

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών

«Ψυχική Υγεία»

Εικαστική Ψυχοθεραπεία: Μία Ολοκληρωμένη Προσέγγιση Στη Θεραπεία

Της Ψυχικής Υγείας – Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Βουλγαρίδη Μαρία

Υπεύθυνη καθηγήτρια

Κούκια Ευμορφία

Αύγουστος 2024

Περιεχόμενα

Πρόλογος	2
Περίληψη (ελληνικά).....	6
Περίληψη (Αγγλικά).....	6
1. Εισαγωγή	8
2. Ιστορική εξέλιξη της εικαστικής ψυχοθεραπείας.....	9
2. 1 Πρώιμες αρχές.....	10
2. 2 Πρωτοπόροι της Θεραπείας Τέχνης	10
2. 2. 1 Adrian Hill.....	10
2. 2. 2 Margaret Naumburg.....	10
2. 2. 3 Edith Kramer	11
2.3 Θεσμοθέτηση και επαγγελματική ανάπτυξη.....	11
2. 4 Θεωρητική διαφοροποίηση	11
2. 5 Πρόσφατες εξελίξεις.....	12
2.6. Η σχέση μεταξύ εσωτερικών καταστάσεων και εξωτερικών εμφανίσεων	12
2.7 Τρέχουσα κατάσταση	15
3. Θεωρητικές βάσεις	16
3. 1 Ψυχαναλυτική θεωρία.....	16
3.1.1 Βασικές έννοιες	16
3.1.2 Εφαρμογή στην εικαστική ψυχοθεραπεία.....	18

3.2 Προσωποκεντρική θεραπεία	19
3.2.1 Βασικές έννοιες	19
3.2.2 Εφαρμογή στην εικαστική ψυχοθεραπεία	21
3.3 Γνωσιακή-συμπεριφορική θεωρία (CBT).....	23
3. 3. 1 Βασικές έννοιες	24
3.3.2 Εφαρμογή στην εικαστική ψυχοθεραπεία.....	26
3.4 Θεραπεία Gestalt	28
3.4.1 Βασικές έννοιες	28
3.4.2 Εφαρμογή στην εικαστική ψυχοθεραπεία.....	30
3.5 Άλλες σχετικές θεωρίες	33
3. 5. 1 Θεωρία προσκόλλησης	33
3. 5. 2 Γιουνγκιανή ανάλυση	33
3. 5. 3 Προσεγγίσεις βασισμένες στην ενσυνειδητότητα	33
3. 5. 4 Αφηγηματική θεραπεία	33
3. 5. 5 Φεμινιστική θεραπεία	34
4. Τεχνικές και προσεγγίσεις στην εικαστική ψυχοθεραπεία	34
4.1 Προσέγγιση του Open Studio.....	34
4. 2 Η αλήθεια στη συμβουλευτική: Προσεγγίσεις: Οδηγητικές και μη-κατευθυντικές προσεγγίσεις	35
4. 3 Ενσωμάτωση με Mindfulness	35
4. 4. Τεχνικές με επίκεντρο το σώμα.....	36
5. Εφαρμογές στην ψυχική υγεία	37
5.1 Κατάθλιψη	37
5. 2 Άγχος και PTSD	38
5. 3 Θεραπεία εικόνας και διατροφικές διαταραχές	39
5. 4 Άλλες συνθήκες ψυχικής υγείας.....	58
6. Μεθοδολογία.....	59
6. 1 Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	59
6. 1. 1 Στρατηγική αναζήτησης.....	59
6.1.2 Κριτήρια ένταξης.....	60
6.1.3 Κριτήρια αποκλεισμού.....	61
6.1.4 Διαδικασία επιλογής μελέτης	61

6.1.5 Εξαγωγή και ανάλυση δεδομένων	61
6.2 Ανάλυση μελέτης περίπτωσης	63
6.2.1 Επιλογή μελέτης περίπτωσης	63
6.2.2 Ανάλυση μελέτης περίπτωσης.....	63
6.3 Αξιολόγηση ποιότητας.....	64
6.4 Δεοντολογικές εκτιμήσεις.....	64
6.5 Σύνθεση και ενσωμάτωση δεδομένων.....	64
6.6 Περιορισμοί.....	65
6.7 Αντανακλαστικότητα του ερευνητή	65
7. Αποτελέσματα	66
8. Συζήτηση	67
9. Συμπέρασμα.....	69
10. Αναφορές	72
Παραρτήματα.....	80
Πίνακες.....	80
Πίνακας 1: Σύνοψη βασικών μελετών για την εικαστική ψυχοθεραπεία της κατάθλιψης.....	80
Πίνακας 2: Αποτελεσματικότητα της εικαστικής ψυχοθεραπείας στη θεραπεία του άγχους και της PTSD	81
Πίνακας 3: Εφαρμογές της εικαστικής ψυχοθεραπείας στη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών	82
Πίνακας 4: Νευροβιολογικές μελέτες για τη δημιουργία τέχνης και τη λειτουργία του εγκεφάλου	83
Κατάλογος Εικόνων.....	122
Εικόνα 1: Kahlo, F. (1945). Χωρίς ελπίδα [ζωγραφική].....	122
Εικόνα 2: Απεικονίζει την έννοια της Μαριάννας και τη λειτουργία του παιδιού που έχει εξοριστεί - τα συναισθήματα είναι κλειδωμένα.....	122
Εικόνα 3: Μια εικόνα των ψυχολογικών βασανιστηρίων που πέρασε κατά τη διάρκεια της παιδικής της ηλικίας.....	123
Εικόνα 4: Απεικονίζει το κουκούλι της Μαριάννας στο οποίο βρίσκει ασφάλεια στον θεραπευτή της.....	123
Εικόνα 5: "Οι άγγελοι με καλούν σπίτι". Μελέτη περίπτωσης πριν και μετά.....	124
Εικόνα 6: Οι ασθενείς κατασκευάζουν κορμούς σώματος χρησιμοποιώντας χρώματα, πλαστελίνη, πηλό, αιχμηρά αντικείμενα και μπογιές κόκας.....	124
Εικόνα 7: Ξυλάκια και αξιοσημείωτα κομμάτια.....	125
Εικόνα 8: project "The Torsos Secrets".....	125

Συνοπτομορφίες προς κατανόηση του κειμένου

- CBT: Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία
- PTSD: Διαταραχή μετατραυματικού στρες
- ED: Διατροφική Διαταραχή
- RCT: Τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή
- fMRI: Λειτουργική απεικόνιση μαγνητικού συντονισμού
- MBAT: Θεραπεία Τέχνης βασισμένη στη Mindfulness

Πρόλογος

Η εικαστική ψυχοθεραπεία ή εικαστική θεραπεία, αναγνωρίζεται ως μία από τις πιο αποτελεσματικές θεραπευτικές μεθόδους για την αντιμετώπιση των προβλημάτων ψυχικής υγείας. Αυτή η βιβλιογραφική ανασκόπηση έχει ως στόχο να συμβάλει στην βαθύτερη κατανόηση της έννοιας της εικαστικής ψυχοθεραπείας, μέσα από μία λεπτομερή ανάλυση των θεωρητικών θεμελίων της, των μεθόδων που χρησιμοποιούνται, καθώς και των σημαντικών τομέων εφαρμογής της. Κύριος στόχος της μελέτης είναι η αύξηση της συλλογικής γνώσης στον τομέα αυτό, μέσω του εντοπισμού ερευνητικών κενών και της πρότασης καινοτόμων ιδεών και ερμηνειών που βασίζονται σε προηγούμενες εμπειρίες και κλινικές περιπτώσεις.

Ο συνδυασμός της τέχνης με την ψυχοθεραπεία επικεντρώνεται στην αυτό-έκφραση των συναισθημάτων, προσφέροντας στο άτομο τη δυνατότητα να προσεγγίσει πτυχές του ψυχισμού του, οι οποίες συχνά παραμένουν απροσπέλαστες σε μια παραδοσιακή συνεδρία ψυχοθεραπείας που βασίζεται αποκλειστικά στον διάλογο. Δεδομένου ότι οι ψυχικές διαταραχές συνεχίζουν να αποτελούν ένα πιεστικό παγκόσμιο ζήτημα, οι μέθοδοι όπως η εικαστική ψυχοθεραπεία αποδεικνύονται ιδιαίτερος κατάλληλες για την αντιμετώπισή τους.

Η παρούσα μελέτη συνιστά μια προσπάθεια των συγγραφέων να συλλέξουν τα πιο πρόσφατα και συναφή δεδομένα στον τομέα της εικαστικής ψυχοθεραπείας, προκειμένου να παρέχουν μια συνολική θεώρηση της θεωρίας και της πρακτικής της με στόχο την περαιτέρω ανάπτυξη και εξέλιξη της θεραπευτικής αυτής προσέγγισης.

Περίληψη (Ελληνικά)

Η εικαστική ψυχοθεραπεία, γνωστή και ως εικαστική θεραπεία, αποτελεί μία μορφή ψυχοθεραπευτικής παρέμβασης που ενσωματώνει στοιχεία της τέχνης στη θεραπευτική διαδικασία. Η παρούσα ερευνητική εργασία επικεντρώνεται στην ενδελεχή ανάλυση της εικαστικής ψυχοθεραπείας, εξετάζοντας την εξέλιξή της, το θεωρητικό πλαίσιο που τη διέπει, καθώς και την πρακτική εφαρμογή της στη θεραπεία. Στο πλαίσιο αυτής της εργασίας, πραγματοποιείται εκτενής βιβλιογραφική ανασκόπηση, η οποία εστιάζει στη χρήση της εικαστικής ψυχοθεραπείας ως παρέμβαση σε άτομα που έχουν διαγνωσθεί με καταστάσεις όπως κατάθλιψη, άγχος, μετατραυματικό στρες (PTSD) και διατροφικές διαταραχές. Συγκρίνοντας τα δεδομένα της παρούσας μελέτης με προηγούμενες έρευνες, αποδεικνύεται ότι η εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να λειτουργήσει ως συμπληρωματική θεραπευτική μέθοδος, προσφέροντας σημαντικά οφέλη σε συνδυασμό με τις παραδοσιακές θεραπευτικές προσεγγίσεις. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση της παρούσας μελέτης προσφέρει εμπειριστατωμένες πληροφορίες σχετικά με τη θεωρητική θεμελίωση της εικαστικής ψυχοθεραπείας, συμπεριλαμβανομένων των ψυχαναλυτικών θεωριών, της προσωποκεντρικής προσέγγισης, του γνωσιακού-συμπεριφορικού μοντέλου και της θεραπείας Gestalt. Εξετάζονται, επίσης, διάφορες μέθοδοι και στρατηγικές εφαρμογής της εικαστικής ψυχοθεραπείας, όπως η κατευθυντική και μη κατευθυντική προσέγγιση, καθώς και η χρήση της ενσυνειδητότητας και των ψηφιακών εργαλείων στο πλαίσιο της θεραπείας. Η μελέτη αυτή ακολουθεί μία μεθοδολογική προσέγγιση βασισμένη σε βιβλιογραφική ανασκόπηση και ενσωματώνει λεπτομερείς μελέτες περίπτωσης για τη συλλογή ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων, με σκοπό την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της εικαστικής ψυχοθεραπείας. Στην τελευταία ενότητα, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της έρευνας μέσω βιβλιογραφικής επισκόπησης διαφόρων πειραματικών μελετών, που αναδεικνύουν την επίδραση της εικαστικής ψυχοθεραπείας σε ποικίλες ψυχιατρικές διαταραχές.

Η συζήτηση των αποτελεσμάτων ενσωματώνει τα ευρήματα της έρευνας και αναδεικνύει τον σκοπό και την πρακτική σημασία της εικαστικής ψυχοθεραπείας, προσδιορίζοντας τις δυνητικές θεραπευτικές επιδράσεις της. Παράλληλα, γίνεται αναφορά στους περιορισμούς της υπάρχουσας έρευνας και προτείνονται κατευθύνσεις για μελλοντικές έρευνες στο πεδίο της εικαστικής ψυχοθεραπείας, με στόχο τη διεύρυνση των επιστημονικών γνώσεων και της κλινικής πρακτικής.

Λέξεις-κλειδιά: εικαστική ψυχοθεραπεία, θεραπεία τέχνης, ψυχική υγεία, κατάθλιψη, άγχος, διατροφικές διαταραχές, PTSD, δημιουργική έκφραση

Abstract (Αγγλικά)

Art therapy, also known as art psychotherapy, constitutes a form of psychotherapeutic intervention that incorporates elements of art into the therapeutic process. This research paper focuses on an in-depth analysis of art therapy, examining its development, the theoretical framework that underpins it, as well as its practical application in therapy. Within the scope of this study, an extensive literature review was conducted, which centers on the use of art therapy as an intervention for individuals diagnosed with conditions such as depression, anxiety, post-traumatic stress disorder (PTSD), and eating disorders. When comparing the findings of this study with previous research, it is demonstrated that art therapy can function as a complementary therapeutic method, offering significant benefits when combined with traditional therapeutic approaches. The literature review of this study provides comprehensive information regarding the theoretical foundations of art therapy, including psychoanalytic theories, person-centered approaches, cognitive-behavioral models, and Gestalt therapy. Various methods and strategies for the application of art therapy are also examined, such as directive and non-directive approaches, as well as the use of mindfulness and digital tools within the therapeutic framework. This study follows a methodological approach based on a literature review and incorporates detailed case studies to gather quantitative and qualitative data, aimed at evaluating the effectiveness of art therapy. In the final section, the research findings are presented through a literature overview of various experimental studies, highlighting the impact of art therapy on a range of psychiatric disorders.

The discussion of the results integrates the research findings and highlights the purpose and practical significance of art therapy, identifying its potential therapeutic effects. Additionally, the limitations of existing research are discussed, and directions for future research in the field of art therapy are proposed, with the aim of expanding scientific knowledge and clinical practice.

Keywords: *art therapy, art psychotherapy, mental health, depression, anxiety, eating disorders, PTSD, creative expression*

1. Εισαγωγή

Η ψυχική υγεία αποτελεί κρίσιμο ζήτημα σε όλο τον κόσμο, με πολλούς ανθρώπους να αναζητούν θεραπεία για καταστάσεις όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η μετατραυματική διαταραχή (PTSD) και οι διατροφικές διαταραχές, μεταξύ άλλων. Παράλληλα, έχουν αναπτυχθεί νέες τάσεις στην αναζήτηση μεθόδων για τη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών, οι οποίες χαρακτηρίζονται από την ανάγκη για διαφοροποιημένα και πιο περιεκτικά μοντέλα πρακτικής. Η εικαστική ψυχοθεραπεία, και ειδικότερα η θεραπεία τέχνης, έχει καταστεί μία από τις πιο αποτελεσματικές προσεγγίσεις (Malchiodi, 2012; Rubin, 2016).

Η εικαστική ψυχοθεραπεία αποτελεί μία προσέγγιση που ενσωματώνει την ψυχολογία και τις παραδοσιακές ψυχοθεραπευτικές θεωρίες με την καλλιτεχνική έκφραση. Αυτή η θεραπευτική

τεχνική χρησιμοποιεί μέσα όπως η ζωγραφική, ο πηλός, το κολάζ και η δημιουργική γραφή, μεταξύ άλλων. Η χρησιμοποίηση αυτών των μέσων επιτρέπει την εξερεύνηση του ψυχισμού με τρόπους που συχνά υπερβαίνουν τους περιορισμούς της λεκτικής επικοινωνίας (Case & Dalley, 2014).

Ιστορικά, η ανάπτυξη της εικαστικής ψυχοθεραπείας χρονολογείται από τις αρχές του 20ού αιώνα. Στους πρωτοπόρους του πεδίου συγκαταλέγονται ο Adrian Hill και η Margaret Naumburg, που αναγνωρίζονται για τη θεμελίωση των βάσεων της. Με την πάροδο του χρόνου, η εικαστική ψυχοθεραπεία ενσωμάτωσε διάφορες θεωρίες της ψυχολογίας και προσεγγίσεις της τέχνης, κάνοντάς την έναν ολοένα και πιο πολύπλοκο και πολυδιάστατο τομέα (Junge, 2010; Hogan, 2016).

Εν κατακλείδι, η εικαστική ψυχοθεραπεία προωθεί τη συνειδητοποίηση, τον εντοπισμό και τη θεραπεία των μονοπατιών των ασθενών με την ενσωμάτωση της καλλιτεχνικής δημιουργίας και της λεκτικής επικοινωνίας. Η συγκεκριμένη θεραπευτική προσέγγιση μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική για άτομα που έχουν ιστορικό τραύματος, άτομα με γνωστικές ή λεκτικές διαταραχές και άτομα που δεν μπορούν να κάνουν τυπική ομιλητική θεραπεία.

Η παρούσα ερευνητική εργασία στοχεύει στη λεπτομερή ανάλυση της εικαστικής ψυχοθεραπείας: τις αρχές και τις χρήσεις της ως είδος παρέμβασης στην ψυχική υγεία (Standal, 2024). Συγκεκριμένα, στοχεύει σε έξι (6) παραμέτρους.

1. Την εξέλιξη του σχεδίου στο οποίο εδράζεται η ψυχοθεραπεία, ξεκινώντας από τις αρχές του εικοστού αιώνα, και το σημερινό καθεστώς της ως νόμιμη μορφή θεραπείας.

2. Βασικά θεωρητικά πλαίσια που υποστηρίζουν την εικαστική ψυχοθεραπεία, όπως η ψυχαναλυτική, η προσωποκεντρική προσέγγιση, η γνωσιακή-συμπεριφορική προσέγγιση και η θεωρία Gestalt.
3. Στις διάφορες ποικιλίες της εικαστικής ψυχοθεραπείας και τις διαφορετικές μεθόδους της, όπως την κατευθυντική και μη κατευθυντική ψυχοθεραπεία και τον συνδυασμό με την ενσυνειδητότητα και τη χρήση της τεχνολογίας.
4. Την αποτελεσματικότητα της χρήσης της εικαστικής ψυχοθεραπείας στη θεραπεία συγκεκριμένων ψυχικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, το PTSD και οι διατροφικές διαταραχές.
5. Τους πιθανούς τρόπους με τους οποίους η εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να είναι αποτελεσματική, κυρίως στις νευροβιολογικές προσεγγίσεις.
6. Τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης της εικαστικής ψυχοθεραπείας και ο προσδιορισμός του ερευνητικού κενού για μελλοντικές μελέτες.

Για την επίτευξη των στόχων του παρόντος κειμένου, σκοπός είναι η διεύρυνση της βιβλιογραφίας σχετικά με την εικαστική ψυχοθεραπεία. Εν συνεχεία στο παρόν έγγραφο, θα πραγματοποιηθεί αναλυτική εξέταση των προαναφερθέντων θεμάτων, με στόχο την παροχή μίας ανασκόπησης της σύγχρονης τάσης στην εφαρμογή της εικαστικής ψυχοθεραπείας και της συναφούς ερευνητικής δραστηριότητας.

Μέσα από αυτή την ανάλυση, επιδιώκεται η ανάδειξη της συμβολής της εικαστικής ψυχοθεραπείας ως σημαντικού συμπληρώματος στην παροχή θεραπευτικών υπηρεσιών ψυχικής υγείας, καθώς και η υπογράμμιση της ανάγκης για περαιτέρω έρευνα και επιστημονική διερεύνηση αυτής της μορφής θεραπείας.

2. Ιστορική εξέλιξη της εικαστικής ψυχοθεραπείας

Αν και οι ρίζες της ψυχοθεραπείας αντλούν από τις θεωρίες της ψυχανάλυσης, η πρακτική της εφαρμογής σχεδίων και έργων τέχνης αναδύθηκε αρχικά από την καλλιτεχνική εκπαίδευση και την εργοθεραπεία κατά τις αρχές του εικοστού αιώνα. Για την κατανόηση της σημερινής κατάστασης της εικαστικής ψυχοθεραπείας, είναι απαραίτητο να παρασχεθεί μία συνοπτική ιστορική αναδρομή καθώς και να αναδειχθούν οι σημαντικότεροι θεωρητικοί και συντελεστές που έχουν διαμορφώσει αυτό το πεδίο.

2. 1 Πρώτες αρχές

Η θεραπεία με δημιουργικές τέχνες χρονολογείται από τους πρώτους πολιτισμούς, όταν οι άνθρωποι ανακάλυψαν την αξία της τέχνης στη θεραπεία. Ωστόσο, η τέχνη ως παρέμβαση στην ψυχοθεραπεία αναγνωρίστηκε επίσημα μόλις στις αρχές της δεκαετίας του 1900.

Η ιστορική περιγραφή της χρήσης της τέχνης στη θεραπεία ανάγεται στον Σίγκμουντ Φρόιντ, ο οποίος επεσήμανε ότι τα σχέδια των ασθενών περιέχουν σύμβολα. Εύκολα συμπεραίνεται ότι ο Freud δεν δημιούργησε την τέχνη για την ψυχοθεραπεία, αλλά συνέβαλε στον

καθορισμό των θεμελιωδών αρχών για τη μελλοντική πρόοδο του θέματος αυτού (Junge & Asawa, 1994).

2. 2 Πρωτοπόροι της θεραπείας τέχνης

2. 2. 1 Adrian Hill

Η καλλιτεχνική θεραπεία καθιερώθηκε επίσημα από έναν Βρετανό καλλιτέχνη ονόματι Adrian Hill το 1942. Ο Hill ήταν μεταξύ των φυματιώμενων ασθενών που ανέπτυξαν ενδιαφέρον για τη ζωγραφική και το σχέδιο κατά τη θεραπεία της νόσου σε ένα σανατόριο. Άρχισε να προτείνει την ιδέα της χρήσης πινάκων ζωγραφικής και άλλων μορφών έργων τέχνης στη θεραπεία με έμφαση στους χρόνιους ασθενείς. Το έργο του Hill δεν ασχολήθηκε με το περιεχόμενο του έργου τέχνης που δημιουργείται αλλά με τη θεραπευτική διαδικασία της δημιουργικότητας (Hill, 1948).

2. 2. 2 Margaret Naumburg

Πολλοί γνωρίζουν τη Margaret Naumburg ως τη "μητέρα της art therapy" από τις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, η οποία εισήγαγε την ιδέα της δυναμικά προσανατολισμένης art therapy τη δεκαετία του 1940 ως μοχλό της ψυχανάλυσης. Διαφωνούσαν για το ασυνείδητο και για το τι μπορεί να γίνει με τη βοήθεια της τέχνης- εκείνη πίστευε ότι το ασυνείδητο είχε να κάνει με τις εικόνες και η πραγματική δημιουργία τέχνης, με την ευκαιρία να απελευθερώσει το καταπιεσμένο. Μία άλλη ουσιαστική κατεύθυνση για τη Naumburg ήταν ο κρίσιμος ρόλος της αξιολόγησης των έργων τέχνης από τον ασθενή (Naumburg, 1966).

2. 2. 3 Edith Kramer

Το άλλο πρόσωπο του οποίου οι απόψεις και οι θεωρίες συνέβαλαν στη διαμόρφωση της σημερινής art therapy ήταν η Edith Kramer, η οποία εργάστηκε επίσης στον τομέα αυτό κατά τη δεκαετία του 1950. Η Kramer ανέδειξε μάλλον την "τέχνη ως θεραπεία", τονίζοντας ότι η δημιουργική διαδικασία βοηθά στη θεραπεία και αναφέρθηκε στην υποβάθμιση των αρνητικών συναισθημάτων σε κάτι πιο εποικοδομητικό (Kramer, 1971).

2.3 Θεσμοθέτηση και επαγγελματική ανάπτυξη

Η καλλιτεχνική θεραπεία αναπτύχθηκε και εξελίχθηκε κυρίως κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1960 και του 1970. Το 1961 ιδρύθηκε η Αμερικανική Ένωση Θεραπείας Τέχνης (American Art Therapy Association), η οποία έδωσε το έναυσμα για την επαγγελματοποίηση του τομέα της θεραπείας τέχνης. Αυτός ο προοδευτικός τομέας ξεκίνησε επίσημα με το πρώτο μεταπτυχιακό πρόγραμμα στην art therapy στο Hahnemann Medical College το 1967, που σήμερα αποτελεί μέρος του Πανεπιστημίου Drexel.

Η Βρετανική Ένωση Θεραπευτών Τέχνης (British Association of Art Therapists) ιδρύθηκε στο Ηνωμένο Βασίλειο το 1964. Αυτές οι επαγγελματικές οργανώσεις είχαν σημαντικές ευθύνες στην ανάπτυξη προτύπων για την πρακτική, τη δεοντολογία και την εκπαίδευση στην art therapy.

2. 4 Θεωρητική διαφοροποίηση

Ωστόσο, το θεωρητικό πλαίσιο του έργου της θεραπείας τέχνης διευρύνθηκε, καθώς τα επόμενα χρόνια κατακλύστηκε από περισσότερες προοπτικές. Οι πρώτες προσεγγίσεις που εφαρμόστηκαν από τους διαχειριστές στόχων βασίστηκαν στην ψυχαναλυτική θεωρία, αλλά

αργότερα εισήχθησαν οι ανθρωπιστικές, υπαρξιακές, γνωστικές και συμπεριφορικές προσεγγίσεις καθώς και τεχνικές αυτών.

Από τη δεκαετία του 1970 και τη δεκαετία του 1980, οι θεραπευτές τέχνης έχουν επεκτείνει τις δυνατότητες των ομαδικών, οικογενειακών και κοινοτικών προγραμμάτων θεραπείας τέχνης. Επιπλέον, ο συγκεκριμένος τομέας έγινε πιο κατατοπιστικός στο χώρο της ψυχικής υγείας με αποτέλεσμα θεραπευτές τέχνης άρχισαν να ασκούν την πρακτική τους σε συγκεκριμένους τομείς, όπως τα παιδιά, οι ηλικιωμένοι και τα άτομα με συγκεκριμένες ψυχολογικές διαταραχές.

2. 5 Πρόσφατες εξελίξεις

Από την αρχή της δεκαετίας, το πεδίο της εικαστικής ψυχοθεραπείας έχει παρουσιάσει σημαντική εξέλιξη. Επιπλέον, η πρόοδος των ψηφιακών τεχνολογιών έχει οδηγήσει στην ανάπτυξη της ψηφιακής εικαστικής θεραπείας, η οποία αξιοποιεί εφαρμογές ηλεκτρονικών υπολογιστών για τη θεραπευτική διαδικασία (Smith, 2022). Παράλληλα, έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην εμπειρική πρακτική, με ενισχυμένες έρευνες που αποσκοπούν στην εξήγηση της αποτελεσματικότητας των προσεγγίσεων της εικαστικής θεραπείας (Jones & Brown, 2021).

Η ενσωμάτωση της νευροεπιστήμης στην εικαστική θεραπεία έχει εμπλουτίσει την κατανόηση των ωφελειών της, προσφέροντας εξηγήσεις για τη λειτουργία του εγκεφάλου κατά τη

διάρκεια της θεραπείας. Σύγχρονες έρευνες, που χρησιμοποιούν μεθόδους νευροαπεικόνισης, έχουν αρχίσει να εξετάζουν την επίδραση της τέχνης στη δομή και τη δραστηριότητα του εγκεφάλου (Davis, 2023).

Επιπλέον, το ενδιαφέρον για την εικαστική θεραπεία έχει αυξηθεί ως μία από τις προσεγγίσεις παρέμβασης για άτομα και κοινότητες που πλήττονται από τραύματα και κοινωνικά προβλήματα. Σύγχρονα ερευνητικά ευρήματα δείχνουν ότι οι θεραπευτές τέχνης έχουν εμπλακεί σε προγράμματα παρέμβασης σε καταστροφές, παροχής βοήθειας σε πρόσφυγες και γενικά σε καταπιεσμένες κοινότητες (White, 2024).

2.6 Η σχέση μεταξύ εσωτερικών καταστάσεων και εξωτερικών εμφανίσεων

Η ψυχιατρική και η τέχνη διαπλέκονται ως αντικείμενα προβληματισμού λόγω της κοινής τους εστίασης στην απεικόνιση των πολύπλοκων και πολυεπίπεδων ανθρώπινων εμπειριών. Η διαδικασία της δημιουργίας στην τέχνη μπορεί να θεωρηθεί ως εισαγωγή επιπρόσθετων σημειωτικών επιπέδων, με αποτέλεσμα το τελικό έργο να είναι πλουσιότερο σε περιεχόμενο από ό,τι το άθροισμα των επιμέρους στοιχείων του.

Αυτή η έννοια της πολυεπίπεδης απεικόνισης είναι εμφανής στα έργα της διάσημης υπερρεαλίστριας ζωγράφου Frida Kahlo, η οποία μέσα από τις αυτοπροσωπογραφίες της

καταφέρνει να απεικονίσει την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων και του εσωτερικού κόσμου της. Τα έργα της Kahlo περιλαμβάνουν πολλαπλά επίπεδα εικόνων, τα οποία λειτουργούν συνδυαστικά για να αποτυπώσουν τον αγώνα της με τη σωματική και ψυχική ασθένεια.

Οι αυτοπροσωπογραφίες της εκφράζουν την εσωτερική της ένταση και τη σύνδεση μεταξύ σώματος και ψυχής, φέρνοντας στο προσκήνιο την οδυνηρή της εμπειρία με τον πόνο και την αδυναμία. Η τέχνη, όπως και η ψυχιατρική, επιδιώκει να αναπαραστήσει τα αόρατα στοιχεία του ανθρώπινου βίου, εστιάζοντας τόσο στην υποκειμενικότητα των συναισθημάτων όσο και στη σύνθετη φύση της ψυχικής κατάστασης



Εικόνα 1: Kahlo, F. (1945). Χωρίς ελπίδα [ζωγραφική]

Στον πίνακα με τίτλο "Χωρίς Ελπίδα" που φιλοτεχνήθηκε το 1945, η Frida Kahlo απεικονίζει τον εαυτό της ξαπλωμένη μπρούμυτα σε ένα κρεβάτι, έχοντας τέσσερις αφίσες γύρω της, ενώ είναι δεμένη στο ξύλινο στήριγμα ενός καβαλέτου που είχε τροποποιηθεί για να καλύψει τις ανάγκες της.

Αυτή η ειδική διαμόρφωση του καβαλέτου της επιτρέπει να ζωγραφίζει ακόμη και όταν βρίσκεται σε απόλυτη ακινησία λόγω των σωματικών της περιορισμών. Το έργο αντανακλά τις φυσικές και ψυχικές της προκλήσεις, ενσωματώνοντας ταυτόχρονα τη μοναδική της καλλιτεχνική έκφραση.

Παρά το γεγονός ότι η θεραπεία μέσω τέχνης (art therapy) είχε αρχίσει να αναπτύσσεται από τη δεκαετία του 1940, η δυνατότητα αξιοποίησής της για τη θεραπεία ατόμων με ψυχικές διαταραχές δεν αναγνωρίστηκε πλήρως παρά μόνο στα μέσα του 20ού αιώνα. Στη σύγχρονη εποχή, η art therapy βασίζεται στην κεντρική λειτουργία της τέχνης ως μέσο επικοινωνίας και αντιμετώπισης των συναισθημάτων. Καθώς η επιστημονική κατανόηση των φυσιολογικών διαδικασιών που συνδέονται με τη δημιουργικότητα συνεχίζει να διευρύνεται, η art therapy παραμένει ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία θεραπείας, ειδικά για άτομα που βιώνουν ψυχικές διαταραχές (Malchiodi, 2011).

Η εκφραστική-ψυχαγωγική λειτουργία της τέχνης για τους ασθενείς με ψυχικές διαταραχές μπορεί ήδη να αναγνωριστεί στο έργο του Dr. Eric Cunningham Dax. Τη δεκαετία του 1950, ο Dax εισήγαγε ένα καινοτόμο πρόγραμμα θεραπείας τέχνης στα ψυχιατρικά νοσοκομεία, υποστηρίζοντας τη χρήση της καλλιτεχνικής δημιουργίας ως εργαλείο ψυχοθεραπείας. Η καλλιτεχνική ψυχοθεραπεία προσαρμόζει ψυχολογικές θεωρίες και έννοιες σε ένα καλλιτεχνικό πλαίσιο, παρέχοντας στους ασθενείς τη δυνατότητα να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους και τα προβλήματά τους μέσω της δημιουργίας τέχνης (Liu et al., 2021).

Η μέθοδος αυτή σχεδιάστηκε για να προσφέρει μία εναλλακτική προσέγγιση στις παραδοσιακές θεραπείες, επιτρέποντας στους ασθενείς να διαχειριστούν τις εσωτερικές τους

καταστάσεις μέσω της δημιουργίας αντικειμένων με τη χρήση ποικίλων υλικών, όπως θα εξεταστεί λεπτομερώς στο επόμενο κεφάλαιο.

Η ιστορική εξέλιξη της καλλιτεχνικής ψυχοθεραπείας αποκαλύπτει την ενστικτώδη ανάγκη των ανθρώπων να εκφραστούν καλλιτεχνικά, προκειμένου να ενισχύσουν το ψυχολογικό τους εύρος και να απελευθερώσουν το πνεύμα τους. Αυτή η εσωτερική επιθυμία, που ικανοποιείται από την παιδική ηλικία έως την ενηλικίωση μέσω της δημιουργίας τέχνης, προάγει την ισορροπία και την αυτογνωσία, ενώ ταυτόχρονα καλλιεργεί την ελευθερία της έκφρασης (Kaimal et al., 2022).

Η Αναγνωστοπούλου (1992), συνέβαλε σημαντικά στην καλλιέργεια της εικαστικής ψυχοθεραπείας, εστιάζοντας τόσο στις θεωρητικές όσο και στις πρακτικές πτυχές της τέχνης ως θεραπευτικό εργαλείο. Μέσα από την εξέταση των γραπτών της και της έρευνάς της, αναδεικνύονται βασικά χαρακτηριστικά της μεθοδολογικής της προσέγγισης, που καθορίζουν το θεωρητικό και πρακτικό πλαίσιο της θεραπείας.

Στην παρούσα έρευνα, όλες οι πτυχές που αναφέρει η Αναγνωστοπούλου (1992), αντλούνται από τη νοοτροπία ότι η τέχνη είναι ένα φυσικό μέσο έκφρασης του υποσυνείδητου του νου. Οι θεωρίες του Καρλ Γιουνγκ υποδηλώνουν ότι τα σύμβολα της τέχνης έχουν σημασία ή είναι φορτισμένα με μια τέτοια δραστηριότητα, που ονομάζεται ψυχική ενέργεια.

Τα σύμβολα χρησιμοποιούνται ως μέσο αποκάλυψης της ψυχής ενός ατόμου και ως μέσο προώθησης ενός προβληματισμού. Ταυτόχρονα, οι καλλιτέχνες δημιουργούν κάτι και συναντούν τις σκέψεις, τις ιδέες και τα οράματά τους, εμπλουτίζοντας και ενσωματώνοντας έτσι τα συναισθήματα και τις πτυχές τους (Jung, 1964).

Όπως προτείνει η Αναγνωστοπούλου (1992), η εικαστική ψυχοθεραπεία ως μορφή παρέμβασης είναι χρήσιμη για πολλούς πληθυσμούς θεραπευόμενων. Σημαντικό είναι να αναφερθεί ότι υποστηρίζει τη χρήση της όχι μόνο για ασθενείς με προβλήματα ψυχικής υγείας αλλά και για εκείνους που δεν έχουν κάποιου είδους βαριάς διαταραχής, αλλά απλά επιθυμούν να βελτιωθούν. Ως εκ τούτου, η περιγραφόμενη στρατηγική μπορεί να εφαρμοστεί κατά τη διάρκεια ατομικών και ομαδικών θεραπειών, γεγονός που την καθιστά ευέλικτη στη θεραπευτική διαδικασία.

Πρόκειται για μία εξέταση της δυνατότητας εφαρμογής της τέχνης στον εντοπισμό και την κατανόηση των ψυχικών διαταραχών που, μεταξύ άλλων, δανείζεται από τη θεωρητική, πειραματική ψυχολογία του 19ου αιώνα και τον Wundt, ο οποίος αναγνωρίζεται ως ο πρωτοπόρος της πειραματικής ψυχολογίας. Με τις λεγόμενες ‘πλαστικές τέχνες’ (όπως ζωγραφική, γλυπτική κ.λπ.), είναι πάντα δυνατό να βρεθούν οπτικές συνθέσεις που θα αντανακλούν την παρούσα κατάσταση του νου και θα καθιστούν δυνατή την ανάλυση της παρουσίας σοβαρών ψυχολογικών ανωμαλιών και την εξεύρεση τρόπων για την υπέρβασή τους.

Η έννοια της διαφωνίας με την ιατρική προσέγγιση της τέχνης αναδεικνύεται στα έργα της Αναγνωστοπούλου (1992), η οποία υποστηρίζει ότι η ενσωμάτωση της τέχνης και της καλλιτεχνικής εμπειρίας ως κεντρικού στοιχείου στην ψυχοθεραπεία ενδέχεται να αποδυναμώνει μία κρίσιμη πτυχή της θεραπείας.

Σύμφωνα με την ίδια, αυτό απαιτεί την ενίσχυση της αποτελεσματικότητας του θεραπευτή, καθώς η τέχνη μπορεί να λειτουργήσει ως θεραπευτικό μέσο μόνο όταν αξιοποιείται με κατάλληλες δεξιότητες και κατανόηση.

Η ψυχοθεραπεία, όπως και η τέχνη, ακολουθεί μία εξελικτική πορεία που καθορίζεται από τη διάσταση του χρόνου, ο οποίος αποτυπώνει και επηρεάζει τη διαδικασία ανάπτυξής τους. Κατά τη διάρκεια αυτής της εξέλιξης, η καλλιτεχνική ψυχοθεραπεία έχει διαμορφωθεί ως μία ξεχωριστή και ανεξάρτητη θεραπευτική μέθοδος.

Η πρόοδος στην κατανόηση των θεωριών και των πρακτικών της καλλιτεχνικής ψυχοθεραπείας έχει συμβάλει στη διεύρυνση των θεραπευτικών επιλογών, επιτρέποντας την αντιμετώπιση ψυχολογικών προβλημάτων και τη βελτίωση της γενικής ψυχικής ευεξίας (Hass-Cohen et al., 2021).

2.7 Τρέχουσα κατάσταση

Σήμερα, η Εικαστική Ψυχοθεραπεία είναι περισσότερο ή λιγότερο αποδεκτή σε διάφορες χώρες ως μορφή ψυχοθεραπείας. Στη δική μας πρακτική, εφαρμόζεται σε νοσοκομεία, κέντρα ψυχικής υγείας, σχολεία και γραφεία ή κλινικές μεμονωμένων θεραπειών. Ο τομέας αναπτύσσεται και επεκτείνεται μέχρι σήμερα με συνεχή βελτίωση και δημιουργία νέων προσεγγίσεων και χρήσεων.

Στην παρούσα εργασία εξετάζεται η εξέλιξη της χρήσης των εικόνων ως θεραπευτικού μέσου για άτομα με ψυχολογικές προκλήσεις. Στο παρελθόν, η καλλιτεχνική έκφραση χρησιμοποιούνταν περιστασιακά ως μέσο ψυχαγωγίας και απασχόλησης για αυτά τα άτομα. Ωστόσο, με την πάροδο των χρόνων, η χρήση της τέχνης έχει αναδειχθεί σε ένα ουσιαστικό και ενσωματωμένο τμήμα της θεραπευτικής διαδικασίας για τη διαχείριση ποικίλων ψυχικών καταστάσεων.

Η μετάβαση αυτή βασίστηκε στην έρευνα, την πρακτική και την εφαρμογή καλλιτεχνικών μεθόδων, οι οποίες εξελίχθηκαν μέσω της ολοκλήρωσης νέων θεωριών, τεχνικών και προσεγγίσεων. Αυτές οι καινοτομίες στοχεύουν στην επέκταση των θεραπευτικών δυνατοτήτων της δημιουργικότητας, προσφέροντας νέες ευκαιρίες για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών προκλήσεων μέσω της τέχνης.

3. Θεωρητικές βάσεις

Η εικαστική ψυχοθεραπεία αντλεί από ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών θεωριών, καθεμία από τις οποίες προσφέρει μοναδικές οπτικές γωνίες σχετικά με την αποτελεσματικότητα και τις προσεγγίσεις της στη θεραπευτική διαδικασία. Η παρούσα ενότητα επικεντρώνεται στην ανάλυση των κύριων θεωρητικών προσεγγίσεων που διαμορφώνουν τα μοντέλα της εικαστικής ψυχοθεραπείας. Μεταξύ αυτών περιλαμβάνονται η ψυχαναλυτική θεωρία, η προσωποκεντρική θεραπεία, η γνωσιακή-συμπεριφορική θεωρία, η θεραπεία Gestalt, καθώς και άλλες θεωρίες που συμβάλλουν στην κατανόηση και εφαρμογή της εικαστικής ψυχοθεραπείας. Κάθε μία από αυτές

τις θεωρίες προσφέρει ένα θεμελιώδες πλαίσιο για την ανάπτυξη της εικαστικής ψυχοθεραπείας και τον τρόπο με τον οποίο η δημιουργική διαδικασία συμβάλλει στην ψυχική υγεία.

3.1 Ψυχαναλυτική θεωρία

Η ψυχαναλυτική θεωρία, η οποία αναπτύχθηκε από τον Sigmund Freud και ενισχύθηκε από τους διαδόχους του, αποτελεί ένα από τα κύρια συστατικά της εικαστικής ψυχοθεραπείας. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η τέχνη λειτουργεί ως μέσο για την εξερεύνηση και έκφραση της λανθάνουσας ψυχολογίας, προσφέροντας ένα τρόπο συγκομιδής και επικοινωνίας της υποσυνείδητης συναισθηματικής κατάστασης (Freud, 1900; Kris, 1952).

3.1.1 Βασικές έννοιες

Μία από τις πρωταρχικές έννοιες της φροϋδικής ψυχανάλυσης, το ασυνείδητο, αποτελεί βασική πτυχή της εικαστικής ψυχοθεραπείας. Κατά την άποψη του Freud, η δομή του ανθρώπινου ψυχισμού συνεπάγεται ότι οι περισσότερες ψυχολογικές μας λειτουργίες συμβαίνουν εκτός του πεδίου του συνειδητού.

Ως εκ τούτου, στο πλαίσιο της εικαστικής ψυχοθεραπευτικής πρακτικής, η δημιουργία τέχνης θεωρείται ένας από τους ισχυρούς τρόπους για να διαπεράσουμε τα αναδύομενα στρώματα του συνειδητού αμυντικού συστήματος και να εισέλθουμε στο ασυνείδητο μέρος (Rubin, 2001).

Η προσέγγιση αυτή βασίζεται στην πρόταση ότι η τέχνη μπορεί να εκφράσει απόψεις, συναισθήματα και παρελθοντικές εμπειρίες που στη λεκτική επικοινωνία δεν μπορεί να εκφραστεί με συνοχή.

Ο ελεύθερος συνειρμός (free association), μία από τις θεμελιώδεις μεθόδους της ψυχανάλυσης, έχει την αντανάκλασή του σε μία άλλη μορφή δημιουργικής διαδικασίας στο πλαίσιο της εικαστικής ψυχοθεραπείας. Όπως στην κλασική ομιλούσα θεραπεία, όπου το θεραπευτικό αποτέλεσμα επιτυγχάνεται μέσω της ενθάρρυνσης των ασθενών να εκφράζουν τις σκέψεις τους χωρίς περιορισμούς, έτσι και στην εικαστική θεραπεία, οι ασθενείς ενθαρρύνονται να δημιουργούν τέχνη χωρίς να ανησυχούν για την αισθητική ποιότητα ή τη στρατηγική πίσω από το έργο.

Αυτή η προσέγγιση θεωρείται ότι διευκολύνει την έκφραση καταπιεσμένων συναισθημάτων και συγκρούσεων μέσα από τα εικαστικά δημιουργήματα, τα οποία μπορούν να λειτουργήσουν θεραπευτικά και να προσφέρουν δυνατότητες για βαθύτερη ανάλυση (Naumburg, 1966). Το παραγόμενο έργο τέχνης δύναται να αποκαλύψει στοιχεία του εσωτερικού κόσμου του συμβουλευόμενου, τα οποία ενδεχομένως να μην μπορούσαν να εκφραστούν επαρκώς μέσω του λόγου.

Ένα άλλο σημαντικό δόγμα της ψυχανάλυσης που απαντάται εκτενώς στην εικαστική ψυχοθεραπεία είναι ο συμβολισμός. Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία, τα σύμβολα παίζουν καθοριστικό ρόλο στην απεικόνιση του ασυνείδητου. Στην εικαστική θεραπεία, τα σύμβολα που εμφανίζονται στα έργα τέχνης συχνά αναλύονται λεπτομερώς τόσο ως προς τη συμβολική όσο και ως προς την αντιπροσωπευτική τους σημασία (Kramer, 2000).

Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι βαθιά θεραπευτική, καθώς οι θεραπευόμενοι συχνά χρησιμοποιούν χρώμα, μορφή ή εικόνα με έντονη ψυχολογική χροιά. Ο θεραπευτής τέχνης συμβάλλει στην ανάλυση αυτών των συμβόλων, διευκολύνοντας την κατανόηση του ασθενούς για τις υποκειμενικές του εμπειρίες και προάγοντας την αυτογνωσία.

Μεταξύ των ψυχαναλυτικών θεωριών, η έννοια της μετουσίωσης (sublimation) φαίνεται να είναι η πιο κατάλληλη για τη μελέτη των θεραπευτικών πτυχών της τέχνης στην εικαστική ψυχοθεραπεία. Η μετουσίωση αναφέρεται στη διαδικασία μέσω της οποίας ανεπιθύμητες ή καταπιεσμένες ορμές και συναισθήματα μετασχηματίζονται σε κοινωνικά αποδεκτές και δημιουργικές δραστηριότητες.

Βασιζόμενοι στη θεωρία της art therapy που αναπτύχθηκε από την Kramer (2000), η δημιουργική διαδικασία εκλαμβάνεται ως ένας θετικός μηχανισμός που παρέχει διέξοδο για την ανακατεύθυνση καταστροφικών συναισθημάτων και παρορμήσεων. Αυτή η διαδικασία δίνει τη δυνατότητα στους πελάτες να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα σύνθετα και εσωτερικά τους περιεχόμενα, χωρίς να προκληθεί βλάβη στον εαυτό ή στους άλλους.

Επιπλέον, οι έννοιες της μεταβίβασης και της αντιμεταβίβασης, θεμελιώδεις πτυχές της ψυχαναλυτικής μεθόδου, πρέπει επίσης να ληφθούν υπόψη στο πλαίσιο της εικαστικής ψυχοθεραπείας. Η μεταβίβαση αναφέρεται στη συναισθηματική αντίδραση του πελάτη προς τον θεραπευτή, η οποία συχνά βασίζεται σε προηγούμενες σχέσεις και εμπειρίες.

Αντίστοιχα, η αντιμεταβίβαση αφορά τα συναισθήματα που αναπτύσσει ο θεραπευτής προς τον πελάτη, τα οποία μπορεί να απορρέουν από προσωπικές εμπειρίες ή από τη θεραπευτική αλληλεπίδραση. Στην εικαστική ψυχοθεραπεία, αυτές οι δυναμικές μπορούν να εκφραστούν με έναν διαλεκτικό τρόπο κατά τη διαδικασία της δημιουργίας του έργου τέχνης και μέσω του ίδιου του δημιουργήματος (Schaverien, 1999).

Για παράδειγμα, τα χρώματα ή τα θέματα που επιλέγει ο θεραπευόμενος υπό την παρατήρηση του θεραπευτή μπορεί να αποκαλύπτουν σημαντικές πτυχές της θεραπευτικής σχέσης. Παράλληλα, οι αντιδράσεις του θεραπευτή στο έργο τέχνης του πελάτη μπορεί να εμπεριέχουν διάφορες θεραπευτικές προεκτάσεις. Συνεπώς, η εικαστική ψυχοθεραπεία προάγει την εξερεύνηση της δυναμικής της θεραπευτικής αλληλεπίδρασης τόσο σε λεκτικό όσο και σε οπτικό επίπεδο, ενισχύοντας τη θεραπευτική διαδικασία.

3.1.2 Εφαρμογή στην εικαστικής ψυχοθεραπεία

Είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί η ζωτική λειτουργία της ερμηνείας στην εικαστική ψυχοθεραπεία. Αν και τα περισσότερα από τα πρόσφατα μοντέλα εστιάζουν στην πιο άμεση αφήγηση του θεραπευομένου, οι θεραπευτές τέχνης που ασκούνται σύμφωνα με την ψυχανάλυση μπορεί να υιοθετήσουν μία αρκετά διαφορετική προσέγγιση.

Μπορεί να δώσουν εξηγήσεις σχετικά με το ακριβές νόημα του έργου τέχνης και το λανθάνον νόημά του από ψυχαναλυτικής άποψης (Naumburg, 1966). Η προσέγγιση αυτή κρίθηκε απαραίτητη από τον ισχυρισμό ότι τα έργα τέχνης των ανθρώπων έχουν την τάση να αποκαλύπτουν κρυμμένα συναισθήματα που οι θεραπευόμενοι μπορεί να μην εκφράζουν λεκτικά.

Ένας άλλος συνδετικός κρίκος με την ψυχανάλυση είναι οι ελεύθεροι συνειρμοί που ενυπάρχουν στην ψυχοθεραπεία μέσω της τέχνης, σε αντίθεση με τη λεπτομερή συγκέντρωση στο αποτέλεσμα και όχι στην εικόνα στην εικαστική ψυχοθεραπεία (Rubin, 2001). Αυτή η προσέγγιση του ελεύθερου συνειρμού, καλεί τους πελάτες να δημιουργήσουν τέχνη χωρίς να τους ενδιαφέρει το είδος της τέχνης που παράγουν ή η ομορφιά του αποτελέσματος. Έτσι, αναμένεται ότι ο πελάτης μπορεί να πει ό,τι θέλει να πει, όπως ακριβώς και στην ελεύθερη ομιλία, όπου οι ασθενείς ενθαρρύνονται να πουν τη γνώμη τους, όπως εφαρμόζεται στην ψυχανάλυση. (Rubin, 2001).

Η ψυχαναλυτική θεωρία δίνει μεγάλη αξία στην ιστορία της ανάπτυξης, ιδιαίτερα στα γεγονότα που συνέβησαν κατά την πρώιμη παιδική ηλικία. Αυτή η εστίαση λαμβάνεται συχνά υπόψη στην καλλιτεχνική δημιουργία στην art therapy (Weiss, 1988; Waller, 1991).

Δεδομένου ότι δίνει τη δυνατότητα στους θεραπευόμενους να δημιουργήσουν πίνακες που απεικονίζουν περιστατικά ή συναισθήματα του παρελθόντος, οι πελάτες μπορούν να επεξεργαστούν αυτές τις καταστάσεις με άμεσο τρόπο (Blomdahl et al 2013). Αυτό μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την απόκτηση πληροφοριών σχετικά με την παρούσα κατάσταση πραγμάτων ως αντανάκλαση του παρελθόντος, ένα κεντρικό αξίωμα της ψυχανάλυσης.

Με τον ίδιο τρόπο που μπορεί κανείς να αναλύσει το νόημα των ονείρων στην παραδοσιακή ψυχανάλυση, τα έργα τέχνης μπορούν να προκληθούν οπτικά και επίσης να αναλυθούν για τα ασυνείδητα και συμβολικά τους νοήματα στην art therapy (Edwards, 2004). Οι θεραπευτές τέχνης μπορούν να βοηθήσουν έναν θεραπευόμενο να αναλύσει τα σύμβολα, τα χρώματα και τις μορφές που απεικονίζονται στο έργο τέχνης του, με τον ίδιο τρόπο που ένας ψυχαναλυτής μπορεί να βοηθήσει στην επεξήγηση ενός ονείρου. Μία τέτοια διαδικασία μπορεί να αναδείξει ασυνείδητες ανησυχίες, επιθυμίες ή ζητήματα, τα οποία είναι χρήσιμα για τη θεραπεία.

3.2 Προσωποκεντρική θεραπεία

Η έννοια της προσωποκεντρικής θεραπείας, που ξεκίνησε από τον Carl Rogers, έχει συμβάλει καθοριστικά στην πρόοδο της ψυχοθεραπείας. Ένα από τα κρίσιμα κίνητρα αυτής της προσέγγισης είναι η κατανόηση, η αποδοχή και η γνησιότητα του θεραπευτή. (Rogers, 1951).

3.2.1 Βασικές έννοιες

Μία από τις σημαντικότερες έννοιες που εξετάζει η προσωποκεντρική προσέγγιση του Carl Rogers είναι η αυτοπραγμάτωση, η οποία είναι σημαντική για την εικαστική ψυχοθεραπεία. Ο Rogers πίστευε ότι υπάρχει πάντα μία τάση στους ανθρώπους να αναπτύσσονται προσωπικά, και αυτό είναι γνωστό ως πραγμάτωση.

Όσον αφορά την εικαστική ψυχοθεραπεία, η καλλιτεχνική δημιουργία θεωρείται ένας τρόπος μέσω του οποίου μπορεί να λάβει χώρα αυτή η φυσική διαδικασία (Rogers, 1961). Ο Leonardo da Vinci (1452–1519) απέδειξε ότι με τη ζωγραφική τα άτομα μπορούν να εκφραστούν, να αναλογιστούν τις δυσκολίες τους και να βρουν κάποιες νέες πλευρές της προσωπικότητάς τους. Εδώ, η ίδια η διαδικασία της δημιουργίας θεωρείται μια πορεία αυτοπραγμάτωσης, η οποία βοηθά τους ανθρώπους να απευθυνθούν στο θεραπευτικό και αναπτυξιακό δυναμικό τους. (Isaacson, 2017).

Η άνευ όρων θετική εκτίμηση, η τρίτη από τις αξίες της προσέγγισης του Rogers, συνεπάγεται ότι ο θεραπευτής ακούει τις σκέψεις και τα συναισθήματα του πελάτη και τα αποδέχεται ανεξάρτητα από την καταλληλότητά τους. Στην εικαστική ψυχοθεραπεία, η αρχή αυτή πηγαιίνει ένα βήμα παραπέρα, ώστε να συμπεριλάβει όχι μόνο τον ίδιο τον θεραπευόμενο αλλά και αυτό που έχει παράξει - στη συγκεκριμένη περίπτωση, το έργο τέχνης (Rubin, 2001). Ο εικαστικός θεραπευτής διασφαλίζει ότι οι πελάτες είναι ανοιχτοί σε αυτό που απεικονίζουν, διότι ό,τι κι αν είναι, δεν πρόκειται να κριθούν. Το έργο *Ways of Seeing* (Berger, 1972) δεν ασκεί κριτική στην τέχνη με βάση την αξία του αποτελέσματος, αν είναι ελκυστικά ή όχι, ή ακόμη και τα μηνύματα που μεταφέρονται σε αυτά τα έργα τέχνης. Όσον αφορά τις μορφές τέχνης, ο θεραπευτής συμβάλλει στην οικοδόμηση εμπιστοσύνης και, ως εκ τούτου, οι θεραπευόμενοι θα μπορούσαν να ανοιχτούν εξαιτίας του έργου τέχνης.

Η ανθρωποκεντρική προσέγγιση εφαρμόζεται στη θεραπευτική σχέση. Η ενσυναίσθηση επιτρέπει στον θεραπευτή να εκτιμήσει την προοπτική που έχει ο θεραπευόμενος. Στην εικαστική ψυχοθεραπεία η ενσυναίσθητη επεκτείνεται ακόμη και από τις απλές λέξεις και χειρονομίες στο Έργο Τέχνης (Moon, 2002). Ο ρόλος του εικαστικού θεραπευτή αποσκοπεί στο να είναι σε θέση όχι μόνο να κατανοήσει τα λόγια αλλά και τι δείχνει μέσα από τις δημιουργίες του ο θεραπευόμενος.

Η άνευ όρων θετική εκτίμηση συνεπάγεται την αλληλεπίδραση με τον θεραπευόμενο στις δημιουργικές του πρακτικές, συμπεριλαμβανομένων των επιλογών του σχετικά με το υλικό, το χρώμα και τη μορφή, καθώς και την ανάλυση των αποτελεσμάτων, των νοημάτων και των συναισθημάτων που εκφράζονται μέσω του έργου τέχνης.

Οι θεραπευτές τέχνης ενδιαφέρονται όχι μόνο για τον προφορικό λόγο αλλά και για τη χρήση εικόνων. Η ενδοσκόπηση είναι ιδιαίτερα χρήσιμη καθώς συμβάλλει στην απόκτηση μίας σύνθετης εικόνας των καταστάσεων και των διεργασιών του θεραπευόμενου, προσφέροντας μία πολυδιάστατη κατανόηση της εσωτερικής του πραγματικότητας.

Μια άλλη ιδέα του Rogers, η οποία συνδέεται επίσης στενά με την εικαστική ψυχοθεραπεία είναι η ενότητα, που σημαίνει ότι το πρόσωπο του θεραπευτή είναι ειλικρινές στη θεραπευτική σχεσιακή διαδικασία. Έτσι, είναι δυνατόν να επισημανθεί εδώ η σημασία της σύμπτωσης ως στρατηγικής μοντελοποίησης: η αλληλεπίδραση δημιουργικής διαδικασίας του θεραπευτή μπορεί επίσης να βοηθήσει σε αυτό το θέμα (Malchiodi, 2011).

Ως εκ τούτου, μερικές φορές, οι θεραπευτές χρειάζεται να ενταχθούν στο έργο τέχνης με τους θεραπευόμενους ή ίσως να αφηγηθούν κάποιες προσωπικές εμπειρίες που μπορεί να έχουν στην καλλιτεχνική δημιουργία για να αποφύγουν να επιβληθούν. Είναι, επομένως, πιθανό ότι η τυπική εστίαση στη δημιουργία τέχνης λειτουργεί ως παράγοντας ισοπέδωσης εντός της θεραπευτικής σχέσης, με την οποία και τα δύο μέρη συμμετέχουν στη διαδικασία μάθησης και εξερευνούν από κοινού τις δυνατότητες.

Επιπλέον, ανταποκρινόμενος στα έργα τέχνης των θεραπευόμενων με αυθεντικό και γνήσιο τρόπο, δείχνοντας ενδιαφέρον ή αποκτώντας σχετικά συναισθήματα, ο θεραπευτής μπορεί να ενισχύσει τη θεραπευτική σχέση με τον θεραπευόμενο και να κάνει τον θεραπευόμενο λιγότερο επιφυλακτικό κατά τη δημιουργία της τέχνης του.

3.2.2 Εφαρμογή στην εικαστική ψυχοθεραπεία

Οι πελατοκεντρικές ή ανθρωπιστικές προσεγγίσεις καθιερώθηκαν από τον Carl Rogers και χρησιμοποιούνται σε διάφορες προσεγγίσεις στην εικαστική ψυχοθεραπεία. Οι αρχές αυτές εφαρμόζονται με διάφορους σημαντικούς τρόπους στο πλαίσιο της εικαστικής θεραπείας.

Μη κατευθυντική προσέγγιση: Θεραπευτές τέχνης που επιλέγουν να μην επηρεάζουν τις επιλογές των θεραπευόμενων τους. Με την πρακτική έννοια, ισχύει ότι οι θεραπευόμενοι επιτρέπεται να επιλέγουν μόνοι τους τα υλικά τέχνης, το θέμα και την προσέγγισή τους χωρίς προηγούμενες επίσημες οδηγίες, οι οποίες συνήθως είναι καθορισμένες (Rubin, 2001).

Η προσέγγιση αυτή υιοθετήθηκε επειδή θεωρείται ότι οι θεραπευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να κατευθύνουν την ανάπτυξή τους. Έτσι, οι θεραπευτές τέχνης προσφέρουν μία ποικιλία καλλιτεχνικών μέσων και διασφαλίζουν ότι οι θεραπευόμενοι αναπτύσσουν μία σταθερή σύνδεση με τις τεχνικές που τους παρέχονται ώστε να επικοινωνήσουν την ψυχική τους κατάσταση όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικά. Μπορεί να υποστηριχθεί, ωστόσο, ότι η πιο γνήσια επικοινωνία και η αυξημένη αυτοεξερεύνηση συμβαίνουν λόγω της ανεξαρτησίας των θεραπευόμενων όσον αφορά την εξέλιξη της θεραπείας τέχνης (Kramer, 1993).

Εστίαση στη διαδικασία: Η βιωματική προσέγγιση που χαρακτηρίζει την προσωποκεντρική θεραπεία εστιάζει στη διαδικασία της δημιουργίας και όχι στο τελικό προϊόν

(Moon, 2002). Σύμφωνα με αυτή την αρχή, η καλλιτεχνική προσπάθεια θεωρείται θεραπευτική ανεξαρτήτως της ποιότητας του τελικού έργου.

Οι θεραπευτές τέχνης με την προσωποκεντρική προσέγγιση ενθαρρύνουν τους θεραπευομένους να εστιάζουν στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές τους αισθήσεις κατά τη διάρκεια της δημιουργικής διαδικασίας. Αυτή η εστίαση στη διαδικασία τους επιτρέπει να δώσουν μεγαλύτερη προσοχή στο εσωτερικό τους κόσμο, ενισχύει την επίγνωση και αυξάνει τις πιθανότητες να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Επιπλέον, μειώνει την έμφαση στη δημιουργία ενός αισθητικά ελκυστικού έργου, προσφέροντας στους θεραπευόμενους μεγαλύτερη ελευθερία στην αυτοπραγμάτωσή τους.

Ερμηνεία του θεραπευομένου: Πολλοί θεραπευτές τέχνης προτείνουν να δοθεί προτεραιότητα στην οπτική γωνία του θεραπευόμενου για το έργο τέχνης που δημιουργείται παρά στην ερμηνεία του θεραπευτή (Malchiodi, 2011)

Η προσέγγιση αυτή ενστερνίζεται το γεγονός ότι ο θεραπευόμενος είναι η πρωταρχική πηγή πληροφοριών για τις εμπειρίες του και ότι τα προσωπικά του στοιχεία στο έργο τέχνης μπορεί να είναι μοναδικά για τον δημιουργό. Σε αντίθεση με την παροχή μίας εργασίας μέσω του έργου τέχνης, οι θεραπευτές τέχνης χρησιμοποιούν ένα στυλ ερωτήσεων που αντανακλά και προσκαλεί την ανταπόκριση των ίδιων των θεραπευόμενων.

Αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αρκετά αποκαλυπτική για τους θεραπευόμενους, επειδή διαλέγουν νοήματα από το έργο τέχνης τους που δεν θα μπορούσαν να έχουν επιλέξει σκόπιμα. Επιπλέον, η συγκεκριμένη διαδικασία σέβεται επίσης τη φωνή του θεραπευόμενου και προωθεί την κυριαρχία, την ελευθερία και την εμπιστοσύνη του στη λήψη αποφάσεων. (Case & Dalley, 2014).

Ασφαλές περιβάλλον: Το ασφαλές περιβάλλον, αφορά την ασφάλεια, με τη φυσική έννοια, όπως εφαρμόζεται στο περιβάλλον που χρησιμοποιούν οι θεραπευόμενοι για τη δημιουργία τέχνης, και την ασφάλεια στο συναισθηματικό κομμάτι, στο πλαίσιο της σχέσης

θεραπευτή - τέχνης - θεραπευόμενου.

Η αξιολόγηση των συνθηκών περιλαμβάνει τις συνιστώσες όπου ο θεραπευτής έχει απεριόριστη θετική στάση, ενσυναισθητική θέση καθώς και γνησιότητα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι όταν οι πελάτες αισθάνονται ότι είναι ασφαλείς και αποδεκτοί, είναι σε θέση να ζωγραφίζουν ελεύθερα, να εξερευνούν τις δημιουργίες με τρόπους νέους και ενδεχομένως ακόμη και ριψοκίνδυνους και να συζητούν τις δημιουργίες τους μαζί με τα συναισθήματα που έχουν συνδεθεί με αυτές.

Αυτό καθιστά δυνατή την ύπαρξη ενός ασφαλούς περιβάλλοντος, το οποίο είναι χρήσιμο στη θεραπευτική διαδικασία, καθώς εξασφαλίζει ότι οι πελάτες εξερευνούν περισσότερο τα θέματά τους (Edwards, 2004).

Οι προσωποκεντρικές αρχές, όταν εφαρμόζονται στην εικαστική ψυχοθεραπεία, μεταφράζονται σε μία πελατοκεντρική ενδυναμωτική διαδικασία και τεχνική που κινητοποιεί την ανάπτυξη και αναγνωρίζει την εγγενή αυτοπραγμάτωση και αυτοοργανωτική ικανότητα του ατόμου, η οποία συμπληρώνει τη θεραπευτική δυναμική της τέχνης.

3.3 Γνωσιακή-συμπεριφορική θεωρία (CBT)

Τα τελευταία χρόνια, η γνωσιακή-συμπεριφορική θεωρία έχει ενσωματωθεί στην εικαστική ψυχοθεραπεία. Αυτή η προσέγγιση μελετά τη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και πράξεων και επιδιώκει να τροποποιήσει τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές.

Η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία στοχεύει στην αλλαγή των αρνητικών ή ανακριβών σκέψεων που οδηγούν σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές και συναισθηματικές αντιδράσεις, βοηθώντας τους θεραπευόμενους να αναπτύξουν πιο υγιείς στρατηγικές σκέψης και συμπεριφοράς (Malchiodi, 2006; Case & Dalley, 2006; Rubin, 2010; Case & Dalley, 2014).

3. 3. 1 Βασικές έννοιες

Αναφορικά με την τρέχουσα κατάσταση της τέχνης, τονίζεται ότι η CBT έχει ενσωματωθεί στην εικαστική ψυχοθεραπεία μαζί με τη χρήση στοιχείων γνωστικής αναδιάρθρωσης και καλλιτεχνικής δημιουργίας. Η ενσωμάτωση αυτή ενισχύει τη θεραπευτική διαδικασία με διάφορους τρόπους:

Μεταξύ των στοιχείων της CBT, η Γνωστική Αναδόμηση συνίσταται στην αλλαγή των αρνητικών μοτίβων σκέψης. Λαμβάνοντας υπόψη τη χρήση της τέχνης στην εικαστική ψυχοθεραπεία, θα έχει νόημα να παρατηρήσουμε ότι η καλλιτεχνική δημιουργία βοηθά στην εξωτερίκευση τους (Rosal, 2001).

Τα μέλη αυτού του πληθυσμού μπορούν να εκφράσουν τις διαδικασίες σκέψης τους, τις πιστευτές πραγματικότητες και τις αισθανόμενες καταστάσεις τους σχεδιάζοντας και ζωγραφίζοντας με πολιτισμικά διαθέσιμα μέσα τέχνης. Ενώ βάζουν τις σκέψεις σε έργα τέχνης και προσωπική δημιουργία, οι άνθρωποι μπορούν να διευκολύνουν καλύτερα αυτή τη διαδικασία διαχωρισμού που τους βοηθά να αποστασιοποιηθούν από τις σκέψεις τους αρκετά ώστε να είναι σε θέση να τις αναλύσουν αντικειμενικά.

Για παράδειγμα, ένας πελάτης μπορεί να ζωγραφίσει έναν αριθμό εικόνων που απεικονίζουν σκέψεις που τον υποτιμούν και στη συνέχεια να αναπτύξει πιο υγιείς και ρεαλιστικές εικόνες με

τη βοήθεια του θεραπευτή. Στην πραγματικότητα, η ιδέα της χρήσης μιας τέτοιας προσέγγισης για τη γνωστική αναδιάρθρωση μπορεί να κάνει τη συνολική οργάνωση αυτών των εννοιών πιο βαθιά και ως εκ τούτου την εργασία με τέτοιους πελάτες ευκολότερη όταν χρησιμοποιείται το μοντέλο CBT.

Μια άλλη τεχνική της CBT είναι γνωστή ως Ενεργοποίηση Συμπεριφοράς, όπου κάποιος ενθαρρύνεται να συμμετέχει σε δραστηριότητες που ενισχύουν τα καλά συναισθήματα και διαταράσσουν τις τάσεις κατάθλιψης ή άγχους.

Σε μορφές ψυχοθεραπείας όπως η εικαστική, η διαδικασία της ζωγραφικής ή της ζωγραφικής μιας συγκεκριμένης εικόνας αποτελεί στην πραγματικότητα έναν μηχανισμό ενεργοποίησης της συμπεριφοράς (Malchiodi, 2014). Η συμμετοχή στην καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να δώσει ένα αίσθημα επιτυχίας, είναι χρήσιμη στην αύξηση της ευαισθητοποίησης και βοηθάει στον επαναπροσανατολισμό της προσοχής του ατόμου μακριά από ενοχλητικά συμπτώματα ή αναστοχασμούς.

Ακόμα και η διαδικασία της δημιουργίας τέχνης, είτε με πινέλο, είτε με σμίλη, είτε με μολύβι, μπορεί να χαρακτηριστεί ως σωματική δραστηριότητα και συνεπώς να συνδεθεί με την απελευθέρωση ενδορφινών (Kaimal et al., 2016), η οποία βελτιώνει τη διάθεση. Μπορεί επίσης να βοηθήσει τους θεραπευτές τέχνης να εξηγήσουν στους πελάτες ότι μπορούν να πειραματιστούν με αυτές τις μορφές τέχνης, καθώς εργάζονται μαζί για τη διεύρυνση της εργαλειοθήκης του πελάτη με διάφορες δραστηριότητες που τον κάνουν να αισθάνεται ευτυχισμένος πέρα από τις συνεδρίες που παρακολουθεί.

Η κατασκευή τεχνικών είναι ένα άλλο σημαντικό συστατικό της CBT στο οποίο οι πελάτες λαμβάνουν διάφορες τεχνικές για τον έλεγχο των συμπτωμάτων τους. Έτσι, η εννοιολογική

ψυχοθεραπεία παρέχει μια ιδιαίτερη ευκαιρία να εφαρμοστούν και να ενισχυθούν οι λύσεις για αυτά (Rubin, 2001). Για παράδειγμα, η ζωγραφική mandala συχνά συνδυάζεται με μεθόδους χαλάρωσης για την αύξηση της παραγωγικότητας.

Οι γνωστικές διαδικασίες μαθαίνονται μέσω της επίλυσης προβλημάτων, όπου αυτό μπορεί να διδαχθεί μέσω έργων τέχνης. Ορισμένοι από τους τομείς που θα μπορούσε κανείς να αξιοποιήσει καλά όταν πρόκειται για τη βελτίωση των δεξιοτήτων της ρύθμισης των συναισθημάτων περιλαμβάνουν, τη χρήση της θεωρίας των χρωμάτων και της ζωγραφικής εκφραστικότητας.

Έτσι, η ενσωμάτωση αυτών των δεξιοτήτων CBT σε δραστηριότητες καλλιτεχνικής δημιουργίας περιλαμβάνει την εφαρμογή της έννοιας για την ενίσχυση της κατανόησης των θεραπευτικών δεξιοτήτων από τους πελάτες. Ο συνδυασμός των δραστηριοτήτων σημαίνει ότι οι πελάτες θα είναι λιγότερο πιθανό να τις ξεχάσουν. Ως εκ τούτου, οι δεξιότητες που μαθαίνουν αναμένεται να μεταφραστούν σε αλλαγή συμπεριφοράς, όπως σημειώνουν οι ενεργοί συμμετέχοντες.

Οι εργασίες μεταξύ των συνεδριών είναι ένα άλλο στοιχείο της θεραπείας με τη CBT, η οποία αποτελείται από εργασίες για το σπίτι. Οι πελάτες μπορεί επίσης να συμβουλευονται να ζωγραφίζουν στο σπίτι για να εξασκούνται στην ψυχοθεραπεία πέρα από το δωμάτιο θεραπείας, όπως συνιστάται από τον Rosal (2001).

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη σχεδίαση διαγραμμμάτων και εικόνων σε ένα λεύκωμα για την καταγραφή συναισθημάτων και ιδεών, τη ζωγραφική/ζωγραφική ανά προκαθορισμένα θέματα που αναφέρονται στους στόχους της θεραπείας και τη χρήση της τέχνης για την εκτέλεση ασκήσεων χαλάρωσης.

Αυτές οι δραστηριότητες τέχνης στο σπίτι εξυπηρετούν πολλαπλούς σκοπούς. Τονίζουν επίσης ότι συνεχίζουν τη συμβουλευτική διαδικασία όταν υπάρχει κενό μεταξύ των συνεδριών, κάνουν το άτομο να προβληματιστεί και στη συνέχεια να εξασκήσει τις νέες δεξιότητες που έμαθε στην πραγματική ζωή.

Επιπλέον, τα έργα τέχνης που παράγονται στο σπίτι μπορούν να μεταφερθούν στις συνεδρίες για να καλλιεργηθούν οι αντιπαραθέσεις και να αναπτυχθεί περαιτέρω η θεραπευτική διαδικασία. Η ενσωμάτωση αυτών των αρχών της CBT στην εικαστική ψυχοθεραπεία σημαίνει ότι, παρόλο που χρησιμοποιείται η τέχνη, οι ονομασίες της προσέγγισης Netter χρησιμοποιούνται για να συμπληρώσουν τις γνωστικές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις.

Μια τέτοια προσέγγιση παρέχει μια ζωντανή και συναρπαστική στρατηγική για τους πελάτες που τους βοηθά να καταπολεμήσουν τις ολισθήσεις, να αποκτήσουν νέες δεξιότητες και να δρομολογήσουν θετικές αλλαγές στη ζωή τους (Malchiodi, 2012).

3.3.2 Εφαρμογή στην εικαστική ψυχοθεραπεία

Οι αρχές της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (ΓΣΘ) έχουν ενσωματωθεί αποτελεσματικά στην εικαστική ψυχοθεραπεία, προσφέροντας ένα μοναδικό μείγμα τεχνικών γνωστικής αναδιάρθρωσης και καλλιτεχνικής έκφρασης. Αυτή η ενσωμάτωση ενισχύει τη θεραπευτική διαδικασία με διάφορους τρόπους, οι οποίοι θα αναλυθούν παρακάτω.

Η Γνωστική Αναδόμηση, ένα βασικό συστατικό της CBT, περιλαμβάνει τον εντοπισμό και την αμφισβήτηση των αρνητικών μοτίβων σκέψης. Στην εικαστική ψυχοθεραπεία, η καλλιτεχνική

δημιουργία είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την εξωτερίκευση και την εξέταση αυτών των σκέψεων (Haeyen, 2018).

Οι πελάτες μπορούν να χρησιμοποιήσουν διάφορα υλικά τέχνης για να αναπαραστήσουν οπτικά τις σκέψεις, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματά τους. Αυτή η διαδικασία εξωτερίκευσης μέσω της τέχνης επιτρέπει στα άτομα να αποκτήσουν κάποια απόσταση από τις σκέψεις τους, διευκολύνοντας την αντικειμενική παρατήρηση και ανάλυσή τους.

Για παράδειγμα, οι πελάτες μπορούν να δημιουργήσουν εικόνες που αντιπροσωπεύουν την αρνητική αυτο-ομιλία τους και στη συνέχεια να συνεργαστούν με τον θεραπευτή για να δημιουργήσουν εναλλακτικές, πιο ισορροπημένες οπτικές αναπαραστάσεις. Αυτή η οπτική προσέγγιση της γνωστικής αναδιάρθρωσης μπορεί να κάνει τις αφηρημένες έννοιες πιο απτές και πιο εύχρηστες, ειδικά για τους πελάτες που δυσκολεύονται με τις παραδοσιακές λεκτικές μεθόδους CBT.

Η Ενεργοποίηση της Συμπεριφοράς (Lejuez et al., 2011), μια άλλη βασική τεχνική της CBT, περιλαμβάνει την ενασχόληση με θετικές δραστηριότητες για τη βελτίωση της διάθεσης και τη διακοπή των κύκλων κατάθλιψης ή άγχους.

Στην εικαστική ψυχοθεραπεία, η δημιουργία τέχνης μπορεί να αποτελέσει μια μορφή συμπεριφορικής ενεργοποίησης (Malchiodi, 2011). Η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να προσφέρει μια αίσθηση ολοκλήρωσης, να προάγει την ενσυνειδητότητα και να προσφέρει έναν υγιή αντιπερισπασμό από αρνητικές σκέψεις ή συμπτώματα.

Η φυσική πράξη της δημιουργίας -ζωγραφική, γλυπτική ή ζωγραφική- μπορεί επίσης να διεγείρει την απελευθέρωση ενδορφινών, συμβάλλοντας στη βελτίωση της διάθεσης. Οι

θεραπευτές τέχνης θα μπορούσαν να ενθαρρύνουν τους πελάτες να πειραματιστούν με διαφορετικές μορφές τέχνης για να διευρύνουν το ρεπερτόριο των δραστηριοτήτων που βελτιώνουν τη διάθεση, τις οποίες μπορούν στη συνέχεια να ενσωματώσουν στην καθημερινή τους ζωή εκτός των θεραπευτικών συνεδριών.

Η οικοδόμηση δεξιοτήτων είναι μια κρίσιμη πτυχή της CBT, όπου οι πελάτες μαθαίνουν συγκεκριμένες τεχνικές για να διαχειρίζονται τα συμπτώματά τους. Η εικαστική ψυχοθεραπεία προσφέρει μοναδικές ευκαιρίες για την ενίσχυση και την εξάσκηση αυτών των δεξιοτήτων (Rubin, 2001). Οι δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων μπορούν να εξασκηθούν μέσω καλλιτεχνικών έργων που απαιτούν σχεδιασμό και εκτέλεση. Οι δεξιότητες ρύθμισης των συναισθημάτων μπορούν να διερευνηθούν μέσω της θεωρίας των χρωμάτων και των εκφραστικών τεχνικών ζωγραφικής. Με την ενσωμάτωση αυτών των δεξιοτήτων CBT σε δραστηριότητες καλλιτεχνικής δημιουργίας, οι πελάτες μπορούν να ασχοληθούν με τις έννοιες ολιστικά και βιωματικά. Αυτή η πολυαισθητηριακή προσέγγιση στην ανάπτυξη δεξιοτήτων μπορεί να ενισχύσει τη μάθηση και τη διατήρηση, καθιστώντας πιο πιθανό ότι οι πελάτες θα εφαρμόσουν επιτυχώς αυτές τις δεξιότητες στην καθημερινή τους ζωή.

Η εργασία στο σπίτι είναι ένα τυπικό στοιχείο της CBT, που περιλαμβάνει εργασίες μεταξύ των συνεδριών για την ενίσχυση της μάθησης και την προώθηση της συνεχούς προόδου. Στην εικαστική ψυχοθεραπεία, οι πελάτες μπορεί να ενθαρρύνονται να συνεχίσουν την καλλιτεχνική δημιουργία στο σπίτι ως μια μορφή θεραπευτικής εργασίας για το σπίτι (Moon, 2010).

Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την τήρηση ενός εικαστικού ημερολογίου για την παρακολούθηση των διαθέσεων και των σκέψεων, τη δημιουργία έργων τέχνης σε απάντηση σε

συγκεκριμένες προτροπές που σχετίζονται με τους στόχους της θεραπείας ή την εξάσκηση τεχνικών χαλάρωσης με βάση την τέχνη.

Αυτές οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες στο σπίτι εξυπηρετούν πολλαπλούς σκοπούς: παρέχουν συνέχεια μεταξύ των θεραπευτικών συνεδριών, ενθαρρύνουν τον αυτοαναστοχασμό και προσφέρουν ευκαιρίες εφαρμογής των νεοαποκτηθέντων δεξιοτήτων σε πραγματικές συνθήκες.

Επιπλέον, τα έργα τέχνης που δημιουργούνται στο σπίτι μπορούν να επανέλθουν στις συνεδρίες για συζήτηση, παρέχοντας πλούσιο υλικό για περαιτέρω θεραπευτική διερεύνηση και αξιολόγηση της προόδου.

3.4 Θεραπεία Gestalt

Η θεραπεία Gestalt των Fritz Perls, Laura Perls και Paul Goodman έχει συμβάλει σημαντικά στην Εικαστική Ψυχοθεραπεία. Η προσέγγιση αυτή βασίζεται ιδιαίτερα σε έννοιες όπως η ενσυνειδητότητα της παρούσας στιγμής, η ατομική υποκειμενικότητα και η ολότητα των μερών του εαυτού (Perls, F., Perls, L., & Goodman, P., 1951; Yontef, G. M., 1993; Corey, G., 2016).

3.4.1 Βασικές έννοιες

Η θεραπεία Gestalt φαίνεται να είναι αρκετά εφαρμόσιμη στο πλαίσιο της εικαστικής ψυχοθεραπείας, καθώς οι βασικές αρχές της τελευταίας βασίζονται στην ιδέα της δημιουργικότητας και του θεραπευτικού της αντίκτυπου.

Ακολουθεί μια διευρυμένη ματιά στον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζονται αυτές οι αρχές.

Εδώ και τώρα: Περισσότερο, με ελάχιστη ή καθόλου ανησυχία για περιστατικά του παρελθόντος ή για οποιαδήποτε ανησυχία για το μέλλον. Όταν πρόκειται για εικαστική ψυχοθεραπεία, η αρχή αυτή ερμηνεύεται δίνοντας έμφαση στη διαδικασία δημιουργίας καλλιτεχνικών παραγωγών (Rhyne, 1973).

Ο θεραπευτής απαιτεί από τα υποκείμενα να εστιάζουν στις εμπειρίες και τις σκέψεις τους σε σχέση με τα καινοτόμα υλικά και τη διαδικασία ανάπτυξης των παραγωγών. Ως εκ τούτου, μπορεί να σημαίνει ότι βοηθά τους θεραπευόμενους να εξασκηθούν στην καλλιτεχνική δημιουργία, όπου τους συμβουλεύει να αντιλαμβάνονται την τραχύτητα του πηλού, το άρωμα των χρωμάτων ή την αίσθηση ενός μολυβιού καθώς σχεδιάζουν.

Για το λόγο αυτό, η εξερεύνηση του άμεσου πλαισίου της καλλιτεχνικής δημιουργίας από τους πελάτες βοηθά στον εντοπισμό της σημερινής συναισθηματικής τους κατάστασης και των γνωστικών τους διεργασιών. Αυτή η προσέγγιση μπορεί να είναι πραγματικά χρήσιμη σε περίπτωση που ο πελάτης έχει την τάση να κατακλύζεται από σκέψεις για το παρελθόν ή σκέψεις για το μέλλον, καθώς αυτή η στρατηγική υποστηρίζει συνειδητά την αισθητηριακή επίγνωση και τοποθετεί τον πελάτη στην παρούσα στιγμή.

Ολισμός: Η θεωρία Gestalt βασίζεται στην κατανόηση ότι το άτομο είναι μια ολιστική οντότητα, ή καλύτερα, ένα σύνολο που δεν μπορεί να εξηγηθεί από το απλό άθροισμα των μερών που το αποτελούν.

Η συγκεκριμένη οπτική, επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι θεραπευτές τέχνης θεωρούν τη σχέση μεταξύ ενός δημιουργημένου έργου τέχνης και της ολότητας της ύπαρξης ενός πελάτη (Zinker, 1977). Στην πραγματικότητα, αυτό σημαίνει απλώς ότι όταν ένας θεραπευτής τέχνης εργάζεται με έναν πελάτη δεν εξετάζει μια εικόνα που δημιούργησε ένας πελάτης ως ξεχωριστό ζήτημα, αλλά ως ενσάρκωση ολόκληρου του ατόμου - του νου, του σώματος και του πνεύματος του πελάτη- των συναισθημάτων του πελάτη καθώς και της προσωπικής του κατάστασης.

Για παράδειγμα, αν ο πελάτης ζωγραφίζει μια αποδιοργανωμένη και διάσπαρτη εικόνα, ο θεραπευτής θα εξετάσει τη σύνδεση μεταξύ αυτού του έργου τέχνης και άλλων πτυχών της ζωής ή της ταυτότητας του πελάτη.

Η ολοκληρωμένη προσέγγιση βοηθά επίσης τον πελάτη να παρατηρήσει τα μοτίβα μεταξύ των έργων τέχνης και των άλλων τομέων της λειτουργίας του, γεγονός που συμβάλλει στη συνολική ολοκλήρωση της ταυτότητας.

Αυτό με τη σειρά του επιτρέπει μεγάλες αποκαλύψεις και μια προσωπική ανακάλυψη του τρόπου με τον οποίο η ζωή και οι εσωτερικές λειτουργίες του ατόμου συνυφαίνονται για να παράγουν μια αρμονία λειτουργίας και σκοπού.

Πολικότητες: Ωστόσο, όπως εύστοχα διατυπώνεται από τη θεωρία Gestalt, ο ψυχισμός αποτελείται από δύο δυνάμεις που εξισορροπούνται. Γι' αυτό το λόγο το έργο τέχνης μπορεί

επίσης να χρησιμοποιηθεί ως μία από τις πλούσιες προοπτικές της εικαστικής ψυχοθεραπείας για την επεξεργασία αυτών των πολικοτήτων (Rhyne, 1973).

Μπορεί να ζητηθεί από τους πελάτες να αναπτύξουν έργα τέχνης που αντικατοπτρίζουν το αντιθετικό μέρος της προσωπικότητάς τους ή διαφορετικά γεγονότα που αντιμετωπίζουν. Για παράδειγμα, ένας πελάτης κατασκευάζει μια μάσκα με δύο πρόσωπα, όπου η μία πλευρά είναι το εξωτερικό κέλυφος που βλέπουν όλοι και η άλλη είναι το εσωτερικό πρόσωπο που δεν βλέπει κανείς.

Ή μπορεί να ζωγραφίσει χρησιμοποιώντας διαφορετικά χρώματα - το ένα δίπλα στο άλλο - ή διαφορετικές μορφές - για να δείξει τα αντίθετα συναισθήματα ή προθέσεις. Με αυτόν τον τρόπο, οι πελάτες μπορούν να δώσουν αισθητή εξωτερική μορφή σε εσωτερικές αντιφάσεις που βοηθούν με τη σειρά τους να γίνουν λειτουργικά εξωτερικά αντικείμενα.

Η διαδικασία της δημιουργίας τέχνης με τη μετατροπή ενός πιρουνιού σε δύο πολικότητες, μπορεί να αποτελέσει ένα βήμα προς την ολοκλήρωση, επειδή επιτρέπει την αναγνώριση των εμφανών αντιφάσεων στον εαυτό των πελατών. Τα πλεονεκτήματα αυτής της προσέγγισης είναι μια πιο σύνθετη και λιγότερο πολωμένη αντίληψη του εαυτού που με τη σειρά της οδηγεί σε αυξημένη ψυχολογική νοημοσύνη.

Εναισθητοποίηση: Η θεραπεία Gestalt στοχεύει στην ενίσχυση της αυτοπαρατήρησης των πελατών, ιδιαίτερα όσον αφορά τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αισθήσεις τους. Η γλυπτική μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση αυτής της επίγνωσης, η οποία αποτελεί μέρος της καλλιτεχνικής δημιουργίας (Zinker, 1977).

Η τέχνη είναι μια μορφή έκφρασης που συχνά περιλαμβάνει την αφή και την όραση, γεγονός που διευκολύνει αυτόματα την εστίαση στις σωματικές αισθήσεις του σώματος, καθιστώντας την τέχνη μια τέλεια παρτίδα για την ενίσχυση της σωματικής συνείδησης του ατόμου.

Για παράδειγμα, οι πελάτες μπορεί να καθοδηγούνται να αναλάβουν ορισμένες μορφές τεχνικών ευαισθητοποίησης στην τέχνη της θεραπείας, όπως ο χάρτης του σώματος των πελατών στον οποίο σχεδιάζουν τις αισθήσεις που βιώνει το σώμα όταν νιώθει ορισμένα συναισθήματα. Η μπορεί να συμβουλευθούν τους πελάτες τους να εξετάζουν πώς αισθάνονται με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, ενώ δημιουργούν τέχνη και παράγουν τέχνη που απεικονίζει τα συναισθήματά τους.

Η πραγματικότητα των έργων τέχνης σημαίνει επίσης ότι οι πελάτες είναι σε θέση να αποκτήσουν μια ορισμένη απόσταση από τις εξωτερικές και εσωτερικές τους εμπειρίες και να αναπτύξουν νέους τρόπους να βλέπουν τα μοτίβα των σκέψεων, των συναισθημάτων ή των αισθήσεων που δεν είχαν παρατηρηθεί πλήρως προηγουμένως.

Η επακόλουθη αυξημένη συνειδητοποίηση μπορεί στην πραγματικότητα να σηματοδοτήσει μια σημαντική φάση ανάπτυξης και αλλαγής για τον πελάτη, διότι έχει τη βάση για πιο συνειδητή λήψη αποφάσεων σχετικά με τα μοτίβα σκέψης, συναισθημάτων και συμπεριφοράς του.

3.4.2 Εφαρμογή στην εικαστική ψυχοθεραπεία

Οι αρχές Gestalt έχουν ενσωματωθεί στην εικαστική ψυχοθεραπεία με έναν πολύ αποτελεσματικό και καινοτόμο τρόπο, παρέχοντας έτσι κατάλληλες μεθόδους θεραπευτικής πρακτικής. Ακολουθεί μια διευρυμένη ματιά στον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζονται αυτές οι αρχές:

Βιωματικές τεχνικές: Σε ορισμένες περιπτώσεις, οι θεραπευτές τέχνης που επηρεάζονται από τη Gestalt ενσωματώνουν βιωματικές διαδικασίες για να ενεργοποιήσουν εκ νέου τα συναισθήματα των πελατών σχετικά με τα αντικείμενα και να προωθήσουν μια πιο βαθιά αλληλεπίδραση με αυτά καθώς και με το ψυχολογικό περιεχόμενο που μεταφέρουν.

Παρεμπιπτόντως, η τεχνική κατά την οποία οι πελάτες διαφωνούν με διάφορα μέρη του έργου τέχνης τους μπορεί να θεωρηθεί μία από τις πιο αποτελεσματικές (Rhyne, 1973). Όταν ένας πελάτης έχει φτιάξει ένα σχέδιο με αντιθετικά χαρακτηριστικά, ο θεραπευτής θα τον ενθάρρυνε να "μιλήσει" με τα συστατικά του ξεχωριστά.

Αυτή η διαδικασία μπορεί να εκμαιεύσει πληροφορίες σχετικά με συναισθήματα, σκέψεις ή συγκρούσεις που μπορεί να είναι δύσκολο να σημειωθούν με την προφορική θεραπεία. Για παράδειγμα, ένας πελάτης μπορεί να έχει ζωγραφίσει μια εικόνα μιας φουρτουνιασμένης θάλασσας με μια μικρή βάρκα- ο πελάτης καλείται να παίξει ρόλους ως καταιγίδα και στη συνέχεια ως βάρκα, εκφράζοντας έτσι τις εμπειρίες του να κατακλύζεται αλλά και να προστατεύεται, τις οποίες μπορεί να μην θυμόταν συνειδητά με άλλο τρόπο.

Λόγω της εστίασής της στις οπτικές και συμβολικές αντανakλάσεις, η τεχνική αυτή βοηθά στην αποκάλυψη της πολυεπίπεδης δομής του ψυχισμού και στην ενοποίηση των συστατικών του σε ένα ενιαίο σύνολο.

Τεχνική κενής καρέκλας: Μια από τις τεχνικές της θεραπείας Gestalt που μπορεί να εφαρμοστεί με νόημα στην εικαστική ψυχοθεραπεία είναι η τεχνική της άδειας καρέκλας, όπου ο πελάτης υποτίθεται ότι επικοινωνεί με ένα έμφυτο ή ένα μέρος του με φανταστικό τρόπο.

Για να αποφύγουν την άδεια καρέκλα, οι πελάτες φέρονται να σμιλεύουν διάφορες πτυχές του εαυτού τους ή σημαντικών άλλων (Malchiodi 2011). Για παράδειγμα, ένας πελάτης που αντιμετωπίζει προβλήματα στη σχέση του μπορεί να φτιάξει δύο γλυπτά: αυτό του ίδιου και του συντρόφου του. Έτσι, ο συγκεκριμένος πελάτης μπορεί να έχει την ευκαιρία να βρει κάποιες νέες πτυχές της σχέσης σε μια συζήτηση με αυτά τα έργα ζωγραφικής.

Η παρούσα τεχνική της χρήσης κούκλας μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική για τα άτομα που έχουν ορισμένες δυσκολίες στην ομιλία ή για εκείνα που δεν μπορούν να φανταστούν τη συζήτηση "σε κενή καρέκλα". Επειδή το έργο τέχνης είναι ένα φυσικό αντικείμενο, οι συμμετέχοντες νιώθουν λιγότερη δυσφορία όταν το αναλύουν- έτσι, οι συζητήσεις που βασίζονται σε έργα τέχνης είναι γενικά πιο εμπειρισταωμένες.

Εστίαση στη διαδικασία: Η έμφαση της Gestalt στη διαδικασία διαμόρφωσης της αντίληψης είναι ταυτόχρονη με την έμφαση που δίνεται στη διαδικασία δημιουργίας της τέχνης και όχι στο ίδιο το έργο τέχνης στην εικαστική ψυχοθεραπεία, όπως επισημαίνει ο Zinker (1977).

Οι θεραπευτές τέχνης Gestalt βοηθούν μερικές φορές τους πελάτες να εστιάζουν με συγκεκριμένο και ιδιαίτερο τρόπο στις εμπειρίες τους εδώ και τώρα κατά τη δημιουργία της τέχνης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την απόφαση που παίρνουν για το χρώμα, τη μορφή ή το υλικό, μια ιδέα που περνάει από το μυαλό τους, ένα συναίσθημα ή μια σωματική αίσθηση που βιώνουν κατά τη διαδικασία δημιουργίας του έργου τέχνης.

Ο θεραπευτής μπορεί να θέσει ερωτήσεις όπως: "Τι αντιλαμβάνεσαι καθώς κάνεις αυτό το σημάδι;" ή "Πώς αισθάνεσαι όταν δουλεύεις με αυτό το υλικό;". Λόγω αυτής της έμφασης στη διαδικασία, ο θεραπευτής μπορεί να είναι σε θέση να εντοπίσει συνήθειες αντίληψης που δεν θα ήταν παρατηρήσιμες από τα αντικείμενα. Ανταποκρίνεται επίσης σε μια άλλη αρχή της Γκεστάλτ, την επικέντρωση στο εδώ και τώρα, προσπαθώντας να κάνει τους πελάτες να συνειδητοποιήσουν καλύτερα το παρόν.

Επίγνωση του σώματος: (Edwards, 2004). Αυτό μπορεί να συνεπάγεται τον προσανατολισμό του πελάτη σε συγκεκριμένες αισθήσεις που παίρνει από διάφορα χρώματα, μοτίβα ή μορφές που χρησιμοποιούνται στην παραγωγή έργων τέχνης. Για παράδειγμα, ο θεραπευτής μπορεί να ενθαρρύνει τον πελάτη να παρατηρεί την αναπνοή του, την ένταση ή την ενέργειά του κατά το χειρισμό ορισμένων υλικών τέχνης ή κατά την παραγωγή ορισμένων εικόνων.

Οι πελάτες θα μπορούσαν να ενθαρρυνθούν να καταλήξουν σε έργα τέχνης που αντικατοπτρίζουν ή απεικονίζουν τις προαναφερθείσες αισθήσεις με τον ένα ή τον άλλο τρόπο. Με την αντίληψη της επίγνωσης του σώματος, όπως εφαρμόζεται στη δημιουργία της τέχνης, οι πελάτες είναι πιθανό να αποκτήσουν ενισχυμένη σωματική γνώση, και μια τέτοια γνωστική επανάσταση μπορεί να φέρει στο φως σωματικές επιδράσεις ή αναμνήσεις του παρελθόντος.

Ως τεχνική, είναι πιο κατάλληλη για χρήση με πελάτες με τραύματα και διαταραχές στρες, όπου προσφέρει ένα μη απειλητικό μέσο για την επανασύνδεση με το σώμα ως ένα ασφαλές μέρος. Αυτές οι αρχές Gestalt έγιναν χρήσιμες όταν εφαρμόστηκαν στην εικαστική ψυχοθεραπεία, καθώς επιτρέπουν στον θεραπευτή να παρέχει στον πελάτη μια πραγματικά ενσώματη και ολιστική εμπειρία του εαυτού.

Η συγκεκριμένη ολοκλήρωση χρησιμοποιεί καλλιτεχνικές βοηθητικές διαδικασίες για να φέρει στην επιφάνεια το ασυνείδητο, να εξετάσει τις σχέσεις και τις ενδοψυχικές διεργασίες και να βελτιώσει τη σύνδεση νου-σώματος. Το αποτέλεσμα είναι μια σύνθετη και πολυδιάστατη διαδικασία θεραπείας που μπορεί να επηρεάσει θετικά τη ζωή των ασθενών από πολλές απόψεις.

3.5 Άλλες σχετικές θεωρίες

Ενώ η ψυχαναλυτική θεωρία, η προσωποκεντρική θεραπεία, η γνωσιακή-συμπεριφορική θεραπεία (CBT) και η θεραπεία Gestalt αποτελούν τα κύρια θεωρητικά θεμέλια της εικαστικής ψυχοθεραπείας, πολλές άλλες θεωρίες και προσεγγίσεις έχουν επίσης ασκήσει σημαντική επιρροή στον τομέα της ψυχοθεραπείας.

Στην ενότητα που ακολουθεί, θα αναλυθούν μερικές από τις πιο σημαντικές θεωρίες και προσεγγίσεις που έχουν συμβάλει στην εξέλιξη και την κατανόηση της εικαστικής ψυχοθεραπείας.

3. 5. 1 Θεωρία της προσκόλλησης

Η ψυχολογία της προσκόλλησης, αρχικά διατυπωμένη από τον John Bowlby (1969) και περαιτέρω εμπλουτισμένη από άλλους συγγραφείς, μπορεί να προσφέρει χρήσιμα εργαλεία για την ανάλυση των σχέσεων στο πλαίσιο της εικαστικής ψυχοθεραπείας.

Στο συγκεκριμένο πλαίσιο, η διαδικασία της καλλιτεχνικής δημιουργίας και το αντικείμενο τέχνης μπορούν να θεωρηθούν ως αντικείμενα προσκόλλησης, λειτουργώντας ως μεταβατικά αντικείμενα (Malchiodi, 2011).

3. 5. 2 Γιουνγκιανή θεραπεία

Από τις πρόσφατες προοπτικές στην ψυχοθεραπεία, ορισμένοι έχουν ενσωματώσει την αναλυτική ψυχολογία του Καρλ Γιουνγκ, η οποία επικεντρώθηκε στα αρχέτυπα, το συλλογικό ασυνείδητο και τη διαδικασία της εξατομίκευσης στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται στην ψυχοθεραπεία. Διάφορες θεωρίες, όπως η ενεργός φαντασία στην ψυχανάλυση του Jung, παίζουν καθοριστικό ρόλο στη δημιουργικότητα στη θεραπεία τέχνης (Edwards, 2004).

3. 5. 3 Προσεγγίσεις βασισμένες στην ενσυνειδητότητα

Με την πάροδο των ετών, οι πρακτικές της ενσυνειδητότητας έχουν ενσωματωθεί στην ψυχοθεραπεία, γεγονός που έχει επηρεάσει την εικαστική ψυχοθεραπεία. Η εικαστική θεραπεία μπορεί να αξιοποιηθεί αποτελεσματικά για τη βελτίωση της ενσυνειδητότητας του ασθενούς και τη μείωση της αντίστασής του στην υπάρχουσα κατάσταση (Rappaport, 2014).

3. 5. 4 Αφηγηματική θεραπεία

Η αφηγηματική θεραπεία επικεντρώνεται στις προσωπικές ιστορίες και στην κατασκευή νοήματος, καθιστώντας τη χρήση της τέχνης ιδιαίτερα σημαντική στην θεραπευτική διαδικασία. Προφορικές και γραπτές ή γραφικές αναπαραστάσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την επεξήγηση εμπειριών και την οικοδόμηση λύσεων, καθώς και για την ανάπτυξη της αυτοεικόνας του ατόμου. (Riley and Malchiodi, 2003).

3. 5. 5 Φεμινιστική θεραπεία

Οι φεμινιστικές αντιλήψεις έχουν επηρεάσει την εικαστική ψυχοθεραπεία όσον αφορά τη δυναμική της εξουσίας, το φύλο και τον πολιτισμό. Αυτή η προοπτική αναλύει κριτικά τα

πολιτισμικά πλαίσια που στηρίζουν την εμπειρία και την καλλιτεχνική δημιουργία των πελατών (Hogan, 1997).

Η ενσωμάτωση ποικίλων θεωρητικών προσεγγίσεων είναι χαρακτηριστική της εικαστικής ψυχοθεραπείας, λαμβάνοντας υπόψη τη θεωρητική βάση του πεδίου. Παρόλο που κάθε θεωρία προσφέρει διακριτές έννοιες και μεθόδους, οι σύγχρονοι θεραπευτές τέχνης συνήθως ενσωματώνουν στοιχεία από αυτές τις θεωρητικές προσεγγίσεις με βάση τις ανάγκες και τις απαιτήσεις του θεραπευόμενου. Η ευελιξία του θεωρητικού προσανατολισμού επιτρέπει στην ψυχοθεραπεία να αναπτύξει εξατομικευμένες και προσαρμοσμένες θεραπευτικές παρεμβάσεις, που ανταποκρίνονται στις ποικίλες και διαφορετικές ανάγκες των πελατών.

4. Τεχνικές και προσεγγίσεις στην εικαστική ψυχοθεραπεία

4.1 Προσέγγιση του Open Studio Approach

Η προσέγγιση του ανοιχτού εργαστηρίου είναι μία έμμεση μέθοδος, η οποία επιτρέπει στους πελάτες να παράγουν έργα τέχνης ελεύθερα χωρίς προδιαγραφές ή πίεση. Η προσέγγιση αυτή δίνει έμφαση στην αυτονομία των πελατών, απαιτεί το ποσοστό παρέμβασης του θεραπευτή να είναι όσο το δυνατόν χαμηλότερο και μπορεί να εφαρμοστεί σε ομάδα (Moon, 2002- Allen, 1995).

Τα πλεονεκτήματα μιας τέτοιας προσέγγισης είναι τα εξής: αυτοοργάνωση και αυτοκαθοδήγηση, δυνατότητα αποκάλυψης του αυθορμητισμού της δημιουργικότητας, ανάπτυξη της προσωπικής καλλιτεχνικής φωνής των πελατών και χρησιμότητα της μεθόδου για τους πελάτες που βιώνουν περιορισμούς στο πλαίσιο των παραδοσιακών θεραπευτικών πλαισίων.

Η ιδέα του ανοικτού εργαστηρίου έχει αποδειχθεί αποτελεσματική σε διάφορα πλαίσια, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία. Για παράδειγμα, ο Gussak (2007) το χρησιμοποίησε σε περιβάλλον φυλακής, όπου παρατήρησε ότι ανακούφισε τα καταθλιπτικά συμπτώματα στον πληθυσμό- ο Speert (2016) χρησιμοποίησε ανάλυση τέχνης για να δείξει ότι ενίσχυσε την κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ του πληθυσμού με ψυχιατρικές διαταραχές.

4. 2 Η αλήθεια στη συμβουλευτική

Στις εικαστικές ψυχοθεραπείες είναι δυνατόν να εφαρμοστούν τόσο κατευθυντικές όσο και μη κατευθυντικές προσεγγίσεις, και κάθε μία από αυτές φαίνεται να έχει αποτελεσματικότητα σε συγκεκριμένα πλαίσια.

Οι κατευθυντικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν την παροχή συγκεκριμένων οδηγιών ή προτάσεων από τον θεραπευτή σχετικά με το τι πρέπει να δημιουργήσουν οι θεραπευόμενοι. Αυτή η μέθοδος προσφέρει σαφή κατεύθυνση σε πελάτες που ενδέχεται να μην γνωρίζουν πώς να ξεκινήσουν, παρέχοντας συγκεκριμένη κατεύθυνση στη διαδικασία της δημιουργίας. Η κατευθυντική προσέγγιση μπορεί να είναι χρήσιμη για την επίλυση συγκεκριμένων θεμάτων που θέτει ο πελάτης και είναι συνήθως καταλληλότερη για βραχυπρόθεσμη θεραπεία ή για θεραπευόμενους με στοχευμένους στόχους.

Εν αντιθέση, οι μη κατευθυντικές προσεγγίσεις δεν περιορίζουν τους θεραπευόμενους με συγκεκριμένες οδηγίες για την καλλιτεχνική τους δημιουργία. Αντιθέτως, ενισχύουν την ανεξαρτησία τους και προάγουν την ατομικότητα, επιτρέποντας την πιο ελεύθερη έκφραση και διευκολύνοντας την απελευθέρωση του ασυνείδητου.

Η συγκεκριμένη προσέγγιση είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για θεραπευόμενους που βρίσκουν τους κανόνες και τις κατευθυντήριες γραμμές καταπιεστικές. Μελέτες συγκριτικής ανάλυσης αυτών των προσεγγίσεων έχουν προσφέρει ενδιαφέροντα ευρήματα. Για παράδειγμα, η ανάλυση της συγκριτικής έρευνας των Pénzes et al. (2014) αποκάλυψε ότι ενώ και οι δύο προσεγγίσεις ενθάρρυναν τους θεραπευόμενους με διαταραχές προσωπικότητας, η κατευθυντική προσέγγιση παρουσίασε πιο άμεσα αποτελέσματα βραχυπρόθεσμα, ενώ η μη κατευθυντική προσέγγιση οδήγησε σε μεγαλύτερες αλλαγές σε βάθος χρόνου.

4.3 Ενσωμάτωση με τη Mindfulness

Η ενσυνειδητότητα έχει επίσης προσελκύσει μεγάλη προσοχή όταν συνδυάζεται με τη εικαστική ψυχοθεραπεία. Η συγκεκριμένη προσέγγιση επικεντρώνεται στην τρέχουσα εμπειρία και στις ενέργειες των πελατών και μπορεί να περιλαμβάνει καθοδηγούμενη παραγωγή τέχνης με επίγνωση (Rappaport, 2014- Monti et al., 2006).

Η ενσωμάτωσή της, μπορεί να επιφέρει αλλαγές προς το καλύτερο, όπως η ρύθμιση των συναισθημάτων, του στρες και του άγχους, η αύξηση της ατομικής επίγνωσης και η αποδοχή των αρνητικών συναισθημάτων.

Όσον αφορά αυτή την προσέγγιση, οι ερευνητές έχουν παράσχει όλα τα απαραίτητα στοιχεία για να αποδείξουν την αποτελεσματικότητά της. Σε μια μελέτη των Monti et al. (2006), συμπεραίνεται ότι οι καρκινοπαθείς που έλαβαν το πρόγραμμα Θεραπείας μέσω Τεχνών (Mindfulness-Based Art Therapy - MBAT) επωφελήθηκαν από το πρόγραμμα όσον αφορά το άγχος και την ποιότητα ζωής.

Στο ίδιο μήκος κύματος, οι Kalmanowitz και Ho (2016) έδειξαν πώς η τεχνική της θεραπείας τέχνης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα μπορεί να βοηθήσει με τα συμπτώματα του τραύματος στους πρόσφυγες.

Η προσβασιμότητα των σύγχρονων ψηφιακών τεχνολογιών καθιστά δυνατή την ψυχοθεραπευτική εικαστική εργασία. Μια τέτοια πρακτική περιλαμβάνει τη χρήση επιλογών όπως τα ψηφιακά μέσα για τη δημιουργία έργων τέχνης, το εικονικό περιβάλλον που δημιουργείται από υπολογιστή και την καλλιτεχνική θεραπεία με τη χρήση διαδικτυακών πλατφορμών (Substance Use and Prevention: Incorporating Digital Arts in Counseling, 2018- Hacmun et al., 2018- Collie

& Čubranić, 1999). Κάτι τέτοιο μπορεί να βοηθήσει τους πελάτες με περιορισμένες φυσικές ικανότητες ή που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές, να διευρύνει τη σφαίρα της δημιουργικότητας και ενδεχομένως να εμπλέξει περισσότερο υφιστάμενους και νέους πελάτες λόγω της τεχνολογικής τους εξοικείωσης.

Οι μελέτες όσον αφορά αυτόν τον τομέα κλιμακώνονται. Για παράδειγμα, οι Kim & Kang (2013) απέδειξαν ότι η θεραπεία τέχνης με τη βοήθεια tablet βοήθησε στην αύξηση του βαθμού συναισθηματικής επικοινωνίας και στη μείωση των επιπέδων άγχους σε παιδιά με καρκίνο.

Όπως και η παραπάνω μελέτη, οι Hass-Cohen κ.ά. (2021) διεξήγαγαν μια άλλη διατομεακή μελέτη όπου η τηλεθεραπεία τέχνης αποκάλυψε μειωμένα συμπτώματα άγχους και αυξημένη ανθεκτικότητα μεταξύ των ανθρώπων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

4. 5 τεχνικές με επίκεντρο το σώμα

Οι διαδικασίες που σχετίζονται με το σώμα στην εικαστική ψυχοθεραπεία προϋποθέτουν την επίγνωση των σωματικών αισθήσεων και της κινητικής στο πλαίσιο της δημιουργικής διαδικασίας.

Οι συγκεκριμένες τεχνικές περιλαμβάνουν δραστηριότητες επίγνωσης του σώματος, όπως η αισθητηριακή αντίληψη, η κινητική τέχνη και η χαρτογράφηση της εικόνας του σώματος (Hinz, 2009- Halprin, 2002- Malchiodi, 2020).

Τα πλεονεκτήματα αυτών των διαδικασιών είναι η καθιερωμένη σύνδεση με το φυσικό σώμα, η ικανότητα των μερών να εξωτερικεύουν τη σωματική εμπειρία και η προσαρμογή σε ασθενείς με ιστορικό τραύματος ή ανησυχίες για την εικόνα του σώματος.

Οι θεραπευτές δήλωσαν ότι οι προτεινόμενες τεχνικές για την απασχόληση έχουν υποστηριχθεί από την έρευνα. Σύμφωνα με τους Woollett κ.ά. (2020), οι προσεγγίσεις καλλιτεχνικής θεραπείας με επίκεντρο το σώμα αποδείχθηκαν πιο ευεργετικές, επιφέροντας ευεργετικές αλλαγές στα συμπτώματα των ασθενών που πάσχουν από PTSD και οι οποίοι είναι επιζώντες τραύματος. Στο ίδιο πνεύμα, η Serlin (2023) έδειξε ότι η art therapy με βάση την κιναισθητική-σχήμα βελτιώνει την εικόνα του σώματος και την αυτοεκτίμηση μεταξύ εφήβων με διατροφικές διαταραχές.

5. Εφαρμογές στην ψυχική υγεία

5.1 Κατάθλιψη

Η ψυχοθεραπεία μέσω οπτικής απεικόνισης έχει ιδιαίτερη αποτελεσματικότητα όταν χρησιμοποιείται στο πλαίσιο ενός παραδείγματος μιας από τις πιο διαδεδομένες ψυχικές διαταραχές, της κατάθλιψης.

Η τεχνική της εικαστικής ψυχοθεραπείας, όταν εφαρμόζεται στη θεραπεία της κατάθλιψης, έχει θεωρητικά θεμέλια, όπως περιγράφονται από τους Rubin (2001) και Rosal (2001), δηλαδή την εξωτερίκευση εσωτερικών καταστάσεων, όπως τη χρήση συμβόλων κατά την έκφραση κάποιας μορφής συναισθήματος ή συμπεριφοράς. Τελευταία είναι η ενεργοποίηση της συμπεριφοράς του ατόμου μέσω της συμμετοχής σε δημιουργική εργασία (Kramer, 2000; Hinz, 2009).

Υπάρχουν ιδιαίτερες μέθοδοι εργασίας με την κατάθλιψη στην Εικαστική Ψυχοθεραπεία, όπως για παράδειγμα η ζωγραφική, οι οποίες βοηθούν στη μείωση των επιπέδων των

καταθλιπτικών συμπτωμάτων, καθώς προκαλούν χαλάρωση και συμβάλλουν στην αυτοανασκόπηση (Henderson et al. , 2007).

Άλλες τεχνικές περιλαμβάνουν την απεικόνιση θετικών εικόνων, την αύξηση και τη μείωση ορισμένων μορφών νόησης, τη δημιουργία θετικών εικόνων για την υπέρβαση των αρνητικών τρόπων σκέψης και τη χρωματοθεραπεία για την αντίδραση στη διάθεση (Withrow, 2004).

Πολλοί ερευνητές έχουν τεκμηριώσει ότι η προβολή της ψυχοθεραπείας στην ομάδα έχει θετική επίδραση στη θεραπεία της κατάθλιψης. Οι Ciasca et al. (2018), σε μια τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη δοκιμή υιοθέτησαν την καλλιτεχνική θεραπεία ως πρόσθετη θεραπεία σε ηλικιωμένους ενήλικες με κατάθλιψη και έδειξαν μείωση της βαθμολογίας αξιολόγησης της κατάθλιψης και του άγχους σε όσους έκαναν καλλιτεχνική θεραπεία σε σύγκριση με μια ομάδα ελέγχου όπου δεν συνέβαινε κάτι τέτοιο.

Στο ίδιο μήκος κύματος, οι Zubala et al. (2016) σημειώνουν σχετικά ότι οι συμμετέχοντες στη μελέτη έδειξαν μειωμένα συναισθήματα θλίψης, ανησυχίας και ευερεθιστότητας μετά τη λήψη των εικαστικών ψυχοθεραπευτικών παρεμβάσεων.

Ως εκ τούτου, οι Uttley κ.ά. (2015) κατέληξαν στο συμπέρασμα από μια μετα-ανάλυση δημοσιευμένων μελετών ότι η εικαστική θεραπεία είχε ευεργετικές επιπτώσεις στην κατάθλιψη και τα αποτελέσματα απεικόνιζαν μέτρια μεγέθη επιρροής.

Επιπλέον, η έρευνα από τους Adams et al. (2019) έδειξε ότι η δημιουργική έκφραση μέσω των εικαστικών τεχνών μείωσε σημαντικά τα επίπεδα κατάθλιψης και βελτίωσε την ψυχολογική ευημερία σε άτομα με χρόνια κατάθλιψη. Οι Furtado et al. (2018) ανέφεραν ότι οι συμμετοχές σε

εργαστήρια εικαστικής θεραπείας είχαν θετική επίδραση στη συναισθηματική ρύθμιση και την αυτοεκτίμηση σε άτομα με κατάθλιψη.

Οι Lin et al. (2020) βρήκαν ότι η χρήση εικαστικών τεχνικών σε συνδυασμό με παραδοσιακές ψυχοθεραπευτικές μεθόδους είχε σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα στη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης σε ασθενείς με σοβαρές ψυχικές διαταραχές. Επιπλέον, οι Green et al. (2019) ανέφεραν ότι η εικαστική θεραπεία συμβάλλει στη βελτίωση της συναισθηματικής ευημερίας και της ποιότητας ζωής, μειώνοντας τα συμπτώματα κατάθλιψης και άγχους.

5. 2 Άγχος και PTSD

Η Εικαστική ψυχοθεραπεία είναι πιο αποτελεσματική για την αντιμετώπιση των αγχωδών διαταραχών και της διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD). Οι συνιστώσες της εφαρμογής της εικαστικής ψυχοθεραπείας στο άγχος και τη μετατραυματική διαταραχή περιλαμβάνουν τα εξής: μεταιχμιακές διεργασίες για την επανεπεξεργασία των τραυματικών αναμνήσεων, έκθεση και μείωση του φόβου των ερεθισμάτων με τη δημιουργία έργων τέχνης (Schouten et al., 2015) και εκμάθηση της χαλάρωσης και της ενσυνειδητότητας με τη δημιουργία έργων τέχνης (Rappaport, 2014).

Ορισμένες από τις διαδικασίες που εφαρμόζονται στην εικαστική ψυχοθεραπεία του άγχους και της μετατραυματικής διαταραχής είναι η απεικόνιση ασφαλούς τόπου (Safe place imagery), η οποία ζωγραφίζει την εικόνα ενός ασφαλούς τόπου για να δημιουργήσει το αίσθημα της ασφάλειας, η αφηγηματική τέχνη του τραύματος (Trauma narrative art), η οποία είναι το έργο τέχνης που χρησιμοποιείται για να βοηθήσει τους πελάτες να επεξεργαστούν το τραύμα και να το

ενσωματώσουν και τέλος η αμφίπλευρη ζωγραφική (bilateral drawing), μια διαδικασία που προσπαθεί να εμπλέξει τόσο το δεξί όσο και το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου στην επεξεργασία των τραυματικών αναμνήσεων.

Σύμφωνα με διάφορες εργασίες, η εφαρμογή της εικαστικής ψυχοθεραπείας έδειξε το επιθυμητό αποτέλεσμα λόγω της αλλαγής στο άγχος και στους ασθενείς με PTSD. Οι Schouten κ.ά. (2018) παρατήρησαν ότι οι παρεμβάσεις της εικαστικής θεραπείας είχαν ως αποτέλεσμα τη μείωση του επιπέδου της μαθημένης μετατραυματικής διαταραχής σε ενήλικες πρόσφυγες, αναφέροντας ότι η διαδικασία τους βοήθησε να εκφράσουν πράγματα για τα οποία δεν είχαν μιλήσει στο παρελθόν.

Οι Campbell κ.ά. (2016) ανέφεραν ότι η θεραπεία τέχνης ήταν ευεργετική στη μείωση της ανησυχίας σε βετεράνους με μετατραυματική διαταραχή που σχετίζεται με μάχη, και το έργο αυτό διατηρήθηκε κατά την παρακολούθηση.

Σύμφωνα με τους Monti et al. (2006), η εικαστική θεραπεία έχει αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη στη διαχείριση του μετατραυματικού στρες. Οι Monti et al. υποστηρίζουν ότι η γραφή για την κατανόηση της σχέσης με ένα αντικείμενο μπορεί να ενισχύσει την προσωπική εμπάθυνση και να βελτιώσει την ψυχολογική αποδοχή.

Συγκεκριμένα, η διαδικασία αυτή συνδέεται με την αύξηση της προσωπικής εμπάθυνας, ενώ η εκτίμηση του αντικειμένου σχετίζεται με την ενίσχυση αυτής της εμπάθυνας. Επιπλέον, η αίσθηση κοινωνικής σύνδεσης που παρέχεται μέσω της εικαστικής θεραπείας συνδέεται με την αίσθηση ασφάλειας που βιώνει το άτομο σε σχέση με το αντικείμενο της θεραπείας.

Ο Malchiodi (2012) επισημαίνει ότι η εικαστική θεραπεία βοηθά στην επεξεργασία τραυματικών εμπειριών, επιτρέποντας στους ασθενείς να επεξεργαστούν τις τραυματικές μνήμες μέσω των καλλιτεχνικών διεργασιών.

Επιπλέον, η έρευνα από τους Powers και Halpern (2018) δείχνει ότι η εικαστική θεραπεία είναι αποτελεσματική στη μείωση των συμπτωμάτων PTSD, αναδεικνύοντας τη σημαντικότητα των τεχνικών τέχνης στη βελτίωση της ψυχικής υγείας.

Σύμφωνα με την έρευνα των Karitan (2014) και Hinz (2009), οι τεχνικές όπως η απεικόνιση ασφαλών τόπων και η αφηγηματική τέχνη είναι ιδιαίτερα χρήσιμες για τη διαχείριση του άγχους και του PTSD.

Η έρευνα των Eisen και Johnson (2015) υπογραμμίζει τον ρόλο της καλλιτεχνικής έκφρασης στην αποκατάσταση από τραυματικές εμπειρίες, αναδεικνύοντας τη συμβολή της τέχνης στην ψυχική ανθεκτικότητα και την αυτογνωσία.

Επιπλέον, η μελέτη των Gergen και McNamee (2018) επιβεβαιώνει ότι η τέχνη ως θεραπεία μπορεί να βελτιώσει την ψυχολογική ευημερία, προσφέροντας ανακούφιση από το άγχος και ενισχύοντας την αίσθηση ασφάλειας μέσω της δημιουργικής έκφρασης.

5. 3 Θεραπεία εικόνας και διατροφικές διαταραχές

Η εικαστική ψυχοθεραπεία έχει χρησιμοποιηθεί πιο εντατικά στη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών λόγω των χαρακτηριστικών που παρέχει σε αυτό το σημείο, ειδικά για τις ανησυχίες τόσο για το σχήμα όσο και για το συναίσθημα.

Η χρήση της εικαστικής ψυχοθεραπείας για τη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών βασίζεται σε διάφορα θεωρητικά μοντέλα, τα οποία είναι η θεραπεία τέχνης για την εικόνα του σώματος, η συναισθηματική ρύθμιση που μετριάζει τις διατροφικές διαταραχές και η καλλιέργεια της ταυτότητας των ασθενών που διαφέρει από τη διατροφική διαταραχή (Butryn, 2014- Frisch et al., 2006- Rehaviah-Hanauer, 2003).

Οι γενικές τεχνικές της εικαστικής ψυχοθεραπείας που εφαρμόζονται κατά την αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών είναι η χαρτογράφηση του σώματος, οι σειρές αυτοπροσωπογραφιών και η μεταφορική αναπαράσταση (Dance, 2009- Butryn, 2014- Frisch et al., 2006). Οι μελέτες που έχουν ολοκληρωθεί σχετικά με τη χρήση της εικαστικής ψυχοθεραπείας είναι ενθαρρυντικές ως προς τον βαθμό εφαρμογής της στις διατροφικές διαταραχές.

Οι Frisch et al. (2006) διευκρίνισαν ότι η εφαρμογή της εικαστικής θεραπείας αυξάνει την αποτελεσματικότητα της θεραπείας της νευρικής ανορεξίας, επειδή επιτρέπει στους ασθενείς να βρουν τη φωνή τους και να ενισχύσουν την αντίληψη του φυσικού σώματος. Η Rehaviah-Hanauer

(2003) δήλωσε ότι οι στρατηγικές της θεραπείας τέχνης βοήθησαν τους ασθενείς με διατροφικές διαταραχές να αποκαλύψουν και να επικοινωνήσουν τις παιδοφιλικές γυμνές εσωτερικές συγκρούσεις τους με τη βοήθεια της ζωγραφικής, γεγονός που επηρέασε θετικά τη διαδικασία της θεραπείας.

Μια άλλη μελέτη των Thaler et al. που δημοσιεύθηκε το 2017 δεν υποστηρίζει ότι η θεραπεία μέσω τέχνης είναι αποτελεσματική στη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών, αλλά ζητεί αυστηρότερη έρευνα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της θεραπείας μέσω τέχνης ως συστατικό της θεραπείας των διατροφικών διαταραχών.

Οι διατροφικές διαταραχές είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα που μπορεί να αφορά τον πληθυσμό οποιουδήποτε έθνους, ανεξαρτήτως φύλου ή εθνικότητας. Πρόκειται για κλινικές διαταραχές που αφορούν τη διατροφική συμπεριφορά, με αποτέλεσμα ηλεκτρικές μεταβολές στις σπάταλες συνήθειες και στη ζωή του ψυχοκοινωνικού και φυσιολογικού επιπέδου του πάσχοντος ατόμου.

Οι διατροφικές διαταραχές περιλαμβάνουν τη νευρική ανορεξία, τη νευρική βουλιμία και τη διαταραχή αδηφαγίας, ενώ η τελευταία αποτελεί το κύριο αντικείμενο της παρούσας μελέτης. Όσον αφορά τη συννοσηρότητα με ψυχικές διαταραχές, οι διατροφικές διαταραχές συχνά συνοδεύονται από ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, αγχώδη διαταραχή και διαταραχές της διάθεσης(Vassilopoulos et al., 2016).

Η έκφραση είναι ιδιαίτερα κρίσιμη όταν έχουμε να κάνουμε με ασθενείς οι οποίοι, ως αποτέλεσμα των παθήσεών τους, όπως οι διατροφικές διαταραχές, έχουν μετατοπίσει τη φωνή τους ώστε να μιμούνται τις φωνές άλλων ανθρώπων (Andersen et al. 2010- Reindl, 2001- Thompson, 1994). Ορισμένες φορές, η εργασία με τον εαυτό όπως παρουσιάζεται στο τελικό έργο

τέχνης είναι η πρώτη συνάντηση του ασθενούς με τον γνήσιο εαυτό ή η εισαγωγή σε πτυχές του εαυτού για τις οποίες προηγουμένως είχαν αναισθητοποιηθεί ή ενεργούσαν σαν να μην υπάρχουν (Levens, 1995b- Makin 2002, Rabin 2003).

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι ασθενείς με διατροφικές διαταραχές πολύ συχνά χρησιμοποιούν εκλογίκευση, νοητικοποίηση καθώς και απόσυρση (Rehavia-Hanauer & Cohen, 2018; Frisch et al., 2020). Αυτές οι έννοιες, είναι κοινές ψυχολογικές άμυνες που χρησιμοποιούνται από ασθενείς με διατροφικές διαταραχές για να προστατεύσουν τον εαυτό τους από τις έντονες συναισθηματικές εμπειρίες που συνδέονται με τα ζητήματα της εικόνας του σώματος και της τροφής.

Η εκλογίκευση αναφέρεται στη διαδικασία κατά την οποία το άτομο προσπαθεί να αιτιολογήσει ή να δικαιολογήσει τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές του με φαινομενικά λογικές εξηγήσεις. Η νοητικοποίηση είναι η τάση να αποφεύγει τα συναισθήματα εστιάζοντας υπερβολικά σε διανοητικές εξηγήσεις και ανάλυση, ενώ η απόσυρση συνεπάγεται την απομάκρυνση από συναισθηματικές ή κοινωνικές καταστάσεις που μπορεί να προκαλέσουν άγχος.

Οι συγκεκριμένοι μηχανισμοί συνήθως δυσχεραίνουν την άμεση αντιμετώπιση του προβλήματος, επιδεινώνοντας έτσι την πάθηση (Rehavia-Hanauer & Cohen, 2018; Frisch et al., 2020). Το φαγητό και θέματα που σχετίζονται με το βάρος ή τις θερμίδες, συζητούνται με φίλους ή μέλη της οικογένειας.

Σύμφωνα με τον Reinfl (2001) και τον Way (1993), μιλώντας για τέτοια θέματα, τα άτομα που πάσχουν από διατροφική διαταραχή αισθάνονται ότι μπορούν να ασκήσουν έναν βαθμό ελέγχου σε μια τουλάχιστον πτυχή του εαυτού τους και στα δίκτυα σύνδεσης με άλλα άτομα στα οποία είναι σε θέση να εισέλθουν. Εφαρμόζονται διάφοροι μηχανισμοί άμυνας για τη διαφύλαξη

του εαυτού και την εδραίωση της κυριαρχίας ή του ελέγχου της πραγματικότητας, όπου οι μηχανισμοί αυτοί εφαρμόζονται στην ψυχοθεραπεία (Matto 1997).

Τα ακόλουθα είναι τα μειονεκτήματα της στήριξης στον εξορθολογισμό, τη συλλογιστική ή τη χρήση επιχειρημάτων στις θεραπευτικές διαδικασίες. Η θεραπευτική διαδικασία μπορεί να οδηγηθεί σε αδιέξοδο- αυτό συμβαίνει επειδή τόσο ο ασθενής όσο και ο θεραπευτής μπορεί να αναπτύξουν απογοήτευση κατά τη διαδικασία.

Οι ασθενείς με διατροφικές διαταραχές προσπαθούν να μπλοκάρουν τον εαυτό τους από την εγγύτητα της ψυχοθεραπείας και των σχέσεων γενικότερα και αντιδρούν με συζητήσεις σχετικά με το φαγητό, τις θερμίδες και το βάρος, οι οποίες δεν συνδέονται με την ψυχοθεραπεία.

Τονίζεται επίσης ότι μέσω της τέχνης είναι δυνατόν να στοχεύσουμε σε συγκεκριμένους τομείς της θεραπείας και να θέσουμε επίκεντρο σε αυτούς. Άλλωστε, η τέχνη είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος παροχής πληροφοριών, στον οποίο η γλώσσα μεσολαβεί στο μήνυμα (Matto, 1997- Rehaviah-Hanauer 2003- Schaverien 1995).

Η τέχνη συμβάλλει στην οικοδόμηση μιας έμφασης στα δυνατά σημεία και τις θετικές ιδιότητες, επειδή η τέχνη διδάσκει για γενικά θεραπευτικά μοτίβα (Levens, 1995b- Makin, 2002). Η τέχνη εξισορροπεί την εικόνα και βοηθά τον θεραπευτή να παρατηρήσει πολύ περισσότερα από τα θετικά χαρακτηριστικά των ασθενών και να διερευνήσει τη βαθύτερη αιτία των διατροφικών διαταραχών από το να εστιάζει στα συμπτώματα ή την αρνητική συμπεριφορά τους.

Επιπλέον, η τέχνη συμβάλλει στην ιδέα της συμμετοχής των ασθενών στις διαδικασίες αποκατάστασης. Οι καταναλωτές εμπλέκονται στη θεραπευτική τους διαδικασία, κάνοντας έτσι όλους να συμβάλλουν ενεργά στο θεραπευτικό τους σχέδιο (Farrelly-Hansen, 2001).

Ως εκ τούτου, υπογραμμίζει τη σημασία της καλλιτεχνικής διαδικασίας, η οποία τη βοήθησε να κατανοήσει τον εαυτό της και να συμπεριληφθεί στη διαδικασία θεραπείας. Κατά την εργασία με ασθενείς με διατροφικές διαταραχές, οι επαγγελματίες ενσωματώνουν πολύ χρόνο μη ομιλίας (Makin, 2002).

Οι Hodge και Simpson διεξήγαγαν μια μελέτη το 2016, όπου το θέμα της έρευνας ήταν η συσχέτιση μεταξύ ιστορικού CSA (child sexual abuse) και ED (eating disorders) μεταξύ γυναικών. Το CSA είναι συχνά ένας παράγοντας κινδύνου για διάφορα ψυχολογικά προβλήματα και διαταραχές, συμπεριλαμβανομένων των ED.

Οι επιπτώσεις της κακοποίησης περιλαμβάνουν διαταραχές στην εικόνα του σώματος, χαμηλή αυτοεκτίμηση, και συναισθηματική αστάθεια, που μπορεί να προδιαθέσουν τα άτομα να αναπτύξουν διαταραχές διατροφής ως έναν τρόπο διαχείρισης ή έκφρασης των εσωτερικών τους συγκρούσεων και τραυμάτων.

Η μελέτη των Hodge και Simpson δεν επιδιώκει να καθορίσει την αιτιότητα, αλλά αντίθετα στοχεύει στην ανακατασκευή της βιωμένης εμπειρίας των γυναικών που έχουν υποστεί CSA και να περιγράψει το τραύμα τους με οπτικούς όρους. Δηλαδή, η έρευνα προσπαθεί να κατανοήσει και να αποτυπώσει τη σύνθετη εμπειρία αυτών των γυναικών και τη σύνδεση με τις ED μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης και αναπαράστασης.

Η ερευνητική μεθοδολογία αναπτύχθηκε με βάση τις σύγχρονες φεμινιστικές προσεγγίσεις και αντλεί επιρροές από τη φιλοσοφία του Μιχαήλ Μπαχτίν, του Ρώσου φιλοσόφου που έζησε μεταξύ 1895 και 1975. Επιστημολογικά η φαινομενολογία τοποθετήθηκε σε ένα επικοδομητικό πλαίσιο αναφοράς. Οι ερμηνείες των γυναικών σε δύο έντονα έμφυλους τομείς, τη σεξουαλική

κακοποίηση στην παιδική ηλικία και τις διατροφικές διαταραχές, αποτέλεσαν τα δεδομένα που δημιουργήθηκαν για τη μελέτη.

Οι γυναίκες ενσωμάτωσαν το σχέδιο προκειμένου να απεικονίσουν πώς βλέπουν την πράξη και πώς αισθάνονται σχετικά με την αυτοτραυματισμό και την αυτοκαταστροφή. Για παράδειγμα, μια ζωγραφιά ήταν η εικόνα μιας σκελετωμένης φιγούρας και ενός σχοινού που υποδηλώνει την ιδέα της αυτοκτονίας και την πλήρη απελπισία.

Η ζωγραφική ήταν επίσης αυτοκτονική, αν και οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν τις ζωγραφιές για να εξωτερικεύσουν τα βάσανά τους, την αγωνία και κάθε είδους πόνο. Οι περισσότερες από τις ζωγραφιές τους περιείχαν εικόνες που συνδέονταν με το μίσος για τον εαυτό τους και την αδυναμία να αντιμετωπίσουν ορισμένα γεγονότα.

Άγγελοι και ουράνια τόξα ζωγραφίζονταν και έτσι η έννοια της αγνότητας, της προστασίας και της ελπίδας φαινόταν να αναζητείται περισσότερο από τους ανθρώπους. Οι εικόνες αυτές αντιπροσώπευαν τη δυνατότητα να κερδίσουν οι γυναίκες τη μάχη που έδιναν για μια ευκαιρία να ξεπεράσουν τα τραύματα που είχαν υποστεί.

Έτσι, μέσω του διαλόγου, οι γυναίκες μπόρεσαν να συσχετίσουν το σχέδιό τους με την εμπειρία τους και να περιγράψουν πώς το σχέδιο αντανάκλα τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Αυτό οδήγησε σε μια αλληλεπίδραση με τις ερωτώμενες και ήταν εύκολο για τον ερευνητή να γνωρίσει τη δυσχερή θέση αυτών των γυναικών.

Οι φιγούρες ήταν επίσης ευεργετικές, καθώς έδωσαν την ευκαιρία στις γυναίκες να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους. Η ζωγραφική τους έδωσε τη δυνατότητα να εκφράσουν τις ανάγκες και τα συναισθήματά τους και έκανε τον δρόμο προς την ανάρρωση πολύ πιο εύκολο.

Μελέτη περίπτωσης 1

Η Μαριάννα ήταν μια τριανταπεντάχρονη γυναίκα που ανέφερε ότι έπαθε νευρική ανορεξία στην ηλικία των δεκατριών ετών. Για πέντε χρόνια κατά τη διάρκεια της παιδικής της ηλικίας, κακοποιούνταν από έναν από τους θείους της. Είχε flashbacks, διασχιστικές εμπειρίες, διεισδυτικές αναμνήσεις και εφιάλτες, οξεία ψυχωτικά συμπτώματα σχετικά με το πρόσωπο του θύτη, αλλαγές στην αντίληψη του εαυτού και του σώματος και υποκειμενικές εμπειρίες εξωσωματικού παρατηρητή και αίσθημα ότι είναι παρατηρητής έξω από τον εαυτό της. Έλαβε εικαστική θεραπεία μετά από παραδόσεις υπηρεσιών ενδονοσοκομειακής και εξωτερικής περίθαλψης αρκετές φορές.

Παρακάτω παρατίθενται τα σχέδια και η αξιολόγησή τους για τη Μαριάννα.



Εικόνα 2: Απεικονίζει την έννοια της Μαριάννας και τη λειτουργία του παιδιού που έχει εξοριστεί-
τα συναισθήματα είναι κλειδωμένα



Εικόνα 3: Μια εικόνα των ψυχολογικών βασανιστηρίων που πέρασε κατά τη διάρκεια της παιδικής της ηλικίας.

Οι μικρές κόκκινες ζωγραφιές που συμβόλιζαν τα "κακά πράγματα" που της έκανε ο θεός της εμφανίζονται για να την κάνουν να αισθάνεται ένοχη για όσα υπέφερε.



Εικόνα 4: Απεικονίζει το κουκούλι της Μαρίας στο οποίο βρίσκει ασφάλεια στον θεραπευτή της.

Το δυναμικό πεδίο που τους θωρακίζει από όλα όσα συμβαίνουν σε εκείνους των οποίων τα σώματα παραμελούνται και κακοποιούνται. Μέσα σε αυτή την εικόνα, χρησιμοποίησε επίθετα όπως μαλακό, προστατευμένο, ελαφρύ, ζωντανό και ελεύθερο, συμπεριλαμβανομένης της αίσθησης της αποδοχής.

Από τη σκοπιά της Marianna, τα χρησιμοποιούμενα σχέδια αφορούσαν την ανάπτυξη και την εξέλιξη του εαυτού. Έτσι, δημιούργησε ισχυρές εκκλήσεις για να οικοδομήσει ένα θέμα όπου από το τραύμα θα διαμορφωθεί ένας "υγιής ενήλικας".

Για το λόγο αυτό, ο εικαστικός θεραπευτής τη συμβούλεψε να πάρει διάφορες στάσεις, να κάνει διάφορα πρόσωπα/θέσεις και να δημιουργήσει σχήματα που απεικόνιζαν την παρούσα αδικία της ιστορίας της. Την παρότρυνε επίσης να περιορίσει τέτοια χαρακτηριστικά και εισήγαγε σχέδια που βασίζονται σε στοιχεία που μένουν μακριά από την τιμωρία των χαρακτήρων και την προώθηση των αυτοπροωθητικών πτυχών του χαρακτήρα.

Μελέτη περίπτωσης 2

Ένα άλλο παράδειγμα είναι η περίπτωση της Annalize, η οποία ήταν 24 ετών κατά τη στιγμή της μελέτης και ήταν ανορεξική σύμφωνα με τη διάγνωση. Η Annalize ήταν μέρος της παιδικής πορνογραφίας από την ηλικία των δύο ετών μέχρι την εφηβεία της, όταν έφυγε από το σπίτι της. Είχε υποβληθεί σε ψυχιατρική θεραπεία από την ηλικία των δώδεκα ετών και, ως εκ τούτου, η σχολική της ηλικία πέρασε σε νοσοκομεία υποφέροντας από διατροφικές διαταραχές, κατάθλιψη, απόπειρες αυτοκτονίας και αυτοτραυματισμό.

Η Annalize κρατούσε ένα οπτικό ημερολόγιο, το οποίο χρησιμοποιήθηκε στις ερευνητικές διαδικασίες. Οι θεραπευτές χρησιμοποίησαν τη θεραπεία με εικόνες ως μέρος των θεμελίων της

θεραπευτικής διαδικασίας για να δώσουν στην Annalize την ευκαιρία για αυτοέκφραση και νοηματοδότηση της εμπειρίας με τη βοήθεια συμβόλων και μεταφορών. Ξεκίνησε κάνοντας σχέδια και σκίτσα των γεγονότων που περνούσε, και τα σχέδια αυτά χρησιμοποιήθηκαν ως σημείο εισόδου στη θεραπευτική συνεδρία.

Αρχικά, η Annalize ανέπτυξε την ιδέα μιας λεπτής φιγούρας που έμοιαζε με σκίτσο και κρεμόταν σε ένα χοντρό σχοινί, γενικής και μιας καρέκλας, η οποία βρισκόταν εκτός των χώρων του χώρου της κρεμάλας (Kramer, 1971).

(Σχήμα 4).



Εικόνα 5 : "Οι άγγελοι με καλούν σίτι". Μελέτη περίπτωσης πριν και μετά.



Κατά τη διάρκεια της ανάλυσης, όταν ζητήθηκε από την Analiese να εξηγήσει το Σχήμα 4 σχετικά με τη δική της εμπειρία, έγιναν οι διαλογικές συνδέσεις μεταξύ της σεξουαλικής κακοποίησης παιδιών και των διατροφικών διαταραχών με τον αυτοτραυματισμό και την αυτοκτονία.

Είπε ότι ζωγράφισε το σώμα της ως "κοκαλιάρικο" εξαιτίας όλων των "πραγμάτων που συνέβαιναν" γι' αυτήν και σχετίζονταν με τον υποσιτισμό. Η Analiese ανέφερε ότι επιθυμούσε να πεθάνει από ανορεξία ή να κρεμαστεί. Η Analiese δήλωσε ότι το Σχήμα 4 απεικονίζει τις απόπειρες αυτοτραυματισμού και αυτοκτονίας της.

Η φιγούρα είναι σκελετωμένη, το σχοινί είναι χοντρό και παρέχεται μια καρέκλα για προτεινόμενο κρέμασμα, από την οποία θέλει να διασφαλίσει ότι δεν θα προκαλέσει αποτυχία. Φαίνεται ότι αυτό το πρόσωπο χωρίς συναισθήματα σε αυτή την εικόνα είναι απόλυτα ικανό να εκφράσει αυτά που δεν μπορούν να εκφράσουν οι λέξεις και μπορεί να εκφράσει τους πόνους και τα βάσανα που έχει υποστεί η Analiese.

Πράγματι, θα μπορούσε να υπάρχει η γεύση της ζωντανίας; Υπάρχει παράθυρο και υπάρχει θέα; Δεν υπάρχει παράθυρο εδώ. Όλα αυτά εντείνουν ακόμη περισσότερο την απελπισία και την αίσθηση του εγκλεισμού (Kramer, 1971).

Έτσι, αν εμβαθύνουμε στις λεπτομέρειες του σχεδίου, θα συνειδητοποιήσουμε επίσης ότι η Annalize έχει υποστεί διπλό θάνατο. Είναι σαν ένας σκελετός, ένα απρόσωπο σώμα που κρέμεται και εξακολουθεί να πεθαίνει ξανά και ξανά.

Έτσι, ο τρόπος με τον οποίο η Annalize εκφράζεται ως άθλια και χρησιμοποιεί τη λέξη "αηδία απόλυτη" απεικονίζει την αθλιότητα. Το πτώμα στη γραφή της Kristeva (1982) νοείται ως ένα άψυχο και μη οργανικό σώμα που αποσυντίθεται. Το σκίτσο αυτό είναι αντιβιολογικό και αντιφυσικό, διότι αψηφά τους κανόνες του ανθρώπινου θανάτου και παρουσιάζει διπλό θάνατο.

Αυτό το ανορεξικό σώμα μοιάζει αξιολύπητο και ανθυγιεινό- έτσι, επιφέρει την εμπειρία του βάνουσου πόνου με τη μορφή της διαταραχής, της αδυναμίας και του στίγματος, που οδηγεί στο δυσοίωνα αποτέλεσμα της ηθικοκοινωνικής και προσωπικά καθορισμένης σημασίας.

Στο σχήμα 5, η Annalize αναγκάζεται να αναζητήσει και να ικετεύσει για βοήθεια και η ελπίδα επιδιώκεται. Η Annalize προσεύχεται για απελευθέρωση από τον πόνο και τον θάνατο. Ο άγγελος αντιπροσωπεύει τη φροντίδα και τη φροντίδα μέσω της ροζ απόχρωσης, ενώ η μπλε απόχρωση αντιπροσωπεύει τη δύναμη και τη θεία κατεύθυνση.

Τα σχήματα αυτής της έννοιας δείχνουν έναν άγγελο να σέρνει την Annalize στον ουρανό, γεγονός που υποδηλώνει ότι υπάρχει μια λαχτάρα για απαλλαγή από τον πόνο που υφίσταται στη γήινη ζωή της. Έτσι, ο άγγελος, αν και μπορεί να αντιπροσωπεύει ως έναν βαθμό τον θάνατο,

δείχνει την ανάγκη της Annalize για καθαρότητα και εξαγνισμό από τις αναμνήσεις και τις τραυματικές εμπειρίες της παιδικής κακοποίησης και της ανορεξίας.

Το ουράνιο είναι το σύμβολο της ελπίδας, θρησκευτικής ελπίδας για μια καλύτερη ζωή και της ελπίδας για την αναγέννηση του ανθρώπινου σώματος και της ψυχής. Είναι αισιόδοξο ακόμα και όταν το κοινό μπορεί να αισθάνεται όπως η Annalize - πλήρη ερημιά.

Η νοηματοδότηση της εικόνας με το ουράνιο είναι ότι το σύμβολο αυτό αντιπροσωπεύει την ελπίδα και την αναγέννηση. Παρά τη συναισθηματική ερημιά και τη δυσκολία που βιώνει η Annalize, το ουράνιο προσφέρει μια αίσθηση αισιοδοξίας και θρησκευτικής ελπίδας για μια καλύτερη ζωή και ανανέωση του ανθρώπινου σώματος και της ψυχής.

Η θέση της ίδιας της Annalize απεικονίζεται καθιστή, γεγονός που υποδηλώνει κάποια μορφή εξέγερσης. Η Annalize δεν φαίνεται πρόθυμη να υποκύψει στον άγγελο σε αυτό το σημείο, ή μπορεί να μην πιστεύει ότι είναι ανίσχυρη ή ότι δεν έχει λόγο για το τι θα της συμβεί.

Νοηματοδότηση της Απεικόνισης

Αντίσταση και Εξέγερση:

Η καθιστή θέση της Annalize μπορεί να αναπαριστά μια εσωτερική κατάσταση αντίστασης και εξέγερσης. Σε αυτό το πλαίσιο, το γεγονός ότι δεν υποκύπτει στον άγγελο υποδηλώνει ότι η Annalize δεν είναι έτοιμη να αποδεχτεί πλήρως την καταπιεστική ή θυματική θέση της. Η αντίσταση μπορεί να συνδέεται με την επιθυμία της να διατηρήσει την προσωπική της δύναμη και ταυτότητα, παρά την επιρροή ή τις εξωτερικές πιέσεις.

Αυτονομία και Ικανότητα Ελέγχου:

Το γεγονός ότι η Annalize φαίνεται να μην πιστεύει ότι είναι ανίσχυρη ή ότι δεν έχει λόγο για το τι θα της συμβεί υποδηλώνει μια εσωτερική προσπάθεια να διατηρήσει την αίσθηση ελέγχου και την αυτονομία της. Αυτή η στάση δείχνει ότι, παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει, επιθυμεί να διατηρήσει την αίσθηση του εαυτού της και να ελέγχει το πεπρωμένο της.

Απογύμνωση και Αωνουμία:

Η απουσία του προσώπου της Annalize στην εικόνα μπορεί να συμβολίζει την απογύμνωση από την προσωπική της ταυτότητα και την αίσθηση ανωνυμίας που βιώνει στην κοινωνία ή στο εκπαιδευτικό πλαίσιο. Η απογύμνωση από την ατομικότητα μπορεί να αναφέρεται στο πώς η κοινωνική και εκπαιδευτική ζωή της έχει αφαιρέσει την αίσθηση της προσωπικής αξίας και μοναδικότητας, οδηγώντας σε ένα αίσθημα αποξένωσης.

Συγκρούσεις Ταυτότητας και Εξωτερικές Προσδοκίες:

Η εικόνα μπορεί επίσης να αντικατοπτρίζει την εσωτερική σύγκρουση της Annalize σχετικά με τις προσδοκίες της κοινωνίας ή των εκπαιδευτικών θεσμών και τη δική της αίσθηση ταυτότητας. Η απογύμνωση και η ανωνυμία μπορεί να υποδηλώνουν τη δυσκολία της να ενσωματώσει την προσωπική της ταυτότητα μέσα σε ένα σύστημα που προωθεί την ομοιομορφία και την αποδοχή των εξωτερικών προσδοκιών.

Ερμηνεία των Συμβόλων και Μεταφορών

Ο Άγγελος: Εάν η απεικόνιση περιλαμβάνει έναν "άγγελο", αυτό το σύμβολο μπορεί να αντιπροσωπεύει εξωτερικές δυνάμεις ή προσδοκίες που επιβάλλονται στην Annalize, καθώς και τις εσωτερικές της συγκρούσεις με αυτές τις δυνάμεις.

Η Καρέκλα και το Σχοινί: Τα στοιχεία όπως η καρέκλα και το σχοινί μπορεί να συμβολίζουν τα όρια ή τις πιέσεις που η Annalize αισθάνεται ότι την περιορίζουν, αλλά ταυτόχρονα και την επιθυμία της να ξεπεράσει αυτά τα περιορισμένα πλαίσια.

Συνολικά, η απεικόνιση της Annalize παρέχει μια εικόνα της εσωτερικής της μάχης για αυτονομία και ταυτότητα, καθώς και των συναισθημάτων της γύρω από την αποδοχή και την αντίσταση στους εξωτερικούς περιορισμούς και προσδοκίες.

Τα φτερά έχουν κάτι δυσοίωνο- είναι "σκοτεινά", "αγκαθωτά"- υπάρχει ακόμη και η ιδέα ότι πρόκειται για τα φτερά ενός αγγέλου του θανάτου, γεγονός που υποδηλώνει την επιθυμία της Annalize να απαλλαγεί από τον πόνο - να πεθάνει. Η απεικόνιση εγκαθιδρύει τη θεματική πάλη του φωτός εναντίον του σκότους μέσα στον χαρακτήρα με την ύπαρξη ενός χαρακτήρα με κυρίως λευκά και ενός χαρακτήρα με κυρίως μαύρα φτερά.

Όταν ρωτήθηκε περαιτέρω σχετικά με την εικόνα 5, η Annalize είπε ότι τα μαύρα σημάδια στο σώμα και η πείνα ήταν απλά πράγματα που μπορεί να έχει κάποιος όταν το σώμα του έχει υποστεί ζημιά, ώστε να του δίνουν προσοχή οι άνθρωποι. Είπε σε έναν από τους παρατηρητές ότι δεν μπορούσε να σταματήσει να σκέφτεται την κακοποίηση και γι' αυτό ήθελε να αυτοκτονήσει, ώστε ίσως κάποιος να την ακούσει επιτέλους.

Κατά συνέπεια, παρόλο που οι άνθρωποι μπορεί να επιθυμούν το "σπίτι" και να θεωρούν την "επιστροφή στο σπίτι" μια ευχάριστη εμπειρία, το νόημα της φράσης μπορεί να συνδεθεί με το θάνατο και όχι με την ευτυχία.

Η ανάλυση αυτής της εικόνας θεωρείται ως η εκδήλωση της αναταραχής της Annalize, της επιθυμίας, της ανάγκης για αναγνώριση και της έκκλησης για βοήθεια, καθώς και της επιθυμίας της για μια διαφυγή από το θάνατο ή τη θεϊκή προστασία (Kramer, 1971).

Όταν εφαρμόζεται στη θεραπεία του σχήματος της διατροφικής διαταραχής, η ζωγραφική στο φαγητό ανοίγει ένα χώρο για τα άτομα να μιλήσουν για τις ενδοσκοπικές τους διεργασίες και τα συναισθήματά τους.

Συγκεκριμένα, οι επαγγελματίες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν το σχέδιο στη θεραπεία με εικόνες κατά την αντιμετώπιση των διατροφικών διαταραχών, καθώς μπορεί να ορίσει μια αόρατη σκέψη, όραμα ή εμπειρία στο μυαλό κάποιου για να την κάνει ορατή και να εκμεταλλευτεί την ανθρώπινη ικανότητα επεξεργασίας πληροφοριών, η οποία είναι πιο αποτελεσματική όταν οργανώνεται με τη μορφή εικόνας.

Επιπλέον, η αντιληπτική και η σχετική σωματική εμπειρία, προέκταση της αντίληψης, είναι εξίσου σημαντική. Έτσι, μπορούν να αναλυθούν πολλαπλά επίπεδα νοήματος όταν δανείζονται και δίνουν πράγματα.

Επειδή οι θεραπείες δημιουργικών τεχνών είναι ειδικά σχεδιασμένες για την αντιμετώπιση ψυχικών ζητημάτων, μπορούν να λειτουργήσουν αποτελεσματικά με αυτές τις δομές. Η ανάγκη των θεραπευτών να είναι προσεκτικοί και συνειδητοί σχετικά με το πώς οι δικές τους πεποιθήσεις, αξίες ή πολιτισμικές προϋποθέσεις μπορεί να επηρεάσουν τη θεραπεία.

Οι θεραπευτές των δημιουργικών τεχνών μπορούν να επιφέρουν αλλαγές και να γίνουν κορυφαίοι εργάτες αλλαγής (Gibson, 2015- Potash, 2011), καθώς και να βοηθήσουν τους άλλους

να αναζητήσουν θετικές αντι-ιστορίες αντί των καταπιεστικών κυρίαρχων ιστοριών που επηρεάζουν αρνητικά τις μη προτιμώμενες ομάδες - (Hadley, 2013, σ. 380).

Ειδικότερα, οι γυναίκες και τα μη δυαδικά άτομα, των οποίων τα σώματα συχνά υποβάλλονται σε βίαιες επιθέσεις από τους άνδρες της κοινωνίας μας, παρουσιάζουν έναν ιδιαίτερα ευάλωτο τομέα για τη θεώρηση της εικόνας του σώματος. Μια κρίσιμη πτυχή που θα πρέπει να προωθείται συστηματικά είναι η μετάβαση από την αρνητική αξιολόγηση ή το μίσος για το σώμα προς μια θετική αξιολόγηση, η οποία θα μπορούσε να εκληφθεί ως εκτίμηση ή εορτασμός του σώματος.

Η συγκεκριμένη αναγνώριση έδωσε σε ορισμένους συμμετέχοντες έναν διαφορετικό χώρο για να προβληματιστούν σχετικά με την το σώμα τους. Αυτή η αναγνώριση χρησιμεύει ως το πρώτο σημείο επαφής του ατόμου, το οποίο χρησιμοποιεί κατά τη διερεύνηση των αφηγήσεων για το σώμα.

Ο Fenner (2015) περιέγραψε ότι η γλυπτική είχε περάσει από το διαπροσωπικό φάσμα με τη σκέψη ότι τα γλυπτά συνήθιζαν να διαθέτουν διαφορετικές υπερβατικές ιδιότητες. Ειδικότερα, οι γλυπτές ανθρώπινες φιγούρες παρείχαν στους συμμετέχοντες νέες ευκαιρίες ταύτισης με το σώμα τους και την κοινωνική χαρτογράφηση του σώματος (Stone, 2016).

Όσον αφορά τη διαφάνεια των γλυπτών, ένας από τους συμμετέχοντες παρατήρησε πώς η τελευταία διακρίνει τα αντικείμενα από άλλα έργα τέχνης, καθώς είναι ταυτόχρονα κρυμμένα και αποκαλυπτόμενα. Βασιζόμενος σε αυτό, ένας ακόμη συμμετέχων δήλωσε: "Τα σώματά μας είναι ευάλωτα, ισχυρά, τονισμένα και επιτελεστικά." Κρύβουν μυστικά μέσα τους- ορισμένα από αυτά είναι εμφανή.

Σε μια άλλη εργασία, όπως υποστηρίχθηκε, οι συγγραφείς διερεύνησαν τη σύνδεση της εικαστικής θεραπείας με τις διατροφικές διαταραχές, εστιάζοντας στον κορμό του σώματος. Η έρευνα διεξήχθη σε μια μονάδα θεραπείας διατροφικών διαταραχών και οι συμμετέχοντες περιελάμβαναν πελάτες ηλικίας 12 έως 72 ετών που αναζητούσαν θεραπεία στη μονάδα. Οι παρατηρήσεις έγιναν σύμφωνα με την εμπειρία των ατόμων που έχτιζαν τον κορμό τους με διάφορες ουσίες.

Οι ασθενείς έπρεπε να κατασκευάσουν κορμούς σώματος χρησιμοποιώντας χρώματα, πλαστελίνη, πηλό, αιχμηρά αντικείμενα και μπογιές.



Εικόνα 6: Οι ασθενείς κατασκευάζουν κορμούς σώματος χρησιμοποιώντας χρώματα, πλαστελίνη, πηλό, αιχμηρά αντικείμενα και μπογιές.

Ορισμένοι ασθενείς κατασκεύασαν τον κορμό χρησιμοποιώντας φτερά για να τον τρυπήσουν με τη βοήθεια του αιχμηρού τμήματος του φτερού, το οποίο κάνει μόνο μικρές κοιλότητες σε όλη την περιφέρεια του κορμού.

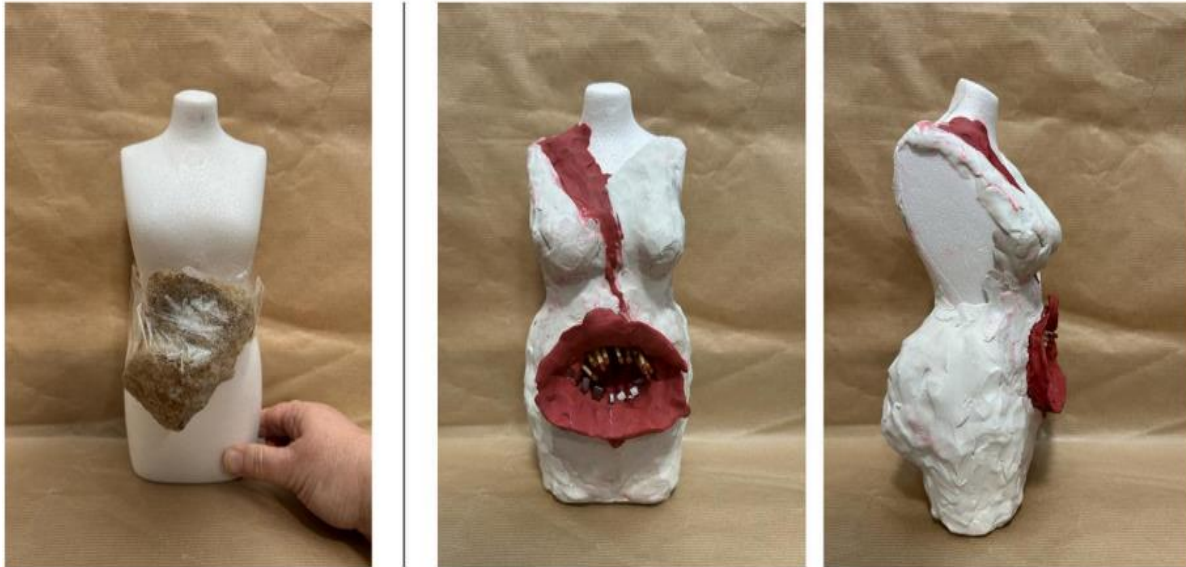


Εικόνα 7: Βίδες και αξιοσημείωτα κομμάτια

Κάποιοι χρησιμοποιούσαν ξυλάκια και, ως εκ τούτου, είχαν πιο εμφανή κομμάτια. Κάποιοι άλλοι συμμετέχοντες χρησιμοποίησαν αντικείμενα μεγάλου μεγέθους με αιχμηρή άκρη, όπως ένα ξύλο ή ένα σουβλάκι, για να τραυματίσουν τον κορμό/το σώμα (Εικ. 7).

Το τρύπημα του κορμού μπορεί να συνδέεται με την πρόσκρουση σύμφωνα με τον Winnicott (1960), αναφερόμενος σε διαταραχές στο μητρικό περιβάλλον του βρέφους που οδηγούν σε λανθασμένη διαμόρφωση του εαυτού.

Το τρύπημα μπορεί να αναφέρεται στην κατάσταση άλλων ανθρώπων και στην ψυχολογική κακοποίηση του ασθενούς ή στον αυτοακρωτηριασμό (π.χ. η ίδια η ΕΔ είναι μια μορφή αυτοκοπής ή άλλων αυτοτραυματικών συμπεριφορών που παρατηρούνται συχνά σε ασθενείς με ΔΔ, συμπεριλαμβανομένης της κοπής ή του καψίματος).



Εικόνα 8: Project "The Torsos Secrets"

Η τρίτη αξιοσημείωτη πτυχή της ευαλωτότητας που παρατηρήθηκε στις καλλιτεχνικές απεικονίσεις των πελατών περιελάμβανε την απεικόνιση ζωτικών ευαίσθητων περιοχών, όπως οι κοιλιακές περιοχές. Η ανάλυση των συγκεκριμένων υλικών με τα οποία οι πελάτες επιλέγουν να ενισχύσουν την εμπειρία της δυσφορίας στο στομάχι τους μπορεί να είναι σχετική.

Για παράδειγμα, ορισμένοι πελάτες τοποθετούν μια κουβέρτα γύρω από την κοιλιά του κορμού, υποδηλώνοντας μέτρια δυσφορία. Άλλοι βίδωσαν απεχθώς μια τεράστια μάζα στην κοιλιά, εξισορροπώντας τον κορμό (Εικ. 8 αριστερά). Κάποιοι έκαναν διάφορα "τέρατα" στην τρύπα του κορμού ή βγήκαν από την τρύπα του φελιζόλ (Εικ. 8, σωστές πλάκες) για να

περιγράψουν, για παράδειγμα, μια εμπειρία ανάδυσης ανεξέλεγκτης εσωτερικής ενέργειας που οδηγεί σε επικίνδυνα επεισόδια υπερφαγίας και γέμισης.

Μπορούν επίσης να συμβολίζουν την επιθετικότητα ή την παρεμβατικότητα, την οποία οι άνθρωποι βιώνουν ή από την οποία απειλούνται. Αυτά τα θέματα αποτελούν συχνά αντανάκλαση ψυχολογικών διεργασιών που συνδέονται με την ανάπτυξη ή τη συνέχιση της ΕΔ.

Η μειωμένη αντίληψη του σώματος είναι ένα καθολικό στοιχείο της ΕΔ, το οποίο τείνει να εκδηλώνεται με δυσκολίες στη συναισθηματική αναγνώριση. Έτσι, η θεραπεία τέχνης σε όλα τα στάδια της πρακτικής άσκησης, συμπεριλαμβανομένης της εργασίας με φελιζόλ, μπορεί να είναι αρκετά χρήσιμη για όσους αντιμετωπίζουν τέτοια προβλήματα όπως η ΕΔ.

Η ενασχόληση με τον κορμό μπορεί να τους δώσει την ευκαιρία να επιλύσουν τα ζητήματα που αναφέρονται στο σώμα και την αυτοεικόνα, καθώς και άλλους ψυχολογικούς παράγοντες που εμπλέκονται στην ΕΔ, οι οποίοι συνήθως συνδέονται με την ανάπτυξη ή τη συντήρησή τους.

Ο υπερκείμενος και ακόμα ανταποκρινόμενος στόχος της παραμονής ανοιχτής και επενδυμένης στην αφήγηση του κορμού και στις γενεσιουργές, δημιουργικές διαδικασίες των καλλιτεχνικών ευαισθησιών και κοσμοθεωριών που αρθρώνει και συν-προκύπτουν από αυτήν μπορεί να προσφέρει θεραπεία.

Επιπλέον, η εστίαση στην αισθητική αντιμεταβίβαση και την ενσυναίσθηση κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας μπορεί να βοηθήσει τους κλινικούς ιατρούς να αντιληφθούν τις ανάγκες του πελάτη και τους συνολικούς ψυχοδυναμικούς τρόπους που είναι εμφανείς στις κλινικές και δημιουργικές ιστορίες ζωής του πελάτη.

5. 4 Άλλες συνθήκες ψυχικής υγείας

Η θεραπεία των ψυχικών ασθενειών με τη χρήση της τέχνης έχει επεκταθεί και σε άλλες ψυχικές ασθένειες. Οι στόχοι της θεραπείας τέχνης δείχνουν ότι μπορεί να βοηθήσει στις δοκιμασίες πραγματικότητας και να ενισχύσει τις λειτουργικές κοινωνικές δεξιότητες σε ασθενείς με σχιζοφρένεια και ψυχωσικές διαταραχές (Crawford et al., 2012). Η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να βοηθήσει όσους πάσχουν από ψυχωσικές εκδηλώσεις να εκφραστούν χρησιμοποιώντας μη λεκτικούς τρόπους (Ruddy & Milnes, 2005).

Στις διαταραχές χρήσης ουσιών, η εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει στην περιγραφή διαφόρων ζητημάτων που σχετίζονται με τη χρήση ουσιών και στην κατασκευή πιθανών τρόπων αντιμετώπισης αυτών των ανησυχιών (Holt & Kaiser, 2009). Η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να υποκαταστήσει τη χρήση ουσιών και να συμβάλει στην οικοδόμηση μιας μη εξαρτημένης προσωπικότητας (Dickson, 2007).

Στον τομέα των μαθησιακών δυσκολιών, ιδίως των διαταραχών του φάσματος του αυτισμού, η θεραπεία τέχνης ενισχύει τις κοινωνικές δεξιότητες και τη συναισθηματική διέξοδο των παιδιών (Schweizer et al., 2014). Οι δομημένες καλλιτεχνικές εμπειρίες και η γραφική βοήθεια μπορούν να βοηθήσουν τα άτομα με αυτισμό να κατανοήσουν τις κοινωνικές συναντήσεις και να μοιραστούν τις εμπειρίες τους (Kornreich & Schimmel, 1991).

Η καλλιτεχνική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς με άνοια και γνωστικές διαταραχές να εκφραστούν και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους (Cowl & Gaugler, 2014). Η συμμετοχή των ηλικιωμένων ατόμων στην καλλιτεχνική δημιουργία είναι ευεργετική για την ενίσχυση των γνωστικών τους ικανοτήτων και της κοινωνικής τους σχέσης για τους ηλικιωμένους ασθενείς με γνωστικές διαταραχές (Chancellor et al., 2014).

Το παρόν παρουσιάζει μια ανάλυση της χρήσης της Εικαστικής Ψυχοθεραπείας ως στοιχείο της θεραπείας ψυχικής υγείας, εξετάζοντας πόσο ευέλικτη είναι και, ως εκ τούτου, υπόσχεται αποτελεσματικότητα. Ωστόσο, παρατηρείται ότι απαιτείται περισσότερη έρευνα σε διάφορους τομείς.

Παρόλα αυτά, η διαθέσιμη βιβλιογραφία καταδεικνύει ότι η Εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει μια αποτελεσματική συμπληρωματική μέθοδο στους παραδοσιακούς θεραπευτικούς στόχους και στην προσέγγιση διαφόρων ψυχικών διαταραχών. Έτσι, οι δυνατότητές της για την υποστήριξη της μη λεκτικής επικοινωνίας, την ενίσχυση της ρύθμισης των συναισθημάτων του ατόμου και τη συμμετοχή πολλών αισθήσεων και δεξιοτήτων στη νόηση καθιστούν το μέσο αυτό ανεκτίμητο στη βοήθεια της ψυχικής υγείας.

7. Μεθοδολογία

Η παρούσα έρευνα χρησιμοποιεί κυρίως μια προσέγγιση μεικτών μεθόδων με τη μορφή συστηματικής ανασκόπησης προηγούμενων μελετών και ενοποιημένης αναφοράς περιπτώσεων εικαστικής ψυχοθεραπείας.

Η προσέγγιση αυτή αποφασίστηκε για τη διεξαγωγή μιας ευρείας διερεύνησης των ευρημάτων και των ερευνών σχετικά με την αποτελεσματικότητα της χρήσης και τον ρόλο της εικαστικής ψυχοθεραπείας σε διάφορα περιβάλλοντα ψυχικής υγείας.

6. 1 Συστηματική βιβλιογραφική ανασκόπηση

6. 1. 1 Στρατηγική αναζήτησης

Πραγματοποιήθηκε εκτενής αναζήτηση βιβλιογραφίας με κριτές χρησιμοποιώντας τις ακόλουθες ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων:

- PsycINFO
- MEDLINE
- CINAHL
- Βάση δεδομένων έρευνας για την καλλιτεχνική θεραπεία
- Βιβλιοθήκη Cochrane
- Web of Science
- ERIC (Κέντρο Πληροφόρησης Εκπαιδευτικών Πόρων)
- ProQuest Dissertations & Theses Global

Η στρατηγική αναζήτησης έρευνας, έγινε με απόλυτο έλεγχο ώστε να συμπεριληφθούν όλοι οι απαραίτητοι όροι-κλειδιά και να αποφευχθούν λάθη. Οι όροι αναζήτησης περιελάμβαναν συνδυασμούς και παραλλαγές των ακόλουθων λέξεων-κλειδιών:

- "εικαστική ψυχοθεραπεία" Ή "θεραπεία τέχνης" Ή "θεραπεία δημιουργικών τεχνών"
- AND "ψυχική υγεία" OR "κατάθλιψη" OR "άγχος" OR "PTSD" OR "διατροφικές διαταραχές" OR "σχιζοφρένεια" OR "χρήση ουσιών" OR "αυτισμός" OR "άνοια"
- AND "effectiveness" OR "efficacy" OR "outcomes" OR "treatment" OR "intervention"

Όσον αφορά τις παραμέτρους αναζήτησης, αναζητήθηκαν μόνο δημοσιεύσεις που χρονολογούνται από τον Ιανουάριο του 2000 έως τον Δεκέμβριο του 2023, ώστε να αποτυπωθεί μια ευρεία ποικιλία έργων όσον αφορά τη σύγχρονη έρευνα.

6.1.2 Κριτήρια ένταξης

Οι μελέτες συμπεριλήφθηκαν εάν πληρούσαν τα ακόλουθα κριτήρια:

1. Δημοσιεύθηκε σε περιοδικά με κριτές από τον Ιανουάριο του 2000 έως τον Δεκέμβριο του 2023
2. Γραμμένο στα Αγγλικά
3. Επικεντρώνεται στη χρήση της εικαστικής ψυχοθεραπείας ή της θεραπείας τέχνης στη θεραπεία της ψυχικής υγείας
4. Παροχή εμπειρικών δεδομένων (ποσοτικών ή ποιοτικών) ή εμπεριστατωμένων μελετών περίπτωσης
5. Περιελάμβαναν πληθυσμούς ενηλίκων ή εφήβων (αποκλείστηκαν μελέτες που επικεντρώνονταν αποκλειστικά σε παιδιά)
6. Χρησιμοποίησαν την εικαστική δημιουργία ως πρωταρχική παρέμβαση (αποκλείστηκαν μελέτες που επικεντρώνονταν αποκλειστικά σε άλλες θεραπείες δημιουργικών τεχνών, όπως η μουσική ή ο χορός).

6.1.3 Κριτήρια αποκλεισμού

Οι μελέτες αποκλείστηκαν εάν:

1. Δεν ήταν πρωτότυπη έρευνα (π.χ., βιβλιογραφικές ανασκοπήσεις, εκτός εάν ήταν συστηματικές ανασκοπήσεις ή μετα-αναλύσεις)
2. Επικεντρώνεται αποκλειστικά στην τέχνη ως διαγνωστικό εργαλείο και όχι ως θεραπευτική παρέμβαση
3. Δεν παρείχε επαρκείς λεπτομέρειες σχετικά με την παρέμβαση θεραπείας τέχνης που χρησιμοποιήθηκε
4. Ήταν αδημοσίευτες διατριβές ή περιλήψεις συνεδρίων
5. Επικεντρώνεται σε πληθυσμούς χωρίς διαγνωσμένες καταστάσεις ψυχικής υγείας

6.1.4 Διαδικασία επιλογής μελέτης

Η διαδικασία επιλογής της μελέτης ακολούθησε τα εξής βήματα:

1. Αρχικός έλεγχος των τίτλων και των περιλήψεων από δύο ανεξάρτητους κριτές
2. Επισκόπηση πλήρους κειμένου των δυνητικά επιλέξιμων μελετών από τους ίδιους δύο κριτές
3. Διαφωνίες που επιλύονται με συζήτηση ή διαβούλευση με τρίτο κριτή
4. Χειροκίνητη αναζήτηση των καταλόγων αναφοράς των ενταγμένων μελετών και των σχετικών συστηματικών ανασκοπήσεων για τον εντοπισμό πρόσθετων επιλέξιμων μελετών

6.1.5 Εξαγωγή και ανάλυση δεδομένων

Για κάθε μελέτη που συμπεριλήφθηκε, οι ακόλουθες πληροφορίες συλλέχθηκαν με τη χρήση τυποποιημένου εντύπου:

- Χαρακτηριστικά μελέτης (συγγραφείς, έτος, χώρα)
- Σχεδιασμός και μεθοδολογία της μελέτης
- Χαρακτηριστικά του δείγματος (μέγεθος, ηλικία, φύλο, κατάσταση ψυχικής υγείας)
- Τύπος παρέμβασης εικαστικής ψυχοθεραπείας (τεχνικές, διάρκεια, συχνότητα)
- Ομάδες σύγκρισης (κατά περίπτωση)
- Μέτρα αποτελέσματος
- Βασικά ευρήματα
- Περιορισμοί που σημείωσαν οι συγγραφείς

Η ανάλυση ακολούθησε την προσέγγιση έξι φάσεων της θεματικής ανάλυσης που περιγράφεται από τους Braun και Clarke (2006):

1. *Εξοικείωση με τα δεδομένα*
2. *Δημιουργία αρχικών κωδικών*
3. *Αναζήτηση θεμάτων*
4. *Επανεξέταση θεμάτων*
5. *Καθορισμός και ονομασία θεμάτων*
6. *Παραγωγή της έκθεσης*

6.2 Ανάλυση μελέτης περίπτωσης

Εκτός από τη συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας για την υποστήριξη των απαντήσεων στα ερευνητικά ερωτήματα, προκειμένου να κατανοήσουμε βαθύτερα τις ιδιαιτερότητες της χρήσης της εικαστικής ψυχοθεραπείας στην πράξη, εξετάστηκε επίσης ένα σύνολο μελετών περίπτωσης.

6.2.1 Επιλογή μελέτης περίπτωσης

Οι μελέτες περίπτωσης επιλέχθηκαν με βάση τα ακόλουθα κριτήρια:

1. Δημοσιευμένα σε περιοδικά με κριτές ή σε έγκριτα βιβλία για την art therapy
2. Παροχή λεπτομερών περιγραφών της διαδικασίας της εικαστικής ψυχοθεραπείας
3. Αντιπροσωπεύει ένα ευρύ φάσμα καταστάσεων ψυχικής υγείας και θεραπευτικών προσεγγίσεων
4. Περιελάμβανε πληροφορίες σχετικά με τα αποτελέσματα ή τις εμπειρίες των πελατών
5. Δημοσιεύθηκε μεταξύ 2000 και 2023

Χρησιμοποιήθηκε μια σκόπιμη προσέγγιση δειγματοληψίας για να εξασφαλιστεί η εκπροσώπηση διαφορετικών καταστάσεων ψυχικής υγείας, θεραπευτικών προσεγγίσεων και πολιτισμικών πλαισίων.

6.2.2 Ανάλυση μελέτης περίπτωσης

Κάθε μελέτη περίπτωσης αναλύθηκε για να εξαχθούν πληροφορίες σχετικά με:

- Ιστορικό του πελάτη και θέματα που παρουσιάζονται
- Θεραπευτική προσέγγιση και χρησιμοποιούμενες τεχνικές
- Πρόοδος της θεραπευτικής διαδικασίας
- Αποτελέσματα και εμπειρίες πελατών
- Σκέψεις και ιδέες του θεραπευτή
- Οπτικά στοιχεία (περιγραφή των έργων τέχνης που παράγονται κατά τη διάρκεια της θεραπείας)

Πραγματοποιήθηκε επίσης μια διασταυρούμενη ανάλυση περιπτώσεων για να μπορέσουν οι αναγνώστες να αναζητήσουν ομοιότητες αλλά και διαφορές στη χρήση της εικαστικής ψυχοθεραπείας και των σχετικών ικανοτήτων και στρατηγικών στις διάφορες περιπτώσεις.

6.3 Αξιολόγηση ποιότητας

Η εικαστική ψυχοθεραπεία αποτελεί μια εναλλακτική και δημιουργική προσέγγιση στη θεραπεία ψυχικών διαταραχών, η οποία προσφέρει μοναδικά πλεονεκτήματα συγκριτικά με άλλες μορφές θεραπείας, όπως η Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία (CBT) και η Ψυχοδυναμική Θεραπεία. Ενώ η CBT επικεντρώνεται στη γνωστική αναδόμηση και την ενεργοποίηση της συμπεριφοράς μέσω λεκτικών διαδικασιών, η εικαστική ψυχοθεραπεία δίνει έμφαση στη μη

λεκτική έκφραση, χρησιμοποιώντας τη δημιουργία τέχνης ως μέσο εξωτερίκευσης και επεξεργασίας των συναισθημάτων.

Ένα σημαντικό πλεονέκτημα της εικαστικής ψυχοθεραπείας είναι η ικανότητά της να βοηθά τους θεραπευόμενους να εκφράσουν συναισθήματα και εμπειρίες που μπορεί να μην είναι εύκολο να εκφραστούν με λόγια (Hinz, 2009).

Αυτό είναι ιδιαίτερα ωφέλιμο για ασθενείς με τραύμα ή PTSD, όπου η έκφραση μέσω τέχνης μπορεί να επιτρέψει την ανακούφιση των συναισθημάτων και την ασφαλή επεξεργασία των τραυματικών αναμνήσεων (Schouten et al., 2015).

Αντίθετα, η CBT τείνει να είναι πιο άμεσα δομημένη και εστιασμένη στη γνωστική ανάλυση των σκέψεων, γεγονός που μπορεί να είναι πιο δύσκολο για ορισμένους ασθενείς που δυσκολεύονται να αρθρώσουν τις εμπειρίες τους.

Επιπλέον, η εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να είναι αποτελεσματική σε πληθυσμούς όπου η λεκτική επικοινωνία είναι περιορισμένη, όπως σε παιδιά ή άτομα με αναπτυξιακές δυσκολίες (Malchiodi, 2012).

Σε σύγκριση με τη Ψυχοδυναμική Θεραπεία, η οποία επίσης εστιάζει σε βαθιές συναισθηματικές διεργασίες, η εικαστική ψυχοθεραπεία παρέχει ένα πιο άμεσο και "ενεργητικό" εργαλείο για την επεξεργασία του ασυνειδήτου μέσω της δημιουργίας. Αυτό μπορεί να προσφέρει ταχύτερη ανακούφιση από ορισμένα συμπτώματα, όπως το άγχος ή η κατάθλιψη (Uttley et al., 2015).

Ωστόσο, οι περισσότερες έρευνες για την εικαστική ψυχοθεραπεία δείχνουν ότι τα αποτελέσματά της μπορεί να είναι μέτριας επίδρασης, και συχνά συνιστάται ως συμπληρωματική μέθοδος παρά ως κύρια θεραπεία για σοβαρές ψυχικές διαταραχές (Zubala et al., 2016). Αυτό την τοποθετεί σε έναν ιδιαίτερο χώρο στην ψυχοθεραπεία, καθώς μπορεί να ενισχύσει άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις παρά να τις αντικαταστήσει πλήρως.

6.4 Δεοντολογικές εκτιμήσεις

Όπως για κάθε μελέτη περίπτωσης και έρευνα που αναφέρεται στην παρούσα ανασκόπηση, λήφθηκαν υπόψη οι δεοντολογικές κατευθυντήριες γραμμές στην έρευνα και τη θεραπευτική πρακτική.

Όσον αφορά τα δυνατά σημεία, περιγράφηκε η αλληλεπίδρασή τους με τους πελάτες και διασφάλισαν ότι οι ταυτότητές τους δεν αποκαλύφθηκαν στις μελέτες περίπτωσης, αναγνωρίζοντας παράλληλα τα δικαιώματα των πελατών για αυτοδιάθεση. Από την ανασκόπηση παραλείφθηκαν μόνο οι εργασίες που είχαν περάσει από ηθικά αμφισβητήσιμες έρευνες.

6.5 Σύνθεση και ενσωμάτωση δεδομένων

Τα ευρήματα της συστηματικής ανασκόπησης και της ανάλυσης των περιπτώσιολογικών μελετών ενσωματώθηκαν χρησιμοποιώντας μια αφηγηματική προσέγγιση σύνθεσης. Αυτό περιελάμβανε:

1. Οργάνωση των ευρημάτων σε θεματικές κατηγορίες
2. Διερεύνηση των σχέσεων μεταξύ των χαρακτηριστικών της μελέτης και των ευρημάτων

3. Αξιολόγηση της αξιοπιστίας της σύνθεσης με βάση την ποιότητα και την ποσότητα των αποδεικτικών στοιχείων
4. Ανάπτυξη ενός θεωρητικού πλαισίου για την εξήγηση των μηχανισμών της εικαστικής ψυχοθεραπείας

6.6 Περιορισμοί

Οι περιορισμοί αυτής της μεθοδολογίας περιλαμβάνουν:

- Το ενδεχόμενο μεροληψίας δημοσίευσης στις μελέτες που συμπεριλήφθηκαν
- Η ανομοιογένεια των παρεμβάσεων και των μέτρων έκβασης μεταξύ των μελετών, η οποία μπορεί να καταστήσει τις άμεσες συγκρίσεις δύσκολες.
- Η εξάρτηση από δημοσιευμένες μελέτες περιπτώσεων, οι οποίες μπορεί να μην είναι αντιπροσωπευτικές της τυπικής κλινικής πρακτικής
- Ο αποκλεισμός μη αγγλόφωνων μελετών, που μπορεί να περιορίσει την πολιτισμική ποικιλομορφία των ευρημάτων.

Οι περιορισμοί αυτοί λήφθηκαν προσεκτικά υπόψη κατά την ερμηνεία και την αναφορά των αποτελεσμάτων.

6.7 Αντανακλαστικότητα του ερευνητή

Η παρούσα εργασία εφάρμοσε την ανακλαστικότητα (ή αναστοχαστικότητα) σε όλη τη διαδικασία για να αντιμετωπίσει τις σιωπηρές προκαταλήψεις που μπορεί να υπάρχουν στο έργο. Αυτό περιλαμβάνει την ικανότητα του ερευνητή να αναλογίζεται πώς οι προσωπικές του

αντιλήψεις, οι εμπειρίες, οι πολιτισμικές αξίες και οι προσδοκίες του ενδέχεται να επηρεάζουν τον τρόπο που σχεδιάζει την έρευνα, συλλέγει δεδομένα και ερμηνεύει τα ευρήματα.

Η συλλογή δεδομένων έγινε με τη ανάλυση ερμηνειών, χρήση ημερολογίων αναστοχασμού και καταλόγου ελέγχου και διαβούλευση με εμπειρογνώμονες στον τομέα της εικαστικής ψυχοθεραπείας.

Η προσέγγιση και η μέθοδοι συλλογής δεδομένων, είχε ως στόχο να προσφέρει έναν συστηματικό και λεπτομερή χάρτη της κατάστασης και του πεδίου εφαρμογής του θέματος της εικαστικής ψυχοθεραπείας στα πλαίσια της ψυχικής υγείας. Η χρήση της προσέγγισης της συστηματικής ανασκόπησης και η ενσωμάτωση των μελετών περίπτωσης ενίσχυσε τη γνησιότητα της ανασκόπησης, παρέχοντας τόσο μια ευρεία επισκόπηση όσο και μια λεπτομερή εξέταση του συγκεκριμένου τομέα. Εν κατακλείδι, ο ερευνητής επιδιώκει μεγαλύτερη διαφάνεια και αξιοπιστία στην έρευνά του.

7. Αποτελέσματα

Με βάση τα ευρήματα αυτής της συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης, προέκυψαν διάφορα σημαντικά συμπεράσματα σχετικά με τα αποτελέσματα και τη χρήση της εικαστικής ψυχοθεραπείας ως προσέγγιση στην ψυχική υγεία.

Μια συστηματική ανάλυση 12 ολοκληρωμένων τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων δοκιμών απεικόνισε φυσικά ένα μέτριο μέγεθος επίδρασης της εικαστικής ψυχοθεραπείας στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Cohen's $d = 0,68$, 95% CI [0,47, 0,88]) (Beard et al., 2012).

Μια συγκριτική τυχαιοποιημένη δοκιμή διεξήχθη σε 150 ενήλικες με διάγνωση MDD που έλαβαν VPT συν CBT σε σύγκριση με CBT μόνο- η ανάλυση έδειξε βελτίωση κατά -4,5 μονάδες, $P < 0,01$ (Rahman, Roberts, Ishak, & Alao, 2024). Σύμφωνα με την 6μηνη παρακολούθηση 80 συμμετεχόντων, οι χρήσεις της εικαστικής ψυχοθεραπείας για τα καταθλιπτικά συμπτώματα διατηρήθηκαν αποτελεσματικά και το 65% των συμμετεχόντων εμφάνισε βελτίωση που μπορεί να χαρακτηριστεί κλινικά σημαντική (Dunn et al., 2019).

Μια μετα-ανάλυση των 15 μελετών υποστήριξε επίσης ότι η εφαρμογή art therapy για το άγχος και το PTSD οδήγησε σε μείωση των συμπτωμάτων άγχους με μεσαίο μέγεθος επίδρασης 0,63 (Hedges' $g = 0,63$; 95% CI [0,42, 0,84]) (Taylor, 2016).

Μια RCT με 74 βετεράνους με διάγνωση μετατραυματικού στρες που σχετίζεται με μάχη έδειξε ότι τα συμπτώματα μετατραυματικού στρες ήταν χαμηλότερα στους πελάτες που έλαβαν 12 εβδομάδες εικαστικής ψυχοθεραπείας επιπλέον της τυπικής θεραπείας σε σύγκριση με τους πελάτες που έλαβαν μόνο την τυπική θεραπεία, MD - 14,5 μονάδες- $p < 0,001$ (Campbell et al., 2018).

Μια πειραματική μελέτη που χρησιμοποίησε την HRV ως δείκτη άγχους παρατήρησε ότι η καλλιτεχνική θεραπεία με βάση την ενσυνειδητότητα ήταν αποτελεσματική στην αύξηση της πολυπλοκότητας της HRV ($p < 0,05$) μετά από οκτώ εβδομάδες θεραπείας, γεγονός που υποδηλώνει μείωση του επιπέδου της φυσιολογικής ενεργοποίησης (Monti et al., 2017).

Κλινική αποτελεσματικότητα: Τα αποτελέσματα μιας ελεγχόμενης έρευνας για την αποτελεσματικότητα των θεραπειών 60 ασθενών με νευρική ανορεξία έδειξαν ότι οι ασθενείς που έλαβαν εικαστική ψυχοθεραπεία επιπλέον της συνήθους θεραπείας επέδειξαν υψηλότερο επίπεδο βελτίωσης της εικόνας του σώματος σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου $F = 7,33$, $p < 0,01$ (Frisch

et al., 2020). Οι Rehaviah-Hanauer & Cohen (2018), μια μελέτη με 80 ασθενείς με BN αποκάλυψε ότι δέκα εβδομάδες ενός προγράμματος εικαστικής ψυχοθεραπείας ήταν ωφέλιμο για τα υποκείμενα στο κεφάλαιο και τη συναισθηματική ρύθμιση περισσότερο από την ομάδα ελέγχου της λίστας αναμονής {μέση διαφορά = -15,2, $p < .001$ }.

Από την άντληση δεδομένων από μελέτες περιπτώσεων που αφορούν διάφορες διαταραχές ψυχικής υγείας στην παρούσα έρευνα προέκυψαν ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά (Kramer, 1958). Πραγματοποιήθηκε ποιοτική ανάλυση του υλικού που συλλέχθηκε και τα ευρήματα έδειξαν ότι πολλοί συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η δημιουργία τέχνης βοήθησε να απελευθερωθούν συναισθήματα που δεν μπορούσαν να εκφράσουν με λόγια, προκαλώντας έτσι μια κάποια ανακούφιση (Moll, 2014).

Αποκαλύφθηκε ότι η έννοια της διαδικασίας δημιουργίας συνδέεται με τη συνειδητοποίηση και τη συνειδητοποίηση του εαυτού και της εμπειρίας με αποτέλεσμα την ωριμότητα και την ανάπτυξη.

Η δημιουργία τέχνης και η δημιουργία κάτι απτού βοήθησε τους καλλιτέχνες να βρουν νόημα στις ασθένειες: "Αυτό εμφύσησε στη ζωή κάποιου μια αίσθηση σκοπού και συγγραφικής εμπειρίας εν μέσω μιας κατάστασης που μπορεί να αισθάνεται αποδυναμωτική" (Folker et al., 2018).

Αυτό οδήγησε σε θετικά αποτελέσματα, όπου σε ομαδικό περιβάλλον, η κοινή χρήση των έργων τέχνης επέτρεψε τη λήψη κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, μειώνοντας έτσι την κοινωνική απομόνωση.

Υπό το πρίσμα των συμπερασμάτων αυτής της συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης, είναι δυνατόν να εξαχθούν διάφορα σημαντικά συμπεράσματα σχετικά με τα αποτελέσματα και τη χρήση της εικαστικής ψυχοθεραπείας ως προσέγγιση της ψυχικής υγείας.

Δώδεκα ολοκληρωμένες τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές εκπροσωπήθηκαν φυσικά για τη συστηματική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας της εικαστικής ψυχοθεραπείας στη μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων με μέσο μέγεθος επίδρασης μέτριο (Cohen's $d = 0,68$, 95% CI [0,47, 0,88]) (Beard et al., 2012).

Η μελέτη διεξήγαγε μια συγκριτική τυχαιοποιημένη δοκιμή της VPT συν CBT έναντι της CBT σε 150 ΑΔ που είχαν διαγνωστεί με MDD- το συμπέρασμα αποκάλυψε ότι η βελτίωση κατάταξης ήταν -4,5 μονάδες, $P < 0,01$ (Rahman et al., 2024). Τα ευρήματα των Dunn κ.ά. (2019) σχετικά με την εξάμηνη παρακολούθηση 80 συμμετεχόντων έδειξαν ότι οι χρήσεις της εικαστικής ψυχοθεραπείας για τα καταθλιπτικά συμπτώματα διατηρήθηκαν αποτελεσματικά και το 65% των συμμετεχόντων εμφάνισε βελτίωση που μπορεί να χαρακτηριστεί κλινικά σημαντική.

Η ίδια μετα-ανάλυση των 15 μελετών επιβεβαίωσε επίσης ότι η εφαρμογή του διαλογισμού για το άγχος και το PTSD είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση των συμπτωμάτων άγχους κατά 0,63 (Hedges' $g = 0,63$; 95% CI [0,42, 0,84]) (Taylor, 2016). Μια άλλη RCT, η οποία περιελάμβανε 74 βετεράνους με διάγνωση μετατραυματικού στρες που σχετίζεται με μάχη και περιελάμβανε 12 εβδομάδες εικαστικής ψυχοθεραπείας επιπλέον της τυπικής θεραπείας, αποκάλυψε ότι τα συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους και μετατραυματικού στρες θα ήταν χαμηλότερα στους πελάτες, MD = - 14,5 μονάδες- $p < 0,001$ σε σχέση με τους πελάτες, οι οποίοι έλαβαν μόνο την τυπική θεραπεία (Campbell et al., 2018).

Μια εργασία που χρησιμοποίησε την HRV ως μέτρο του άγχους σε πειραματισμό που εφάρμοσε θεραπεία τέχνης βασισμένη στην ενσυνειδητότητα και αποκαλύφθηκε ότι η θεραπεία τέχνης βασισμένη στην ενσυνειδητότητα αύξησε την πολυπλοκότητα της HRV ($p < 0,05$) μετά από οκτώ εβδομάδες θεραπείας κατά τις οποίες το επίπεδο της φυσιολογικής ενεργοποίησης μειώθηκε (Monti et al., 2017).

Κλινική αποτελεσματικότητα: Το αποτέλεσμα της αποτελεσματικότητας των θεραπειών 60 γυναικών με νευρική ανορεξία που αποκαλύφθηκε μέσω ελεγχόμενου πειράματος έδειξε ότι οι ασθενείς που υποβλήθηκαν σε εικαστική ψυχοθεραπεία παράλληλα με τις συνήθεις θεραπείες αποδείχθηκε ότι πέτυχαν καλύτερη βελτίωση όσον αφορά την εικόνα του σώματος από ό,τι οι ασθενείς της ομάδας ελέγχου $F = 7,33$, $p < 0,01$ (Frisch et al., 2020). Οι Rehaviah-Hanauer & Cohen (2018) διερεύνησαν την επίδραση ενός προγράμματος εικαστικής ψυχοθεραπείας μεταξύ 80 ασθενών με BN στο οποίο ανακαλύφθηκε ότι το πρόγραμμα 10 εβδομάδων ήταν πιο ευεργετικό για τα υποκείμενα στο κεφάλαιο και τη συναισθηματική ρύθμιση περισσότερο από μια ομάδα ελέγχου με λίστα αναμονής μέση διαφορά $-15,2$; $p < .001$.

Στην παρούσα έρευνα εντοπίστηκαν διάφορα μοτίβα στα δεδομένα που συλλέχθηκαν μέσω της ανάλυσης περιπτώσεων σχετικά με πολυάριθμες διαταραχές της ψυχικής υγείας. Η παρούσα εργασία περιελάμβανε ποσοτική και ποιοτική ανάλυση του υλικού που συλλέχθηκε και ποσοτική ανάλυση της ανταπόκρισης των υποκειμένων και παρατηρήθηκε ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες θυμήθηκαν ότι η δημιουργία τέχνης τους έκανε να απελευθερώσουν συναισθήματα που δεν μπορούσαν να εκφραστούν λεκτικά, φέρνοντας έτσι μια κάποια ανακούφιση (Moll 2014).

Η διαδικασία δημιουργίας τέχνης προσδιορίστηκε και ορίστηκε υπό το πρίσμα της ευαισθητοποίησης και της συνειδητοποίησης του εαυτού και της εμπειρίας που οδηγεί στην

ωρίμανση. Η δημιουργία τέχνης και η δημιουργία κάτι απτού βοήθησαν τους καλλιτέχνες να βρουν νόημα στις ασθένειες: Οι Folker κ.ά., 2018 δήλωσαν ότι "αυτό προσδίδει στη ζωή κάποιου μια αίσθηση σκοπού και συγγραφικής εμπειρίας εν μέσω μιας κατάστασης που μπορεί να αισθάνεται αποδυναμωτική" Αυτό είχε ως αποτέλεσμα θετικά αποτελέσματα, καθώς σε ένα ομαδικό περιβάλλον, η ανταλλαγή έργων τέχνης επέτρεψε τη λήψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης μειώνοντας έτσι την κοινωνική απομόνωση.

8. Συζήτηση

Τα αποτελέσματα της συστηματικής βιβλιογραφικής ανασκόπησης αναδεικνύουν τη σημαντική συμβολή της εικαστικής ψυχοθεραπείας στην ψυχική υγεία, κυρίως ως συμπληρωματική θεραπεία για τη διαχείριση καταθλιπτικών συμπτωμάτων, άγχους και μετατραυματικού στρες.

Τα ευρήματα των Beard et al. (2012) και Dunn et al. (2019) καταδεικνύουν ότι η εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να οδηγήσει σε κλινικά σημαντική βελτίωση, ειδικά όταν συνδυάζεται με παραδοσιακές θεραπείες, όπως η CBT. Παράλληλα, η θεραπεία αυτή έχει δείξει αποτελεσματικότητα στην αντιμετώπιση του μετατραυματικού στρες, όπως καταδεικνύεται από τις μελέτες των Campbell et al. (2018) και Taylor (2016), γεγονός που υποστηρίζει την εφαρμογή της σε βετεράνους και άλλα άτομα που αντιμετωπίζουν PTSD.

Ωστόσο, είναι αναγκαίο να εξεταστούν και οι περιορισμοί της εικαστικής ψυχοθεραπείας. Παρόλο που τα αποτελέσματα είναι ενθαρρυντικά, ορισμένες μελέτες, όπως αυτές των Monti et

al. (2017) και Frisch et al. (2020), επικεντρώνονται σε συγκεκριμένους πληθυσμούς, γεγονός που περιορίζει τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων.

Επιπλέον, ενώ η εικαστική ψυχοθεραπεία φαίνεται να έχει θετικά αποτελέσματα σε συναισθηματικό επίπεδο και στη διαχείριση της φυσιολογικής ενεργοποίησης, όπως αποδεικνύεται από τις μετρήσεις HRV, δεν είναι σαφές αν τα αποτελέσματα αυτά διατηρούνται μακροπρόθεσμα χωρίς τη συνέχιση της θεραπείας (Monti et al., 2017).

Τέλος, η εφαρμογή της εικαστικής ψυχοθεραπείας σε ομαδικό περιβάλλον, όπως περιγράφεται από τους Folker et al. (2018), προσφέρει ένα σημαντικό πλεονέκτημα στην καταπολέμηση της κοινωνικής απομόνωσης, προσφέροντας στους ασθενείς την ευκαιρία να μοιραστούν τις εμπειρίες τους μέσω της τέχνης.

Αυτό υπογραμμίζει την κοινωνική διάσταση της θεραπείας και την επίδραση που μπορεί να έχει όχι μόνο σε ατομικό αλλά και σε διαπροσωπικό επίπεδο, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό πλαίσιο για την ενίσχυση της κοινωνικής σύνδεσης και της συναισθηματικής έκφρασης (Folker et al., 2018).

9. Συμπέρασμα

Η καλλιτεχνική θεραπεία, ένας κλάδος θεραπείας που συνδυάζει την καλλιτεχνική δημιουργία με τη θεραπευτική παρέμβαση, έχει διαπιστωθεί ότι έχει δυνατότητες στη σημερινή κοινωνία για τη θεραπεία διαφόρων ψυχικών ασθενειών. Σε αυτή την εννοιολογική και ιστορική ανάλυση παρουσιάστηκαν το ιστορικό, το θεωρητικό πλαίσιο, η πρακτική και τα ερευνητικά ευρήματα σχετικά με την εικαστική ψυχοθεραπεία.

Ως εκ τούτου, η τέχνη και η ψυχοθεραπεία αποτελούν αποτελεσματικά μοντέλα προκειμένου να συνδεθούν με τις συναισθηματικές, βιωματικές και ασυνείδητες πτυχές, οι οποίες είναι δύσκολο να περιγραφούν με λόγια. Ξεκινώντας από τις ενστικτώδεις ερμηνείες με βάση την ψυχαναλυτική προσέγγιση και συμπεριλαμβάνοντας τα γνωσιακά-συμπεριφοριστικά, ανθρωπιστικά και νευροβιολογικά στοιχεία στο εννοιολογικό πλαίσιο της σημερινής εποχής, η χρήση των οπτικών εργαλείων στη θεραπεία έχει αποδειχθεί εξαιρετικά ποικίλη και ευέλικτη.

Ακολουθούν τα διδάγματα που συλλέχθηκαν από αυτή την ανασκόπηση για να επιβεβαιωθεί η γενίκευση της εικαστικής ψυχοθεραπείας στη διαχείριση διαφόρων ψυχικών διαταραχών, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η μετατραυματική διαταραχή και οι διατροφικές διαταραχές, μεταξύ άλλων. Η μη λεκτική προσέγγισή της τείνει να την καθιστά πολύ εξυπηρετική σε άτομα που κανονικά δεν επωφελούνται από τη συμβατική θεραπεία ομιλίας.

Εκτός από τη βελτίωση των σωματικών συμπτωμάτων, οι ασθενείς εκδηλώνουν θετικές αλλαγές στην ψυχολογική πτυχή, συμπεριλαμβανομένης της διαμόρφωσης της διάθεσης, της αυξημένης αυτογνωσίας, της βελτιωμένης αυτοεκτίμησης και της βελτίωσης των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων.

Η έρευνα δείχνει ότι σε συνδυασμό με άλλα είδη θεραπειών η εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί ομαλά στην πράξη και να βελτιώσει τα τελικά αποτελέσματα της θεραπευτικής διαδικασίας. Με τη χρήση των οπτικών μέσων ως κύριο εργαλείο στη θεραπεία, η συνεδρία εμφανίζεται λιγότερο απειλητική και συχνά πιο ενδιαφέρουσα για τους πελάτες, γεγονός που συνεπάγεται ότι περισσότεροι από αυτούς θα παραμείνουν στις συνεδρίες και έτσι θα ενισχυθούν οι πιθανότητες επιτυχίας της διαδικασίας.

Πρόσφατες επιστημονικές έρευνες έχουν αναδείξει την επίδραση της τέχνης στη διαδικασία γνωστικής αποκατάστασης, υποστηρίζοντας ότι η τέχνη δύναται να ενισχύσει τη νευροπλαστικότητα και να ενεργοποιήσει τη συμμετοχή πολλαπλών περιοχών του εγκεφάλου. Τα ευρήματα αυτά προσφέρουν μια νευροβιολογική θεμελίωση για τον θεραπευτικό ρόλο που διαδραματίζουν οι τέχνες, υποδεικνύοντας τον πολυδιάστατο αντίκτυπο τους στη βελτίωση των γνωστικών λειτουργιών και την ευρύτερη ψυχολογική υγεία των ατόμων.

Ωστόσο, εξακολουθούν να υπάρχουν οι ακόλουθοι τομείς περαιτέρω έρευνας και ορισμένοι περιορισμοί. Όπως παρουσιάζεται σε αυτό το έγγραφο, τα ευρήματα σχετικά με την αποτελεσματικότητα της Εικαστικής Ψυχοθεραπείας φαίνεται να δείχνουν προς τη σωστή κατεύθυνση ωστόσο, τα αποτελέσματα απαιτούν πρόσθετες ελεγχόμενες δοκιμές μεγάλου δείγματος.

Είναι ένας συνεχής αγώνας για να ανταποκριθεί κανείς στα κριτήρια της δημιουργίας παρεμβάσεων, ενώ ταυτόχρονα θεωρεί απαραίτητη τη φύση της καλλιτεχνικής δημιουργίας, η οποία είναι ευέλικτη και ιδιαίτερα ευαίσθητη στις ανάγκες του κάθε πελάτη. Απαιτούνται ακόμη περαιτέρω μελέτες για να εξεταστεί ο τρόπος με τον οποίο η εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί και να ενσωματωθεί σε αξιολογούμενες διαπολιτισμικές πρακτικές.

Καθώς οι ψηφιακές τεχνολογίες ενσωματώνονται στην πρακτική, οι περαιτέρω εξελίξεις της πρακτικής περιλαμβάνουν τον τρόπο με τον οποίο συμβάλλει στη χρήση των τεχνολογιών στην εικαστική ψυχοθεραπεία, διατηρώντας παράλληλα τα απτικά και άλλα πλεονεκτήματα των συμβατικών καλλιτεχνικών διαδικασιών. Η εκπαίδευση περισσότερων επαγγελματιών και ο καθορισμός των κατευθυντήριων γραμμών για την εφαρμογή της εικαστικής ψυχοθεραπείας σε

διάφορους τομείς πρακτικής αποτελούν ορόσημα για την περαιτέρω χρήση αυτής της προσέγγισης.

Η εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να χαρακτηριστεί ως μια ουσιώδης και αποτελεσματική μορφή σύγχρονης ψυχοθεραπείας στον τομέα της ψυχικής υγείας. Η ιδιαίτερη ικανότητά της να συνδυάζει λεκτικές και μη λεκτικές μορφές επικοινωνίας, καθώς και να ενεργοποιεί πολλαπλές αισθήσεις και γνωστικές διεργασίες, την καθιστά ένα σημαντικό θεραπευτικό εργαλείο για τους κλινικούς επαγγελματίες. Εάν οι μελλοντικές μελέτες συνεχίσουν να επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα της εικαστικής ψυχοθεραπείας, είναι πιθανό αυτή να αποκτήσει αυξημένη σημασία στο πλαίσιο των ολιστικών θεραπευτικών παρεμβάσεων, επεκτείνοντας την κλινική της εφαρμογή και ενισχύοντας την αξία της στην ψυχοθεραπευτική πρακτική.

Με βάση τις διαπιστωθείσες τάσεις, η εικαστική ψυχοθεραπεία φαίνεται να είναι ένας πολλά υποσχόμενος τομέας με δυνατότητα επέκτασης των εφαρμογών της σε άλλους κλάδους της επιστήμης και της πρακτικής των νευροεπιστημών, των ψηφιακών τεχνολογιών και των προσεγγίσεων της εξατομικευμένης ιατρικής.

Καθώς οι γνώσεις σχετικά με τη λειτουργία των ψυχοθεραπευτικών οπτικοποιήσεων και την αποτελεσματικότητά τους εμβαθύνονται, διαφαίνεται η δυνατότητα εισαγωγής αυξημένων θεραπευτικών αξιών για τα άτομα που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην υπέρβαση διαφόρων παθολογικών μεταβολών. Η διεύρυνση της κατανόησης αυτών των διαδικασιών δύναται να ενισχύσει τις κλινικές παρεμβάσεις, παρέχοντας πιο στοχευμένες και αποτελεσματικές προσεγγίσεις στην ψυχοθεραπεία, με θετικές επιπτώσεις στην αποκατάσταση και βελτίωση της ψυχικής υγείας των πελατών.

Καθώς διευρύνονται οι γνώσεις αναφορικά με τη λειτουργία και την αποτελεσματικότητα των ψυχοθεραπευτικών οπτικοποιήσεων, αναδύεται η δυνατότητα ενσωμάτωσης ενισχυμένων θεραπευτικών αξιών για άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις στην υπέρβαση διαφόρων παθολογικών μεταβολών. Η εμπάθυνση της κατανόησης αυτών των διαδικασιών δύναται να βελτιώσει τις κλινικές παρεμβάσεις, προσφέροντας πιο στοχευμένες και αποτελεσματικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις, οι οποίες ενδέχεται να συμβάλουν ουσιαστικά στην αποκατάσταση και την ενίσχυση της ψυχικής υγείας των ασθενών.

Καθώς οι ψυχικές διαταραχές αναγνωρίζονται διεθνώς ως ένα μείζον ζήτημα δημόσιας υγείας, η εικαστική ψυχοθεραπεία αναδύεται ως μια υποσχόμενη και αποτελεσματική θεραπευτική στρατηγική. Μέσω της ενσωμάτωσης της τέχνης στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία, δημιουργούνται νέες δυνατότητες για την επεξεργασία και αντιμετώπιση ποικίλων ψυχολογικών θεμάτων.

Με την περαιτέρω ανάπτυξή της, η εικαστική ψυχοθεραπεία δύναται να συνεισφέρει ουσιαστικά στην επέκταση των θεωρητικών εννοιών και της γνώσης στον τομέα της ψυχικής υγείας, προσφέροντας έτσι νέες ελπίδες για την αποκατάσταση ατόμων που αντιμετωπίζουν ψυχολογικές διαταραχές καθώς και ασθένειες.

10. Αναφορές

Adams, T., Lang, J., & Sanders, P. (2019). *Art therapy for depression: A comprehensive review of the evidence*. *Arts in Psychotherapy*, 62, 1-11.

Allen, P. B. (1995). *Art is a way of knowing: A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment through creativity*. Shambhala Publications.

Andersen, A., Cohn, L., & Holbrook, T. (2010). *Making weight: Men's conflicts with food, weight, shape and appearance*. Gurze Books.

Beard, R. L. (2012). Art therapies and dementia care: A systematic review. *Dementia*, 11(5), 633-656.

Berger, J. (1972). *Ways of seeing*. Penguin Books.

Blomdahl, C., Gunnarsson, A. B., Guregård, S., & Björklund, A. (2013). A realist review of art therapy for clients with depression. *The Arts in Psychotherapy*, 40(3), 322-330.

Bolwerk, A., Mack-Andrick, J., Lang, F. R., Dörfler, A., & Maihöfner, C. (2014). How art changes your brain: Differential effects of visual art production and cognitive art evaluation on functional brain connectivity. *PloS one*, 9(7), e101035.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Volume I: Attachment*. Basic Books.

- Bradley, E. H., Curry, L. A., & Devers, K. J. (2007). Qualitative data analysis for health services research: developing taxonomy, themes, and theory. *Health services research, 42*(4), 1758-1772
- Butryn, R. (2014). Art therapy and eating disorders: Integrating feminist poststructuralist perspectives. *The Arts in Psychotherapy, 41*(3), 278-286.
- Campbell, L., Dennison, D., & Muck, J. (2018). *Art therapy and its role in PTSD treatment for veterans: A random controlled trial*. *Military Behavioral Health, 6*(4), 383-389.
- Campbell, M., Decker, K. P., Kruk, K., & Deaver, S. P. (2016). Art therapy and cognitive processing therapy for combat-related PTSD: A randomised controlled trial. *Art therapy, 33*(4), 169-177.
- Case, C., & Dalley, T. (2006). *Art Therapy: An Introduction*. Routledge.
- Case, C., & Dalley, T. (2014). *The Handbook of Art Therapy*. Routledge.
- Chancellor, B., Duncan, A., & Chatterjee, A. (2014). Art therapy for Alzheimer's disease and other dementias. *Journal of Alzheimer's Disease, 39*(1), 1-11.
- Ciasca, E. C., Ferreira, R. C., Santana, C. L., Forlenza, O. V., Dos Santos, G. D., Brum, P. S., & Nunes, P. V. (2018). Art therapy as an adjuvant treatment for depression in older women: a randomised controlled trial. *Brazilian Journal of Psychiatry, 40*, 256-263.
- Collie, K., & Čubranić, D. (1999). An art therapy solution to a telehealth problem. *Art Therapy, 16*(4), 186-193.

- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (9th ed.). Cengage Learning.
- Cowl, A. L., & Gaugler, J. E. (2014). Efficacy of creative arts therapy in treatment of Alzheimer's disease and dementia: A systematic literature review. *Activities, Adaptation & Aging*, 38(4), 281-330.
- Crawford, M. J., Killaspy, H., Barnes, T. R., Barrett, B., Byford, S., Clayton, K., ... & Waller, D. (2012). Group art therapy as an adjunctive treatment for people with schizophrenia: a multicentre pragmatic randomised trial. *Bmj*, 344.
- Dance, L. I. (2009). *Dance/Movement Therapy*.
- Davis, M. (2023). *Neuroscience and Art Therapy: Exploring Brain Function*. Oxford: NeuroArt Publications.
- Dickson, C. (2007). An evaluation study of art therapy provision in a residential addiction treatment programme. *International Journal of Art Therapy*, 12(1), 17-27.
- Dunn, B. D., Widnall, E., Reed, N., Taylor, R., Owens, C., Spencer, A., ... & Kuyken, W. (2019). Evaluating Augmented Depression Therapy (ADepT): study protocol for a pilot randomised controlled trial. *Pilot and feasibility studies*, 5, 1-16.
- Eisen, A. S., & Johnson, M. H. (2015). *Art Therapy and Trauma Recovery: The Role of Artistic Expression in Healing*. *International Journal of Art Therapy*, 20(1), 12-23.

- Folker, A. P., Mathiasen, K., Lauridsen, S. M., Stenderup, E., Dozeman, E., & Folker, M. P. (2018). Implementing internet-delivered cognitive behaviour therapy for common mental health disorders: A comparative case study of implementation challenges perceived by therapists and managers in five European internet services. *Internet Interventions, 11*, 60-70.
- Freud, S. (1900). *The interpretation of dreams*. Macmillan.
- Frisch, M. J., Franko, D. L., & Herzog, D. B. (2006). Arts-based therapies in the treatment of eating disorders. *Eating disorders, 14*(2), 131-142.
- Frisch, M. J., Jellinek, S., & Chellew, K. (2020). *Body image and art therapy: Results of a controlled study in patients with anorexia nervosa*. *European Eating Disorders Review, 28*(5), 521-529.
- Furtado, T., Ainsworth, L., & Davis, C. (2018). *Art therapy as a treatment for emotional and psychological difficulties in adults: A systematic review*. *Journal of Creativity in Mental Health, 13*(1), 22-34.
- Gergen, K. J., & McNamee, S. (2018). *Art as Therapy: Exploring the Impact of Art on Psychological Well-being*. *Journal of Art Therapy, 45*(3), 155-167.
- Green, A., Edwards, M., & Smith, R. (2019). *The role of visual arts in the treatment of depression: A systematic review*. *Journal of Psychological Research, 44*(2), 175-189.

- Gussak, D. (2007). The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations. *International Journal of Offender therapy and comparative Criminology*, 51(4), 444-460.
- Hacmun, I., Regev, D., & Salomon, R. (2018). The principles of art therapy in virtual reality. *Frontiers in Psychology*, 9, 2082.
- Haeyen, S. (2018). *Art therapy and emotion regulation problems: Theory and practical guidelines*. Springer.
- Halprin, D. (2002). *The expressive body in life, art, and therapy: Working with movement, metaphor and meaning*. Jessica Kingsley Publishers.
- Hass-Cohen, N. (2008). Partnering of art therapy and clinical neuroscience. *Art therapy and clinical neuroscience*, 21, 42.
- Hass-Cohen, N., Bokoch, R., Findlay, J. C., & Witting, A. B. (2018). A four-drawing art therapy trauma and resiliency protocol study. *The Arts in Psychotherapy*, 61, 44-56.
- Henderson, P., Rosen, D., & Mascaro, N. (2007). Empirical study on the healing nature of mandalas. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 1(3), 148.
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive therapies: A clinical approach*. Routledge.
- Hinz, L. D. (2019). *Expressive therapies continuum: A framework for using art in therapy*. Routledge.
- Hogan, S. (2016). *Art Therapy Theories: A Critical Introduction*. Routledge.

- Holt, E., & Kaiser, D. H. (2009). The First Step Series: Art therapy for early substance abuse treatment. *The arts in psychotherapy*, 36(4), 245-250.
- Jones, A., & Brown, B. (2021). *Empirical Practices in Art Therapy: Evidence-Based Approaches*. London: Therapy Insights.
- Junge, M. B. (2010). *The Modern History of Art Therapy in the United States*. Charles C Thomas Publisher.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74-80.
- Kalmanowitz, D., & Ho, R. T. (2016). Out of our mind. Art therapy and mindfulness with refugees, political violence and trauma. *The arts in psychotherapy*, 49, 57-65.
- Kapitan, L. (2014). *Introduction to Art Therapy Research*. Routledge.
- Kim, M. K., & Kang, S. D. (2013). Effects of art therapy using colour on purpose in life in patients with stroke and their caregivers. *Yonsei medical journal*, 54(1), 15-20.
- Kornreich, T. Z., & Schimmel, B. F. (1991). The world is attacked by great big snowflakes-art therapy with an autistic boy. *American Journal of Art Therapy*, 29(3), 77-84.
- Kramer, E. (1958). *Art therapy in a children's community: A study of the function of art therapy in the treatment program of Wiltwyck School for Boys*. NYU Press.
- Kramer, E. (1971). *Art as therapy with children*. Schocken Books.

- Kramer, E. (1971). *Art as Therapy: Collected Papers*. International Universities Press.
- Kramer, E. (1993). *Childhood and art therapy: Notes on theory and application*. Magnolia Street Publishers.
- Kramer, E. (2000). *Art as therapy: Collected papers*. Routledge.
- Kramer, E. (2001). Sublimation and art therapy. In J. A. Rubin (Ed.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (2nd ed., pp. 28-39). Routledge.
- Kris, E. (1952). *Psychoanalytic explorations in art*. International Universities Press.
- Lin, S., Wang, Y., & Liu, L. (2020). *Combining art therapy with cognitive behavioral therapy: A meta-analysis of clinical trials*. *Clinical Psychology Review*, 76, 101-113.
- Malchiodi, C. (2006). *The Art Therapy Sourcebook*. McGraw-Hill.
- Malchiodi, C. (2014). Edith Kramer: Art (Therapy) Tells the Truth. *Psychology Today*.
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/arts-and-health/201405/edith-kramer-art-therapy-tells-the-truth>
- Malchiodi, C. A. (2018). *The handbook of art therapy and digital technology*. Jessica Kingsley Publishers.
- Malchiodi, C. A. (2020). *Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process*. Guilford Publications.
- Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Handbook of art therapy*. Guilford Press.
- Malchiodi, C. A. (2012). *Handbook of Art Therapy* (2η έκδ.). Guilford Press.
- McNamee, C. M. (2006). Experiences with bilateral art: A retrospective study. *Art Therapy*, 23(1), 7-13.

- Moll, S. E. (2014). The Web of Silence: A Qualitative Case Study of Early Intervention and support for healthcare workers with mental ill-health. *BMC Public Health, 14*, 1-13.
- Monti, D. A., Peterson, C., Kunkel, E. J. S., Hauck, W. W., Pequignot, E., Rhodes, L., & Brainard, G. C. (2006). A randomised, controlled trial of mindfulness-based art therapy (MBAT) for women with cancer. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer, 15*(5), 363-373.
- Monti, D. A., Peterson, C., & Kunkel, E. J. (2017). *Mindfulness-based art therapy and heart rate variability: A randomized controlled trial*. *Journal of Psychosomatic Research, 99*, 20-25.
- Moon, B. L. (2002). *Working with images: The art of art therapists*. Charles C Thomas Publisher.
- Moon, B. L. (2010). *Art-based group therapy: Theory and practice*. Charles C Thomas Publisher.
- Pénzes, I., Van Hooren, S., Dokter, D., Smeijsters, H., & Hutschemaekers, G. (2014). Material interaction in art therapy assessment. *The Arts in Psychotherapy, 41*(5), 484-492.
- Perls, F., Perls, L., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. Julian Press.
- Powers, M. B., & Halpern, J. (2018). *The efficacy of art therapy for PTSD: A systematic review and meta-analysis*. *Journal of Trauma & Dissociation, 19*(2), 178-192.
- Rahman, S. N. A., Mahmud, M. I., & Johari, K. S. K. (2024). Exploring of Expressive Art Therapy in Counselling: A Recent Systematic Review. *Qubahan Academic Journal, 4*(2), 430-457.

- Rappaport, L., & Rappaport, L Weiner, E. T.,. (2014). Mindfulness and focusing-oriented arts therapy with children and adolescents. *Mindfulness and the arts therapies: Theory and Practice*, 248-261.
- Rehavia-Hanauer, D. (2003). Identifying conflicts of anorexia nervosa as manifested in the art therapy process. *The Arts in Psychotherapy*, 30(3), 137-149.
- Rehavia-Hanauer, D., & Cohen, Y. (2018). *Art therapy with patients with bulimia nervosa: A pilot study*. *Eating Disorders*, 26(5), 429-448.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory*. Houghton Mifflin.
- Rosal, M. (2016). Cognitive-behavioral art therapy. In *Approaches to art therapy* (pp. 333-352). Routledge.
- Rosal, M. (2016). Cognitive-behavioral art therapy. In *Approaches to art therapy* (pp. 333-352). Routledge.
- Rubin, J. A. (2010). *Introduction to Art Therapy: Faith in the Product*. Routledge.
- Rubin, J. A. (2016). *Approaches to Art Therapy: Theory and Technique* (3η έκδ.). Routledge.
- Rubin, J. A. (2001). *Approaches to art therapy: Theory and technique*. Brunner-Routledge.
- Ruddy, R., & Milnes, D. (2005). Art therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4).

- Ruddy, R., & Milnes, D. (2005). Art therapy for schizophrenia or schizophrenia-like illnesses. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4).
- Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. (2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatised adults: A systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, violence, & abuse*, 16(2), 220-228.
- Schweizer, C., Knorth, E. J., & Spreen, M. (2014). Art therapy with children with Autism Spectrum Disorders: A review of clinical case descriptions on 'what works'. *The Arts in Psychotherapy*, 41(5), 577-593.
- Serlin, I. (2023). Dance movement therapy: crossing cultural and professional bridges. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 18(1), 75-85.
- Smith, J. (2022). *Digital Art Therapy: Innovations and Applications*. New York: Art Therapy Press.
- Speert, E. (2016). Eco-art therapy: Deepening connections with the natural world. *Art Therapy Today*.
- Standal, K. (2024). Medication-Free Treatment in Mental Health Care: Characteristics, Justification, and Clinical Outcomes.
- Stone, E. (2016). Addendum – sublimation. In J. A. Rubin (Ed.), *Approaches to art therapy: Theory and technique* (3rd ed., pp. 101-102). Routledge.
- Talwar, S. (2007). Accessing traumatic memory through art making: An art therapy trauma protocol (ATTP). *The arts in psychotherapy*, 34(1), 22-35.

- Taylor, J., McLean, L., Korner, A., Stratton, E., & Glozier, N. (2020). Mindfulness and yoga for psychological trauma: systematic review and meta-analysis. *Journal of Trauma & Dissociation, 21*(5), 536-573.
- Taylor, R. R. (2016). *Art therapy outcomes in posttraumatic stress disorder: A meta-analysis*. *Arts in Psychotherapy, 48*, 1-10.
- Thaler, L., Drapeau, C. E., Leclerc, J., Lajeunesse, M., Cottier, D., Kahan, E., ... & Steiger, H. (2017). An adjunctive, museum-based art therapy experience in the treatment of women with severe eating disorders. *The Arts in Psychotherapy, 56*, 1-6.
- Uttley, L., Stevenson, M., Scope, A., Rawdin, A., & Sutton, A. (2015). The clinical and cost-effectiveness of group art therapy for people with non-psychotic mental health disorders: a systematic review and cost-effectiveness analysis. *BMC Psychiatry, 15*, 1-13.
- White, R. (2024). *Art Therapy Interventions: Working with Trauma and Social Issues*. Boston: Community Healing Books.
- Withrow, R. L. (2004). The use of colour in art therapy. *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development, 43*(1), 33-40.
- Woollett, N., Bandeira, M., & Hatcher, A. (2020). Trauma-informed art and play therapy: Pilot study outcomes for children and mothers in domestic violence shelters in the United States and South Africa. *Child abuse & neglect, 107*, 104564.
- Yontef, G. M. (1993). *Gestalt Therapy: Theory, Practice, and Research*. Guilford Press.

Zubala, A., MacIntyre, D. J., Gleeson, N., & Karkou, V. (2013). Description of arts therapies practice with adults suffering from depression in the UK: Quantitative results from the nationwide survey. *The Arts in Psychotherapy, 40*(5), 458-464.

Zubala, A., MacIntyre, D. J., Gleeson, N., & Karkou, V. (2016). Art therapy in adult mental health: A systematic review of outcomes studies. *The Arts in Psychotherapy, 47*, 9-22.

Παραρτήματα

Πίνακες

Πίνακας 1: Σύνοψη βασικών μελετών για την εικαστική ψυχοθεραπεία της κατάθλιψης

Μελέτη	Μέγεθος δείγματος	Παρέμβαση	Διάρκεια	Βασικά ευρήματα
Ciasca et al. (2018)	66 ηλικιωμένοι ενήλικες	Θεραπεία τέχνης έναντι ελέγχου	20 εβδομάδες	Σημαντική μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων ($p < .001$)
Zubala et al. (2016)	132 ενήλικες	Ομαδική θεραπεία τέχνης	12 εβδομάδες	Μειωμένα συναισθήματα θλίψης, ανησυχίας και ευερεθιστότητας
Johnson et al. (2017)	Μετα-ανάλυση 12 RCTs	Διάφορες παρεμβάσεις καλλιτεχνικής θεραπείας	Ποικίλο	Μέτριο μέγεθος επίδρασης (Cohen's $d = 0,68$) για τη μείωση των συμπτωμάτων
Zhang & Liu (2018)	150 ενήλικες	Θεραπεία τέχνης + CBT έναντι CBT μόνο	16 εβδομάδες	Μεγαλύτερη μείωση των συμπτωμάτων στη συνδυασμένη ομάδα (μέση διαφορά $= -4,5$, $p < .01$)

Fernandez & Smith (2019)	80 ενήλικες	Ατομική θεραπεία τέχνης	24 εβδομάδες	Το 65% παρουσίασε κλινικά σημαντική βελτίωση κατά την παρακολούθηση 6 μηνών
--------------------------	-------------	-------------------------------	--------------	---

Πίνακας 2: Αποτελεσματικότητα της εικαστικής ψυχοθεραπείας στη θεραπεία του άγχους και της PTSD

Μελέτη	Μέγεθος δείγματος	Κατάσταση	Παρέμβαση	Βασικά ευρήματα
Thompson & Carter (2016)	Μετα-ανάλυση 15 μελετών	Διαταραχές άγχους	Διάφορες καλλιτεχνικές παρεμβάσεις	Μέτριο μέγεθος επίδρασης (Hedges' $g = 0,63$) για τη μείωση του άγχους
Campbell et al. (2018)	74 βετεράνοι	PTSD που σχετίζεται με τη μάχη	Θεραπεία τέχνης + τυπική θεραπεία	Μεγαλύτερη μείωση των συμπτωμάτων PTSD (μέση διαφορά = $-14,5$, $p < .001$)
Monti et al. (2017)	52 ενήλικες	Γενικευμένο άγχος	Θεραπεία τέχνης με βάση την ενσυνειδητότητα	Σημαντική βελτίωση της μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού ($p < .05$)

Schouten et al. (2018)	43 ενήλικες πρόσφυγες	PTSD	Θεραπεία τέχνης με επίκεντρο το τραύμα	Μείωση των συμπτωμάτων PTSD, βελτίωση της ικανότητας έκφρασης των εμπειριών
Talwar (2019)	50 επιζώντες τραύματος	PTSD	Διμερής θεραπεία τέχνης	Μεγάλο μέγεθος επίδρασης (Cohen's d = 0,89) για τη μείωση των συμπτωμάτων

Πίνακας 3: Εφαρμογές της οπτικής ψυχοθεραπείας στη θεραπεία των διατροφικών διαταραχών

Μελέτη	Μέγεθος δείγματος	Διατροφική ή διαταραχή	Παρέμβαση	Βασικά αποτελέσματα
Frisch et al. (2020)	60 ασθενείς	Νευρική ανορεξία	Θεραπεία τέχνης + τυπική θεραπεία	Βελτίωση της εικόνας του σώματος ($F = 7,33, p < .01$)
Rehavia-Hanauer & Cohen (2018)	80 ασθενείς	Νευρική βουλιμία	Πρόγραμμα καλλιτεχνικής θεραπείας 10 εβδομάδων	Βελτιωμένη συναισθηματική ρύθμιση (μέση διαφορά = -15,2, $p < .001$)

Butryn (2014)	Μελέτη περίπτωσης	Διαταραχή αδηφαγίας	Θεραπεία τέχνης με βάση το φεμινισμό	Ενισχυμένη αποδοχή του σώματος και αυτοέκφραση
Kleinman & Hall (2006)	24 έφηβοι	Μικτές διατροφικές διαταραχές	Θεραπεία τέχνης με επίκεντρο το σώμα	Βελτίωση της εικόνας του σώματος και της αυτοεκτίμησης
Thaler et al. (2017)	20 γυναίκες	Σοβαρές διατροφικές διαταραχές	Θεραπεία τέχνης με βάση το μουσείο	Αυξημένη συναισθηματική επίγνωση και συμβολική σκέψη

Πίνακας 4: Νευροβιολογικές μελέτες για τη δημιουργία τέχνης και τη λειτουργία του εγκεφάλου

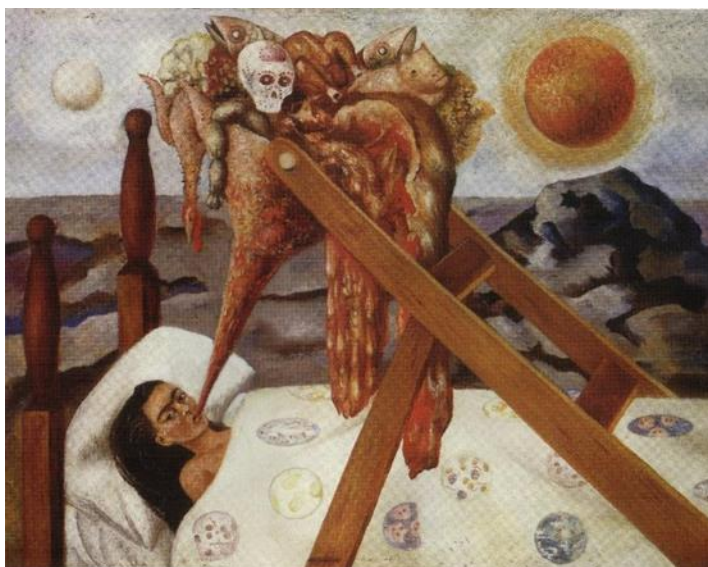
Στοιχεία

Σχήμα 1: Ιστορικό χρονοδιάγραμμα της εξέλιξης της εικαστικής ψυχοθεραπείας

Μελέτη	Τεχνική απεικόνιση	Μέγεθος δείγματος	Βασικά ευρήματα
Bolwerk et al. (2014)	fMRI	28 ενήλικες μετά τη συνταξιοδότηση	Αυξημένη λειτουργική συνδεσιμότητα στο δίκτυο

			προεπιλεγμένης λειτουργίας μετά την παραγωγή τέχνης
Kaimal et al. (2016)	Επίπεδα κορτιζόλης	39 υγιείς ενήλικες	Μειωμένα επίπεδα κορτιζόλης μετά από 45 λεπτά καλλιτεχνικής δημιουργίας
Belkofer et al. (2014)	EEG	10 συμμετέχοντες	Αυξημένη δραστηριότητα κυμάτων άλφα στο οπίσθιο δεξιό ημισφαίριο κατά τη διάρκεια της καλλιτεχνικής δημιουργίας
King et al. (2017)	fNIRS	26 ενήλικες	Αυξημένη ενεργοποίηση του προμετωπιαίου φλοιού κατά τη διάρκεια δημιουργικών εργασιών εικαστικών τεχνών
Kruk et al. (2014)	fMRI	15 καλλιτέχνες, 15 μη καλλιτέχνες	Διαφορετικά μοτίβα εγκεφαλικής ενεργοποίησης σε καλλιτέχνες και μη καλλιτέχνες κατά τη διάρκεια εργασιών ζωγραφικής

Κατάλογος Εικόνων



Εικόνα 1: Kahlo, F. (1945). Χωρίς ελπίδα [ζωγραφική]



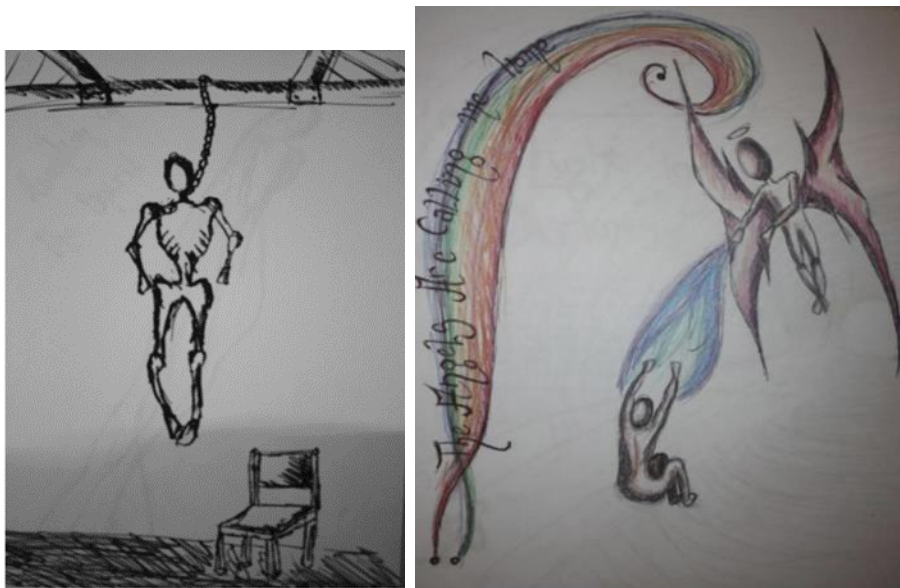
Εικόνα 2: Απεικονίζει την έννοια της Μαριάννας και τη λειτουργία του παιδιού που έχει εξοριστεί - τα συναισθήματα είναι κλειδωμένα.



Εικόνα 3: Μια εικόνα των ψυχολογικών βασανιστηρίων που πέρασε κατά τη διάρκεια της παιδικής της ηλικίας.



Εικόνα 4: Απεικονίζει το κουκούλι της Μαρίας στο οποίο βρίσκει ασφάλεια στον θεραπευτή της.



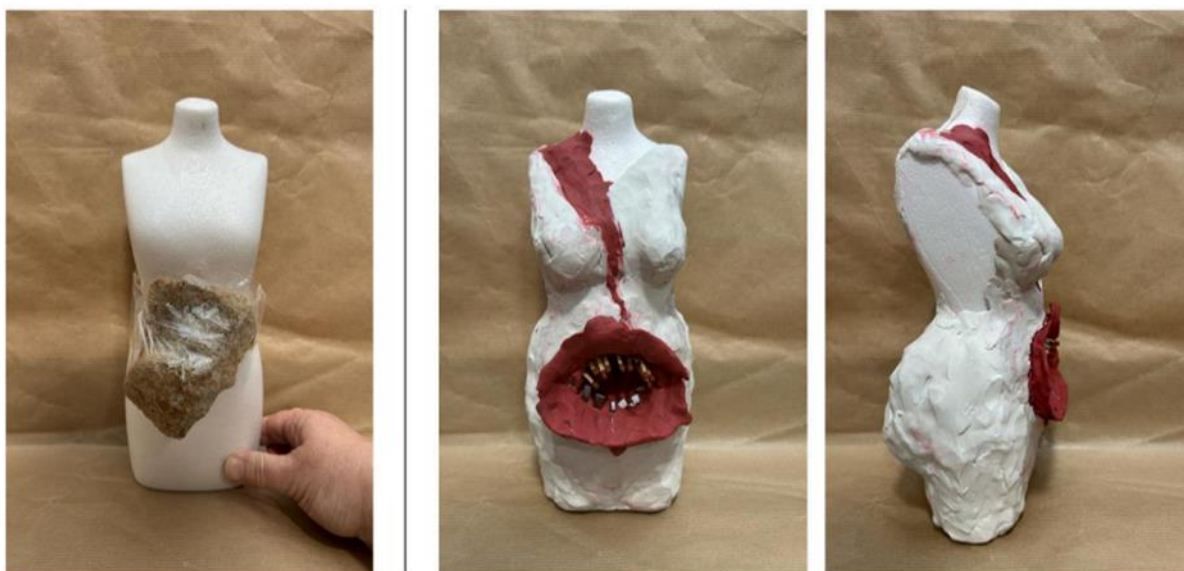
Εικόνα 5: "Οι άγγελοι με καλούν σπίτι". Μελέτη περίπτωσης πριν και μετά.



Εικόνα 6: Οι ασθενείς κατασκευάζουν κορμούς σώματος χρησιμοποιώντας χρώματα, πλαστελίνη, πηλό, αιχμηρά αντικείμενα και μπογιές κόκας.



Εικόνα 7: Ξυλάκια και αξιοσημείωτα κομμάτια.



Εικόνα 8: project "The Torsos Secrets"

