

Η Τέχνη στην Υπηρεσία της Ψυχικής Υγείας – Ενδυνάμωση, απελευθέρωση και αποκατάσταση μέσω δημιουργικών πρακτικών στις ΗΠΑ

Από το NJPAC και το Pepperdine University έως το πρόγραμμα Ritual 4 Return, τα καλλιτεχνικά θεραπευτικά μοντέλα προσφέρουν διέξοδο και ελπίδα σε ανθρώπους με τραύματα και ψυχικά φορτία

Σε μια περίοδο που οι περικοπές από το National Endowment for the Arts (NEA) και το Medicaid περιορίζουν τη δυνατότητα πρόσβασης σε ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες, καλλιτέχνες, θεραπευτές και φορείς στις Ηνωμένες Πολιτείες εστιάζουν στη δύναμη της τέχνης ως μέσο θεραπείας και ενδυνάμωσης. Από τη μουσικοθεραπεία και τη ζωγραφική, μέχρι την αφήγηση και το θέατρο, οι τέχνες λειτουργούν ως μονοπάτι επανασύνδεσης με τον εαυτό, ενίσχυσης της ανθεκτικότητας και ανακούφισης του ψυχικού πόνου.

Ritual 4 Return – Τελετουργία επανένταξης και θεραπείας για πρώην κρατούμενους μέσω τέχνης

Το πρόγραμμα Ritual 4 Return (R4R), το οποίο υλοποιείται σε συνεργασία με το New Jersey Performing Arts Center (NJPAC), προσφέρει σε πρώην κρατούμενους τη δυνατότητα να ξαναγράψουν το προσωπικό τους αφήγημα μέσω καλλιτεχνικών μορφών έκφρασης όπως γραφή, θέατρο, χορός, κατασκευή μασκών και διαλογική διαδικασία.

Ο ιδρυτής του προγράμματος Dr. Kevin Bott επισημαίνει ότι το 98% των ατόμων που έχουν φυλακιστεί έχουν βιώσει παιδικά τραύματα. Η τέχνη, όπως εξηγεί, γίνεται εργαλείο επανασύνδεσης σώματος, μνήμης και γλώσσας για την αποκατάσταση του κατακερματισμένου εαυτού.

Η Nafeesah Goldsmith, μία από τις πρόσφατες συμμετέχουσες του προγράμματος, περιγράφει την εμπειρία της ως:

«Ιερή απελευθέρωση. Μια στιγμή αφήματος, μαρτυρίας και εσωτερικής επιβεβαίωσης.»

Πνευματικότητα, ψυχολογία και δημιουργία – Η Dr. Thema Bryant για τη θεραπευτική σχέση σώματος και τέχνης

Η Dr. Thema Bryant, πρώην πρόεδρος της Αμερικανικής Ψυχολογικής Εταιρείας, εξηγεί ότι οι τέχνες αποτελούν θεμέλιο για την ψυχική ανάρρωση. Με καταγωγή από κοινότητες που δεν διαχώριζαν την πνευματικότητα από την καθημερινή εμπειρία, επισημαίνει πως:

«Πριν μπορέσω να μιλήσω για το τραύμα μου, το είχα ήδη χορέψει. Η τέχνη δεν είναι παυσίπονο μετά την κρίση, είναι μέρος της ζωής και της κοινότητας.»

Η μουσική ως θεραπευτικό μέσο – Το παράδειγμα της Stacie Yeldell

Η Stacie Yeldell, μουσικοθεραπεύτρια και λέκτορας στο California Institute of Integral Studies, πιστεύει πως οι τέχνες μας συνδέουν με βαθύτερα επίπεδα του εαυτού μας:

«Είμαστε πλάσματα δημιουργίας. Η τέχνη μάς συνδέει με μέρη του εαυτού μας πέρα από τον νου και το σώμα.»

Η ίδια άρχισε την πορεία της θεραπευτικά, επιθυμώντας να επουλωθεί από τις επιπτώσεις της βιομηχανίας της μουσικής, και εντάχθηκε στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα μουσικοθεραπείας του NYU.

Κοινωνική συνταγογράφηση: Το NJPAC προτείνει την τέχνη αντί για φαρμακευτική αγωγή

Το NJPAC είναι ένας από τους 23 φορείς κοινωνικής συνταγογράφησης στις ΗΠΑ. Μέσα από το πρόγραμμα ArtsRx, οι συμμετέχοντες επιλέγουν έξι διαφορετικές καλλιτεχνικές δραστηριότητες σε διάστημα έξι μηνών, από διάφορους συνεργαζόμενους οργανισμούς. Στόχος είναι η αντιμετώπιση του αισθήματος απομόνωσης και η επαφή με την κοινότητα μέσα από τη δημιουργία.

Πηγή : <https://womensenews.org/>

SEO keywords: θεραπεία μέσω τέχνης, ψυχική υγεία και δημιουργία, NJPAC ArtsRx, κοινωνική συνταγογράφηση ΗΠΑ, ψυχολογία και τέχνη, Ritual 4 Return, μουσικοθεραπεία, δημιουργική αποκατάσταση, APA ψυχική υγεία, τραύμα και τέχνη