

Θεραπεία μέσω Τέχνης στην Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας

Κλινική Λυράκου



Δρ Άρτεμις Ξανθάκη, DPsych, MSc, BSc
Συμβουλευτική Ψυχολόγος

Εισαγωγή

- Ανασκόπηση της εικαστικής θεραπείας σε δύο περιστατικά με διάγνωση Οριακής Διαταραχής Προσωπικότητας (ΟΔΠ).
- Χαρακτηριστικά της ΟΔΠ:
 - Ασταθής και έντονες διαπροσωπικές σχέσεις.
 - Διατάραξη της ταυτότητας: ασταθής εικόνα ή αίσθηση του εαυτού.
 - Συναισθηματική αστάθεια.
 - Χρόνια αισθήματα κενού.
 - Απρόσφορος, έντονος θυμός ή δυσκολία ελέγχου του θυμού.
 - Παρορμητικότητα και αυτοκαταστροφική συμπεριφορά.



ΣΚΟΠΟΣ

- Η παρούσα μελέτη σκοπεύει να αναδείξει την εικαστική θεραπεία ως μέσω έκφρασης συναισθημάτων, κινήτρων, επιθυμιών και αναμνήσεων, οργανωμένα σε σχήματα που επαναλαμβάνονται μέσα στη ζωή του ασθενούς.
- Αναζητά να διερευνήσει τη θεραπευτική αξία της εικαστικής παρέμβασης σε ασθενείς με ΟΔΠ.



Μέθοδος

- Ομαδικές συνεδρίες εικαστικής θεραπείας σε εβδομαδιαία συχνότητα, σε συνδιασμό με ψυχοθεραπεία και εργοθεραπεία.
- Ακουστικό υλικό απο ημι-δομημένη συνέντευξη με ψυχολόγο όπου οι ασθενείς περιγράφουν την εμπειρία τους και τη θεραπευτική αξία που είχε για τις ίδιες η συμμετοχή τους στις ομάδες Ζωγραφικής.

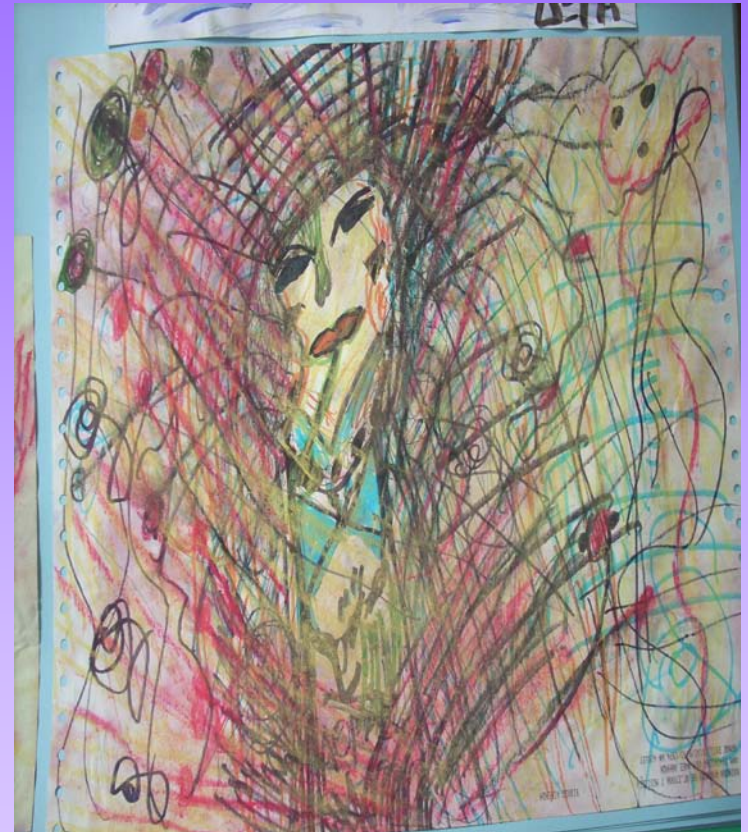


Αποτελέσματα

Κύρια στοιχεία:

- Εξωτερίκευση συναισθημάτων και σκέψεων.
- Έντονη συναισθηματική εκφόρτιση και τάσεις αυτοκαταστροφής
- και πως αυτά εξελίσσονται κατά τη διάρκεια της νοσηλείας τους.

- Όπως περιγράφουν οι ίδιες οι ασθενείς μέσω των συνεντεύξεων, η εικαστική θεραπεία λειτουργεί όχι μόνο ως μια **διέξοδο εκφόρτισης συναισθημάτων** αλλά και ως μια **μορφή προσωπικής επιβράβευσης**.



Εκφόρτιση συναισθημάτων

- « έβγαζα συναίσθημα μέσα απο αυτό..έλεγα πράγματα μέσα απο τον εαυτό μου...ειδικά όταν ήμουν στεναχωρημένη είχα ζωγραφίσει ένα μάτι που έκλαιγε. Ξελάφρωσα, για να μην κλάψω, το έδειξα..»



- Με τον τρόπο αυτο έχουν τη δυνατότητα να εκφράσουν τις εσωτερικές τους συγκρούσεις, συναισθήματα και φόβους χωρίς να τα βιώσουν ως απειλητικά, αποκτώντας έτσι κάποιον έλεγχο πάνω τους.

« Είναι πιο ασφαλής τρόπος να το δείξω».



Έκφραση

- Μπορεί να απελευθερώσει την έκφραση κάποιων ασθενών.
«Την εκφράζω πάνω απο όλα με τη ζωγραφική..ενώ στις άλλες θεραπείες μπορεί να μη μιλήσω, να μην το δείξω, ενώ σε αυτή..θα 'μιλήσω'».

«Με βοήθανε τα χρώματα να δείξω πως αισθάνομαι».

«Μου δόθηκε η ευκαιρία να μάθω κάποιους τρόπους έτσι ώστε να εκφράζω το συναίσθημα μου..»



Συναισθήματα

- Σύγχυση, θυμός και η αίσθηση αποδιοργάνωσης, συχνά απεικονίζονται με μπερδεμένες γραμμές, χρώματα και γρήγορες πινελιές, προβάλλοντας έτσι την εσωτερική **σύγκρουση** που βιώνουν.



- Καταθλιπτικόμορφα συναισθήματα συχνά απεικονίζονται με δάκρυα, βροχή ή μουντά χρώματα.



Εξέλιξη

«Τα πρώτα χρώματα που θυμάμαι πως είχα διαλέξει ήταν σκουρόχρωμα..μαύρο, γκρί, καφέ...ίσως επειδή δεν αισθανόμουν και πάρα πολύ καλά...τώρα έχω βελτιωθεί πάρα πολύ».

- Καθώς περνάει ο καιρός και οι ασθενείς εξοικειώνονται με το περιβάλλον, νιώθουν ασφάλεια και εγκαθιστούν σχέσεις εμπιστοσύνης, τα χρώματα, η ελπίδα και η αισιοδοξία τους συχνά αναδύεται στα μετέπειτα έργα τους.



Τα όρια στη ζωγραφική

- Στη ζωγραφική, η έκφραση των συναισθημάτων τους δεν φυλακίζεται σε όρια.
« Δεν έχεις όρια σε αυτό..μπορώ να αφεθώ... »
«Μπορώ να ξεκινήσω να φτιάχνω ένα σπιτάκι και στο τέλος να αφεθώ στο διάστημα...».
- Το να μην υπάρχουν όρια στη ζωγραφική μπορεί παράλληλα να τους οδηγήσει σταδιακά στο να θέσουν οι ίδιοι τα δικά τους όρια.
« ...με βοηθάει στο να βάζω ένα τέλος»
« ...υπάρχουν και όρια...δε μπορείς να χρησιμοποιήσεις όλα τα χρώματα μαζί ανακατεμένα γιατί θα γίνει ένας αχταρμάς».



Τα όρια στη ζωγραφική

- Η αίσθηση της έλλειψης των ορίων μπορεί να δημιουργήσει σύγχυση ως προς που βρίσκονται τα όρια τους, της απώλειας του ελέγχου και διαφοροποίησης.
- Μέσω της ζωγραφικής μπορούν να επανακτήσουν κάποια μορφή ελέγχου είτε με την επιλογή του υλικού που χρησιμοποιούν είτε με το να οριοθετούν τα αντίθετικά χρώματα απο περίγραμμα και να κρατιούνται έτσι χωριστά, οριοθετώντας συμβολικά τα συναισθήματα τους και τη ζωή τους.



Επιβράβευση

- Η αίσθηση αναξιοσύνης που συχνά βιώνουν στη ζωή τους μπορεί να καταρριφθεί με την αίσθηση της προσωπικής επιβράβευσης που νιώθουν στην εικαστική θεραπεία.

« Μου αρέσει γιατί δημιούργησα πράγματα...με βοήθησε να πιστεύω καταρχάς στον εαυτό μου...οτι μπορώ να τα καταφέρω, οτι μπορώ να φτιάξω κάτι και να είναι ωραίο!».

« Δεν περίμενα καθόλου πως θα μπορούσα να ζωγραφίσω και να φτιάξω πράγματα με τον πηλό...»

« ... στο σπίτι μου έχουμε βάλει κάποια κάδρα..κάποια σχέδια που έχω φτιάξει εδώ και όποτε πάω τα βλέπω και χαίρομαι».



Συζήτηση

- Ολοκληρωμένη εικόνα της παρούσας συναισθηματικής τους κατάστασης.
- Προειδοποιητικά σημάδια υποτροπής.
- Γίνεται προσπάθεια με τη βοήθεια του ψυχοθεραπευτή να συνδεθεί η εικόνα με την προσωπική τους εμπειρία.
- Τα αποτελέσματα του χρονολογικού καλλιτεχνικού τους πορτφόλιο μαζί με τις εμπειρίες τους όπως περιγράφονται κατά τη θεραπευτική αυτή διαδικασία αποτελεί μια πρώτη ένδειξη της θεραπευτικής αξίας της εικαστικής παρέμβασης, σε συνδιασμό με τη ψυχοθεραπεία, για ασθενείς με ΟΔΠ.
- Περαιτέρω διερεύνηση της εικαστικής παρέμβασης είναι απαραίτητη μέσα σε δομές ψυχικές υγείας.

