Παιδιά μετανάστες και ψυχικό τραύμα – Η τέχνη και το παιχνίδι ρόλων ως μέσα ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας

Δρ Μαρία Αθανασέκου

Ιστορικός Τέχνης, m_k_athanasekou@yahoo.com

Ευμορφία Λεβέντη

Ειδική Παιδαγωγός, evi.leventi@yahoo.gr

Οι άνθρωποι μέσα από τις πολιτισμικές πηγές τελειοποιούν τον εαυτό τους, καθώς αυτές αποτελούν συμβολικούς μηχανισμούς που δημιουργούν ένα πλαίσιο ελέγχου της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Ουσιαστικά, ο πολιτισμός είναι η βάση, που ορίζει τις δυνατότητες εξέλιξης της ανθρώπινης φύσης, το τι είναι ικανοί οι άνθρωποι να γίνουν και τι τελικά γίνονται.

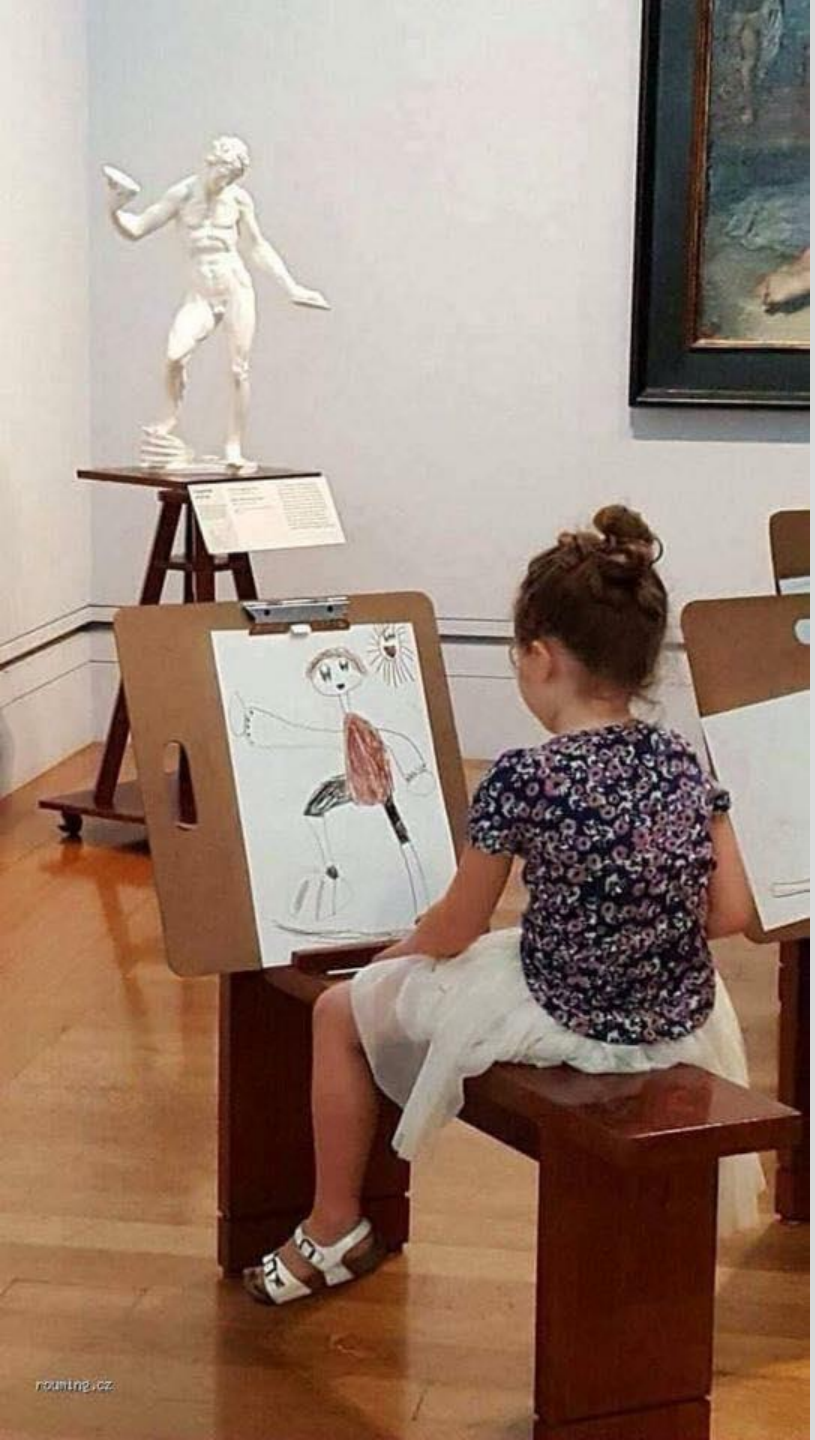
Στη σύγχρονη πραγματικότητα οι συνθήκες στις οποίες ζουν πολλοί λαοί (ένοπλες συρράξεις, ακραία φτώχεια, διωγμοί, παραβίαση ανθρώπινων δικαιωμάτων) οδηγούν στην μετακίνηση πληθυσμών. Ένα βασικό ζήτημα που προκύπτει στη μετανάστευση είναι το πώς θα επιτευχθεί η προσαρμογή του ατόμου στο νέο πολιτισμικό περιβάλλον. Σαφώς, η προσαρμογή δεν νοείται με αφομοίωση ή επιφανειακή ενσωμάτωση, αλλά με όρους όπου το άτομο θα μπορεί να διατηρεί την ταυτότητα του χωρίς να διχάζεται, χωρίς να συγκρούεται ανάμεσα στο παρελθόν –παρόν- μέλλον και στις «*στρατηγικές ταυτότητας*» που χρειάζεται να υιοθετήσει για να νιώσει ένα με το σύνολο. Η ταυτότητα χτίζεται με βάση τρείς δομές *τη χωρική, κοινωνική και χρονική*. Αυτές οι διαστάσεις μέσα από την αλληλεπίδραση δημιουργούν την προσωπική ταυτότητα του ατόμου.

Οι μετανάστες διατρέχουν κίνδυνο εμφάνισης τραύματος και ανάπτυξης συμπτωμάτων μετατραυματικής διαταραχής στρες (PTSD). Η εμπειρία της μετανάστευσης και οι συνεπαγόμενες τραυματικές εμπειρίες μπορεί να έχουν σοβαρές και μακροπρόθεσμες επιπτώσεις όχι μόνο στην ψυχική υγεία τους, αλλά και στην προσαρμογή τους στη ζωή στις τοπικές κοινωνίες του προορισμού τους. Το τραύμα μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες στην εργασία για ενήλικες και δυσκολίες στο σχολείο μεταξύ των παιδιών.

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία, το τραύμα ορίζεται ως κάτι που ένα άτομο έχει βιώσει, παρακολουθήσει ή ένα συμβάν που αντιμετώπισε και περιλαμβάνει πραγματικό ή απειλούμενο θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό ή απειλή για τη σωματική ακεραιότητα του εαυτού ή άλλων. Τα συμπτώματα του PTSD μπορεί να περιλαμβάνουν επανεμφάνιση του συναισθήματος του συμβάντος και αυξημένη διέγερση, όπως δυσκολία στον ύπνο, ευερεθιστότητα και υπερ-επαγρύπνηση.

Αναγνωρίστηκε για πρώτη φορά ως σύνδρομο που υπέστησαν βετεράνοι πολέμου, οι περισσότερες έρευνες PTSD μεταξύ μεταναστών επικεντρώνονται σε πρόσφυγες από περιοχές που έχουν πληγεί από τον πόλεμο. Αυτές οι μελέτες αναφέρουν ποσοστά PTSD 19-54% μεταξύ των παιδιών προσφύγων, ποσοστά πολύ υψηλότερα από τα ποσοστά επικράτησης 2-9% σε μελέτες του γενικού πληθυσμού. Μεταξύ των ενηλίκων προσφύγων σε δείγματα που βασίζονται στην κοινότητα, τα ποσοστά κυμαίνονται μεταξύ 14-19%. Οι τραυματικές εκθέσεις για τους προσφυγικούς πληθυσμούς περιλαμβάνουν συνήθως εμπειρίες πολέμου και θυματοποίηση πολέμου ή τρόμου (π.χ. αναγκαστικός χωρισμός από την οικογένεια, βασανιστήρια και θάνατο φίλου ή μέλους της οικογένειας).

Οι μετανάστες που δεν ταξινομούνται ως πρόσφυγες, ειδικά εκείνοι σε χαμηλό κοινωνικοοικονομικό καθεστώς και όσοι μεταναστεύουν σε μια χώρα χωρίς άδεια, μπορούν να βιώσουν μερικά από τα ίδια τραύματα που βίωσαν οι πρόσφυγες. Τα στοιχεία δείχνουν ότι η πλειονότητα των ανδρών (61%) και των γυναικών (51%) στις ΗΠΑ βιώνουν τουλάχιστον ένα δυνητικά τραυματικό συμβάν στη διάρκεια της ζωής τους. Δυνητικά τραυματικά γεγονότα είναι επίσης διαδεδομένα μεταξύ των παιδιών. Σε μια μεγάλη διαχρονική μελέτη παιδιών, το 68% ανέφερε ότι βιώνει ένα δυνητικά τραυματικό συμβάν έως την ηλικία των 16 ετών. Και οι δύο αυτές μελέτες επικεντρώνονται σε έναν κυρίως λευκό, μη Λατίνο πληθυσμό και κανένα δεν δείχνει ότι τα ισπανόφωνα άτομα συμπεριλήφθηκαν στα δείγματά τους.



Οι δημιουργικές θεραπείες τέχνης (CATs-Creative Art Therapies), συμπεριλαμβανομένης της μουσικοθεραπείας, της καλλιτεχνικής θεραπείας, της δραματοθεραπείας και της θεραπείας χορού / κίνησης, παρέχουν μια συμβολική γλώσσα μέσω των διαφόρων καλλιτεχνικών μορφών τους που επιδιώκουν να αποκτήσουν πρόσβαση σε «μη αναγνωρισμένα συναισθήματα και [παρέχουν] ένα μέσο για να τις ενσωματώσουν δημιουργικά στην προσωπικότητα, επιτρέποντας την πραγματοποίηση θεραπευτικών αλλαγών.

Οι CAT μπορούν να χρησιμοποιηθούν για «υποστήριξη της διατήρησης μιας πολιτιστικής ταυτότητας, ειδικά σε καταστάσεις όπου κάποια από αυτές η ταυτότητα έχει χαθεί ή βρίσκεται σε σύγκρουση με την κυρίαρχη κουλτούρα».

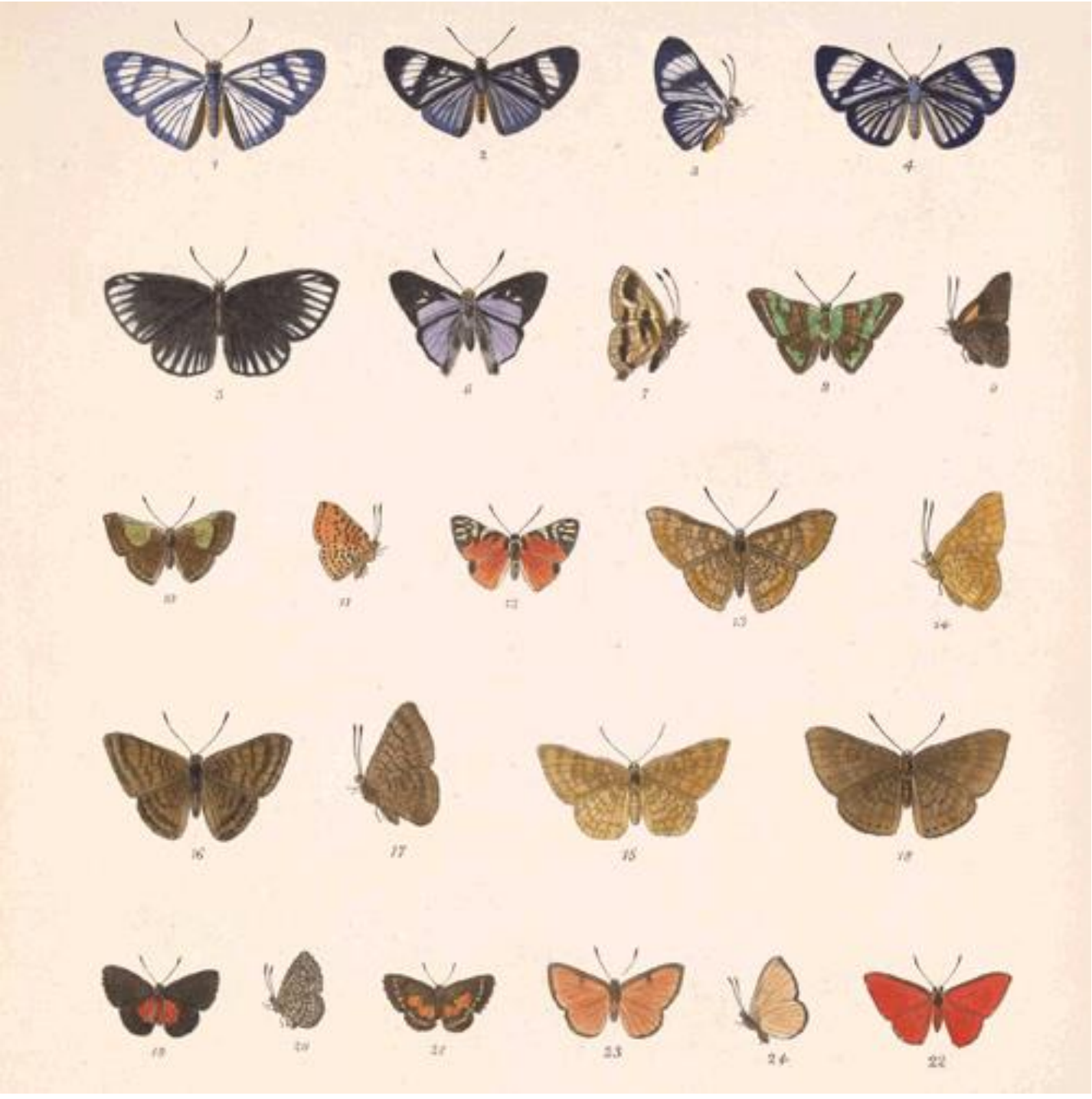
Οι πρόσφυγες μπορεί επίσης να είναι σε θέση να εξωτερικεύσουν το συμβολικό τους τραύμα μέσω της εικαστικής τέχνης, της μουσικής, του χορού ή του δράματος προτού μπορέσουν να αποκτήσουν πρόσβαση σε αυτά προφορικά και, όταν ενσωματωθούν, βιώσουν τη δύναμη και τη θετικότητα. Οι τέχνες λειτουργούν ως καταφύγιο, η ενεργός συμμετοχή μαζί τους λειτουργεί ως ιδιοκτησία της κατασκευής αυτού του προσωρινού καταφυγίου. Η αισθητική απόλαυση μπορεί να βιωθεί σαν προστατευτικός μανδύας, προστατεύοντας τον εαυτό του από τις αποτρεπτικές περιβαλλοντικές συνθήκες, επαναφέροντας ένα αίσθημα ολότητας.

Η κοινωνία ορίζει τη θεραπεία με τη σκέψη του τι θεωρείται υγιές και πως αυτό θα διατηρηθεί ή θα αλλάξει. Έτσι λοιπόν, η δραματοθεραπεία είναι το πάντρεμα θεραπείας-δράματος όπου οι άνθρωποι ντύνονται ρόλους από η καθημερινότητα, ξεχασμένους, απωθημένους, ρόλους που οδηγούν τη συμπεριφορά, τη στάση, τη σκέψη και συμπληρώνουν τη ταυτότητα. Μέσω του ρόλου δομείται η υγιή προσωπικότητα, αφού δρα στη θεραπεία της προβληματικής δομής. Ο ρόλος σαν έννοια ανήκει στο θεατρικό γίγνεσθαι, περικλείει όμως συναισθηματικά φορτία που φέρουμε για το εαυτό μας και για τους άλλους τόσο στο πραγματικό, όσο και στο φανταστικό πλαίσιο. Έτσι, αποτελεί ένα εργαλείο μεταφοράς για ανάλυση της καθημερινότητας με δανεισμένους όρους θεάτρου.

Οι εικόνες μέσω της εικαστικής τέχνης, της μουσικής, του χορού και της κίνησης προηγούνται της λεκτικής γλώσσας και μπορούν να ανακτήσουν την προσωπική ιστορία του παρελθόντος. Έτσι, οι δημιουργικές τέχνες είναι στο παρόν, αλλά επίσης χτίζουν γέφυρες στο παρελθόν και σε άλλους τρόπους γνώσης και ύπαρξης.

Το παίξιμο ρόλων θεωρείται ιδανική τεχνική καθώς προετοιμάζει τα άτομα στην αυθόρμητη ομιλία και επικοινωνία με αποτέλεσμα να αυξάνεται η αυτοπεποίθηση στη χρήση. Η γλώσσα αποτελεί ένα κώδικα, με τον οποίο επιτυγχάνεται η παραγωγή μηνυμάτων και η ανταλλαγή πληροφοριών μεταξύ πομπού και δέκτη. Ωστόσο, η γλωσσική παραγωγή ενέχει στοιχεία, κανόνες και αρχές, τα οποία μπορούν να κατακτηθούν από τους ομιλητές της. Η κατάκτηση της γραμματικής πέρα από την παραγωγή ορθών προτάσεων στοχεύει στο να διαμορφωθούν και καλλιεργηθούν οι δεξιότητες που θα οδηγήσουν στον επικοινωνιακό λόγο. Η έρευνα στα πεδίο της εφαρμοσμένης γλωσσολογίας υποστηρίζει ότι από την τυπική γνώση σταδιακά μπορεί να μεταβληθεί σε επικοινωνιακή γραμματική, δηλαδή σε επικοινωνιακή δεξιότητα.

Η τέχνη ξεπερνά τη γλώσσα, την τάξη, τη θρησκεία, το φύλο και άλλους παράγοντες που φαίνεται να χωρίζουν τον κόσμο. Η τέχνη φέρνει κοντά τους ανθρώπους. Προκαλεί διαφορετικές αντιδράσεις και συναισθήματα, αλλά όλοι μπορούν να συμφωνήσουν ότι τους κινεί να σκέφτονται, να αισθάνονται και να ενεργούν. Η τέχνη είναι εκεί για να μας θυμίζει τις αξίες που τηρούμε. Μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε ότι μπορεί όλοι να προέρχονται από διαφορετικούς τομείς ζωής, αλλά υπάρχουν μερικά πράγματα που είναι αναμφισβήτητα κοινά για όλους μας - όπως η αγάπη, η φιλία και η ελευθερία. Μας θυμίζει ότι υπάρχουν πιο σημαντικά πράγματα στη ζωή. Μας κάνει να συνειδητοποιήσουμε τη σημασία της επιδίωξης του πάθους μας και της έκφρασης και είναι το πιο σημαντικό ‘εργαλείο’ ενίσχυσης της ψυχικής μας ανθεκτικότητας.



Σας ευχαριστούμε.