να' χει μιαν άκρα συνοχή. Ζωγραφική και κείμενο παραπέμπουν αδιάκοπα το ένα στο άλλο, όντας το ένα σχόλιο, και τ' άλλο εικονογράφηση. Ο Χορός των τρελών είναι ένα και το αυτό θέμα, που βρίσκει και ξαναβρίσκει κανείς στις λαϊκές γιορτές, στις θεατρικές παραστάσεις, στις γκραβούρες, κι όλο το τελευταίο μέρος του Εγκώμιου της Μωρίας είναι χτισμένο πάνω στο πρότυπο μιας μεγάλης παράτας τρελών χορευτών, όπου το κάθε επάγγελμα κι ο κάθε άνθρωπος χαρακτήρας ξετυλίγονται με τη σειρά τους, σχηματίζοντας το μεγάλο γαϊτανάκι της τρέλας. Είναι πιθανό ότι μέσα στον Πειρασμό της Λισαβώνας πολλές απ' τις μορφές των φανταστικών φαύνων που κατακλύζουν τον πίνακα, είναι δανεισμένες από τις παραδοσιακές μάσκες.

...πισωδρομίζει, μα τι άλλο δείχνει η κίνησή του παρεχτός την προσπάθεια να κρατηθεί και να μην ξεπεράσει τα' απαγορευμένα σύνορα της γνώσης; Κιόλας γνωρίζει- και τούτο είναι κι ο Πειρασμός του- εκείνο που θα πει αργότερα ο Cardan: «Η σοφία, όπως κι όλες οι πολύτιμες πρώτες ύλες, πρέπει να βγει απ' τα κατάβαθα της γης». Και τούτη τη γνώση, την ασύλληπτη, την τρομερή, την απρόσιτη, ο τρελός την κατέχει. Τη στιγμή που ο άνθρωπος ο γνωστικός και σοφός δεν την διακρίνει παρά με σχήματα αποσπασματικά- και τόσο πιο ανησυχαστικά-, ο τρελός την κατέχει ολόκληρη, σαν μιαν άθικτη σφαίρα: αυτή η κρυστάλλινη σφαίρα που για τον οποιοδήποτε είναι αδειανή, στα δικά του ματιά φαντάζει γεμάτη, κατάφορτη απ' το βάρος μιας αόρατης γνώσης. Ο Bueghel κοροϊδεύει τον σακάτη που προσπαθεί να μπει μέσα στην κρυστάλλινη σφαίρα. Αλλά η ίδια σφαίρα της γνώσης είναι αυτή που ιριδίζει, που ζυγιάζεται δώθε κείθε δίχως ποτέ να σπάζει- φανάρι πολύτιμο και συνάμα γελοίο, ανυπόστατο- στην άκρη της καρφίτσας που φορεί στον ώμο η

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Μαργκό η τρελή. Και πάλι αυτήν βλέπουμε πίσω απ' τον Κήπο των Απολαύσεων. Ένα άλλο σύμβολο της γνώσης είναι το δέντρο (το απαγορευμένο δέντρο, το δέντρο της αθανασίας, της επαγγελίας, του προπατορικού αμαρτήματος) που άλλοτε ήταν φυτεμένο στην καρδιά του επίγειου παράδεισου και τώρα, ξεριζωμένο, έχει γίνει κατάρτι στο πλοίο των τρελών, κι έτσι το βλέπουμε πάνω στην γκραβούρα που εικονογραφεί τις *Stultiferae naviculae* του Josse Bade. Σίγουρα το ίδιο είναι που ταλαντεύεται πάνω από το Πλοίο των Τρελών του Bosch.

Τι λοιπόν προμηνάει αυτή η γνώση των τρελών; Σίγουρα, για να' ναι γνώση απαγορευμένη, θα πρέπει να προλέγει τη βασιλεία του Σατανά και συνάμα τη συντέλεια του κόσμου. Τη μέλλουσα ευτυχία, και τη μέγιστη τιμωρία. Την επίγεια παντοδυναμία, και την πτώση στα τάρταρα. Το Πλοίο των Τρελών διασχίζει ένα τοπίο απολαύσεων όπου τα πάντα προσφέρονται στην επιθυμία, ένα είδος καινούργιου παράδεισου, όπου ο άνθρωπος είναι λυτρωμένος από βάσανα και φροντίδες. Κι όμως δεν έχει ακόμη ξανακερδίσει την αθωότητά του. Μια τέτοια πλαστή ευτυχία είναι ο διαβολικός θρίαμβος του Αντίχριστου, είναι το Τέλος που κιάλας πλησιάζει. Είναι αλήθεια ότι τα οράματα της Αποκάλυψης δεν είναι κάτι το πρωτόφαντο για τον 15^ο αιώνα, όμως είναι πολύ διαφορετικά τώρα από το παρελθόν. Η κομμάτι φανταζίστικη εικονογραφία του 14^{ου} αιώνα, όπου οι πύργοι γκρεμίζονται σαν πόνια κι όπου το ζώο είναι πάντα ο παραδοσιακός Δράκος που η Παναγία κρατά σ' απόσταση κι όπου, κοντολογίς, η θεία Τάξη είναι πανταχού παρούσα, αλλάζει χαρακτήρα. Την διαδέχεται το όραμα ενός κόσμου λεηλατημένου από κάθε σοφία και τάξη: μέσα στην κοσμοχαλασιά τα βουνά καταρρέουνε και γίνονται πεδιάδες, η γη αρπάζει φωτιά, η ζωή μαραίνεται και νεκρώνεται. Τούτο το τέλος δεν παίρνει την αξία περάσματος ή επαγγελίας. Είναι ο ερχομός μιας νύχτας που καταβροχθίζει τη γερασμένη λογική του κόσμου. Φτάνει να ιδούμε τους Ιππότες της Αποκάλυψης του Durer, τους ειδικά σταλμένους απ' τον Θεό: δεν είναι διόλου οι άγγελοι του θριάμβου και του ελέους, μήτε οι κήρυκες της δίκαιης κρίσης, αλλά οι φρενιασμένοι πολεμιστές που χυμάνε για να εκδικηθούν. Ο κόσμος βουλιάζει μέσα στην οικουμενική Μανία. Η νίκη δεν είναι του Θεού ή του Διαβόλου, είναι η νίκη της τρέλας.

Η τρέλα προβάλλει απ' όλες τις μεριές και μαγεύει τον άνθρωπο. Οι φανταστικές εικόνες που γεννά διόλου δεν είναι μορφές φευγαλέες που ευθύς σβήνουν απ' την επιφάνεια των πραγμάτων. Αρκετά παράδοξα, μέσ' απ' το κάθε παραλογοητό γεννιέται κάτι που κείτονταν κρυμμένο σαν μυστικό, σαν μια απρόσιτη αλήθεια, στα σπλάχνα της γης. Κάθε φορά που ο άνθρωπος βρίσκεται αντιμέτωπος στην τρέλα του, αντιμετωπίζει ταυτόχρονα την σκοτεινή αναγκαιότητα του κόσμου. Το ζώο που ελλοχεύει μες στους εφιάλτες του και στις νύχτες της στέρησης, είναι η ίδια του η φύση, εκείνη που θα χρειαστεί ν' απογυμνωθεί μπρος στην αλύπητη κι αδυσώπητη αλήθεια της κόλασης. Οι απατηλές εικόνες της τυφλής παράκρουσης δεν είναι παρά η μεγάλη γνώση του κόσμου και, μέσα σε τούτο το χάος, μέσα σε τούτο το σύμπαν που τρελάθηκε, κιάλας διαφαίνεται η αγριότητα που θ' ακολουθήσει σαν τ' οριστικό τέλος. Με τέτοιες εικόνες η Αναγέννηση γύρευε να εκφράσει τα προαισθήματά της για τις απειλές και τα μυστήρια του κόσμου, και σίγουρα σ' αυτό το γεγονός οι εικόνες αυτές χρωστούν το τόσο βάρος τους και την τόσο μεγάλη συνοχή στη σύλληψή τους.

Την ίδια εποχή η λογοτεχνική, φιλοσοφική και ηθική θεματολογία της τρέλας έχει αλλιώςτική προέλευση.

Ο Μεσαίωνας την τρέλα την είχε κατατάξει στ' αμαρτήματα. Από τον 13^ο αιώνα συχνά τη βλέπουμε να φιγουράρει ανάμεσα στους κακούς πολεμιστές της Ψυχομαχίας. Τόσο στο Παρίσι όσο και στην Αμιένη συμμετέχει σε κείνες τις κακιές

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

στρατιές με τα δώδεκα ζευγάρια, που αναμεταξύ τους σφετερίζονται την κυριαρχία της ανθρώπινης καρδιάς: Πίστη κι Ειδωλολατρεία, Ελπίδα κι Απελπισία, Φιλανθρωπία και Τσιγγουνιά, Λιτότητα και Τρυφή, Σύνεση και Τρέλα, Καρτερία και Οργή, Τρυφεράδα και Σκληρότητα, Ομόνοια και Διχόνοια, Υπακοή και Παράβαση, Σταθερότητα κι Αστάθεια. Στην Αναγέννηση η Τρέλα εγκαταλείπει την ταπεινή θέση της κι έρχεται να καταλάβει την πρωτοκαθεδρία. Ενώ άλλοτε το γενεαλογικό δέντρο της αμαρτίας, το δέντρο του γερο-Αδάμ, είχε για ρίζα του την έπαρση, τώρα ρίζα γίνεται η Τρέλα κι αυτή πλέον οδηγεί την κουστωδιά που σχηματίζουν οι ανθρώπινες αδυναμίες. Σαν τρομερή Κορυφαία, τις οδηγεί, τις παρασέρνει, και τους δίνει ονόματα: «*Ιδέτε τες εδώ, μέσα στη συντροφιά μου... Κείνη που σουρώνει τα βλέφαρα είναι η Φιλαντία. Κείνη που με τα μάτια γελά και με τα χέρια χειροκροτάει είναι η Κολακεία. Κείνη που μοιάζει μισοκοιμισμένη είναι η Λήθη. Κείνη που κάθεται με χέρια σταυρωμένα είναι η Τεμπελιά. Η άλλη η μοσχομυρωδάτη και στεφανωμένη με τριαντάφυλλα είναι η Ηδονή. Κείνη που κοιτάζει δίχως να προσηλώνει τη ματιά είναι η Ανοησία. Κείνη η ροδομάγουλη και παχουλή είναι η Τρυφή. Και να, ανάμεσα σε τούτες τις νέες γυναίκες, δυο θεοί: ο θεός της Καλής Μάσας και του Βαθιού Ύπνου».* Απόλυτο προνόμιο της Τρέλας: βασιλεύει σ' ό,τι κακό υπάρχει στον άνθρωπο. Μα τάχατες δεν βασιλεύει έμμεσα και σ' ό,τι καλό μπορεί να βγει απ' τον άνθρωπο; Αίφνης, η φιλοδοξία φτιάχνει καλούς πολιτικούς, η τσιγγουνιά αυγαταίνει τα πλούτη, η αδιάκριτη περιέργεια ερεθίζει τους φιλόσοφους και τους επιστήμονες. Η Luise Labe αυτό θα το επαναλάβει μετά τον Έρασμο, και θα βάλει τον Ερμή να παρακαλέσει για λογαριασμό της τρέλας τους θεούς: «*Μην αφήσετε απροστάτευτη τούτη την όμορφη Κυρά, που σας πρόσφερε τόση ευθυμία*».

Τούτη η νέα αρχόντισσα έχει ελάχιστα κοινά με το σκοτεινό και παράξενο βασίλειο που περιγράψαμε πρωτύτερα, και που συγγένευε με τις μεγάλες δυνάμεις του κόσμου.

Βέβαια και τώρα η Τρέλα ασκεί έλξη, δίχως όμως και να μαγεύει. Θα την δούμε να βασιλεύει μέσα σ' ό,τι το εύκολο και το ελαφρύ. Δίνει στον κόσμο γέλια και χάρες, όπως έδωσε στους Θεούς «τα νιάτα, την ευφυΐα, τον Βάκχο, το Σιληνό και τον χαριτωμένο φύλακα των κήπων». Όλα σ' αυτήν είναι μια επιφάνεια αστραφτερή: διόλου δεν κρύβει αινίγματα.

Βέβαια όλο και κάτι έχει να κάμει με τους παράξενους δρόμους της γνώσης. Το πρώτο τραγούδι του ποιήματος του Brant αφιερώνεται στα βιβλία και τους σοφούς. Και στην γκραβούρα που εικονογραφεί αυτό το κομμάτι, στην λατινική έκδοση του 1497, βλέπει κανείς το Δάσκαλο θρονιασμένο ανάμεσα στα στιβαγμένα βιβλία, να φορεί πάνω απ' την σκούφια του την κάπα του τρελού, στολισμένη με κουδούνια. Ο Έρασμος πάλι, στο γαϊτανάκι των τρελών του, αφιερώνει ιδιαίτερη θέση στους σοφούς: μετά τους Φιλολόγους έρχονται οι ποιητές, οι Ρήτορες, οι Συγγραφείς, κι ακολουθούν οι νομομαθείς. Πίσω απ' αυτούς βαδίζουν οι «Φιλόσοφοι, που ο σκούφος κι η γενιάδα τους εμπνέουν σεβασμό». Τέλος ακολουθεί η βιαστική κι ατέλειωτη στρατιά των Θεολόγων. Βέβαια εδώ τα πράγματα αλλάζουν, γιατί αν η γνώση ενδιαφέρεται για την τρέλα, τούτο διόλου δεν συμβαίνει επειδή γυρεύει να της αποσπάσει μυστικά. Αντίθετα την θεωρεί σαν επιστέγασμα μιας επιστημοσύνης, βλαμμένης κι ανόητης. Μόνο σ' ένα σημείο της μπορεί να' χει κάποια αλήθεια γνώσης: στο γεγονός ότι είναι τόσο γελοία που, αντί να ψάχνει στο μεγάλο Βιβλίο της εμπειρίας, χάνεται μέσα στη σκόνη των βιβλίων και σε ατέλειωτες και βαρετές επιχειρηματολογίες. Η επιστήμη κλίνει προς τη τρέλα, μόνο επειδή υπερβάλλει και πλαστογραφεί.

O vos doctores, qui grandia nomina fertis
Respicite antiquos patris, jurisque peritos.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Non in Candidulis pensebant dogmata libris

Arte sed ingenua sitibundum pectus alebant.

Σύμφωνα με το θέμα αυτό που είναι από παλιά γνωστό στη λαϊκή σάτιρα, η τρέλα εδώ εμφανίζεται σαν κωμική τιμωρία της γνώσης και της ξιπασμένης αμάθειας.

Τώρα πια η τρέλα, γενικότερα, δεν σχετίζεται με τις υποχθόνιες δυνάμεις αλλά με τον άνθρωπο και τις αδυναμίες του, τα όνειρα και τις αυταπάτες του. στον Έρασμο δεν βρίσκουμε καμιά από τις σκοτεινές μορφές της τρέλας, τέτοιες που τις έβλεπε ο Bosch. Η τρέλα δεν παραμονεύει πια τον άνθρωπο. Διαγράφεται μονάχα στον ορίζοντά του ή, καλύτερα, γίνεται κάποια λεπτή σχέση διαλόγου, που ανοίγει ο άνθρωπος με τον εαυτό του. Η μυθολογική προσωποποίηση της τρέλας, για τον Έρασμο δεν είναι παρά ένα λογοτεχνικό πυροτέχνημα. Τι άλλο υπάρχει εκτός από παλαβομάρα, κι από ανθρώπους παλαβούς; «Όσους ανθρώπους βλέπω, τόσ' αγάλματα μετρώ». Αρκεί να ρίξεις μια ματιά στις πιο σοφές, στις πιο καλοκυβέρνητες πολιτείες: «Τόση είναι η τρέλα που ανθεί εκεί και τόσες οι μορφές της, που κάθε μέρα γεννιούνται και καινούργιες, που μήτε ένας Δημόκριτος δεν θα' φτανε να τις περιγελάσει». Τρέλα υπάρχει στον καθένα, κι ο καθείς την θρέφει με το να δίνει τόση σημασία στον εαυτό του και με το να συντηρεί τις αυταπάτες του. Η «Φιλαυτία» είναι η πρώτη από τις μορφές που η Τρέλα παρασέρνει στο χορό της, κι αυτό γιατί συνδέονται με σχέσεις ιδιαίτερα στενές: η εγωπάθεια είναι το πρώτο σημάδι της τρέλας, κι ακριβώς επειδή ο άνθρωπος είναι εγωπαθής, θεωρεί το λάθος σαν αλήθεια, το ψέμα σαν πραγματικότητα, την ομορφιά, την καλοσύνη, αυτός τις βλέπει σαν κακία κι ασχήμια: «Τούτος εδώ, πιο κακομούτσουνος κι από μαϊμού, θαρρεί πως είναι ωραίος σαν Νηρέας. Κείνος εκεί...Κρύβει και φανερώνει, λέει το αληθινό και το ψεύτικο, είναι σκιά και φως. Λάμπει. Μορφή κεντρική και καλόγνωμη, μορφή κιάλας εύθραυστη σε τούτη την μπαρόκ εποχή.

Ας μη μας ξαφνιάζει που τόσο συχνά την ξαναβρίσκουμε στην πλοκή των μυθιστορημάτων και στο θέατρο. Ας μη μας ξαφνιάζει που τη βλέπουμε να τριγυρνά στους δρόμους. Ο Francois Colletet τη συνάντησε χίλιες φορές:

«Στο δρόμο ξάφνου συναντώ

έναν αθώο που παιδιά

τον ακλουθάν κοροΐδευτά.

...Κοίτα το δόλιο φουκαρά

τι κάνει τάχα ο τρελός

μ'όλο του το κουρελαριό;

Τέτοιες παλάβρες είν' πολλές

που ξεφωνίζουνε βρισιές...»

Η μορφή της τρέλας είναι πολύ συνηθισμένη μέσα στο κοινωνικό τοπίο. Καινούργια και ζωηρή είναι η έλξη που ασκούν τα παλιά αδελφάτα των «sots», οι γιορτές τους, οι συγκεντρώσεις τους και οι κουβέντες τους. Ο κόσμος παθιάζεται υπέρ ή κατά του Nicolas Joubert, που είναι πιο γνωστός με τ' όνομα Angoulevant και που κηρύσσεται Πρίγκιπας των Sots, τίτλος που του δίνουν οι Valenti le Compte και Jacques Resneau: λίβελλοι, δίκες, αγορεύσεις. Ο δικηγόρος του διακηρύσσει και βεβαιώνει επίσημα ότι το κεφάλι του πελάτη του «είναι αδειανό, τζούφια κολοκύθα, λεμονόκουπα στιμμένη, κρανίο διαλυμένο, δίχως σταλιά μυαλό, δίχως μπούσουλα».

Ο Bluet d'Arberes, που τον φωνάζουν Prince de Permission, είναι προστατευόμενος των Crequi, των Lesdiguieres, των Bouillon, των Nemours. Το 1602 δημοσιεύει, ή δημοσιεύουν άλλοι για λογαριασμό του, τα έργα του όπου προειδοποιεί τον αναγνώστη ότι «δεν ξέρει μήτε γραφή μήτε ανάγνωση κι ούτε έμαθε ποτέ», μα ότι έχει την επιφοίτηση «του Θεού και των Αγγέλων». Ο Pierre Dupuis, που αναφέρει ο Regnier στην έκτη σάτιρά του είναι, κατά τα λεγόμενα του Brascambile, «ένας

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

αρχιτρελός με μακριά φουστάνια». Και μοναχός του, στην Παράσταση περί της αφυπνίσεως του Μαίτρ Γκυγιώμ δηλώνει ότι «ο νους του έχει αφηλώσει μέχρι τον προθάλαμο τρίτου βαθμού του φεγγαριού». Και πλήθος ανάλογα πρόσωπα εμφανίζονται στην 14^η σάτιρα του Regnier.

Η τρέλα στεγάζει παράξενα όλον ετούτο τον κόσμο των αρχών του 17^{ου} αιώνα. Είναι παρούσα στην καρδιά των ανθρώπων, στον πυρήνα των πραγμάτων, παρουσία ειρωνική που μπερδεύει τα χαρτιά του αληθινού και του φανταστικού, και που διατηρεί μόλις κάποιαν ανάμνηση απ' όσα απειλούν τραγικά τον άνθρωπο- παρουσία πίοτερο ανήσυχη παρά ανησυχαστική, ένας εμπαιγμός της κοινωνίας, μια αστάθεια του λογικού.

Κι όμως, κιάλας αυτήν την εποχή, αρχίζουν να γεννιούνται οι νέες μορφές της.

«Χίλιες φορές πήρα στο χέρι το φανάρι

να βγω να ψάξω μέρα μεσημέρι...».

Συμπεράσματα.

Ο Goya, που ζωγράφιζε την Αυλή των Τρελών, σίγουρα θα 'χε νιώσει μπροστά σ' αυτήν τη σάρκα που σαλεύει μέσα στο κενό, σ' αυτήν τη γύμνια που σέρνεται πλάι στους άδειους τοίχους, κάτι από τα συναισθήματα που συγγενεύουν με το σύγχρονο πάθος: τα συμβολικά στολίδια που έστεφαν τα κεφάλια των τρελών βασιλιάδων, άφηναν τα κορμιά να φαίνονται σε ικετευτικές στάσεις, κορμιά πρόσφορα σ' αλυσίδες και μαστίγια, που έρχονταν σ' αντίθεση με το παραλήρημα των προσώπων όχι τόσο για την αθλιότητα της γύμνιας τους, όσο για την ανθρώπινη αλήθεια που ξεχύνονταν απ' ολόκληρη την παρθένα σάρκα τους. Ο άνθρωπος με το τρίκωχο δεν έγινε τρελός επειδή κάρφωσε τούτο το κουρέλι στην κορφή της γύμνιας του. Αλλά αυτό το παράλογο τρίκωχο κάνει να γεννιέται, μέσ' από τη δίχως γλώσσα αρετή του γεροδεμένου κορμιού, μέσ' από την άγρια κι υπέροχα απελευθερωμένη νιότη του, μια ανθρώπινη παρουσία που έχει κιάλας κερδηθεί κι είναι σαν να' χει αποκτήσει μιαν ελευθερία που πριν από κάθε τι άλλο, σαν από ένα αναφαίρετο δικαίωμα, κάτεχε από γεννησιμιού του. Η Αυλή των Τρελών δε μιλάει τόσο για παράλογες και παράξενες μορφές, τέτοιες που βρίσκει κανείς στα Καπρίτσια, όσο για την παγερή μονοτονία αυτών των νεανικών σωμάτων, μέσα σ' όλο το σφρίγος τους, και που οι χειρονομίες τους, αν και μιλούν για τα όνειρά τους, περισσότερο τραγουδούν τη μελαγχολική ελευθερία τους: η γλώσσα τους βρίσκεται κιάλας κοντά στον κόσμο του Pinel.

Ο Goya των Disparates και της Έπαυλης του Κουφού αναφέρεται σ' ένα άλλο είδος τρέλας. Όχι πια της τρέλας εκείνων που διαπόμπευαν κι έσερναν στη φυλακή, αλλά του ανθρώπου που βούλιαξε στα σκοτάδια της νύχτας του. Μας ξαναδένει, περ' απ' τη μνήμη, με τους παλιούς μαγικούς κόσμους, με φανταστικές καβαλλαρίες, με μάγισσες σκαρφαλωμένες πάνω σε κλαδιά νεκρών δέντρων. Το τέρας που ψιθυρίζει τα μυστικά του στο αυτί του Καλόγερου, δε συγγενεύει με το νάνο που έβαζε σε πειρασμούς τον Άγιο Αντώνιο του Ιερώνυμου Bosch; Ο Goya κατά κάποιο τρόπο ανακαλύπτει πάλι τις μεγάλες λησμονημένες εικόνες της τρέλας. Αλλά γι' αυτόν είναι αλλιώςτικες. Η γοητεία τους, που χαρακτηρίζει όλη την τελευταία παραγωγή του, πηγάζει από μιαν άλλη δύναμη. Στον Bosch ή τον Brueghel, οι μορφές αυτές γεννιόταν μέσ' από την ίδια τη φύση γλιστρώντας μέσ' από τις ρωγμές μιας παράξενης ποίησης, ξεχύνονταν και σκαρφάλωναν σε πέτρες και φυτά, ή αναδύονταν από το χασμουρητό ενός ζώου. Ολόκληρη η συμμετοχή της φύσης δεν τους έφτανε για να σύρουν το χορό τους. Οι μορφές του Goya γεννιούνται μέσ' από το τίποτε: δεν έχουν θεμέλιο σ' αυτήν τη διφορούμενη υπόστασή τους, έτσι όπως ξεκολλάνε μέσ' από την πιο μονότονη νύχτα δίχως τίποτε να μπορεί να προσδιορίσει την καταγωγή τους, τον προορισμό και τη φύση τους. Οι Disparates δεν έχουν γύρω τους τοπία,

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

τοιχούς, διάκοσμο- και σ' αυτό επίσης διαφέρουν από τα Καπρίτσια. Δεν υπάρχει μήτε εν' άστρο να φωτίσει τη νύχτα αυτών των ανθρώπων- νυχτερίδων, που βλέπει κανείς μέσα στον Τρόπο να κλέβεις. Το κλαδί όπου έχουν κουρνιάσει οι μάγισσες και φλυαρούν, σε τι δέντρο ανήκει; Άραγε πετάει; Για ποιο πανηγύρι τραβούν και για ποιο ξέφωτο; Τίποτα απ' όλ' αυτά δεν μιλά για έναν κόσμο, μήτε για τούτον εδώ, μήτε και για έναν άλλο. Μάλλον μιλάει για έναν ύπνο του Λογισμού που, κιάλας το 1797, ο Goya του έδινε την πρώτη μορφή του, και που αργότερα έγινε ένα «παγκόσμιο ιδίωμα». Σίγουρα η νύχτα αυτή δεν είν' άλλη από τη νύχτα του κλασικού παραλογοισμού, αυτή η τριπλή νύχτα όπου κλεινόταν ο Ορέστης. Αλλά μες στη νύχτα αυτή ο άνθρωπος επικοινωνεί μ' ό,τι βαθύτερο κλείνει μέσα του, κι ό,τι πιο αυθεντικό. Η έρημος του Αγίου Αντωνίου του Bosch ήταν ατέλειωτα πολυάνθρωπη. Και το τοπίο όπου περιδιάβαινε η Μαργκό η Τρελή, έστω κι αν ολόκληρο κυλούσε μέσ' από τη φαντασία της, ήταν κι αυτό σφραγισμένο από μιαν ανθρώπινη γλώσσα. Ο Καλόγερος του Goya, μ' εκείνο το ζώο στη ράχη του, που με τη μουσούδα του ξεφυσά την καυτή ανάσα του στ' αντί του, μένει μονάχος: κανένα μυστικό δεν έχει να ξεστομίσει. Μονάχα κάνει την παρουσία της η πιο εσωτερική και ταυτόχρονα η πιο ελεύθερη απ' τις δυνάμεις: εκείνη που κομματιάζει τα κορμιά στον Μεγάλο Τρελό, εκείνη που σπάζει τα δεσμά της και βγάζει μάτια στη Μανιασμένη Τρέλα. Από δω και πέρα, και τα ίδια τα πρόσωπα βρίσκονται σ' αποσύνθεση: δεν έχουμε πια να κάνουμε με την τρέλα των Καπρίτσιων, που έφτιαχνε μάσκες πιο αληθινές κι από τα ίδια τα πρόσωπα. Είναι μια τρέλα που βρίσκεται κάτω από τη μάσκα, μια τρέλα που δαγκώνει τα πρόσωπα, κατατρώει τα χαρακτηριστικά. Δεν υπάρχουν πια μήτε στόματα μήτε μάτια, αλλά βλέμματα που ξεκινούν από το τίποτε και προσηλώνονται σ' ένα τίποτε (όπως στη Σύνταξη των Μαγισσών). Ή ακόμη κραυγές που βγαίνουν μέσ' από μαύρες τρύπες (καθώς στο Προσκύνημα του Αγίου Ισίδωρου). Εδώ η τρέλα γίνεται η δυνατότητα του ανθρώπου να καταλύσει και τον άνθρωπο και τον κόσμο- ακόμη κι αυτές τις εικόνες που ανατρέπουν τον κόσμο και παραμορφώνουν τον άνθρωπο. Κάτω απ' τ' όνειρο, κάτω απ' τον εφιάλητη της κτηνωδίας, μένει σαν το τελευταίο καταφύγιο: το τέλος κι η αρχή των πάντων. Όχι επειδή γίνεται, όπως στο γερμανικό λυρισμό, μια υπόσχεση, αλλά επειδή είναι ένα συνώνυμο του χάους και της αποκάλυψης: ο Ηλίθιος που φωνάζει και ξεσκίζει τον ώμο του για να ξεφύγει από τ' όνειρο που τον πνίγει, άραγε να σημαίνει τη γέννηση του πρώτου ανθρώπου και την πρώτη του κίνηση προς την ελευθερία, ή το τελευταίο σκίρτημα του τελευταίου ετοιμοθάνατου;

Αυτή η τρέλα που ενώνει και χωρίζει το χρόνο, που λυγίζει τον κόσμο μέσα σε μια νύχτα, αυτή η τρέλα, η τόσο ξένη για την εμπειρία της εποχής της, δεν μεταδίνει στους μεταγενέστερους, σε κείνους που στάθηκαν ικανοί να την ακούσουν- στον Nietzsche και τον Artaud- την ίδια φωνή του κλασικού παραλογοισμού που μόλις ακούγεται, και που άλλοτε θέμα της ήταν το άπειρο κι η νύχτα, μα τώρα έχει μεγεθυνθεί σε κραυγές και μανία; Μήπως όμως την ίδια στιγμή, ξεστομίζοντας τα λόγια της, τους δίνει για πρώτη φορά ένα δικαίωμα να καθιερωθούν και να υπερισχύσουν στο δυτικό πολιτισμό, γιατί απ' αυτήν θα ξεκινήσουν όλες οι αμφισβητήσεις και μαζί η μεγάλη, η οικουμενική αμφισβήτηση;

Η ήρεμη, συγκροτημένη γλώσσα του μαρκήσιου de Sade, αποθησαυρίζει κι αυτή τη νέα φωνή του παραλογοισμού. Κι αυτός της δίνει ένα πιο μακροπρόθεσμο νόημα, που θ' ακουστεί στο μέλλον και θα γίνει κατανοητό. Ανάμεσα στο κομματιασμένο σχέδιο του Goya και σ' αυτήν την αδιάσπαστη γραμμή των λέξεων, σ' αυτήν την ορθοέπεια που επεκτείνεται από τον πρώτο τόμο της Justine μέχρι το δέκατο της Juliette, σίγουρα δεν υπάρχει τίποτε το κοινό, πέρ' από κάποια κίνηση που, διατρέχοντας την

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

πορεία του σύγχρονου λυρισμού και αντλώντας από τις πηγές του, ανακαλύπτει πάλι το μυστικό του μηδενός και του παράλογου.

Μες στον πύργο όπου κλείνεται ο ήρωας του Sade, στα μοναστήρια, στα δάση και στα υπόγεια όπου συνεχίζεται ασταμάτητα η αγωνία των θυμάτων του, βλέπουμε με την πρώτη ματιά να φαίνεται ότι η φύση μπορεί να εκδηλωθεί ελεύθερα. Ο άνθρωπος εκεί μέσα ξαναβρίσκει μια αλήθεια που την είχε ξεχασμένη, όσο κι αν είναι ολοφάνερη: ποια επιθυμία μπορεί να πηγαίνει ενάντια στη φύση, αφού η ίδια η φύση την τοποθέτησε μέσα στον άνθρωπο, και του την έδιδε στο μεγάλο μάθημα της ζωής και του θανάτου που ο κόσμος δεν σταματά να επαναλαμβάνει; Η τρέλα του πόθου, τα τρελά εγκλήματα, τα πιο παράλογα πάθη είναι σοφία και λογική, αφού ανήκουν στη φυσική τάξη. Ό,τι κατόρθωσε η θρησκεία κι η ηθική, και μια στραβά στημένη κοινωνία, να καταπνίξουν στον άνθρωπο, ξαναζωντανεύει μες στον πύργο του εγκλήματος. Ο άνθρωπος, επιτέλους, παραδίνεται στη φύση του. Ή καλύτερα, σύμφωνα με μια ηθική που χαρακτηρίζει τούτη την παράξενη εγκάθειρξη, ο άνθρωπος πρέπει να διαφυλάξει αλύγιστα την αφοσίωσή του στη φύση: έργο αυστηρά καθορισμένο, ανεξάντλητη προσπάθεια να κατακτηθεί η ολότητα: «Τίποτε δεν θα ξέρεις, αν δεν τά 'χεις μάθει όλα. Αν είσαι αρκετά δειλός για ν' αντιμετωπίσεις τη φύση σ' όλη της την έκταση, θα σου ξεφύγει για πάντα». Κι αντίστροφα, όταν ο άνθρωπος θα 'χει πληγώσει ή αλλοιώσει τη φύση, πάλι ο ίδιος θα πρέπει να επανορθώσει το κακό με μια μεγαλύτερη εκδίκηση: «Η φύση μας γέννησε όλους ίσους. Αν το ανθρώπινο γένος βρίσκει ευχαρίστηση στο να διαταράζει το σχέδιο των γενικών νόμων, είναι δικό μας καθήκον να διορθώσουμε τα καπρίτσια του και, με την επιδεξιότητά μας, να επανορθώσουμε τους σφετερισμούς του κάθε υπερόπτη». Τόσο η αργή εκδίκηση όσο κι η απληστία του πόθου ανήκουν στη φύση. Όσα εφευρίσκει η ανθρώπινη τρέλα είναι είτε φύση εκδηλωμένη, είτε φύση επανορθωμένη.

Αυτή όμως δεν είναι παρά η πρώτη φάση της σκέψης του Sade: μια ειρωνική δικαίωση, ορθολογιστική και ποιητική, κι ένα τερατώδες pastiche του Rousseau. Μένει, από δω και πέρα, να παρθούν οι αληθινές αποφάσεις, πέρ' από τούτη την απόδειξη του μάταιου της σύγχρονης φιλοσοφίας μέσω του παράλογου, κι απ' όλη τη φλυαρία της για τον άνθρωπο και τη φύση: χειρονομίες αποφασιστικές που σύντομα θα' ναι ρωγμές, όπου θα γκρεμίζονται τα δεσμά του ανθρώπου με το φυσικό είναι του. Η περίφημη Εταιρεία των Φίλων του Εγκλήματος, το σχέδιο ενός Σουηδικού Συντάγματος, αν γυμνωθούν από τις χτυπητές αναφορές τους στο Κοινωνικό Συμβόλαιο και στα σχέδια των συνταγμάτων της Πολωνίας και της Κορσικής, δεν κάνουν τίποτ' άλλο απ' το να καθιερώνουν την υπέρτατη ισχύ της υποκειμενικότητας και την απόρριψη κάθε φυσικής ελευθερίας και ισότητας: το ένα μέλος βρίσκεται στο έλεος του άλλου, η άσκηση βίας είναι απεριόριστη, το δικαίωμα ζωής και θανάτου πάνω στον άλλο είναι απέραντο- ολόκληρη η εταιρεία αυτή, που τα μέλη της συνδέονται μονάχα από την απόρριψη κάθε δεσμού, μοιάζει να' ναι μια κατάργηση της φύσης- κι η μόνη συνοχή που ζητιέται από τα άτομα έχει σαν πρόθεση να προστατέψει όχι τη φυσική ύπαρξη, αλλά την ελεύθερη επικυριαρχία πάνω κι ενάντια στη φύση. Η σχέση που καθιέρωσε ο Rousseau έχει ακριβώς αντιστραφεί. Η επικυριαρχία δεν οδηγεί πια στη φυσική ύπαρξη. Η φύση καταντά ένα αντικείμενο στα χέρια του εξουσιαστή, ένα μέτρο για να μετρά την αχαλίνωτη ελευθερία του. Ο πόθος, αν ακολουθήσουμε τη λογική του ως το τέλος, μόνο επιφανειακά οδηγεί σε μια καινούργια ανακάλυψη της φύσης. Στην πραγματικότητα, για τον Sade δεν υπάρχει επιστροφή στη Χαναάν, ούτε ελπίδα ότι η αρχική άρνηση του κοινωνικού μπορεί, λαθραία, να γίνει η αποκαταστημένη τάξη της ευτυχίας, μέσ' από μια διαλεκτική της φύσης που επιβεβαιώνεται απ' την άρνησή της. Η μοναχική τρέλα του πόθου, που για τον Hegel ακόμη, καθώς και για τους φιλόσοφους του 18^{ου} αιώνα,

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

βυθίζει τελικά τον άνθρωπο μέσα σ' έναν κόσμο φυσικό, που προβάλλεται άμεσα σ' έναν κόσμο κοινωνικό, για τον Sade οδηγεί σ' ένα χάος που είναι κυρίαρχο στη φύση, σε μια καθολική απουσία αναλογιών και συγγένειας, μες στην αδιάκοπα επαναλαμβανόμενη ανυπαρξία της ηδονής. Έτσι η νύχτα της τρέλας δεν έχει όρια. Ό,τι θα μπορούσε να περαστεί σαν βίαιη φύση του ανθρώπου, δεν ήταν παρά το άπειρο της μη-φύσης.

Εδώ βρίσκεται η πηγή της μεγάλης μονοτονίας του Sade: όσο προχωρεί, τα σκηνικά σβήνουν. Οι εκπλήξεις, τα επεισόδια, οι λυπητερές ή δραματικές πλοκές των σκηνών εξαφανίζονται. Εκείνο που ήταν ακόμη περιπέτεια στην Justine- συμβάν βιωμένο, και νέο- στη Juliette γίνεται ένα παιγνίδι εξουσιασμού, πάντα θριαμβευτικό, χωρίς αρνητικότητα, που η τελειότητά του είναι τέτοια ώστε η καινοτομία του να μην οφείλεται παρά στην ταύτιση με τον εαυτό του. Όπως και στον Goya, και τούτοι οι τρομακτικοί Disparates στερούνται προοπτικής. Κι ωστόσο, σ' αυτή την απουσία σκηνικού που μπορεί να είναι απόλυτη νύχτα κι απόλυτη μέρα (στον Sade δεν υπάρχουν σκιές) προχωρούμε αργά προς ένα στόχο: το θάνατο της Justine. Η αθωότητά της έχει εξαντλήσει ακόμη και την επιθυμία να τη βασανίζουν. Δεν μπορούμε να πούμε ότι το έγκλημα νίκησε την αρετή της. Αντίστροφα, πρέπει να πούμε ότι η φυσική αρετή της οδήγησε στο σημείο να 'χει εξαντλήσει όλους τους δυνατούς τρόπους να 'ναι αντικείμενο του εγκλήματος. Στο σημείο αυτό, κι όταν το έγκλημα τη διώχνει αναγκαστικά από το χώρο της δικαιοδοσίας του (η Juliette διώχνει την αδερφή της από τον Πύργο του Noircueil) τότε πια η Φύση, που τόσο καιρό ήταν εξουσιασμένη, χλευασμένη, συλημένη, υποτάσσεται με τη σειρά της ολοκληρωτικά στο στοιχείο που αποτελούσε την αντίφασή της: η Φύση με τη σειρά της γίνεται τρέλα και εκεί, σε μια στιγμή, αλλά μονάχα για μια στιγμή, ξαναβρίσκει την παντοδυναμία της. Η καταιγίδα που ξεσπά, ο κεραυνός που χτυπά και σκοτώνει την Justine είναι Φύση που έχει αποκτήσει μια εγκληματική υποκειμενικότητα. Ο θάνατος αυτός, που μοιάζει να 'χει δραπετέψει απ' το τρελό βασίλειο της Juliette, ανήκει στη Φύση βαθύτερα από κάθε άλλον. Η νύχτα της καταιγίδας, του κεραυνού και της αστραπής φανερώνουν αρκετά ότι η Φύση κουρελιάζεται, ότι έχει φτάσει στον έσχατο βαθμό του διχασμού της κι ότι, μέσα σ' αυτήν τη χρυσή λάμψη, αποκαλύπτει μιαν εξουσία που είναι ο εαυτός της και συνάμα κάτι άλλο, έξω απ' τον εαυτό της: η εξουσία μιας τρελής καρδιάς που, μες στη μοναξιά της, άγγιξε τα σύνορα ενός κόσμου που την πληγώνει, που τη στρέφει ενάντια στον εαυτό της και την γκρεμίζει. Όμως, την ίδια στιγμή, αποκτά το δικαίωμα να ταυτίζεται με τον κόσμο αφού τον έχει εξουσιάσει τόσο αλύπητα. Η αστραπή αυτή, που η Φύση έβγαλε απ' τα σπλάχνα της για να χτυπήσει την Justine, είναι ταυτόσημη με την μακρόχρονη ύπαρξη της Juliette που θα χαθεί κι αυτή μες στη μοναξιά δίχως ν' αφήσει ούτε ίχνος πτώμα, ούτε κι άλλο τίποτε που ν' ανήκει στη δικαιοδοσία της φύσης. Το μηδέν κι ο παραλογισμός, όπου είχε για πάντα βουβαθεί η γλώσσα της φύσης, έχει γίνει τώρα βία της φύσης ενάντια στη φύση, και μάλιστα σ' έναν αγώνα εξόντωσης.

Για τον Sade, καθώς και για τον Goya, ο παραλογισμός συνεχίζει ν' αγρυπνά μες στη νύχτα. Αλλά τούτη την αγρύπνια του τη δένει με καινούργιες δυνάμεις. Η μηδαμινότητά του τώρα γίνεται δύναμη που εκμηδενίζει. Μέσ' από τον Sade και τον Goya, ο δυτικός κόσμος απόκτησε τη δυνατότητα να ξεπερνά τη λογική του με τη βία, και να ξαναβρίσκει την τραγική εμπειρία πέρ' από τις επαγγελίες της διαλεκτικής.

Μετά τον Goya και τον Sade κι από τότε κι έπειτα, το παράλογο, η απουσία Λογικής, αντιπροσωπεύει ό,τι πιο αποφασιστικό υπάρχει μέσα στο σύγχρονο έργο τέχνης. Κι αυτό δεν είν' άλλο απ' το κυρίαρχο στοιχείο της βίας και του θανάτου.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Η τρέλα του Τορκουάτο Τάσσο, η μελαγχολία του Swift, το παραλήρημα του Rousseau ανήκαν στο έργο τους, όπως ακριβώς και τα έργα τους τούς ανήκαν. Πότε μες στα κείμενα, πότε πάλι μες στη ζωή των ανθρώπων, η ίδια η βία μιλούσε ή η ίδια πικρία. Βέβαια τα οράματα άλλαζαν. Λόγος και παραλήρημα διαδέχονταν το ένα το άλλο. Αλλά υπάρχει κάτι περισσότερο: το έργο κι η τρέλα, μέσα στην κλασική εμπειρία, ήσαν δεμένα πιο βαθιά και σ' ένα διαφορετικό επίπεδο: με τρόπο παράδοξο, συναντιόνταν ακριβώς στο σημείο όπου το ένα αποκλείει το άλλο. Γιατί υπήρχε μια περιοχή όπου η τρέλα αρνιόταν το έργο, το αμφισβητούσε, το ματαίωνε ειρωνικά. Το φανταστικό τοπίο του το 'κανε ένα τοπίο παθολογικών φαντασιώσεων. Η γλώσσα του παραληρήματος διόλου δεν θεωρούνταν έργο. Κι αντίστροφα, αν το παραλήρημα κατόρθωνε να γίνει έργο, τότε ξέφευγε και γλίτωνε απ' το χώρο της τρέλας. Αλλά, σ' αυτήν την άρνηση κι αμφισβήτηση του έργου εξαιτίας της τρέλας, έχουμε κιόλας ένα πέρασμα από το 'να στ' άλλο κι ακόμη περισσότερο (αν θυμηθούμε τον Montaigne) βρισκόμαστε μπροστά στην ανακάλυψη της κεντρικής αβεβαιότητας κι ανασφάλειας, απ' όπου γεννιέται το έργο. Βρισκόμαστε στη στιγμή όπου τελειώνει η γέννα του και ολοκληρώνεται σαν έργο τέχνης. Μέσα σ' αυτή την αντίθεση έργου και τρέλας που έλαχε να γνωρίσουν ο Τορκουάτο Τάσσο και ο Swift -και που μάταια προσπαθούσαν να μοιράσουν ανάμεσα σε φωτεινά διαλείμματα και κρίσεις- αποκαλύπτεται μια διάσταση. Μέσα της διακυβεύεται η ίδια η αλήθεια του έργου: πρόκειται για έργο ή για τρέλα; Έμπνευση ή φανταστική κατάσταση; Στιγμιαία φλυαρία ή καθαρή πηγή μιας γλώσσας; Άραγε την αλήθεια αυτής της διάστασης θα πρέπει να τη γυρέψουμε πριν ακόμα γεννηθεί, μέσα στην ακρωτηριασμένη αλήθεια των ανθρώπων, ή μήπως θα πρέπει να την ανακαλύψουμε, αδιαφορώντας για την προέλευσή της, μέσα στο δικό της είναι, έτσι όπως μας δίνεται με το έργο τέχνης; Η τρέλα του συγγραφέα ήταν για τους άλλους μια ευκαιρία να μπορέσουν να δουν, μέσ' απ' όλη την αποθάρρυνση των υποτροπών της αρρώστιας, να γεννιέται πάλι και ξανά η αλήθεια του έργου τέχνης.

Η τρέλα του Nietzsche, η τρέλα του Van Gogh ή του Artaud είναι κι αυτή δεμένη με το έργο, ίσως όχι περισσότερο ή λιγότερο βαθιά, αλλά μ' έναν τρόπο διαφορετικό. Το γεγονός ότι στο σύγχρονο κόσμο όλο και πληθαίνουν τα έργα που βγαίνουν μέσ' απ' την τρέλα δεν συνηγορεί βέβαια υπέρ της λογικής αυτού του κόσμου, αλλά ούτε και προσφέρει αποδεικτικά στοιχεία για τη σημασία των έργων αυτών ή ακόμη για τις σχέσεις, υπαρκτές ή διακομμένες, ανάμεσα στον πραγματικό κόσμο και στους καλλιτέχνες που τα 'φτιαξαν. Αλλά το πλήθος των έργων αυτών θα πρέπει να το αντιμετωπίσουμε με σοβαρότητα, σαν ένα επίμονο ερώτημα. Από τον Holderlin και τον Nerval ο αριθμός των συγγραφέων, ζωγράφων, μουσικών που «βυθίστηκαν» στην τρέλα, είναι μεγάλος. Ας μη γελιομάστε όμως: ανάμεσα στο έργο και την τρέλα δεν υπήρξε ούτε συμφιλίωση, ούτε μια σταθερότερη συναλλαγή, αλλά ούτε και μια επικοινωνία γλωσσών. Το συναπάντημά τους είναι πιο επικίνδυνο από άλλοτε. Κι η αμφισβήτηση του ενός από το άλλο πια δε χαρίζεται. Το παιχνίδι τους είναι παιχνίδι ζωής και θανάτου. Η τρέλα του Artaud δεν γλιστράει στα χρονικά κενά ενός έργου τέχνης. Τελικά γίνεται ακριβώς η απουσία του έργου, η επαναλαμβανόμενη παρουσία αυτής της απουσίας, το κεντρικό κενό της, βιωμένο και μετρημένο σ' όλες τις απέραντες διαστάσεις του. Η τελευταία κραυγή του Nietzsche, που ανακηρύσσεται ταυτόχρονα Χριστός και Διόνυσος, στα σύνορα της λογικής και του παράλογου, όταν έχει αγγίξει επιτέλους στ' όνειρό του τη συμφιλίωση ανάμεσα στους βοσκούς της Αρκαδίας και τους ψαράδες της Τιβεριάδας- μα την ίδια στιγμή τ' όνειρο αυτό του γλιστράει μέσ' απ' τα χέρια και γκρεμίζεται- έχει βγει πια από το χώρο του έργου. Γιατί εκείνη τη στιγμή το έργο εκμηδενίζεται, γίνεται ανέφικτο, σωπαίνει. Το σφυρί μόλις έπεσε απ' τα χέρια του φιλόσοφου. Κι ο Van Gogh γνώριζε καλά ότι το έργο

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

του κι η τρέλα του ήταν δύο πράγματα ασύμβατα, γι' αυτό και δεν ήθελε να ζητήσει «απ' τους γιατρούς την άδεια να φτιάχνει πίνακες».

Η τρέλα είναι η απόλυτη κατάλυση του έργου. Είναι η καθοριστική στιγμή μιας απουσίας, που γκρεμίζει την αλήθεια του έργου τέχνης στο χρόνο. Γίνεται το εξωτερικό του περιγράμμα, η γραμμή κατάρρευσης, το πλαίσιο του κενού. Το έργο του Artaud βιώνει μες στην τρέλα την ίδια του την απουσία, αλλά η εμπειρία αυτή, το πάντα ανανεωμένο κουράγιο του εγχειρήματός του, όλες αυτές οι λέξεις που εκσφενδονίζονται ενάντια σε μια θεμελιώδη απουσία γλώσσας, όλος αυτός ο χώρος του φυσικού πόνου και του τρόμου που περιστοιχίζει, ή καλύτερα που συμπίπτει με το κενό- νάτο το έργο τέχνης. Το έργο του Artaud είναι μια επικίνδυνη κάθοδος στον απόκρημνο χώρο της απουσίας του έργου. Κι η τρέλα παύει να 'ναι ο χώρος όπου ο συγγραφέας έστεκε αναποφάσιστος κι όπου η αυθεντική αλήθεια του έργου κινδύνευε να αποσιωπηθεί. Γίνεται το αποφασιστικό σημείο, απ' όπου αυτή η αλήθεια τινάζεται αδέσμευτη και χαράζεται για πάντα στην ιστορία. Λίγη σημασία έχει ακριβώς η μέρα του φθινοπώρου του 1888, που ο Nietzsche τρελάθηκε οριστικά, και τα έργα του δεν αφορούν πια τη φιλοσοφία αλλά γίνονται αντικείμενο της ψυχιατρικής: όλα, μαζί κι η κάρτα που έστειλε στον Strindberg, πάλι ανήκουν στον Nietzsche. Όλα αποπνέουν τη μεγάλη τους συγγένεια με τη Γένεση της Τραγωδίας. Αλλά τούτη τη συγγένεια δεν θα πρέπει να τη σκεφτούμε σαν ένα σύστημα, μια θεματογραφία ή ακόμα έναν τρόπο ύπαρξης: η τρέλα του Nietzsche- δηλαδή η κατάρρευση της σκέψης του- είναι ακριβώς εκείνο το στοιχείο που κάνει τη σκέψη αυτή ν' ανοίγεται στο σύγχρονο κόσμο. Εκείνο που τότε την καταργούσε, τώρα την κάνει παρούσα. Εκείνο που την στέρησε απ' τον Nietzsche τώρα την προσφέρει σε μας. Πράγμα που δε σημαίνει ότι η τρέλα είναι η μόνη κοινή γλώσσα ανάμεσα στο έργο και τον σύγχρονο κόσμο (κίνδυνος που παραφυλά συμμετρικά κι αντίστροφα στις ψυχαναλύσεις, κίνδυνοι που δημιουργούνται επίσης από το παθητικό των μηδενιστικών τάσεων). Αυτό σημαίνει ότι, μέσ' απ' την τρέλα, ένα έργο που μοιάζει να καταβαραθρώνει μαζί του και τον κόσμο, ν' αποκαλύπτει το παράλογο και να δίνει στον κόσμο τη μορφή του παθολογικού, στο βάθος του κλείνει το χρόνο του κόσμου, κυριαρχεί πάνω του και τον κατευθύνει. Ένα έργο, μέσ' απ' την τρέλα που το διαπερνά, ανοίγει ένα κενό, ένα χρόνο σιωπής, θέτει ένα ερώτημα που μένει αναπάντητο, προκαλεί μιαν απόσχιση δίχως συμφιλίωση, ένα ερώτημα που ο κόσμος είναι αναγκασμένος αδιάκοπα να θέτει. Τότε, ό,τι βέβηλο και καταδικασμένο υπάρχει σ' ένα έργο, αντιστρέφεται. Και στο διάστημα που το έργο καταρρέει μέσα στην παράνοια, ο κόσμος διαπιστώνει την ενοχή του. από δω και μπρος, και με την τρέλα σαν δίαυλο, ο κόσμος γίνεται ο ένοχος (για πρώτη φορά στην ιστορία του δυτικού κόσμου), μπροστά στο έργο. Ο κόσμος είναι αυτός που κατακτιέται τώρα από το έργο, που προσπαθεί να κατανοήσει τη γλώσσα του έργου, να προσαρμοστεί σ' αυτήν, να την αναγνωρίσει μέσα σε μια προσπάθεια επανόρθωσης: στην προσπάθειά του ν' αποδώσει λογικότητα, μέσ' από το παράλογο, στο παράλογο. Η τρέλα είναι ο χώρος που πρέπει να ερευνήσουμε, είναι ο ατέλειωτος δρόμος, που πρέπει να φτάσουμε στην άκρη του. γίνεται μια αποστολή, όπου εμείς παίζουμε το ρόλο του απόστολου αλλά και του ερμηνευτή. Να γιατί έχει λίγη σημασία να ξέρουμε πότε ακριβώς, μέσα στην μεγαλομανία του Nietzsche, μέσα στην ταπεινοφροσύνη του Van Gogh σφηνώθηκε η πρώτη μορφή της τρέλας. Τρέλα δεν υπάρχει παρά μόνο από τη στιγμή που το έργο τελειώνει. Το έργο τη σπρώχνει αδιάκοπα έξω απ' το χώρο του. εκεί όπου υπάρχει έργο, δεν υπάρχει τρέλα. Κι ωστόσο η τρέλα βαδίζει πλάι στο έργο, αφού αυτή ορίζει το χρόνο της αλήθειας του. Τη στιγμή που τρέλα κι έργο αρχίζουν ν' αλληλοσυμπληρώνονται και ν' αλληλοκαθορίζονται, μπορούμε να την

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

ονομάσουμε αρχή της εποχής που ο κόσμος βρέθηκε πιασμένος στα δίχτυα του έργου τέχνης, ένιωσε υπόλογος γι' αυτό που είναι, μπροστά σ' αυτό το έργο.

Πανουργία και νέος θρίαμβος της τρέλας: τούτος ο κόσμος που πιστεύει ότι την έχει μετρήσει και καθυποτάξει, ότι την έχει αιτιολογήσει με την επιστήμη της ψυχολογίας, να που βρίσκεται τώρα στην ανάγκη να δικαιολογείται σ' αυτήν, αφού με όλες τις προσπάθειες και τους αγώνες του τίποτ' άλλο δεν κατάφερε παρά να μετριέται τελικά μέσα από έργα που τα χαρακτηρίζει η απουσία μέτρου, καθώς τα έργα του Nietzsche, του Van Gogh, του Artaud. Αλλά ούτε και διαθέτει κανένα μέσο, και προπάντων όχι τις γνώσεις του για την τρέλα, που να του εγγυάται ότι, πράγματι, αυτά τα έργα τρέλας αποτελούν τη δικαίωσή του».

Βιβλιογραφία.

- 1) Apple, M.W. (1984). Teaching and “women’s work”: A Comparative Historical and Ideological Analysis. Στο Expressions of Power in Education: Studies of Class, Gender and Race, E.B. Gumbert (επιμ.), Ατλάντα: Center for Cross-Cultural Education, Georgia State University.
- 2) Banes, S. (1987). Terpsichore in Sneakers. Μιντλετάουν, CT: Wesleyan University Press.
- 3) Bertrand, Y. (1999). Σύγχρονες εκπαιδευτικές θεωρίες. Μετ. Α. Σιπητανού, Ε. Λινάρδου, Αθήνα, Ελληνικά Γράμματα.
- 4) Dewey, J. (1970). Experience and Education: Traditional vs. Progressive Education. Στο Foundations Of Education in America: An Anthology of Major Thoughts and Significant Actions, J.W. Noll and S.P. Kelly (επιμ.), Νέα Υόρκη: Harper and Row.
- 5) Ellsworth, E (1992). Why Doesn’t This Feel Empowering? Working Through The Repressive Myths of Critical Pedagogy. Στο Feminism and Critical Pedagogy, C.Luke and J.Gore (επιμ.), Νέα Υόρκη: Routledge.
- 6) Freire, P. (1983). Pedagogy of the Oppressed. Translated by M.B. Ramos. Νέα Υόρκη, Continuum.
- 7) Freire, P. and Macedo D. (1987). Literacy: Reading the Word and the World. Σάουθ Χάντλεϋ: Bergin and Garvey.
- 8) Froebel, F. (1970). The Education of Man: The Law of Self-Activity. Στο Foundations of Education in America: An Anthology of Major Thoughts and Significant Actions, J.W. Noll and S.P. Kelly (επιμ.), Νέα Υόρκη: Harper and Row.
- 9) Giroux, H. (1991). Modernism, Postmodernism and Feminism: Rethinking the Boundaries of Educational Discourse. Στο Postmodernism, Feminism and Cultural Politics: Redrawing Educational Boundaries, H.Giroux (επιμ.), Νέα Υόρκη, N.Y.: State University of New York Press.
- 10) H’ Doubler, M.N. (1997). Dance: A Creative Art Experience. Μάντισον, WI: University of Wisconsin Press.
- 11) Λύρα, Α. (2000). Χορευτική εκπαίδευση και μεταρρύθμιση, Περιοδικό Χορός, 37, σ. 11-19.
- 12) Marques, I. (1998). Dance Education in/and Postmodern Dance Power and Difference, στο Dance Power and Difference, S.Shapiro (επιμ.).
- 13) Marques, I. (1995). A Partnership Toward Art in Education: Approaching a Relationship Between Theory and Practice. Impulse: The international Journal of Dance, Science Medicine and Education 3(2): 86-101.
- 14) Murray, R. (1981). A Statement of Belief. Στο Children’s Dance. G. Fleming (επιμ.), Reston VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

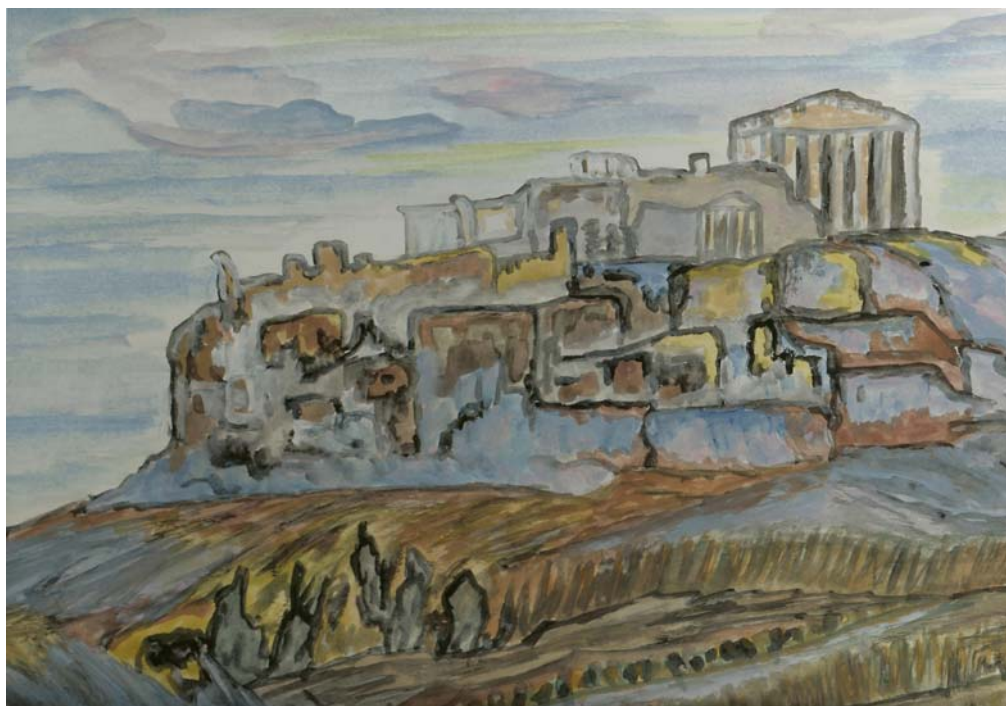
2006-03-26

15) Pestalozzi, J.H. (1970). How Gertrude Teaches Her Children and the Method. Στο Foundations of Education in America: An Anthology of Major Thoughts and Significant Actions, J.W. Noll and S.P. Kelly (επιμ.), Νέα Υόρκη: Harper and Row.

16) Shapiro, S.B. (1998). Toward Transformative Teachers: Critical and Feminist Perspectives. Στο Dance Power and Difference, S.Shapiro (επιμ.), Η.Π.Α., Human Kinetics.

17) Stinson, S. (1998). Seeking a Feminist Pedagogy for Children's Dance. Στο Dance Power and Difference, S.Shapiro (επιμ.), Η.Π.Α., Human Kinetics.

18) Tanner, V. (1981). Thoughts on the Creative Process. Στο Children and Drama, 2nd ed., N. Mc Caslin (επιμ.), Νέα Υόρκη: Longman.



Διάλογος και μάθηση- Μεγάλες ομάδες.

Όταν χρησιμοποιούμε τη λέξη «Ομάδα» αναφερόμαστε στο σύνολο εκείνο των ανθρώπων που βιώνουν κάποιο ή κάποια κοινά δρώμενα. Από την αρχαιότητα είχε γίνει σαφές ότι «ο άνθρωπος είναι όν κοινωνικό» και για αυτό «όποιος ζει μόνος είναι ή θεός ή τέρας». Η υπερβολή αυτή τονίζει το αδιανόητο για τον άνθρωπο να επιλέξει ή να ανεχθεί να ζει ολομόναχος. Άλλωστε, η ζωή μας αρχίζει σχεδόν πάντα μέσα στα πλαίσια μιας ομάδας, και μάλιστα φυσικής, όπως είναι η οικογένεια.

Κάθε Ομάδα, από την πρώτη στιγμή της σύστασής της, αναγνωρίζει και αναλαμβάνει μια «υποχρέωση» προς τα μέλη της, είτε δηλώνοντάς την ευθέως είτε θεωρώντας την αυτονόητη: να τα διευκολύνει, στο βαθμό που μπορεί, να «μεγαλώσουν» σωματικά, ψυχολογικά, συναισθηματικά και πνευματικά.

Για να μπορέσει να πραγματοποιήσει αυτή την αποστολή της, η Ομάδα «ρυθμίζει» τις περισσότερες φορές «αυτόματα» τη ζωή και τη λειτουργία της με κατάλληλο τρόπο. Η πορεία της, άρα και η κοινή πορεία των μελών της, επηρεάζεται σε πολύ μεγάλο βαθμό από αυτές τις ρυθμίσεις.

Η Ομαδική Ανάλυση, που γεννήθηκε κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο μέσα από τη θεωρία της Ψυχανάλυσης και την πρωτοποριακή κλινική εμπειρία του ψυχαναλυτή

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

S.H.Foulkes με ομάδες θεραπευόμενων του, είναι το σύνολο της θεωρίας και της κλινικής πρακτικής που προσεγγίζει και προσπαθεί να κατανοήσει τις Ομάδες, τις ρυθμίσεις τους και την πορεία τους.

Συνθέτοντας τις θεωρητικές αρχές της Ψυχανάλυσης, της Κοινωνιολογίας και άλλων συναφών επιστημών, ο S.H.Foulkes δημιούργησε μια νέα για την εποχή του οπτική γωνία για την παρατήρηση των ομαδικών φαινομένων. Ξεκίνησε από μικρές στο μέγεθος Ομάδες, των 7-9 μελών, καταγράφοντας και μελετώντας τα φαινόμενα που εμφανίζονται όταν κάποιοι άνθρωποι, αρχικά άγνωστοι, άρχιζαν να γνωρίζονται να αλληλεπιδρούν και να δημιουργούν σχέσεις μεταξύ τους.

Η θεωρία της Ομαδικής Ανάλυσης, εξελισσόμενη μέσα από τις συνεισφορές των μαθητών του, έδειξε ότι υπάρχουν τρεις βασικοί άξονες για κάθε Ομάδα:

- 1) η δομή,
- 2) η διαδικασία,
- 3) το περιεχόμενο.

Αν ήθελε κανείς να συνοψίσει την ομαδικο-αναλυτική οπτική σε μια φράση, αυτή θα μπορούσε να είναι: μέσα στο συγκεκριμένο, για κάθε Ομάδα, δομικό πλαίσιο (δηλαδή το χώρο, το χρόνο και τη σύνθεση των μελών) το περιεχόμενο κάθε συνάντησης συντελεί στην διαδικασία αλληλεπίδρασης ανάμεσα στα μέλη της.

Αργότερα, στους τρεις αυτούς άξονες προστέθηκε και ένας τέταρτος, η μεταδομή, ό,τι δηλαδή σχετίζεται με το γενικότερο πλαίσιο μέσα στο οποίο υπάρχει και λειτουργεί η κάθε Ομάδα, την περιρρέουσα ατμόσφαιρα με την οποία βρίσκεται σε δυναμική αλληλεπίδραση.

Η ενασχόληση με Ομάδες μεγαλύτερες σε μέγεθος από τις κλασικές ομαδικοαναλυτικές, έδωσε την ευκαιρία να παρατηρηθούν σημαντικές διαφορές, όταν ο αριθμός των μελών αυξανόταν. Πιο συγκεκριμένα, οι μικρές Ομάδες (μέχρι 10 ή 12 μέλη) χαρακτηρίζονται από την επανεγκατάσταση ενός μάλλον οικογενειακού τύπου σχέσεων, με ιδιαίτερα έντονη την έκφραση συναισθημάτων και το συμβολικό «ξαναπαίξιμο» στάσεων, ρόλων και αμοιβαίων αλληλεπιδράσεων, μέσα όμως σε ένα κλίμα αποδοχής, κατανόησης και ενδιαφέροντος. Όταν η Ομάδα ξεπερνά τα 15-20 μέλη («μεσαίου μεγέθους») και πολύ περισσότερο τα 40-50 («μεγάλου μεγέθους»), η ατμόσφαιρα αλλάζει ριζικά και πλησιάζει τα χαρακτηριστικά της κοινωνίας. Εκεί δεν είναι δυνατή η επαναβίωση έντονων συναισθηματικών καταστάσεων για τα μέλη, διότι η πολύ μεγαλύτερη δυσκολία στη βασική επικοινωνία μεταξύ τους τα αναγκάζει να ασχοληθούν με αυτή. Το νόημα όσων λέγονται είναι πια αυτό που έχει σημασία και όχι οι αιτίες που ωθούν κάποιον να τα πει.

Στην Μεγάλη Ομάδα, τα μέλη έχουν το δικαίωμα να εκφράσουν την άποψή τους για το θέμα που συζητείται. Η έκφραση των διαφορετικών απόψεων δημιουργεί σταδιακά το διάλογο ανάμεσα σε όσους συμμετέχουν και μπορεί να πλουτίσει τον τρόπο που καθένας «βλέπει» τα διάφορα ζητήματα. Το αποτέλεσμα θα είναι αυτό που οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν «κοινωνία», δηλαδή μια αδελφότητα, πέρα από τα πρόσωπα, που βασίζεται στα ψήγματα της αλήθειας που φέρνει καθένας στον κοινό τους τόπο.

Θα ήταν ευχής έργο αν αυτό το επίπεδο επικοινωνίας ανάμεσα στους ανθρώπους μπορούσε να εγκατασταθεί άμεσα και χωρίς καμία καθυστέρηση, μόλις κάποιοι αποφάσιζαν να ξεκινήσουν μια συζήτηση. Υπάρχουν όμως αρκετά βήματα που είναι απαραίτητα να γίνουν και αρκετά εμπόδια να υπερπηδηθούν.

Βιβλιογραφία.

1. Anzieu, D. (1984). *The Group and the Unconscious*. London: Routledge and Kegan Paul.
2. Bion, W. (1961). *Experiences in Groups*. New York: Basic Books.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

3. de Mare, P. (1983). Larger Group Perspectives. In: Lear, T. (1984). Spheres of Group Analysis. London: G.A.S. Publications 45-49.
4. de Mare, P. (1990). The Development of the Median Group. Group Analysis. 23: 113-127.
5. de Mare, P.-Pipper, R.-Thompson, S. (1991). Koinonia : From Hate, Through Dialogue, to Culture in the Large Group. London: Karnac Books.
6. Foulkes, S.H. (1975). Group-Analytic Psychotherapy Method and Principles. London: Gordon & Breach. Reprinted 1986. London: Karnac Books.
7. Freud, S. (1921). Group Psychology and the Analysis of the Ego. In: Strachey, J. (ed.). The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud. 18: 65-143. London: Hogarth Press.
8. Kreeger, L.C. (ed.). (1975). The Large Group. Dynamics and Therapy. London: Constable.
9. van der Linden, P.T.H.M. (1988). How Does the Large Group Change the Individual? International Journal of Therapeutic Communities. 9 (1) 31-39.
10. Pisani, R.A. (1993). Neuroses and Group Culture in Southern Italy: The Matrix of a "Real" Large Group. Group Analysis, 26 (3): 239-249.
11. Κρητικού, Μ. (1992-1993). Παρουσίαση Θεωρίας Μεγάλης Ομάδας στο Εισαγωγικό Σεμινάριο στις Ομαδικές Ψυχοθεραπείες της Ε.Ε.Ο.Α.Ψ.

Η εκπαιδευτική κοινότητα.

Στην εκπαιδευτική διαδικασία, ένα μεγάλο και εξαιρετικά σημαντικό μέρος της ζωής μας, πολύ συχνά αναφερόμαστε σε έννοιες όπως μάθηση, απομνημόνευση, παράδοση, επίδοση, διαγωγή, αξιολόγηση, διδασκαλία, βαθμολόγηση, φοίτηση και αποφοίτηση. Επίσης πολύ συχνά αναφερόμαστε σε σπουδές, εξετάσεις, πτυχία, ανεργία, διορισμούς, εργασία, αμοιβή και συνταξιοδότηση. Κι ακόμη σε παιδιά, χαρές και σκοτούρες, ευθύνες, θυσίες, όνειρα και απογοητεύσεις ή επιτυχίες, και την εναγώνια αναζήτηση του «σωστού».

Η εκπαιδευτική διαδικασία έχει τουλάχιστον τρεις συμμετόχους: τους γονείς- αυτοί φέρνουν τους νέους ανθρώπους στον κόσμο-, τα παιδιά, μικρά και μεγάλα- χωρίς αυτά δεν γίνεται-, τους δασκάλους- κατεξοχήν επιφορτισμένους με την διεκπεραίωση της διαδικασίας.

Αν επιχειρήσουμε μια αντιστοίχιση των τριών ομάδων των λέξεων με τις τρεις ομάδες των ανθρώπων θα βρούμε πιθανότατα μια στενή σχέση των παιδιών με την πρώτη ομάδα, των γονιών με την τρίτη και των δασκάλων με τη δεύτερη. Μπορεί όμως να ισχυριστεί κανείς ότι κάθε έννοια που αφορά στους γονείς, για παράδειγμα, δεν αφορά με κάποιο τρόπο και τους δασκάλους ή τα παιδιά; Η πως αν οι δάσκαλοι, λόγου χάριν, έχουν σχέση με ότι σημαίνει κάποια έννοια απ' τις παραπάνω, αυτή δεν αφορά και τα άλλα μέλη της εκπαιδευτικής διαδικασίας; Τελικά, παρά την πρώτη αντίδρασή μας, που γυρεύει να αποδώσει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, αρμοδιότητες και επιθυμίες, κέρδη και υποχρεώσεις, ευθύνες και απολαβές, σε κάθε μέλος της εκπαιδευτικής διαδικασίας, τα χαρακτηριστικά αυτά αφορούν άμεσα και όλα τα άλλα μέλη της.

Θα μπορούσαμε να μιλήσουμε πλέον για κινά χαρακτηριστικά όλων των συμμετόχων της εκπαίδευσης. Η κοινότητα αυτή των ιδιαιτεροτήτων δημιουργεί, αν καλλιεργηθεί απ' όλους ως κοινό έδαφος, την Εκπαιδευτική Κοινότητα.

Υπάρχουν χίλιοι δύο λόγοι ώστε να μην υπάρχουν καλές σχέσεις μεταξύ γονιών, παιδιών και δασκάλων. Η καθημερινή πραγματικότητα δεν είναι εκείνη που θα τις δημιουργήσει. Όταν μάλιστα τα εκπαιδευτικά συστήματα, επιβαλλόμενα άνωθεν, δεν σέβονται τα προσωπικά χαρακτηριστικά των ανθρώπων και των κοινωνιών τους, τότε

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

κάθε αίσθημα ομαδικότητας συνήθως εξαφανίζεται. Τότε η προσωπικότητα δεν είναι δυνατόν να απαρτιωθεί. Η σκέψη καθενός δεν λαμβάνει υπόψιν τις σκέψεις των άλλων, γίνεται αντί ενδιαφέρουσα αδιάφορη. Η άνωθεν αδιαφορία εσωτερικεύεται και προβάλλεται σε κάθε δυνατή ευκαιρία, συνήθως ως άρνηση της ευθύνης. Η απώλεια της επιθυμίας για ελευθερία είναι πλέον θέμα χρόνου.

Είναι λίγες οι φορές που μικρές ομάδες ανθρώπων- γονιών ή παιδιών ή δασκάλων, ή μιας συνάθροισης κάποιων απ' αυτούς, ή όλων αυτών- αντιστέκονται στον κατακερματισμό των σχέσεών τους και την υπαλληλοποίηση. Εκεί, σ' αυτές τις μικρές κατ' αρχάς και άτυπες ομάδες- παρέες συγγενών, συναδέλφων, συμμαθητών, ξεκινούν οι πρώτες συζητήσεις. Η μορφή τους ενδεχομένως δεν έχει καμία σχέση μ' αυτό το καθώς πρέπει στερεότυπο της συζήτησης που τείνουμε να θεωρήσουμε ως δημιουργικό. Η συζήτηση μπορεί να είναι διαφωνία και συμφωνία, συγκατάθεση και αντιπαράθεση, άρνηση και θέση. Μόνον έτσι όμως τίθενται τα όρια της προσωπικότητας καθενός στον κοινό χώρο, η αίσθηση του χάους εξαλείφεται και δύναται να ευδοκιμήσει η έννοια του κοινού λόγου, του συμφέροντος.

Η συνύπαρξη των ανθρώπων στους θεσμούς και τους χώρους της Εκπαίδευσης πολλές φορές είναι επιβεβλημένη εκ των πραγμάτων. Δεν είναι πάντα δυνατόν να επιλέγουμε αυτούς με τους οποίους θα έρθουμε σε οποιοδήποτε είδους επαφή. Αυτό όμως δεν αναιρεί καθόλου την δυνατότητα των ανθρώπων να συζητούν, να συνεννοούνται, να συνεργάζονται και να μεγιστοποιούν τις προσωπικές τους ικανότητες στη χώρα του κοινού συμφέροντος, στην Εκπαιδευτική Κοινωνία.

Βιβλιογραφία.

1. Μπουγάτσος, Ν. (1988). Κοινωνική Διδασκαλία Ελλήνων Πατέρων. Τόμοι 1,2,3. Αθήνα: Επτάλοφος ή Αποστολική Διακονία της Εκκλησίας της Ελλάδος.
2. Ξενοφών. (5^{ος} αιώνας προ Χριστού). Κύρου Παιδεία. Διάφορες Εκδόσεις.
3. Πλούταρχος. (2^{ος} αιώνας μετά Χριστόν). Ηθικά: Περί Παίδων Αγωγής. Διάφορες Εκδόσεις.
4. Abercrombie, M.L.J. (1986). Δημιουργική Διδασκαλία και Μάθηση, η Ανατομία της Σκέψης. Αθήνα: Gutenberg.
5. de Mare, P.-Piper, R.-Thompson, S. (1991). Koinonia. London: Karnac Books.
6. Kritikou, M.-Menoutis, V. (1995). Hellenism and Group Analytic Training. Buenos Aires: 12ο Συνέδριο της International Association of Group Psychotherapy.

Μαθησιακές δυσκολίες: Διάγνωση, αποκατάσταση.

Η ένταξη του παιδιού στο σχολείο είναι πολύ σημαντικό γεγονός για όλη την οικογένεια. Η απόκτηση γνώσεων θεωρείται αναγκαία και επιθυμητή για κάθε άνθρωπο.

Όλα όμως τα παιδιά δεν απολαμβάνουν και δεν τυγχάνουν της ίδιας προσοχής από τη σχολική κοινότητα.

Συχνή αντίδραση είναι η εμφάνιση μαθησιακών δυσκολιών, η αδυναμία δηλαδή των μαθητών να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις του σχολείου.

Το ποσοστό εμφάνισης αυτών των δυσκολιών ποικίλλει στις διάφορες έρευνες που έχουν γίνει και εξαρτάται από την οικογενειακή και κοινωνική προέλευση των παιδιών, τις οικονομικές δυνατότητες του περιβάλλοντός τους, το εκπαιδευτικό σύστημα στο οποίο εντάσσονται και βέβαια τις προσωπικές ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού.

Ειδικές μαθησιακές διαταραχές.

Οι πιο γνωστές ειδικές μαθησιακές διαταραχές είναι η δυσλεξία, η δυσγραφία και η δυσσαριθμσία. Τα τελευταία τριάντα χρόνια κυρίαρχη θέση στη συζήτηση κατέχει η

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

δυσλεξία, παρόλο που το ποσοστό εκδήλωσής της στο μαθητικό πληθυσμό είναι περίπου 6%.

Ως δυσλεξία ορίζεται η δυσκολία του παιδιού να διαβάσει σωστά μολονότι έχει φυσιολογική νοημοσύνη. Ωστόσο κάθε δυσκολία στο να μαθαίνει και να διαβάζει δεν είναι δυσλεξία.

Για να διαγνωσθεί πλήρως χρειάζεται μια σειρά ειδικών δοκιμασιών των ικανοτήτων του παιδιού, οι οποίες γίνονται με την ανάγνωση εντύπου κειμένου, τη διερεύνηση της φωνολογικής ενημερότητας, του συγκερασμού των λέξεων και του χωροχρονικού προσανατολισμού.

Κατά τις δοκιμασίες αυτές όταν υπάρχει δυσλεξία εμφανίζονται:

-Στην ανάγνωση: εξαιρετικά αργός ρυθμός ανάγνωσης, συλλαβισμός, παράλειψη των σημείων στίξης, παρατονισμοί, αντικαταστάσεις λέξεων, μη διαδοχική ανάγνωση των σειρών του κειμένου.

-Στη γραφή: αρκετά ορθογραφικά λάθη αν και υπάρχει καλή γνώση των γραμματικών κανόνων, κακογραφία, αδυναμία γραπτής έκφρασης των ιδεών του παιδιού, αναγραμματισμοί, παραλείψεις γραμμάτων ή συλλαβών, αντικαταστάσεις λέξεων από άλλες.

-Στη φωνολογική ενημερότητα: δυσχέρεια στην κατάτμηση των λέξεων σε φθόγγους.

-Στο συγκερασμό: δυσχέρεια στην αντίληψη της ολότητας.

-Στο χωροχρονικό προσανατολισμό: δυσκολία στη διάκριση του δεξιού-αριστερού, του πριν και του μετά.

Το εκπαιδευτικό σύστημα αντιμετωπίζει συνήθως τα παιδιά που έχουν την παραπάνω διαταραχή ως προβληματικά, ως παιδιά με ειδικές ανάγκες. Η άγνοια του θέματος οδηγεί τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς σε υπερπροστασία ή απόρριψη των παιδιών.

Η αντιμετώπιση του προβλήματος από τους ειδικούς τις περισσότερες φορές είναι αποσπασματική και ανάλογη με το κάθε σύμπτωμα. Το παιδί δεν θεωρείται ως προσωπικότητα που εμφανίζει κάποια δυσκολία. Αντίθετα αντιμετωπίζεται με βάση το σκεπτικό ότι η δυσκολία αυτή είναι το μόνο που το χαρακτηρίζει. Το «έχω κάτι» δεν σημαίνει ταυτόχρονα ότι «είμαι».

Με την καλύτερη γνώση της δυσκολίας, τη συναισθηματική υποστήριξη και την κατάλληλη εκπαίδευση τα παιδιά βοηθούνται και αποκτούν ελπίδα και θάρρος για τη συνέχιση των προσπαθειών τους.

Βιβλιογραφία.

1. Bakker, J.-Dirk, Temporal Order Meaning Fulness and Reading Ability. Perceptual I and Motor Skills 24, 1027-30.

2. Μάρκου, Σ. (1994). Δυσλεξία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

3. Παναγιωτοπούλου, Ε.-Ρούσου, Α. Έρευνα «Μαθησιακές Δυσκολίες και Προβλήματα Συμπεριφοράς των Δημοτικών Σχολείων της Σαντορίνης». (υπό στατιστική επεξεργασία). Έγκριση από το Υπουργείο Παιδείας.

4. Παπαθεοφίλου, Ρ. -Ρότσικα, Β.-Πεγλιβανίδου, Α. (1988). Πρώιμη Διάγνωση των Μαθησιακών Δυσκολιών. Ψυχολογικά θέματα- Αύγουστος, τόμ. 1-Τεύχος 3.

5. Παπαναγιώτου, Α, -Παπαβασιλείου, Α. (1997). Μαθησιακά Προβλήματα. Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας.

6. Sally, E.-Shaywitz, (1996). Scientific American. Νοέμβριος.

7. Σεμινάριο (1990): Μαθησιακές Δυσκολίες: Σύγχρονες Απόψεις και Τάσεις. Ελληνική Εταιρεία Ψυχικής Υγείας και Νευροψυχιατρικής των Παιδιών. Αθήνα.

8. Φλωράτου, Μ. (1992). Μαθησιακές Δυσκολίες και όχι Τεμπελιά. Αθήνα: Οδυσσέας.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

ΣΤ) Το διαδίκτυο: εργαλείο για τη διαφύλαξη της ψυχικής υγείας.

Ο Παγκόσμιος Ιστός αποτελεί σήμερα ένα σημαντικό εργαλείο για τη συνεργασία των επαγγελματιών στο χώρο της ψυχικής υγείας, για την επιτάχυνση της έρευνας, αλλά και για την πληροφόρηση του κοινού σε θέματα ψυχολογίας. Δεκάδες ελληνικοί και ξένοι δικτυακοί προσφέρουν άμεση υποστήριξη για ανθρώπους που βρίσκονται σε απόγνωση.

Η δικτυακή παρουσία ιατρικών συλλόγων στις περισσότερες δυτικές χώρες επιτρέπει σε ερευνητές να ενημερώνονται άμεσα, να συνεργάζονται ταχύτερα και ανταλλάσσουν νέα ερευνητικά δεδομένα.

Το Διαδίκτυο έδωσε επίσης την ευκαιρία στους ίδιους τους ψυχικά ασθενείς και τις οικογένειές τους να δημιουργήσουν αυτόνομους φορείς, οι οποίοι αφενός προσφέρουν υποστήριξη σε όσους τους χρειάζονται, αφετέρου αποτελούν μέσο πίεσης για την επιτάχυνση της βασικής έρευνας και την παροχή βοήθειας και υπηρεσιών από τις φαρμακευτικές εταιρείες και τις κυβερνήσεις.

Οι ασθενείς, ορισμένοι από τους οποίους αντιμετωπίζουν με δυσπιστία το ιατρικό επάγγελμα, ή δεν γνωρίζουν σε ποιον να αποταθούν, μπορούν πλέον να συνομιλούν με άλλους συμπάσχοντες και να αντλούν αισιοδοξία. Οι χρήστες πρέπει πάντως να βεβαιώνονται ότι οι δικτυακοί τόποι που επισκέπτονται είναι αξιόπιστοι (π.χ. να προτείνονται από ιατρικούς συλλόγους ή κυβερνητικούς φορείς) δεδομένου ότι το Διαδίκτυο βρίθεται από αναξιόπιστα ή μη διασταυρωμένα στοιχεία.

Πληροφόρηση για το κοινό στα ελληνικά.

Αρκετοί τόποι στο ελληνικό Διαδίκτυο προσφέρουν αξιόπιστη πληροφόρηση για το κοινό, αλλά και φόρουμ για την ανταλλαγή απόψεων:

Το Stress.gr είναι ένας δικτυακός τόπος της Ελληνικής Εταιρίας Προαγωγής Ψυχικής Υγείας και του Ψυχιατρικού Τμήματος του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, για την έγκυρη ενημέρωση του κοινού στις συνήθεις ψυχιατρικές διαταραχές. Το DepNet.gr προσφέρει πληροφόρηση για την κατάθλιψη και αποτελεί έναν χώρο επικοινωνίας για άτομα που έχουν σχέση με την ασθένεια. Το DepNet.gr ξεκίνησε στη Δανία από το έγκριτο Ινστιτούτο Lundbeck, αναγνωρισμένο Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και την Παγκόσμια Ψυχιατρική Ένωση.

Ο ελληνικός δικτυακός τόπος του Web4Health, υπό την αιγίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης, προσφέρει απαντήσεις σε 500 και πλέον ερωτήσεις που αφορούν την ψυχική υγεία και τις ψυχικές διαταραχές. Ο δικτυακός τόπος για την Ψυχική Υγεία του Mednet Hellas προσφέρει ενημέρωση για το κοινό σε θέματα που αφορούν την κατάθλιψη, τον πανικό και την αγοραφοβία, την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, αλλά και για τη γνωσιακή ψυχοθεραπεία.

Το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς προσφέρει κείμενα για το κοινό που αφορούν το άγχος, την αγοραφοβία και τη γνωσιακή-συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία. Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών Πανεπιστημίου Αθηνών, μια υπηρεσία του Τμήματος Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας, προσφέρει υποστήριξη στους φοιτητές αλλά και απαντά ερωτήσεις ανώνυμων χρηστών για θέματα ψυχικής υγείας.

Τέλος, η Ψυχιατρική Κλινική της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, με έδρα το Αιγινήτειο Νοσοκομείο, αναπτύσσει την υπηρεσία Γλαυκώπης-net, η οποία θα λειτουργήσει παράλληλα και συμπληρωματικά με τη Μονάδα Επείγουσας Τηλεφωνικής Βοήθειας που βρίσκεται ήδη σε λειτουργία, με σκοπό την παροχή ψυχιατρικής βοήθειας με τη μορφή ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή ηλεκτρονικής ενημέρωσης.

Ενημέρωση για το κοινό στα αγγλικά.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Αρκετά υπουργεία Υγείας και άλλοι κυβερνητικοί φορείς προσφέρουν ενημερωτικό υλικό για την ψυχική υγεία που απευθύνεται στο ευρύ κοινό.

Από τους αγγλικούς δικτυακούς τόπους, ξεχωρίζει το Medline Plus, μια πύλη ενημέρωσης της Εθνικής Ιατρικής Βιβλιοθήκης των ΗΠΑ και των αμερικανικών Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας. Τα θέματα καλύπτουν και το χώρο των ψυχικών διαταραχών. Το βρετανικό ΕΣΥ προσφέρει την διαδικτυακή υπηρεσία NHS Direct Online, με ενημερωτικό υλικό για τις συνηθέστερες παθήσεις στον γενικό πληθυσμό. Περιλαμβάνονται άρθρα και άλλοι πόροι για την ψυχική υγεία και τις ψυχιατρικές υπηρεσίες. Ο δικτυακός τόπος Healthnsite της αυστραλιανής κυβέρνησης προσφέρει αξιόπιστη ενημέρωση για θέματα υγείας, στα οποία περιλαμβάνονται και οι ψυχικές διαταραχές. Το επίσημο Καναδικό Δίκτυο Υγείας επίσης προσφέρει ενημέρωση για θέματα ψυχικής υγείας, στα αγγλικά και τα γαλλικά.

Μη κυβερνητικές υπηρεσίες και οργανώσεις ασθενών.

Το αμερικανικό NAMI (Εθνική Συμμαχία για τους Ψυχικά Ασθενείς) είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που δημιουργήθηκε με πρωτοβουλία ασθενών και ανθρώπων που σχετίζονται άμεσα με τις ψυχικές ασθένειες. Προσφέρει πληροφόρηση και συμβουλευτικές υπηρεσίες.

Το HealthyPlace.com είναι ένας από τους μεγαλύτερους μη κυβερνητικούς δικτυακούς τόπους που αφορούν τη ψυχική υγεία. Προσφέρει αναλυτικές πληροφορίες τόσο για το κοινό όσο και για ειδικούς και διαθέτει επίσης δωμάτια συζήτησης και χώρους ανταλλαγής απόψεων για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους.



Τέχνη και Ψυχοθεραπεία.

(Θέσεις-απόψεις για τη σχετική έρευνα της Φιλολόγου-Ιστορικού Αμαλίας Κ. Ηλιάδη).

1) Πιστεύω ότι η τέχνη κάτω από κατάλληλες προϋποθέσεις μπορεί να είναι ένα ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο για την αντιμετώπιση ψυχικών νοσημάτων.

Το θέμα όμως «Τέχνη και Ψυχοθεραπεία», αν και είναι ένα θέμα μεγάλου ενδιαφέροντος, είναι πολύ ευρύ και βαθύ ώστε να το καθορίσουμε ή περιγράψουμε μέσα από λίγες γραμμές, πολύ περισσότερο ως μη ειδικοί. Όμως από την εμπειρία

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

μου σε ατομικό επίπεδο και στην κλίμακα που το έχω βιώσει, πιστεύω ότι το στοιχείο της έκφρασης με τον τρόπο που μπορεί να λειτουργεί μέσω της τέχνης, μπορεί να προσφέρει σε μια διαδικασία αυτογνωσίας (σαν καθρέπτης της ψυχής), κάθαρσης, αναθεώρησης και αναδόμησης και γενικότερα επικοινωνίας με τον εαυτό μας και τους άλλους και ως τέτοιο πιστεύω, μπορεί να λειτουργεί θεραπευτικά.

2) Είχα την ευκαιρία να ακούσω τις ομολογίες ανθρώπων που συμμετείχαν σε μια διαδικασία ψυχοθεραπείας μέσω της τέχνης (Art-Therapy) βοηθούμενοι από ειδικούς, πάνω στο αντικείμενο ψυχοθεραπευτές, να περιγράφουν με δάκρυα ευγνωμοσύνης την θεραπευτική διαδικασία και τους δεσμούς που δημιουργήθηκαν μέσα σ' αυτήν μεταξύ θεραπευτών και θεραπευομένων.

Όσον αφορά το δεύτερο μέρος της ερώτησης νομίζω ότι δεν θα μπορούσα να τοποθετηθώ επιμεριστικά. Πιστεύω ότι κάθε πραγματική βελτίωση απηχεί σε όλο μας το είναι και ως εκ τούτου αν αυτό συμβαίνει θα πρέπει να αγγίζει πρώτα τον προσωπικό και οπωσδήποτε και τον κοινωνικό τομέα.

3) Ναι, θα μπορούσα να πω ότι συνειδητά ή ασυνείδητα αυτό είναι το ζητούμενο, όμως αυτό είναι μια διαδικασία που κρατάει μια ζωή και πιστεύω ότι θα πρέπει να υποστηρίζεται και από άλλες παραμέτρους.

4) Πιστεύω ότι η τέχνη είναι ένα «όχημα» το οποίο μπορεί να μας οδηγήσει σε μια ψυχική ισορροπία αλλά θα πρέπει πρώτα ή έστω στην πορεία να λύσουμε το ερώτημα ή τα ερωτήματα για το ποιος θα είναι ο τρόπος με τον οποίο θα κάνουμε τέχνη, με ποιους ηθικούς ή μη κανόνες και μια σωρεία άλλων παρόμοιων ερωτημάτων. Η τέχνη είναι μια ευαίσθητη διαδικασία εκτεθειμένη σε πολλούς παράγοντες να επηρεάζουν το αποτέλεσμα της και έτσι σε αυτή την περίπτωση θα πρότεινα: «η τέχνη στα χέρια των ειδικών».

5) Θα ήταν μια πρόκληση ή πρόσκληση σε μια διαδικασία που για μένα θα σήμαινε πολύ. Τελευταία έχω ζητήσει πληροφορίες από ειδικούς σε σχέση με αυτό και σε κάποιες περιπτώσεις ήταν ενθαρρυντικοί με την προϋπόθεση ότι οδηγείται κανείς σε μια τέτοια διαδικασία με γνήσια και ανιδιοτελή κίνητρα. Νομίζω ότι σε μια τέτοια αποστολή χρειάζεται αγάπη για τον άλλο και βέβαια το κατάλληλο επίπεδο στη γνώση του αντικειμένου.

6) Οι ερωτήσεις σας αγγίζουν ένα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα χώρο που όμως είναι τόσο ευρύς ώστε οι όποιες απαντήσεις θα μπορούσαν να είναι μόνο μια αρχή για μια μεγάλη συζήτηση ή ακόμη έρευνα.

*Η Art-Therapy είναι αυτό ακριβώς για το οποίο ασχολούμαστε στην παρούσα έρευνα και έχει να κάνει με τη θεραπεία μέσω της τέχνης όχι μόνο των εικαστικών τεχνών αλλά και άλλων όπως η μουσική ή ο χορός και το δράμα.

Υπάρχουν πολλοί δικτυακοί τόποι στο ιντερνέτ όπου μπορεί κανείς να βρει πληροφορίες για την Art-Therapy. Παραθέτω μερικές σαν αφορμή για εκτενέστερη έρευνα.

- www.musictherapyworld.net
- www.artsintherapy.com
- www.baat.org

Κλείνοντας θα ήθελα να σας ευχαριστήσω που μου δώσατε την ευκαιρία να ασχοληθώ έστω και ακροθιγώς με το μεγάλο αυτό θέμα και να σας ευχηθώ καλή συνέχεια και καλή επιτυχία.

Με εκτίμηση,

Ι. Μαυρικάκης

(Καθηγητής Καλλιτεχνικών).



Η Τέχνη στη θεραπεία.

Με την τέχνη ο μεν καλλιτέχνης αποκαλύπτει τη μαγεία της τέχνης ο δε ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής τη μαγεία του ανθρώπου.

Η ανακάλυψη και ανάπτυξη του εαυτού μας θα μπορούσε να παρομοιαστεί με ένα μακρύ ταξίδι το οποίο πραγματοποιείται σε πολλά επίπεδα. Για την ανάπτυξη του εαυτού τους οι άνθρωποι έχουν χρησιμοποιήσει διάφορα μέσα και τρόπους καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας. Ένας από τους τρόπους αυτούς είναι και η τέχνη. Ως τέχνη θα μπορούσε να οριστεί η ικανότητα του ατόμου να επεξεργάζεται και να δίνει πετυχημένα αποτελέσματα με φυσικά υλικά. Πολύ αργότερα η τέχνη διερευνήθηκε και συνδέθηκε με τον άνθρωπο και τις ανάγκες του σε βαθύτερο επίπεδο.

Η τέχνη στην εκπαίδευση έχει μεγάλη παράδοση, όχι όμως με την έννοια της θεραπείας. Ως τρόπος και μέθοδος εσωτερικής ανάπτυξης και θεραπείας και επιστημονικά ενταγμένη στον κλάδο της ψυχοθεραπείας αναγνωρίστηκε μόλις τα τελευταία χρόνια. Ως μέθοδος εξελίχθηκε και εδραιώθηκε μετά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, ακολουθώντας τα ίχνη της ψυχολογίας του βάθους.

Μια μορφή τέχνης που άνθισε στην αρχαία Ελλάδα και που σχετίζεται με τη δραματοθεραπεία ήταν η αρχαία τραγωδία. Στα έργα των μεγάλων Ελλήνων τραγωδών (Αισχύλος, Σοφοκλής, Ευριπίδης) της κλασικής αρχαιότητας διαφαίνεται όλο το ανθρώπινο μεγαλείο. Εκεί υπάρχουν και αναλύονται οι εσωτερικές συγκρούσεις, τα κάθε λογής συναισθήματα και οι αδυναμίες, που ενισχύονται από τη μουσική η οποία συνόδευε τα δραματικά κείμενα. (Την εποχή εκείνη η μουσική δεν είχε καθιερωθεί ως αυτοτελής τέχνη, αλλά ήταν μόνο συνοδευτική του λόγου και έδινε έμφαση σε αυτόν).

Αργότερα, στην Πυθαγόρειο Σχολή ο Πυθαγόρας εφάρμοσε μεθόδους στις οποίες η μουσική είχε και θεραπευτικό χαρακτήρα. Έτσι η τέχνη πλέον επεκτάθηκε, πέρα από τη ζωγραφική και τη γλυπτική, και συμπεριέλαβε τις τέχνες του λόγου, της κίνησης και τις μεικτές τέχνες που απευθύνονται σε περισσότερες από μία αισθήσεις.

Θα μπορούσαμε τελικά να πούμε ότι η τέχνη εμπεριέχεται σε κάθε ανθρώπινη δραστηριότητα, αρκεί να υπάρχει έμπνευση. Κατά συνέπεια, ένας άλλος ορισμός της

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

«τέχνης» σχετίζεται με μια πιο ευρεία έννοια η οποία έλκει την καταγωγή της από την αρχαία Ελλάδα. Ως τέχνη λοιπόν ορίζεται η καταξίωση σε μια δραστηριότητα που θα μπορούσε να είναι τόσο η μαγειρική όσο και η γλυπτική.

Η τέχνη με τους συμβολισμούς της συμβάλλει στην ανακάλυψη, την ανάπτυξη και την έκφραση πτυχών που περιέχουν δημιουργική δύναμη. Στην έκφραση αυτή σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η *φαντασία*, αυτό το ανθρώπινο δημιουργικό στοιχείο που οφείλουμε να αναπτύξουμε με κατάλληλη εκπαίδευση από την παιδική ηλικία και να ενισχύσουμε στη συνέχεια ως ενήλικοι μέσα από τη θεραπεία. Η φαντασία είναι αυτή που αρχικά συλλαμβάνει μια ιδέα, που η λογική αναλαμβάνει να κάνει πράξη: ο άνθρωπος πρώτα οραματίζεται το «πέταγμα» και έπειτα το πραγματοποιεί. Η φαντασία είναι αυτή που θα βοηθήσει να βρεθούν εναλλακτικές λύσεις σε προβλήματα και αδιέξοδα.

Η τέχνη έχει εξασφαλίσει την αθανασία της επειδή διασώζει τον άνθρωπο, συνδέει το παρελθόν με το παρόν και γίνεται γέφυρα επικοινωνίας του ατόμου με τους συνανθρώπους του. Εκφράζει την ελπίδα, τα όνειρα, το φόβο, τη δημιουργικότητα και άλλα χαρακτηριστικά απόλυτα ανθρώπινα. Γι' αυτό είναι πιο εύκολο να την εμπιστευθούμε και να κατανοήσουμε τις θεραπευτικές της ιδιότητες.

Στα πλαίσια της ψυχοθεραπείας εκείνο που είναι σημαντικό δεν είναι η τεχνική, αλλά η έμπνευση, η στάση, η εσωτερική δράση του θεραπευτή. Υπ' αυτή την έννοια μπορούμε να πούμε ότι η ψυχοθεραπεία είναι τέχνη. Η τέχνη στη θεραπεία δεν γίνεται αντιληπτή ως κάποια σφραγίδα δωρεάς που δόθηκε σε ορισμένους ανθρώπους. Θεωρείται μια βασική λειτουργία του κάθε ανθρώπου που ο θεραπευτής θα χρησιμοποιήσει ως εργαλείο για τη θεραπεία. Υπ' αυτή την έννοια είναι χαρακτηριστική η φράση του John Ciard για τη θεραπεία μέσω της τέχνης: «είναι μια επιθυμία που αγνοήθηκε, ένα ποίημα που δεν έχουμε γράψει, μια μουσική που απαρνηθήκαμε, μια νερομπογιά που δεν ζωγραφίσαμε, ένας χορός που δεν χορέψαμε. Είναι μια κραυγή από το ανθρώπινο “είναι” για μια πηγή χαράς που δεν ανέβλυσε».

Στη θεραπευτική διαδικασία μέσω του δράματος είναι δυνατόν να μετέχουν όλες οι μορφές τέχνης (το δράμα, η μουσική, η ζωγραφική, η γλυπτική, ο χορός). Οι θεραπευόμενοι πελάτες χρησιμοποιούν όλο τους το δυναμικό, συμμετέχοντας με κινήσεις και όχι μόνο με λέξεις. Η τέχνη είναι δημιουργική δύναμη, και η εκδήλωση και ανάπτυξη της δημιουργικής αυτής δύναμης αποτελεί ένα από τα ζητούμενα στην ψυχοθεραπεία.

Η ρίζα της δημιουργικής τέχνης μπορεί να εντοπιστεί στην περίοδο ανάπτυξης του παιχνιδιού. Τα παιδιά, πριν ακόμη περπατήσουν, μπορούν να κινούνται ρυθμικά, να μιμούνται, να παράγουν ήχους και να ζωγραφίζουν απλά σχέδια. Ήδη από την παιδική μας ηλικία δημιουργούμε αυθόρμητα, χαριτωμένα, πρωτόλεια ζωγραφικά σχέδια και ανθρωπάκια από πηλό και πλαστελίνη, τα οποία μεταμορφώνονται σε φίλους ή εχθρούς. Με τον τρόπο αυτό αναπτύσσουμε και καλλιεργούμε, χωρίς να το γνωρίζουμε, τη δημιουργική τέχνη που δρα θεραπευτικά. Το παιχνίδι και η τέχνη έχουν κοινές ιδιότητες: εκφράζουν βαθιά συναισθήματα με κάθε μέσο και τρόπο που η φαντασία μπορεί να επινοήσει. Από την παιδική ηλικία μαθαίνουμε τη ζωή καθώς μιμούμαστε και παίζουμε ρόλους, ξεφεύγοντας έτσι από τις καταστάσεις που μας πιέζουν. Με τον ίδιο τρόπο οι ενήλικοι, όπως ακριβώς τα παιδιά, απορροφημένοι από τη δημιουργία της τέχνης και ξεχνώντας αυτό που κάνουν, οδηγούνται σε λύσεις και κατακτούν αλήθειες τις οποίες είναι πιθανό να μη βρουν μέσα από λογικές συνειδητές διεργασίες. Τα στοιχεία που συνθέτουν την έκφραση μέσω της τέχνης δεν είναι δυνατόν να λογοκριθούν, αφού οι άνθρωποι είναι λιγότερο εξοικειωμένοι με αυτά και συνεπώς έχουν αναπτύξει λιγότερες άμυνες. Έτσι, το έργο που θα δημιουργηθεί (με ευκολία ή δυσκολία, δεν έχει σημασία) είναι αυθεντικό και εκφράζει την

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

πραγματικότητα του ατόμου που το κατασκευάζει, έχοντας το δικό του συμβολικό νόημα.

Είναι γεγονός ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν τη δυνατότητα να παράγουν προϊόντα τέχνης. Ανεξάρτητα από την εκπαίδευσή τους, όμως, η χρησιμοποίηση ή μη αυτής τους της ικανότητας εξαρτάται από τους ίδιους. Για παράδειγμα, η δυτική εκπαίδευση και κουλτούρα δίνουν έμφαση στον ορθολογικό τρόπο σκέψης και στην ανάπτυξη του αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου (δηλαδή στην ανάπτυξη της λογικής και κριτικής σκέψης), τα οποία καλλιεργούν σε βάρος του δεξιού ημισφαιρίου που είναι υπεύθυνο για την τέχνη, τη φαντασία και την ανάπτυξη των συναισθημάτων.

Αν δεχθούμε ότι κατά την ψυχοθεραπεία ο θεραπευόμενος καταφέρνει να απελευθερώσει το δημιουργικό του πνεύμα και να προχωρήσει προς την αυτοπραγμάτωσή του, τότε είναι βέβαιο ότι μπορεί να επιτύχει κάτι τέτοιο με τη θεραπεία μέσω της τέχνης. Σύμφωνα με τον Carl Jung: «Εκτός από τη σκέψη ως λειτουργία της νόησης, υπάρχει και η σκέψη με τη μορφή των αρχέγονων εικόνων, με τη μορφή των συμβόλων που είναι αρχαιότερα του προϊστορικού ανθρώπου, τα οποία είναι έμφυτα από τις παλαιότερες εποχές και ζουν ανά τους αιώνες, επιβιώνοντας σε όλες τις γενεές. Αυτά τα σύμβολα αποτελούν τη βάση της ανθρώπινης ψυχής. Μόνο όταν ζήσουμε σε αρμονία με τα σύμβολα αυτά μπορούμε να ζήσουμε μια πλήρη ζωή».

Εκτός αυτού, η θεραπεία μέσω της τέχνης πετυχαίνει επίσης να μειώσει την απόσταση μεταξύ θεραπευτή και πελάτη και βοηθά το θεραπευτή να αισθανθεί ότι βρίσκεται περισσότερο στην υπηρεσία του πελάτη παρά της ψυχιατρικής. Έτσι, έχει την ευκαιρία να εμπλακεί σε μια λειτουργία πρόκλησης συναισθημάτων και σκέψεων για τον πελάτη-θεραπευόμενο.

Z) Το αρχαίο ελληνικό δράμα ως εργαλείο στη δραματοθεραπεία.

Το μεγαλείο του αρχαίου ελληνικού δράματος έχει εξυμνηθεί από φιλολογική και καλλιτεχνική άποψη. Έγινε αισθητική ανάλυση των φθόγγων της Ιεράς Θυμέλης και μελετήθηκαν οι κοινωνικές σχέσεις της εποχής. Μερική προσπάθεια καταβλήθηκε και από τους ειδικούς της ψυχολογίας του βάθους προκειμένου να φωτιστούν οι χαρακτήρες, η ατομικότητα και τα συναισθήματα των ηρώων.

Στο αρχαίο δράμα καθρεπτίζεται όλη η τραγικότητα της ζωής και του ανθρώπου ο οποίος πασχίζει για την ακλόνητη ευταξία που προσφέρουν ο σωστός λόγος και η δικαιοσύνη. Όπως συμβαίνει και στη λογοτεχνία, το αρχαίο δράμα παρουσιάζει και φωτίζει το πεπρωμένο και τη συνείδηση κάποιων ανθρώπων μέσα στο κοινωνικό γίνεσθαι της εποχής τους.

Οι τραγικοί ποιητές Αισχύλος, Σοφοκλής, Ευριπίδης, αποτελούν αστείρευτη πηγή δρώντων προσώπων που «διαμορφώθηκαν» από την κοινωνία των μεταπερσικών χρόνων, το «Χρυσό Αιώνα». Την εποχή εκείνη, λόγω των κυρίαρχων συνθηκών, ήταν πιο εύκολο στους ανθρώπους να μεταβούν σε σφαίρες εύθραυστες, σε σκέψεις και συναισθήματα που κινούνταν στα όρια της λογικής. Το εκκρεμές της ψυχής κινείται μέσα σε ορισμένα όρια. Όταν αυτά υπερπηδηθούν λόγω υπερβολής των ταλαντώσεων, οι άνθρωποι ξεφεύγουν από το συγκεκριμένο πλαίσιο.

Οι «δραματικές εικόνες» του αρχαίου δράματος, με τη ζωνρότητα και το βάθος που τις διακρίνει, με ώθησαν να τις χρησιμοποιήσω ως λειτουργικό μέσο στην ψυχοθεραπεία και ειδικότερα στη δραματοθεραπεία. Άλλωστε, τα τελευταία χρόνια ο κλάδος της ψυχοθεραπείας διευρύνεται και αντλεί υλικό από όλους τους τομείς της τέχνης. Αυτό το υλικό προσφέρει αυθεντικότητα, αλληγορικές εικόνες και ελευθερία και επιτρέπει στο θεραπευόμενο να εκφράσει τη δική του αλήθεια, να «φτιάξει» τη

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

δική του εικόνα και το δικό του τέλος στη διάρκεια της θεραπευτικής διαδικασίας και για το καλό της θεραπείας.

Η χρήση του αρχαίου δράματος.

Να και κάτι αξιόλογο, που εφαρμόζεται μόνο στην Ελλάδα: Το αρχαίο δράμα σαν ψυχοθεραπευτικό μέσο! Και τα αποτελέσματα κάτι παραπάνω από λαμπρά! Η έμπνευση ανήκει σ' έναν φωτισμένο επιστήμονα, τον υφηγητή της Νευρολογίας και Ψυχιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Αθήνας και διευθυντή της Α΄ Κλινικής στο Δρομοκαίτειο Θεραπευτήριο, κ. Γ. Λυκέτσο.

Υπάρχει μια μικρή προϊστορία: Στη Βιέννη, μετά τον Α΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, ένας νέος Ρουμάνος επιστήμονας -ο διάσημος αργότερα δόκτωρ Μορένο- ασχολείται με την ψυχιατρική, αλλά και με τη φιλοσοφία, την τέχνη- ιδιαίτερα με το θέατρο. Ιδρύει, μάλιστα, ερασιτεχνικό θιάσο, που τον στεγάζει σε ένα κτίριο κοντά στην Όπερα. Ενζενί του θιάσου ναι νεαρή, από φυσικού της ευαίσθητη, λεπτή, ρομαντική. Ερωτεύεται και παντρεύεται σε λίγο έναν συνάδελφό της. Κι ευθύς μεταμορφώνεται σε μέγαιρα. Ο Μορένο δεν ξέρει πώς να βοηθήσει τον συνεργάτη του. Ωσπου, τυχαία, αναθέτει στην έγγαμη πλέον ενζενί τον ρόλο μιας πόρνης. Τον υποδύεται με άνεση. Και το θαύμα συντελείται: Η κοπέλα ξαναγίνεται γλυκιά και καλή. Ο Μορένο καταλαβαίνει: Με τον ρόλο της πόρνης, η νεαρή έχει προβεί σε εκθεσιασμό ασυνείδητων διαθέσεων της. Κι είχε λυτρωθεί. Το θέατρο μπορούσε να παίζει θεραπευτικό ρόλο, απελευθερώνοντας από τα απωθημένα τους ορισμένα άτομα. Της αναθέτει συστηματικά κακούς ρόλους. Κι εκείνη γίνεται συνεχώς καλύτερη στην ιδιωτική της ζωή. Το ψυχόδραμα είχε γεννηθεί.

Από το ψυχόδραμα του Μορένο που έκτοτε εξελίχθηκε, ο κ. Λυκέτσος οδηγήθηκε να χρησιμοποιεί -για πρώτη φορά σε όλον τον κόσμο- το αρχαίο δράμα σαν ψυχοθεραπευτικό μέσο σε, βαριά και χρόνια, ψυχικά αρρώστους. Η ιδέα του γεννήθηκε το 1960. Και η προσπάθεια ξεκίνησε το χειμώνα του 1960-61. Το νεόχτιστο, αρχαιόρρυθμο θεατράκι του Δρομοκαίτειου Θεραπευτηρίου ήταν ό,τι χρειαζόταν. Με την επίβλεψη ενός ψυχιάτρου και μιας κοινωνικής λειτουργού, διδάχτηκε σε μια ομάδα σχιζοφρενών ο «Προμηθέας Δεσμώτης» του Αισχύλου. Η παράσταση δόθηκε τον Σεπτέμβριο του 1961, μπροστά σε πολυάριθμο κοινό από αρρώστους του Δρομοκαίτειου και περιορισμένο αριθμό συγγενών και φίλων. Το αποτέλεσμα ήταν παραπάνω από ικανοποιητικό. Οι άρρωστοι μπόρεσαν όχι μόνο να παρακολουθήσουν την πολύμηνη διδασκαλία της τραγωδίας, αλλά και να δώσουν με επιτυχία την παράσταση. Και το σπουδαιότερο: παρατηρήθηκε υπεραξιόλογη ψυχική ωφέλεια σε, χρόνια και βαριά, ψυχικά αρρώστους. Η πρώτη αυτή παράσταση αρχαίας τραγωδίας από σχιζοφρενείς, είχε την τύχη να κινηματογραφηθεί από συνεργείο του υπουργείου Προεδρίας της Κυβερνήσεως. Σκηνές της, μάλιστα, περιλήφθηκαν και στη διεθνή ταινία «Παγκόσμια Ψυχική Υγεία» του 1960. Ο κινηματογραφικός φακός συνέλαβε και αποτύπωσε εκφράσεις των προσώπων -όχι μόνο των ηθοποιών, αλλά και των αρρώστων θεατών- που φανέρωναν τη συναισθηματική συμμετοχή τους στο έργο.

Η προσπάθεια συνεχίστηκε. Το 1961-1962 διδάχτηκαν «Οιδίπους Τύραννος» και «Ηλέκτρα» του Σοφοκλή, σε δύο διαφορετικές ομάδες ψυχικά αρρώστων. Επεισόδια κι από τις δυο τραγωδίες παραστάθηκαν με επιτυχία στην Α΄ Εβδομάδα Ψυχικής Υγείας, τον Μάη του 1962. Ο καθηγητής Κουρέτας που προλόγισε την παράσταση του «Οιδίποδα Τυράννου», αναγνώρισε τη θεραπευτική αξία του αρχαίου δράματος σε ψυχικά πάσχοντες. Η πείρα που είχε αποκτηθεί -όπως ανέφερε ο κ. Λυκέτσος- δεν άφηνε καμία αμφιβολία: Η διδασκαλία και η παράσταση τραγωδιών προσέφερε αξιόλογες θεραπευτικές δυνατότητες σε άτομα που πάσχουν από χρόνιες αρρώστιες.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

Ακολούθησαν οι «Ευμενίδες» του Αισχύλου που ερμηνεύτηκαν από μια ομάδα μακροχρόνια σχιζοφρενών της Α΄ Κλινικής του Δρομοκαίτειου. Ήταν τρόφιμοι του Ψυχιατρείου από 2 μέχρι 27 χρόνια! Η προετοιμασία της παράστασης διήρκεσε εννέα μήνες.

(Από το περιοδικό «Θέατρο» του Κώστα Νίτσου, Σεπτέμβριος-Δεκέμβριος 1965).

Μιλούν οι ηθοποιοί.

-Κάθε φορά που ο ρόλος μου επέβαλε να τσακώνομαι στο έργο εγώ αισθανόμουν τόσο θυμωμένος που έτρεμα.

-Αισθανόμουν σαν την πραγματική Εκάβη, μια ισορροπημένη γυναίκα έπειτα από τα τόσα βάσανα που είχε περάσει.

-Όταν έπαιζα ξεχνούσα ότι ήμουν ο εαυτός, η Στέλλα, και αισθανόμουν σαν την ίδια την πριγκίπισσα Ερμιόνη.

-Ήμουν η τροφός της Ανδρομάχης. Μου έδωσαν ένα παιδί να το κρατώ στα χέρια. Αν παντρευόμουν, θα παντρευόμουν για να κάνω παιδί. Στο θέατρο το κρατούσα, το ζουλούσα, το αγκάλιαζα. Ήμουν ευτυχισμένη.

-Ήμουν ενθουσιασμένος που έπαιζα θέατρο. Με φέρνει κοντά στον Ευριπίδη, όμως δεν ταυτίζομαι με τον ρόλο μου. παρέμενα πάντα ο εαυτός μου.

-Αισθανόμουν ανακουφισμένος από την αρρώστια μου.

-Παρ' όλο που ο ρόλος που υποδύομαι ήταν τραγικός ένιωθα μεγάλη ευχαρίστηση.

-Στην αρχή φοβόμουν να ακούσω τα μέρη του έργου όπου υπήρχαν φόνοι. Φοβόμουν ότι ίσως με σκοτώσουν. Ξέρουμε ότι τέτοιοι φόνοι συμβαίνουν καθημερινά στην κοινωνία. Αλλά στην πραγματικότητα τίποτε δεν συνέβη και όλοι επέζησαν. Αισθάνθηκα ανακούφιση, ψυχική ικανοποίηση και ευχαρίστηση.

-Για μένα το δράμα αυτό ήταν μια αποκάλυψη. Διότι ο Οιδίπους είπε ότι «φταίχτες είναι οι θεοί» και κάποιος πρόσθεσε «μα τι άλλο είναι ο Θεός παρά κάτι στο οποίο εναποθέτουμε τις ευθύνες μας και από το οποίο αντλούμε ελπίδα;».

-Ο ρόλος μου μ' έκανε συχνά να ξεχνιέμαι αλλά η πραγματικότητα με συνέφερε. Στην αρχή αισθανόμουν ανασφάλεια αλλά σιγά-σιγά απέκτησα αυτοπεποίθηση.

-Όταν παίζω θέατρο ζω σ' έναν άλλο κόσμο. Διδάχτηκα πράγματα που δεν ήξερα. Έζησα εμπειρίες που μου ήταν άγνωστες. Πόσο θα μου άρεσε να παίζω όλη ημέρα. Μου διορθώνει τη διάθεση και με κάνει χαρούμενη.

-Τώρα πια δεν είμαι αποτραβηγμένος και αντικοινωνικός.

-Υπέφερα από ντροπαλότητα αλλά σιγά-σιγά άρχισα να διεισδύω στα προβλήματά μου. Κάθε πρόβα ήταν για μένα κοπιαστική αλλά μετά την προσπάθεια ήμουν όλος ευχαρίστηση.

-Αισθάνομαι ευγνωμοσύνη για εκείνους που μου επέτρεψαν να παίζω τον ρόλο αυτό. Έχω τώρα μια ευδαιμονία που βρήκα ενδιαφέροντα στη ζωή που πριν δεν τα είχα. Τώρα απέδειξα στους άλλους, αλλά κυρίως στον ίδιο μου τον εαυτό, ότι κάτι αξίζω. Θα μάθω να παίζω κιθάρα και θα αρχίσω να τραγουδώ. Ξέρω πως τα όνειρά μου αυτά ίσως δεν πραγματοποιηθούν ποτέ, αλλά πιστεύω ακράδαντα ότι δεν μπορεί κανείς να ζει χωρίς όνειρα, ακόμα κι αν δεν πρόκειται ποτέ να εκπληρωθούν.

(Από το περιοδικό «Psychotherapy and Psychosomatics», τ. 34, 1980).

Σημείωση:

Τα παραπάνω αποσπάσματα προέρχονται από το βιβλίο της Μαρίας Σ. Φαφαλιού «Ιερά Οδός 343- Μαρτυρίες από το Δρομοκαίτειο», εκδ. «Κέδρος», 1995.

Κατάθλιψη: η σύγχρονη αρρώστια.

Περισσότεροι από ένα εκατομμύριο Ελλήνων πάσχουν από κάποιο τύπο κατάθλιψης και ένας στους 8 ασθενείς έχουν ανάγκη θεραπείας, λόγω κατάθλιψης, κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Η κατάθλιψη με την κοινή σημασία του όρου είναι μια

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

άσχημη διάθεση που είναι η φυσιολογική απάντηση σε ένα ερέθισμα που συνήθως έχει να κάνει με μια αίσθηση απώλειας, όπως ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, ο χωρισμός, η απώλεια της εργασίας, η μη επίτευξη στόχων, η απώλεια ενός υλικού αγαθού, κλπ. Οι φυσιολογικές αιτίες ή αντιδράσεις δεν διαρκούν πολύ, συνήθως δεν επηρεάζουν τη γενική λειτουργικότητα και δραστηριότητα του ατόμου, εύκολα μεταβάλλονται και τροποποιούνται.

Ο όρος Κατάθλιψη στην Ψυχιατρική υποδηλώνει μια συγκεκριμένη νόσο, δηλαδή μια διαταραχή, η οποία προκαλεί έναν συνδυασμό συμπτωμάτων που δεν συναντάται σε άλλη νόσο. Το συναίσθημα στην Κατάθλιψη είναι μόνιμο και έχει μεγάλη ένταση. Το πρωί μπορεί να είναι χειρότερο σε σχέση με το βράδυ ενώ ένας άνθρωπος που απλά είναι στεναχωρημένος έχει καλύτερη διάθεση όταν σηκώνεται το πρωί.

Ένα από τα χαρακτηριστικά του συνδρόμου της Κατάθλιψης είναι και η άσχημη διάθεση κατά το μεγαλύτερο μέρος της μέρας και γι' αυτό το σύνδρομο ονομάστηκε έτσι. Η μεγάλη ελάττωση του ενδιαφέροντος σε καθημερινές δραστηριότητες που προηγουμένως αποτελούσαν πηγή ευχαρίστησης, όπως η φροντίδα της μητέρας στο παιδί ή η διάθεση να βγει κανείς να διασκεδάσει. Κύριο σύμπτωμα, επίσης, της Κατάθλιψης είναι οι διαταραχές στον ύπνο και στην όρεξη για φαγητό. Η διαταραχή αυτή του ύπνου έχει πολλές μορφές. Κάποιοι ασθενείς δεν μπορούν να κοιμηθούν καθόλου, άλλοι κοιμούνται ακανόνιστα ή ξυπνούν από πολύ πρωί. Συνήθως η Κατάθλιψη προκαλεί απώλεια της όρεξης για φαγητό με αποτέλεσμα απώλεια βάρους. Σε μια μικρή ομάδα ασθενών προκαλείται το αντίθετο σύμπτωμα, δηλαδή υπερφαγία. Τυπικό σύμπτωμα της Κατάθλιψης είναι η απώλεια του ενδιαφέροντος για την ερωτική πράξη, δηλαδή αν υπάρχει διάθεση για σεξ και όχι αν γίνεται ή όχι η ερωτική πράξη.

Ο ασθενής με Κατάθλιψη μπορεί να εμφανίζει απώλεια των δυνάμεών του και της ενεργητικότητάς του. Αισθάνεται κουρασμένος συνεχώς και πολλές φορές κάθεται χωρίς να κάνει τίποτα. Άλλο ένα σύμπτωμα είναι η αδυναμία συγκέντρωσης, μνήμης και σκέψης. Ο ασθενής πιστεύει ότι ο ίδιος φταίει για την τροπή που έχει πάρει η ζωή του, ότι ίσως τιμωρείται για πράγματα που έχει κάνει στο παρελθόν. Ανησυχεί και απαισιοδοξεί για το μέλλον, ότι δύσκολα θα αλλάξει η κατάσταση της ζωής του. Συχνά ο ασθενής νιώθει απελπισμένος και αβοήθητος και εμφανίζει τάσεις αυτοκτονίας. Απόπειρες αυτοκτονίας γίνονται από ασθενείς με σοβαρή Κατάθλιψη. Υπάρχει, ακόμη, ένας μεγάλος αριθμός σωματικών συμπτωμάτων, όπως πονοκέφαλοι, μυϊκοί σπασμοί, πόνοι στη μέση, ναυτία, εμετός, δυσκολία στην αναπνοή, πόνος στο στήθος που συχνά οφείλονται σε ψυχολογικούς παράγοντες και παραπέμπουν, αφού αποκλειστούν πρώτα οργανικά αίτια, σε κατάθλιψη.

Οι γυναίκες εμφανίζουν κατάθλιψη δύο φορές σχεδόν πιο συχνά απ' ότι οι άνδρες. Η διαφορά αυτή δεν έχει πλήρως εξηγηθεί. Ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι σε σχετικές έρευνες οι γυναίκες μπορεί να παραδέχονται πιο εύκολα από τους άνδρες τα καταθλιπτικά τους συμπτώματα. Η διαφορά όμως είναι μεγάλη και έτσι πιστεύεται ότι συνδυασμός βιολογικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων συμβάλλει στην μεγαλύτερη συχνότητα.

Μια σειρά γεγονότων ζωής φαίνεται να αυξάνουν τον κίνδυνο για κατάθλιψη. Για παράδειγμα, ο θάνατος ενός αγαπημένου προσώπου, ένα διαζύγιο, απώλεια εργασίας, μετανάστευση, οικονομική ύφεση ή συνθήκες διαμονής. Επίσης, κάποιοι άνθρωποι ερμηνεύουν τον κόσμο γύρω τους βασιζόμενοι σε κάποιες παραδοχές που δεν είναι λειτουργικές και που έχουν σαν αποτέλεσμα να παραμορφώνουν τελικά την εικόνα του γύρω κόσμου αντί να την ερμηνεύουν. Ο κίνδυνος να πάθει κανείς κατάθλιψη όταν έχει στενούς συγγενείς που πάσχουν, ιδιαίτερα από σοβαρές ή χρόνιες μορφές, είναι αυξημένος. Το πιο παραδεκτό μοντέλο για τη γενετική επίδραση στην

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.

2006-03-26

κατάθλιψη θεωρεί ότι διάφορα γονίδια εμπλέκονται στη μεταβίβαση χαρακτηριστικών που αυξάνουν την προδιάθεση του ατόμου να πάθει κατάθλιψη. Κάποιες μη ψυχιατρικές παθήσεις έχουν βρεθεί ότι μπορεί να προκαλέσουν Κατάθλιψη δευτεροπαθώς. Δρουν στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα και επηρεάζουν τη λειτουργία των περιοχών εκείνων του εγκεφάλου που ρυθμίζουν το συναίσθημα. Τέτοιες παθήσεις είναι η νόσος του Πάρκινσον, η σκλήρυνση κατά πλάκας, το αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, ενδοκρινικές παθήσεις, όπως υποθυρεοειδισμός, λοιμώξεις που δρουν στο Κ.Ν.Σ., όπως το AIDS, συστηματικές διαταραχές, όπως η αναιμία και ο μεταστατικός καρκίνος αλλά και διάφορα φάρμακα, όπως η κορτιζόνη και το αλκοόλ.

Καμία θεραπεία δεν μπορεί να διεκδικήσει την αποκλειστικότητα για την Κατάθλιψη. Αυτό που χρειάζεται είναι συνδυασμός θεραπειών ανάλογα με τις ανάγκες του ασθενή που θα είναι και πιο αποτελεσματικός, αν λάβουμε υπόψη σχετικές εργασίες. Άλλωστε οι στόχοι των θεραπειών είναι διαφορετικοί. Οι σωματικές θεραπείες, όπως η φαρμακοθεραπεία, στοχεύουν περισσότερο στη βελτίωση των φυσιολογικών λειτουργιών, όπως ύπνος, όρεξη, κλπ., ενώ οι ψυχοθεραπείες στη βελτίωση της διαπροσωπικής λειτουργικότητας και την καλύτερη λειτουργία της προσωπικότητας του ατόμου. Ο θεραπευτής επιλέγει για τον κάθε ασθενή την κατάλληλη σύνθεση φαρμακοθεραπείας και ψυχοθεραπείας. Η ατομική ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία είναι η πιο διαδεδομένη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση στην Κατάθλιψη, όπου δίνεται έμφαση στις προηγούμενες εμπειρίες και βιώματα του ατόμου και στα ασυνείδητα κίνητρα που προσδιορίζουν τη συμπεριφορά του. Η Κατάθλιψη βοηθείται έμμεσα βελτιώνοντας τις διαπροσωπικές σχέσεις, την εμπιστοσύνη προς τα άλλα άτομα, τους αμυντικούς μηχανισμούς, τη συναισθηματική ευαισθησία, τη δημιουργικότητα, παραγωγικότητα κ.ά. Η βελτίωση όλων αυτών συντελείται μέσα από επαναβίωση και ερμηνεία σημαντικών προβλημάτων και συγκρούσεων της παιδικής ηλικίας που εμφανίζονται στη μεταβιβαστική σχέση θεραπευτή- ασθενή. Η ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία είναι θεραπεία μακράς διάρκειας και ενδείκνυται και σε περιπτώσεις που η ζωή του ατόμου είναι διαταραγμένη από ασυνείδητες συγκρούσεις. Επίσης, στην Κατάθλιψη μπορεί να γίνει υποστηρικτική θεραπεία -περίπου 20 συνεδρίες- που έγκειται στην ανακούφιση από τα συμπτώματα και σε συγκεκριμένες τεχνικές-βραχεία δυναμική θεραπεία.

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός (κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος Βυζαντινής Ιστορίας απ' το Α.Π.Θ.)
E-mail: ailiadi@sch.gr

Αμαλία Κ. Ηλιάδη, φιλόλογος-ιστορικός «Τέχνες και Ψυχική Υγεία»: Έρευνα για το ρόλο των Τεχνών στη διατήρηση και ανάκτηση της ψυχικής υγείας του ανθρώπου.
2006-03-26



ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ της Αμαλίας Κ. Ηλιάδη

Γεννήθηκα στα Τρίκαλα Θεσσαλίας το 1967. Σπούδασα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσ/νίκης Ιστορία-Αρχαιολογία με ειδίκευση στην Ιστορία. Πήρα Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Βυζαντινής Ιστορίας απ' τη Φιλοσοφική Σχολή του ιδίου Πανεπιστημίου και από το 1992 διδάσκω στη Μέση Εκπαίδευση ως Φιλόλογος. Έχω συγγράψει βιβλία ιστορικού, λογοτεχνικού και παιδαγωγικού περιεχομένου. Παράλληλα, ασχολούμαι ερασιτεχνικά με τη ζωγραφική και την ποίηση.

«Οι Τέχνες ως παράγοντας διατήρησης και ανάκτησης της ψυχικής υγείας του ανθρώπου - Art Therapy, χοροθεραπεία, μουσικοθεραπεία, δραματοθεραπεία».
(έρευνα που εκπονήθηκε στο πλαίσιο προγράμματος Αγωγής Υγείας απ' τη φιλόλογο-ιστορικό Αμαλία Κ. Ηλιάδη)

Αυτό το ηλεκτρονικό βιβλίο είναι αφιερωμένο στην αδερφή μου
Βάσω Κ. Ηλιάδη

Copyright: Αμαλία Κ. Ηλιάδη
Τρίκαλα 2006

Στοιχεία συγγραφέως: Αμαλία Κ. Ηλιάδη
Δ/ση: Μ. Πιτσάκου 21
Τ.Κ.42100 Τρίκαλα
Τηλ.& Fax: 2431071402
E-Mail: ailiadi@sch.gr

Διορθώσεις-δακτυλογράφηση: Βάσω Κ. Ηλιάδη.

Το εικαστικό υλικό (έργα ζωγραφικής & σχέδια) που κοσμεί τα κείμενα αποτελεί πρωτότυπη δημιουργία των Αμαλίας & Βάσως Ηλιάδη.