

# Η χρήση του Cinema Therapy στη λογοθεραπεία

Σπυρίδης Ηλίας<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Κέντρο Έρευνας και Θεραπείας Τραυλισμού



## Εισαγωγή

Ο όρος Cinema Therapy δημιουργήθηκε αρχικά από τους Berg-Cross, Jennings και Baruch (1990) για να περιγράψει τη χρήση των ταινιών στη θεραπεία. Το Cinema Therapy είναι μια καινοτόμα θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί τις εμπειρίες των θεραπευόμενων με τις ταινίες για τη θεραπευτική διαδικασία. Οι ταινίες παρέχουν στον θεραπευόμενο μια μοναδική ευκαιρία να διατηρήσει μια οπτική έξω από την προσωπική του εμπειρία, την οπτική του παρατηρητή. Οι ταινίες απεικονίζουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων καθώς και πολλές διαστάσεις της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Καθώς οι θεραπευόμενοι παρακολουθούν τις ταινίες αυτές, ανταποκρίνονται συναισθηματικά και οι αντιδράσεις τους συνήθως αντανακλούν τον εσωτερικό τους κόσμο. Με το Cinema Therapy, οι θεραπευτές κάνουν χρήση αυτών των αντιδράσεων με στόχο την επίτευξη των επιμέρους στόχων της θεραπευτικής διαδικασίας αλλά και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του ατόμου.

## Η εφαρμογή του Cinema Therapy

Το Cinematherapy αποτελεί μια επέκταση της βιβλιοθεραπείας, η οποία ορίζεται ως η διαδικασία ανάγνωσης, προβληματισμού και συζήτησης της λογοτεχνίας για την προώθηση της ποιότητας ζωής. Το Cinema Therapy, όπως και η βιβλιοθεραπεία, εφαρμόζεται σε 4 στάδια. Το πρώτο στάδιο περιλαμβάνει την αναγνώριση, κατά την οποία οι θεραπευόμενοι συζητούν έναν χαρακτήρα με τον οποίο ταυτίστηκαν από την ταινία. Το δεύτερο στάδιο περιλαμβάνει μια διαδικασία κάθαρσης που βιώνεται από τον θεραπευόμενο. Πιο συγκεκριμένα, από τον θεραπευόμενο αναδύονται σκέψεις, συναισθήματα, προβληματισμοί και εσωτερικές συγκρούσεις. Το τρίτο στάδιο περιλαμβάνει την ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων. Τέλος, το τέταρτο στάδιο περιλαμβάνει τη γενίκευση. Στο στάδιο αυτό, ο θεραπευόμενος αναγνωρίζει το γεγονός ότι και άλλοι άνθρωποι μοιράζονται μαζί του κοινές εμπειρίες, με αποτέλεσμα τη μείωση της αίσθησης της διαφορετικότητας και της μοναξιάς.

Πέρα από το πεδίο της λογοθεραπείας, μελέτες αναδύκνουν τη βιβλιοθεραπεία ως ένα χρήσιμο εργαλείο για τη μείωση των επιπτώσεων του αλκοολισμού καθώς και του άγχους (Lewis, Amatya, Coffman & Ollendick, 2015; Rus-Makovec, Furlan & Smolej, 2015). Έρευνες αναφορικά με την αποτελεσματικότητα της βιβλιοθεραπείας στις διαταραχές επικοινωνίας, φέρουν θετικά αποτελέσματα. Σε έρευνα της Strobel, D. (2011) μελετήθηκε η χρησιμότητα της βιβλιοθεραπείας σε δίδυμα αδέρφια εκ των οποίων ο ένας να έχει διαγνωστεί με Αυτισμό. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν βελτίωση της κατανόησης και της υπομονής που επεδείκνυαν τα δίδυμα αδέρφια παιδιών με αυτισμό. Ορισμένοι λογοθεραπευτές έχουν επισημάνει την αποτελεσματικότητα της χρήσης της βιβλιοθεραπείας σε άτομα με διαταραχές ροής της ομιλίας. Οι Gerlach and Subramanian (2016) μελέτησαν τη χρήση της βιβλιοθεραπείας ως θεραπευτικό εργαλείο στην παρέμβαση σε άτομα που τραυλίζουν. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν αλλαγές στη συνολική εμπειρία του τραυλισμού, ιδίως σε γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο. Αντίστοιχα, το Cinema Therapy έχει αναδυθεί

ως αποτελεσματική μέθοδος για τη μείωση του άγχους (Dumtrache, S., 2014) και τη διαχείριση της κατάθλιψης (Adams & McGuire, 1986) σε παιδιά και ενήλικες. Σύμφωνα με την μετα-ανάλυση των Fernández, Navarro, Ricarte & Latorre, (2019) η θέαση ταινιών μειώνει τη συχνότητα και την επίδραση αρνητικών καταστάσεων διάθεσης ενώ ταυτόχρονα αυξάνει τη θετική διάθεση των θεατών.

Σε έρευνα των Azios et al., (2020) μελετήθηκαν τα οφέλη της χρήσης του Cinema Therapy στην θεραπευτική παρέμβαση ενηλίκων με τραυλισμό. Το Cinema Therapy διήρκεσε 4 εβδομάδες και διερευνήθηκαν τυχόν αλλαγές σε γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο σε 4 συμμετέχοντες. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν βελτίωση και στους 4 συμμετέχοντες, τόσο σε γνωστικό επίπεδο όσο και σε συναισθηματικό, τροποποιώντας τη συνολική εμπειρία του τραυλισμού και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων εν γένει.

## Συμπεράσματα

Το Cinema Therapy μπορεί να αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο για τον λογοθεραπευτή προσφέροντας την ευκαιρία μιας ολιστικής παρέμβασης. Ωστόσο, ελάχιστες είναι οι διαθέσιμες έρευνες που μελετούν την αποτελεσματικότητα του Cinema Therapy στο πεδίο της λογοθεραπείας. Περαιτέρω έρευνες είναι απαραίτητες να διεκπεραιωθούν προκειμένου να διαπιστωθεί το θετικό αποτόπωμα του Cinema Therapy στις λογοθεραπευτικές παρεμβάσεις.

## Βιβλιογραφία

- 1) Adams, E., & McGuire, F. (1986). Is Laughter the Best Medicine?. *Activities, Adaptation & Aging*, 8(3-4), 157-175.
- 2) Azios, M., Irani, F., Bellon-Harn, M., Swartz, E., & Benson, C. (2020). The Utility of Cinematherapy for Stuttering Intervention: An Exploratory Study. *Seminars In Speech And Language*, 41(05), 400-413.
- 3) Brinton, B., & Fujiki, M. (2017). The power of stories: Facilitating social communication in children with limited language abilities. *School Psychology International*, 38(5), 523-540.
- 4) Dumtrache, S. (2014). The Effects of a Cinema-therapy Group on Diminishing Anxiety in Young People. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 127, 717-721.
- 5) Fernández-Aguilar, L., Navarro-Bravo, B., Ricarte, J., Ros, L., & Latorre, J. (2019). How effective are films in inducing positive and negative emotional states? A meta-analysis. *PLOS ONE*, 14(11).
- 6) Gerlach, H., & Subramanian, A. (2016). Qualitative analysis of bibliotherapy as a tool for adults who stutter and graduate students. *Journal Of Fluency Disorders*, 47, 1-12.
- 7) Lewis, K., Amatya, K., Coffman, M., & Ollendick, T. (2015). Treating nighttime fears in young children with bibliotherapy: Evaluating anxiety symptoms and monitoring behavior change. *Journal Of Anxiety Disorders*, 30, 103-112.
- 8) Rus-Makovec, M., Furlan, M., & Smolej, T. (2015). Experts on comparative literature and addiction specialists in cooperation: A bibliotherapy session in aftercare group therapy for alcohol dependence. *The Arts In Psychotherapy*, 44, 25-34.
- 9) Strobel D., (2011) Bibliotherapy: An intervention designed for siblings of children with autism. Northern Illinois University. DeKalb, Illinois.

## Στάδια Cinema Therapy

1 <sup>ο</sup> Στάδιο	Αναγνώριση	Αναγνώριση κοινών και διαφορετικών χαρακτηριστικών με τον ήρωα.
2 <sup>ο</sup> Στάδιο	Κάθαρση	Ανάδειξη συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών
3 <sup>ο</sup> Στάδιο	Επίλυση Προβλημάτων	Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων
4 <sup>ο</sup> Στάδιο	Γενίκευση	Μείωση της αίσθησης της διαφορετικότητας και της μοναξιάς.

14<sup>ο</sup> Πανελλήνιο – 1<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Λογοθεραπείας, ΠΣΛ

28-30 Μαΐου 2021

[ispiridis@logosinstitute.gr](mailto:ispiridis@logosinstitute.gr)

[www.travlimos.gr](http://www.travlimos.gr)