

Ο ΧΟΡΟΣ ΩΣ ΜΕΣΟ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΕΞΑΡΤΗΜΕΝΩΝ ΑΤΟΜΩΝ: ΜΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Αγνή Μήλιου & Ευρυνόμη Αυδή
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Περίληψη: Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι ερευνητές βασίζονται σε ποιοτικές μεθοδολογίες για τη μελέτη της διεργασίας της ψυχοθεραπείας. Η παρούσα εργασία αφορά μία ποιοτική έρευνα με θέμα την περιγραφή και κατανόηση του προσωπικού βιώματος χρηστών εξαρτησιογόνων ουσιών, οι οποίοι συμμετείχαν σε μία ομάδα χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας στο πλαίσιο της θεραπείας τους. Η ομάδα, η οποία διήρκεσε 6 μήνες, οργανώθηκε και εμψυχώθηκε από την πρώτη συγγραφέα σε μία θεραπευτική κοινότητα για εξαρτημένα άτομα. Μετά το πέρας των συναντήσεων της ομάδας, τα μέλη πήραν μέρος σε μια ημιδομημένη συνέντευξη, κατά την οποία είχαν την ευκαιρία να αναστοχαστούν επάνω στην εμπειρία τους από την ομάδα και να τη σχολιάσουν. Ως μέθοδος ανάλυσης των συνεντεύξεων χρησιμοποιήθηκε η Θεμελιωμένη Θεωρία. Κατά την ανάλυση των δεδομένων, προέκυψαν δύο βασικοί άξονες νοήματος, εκ των οποίων ο πρώτος αφορά τη σχέση του χρήστη με το σώμα του και ο δεύτερος την αξιολόγηση της ομάδας από τα ίδια τα μέλη της. Με βάση τα δεδομένα της έρευνας συζητείται η συμβολή της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας σε θεραπευτικά προγράμματα απεξάρτησης.

Λέξεις κλειδιά: Απεξάρτηση, Θεμελιωμένη Θεωρία, Χοροθεραπεία-Κινησιοθεραπεία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο ρόλος της τέχνης στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία της απεξάρτησης

Εστιάζοντας την προσοχή μας στο χώρο των προγραμμάτων απεξάρτησης, διαπιστώνουμε ότι τα τελευταία χρόνια δίνεται έμφαση στη χρήση της τέχνης στη θεραπεία και στην αντιμετώπιση προβλημάτων εξάρτησης από ψυχοτρόπες ουσίες. Η χρήση της τέχνης ως θεραπείας είναι πλέον ευρύτερα

διαδεδομένη σε προγράμματα και σε κέντρα απεξάρτησης. Υπάρχει αρκετό βιβλιογραφικό υλικό αναφορικά με την χρησιμοποίηση της τέχνης σε θεραπευτικά προγράμματα που βασίζονται στις αρχές της αυτοβοήθειας, όπως των ομάδων των “Ανώνυμων Ναρκομανών” και “Ανώνυμων Αλκοολικών”, αλλά και σε προγράμματα πρόληψης. Επίσης, διαδεδομένη είναι η χρήση της τέχνης στο χώρο των θεραπευτικών κοινοτήτων, δυστυχώς όμως δεν έχει μελετηθεί επαρκώς ο τρόπος με τον οποίο αυτή εφαρμόζεται. Αυτό συμβαίνει κυρίως λόγω του έντονα βιωματικού χαρακτήρα των θεραπειών μέσα από την τέχνη και λόγω της δυσκολίας να καταγραφούν με λέξεις οι εμπειρίες και τα συναισθήματα που προέρχονται μέσα από τη συμμετοχή σε ομάδες “τέχνης-θεραπείας” (Karkou & Sanderson, 2001).

Η εισαγωγή της τέχνης στο θεραπευτικό πλαίσιο της απεξάρτησης στοχεύει στη “μεταμόρφωση του προσώπου του τοξικομανούς”, μέσα από μία διαδικασία αλλαγής του τρόπου λειτουργίας του σε όλα τα επίπεδα, δηλαδή στο επίπεδο της σκέψης, της συναισθηματικής έκφρασης, της προσωπικότητάς του και της στάσης ζωής του. Η καλλιτεχνική δημιουργία μέσα στο πλαίσιο της απεξάρτησης έχει πάντα συλλογικό χαρακτήρα, και συνεπώς προάγει την κοινωνικοποίηση, ενώ ταυτόχρονα αναδεικνύει τις ιδιαίτερες ικανότητες του κάθε ατόμου ξεχωριστά (Μάτσα, 2001).

Η θεραπεία τέχνης είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στη θεραπεία εξαρτημένων ατόμων διότι απευθύνεται στη δυσκολία τους να βιώσουν και να εκφράσουν έντονα συναισθήματα. Πολλοί θεραπευτές τέχνης θεωρούν την προσέγγιση αυτή λιγότερο απειλητική, για άτομα που έχουν ιδιαίτερη δυσκολία έκφρασης, από τις θεραπείες που βασίζονται κυρίως στο λόγο (Johnson, 1990. Waller & Mahony, 1999). Ένα είδος τέχνης-θεραπείας είναι η χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία, η οποία βασίζεται στις αρχές της ανθρωπιστικής ψυχολογίας, και δίνει έμφαση στην έμφυτη τάση του ατόμου για δημιουργικότητα και αυτο-πραγμάτωση (Payne, 1992).

Χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία

Ο χορός από τα πανάρχαια χρόνια αποτελούσε αναπόσπαστο μέρος των δραστηριοτήτων του ανθρώπου. Πολλές από τις τελετουργίες πρωτόγονων φυλών αφορούσαν την ψυχική και σωματική θεραπεία και χρησιμοποιούσαν ως θεραπευτικά εργαλεία το χορό, το τραγούδι και το μύθο (Schott-Billmann, 1997). Ο χορός αποτελούσε, επίσης, βασικό χαρακτηριστικό των διονυσιακών τελετών για τις οποίες έλεγε ο Πλάτων: “όσοι συμμετέχουν στο ρυθμό της φλογέρας με τους θεούς, στους οποίους προσέφεραν τις

καθιερωμένες θυσίες, φτάνουν σε μία ισορροπία μέσα από μια κατάσταση που για μας αντιστοιχεί στην τρέλα”. Ο Αριστοτέλης, επίσης, αναφέρει ότι με τους βακχικούς χορούς και τα τραγούδια ξεπερνιούνται οι κρίσεις κατάθλιψης, καθώς τα άτομα μέσα από την κάθαρη απαλλάσσονται από τις οδυνηρές εμπειρίες τους (Schott-Billmann, 1997).

Οι παραδοσιακές πρακτικές τεχνικές της θεραπευτικής χρήσης του χορού άνησαν στη Δύση μέχρι το τέλος του Μεσαίωνα και εφαρμόζονταν σε αρκετές χώρες της Ευρώπης. Ο χορός όμως άρχισε να χρησιμοποιείται ως αναγνωρισμένο μέσο θεραπείας στη Δύση τον 20ο αιώνα και μάλιστα στη δεκαετία του 1940. Στη Μεγάλη Βρετανία και στις ΗΠΑ αρχικά εφαρμόστηκε στην ψυχιατρική και αργότερα εισήχθη στην ειδική εκπαίδευση και στους χώρους ενασχόλησης με ηλικιωμένα άτομα. Το 1982 δημιουργήθηκε στο Λονδίνο ένας επίσημος οργανισμός με αντικείμενο τη χοροθεραπεία, ο “Σύλλογος Χοροθεραπείας-Κινησιοθεραπείας” (Association of Dance Movement Therapy, ADMT). Συγχρόνως με τη δημιουργία του οργανισμού αυτού οι πρωτοπόροι της βρετανικής πρακτικής ανέπτυξαν στη δεκαετία του 1970 και 1980 το προσωπικό τους ύφος χοροθεραπείας, το οποίο επηρεάστηκε από το δημιουργικό χορό του Laban, από τον κλασικό και σύγχρονο χορό, από τη θεραπεία Gestalt, από την ομαδική ψυχοθεραπεία του Rogers, από τη θεωρία του Reich, και από τις θεωρίες του Jung (Payne, 1992). Στις ΗΠΑ η ιστορική εξέλιξη της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας είναι διαφορετική. Η χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία εγγράφεται θεωρητικά στο ρεύμα των ψυχοσωματικών θεραπειών της δεκαετίας του 1950. Αυτές βασίζονται επίσης στη θεωρία του Reich, στη θεραπεία Gestalt, και κατά ένα μέρος στις θεωρητικές θέσεις του Freud. Έτσι, στις ΗΠΑ η χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία εξελίσσεται από το 1960 και μετά, και το 1965 ιδρύεται ο “Αμερικανικός Σύλλογος Χοροθεραπείας” (American Dance Therapy Association).

Στην Ελλάδα τα πρώτα βήματα εφαρμογής της χοροθεραπείας έγιναν στα τέλη της δεκαετίας του 1980 στο χώρο της ψυχικής υγείας (στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής), στο χώρο της απεξάρτησης από τις εξαρτησιογόνες ουσίες, και στο χώρο της κοινωνικής μέριμνας. Παρ’ όλα αυτά, η εφαρμογή της είναι περιορισμένη, τόσο στο χώρο της ψυχικής υγείας γενικότερα, όσο και στο χώρο των εξαρτήσεων, ειδικότερα (Schott-Billmann, 1997).

Βασικές αρχές της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας

Η χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία ορίζεται ως «η ψυχοθεραπευτική χρήση

της κίνησης και του χορού μέσα από την οποία μπορεί κανείς να συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που προάγει τη συναισθηματική, γνωστική, σωματική και κοινωνική ολοκλήρωσή του» (ADMT UK, 1977 στο Meekums, 2002, σ. 4). Η χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία ως ψυχοθεραπευτική διαδικασία δύναται να συμβάλει στην απόκτηση και στον προσδιορισμό μιας νέας σχέσης με το σώμα και γενικότερα με τον εαυτό (Payne, 1992). Μία από τις βασικές αρχές της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας είναι ότι υπάρχει μία δυνατή σχέση μεταξύ της κίνησης και των συναισθημάτων. Η χοροθεραπεία χρησιμοποιεί τη σχέση αυτή ως μέσο με βάση το οποίο μπορεί κανείς να οδηγηθεί σε ένα σαφέστερο ορισμό του εαυτού του (Payne, 1992). Επιτρέπει στον άνθρωπο να αφυπνίσει τη λειτουργική ευχαρίστηση του σώματός του, να συμβολίσει τις ενορμήσεις του με ένα κινητικό λεξιλόγιο και να ξεναβρεί την ψυχοσωματική του ενότητα (Schott-Billmann, 1997).

Στην πρακτική της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας, η κίνηση θεωρείται ως έκφραση ασυνείδητων διεργασιών που πραγματώνονται στο άτομο και στην ομάδα. Θεωρείται, επιπλέον, ότι τα συναισθήματα που προέρχονται από το ασυνείδητο εκφράζονται και εξωτερικεύονται μέσα από την κίνηση και το χορό πολύ περισσότερο από ό,τι μέσα από το λόγο (Payne, 1992). Έτσι, τα μη επεξεργασμένα συναισθήματα μπορούν να αναγνωριστούν και να μορφοποιηθούν διαμέσου της χοροθεραπευτικής διαδικασίας.

Καθώς μέσα από τη κίνηση και το χορό ο εσωτερικός κόσμος κάθε ατόμου αναδύεται, οι άνθρωποι μοιράζονται συναισθήματα και δημιουργούν μεταξύ τους ουσιαστικές σχέσεις. Αν ο λόγος αποτελεί ένα μέσο επικοινωνίας, τότε η κίνηση είναι μία άλλη μορφή επικοινωνίας, πολύ πιο άμεση από το λόγο. Ένας, λοιπόν, από τους πρωταρχικούς στόχους της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας είναι να κινητοποιήσει τα άτομα ώστε να χρησιμοποιήσουν την κίνηση ως μέσο με βάση το οποίο θα βιώσουν νέους τρόπους αλληλεπίδρασης με τους γύρω τους (Payne, 1992).

Όσον αφορά τις τεχνικές που χρησιμοποιεί η χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία, αξίζει να σημειωθεί ότι εφαρμόζει πολλές μη λεκτικές επικοινωνιακές τεχνικές, που έχει δανειστεί από διάφορες θεραπευτικές μεθόδους και από διάφορους χώρους της τέχνης. Έτσι, χρησιμοποιεί τεχνικές που βασίζονται καθαρά στο χορό και στην κίνηση, καθώς και τεχνικές παρμένες από τη δραματοθεραπεία και τη θεραπεία Gestalt (Payne, 1992). Ορισμένες από τις τεχνικές αυτές είναι το άγγιγμα, ο αυτοσχεδιασμός, η οργανωμένη ακολουθία κινήσεων, η δημιουργία χορογραφίας (Payne, 1992), οι ασκήσεις ενίσχυσης της σχέσης του ατόμου με το σώμα του, οι

“θεμελιώδεις τεχνικές”, οι τεχνικές αναπνοής, οι τεχνικές εξερεύνησης του προσωπικού χώρου του ατόμου (Meekums, 2002), η υπερβολή, ο καθρέφτης (Payne, 1992), η συλλογική ομαδική κίνηση, και η χρήση διαφορετικών μουσικών-ρυθμικών μέτρων (Meekums, 2002).

Χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία και απεξάρτηση

Μέσα από τη χρήση, τα άτομα οδηγούνται σταδιακά στην ολοκληρωτική υποταγή, στον καταναγκασμό της εξάρτησης και με το πέρασμα του χρόνου παραιτούνται από κάθε άλλη σκέψη ή δραστηριότητα. Στην πορεία αυτή, κατά την οποία η ουσία εισβάλλει όλο και πιο έντονα στη ζωή τους, χάνουν την ικανότητα της ανεξάρτητης σκέψης, του ανεξάρτητου λόγου, της φαντασίας και της δημιουργίας (Μάτσα, 2001). Ζώντας μέσα στην εξάρτηση και διαμέσου αυτής, ο εξαρτημένος εγκαταλείπει σιγά σιγά κάθε φροντίδα του σώματος, της καθαριότητας, της διατροφής και της υγιεινής του. Η σχέση του εξαρτημένου ατόμου με το σώμα του χαρακτηρίζεται από την ‘κατάχρησή’ του ως μέσου χορήγησης της εξαρτησιογόνου ουσίας στον οργανισμό του. Έτσι, χάνει σταδιακά κάθε ουσιαστική επαφή με αυτό, αλλά και με τον ίδιο του τον εαυτό, καθώς το σώμα αποτελεί ένα από τα βασικά στοιχεία του εαυτού και της ταυτότητας.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η χοροθεραπεία – κινησιοθεραπεία ως ψυχοθεραπευτική διαδικασία προάγει τον προσδιορισμό μιας νέας σχέσης με το σώμα και γενικότερα με τον εαυτό (Schott-Billmann, 1997). Λόγω αυτής της δυνατότητας μπορεί να συμβάλει, σε συνδυασμό και με άλλες θεραπευτικές μεθόδους, στη θεραπεία των εξαρτημένων ατόμων. Μέσα από τη χοροθεραπεία, το εξαρτημένο άτομο γνωρίζει το σώμα του από την αρχή και ανακαλύπτει τον εαυτό του, βιώνοντας νέες, πρωτόγνωρες εμπειρίες. Συγχρόνως του δίνεται η δυνατότητα να βιώσει νέους τρόπους ύπαρξης και επικοινωνίας με τα άτομα που το περιβάλλουν.

Δυστυχώς, όμως, δεν υπάρχει βιβλιογραφία που να αναφέρεται αποκλειστικά στην εφαρμογή της στο χώρο των εξαρτήσεων. Η βιβλιογραφία που υπάρχει αναφέρεται γενικά στις θεραπείες τέχνης που εφαρμόζονται σε προγράμματα απεξάρτησης, και είναι πολύ περιορισμένη (βλ. Karkou & Sanderson, 2001. Μάτσα, 2001. Waller & Mahony, 1999).

Χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία και έρευνα

Όσον αφορά την έρευνα σχετικά με τη χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία,

διαπιστώνουμε ότι υπάρχουν ελάχιστα δείγματα ερευνών στο χώρο αυτό (Waller & Mahony, 1999). Η χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία είναι λιγότερο μελετημένη ερευνητικά από τις υπόλοιπες θεραπείες τέχνης (Higgins, 2001). Παρ' όλα αυτά έχουν διεξαχθεί και ποσοτικές και ποιοτικές έρευνες στη χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία. Ενδεικτικά αναφέρουμε έρευνες με θέμα την αποτελεσματικότητα της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας στη μείωση του άγχους (Cruz & Sabers, 1998. Erwin-Grabner, Goodill, Hill, & Von Neida, 1999. Low & Ritter, 1998. Ritter & Low, 1996), τη χρησιμότητά της σε παιδιά και έφηβους με ειδικές ανάγκες (Cole, 1982. North, 1972. Siegel, 1973. Wislochi, 1981), και την αποτελεσματικότητά της σε κακοποιημένες γυναίκες (Meekums, 2002). Οι Ritter και Low (1996) διεξήγαγαν μια μετα-ανάλυση για να αξιολογήσουν την αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας σε παιδιά και ενήλικες με ψυχικές και μη διαταραχές, και τα ευρήματά της καταδεικνύουν πραγματικά την αποτελεσματικότητά της εφαρμογής της, ειδικά σε περιπτώσεις ψυχικών διαταραχών ενηλίκων (Berrol, 2000). Σύμφωνα με την Payne (1992), ο πιο κατάλληλος τρόπος για να συλλέξουμε πληροφορίες σχετικά με το βίωμα των ατόμων που συμμετέχουν στις ομάδες χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας, και σχετικά με τη χρησιμότητά της, είναι να πάρουμε συνεντεύξεις από τα ίδια τα άτομα.

Όσον αφορά την έρευνα σχετικά με την εφαρμογή της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας ειδικά σε κέντρα απεξάρτησης είναι στην ουσία ανύπαρκτη, πέρα ίσως από λίγες μεμονωμένες ατομικές προσπάθειες θεραπευτών που προσπαθούν να καταγράψουν την εμπειρία τους. Μία τέτοια προσπάθεια υπήρξε η καταγραφή της εμπειρίας τριών θεραπευτριών της τέχνης, της Marcia P., χοροθεραπεύτριας-κινησιοθεραπεύτριας, της Waller D., που χρησιμοποιεί τις εικαστικές τέχνες ως μέσο θεραπείας, και της Groterath A., ψυχοδραματοθεραπεύτριας, από την εργασία τους στη θεραπευτική κοινότητα απεξάρτησης "Centro Italiano di Solidarieta". Μέσα από την καταγραφή της εμπειρίας αυτής, καταλήγουν στο ότι η εφαρμογή της τέχνης-θεραπείας μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη θεραπευτική διαδικασία της απεξάρτησης (Waller & Mahoney, 1999).

Το γεγονός ότι δεν έχουν διεξαχθεί έρευνες με αντικείμενο την εφαρμογή της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας σε θεραπευτικά προγράμματα απεξάρτησης μπορεί να αποδοθεί σε δύο λόγους. Ο πρώτος σχετίζεται με την ίδια τη χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία, η οποία αποτελεί μία σχετικά καινούρια θεραπευτική μέθοδο, και τόσο η θεωρία όσο και η εφαρμογή της αλλά και η έρευνα στο χώρο αυτό βρίσκονται ακόμη σε πρωταρχικό

στάδιο. Ο δεύτερος λόγος είναι η αντίδραση που εκφράζουν γενικότερα οι θεραπευτές της τέχνης στις μεθόδους της πειραματικής-ποσοτικής έρευνας, τις οποίες θεωρούν ακατάλληλες για το χώρο των κοινωνικών επιστημών γενικότερα (Karkou & Sanderson, 2001).

Η ΠΑΡΟΥΣΑ ΕΡΕΥΝΑ

Η παρούσα έρευνα αφορά την αξιολόγηση της εφαρμογής της “ομάδας χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας” μέσα από την εμπειρία και το προσωπικό βίωμα πρώην χρηστών, μελών ενός θεραπευτικού προγράμματος απεξάρτησης. Στόχος της είναι, δηλαδή, να διερευνήσει και να περιγράψει πώς αισθάνθηκαν οι χρήστες ως μέλη της ομάδας αυτής, ποιες δυσκολίες αντιμετώπισαν, ποιες αλλαγές παρατήρησαν στον εαυτό τους και στα υπόλοιπα μέλη, εάν αισθάνονται ότι βοηθήθηκαν στην προσπάθεια απεξάρτησής τους και, γενικότερα, εάν θεωρούν χρήσιμη την ύπαρξη μιας τέτοιας ομάδας σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα απεξάρτησης.

Σχεδιασμός της έρευνας

Στο πλαίσιο της μεταπτυχιακής πρακτικής άσκησης της βασικής ερευνητριας σε ένα πρόγραμμα απεξάρτησης, λόγω της ιδιότητάς της ως ψυχολόγου και ως πτυχιούχου Ανώτερης Επαγγελματικής Σχολής Χορού, μετά από συνεννόηση με το διευθυντή της θεραπευτικής κοινότητας του προγράμματος, δημιουργήθηκε ομάδα χοροθεραπείας – κινησιοθεραπείας, η οποία ονομάστηκε “Ομάδα Γνωριμίας Σώματος” και προσαρμόστηκε στις ανάγκες των χρηστών. Η δημιουργία της ομάδας πραγματοποιήθηκε το Φεβρουάριο του 2002 και οι συναντήσεις της διήρκεσαν μέχρι και τον Ιούλιο του 2002. Μέλη της ομάδας αποτέλεσαν 16 χρήστες, μέλη της θεραπευτικής κοινότητας, οκτώ από τους οποίους παρακολούθησαν την ομάδα από την αρχή της σύστασής της μέχρι το τέλος, καθώς οι υπόλοιποι ολοκλήρωσαν το θεραπευτικό πρόγραμμα στη διάρκεια της ομάδας. Η ομάδα χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας εντάχθηκε στις δραστηριότητες της κοινότητας και οι συναντήσεις της γίνονταν μία φορά την εβδομάδα, με διάρκεια μιας ώρας. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν 21 συναντήσεις.

Στις συναντήσεις αυτές ακολουθούσαν ένα πρόγραμμα τεχνικών και ασκήσεων, το οποίο χρησιμοποιούνταν σε κάθε συνάντηση, αν και ανάλογα με τις ανάγκες που παρουσίαζε κάθε φορά η ομάδα, προσθέτονταν

ή αφαιρούνταν στοιχεία. Κάθε άσκηση συνοδευόταν από κατάλληλα μουσικά ακούσματα. Οι πρώτες ασκήσεις ήταν ατομικές και με μικρότερο βαθμό δυσκολίας από αυτές που ακολούθησαν. Στόχος ήταν η σταδιακή εξοικείωση και γνωριμία των χρηστών με το σώμα τους και στη συνέχεια η επαφή και η επικοινωνία τους με τα άλλα μέλη της ομάδας. Έτσι, ενώ προηγήθηκαν ασκήσεις που είχαν ως επίκεντρο τη γνωριμία με το σώμα τους, σταδιακά προσθέτονταν ασκήσεις ομαδικές, οι οποίες στην αρχή δεν απαιτούσαν σωματική επαφή. Στη συνέχεια, όμως, δόθηκε ιδιαίτερη βαρύτητα στις ασκήσεις σωματικής επαφής και μάλιστα στο σημείο που τα άτομα εξοικειώθηκαν μεταξύ τους. Στο σημείο αυτό εφαρμόστηκαν οι ασκήσεις εμπιστοσύνης, ασκήσεις στις οποίες τα μέλη έπρεπε να εμπιστευτούν το σώμα τους και τον εαυτό τους στα χέρια των υπολοίπων. Συγχρόνως με τα παραπάνω, γινόταν προσπάθεια να δοθεί στην κίνηση μία άλλη διάσταση, αυτή που την προάγει σε μέσο έκφρασης συναισθημάτων.

Παράλληλα με όλα αυτά χρησιμοποιήθηκαν ασκήσεις ρυθμού, βηματισμοί σχετιζόμενοι με μουσική, ακόμη και απλές χορευτικές κινήσεις, με σκοπό να αντιληφθούν τα μέλη της ομάδας ότι μπορούν να επικοινωνήσουν μεταξύ τους μέσα από την κίνηση και το χορό. Στις τελευταίες, μάλιστα, συναντήσεις δημιουργήθηκε ολόκληρη χορογραφία, η οποία απαιτούσε συνεργασία και συλλογική οργάνωση. Στο τέλος κάθε συνάντησης υπήρχε το κομμάτι της επανατροφοδότησης και του αναστοχασμού. Γινόταν, δηλαδή, κύκλος, με στόχο την έκφραση και την επεξεργασία των συναισθημάτων που βίωσε το κάθε άτομο κατά τη συνεδρία και των εμπειριών του με τα υπόλοιπα μέλη.

ΜΕΘΟΔΟΣ

Συμμετέχοντες

Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν συνολικά 8 άτομα, μέλη μιας θεραπευτικής κοινότητας απεξάρτησης. Από τους 8 συμμετέχοντες οι 6 ήταν άνδρες και οι 2 γυναίκες. Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από είκοσι έως σαράντα ετών. Τα άτομα αυτά είχαν παρακολουθήσει από την αρχή όλες τις συναντήσεις της ομάδας χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας. Η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν εθελοντική και εμπιστευτική, όσο αφορά το προσωπικό και άλλα μέλη της κοινότητας. Κατά την απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων παραποιήθηκαν τα ονόματα και άλλα προ-

σωπικά στοιχεία που μπορεί να αποκάλυπταν την ταυτότητα του ομιλητή.

Συλλογή δεδομένων

Η συλλογή δεδομένων έγινε με τη διενέργεια ημιδομημένων συνεντεύξεων, οι οποίες διεξήχθησαν κατά περίπτωση στο χώρο της θεραπευτικής κοινότητας αλλά και στα σπίτια των συμμετεχόντων. Επιλέχθηκε η ημιδομημένη συνέντευξη, διότι παράλληλα με την ύπαρξη ενός βασικού ερωτηματολογίου, επιτρέπει και την ανάπτυξη της προσωπικής εκδοχής των συμμετεχόντων. Κρίνεται ιδιαίτερα σημαντικό να επιτευχθεί μία ισορροπία ανάμεσα στη χρησιμοποίηση των προκαθορισμένων ερωτήσεων και στην ελευθερία που δίνεται στους συμμετέχοντες να αναπτύξουν τις απόψεις τους.

Η συλλογή των συνεντεύξεων ξεκίνησε ένα τρίμηνο μετά την ολοκλήρωση των συναντήσεων της ομάδας χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας, δηλαδή τον Οκτώβριο του 2002 και διήρκεσε μέχρι και τον Ιανουάριο του 2003. Οι συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν από τη βασική ερευνήτρια και έναν ερωτώμενο κάθε φορά και ο χρόνος διάρκειάς τους κυμαινόταν από 45 λεπτά μέχρι μία ώρα.

Μέθοδος έρευνας και ανάλυσης δεδομένων – Θεμελιωμένη Θεωρία

Ως μέθοδος έρευνας και ανάλυσης των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η Θεμελιωμένη Θεωρία, η οποία βασίζεται στα λεγόμενα των ατόμων που συμμετέχουν στην έρευνα και προσπαθεί να κρατηθεί όσο πιο κοντά γίνεται σε αυτά. Η Θεμελιωμένη Θεωρία είναι μία ιδιαίτερα διαδεδομένη μέθοδος ποιοτικής διερεύνησης στην ψυχολογία (Αυδή, 2003). Χρησιμοποιεί ένα σύστημα από διαδικασίες για να αναπτύξει ένα θεωρητικό μοντέλο “μέσης τάξης” για το υπό μελέτη φαινόμενο (Strauss & Corbin, 1994). Η ανάλυση ξεκινά από μεμονωμένες περιπτώσεις, γεγονότα ή εμπειρίες, και σταδιακά προχωρά σε πιο αφηρημένες εννοιολογικές κατηγορίες, ώστε να συντεθούν, να κατανοηθούν και να εξηγηθούν τα δεδομένα, και να αναγνωριστούν οι μεταξύ τους σχέσεις (Strauss & Corbin, 1990). Έχει ως στόχο της την ανακάλυψη νέων τρόπων κατανόησης του κοινωνικού κόσμου και τη δημιουργία μιας νέας θεωρίας, μέσης τάξης, η οποία δεν επιβάλλεται στα δεδομένα, αλλά ‘θεμελιώνεται’ σε αυτά (Rennie, 1998).

Η αναλυτική φάση στη Θεμελιωμένη Θεωρία περιλαμβάνει την κωδικοποίηση των δεδομένων, τη διαδικασία δηλαδή κατά την οποία ο ερευ-

νητής ορίζει τι σημαίνουν τα δεδομένα. Η διαδικασία της κωδικοποίησης διακρίνεται σε τρεις φάσεις: στην ανοιχτή κωδικοποίηση, στην αξονική κωδικοποίηση, και στην εστιασμένη ή επιλεκτική κωδικοποίηση (Strauss & Corbin, 1990).

Δυνατά σημεία και περιορισμοί της έρευνας

Η συγκεκριμένη έρευνα έχει ορισμένα δυνατά σημεία και κάποιους περιορισμούς που συχνά συναντώνται στις ποιοτικές έρευνες. Οι κυριότεροι περιορισμοί της αφορούν, πρώτον, τη δυσκολία γενίκευσης των αποτελεσμάτων της, λόγω του περιορισμένου αριθμού των συμμετεχόντων σε αυτήν, και, δεύτερον, το γεγονός ότι διερευνάται μόνο η προσωπική τους άποψη και εμπειρία, και όχι η αντικειμενική αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας. Πέρα, δηλαδή, από τις περιγραφές και τις τοποθετήσεις των συμμετεχόντων δεν υπάρχουν 'εξωτερικοί' και αντικειμενικοί τρόποι μέτρησης.

Ένα ακόμη σημείο που επιδέχεται κριτική είναι η υποκειμενικότητα της ερευνήτριας στην ανάλυση των δεδομένων, η οποία είναι επηρεασμένη από τις προσωπικές της γνώσεις, πεποιθήσεις και εμπειρίες. Στη συγκεκριμένη έρευνα η ερευνήτρια ήταν και η εμπυχώτρια της ομάδας χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας και άρα το προσωπικό της βίωμα από την ομάδα μπορούσε να την επηρεάσει στην ανάλυση των δεδομένων και στην ανάπτυξη της θεμελιώδους θεωρίας. Επίσης, θα μπορούσε να ισχυριστεί κανείς ότι και η διεξαγωγή των συνεντεύξεων από την ίδια την εμπυχώτρια δεν αφήνει περιθώρια στα μέλη της ομάδας να εκφραστούν ελεύθερα και να αναφέρουν ίσως και κάτι ιδιαίτερα αρνητικό για την ομάδα.

Το ότι η ερευνήτρια και η εμπυχώτρια της ομάδας χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας ήταν το ίδιο πρόσωπο μπορεί να αποτελεί ταυτοχρόνως και δυνατό σημείο της έρευνας, διότι η ερευνήτρια μέσα από το προσωπικό της βίωμα είχε το πλεονέκτημα να γνωρίζει ακριβώς την πορεία που ακολούθησε η ομάδα, και έτσι μπορούσε να κατανοεί ευκολότερα τα λεγόμενα των μελών της ομάδας κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων αλλά και κατά τη διαδικασία της ανάλυσης των δεδομένων. Ταυτοχρόνως, οι ερωτώμενοι είχαν το πλεονέκτημα να αισθάνονται άνετα στις συνεντεύξεις, με την έννοια ότι μιλούσαν σε ένα άτομο με το οποίο είχαν αναπτύξει οικειότητα και το οποίο γνώριζε την πορεία τους μέσα στην ομάδα.

Ένα, επίσης, από τα δυνατά σημεία της παρούσας έρευνας ήταν το ότι 'ακούγεται η φωνή' των ατόμων που συμμετείχαν σε αυτήν. Η έρευνα αυτή βασίστηκε στην περιγραφή του προσωπικού βιώματος χρηστών που βρίσκονται στη φάση της απεξάρτησης, μέσα από τη συμμετοχή τους στην ομάδα χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας. Είναι σημαντικό ότι οι κατηγορίες της ανάλυσης προέκυψαν μέσα από τα δεδομένα και δεν ήταν προκατασκευασμένες, αλλά και ότι η θεμελιωμένη θεωρία που αναπτύχθηκε βασίστηκε στα δεδομένα αυτά. Συγχρόνως, είναι σημαντικό το γεγονός ότι η ανάλυση επιδιώκει να καταγράψει με λεπτομέρεια την πολυπλοκότητα της εμπειρίας των χρηστών που συμμετείχαν στη συγκεκριμένη ομάδα χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Κατά την ανάλυση των δεδομένων με βάση τη Θεμελιωμένη Θεωρία, προέκυψαν δύο βασικοί άξονες σύμφωνα με τους οποίους θα γίνει και η περιγραφή των αποτελεσμάτων της έρευνας. Ο πρώτος άξονας αφορά τη σχέση του χρήστη με το σώμα του και ο δεύτερος αναφέρεται στην αξιολόγηση της ομάδας χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας από τα ίδια τα μέλη της.

Η σχέση του χρήστη με το σώμα του

Η σχέση του χρήστη με το σώμα του, όπως διαφαίνεται από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας, χαρακτηρίζεται από πολυπλοκότητα. Είναι ιδιαίτερα σύνθετη και κινείται σε δύο βασικά επίπεδα. Το πρώτο επίπεδο είναι η αποξένωση από το σώμα, η οποία είναι χαρακτηριστική των ανθρώπων που είναι εξαρτημένοι από τις ουσίες και μας είναι ήδη γνωστή από τη βιβλιογραφία. Το δεύτερο επίπεδο σχετίζεται με την επιθυμία τους για ουσιαστική επαφή με το σώμα τους και με τους άλλους ανθρώπους.

Η αποξένωση από το σώμα γίνεται έκδηλη μέσα από τις συνεντεύξεις όλων των ερωτωμένων. Είναι φανερό αρχικά από το γεγονός ότι η ενασχόλησή τους με το σώμα τους, είτε μέσα από τον αθλητισμό είτε μέσα από άλλες δραστηριότητες υπήρξε μόνο κατά τη διάρκεια των σχολικών χρόνων, πριν το ξεκίνημα της χρήσης. Από την εποχή εκείνη και μετά, με τη ζωή μέσα στη χρήση, διακόπηκε κάθε επαφή τους με οποιαδήποτε σωματική-αθλητική δραστηριότητα. Χαρακτηριστικό είναι το εξής απόσπασμα:

«... αθλητισμό έκανα από μικρή ηλικία, διάφορα αθλήματα ... μετά ξεκίνησε η άλλη μου ζωή (.) ας πούμε η ζωή μέσα στη χρήση.»

Επίσης, πέρα από την επαφή με τον αθλητισμό, ποτέ δεν είχαν ιδιαίτερη σχέση, όπως οι ίδιοι αναφέρουν, με το χορό και την κίνηση γενικότερα. Δε χρησιμοποιούσαν, δηλαδή, το σώμα τους ως μέσο έκφρασης και επικοινωνίας. Θεωρούσαν το χορό κάτι τελείως 'ξένο προς αυτούς'. Κάποιοι από τους άνδρες της ομάδας τόνισαν, επίσης, το κοινωνικό στερεότυπο σχετικά με το χορό, δηλαδή, ότι ο χορός απευθύνεται στις γυναίκες και όχι στους άνδρες.

Κάποια από τα μέλη της ομάδας ανέφεραν πως, αν και δεν είχαν καλή σχέση με το χορό, το αλκοόλ σε πολλές περιπτώσεις τους διευκόλυνε να χορεύουν. Για να χορέψουν, δηλαδή, και για να αφήσουν το σώμα τους ελεύθερο να εκφραστεί, έπρεπε να έχουν κάνει προηγουμένως χρήση κάποιων ουσιών.

Η αποξένωση από το σώμα γίνεται, επίσης, έκδηλη μέσα από τις δυσκολίες που αντιμετώπισαν τα μέλη της ομάδας χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας λόγω της πρωτόγνωρης για αυτούς φύσης των πραγμάτων που γίνονταν μέσα στην ομάδα αυτή. Οι συμμετέχοντες τόνιζαν ότι οι ασκήσεις που γίνονταν στα πλαίσια της ομάδας ήταν καινούριες για αυτούς, απαιτούσαν πολλή προσπάθεια και τους προκαλούσαν ιδιαίτερη αμηχανία. Ήταν κάτι που δεν είχαν βιώσει ποτέ στο παρελθόν. Ανέφεραν ότι πολλές φορές, και κυρίως στις πρώτες συναντήσεις της ομάδας, οι ίδιοι στερούνταν σοβαρότητας και αφοσίωσης στο έργο που γινόταν εκεί λόγω της αμηχανίας που ένιωθαν. Αντιπροσωπευτικό των παραπάνω είναι το εξής απόσπασμα από τα λεγόμενά τους:

«... δε μου ήταν καθόλου εύκολο, ένιωθα δύσκολα, αμηχανα, ήταν πρωτόγνωρα για μένα αυτά τα πράγματα και πιστεύω είναι φυσικό που μου ήταν πολύ δύσκολο να τα κάνω, κυρίως αμηχανία ένιωθα ... κάποιες κινήσεις που δεν τις είχα κάνει ποτέ στη ζωή μου και μου φαινόταν (γέλια) ξέρω γω και αστείες.»

Η αποξένωση από το σώμα τους διαφαίνεται, επίσης, στο γεγονός ότι αντιμετώπιζαν μεγάλη δυσκολία στη σωματική έκφραση, καθώς και στην έκθεση μπροστά στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Όπως αναφέρουν, ήταν εξαιρετικά δύσκολο για εκείνους να αυτοσχεδιάσουν με το σώμα τους, και ιδιαίτερα όταν γνώριζαν πως οι υπόλοιποι συμμετέχοντες στην ομάδα

τους παρατηρούσαν. Κάποιοι ανέφεραν μέχρι και το συναίσθημα του φόβου σε ασκήσεις στις οποίες καλούνταν να εκτεθούν μπροστά στην ομάδα. Κάποιοι, επίσης, δήλωναν ότι η δυσκολία έκθεσης σχετίζεται με το πρόβλημα που αντιμετωπίζουν όσον αφορά την αυτο-εικόνα τους, δηλαδή σχετίζεται με τη δυσκολία αποδοχής του εαυτού τους, καθώς και με το φόβο τους σχετικά με τη γνώμη που θα σχηματίσουν οι άλλοι για εκείνους. Όπως αναφέρουν χαρακτηριστικά οι Waller και Mahony (1999), οι χρήστες εξαρτησιογόνων ουσιών έχουν χαμηλή αυτο-εκτίμηση, και υποφέρουν από μία αίσθηση αποτυχίας και απόρριψης.

«... εγώ είχα τεράστιο κόμπλεξ με το πώς με βλέπουν οι άλλοι, γενικώς αυτό είναι το πρόβλημά μου και προσπαθώ να αλλάξω ... η εικόνα μου, να μη φανεί αυτό να μη με κακοχαρακτηρίσουν ... αυτό ήταν το πρόβλημά μου από μικρό παιδάκι (.) ένα από τα βασικά πράγματα που προσπαθώ να κάνω στην απεξάρτησή μου είναι αυτό.»

Έντονη υπήρξε και η δυσκολία τους στις ασκήσεις σωματικής επαφής, γεγονός που επίσης υποδηλώνει πως μέχρι τότε δε χρησιμοποιούσαν το σώμα τους ως μέσο επικοινωνίας με τους άλλους ανθρώπους. Γίνεται φανερό, έτσι, για ακόμη μία φορά η αποξένωσή τους από το σώμα τους. Η βασική τους δυσκολία υπήρξε με άτομα τα οποία δε γνώριζαν καλά μέχρι τότε και που έπρεπε να πλησιάσουν με το σώμα τους. Οι Waller και Mahony (1999) τονίζουν ότι τα εξαρτημένα άτομα τείνουν να μη χρησιμοποιούν το σώμα τους ως μέσο επικοινωνίας και επαφής με τους ανθρώπους γύρω τους. Στη δυσκολία που αντιμετώπισαν τα μέλη της ομάδας στη σωματική επαφή με άλλους, προστίθεται και το γεγονός της ύπαρξης ασκήσεων ανάμεσα σε ομόφυλα άτομα (ανάμεσα σε δύο άνδρες) και ανάμεσα σε ετερόφυλα άτομα. Όπως υποστήριξαν τα μέλη της ομάδας, η επαφή μεταξύ των ανδρών ήταν δύσκολη λόγω κοινωνικών στερεοτύπων που υποδεικνύουν ως πρέπουσα την τυπική επαφή ανάμεσα στους άνδρες. Σύμφωνα με την Payne (1992), οι άνδρες αντιμετωπίζουν δυσκολία στο άγγιγμα μεταξύ τους, λόγω του φόβου μήπως χαρακτηριστούν ομοφυλόφιλοι. Επίσης, η σωματική επαφή ανάμεσα σε έναν άνδρα και μία γυναίκα τις περισσότερες φορές θεωρείται συμπεριφορά ερωτικού ενδιαφέροντος, και αυτό αποτέλεσε ανασταλτικό παράγοντα επαφής μέσα στη συγκεκριμένη ομάδα.

«... από τη μια στιγμή στην άλλη να κάθομαι με τον μαντραχαλά να

κάνουμε παράξενες κινήσεις, να τον πασπατεύω εγώ το πρόσωπο, αυτός εμένα, ήτανε λίγο πράγματα που δεν τα έχεις κάνει ποτέ, δεν τα είχα κάνει ποτέ στη ζωή μου ρε παιδί μου.»

«... με δυσκόλεψε πολύ όταν κάτσαμε ο ένας απέναντι από τον άλλο και με διάφορες κινήσεις που μας υποδείκνυες εσύ, ρε παιδί μου, έπρεπε να αγγίξουμε το πρόσωπο, τα μαλλιά του απέναντί μας, το σώμα του γενικότερα, έτσι εκεί δυσκολεύτηκα πολύ.»

Όμως, παρά το γεγονός της αποξένωσης των χρηστών από το σώμα τους, προκαλεί έκπληξη ότι μέσα από τη συμμετοχή τους στην ομάδα χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας αναδύεται πολύ γρήγορα μία έντονη επιθυμία για ουσιαστική επαφή και με το σώμα τους αλλά και με τους άλλους ανθρώπους. Αυτή ακριβώς η επιθυμία αποτελεί το δεύτερο επίπεδο της πολύπλοκης σχέσης του χρήστη με το σώμα του. Η επιθυμία είναι πολύ έντονη και δε γνωρίζουμε αν προϋπήρχε της ομάδας χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας, και απλά δε βρέθηκε στις κατάλληλες συνθήκες για να εκδηλωθεί, ή αν δημιουργήθηκε μέσα από τη συμμετοχή στην ομάδα.

Ένα πεδίο στο οποίο εμφανίζεται η επιθυμία για ουσιαστική επαφή με το σώμα τους είναι ο τρόπος που βίωσαν τελικά τις ατομικές ασκήσεις. Ενώ κανείς θα περίμενε να είναι αρνητικοί και να αποφεύγουν τις ασκήσεις αυτές, λόγω της αποξένωσής τους από το σώμα, φαίνεται μέσα από τις τοποθετήσεις τους ότι τις απολάμβαναν ιδιαίτερα, σε βαθμό που να θεωρούν ότι είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον να ανακαλύπτει κανείς το σώμα του.

«... ε ... ήτανε ... ένιωθα πολύ όμορφα σε εκείνες τις ασκήσεις, ειδικά ας πούμε με το δικό μου σώμα, που ασχολιόμασταν, ε... κατά κάποιον τρόπο σαν να μάθαινα κάποια άλλα σημεία του σώματός μου, τα οποία μπορεί να μην τα ήξερα ξέρω γω.»

Η επιθυμία τους για ουσιαστικές σχέσεις και για πραγματική επαφή με τους υπόλοιπους ανθρώπους γίνεται έκδηλη μέσα από τον τρόπο που βίωσαν τις ομαδικές ασκήσεις. Μέσα από τα λεγόμενά τους σχετικά με τις ασκήσεις αυτές διαφαίνεται η επιθυμία τους για ανάπτυξη σχέσεων εμπιστοσύνης, συνεργασίας και συλλογικότητας με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Έτσι, ενώ στην αρχή αντιμετώπιζαν ιδιαίτερη δυσκολία στις ασκήσεις σωματικής επαφής, στη συνέχεια τις επιζητούσαν, καθώς αυτές έχουν τη δυνατότητα να συμβάλουν στη δημιουργία των παραπάνω σχέ-

σεων. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έδειξαν για τις ασκήσεις εμπιστοσύνης καθώς και για τις ασκήσεις που απαιτούσαν συλλογική προσπάθεια και συνεργασία.

«... μου άρεσαν κάποιες ασκήσεις που κάναμε εμπιστοσύνης μεταξύ μας, που αφηνόμασταν κατά κάποιο τρόπο στα χέρια των άλλων, και μπορούσαμε να είμαστε χαλαροί.»

Η ανάδυση της επιθυμίας για ουσιαστική επαφή με το σώμα τους και με τους άλλους ανθρώπους διαφαίνεται και μέσα από την αλλαγή του τρόπου με τον οποίο περιγράφουν την ομάδα όταν αναφέρονται στην αρχή της σύστασής της και στην εξελικτική της πορεία. Ενώ, δηλαδή, στην αρχή παρουσιάζονταν επιφυλακτικοί έως και αρνητικοί με την ομάδα, στη συνέχεια έφτασαν σε σημείο να τη θεωρούν από τις σημαντικότερες ομάδες της κοινότητας και να την απολαμβάνουν.

«... (γέλια) η πρώτη μου σκέψη ήταν κατευθείαν «ωχ», δηλαδή στι-
δήποτε καινούργιο το πρώτο που βγαίνει είναι συνήθως αρνητικό
(.) ε... δεν ξέρω στην αρχή έτσι την πήρα με πολύ άσχημο μάτι
δηλαδή πω πω και τι θα κάνουμε τώρα και γνωριμία με το σώμα
μας και χαζομάρες και τέτοια να πούμε, έτσι στην αρχή την πήρα
(.) και άλλα είπα (γέλια) αλλά ...»

«... μετά τις πρώτες φορές ήταν από τις αγαπημένες μου ομάδες
δηλαδή ας πούμε μου άρεζε που την έκανα, μου άρεζε γιατί έπαιζα
με αυτά που έλεγες.»

Επίσης, στις πρώτες συναντήσεις, τα μέλη της ομάδας αδυνατούσαν να συνδέσουν την ομάδα χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας με την απεξαρτητική τους προσπάθεια. Έτσι, δεν έδειχναν την απαραίτητη προσοχή και συμμετοχή στα όσα συνέβαιναν μέσα στην ομάδα, και σε πολλές περιπτώσεις διέκοπταν τη διαδικασία της, ξεσπώντας σε γέλια. Αυτή η δυσκολία συγκέντρωσης στα όσα γίνονται στην ομάδα χαρακτηρίζεται από την Payne (1992) ως αντίσταση στην αλλαγή και ως προστασία από την έκθεση. Με την πάροδο όμως των συναντήσεων, η αφοσίωσή τους στην ομάδα υπήρξε μεγάλη και εντυπωσιακή.

Αξιολόγηση της ομάδας χοροθεραπείας- κινήσιοθεραπείας

Ο δεύτερος άξονας στον οποίο βασίζεται η περιγραφή των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας αφορά την αξιολόγηση της ομάδας χοροθεραπείας- κινήσιοθεραπείας, από τα ίδια τα μέλη της. Όπως διαπιστώσαμε προηγουμένως, η στάση τους απέναντι στην ομάδα άλλαξε σημαντικά και σχετικώς γρήγορα. Έτσι, όλα τα μέλη της έφτασαν σε σημείο να θεωρούν αναγκαία την ύπαρξη μιας τέτοιας ομάδας χοροθεραπείας- κινήσιοθεραπείας σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα απεξάρτησης και είναι εντυπωσιακό πόσο με τα λεγόμενά τους υποστήριζαν αυτή την τοποθέτηση. Θεωρούσαν ότι η ύπαρξή της μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη θεραπευτική διαδικασία.

Σύμφωνα με το προσωπικό τους βίωμα, θεωρούσαν την εφαρμογή της ιδιαίτερα χρήσιμη διότι, όπως αναφέρουν, μέσα από αυτήν τους δίνεται η δυνατότητα να γνωρίσουν το σώμα τους και τις ανάγκες του και έτσι να αποκτήσουν μία καλύτερη και ουσιαστικότερη σχέση με αυτό. Συγχρόνως, έχουν την ευκαιρία να παρατηρήσουν τον εαυτό τους γενικότερα. Όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Payne (1992), η χοροθεραπεία όταν εφαρμόζεται σε θεραπευτικά προγράμματα έχει τη δυνατότητα να συμβάλει στην απόκτηση μιας νέας σχέσης με το σώμα και στη βαθύτερη επίγνωση του εαυτού.

Επίσης, μέσα από τα λεγόμενα των μελών της ομάδας διαφαίνεται ότι θεωρούν εξαιρετικά σημαντική την ψυχική και σωματική ηρεμία που αισθάνονται στο τέλος των συναντήσεων. Όπως αναφέρουν, πολλές φορές έφευγαν από την ομάδα έχοντας αποβάλει την ένταση της ημέρας, έχοντας ταξιδέψει νοερά και έχοντας πραγματικά χαλαρώσει σε τέτοιο βαθμό, που μετά τους ήταν δύσκολο να προσαρμοστούν στους ρυθμούς της ζωής έξω από την ομάδα. Αυτό το πετύχαιναν μέσα από ασκήσεις χαλάρωσης, και μέσα από ασκήσεις στις οποίες χρησιμοποιούσαν τη φαντασία τους και ξέφευγαν στιγμιαία από την πραγματικότητα. Οι ασκήσεις χαλάρωσης, σύμφωνα με τον Wethered (1993), βοηθούν να αποβάλει το άτομο την ένταση, το άγχος, ακόμη και τους φόβους που αντιμετωπίζει. Για να αποβάλει, όμως, την ένταση, πρέπει πρώτα να ανακαλύψει και να γνωρίσει κάθε σημείο του σώματός του. Ο ίδιος επίσης υποστηρίζει ότι χρησιμοποιώντας τη φαντασία μπορεί κανείς να χαλαρώσει και να μεταφερθεί νοερά οπουδήποτε επιθυμεί. Η ηρεμία αυτή, που αναφέρουν τα μέλη της συγκεκριμένης ομάδας χοροθεραπείας-κινήσιοθεραπείας, είναι πρωταρχικής σημασίας, διότι τους δίνεται για πρώτη

φορά η ευκαιρία να χαλαρώνουν και να ξεφεύγουν στιγμιαία από την πραγματικότητα, με τρόπο φυσικό και όχι μέσα από τη χρήση εξαρτησιογόνων ουσιών, όπως είχαν συνηθίσει.

«... στον εαυτό μου παρατήρησα ότι πολλές φορές έφευγα μετά από κάποια χαλαρώματα συνήθως πολύ ήρεμος, είχα μια ηρεμία γενικά ολόκληρος στο μυαλό μου στο σώμα μου ... που την καταλάβινα όταν έφευγα από κει και έμπαινα στους ρυθμούς της ζωής με αυτοκίνητα τέτοια και νόμιζα ότι ήρθα από κάπου αλλού έστω για λίγη ώρα μέχρι να εγκλιματιστώ ξανά.»

Ένας επιπλέον λόγος για τον οποίο τα μέλη της ομάδας θεωρούν τη χοροθεραπεία-κινησιοθεραπεία αναγκαία σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα απεξάρτησης είναι η δυνατότητα που έχει κανείς, μέσα από την ομάδα αυτή, να αποδεχτεί τον εαυτό του, να τονώσει τη αυτο-εκτίμησή του και να μειώσει το φόβο που αισθάνεται όταν εκτίθεται σε άλλους ανθρώπους. Όπως οι ίδιοι οι ερωτώμενοι παρατήρησαν, υπήρξαν μέλη στην ομάδα τα οποία άρχισαν σταδιακά να εκφράζονται με μεγαλύτερη ευκολία μπροστά στους άλλους και έτσι, σε ένα βαθμό, κάποιοι κατάφεραν να περιορίσουν και κάποιοι να ξεπεράσουν τη δυσκολία που αντιμετώπιζαν όταν καλούνταν να εκθέσουν τον εαυτό τους στα υπόλοιπα μέλη της ομάδος. Αυτό υποστηρίζει και η Μάτσα (2001), σύμφωνα με την οποία ο εξαρτημένος μέσα από την καλλιτεχνική έκφραση επιβεβαιώνεται και έτσι ενισχύεται η αυτο-εκτίμησή του και προσδιορίζεται εκ νέου η ταυτότητά του.

«... για μένα το βασικότερο καλό που είχε αυτή η ομάδα είναι ότι πολλοί άνθρωποι είχανε δυσκολία στο να εκτεθούνε, και έτσι μέσα από την ομάδα προσπάθησαν και λίγο κατάφεραν να ξεπεράσουμε αυτή τη δυσκολία ξέρω γω στο να εκτεθούνε και βοήθησε έτσι σε ανθρώπους που είχαν πρόβλημα σε αυτό το πράγμα ... πιστεύω ότι η ομάδα βοήθησε πολύ ... και βοηθάει δηλαδή ... γι αυτό το λόγο πιστεύω ότι χρειάζεται σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα μια τέτοια ομάδα.»

Είναι εξέχουσας σημασίας, επίσης, για τα μέλη να υπάρχει αυτή η ομάδα σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα, γιατί μέσα σε μία ομάδα χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας προάγεται η μη λεκτική επικοινωνία. Όλοι οι ερωτώμενοι θεωρούν πολύ αληθινή τη γλώσσα του σώματος, ισχυρότερη

τις περισσότερες φορές από το λόγο. Τονίζουν ότι διαπίστωσαν πως το σώμα αποτελεί πολύ δυνατό μέσο επικοινωνίας, που δεν ψεύδεται σχεδόν ποτέ, σε αντίθεση με το λόγο που μπορεί να παραπλανήσει. Όπως υποστηρίζει η Meekums (2002), το σώμα δεν ψεύδεται και δεν υποκρίνεται, σε αντίθεση με το λόγο. Ο Kaufman (1981), επίσης, θεωρεί ότι η έκφραση μέσα από την τέχνη είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική όταν ο λόγος χρησιμοποιείται για να κρύψει τα συναισθήματα (Waller & Mahony, 1999).

«... πιστεύω ότι είναι πολύ πιο χρήσιμο από οτιδήποτε άλλο χωρίς να θέλω τώρα να σε παινέσω, χωρίς να θέλω να πω μπράβο σου που μας έκανες αυτή την ομάδα ή είσαι άξια και τα λοιπά, προσωπικά εγώ ρε παιδί μου ότι... ε... πολλοί άνθρωποι πιστεύω ... πιο εύκολα έχεις το χάρισμα του λόγου να παραπλανείς παρά ... δηλαδή το σώμα μιλάει μία γλώσσα την οποία πρέπει να έχεις υποκριτικό ταλέντο για να μπορέσεις ... να δείξεις κάτι άλλο, δηλαδή εγώ προσωπικά πιστεύω έχω καλύψει πολλά πράγματα, με το λόγο έχω πείσει πολλά άτομα για πράγματα που δεν ισχύουν και στην πράξη βλέπεις ότι ... ναι!!! το σώμα μιλάει από μόνο του, κατάλαβες; ό,τι και να πεις μετά εσύ όχι είμαι έτσι είμαι αλλιώς, αυτό το πράγμα δεν κρύβεται ... θα φανεί εκεί ... ενώ εγώ σου λέω με τα λόγια έχω παραπλανήσει πολλές φορές κόσμο, το σώμα δεν μπορεί, είναι πολύ δύσκολο να παραπλανήσεις κάποιον και να δείξεις κάτι άλλο.»

Μέσα σε αυτή την ομάδα, όπως φαίνεται από τις τοποθετήσεις τους, διαπίστωσαν τη δύναμη που έχει το σώμα να φέρνει κοντά τους ανθρώπους και ξεπέρασαν έως ένα βαθμό τη δυσκολία τους στη σωματική επαφή με τα υπόλοιπα μέλη. Η αρχική τους δυσκολία περιορίστηκε και με το πέρασμα των συναντήσεων άρχισαν να αποκτούν μεγαλύτερη άνεση στο άγγιγμα και στη μεταξύ τους επαφή, είτε σε επίπεδο ομάδας είτε σε επίπεδο επαφής ανάμεσα σε δύο άτομα. Όπως τονίζουν, η ομάδα αυτή τους έδωσε την ευκαιρία να βιώσουν τη γνήσια και αγνή ανθρώπινη επαφή. Η Payne (1992) υποστηρίζει ότι μέσα από την κίνηση και το χορό τα συναισθήματα των ατόμων βγαίνουν στην επιφάνεια και έτσι οι άνθρωποι έρχονται κοντά ο ένας στον άλλο και δημιουργούνται μεταξύ τους ουσιαστικές σχέσεις. Συγχρόνως, τα μέλη της ομάδας συνειδητοποίησαν πως η σωματική επαφή ανάμεσα στους ανθρώπους δε συνεπάγεται απαραίτητα ερωτικό ενδιαφέρον, αλλά υπάρχει και το είδος της ανθρώ-

πινης εκείνης επαφής, που υποδηλώνει γνήσιο ενδιαφέρον από άνθρωπο προς άνθρωπο.

«... πολύ περίεργο συναίσθημα και γι' αυτό σε τρομάζει κάπου στην αρχή μέχρι να το συνηθίσεις (.) σε γενικές γραμμές κάθε τι καινούριο είναι ... να πιάνεις τον άλλον έτσι ... χώρια που σε πάει και στο παρελθόν που παίζαμε καμιά τυφλόμυγα (.) φτάνουμε πάλι σε εποχές ... δηλαδή όταν ακουμπούσα τον άλλο με κλειστά τα μάτια νόμιζα ότι έπαιζα τυφλόμυγα και ξέρεις ένιωθα ωραία γιατί όταν έπαιζα τυφλόμυγα μου άρεζε πολύ μικρός, που ξέρεις όταν είσαι μικρός δεν έχεις τέτοια κολλήματα πιστεύω τόσο έντονα (.) δηλαδή σε πάει πολύ πίσω, νιώθεις αγνά ... αυτή η αγνή επαφή με έναν άνθρωπο είναι πολύ ωραίο πράγμα.»

Σημαντική, επίσης, υπήρξε και η τοποθέτηση των μελών της ομάδας σχετικά με το θετικό τρόπο που αυτή επηρεάζει και τις άλλες ψυχοθεραπευτικές ομάδες της κοινότητας. Η ανάπτυξη εμπιστοσύνης και η ισχυροποίηση των σχέσεων μέσα σε αυτή την ομάδα βοήθησε τα μέλη της να εκφράζονται ευκολότερα και στις άλλες θεραπευτικές ομάδες. Το γεγονός αυτό ενισχύει την αναγκαιότητα της εφαρμογής της σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα απεξάρτησης, εφόσον προάγει τη δημιουργία γνήσιων σχέσεων και ενισχύει τη διάθεση αλληλεπίδρασης των μελών και στις υπόλοιπες ομάδες.

Σε ένα άλλο επίπεδο, τα μέλη της ομάδας θεωρούσαν επίσης ότι μέσα από αυτή την ομάδα απέκτησαν επαφή με το χορό και την κίνηση γενικότερα. Μέσα από τη συμμετοχή τους στην ομάδα χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας αντιλήφθηκαν ότι ο χορός είναι κάτι πολύπλευρο, έχει τη δική του κουλτούρα και δε συνδέεται πάντα με τη διασκέδαση. Συνειδητοποίησαν ότι αποτελεί τρόπο έκφρασης και δημιουργίας. Όπως υποστηρίζει και η Μάτσα (2001), μέσα από την τέχνη-θεραπεία το εξαρτημένο άτομο έρχεται σε επαφή με τον πολιτισμό. Μέσα από αυτή την επαφή, εμπλουτίζεται το πνεύμα του με νέες γνώσεις και εμπειρίες, και αυτό έχει ως συνέπεια να αλλάξει η αντίληψή του για τον κόσμο.

Συμπέρασμα

Συνοψίζοντας, μέσα από την περιγραφή του προσωπικού βιώματος των χρηστών από τη συμμετοχή τους στην ομάδα χοροθεραπείας-κινησιοθε-

ραπείας, διαφαίνεται η αξία της εφαρμογής της στο χώρο των εξαρτήσεων. Δυστυχώς, όπως ήδη αναφέραμε, η χρήση της στο χώρο αυτό είναι περιορισμένη, ιδιαίτερα στην Ελλάδα, και ακόμη και όταν υπάρχει ως ψυχοθεραπευτική διαδικασία σε κάποιο θεραπευτικό πρόγραμμα, εφαρμόζεται από άτομα που δεν κατέχουν τις απαραίτητες γνώσεις και εμπειρία για να την εφαρμόσουν. Κρίνεται επιτακτική, λοιπόν, η ανάγκη εισαγωγής της σε κάθε θεραπευτικό πρόγραμμα και η εφαρμογή της από άτομα ειδικευμένα και καταρτισμένα πάνω σε αυτήν. Παρ' όλα αυτά, δεν πρέπει να θεωρήσουμε ότι μπορεί από μόνη της να βοηθήσει στη θεραπευτική διαδικασία της απεξάρτησης, αλλά πρέπει πάντα να θυμόμαστε ότι η παρέμβασή της αποτελεί έναν μόνο παράγοντα σε ένα πολύπλοκο σύστημα θεραπευτικών παραγόντων. Η ύπαρξή της σε ένα θεραπευτικό πρόγραμμα πρέπει πάντα να εξασφαλίζει τη συνεργασία της με τις υπόλοιπες θεραπευτικές ομάδες. Είναι ανάγκη, επίσης, να τονίσουμε πόσο απαραίτητη κρίνεται η διεξαγωγή περισσότερων και κατάλληλων μεθοδολογικά ερευνών σχετικά με την εφαρμογή της χοροθεραπείας στο χώρο των εξαρτήσεων.

Τα αποτελέσματα της παρούσας ποιοτικής έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν και να θεωρηθούν ότι ισχύουν για κάθε ομάδα χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας που εφαρμόζεται σε κάποιο θεραπευτικό πρόγραμμα απεξάρτησης. Θα θέλαμε, όμως, να πιστεύουμε ότι η παρούσα μελέτη μπορεί να αποτελέσει κίνητρο και έναυσμα για τη διεξαγωγή περισσότερων ερευνών στο χώρο αυτό, οι οποίες θα εμπλουτίσουν τις γνώσεις μας σχετικά με την εφαρμογή της χοροθεραπείας-κινησιοθεραπείας σε θεραπευτικά προγράμματα απεξάρτησης.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αυδή, Ε. (2003). Η ποιοτική έρευνα στη μελέτη της ψυχοθεραπείας. Στο Α. Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. Στογιανίδου, & Ε. Αυδή (Επιμ. Εκδ.), *Επετηρίδα του Τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης*, 5, 9-39.
- Berrol, C. (2000). The spectrum of research options in dance/movement therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 22, 29-45.
- Cole, I. L. (1982). Movement negotiations with an autistic child. *The Arts in Psychotherapy*, 9, 49-53.
- Cruz, R. F., & Sabers, D. L. (1998). Letter: Dance/movement therapy is more affective than previously reported. *The Arts in Psychotherapy*, 25, 101-104.
- Erwin-Grabner, T., Goodill, S. W., Hill, E. S., & Von Neida, K. (1999). Effectiveness of dance/movement therapy on reducing test anxiety. *American Journal of Dance Therapy*, 21, 19-34.

- Higgins, L. (2001). On the value of conducting dance/movement therapy research. *The Arts in Psychotherapy*, 28, 191-195.
- Johnson, D. (1990). Introduction to the special issue on creative arts therapies in the treatment of substance abuse. *The Arts in Psychotherapy*, 17, 296-298.
- Karkou, V., & Sanderson, P. (2001). Report: Theories and assessment procedures used by dance/movement therapists in UK. *The Arts in Psychotherapy Journal*, 28, 197-204.
- Kaufman, G. H. (1981). Art therapy with the addicted. *Journal of Psychoactive Drugs*, 13, 353-360.
- Low, K. G., & Ritter, M. (1998). Letter: Response to Cruz and Sabers. *The Arts in Psychotherapy*, 25, 105-108.
- Μάτσα, Κ. (2001). *Ψάξαμε ανθρώπους και βρήκαμε σιές... Το αίτημα της τοξικομανίας*. Αθήνα: Άγρας.
- Meekums, B. (2002). *Dance/movement therapy*. London: Sage.
- North, M. (1972). *Personality assessment through movement*. London: MacDonald and Evans.
- Payne, H. (1992). *Dance/movement therapy: Theory and practice*. London: Brunner-Routledge.
- Ritter, M., & Low, K. (1996). Effects of dance/movement therapy: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 23, 249-260.
- Rennie, D. L. (1998). Grounded theory methodology: The pressing need for a coherent logic of justification. *Theory and Psychology*, 8, 101-109.
- Schott-Billmann, F. (1997). *Όταν ο χορός θεραπεύει* (Λ. Χρυσικοπούλου, Μετάφ.). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Siegel, E. V. (1973). Movement therapy with autistic children. *The Psychoanalytic Review*, 60, 1.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: Grounded theory procedures and techniques*. London: Sage.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1994). Grounded theory methodology: An overview. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of qualitative research* (pp. 273-285). London: Sage.
- Waller, D., & Mahony, J. (Eds.). (1999). *Treatment of addiction: Current issues for arts therapies*. London: Routledge.
- Wethered, A. (1993). *Movement and drama in therapy: A holistic approach*. London: Kingsley.
- Wislochi, A. (1981). Movement is their medium: DM in special education. *Milieu Therapy*, 1, 49-54.

DANCE AS A THERAPEUTIC MEDIUM FOR DRUG USERS: A QUALITATIVE RESEARCH

Agni Miliou & Evrinomy Avdi

Aristotle University of Thessaloniki, Greece

Abstract: In recent years an increasing number of researchers employ qualitative methodologies for the study of the psychotherapy process. The present paper concerns a qualitative study focusing on the description and understanding of the personal experience of ex-users of addictive substances, who participated in a dance movement therapy group, in the context of their treatment. The group, which lasted for 6 months, was organised and facilitated by the first author, in a therapeutic community for drug addiction. After the end of the group meetings, the members took part in a semi-structured interview in which they had the opportunity to reflect on their experience of the group and to comment upon it. The interview transcripts were analysed using Grounded Theory methodology. The analysis revealed two basic axes of meaning; the first concerns the drug users' relationship with their bodies, and the second concerns the way the participants assessed the group. Based on the findings of the study we discuss the contribution of dance/movement therapy in therapeutic programmes for addictions.

Key words: Dance/Movement therapy, Grounded theory, Treatment of drug addiction.

Address: Evrinomy Avdi, School of Psychology, Aristotle University of Thessaloniki, 541 24 Thessaloniki, Greece. Phone: +30-2310-997363, E-mail: avdie@psy.auth.gr