

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΕΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΘΕΜΑ REVIEW: SWEAT THERAPY ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Των σπουδαστών:

ΓΑΛΕΤΣΑ – ΡΩΜΥΛΙΩΤΗ ΠΕΡΣΕΦΟΝΗ

ΛΙΑΓΚΑ ΚΑΤΕΡΙΝΑ

ΠΛΙΑΚΟΥ ΑΡΓΥΡΩ

Επόπτρια καθηγήτρια:

Κα ΘΕΟΔΩΡΑΤΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΠΑΤΡΑ 2012

*«Η εμπειρία στην ομάδα είναι ένας μικρόκοσμος της
εμπειρίας του καθένα στη ζωή...»*

I. Yalom

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ

- Ø swt = sweat therapy
- Ø gsw = group sweating
- Ø poseng = positive engagement
- Ø rev = revitalization
- Ø tranq = tranquillity
- Ø therfact= therapeutic factors
- Ø univ = universality
- Ø instofhop = installation of hope
- Ø alt = altruism
- Ø corcap = corrective recapitulation of the primary family group
- Ø devofsoc = development of socializing techniques
- Ø imibeh = imitative behavior
- Ø intelear = interpersonal learning
- Ø coh or acc = cohesiveness or acceptance
- Ø cath = catharsis
- Ø exifac = existential factors
- Ø selfund = self understanding
- Ø impartinfo = imparting information

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ	3
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	4
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	6
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	8
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	12
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	13
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ</u>	19
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ</u>	25
2.1 Το group sweating ως παγκόσμια δραστηριότητα	25
2.2 Υγεία και Ευεξία μέσα απο την Αξιοποίηση των Ιαματικών Λουτρών	31
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΙΑΤΡΙΚΗ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ</u>	
<u>GROUP SWEATING</u>	34
3.1 Ανάλυση της εφίδρωσης	34
3.2 Ιατρική χρησιμότητα του group sweating	36
3.3 Οι ψυχολογικές επιδράσεις του sweating	40
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ</u>	
<u>SWEAT THERAPY</u>	44
4.1. Ομαδική Θεραπεία	44
4.2 Η έννοια των θεραπευτικών παραγόντων ως βασικό χαρακτηριστικό της ομαδικής θεραπείας	55
4.2 Το θεωρητικό μοντέλο Των Colmant and Eason	62
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο : SWEAT THERAPY ΚΑΙ ΖΗΤΗΜΑΤΑ</u>	72
<u>ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ_</u>	
5.1 Ψυχική Υγεία	72
5.2 Αποτελεσματικότητα Του Sweat Therapy Σε Ζητήματα Ψυχικής Υγείας	77

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ SWEAT THERAPY

6.1 Κοινωνική εργασία με ομάδα	86
6.2 Κοινωνική εργασία και πληθυσμιακές ομάδες	87
6.3 Κοινωνική εργασία με ομάδα	88
6.4 Κοινωνική εργασία και Sweat Therapy	89
ΕΠΙΛΟΓΟΣ	92
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	97

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Εδώ και χιλιάδες χρόνια οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τελετουργικά που περιλαμβάνουν δραστηριότητες που προκαλούν εφίδρωση για να πετύχουν σωματική, πνευματική, και ψυχική ευημερία. Οι άνθρωποι έλκονται από αυτή την δραστηριότητα είτε λόγω παράδοσης (εθιμοτυπικός χαρακτήρας) είτε λόγω περιέργειας για κάτι καινούριο. Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει στον συμμετέχοντα έντονη σωματική και ψυχολογική εμπειρία. Αποτέλεσμα αυτής της έντονης εμπειρίας είναι η περαιτέρω διερεύνηση της δραστηριότητας η οποία αποδεικνύεται πως έχει ευρεία ιατρική χρησιμότητα όπως και ψυχολογική και κοινωνιολογική αξία. Η συγκεκριμένη εργασία επικεντρώνεται στις τεχνικές εφίδρωσης και στη χρήση του sweat therapy ως εργαλείο προαγωγής της ψυχικής υγείας με σκοπό την ανάλυση των τρόπων με τους οποίους συνδέεται με την ομαδική θεραπεία. Η εργασία απαρτίζεται από πέντε κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται επεξήγηση των ορισμών και των εννοιών που αναφέρονται στην εργασία, ώστε ο αναγνώστης να κατανοήσει καλύτερα τις έννοιες του sweat therapy. Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην ιστορική αναδρομή με στόχο την επεξήγηση και ανάλυση της παγκοσμιότητας του group sweating. Με λίγα λόγια γίνεται μια αναδρομή για το πως ξεκίνησε το group sweating ως τελετουργία τα αρχαία χρόνια και τον τρόπο που εφαρμόζεται σήμερα. Γίνεται επίσης αναφορά στην συμβολή της Ελλάδας στο φαινόμενο και προτείνονται τρόποι με τους οποίους μπορεί να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί η συγκεκριμένη δραστηριότητα στα ελληνικά πλαίσια. Στο τρίτο κεφάλαιο αναλύεται η ιατρική χρησιμότητα του group sweating, οι περιπτώσεις στις οποίες αντενδείκνυται η χρήση σάουνας και παρόμοιων δραστηριοτήτων, καθώς εξετάζονται και οι ψυχολογικές επιδράσεις της εφίδρωσης. Στο τέταρτο κεφάλαιο αναλύεται η έννοια της ομαδικής ψυχοθεραπείας, καθώς τονίζεται και η εγκυρότητα της ως τεχνική αποκατάστασης και παρέμβασης. Επίσης γίνεται επικεντρωμένη αναφορά στους θεραπευτικούς παράγοντες ως βασικά στοιχεία για την ανάλυση της ομάδας. Το τέταρτο κεφάλαιο κλείνει με την ανάλυση του θεωρητικού μοντέλου του sweat therapy από δύο μελετητές τους Colmant και Eason. Το πέμπτο κεφάλαιο επικεντρώνεται στην ανάλυση της αποτελεσματικότητας του sweat therapy για συγκεκριμένες ψυχικές διαταραχές. Η εργασία κλείνει με

διάφορες προτάσεις που μπορούν να βοηθήσουν μελλοντικά το ερευνητικό πεδίο που επικεντρώνεται στη μελέτη του sweat therapy, αλλά και με προτάσεις που μπορούν να ελαχιστοποιήσουν τις μέχρι τώρα δυσκολίες των κλινικών μελετών και ερευνών. Επίσης επισημαίνεται η αναγκαιότητα καθιέρωσης εναλλακτικών τεχνικών για την ευρύτερη αντιμετώπιση ασθενειών και διαταραχών (σωματικών και ψυχικών).

SUMMARY

For thousands years people use ritually that includes activities that cause perspiration in order to they achieve bodily, intellectual, and mental prosperity. The persons are drawn by this activity or because delivery (ceremonial character) or because of curiosity for something new. This activity offers in the participating intense bodily and psychological experience. Result of this intense experience is the further investigation of activity which is proved that it has wide medical usefulness as psychological and sociological value. The particular work is focused in the techniques of perspiration and in the use sweat therapy as tool of promotion of mental health aiming at the analysis of ways with which it is connected with the common treatment. The work is composed from five chapters. In the first chapter becomes explanation of definitions and significances that are reported in the work, in order that the reader comprehends better the significances sweat therapy. In the second chapter becomes report in the historical retrospection aiming at the explanation and analysis [pagkosmiotitas] group sweating. With few reasons becomes a retrospection for that it began group sweating as [teletoyrgia] the ancient years and the way that is applied today. Becomes also report in the contribution of Greece in the phenomenon and they are proposed ways with which can be developed and develop the particular activity in the Greek frames. In the third chapter is analyzed the medical usefulness group sweating, the cases in which [antendeiknytai] the use of sauna and similar activities, [kathos] are examined also the psychological effects of perspiration. In the fourth chapter is analyzed the significance of common psychotherapy, [kathos] is stressed also her validity as technique of re-establishment and intervention. Also becomes focused report in the therapeutic factors as basic elements for the analysis of team. The fourth chapter closes with the analysis of theoretical model sweat therapy from

their two students Colmant and Eason. The fifth chapter is focused in the analysis of effectiveness sweat therapy for concrete mental disturbances. The work closes with various proposals that can help in future the inquiring field that is focused in the study sweat therapy, but also with proposals that can minimise up to now difficulties of clinical studies and researches. Also is pointed out the necessity of establishment of alternative techniques for the wider confrontation of illnesses and disturbances (bodily and mental).

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Εδώ και χιλιάδες χρόνια οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τελετουργικά που περιλαμβάνουν δραστηριότητες που προκαλούν εφίδρωση για να επιτύχουν την σωματική, πνευματική και ψυχική ευημερία. μερικά απο τα πιο ερέως διαδεδομένα είναι η φιλανδική σάουνα (Finnish sauna), τα ρωσικά λουτρά (Russian Banya), τα ιουδαϊκά λουτρά (jewish svitz), τα αμερικανικά – ινδιάνικα λουτρά (American Indian sweat lodges), το ισλαμικό χαμάμ (Islamic hammam), τα λουτρά των Μάγια (mayan sweat house), τα ιαπωνικά λουτρά (Japanese mushi buro) καθώς και τα ιαματικά λουτρά των ελλήνων και των ρωμαίων (greek sweat bath και roman thermae). Η τεχνική της εφίδρωσης μέσω δραστηριοτήτων όπως η σάουνα, η οποία είναι συνιφασμένη με το αρχέτυπο του Carl Jung, εξελίσσεται και συχνά εμφανίζεται με διαφορετικές μορφές.

Έτσι λοιπόν και σύμφωνα πάντα με τη θεωρία της εξέλιξης και της μετάλλαξης με το περας των χρόνων, κάποια λουτρά έχουν τροποποιηθεί και έχουν εξελιχθεί σε είδος σωματικής άσκησης ενώ άλλα είτε έχουν παραμείνει ίδια είτε έχουν δημιουργηθεί και νέα είδη (π.χ. sweating μέσω yoga).

Οι άνθρωποι έλκονται απο αυτή τη δραστηριότητα είτε λόγω παράδοσης, θέτοντας δηλαδή τη δραστηριότητα υπό το πρίσμα του εθιμοτυπικού χαρακτήρ, είτε λόγω περιέργειας να δοκιμάσουν κάτι καινούργιο. Προφανώς όμως, είτε στη μία είτε στην άλλη περίπτωση, απώτερος σκοπός των ατόμων είναι να λάβουν και να απολαύσουν τα ωφέλη της δραστηριότητας. Αυτή η δραστηριότητα προσφέρει στον συμμετέχοντα μια έντονη σωματική και ψυχολογική εμπειρία.

Αποτέλεσμα αυτής της έντονης εμπειρίας είναι η περαιτέρω διερεύνηση της δραστηριότητας, η οποία αποδεικνύεται πως έχει ευρεία ιατρική χρησιμότητα, εφόσον αξιοποιείται για την αντιμετώπιση παθήσεων και ασθενειών, ψυχολογική και κοινωνιολογική αξία, εφόσον προάγει την κοινωνικοποίηση, την πνευματικότητα και τον διαλογισμό του ατόμου αλλά και μεγάλη αξία ως σωματική άσκηση αφού αξιοποιείται ως ένα εναλλακτικό είδος σωματικής άσκησης.

Υπάρχουν όμως και άνθρωποι, όπως τονίζει και ο Colmant, οι οποίοι χρησιμοποιούν τέτοιου είδους τεχνικές για την προώθηση της πορνείας και τις αξιοποιούν ως χειριστικά εργαλεία για να προωθήσουν τις δικές τους αντζέντες υποκουλτούρας. Η συγκεκριμένη εργασία όμως δεν θα ασχοληθεί με αυτή τη σκοπιά της δραστηριότητας, ούτε θα αναφερθεί σε τέτοιου είδους υποκουλτούρες. Αντιθέτως, θα επικεντρωθεί στις τεχνικές εφίδρωσης και στη χρήση του sweat therapy ως εργαλείο προαγωγής της ψυχικής υγείας με σκοπό την ανάλυση εκείνων των τρόπων με τους οποίους συνδέεται με την ομαδική θεραπεία.

Πιο αναλυτικά, η εργασία απαρτίζεται από πέντε κεφάλαια τα οποία αναλύουν όλες τις πτυχές αυτού που συνθέτουν το επονομαζόμενο sweat therapy. Στο πρώτο κεφάλαιο αναγκαία κρίνεται η επεξήγηση των ορισμών και των εννοιών που αναφέρονται καθ'όλη την εργασία, ώστε ο αναγνώστης να κατανοήσει καλύτερα τις έννοιες και τα χαρακτηριστικά που συνθέτουν το sweat therapy. Ο εννοιολογικός προσδιορισμός των εννοιών κρίνεται απαραίτητος αφού το sweat therapy, και όλα τα χαρακτηριστικά που εμπεριέχονται σε αυτό, είναι καινούργιες έννοιες για την ελληνική βιβλιογραφία εφόσον δεν έχει καταγραφεί καμία ερευνητική δραστηριότητα στο συγκεκριμένο πεδίο.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στην ιστορική αναδρομή με στόχο την επεξήγηση και την ανάλυση της παγκοσμιότητας του group sweating. Θα δούμε πως ξεκίνησε το group sweating ως τελετουργία τα αρχαία χρόνια, θα αναφέρουμε τις πιο γνωστές δραστηριότητες τύπου group sweating όπως εφαρμόζονται σήμερα, και φυσικά, θα γίνει και αναφορά στη συμβολή της Ελλάδας στο φαινόμενο. Τέλος, θα αξιολογηθούν ο τρόπος με τον οποίο εφαρμόζεται το group sweating στην Ελλάδα και θα προταθούν οι τρόποι σύμφωνα με τους οποίους αυτή η δραστηριότητα μπορεί να αναπτυχθεί και να εξελιχθεί στην Ελλάδα

Στο τρίτο κεφάλαιο θα αναλυθεί η έννοια της εφίδρωσης, τι προκαλεί στο σώμα και τι αντίκτυπα έχει στη σωματική υγεία του ανθρώπου. Επιπλέον, θα εξετάσει την ιατρική χρησιμότητα του group sweating όπως αξιοποιείται για διάφορες παθήσεις και ασθένειες και σαφώς θα αναφερθούν και οι περιπτώσεις εκείνες στις οποίες αντενδείκνυται η χρήση της σάουνας και παρόμοιων δραστηριοτήτων. Στο ίδιο κεφάλαιο θα εξεταστούν και οι ψυχολογικές επιδράσεις της εφίδρωσης και θα παρουσιαστούν σταδιακά πως οι έρευνες έστρεψαν το ενδιαφέρον τους στο group sweating και το sweat therapy.

Στο τέταρτο κεφάλαιο θα αναλυθεί η ερύτερη έννοια της ομαδικής ψυχοθεραπείας, θα αναφερθούν τα χαρακτηριστικά της, τα στάδια της και οι θετικές επιπτώσεις που έχει στην ψυχική υγεία του ατόμου. Αυτή η αναφορά και ανάλυση της ομαδικής θεραπείας κρίνεται απαραίτητη για να τονιστεί η εγκυρότητα της ομαδικής θεραπείας ως τεχνική αποκατάστασης και παρέμβασης. Στη συνέχεια, θα γίνει πιο επικεντρωμένη αναφορά και εξέταση των θεραπευτικών παραγόντων ως βασικά στοιχεία για την ανάλυση της ομάδας αλλά και ως βασικές μεταβλητές για τη μέτρηση και αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του sweat therapy.

Το τέταρτο κεφάλαιο κλείνει με την ανάλυση του θεωρητικού μοντέλου του sweat therapy όπως αναλύθηκε και παρουσιάστηκε από δυο μελετητές με σκοπό τη βαθύτερη κατανόηση των παραγόντων που δρουν και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και την επεξήγηση εκείνων των οδών διαμέσου των οποίων αυτή η δράση και η αλληλεπίδραση αυτών των παραγόντων προκύπτει το sweat therapy.

Το πέμπτο και τελευταίο κεφάλαιο της εργασίας επικεντρώνεται στο sweat therapy ως τεχνική αντιμετώπισης διαφόρων ζητημάτων ψυχικής υγείας. Αρχικά γίνεται σύντομη αναφορά της έννοιας της ψυχικής υγείας και πως συνδέεται με τη σωματική υγεία αλλά και με την ποιότητα ζωής του ανθρώπου. Στη συνέχεια θα εξεταστεί και θα αναλυθεί η αποτελεσματικότητα του sweat therapy για συγκεκριμένες διαταραχές, όπως αυτή προκύπτει από κλινικές μελέτες και έρευνες.

Η εργασία κλείνει με διάφορες προτάσεις που μπορούν να βοηθήσουν μελλοντικά το ερευνητικό πεδίο που επικεντρώνεται στη μελέτη του sweat therapy αλλά και με προτάσεις που μπορούν να ελαχιστοποιήσουν τους μέχρι τώρα περιορισμούς και δυσκολίες των κλινικών μελετών και ερευνών. Επίσης,

επισημαίνεται η αναγκαιότητα για καθιέρωση εναλλακτικών τεχνικών, όπως είναι και το sweat therapy είτε για την ευρύτερη αντιμετώπιση ασθενειών και διαταραχών (σωματικών και ψυχικών), είτε για την αξιοποίησή της με σκοπό την προώθηση αυτών των θετικών συναισθημάτων που όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκη ως εργαλείο διαχείρισης καταστάσεων και ως μηχανισμό αποφόρτισης από έντονα και αρνητικά συναισθήματα.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Αρχικά θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την υπεύθυνη καθηγήτριά μας η οποία μας κατεύθυνε με ουσιαστικό τρόπο καθ' όλη τη διάρκεια της προσπάθειάς μας για την εκπόνηση της παρούσας εργασίας.

Για να πραγματοποιηθεί όμως η συγγραφή της παρούσας πτοχιακής εργασίας κρίθηκε αναγκαία και πολύτιμη η συνεργασία μας.

Τέλος θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τους γονείς μας γιατί μας στήριξαν ηθικά και οικονομικά όλο αυτό το διάστημα εκπόνησης της πτοχιακής μας εργασίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί μια ευρεία αναγνώριση του ρόλου της φυσικής άσκησης στη διατήρηση και στην προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας, της ψυχολογικής ευημερίας καθώς και της καλύτερης ποιότητας ζωής. (Gauvin & Spence, 1998).

Η διαδικασία της εφίδρωσης, όπως συμβαίνει μέσα από διάφορες δραστηριότητες όπως η σάουνα και το χαμάμ, φαίνεται να προκαλεί σωματικές και ψυχολογικές επιδράσεις που παίζουν ζωτικό ρόλο στην σωματική και ψυχική του υγεία. Επίσης, η διαδικασία της εφίδρωσης μπορεί να προκαλέσει δραματικές αλλαγές στις συναισθηματικές καταστάσεις του ανθρώπου (π.χ. ευεξία) και παίζει και ζωτικό ρόλο στη διαδικασία της ομαδικής θεραπείας.

Ενώ οι δραστηριότητες όπως είναι η σάουνα ή το χαμάμ υπάρχουν από τα αρχαία χρόνια με διαφορετικές μορφές ανάλογα με τη χώρα, τη φυλή, τη νοοτροπία, τη κουλτούρα και τον πολιτισμό, ο συνδυασμός αυτών με την ομαδική ψυχοθεραπεία, αποτελεί μια πρακτική η οποία βρίσκεται στα αρχικά της στάδια ακόμα από ερευνητική θεωρητική αλλά και πρακτική σκοπιά.

Όπως εντοπίζεται, η ερευνητική δραστηριότητα είναι αρκετά ελλειπής, η θεωρία του sweat therapy έχει αναπτυχθεί από ένα συγγραφικό έργο χωρίς να υπάρχουν στη βιβλιογραφία άλλες συγγραφικές προσπάθειες, και από την πρακτική του σκοπιά, ενώ ερευνητικά τα αποτελέσματα είναι ελπιδοφόρα, όσα υπάρχουν στη βιβλιογραφία, τα προγράμματα που ουσιαστικά και πρακτικά υιοθετούν το sweat therapy δεν είναι πολλά, αλλά και όσα είναι, εντοπίζονται συγκεκριμένα στην Αμερική.

Αν και δεν θα εξεταστεί στην παρούσα εργασία η πολιτισμική αξία του group sweating, θα ήταν τεράστια παράλειψη να μην αναφερθεί έστω και περιληπτικά, αφού αποτελεί εφαλτήριο του μετέπειτα ερευνητικού ενδιαφέροντος πολλών πεδίων όπως είναι της ψυχολογίας, της ανθρωπολογίας και της κοινωνιολογίας.

Η κουλτούρα αναφέρεται σε ένα σύστημα αξιών, πεποιθήσεων, εθίμων και συμπεριφορών που υιοθετούν τα μέλη μιας κοινωνίας για να ανταπεξέλθουν των δυσκολιών που αντιμετωπίζουν με τον υπόλοιπο κόσμο καθώς και να διαχειριστούν

τις σχέσεις τους με άλλα άτομα. Αυτό το σύστημα λοιπόν που ονομάζεται κουλτούρα, μεταδίδεται από γενιά σε γενιά διαμέσου της διαδικασίας της μάθησης (Bates & Plog, 1990). Αυτά τα συστήματα ποικίλουν από χώρα σε χώρα και από πολιτισμό σε πολιτισμό.

Παρ'όλα αυτά, για τον εκάστοτε πολιτισμό που υιοθετεί ένα συγκεκριμένο σύστημα, αυτές οι αξίες και οι πεποιθήσεις κατέχουν σημαντικό ρόλο στη ζωή τους και στη συμπεριφορά τους. Αυτό συμβαίνει γιατί προάγουν την ποιότητα ζωής και την ευημερία, και παραμένουν διαχρονικές. Έτσι λοιπόν, όλες αυτές οι πρακτικές που αντανakλούν την κουλτούρα μιας κοινωνίας, την μεταδίδουν εις βάθος χρόνου και καθιερώνουν τους συμβολισμούς, τα τελετουργικά και τις ιεροτελεσίες της εκάστοτε κοινωνίας κατά τη διαδικασία της εξέλιξης αυτής, ενώ ταυτόχρονα την επηρεάζουν αναφορικά με τις κοινωνικές δομές της αλλά και αναφορικά με τις σχέσεις των μελών της με τα υπόλοιπα μέλη της κοινωνίας και αναφορικά με τις δυναμικές των ομάδων αλλά και των υποομάδων που δημιουργούνται. Πολλά παραδείγματα των συστημάτων αυτών που καθιερώνουν τη κουλτούρα της εκάστοτε κοινωνίας περιλαμβάνουν τη μουσική, την τέχνη, το χορό, τα αθλήματα και γενικότερα τη φυσική άσκηση, όπου εδώ εντάσσεται και το group sweating, οι θρησκευτικές τελετουργίες, η λογοτεχνία, η λαογραφία κ.τ.λ.

Πιο συγκεκριμένα, το group sweating, που είναι και το επίκεντρο της παρούσας μελέτης, αξιοποιείται και για λόγους υγιεινής αλλά και για τις βιοψυχολογικές του επιδράσεις που προκαλούνται σε όσους απολαμβάνουν τέτοιου είδους δραστηριότητες και χαρακτηρίζεται από μια κοινωνική αλληλεπίδραση με σωματικές και ψυχολογικές επιδράσεις που παρατηρούνται στα άτομα. Οι περισσότερες έρευνες είναι εθνογραφικού χαρακτήρα και βασίζονται στις ατομικές συνεντεύξεις των συμμετεχόντων μετά τη διαδικασία του sweat therapy καθώς και στην εξωτερική παρατήρηση (βλ. Gilbert & Prinz, 1986; Staats, 1994; Poulos, 1999; Colmant and Merta, 2000).

Όπως προκύπτουν από τις έρευνες λοιπόν, δραστηριότητες όπως το group sweating, αξιοποιούνται κατά κόρον σε όλο το κόσμο και στοχεύουν στην σωματική, ψυχική και πνευματική υγεία και ευημερία του ανθρώπου. Απο την άλλη πλευρά, υπάρχουν κουλτούρες που αξιοποιούν τέτοιες δραστηριότητες για ιατρικούς λόγους,

ως αναπόσπαστο κομμάτι θρησκευτικών ή άλλων τελετουργιών, για λόγους υγιεινής αλλά και ως μέσο προαγωγής της κοινωνικής ζωής και της κοινωνικοποίησης του ατόμου(Yalom, I. D. 1995)

Τα παραδείγματα των δραστηριοτήτων που προκαλούν εφίδρωση ποικίλουν και εμφανίζονται με διάφορες μορφές, όπως είναι για παράδειγμα το αμερικανικό-ινδικό sweat lodge ceremony, η φιλανδική σάουνα, τα ρωσικά μπάνια, το ιουδαϊκό shvitz, το ισλαμικό χαμάμ, και το ιαπωνικό mushi-buro. Εκτός των προαναφερθέντων που θεωρούνται οι πιο διαδεδομένες μορφές, βιβλιογραφικές αναφορές υποδεικνύουν ότι το group sweating κατείχε σημαντικό ρόλο σε φυλές της Αφρικής, της Πολυνησίας, της Αυστραλίας, της Νέας Γουινέας, της Μαλαισίας αλλά και στη φυλή των Αζτέκων (Vogel, 1970).

Το group sweating προκαλεί εμφανείς και έντονες σωματικές και ψυχολογικές επιδράσεις με πολλά οφέλη και μειωμένη επικινδυνότητα. Σε ότι αφορά τις σωματικές επιδράσεις, η εξονυχιστική μελέτη των Hannuksela and Ellahham (2001), τονίζει τα πλεονεκτήματα των πρακτικών μέσω της εφίδρωσης. Μερικά από αυτά είναι οι ορμονολογικές αλλαγές, η καλύτερη λειτουργία του κυκλοφορικού στα όργανα και τους μύες, η ισορροπία της πίεσης, η αλλαγή των ρυθμών της καρδιάς σε φυσιολογικά επίπεδα καθώς και η θεραπεία πολλών καρδιολογικών, δερματολογικών και πνευμονολογικών παθήσεων(Yalom ,I. D 1995)

Επιπλέον, το group sweating βοηθά στον καλύτερο ύπνο, στην ανακούφιση από πόνους, στη χαλάρωση των μυών, και έχει αποδειχτεί χρήσιμο για την αντιμετώπιση ή την πρόληψη της αϋπνίας, του αρθρίτη και τέλος αποτελεί μια επιπρόσθετη δραστηριότητα για την αντιμετώπιση και πρόληψη του καρκίνου (Hannuksela & Ellahham, 2001).

Από την άλλη πλευρά, οι ομάδες εφίδρωσης έχουν και κοινωνική και ψυχολογική αξία. Πολλές είναι οι έρευνες που προάγουν το ρόλο αυτών των πρακτικών στην κοινωνικοποίηση των ατόμων αλλά και την πολιτισμική αξία που κατέχουν (βλ. (Staats, 1994, Poulos, 1999). Άλλες έρευνες επικεντρώνονται περισσότερο στην ψυχολογική αξία των πρακτικών ως τεχνική που προάγει την πνευματικότητα, τη χαλάρωση τη σωματική και ψυχική υγεία, καθώς και τη

διαπροσωπική αλληλεπίδραση (Walkingstick-Garrett & Osborne, 1995, Aaland, 1997).

Επίσης, έχει θετικές επιδράσεις στην συναισθηματική ευημερία και ευεξία, στις διαταραχές της διάθεσης και του ύπνου, στην ψυχική ικανοποίηση, στη δυσφορία, στη χαλάρωση από το άγχος και το στρες αλλά και στην υπερκινητικότητα, δηλαδή σε πολλά ζητήματα ψυχικής υγείας που θα αναλυθούν διεξοδικά στα επόμενα κεφάλαια. Ενδεικτικά όμως πρέπει να αναφερθεί ότι σύμφωνα με την έρευνα των Gutierrez et al.(2000), εκτός από τις θετικές επιδράσεις αυτών των τεχνικών στην ψυχογενή ανορεξία και στα πλαίσια του συμπτώματος της υπερκινητικότητας, η χρήση του sweat therapy προτείνεται ακόμα και για την κατάθλιψη στο ευρύτερο πλαίσιο εξάλειψης συμπτωμάτων όπως είναι οι διαταραχές της διάθεσης.

Επειδή σύμφωνα με τις παραδόσεις, οι πρακτικές της εφίδρωσης λαμβάνουν χώρα σε ομαδικό πλαίσιο, θεωρείται πως υιοθετεί τις ίδιες διαδικασίες και στόχους της μοντέρνας ομαδικής θεραπείας. Τα αρχικά ευρήματα των ερευνών είναι θετικά, γι' αυτό και το επόμενο στάδιο είναι η υιοθέτηση της τεχνικής του sweat therapy, που συνδυάζει την ομαδική εφίδρωση μέσω δραστηριοτήτων όπως είναι η σάουνα ή το χαμαμ μαζί με ομαδική ψυχοθεραπεία. Το sweat therapy έχει υιοθετήσει τον τρόπο μέτρησης της αποτελεσματικότητας ο οποίος χρησιμοποιείται και στην ομαδική θεραπεία και δεν είναι άλλος από τον τρόπο με τον οποίο εκδηλώνονται και εσωτερικεύονται οι θεραπευτικοί παράγοντες(Quinn, W. J. , & Smith, T .E. 1992).

Εφόσον το sweat therapy συνδυάζει και την ομαδική θεραπεία, αναγκαία κρίνεται και η ανάλυση της ομαδικής θεραπείας καθώς και η εξέταση της χρυσής τομής των δυο εννοιών. Επιπλέον, είναι απαραίτητα η διερεύνηση του τρόπου εκείνου με τον οποίο αυτά τα δύο συνδυάζονται καθώς και η εξέταση της μέτρησης των αποτελεσμάτων ώστε να προάγεται η εγκυρότητα των ευρημάτων. Εν ολίγοις, θα αναλυθεί η συσχέτιση του group sweating με την ομαδική θεραπεία, δυο έννοιες που συνθέτουν το sweat therapy και θα εξεταστεί η αποτελεσματικότητα αυτού.

Για την καλύτερη κατανόηση της ομαδικής θεραπείας, η ερευνητική ομάδα θα επικεντρωθεί στην έννοια των θεραπευτικών παραγόντων, όπως αυτή έχει εξελιχθεί τα τελευταία εκατό χρόνια. Η θεωρία των θεραπευτικών παραγόντων περιλαμβάνει

δώδεκα θεραπευτικούς παράγοντες που στην ουσία αποτελούν τις βασικές μεταβλητές για την ανάλυση των δυναμικών της ομάδας και την κατανόηση της όλης διαδικασίας της ομαδικής θεραπείας δίνοντας ιδιαίτερη έμφαση στη συνεκτικότητα της ομάδας και στη συνεργασία των μελών της μεταξύ τους αλλά και με το θεραπευτή . Τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση των θεραπευτικών παραγόντων είναι κυρίως το TFI (Therapeutic Factor Inventory) ή το Critical Incidents Questionnaire, αν και από τη βιβλιογραφία απορρέει ότι ο καλύτερος τρόπος μέτρησης είναι ο συνδυασμός και των δυο.

Οι αρχικές έρευνες έχουν θετικά αποτελέσματα, κάτι το οποίο σημαίνει ότι είναι μια μέθοδος που έχει τις δυνατότητες να αποκτήσει επιστημονική αλλά και πρακτική εγκυρότητα. Σταδιακά οι έρευνες προσπαθούν να ελαχιστοποιήσουν τους περιορισμούς, να χρησιμοποιούν μεγαλύτερο δείγμα και ομάδα ελέγχου και να συνδυάζουν και τα δυο εργαλεία μέτρησης.(Kivlighan, D. M., Coleman, M, Anderson, D. 2000)

Ενδεικτικά αναφέρεται ότι γενικότερα στις έρευνες που είχαν ομάδα ελέγχου, δηλαδή η μια ομάδα έκανε sweat therapy, ενώ η άλλη μόνο ομαδική θεραπεία, οι ομάδες που έκαναν sweat therapy ανέφεραν πως η διαδικασία είναι πιο παραγωγική και ωφέλιμη. Επίσης καταγράφηκε ότι η συνεκτικότητα της ομάδας ήταν καλύτερη και παρατηρήθηκε ότι οι περισσότεροι θεραπευτικοί παράγοντες έγιναν εμφανείς κατά τη διαδικασία. Ως αποτέλεσμα των περισσότερων ερευνών, οι οποίες θα αναλυθούν παρακάτω ενδελεχώς, καταγράφεται η εξέχουσα συνεισφορά του group sweating εφόσον το καυτό περιβάλλον αναγνωρίζεται ως εξαιρετικά ωφέλιμο, προάγει τα θετικά συναισθήματα και συνεισφέρει στην ανακούφιση από το άγχος (Yalom, I. D. 1995)

Εφόσον όλα τα ευρήματα των ερευνών τονίζουν τα θετικά αποτελέσματα και τις επιδράσεις του sweat therapy σε πολλές πληθυσμιακές ομάδες, οι έρευνες εξελίχθηκαν και επικεντρώθηκαν στην εφαρμογή του sweat therapy σε ομάδες σε ζητήματα ψυχικής υγείας. Αφού τα αποτελέσματα των αρχικών ερευνών υποδεικνύουν την ανακούφιση πολλών χαρακτηριστικών τα οποία είναι βασικά συμπτώματα σε πολλές ψυχικές ασθένειες (π.χ. υπερκινητικότητα στην ψυχογενή ανορεξία ή διαταραχές διάθεσης στην κατάθλιψη, άγχος και στρες στις αγχώδεις

διαταραχές κ.τ.λ.), το ερευνητικό ενδιαφέρον σταδιακά επικεντρώνεται στη χρήση του sweat therapy ως συμπεριφοριστική τεχνική για την ανακούφιση πολλών συμπτωμάτων.

Πριν όμως αναλυθούν οι έρευνες του group sweating, της ομαδικής θεραπείας, του sweat therapy αλλά και οι θεραπευτικοί παράγοντες, αναγκαία κρίνεται η επεξήγηση των ορισμών που αναφέρονται στην εργασία έτσι ώστε ο αναγνώστης να μπορεί να κατανοήσει πλήρως τις έννοιες και τις συσχετίσεις που γίνονται, εφόσον το sweat therapy είναι ένα σχετικά πρόσφατο φαινόμενο, αν και οι έννοιες που περιλαμβάνονται (group sweating και ομαδική θεραπεία) είναι εδώ και χρόνια καθιερωμένες.

Επιπλέον, αφού προσδιοριστούν αυτές οι έννοιες που κρίνονται απαραίτητες και πριν εξετασθούν τα χαρακτηριστικά, την αποτελεσματικότητα και η εφαρμογή του sweat therapy, θα γίνει μια σύντομη ιστορική αναδρομή του group sweating, η οποία θα βοηθήσει να κατανοηθεί καλύτερα η πολιτισμική αξία, τα πλεονεκτήματα του group sweating αλλά και οι λόγοι για τους οποίους το ερευνητικό ενδιαφέρον στράφηκε προς αυτήν την κατεύθυνση.

Με την εξέταση της ιστορικής αναδρομής μπορεί να γίνει ευκολότερα κατανοητή η διαχρονική αξία του group sweating ως τεχνική χαλάρωσης και δραστηριότητα προαγωγής της ψυχικής και σωματικής υγείας, εφόσον θα αναφερθούν και οι αρχικές καταγραφές των θετικών ψυχολογικών και ιατρικών επιδράσεων της δραστηριότητας που χρονολογούνται χιλιάδες χρόνια πριν. Άλλος ένας βασικός λόγος που η παρούσα εργασία συμπεριλαμβάνει την ιστορική αναδρομή του group sweating είναι για να τονίσει και τη συνεισφορά της Ελλάδας στην εξέλιξη του group sweating αλλά και για να εξεταστεί ο τρόπος με τον οποίο αξιοποιούνται σήμερα τέτοιου είδους δραστηριότητες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ

Ο εννοιολογικός προσδιορισμός κρίνεται ζωτικής σημασίας και έχει μια διττή φύση. Απο τη μία πλευρά, κρίνεται αναγκαίος για τη συγγραφή οποιασδήποτε εργασίας αφού αποτελεί τη βάση στην οποία στηρίζονται θεωρίες και αναλύσεις. Απο την άλλη πλευρά κρίνεται απαραίτητος ο προσδιορισμός των εννοιών που χρησιμοποιούνται έτσι ώστε ο αναγνώστης να κατανοήσει εις βάθος τις συσχετίσεις που γίνονται μεταξύ των εννοιών(Yalom, I. D . 1995). Έτσι λοιπόν, για τους παραπάνω λόγους, για τη συγγραφή της παρούσας εργασίας θα αναφερθούν οι ορισμοί των εννοιών που χρησιμοποιούνται καθ'όλη την εργασία. Ένας επιπρόσθετος λόγος για τον οποίο κρίνεται απαραίτητος ο ορισμός των εννοιών στην συγκεκριμένη μελέτη είναι διότι πολλές απο τις έννοιες που εξετάζονται εκλείπουν απο την ελληνική βιβλιογραφία.

Εξαιτίας λοιπόν, του γεγονότος ότι το μεγαλύτερο μέρος των πηγών για τη συγγραφή της συγκεκριμένης εργασίας προέρχονται κατά βάση απο την ξένη βιβλιογραφία και όχι απο την ελληνική, θα γίνει αναφορά ενδεικτικά στις βασικές έννοιες, ενώ άλλες που χρησιμοποιούνται και θεωρούνται δευτερεύουσες βάση του θέματος που εξετάζεται, θα αναλυθούν παρακάτω, στο εκάστοτε σημείο του κάθε κεφαλαίου που αναφέρονται.

Εκτός απο τις έννοιες που αναφέρονται με τον ξενόγλωσσο ορισμό και παραπέμπουν σε ερευνητικές θεωρίες και στα αντίστοιχα ευρύματα των ερευνών, απαραίτητη κρίνεται και η διευκρίνηση πολλών ορισμών που στην καθημερινότητά έχουν ένα γενικευμένο νόημα (π.χ. ευημερία), ορισμένες συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνει το άτομο οι οποίες αντανακλούν τον ενδότερο ψυχικό του κόσμο καθώς και τα βαθύτερα συναισθήματά του για την καλύτερη κατανόηση και τη συσχέτιση των όρων με την επιστημονική τους σκοπιά. Έτσι λοιπόν, οι έννοιες αυτές είναι οι εξής:

- **Sweat therapy:** ορίζεται ως η παρατεταμένη έκθεση του ανθρώπου σε καυτό περιβάλλον (όπως για παράδειγμα στη σάουνα ή το χαμάμ) σε συνδυασμό με ψυχοθεραπεία ή συμβουλευτική στήριξη σε ομαδικό πλαίσιο, δηλαδή την ομαδική θεραπεία (Colmant & Merta, 1999)

- **Group sweating:** ορίζεται ως η κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών μιας ομάδας, όπου η κοινωνική αλληλεπίδραση λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια της παρατεταμένης έκθεσής τους σε καυτό περιβάλλον, όπως είναι η σάουνα ή το χαμάμ και προακλεί στο άτομο τόσο σωματικές όσο και ψυχολογικές επιδράσεις, οι οποίες έχουν ευρύτερο αντίκτυπο στη συμπεριφορά και τρόπο ζωής του ατόμου (Yalom, I. D . 1995)
- **Ευημερία:** ορίζεται ως η συναισθηματική κατάσταση που βιώνει ένα άτομο κατά την οποία νιώθει δυνατό, θετικό και γενικότερα βιώνει θετικά συναισθήματα τα οποία συνδράμουν στην καλύτερη ψυχολογία και στάση ζωής του. Το άτομο νιώθει μια εσωτερική ηρεμία η οποία μπορεί να μεταβάλλει θετικά τη συμπεριφορά του (Colmant & Merta , 1999)
- **Σωματική εξουθένωση:** ορίζεται ως η σωματική αλλά και συναισθηματική κατάσταση που βιώνει ένα άτομο κατά την οποία νιώθει σωματική αδυναμία και κόπωση. Επιπλέον, σε ψυχολογικό επίπεδο το άτομο βιώνει την σωματική εξουθένωση ως απόρροια της γενικότερης δυσφορίας του και απλά να εκδηλώνεται με αυτόν τον ψυχοσωματικό τρόπο (Colmant & Merta , 1999).
- **Ανοία:** ορίζεται ως συναισθηματική κατάσταση που βιώνει ένα άτομο η οποία χαρακτηρίζεται απο εξουθένωση και κούραση και ως εργαλείο μέτρησης σε ερευνητικό επίπεδο αξιοποιείται η Subjective Exercise Experiences Scale (McAuley & Courneya, 1994).
- **Θετικά συναισθήματα (Positive Engagement):** ορίζεται ως η συναισθηματική κατάσταση που βιώνει το άτομο κατά την οποία νιώθει χαρούμενο, ενθουσιώδες και ευδιάθετο και προβάλλει μια θετική ενέργεια και συμπεριφορά στο ευρύτερο περιβάλλον του ((McAuley & Courneya, 1994).
- **Αναζωογόνηση (Revitalization):** ορίζεται ως η συναισθηματική κατάσταση που βιώνει το άτομο κατά την οποία νιώθει ανανεωμένο, γεμάτο ενέργεια και

αναζωογονημένο. Επίσης, μέσω της αναζωογόνησης, το άτομο νιώθει έτοιμο να αντιμετωπίσει νέες καταστάσεις αφού έχει αφήσει πίσω του τα λάθη και τις λανθασμένες συμπεριφορές και τρόπους διαχείρισης του παρελθόντος (McAuley & Courneya, 1994).

- **Ισορροπία** (Tranquility): ορίζεται ως η συναισθηματική κατάσταση που βιώνει το άτομο κατά την οποία νιώθει ήρεμο, πράο, γαλήνιο και χαλαρό (McAuley & Courneya, 1994).
- **Θεραπευτικοί παράγοντες** (therapeutic factors): είναι μια ομάδα στοιχείων που εντοπίζονται στην ομαδική θεραπεία, συνεισφέρουν στην βελτίωση της κατάστασης του ασθενή και μπορεί να αποτελούν είτε λειτουργία του θεραπευτή, είτε των μελών της ομάδας είτε του ίδιου του ατόμου (Crouch, Bloch, & Wanlass, 1994). Αυτοί οι παράγοντες σε ερευνητικό επίπεδο μετριοούνται με το Therapeutic Factor Inventory και αξιολογούνται ή αναγνωρίζονται με το ερωτηματολόγιο Critical Incidents Questionnaire. Σύμφωνα με τον Yalom (1995), που θεωρείται πρωτοπόρος της ομαδικής θεραπείας και της εισαγωγής της έννοιας των θεραπευτικών παραγόντων, αυτοί οι θεραπευτικοί παράγοντες ανέρχονται στους δώδεκα και είναι οι εξής:
 - Ø **Καθολικότητα** (Universality): Η συνεύρεση με ανθρώπους που βιώνουν και νιώθουν τα ίδια πράγματα βοηθάει στην αίσθηση καλωσορίσματος στην ανθρώπινη φυλή και στη συνειδητοποίηση ότι δεν είναι μόνοι. Για παράδειγμα μόλις κάποιος μπαίνει στην ομάδα πιστεύει ότι μόνο αυτός έχει κάποιο είδος παθολογίας, περίεργες σκέψεις ή επιθυμίες κάτι που βέβαια διαψεύδεται στη πορεία από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Εν ολίγοις, κάθε μέλος της ομάδας αντιλαμβάνεται και συνειδητοποιεί ότι και άλλα μέλη μοιράζονται τις ίδιες ή παρόμοιες δυσκολίες, προβλήματα και συναισθήματα.

- Ø Ενστάλαξη ελπίδας (Instillation of Hope): Η ομάδα αποτελείται από άτομα που βρίσκονται σε διαφορετικά στάδια θεραπευτικής διαδικασίας. Η αντιμετώπιση θεμάτων και η πρόοδος των μελών δίνει ελπίδα σε όλους και ιδιαίτερα σε όσους βρίσκονται στα αρχικά στάδια. Ένα μέλος της ομάδας δηλαδή αναγνωρίζει τη βελτίωση κάποιου άλλου μέλους και έτσι μπορεί να διακρίνει τη χρησιμότητα της ομάδας με αποτέλεσμα να αναπτύσσεται μια αισιόδοξη στάση σχετικά και με την δική του βελτίωση.

- Ø Αλtruισμός (Altruism): Τα μέλη ωθούνται στην αυτοεκτίμηση και στην εμπιστοσύνη προσφέροντας τη βοήθειά τους στους άλλους και δίνοντας προτεραιότητα στις ανάγκες των άλλων. Έτσι λοιπόν, αλtruισμός ορίζεται ως η ηθική αυτοικανοποίηση που εισπράττει ένα μέλος της ομάδας και ταυτόχρονα η θετική εικόνα για τον εαυτό του ατόμου που αναδύεται βοηθώντας τα άλλα μέλη της ομάδας.

- Ø Οικογενειακή επαναδιαδραμάτιση (The Corrective Recapitulation of the Primary Family Group): Η ομάδα θυμίζει οικογενειακό περιβάλλον, μέσα στο οποίο τα μέλη διερευνούν τις εμπειρίες που έχουν συμβάλει στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους και κατανοούν την υιοθέτηση συγκεκριμένων συμπεριφορών, στα πλαίσια της κατανόησης και της αποδοχής. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι μέσω της οικογενειακής επαναδιαδραμάτισης, ένα μέλος της ομάδας έχει την ευκαιρία να αναβιώσει οικεία γεγονότα που του έχουν συμβεί με τη βοήθεια των μελών της ομάδας αλλά να αξιοποιήσει διαφορετικούς μηχανισμούς ώστε να διαχειριστεί την κατάσταση.

- Ø Κοινωνικοποίηση (The Development of Socializing Techniques): Η διαδικασία της ομάδας βοηθά στο να αντλήσει ένα μέλος της ομάδας πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεται και αντιδρά, με απώτερο σκοπό να μεταφέρει αυτόν τον πλούτο και στη ζωή του πέραν της θεραπευτικής ομάδας. Έτσι η ομάδα παρέχει ένα περιβάλλον το οποίο επιτρέπει στα μέλη της να αλληλεπιδρούν με θετικό τρόπο.

- Ø Μιμητική συμπεριφορά (Imitative Behavior): Η διαπίστωση ότι τα άτομα μπορούν να ανακαλύπτουν και να αποκαλύπτουν πράγματα που τους φέρνουν σε δύσκολη θέση και ότι αυτό τους ωφελεί, παρακινεί προς τη μίμηση. Επίσης, μέσα στην ομάδα υπάρχουν στάσεις και συμπεριφορές κάποιου ή κάποιων ατόμων που τα άτομα επιθυμούν να υιοθετήσουν. Έτσι, τα μέλη μέσω της παρατήρησης οικειοποιούνται των εμπειριών που έχουν αποκτήσει τα υπόλοιπα μέλη διαμέσου της μάθησης . Εύστοχη παρομοίωση για να δοθεί την κατανόηση της μιμητικής συμπεριφοράς, αποτελεί η παιδική ηλικία κατά την οποία τα άτομα μαθαίνουν συμπεριφορές και αντιλαμβάνονται τον κόσμο μέσα από την διαδικασία της μίμησης και της ταύτισης.
- Ø Διαπροσωπική μάθηση (Interpersonal Learning): Είναι μια μαθησιακή διαδικασία που αναδύεται από την αλληλεπίδραση και την εκμάθηση νέων, πιο προσαρμοστικών τεχνικών για την ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων με άλλα άτομα. Η έκφραση της γνώμης και η ειλικρίνεια των άλλων μελών επισημαίνουν συνήθειες ή συμπεριφορές που ενοχλούν και βοηθούν το άτομο να αντιληφθεί τι εντύπωση δίνει στους άλλους. Αναπτύσσεται η κοινωνική επαφή , η αλληλεπίδραση και η εμπιστοσύνη και συνιστά θα λέγαμε τον ακρογωνιαίο λίθο της ομαδικής εργασίας.
- Ø Συνεκτικότητα της ομάδας(Group cohesiveness or acceptance): Αφορά την αίσθηση του ανήκειν σε ένα σύνολο το οποίο γνωρίζει και τα θετικά αλλά και τα αρνητικά στοιχεία της προσωπικότητας ή αλλιώς το αίσθημα της συλλογικότητας όπως βιώνεται μέσα από την ομάδα. Πιο συγκεκριμένα αναφέρεται στην έλξη που νιώθει ένας μέλος της ομάδας προς την ίδια την ομάδα και προς τα υπόλοιπα μέλη. Τα μέλη μιας ομάδας που διέπονται από συνοχή αποδέχονται το ένα το άλλο, αλληλοϋποστηρίζονται και αναπτύσσουν σταθερές σχέσεις μεταξύ τους. Αυτό συμβαίνει γιατί η ομάδα έχει έναν κοινό στόχο : να αναπτύσσεται η αίσθηση της αποδοχής καθώς το άτομο αποκαλύπτει πράγματα για τον εαυτό του που το φέρνουν σε δύσκολη θέση και έτσι, στη συνέχεια να νιώσει ότι ανήκει («αίσθηση

του ανήκειν») τελικά σε μια ομάδα ανθρώπων που το καταλαβαίνουν και το αποδέχονται.

- Ø Κάθαρση (Catharsis): Το άτομο μοιράζεται και αποκαλύπτει συναισθήματα και εμπειρίες είτε του παρελθόντος είτε του παρόντος με αποτέλεσμα να ανακουφίζουν τον ενδεχόμενο πόνο, τις ενοχές ή το άγχος.
- Ø Υπαρξιακοί παράγοντες (Existential Factors): Η ομάδα συζητάει με όρους αναλυτικής ενδοσκόπησης βασικά ζητήματα της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως ο θάνατος, η μοναξιά, η ματαιότητα της ζωής, θέματα δηλαδή που μας απασχολούν έντονα σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας και συνήθως προσπαθούμε να αποσιωπήσουμε γιατί προκαλούν άγχος και κατάθλιψη. Τα άτομα της ομάδας εισπράττουν στήριξη καθώς έρχονται αντιμέτωπα με τα παραπάνω θεμελιώδη ζητήματα και καλούνται να δουν τη ζωή τους πιο ειλικρινά, να σεβαστούν τις ανάγκες τους, να δίνουν λιγότερη βαρύτητα σε όσα θεωρούν ασήμαντα και να συνειδητοποιούν περισσότερο ότι η ευθύνη για τη ζωή τους, τις πράξεις και τις επιλογές τους βρίσκεται στα δικά τους χέρια.
- Ø Κατανόηση εαυτού (Self-Understanding): Τα άτομα διερευνούν και μαθαίνουν τους λόγους για τους οποίους σκέφτονται και νιώθουν με συγκεκριμένο τρόπο. Ανακαλύπτουν και αποδέχονται μέρη του εαυτού τους που έως τώρα δε γνώριζαν. Εν ολίγοις, τα μέλη αποκτούν την ικανότητα να κατανοούν τις όποιες συμπεριφορές τους.
- Ø Μετάδοση πληροφοριών (imparting information): Κατά τη διάρκεια της θεραπείας δίνονται πληροφορίες για ποικίλα ζητήματα της ψυχικής υγείας καθώς και συγκεκριμένες οδηγίες σχετικά με αναρίθμητα καθημερινά προβλήματα. Έτσι και ο θεραπευτής αλλά και τα μέλη βοηθούν το ένα το άλλο με τη διαλλογή των πληροφοριών, των προτάσεων και των συμβουλών.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

2.1 Το group sweating ως παγκόσμια δραστηριότητα

Ορισμένοι αρχαιολόγοι ανακάλυψαν σχετικά πρόσφατα τα απομεινάρια από ένα sweat house, το οποίο χρονολογείται ότι χτίστηκε από τη φυλή των Μάγια γύρω στο 900 π.Χ. (Wilford, 2001). Είναι αξιοσημείωτο να αναφερθεί η κεντρική τοποθεσία του sweat house, γιατί σύμφωνα με κάποιους αρχαιολόγους, η θέση στο κέντρο της κοινότητας, αντανακλά τη σημαντικότητα του στοιχείου που επικρατεί, τόσο περί κοινοτικής ζωής όσο και περί κοινωνικοποίησης (Wilford, 2001). Σύμφωνα με τον Wilford 2001, το sweat house των Μάγια είναι πανομοιότυπο με τα American Indian sweat lodges τα οποία κυριαρχούν στις ΗΠΑ και τον Καναδά, γεγονός από το οποίο συμπεραίνεται ότι οι Μάγια επηρέασαν τα sweat lodges. Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι η βιομηχανική επανάσταση επέφερε αλλαγές ακόμα και στα λουτρά, προωθώντας τη χρήση του μετάλλου στα δωμάτια και έτσι ο μέσος όρος της θερμοκρασίας εντός των δωματίων είναι τώρα 70-80 βαθμοί κελσίου.

Σύμφωνα με την αρχαιολογία, εκτός από τη φυλή των Μάγια, υπήρχαν και άλλοι πολιτισμοί, όπως αυτοί των αρχαίων Ελλήνων και των Ρωμαίων, οι οποίοι θεωρούσαν ότι τέτοιες πρακτικές όπως το group sweating αποτελούσαν μία μορφή κοινωνικής και αναζωογονητικής δραστηριότητας, η οποία πέρασε από κουλτούρα σε κουλτούρα και διατηρείται μέχρι και σήμερα είτε με την ίδια είτε με εναλλακτική μορφή (Aaland, 1997).

Από την εκτενή βιβλιογραφία που υπάρχει γίνεται επίσης εμφανής η επιρροή που άσκησαν οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι στο ισλαμικό χαμάμ, τα ρωσικά λουτρά αλλά και τη φιλανδική σάουνα (βλ Aaland, 1997). Στην αρχαία Ελλάδα καθώς και τη Ρώμη, μερικά από τα λουτρά ήταν τόσο μεγάλα που αρκούσαν να χωρέσουν και 6.000 άτομα και κοστολογείται ότι η θερμοκρασία έφτανε μέχρι και τους 100 βαθμούς κελσίου, γι' αυτό και τα άτομα έπρεπε να φοράνε ειδικά παπούτσια για να αποφεύγουν τις φουσκάλες στα πόδια. Οι περισσότεροι από αυτούς τους πολιτισμούς χρησιμοποιούσαν τα καυτά λουτρά για σωματικό καθαρισμό, ενώ άλλοι απέδιδαν μια τελετουργική σημασία εξαγνισμού του σώματος, του πνεύματος και του μυαλού, η οποία αποτελούσε τρόπο ζωής για τα άτομα που αξιοποιούσαν τη σάουνα.



Το ρωμαϊκό λουτρό υιοθετήθηκε από το **ισλαμικό χαμάμ** αλλά προσαρμόστηκε στη μεσανατολική κουλτούρα (Staats, 1994). Δηλαδή, ενώ τα ρωμαϊκά λουτρά βρίσκονταν στο κέντρο εντός ενός μεγάλου κτιρίου στο κέντρο της πόλης, το ισλαμικό χαμάμ λάμβανε χώρα σε μικρά δωμάτια τα οποία βρίσκονταν σε διάσπαρτα σημεία της πόλης και με έντονο το θρησκευτικό στοιχείο, συμβόλιζε την υπακοή στον ισλαμικό νόμο περί υγιεινής και αγνότητας. Τόσο τα ρωμαϊκά λουτρά αλλά όσο και το ισλαμικό χαμάμ καθιερώθηκαν ως τόπος κοινωνικοποίησης.

Σύμφωνα με έρευνα του Staats (1994), σχετικά με την πρακτική αξία του χαμάμ στις γυναίκες, το ισλαμικό χαμάμ παίζει σημαντικό ρόλο σε ό, τι έχει να κάνει με την κοινωνικοποίηση, την ευημερία και την ευεξία των γυναικών. Αποτελεί μια χαλαρωτική δραστηριότητα κατά την οποία οι γυναίκες αξιοποιούν τη σάουνα όχι μόνο ως χώρο για σωματική δραστηριότητα, αλλά και ως μέρος μέσα στο οποίο μπορούν να αποκαλύπτουν διάφορα πράγματα για τον εαυτό τους. Επίσης, αξιοποιείται και σε διάφορες άλλες ιδιαίτερες περιστάσεις όπως σε θρησκευτικές γιορτές, γάμους αλλά και μετά τη γέννηση ενός παιδιού.

Το **ρωσικό λουτρό** είχε πολλαπλή χρήση και αποτελούσε επίσης κομμάτι πολλών τελετουργικών διαδικασιών γενικότερα, όπως για παράδειγμα σε γεννήσεις, γάμους και θανάτους.



To American-indian sweat lodge

είναι ευρέως γνωστό σε πολλές αμερικανικές- ινδιάνικες φυλές στην Αλάσκα, τον Καναδά, και το Μεξικό ακόμα και σήμερα, και χρονολογείται από το 400 π.Χ. Οι Αμερικανοί-Ινδιάνοι τα χρησιμοποιούσαν για πολλούς λόγους όπως για κοινωνικοποίηση, για ζεστασιά, σε διάφορες γιορτές και τελετουργίες που είχαν ιδιαίτερη σημασία, π.χ. σε γάμους, κατά την ενηλικίωση του ατόμου, στην προετοιμασία για τον πόλεμο ή το κυνήγι, με σκοπό την κάθαρση του μυαλού και του σώματος (Quinn & Smith, 1992). Η συνεκτικότητα της ομάδας ως βασικό χαρακτηριστικό της ομάδας, είχε παρατηρηθεί από πολλά άτομα που χρησιμοποιούσαν τα sweat lodges πολύ πριν συνδυαστεί με την ομαδική θεραπεία αφού, όπως τονίζουν και τα ίδια τα άτομα, το group sweating προάγει την κοινωνικοποίηση και θέτει τις βάσεις για την ανάπτυξη φιλικών σχέσεων με ιδιαίτερα χρήσιμες θεραπευτικές ιδιότητες για το σώμα και την ψυχή (Mails, 1991).

Επίσης, οι Αμερικανοί ήταν από τους πρώτους που το αξιοποίησαν για διάφορες παθήσεις όπως είναι η ψωρίαση και ο σακχαρώδης διαβήτης (Young, Ingram, & Swartz, 1989), αλλά και για μια ποικιλία άλλων προβλημάτων όπως για την αποκλίνουσα συμπεριφορά των νέων αλλά και για την απεξάρτηση από ναρκωτικές ουσίες (Hall, 1986). Σύμφωνα με την παράδοση, σχεδόν κάθε οικογένεια είχε ένα sweat lodge όπως συμβαίνει ακόμα και σήμερα. Παλαιότερα, οι μεγάλες οικογένειες είχαν ξεχωριστά sweat lodges για τους άντρες και τις γυναίκες, και στην περίπτωση που κάτι τέτοιο δεν ήταν εφικτό, τα χρησιμοποιούσαν διαφορετικές ώρες της ημέρας.

Το Finnish sauna



χρησιμοποιείται από τους Φιλανδούς οι οποίοι χρονολογείται ότι κάνουν χρήση της σάουνας πάνω από δυο χιλιάδες χρόνια . Είναι γνωστό δε, ότι σχεδόν όλα τα σπίτια σήμερα στη Φιλανδία έχουν το καθένα τη δική του σάουνα (Aaland, 1997). Όπως για τις παραπάνω φυλές έτσι και για τη φιλανδική κοινότητα, η χρήση της σάουνας είχε πολλαπλή χρησιμότητα και εξυπηρετούσε διάφορους σκοπούς. Ιστορικά, αποτελούσε ιερό μέρος στο οποίο πήγαιναν μετά την εκκλησία ως επιπρόσθετη τελετή εξαγνισμού και κάθαρσης.

Επίσης, όπως τονίζει ο Aaland (1997), συνδεόταν σε πολύ μεγάλο βαθμό με την κοινωνικοποίηση του ατόμου, με την ανάπτυξη και καλλιέργεια του ανθρώπινου πνεύματος ενώ πολλές φορές χρησιμοποιούνταν και από παραδοσιακούς θεραπευτές για την λύση ή τη βελτίωση πολλών ιατρικών προβλημάτων. Στον χώρο αυτό η επίτευξη τόσο της σωματικής αλλά όσο και της εγκεφαλικής χαλάρωσης ήταν πρωταρχικός στόχος. Με τον τρόπο αυτό τα αρνητικά συναισθήματα, οι σκέψεις ή το άγχος απομακρύνονταν από τον ανθρώπινο νου και οργανισμό και έτσι τα μέλη που συμμετείχαν στη διαδικασία της σάουνας έρχονταν πιο κοντά μεταξύ τους. Το συναισθηματικό δέσιμο συντελούσε σε μια πιο ουσιαστική επικοινωνία μεταξύ τους με αποτέλεσμα τα άτομα αυτά να απολαμβάνουν την σάουνα μέσα από μια ψυχαγωγική για αυτούς διαδικασία.

Επιπλέον, σύμφωνα με την παράδοση, την παραμονή πρωτοχρονιάς είθισται να χρησιμοποιούν τη σάουνα ακριβώς πριν τα μεσάνυχτα έτσι ώστε να υποδεχτούν τον καινούργιο χρόνο έχοντας εξαγνίσει τη ψυχή και το σώμα.

Τέλος, το finnish sauna αποτελούσε αναπόσπαστο κομμάτι για διάφορες τελετές όπως για παράδειγμα μετά από μία γέννα καθώς και στην περίπτωση θανάτου. Στην περίπτωση της γέννας το πρώτο μπάνιο του νεογέννητου έπρεπε να

πραγματοποιηθεί στη σάουνα εφόσον πίστευαν ότι με τον τρόπο αυτό πολλά χαρακτηριστικά για τη μελλοντική προσωπικότητα του παιδιού μπορούν να καθοριστούν από την σωματική και ψυχική ευημερία που επιτυγχάνεται στη σάουνα, όπως και αντίστοιχα σε περίπτωση θανάτου, αξιοποιούσαν τη σάουνα ως μια τελετουργία κάθαρσης του νεκρού πριν το τελευταίο του ταξίδι. (Leimu, 2002; Law, 1978).

Οι Ross and Ross (1992) μετά από έρευνα που διεξήγαγαν, διαπίστωσαν ότι εκτός από την θεραπευτική αξία σε ατομικό επίπεδο, υπάρχει και μια θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των ατόμων. Ο λόγος δεν είναι άλλος από το ότι οι άνθρωποι στη σάουνα μοιράζονταν τις ανησυχίες και τις δυσκολίες που αντιμετώπιζαν στην καθημερινότητά τους, εξέφραζαν την εκτίμησή τους για τα θετικά πράγματα της ζωής καθώς και για τις ανθρώπινες σχέσεις και αξίες. Σταδιακά, οι έρευνες που εξέταζαν την ομαδική συνοχή εντός των πλαισίων των χαμάμ, λουτρών κ.τ.λ. άρχισαν να αυξάνονται σημαντικά. Μέσα από αυτές τις έρευνες τονίστηκε ιδιαίτερα η ενότητα που νιώθουν μεταξύ τους τα μέλη (Boyd, 1974), η σημαντικότητα της φιλίας καθώς και η προώθηση της κοινωνικοποίησης (Mails, 1991), ενώ ο Lake (1987) για πρώτη φορά συγκρίνει το χώρο του χαμάμ με το κέντρο συμβουλευτικής στήριξης. Σε αυτό συνέβαλε το γεγονός ότι εντός του χώρου της σάουνας αναλύονται σε ομαδικό πλαίσιο διάφορα οικογενειακά ή συζυγικά προβλήματα, ατομικές ή ομαδικές συγκρούσεις, διάφοροι φόβοι καθώς και το άγχος, όπως το βιώνει το κάθε άτομο.

Στη συνέχεια, πολλοί συγγραφείς επικεντρώθηκαν στη σύγκριση μεταξύ του χαμάμ και της ομαδικής θεραπείας, καταγράφοντας τις ποικίλες ομοιότητες μεταξύ των δύο. Ανακάλυψαν λοιπόν πολλούς θεραπευτικούς παράγοντες όπως αυτοί καθιερώθηκαν αργότερα από τον Yalom (1995), ενώ άλλοι τόνισαν την επιρροή του χαμάμ ακόμα και στην γνωσιακή ανάπτυξη του ανθρώπου (π.χ., αλτρουισμό, ομαδική συνοχικότητα, κάθαρση, υπαρξιακά ζητήματα κ.τ.λ) (βλ. Colmant & Merta, 1999; Walkingstick-Garrett & Osborne, 1995).

Ταυτόχρονο ενδιαφέρον έδειξαν και οι εφημερίδες καθώς και τα ΜΜΕ, ξεκινώντας μια «ασυνείδητη» καμπάνια υπέρ της προώθησης των χαμάμ σαν ένα είδος μόδας, στιγματίζοντας με τον τρόπο αυτό τη μετάβαση από τον εθιμοτυπικό χαρακτήρα στην βιομηχανοποιημένη σκοπιά της χρήσης της σάουνας και του χαμάμ (Colmant & Merta, 2000, Leimu, 2002).

Σήμερα, η σάουνα έχει γίνει ευρέως γνωστή και θεωρείται αναπόσπαστο κομμάτι της ψυχαγωγίας μέσα από την χαλάρωση, αφού τη συναντάμε αρκετά συχνά σε διάφορους χώρους όπως σε πολλά ξενοδοχειακά καταλύματα, σε κέντρα αισθητικής, σε γυμναστήρια αλλά και σε διάφορα κέντρα υγείας. Εκτός από τη χρήση της σάουνας ως είδος ψυχαγωγίας, λειτουργεί και ως τρόπος αντιμετώπισης διαφόρων ασθενειών ή ως πρόγραμμα αποκατάστασης διαφόρων παθήσεων και καταστάσεων. Αυτή η χρησιμότητα του group sweating θα αναλυθεί εκτενέστερα στο επόμενο κεφάλαιο που αφορά την ιατρική χρησιμότητα του group sweating (βλ. Colmant & Merta, 1999; Walkingstick-Garrett & Osborne, 1995).

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η Ελλάδα είναι μια από τις χώρες των οποίων η κουλτούρα της είναι συνιφασμένη με το group sweating από τα αρχαία χρόνια. Αυτή η χρήση της σάουνας ή των ιαματικών λουτρών παρά τους αιώνες που έχουν περάσει, δεν εξαλείφθηκε ως στοιχείο του πολιτισμού. Παρ'όλα αυτά, παρατηρούνται βασικές διαφορές συγκριτικά με τον τρόπο και το σκοπό της χρήσης της σάουνας μεταξύ παρελθόντος και παρόντος.

Στη συνέχεια η συμβολή της Ελλάδας καθώς και η σχέση της με το group sweating σήμερα θα εξετασθεί πιο αναλυτικά, προκειμένου να εξετασθεί η σημαντικότητα αλλά και η χρησιμότητα του group sweating μέσα από διάφορες διαδικασίες όπως είναι για παράδειγμα η αξιοποίηση των ιαματικών λουτρών, εφόσον αυτό το είδος group sweating είναι το πλέον πιο ευρέως διαδεδομένο.

2.2 Υγεία και Ευεξία μέσα απο την Αξιοποίηση των Ιαματικών Λουτρών



Η ευεξία όπως ειπώθηκε μέχρι στιγμής δεν αφορά μόνο τη σωματική υγεία, αλλά και την ψυχική αφού προάγει την ποιότητα ζωής του ανθρώπου σε πολλά επίπεδα. Η ευεξία λοιπόν μπορεί να θεωρηθεί ως μια γενική αίσθηση, μια εσωτερική ακτινοβολία υγείας και δύναμης τόσο εσωτερικής όσο και εξωτερικής ομορφιάς. Είναι δηλαδή μια διαρκής διαδικασία την οποία αποζητά ο άνθρωπος καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του (Herriott E. ,1997).

Η επιτυχία της προσπάθειας του καθένα για μια καλύτερη ζωή, η κάλυψη των εσωτερικών επιθυμιών, των ιδιαιτεροτήτων του, η ελευθερία επιλογών, αποτελεί την προσωπική του συνταγή ευεξίας. Νιώθω καλά, περνάω καλά, σημαίνει αισθάνομαι ψυχικά ισορροπημένος και νιώθω υγιής. Γιατί αν η υγεία, όπως ορίστηκε και διατυπώθηκε και στο καταστατικό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (1946), είναι «η κατάσταση της πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας», εύκολα καταλαβαίνει κανείς ότι η έννοια της υγείας δεν αποδίδεται μόνο από την ιατρική, αλλά και από παράγοντες όπως το περιβάλλον, η οικονομία, η εργασία, η οικογένεια, η κοινωνία, οι διαπροσωπικές σχέσεις μεταξύ των ατόμων κτλ, και στηρίζεται απόλυτα στην αίσθηση της ευεξίας (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1946)

Η Ελλάδα λοιπόν, είναι προικισμένη με πηγές οι οποίες έχουν ωφέλιμες και σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Τα ιαματικά λουτρά αποτελούν μέρος του φυσικού πλούτου της περιφέρειας, ενώ οι θεραπευτικές τους ιδιότητες ήταν γνωστές, ήδη, από τους αρχαίους χρόνους. Τα νερά των ιαματικών πηγών, που χαρακτηρίζονται μεταλλικά, διαφέρουν από τις απλές πηγές, είτε λόγω της υψηλής

τους θερμοκρασίας, είτε λόγω της παρουσίας σπάνιων δραστικών συστατικών(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1946)



Θερμές και ιαματικές πηγές έχουν καταγραφεί σε 850 διαφορετικά σημεία σ' ολόκληρη τη χώρα, με αποτέλεσμα η Ελλάδα να κατατάσσεται στις πλουσιότερες, από πλευράς φυσικών πηγών, χώρες ανά τον κόσμο.

Πέρα από την πνευματική αναζωογόνηση, μεγάλος αριθμός ιαματικών πηγών στην Ελλάδα προσφέρει στους επισκέπτες την ευκαιρία ίασης χρόνιων παθήσεων με φυσικούς τρόπους (υδροθεραπεία). Παθήσεις όπως τα αρθρικά και οι ρευματοπάθειες παραδοσιακά συνδέονται με μεγαλύτερες ηλικίες, με συνέπεια τα ιαματικά λουτρά να έχουν καταχωρηθεί στην κοινή συνείδηση ως «θεραπευτική»

δραστηριότητα ηλικιωμένων, κυρίως, ατόμων. Ωστόσο, οι ευεργετικές ιδιότητες της υδροθεραπείας είναι πολύ ευρύτερες και ωφέλιμες για ανθρώπους κάθε ηλικίας αφού προσφέρουν μεταξύ πολλών άλλων, βελτίωση της εμφάνισης (κυρίως όσον αφορά στην κατάσταση του δέρματος) αλλά και μια γενικότερη αίσθηση χαλάρωσης και ευεξίας (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1946)

Η ανάπτυξη του ιαματικού τουρισμού και η καθιέρωση του τουρισμού υγείας και ευεξίας ακολούθησε ταχείς ρυθμούς, γεγονός που επέφερε την αναβάθμιση των παρεχόμενων υπηρεσιών και την ολοένα επεκτεινόμενη αξιοποίηση των ιαματικών φυσικών πόρων. Οι μορφές υδροθεραπείας που εφαρμόζονται στην Ελλάδα αφορούν στη λουτροθεραπεία, την πηλοθεραπεία, την εισπνοθεραπεία, την ποσιθεραπεία κ.α (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1946)

Τα 14 υδροθεραπευτήρια (ιδιοκτησίας Ε.Ο.Τ.) εξυπηρετούν ετησίως περί τα 100.000 άτομα, με 1.400.000 θεραπευτικές αγωγές, καθώς και δεκάδες άλλες ιαματικές πηγές που λειτουργούν από τοπικούς φορείς προσφέρουν στους επισκέπτες σύγχρονες υπηρεσίες υψηλών προδιαγραφών. Ακόμη, ιαματικά κέντρα (spa centers), με τις πλέον σύγχρονες υποδομές και εγκαταστάσεις και εξειδικευμένο προσωπικό, βρίσκονται στα περισσότερα ξενοδοχειακά καταλύματα, καθώς και σε αυτόνομα κέντρα που κατά κανόνα βρίσκονται στην Αθήνα και στη Θεσσαλονίκη (Διδασκάλου, 1999).

Τέλος, επισημαίνεται ότι οι φυσικοί πόροι είναι σε χρήση, αλλά ταυτόχρονα εισάγεται ένα νέο ολιστικό μοντέλο αναζωογόνησης σώματος και πνεύματος που περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων, προϊόντων και υπηρεσιών με κυρίαρχη συνιστώσα την αυξημένη θερμοκρασία στο ανθρώπινο σώμα. Έτσι, με ένα από τα καλύτερα κλίματα στον κόσμο, με μια μοναδική σε ποικιλία φύση, η Ελλάδα θα μπορούσε να είναι η ιδανική πρόταση για ψυχική και σωματική υγεία και αναζήτηση ευεξίας μέσα από φυσικές διαδικασίες και πηγές, έτσι ώστε να συνεχίσει την παράδοση και την κουλτούρα που κληρονόμησε από την ιστορία (Καλοκάρδου & Κραντονέλλης, 2005).

Από τα παραπάνω παρατηρείτε λοιπόν ότι αν και η κουλτούρα της Ελλάδας συνδέεται με το group sweating εκ αρχαιοτάτων χρόνων, σήμερα, το group sweating αξιοποιείται περισσότερο ως είδος ψυχαγωγίας από τα νεότερα σε ηλικία άτομα και

για ιατρικούς κυρίως λόγους απο τους πιο ηλικιωμένους. (Καλοκάρδου & Κραντονέλλης, 2005). Θα μπορούσε όμως, λόγω των αναρίθμητων ιαματικών πηγών να πρωτοπορήσει και να έχει δραστήριο ερευνητικό ρόλο σχετικά με τις επιδράσεις του group sweating και να εντάξει το sweat therapy σε διάφορες ομάδες ατόμων ως μια εναλλακτική μορφή ομαδικής θεραπείας. Επίσης, θα μπορούσε να αξιοποιηθεί ως τεχνική αντιμετώπισης πολλών παθήσεων και ασθενειών που απευθύνεται στον ευρύτερο πληθυσμό ανεξαρτήτου ηλικίας, εφόσον η ιατρική χρησιμότητα είναι επιστημονικά αποδεδειγμένη και αποτελεί έγκυρη τεχνική, όπως θα αναλύσουμε και στο αμέσως απόμεινο κεφάλαιο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : ΙΑΤΡΙΚΗ ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΟΥ GROUP SWEATING

3.1 Ανάλυση της εφίδρωσης

Στο παρελθόν, πολλοί θεραπευτές είχαν παρατηρήσει ότι ο υψηλός πυρετός μπορούσε να θεραπεύσει τους ασθενείς από διάφορες ασθένειες. Δημιουργώντας έτσι τεχνητό πυρετό, δηλαδή υψηλή θερμοκρασία σώματος, οι θεραπευτές κατάφεραν μέσω της εφίδρωσης να αποβάλλουν την ασθένεια από το σώμα του ασθενή. Στις μέρες μας ο πυρετός θεωρείται ένα μη επιθυμητό σύμπτωμα γιατί αυξάνει την αδιαθεσία μας και μας δυσανασχετεί. Παρ' όλα αυτά, η ζέστη πυροδοτεί όλες τις λειτουργίες του σώματος αφού όπως θα δούμε και παρακάτω ενδελεχώς, μπορεί να απομακρύνει τις τοξίνες, ανοίγει τους πόρους, σκοτώνει βλαβερά βακτήρια και ιούς και τέλος συμβάλλει στη καλύτερη λειτουργία του κυκλοφορικού ενδυναμώνοντας το ανοσοποιητικό σύστημα (Herriott, 1997).

Είναι σημαντικό πριν απο οποιαδήποτε συσχέτιση της σάουνας και της θετικής επιρροής της σε θέματα ψυχικής υγείας, να αναφερθούμε αρχικά στη χρήση της σάουνας ως εργαλείο της ιατρικής. Υπάρχουν πληθώρα κλινικών και εργαστηριακών ερευνών που στηρίζουν ότι η χρήση της σάουνας επιφέρει θετικά αποτελέσματα σε ποικιλία ασθενειών ή μολύνσεων όπως θα δούμε παρακάτω (Berger & Rounds, 1998). Πιο συγκεκριμένα, το sweat therapy συνιστάται σε πολλές περιπτώσεις μολύνσεων, παθήσεων αλλά και σε περιπτώσεις ανθρώπων που πάσχουν απο αϋπνία (Weil , 1997; Herriott, 1997; Weil , 1982).

Πιο συγκεκριμένα, η σημαντικότητα του ιδρώτα και η συμβολή αυτού στην καλύτερη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού θα εξετασθεί παρακάτω. Η εφίδρωση λοιπόν, είναι μια απαραίτητη λειτουργία του οργανισμού η οποία προλαβαίνει την υπερθέρμανση του σώματος μέσω της εξάτμισης του ιδρώτα. Συγκεκριμένα ο ιδρώτας είναι ένα υγρό το οποίο εκκρίνεται από τους «ιδρωτοποιούς» αδένες του δέρματος των ανθρώπων και των ζώων και είναι το πιο αραιό υγρό του σώματος (Weil , 1997; Herriott, 1997; Weil , 1982).

Σε όλη την επιφάνεια του σώματός του ανθρώπου υπάρχουν περίπου 2,5-3 εκατομμύρια ιδρωτοποιοί αδένες, αριθμός που διαφέρει από άτομο σε άτομο, καθώς επίσης και από περιοχή σε περιοχή του σώματος στο ίδιο άτομο. Οι περισσότεροι από τους ιδρωτοποιούς μας αδένες βρίσκονται στις παλάμες, τα πέλματα και τις μασχάλες, σημεία στα οποία δηλαδή ιδρώνουμε και περισσότερο (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1946).

Ο ιδρώτας αποτελείται από νερό, ανόργανα άλατα, λιπαρά οξέα κ.α. Άφθονο ιδρώτα βγάζουν οι άνθρωποι, αλλά και τα ζώα, κυρίως όταν κάνει ζέστη, αλλά και σε άλλες περιπτώσεις. Όταν η θερμοκρασία ανεβαίνει προκαλείται υπερθέρμανση στον οργανισμό και η έκκριση του ιδρώτα αποτελεί διαδικασία ψύξης του οργανισμού βοηθώντας τον έτσι να διατηρήσει τη φυσιολογική του θερμοκρασία (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1946).

Ο άνθρωπος μπορεί να ιδρώσει κατά τη διάρκεια μιας επίπονης εργασίας, μετά από έντονη προσπάθεια ή μετά από έντονη άσκηση. Επίσης, έντονη εφίδρωση παρατηρείται όταν το άτομο νιώθει πίεση, άγχος, αγωνία, φόβο ή άλλες καταστάσεις ψυχικής έντασης. Συχνά, η έκκριση ιδρώτα προκαλείται και τεχνητά με φάρμακα, εντριβές, θερμά λουτρά, ζεστά ροφήματα και κάνει καλό σε δηλητηριάσεις και κρυολογήματα (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 1946)

Ουσιαστικά, ο ιδρώτας δηλαδή επιτελεί δυο βασικές, σημαντικές λειτουργίες για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η μια είναι ο έλεγχος της θερμοκρασίας του σώματος και η δεύτερη είναι το ότι μέσω αυτού αποβάλλονται οι τοξίνες από το ανθρώπινο σώμα. Ο οργανισμός τοξινώνεται μέσω των τροφών, του καπνίσματος, των

φαρμάκων, του μολυσμένου περιβάλλοντος αλλά και του αέρα. Το σώμα διαθέτει τους δικούς του μηχανισμούς για την αποβολή αυτών των τοξινών. Η αποβολή τους γίνεται μέσω της ούρησης, των κοπράνων, αλλά και του ιδρώτα. Αν το σώμα δεν αποβάλλει αυτές τις τοξίνες, δημιουργούνται πονοκέφαλοι, δυσκοιλιότητα, δυσπεψία, τριχόπτωση, κακή διάθεση καθώς και άλλες μικρές ή σοβαρές ασθένειες (Weil , 1997; Herriott, 1997; Weil , 1982).

Επίσης, πολλές φορές ο ιδρώτας μπορεί να είναι και σύμπτωμα κάποιας πάθησης ή ενδεικτικό κάποιου ιατρικού προβλήματος. Π.χ. αν κάποιος παρατηρήσει ότι ιδρώνει περισσότερο από ότι συνήθως ή ότι έχει νυχτερινούς ιδρώτες χωρίς κανέναν εμφανή λόγο, θα πρέπει να επισκεφθεί το γιατρό του. Επίσης, οι κρύοι ιδρώτες είναι μια κατάσταση την οποία κανείς δεν πρέπει να αγνοεί αφού αποτελούν μια αντίδραση του σώματος σε σοβαρές ασθένειες. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί και στην οσμή του ιδρώτα, αφού και αυτή μπορεί να είναι ενδεικτική συγκεκριμένων ιατρικών παθήσεων (Weil , 1997; Herriott, 1997; Weil , 1982).

3.2 Ιατρική χρησιμότητα του group sweating

Με τη χρήση των παραδοσιακών χαμάμ αλλά κυρίως της σάουνας που είναι και πιο διαδεδομένη, επιτυγχάνεται η διαδικασία της εφίδρωσης με αποτέλεσμα την σωματική χαλάρωση και ευεξία. Η χρήση της, βοηθά στην αποβολή των τοξινών, οι οποίες αν μείνουν μέσα στο σώμα προκαλούν δυσφορία, βάρος, πρήξιμο, κακό μεταβολισμό, ψυχική αδιαθεσία, κόπωση, κατάθλιψη, νεύρα, αμφιθυμία και θυμό. Με τον ατμό ανοίγουν οι πόροι μέσα από τους οποίους αποβάλλεται μεγάλη ποσότητα τοξινών και έτσι μέσω της εφίδρωσης η θερμοκρασία του σώματος διατηρείται σε ανεκτά και υγιή επίπεδα. Σύμφωνα με τους Leppaluoto, 1988; Hasday, 1997 τα ευεργετικά αποτελέσματα στις διάφορες περιπτώσεις στις οποίες η χρήση της σάουνας παίζει σημαντικό ρόλο, αναφέρονται εκτενέστερα παρακάτω και είναι οι εξής:

Σε ότι αφορά τη συμβολή της χρήσης της σάουνας κατά των μολύνσεων, θεωρείται ότι η χρήση της σάουνας ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα προκαλώντας «παροδικό πυρετό» αφού αυξάνει τη θερμοκρασία του

σώματος (Leppaluoto, 1988; Hasday, 1997). Οι υψηλές θερμοκρασίες προκαλούν τη δημιουργία αντιβακτηριδιακών οργανισμών και αντισωμάτων, οι οποίοι μέσα από εργαστηρικά πειράματα έχει αποδειχθεί ότι λειτουργούν ως αντίσταση για την ηπατίτιδα Β, τον τέτανο, παρασιτικές και βακτηριδιακές μολύνσεις (Metze, 1989; Jones, 1995; Howard, 1996).

Επιπλέον, έχουν καταγραφεί από έρευνες ότι η χρήση της σάουνας ως επιπρόσθετη δραστηριότητα μπορεί να συμβάλλει στην καταπολέμηση του καρκίνου (βλ. Howard, 1996). Η υποθερμία σε συνδυασμό με χειμοθεραπεία και ακτινοβολία, φαίνεται ότι επιφέρει πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα για την αντιμετώπιση του καρκίνου.

Άλλη μια χρήση της σάουνας, η οποία είναι πιο ευρέως γνωστή, είναι η αξιοποίηση της δραστηριότητας ως μέσο για την απώλεια τοξίνων. Το σώμα μέσα από την εφίδρωση απαλάσσεται από τοξίνες που επιβαρύνουν τον οργανισμό και βοηθάει στη γενικότερη καλύτερη λειτουργία του οργανισμού αφού ο ιδρώτας είναι η οδός διαμέσου της οποίας ο οργανισμός αποβάλλει διάφορα μέταλλα όπως είναι το αλουμίνιο, ο μόλυβδος και ο σίδηρος (Weil, 1997; Omakhodian & Howard, 1994; Cohn JR, Emmett, 1978).

Επίσης, πολλές κλινικές έρευνες συνιστούν ότι βοηθά στην αποβολή μη επιθυμητών ουσιών, πέραν των τοξικών. Πιο συγκεκριμένα, διάφορες ναρκωτικές ουσίες (αμφεταμίνες, ηρωίνη, κοκαΐνη) αποβάλλονται πιο γρήγορα από τον οργανισμό μέσω της εφίδρωσης, αν και συνήθως αυτό συμβαίνει σε ελάχιστη ποσότητα (νανογραμμάρια) (Cone et al., 1994, Fay et al., 1996, Spiehler 1996). Το ίδιο παρατηρείται να συμβαίνει και με την αιθυλική αλκοόλη όταν υπάρχει μεγάλη συγκέντρωση στο αίμα (Quinton, 1983).

Από την άλλη πλευρά, ερευνητές και ιατροί επίσης στηρίζουν και προτείνουν τη χρήση της σάουνας ως μέσο αντιμετώπισης πολυάριθμων δερματολογικών παθήσεων. Η επαναλαμβανόμενη χρήση σάουνας βοηθάει στο υγιές δέρμα επιταχύνοντας τη ροή του αίματος μέσα στον οργανισμό διευκολύνοντας έτσι την αναπνοή (καλύτερη παροχή οξυγόνου), και τη ροή άλλων ουσιών που βοηθούν στην εξυγίανση του δέρματος (Hannuksela M, Vaananen, 1988; Weller, 1996; Kloth, 1995). Επιπλέον, η σάουνα χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση πολλών παθήσεων

του δέρματος όπως είναι η ψωρίαση, πυτιρίαση, μυκητιάσεις κ.τ.λ. (Hannuksela M, Vaananen, 1988, Vuori, 1988).

Πέραν της χρησιμότητας της χρήσης της σάουνας και της συμβολής της στις παθήσεις και ασθένειες που προαναφέρθηκαν, ωφέλιμη αποδεικνύεται και σε άλλες παθήσεις, όπως είναι η ρινίτιδα, μυοσκελετικά τραύματα, ρευματικές παθήσεις, αϋπνία, αρθρίτιδα καθώς και μείωση των επιπέδων άγχους και στρες (Isomaki, 1988; Scull, 1986; Castleman, 1996).

Εν ολίγοις, όπως προκύπτει από όλα τα παραπάνω, η χρήση της σάουνας αδιαμφισβήτητα, αποτελεί πολύτιμο εργαλείο για την ιατρική αντιμετώπιση παθήσεων και ασθενειών, και η πρακτική της χρησιμότητα είναι καθιερωμένη και επιβεβαιωμένη από την ιατρική κοινότητα (Isomaki, 1988; Scull, 1986; Castleman, 1996).

Περιπτώσεις στις οποίες αντενδείκνυται η χρήση της σάουνας

Είναι απαραίτητο να επισημανθεί ότι ακόμα και τα ωφέλη της επαναλαμβανόμενης χρήσης της σάουνας εγκυμονούν κινδύνους και γι'αυτό δεν συνιστάται αλόγιστη χρήση. Για παράδειγμα, υπάρχουν περιπτώσεις που αναπτύσσονται συγκεκριμένες μολύνσεις, αντί να αντιμετωπίζονται, όπως είναι οι επονομαζόμενες «φουσκάλες» (blisters) (Roberts, 1979). Επίσης ναι μεν η χρήση της σάουνας συνιστάται ως τρόπος πρόληψης κατά του καρκίνου και ως επιπρόσθετο μέτρο για την αντιμετώπισή του, αλλά εργαστηρικά πειράματα έχουν αποδείξει ότι υπάρχει κίνδυνος δυσλειτουργίας γονιδιακών μηχανισμών, ενώ άλλα πειράματα σε ζώα έχουν δείξει ότι υπάρχει κίνδυνος μετάστασης σε όλο το σώμα εξαιτίας της αύξησης της θερμοκρασίας (Dinarello, 1986; Sakkers, 1995; Kapp, 1996).

Έτσι, πρέπει να ληφθούν υπόψιν οι πιθανοί κίνδυνοι και να γίνεται επαναλαμβανόμενη χρήση της σάουνας μόνο μετά από τη λήψη πλήρους ιατρικού ιστορικού για τον λόγο του ότι υπάρχει αυξημένη επικινδυνότητα σε συγκεκριμένες ομάδες ασθενών (Dinarello, 1986; Sakkers, 1995; Kapp, 1996).

Για παράδειγμα δεν συνιστάται η επαναλαμβανόμενη χρήση απο παιδιά, απο γυναίκες κατά την περίοδο εκγυμοσύνης, απο υπερήλικους, καθώς και σε περιπτώσεις τραυματισμών, οξείες μυοσκελετικές διαταραχές, υπόταση ή υπέρταση, σε περίπτωση λήψης συγκεκριμένης ιατροφαρμακευτικής αγωγής σύμφωνα με την οποία αντενδείκνυται η έκθεση σε ζεστό ή καυτό περιβάλλον, σε συγκεκριμένες αγγειολογικές και δερματολογικές παθήσεις (καψίματα, φουσκάλες, εξανθήματα, αλλεργίες κ.τ.λ.) αλλά και σε περιπτώσεις νευρολογικών διαταραχών όπως είναι η σκλήρυνση κατά πλάκας (Βλ. Vuori, 1988; Scull SA, Dow, 1986; Hartigan et al. 1996; Jokinen et al. 1988; Hu et al. 1985; Park et al. 1995)

Τέλος, σύμφωνα με τις ιατρικές εργαστηριακές και κλινικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί μέχρι τώρα, τα αποτελέσματα σχετικά με τη χρήση της σάουνας ως τρόπος αντιμετώπισης πολλών παθήσεων και ασθενειών είναι αρκετά υποσχόμενη, αν και σαφώς είναι αναγκαία η περαιτέρω διερεύνηση και διασταύρωση των αποτελεσμάτων. Παρ' όλα αυτά, όπως προτείνουν και οι ερευνητές Berger & Rounds (1998), τα κοινωνικά, πνευματικά και ψυχολογικά οφέλη της χρήσης της σάουνας καθώς και άλλων τέτοιων παρόμοιων δραστηριοτήτων, ξεπερνούν την πιθανή ιατρική επικινδυνότητα και γι' αυτό χρησιμοποιείται ευρέως και πολλές φορές χωρίς την ιατρική συμβουλή ή συναίνεση.

Έτσι, για την αποτελεσματικότερη χρήση της σάουνας αλλά και για την αποφυγή τυχόν αρνητικών αποτελεσμάτων για τις περιπτώσεις στις οποίες η χρήση της αντενδείκνυται, είναι προτιμότερη αλλά και απαραίτητη η συνεργασία διαφορετικών ειδικοτήτων έτσι ώστε να ελαχιστοποιηθεί το περισσότερο δυνατό ο κίνδυνος οποιασδήποτε παρενέργειας. Προτείνεται λοιπόν να συνιστάται η σάουνα στους ασθενείς ως επιπλέον τρόπος βελτίωσης σε θέματα που αφορούν τη σωματική και ψυχική υγεία, αφού όμως πρωτίστως έχει ληφθεί αναλυτικό ιατρικό ιστορικό (Berger & Rounds, 1998).

Πέραν όμως της ιατρικής χρησιμότητας του group sweating, η βιβλιογραφία αναφέρει και στηρίζει επιστημονικά και τα ψυχολογικά οφέλη του group sweating, τα οποία έθεσαν τις βάσεις της εγκυρότητας και της εφαρμογής του sweat therapy όπως εφαρμόζεται σήμερα απο πολλούς θεραπευτές. Παρακάτω λοιπόν θα γίνει μια σύντομη αναφορά στις ψυχολογικές επιδράσεις του sweating όπως έχουν προκύψει

απο αποτελέσματα και ευρύματα ερευνών που χρονολογούνται κατά βάση από τη δεκαετία του '70 (Yalom, I. D. 1995).

3.3 Οι ψυχολογικές επιδράσεις του sweating

Αρχικά είναι σημαντικό να ειπωθεί ότι με τον όρο ψυχολογικές επιδράσεις του sweating, εννοούμε τις επιδράσεις εκείνες οι οποίες προκαλούνται από την εφίδρωση και επηρεάζουν την ψυχολογική κατάσταση του ατόμου ή τουλάχιστον συνδράμουν στο μεγαλύτερο ποσοστό στην θετική κατά βάση αλλαγή αυτής της κατάστασης (Kuusinen and Markku, 1972).

Έρευνες με απώτερο στόχο τη μέτρηση των ψυχολογικών επιδράσεων της εφίδρωσης, εκλείπουν από τη βιβλιογραφία ενώ, αποτελούν σχετικά ένα πρόσφατο φαινόμενο προς διερεύνηση, αφού το ερευνητικό ενδιαφέρον εντοπίζεται αρχικά τη δεκαετία του '70 με πρωτοπόρους τους Kuusinen and Markku (1972). Πριν από τη συγκεκριμένη έρευνα υπάρχουν σποραδικές αναφορές (βλ. Covalt, 1954) σχετικά με τις θετικές επιδράσεις της σάουνας και των χαμάμ στη ψυχολογία του ανθρώπου με γενικευμένες αναφορές στην ευεξία και την ευφορία που προκαλούν, χωρίς όμως αξιόπιστα, έγκυρα και επανελεγχόμενα αποτελέσματα. Covalt, 1954

Οι Kuusinen and Markku 1972 συγκεκριμενοποίησαν την έρευνά τους θέτοντας ως στόχο τη μέτρηση της ψυχοκινητικής απόδοσης και της διάθεσης σε δείγμα είκοσι αντρών. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν κάποια αξιοσημείωτη διαφορά σχετικά με την ψυχοκινητική προσαρμογή, ενώ αναφορικά με τη διάθεση, καταγράφηκε μια μικρή διαφορά σχετικά με το άγχος και την επιθετικότητα (Kuusinen and Markku, H (1972). Immediate aftereffects of the Finnish sauna on Psychomotor performance and mood. Journal of Applied Psychology).

Μέχρι τη δεκαετία του '90, οι ψυχολογικές επιδράσεις της χρήσης της σάουνας συνέχισαν να αναλύονται σε θεωρητικό επίπεδο και κατά κύριο λόγο από

την ψυχαναλυτική σκοπιά, ως μία χαλαρωτική και ευχάριστη εμπειρία που συνδυάζει ψυχολογική, ψυχική και κοινωνική ευχαρίστηση (Sori, 1988).

Η χρήση της σάουνας φαίνεται να μειώνει την επιθετική συμπεριφορά και τις πιέσεις που προκύπτουν από την καθημερινή ρουτίνα και τριβή, καθώς επίσης συνεισφέρει σημαντικά στο να παραμένουν τα συναισθήματα του ατόμου στο επίπεδο του υποσυνείδητου καθώς επίσης επιτυγχάνει το συνδυασμό της μητρικής ζεστασιάς με την πατρική δυναμικότητα (Sori, 1988).

Άλλη μια έρευνα, αυτή των Frankva and Franek (1990) σε δείγμα εκατό αντρών και γυναικών κατέγραψε τις πρώτες θετικές επιδράσεις της σάουνας σε ψυχικές καταστάσεις. Τα αποτελέσματα ήταν πολύ ελπιδοφόρα αφού έδειξαν ότι οι θετικές επιδράσεις είναι εμφανείς και περιλαμβάνουν την πνευματική ικανοποίηση, τη ενέργεια και τη χαλάρωση του ατόμου καθώς επίσης και την ανακούφισή του από το στρες και το άγχος.

Σταδιακά λοιπόν οι ερευνητές άρχισαν να επιδεικνύουν έντονο ενδιαφέρον στην εφίδρωση και στις επιδράσεις της. Συγκεντρώνοντας τις μελέτες και τη σχετική βιβλιογραφία περί της εφίδρωσης, καταλήγουμε στο γεγονός ότι τα πιο αδιάσειστα ευρήματα σχετικά με τη χρήση της σάουνας και τις ψυχολογικές επιδράσεις αυτής, είναι αυτά που υποδεικνύουν ότι προκαλεί αισθήματα χαλάρωσης και ανακούφισης από το στρες και το άγχος (βλ. Colmant & Merta, 2000; Gutierrez, Vazquez, & Beumont, 2002; Sorri, 1988).

Άλλες έρευνες προσθέτουν στα παραπάνω χαρακτηριστικά, αυτά της αναζωογόνησης, της εσωτερικής ισορροπίας, της θετικής ενέργειας, της ευημερίας, της ψυχολογικής αποσυμφόρισης καθώς και της καταπολέμησης της ανίας και της σωματικής εξουθένωσης (Gauvin & Rejeski, 1993, McAuley & Courneya, 1994).

Για παράδειγμα, η έρευνα των Gauvin & Spence (1998) μετά από ενδελεχή διερεύνηση των ψυχολογικών επιδράσεων του group sweating, καταλήγει ότι μειώνονται δραματικά τα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης, αφού προάγονται τα θετικά συναισθήματα, η ενέργεια και η ψυχική ηρεμία.

Εξαιτίας του ότι οι ψυχολογικές επιδράσεις του group sweating έχουν τόσο θετικά αποτελέσματα, πολλοί ερευνητές ξεκίνησαν τις κλινικές έρευνες συνδέοντας

το group sweating με την ομαδική θεραπεία, χωρίς όμως να διευκρινιστεί απαραίτητα ο τύπος της ομάδας (π.χ. ομάδα πρώην χρηστών ναρκωτικών ουσιών), με απώτερο σκοπό ο επανέλεγχος των αρχικών αποτελεσμάτων. Το σκεπτικό των ερευνητών βασιζόταν στην ιδέα ότι εφόσον το group sweating αποφέρει τόσο θετικά αποτελέσματα, τα οποία αγγίζουν τους στόχους της ομαδικής θεραπείας, πολύ πιθανό, περιορίζοντας την ομάδα του group sweating και κάνοντας παράλληλα και μια συνεδρία ομαδικής θεραπείας, τα αποτελέσματα θα μπορούσαν να επιφέρουν τα ίδια ή και καλύτερα αποτελέσματα(Gauvin & Spence 1998).

Έτσι, Οι Colmant, Eason, Winterowd, Jacobs, & Cashel (2009) εξέτασαν τις ψυχολογικές επιδράσεις του group sweating σε συνδυασμό με ομαδική θεραπεία και ως εργαλείο μέτρησης της αποτελεσματικότητας ήταν οι θεραπευτικοί παράγοντες αλλά και οι ευρύτερες συναισθηματικές καταστάσεις που βίωσαν τα άτομα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι ερευνητές επέλεξαν ένα δείγμα εικοσιτεσσάρων φοιτητών, το οποίο χώρισαν σε δύο ομάδες. Η μία ομάδα παρακολούθησε συνεδρία ομαδικής θεραπείας σε συνδυασμό με group sweating, ενώ η άλλη ομάδα έκανε την παραδοσική συνεδρία της ομαδικής θεραπείας.

Η ομάδα που συνδύασε την ομαδική θεραπεία με το group sweating είχε καλύτερα αποτελέσματα αφού αναφέρθηκε ότι οι συνεδρίες ήταν πιο ωφέλιμες, υπήρχε καλύτερη συνεκτικότητα της ομάδα και η συνεδρία χαρακτηρίστηκε ως μια ευχάριστη εμπειρία. Απο την άλλη πλευρά, η ομάδα με την παραδοσιακή ομαδική θεραπεία δεν ανέφερε ούτε κάποιο ιδιαίτερα θετικό χαρακτηριστικό αλλά ούτε και αρνητικό στη συνεδρία, επιδεικνύοντας μια σχετική αδιαφορία στην παραδοσιακή ομαδική θεραπεία(Colmant and Merta 1999).

Όπως τονίζουν και οι Colmant and Merta (1999), είναι βασικό το sweat therapy όταν αξιοποιείται και εξετάζεται ως τεχνική ομαδικής θεραπείας για να πιστοποιηθούν οι θετικές του επιδράσεις, απαραίτητο κρίνεται να αποκλείονται οποιοσδήποτε ιεροτελεστίες και τελετουργικές διαδικασίες που θυμίζουν οποιοδήποτε, εν γένει, τελετουργικό (π.χ. θρησκευτικό) που γινόταν παλαιότερα και να επικεντρώνεται στους στόχους που θέτει ως θεραπευτική ομάδα. Κοινώς, να μπορεί να ξεπερνάει τη πολιτισμική αξία του group sweating και να το αξιοποιεί αποκλειστικά για τις θεραπευτικές του ιδιότητες σε ψυχολογικό επίπεδο. Βέβαια,

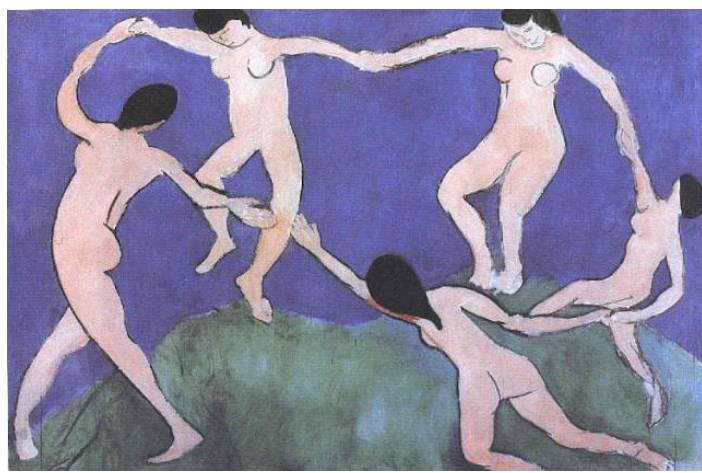
όπως θα δούμε και παρακάτω εκτενέστερα, κάποιοι ερευνητές και θεραπευτές που αξιοποιούν το sweat therapy σε ζητήματα ψυχικής υγείας, διατηρούν έναν τελετουργικό χαρακτήρα στην όλη διαδικασία διότι θεωρείται ότι ενδυναμώνει την ομάδα.

Πριν όμως αναλυθεί το sweat therapy καθώς και η αποτελεσματικότητα αυτού σε ζητήματα ψυχικής υγείας, απαραίτητη κρίνεται η αναφορά στην ομαδική θεραπεία όπως έχει καθιερωθεί χρόνια τώρα ως έγκυρη θεραπευτική προσέγγιση, η ανάλυση των τεχνικών και των διαδικασιών που ακολουθεί η ομαδική θεραπεία, η συσχέτιση της ομαδικής θεραπείας με τους θεραπευτικούς παράγοντες, στους οποίους στηρίζεται το sweat therapy καθώς και η αναφορά του θεωρητικού μοντέλου του sweat therapy ώστε να εξετασθεί και η θεωρητική αξία αυτής της τεχνικής όπως έχει αναλυθεί από τους Colmant & Eason (2009).

Άλλη μια μεταβλητή που θα αναλυθεί στα πλαίσια της ομαδικής θεραπείας στο παρακάτω κεφάλαιο και εκλείπει αισθητά από το μοντέλο του sweat therapy και από διάφορες κλινικές έρευνες του group sweating, είναι ο ρόλος του θεραπευτή, για τον οποίο στην πορεία της εργασίας θα προτείνουμε κάποιες παραμέτρους προς μελλοντική διερεύνηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο : ΤΟ ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΤΟΥ SWEAT THERAPY

4.1 Ομαδική Θεραπεία



Η ομαδική ψυχοθεραπεία είναι μια μορφή ψυχοθεραπείας που βασίζεται στις διεργασίες και τα αποτελέσματα που επισυμβαίνουν όταν η ίδια μικρή ομάδα ανθρώπων συναντάται τακτικά σε καθορισμένο τόπο και χρόνο, για μακρό χρονικό διάστημα με ένα εκπαιδευμένο θεραπευτή και με τον σκοπό να αποκτηθεί βελτίωση σε νευρωτικά συμπτώματα και αλλαγή προσωπικότητας σε ορισμένους τομείς. Βασικές συνιστώσες στην ομαδική προσέγγιση είναι το σταθερό πλαίσιο λειτουργίας, όπως αυτό ορίζεται στις ψυχαναλυτικές τουλάχιστον θεραπείες, που αφορά στον τόπο, τον χρόνο, το περιβάλλον και τη στάση του θεραπευτή ή των θεραπευτών (Yalom, I. D. 1995).

Επιπλέον, η διάρκεια της θεραπείας ποικίλλει ανάλογα με τον πληθυσμό της ομάδας, χωρίς ωστόσο να μπορεί να είναι μικρότερη των τριών ετών. Η συγκρότηση της ομάδας σε ανοιχτού ή κλειστού τύπου και η εφαρμογή της αναλυτικής μεθόδου αφορά στην εγκατάσταση, επεξεργασία κι ερμηνεία της μεταβίβασης με το χαρακτηριστικό βέβαια συνακόλουθο ότι στην ομαδική κατάσταση η μεταβίβαση δεν αφορά μόνο το θεραπευτή αλλά και τα μέλη της ομάδας (Yalom, I. D. 1995).

Αποδεχόμενοι το γεγονός ότι γεννιόμαστε και αντιλαμβανόμαστε την ύπαρξή μας μέσα στο φυσικό πλαίσιο της οικογενειακής μονάδας, στρεφόμαστε στη

συγκρότηση μιας ομαδικής κατάστασης, η οποία παραπέμπει πάντα σε αυτή την αρχική κατάσταση. Αυτό συμβαίνει για να μπορέσουμε να επεξεργαστούμε τις ενδοβλημένες σχέσεις και τα μοτίβα της συμπεριφοράς και των αμυντικών μηχανισμών, προκειμένου να βελτιώσουμε τις διαταραχές στις διαπροσωπικές σχέσεις και την αντίληψη και διαχείριση του εαυτού μέσα στο κοινωνικό σύνολο. Το άτομο ερχόμενο σε μια σημασιοδοτημένη επαφή με τα μέλη της ομάδας χρειάζεται να «μοιραστεί» τη θεραπευτική παρουσία και να συζητήσει εις βάθος τα συναισθήματα που αναπτύσσονται στη διαμόρφωση της σχέσης, εφόσον θα πρέπει να αντιμετωπιστούν τα στερητικά κι ως εκ τούτου τα ματαιωτικά συναισθήματα που αναδύονται (Yalom, I. D. 1995).

Οι παλινδρομήσεις που σημειώνονται στο ομαδικό εγχείρημα ακολουθούν τα στάδια της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης, αλλά η εννοιοδότηση αφορά ερμηνείες που αναφέρονται στην ομαδική πλαισίωση, ώστε το υλικό να δουλεύεται μέσα από τους κανόνες και την αναγωγή του μερικού στο όλο. Αυτού του τύπου η προσέγγιση μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντιληφθεί τον εαυτό του μέσα από τη δυναμική της ομάδας και να εστιάσει τόσο στην ενδοατομική συγκρότηση όσο και στην κοινωνική αποδοχή της προσωπικότητάς του. Ένας από τους βασικότερους θεωρητικούς της ομαδικής ψυχοθεραπείας, ο S. H. Foulkes, ονομάζει την ομάδα «εργαστήρι» για τη ζωή.

Στα πλαίσια των θεραπευτικών παραγόντων επικεντρώνεται και αρθρώνεται η πρόταση της θεραπευτικής εκδοχής μέσα από την ομαδική προσπέλαση των ατομικών ζητημάτων. Ας δούμε όμως εκτενέστερα αρχικά την λειτουργία της ομαδικής ψυχοθεραπείας προκειμένου να γίνει κατανοητή σε κάθε είδους αναγνώστη η σημαντικότητά της, έτσι ώστε να συσχετιστεί στη πορεία ο συνδυασμός αυτής με το group sweating και τις ευεργετικές για τον άνθρωπο επιδράσεις του. Οφείλουμε να αναφέρουμε ότι όλη η ανάλυση αυτού του κεφαλαίου σχετικά με την ομαδική θεραπεία αποτελεί μια περίληψη των χαρακτηριστικών, των στόχων και των αρχών της ομαδικής θεραπείας όπως έχουν αναλυθεί από τον Yalom (1995).

Η δουλειά του θεραπευτή λοιπόν, κατά τον Yalom, είναι να δημιουργεί τους μηχανισμούς της θεραπείας και να τους θέτει σε λειτουργία. Κάποιες φορές ο θεραπευτής για να το πετύχει αυτό λειτουργεί σαν το «δυναμό» του αυτοκινήτου.

Τροφοδοτεί την ομάδα γινόμενος και αυτός μέλος της και έτσι δέχεται προσωπική επίδραση και αλληλεπίδρα. Άλλες φορές φροντίζει την ομάδα θέτοντας τον εαυτό του από έξω, σαν τον μηχανικό που φροντίζει το αυτοκίνητο(Yalom, I. D. 1995)

Βασική προϋπόθεση για την εφαρμογή όποιας θεραπευτικής τεχνικής, είναι να υπάρχει μια σταθερή θετική σχέση ανάμεσα στον θεραπευτή και στον θεραπευόμενο. Η θεμελιώδης στάση του θεραπευτή οφείλει να είναι μια στάση έγνοιας, αποδοχής, αυθεντικότητας και ενσυναίσθησης. Καμιά τεχνική δεν έχει σημασία χωρίς αυτά(Yalom, I. D. 1995).

Στην συνέχεια εξετάζει τις τεχνικές που χρησιμοποιεί ο θεραπευτής για την επίτευξη τριών βασικών στόχων του και είναι οι εξής:

- Ø Την δημιουργία και διατήρηση της ομάδας.
- Ø Την οικοδόμηση της ομαδικής κουλτούρας.
- Ø Την ενεργοποίηση και την επισήμανση (illumination) του εδώ-και-τόρα.

Δημιουργία και διατήρηση της ομάδας.

Ο αρχικός λόγος ύπαρξης της ομάδας είναι να προσφέρουν οι ειδικοί βοήθεια σε ανθρώπους που την χρειάζονται. Την αποκλειστική ευθύνη για την δημιουργία και την διατήρηση της ομάδας την φέρει ο συντονιστής. Αυτός ορίζει τον τόπο και τον χρόνο των συναντήσεων(Yalom, I. D. 1995).

Ένα σημαντικό μέρος του στόχου που αφορά την διατήρηση της ομάδας επιτελείται πριν την πρώτη συνάντηση της ομάδας, όταν ο συντονιστής επιλέγει και προετοιμάζει τα μέλη για την ένταξη τους(Yalom, I. D. 1995).

Μόλις ξεκινήσει η ομάδα, ο θεραπευτής πρέπει να φροντίσει για την εξομάλυνση έντονων τριβών μεταξύ των μελών που μπορεί να οδηγήσουν σε αποχώρηση ενός ή περισσοτέρων μελών από την ομάδα. Ο πρόωρος τερματισμός της συμμετοχής ενός θεραπευόμενου πρέπει να θεωρείται αποτυχία, διότι δεν είναι μόνο ο θεραπευόμενος που δεν αποκομίζει κανένα όφελος αλλά και ολόκληρη η ομάδα επηρεάζεται αρνητικά. Η σταθερότητα των μελών είναι απαραίτητη προϋπόθεση μιας

επιτυχημένης θεραπείας. Εάν κάποια μέλη αποχωρήσουν, ο θεραπευτής πρέπει να προσθέσει νέα μέλη για να διατηρήσει το ιδανικό μέγεθος της ομάδας με εξαίρεση να αποτελούν οι κλειστές ομάδες(Yalom, I. D. 1995).

Στην αρχή οι θεραπευόμενοι είναι ξένοι μεταξύ τους και σχετίζονται μέσω της κοινής τους σχέσης με τον θεραπευτή. Η σχέση θεραπευτή- θεραπευόμενου προετοιμάζει την κατοπινή ανάπτυξη της ομαδικής συνεκτικότητας(Yalom, I. D. 1995).

Βασικό μέλημα του θεραπευτή είναι να διατηρήσει την συνεκτικότητα της ομάδας παρεμβαίνοντας σε τάσεις που μπορούν να την απειλήσουν. Τέτοιες τάσεις μπορεί να εμφανιστούν με την δημιουργία υποομάδων, την συστηματική αργοπορία, τις απουσίες, ή με την περιθωριοποίηση κάποιου καθιστώντας τον αποδιοπομπαίο τράγο. Ο πρώτος στόχος λοιπόν που πρέπει να θέτει ο θεραπευτής είναι να κάνει την ομάδα μια υπαρκτή συνεκτική οντότητα. Για να το πετύχει αυτό, θα χρειαστεί κάποιες φορές να καθυστερήσει την αντιμετώπιση πιεστικών αναγκών των θεραπευόμενων, ακόμα και να απομακρύνει ένα μέλος προς όφελος των υπολοίπων μελών εάν διακυβεύεται η συνεκτικότητα της ομάδας(Yalom, I. D. 1995).

Γενικοί κανόνες:

Οι γενικοί κανόνες συνεκτικότητας της ομάδας σύμφωνα με τον Yalom (1995., Theory and practice of group psychotherapy). Είναι οι παρακάτω:

1. Όσο περισσότερα μέλη έρχονται στην ομάδα ζητώντας χρόνο για να μιλήσουν και είναι πρόθυμα να δουλέψουν, τόσο πιο κινητοποιημένη είναι η ομάδα.
2. Όσο μεγαλύτερη συνέχεια παρουσιάζουν τα θέματα που επεξεργάζονται τα μέλη της ομάδας από τη μια συνάντηση στην άλλη, τόσο πιο ισχυρή γίνεται η ομάδα.

3. Μια επίθεση ενός μέλους στον θεραπευτή, παρότι μπορεί να μην είναι ευχάριστη, συχνά μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική ομαδική δουλειά.
4. Η θεραπεία πρέπει να επιχειρεί να μετατρέψει όλα τα θέματα που έρχονται προς συζήτηση στην ομάδα στο εδώ και τώρα.
5. Τέλος, η επιβίωση της ομάδας ως οντότητα πρέπει να προηγείται όλων των άλλων στόχων.

Οικοδόμηση ομαδικής κουλτούρας

Όπως υποστηρίζει ο Yalom(1995) έργο του θεραπευτή είναι να δημιουργήσει μια ομαδική κουλτούρα που να ευνοεί στο μέγιστο βαθμό την ομαδική αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών με στόχο βεβαίως την πραγματοποίηση της αλλαγής αυτών. Στην ατομική θεραπεία ο θεραπευτής είναι ο άμεσος διαμεσολαβητής της αλλαγής του θεραπευόμενου. Στην ομαδική θεραπεία ο θεραπευτής λειτουργεί πολύ πιο έμμεσα μια και σε μεγάλο βαθμό ο διαμεσολαβητής της αλλαγής είναι η ίδια η ομάδα.

Για να μπορέσει η ομάδα να αναπτυχθεί σε ένα πραγματικό κοινωνικό μικρόκοσμο, τα μέλη θα πρέπει να αλληλεπιδρούν ελεύθερα μεταξύ τους και όχι μέσω του θεραπευτή (Yalom 1995).

Η ειλικρίνεια και ο αυθορμητισμός της έκφρασης πρέπει να ενθαρρύνονται. Οι νόρμες μπορεί να είναι ρητές ή άρρητες και μπορεί να επιτάσσουν ή να αποθαρρύνουν μια συγκεκριμένη συμπεριφορά. Συνήθως τα μέλη δεν είναι σε θέση να περιγράψουν συνειδητά τις νόρμες της ομάδας. Επίσης δεν είναι καθόλου βέβαιο ότι οι νόρμες που θα αναπτύξει μια θεραπευτική ομάδα θα διευκολύνουν τη θεραπευτική διαδικασία(Yalom 1995).

Οι νόρμες της ομάδας κατασκευάζονται τόσο από τις προσδοκίες που έχουν τα μέλη για την ομάδα τους, όσο και από άμεσες ή έμμεσες οδηγίες του συντονιστή. Στην ουσία ο συντονιστής είναι το πρόσωπο που διαμορφώνει τις νόρμες της ομάδας και είναι σημαντικό να έχει επίγνωση αυτής της λειτουργίας του (Yalom 1995).

Οι νόρμες δημιουργούνται σχετικά νωρίς στη ζωή της ομάδας και από την στιγμή που θα καθιερωθούν, είναι δύσκολο να αλλάξουν (Yalom 1995).

Ο υπεύθυνος για τη διαμόρφωση των νόρμων είναι ο συντονιστής, ο οποίος επιτυγχάνει αυτή τη διαμόρφωση με δύο πιθανούς ρόλους που αναλαμβάνει μέσα στην ομάδα : το ρόλο του ειδικού και το ρόλο του συμμετόχου, ανέπτυξε ο Yalom, I . D. (1995, The theory and practice of group psychotherapy).

- Ο ρόλος του ειδικού:

Οι θεραπευτές χρησιμοποιούν μια ποικιλία τεχνικών για να κινητοποιήσουν την ομάδα προς αυτή που θεωρούν επιθυμητή κατεύθυνση, στηριζόμενοι στο βάρος της αυθεντίας τους και της πείρας τους ή προτείνουν ένα τρόπο λειτουργίας προκειμένου να αποσπάσουν την υποστήριξη των θεραπευόμενων.

Οι θεραπευτές ενημερώνουν τους θεραπευόμενους για τους κανόνες της ομάδας ήδη από το στάδιο προετοιμασίας προς ένταξη των μελών και στην συνέχεια υπενθυμίζουν τους κανόνες είτε με λεκτικό είτε με εξωλεκτικό τρόπο καθ' όλη την διάρκεια της ζωής της ομάδας. Οι τρόποι που χρησιμοποιούν μπορεί να κυμαίνονται από ρητές οδηγίες έως διακριτικές ενισχυτικές τεχνικές.

Οι έρευνες δείχνουν ότι οι θεραπευτές που χρησιμοποιούν πιο έμμεσες ενισχυτικές τεχνικές είναι περισσότερο αποτελεσματικές από αυτές που υποκινούν ρητά την συμπεριφορά των μελών. Οι νόρμες που θέλουν συνήθως να ενισχύσουν είναι: η ανοικτή έκφραση των συναισθημάτων, η αμεσότητα, η διερεύνηση του εαυτού κ'α.

- *Ο ρόλος του συμμετόχου που καθορίζει τα πρότυπα*

Οι θεραπευόμενοι ενθαρρύνονται να τροποποιήσουν την συμπεριφορά τους παρατηρώντας τους θεραπευτές τους να ασκούν ελεύθερα και χωρίς αρνητικές επιπτώσεις την επιθυμητή συμπεριφορά. Είναι μια μέθοδος που υποστηρίζεται σημαντικά και αφορά την μίμηση προτύπων.

Ο συντονιστής μπορεί, προσφέροντας ένα πρότυπο μη επικριτικής αποδοχής να διαμορφώσει μια ομάδα με υγιή προσανατολισμό. Αντίθετα αν ο συντονιστής αντιλαμβάνεται το ρόλο του σαν ανιχνευτή ψυχοπαθολογίας, τα μέλη της ομάδας θα ακολουθήσουν μια ανάλογη στάση.

Ο θεραπευτής πρέπει να θέτει το πρότυπο της υπευθυνότητας και της κατάλληλης αυτοσυγκράτησης και ειλικρίνειας. Αυτό που πρέπει να προκληθεί είναι η ενεργός συμμετοχή των θεραπευόμενων και η επιστροφή στον εαυτό να επηρεαστεί από αυτούς. Για την ακρίβεια, «η πειθαρχημένη προσωπική ανάμειξη» είναι ένα ανεκτίμητο μέρος του οπλοστασίου που διαθέτει ο συντονιστής της ομάδας.

Ο θεραπευτής είναι εκείνος που θέτει τα πρότυπα για τα μέλη της ομάδας και είναι εξαιρετικά σημαντικό να έχει επίγνωση αυτού του ρόλου τους. Πρέπει να έχουν επαρκή αυτοπεποίθηση για να εκπληρώσουν αυτή την λειτουργία τους. Αν οι θεραπευτές νιώθουν άβολα, θα λοξοδρομούν συχνά είτε προστατεύοντας τους εαυτούς τους πίσω από τον επαγγελματικό τους ρόλο ή θα εγκαταλείπουν την εξουσία τους και μαζί με αυτή την ευθύνη που είναι σύμφυτη με το ρόλο του συντονιστή και θα λειτουργούν σαν απλά μέλη της παρέας.

Ενεργοποίηση και επισήμανση (illumination) του εδώ-και-τώρα

Το «εδώ και τώρα» είναι η μεγαλύτερη πηγή θεραπευτικής δύναμης. Αναφέρεται στα άμεσα συμβάντα της θεραπευτικής ώρας, σ' αυτό που συμβαίνει εδώ (π.χ.σ' αυτό το γραφείο, σ' αυτή τη σχέση) και τώρα, αυτή τη συγκεκριμένη ώρα(Yalom, 1995)

Ακόμα και στην ατομική ψυχοθεραπεία ενεργοποιείται η θεραπεία όταν εστιάζεται στη σχέση θεραπευτή – θεραπευόμενου. Η θεραπεία είναι ένας κοινωνικός μικρόκοσμος. Κάποια στιγμή τα διαπροσωπικά προβλήματα του θεραπευόμενου θα εκδηλωθούν στο εδώ και τώρα της θεραπευτικής σχέσης. Τα διαφορετικά άτομα που λαμβάνουν μέρος στην ομάδα της ψυχοθεραπείας, αν και δέχονται το ίδιο ερέθισμα, εμφανίζουν διαφορετικές αντιδράσεις, ανάλογες με τον εσωτερικό τους κόσμο, τις ατομικές τους εμπειρίες και βιώματα αλλά και ανάλογα με την προσωπικότητα τους όπως έχει διαμορφωθεί καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους(Yalom, I. D. 1995)

Ο θεραπευτής θα πρέπει να αναζητά αντιστοιχίες της δυσλειτουργικής συναλλαγής του θεραπευόμενου στο εδώ και τώρα και όχι να τη μελετά στο εκεί και τότε (Yalom, I.D. 1995).

Το επιχείρημα για να χρησιμοποιήσει κανείς το «εδώ και τώρα» βασίζεται σε δύο θεμελιώδεις υποθέσεις που αφορούν πρώτον τη σπουδαιότητα των διαπροσωπικών σχέσεων και δεύτερον τη θεραπεία ως κοινωνικό μικρόκοσμο (Yalom, I. D. 1995)

Το διαπροσωπικό μας περιβάλλον (γονείς, φίλοι, δάσκαλοι, σύντροφοι) έχει τεράστια επίδραση στο πώς εξελισσόμαστε ως πρόσωπα. Η εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας διαμορφώνεται σε μεγάλο βαθμό από την αξιολόγηση που βλέπουμε να αντανακλά για το άτομό μας στα μάτια των σημαντικών προσώπων της ζωής των ανθρώπων.

Σε ότι αφορά τις νόρμες της ομάδας, οι οποίες αναφέρθηκαν στην οικοδόμηση της ομαδικής κουλτούρας, είναι σημαντικό να αναφερθεί σύμφωνα με τον I. Yalom 1995, ότι είναι τα εξής:

1. Θεραπευτικές νόρμες της ομάδας

Ø Η αυτορρυθμιζόμενη ομάδα

Είναι σημαντικό να αναλάβει η ομάδα την ευθύνη για την ίδια την λειτουργία της. Αν η νόρμα αυτή δεν αναπτυχθεί, προκύπτει μια παθητική ομάδα που τα μέλη της είναι εξαρτημένα από τον συντονιστή, για να τους δώσει κίνηση και κατεύθυνση.

Ø Αυτοαποκάλυψη

Η αυτοαποκάλυψη είναι απολύτως αναγκαία στην ομαδική θεραπεία. Για να ωφεληθούν τα μέλη είναι σημαντικό να αυτοαποκαλυφθούν και μάλιστα πλήρως. Το

πότε όμως θα συμβεί αυτό εξαρτάται από τον προσωπικό ρυθμό του κάθε μέλους και δεν πρέπει αυτός να εξωθείται ή να εξαναγκάζεται.

Σημαντική είναι επίσης η υποκειμενική πλευρά της αυτοαποκάλυψης. Αυτό που ο καθένας δηλαδή θεωρεί σημαντικό «μυστικό» για τον ίδιο.

Ένα μέλος μιας ομάδας που αποφασίζει να μην εκμυστηρευτεί ένα μεγάλο μυστικό, είναι καταδικασμένο να αναπαράγει μέσα στην ομάδα τον ίδιο τρόπο του «σχετίζεστε» που χρησιμοποιεί και έξω από αυτήν. Για να κρατήσει το μυστικό του κρυμμένο, είναι υποχρεωμένος να φρουρεί κάθε πιθανό δρόμο που θα μπορούσε να οδηγήσει σ' αυτό. Αυτός που κουβαλά ένα μυστικό πλέκει γύρω του έναν ιστό που ολοένα επεκτείνεται.

Ωστόσο η καθυστέρηση της αφήγησης ενός μυστικού μπορεί να δηλώνει και προσαρμοστικότητα. Για παράδειγμα ο Yalom αναφέρεται σε δύο μέλη μιας ομάδας του το ένα που έπασχε από καρκίνο και το άλλο που ήταν τραβεστί και όπου καθυστέρησαν πολύ για να αποκαλύψουν τα μυστικά τους χαρακτηρίζοντας την απόφαση τους ως σοφή. Αυτό διότι τα υπόλοιπα μέλη είχαν τον καιρό να τους γνωρίσουν και να μην είναι για αυτούς η καρκινοπαθής και ο τραβεστί αλλά ο τάδε και η τάδε που αποτελούνται από πολύ περισσότερα στοιχεία από την θανατηφόρα ασθένεια ή την διαστροφή.

Συχνά όμως η απόκρυψη ενός μυστικού για υπερβολικά μεγάλο χρονικό διάστημα μπορεί να είναι αντιπαραγωγική για την δουλειά του ατόμου μέσα στην ομάδα και μέλημα του θεραπευτή είναι να το διευκολύνει και να τον ενθαρρύνει προς την κατεύθυνση της αυτοαποκάλυψης.

Όταν κάποιο μέλος πάρει την απόφαση να αυτοαποκαλύψει ένα από τα μυστικά του ο θεραπευτής πρέπει να τον βοηθήσει να αποκαλύψει όσα γίνεται περισσότερο σε σχέση με το μυστικό του, αλλά όπως λέει και ο Yalom, η αποκάλυψη πρέπει να είναι οριζόντια και όχι κάθετη. Δηλαδή να τον ρωτήσει όσα γίνεται περισσότερο για το πώς ένιωθε κρατώντας το μυστικό του σε σχέση με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, τι πίστευε ότι θα συνέβαινε αν το αποκάλυπτε, να κατ' ονομάσει συγκεκριμένα άτομα μέσα στην ομάδα που του δημιουργούσαν αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα, και όχι ερωτήσεις που αφορούν το παρελθόν του μέλους σε

συνάρτηση με το μυστικό του. Το σημαντικό δεν είναι ότι ο άνθρωπος αποκαλύπτει τον εαυτό του αλλά ότι αποκαλύπτει κάτι σημαντικό στο πλαίσιο μιας σχέσης του με άλλους ανθρώπους. Πιο σημαντικό από το να βγάλει κάποιος ένα βάρος από πάνω του, είναι το γεγονός ότι η αποκάλυψη οδηγεί σε μια πιο βαθιά και πλούσια σχέση με τους άλλους.

Αν η ομάδα ασκεί υπερβολική πίεση για αποκάλυψη, τότε ο θεραπευτής εάν το κρίνει σκόπιμο ανάλογα με το θεραπευτικό στάδιο που βρίσκεται το υπό πίεση άτομο, να ελαφρύνει την κατάσταση λέγοντας ότι «ίσως ο τάδε δεν νιώθει ακόμα έτοιμος να εμπιστευθεί την ομάδα» και στην συνέχεια να εξετάσει τις μη ασφαλής πλευρές της ομάδας.

Τέλος κανείς δεν πρέπει ποτέ να τιμωρείται γιατί αυτοαποκαλύφθηκε. Ένα από τα πιο καταστρεπτικά γεγονότα που μπορούν να συμβούν σε μία ομάδα, είναι ένα μέλος να χρησιμοποιήσει υλικό που ένα άλλο μέλος έχει φέρει και αποκαλύψει στην ομάδα, εναντίον του. Σε αυτή την περίπτωση ο συντονιστής οφείλει να παρέμβει δραστικά. Όχι μόνο γιατί είναι ένα βρόμικο παιχνίδι αλλά και διότι με αυτόν τον τρόπο υπονομεύονται σημαντικές ομαδικές νόρμες. Σε αυτή την περίπτωση κάθε άλλο έργο της ομάδας αναβάλλεται προσωρινά. Το σημαντικό είναι να υπογραμμιστεί το συμβάν, ώστε να ενισχυθεί η νόρμα ότι η αυτοαποκάλυψη δεν είναι μόνο σημαντική αλλά και ασφαλής. Μόνο αφού εδραιωθεί αυτή η νόρμα, μπορούμε να εξετάσουμε άλλες πλευρές αυτού που συνέβη.

2. Διαδικαστικές νόρμες

Το ιδανικό σχήμα σύμφωνα με τον Yalom στη θεραπεία είναι μια ομάδα μη δομημένη, αυθόρμητη που αλληλεπιδρά ελεύθερα.

Η φυσική ροπή μιας νέας ομάδας είναι να αφιερώνει διαδοχικά μια συνάντηση σε κάθε μέλος. Εδώ είναι δουλειά του θεραπευτή να αναπτύξει μια διαδικαστική νόρμα, ευέλικτη που η αλλαγή θέματος δεν συνεπάγεται αγένεια ή απόρριψη. Όσο περισσότερα μέλη μιας ομάδας ζητούν χρόνο για να μιλήσουν για τον εαυτό τους τόσο πιο ζωντανή είναι μια ομάδα (Yalom, I. D. 1995)

Ο συντονιστής πρέπει να δομήσει τις νόρμες: της υποστήριξης και αντιπαράθεσης, της αυτοαποκάλυψης και αυτορρύθμισης, της διάδρασης, του αυθορμητισμού και της σημασίας των μελών της ομάδας ως διαμεσολαβητών της βοήθειας και της αλλαγής (Yalom, I. D. 1995).

3. Η σημασία της ομάδας για τα μέλη της

Όσο πιο σημαντική θεωρούν τα μέλη της την ομάδα, τόσο πιο αποτελεσματική γίνεται η θεραπευτική διαδικασία. Κατά το Yalom, η ιδανικότερη θεραπευτική συνθήκη είναι όταν οι θεραπευόμενοι θεωρούν τη θεραπευτική συνάντηση ως το σημαντικότερο γεγονός της ζωής τους κάθε εβδομάδα. Σύμφωνα με τον Yalom, το καλύτερο που έχει να κάνει ένας θεραπευτής είναι να ενισχύει όσο μπορεί αυτή την πεποίθηση. Επίσης σημαντικό είναι να συνδέει γεγονότα και να ενθαρρύνει την συνέχιση των θεμάτων με τα οποία καταπιάνεται η ομάδα.(Yalom, I. D. 1995).

4. Τα μέλη ως διαμεσολαβητές της βοήθειας

Η ομάδα λειτουργεί καλύτερα, αν τα μέλη της εκτιμούν την πολύτιμη βοήθεια που μπορούν να παρέχουν το ένα στο άλλο. Αν η ομάδα συνεχίζει να θεωρεί τον θεραπευτή ως τη μοναδική πηγή βοήθειας, τότε είναι εξαιρετικά απίθανο να κατακτήσει η ομάδα το αναγκαίο επίπεδο αυτονομίας και αυτοσεβασμού(Yalom, I. D. 1995).

Συμπεριφορές μελών που υπονομεύουν τη νόρμα της αμοιβαίας βοήθειας, δεν πρέπει ο θεραπευτής να τις αφήσει να περάσουν απαρατήρητες(Yalom, I. D. 1995).

5. Υποστήριξη και αντιπαράθεση

Πριν τα μέλη νιώσουν ελεύθερα να εκφράσουν διαφωνίες μεταξύ τους, πρέπει να έχουν αισθανθεί ασφαλή και να τρέφουν αρκετή εκτίμηση για την ομάδα τους, ώστε να είναι πρόθυμα να ανεχθούν κάποιες δυσάρεστες συνεδρίες (Yalom, I. D. 1995).

Έτσι ο θεραπευτής πρέπει να οικοδομήσει μια ομάδα με νόρμες που επιτρέπουν την σύγκρουση, αλλά μόνο αφού έχουν εγκατασταθεί σταθερά θεμέλια ασφάλειας και υποστήριξης. Σε περίπτωση που τα θεμέλια της ομάδας δεν είναι συμπαγή και σταθερά, υπάρχει κίνδυνος να καταρρεύσει η ομάδα και να διακοπεί η θεραπεία αφού χάνεται η εμπιστοσύνη και η αφοσίωση. Αντιθέτως, αν τα θεμέλια είναι σταθερά και υπάρχει συνεκτικότητα, κατανόηση, συνεργασία και υποστήριξη, τότε η αντιπαράθεση εντός της ομάδας μπορεί να είναι ακόμα και παραγωγική σε ατομικό αλλά και σε ομαδικό επίπεδο (Yalom, I. D. 1995).

4.2 Η έννοια των θεραπευτικών παραγόντων ως βασικό χαρακτηριστικό της ομαδικής θεραπείας

Όπως λοιπόν αναλύθηκε διεξοδικά και στην προηγούμενη ενότητα, η ομαδική θεραπεία αξιολογείται από πολλούς ψυχοθεραπευτές και έχει καθιερωθεί τα τελευταία χρόνια και θεωρητικά και πρακτικά ως έγκυρη πρακτική με πολλά θετικά αποτελέσματα και σε ατομικό αλλά και σε ομαδικό επίπεδο, αφού η παρέμβαση που πραγματοποιείται είναι πολυεπίπεδη.

Η γνώση των δυναμικών που προκύπτουν από τις ομάδες δίνουν στον ψυχοθεραπευτή τη δυνατότητα της ευελιξίας και της πολυεπίπεδης παρέμβασης ανάλογα με το στάδιο, αξιοποιώντας διαφορετικές τεχνικές, δημιουργώντας διαφορετικές νόρμες και αναλαμβάνοντας άλλο ρόλο κάθε φορά(βλ. Smith & Glass, 1980, Martin Seligman, 1995, Holmes & Kivlinghan, 2000; Shechtman 2003).

Αξιοσημείωτο είναι ότι τα τελευταία τριάντα χρόνια ποικίλες έρευνες αναφορικά με την ψυχοθεραπεία έχουν καθιερώσει την ομαδική ψυχοθεραπεία σαν

ένα είδος έγκυρης και αποτελεσματικής μεθόδου θεραπείας, αφού τα 2/3 των ασθενών που λαμβάνουν αυτό το είδος ψυχοθεραπείας δείχνουν τρομερή βελτίωση (Yalom, 1995) και θεωρείται το ίδιο ιδανική και κατάλληλη όσο και η ατομική θεραπεία (βλ. Smith & Glass, 1980, Martin Seligman, 1995, Holmes & Kivlinghan, 2000; Shechtman 2003).

Η ομαδική ψυχοθεραπεία κατά βάση προάγει την κοινωνικοποίηση του ατόμου και γίνεται εύκολα κατανοητό με το σχεδιάγραμμα της πυραμίδας, κατά το οποίο αν και η βάση περιλαμβάνει πολλά άτομα και διαφορετικές συμπεριφορές, στάσεις, νοοτροπίες και τρόπους αντιμετώπισης στρεσογόνων καταστάσεων, παρ' όλα αυτά, με τη μετάδοση θετικών εμπειριών, και την προώθηση των θεραπευτικών παραγόντων, οι συμμετέχοντες σταδιακά ανεβαίνουν επίπεδο στην πυραμίδα, ώσπου γίνονται μια κορυφή, η οποία αντανακλά και την απόλυτη συνεκτικότητα της ομάδας (Smith & Glass, 1980, Martin Seligman, 1995, Holmes & Kivlinghan, 2000; Shechtman 2003).

Οι θεραπευτικοί παράγοντες παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην δημιουργία και στην εξέλιξη της ομάδας, αφού αποτελούν τις βασικές μεταβλητές διαμέσου των οποίων διεξάγεται η μέτρηση της αποτελεσματικότητας της ομάδας (Yalom, 1995).

Επίσης, οι τεχνικές που αξιοποιεί ο εκάστοτε θεραπευτής βασίζονται στην προαγωγή των θεραπευτικών παραγόντων και υπάρχει άμεση συσχέτιση μεταξύ των. Πιο συγκεκριμένα, η σχέσεις που δημιουργούνται μεταξύ τεχνικών που αξιοποιούνται και θεραπευτικών παραγόντων, έχουν ως εξής σύμφωνα με τον I.Yalom (1995).

- Η ενστάλαξη ελπίδας σχετίζεται άμεσα με την ανάλυση στο εδώ-και-τώρα γιατί η ομάδα θα βοηθήσει τον άρρωστο να αλλάξει τη ζωή του απαλλασσόμενος ή βελτιώνοντας τα συμπτώματά του, να αναπτύξει την αυτοπεποίθησή του και να χαρεί τη ζωή του περισσότερο.
- Η καθολικότητα σχετίζεται άμεσα με την δημιουργία και διατήρηση της ομάδας αφού κάθε άρρωστος μπαίνει στην ομάδα πιστεύοντας ότι μόνο αυτός έχει παθολογία, περίεργες σκέψεις κι επιθυμίες και φυσικά διαψεύδεται από τους άλλους ασθενείς.

- Η χορήγηση πληροφοριών σχετίζεται άμεσα με την ενεργοποίηση και την επισήμανση του εδώ-και- τώρα, εφόσον στη διάρκεια της θεραπείας θα δοθούν πληροφορίες για τα ζητήματα της ψυχικής υγείας καθώς και συγκεκριμένες οδηγίες πάνω σε καθημερινά προβλήματα.
- Ο αλτρουϊσμός σχετίζεται άμεσα με την οικοδόμηση της ομαδικής κουλτούρας και τη διατήρηση της ομάδας γιατί το μοίρασμα και μόνο του χρόνου και η προσπάθεια κατανόησης των συμπτωμάτων από τα μέλη βοηθούν στο να προσφέρει κάποιος κάτι από τον εαυτό του προκειμένου να ωφεληθεί
- διορθωτική επαναβίωση της αρχικής οικογενειακής ομάδας σχετίζεται άμεσα με την ενεργοποίηση και την επισήμανση του εδώ-και- τώρα αφού μέσω διαφόρων τεχνικών ο θεραπευόμενος καταφέρνει να ξεπεράσει οικογενειακές εμπειρίες που έχουν υπάρξει ιδιαίτερα στερητικές και προβληματικές
- Η κοινωνικοποίηση, σχετίζεται άμεσα και με τις τρεις τεχνικές καθότι η διαδικασία της ομάδας βοηθά στο να αντλήσει κάποιος πληροφορίες για τον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεται κι αντιδρά κι άρα να μεταφέρει αυτόν τον πλούτο στη ζωή του εκτός αλλά και εντός της θεραπευτικής ομάδας.
- Η μιμητική συμπεριφορά, αποκτά τη μορφή τεχνικής διότι διευκολύνει τον τρόπο μάθησης συμπεριφορών και στάσεων, αφού η μάθηση μέσω της μίμησης αποτελεί 'επίκτητο' χαρακτηριστικό κάθε ανθρώπου αφού απο παιδιά μαθαίνουμε μέσα από τη διαδικασία της μίμησης και της ταύτισης.
- Η κάθαρση σχετίζεται άμεσα με την ενεργοποίηση και την επισήμανση του εδώ-και- τώρα διότι η επεξεργασία στο συνειδητό μέσω της λεκτικοποίησης των ασυνείδητων αισθημάτων προσφέρει ανακούφιση.
- Οι υπαρξιακοί παράγοντες, σχετίζονται επίσης άμεσα με την ενεργοποίηση και την επισήμανση του εδώ-και- τώρα γιατί η ομάδα συζητάει με όρους αναλυτικής ενδοσκόπησης βασικά ζητήματα της ανθρώπινης ύπαρξης, όπως ο θάνατος, η μοναξιά, η ματαιότητα της ζωής, θέματα δηλαδή που μας απασχολούν έντονα σε όλη τη διάρκεια της ζωής και συνήθως προσπαθούμε να αποσιωπήσουμε γιατί προκαλούν άγχος και κατάθλιψη

- Η συνεκτικότητα της ομάδας, που αφορά την αίσθηση του ανήκειν σε ένα σύνολο, το οποίο γνωρίζει και τα καλά και τα κακά στοιχεία της προσωπικότητας. Αυτός ο θεραπευτικός παράγοντας προωθείται διαμέσου των τεχνικών της δημιουργίας και της διατήρησης της ομάδας αλλά και της οικοδόμησης της ομαδικής κουλτούρας.
- Η διαπροσωπική μάθηση συνιστά τον ακρογωνιαίο λίθο της ομαδικής εργασίας και προωθείται διαμέσου όλων των τεχνικών.

Όπως προκύπτει λοιπόν από όλα τα παραπάνω, η διαδικασία της ομαδικής ψυχοθεραπείας περιλαμβάνει πολλά στοιχεία και αξίες διαφορετικά μεταξύ τους, τα οποία έχουν συγκεκριμένες επιδράσεις στο κάθε μέλος της ομάδας και επονομάζονται θεραπευτικοί παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, θεραπευτικοί παράγοντες ορίζονται ως εκείνα τα στοιχεία της ομαδικής ψυχοθεραπείας τα οποία συνεισφέρουν στη βελτίωση της κατάστασης του ασθενή και μπορεί να αποτελούν μια λειτουργία της δράσης του θεραπευτή, των άλλων μελών της ομάδας ή και του ίδιου του ατόμου (Crouch, Bloch, & Wanlass, 1994, p. 269).

Αν και από τη βιβλιογραφία σχετικά με τους θεραπευτικούς παράγοντες προκύπτουν αρκετές αντιφάσεις και διαμάχες μεταξύ των ερευνητών (π.χ. σε ότι αφορά τα εργαλεία μέτρησης των θεραπευτικών παραγόντων), πολλά από τα ευρήματα τονίζουν τη σημαντικότητα μερικών παραγόντων, οι οποίοι υπερτερούν άλλων και παίζουν καθοριστικό ρόλο κατά την θεραπευτική διαδικασία.

Η ανάπτυξη της έννοιας των θεραπευτικών παραγόντων εντοπίζεται για πρώτη φορά σε βιβλιογραφική αναφορά το 1905 από τον γιατρό Joseph Pratt, ο οποίος κουράροντας ασθενείς με φυματίωση θεώρησε ότι η ομαδική προσέγγιση μπορεί να έχει θετικά αποτελέσματα και πολλά πλεονεκτήματα, αφού οι ασθενείς του, μετά από συμμετοχή σε ομάδα, εξέφρασαν τον ενθουσιασμό τους και την τεράστια επιρροή που τους άσκησε αυτή η δραστηριότητα (Crouch, Bloch, & Wanlass, 1994, p. 269).

Η τεράστια απήχηση της έννοιας των θεραπευτικών παραγόντων ήταν απόρροια της ανάπτυξης και της ευρείας αναγνώρισης της ψυχαναλυτικής προσέγγισης, αφού οι ψυχαναλυτές και πρωτοπόροι για αυτό το πεδίο Burrow (1927)

and Wender (1936) ξεκίνησαν να εντοπίζουν, να αναγνωρίζουν και να καθορίζουν αυτές τις δυναμικές που αναπτύσσονται αποκλειστικά στην ομαδική ψυχοθεραπεία και παίζουν πρωταρχικό ρόλο στην εξέλιξη των σταδίων.

Από τότε, σταδιακά, και μετά από ποικίλες κλινικές έρευνες, οι μεταβλητές άρχισαν να παίρνουν πιο καθοριστικές μορφές και συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Μερικές από αυτές, όπως εμφανίστηκαν με την πρώιμη μορφή τους ήταν η μετάθεση, η κάθαρση, η ενδοβολή, η απόδοση πραγματικότητας, η μιμητική συμπεριφορά, η αποδοχή, η καθολικότητα, η διαπροσωπική μάθηση, η καθοδήγηση, η διανοητικοποίηση και η πυροδότηση του συλλογικού ασυνείδητου (Foulkes, 1985; Slavson, 1985).

Μια από τις μεγαλύτερες συνεισφορές στη βιβλιογραφία σχετικά με τους θεραπευτικούς παράγοντες, έγινε από τους Corsini and Rosenberg (1955), οι οποίοι διεξήγαγαν μια μετα-ανάλυση σχεδόν τριακοσίων άρθρων. Το αποτέλεσμα αυτής της μετανάλυσης ήταν η κατηγοριοποίηση εννέα βασικών μεταβλητών (π.χ. αποδοχή, αλτρουισμός, καθολικότητα, απόδοση πραγματικότητας, μετάθεση, αλληλεπίδραση) και μια επιπλέον κατηγορία, η οποία περιέχει κάποιους μηχανισμούς άμυνας (π.χ. μετάθεση).

Ο Yalom (1995) επαναπροσδιορίζει τους εννέα παράγοντες και τους καθιερώνει στην ομαδική θεραπεία (καθολικότητα, αλτρουισμός, κάθαρση, κοινωνικοποίηση, διαπροσωπική μάθηση, μιμητική συμπεριφορά, οικειοακτική επαναδιαδραμάτιση, συνεκτικότητα της ομάδας, κατανόηση εαυτού), προσθέτοντας τρεις ακόμα στους εννέα βασικούς (ενστάλλαξη ελπίδας, υπαρξιακοί παράγοντες, μετάδοση πληροφοριών). Επίσης, επικεντρώνεται κυρίως στον τρόπο με τον οποίο γίνονται αντιληπτοί ανάλογα με το είδος της ομάδας, το στάδιο της ομαδικής ανάπτυξης και ανάλογα με τις ατομικές διαφορές μεταξύ των μελών της ομάδας.

Επιπλέον, ο Yalom (1995) δίνει μεγάλη έμφαση στη συνεκτικότητα της ομάδας την οποία ορίζει ως την έλξη που νιώθει ένα μέλος της ομάδας για την ίδια την ομάδα και για τα υπόλοιπα μέλη της(σελ. 67). Όπως φαίνεται από έρευνες η συνεκτικότητα της ομάδας φαίνεται να έχει την ίδια αξία με τη σχέση θεραπευτή-θεραπευμένου και συνδέεται άρρηκτα με τη συνεργασία. Όταν αυτά τα δύο χαρακτηριστικά είναι ευδιάκριτα και κυρίαρχα, τότε η ομάδα αποδεικνύεται αρκετά παραγωγική (Bloch, Crouch & Wanlass, 1994), άποψη η οποία στηρίζεται από

πολυάριθμες κλινικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί κατά καιρούς (βλ. Kivlinghan, et al. 2000, Crouch et. al. 1994, Marziali, Munroe- Bloom, & McCleary, 1997).

Άλλες έρευνες διαμέσου της κλινικής παρατήρησης και της καταγραφής των απόψεων των συμμετεχόντων, έχουν αποδείξει την άμεση συσχέτιση της συνεκτικότητας της ομάδας με το αποτέλεσμα της εκάστοτε παρέμβασης (Tschuschke & Dies, 1994, Kivlighan & Lilly, 1997, Phipps & Zastowny, 1988, Kivlighan 2000).

Η έννοια των θεραπευτικών παραγόντων έχει τεράστια πρακτική χρησιμότητα για τους θεραπευτές αφού με τον τρόπο αυτόν, μπορούν να εντοπίσουν πιο εύστοχα τα θέματα και τις δυσκολίες που προκύπτουν στην ομάδα καθώς και να σχεδιάσουν συγκεκριμένες τεχνικές και στρατηγικές αντιμετώπισης των ζητημάτων αυτών. Φυσικά, οι θεραπευτικοί παράγοντες εντοπίζονται και αναλύονται κάθε φορά ανάλογα με τον τύπο της ομάδας, και σύμφωνα με αυτή τη διάκριση έχουν εξετασθεί και ελεγχθεί και στις έρευνες που έχουν διεξαχθεί (Lovett & Lovett, 1991).

Για παράδειγμα, οι Lovett & Lovett (1991) εξέτασαν και κατέγραψαν τους τρόπους με τους οποίους εντοπίζονται οι παράγοντες στους αλκοολικούς, ενώ οι Price et al. (1995) εξέτασαν τους θεραπευτικούς παράγοντες που επηρεάζουν θετικά το αποτέλεσμα της ομαδικής θεραπείας σε άτομα που πενθούν διαμέσου της ανάλυσης του τρόπου με τον οποίο τα άτομα βιώνουν το πένθος. Από την άλλη πλευρά, οι Koback, Rock, & Greist (1995) διερεύνησαν τους θεραπευτικούς παράγοντες σε ομάδες που πάσχουν από ιδεοψυχαναγκαστικές διαταραχές.

Αξιοσημείωτο είναι ότι μερικές μεταβλητές υπερτερούν των άλλων είτε ανάλογα με τον τύπο της ομάδας που εξετάζεται είτε, όπως προκύπτει μετά από ενδελεχή εξέταση των ερευνών, σύμφωνα με τα εργαλεία που αξιοποιεί ο εκάστοτε ερευνητής-θεραπευτής. Για παράδειγμα, ο Yalom (1985), χορηγώντας ένα ερωτηματολόγιο σε είκοσι ασθενείς που είχαν ήδη ολοκληρώσει τη θεραπεία, κατέγραψε ότι οι πιο βοηθητικοί παράγοντες ήταν η διαπροσωπική μάθηση, η κάθαρση και η αποδοχή.

Σε αντίθεση με τον Yalom, οι Steinfeld and Mablí (1974), χορηγώντας το ίδιο ερωτηματολόγιο σε μια ομάδα πρώην χρηστών ναρκωτικών ουσιών, ανακάλυψαν ότι οι πιο βοηθητικοί παράγοντες ήταν οι υπαρξιακοί παράγοντες, η κάθαρση μέσω της αυτοαποκάλυψης καθώς και η ανατροφοδότηση η οποία προκύπτει από την συνεκτικότητα της ομάδας.

Όπως προκύπτει από τα παραπάνω, είναι πολύ πιθανό, αυτό το κομψούζιο που αναφέρθηκε στην αρχή του κεφαλαίου αναφορικά με τους θεραπευτικούς παράγοντες, να προέρχεται από τις διαφορές που προκύπτουν διεξάγοντας την ίδια έρευνα, κάτι το οποίο όμως μπορεί να αποφευχθεί αφού καθοριστούν εξ' αρχής αλλά και ξεκάθαρα τα όρια και οι περιορισμοί της έρευνας αφενός και αφετέρου, αφού διευκρινιστούν τα εργαλεία και το είδος της ομάδας.

Πρόσφατα με τη συμβολή των MacNair-Semands (2000), το εργαλείο το οποίο θεωρείται πιο καθιερωμένο στην ευρύτερη ερευνητική κοινότητα, είναι η κλίμακα TFI (Therapeutic Factors Inventory), η οποία εξετάζει την παρουσία ή την απώλεια των έντεκα θεραπευτικών παραγόντων, αν και αυτή η κλίμακα βρίσκεται ακόμα στα σπάργανα σε ότι αφορά την εγκυρότητά της. Από την άλλη πλευρά, άλλοι ερευνητές αξιοποιούν ένα πιο έμμεσο εργαλείο, το Critical Incidents Questionnaire (MacNair-Semands, 2000). Όπως προκύπτει όμως από τους Yalom (1985), Steinfeld and Mabli (1974), για πιο έγκυρα αποτελέσματα, συνιστάται η αξιοποίηση και των δύο εργαλείων.

Άλλοι ερευνητές και συγγραφείς προτείνουν μια πολύ διαφορετική εναλλακτική λύση στο πρόβλημα που αναφέρθηκε σχετικά με τη χρήση των εργαλείων. Έτσι λοιπόν, προτείνουν ότι η μέτρηση της αποτελεσματικότητας του sweat therapy και κατ' επέκταση των θεραπευτικών παραγόντων θα έπρεπε να βασίζεται σε πιο πρακτικές μεταβλητές, όπως είναι για παράδειγμα η εγκατάλειψη της ομάδας (drop out) και όχι σε ευμετάβλητες μεταβλητές όπως είναι η υποκειμενική άποψη των συμμετεχόντων (MacNair & Corazzini, 1994, MacNair-Semands, 2000, Yalom, 1995).

Με λίγα λόγια, πολυάριθμες έρευνες υποστηρίζουν την ομαδική θεραπεία ως μια αποτελεσματική μέθοδο θεραπείας, η οποία προάγει την βαθύτερη κατανόηση σχετικά με το πώς λειτουργεί η ομάδα και κατ' επέκταση την βαθύτερη κατανόηση του εαυτού. Κατά κύριο λόγο η ομαδική θεραπεία στηρίζεται στους θεραπευτικούς παράγοντες, οι οποίοι συνθέτουν μία έννοια που έχει εξελιχθεί και εξεταστεί τα τελευταία εκατό χρόνια και με την οποία έχουν ασχοληθεί και εξελίξει, κατά κόρον, οι Yalom (1995) και οι Bloch & Crouch (1985).

Μετά από όλη αυτή την ενδελεχή ανάλυση της ομαδικής ψυχοθεραπείας και των θεραπευτικών παραγόντων ως βασικό και κυρίαρχο χαρακτηριστικό της

ομαδικής θεραπείας παρακάτω εξετάζουμε το θεωρητικό μοντέλο του sweat therapy το οποίο συνδυάζει πολλά χαρακτηριστικά του group sweating, της ομαδικής θεραπείας αλλά και πολλά άλλα χαρακτηριστικά τα οποία αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και συνθέτουν το μοντέλο.

4.3 Το θεωρητικό μοντέλο των Colmant and Eason

Οι Colmant και Eason (2009) εισάγουν τη θεωρία τους αναφορικά με το sweat therapy, στηρίζοντας αρχικά την άποψη ότι οι πρακτικές με επίκεντρο την εφίδρωση, όπως και το group sweating, συνεχίζουν να αναδύονται ακόμα και σήμερα και εμφανίζονται με διαφορετικές μορφές, υπηρετώντας όμως τους ίδιους βασικούς σκοπούς, όπως ακριβώς αναλύεται και στην έννοια του αρχέτυπου του Carl Jung.

Οι εν λόγω ερευνητές και συγγραφείς, μετά από ενδελεχή επισκόπηση της βιβλιογραφίας και των κλινικών ερευνών που έχουν διεξαχθεί μέχρι τώρα, εισήγαγαν το μοναδικό στην βιβλιογραφία, θεωρητικό μοντέλο με απώτερο σκοπό την περιγραφή και ανάλυση του τρόπου με τον οποίο αυτά τα τελετουργικά στοιχεία μέσω του group sweating μπορούν να έχουν θετικές επιδράσεις στο πνεύμα, το μυαλό αλλά και το σώμα (Colmant, S and Eason, E. 2009).

Σύμφωνα με το μοντέλο αυτό προτείνονται πέντε παράγοντες οι οποίοι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους και προκαλούν αρκετά σημαντικές και θετικές επιδράσεις στον άνθρωπο. Πριν όμως αναλύσουμε τις αλληλεπιδράσεις που δημιουργούνται, θα αναλύσουμε αυτούς τους παράγοντες όπως περιγράφονται από τους εν λόγω ερευνητές. Οι παράγοντες αυτοί, όπως τους παρουσιάζουν οι Colmant and Eason (2009) είναι οι εξής :

- Ø Η αξία του group sweating ως αναπόσπαστο στοιχείο της κουλτούρας (Cultural priming)

- Ø Σωματική άσκηση (exercise)
- Ø Αυτοέλεγχος (Self-regulation)
- Ø Η μεταφορική σημασία των στοιχείων (Metaphorical contextual elements)
- Ø Διαπροσωπικοί παράγοντες (interpersonal factors)

Η αξία του group sweating ως αναπόσπαστο στοιχείο της κουλτούρας και του πολιτισμού (Cultural priming)

Όπως ήδη έχει αναφερθεί, διάφορες μορφές που περικλείουν το group sweating λειτουργούν ως αναπόσπαστο κομμάτι πολλών πολιτισμών καθώς αποτελεί ένα όμοιο χαρακτηριστικό το οποίο αξιοποιείται για διάφορους τελετουργικούς σκοπούς, παρ' όλο που οι πολιτισμοί μπορεί να διαφέρουν μεταξύ τους είτε σε ήθη, έθιμα, κουλτούρα κτλ., είτε να απέχουν χιλιόμετρα μεταξύ τους γεωγραφικά. Ενώ οι τελετουργικοί σκοποί ανάλογα με τον πολιτισμό και την κουλτούρα ποικίλλουν, οι στόχοι οι οποίοι αποσκοπούν στην προαγωγή της σωματικής και πνευματικής υγείας, τη πνευματικότητα και την κοινωνικοποίηση, παραμένουν κοινοί Colmant and Eason (2009).

Εξαιτίας του ότι τα τελετουργικά που περιλαμβάνουν το group sweating είναι καθιερωμένα και ριζωμένα στις παραδόσεις πολλών πολιτισμών για χιλιάδες χρόνια, συγγραφείς και μελετητές που έχουν εξετάσει ενδελεχώς τη συγκεκριμένη δραστηριότητα, θεωρούν ότι οι άνθρωποι θα συνεχίσουν να αναζητούν τα ωφέλη που προσφέρει το group sweating εφόσον αυτό συνδέεται με το πολιτισμικό τους υπόβαθρο (Colmant and Eason 2009).

Εν ολίγοις, όσο πιο ριζωμένη είναι η δραστηριότητα στο πολιτισμικό υπόβαθρο του ατόμου, τόσο μεγαλύτερη είναι η αξία που του αποδίδει σε αυτήν το άτομο. Για την ακρίβεια, πολλοί από τους συμμετέχοντες, πριν εισέλθουν στο χώρο της σάουνας, έχουν ήδη υψηλές προσδοκίες και τη θεωρούν εξέχουσα εμπειρία. Η σάουνα λοιπόν, εφόσον είναι συνιφασμένη με τον πολιτισμό και την κουλτούρα, έννοιες οι οποίες αποσπούν το σεβασμό και την ευλάβεια του ατόμου, αντλεί και

αυτή με τη σειρά της το σεβασμό του ατόμου και θεωρείται εξέχων πολιτισμικό χαρακτηριστικό άρρηκτα συνδεδεμένο με την ευλάβεια(Colmant, S. A 2003).

Σωματική άσκηση (exercise)

Σε ότι αφορά τα ωφέλη του group sweating αν και έχουν ήδη αναλυθεί εκτενώς παραπάνω στο αντίστοιχο κεφάλαιο, πρέπει να αναφερθούν τα βασικά σημεία όπως αναφέρονται από τους Colmant και Eason (2009). Έτσι λοιπόν, σύμφωνα με τους συγγραφείς, το group sweating επιδρά θετικά ως είδος άσκησης σε πολλά ιατρικά θέματα αλλά, φαίνεται και να προκαλεί ψυχολογικές αλλαγές και βελτιώσεις καθώς συμβάλλει στον κατευνασμό ποικίλων σωματικών συμπτωμάτων(Aaland,M. 1997).

Το group sweating διαφέρει απο άλλου είδους σωματικές ασκήσεις και δραστηριότητες διότι παρατηρείται μια αύξηση των Β ενδορφινών και ταυτόχρονα δεν αυξάνει την αδρεναλίνη στο αίμα. Επιπλέον, διαφέρει και θεωρείται ένα ιδιαίτερο είδος σωματικής άσκησης διότι δεν περιλαμβάνει κίνηση, ούτε κινητοποιεί κάποια ομάδα μυών, με αποτέλεσμα το επίκεντρο της άσκησης να μην είναι ο συντονισμός των μυών έτσι ώστε το άτομο να μην επικεντρώνεται εγκεφαλικά στην προσπάθεια ολοκλήρωσης της άσκησης(Colmant και Eason 2009).

Αντιθέτως, αποτελεί ένα είδος άσκησης το οποίο προκαλεί χαλάρωση των μυών και επιτρέπει τη συγκέντρωση σε άλλου είδους δραστηριότητα, όπως είναι η ομαδική θεραπεία, χωρίς να επηρεάζει την επίδοση ή το αποτέλεσμα αυτής. Στο θεωρητικό μοντέλο ο ρόλος της σωματικής άσκησης είναι να εντείνει τις επιδράσεις των άλλων παραγόντων του μοντέλου διαμέσου της έντασης της σωματικής άσκησης, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στην μείωση των επιπέδων άγχους, στην ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης του ατόμου, στην δημιουργία της ευημερίας καθώς και στην βελτίωση της εικόνας του εαυτού (Colmant και Eason 2009).

Αυτοέλεγχος (Self-regulation)

Ο αυτοέλεγχος μπορεί να θεωρηθεί μια διαδικασία που λαμβάνει χώρα κατά τη διάρκεια του sweat therapy, κατά την οποία το άτομο θέτει τα όριά του, επεξεργάζεται τα εξωγενή και εσωτερικά ερεθίσματα και πασχίζει να κατορθώσει τους στόχους που έχει θέσει, οι οποίοι βέβαια καθοδηγούνται από τις επιθυμίες του ή τις ανάγκες του. Το group sweating λειτουργεί ως καταλύτης στη διατήρηση του αυτοελέγχου του ατόμου βοηθώντας το άτομο να δει από ένα διαφορετικό πρίσμα τις καταστάσεις και να αφοσιωθεί στους ατομικούς του στόχους (Colmant και Eason 2009).

Επιπλέον το άτομο θεωρεί ότι μέσω του group sweating αντλεί την ευκαιρία να μάθει να διατηρεί την εσωτερική του ισορροπία και την αρμονία, να βελτιώσει τις αντοχές της υπομονής του αλλά και να ξεκαθαρίσει και να συγκεκριμενοποιήσει τους ατομικούς του στόχους. Σύμφωνα με τους συγγραφείς οι συμμετέχοντες μέσω του group sweating καταφέρνουν να συνδυάσουν και να ισορροπίσουν μεταξύ της αφύπνισης και της ετοιμότητας. Για την επίτευξη αυτής της ισορροπίας και αυτού του συνδυασμού, το άτομο θέτει σε λειτουργία τον μηχανισμό της ενδοσκόπησης, θεωρώντας το καυτό περιβάλλον και τη ζέστη σαν ένα δυναμικό καταλύτη που προάγει τον διαλογισμό (Colmant και Eason 2009).

Αρχικά το καυτό περιβάλλον βοηθά στη χαλάρωση των μυών του σώματος, η οποία με τη σειρά της συνεισφέρει στην βαθύτερη χαλάρωση. Οι συγγραφείς τονίζουν όμως ότι αυτή η χαλαρωτική κατάσταση, αν και θυμίζει αρκετά την κατάσταση του ύπνου, διαφέρει στο ότι η χαλαρωτική κατάσταση κατά τη διάρκεια του group sweating διατηρεί και το σώμα και το μυαλό σε ενεργή φάση. Οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια της αύξησης της θερμοκρασίας, καλούνται να διαχειριστούν μια κατάσταση, αφού προσπαθούν να διατηρήσουν το μυαλό στην χαλαρωτική φάση μέσω του διαλογισμού

Έτσι λοιπόν, οι συμμετέχοντες έρχονται αντιμέτωποι με μια αλλαγή και καλούνται να κάνουν μια επιλογή. Απο τη μία πλευρά μπορεί να βιώσουν αρνητικά συναισθήματα (π.χ. δυσφορία, κούραση, νευρικότητα), ενώ απο την άλλη πλευρά

μπορεί να επικεντρωθούν σε σκέψεις και συναισθήματα που θα τους βοηθήσουν να προσαρμοστούν σε αυτή την αλλαγή.

Αυτό το είδος διαλογισμού καθώς και αυτοί οι προσαρμοστικοί μηχανισμοί που αναπτύσσονται και υιοθετούνται κατά τη διάρκεια του group sweating, θεωρούνται ότι ενθαρρύνουν και βοηθούν το άτομο στην επίλυση προβλημάτων και δυσκολιών που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητα του, στην διαχείριση δύσκολων καταστάσεων καθώς και στην διαμόρφωση συμπεριφορών και στάσης ζωής.

Πέραν του Colmant και του Eason, οι Walsh and Shapiro (2006), οι οποίοι επίσης ασχολήθηκαν με το στοιχείο του αυτοελέγχου, τονίζουν ότι ο αυτοέλεγχος είναι το εμφανές αποτέλεσμα του διαλογισμού του ατόμου κατά τη διάρκεια του sweat therapy και αναφέρουν ότι τέτοιου είδους πρακτικές επικεντρώνονται στη βελτίωση της προσοχής και της αφύπνισης. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω πνευματικών διεργασιών οι οποίες συμβάλλουν στην γενικότερη πνευματική ευημερία και ανάπτυξη καθώς και σε συγκεκριμένες ικανότητες όπως είναι η χαλάρωση, η καθαρή σκέψη και η συγκέντρωση. Η πνευματική αυτή συγκέντρωση καθώς και η υιοθέτηση θετικής συμπεριφοράς επηρεάζουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου, η οποία διαμορφώνεται είτε ασυνείδητα διαμέσου της εσωτερίκευσης των στοιχείων που έχουν συμβολική σημασία, είτε συνειδητά βιώνοντας αυτή την εσωτερική διαμάχη που προκύπτει από την εναλλαγή της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος.

Η συμβολική σημασία των στοιχείων (Metaphorical contextual elements)

Οι πρακτικές και οι τεχνικές του group sweating που αναπτύχθηκαν και εξελίχθηκαν ανά τους αιώνες διαμέσου της ανθρώπινης νοημοσύνης, της σοφίας και της δημιουργικότητας, αξιοποιούν την έκθεση σε καυτό περιβάλλον για την προαγωγή της σωματικής και ψυχικής υγείας, της κοινωνικοποίησης των ατόμων, της πνευματικότητας καθώς και του διαλογισμού (Walsh and Shapiro 2006),

Πολλά από τα στοιχεία που εμπεριέχονται στο group sweating, αποτελούν επίσης, ζωτικούς παράγοντες οι οποίοι συμβάλλουν στους σκοπούς που προαναφέρθηκαν και περικλύουν μια συμβολική σημασία. Τέτοιοι παράγοντες ή στοιχεία με συμβολική σημασία είναι ο χαμηλός φωτισμός, τα συχνά διαλείμματα και

η φωτιά, η οποία παρουσιάζεται έμμεσα διαμέσου του καυτού περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, το σύμβολο της φωτιάς μπορεί να κατανοηθεί, πέραν των ορίων της γλώσσας και της κουλτούρας, ως το σύμβολο της ζεστασιάς, του φωτός και του πεφωτισμού(Walsh and Shapiro 2006)

Το ασφαλές και ζεστό περιβάλλον της σάουνας συμβολίζει τη ζεστασιά της μήτρας και ενθαρρύνει την χαλάρωση και την προσεγγισιμότητα αντί της αμυντικής στάσης και του άγχους. Σε αντίθεση με τις σημερινές κοινωνικές νόρμες, οι οποίες προάγουν την αποστασιοποίηση των ανθρώπων (πνευματική, ψυχολογική και σωματική), το group sweating συμβολίζει την κοινωνικοποίηση και την ανάπτυξη κοντινών και διαπροσωπικών σχέσεων και προάγει την αυθεντικότητα (Walsh and Shapiro 2006).

Μέσα σε αυτό το περιβάλλον που συμβολίζει τη μήτρα και την κάθαρση, τα άτομα αποδέχονται το ένα το άλλο, μαθαίνουν αλλά και εκπαιδεύονται από τους άλλους μέσω της διαπροσωπικής μάθησης ή της μιμητικής συμπεριφοράς. Η κοντινή απόσταση και η αλληλοβοήθεια κατά τη διάκρεια της δραστηριότητας συμβολίζει ένα φιλικό και ζεστό περιβάλλον το οποίο προάγει τη συνεκτικότητα της ομάδας και την αποτελεσματικότητα της θεραπείας. Όλα τα παραπάνω στοιχεία διευκολύνουν στην επίτευξη των βιοψυχολογικών οφελών και προάγουν τους υπόλοιπους παράγοντες που συνθέτουν το θεωρητικό μοντέλο του sweat therapy. Τα στοιχεία με τη μορφή συμβολισμού ποικίλλουν καθ' όλη τη διαδικασία της πρακτικής (Walsh and Shapiro 2006).

Εν ολίγοις, τα group sweating, με οποιαδήποτε μορφή και αν εμφανίζονται, περιβάλλονται από τα σύμβολα της φωτιάς, του νερού, της γης, του σκοταδιού και του φωτός, της ζέστης και του κρύου καθώς και της ζωής και του θανάτου. Τα άτομα έχουν την ευκαιρία να αναλογιστούν τι είναι σημαντικό και τι όχι μέσω μιας πολύπλοκης αλληλεπίδρασης που προκαλεί πολυάριθμες ψυχολογικές επιδράσεις(Smith M., Glass G & Miller, T 1980).

Τα σύμβολα και οι αλληγορίες που περιλαμβάνονται σε τέτοιου είδους τελετουργικά θεωρούνται ιδανικά εργαλεία μετάλλαξης και μύησης. Όλα αυτά τα

χαρακτηριστικά παίρνουν μια συμβολική μορφή και προάγουν την ιδέα της αλλαγής και της ανθρώπινης ανάπτυξης. Η έντονη ζέστη που κυριαρχεί στο περιβάλλον της σάουνας συμβολίζει τις μεγαλύτερες προκλήσεις της ζωής αφού η επίδειξη αντοχής στο καυτό περιβάλλον αντικατοπτρίζει την ανθρώπινη θέληση και ανεκτικότητα (Smith M., Glass G & Miller, T 1980).

Ακόμα και τα διαλείμματα και η κατανάλωση νερού, αποτελούν σύμβολα αναζωογόνησης και προστασίας του εαυτού κατά την προσπάθεια που πραγματοποιούν τα άτομα να ανταπεξέλθουν στις προκλήσεις (Smith M., Glass G & Miller, T 1980).

Τέλος, η αλληλοβοήθεια και η συνεργασία των ατόμων συμβολίζει την έμφυτη ανάγκη του ανθρώπου για κοινωνικοποίηση και προωθεί και καθιερώνει την ιδέα ότι ο άνθρωπος είναι κοινωνικό ον το οποίο στηρίζεται και ταυτόχρονα στηρίζει άλλα άτομα της υπο-ομάδας αλλά και άλλα μέλη της κοινωνίας γενικότερα (Shechtman, Z. 2003)

Διαπροσωπικοί παράγοντες (interpersonal factors)

Έχει παρατηρηθεί ότι η διαδικασία του group sweating αποτελεί καταλύτη για την κοινωνική αλληλεπίδραση που αναπτύσσεται μεταξύ των ατόμων, μια σχέση που λειτουργεί όμως και αμφίδρομα. Για την ακρίβεια, αυτή η διαπροσωπική αλληλεπίδραση είναι ο βασικός λόγος για τον οποίο τα άτομα επιλέγουν να λάβουν μέρος στο group sweating (Shechtman, Z. 2003).

Σύμφωνα με τους συγγραφείς Walsh and Shapiro (2006) και Colmant & Eason (2009) που ανέπτυξαν το θεωρητικό μοντέλο του sweat therapy, όταν το επικέντρο της όλης διαδικασίας είναι οι διαπροσωπικοί παράγοντες, τότε, η σωματική άσκηση, ο αυτοέλεγχος και όλα εκείνα τα στοιχεία που έχουν μια συμβολική σημασία, τείνουν να ενδυναμώνουν τις δυναμικές της ομάδας. Με τον τρόπο αυτόν προάγονται η ανακούφιση από το άγχος και το στρες, η ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης, η χαλάρωση αλλά και η μετάδοση πληροφοριών μέσω της αυτοαποκάλυψης δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στους συμμετέχοντες να επεξεργαστούν όλη αυτή την εμπειρία.

Η εμπειρία του group sweating θεωρείται μια πρόκληση για τους συμμετέχοντες στην οποία καλούνται να ανταποκριθούν με την αρωγή της κοινωνικής στήριξης και της εσωτερικής αναζήτησης, ενδυναμώνοντας έτσι την αυτοπεποίθηση των ατόμων και μεταβάλλοντας τον ατομικό αλτρουισμό στην συνεκτικότητα της ομάδας (Colmant & Eason 2009).

Έχει παρατηρηθεί, ότι η συνεργασία μεταξύ των ατόμων, η οποία επίσης ενδυναμώνει τη συνεκτικότητα της ομάδας, γίνεται εμφανής παρατηρώντας τα άτομα να αλληλοβοηθούνται δίνοντας πετσέτες ή νερό το ένα στο άλλο έτσι ώστε να αντέξουν και να φέρουν εις πέρας την άσκηση καθώς και να ανταπεξέλθουν στις συνθήκες που συνθέτει το καυτό περιβάλλον και η έντονη ζέστη (Colmant & Eason 2009).

Έτσι λοιπόν, φαίνεται ότι τα άτομα επιδεικνύουν ενδιαφέρον και φροντίδα το ένα προς το άλλο. Γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι της νόρμας της ομάδας, κάτι το οποίο καθιερώνεται και στη συμπεριφορά αλλά και τον τρόπο ζωής τους πέραν ομάδας. Αυτό γίνεται αρκετά εμφανές γιατί το ενδιαφέρον των ατόμων εκτός ομάδας για φιάφορα σημαντικά θέματα, φαίνεται να αλλάζει, με αποτέλεσμα να επιδεικνύουν έντονο ενδιαφέρον σχετικά με πολύ πιο σημαντικούς και ουσιαστικούς προβληματισμούς σε σχέση με προγενέστερες καταστάσεις που βίωναν (Colmant & Eason 2009).

Για την καλύτερη κατανόηση των αλληλεπιδράσεων των παραγόντων, οι συγγραφείς έφτιξαν ένα σχεδιάγραμμα (σχεδιάγραμμα 1, σελ.70) έτσι ώστε να γίνει εμφανείς η συσχέτιση των μεταβλητών (Colmant & Eason 2009).

Ο κεντρικός κύκλος αναπαριστά το άτομο και τα επίπεδα (μυαλό, πνεύμα και σώμα) τα οποία επηρεάζονται κατά το sweat therapy. Οι άλλοι τέσσερις κύκλοι αναπαριστούν τους τέσσερις από τους πέντε παράγοντες οι οποίοι αναλύθηκαν παραπάνω (αυτοέλεγχος, διαπροσωπικοί παράγοντες, σωματική άσκηση και η συμβολική σημασία των στοιχείων). Ο εξωτερικός κύκλος αναπαριστά τον παράγοντα που αντιπροσωπεύει την αξία του group sweating ως αναπόσπαστο στοιχείο της κουλτούρας και του πολιτισμού (Colmant & Eason 2009).

Η επιλογή των συγγραφέων να αναπαραστήσουν τον παράγοντα της αξία του group sweating ως αναπόσπαστο στοιχείο της κουλτούρας και του πολιτισμού υποδηλώνει ότι το ευρύτερο πλαίσιο στο οποίο λαμβάνει χώρα το group sweating και το sweat therapy διατηρεί έντονο το πολιτισμικό στοιχείο και στηρίζεται σε τελετουργικά χαρακτηριστικά, ακόμα και αν δεν είναι τόσο έντονα.

Πολύ πιθανό οι συγγραφείς να διατηρούν το πολιτισμικό στοιχείο ως το ευρύτερο φάσμα του sweat therapy για να τονίσουν την αφοσίωση της ομάδας στη δραστηριότητα και για να προστατεύσουν την ομάδα και τις εσωτερικές αλληλεπιδράσεις από εξωγενής παράγοντες. Με αυτό το τρόπο διατηρούν αναλλοίωτη την όλη διαδικασία αλλά προάγουν την αυθεντικότητα των αλληλεπιδράσεων

Σε ότι αφορά τους εσωτερικούς κύκλους, είναι προφανές ότι οι αλληλεπιδράσεις είναι ταυτόχρονες και αλληλένδετες και με τους τέσσερις παράγοντες, το οποίο φαίνεται παρατηρώντας τα σημεία που εφάπτονται οι κύκλοι. Το άτομο (κεντρικός κύκλος) δέχεται και ενδοβάλλει τα ερεθίσματα όλων των παραγόντων ταυτόχρονα, χωρίς να υπάρχει κάποια ιεραρχία των παραγόντων, το οποίο υποδηλώνει τη σημαντικότητα και των τεσσάρων (Colmant & Eason 2009).

ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ 1.

Colmant και Eason (2009)

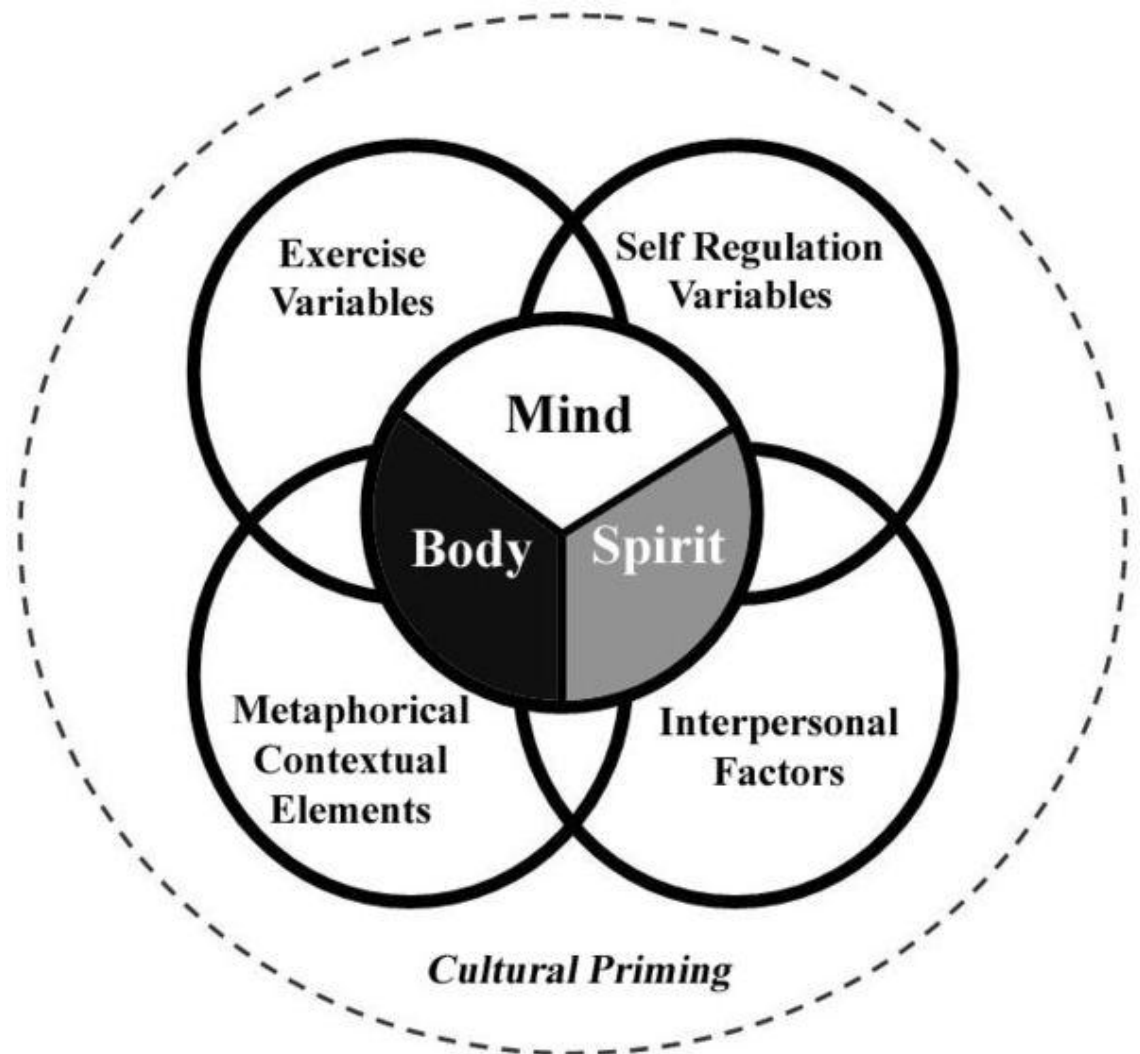


Figure 1. Sweat Therapy Theoretical Model

Μετά την ανάλυση της ομαδικής θεραπείας και της ερευνητικής και πρακτικής αξίας των θεραπευτικών παραγόντων που εμπεριέχονται στα χαρακτηριστικά της ομαδικής θεραπείας αλλά και του θεωρητικού μοντέλου του sweat therapy, θα εξετάσουμε τη συσχέτιση του sweat therapy ως ολοκληρώμενη τεχνική για την αντιμετώπιση πολλών συμπτωμάτων και διαταραχών που αφορούν την ψυχική υγεία και συμβάλλουν στην καλύτερευση της ποιότητας της ζωής του

ατόμου. Πρωτίστως όμως, αναγκαία κρίνεται η ανάλυση της έννοιας της υγείας, της ψυχικής υγείας πιο συγκεκριμένα καθώς και η αναφορά στην ποιότητα ζωής και στην αγωγή υγείας, αφού εκεί στοχεύει το sweat therapy.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο : SWEAT THERAPY ΚΑΙ ΖΗΤΗΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

5.1 Ψυχική Υγεία

Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Οι επιστήμονες που μελετούν τα θέματα υγείας στην προσπάθειά τους να ορίσουν την έννοια της υγείας και ακολουθώντας διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις, έχουν καταλήξει στο διαχωρισμό μεταξύ θετικού και αρνητικού, καθώς και λειτουργικού και βιοματικού ορισμού. Η υγεία θεωρείται συχνά ως η απουσία συμπτωμάτων και σε αυτήν την περίπτωση δίνεται ένας αρνητικός ορισμός. Η υγεία δηλαδή ορίζεται σε σχέση με κάτι που δεν υπάρχει και που απουσιάζει. Στο σημείο αυτό γεννάται η ερώτηση: ποιος ορίζει τι είναι το σύμπτωμα; Είναι γνωστό στους κοινωνικούς επιστήμονες ότι η αντίληψη, για παράδειγμα, του πόνου ή η προθυμία να εκφράσει κάποιος ορισμένα συμπτώματα εξαρτώνται από κοινωνικούς και πολιτιστικούς παράγοντες. Σύμφωνα με τον ορισμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (Π.Ο.Υ.): «Υγεία θεωρείται η κατάσταση πλήρους σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας του ανθρώπου». Αυτός είναι ένας θετικός ορισμός της υγείας, στον οποίο η έμφαση εστιάζεται στην παρουσία συγκεκριμένων χαρακτηριστικών. Σ' αυτόν τον ορισμό παρατηρείται ότι πέρα από τη σωματική υγεία συμπεριλαμβάνονται και άλλοι παράγοντες (ψυχο-κοινωνικοί), που θεωρείται ότι συμβάλλουν στον καθορισμό αυτού που θα μπορούσε να ονομαστεί «υγεία υψηλού επιπέδου».

Με βάση το λειτουργικό ορισμό, υγεία θεωρείται η ικανότητα που διαθέτει το άτομο να ανταποκρίνεται στους κοινωνικούς του ρόλους. Εδώ παρατηρείται ότι η υγεία ορίζεται με βάση τη σχέση του ατόμου με το κοινωνικό του περιβάλλον. Στην

περίπτωση δηλαδή που κάποιος δεν μπορεί, για παράδειγμα, να συνεχίσει την εργασία του ή να ανταποκρίνεται στο ρόλο του/της συζύγου ή του γονέα, θεωρείται για την κοινωνία, μέσα στην οποία ζει, ότι δεν είναι υγιής. Σε αντίθεση με το λειτουργικό ορισμό ο βιωματικός εστιάζει περισσότερο στο άτομο και στον τρόπο με τον οποίο αυτό αντιλαμβάνεται την υγεία. Εδώ δεν είναι η κοινωνία αλλά το ίδιο το άτομο που μέσα από τις προσωπικές του εμπειρίες και βιώματα μπορεί να θεωρήσει τον εαυτό του υγιή ή μη υγιή (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Π.Ο.Υ. 1946).

Έννοια ψυχικής υγείας

Η ψυχική υγεία είναι μια έννοια που αναφέρεται σε μια ανθρώπινη κατάσταση που αναγνωρίζεται και προσδιορίζεται ως συναισθηματική και ψυχολογική ευεξία. Η ψυχική υγεία είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα επίπεδο γνωστικής και συναισθηματικής ευεξίας και να τονίσει την απουσία μιας ψυχικής διαταραχής. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, δεν υπάρχει ένας επίσημος ορισμός της ψυχικής υγείας. Πολιτιστικές διαφορές, υποκειμενικές εκτιμήσεις, και ανταγωνιστικές επαγγελματικές θεωρίες είναι μερικές από τις μεταβλητές, οι οποίες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο ορίζεται η ψυχική υγεία. Σε γενικές γραμμές, οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι η ψυχική υγεία και ψυχική ασθένεια δεν είναι αντιφατικά. Με άλλα λόγια, η απουσία μιας αναγνωρισμένης ψυχικής διαταραχής δεν είναι κατά ανάγκη δείκτης της ψυχικής υγείας(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας Π.Ο.Υ. 1946).

Με άλλα λόγια η ψυχική υγεία εξαρτάται και σχετίζεται άμεσα με ορισμένες θεμελιώδεις συνιστώσες και θετικές ψυχολογικές καταστάσεις μερικές από τις οποίες είναι οι εξής (ΠΟΥ, 2001):

- Ø Η αυτοαποτελεσματικότητα (την ικανότητα δηλαδή της θετικής ανταπόκρισης στις προκλήσεις της ζωής)
- Ø Η αυτονομία(να ενεργεί το άτομο δηλαδή αυτόβουλα και ανεξάρτητα)
- Ø Η θετική αυτοεικόνα

- Ø Η ικανότητα να σκέφτεται, να πράττει, να μαθαίνει και να λαμβάνει άμεση επανατροφοδότηση
- Ø Η θετική συνύπαρξη και αλληλεπίδραση με τους άλλους
- Ø Η αναζήτηση και προσφορά βοήθειας κ.ά.

Τα βασικά ατομικά στοιχεία που συνθέτουν την ψυχική υγεία θεωρούνται η ικανότητα προσαρμογής, η επίγνωση εαυτού, η επίγνωση ενός στόχου και σκοπού στη ζωή, η επίγνωση των αναγκών του συνανθρώπου, η επίγνωση του κοινωνικού ρόλου, καθώς και η αντοχή στις ψυχοπιεστικές συνθήκες του περιβάλλοντος.

Δηλαδή, η καλή ψυχική υγεία δεν σχετίζεται μόνο με την απουσία κάποιας ψυχικής διαταραχής, αλλά και με την ισορροπημένη ανάπτυξη στους περισσότερους-αν όχι σε όλους- τομείς της ζωής.

Ο εντατικός και αγχωτικός τρόπος ζωής και τα ποικίλα προβλήματα που καλείται σήμερα ο άνθρωπος να αντιμετωπίσει καθώς και οι όλο και αυξανόμενες απαιτήσεις και πιέσεις της κοινωνίας, πολλές φορές καθιστούν τον άνθρωπο συναισθηματικά ευάλωτο και μακροπρόθεσμα μπορεί να κλονίσουν την ψυχολογική του ευεξία και σταθερότητα.

Το άγχος, το έντονο στρες, τα προσωπικά, οικογενειακά και οικονομικά προβλήματα είναι αυτά που ταλανίζουν πολύπλευρα τους ανθρώπους σήμερα και μπορούν να τους οδηγήσουν σε συναισθηματικό αδιέξοδο και κάθε είδους ψυχικούς καταναγκασμούς.

Συνδέοντας την ψυχική με τη σωματική φροντίδα υγείας

Η σωματική και η ψυχική υγεία συνδέονται μεταξύ τους, επομένως είναι λογικό να συνδέεται και η φροντίδα της σωματικής υγείας με την φροντίδα της ψυχικής υγείας. Υπάρχει σημαντικός αριθμός ερευνών που μας λένε ότι η σωματική και η ψυχική υγεία είναι δύο έννοιες αλληλένδετες μεταξύ τους. Εάν αισθανόμαστε καλά σωματικά, συχνά αισθανόμαστε καλύτερα και ψυχικά, και μερικές φορές τα

συμπτώματα μιας σωματικής ασθένειας μπορεί να υποδεικνύουν μια ψυχική ασθένεια όταν δεν υπάρχει ή δεν έχει εκδηλωθεί. Αυτό σημαίνει ότι είναι σημαντικό όσοι έχουν μια ψυχική ασθένεια ή διαταραχή να λαμβάνουν καλής ποιότητας φροντίδα τόσο της σωματικής τους υγείας, όσο και της ψυχικής. Εάν κάποιος είναι χρήστης ή καταναλωτής υπηρεσιών ψυχικής υγείας, είναι λογικό να εξετάσουν οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας τόσο την σωματική όσο και την ψυχική του υγεία ενόσω του παρέχουν φροντίδα. Η σύνδεση της φροντίδας της σωματικής και της ψυχικής υγείας με τον τρόπο αυτό θα έχει πραγματικά οφέλη για τους θεραπευόμενους(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 1995).

Ψυχική υγεία και ποιότητα ζωής

Τα τελευταία χρόνια η προσωπική ευημερία και οι τρόποι βελτίωσής της βρίσκονται στο επίκεντρο οικονομικών, κοινωνικών, ιατρικών και ψυχολογικών μελετών. Η προσωπική ανάπτυξη και ευεξία συνιστά μια ευρεία έννοια, η οποία προκύπτει από τη συναρίθμηση θετικών αξιολογήσεων των ανθρώπων για την πορεία της ζωής τους σε συνδυασμό με την απουσία αρνητικών συναισθημάτων.

Η ικανοποίηση από τη ζωή και τους επιμέρους τομείς, όπως οικογένεια, εργασία, κ.ά., σε συνδυασμό με τη βίωση θετικών συναισθημάτων και διαθέσεων και την ταυτόχρονη απουσία δυσάρεστων καταστάσεων άγχους και κατάθλιψης αποτελούν διαστάσεις της υγείας, που συμφωνά και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO, 1995) αντιστοιχούν σε μια «κατάσταση πλήρους σωματικής, κοινωνικής και ψυχικής ευεξίας και όχι απλώς στην απουσία ασθένειας ή αναπηρίας».

Άλλη συναφής έννοια είναι αυτή της ποιότητας ζωής, η οποία αναφέρεται όχι μόνο στην υποκειμενική διάσταση της προσωπικής ευεξίας, όπως αυτή εκφράζεται στις επιθυμίες των ανθρώπων, αλλά προσδίδει ωστόσο ιδιαίτερη έμφαση στη σπουδαιότητα εκτίμησης των αναγκών, στα πλαίσια του συστήματος και την κοινωνία στην οποία το άτομο διαβιεί και ανατρέφεται, καθώς και στις προσδοκίες και τους προσωπικούς του στόχους Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO, 1995).

Η υποκειμενική εμπειρία πρεσβεύει ότι η προσωπική ευρωστία εξαρτάται από τις θετικές ή αρνητικές στάσεις του ατόμου έναντι των πραγμάτων, ενώ η αντικειμενική διάσταση συνδέει την προσωπική ακμαιοότητα με το κατά πόσον οι εξωτερικές συνθήκες (οικονομία, εργασία, εκπαίδευση, στέγη), οι κοινωνικές και διαπροσωπικές σχέσεις πραγματώνουν την ανθρώπινη φύση (Eid, & Diener, 2003). Η ποιότητα ζωής, δηλαδή, χαρακτηρίζει διάφορες πλευρές της καθημερινότητας, όπως την εργασία, τις σπουδές, το περιβάλλον, την υγεία ή ακόμη και τη διασκέδαση. Κατ' επέκταση αντανακλά όχι μόνο την προσωπική, αλλά και την κοινωνική ευεξία, η οποία μελετά και την ικανοποίηση του ατόμου από την εργασία του, την άσκηση κοινωνικών ρόλων, τις διαπροσωπικές σχέσεις και την κοινωνική στήριξη από το στενό του περιβάλλον (Eid, & Diener, 2003).

Πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι η ανεργία, το στρες λόγω εργασίας (Behr & Hearst, 2008) ή σπουδών, οι σχέσεις μεταξύ των δυο φυλών, η σύγκρουση μεταξύ οικογενειακών και εργασιακών υποχρεώσεων, η κοινωνική επανένταξη αποκλεισμένων ομάδων στην κοινωνία (άνεργοι, αποφυλακισμένοι, κ.ά), η προσαρμογή μεταναστών στις καινούργιες συνθήκες, επηρεάζουν αρνητικά την ποιότητα ζωής, ειδικά όταν το άτομο συνειδητοποιεί ότι δεν υπάρχουν οι δυνατότητες για να αντιμετωπιστεί μία δύσκολη κατάσταση (Behr & Hearst, 2008).

Οι άνθρωποι που δεν είναι σε θέση να ικανοποιήσουν τις βασικές τους ανάγκες βιώνουν έντονα στρεσογόνες εμπειρίες εξαιτίας του ότι αγωνίζονται να βελτιώσουν τις συνθήκες ζωής τους. Οι στρεσογόνες συνθήκες ασκούν αρνητική επιρροή στην προσωπική ανάπτυξη και ευημερία, καθώς επηρεάζονται από τις ανάγκες και τους στόχους του ατόμου αλλά και της κοινωνίας ευρύτερα (Diener & Lucas, 2000). Ακόμη, η δυσαρέσκεια που ανακύπτει λόγω «δύσκολων» συνθηκών κινητοποιεί πιο συχνά αντιδράσεις στρες. Το χρόνιο στρες φαίνεται να συνδέεται τόσο με υψηλά ποσοστά σωματικών παθήσεων (π.χ. καρδιακές παθήσεις, διαβήτης, κ.ά) όσο και ψυχικών διαταραχών όπως κατάθλιψη (Behr & Hearst, 2008).

5.2 Αποτελεσματικότητα Του Sweat Therapy Σε Ζητήματα Ψυχικής Υγείας

Στην προηγούμενη ενότητα αναλύσαμε τους θεραπευτικούς παράγοντες και πως αυτοί επηρεάζουν και καθορίζουν το αποτέλεσμα και την έκβαση της θεραπείας. Σε αυτό το κεφάλαιο θα επικεντρωθούμε στις επιδράσεις και την αποτελεσματικότητα του sweat therapy σε διάφορα ζητήματα ψυχικής υγείας θέτοντας ως κριτήριο αποτελεσματικότητας της τεχνικής του sweat therapy τους θεραπευτικούς παράγοντες. Επίσης, θα αναφερθούμε και θα αναλύσουμε τον τρόπο με τον οποίο διεξάγεται το sweat therapy σε διάφορα κέντρα στην Αμερική και θα αξιολογήσουμε τον τρόπο διεξαγωγής αυτών των προγραμμάτων (Behr & Hearst, 2008).

Αρχικά να αναφέρουμε ότι εφόσον το sweat therapy γίνεται σε συνδυασμό με την ομαδική θεραπεία και με κυρίαρχο στόχο την προαγωγή της σημαντικότητας της κοινοτικής ζωής αλλά και απώτερο σκοπό να δράσει ως είδος τριτογενή τομέα πρόληψης σε πολλά ζητήματα ψυχικής υγείας, απαραίτητη κρίνεται η αναφορά και η συγκεκριμενοποίηση εκείνων των ομάδων στις οποίες θα μπορούσε να εφαρμοστεί η εν λόγω τεχνική. Όπως θα αναφέρουμε και πιο αναλυτικά παρακάτω, το sweat therapy συνιστάται σε ομάδες ατόμων που αντιμετωπίζουν συγκεκριμένα ζητήματα ψυχικής υγείας (κατάθλιψη, αγχώδεις διαταραχές, χρήση ναρκωτικών ουσιών, διαταραχές πρόσληψης τροφής, αντικοινωνική συμπεριφορά νέων). Επιπλέον, ο τρόπος με τον οποίο εφαρμόζεται το sweat therapy αγγίζει περισσότερο τη συμπεριφοριστική προσέγγιση αντιμετώπισης και παρέμβασης των συγκεκριμένων διαταραχών που θα αναλύσουμε και προωθεί στάσεις και συμπεριφορές που μπορεί να υιοθετήσει το άτομο διαμέσου της διαδικασίας της μάθησης και της μίμησης.

Οι Diener & Lucas (2000) αναφορικά με αυτή τη συσχέτιση του sweat therapy και τους θεραπευτικούς παράγοντες είναι πολύ περιορισμένη, εφόσον είναι ένα φαινόμενο που μόλις τα τελευταία χρόνια έχει κεντρίσει το ερευνητικό ενδιαφέρον και θεωρείται ως επικέντρο κλινικής και περιγραφικής ερευνητικής δραστηριότητας.

Οι ερευνητές Colmant and Merta (2000) είναι από τους λίγους που εξέτασαν και διερεύνησαν τις επιδράσεις και τα αποτελέσματα της έκθεσης σε καυτό περιβάλλον σε συνδυασμό με την ομαδική θεραπεία. Τα αρχικά ευρήματα

υποδεικνύουν ότι το group sweating προάγει τους θεραπευτικούς παράγοντες και έχει πολλά οφέλη σε ομαδικό και σε ατομικό επίπεδο. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι πολλοί από τους θεραπευτικούς παράγοντες, όπως αυτοί καθιερώθηκαν από τον Yalom, ήρθαν στην επιφάνεια άμεσα κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. Πιο συγκεκριμένα οι παράγοντες που παίζουν πιο σημαντικό ρόλο και συνεισφέρουν στην αποτελεσματική παρέμβαση, σύμφωνα με τους ερευνητές που προαναφέρθηκαν, ήταν η ενστάλαξη ελπίδας, η καθολικότητα, η μετάδοση πληροφοριών, ο αλτρουισμός, η κοινωνικοποίηση, η μιμητική συμπεριφορά, η συνεκτικότητα της ομάδας, η κάθαρση και οι υπαρξιακοί παράγοντες. Επιπλέον, φάνηκε πως η τεχνική του sweat therapy προάγει και υποβοηθά τη γνωσιακή ανάπτυξη και τη διαμόρφωση της κοινωνικής ταυτότητας του ατόμου.

Μια από τις πιο πρόσφατες πιλοτικές έρευνες που διεξήχθη σχετικά με την αποτελεσματικότητα του sweat therapy ήταν αυτή των Colmant, Eason, Winterowd, Jacobs, & Cashel, 2005. Ο αρχικός στόχος της έρευνας ήταν να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα του sweat therapy ως τεχνική ομαδικής θεραπείας, διερευνώντας τις επιδράσεις του sweat therapy αναφορικά με τις ομαδικούς θεραπευτικούς παράγοντες σε μια ομάδα φοιτητών. Ο δεύτερος στόχος ήταν η σύγκριση δύο ομάδων με απώτερο σκοπό να εξεταστεί η λειτουργικότητα του group sweating. Πιο αναλυτικά, η μια ομάδα ακολούθησε αποκλειστικά τις παραδοσιακές συνεδρίες της ομαδικής ψυχοθεραπείας, ενώ η δεύτερη ομάδα έκανε, sweat therapy, δηλαδή ένα συνδυασμό ομαδικής θεραπείας και group sweating. Τα ευρήματα έδειξαν ότι η ομάδα με το sweat therapy είχε καλύτερα θεραπευτικά αποτελέσματα καθώς και λιγότερες απώλειες (dropouts) σε σύγκριση με την άλλη ομάδα.

Επιπροσθέτως, στην αξιολόγηση του προγράμματος φάνηκε ότι κατά το sweat therapy οι θεραπευτικοί παράγοντες ήταν πιο ευδιάκριτοι και πιο κυρίαρχοι, ενώ οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι αυτού του είδους οι συνεδρίες ήταν πολύ χρήσιμες. Επιπλέον η ομάδα του sweat therapy ήταν λιγότερο εξουθενωμένη, πιο αναζωογονημένη και ένιωθαν περισσότερη ευημερία και ευεξία. Τέλος, αφού ακολούθησε μια επιπρόσθετη δώωρη συνεδρία ομαδικής θεραπείας και για τις δυο ομάδες, οι συμμετέχοντες και των δυο ομάδων ανέφεραν βασικές διαφορές αναφορικά με τις συναισθηματικές τους καταστάσεις. Η ομάδα του sweat therapy ανέφερε επίσης ότι η επιπλέον δώωρη συνεδρία δεν τους προκάλεσε σωματική εξουθένωση και ανομία, αφού εξέφρασαν ότι ένιωθαν πλήρως αναζωογονημένοι μετά

τη λήξη των συνεδριών. Σε αντίθεση, η ομάδα της παραδοσιακής ομαδικής θεραπείας, εξέφρασε δυσφορία, σωματική εξουθένωση και ανομία (Colmant and Merta 2000).

Η πρώτη απόπειρα συνδυασμού group sweating και ομαδικής ψυχοθεραπείας με επίκεντρο συγκεκριμένο ζήτημα ψυχικής υγείας, έγινε απο τους Colmant and Merta το 2000 με δείγμα μόλις τεσσάρων αγοριών με αντικοινωνική συμπεριφορά. Κατά τη διάρκεια του sweat therapy, τρία απο τα τέσσερα αγόρια έδειξαν τρομερή βελτίωση σε ότι αφορά την αυτοπεποίθηση τους αλλά και μεγάλη πρόοδο σχετικά με τη συμπεριφορά τους στο σπίτι. Τα αγόρια αναγνώρισαν την κάθαρση και τη διαπροσωπική μάθηση ως τους πιο σημαντικούς παράγοντες κατά τη διάρκεια των συνεδριών. Επίσης, οι συμμετέχοντες τόνισαν τη θετική σκοπιά της ομαδικής συνεργασίας και ανέφεραν ότι το group sweating τους βοήθησε πάρα πολύ αφού τους προσέφερε χαλάρωση, ανακούφιση απο το στρες, καθώς και συνέσφερε στην βελτίωση των αντοχών τους αναφορικά με την υπομονή (Colmant and Merta to 2000).

Το γενικότερο συμπέρασμα της έρευνας ήταν ότι το sweat therapy δημιουργεί αρχικά σωματικό και ψυχολογικό στρες, γεγονός το οποίο βοηθά το άτομο να μαθαίνει να διαχειρίζεται και να αντιμετωπίζει καταστάσεις πολύ πιο αποτελεσματικά, ενώ στη συνέχεια ανακουφίζει το άτομο απο αυτό το άγχος και επιφέρει τη χαλάρωση που προαναφέραμε. Το προαναφερθέν συμπέρασμα το στηρίζει και ο Colmant (2003) απλά με μια μικρή παραλλαγή. Δηλαδή, υποστηρίζει ότι η θερμότητα παίζει καταλυτικό ρόλο αφού αρχικά θεωρείται σαν ευχάριστη εμπειρία, αλλά στη συνέχεια μειώνει την αντοχή και προκαλείται μια στρεσογόνα κατάσταση για το άτομο, κατά την οποία η αντοχές σχετικά με την ανεκτικότητα και την υπομονή μηδενίζονται, ενώ στο τέλος, αν τελικά το άτομο καταφέρει να φέρει εις πέρας και να διαχειριστεί αυτήν την στρεσογόνα κατάσταση, νιώθει και πάλι ήρεμο και χαλαρό.

Πιο συγκεκριμένα, η χρήση της σάουνας κατά τη διάρκεια της ομαδικής ψυχοθεραπείας, είναι μια τεχνική που αν και δεν προϋποθέτει κίνηση, δημιουργεί μια εναλλακτική κατάσταση συνείδησης (ASC) στον συμμετέχοντα. Η εναλλακτική αυτή κατάσταση συνείδησης χαρακτηρίζεται από διαστρέβλωση του χρόνου, εναλλακτική αίσθηση του εαυτού, αλλαγή στην επίδειξη προσοχής και απαλλαγή απο κοινωνικούς περιορισμούς, χαρακτηριστικά δηλαδή, τα οποία έχουν παρατηρηθεί και σε άλλες

δραστηριότητες όπως είναι ο διαλογισμός, η ύπνωση, τα όνειρα, το τρέξιμο αντοχής, η ονειροπόληση κατά τη διάρκεια της ημέρας καθώς και σε ποικίλα στάδια κατά τη διάρκεια χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών (Dietrich, 2003). Το γεγονός ότι το sweat therapy δεν προϋποθέτει κίνηση, είναι ένας από τους βασικούς λόγους που αξιοποιείται σε συνδυασμό με την ομαδική ψυχοθεραπεία, διότι η κατάσταση κατά την οποία βρίσκεται ο συμμετέχοντας κατά το sweat therapy είναι παρόμοια με τις καταστάσεις διαχείρισης κρίσεων, αφού ο ψυχοθεραπευτής προσπαθεί να διεισδύσει στην ψυχολογική κατάσταση του ατόμου ενώ εκείνο πασχίζει να διαχειριστεί το καυτό περιβάλλον. Επίσης θεωρείται από πολλούς σαν μια δραστηριότητα που θέτει πολλές προκλήσεις στον συμμετέχοντα σχετικά με τους μηχανισμούς διαχείρισης καταστάσεων και διευκολύνει την όλη διαδικασία της ψυχοθεραπείας (Colmant & Merta, 2000; Gutierrez, Vazquez, & Beumont, 2002). Επειδή όμως πολλές από τις επιδράσεις που προαναφέρθηκαν, στηρίζονται σε θεωρητικό υπόβαθρο και πολλές από τις μεταβλητές, όπως για παράδειγμα η ASC παρουσιάζουν δυσκολία στην επαλήθευση της υπόθεσης για τη στήριξη της θεωρίας, θα επικεντρωθούμε περισσότερο στην πρακτική χρησιμότητα του sweat therapy και πιο συγκεκριμένα στην αποτελεσματικότητα αυτού του είδους θεραπείας σε θέματα ψυχικής υγείας σαν εναλλακτική μέθοδος προσέγγισης .

Αισιόδοξοι φαίνονται οι ερευνητές σχετικά με την αποτελεσματικότητα του sweat therapy σε άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα κατάθλιψης και νευρωτικές ή αγχώδεις διαταραχές. Υπολογίζεται ότι μόνο στην Αμερική, το 10% των ενηλίκων πάσχει από κλινική κατάθλιψη και κοστίζουν στο κράτος περίπου 43 δις. δολάρια (Colmant & Merta, 2000). Γι' αυτό το λόγο και πολλοί ερευνητές και θεραπευτές είναι θετικοί στην υιοθέτηση του sweat therapy ως είδος προσέγγισης και θεραπείας. Ενώ έχουν διεξαχθεί αρκετές έρευνες για τη συσχέτιση της σωματικής άσκησης με την εναλλαγή διάθεσης, οι έρευνες για την συσχέτιση της σωματικής άσκησης με την κατάθλιψη συγκεκριμένα εκλείπουν από τη βιβλιογραφία. Η ελάχιστη ερευνητική δραστηριότητα που έχει διεξαχθεί αναφορικά με την κατάθλιψη, υποδεικνύει ότι για περιπτώσεις ατόμων που πάσχουν από ήπια έως μέτρια κατάθλιψη, η σωματική άσκηση τύπου group sweating μπορεί να είναι το ίδιο αποτελεσματική όσο μια παραδοσιακή ατομική ή ομαδική θεραπεία (Colmant & Merta, 2000; Gutierrez, Vazquez, & Beumont, 2002).

Σε ότι αφορά τα πλεονεκτήματα του sweat therapy, πέραν των παραπάνω, συμπεριλαμβάνεται και η ελαχιστοποίηση του κόστους, η μείωση της επικινδυνότητας καθώς και η αποφυγή του ενδεχόμενου έντονου κοινωνικού στιγματισμού (Colmant, 2004).

Άλλη μια μελέτη που στηρίζει τη σχέση σωματικής άσκησης και κατάθλιψης είναι μια έρευνα που δημοσιεύτηκε στα αρχεία της ιατρικής (Internal Medicine, October 1999). Το δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας ήταν 156 άντρες και γυναίκες, 50 ετών και άνω, οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία σε τρεις ομάδες και η διάρκεια της έρευνας ήταν τέσσερις μήνες. Η πρώτη ομάδα μπήκε σε πρόγραμμα σωματικής άσκησης τύπου group sweating, στη δεύτερη χορηγήθηκε φαρμακευτική αγωγή (αντικαταθλιπτικά), ενώ η τρίτη ομάδα συνδύασε τα αντικαταθλιπτικά με την ταυτόχρονη σωματική άσκηση. Μετά το πέρας της χρονικής διάρκειας, και οι τρεις ομάδες παρουσίασαν βελτίωση. Αν και τα αντικαταθλιπτικά έδρασαν πολύ πιο γρήγορα χρονικά απ' ότι η σωματική άσκηση, και οι δύο μέθοδοι αποδείχτηκαν αξίσου αποτελεσματικές. Οι μελετητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η σωματική άσκηση είναι το ίδιο αποτελεσματική στον κατευνασμό των συμπτωμάτων της κατάθλιψης με επιπρόσθετο πλεονέκτημα το μηδενικό κόστος.

Μια άλλη έρευνα που διεξήχθη από τους LeBlanc, Ducharme, Pasto, and Tompson (2003) μελέτησε τις διαφορές που παρουσιάζουν τα άτομα με νευρωτικές διαταραχές όταν αυτά βρίσκονται σε θερμό και σε ψυχρό περιβάλλον αντίστοιχα. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και στα δυο περιβάλλοντα βίωναν αρνητικά συναισθήματα και ένιωθαν άβολα, ενώ συγκεκριμένα στο θερμό περιβάλλον, ιδρώναν πολύ λιγότερο από το κανονικό. Αυτά τα ευρήματα οδήγησαν τους ερευνητές να καταλήξουν στο συμπέρασμα ότι άτομα με νευρωτικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας επιδεικνύουν μεγαλύτερη δυσκολία να προσαρμοστούν και να λειτουργήσουν σε θερμό περιβάλλον όπως είναι η σάουνα., αφού δεν ιδρώνουν αρκετά ώστε να φτάσουν στο σημείο να απολαύσουν και να βιώσουν τις θετικές επιδράσεις της σάουνας.

Επιπροσθέτως, σε μια κοινωνία, στην οποία σαράντα εκατομμύρια άνθρωποι πάσχουν από διαταραχές ύπνου, το sweat therapy μπορεί να βοηθήσει και να λειτουργήσει ως «φάρμακο» εφόσον βοηθά στη χαλάρωση και βελτιώνει τις συνήθειες του ύπνου. Άνθρωποι που έχουν εντάξει στον τρόπο ζωής τους τη

σωματική δραστηριότητα δηλώνουν πως ο ύπνος τους είναι συνεχόμενος, βαθύς αλλά και χωρίς όνειρα τα οποία μπορεί να διαταράξουν την κατάσταση του ύπνου τους. Έτσι με τον ποιοτικό ύπνο επιτυγχάνεται καλύτερα η ανάκτηση σωματικών και ψυχικών δυνάμεων LeBlanc, Ducharme, Pasto, and Tompson (2003) .

Από την άλλη πλευρά, πολλές μελέτες έχουν στρέψει το ενδιαφέρον τους στη χρήση της σάουνας στα άτομα με ψυχογενή ανορεξία, με σκοπό να καταγράψουν το πώς μπορεί να επηρεάσει την υπερκινητικότητα, η οποία είναι βασικό σύπτωμα που παρατηρείται σε άτομα που πάσχουν απο ψυχογενή ανορεξία (βλ. Gutierrez et al. 2002, Epling & Pierce, 1996, Sherwin, 1998). Οι αρχικές κλινικές έρευνες με το συγκεκριμένο επίκεντρο πραγματοποιήθηκαν σε ποντίκια και τα ευρήματα έχουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον, αφού κατά το πείραμα, τα ποντίκια, όχι μόνο επέζησαν, αλλά παρατηρήθηκαν και αλλαγές στις διατροφικές τους συνήθειες, (Lambert, 1993). Τα αποτελέσματα αυτά παρατηρήθηκαν και στους ανθρώπους μετά απο περαιτέρω διερεύνηση και αρκετές κλινικές έρευνες (Colmant, 2004).

Σε ότι αφορά το χώρο της εξάρτησης και το συσχετισμό αυτής με το sweat therapy, αξιοσημείωτη αρχικά είναι η έρευνα του Hall (1986), η οποία αφού αξιολόγησε 39 προγράμματα απεξάρτησης απο το αλκοόλ, ανακλύφθηκε ότι τα μισά απο αυτά προσέφεραν το group sweating ως δραστηριότητα ή υπήρχε η δυνατότητα πρόσβασης σε τέτοιου είδους δραστηριότητα, ακόμα και αν τα ίδια τα κέντρα δεν είχαν τον κατάλληλο χώρο και τις κατάλληλες υποδομές για να στηρίζουν αυτές τις δραστηριότητες. Τόνισε λοιπόν ότι λόγω της ευελιξίας του προγράμματος είχαν πολύ δημοτικότητα και χαρακτηρίζονταν ως μια δυνατή σωματική και πνευματική εμπειρία αλλά και ως κατάλληλη μέθοδος προώθησης εκείνου του τρόπου που βοηθά στη διατήρηση της αρμονίας και της ισορροπίας στην ζωή τους.

Το Native American Health Center (NAHC) στην Καλιφόρνια έχει υιοθετήσει το sweat therapy και το έχει καθιερώσει ως ένα σημαντικό γεγονός με εορταστικό χαρακτήρα. Το NAHC παρέχει χώρο για όσους είναι στη φάση αποκατάστασης απο τον αλκοολισμό. Κάθε συγκέντρωση έχει ένα κεντρικό θέμα το οποίο περιέχεται στην γενικότερη θεματολογία «κουλτούρα= πρόληψη» με επίκεντρο την κουλτούρα ως σταθερή αξία της πρόληψης. Περιγράφεται ως δραστηριότητα με χαρακτήρα

συνθετικής προσέγγισης με ιδιαίτερη έμφαση στην κοινότητα και στην στήριξη των απεξαρτημένων ατόμων (Schweigman, 2011).

Το Narconon Detox sauna program είναι από τα λίγα ολοκληρωμένα προγράμματα αποκατάστασης ατόμων με εξάρτηση από το αλκοόλ ή τις ναρκωτικές ουσίες, το οποίο αξιοποιεί το sweat therapy ως βασική δραστηριότητα κατά τη διαδικασία της απεξάρτησης και της αποτοξίνωσης από τις εξαρτιογόνες ουσίες. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα στηρίζεται στη θεωρία η οποία επισημαίνει ότι η διαδικασία της εφίδρωσης είναι ο πιο υγιεινός τρόπος αποτοξίνωσης του σώματος αφού διαμέσου του τεχνητού πυρετού καθώς και την υψηλή θερμοκρασία που επικρατεί στο καυτό περιβάλλον της σάουνας, σκοτώνονται όλα τα μικρόβια και οι ιοί και το σώμα απαλλάσσεται από τις τοξίνες (Schweigman, 2011).

Τα άτομα που μπαίνουν σε πρόγραμμα απεξάρτησης, ξεκινούν να ιδρώνουν φυσιολογικά αφού το σώμα προσπαθεί να αποτοξινωθεί από την αιθυλική αλκοόλη ή από τις ουσίες. Το σώμα αναζητά διόδους ώστε να απαλλαγεί από τις τοξίνες μέσω των οργάνων όπως τα νεφρά, πνεύμονες, συκώτι και δέρμα. Όταν το άτομο δεν ιδρώνει φυσιολογικά, αυτά τα όργανα που αναφέρθηκαν, επιβαρύνονται διότι ψάχνουν τρόπο να απελευθερώσουν τις τοξίνες. Οι περισσότεροι χρήστες ναρκωτικών και οι εξαρτημένοι από το αλκοόλ, είναι άτομα ληθαργικά, με λανθασμένες διατροφικές συνήθειες. Επίσης, εξαρτημένα άτομα παρατηρείται ότι πολλές φορές είναι αγχώδεις όταν είναι νηφάλιοι, γι' αυτό και βρίσκουν την ευκαιρία να πιούν ή να κάνουν χρήση, ως μέθοδο «χαλάρωσης» από τις έγνοιες και τα προβλήματα (Schweigman, 2011).

Μέσω του sweat therapy, τα άτομα έχουν διπλό όφελος. Από τη μία πλευρά, λαμβάνουν όλες τις θετικές ψυχολογικές επιδράσεις που έχουμε ήδη αναφέρει εκτενώς ενώ από την άλλη πλευρά και ταυτοχρόνως, απολαμβάνουν και τα ιατρικά οφέλη μέσω της αποτοξίνωσης βοηθώντας με αυτό το τρόπο τα όργανα να λειτουργούν καλύτερα. Η δραστηριότητα λαμβάνει χώρα με αυστηρή επιτήρηση των συμμετεχόντων, με συχνά διαλείμματα αλλά και με αρκετά μεγάλη κατανάλωση νερού.

Αξιοσημείωτο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι σύμφωνα με τον τρόπο με τον οποίο διεξάγεται στα κέντρα αποκατάστασης στην Αμερική, αν και το sweat therapy, όπως αναφέρουν και οι βιβλιογραφικές πηγές, εστιάζει στην θεραπευτική

παρέμβαση κατά της εξάρτησης από το αλκοόλ, το τελετουργικό στοιχείο παραμένει αναπόσπαστο κομμάτι της διαδικασίας αφού δεν εξαλείφεται τελείως αλλά αναδύεται με μια ενναλακτική μορφή.

Η κάθαρση του σώματος, της ψυχής και του πνεύματος επέρχεται με την είσοδο στο καυτό περιβάλλον της σάουνας-μήτρας. Τα άτομα που συμμετέχουν μπαίνουν με ελάχιστα ρούχα, το οποίο λειτουργεί σαν υπενθύμιση ότι ήρθαν στον κόσμο απαλλαγμένοι από οποιοδήποτε υλικό στοιχείο. Στη συνέχεια ακολουθούν τέσσερα στάδια κατά τα οποία τα άτομα μοιράζονται τις ιδέες, τα προβλήματα και τις ανάγκες τους. Αυτά τα στάδια συνθέτουν τη θεραπευτική διαδικασία κατά την οποία διαφαίνονται και αναδύονται σταδιακά οι θεραπευτικοί παράγοντες, ενώ κατά το τελευταίο στάδιο τα άτομα επανέρχονται με διαφορετικές πεποιθήσεις, ιδέες, συμπεριφορές και στάσεις ζωής.

Εκτός όλων των παραπάνω, σε κάθε στάδιο οι συμμετέχοντες τιμούν συγκεκριμένα άτομα ή ομάδες ατόμων, χαρακτηριστικό το οποίο θυμίζει τελετουργικά και ιεροτελεστίες. Πιο συγκεκριμένα, στο πρώτο στάδιο τιμούν και τραγουδούν για τη μητέρα γη, στο δεύτερο τιμούν τις γυναίκες που έχουν το χάρισμα να φέρνουν τη ζωή στον κόσμο αλλά και τις γυναίκες που είναι είτε θύματα εξάρτησης είτε εσώκλειστες σε κάποιο κέντρο ή φυλακή. Στο τρίτο στάδιο τιμούν όλους τους προγόνους και τους άντρες που είναι σε κάποιο κέντρο, ενώ στο τέταρτο στάδιο τιμούν τους εαυτούς τους, προσεύχονται για όλο τον υπόλοιπο κόσμο και ζητούν από τον Δημιουργό να τους δώσει δύναμη και θέληση να επιλύσουν τα προβλήματά τους (Schweigman, 2011).

Τα περισσότερα προγράμματα απεξάρτησης από ναρκωτικές ουσίες και το αλκοόλ, όπως είναι και το Narconon Detox sauna program, έχουν αναπτυχθεί και διερευνηθεί στην Αμερική και έχουν υιοθετήσει τις προδιαγραφές του American-Indian sweat lodge. Τέτοιου είδους προγράμματα θεωρούνται μια έντονη εμπειρία αναγέννησης για όσους πασχίζουν να απεξαρτηθούν από το αλκοόλ ή τις ναρκωτικές ουσίες. Η αναγέννηση μέσω της διαδικασίας μπορεί να πάρει τη μορφή της φυγής από το παρελθόν το οποίο συνδέεται με την εξάρτηση. Αυτό το κυρίαρχο αίσθημα της αναγέννησης και της αφύπνισης δίνει στο εξαρτημένο άτομο την αίσθηση της δεύτερης ευκαιρίας που αναζητά απελπισμένα.

Αδιαμφισβήτητα, και σύμφωνα με τις μελέτες που έχουν αναφερθεί καθ' όλη την εργασία, οι θεραπευτικές ιδιότητες του sweat therapy είναι ποικίλες και γι' αυτό το λόγο, πολλοί οργανισμοί που ασχολούνται με τις εξαρτήσεις ή ακόμα και με μορφή προγραμμάτων απεξάρτησης εντός των φυλακών, θα μπορούσαν να εντάξουν στο πρόγραμμα αποκατάστασης και επανένταξης το sweat therapy.

Σύμφωνα λοιπόν με όλα τα παραπάνω, στηρίζεται η υπόθεση των θετικών επιδράσεων του sweat therapy στην ομαδική θεραπεία. Η χρήση της σάουνας ή οποιασδήποτε άλλης παρόμοιας δραστηριότητας έχει πρακτική χρησιμότητα και μπορεί να αποτελέσει μια επιπρόσθετη τεχνική της ομαδικής θεραπείας εφόσον οι γενικότερες θετικές επιδράσεις αυτής έχουν καταγραφεί και πιστοποιηθεί ανά τους αιώνες.

Τα έγκυρα μέχρι τώρα αποτελέσματα ερευνών υποδεικνύουν ότι το sweat therapy είναι αποτελεσματικό για ομάδες ατόμων που πάσχουν από κατάθλιψη, νευρωτικές και αγχώδεις διαταραχές, ψυχογενή ανορεξία (στα πλαίσια της εξάλειψης συμπτωμάτων), διαταραχές διάθεσης και ύπνου και σε άτομα εξαρτημένα από το αλκοόλ και από ναρκωτικές ουσίες. Βασική επίδραση του sweat therapy η οποία συνεισφέρει σημαντικά σε ατομικό επίπεδο και εν συνεχεία στην ομάδα και βοηθά πάρα πολύ, ειδικά σε θέματα ψυχικής υγείας, είναι η ανάπτυξη αυτοπεποίθησης και αυτάρκειας σε προσωπικό επίπεδο τα οποία προβάλλονται και στην ομάδα.

Παρ' όλα αυτά, για τον εμπλουτισμό της βιβλιογραφίας, απαραίτητη κρίνεται η διεξαγωγή περαιτέρω κλινικών ερευνών με μεγαλύτερο δείγμα, ομάδες ελέγχου και πιο αποτελεσματικές στρατηγικές μέτρησης, εφόσον οι ήδη υπάρχουσες στηρίζονται στην θεωρητική άποψη και την υποκειμενική σκοπιά των παρατηρητών. Ωστόσο είναι αναγκαία και η προσπάθεια για εξάλειψη των περιορισμών που ενίοτε συναντούν οι ερευνητές κατά τη διεξαγωγή της εκάστοτε έρευνας εν γένει. Τέλος, οι έρευνες πρέπει να πραγματοποιούνται ανάλογα με τον τύπο της ομάδας έτσι ώστε τα αποτελέσματα να είναι αδιαμφισβήτητα έγκυρα και η έρευνα να μπορεί να στηριχτεί σε γερές βάσεις και πειστήρια εφόσον η συσχέτιση του sweat therapy με τα ζητήματα της ψυχικής υγείας, όπως είδαμε, φαίνεται να είναι ιδιαίτερα σημαντική.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6ο: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ SWEAT THERAPY

6.1 Κοινωνική εργασία με ομάδα

Το αντικείμενο της κοινωνικής εργασίας πάνω στο τοπίο ασκεί τις παρεμβάσεις της είναι ο άνθρωπος . Το ενδιαφέρον της επικεντρώνεται στις ανθρώπινες αξίες , καθώς και τη μέριμνα για την επιβίωση των ατόμων , των ομάδων και των κοινοτήτων στο κοινωνικό τους περιβάλλον (Θεανώ Κ, 1998 Κοινωνική εργασία Εισαγωγή στη θεωρία και την πρακτική της Κοινωνική Εργασίας σελ.55)

Η Κοινωνική Εργασία προσπαθεί να επιλύσει με το έργο της δύο βασικά ζητήματα τα οποία είναι τα εξής σύμφωνα με τη Θεανώ Κ. 1998 . α)πως ζουν οι άνθρωποι από βιοποριστική άποψη (εισόδημα , στέγαση , σίτιση , ένδυση , υγεία ,απασχόληση ,)και β)πως ζουν από ψυχοκοινωνική άποψη (διαπροσωπικές σχέσεις :εκπαίδευση , ψυχαγωγία) .

Όσον αφορά το πρώτο ζήτημα κ Κοινωνική Εργασία ανταποκρίνεται με παροχές και διευκολύνσεις οι οποίες : σύμφωνα με την Θεανώ Κ 1998 είναι οι εξής :

ΠΑΡΟΧΕΣ

- Μηνιαία οικονομική ενίσχυση

ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΕΙΣ

- Εργατική κατοικία

Στο δεύτερο ζήτημα η βοήθεια της Κοινωνικής Εργασίας έρχεται με συμβουλές , υποστήριξη ή και παρέμβαση π.χ τοποθέτηση παιδιού σε ανάδοχη οικογένεια .

Πέρα όμως από τον άνθρωπο ως μονάδα , όπως αναφέρθηκε παραπάνω η Κοινωνική Εργασία ασχολείται και με ομάδες ανθρώπων αξιοποιώντας έτσι την ομάδα τόσο στην παρέμβαση και τη θεραπεία π .χ ομάδα παιδιών , ομάδα εφήβων ,

γονέων κ.α , όσο και στον σχεδιασμό και τη διοίκηση των υπηρεσιών π.χ ομάδα εργαζομένων , ομάδα αποδεκτών των παροχών μιας υπηρεσίας κ. α(Θεανώ Κ .1998 σελ .142) .

6.2 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΛΗΘΥΣΜΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

Στο παρακάτω κεφάλαιο θα αναλυθούν οι ομάδες με τις οποίες ασχολείται ο κοινωνικός λειτουργός (άτομα , οικογένειες , ομάδες ατόμων ή και κοινότητες)στις οποίες και παρεμβαίνει (ΘΕΑΝΩ Κ . 1998 ΣΕΛ.54-55)

Οι πληθυσμιακές ομάδες στις οποίες παρεμβαίνουν οι κοινωνικοί λειτουργοί είναι διάφορες . Συνήθως πρόκειται για άτομα ή για ομάδες που :

1. Αντιμετωπίζουν μια αιφνίδια και οξεία κατάσταση κρίσης όπως η ξαφνική εκδήλωση σοβαρής ασθένειας , η ανεργία , η εγκατάλειψη βρέφους κ.α .
2. Ζουν κάτω από το επίπεδο φτώχειας , όπως ορίζεται κάθε εποχή σε κάθε χώρα .
3. Έχουν βιώσει σοβαρές περιβαλλοντικές καταστροφές , όπως οι σεισμοί , οι πλημμύρες κ.α .
4. Κατοικούν σε κοινωνικά και πολιτιστικά υποβαθμισμένες περιοχές ή σε γειτονιές που χαρακτηρίζονται από άθλιες συνθήκες υγιεινής , ασφάλειας και διαβίωσης .
5. Αντιμετωπίζουν ψυχοπιεστικές συνθήκες (στρες) λόγω παροδικής ή μόνιμης απουσίας ενός μέλους , διαταραγμένης διαπροσωπικής ή ενδοοικογενειακής επικοινωνίας ή εξελικτικών –αναπτυξιακών αλλαγών (απόκτηση παιδιού , είσοδος στην εφηβεία ,το πέρασμα στην κλιμακτήριο κλπ .
6. Ζουν υπό συνθήκες όπου έχουν αυξημένη πιθανότητα εκδήλωσης άγχους (θετή , ανάδοχη οικογένεια κ α) .
7. Αντιμετωπίζουν μια πολυπροβληματική κατάσταση (ένας άστεγος , άνεργος ,με πρόβλημα υγείας ο ίδιος και με παιδί στην εφηβεία που είναι χρήστης ουσιών (ΘΕΑΝΩ Κ 1992 ΣΕΛ.54-55)

6.3 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΟΜΑΔΑ

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω το έργο του κοινωνικού λειτουργού και η παρέμβαση που δεν περιορίζεται μόνο στο ατομικό επίπεδο αλλά επεκτείνεται και στην ομαδική δουλειά .

Στο κεφάλαιο αυτό θα αναλυθεί η έννοια της Ομάδας οι στόχοι και τα στάδια της

Ομάδα λοιπόν σύμφωνα με τις Ζάννα Αρχοντάκη και Δάφνη Φιλίππου (2003 , 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας κοινωνικής εργασίας εκπαίδευσης , σελ 68-69)δεν είναι μόνο ο αριθμός των μελών και ο στόχος που δίνουν υπόσταση στην ομάδα αλλά κυρίως αυτό που συμβαίνει μεταξύ των ατόμων στον συγκεκριμένο χώρο και χρόνο . Η ομάδα θα <<δέσει μεταξύ της όταν θα μπορέσουν τα άτομα τα οποία την απαρτίζουν να νιώσουν ότι ανήκουν σε έναν κοινό χώρο και μπορέσουν να μοιραστούν μια κοινή συναισθηματική ζωή , η οποία θα είναι τελείως διαφορετική από την καθημερινή τους ζωή έξω από την ομάδα

ο Η λειτουργία της ομάδας , ο χειρισμός των φαινομένων και της δυναμικής της ομάδας (συνοχή , συγχρονισμός, μεσολάβηση , συμμόρφωση , ασφάλεια , αναγνώριση αυτοεκτίμηση , ανεξαρτησία στο προσωπικό επίπεδο , συμμαχίες , συμφωνίες , υποταγή συμβιβασμοί), σύνθεση των απόψεων , λήψη αποφάσεων , λύση των συγκρούσεων .

ο Το κλείσιμο και η διάλυση της ομάδας

ο Η αξιολόγηση της ομάδας που έγινε σε αυτήν .

ο Τέλος , η καταγραφή και αποτύπωση των στοιχείων και των δεδομένων (η συχνότητα και η ποιότητα συμμετοχής του κάθε μέλους , οι αντιλήψεις των μελών για την ομάδα και τον κοινωνικό λειτουργό)και η δημιουργία κοινωνιογράμματος της ομάδας .

6.4 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ Sweat Therapy

Έχοντας μιλήσει στο προηγούμενο κεφάλαιο για την χρησιμότητα του group sweating στην ψυχική υγεία και την λειτουργία της ομάδας στην ψυχοθεραπεία αλλά και στην κοινωνική εργασία θα αναλυθεί παρακάτω η σύνδεση της κοινωνικής εργασίας και του group sweating.

Θα διατυπωθεί πως μπορεί το sweat therapy να γίνει ένα εργαλείο παρέμβασης του ατόμου για την επίλυση των καθημερινών προβλημάτων (Ζάννα Α. και Δάφνη Φ., 205 βιωματικές ασκήσεις για εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης, 2003, σελ.66).

Η κοινωνική εργασία ασχολείται συχνά με ευάλωτες πληθυσμιακές ομάδες, κοινωνικά καταπιεσμένες και περιθωριακές.

Έτσι λοιπόν το sweat therapy είναι ένα εργαλείο το οποίο η κοινωνική εργασία οφείλει να χρησιμοποιήσει διότι η διαδικασία του ιδρώτα μέσω π.χ. της σάουνας μειώνει την επιθετική συμπεριφορά και τις πιέσεις που προκύπτουν από την καθημερινή ρουτίνα και τριβή. Επίσης τα αποτελέσματα της έχουν θετικές επιδράσεις στην χαλάρωση και ψυχολογία του ατόμου (Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003, σελ.67).

Εξαιτίας του ότι οι ψυχολογικές επιδράσεις του group sweating έχουν τόσο θετικά αποτελέσματα, οι ευάλωτες ομάδες με τις οποίες ασχολείται η κοινωνική εργασία π.χ. ομάδα χρηστών ναρκωτικών ουσιών, μπορούν να συμμετέχουν σε μία τέτοια διαδικασία με απώτερο σκοπό την κατανόηση του εαυτού αλλά και των υπολοίπων μελών της ομάδας.

Σημαντικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία παίζει ο κοινωνικός λειτουργός ο οποίος παρεμβαίνει για να διευκολύνει, να εμπυχώσει και να εκπαιδεύσει τους συμμετέχοντες ώστε να ανακαλύψουν και να αναδείξουν τις δυνατότητές τους, να ενισχυθούν θετικά και να υποστηριχθούν μεταξύ τους, να πάρουν αποφάσεις και να αναλάβουν την ευθύνη του εαυτού τους (Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003, σελ.67).

Το sweat therapy δημιουργεί αρχικά σωματικό και ψυχολογικό στρες, γεγονός το οποίο βοηθά το άτομο μέσα σε μία ομάδα κοινωνικής εργασίας να μαθαίνει να διαχειρίζεται και να αντιμετωπίζει καταστάσεις πολύ πιο αποτελεσματικά, ενώ στη συνέχεια ανακουφίζει το άτομο από αυτό το άγχος και επιφέρει τη χαλάρωση που προαναφέραμε(Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003, σελ.57).

Η διαδικασία της ομαδικής κοινωνικής εργασίας περιλαμβάνει πολλά στοιχεία και αξίες διαφορετικά μεταξύ τους, τα οποία έχουν συγκεκριμένες επιδράσεις στο κάθε

μέλος της ομάδας και επονομάζονται θεραπευτικοί παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα, θεραπευτικοί παράγοντες ορίζονται ως εκείνα τα στοιχεία της ομαδικής κοινωνικής εργασίας τα οποία συνεισφέρουν στην βελτίωση της κατάστασης του ασθενή και μπορεί να αποτελούν μία λειτουργία της δράσης του κοινωνικού λειτουργού, των άλλων μελών της ομάδας ή και του ίδιου του ατόμου(Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003).

Το group sweating επιδρά θετικά ως είδος άσκησης σε πολλά ιατρικά θέματα αλλά, φαίνεται και να προκαλεί ψυχολογικές αλλαγές και βελτιώσεις καθώς συμβάλλει στον κατευνασμό ποικίλων σωματικών συμπτωμάτων(Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003).

Αποτελεί ένα είδος άσκησης το οποίο προκαλεί χαλάρωση των μυών και επιτρέπει τη συγκέντρωση σε άλλου είδους δραστηριότητα , όπως η ομαδική κοινωνική εργασία , χωρίς να επηρεάζει την επίδοση ή το αποτέλεσμα αυτής. Ο ρόλος της σωματικής άσκησης είναι να εντείνει τις επιδράσεις των άλλων παραγόντων διαμέσου της σωματικής άσκησης, ενώ ταυτόχρονα συμβάλλει στην μείωση των επιπέδων άγχους, στην ενδυνάμωση της αυτοπεποίθησης του ατόμου, στην δημιουργία της ευημερίας καθώς και στην βελτίωση της εικόνας του εαυτού (Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003).

Οι ασκήσεις κινητοποιούν το σώμα , το συναίσθημα και το νου. Η ολική εμπλοκή σ' αυτό που συμβαίνει επιτρέπει την αύξηση της επίγνωσης και την ιδιοποίηση των νέων πληροφοριών. Έχουν συχνά τη μορφή παιχνιδιού, επομένως τα άτομα ανοίγονται, λειτουργούν μ' έναν τρόπο αυτόματο και αυθόρμητο και εκφράζουν γνήσια στοιχεία του εαυτού τους. Οι άμυνες και οι αντιστάσεις που είναι συνδεδεμένες με την έκθεση του εαυτού εξασθενούν, μειώνεται η αυτολογοκρισία και διευκολύνεται η αύξηση της συνειδητότητας(Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003 σελ 76).

Επίσης προσφέρουν ένα ασφαλές περιβάλλον μέσα στο οποίο τα άτομα μπορούν να δοκιμάσουν νέες συμπεριφορές, να ανακαλύψουν νέους τρόπους επικοινωνίας και να αναπτύξουν τη φαντασία και η δημιουργικότητα τους. Ακόμη αυξάνουν τις αλληλεπιδράσεις, επομένως διευκολύνουν την επικοινωνία και το δέσιμο της ομάδας, δίνουν την ευκαιρία σε όλα τα άτομα να έχουν κάποιο ρόλο, έτσι εμπλέκονται και τα πιο διστακτικά(Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003 σελ 76). Κάνουν πιο ενδιαφέρουσα τη συζήτηση που ακολουθεί, γιατί προέρχεται από μία κοινή εμπειρία. Τα άτομα μπαίνουν σε δράση και έτσι παίρνουν τη ευθύνη να λειτουργήσουν αυτόνομα, αποκτούν εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και δεν αποδίδουν «παντοδυναμία» στον εμψυχωτή(Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003 σελ 76).

Είναι αποτελεσματική μέθοδος για ευχάριστη και γρήγορη μάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων. Ο εμψυχωτής μέσα από την προσωπική του συμμετοχή, την παρατήρηση και την ανατροφοδότηση από τα μέλη , αντιλαμβάνεται καλύτερα που βρίσκεται η ομάδα, τις επιθυμίες , τις ανάγκες και τα όριά της. Έτσι οδηγείται στις κατάλληλες προτάσεις για τη συνέχεια (Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003 σελ 76).

Μία από τις ασκήσεις που προτείνεται ώστε να επιτευχθεί η διαδικασία της χαλάρωσης και θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί στο group sweating είναι η «αναπνοή της κοιλιάς». Είναι μία άσκηση στην οποία ο θεραπευόμενος κάθεται αναπαυτικά με την πλάτη ίσια, εισπνέοντας και εκπνέοντας αέρα. Επαναλαμβάνει αρκετές φορές έτσι ώστε να βρει το σωστό ρυθμό της άσκησης.(Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003 σελ 146)

Ο κοινωνικός λειτουργός – εμπυχωτής δείχνει την άσκηση μέχρι να γίνει κατανοητή δίνοντας το ρυθμό μερικές φορές(Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003 σελ 146).

Επίσης μια ακόμη άσκηση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ώστε να επιτευχθεί η επικέντρωση στον εαυτό καθώς και η χαλάρωση είναι η «αναπνοή Zen». Στην άσκηση αυτή ο θεραπευόμενος κάθεται αναπαυτικά με την πλάτη ίσια. Μπορεί να έχει τα μάτια κλειστά ή μισόκλειστα επικεντρώνοντας την προσοχή του στην αίσθηση του αέρα. Παίρνει μερικές βαθιές εισπνοές χωρίς να πιέζεται δίνοντας απλά έμφαση στην κίνηση της αναπνοής και νιώθοντας την(Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003 σελ 147).

Στην άσκηση αυτή συμμετέχει και ο κοινωνικός λειτουργός – εμπυχωτής(Ζάννα Α. και Δάφνη Φ. 2003 σελ 147).

Στο κεφάλαιο αυτό προσπαθήσαμε να εξηγήσουμε πως μπορεί το sweat therapy να χρησιμοποιηθεί στην κοινωνική εργασία ως εργαλείο παρέμβασης για τη επίλυση προβλημάτων της καθημερινότητας του ανθρώπου.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Το group sweating χρονολογείται εκ αρχαιοτάτων χρόνων και είναι καθιερωμένο στην κουλτούρα πολλών φυλών και πολιτισμών. Αρχικά, η χρήση του παρέπεμπε σε τελετουργίες και ιεροτελεστίες ή ως αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας των πολιτισμών ως χώρος χαλάρωσης και προαγωγής της κοινωνικοποίησης των ατόμων. Με το πέρας των χρόνων δεν εξαλείφθηκε η αξία του group sweating, απλά σε κάποιες περιπτώσεις άλλαξε μορφή και στόχους. Όπως είδαμε δηλαδή, το group sweating καθιερώθηκε ως τρόπος αντιμετώπισης πολλών ασθενειών και παθήσεων από την ιατρική σκοπιά, ενώ από τη δεκαετία του '70, πολλοί ερευνητές στράφηκαν στην διερεύνηση των ψυχολογικών επιδράσεων του group sweating ως μέθοδος προαγωγής της ευημερίας και της ευεξίας του ανθρώπου. Βέβαια, σε ορισμένες περιπτώσεις το group sweating διατηρεί απaráλλακτο τον τελετουργικό του χαρακτήρα, απλά η δραστηριότητα λαμβάνει χώρα σε συνδυασμό με τους υπόλοιπους στόχους που τίθενται προς επίτευξη.

Επίσης, εκτός του ότι το group sweating αξιοποιείται από πολλούς πολιτισμούς και είναι συνιφασμένο με την κουλτούρα και την παράδοση πολλών χωρών και τόπων ανά τον κόσμο, θεωρείται ότι υπηρετεί τους ίδιους στόχους και ακολουθεί την ίδια διαδικασία με την ομαδική θεραπεία. Σταδιακά, οι ερευνητές αφού πρώτινως επιβεβαίωσαν τα θετικά συναισθήματα που προάγει το group seating, άρχισαν να εξετάζουν τη συσχέτιση του group sweating με την ομαδική θεραπεία, εφόσον και οι δυο τεχνικές διαδραματίζονται σε ομαδικά πλαίσια.

Η ομαδική ψυχοθεραπεία είναι χρόνια καθιερωμένη ως τεχνική αντιμετώπισης και παρέμβασης διαφόρων ζητημάτων ψυχικής υγείας. Πολλοί ερευνητές, μεταξύ άλλων και ο Yalom, ανέπτυξαν και εξέλιξαν την τεχνική της ομαδικής ψυχοθεραπείας διαμέσου της ενδελεχούς ανάλυσης των χαρακτηριστικών, των σταδίων και των πολύπλευρων αλληλεπιδράσεων της ομάδας. Όπως είδαμε στις αντίστοιχες ενότητες, η τεχνική της ομαδικής ψυχοθεραπείας γίνεται αντιληπτά έγκυρη και αποτελεσματική μέσω της μέτρησης των θεραπευτικών παραγόντων. Αυτούς τους παράγοντες υιοθέτησαν οι ερευνητές και στην τεχνική του sweat therapy ως μετρήσιμες μεταβλητές για την αξιολόγηση της τεχνικής του sweat therapy (Yalom, 1995)

Εφόσον οι ερευνητές καταστάλλαξαν στην υιοθέτηση των θεραπευτικών παραγόντων ως μεταβλητές προς αξιολόγηση, ξεκίνησαν να διερευνούν στοχευμένα πλέον την αποτελεσματικότητα του sweat therapy σε διάφορα θέματα ψυχικής υγείας. Όπως προέκυψε και απο την ανάλυση των ερευνών, το sweat therapy είναι αποτελεσματικό ως μέθοδος αντιμετώπισης σε συγκεκριμένες διαταραχές, χωρίς όμως να σημαίνει ότι αποκλειστικά με το sweat therapy, ο ασθενής μπορεί να θεραπευτεί εξ'ολοκλήρου απο την εκάστοτε διαταραχή. Προς το παρόν, μπορούμε να πούμε με σιγουριά ότι το sweat therapy αποδίδει όσο και η παραδοσιακή ομαδική ψυχοθεραπεία σε διαταραχές άγχους, ύπνου και διάθεσης, ενώ συνεισφέρει θετικά και στην εξάλειψη συμπτωμάτων συγκεκριμένων κλινικών ψυχασθενειών (π.χ. ψυχογενής ανορεξία, κατάθλιψη).

Παρ'όλα αυτά, επειδή το sweat therapy ως τεχνική ψυχοθεραπείας και επειδή η ερευνητική δραστηριότητα του φαινομένου είναι ακόμα στα σπάργανά της, η μελλοντική εξονυχιστική έρευνα διαφόρων πτυχών του sweat therapy κρίνεται απολύτως αναγκαία.

Απο την ιατρική σκοπιά, θα μπορούσαν να γίνουν ιατρικές έρευνες του group sweating για να καθοριστούν οι ακριβείς ψυχολογικές αντιδράσεις σε σχέση με τις σωματικές αντιδράσεις (π.χ. ορμονολογικές αντιδράσεις, ταχυκαρδία), και τι απορρέει απο αυτές τις αντιδράσεις σε ψυχολογικό επίπεδο, δηλαδή να διερευνηθεί αν υπάρχει σχέση αιτίας-αιτιατού μεταξύ ιατρικών αντιδράσεων και ψυχολογικών επιδράσεων. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, είναι απαραίτητη η συνεργασία διαφόρων επιστημόνων και πεδίων που θα συμβάλλουν στην περαιτέρω κατανόηση της σχέσης μεταξύ ιατρικής και ψυχολογίας.

Απο την άλλη ψυχολογική σκοπιά της τεχνικής, ερευνητικό ενδιαφέρον θα είχε η σύγκριση ομάδων που ακολουθούν το sweat therapy με άλλες ομάδες που επίσης περιλαμβάνουν έντονη σωματική δραστηριότητα, αν και φαντάζει ιδιαίτερα δύσκολο να βρεθεί άλλη σωματική δραστηριότητα η οποία δεν επικεντρώνεται στις σωματικές δυνατότητες και δεν απαιτεί κίνηση, με αποτέλεσμα να μπορεί να ακολουθήσει την ίδια διαδικασία με την ομαδική θεραπεία όπως το sweat therapy. Αυτό συμβαίνει διότι είναι πολύ πιθανό η έντονη σωματική άσκηση να περιπλέξει και να επηρεάσει τα στάδια και τη διαδικασία της ομαδικής θεραπείας, προκαλώντας

επιπρόσθετο άγχος, ένταση και πολύ πιθανό να προάγει τον ανταγωνισμό παρά την ομαδικότητα και τη συνεργασία, με απώτερο αποτέλεσμα να καταρρεύσει η συνεκτικότητα της ομάδας και να επιφέρει αρνητικά αποτελέσματα στην έκβαση της θεραπείας. Επίσης, θα μπορούσαν να διεξαχθούν κλινικές μελέτες σε διαφορετικές θερμοκρασίες για να διερευνηθεί αν υπάρχει διαφορά των επιδράσεων του group sweating και των δυναμικών που δημιουργούνται στην ομαδική θεραπεία.

Αναγκαίο όμως κρίνεται να διερευνηθούν και οι επιδράσεις του sweat therapy σε συγκεκριμένους τύπους ομάδων, με συγκεκριμένα ζητήματα και με συγκεκριμενοποιημένα αναμενόμενα αποτελέσματα και αρχικές υποθέσεις. Οι πιο πιθανοί συμμετέχοντες είναι άτομα με αγχώδεις διαταραχές, προβλήματα με την εικόνα εαυτού, διαταραχές προσωπικότητας, αντικοινωνική συμπεριφορά, για την οποία έχει ήδη γίνει η αρχή ενδελεχής διερεύνηση, καθώς και προβλήματα διαχείρισης θυμού εφόσον απο τα αποτελέσματα απορρέει ότι αυξάνονται οι αντοχές της υπομονής των ατόμων που συμμετέχουν στο group sweating.

Περαιτέρω διερεύνηση χρήζουν και οι μηχανισμοί διαμέσου των οποίων τα άτομα επέρχονται σε μια θετική συναισθηματική κατάσταση (π.χ. ευεξία). Αδιαμφισβήτητα, το αποτέλεσμα, το οποίο είναι τα θετικά συναισθήματα, αποτελεί το βασικό αντικείμενο ενδιαφέροντος των ερευνητών, αλλά και η ανάλυση των διαδικασιών, των εσωτερικών διεργασιών και των μηχανισμών που το άτομο θέτει σε λειτουργία έχουν εξίσου ενδιαφέρον, εφόσον αποτελούν όλη την ενδότερη διεργασία του ατόμου για να φτάσει στο αποτέλεσμα. Η «χαρτογράφηση» λοιπόν των εσωτερικών διεργασιών είναι ένα ακόμα απο τα ζητήματα που χρήζουν διερεύνησης. Ακόμα και αν δεν εξεταστούν οι μηχανισμοί, τουλάχιστον, μπορεί να διερευνηθεί ο τρόπος με τον οποίο οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται τους θεραπευτικούς παράγοντες, το οποίο θα ήταν πολύ χρήσιμο για τη σύγκριση εμπειριών των συμμετεχόντων σε διαφορετικές ομάδες και υπο διαφορετικές καταστάσεις και συνθήκες.

Σε ότι αφορά τα εργαλεία που αξιοποιούνται για τη μέτρηση της αποτελεσματικότητας (TFI και Critical Incidents Questionnaire), αν και οι ερευνητές μετά απο έρευνες καθιέρωσαν τη χρήση και των δυο ως έγκυρη μέθοδο μέτρησης της αποτελεσματικότητας, η παρούσα εργασία στηρίζει την άποψη του Colmant, ο

οποίος, όπως προαναφέρθηκε, προτείνει τη διερεύνηση της αποτελεσματικότητας του sweat therapy συσχετιζόμενη με πιο παρκτικές μεταβλητές που είναι παρατηρήσιμες και πιο εύκολα μετρήσιμες, όπως είναι η εγκατάλειψη της ομάδας (drop out).

Επιπλέον, η παρούσα εργασία προτείνει τη μελλοντική διερεύνηση του κατά πόσο τα τελετουργικά στοιχεία, τα οποία διατηρούνται σε πολλές μορφές του sweat therapy και αξιοποιούνται από διάφορα προγράμματα που συμπεριλαμβάνουν το group sweating για την αντιμετώπιση διαφόρων ζητημάτων ψυχικής υγείας (π.χ. Narcon Detox Program για την απεξάρτηση από ναρκωτικές ουσίες), επηρεάζουν το τελικό αποτέλεσμα της έκβασης της θεραπείας. Άρα λοιπόν, προτείνουμε έρευνες απαλλαγμένες από τα τελετουργικά και ιεροτελεστικά στοιχεία, επικεντρωμένες στη διαταραχή και στην ομάδα χωρίς το στοιχείο της εξωτερικής βοήθειας (π.χ. Δημιουργού).

Επίσης, ερευνητικό ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι πιθανές επιδράσεις που δέχεται ο θεραπευτής κατά τη διάρκεια του group sweating στα πλαίσια του κατά πόσο και αν επηρεάζεται ο δικός του ρόλος, η στάση του προς την ομάδα και αν ο θεραπευτής παραμένει ανεπηρέαστος σε ατομικό επίπεδο. Με λίγα λόγια, θα πρέπει να διερευνηθεί αν ο θεραπευτής, μέσω της δραστηριότητας και εντός του συγκεκριμένου περιβάλλοντος και υπό αυτές τις συνθήκες, λειτουργεί υπέρ ή κατά της ομαδικής θεραπείας.

Αδιαμφισβήτητα λοιπόν, το group sweating θεωρείται μια αρχαία πρακτική η οποία εκτιμάται από το ευρύ κοινό για την ικανότητα της να προάγει την ευημερία και την ευεξία, συμβάλλοντας με αυτό τον τρόπο στην βελτίωση της ποιότητας ζωής του ανθρώπου. Η συγκεκριμένη βιβλιογραφική ανασκόπηση του sweat therapy αποτελεί μια προσπάθεια εμπλουτισμού των γνώσεων σχετικά με το θέμα με απώτερο σκοπό να προάγει και να προωθήσει την περαιτέρω διερεύνηση, καθώς και να κοινοποιήσει και να γνωστοποιήσει την θετική επίδραση της συγκεκριμένης εναλλακτικής τεχνικής στην ελληνική ευρευνητική κοινότητα, η οποία δεν έχει συνεισφέρει ούτε θεωρητικά αλλά ούτε και ερευνητικά στην ανάπτυξη και εξέλιξη

της συγκεκριμένης πρακτικής. Εν ολίγοις, θα ήταν θετικό να προωθηθούν τέτοιες εναλλακτικές μέθοδοι θεραπείας και στα ελληνικά δρώμενα εφόσον είναι το ίδιο αποτελεσματικές με τις παραδοσιακές μεθόδους και επίσης ελαχιστοποιούν το οικονομικό κόστος. Τέλος, η περαιτέρω ανάλυση όλων των παραπάνω, θα αποτελούσαν και καταλυτική συνεισφορά στον εμπλουτισμό γνώσεων και άλλων πεδίων, όπως αυτών της βιολογίας και ιατρικής, της πολιτισμικής ψυχολογίας καθώς και της κοινωνιολογίας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Διδασκάλου Ε. (1999). *Θεραπευτικός Τουρισμός: Προς ένα μοντέλο ανάπτυξης κέντρων θεραπευτικού τουρισμού και εκτίμηση των επιπτώσεων αυτών στους τομείς του τουρισμού και της υγείας*. Πανεπιστήμιο Πειραιώς, Τμήμα Οργάνωσης και Διοίκησης Επιχειρήσεων, Αθήνα.

Καλοκάρδου Ρ. & Κραντονέλλης Κ (2005). *Εναλλακτικές μορφές τουρισμού και κρίσιμες χωρητικότητες σε τουριστικές περιοχές της Δυτικής Ελλάδας*. Heleco '05, ΤΕΕ, Αθήνα.

Θεανώ Κ. (1998). *Κοινωνική Εργασία: Εισαγωγή στη θεωρία και την πρακτική της Κοινωνικής Εργασίας*. Εκδόσεις: Ελληνικά Γράμματα.

Ζάννα Α. & Δάφνη Φ. (2003). *205 βιωματικές ασκήσεις για την εμπύχωση ομάδων ψυχοθεραπείας, κοινωνικής εργασίας, εκπαίδευσης*. Εκδόσεις Καστανιώτη.

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aaland, M. (1997). *Sauna and Health*. In *Sweat* [On-Line]. Available: www.cyberbohemia.com

Bates, D. G., and Plog, F. Y. (1990). *Cultural Anthropology*. New York: McGraw-Hill.

Behr, H. & Hearst, L. (2008). *Group Analytic Psychotherapy*. London: Whurr Publishers

Berger L.R., Rounds J.E. (1998). *Sweat Lodges: A Medical View*. *The HIS Primary Care Provider*, 23 (6), 69-75.

Bloch, S., and Crouch, E. (1985). *Therapeutic Factors in Group Psychotherapy*. Oxford: Oxford University Press.

Boyd, D. (1974). *Rolling thunder*. New York, N.Y: Dell/delta.

Burrows, T. (1927). *The group method of analysis*. *Psychoanalytic Review*, 10, 268-280.

Castleman M. (1996). *Nature's Cures*. New York: Bantam Books.

Cohn JR, Emmett EA. (1978). *The excretion of trace metals in human sweat*. *Annals of Clin and Lab Science*, 8(4):270-275.

- Colmant, S.A. (2003). Sweat Therapy Heals Traditionally. *Sweat Magazine*, 12, (8), 15-18.
- Colmant, S. A. (2004). Heat treatment in Anorexia Nervosa: Interview with Emilio Gutierrez. In *Interviews with Leaders in the Field* [On-Line]. Available: www.PsychSymposium.com
- Colmant, S and Eason, E. The Cultural Validity of Complimentary and Alternative Medicine Practices. *Society of Counseling Psychology, Division 17 of the A APA, October 2004 Newsletter*.
- Colmant, S.A., Eason, E.A., Winterowd, C.L., Jacobs, S.C., and Cashel, C. (2009). Investigating the Effects of Sweat therapy on Group Dynamics and Affect. *Journal for Specialists in Group Work*.
- Colmant, S. A. and Merta, R. J. (1999). Using the sweat lodge ceremony as group therapy for Navajo youth. *The Journal for Specialists in Group Work* 24, (1) 55-73.
- Colmant, S. A. and Merta, R. J. (2000). Sweat therapy. *The Journal of Experiential Education* 23, (1) 31-38
- Corsini, R. and Rosenberg, B. (1955). Mechanisms of group psychotherapy: P Processes and Dynamics. *Journal of Abnormal and Social Psychology* 51, 406-411.
- Covalt, N. K. (1954). Sauna Baths: A preliminary report. *American Journal of Physical Medicine*, 33, p. 216-223.
- Crouch, E. C., Bloch, S. and Wanlass, J. (1994). Therapeutic Factors: Interpersonal and Intrapersonal Mechanisms. In *Handbook of Group Psychotherapy: An Empirical and Clinical Synthesis*.. New York, NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: The transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*, 12, 231-256.
- Dinarello CA, Dempsey RA, Allegretta M, et al. (1986). Inhibitory effects of elevated temperature on human cytokine production and natural killer activity. *Cancer Research*, 46:6236-6241.
- Epling, W. F., and Pierce. W. D. (1996). Activity anorexia: Theory, research, and treatment. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Frankova, E. and Franek, A. (1990). Relaxace v saunove lazni. *Ceskoslovenska Psychologie* 34, (3) 229-241.

- Gauvin, L. and Rejeski, J.W. (1993). The Exercise-Induced Feeling Inventory: Development and initial evaluation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 15, 403-423.
- Gauvin, L. and Spence, J.C. (1998). Measurement of Exercise Induced Changes in Feeling States, Affect, Mood, and Emotions. In *Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement*. Morgantown, WV. Fitness Information Technology, Inc.
- Gilbert, N. and Prinz, M. (1986). "Sauna Culture" in Austria: Toward a sociology of the sauna and its users. *Journal fur Sozialforschung*, 26 (2) 160-178.
- Gutierrez, E., Vazquez, R., and Boakes, R. A. (2002). Activity-based anorexia: Ambient temperature has been a neglected factor. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9, (2), 239-249.
- Gutierrez, E., Vazquez, R., and Boakes, R. A. (2002). Activity-based anorexia: Ambient temperature has been a neglected factor. *Psychonomic Bulletin & Review*, 9, (2), 239-249.
- Hall, R. L. (1986). Alcohol treatment in American Indian populations: an indigenous healing treatment modality compared with traditional approaches. *Alcohol and Culture*, 19, 171-175.
- Hannukesela, M. L. and Ellahham, S. (2001). Benefits and risks of sauna bathing. *The American Journal of Medicine* 110, 118-126.
- Hannuksela M, Vaananen A. (1988). The sauna, skin and skin diseases. *Annals of Clinical Research.*, 20(4):276-278.
- Hasday J. The influence of fever on host defenses. Chapter 11 in Mackowiak P. *Fever: Basic Mechanisms and Management*. Second Edition. Philadelphia: Lippincott-Raven;1997:177-196.
- Herriott E. (1997) Steam and sauna therapy. *Massage Magazine*, 67 (May/June):32-35.
- Holmes, S. E. and Kivlighan, D. M. (2000). Comparison of therapeutic factors in group and Individual treatment processes. *Journal of Counseling Psychology*, 47, (4), 478- 484.
- Howard OM, Ben-Baruch A, Oppenheim JJ. (1996). Chemokines: progress toward identifying molecular targets for therapeutic agents. *Trends in Biotechnology*;14(2):46-51.

- Hu CH, Michel B, Farber EM. (1985). Transient acantholytic dermatosis (Grover's disease). A skin disorder related to heat and sweating. *Arch of Derm.*, 121(11):1439-41.
- Isomaki H. (1988). The sauna and rheumatic diseases. *Annals of Clinical Research*, 20(4):271-75.
- Jokinen E, Gregory EL, Valimaki I. (1988). The sauna and children. *Annals of Clinical Research.*, 20(4):283-286.
- Kapp DS. (1996). Thermal dose response, systemic hyperthermia, and metastases: old friends revisited. *Int J Radiation Oncology Biol Phys*, 35(1): 189-194.
- Kivlighan, D. M., Coleman, M, and Anderson, D. (2000). Process, Outcome, and Methodology in Group Counseling Research. In *Handbook of Counseling Psychology*. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Kivlighan, D. M., and Lily, R. L. (1997). Developmental changes in group climate as they relate to therapeutic gain. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice, 1*, 208-221.
- Kloth LC. (1995). Physical modalities in wound management: UVC, therapeutic heating and electrical stimulation. *Ostomy Wound Management.*, 41(5):18-20,22-4,26-7.
- Koback, K. A., Rock, A. L., and Greist, J. H. (1995). Group behavior therapy for Obsessive Compulsive Disorder. *The Journal for Specialists in Group Work*, 20,26-32.
- Kuusinen, J. and Markuu, H. (1972). Immediate aftereffects of the Finnish sauna on Psychomotor performance and mood. *Journal of Applied Psychology*, 56 (4) 336- 340.
- Lake, R. G. (1987). The sweat lodge: An ancient medicine for modern sickness. Mesa, AZ: Self Discovery Magazine 6-22.
- Law, D. (1978). *Sauna for Health*. New York: Arco Publishing Company, Inc.
- LeBlanc, J. Ducharme, M.B., Pasto, L. and Thompson, M. (2003). Response to thermal stress and personality. *Physiology and Behavior*, 80, (1) 69-74.
- Leppaluoto J. (1988). Human thermoregulation in sauna. *Annals of Clinical Research.*;20(4):240-43.

- Lovett, L. and Lovett, J. (1991). Group therapeutic factors on an alcohol in-patient unit. *British Journal of Psychiatry*, 159, 365-370.
- MacNair, R. R. and Corazzini, J. C. (1994). Client factors influencing group therapy dropout. *Psychotherapy*, 31, (3) 352-362.
- MacNair R. R. -Semands, R. R. (2000). Examining the beneficial components of groups: Commentary on Estabrooks and Carron (2000) and Terry et al. (2000). *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 4, (3), 254-258.
- Mails, T. (1991). Fool's Crow: Wisdom and power. Tulsa: Council Oak Books.
- Marziali, E. Munroe, B. and McCleary, L. (1997). The contribution of group cohesion and group alliance to the outcome of group psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy*, 47, 475-497.
- McAuley, E. and Courneya, K.S. (1994). The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES): Development and preliminary evaluation. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 16, 163-177.
- Metze D, Jurecka W, Gebhart W, et al. (1989). Immunohistochemical demonstration of Immunoglobulin A in human sebaceous and sweat glands. *J Invest Dermatol*;92(1):13-17.
- Omakhodian FO, Howard JM. (1994) Trace elements in the sweat of acclimatized persons. *Clinica Chimica Acta.*, 231:23-28.
- Park TH, Park CH, Ha SK, et al. (1995). Dry skin (xerosis) in patients undergoing maintenance haemodialysis: the role of decreased sweating of the eccrine sweat gland. *Nephrology Dialysis Transplantation.*, 10:2269-2273.
- Phipps, L. B., and Zastowny, T. R. (1988). Leadership behavior, group climate and outcome in group psychotherapy: A study of outpatient psychotherapy groups. *Group*, 12, 157-171.
- Poulos, C.N. (1999). Shvitzing/Kibitzing: Bodies, communication, and "communion" in a men's locker room. *Cultural Studies: A Research Volume*, 4 193-215.
- Price, G. E., Dinas, P., Dunn, C., and Winterowd, C. (1995). Group work with clients experiencing grieving: Moving from theory to practice. *The Journal for Specialists in Group Work*, 20, 159-167.
- Quinn, W. J., & Smith, T. E. (1992). The sweat lodge ceremony in challenge/adventure programming. Proceedings of the International

Conference of the Association for Experiential Education 20th, Banff, Alberta, Canada.

- Roberts NJ. (1979). Temperature and host defense. *Microbiological Reviews*;43 (2):241-259.
- Ross, J., & Ross, J. (1992). Keep the circle strong: Native health promotion. *Journal of Speech and Language Pathology and Audiology*, 16, 291-302.
- Leimu, P. (2002). The Finnish Sauna and Its Finnishness. In *Water, Leisure, & Culture*. (2002). Oxford: Berg.
- Sakkers RJ, Filon AR, Brunsting J, et al.(1995). Selective inhibition of repair of active genes by hyperthermia is due to inhibition of global and transcription coupled repair pathways. *Carcinogenesis*, 16(4):743-748.
- Schweigman, K. (2011). Native Vision: A focus on improving behavioral health of California Native Americans. *The HIS Primary Provider: A Journal for Health Professionals working with American Indians and Alaska Natives*, 36 (12), 260-264.
- Scull SA, Dow MB, Arthreya BH. (1986). Physical and occupational therapy for children with rheumatic diseases. *Pediatric Clinics of North America*., 33(5):1053-77.
- Seligman, M. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports Study. *American Psychologist*, 50, (12), 965-974.
- Shechtman, Z., (2003). Therapeutic factors and outcomes in group and individual therapy of aggressive boys. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 7, (3) 225- 237.
- Smith, M., Glass, G., & Miller, T. (1980). *The benefit of psychotherapy*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Sorri, P. (1988). The sauna and sauna bathing habits – A psychoanalytic point of view. *Annals of Clinical Research* 20, 236-239.
- Staats, V. (1994). Ritual, Strategy, or Convention: Social meanings in the traditional women's baths in Morocco. *Frontiers*, 14 (3) 1-18.
- Steinfeld, G., and Mabli, J. (1974). Perceived curative factors in group therapy by residents of a therapeutic community. *Criminal Justice Behavior*, 1, 278-288.
- Tschuschke, V., and Dies, R. R. (1994). Intensive analysis of therapeutic factors and outcome in long-term inpatient groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 44, 185-208.

- Vogel, V. (1970). *American Indian Medicine*. University of Oklahoma Press.
- Vuori I. (1988) Sauna bather's circulation. *Annals of Clinical Research.*, 20(4):249-256.
- Walkingstick-Garrett, M., and Osborne, L. (1995). The Native American sweat lodge as Metaphor for group work. *The Journal for Specialists in Group Work*, 20, 33-39.
- Weil A. (1997) *Eight Weeks to Optimum Health*. New York: Alfred A. Knopf, 114-116.
- Weil A. (1998) Natural help for hepatitis. *Self Healing*. April;1,6-7.
- Weller R, Pattullo S, Smith L, et al. (1996). Nitric oxide is generated on the skin surface by reduction of sweat nitrate. *J Invest Dermatol*, 107(3):327-31.
- Wender, L. (1936). The dynamics of group psychotherapy and its application. *Journal of Nervous and Mental Diseases*, 84, 54-60.
- Wilford, J.N. (2001) Before Rome's Baths, there was the Maya sweat house. *New York Times* March 20.
- Yalom, I. D. (1995). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York, N.Y: Basic Books.
- Young, D., Ingram, G., & Swartz, L. (1989). *Cry of the eagle, encounters with a Cree Healer*. Toronto: University of Toronto Press.