

Γενικό Άρθρο General Article

Εξωλεκτική επικοινωνία: Το σώμα ως μέσο έκφρασης στη διαδικασία της απεξάρτησης

Π. Γεωργάκας, Χ. Βασιλείου, Σ. Γκιορτζή, Θ. Χαριτοπούλου, Θ. Χατζούδη

*Πρόγραμμα Εναλλακτικής Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων ΠΕΘΕΑ «ΑΡΓΩ»,
Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη*

Ψυχιατρική 2008, 19:73–80

Η ανάπτυξη είναι μια συνεχής διαδικασία αλληλεπίδρασης ενδογενών και εξωγενών παραγόντων, που διαμορφώνουν την προσωπικότητα και τη συμπεριφορά ενός ατόμου. Στοιχεία ανάπτυξης αποτελούν η κινητική ανάπτυξη-λειτουργικότητα, η γνωστική καλλιέργεια, η προσωπική και κοινωνική εξέλιξη, η αυτοαντίληψη και αυτοεκτίμηση. Το σώμα αποτελεί το μέσο με το οποίο το άτομο εκδηλώνει και εκφράζει οποιαδήποτε συμπεριφορά, προσαρμογή ή εμπειρία. Σε κάθε μορφή επικοινωνίας ένα μεγάλο μέρος πραγματοποιείται μέσω της εξωλεκτικής οδού. Ο ρόλος που διαδραματίζει το σώμα κατά την επαφή και επικοινωνία με το περιβάλλον στη συνειδητοποίηση των σχέσεων ανάμεσα στην κίνηση και την εκφραστική ικανότητα είναι πολύ σημαντικός. Τα εξαρτημένα άτομα εκχωρούν τον εαυτό τους ψυχολογικά στην ουσία. Κατά συνέπεια, κάθε απεξαρτητική προσπάθεια δεν μπορεί να θεωρηθεί ολοκληρωμένη αν ασχοληθεί μόνο με το ψυχικό κομμάτι εγκαταλείποντας το σωματικό. Σκοπός της εργασίας είναι η παρουσίαση των «Ομάδων Γνωριμίας Σώματος», που πραγματοποιούνται στο πλαίσιο ενός προγράμματος εναλλακτικής θεραπείας εξαρτημένων ατόμων και αποβλέπουν, σταδιακά, μεθοδικά και στοχευμένα, να βιωθεί η αναγκαιότητα της χρήσης του σώματος ως μέσου έκφρασης συναισθημάτων, επικοινωνίας και δημιουργίας. Η συμμετοχή και συμπεριφορά των μελών συγκρίνεται και αξιολογείται με τη γενικότερη λειτουργία τους στις υπόλοιπες «θεραπευτικές ομάδες». Τα συμπεράσματα που προκύπτουν αφορούν στη συνολική ψυχοσωματική προσπάθεια για απεξάρτηση.

Λέξεις ευρητηρίου: Εξωλεκτική επικοινωνία, σώμα, απεξαρτητική διαδικασία, ομάδα, συναίσθημα, εκφραστική ικανότητα, κοινωνική αλληλεπίδραση.

Εισαγωγή

Το άτομο από τη γέννησή του αναπτύσσεται συνεχώς μέσα από μια διαφοροποιημένη διαδικασία ωρίμανσης, προσαρμογής, συμπεριφοράς και εμπειρίας.¹ Στη διαδικασία αυτή επιδρούν ενδογενείς παράγοντες ωρίμανσης που αφορούν στα βιολογικά δεδομένα και εξωγενείς περιβαλλοντικοί παράγοντες που αφορούν στη συμπεριφορά-εμπειρία και οδηγούν το άτομο σε προσαρμογές. Η ανάπτυξη, δηλαδή, είναι μια συνεχής διαδικασία αλληλεπίδρασης ενδογενών και εξωγενών περιβαλλοντικών παραγόντων, μέσα από την οποία το άτομο διαφοροποιεί τη συμπεριφορά του, καθώς αποκτά εμπειρίες και βιώματα που διαμορφώνουν την προσωπικότητά του.²

Τομείς ανάπτυξης αποτελούν η κινητική ανάπτυξη, η αισθητικοκινητική αντιληπτικότητα, η γνωστική και κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη.³⁻⁷

Συνδεδεμένος κρίκος όλων των παραπάνω είναι η κίνηση, καθώς κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης αποτελεί ένα πολύτιμο μέσο απόκτησης γνώσεων και εξερεύνησης του περιβάλλοντος, μέσα από το οποίο ενισχύεται η κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη και αλληλεπίδραση.⁸ Είναι το μέσο κατανόησης των ορίων του ανθρώπινου σώματος σε σχέση με το φυσικό του περιβάλλον.⁴

Η επικοινωνία περιλαμβάνει σχεδόν κάθε πτυχή των αλληλεπιδράσεών μας με τους άλλους και γι' αυτόν το λόγο επικοινωνία και σχέσεις είναι αδιαχώριστα συνδεδεμένες.⁹ Επικοινωνία είναι ο τρόπος που κάποιος εκφράζει τα συναισθήματα, τις ιδέες και τις σκέψεις του στους άλλους, ενώ οι πιθανότητες να ικανοποιηθούν οι ανάγκες του είναι πολύ μεγαλύτερες αν επικοινωνεί αποτελεσματικά.¹⁰

Η επικοινωνία μπορεί να είναι λεκτική, αλλά και μη λεκτική. Οι περισσότεροι ερευνητές σήμερα συμφωνούν ότι το μεγαλύτερο μέρος της επικοινωνίας πραγματοποιείται μη λεκτικά.¹⁰⁻¹²

Μη λεκτική επικοινωνία είναι το μήνυμα ή η απάντηση που δεν εκφράζεται με λόγια. Είναι μια δράση που μιλάει πιο δυνατά από τις λέξεις.¹¹ Τα μη λεκτικά μηνύματα είναι ασυνείδητα μέρη της συμπεριφοράς, που υπάρχουν βαθιά ριζωμένα μέσα στον κάθε άνθρωπο.¹³ Με τα λεκτικά μηνύματα κυρίως μεταφέρεται «κάποιο» περιεχόμενο. Αντίθετα, με τα μη λεκτικά εκφράζονται και μεταφέρονται συναισθήματα, στά-

σεις, συνήθειες, πεποιθήσεις και εμπειρία, που πολύ δύσκολα μπορούν να μεταφερθούν και να εκφραστούν με λέξεις.¹⁴

Στη μη λεκτική επικοινωνία κυρίαρχη θέση έχει το σώμα, καθώς αποτελεί τον πομπό και το δέκτη των διαφόρων μηνυμάτων. Τρόποι έκφρασης της μη λεκτικής επικοινωνίας είναι η γλώσσα του σώματος, η χρήση του χώρου, η σωματική επαφή, κοινό συστατικό των οποίων αποτελεί το σώμα.¹⁵

Η γλώσσα του σώματος αναφέρεται στις χειρονομίες, κινήσεις και εκφράσεις του προσώπου, αλλά και ολόκληρου του σώματος, με τις οποίες συνοδεύονται οι λέξεις. Η χρήση του χώρου αναφέρεται στο πώς και πού τοποθετείται το σώμα σε σχέση με το συνομιλητή. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει η απόσταση. Η σωματική επαφή, τέλος, αναφέρεται στο άγγιγμα, στο χτύπημα στον ώμο, στη χειραψία.^{10,11,15}

Γίνεται λοιπόν αντιληπτό ότι το σώμα, ως το κύριο μέσο έκφρασης της μη λεκτικής επικοινωνίας, αποτελεί σημαντικό μέσο έκφρασης συναισθημάτων, πληροφοριών και δημιουργίας-διατήρησης σχέσεων.

Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας των εξαρτημένων

Όσο δύσκολο –μέχρι αδύνατον– είναι το εγχείρημα να οριοθετηθούν τα χαρακτηριστικά μιας προσωπικότητας, η οποία μπορεί να θεωρηθεί ότι ρέπει προς τις εξαρτήσεις, τόσο εύκολο είναι να καταγραφούν μια σειρά από συνήθη στοιχεία της προσωπικότητας των εξαρτημένων.¹⁶ Κοινά χαρακτηριστικά προσωπικότητας που συχνά συναντούμε στους εξαρτημένους είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η ανάγκη για συναισθηματική εξάρτηση, η μειωμένη διάθεση αποδοχής κανόνων, η συναισθηματική αστάθεια, η υποχονδρία, η αμυντικότητα ή η επιθετικότητα, η δυσκολία ελέγχου των παρορμήσεων και η δυσχέρεια ανοχής της ματαίωσής τους. Ακόμη, η αποφυγή διαχείρισης των δυσκολιών και των προβλημάτων τους, η μίμηση, η έλλειψη προτύπων, η χειριστικότητα, η αδυναμία έκφρασης των συναισθημάτων τους, η αποφυγή ευθυνών, η απαιτητικότητα και η άρνηση ορίων.^{17,18}

Σωματική κινητοποίηση και απεξάρτηση

Οι σωματικές και οι αθλητικές δραστηριότητες αποτέλεσαν και αποτελούν βασικό συστατικό των θεραπευτικών ενεργειών στα περισσότερα προγράμματα

απεξάρτησης.¹⁹ Η ευεργετική επίδραση αυτών των δραστηριοτήτων στην προσπάθεια του απεξαρτώμενου ατόμου να εκτονώνεται σωματικά και να μειώνει –μέσω της σωματικής κόπωσης– τα αισθήματα επιθετικότητας και θυμού που συχνά το διακατέχουν, οδήγησε στη συστηματική ένταξή τους σε κάθε θεραπευτικό σχεδιασμό.¹⁹ Εκτός όμως από αυτό, οι σωματικές δραστηριότητες διαδραματίζουν εξίσου σημαντικό ρόλο στην κατανόηση και αντιμετώπιση της άλλης διάστασης της εξάρτησης (ειδικότερα της ουσιοεξάρτησης), της βιολογικής της διάστασης.

Ο ανθρώπινος οργανισμός αποτελεί ένα ενιαίο σύνολο με ψυχολογικές, νοητικές και σωματικές λειτουργίες και διεργασίες, που δεν είναι αποκομμένες και ανεξάρτητες η μια από την άλλη. Αντίθετα, βρίσκονται σε μια συνεχή αλληλεπίδραση, ώστε εύκολα να γίνεται αντιληπτή η ανάγκη για εναρμόνιση αυτών των λειτουργιών με στόχο την καλή σωματική και ψυχική υγεία.²⁰ Η δουλειά με το σώμα, την κίνηση, τη φωνή, καθώς και η ενεργοποίηση του συναισθήματος μέσα από ασκήσεις, κινητοποιούν το άτομο να δημιουργήσει. Επιτυγχάνεται, έτσι, ένα «συναισθηματικό ξεπάγωμα», που έχει ως αποτέλεσμα την ψυχολογική εκφόρτιση και συνειδητή χρήση των συναισθημάτων, αρχικά στο προστατευμένο πλαίσιο της ομάδας.²⁰

Προκύπτει λοιπόν ως προφανής και αναγκαία η εφαρμογή δραστηριοτήτων σωματικής κινητοποίησης, όπως οι ομάδες «γνωριμίας σώματος», η σωματική άσκηση και η ομαδική άθληση.

Ομάδες «γνωριμίας σώματος»

Γενικά

Είναι προφανές ότι ένα εξαρτημένο από ουσίες άτομο έχει απωλέσει σε μεγάλο βαθμό τη διάθεση στήριξης και προστασίας του σώματός του. Εισπράττει απολαύσεις από την εξαρτητική ουσία, η οποία φροντίζει να τον διατηρεί υποχείριό της, προσφέροντάς του ως ανταμοιβή τη φυγή από την πραγματικότητα και μια σειρά από πλαστά ευχάριστα συναισθήματα. Μόνο αν εκπαιδευτεί εκ νέου προς μια κατεύθυνση επαναγνωριμίας του σώματος του θα μπορέσει να αποκομίσει αντίστοιχα οφέλη.

Η κίνηση είναι ο πιο βασικός και άμεσος τρόπος επικοινωνίας. Οι προσωπικές κινήσεις ενός ατόμου εκφράζουν τη στάση και την αντίληψή του για το

περιβάλλον, τους άλλους και τον εαυτό του.²¹ Οι συγκεκριμένες ομάδες χρησιμοποιούν την κίνηση για να ενεργοποιήσουν και να συνδέσουν τη σωματική, συναισθηματική, νοητική και κοινωνική λειτουργία του ατόμου.²² Χρησιμοποιούν τη μη λεκτική διάσταση της επικοινωνίας, η οποία αποτελεί τρόπο έκφρασης, για να παρακινηθεί η επικοινωνία. Με μέσο την κίνηση γίνεται προσπάθεια να καταστεί το άτομο ικανό να εξερευνήσει νέους τρόπους να ζει και να αισθάνεται, να έλθει σε επαφή με συναισθήματα τα οποία δεν μπορεί να λεκτικοποιήσει.²³ Επικεντρώνεται στην ατομική έκφραση και εξερεύνηση, προσπαθώντας μέσα από την κίνηση του σώματος να οδηγήσει το άτομο σε μια «απελευθέρωση» σκέψεων, ιδεών, συναισθημάτων, αλλά και στην ανάπτυξη, επέκταση και αλλαγή της κοινωνικής του συμπεριφοράς και αλληλεπίδρασης.²³ Δεδομένα αυτονόητα ανακουφιστικά για άτομα που υστερούν σε ειλικρινή, άμεση και αποτελεσματική επικοινωνία, όπως οι εξαρτημένοι.

Η λειτουργία των ομάδων βασίζεται στην αρχή της ύπαρξης συνεχούς αλληλεπίδρασης μεταξύ σώματος και πνεύματος και της αναγνώρισης του ότι μια σημαντική αλλαγή στο κινητικό επίπεδο μπορεί να επηρεάσει το νοητικό ή συναισθηματικό και αντίστροφα. Η κίνηση και η στάση του σώματος αντανακλούν την εσωτερική συναισθηματική κατάσταση του ατόμου. Έτσι, αν συμβούν αλλαγές στην κινητική συμπεριφορά, οδηγούν σε αλλαγές και στην ψυχική του διάθεση.^{19,23}

Σκοπός λοιπόν των ομάδων «γνωριμίας σώματος» είναι η κινητοποίηση και η επαναγνωριμία των απεξαρτώμενων ατόμων με τη φυσική τους διάσταση, ώστε σταδιακά μέσα από μια μεθοδική και στοχευμένη διαδικασία να μπορέσουν να χρησιμοποιήσουν το σώμα τους ως μέσο έκφρασης συναισθημάτων, επικοινωνίας και δημιουργίας. Δεν επιδιώκεται μια τοπογραφική αναγνώριση των σημείων του σώματος –άλλωστε, κανείς δεν αγνοεί τα μέρη και τις διαστάσεις του σώματός του– αλλά η αποδοχή της δυνατότητας είσπραξης απολαύσεων από αυτό.

Στόχοι της ομάδας

Στόχοι των ομάδων «γνωριμίας σώματος» είναι η ανάπτυξη των προσωπικών, κοινωνικών και δημιουργικών ικανοτήτων.

Όσον αφορά στις προσωπικές ικανότητες, πολλές δραστηριότητες επικεντρώνονται στην όξυνση των αισθήσεων.³ Άλλες στοχεύουν στη συνειδητοποίηση του ίδιου του σώματος, καθώς και της δυνατότητας κίνησής του στο χώρο, στη βελτίωση των εκφραστικών δυνατοτήτων και των δυνατοτήτων αντίδρασης και συμπλήρωσης.⁸ Άλλες επιδιώκουν τον προσανατολισμό στο χώρο, τόσο σε σχέση με τον εαυτό του όσο και με τα άλλα μέλη της ομάδας.⁸ Το κάθε μέλος καλείται να βρει λύσεις σε κινητικό επίπεδο σχετικές με το μέγεθος του χώρου, με τον τρόπο χρήσης ή αξιοποίησής του, με τις σχέσεις σώματος και χώρου. Το άτομο καλείται να αντιμετωπίσει νέες καταστάσεις, να λύσει θέματα σε κινητικό επίπεδο και κατ' επέκταση να αποκτήσει υπευθυνότητα ως προς τις επιλογές του.²⁴ Με την κίνηση γνωρίζει τον εαυτό του και αναπτύσσει τις μοναδικές του ικανότητες. Βελτιώνει έτσι τη γνώση και την εμπιστοσύνη στις ικανότητές του, γεγονός που μπορεί να μεταφερθεί και στις δραστηριότητες της καθημερινής του ζωής.²¹

Όσον αφορά στην κοινωνική ανάπτυξη και τη συμπεριφορά, μια σημαντική διάσταση των ομάδων «γνωριμίας σώματος» είναι η κοινωνική αλληλεπίδραση. Η απομόνωση, η έλλειψη οικειότητας και η γενικότερη απουσία θετικών διαπροσωπικών σχέσεων συνιστούν βασικά χαρακτηριστικά των εξαρτημένων.²⁵ Κατά συνέπεια, αποτελεί πρόκληση η εκμάθηση θετικών επαφών με τους άλλους στο πλαίσιο της ομάδας.

Επιδιώκεται –μέσα από τις δραστηριότητες– οι συμμετέχοντες να αισθανθούν συνδεδεμένοι μεταξύ τους, ώστε να ενισχυθεί η αμοιβαία επικοινωνία. Να γίνουν δεκτικοί στις ιδέες των άλλων, να μάθουν να υπολογίζουν ο ένας τον άλλον και να δημιουργούν από κοινού. Να βιώσουν την εμπειρία αίσθησης της ομάδας.

Σταδιακά, να μάθει το άτομο να εμπιστεύεται τα άλλα μέλη της ομάδας, να τολμά να θέτει τον εαυτό του στη διάθεση της ομάδας, αλλά και να παίρνει την ευθύνη της συνέπειας και της συνεργασίας έναντι όσων τον εμπιστεύονται.

Δίνεται η ευκαιρία μέσω της ομαδικής έκφρασης το άτομο να θεωρείται ένα στοιχείο του συνόλου, με τελική επιδίωξη να αποτολμήσει να εκθέσει με σεβασμό τον εαυτό του στην ομάδα, αναλαμβάνοντας τις ευθύνες που του αντιστοιχούν. Ακόμη, επιδιώκεται μέσα από τις ομαδικές δραστηριότητες να

αναγνωρίσουν και να συνειδητοποιήσουν τις μεταξύ τους διαφορές, μαθαίνοντας ταυτόχρονα να τις αξιολογούν και να τις χρησιμοποιούν προς την επίλυση ενός προβλήματος και την επίτευξη ενός κοινού στόχου.

Όσον αφορά, τέλος, στις δημιουργικές ικανότητες, επιδιώκεται τα μέλη της ομάδας να ανακαλύψουν σταδιακά το σώμα τους ως ένα «μοναδικό όργανο» και να το αναπτύξουν. Είναι μια κατάσταση διαφορετική από μια φυσική άσκηση. Είναι η κίνηση του σώματος που εκφράζει ένα ιδιαίτερο συναίσθημα ή σκέψη, είναι η προσπάθεια του να πει κάποιος κάτι, με το σώμα του, σε κάποιους άλλους ανθρώπους.²⁶ Είναι μια έκφραση που λειτουργεί τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Οι δραστηριότητες σωματικής έκφρασης φέρνουν το άτομο σε επαφή τόσο με τον εαυτό του όσο και με τους άλλους ανθρώπους.²¹ Η στάση του σώματος και ο τρόπος με τον οποίο κινείται κάποιος επηρεάζει αφενός το πως αισθάνεται ο ίδιος και αφετέρου τον τρόπο με τον οποίο τον αντιμετωπίζουν οι άλλοι, με αποτέλεσμα τη διαμόρφωση θετικών ή αρνητικών διαπροσωπικών σχέσεων.²⁶

Σε όλες τις δραστηριότητες επιδιώκεται ώστε τα άτομα, είτε «μεταβαίνοντας» σε μια κατάσταση, είτε δραματοποιώντας ένα θέμα ή μια κινητική οδηγία, να αναπτύξουν τη φαντασία, την πρωτοτυπία και την ικανότητα αυτοσχεδιασμού. Παρουσιάζονται προκλήσεις και αναζητούνται λύσεις έξω από τις συμβατές παραμέτρους.

Δομή της ομάδας

Κάθε ομάδα αποτελεί μια ολοκληρωμένη ενότητα και ολοκληρώνεται σε τρία στάδια, την εισαγωγή-ενεργοποίηση, το κύριο μέρος-ανάπτυξη και το κλείσιμό της.

Εισαγωγή-ενεργοποίηση

Κάθε ομάδα ξεκινάει με μικρές εισαγωγικές δραστηριότητες, οι οποίες έχουν στόχο να προετοιμάσουν τα μέλη για το κύριο μέρος που θα ακολουθήσει, έχουν δε πάντα σχέση με αυτό.²⁷ Επιδιώκεται τα μέλη της ομάδας να επικεντρωθούν στον εαυτό τους, στο «εδώ και τώρα», να κινηθούν με το σώμα τους, να έρθουν σε επαφή με το χώρο, να επικοινωνήσουν μεταξύ τους.²⁸

Κύριο μέρος-ανάπτυξη

Η φάση αυτή συνιστά το σημαντικότερο σκέλος της ομάδας. Οι κινητικές δραστηριότητες που εκτελούνται έχουν σχέση με το θέμα που έχει προεπιλεγεί για επεξεργασία, υλοποιούνται με αυξανόμενο βαθμό δυσκολίας και πραγματοποιούνται με τη χρήση της εξωλεκτικής επικοινωνίας. Τα θέματα είναι χωρισμένα σε ενότητες και έχουν μια λογική ακολουθία:

- Γνωριμία της ομάδας
- Έλεγχος του σώματος και της αναπνοής
- Αυτοσυγκέντρωση - «επαφή με τον εαυτό μου»
- Συνοχή της ομάδας - επικοινωνία
- Εμπιστοσύνη
- Συνεργασία
- Σωματική έκφραση.

Κλείσιμο της ομάδας

Με την ολοκλήρωση κάθε ομάδας, τα μέλη καλούνται να κάνουν έναν απολογισμό για όσα βίωσαν κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων. Η διαδικασία αυτή πραγματοποιείται με συζήτηση μεταξύ των μελών της ομάδας.^{21,27} Η έναρξη της συζήτησης συνήθως γίνεται από το συντονιστή, ο οποίος, χωρίς να καθοδηγεί, ενθαρρύνει τα μέλη της ομάδας να εκφράσουν τις σκέψεις τους, τα συναισθήματά τους, ότι γενικώς ένιωσαν και βίωσαν. Στη συνολική επεξεργασία αυτού του βαθύτερου προσωπικού υλικού δεν είναι υποχρεωτική η τοποθέτηση όλων ούτε η τήρηση μιας συγκεκριμένης σειράς. Συνήθως πρόκειται για έναν ελεύθερο διάλογο, που καταλήγει στην ανάλυση κάποιου συγκεκριμένου θέματος, το οποίο προέκυψε κατά τη διάρκεια των σωματικών δραστηριοτήτων.

Η επιλογή των δραστηριοτήτων

Οι σωματικές δραστηριότητες που επιλέγονται σε κάθε συνάντηση της ομάδας αντιστοιχούν σε μια συγκεκριμένη ενότητα. Στην επιλογή τους, καθοριστικό ρόλο παίζει η ομάδα (σύνθεση, μέγεθος, ηλικία μελών, εμπειρία, ατμόσφαιρα, κλίμα), ο στόχος (εισαγωγή, κύριο μέρος, χαλάρωση, ομαδική ή ατομική δραστηριότητα), ο χώρος και ο χρόνος που έχουμε στη διάθεσή μας.²⁶

Η κάθε δραστηριότητα αποτελεί μια ολοκληρωμένη πρόταση για ατομική ή ομαδική «εργασία». Όλες οι δραστηριότητες κινητοποιούν το σώμα, το συναίσθημα και το νου, βοηθώντας τα μέλη να ανακαλύψουν νέες συμπεριφορές και να δοκιμάσουν νέους τρόπους επικοινωνίας, αυξάνοντας τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις και, κατά συνέπεια, τη συνοχή της ομάδας.²⁹ Σε όλες το σώμα συμμετέχει πλήρως και η επικοινωνία πραγματοποιείται μέσα από αυτό.²⁹ Το άτομο εκφράζεται μη λεκτικά και με αυτόν τον τρόπο διευκολύνεται η σωματική εξοικείωση και επαφή μέσα στην ομάδα.²⁷ Η σωματική έκφραση που επιδιώκεται μέσα από τις δραστηριότητες βοηθά τα άτομα να χαλαρώσουν, να επικεντρωθούν στην αναπνοή τους, στις αισθήσεις τους, να πλησιάσουν ο ένας τον άλλον.³⁰

Ο χρόνος που διαρκεί κάθε δραστηριότητα εξαρτάται από τον επιδιωκόμενο σκοπό. Η διάρκεια είναι τόση όση απαιτείται ώστε οι συμμετέχοντες να μην αισθανθούν κόπωση ή ανία, αλλά να τους δοθεί η δυνατότητα να βιώσουν την άσκηση.²⁷ Γενικά, καμία δραστηριότητα δεν διαρκεί λιγότερο από 5 min, ενώ η διάρκειά της μπορεί να φθάσει μέχρι 15-20 min. Ο ρυθμός εκτέλεσης είναι σχεδόν πάντα αργός, γιατί διευκολύνει τα μέλη να χαλαρώσουν, να νιώσουν πράγματα στον εαυτό τους και να προσεγγίσουν τους υπόλοιπους.²⁶

Ανάλογα με το στόχο, οι δραστηριότητες απευθύνονται στο άτομο, σε ζευγάρια, σε υποομάδες, αλλά και σε ολόκληρη την ομάδα. Επιτυγχάνεται έτσι η ενεργός συμμετοχή όλων των μελών και αυξάνεται ο χρόνος εμπλοκής τους, αλλά και οι μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις.³¹ Η επιλογή των ζευγαριών ή των υποομάδων άλλες φορές γίνεται με τυχαίο τρόπο, τον οποίο προτείνει ο συντονιστής, ώστε να δοθεί η δυνατότητα σε όλα τα μέλη να έρθουν σε επαφή μεταξύ τους, και άλλοτε επιτρέπεται τα μέλη να επιλέξουν το ζευγάρι ή την υποομάδα στην οποία θα ανήκουν, ώστε να αισθανθούν και να βιώσουν τη διαδικασία του «επιλέγω» ή «επιλέγομαι». Η επιλογή από τα μέλη δίνει επίσης πληροφορίες για τη δυναμική της ομάδας, όπως τις σχέσεις, τις συμμαχίες, την απομόνωση κάποιων.³¹

Οι οδηγίες που δίνονται πριν από κάθε δραστηριότητα είναι σαφείς, ακριβείς και ξεκάθαρες. Τονίζουν τα σημεία στα οποία πρέπει να επικεντρωθούν τα

μέλη, χωρίς όμως να κατευθύνουν τη σκέψη ή τη συμπεριφορά προς ένα συγκεκριμένο προσανατολισμό ή να περιορίζουν τη φαντασία και τον αυθορμητισμό. Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος εκτέλεσης, αλλά αναγνωρίζεται ο «προσωπικός τρόπος εκτέλεσης».

Ο ρόλος του συντονιστή

Οι ομάδες «γνωριμίας σώματος» πραγματοποιούνται από δύο συντονιστές. Οι δυο τους συνεργάζονται τόσο κατά την προετοιμασία της κάθε ομάδας, όσο και κατά τη διάρκειά της, ενώ μετά το τέλος ακολουθεί ανταλλαγή προβληματισμών και ιδεών, απόψεων και σκέψεων με βάση αυτά που είδαν ή ένιωσαν και ανάλογα με το ρόλο που είχαν κατά τη διάρκεια της ομάδας. Δημιουργείται με αυτόν τον τρόπο μια εικόνα, η οποία αξιοποιείται στην προετοιμασία της επόμενης ομάδας, στον καθορισμό ή επανακαθορισμό των στόχων της.

Είναι πολύ σημαντικό για τη λειτουργία του συγκεκριμένου μοντέλου οι συντονιστές να εκτιμούν και να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλον, να υποστηρίζονται και όχι να ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Να χρησιμοποιούν όχι μόνο την ίδια μέθοδο, αλλά να καταλαβαίνουν και να εννοούν τα ίδια πράγματα.^{27,30}

Κατά τη διάρκεια της ομάδας, ο ένας καθοδηγεί την άσκηση και παρατηρεί αυτό που γίνεται κι ο άλλος συμμετέχει ενεργητικά, χωρίς να διστάζει να εκθέσει τον εαυτό του. Έτσι, αντιλαμβάνεται καλύτερα το κλίμα της ομάδας, νιώθει αυτό που γίνεται, αποτελώντας σημαντική πηγή ανατροφοδότησης. Οι ρόλοι των συντονιστών δεν είναι σταθεροί αλλά εναλλάσσονται.

Πρακτικά θέματα

Η διάρκεια των ομάδων

Κάθε συνάντηση διαρκεί μία ώρα, πραγματοποιείται μία φορά την εβδομάδα και ο χρόνος που απαιτείται για να ολοκληρωθούν οι επιλεγμένες ενότητες είναι ένα έτος.

Το μέγεθος των ομάδων

Κάθε ομάδα αποτελείται από 8–10 μέλη. Αυτός ο αριθμός, όπως προκύπτει και από τη βιβλιογραφία, επιτρέπει στο μέγιστο την οπτική επαφή, την επικοινωνία και την αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών, καθώς και την ανάπτυξη της συνοχής της ομάδας.

Ο χώρος

Ο χώρος όπου συγκεντρώνεται η ομάδα πρέπει να επιτρέπει τη διεξαγωγή των κινητικών δραστηριοτήτων, τόσο σε ολόκληρη την ομάδα όσο και σε υποομάδες ή ζευγάρια, όταν είναι απαραίτητο. Οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν άνετη ενδυμασία, χωρίς παπούτσια, ώστε να μπορούν να χαλαρώσουν και να έχουν μεγαλύτερη ελευθερία κινήσεων.

Τα υλικά

Τα απαραίτητα υλικά για την εργασία της ομάδας αποτελούνται από αθλητικό υλικό και ηλεκτρονικές συσκευές για την αναπαραγωγή επιλεγμένων μουσικών συνθέσεων.

Οφέλη από την εφαρμογή της ομάδας «γνωριμίας σώματος»

Οι παρατηρήσεις των συντονιστών, το υλικό των συζητήσεων, οι γραπτές παρατηρήσεις των μελών της ομάδας στο κλείσιμο κάθε ενότητας και οι γραπτές απαντήσεις τους σε ερωτήσεις ανοιχτού τύπου για το τι βίωσαν ως σημαντικό μετά την ολοκλήρωση όλων των ενοτήτων, αξιοποιούνται από το σύνολο των «θεραπευτών», εφόσον οι ομάδες σωματικής κινητοποίησης διεξάγονται και λειτουργούν παράλληλα με τις υπόλοιπες ομάδες αποτελώντας αναπόσπαστο μέρος ενός θεραπευτικού σχεδιασμού.

Η «ομάδα γνωριμίας σώματος» είναι μια άλλη προσέγγιση στη διαδικασία της απεξάρτησης. Απευθυνόμενη στο σώμα και χρησιμοποιώντας τη μη λεκτική διάσταση της επικοινωνίας, απαντά στα βασικά χαρακτηριστικά των εξαρτημένων ατόμων, που είναι η έλλειψη αυτογνωσίας και η αδυναμία έκφρασης των συναισθημάτων τους. Βοηθά στον έλεγχο του σώματος, στην εξερεύνηση των αισθήσεων και στη δημιουργική έκφραση, που έχουν χαθεί εξαιτίας της σχέσης με έναν εξαρτησιογόνο παράγοντα. Συμβάλλει στην οικοδόμηση της αυτοεκτίμησης των πρώην χρηστών, ενώ τους οδηγεί στην εξερεύνηση και ανακάλυψη νέων τρόπων αντιμετώπισης της καθημερινότητας. Βοηθά ακόμα στην ανάπτυξη θετικών τρόπων επικοινωνίας. Τέλος, βασιζόμενη στην αρχή της αλληλεπίδρασης μεταξύ σώματος και πνεύματος, οδηγεί σε ένα αίσθημα ολοκλήρωσης και αυτοαποδοχής, το οποίο είναι ζωτικής σημασίας στην απεξαρτητική προσπάθεια.

Non verbal communication: The body as a medium for expression in withdrawal attempt

P. Georgakas, Ch. Vasiliou, S. Giorji, Th. Charitopoulou, Th. Chajoudi

Psychiatric Hospital of Thessaloniki, Thessaloniki, Greece

Psychiatriki 2008, 19:73–80

Development is a continuous procedure of innate and extraneous factors. Any behavior, adaptation or experience can be expressed by the human body. During communication, the biggest part is carried out by non verbal communication. The human body plays the most important role to conscious of the relationship between movement and expression ability during communication. Drug addicted people assign themselves, psychologically and biologically to “substance”. So, every withdrawal attempt should work not only with the psychical part of the addiction, but with the physical dimension, too. Then, it can be thought as completed. The purpose of this study is to present “body awareness groups”, which work out in an alternative “therapy” program to deal with addiction to drug. The purpose of these groups is to help drug addicted people to realize that their body can be a medium for expressing emotions and communication. Member’s participation and behavior compares and assesses with their general function to the rest of the “therapeutic groups”. The result of this assessment refers to the total psychological and biological withdrawal attempt.

Key words: Non verbal communication, body, withdrawal attempt, group, emotion, expression ability, social interaction.

Βιβλιογραφία

- Martin D. Προπόνηση στην παιδική και εφηβική ηλικία. Σάλτο, Θεσσαλονίκη, 1994:57–106
- Ματσαγγούρας ΓΗ. Η σχολική τάξη. Τόμος Α. Αθήνα, 2001:27–70
- Gallahue LD. Motor development. In: Winnick JP (ed) *Adapted physical education and sport*. Champaign, Human Kinetics, New York, 1996:253–269
- Meur-Staes L. Ψυχοκινητική αγωγή και ψυχοκινητική επανεκπαίδευση. Μετάφραση: Γ.Α. Βασδέκη. Δίπτυχο, Αθήνα, 1990:1–28
- Μαδιανός ΜΓ. Η ψυχοκοινωνική αποκατάσταση – από το άσυλο στην κοινότητα. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1994:81–89
- Παρασκευόπουλος Ι. Εξελικτική Ψυχολογία. Τόμος 1. Αθήνα, 1979:57–62
- Καψάλης ΓΑ. Παιδαγωγική Ψυχολογία. Εκδόσεις Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη, 1998:411–545
- Sherril C. *Adapted physical activity, recreation and sport: Cross-disciplinary and lifespan*. 4th ed. WI, Brown & Benchmark, Madison, 1993:99–123
- Rich P. Αποτελεσματική επικοινωνία και υγιείς σχέσεις. Άρθρο από το internet:<http://www.grin.com/en/preview/6756.html>, 2006
- Θεοδωράκης Γ, Γούδας Μ, Παπαϊωάννου Α. Αρχές επικοινωνίας. Στο: *Η ψυχολογία της υπεροχής στον αθλητισμό*. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη, Θεσσαλονίκη, 1998:258–268
- Pease A. Η γλώσσα του σώματος. Εκδόσεις Έσοπρον, Αθήνα, 1991:11–28
- Patterson ML. *Nonverbal behavior: A functional perspective*. Springer Verlag, New York, 1983
- Buck R. Nonverbal behavior and the theory of emotion: The facial feedback hypothesis. *J Personal Soc Psychol* 1980, 38: 811–824
- Argyle M. *Bodily communication*. Methuen, London, 1975
- Hargie O, Marshall P. Interpersonal communication: A theoretical framework. In: Hargie O (ed) *A handbook of communication skills*. Routledge, London, 1983
- Γεωργάκης Π. Η εξάρτηση ως κοινωνικό φαινόμενο και οι νομικές της διαστάσεις. Ημερίδα Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης, 23/4/2004
- Γεωργάκης Π. Σας χρειαζόμουν αλλά ήσασταν «Αλλού...» (αφηγείται το παιδί ενός εξαρτημένου γονέα). Εκδόσεις Ορθοδόξου Χριστιανικής Αδελφότητας «Λυδία», Θεσσαλονίκη, 2004
- Bergeret J. Τοξικοεξάρτηση και προσωπικότητα. Μετάφραση-Επιμέλεια: Α. Βερβερίδης. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1999

19. Γεωργάκας Π, Χαριτοπούλου Θ, Αναστασιάδης Ι, Χατζούδη Θ. *Η φυσική αγωγή και ο αθλητισμός ενταγμένα στα πλαίσια της υποστηρικτικής θεραπείας τοξικοεξαρτημένων*. Τμήμα Αποκατάστασης Εξαρτημένων Ατόμων, ΨΝΘ. 1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μελέτης Τοξικομανιογόνων Ουσιών, Θεσσαλονίκη, 27-29/5/1993
20. Ευδοκίμου-Παπαγεωργίου Ρ. *Δραματοθεραπεία-Μουσικοθεραπεία* (Η επέμβαση της τέχνης στην ψυχοθεραπεία) Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1999
21. McNamara E. *Dance/movement therapy with dually diagnosed violent offenders: An investigative study*. Unpublished master's thesis, MCP Hahnemann University, 2001
22. Fisher B. Dance movement therapy: Its use in a 28-day substance abuse program. *Psychotherapy* 1990, 17:325-331
23. Levy F. *Dance movement therapy: A healing art*. Reston, VA, AAHPERD, 1992:1
24. Perlmutter M. The dance of addiction. *Am J Dance Ther* 1992, 14:41-48
25. Thompson D. Dance/movement therapy with the dual diagnosed: A vehicle to self in the service of recovery. *Am J Dance Ther* 1997, 19:63-79
26. Wiertsema H. *100 παιχνίδια με κίνηση*. Μουσικός Οίκος, Αθήνα, 1994:3-17
27. Αρχοντάκη Ζ, Φιλίππου Δ. *205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων*. Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα. 2003:65-83
28. Bernstein P. *Theoretical approaches in dance-movement therapy*. Vol 1. IA, Kendall/Hut Publ Co, Dubuque, 1979
29. McGreor L, Maggie T, Robinson K. *Learning through drama*. Heinemann Educational Books Ltd, London, 1977
30. Άλκηστις. *Το βιβλίο της δραματοποίησης*. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, 1998:28-34
31. Χρυσάφιδης Κ. *Βιωματική-επικοινωνιακή διδασκαλία*. Gutenberg, Αθήνα, 1994

Αλληλογραφία: Π. Γεωργάκας, Ωραιοκάστρου 52-Σκουφά, 564 30
Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310-66 86 16

ΠΑΡΟΡΑΜΑ

Στο άρθρο του Σ. Κωτσόπουλου με τίτλο «**Η νευροβιολογία του αυτισμού**». *Ψυχιατρική* 2007, 18:225-238, αναφέρεται στη σελ. 227 (9η γραμμή εκ των κάτω, δεξιά στήλη) και στη σελ. 228 (1η γραμμή εκ των άνω, αριστερή στήλη) ο όρος «σφηνοειδής έλικα» ενώ το σωστό είναι «ατρακτοειδής έλικα».

Από τη Συντακτική Επιτροπή