



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΦΛΩΡΙΝΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ**



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**Η ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΓΡΑΦΗΣ:  
ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ  
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗΣ ΚΑΙ ΕΚΦΡΑΣΙΚΗΣ  
ΓΡΑΦΗΣ  
THE HEALING POWER OF WRITING:  
SUGGESTED CREATIVE AND EXPRESSIVE  
WRITING ACTIVITIES**

ΦΟΙΤΗΤΡΙΑ: ΘΕΟΔΩΡΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ  
ΑΕΜ: 3496

ΕΠΟΠΤΗΣ: ΒΑΚΑΛΗ ANNA  
Β' ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΤΗΣ: ΚΩΤΟΠΟΥΛΟΣ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΣ

**ΦΛΩΡΙΝΑ, ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2021**

<b>Πίνακας περιεχομένων</b>	
<b>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</b>	3
<b>ABSTRACT</b>	3
<b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ</b>	4
<b>ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΙ</b>	5
• Τι είναι δημιουργική γραφή;	5
• Τι είναι θεραπευτική γραφή	6
• Τι είναι εκφραστική γραφή	7
<b>Μέρος Α'</b>	9
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup> ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ ΓΡΑΦΗ</b>	9
1.1 Γενικά	9
1.2 Τι είναι εκφραστική γραφή	9
1.3 Η μέθοδος Pennebaker	10
1.4 Αποτελέσματα εκφραστικής γραφής	11
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup> ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΟΙΗΣΗ</b>	12
2.1 Γενικά	13
2.2 Πού και πώς χρησιμοποιείται	14
2.3 Κριτήρια ποιημάτων	15
2.4 Χρήση της ποίησης ως θεραπεία	16
<b>Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup> ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>	17
3.1 ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ	17
3.2 Τι είναι η ημερολογιακή Θεραπεία	18
3.3 Τεχνικές ημερολογιακής θεραπευτικής γραφής	18
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup> ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>	20
4.1 Τι είναι η βιβλιοθεραπεία	21
4.2 Τύποι Εφαρμογής	22
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup> ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ</b>	23
5.1 Γενικά	23
5.2 Τι είναι αφηγηματική θεραπεία	24
5.3 Μέθοδοι αφηγηματικής θεραπείας	25
<b>ΜΕΡΟΣ Β'</b>	26
<b>ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b>	26
<b>ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:</b>	33
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b>	34

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία αυτή αφορά τα είδη της θεραπευτικής γραφής και τις μεθόδους τις οποίες χρησιμοποιούν με σκοπό την έκφραση των συναισθημάτων και των βαθύτερων σκέψεων του ατόμου. Μέσα από αυτά, φαίνεται πως το άτομο καλλιεργεί τις συγγραφικές του δεξιότητες καθώς επίσης έρχεται αντιμέτωπο με διάφορες ψυχικές διαταραχές και δυσλειτουργίες. Επιπλέον, αναφέρεται στην εσωτερική καλλιέργεια του ατόμου και την ψυχική του ανάπτυξη, τόσο σε προσωπικό, όσο και σε διαπροσωπικό επίπεδο. Στόχος της θεραπευτικής γραφής είναι η προσωπική ανάπτυξη και η επίλυση προσωπικών και απλών καθημερινών προβλημάτων. Η θεραπευτική γραφή χωρίζεται σε πέντε είδη: την θεραπευτική ποίηση, την ημερολογιακή θεραπεία, την αφηγηματική θεραπεία, την εκφραστική γραφή και τη βιβλιοθεραπεία. Όλες αυτές οι πρακτικές έχουν ως κοινό παρονομαστή τους τη δημιουργική γραφή, είτε είναι πρωτότυπη, από τον ίδιο τον ασθενή ή μαθητή, είτε χρησιμοποιείται η ήδη υπάρχουσα μέσα από βιβλία και ποιήματα. Στο τέλος της εργασίας αυτής παραθέτονται ορισμένες δραστηριότητες οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν μέσα στα πλαίσια μια σχολικής τάξης.

## ABSTRACT

This paper deals with the types of therapeutic writing and the methods they use in order to express the feelings and deeper thoughts of the individual. Through them, it seems that the person cultivates his writing skills as well as faces various mental disorders and dysfunctions. Furthermore, it refers to the internal cultivation of the individual and his/her mental development, both on a personal and interpersonal level. The aim of therapeutic writing is personal development and the solution of personal and simple everyday problems. Therapeutic writing is divided into five types: therapeutic poetry, journal therapy, narrative therapy, expressive writing and bibliotherapy. All these practices have as their common denominator creative writing, whether it is original, by the patient or student, or using existing writing from books and poems. At the end of this paper, some activities are listed which can be used in the context of a classroom.

**Λέξεις κλειδιά:** Θεραπευτική Γραφή, Δημιουργική Γραφή, Θεραπευτική Ποίηση, Ημερολογιακή Θεραπεία, Εκφραστική Γραφή, Βιβλιοθεραπεία, Αφηγηματική Θεραπεία

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Εκφραστική και δημιουργική γραφή είναι δύο μάλλον διαφορετικές έννοιες που εμφανίζονται συχνά δίπλα-δίπλα σε συστηματικές ανασκοπήσεις για τη θεραπευτική γραφή. Τις τελευταίες δεκαετίες, υπήρξαν αρκετές εμπειρίες που επιβεβαίωσαν τα οφέλη της αποκάλυψης των αρνητικών συναισθημάτων μέσω της γραφής. Η θεραπεία μέσω της γραφής, η οποία περιγράφεται στη βιβλιογραφία ως εκφραστική γραφή και θεραπευτική γραφή, μπορεί να έχει τη δυνατότητα να θεραπεύσει ψυχικά και σωματικά. (Costa- Abreu, 2016) (σελ. 70-71)

Στην παρούσα ανασκόπηση ο στόχος είναι να μελετήσουμε τα διαφορετικά χαρακτηριστικά τεσσάρων από τις θεραπευτικές διαδικασίες γραφής, την εκφραστική γραφή και να συγκρίνουμε τα διάφορα οφέλη τους στο θεραπευτικό περιβάλλον. Πιο συγκεκριμένα στοχεύουμε στο να μάθουν να ορίζουν, να περιγράφουν και να διακρίνουν τις δημιουργικές μεθόδους που χρησιμοποιούνται ως θεραπείες στο πλαίσιο της ψυχικής υγείας. (Costa- Abreu, 2016) (σελ. 70-71)

## ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΙ

- **Τι είναι δημιουργική γραφή;**

Η Δημιουργική Γραφή σύμφωνα με τον αγγλικό όρο «creative writing» συνιστά μια δημιουργική διαδικασία κατά την οποία το άτομο, μέσω της διδασκαλίας της λογοτεχνικής γραφής και άλλων καλλιτεχνικών πρακτικών, κατορθώνει να αναπτύξει και εν τέλει να καλλιεργήσει συγγραφικές δεξιότητες (Κωτόπουλος, 2012).

Ο όρος πλέον αξιοποιείται με τη διττή του σημασία και αναφέρεται στην ικανότητα να ελέγχει κανείς τις δημιουργικές σκέψεις και να τις μετατρέπει σε γραφή, αλλά και στην ευρεία του σημασία, όπου εμπεριέχει το σύνολο των διάφορων εκπαιδευτικών πρακτικών και τεχνικών που στοχεύουν στην κατάκτηση συγγραφικών δεξιοτήτων και στην παραγωγή λόγου, που υπερβαίνει τα όρια της τυπικής επαγγελματικής, δημοσιογραφικής ή ακαδημαϊκής γραφής και με προέχον χαρακτηριστικό του τη δημιουργικότητα, η οποία κάτω από κατάλληλες συνθήκες μπορεί να απελευθερωθεί ή να ατροφήσει. (Κωτόπουλος όπως αναφέρεται στο Κωτόπουλος, Χατζηπαναγιωτίδη & Βακάλη, 2019).

Πιο συγκεκριμένα η δημιουργική γραφή διερευνά τις συνθήκες μέσα από τις οποίες απελευθερώνεται η δημιουργικότητα του ατόμου. Ο εκάστοτε συγγραφέας υιοθετεί μια ενεργή προσέγγιση για να είναι σε θέση να σκεφτεί κριτικά και να κατασκευάσει, να αναθεωρήσει, να επανεξετάσει και να διασκευάσει μέρος της δουλειάς του (Κωτόπουλος, 2012).

Η δημιουργική διαδικασία κατά την οποία ο συγγραφέας μετατρέπει τον κόσμο σε λέξεις είναι υποκειμενική και μέσα από αυτή ο συγγραφέας παρουσιάζει τα κλειδιά που ξεκλειδώνουν το μυθιστορηματικό λόγο αλλά και τα αντικλειδιά που τον καθιστούν κομμάτι του αναγνώστη. Στη διαδικασία αυτή ο συγγραφέας έρχεται αντιμέτωπος με τον γραπτό λόγο αλλά και με τον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο του, προσπαθώντας να κατανοήσει τόσο τις λέξεις όσο και τις ιδέες. Οι λέξεις κατά βάση έχουν να κάνουν με τους λεπτεπίλεπτους συγγραφικούς χειρισμούς για να αποδοθούν οι περιγραφές, η θεματική και οι αφηγήσεις, ενώ οι ιδέες πρέπει κατά βάση να αποτυπωθούν με μια «φόρμα», απλή αλλά και κατανοητή από το ευρύ κοινό (Baker & Mazza, 2007).

Μερικά παραδείγματα δημιουργικής τέχνης/ γραφής τα οποία συνδέονται άμεσα με θεραπευτικές διαδικασίες είναι: η θεραπευτική ποίηση, η συγγραφή ημερολογίου, η βιβλιοθεραπεία, η εκφραστική γραφή και η αφηγηματική θεραπεία (Baker & Mazza, 2007).

- **Τι είναι θεραπευτική γραφή**

Το γράψιμο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για να θεραπευτούμε και να ρίξουμε φως στη ζωή μας. Όταν κάποιος αποτυπώνει στο χαρτί τις σκέψεις του, δίνει διέξοδο στα συναισθήματά του, που προκλήθηκαν από ένα πρόβλημα ή κάποιος γεγονός στη ζωή του, ευχάριστο ή δυσάρεστο. Ακόμη κι αν απλά καταγράφει σημειώσεις, ποίηση, αποφθέγματα ή όνειρα έρχεται πιο κοντά στον πραγματικό του εαυτό. Είναι ένα παράθυρο σε ό,τι έχει σημασία για κάποιον. Μπορεί να φέρει διαύγεια μέσα σ' ένα κόσμο που μας βομβαρδίζει με μηνύματα και εικόνες για το ποιοι πρέπει να είμαστε και τι πρέπει να θέλουμε (Grason, όπως αναφέρεται στο Διδαγέλου, 2018).

Η θεραπευτική γραφή συγκαταλέγεται στην ευρύτερη έννοια της δημιουργικής γραφής και στοχεύει στις θεραπευτικές ιδιότητές της (Baker & Mazza, 2007). Η χρήση της γραφής ως θεραπεία χρησιμοποιείται κυρίως στον κλάδο της Ψυχολογίας (Διδαγέλου, 2018).

Πιο συγκεκριμένα θα μπορούσαμε να πούμε πως μέσω της γραφής, μέσα από το σκόπιο και εκ προθέσεως γράψιμο, προτείνεται η δημιουργία κειμένων τα οποία είναι βασισμένα σε βιωματικές εμπειρίες και συνίστανται από τον θεραπευτή για να αποσκοπήσει στα προσδοκώμενα οφέλη για τον ασθενή. Ο ασθενής ανακαλύπτει βαθύτερα στοιχεία του εαυτού του και τον βοηθά να ανακτήσει τον έλεγχο του εαυτού του. (Διδαγέλου, 2018)

Χρησιμοποιείται ως εργαλείο για την έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων. Αυτό που τη διαχωρίζει από ένα απλό ημερολόγιο είναι η ανατροφοδότηση. Δηλαδή, δεν αρκεί να γράψει κανείς τις βαθύτερες του σκέψεις και συναισθήματα. Θα πρέπει να ανταποκρίνεται στη δομή του κειμενικού είδους στο οποίο επιλέγει κάποιος να εκφραστεί, όπως και στη δημιουργική γραφή, όμως μέσα από την ανατροφοδότηση και την επεξεργασία των δύσκολων ή περίπλοκων εμπειριών. (Διδαγέλου, 2018)

Η Θεραπευτική Γραφή, η οποία χρησιμοποιεί τη δημιουργική γραφή ως μέσο έκφρασης του εσωτερικού κόσμου, είναι το σκόπιο και εκ προθέσεως γράψιμο που βασίζεται σε βιωματικές εμπειρίες ζωής για να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Πρωτοπόρος στο χώρο της θεραπευτικής γραφής είναι ο Dr. Ira Progoff, ενώ στην επιστημονική έρευνα σ' αυτό το πεδίο έχει συμβάλει ιδιαίτερα ο Dr. James Pennebaker, ο οποίος έχει επικεντρωθεί κυρίως στη μελέτη της σχέσης της απελευθέρωσης των συναισθημάτων μέσω του γραψίματος με τη βελτίωση της ψυχοφυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού (Διδαγέλου, 2018).

Με τον όρο Θεραπευτική Γραφή αναφερόμαστε σε συγκεκριμένες χρήσεις διαφόρων τεχνικών γραφής σε θεραπευτικό πλαίσιο. Στη Μεγάλη Βρετανία η θεραπευτική γραφή είναι ενταγμένη στο εθνικό σύστημα υγείας. Ειδικά εκπαιδευμένοι νοσηλευτές, γιατροί και φροντιστές υγείας, αλλά και συγγραφείς, καθοδηγούν ανθρώπους με, σοβαρά συνήθως, προβλήματα υγείας να καταγράψουν τα αισθήματα και τις σκέψεις τους, που συνήθως

παρεμποδίζονται στην έκφρασή τους από το φόβο για την έκβαση της υγείας τους, το άγχος του νοσοκομείου και την αγωνία του θανάτου (Χρυσανθοπούλου, 2013).

Πιο συγκεκριμένα, σε αυτό το πλαίσιο, η θεραπευτική γραφή κατ' αρχάς βοηθά τους ασθενείς δίνοντάς τους την αίσθηση του ελέγχου του εαυτού τους, ή τους βοηθά να ανακτήσουν τον έλεγχο του εαυτού τους, ξεπερνώντας την αίσθηση της ανικανότητας (Bolton, 2013). Δεύτερον, δίνει στους ασθενείς ένα απλό και προσιτό εργαλείο, χαρτί και μολύβι, όπου με λεπτομέρειες μπορούν να καταγράφουν συμπτώματα, πληροφορίες και στοιχεία για την πορεία της υγείας τους, που μπορούν να τα μοιραστούν με τους γιατρούς τους. Τρίτον, καταγράφοντας πρακτικά θέματα, οι άνθρωποι έρχονται σε επαφή με βαθύτερα ερωτήματα που τους απασχολούν και χρησιμοποιούν τη γραφή ως εργαλείο διαχείρισης των συναισθημάτων τους. (Χρυσανθοπούλου, 2013)

Οι τεχνικές της θεραπευτικής γραφής είναι ποικίλες αλλά οι στόχοι της καθεμιάς είναι παρόμοιοι: να ενθαρρύνουν την εξερεύνηση του εαυτού, την αυτοεκτίμηση, την ίαση και την ανάπτυξη. Το γράψιμο βοηθάει ν' αποκαλυφθούν λύσεις και δυνάμεις που έμεναν θαμμένες μέσα στο Ασυνείδητο. Επιτρέπει στο μυαλό να εστιάσει ήρεμα και να αποδεχθεί δύσκολες εμπειρίες του παρελθόντος και να καταλήξει με ηρεμία στο πώς να διαχειριστεί καλύτερα το πρόβλημα. Το γράψιμο δίνει νόημα στις ιστορίες ζωής του καθενός (Παυλίδου, 2020).

- **Τι είναι εκφραστική γραφή**

Η εκφραστική γραφή ήταν ένας όρος που επινοήθηκε από τον James W. Pennebaker τη δεκαετία του 1980 και αναφέρεται στη γραπτή έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων γύρω από αναστατωτικές ή τραυματικά γεγονότα. Είναι προσωπική και συναισθηματική γραφή χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η στίξη, η συμφωνία των ρημάτων ή άλλες τεχνικές πτυχές της γραφής. Είναι ένα εργαλείο που ο καθένας μπορεί να χρησιμοποιήσει για την προσωπική του ανάπτυξη, για να επεξεργαστεί σκέψεις, συναισθήματα και γεγονότα της ζωής του. Αυτό που αρέσει περισσότερο στο ημερολόγιο είναι ότι δεν υπάρχουν κανόνες - γράφετε ό,τι θέλετε, όταν θέλετε, όπως θέλετε. Συχνά λέω στους ανθρώπους που θέλουν να ξεκινήσουν να γράφουν ημερολόγιο να ξεκινήσουν με 2-5 λεπτά ελεύθερης γραφής και να δουν τι θα συμβεί οι περισσότεροι εκπλήσσονται από τις γνώσεις που μπορούν να προκύψουν με τόσο λίγο χρόνο (Milicia, 2016).

Αποτελεί ακρογωνιαίο λίθο της ευεξίας και των γραπτών συνδέσεων. Αν δεν είστε εξοικειωμένοι με αυτήν, ίσως αναρωτιέστε: "Τι ακριβώς είναι η εκφραστική γραφή και πώς σχετίζεται με την ευεξία μου;" Η εκφραστική γραφή προέρχεται από τον πυρήνα μας. Πρόκειται για προσωπική και συναισθηματική γραφή χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η μορφή ή άλλες συμβάσεις γραφής, όπως η ορθογραφία, η στίξη και η συμφωνία των ρημάτων. Απενεργοποιήστε τον ειδικευόμενο Δρ. Η εκφραστική γραφή δεν δίνει καμία σημασία στην

ευπρέπεια: απλά εκφράζει αυτό που έχετε στο μυαλό και στην καρδιά σας (Evans, 2012)

Η εκφραστική γραφή δίνει μεγαλύτερη προσοχή στα συναισθήματα παρά στα γεγονότα, τις αναμνήσεις, τα αντικείμενα ή τους ανθρώπους στο περιεχόμενο μιας αφήγησης. Όπως η αφηγηματική γραφή, η εκφραστική γραφή μπορεί να έχει το τόξο μιας ιστορίας: αρχή, μέση και τέλος. Μερικές φορές η εκφραστική γραφή συμπεριφέρεται σαν μια ιστορία που φουσκώνει προς την κορφή και διαλύεται σε σταθερό έδαφος. Αλλά συχνά, η εκφραστική γραφή είναι ταραχώδης και απρόβλεπτη. Η εκφραστική γραφή δεν έχει να κάνει τόσο με το τι συνέβη όσο με το πώς αισθάνεστε για αυτό που συνέβη ή συμβαίνει (Evans, 2012)

Το γράψιμο για ένα τραύμα του παρελθόντος έχει οδηγήσει σε μείωση του άγχους και της κατάθλιψης, καθώς και σε βελτίωση της σωματικής υγείας. Η συγγραφή για τα άγχη έχει επίσης οδηγήσει σε βελτιωμένη γνωστική απόδοση, τόσο στο εργαστήριο όσο και στην τάξη σε εξετάσεις με υψηλό διακύβευμα (Evans, 2012)

Τι είναι αυτό που οδηγεί σε τέτοια οφέλη όταν γράφεις για αρνητικές εμπειρίες ενώ υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι η καταγραφή ενός αρνητικού γεγονότος του παρελθόντος οδηγεί σε μείωση της φυσιολογικής απόκρισης στο στρες, ορισμένοι έχουν υποστηρίξει ότι η καταγραφή των αρνητικών συναισθημάτων "απελευθερώνει" το γνωστικό φορτίο ώστε να επικεντρωθεί καλύτερα στο έργο που βρίσκεται σε εξέλιξη, οδηγώντας έτσι σε παρατηρούμενα οφέλη στην απόδοση (Evans, 2012).

Επιπλέον, η εκφραστική γραφή για αρνητικά γεγονότα ή τρέχουσες ανησυχίες μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα, τα οποία μπορεί να μεταβάλλουν τη νευρική ενεργοποίηση σε περιοχές του εγκεφάλου που συνήθως επεξεργάζονται έντονα αρνητικά συναισθήματα. Έτσι, υποθέσαμε ότι οι αλλαγές στη συναισθηματική επεξεργασία μπορεί να είναι υπεύθυνες για τα οφέλη της εκφραστικής γραφής. Ωστόσο, χωρίς εμπειρικά στοιχεία από τον εγκέφαλο, είναι δύσκολο να εξαχθούν συμπεράσματα σχετικά με αυτόν τον προτεινόμενο μηχανισμό που κρύβεται πίσω από την επιτυχία της εκφραστικής γραφής (DiMenichi, 2019).



## Μέρος Α΄

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>Ο</sup> ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

*Τ' άσπρο χαρτί σκληρός καθρέφτης  
επιστρέφει μόνο εκείνο που ήσουν.  
Τ' άσπρο χαρτί μιλά με τη φωνή σου,  
τη δική σου φωνή  
όχι εκείνη που σ' αρέσει·  
μουσική σου είναι η ζωή  
αυτή που σπατάλησες.  
Μπορεί να την ξανακερδίσεις αν το θέλεις  
αν καρφωθείς σε τούτο το αδιάφορο πράγμα  
που σε ρίχνει πίσω  
εκεί που ξεκίνησες.*

*Γ. ΣΕΦΕΡΗΣ*

#### 1.1 Γενικά

Η γραφή αναγκάζει τους ανθρώπους να σταματήσουν και να επανεκτιμήσουν τις συνθήκες της ζωής τους, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τους ανθρώπους που πάσχουν από ψυχικές ασθένειες. Η απλή πράξη της γραφής απαιτεί επίσης έναν ορισμένο βαθμό δομής καθώς και τη βασική επισήμανση ή αναγνώριση των συναισθημάτων τους. Όλες αυτές οι γνωστικές αλλαγές δίνουν τη δυνατότητα στους ανθρώπους να κατανοήσουν διαφορετικά τις συνθήκες που επικρατούν στη ζωή τους χωρίς τους περιορισμούς μιας ακριβής θεραπείας. Αυτό παρέχει αδιάσειστα στοιχεία για τη δυνητική χρήση της εκφραστικής γραφής ως εναλλακτική λύση χαμηλού κόστους σε σχέση με τις παραδοσιακές μεθόδους (Kacwicz, Slatcher & Pennebaker, 2006).

Οι συναισθηματικές αντιδράσεις αποτελούν μέρος όλων των σημαντικών ψυχολογικών εμπειριών. Από την εποχή του Breuer και του Freud (1957/1895), οι περισσότεροι θεραπευτές πίστευαν ρητά ή σιωπηρά ότι η ενεργοποίηση του συναισθήματος είναι απαραίτητη για τη θεραπευτική αλλαγή. Η πρώτη μελέτη εκφραστικής γραφής διαπίστωσε ότι αν οι άνθρωποι έγραφαν μόνο για τα γεγονότα ενός τραύματος, δεν παρουσίαζαν καμία βελτίωση. Σύμφωνα με τη βιωματική προσέγγιση της ψυχοθεραπευτικής αλλαγής, η συναισθηματική αναγνώριση προάγει τελικά σημαντικές γνωστικές αλλαγές (Kacwicz, Slatcher & Pennebaker, 2006).

#### 1.2 Τι είναι εκφραστική γραφή

Η εκφραστική γραφή, όπως λέει και το όνομά της, είναι ένας τρόπος έκφρασης των βαθύτερων φόβων, σκέψεων και συναισθημάτων ενός ανθρώπου. Χρησιμοποιείται κυρίως για να θεραπεύσει ψυχικά τραύματα και ψυχοσωματικά προβλήματα. Μέσα από αυτό το είδος γραφής προωθείται η

ανεμπόδιστη έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων χωρίς να υπάρχει το άγχος για γραμματικά ή συντακτικά λάθη. Πρόκειται για προσωπική και συναισθηματική γραφή χωρίς να λαμβάνεται υπόψη η μορφή ή άλλες συμβάσεις γραφής, όπως η ορθογραφία, η στίξη και η συμφωνία των ρημάτων. Δίνεται, με λίγα λόγια, έμφαση στην εκφραστική διαδικασία και όχι σε ένα σωστά δομημένο και προσεγμένο αποτέλεσμα. Στόχος της εκφραστικής γραφής είναι να προτρέψει το άτομο να αφήσει πίσω του τα συναισθήματα που μπορεί να έχει από κάποια τραυματική εμπειρία στη ζωή του.

Δίνει μεγαλύτερη προσοχή στα συναισθήματα παρά στα γεγονότα, τις αναμνήσεις, τα αντικείμενα ή τους ανθρώπους στο περιεχόμενο μιας αφήγησης. Όπως η αφηγηματική γραφή, η εκφραστική γραφή μπορεί να έχει το τόξο μιας ιστορίας: αρχή, μέση και τέλος. Μερικές φορές η εκφραστική γραφή συμπεριφέρεται σαν μια ιστορία που φουσκώνει προς την κορφή και διαλύεται σε σταθερό έδαφος. Αλλά συχνά, η εκφραστική γραφή είναι παραχώδης και απρόβλεπτη, και αυτό είναι εντάξει. Η εκφραστική γραφή δεν έχει να κάνει τόσο με το τι συνέβη όσο με το πώς αισθάνεστε για αυτό που συνέβη ή συμβαίνει. (Evans, 2012)

Η σύνδεση μεταξύ εκφραστικής γραφής και ευεξίας έχει διερευνηθεί κυρίως από τον Δρ James Pennebaker στο Πανεπιστήμιο του Τέξας στο Όστιν. Στο ερευνητικό του έργο- ορόσημο, ο Pennebaker ανέπτυξε μια προτροπή εκφραστικής γραφής για να αποκαλύψει τα πιθανά οφέλη για την υγεία από τη συγγραφή για συναισθηματικές αναταραχές. Το ερευνητικό πρόγραμμα του Pennebaker έχει επαναληφθεί πολλές φορές με θετικά αποτελέσματα. Η προτροπή και οι επακόλουθες μελέτες αναφέρονται συχνά ως Παράδειγμα Pennebaker. (Evans, 2012)

Στις πρώτες έρευνες που έγιναν για την αποτελεσματικότητα της εκφραστικής γραφής, οι συμμετέχοντες έγραφαν τα κείμενά τους με χρόνο δεκαπέντε έως είκοσι λεπτά συνολικά, σε χρονικό πλαίσιο το οποίο κρατούσε αρκετές ημέρες. Σε μεταγενέστερες έρευνες το χρονικό πλαίσιο το οποίο δινόταν ήταν μία ημέρα. Η εκφραστική γραφή φαίνεται να έχει πολλά πλεονεκτήματα σε συνδυασμό με το να γράφει κανείς για σημαντικά θέματα για τη ζωή του. Μερικά από αυτά είναι:

- Σωματική υγεία
- Καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος
- Ευημερία
- Κοινωνική ενσωμάτωση και βελτίωση διαπροσωπικών σχέσεων

Οι έρευνες που διεξήχθησαν είχαν ως συμμετέχοντες διαφορετικές ομάδες ανθρώπων, από φοιτητές πανεπιστημίου, άτομα τα οποία πάσχουν από κάποια ασθένεια (π.χ. καρκίνο), μέχρι και κρατούμενους υψίστης ασφαλείας (L'Abate & Sweeney, 2011)

### **1.3 Η μέθοδος Pennebaker**

Τα πρώτα εκφραστικά γραπτά έργα καθοδηγήθηκαν από μια γενική θεωρία αναστολής. Αυτές οι μελέτες έδειξαν ότι οι άνθρωποι που είχαν βιώσει ένα ή

περισσότερα τραύματα στη ζωή τους ήταν πιο πιθανό να εμφανίσουν προβλήματα υγείας από τη στιγμή που δεν εκμυστηρεύτηκαν σε άλλους για τα τραύματά τους από ό, τι αν το είχαν κάνει. Η ιδέα της αναστολής ήταν ότι η πράξη της αναστολής ή με κάποιο τρόπο η συγκράτηση σκέψεων, συναισθημάτων ή συμπεριφορών συνδέεται με χαμηλού επιπέδου φυσιολογική εργασία. Επιπλέον, οι άνθρωποι ήταν ιδιαίτερα πιθανό να εμποδίσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους για τραυματικές εμπειρίες που ήταν κοινωνικά απειλητικές. Ως εκ τούτου, τα άτομα που είχαν βιώσει ένα σεξουαλικό τραύμα θα ήταν πολύ λιγότερο πιθανό να μιλήσουν γι' αυτό με άλλους από ό, τι αν είχαν βιώσει το θάνατο ενός παππού( Kacewicz, Slatcher & Pennebaker, 2006).

Η πιο γνωστή και διαδεδομένη μέθοδος εκφραστικής γραφής είναι το μοντέλο του James Pennebaker. Η μέθοδος αυτή υποστηρίζει πως το να γράφει κανείς βοηθά το άτομο να οργανώσει τη ροή της σκέψης του και να μπορέσει να διαχειριστεί καλύτερα τραυματικές εμπειρίες που έχει βιώσει στη ζωή του και να βρει το νόημα πίσω από αυτές. Έμφαση δίνεται κυρίως στα συναισθήματα που είχε το άτομο εκείνη τη συγκεκριμένη χρονική περίοδο στην οποία αναφέρεται και όχι στα γεγονότα τα οποία παραθέτει.

Οι οδηγίες οι οποίες δίνονται για την εφαρμογή της μεθόδου είναι:

«Για τις επόμενες τέσσερις ημέρες, σας ζητείται να γράψετε για τις βαθύτερες σκέψεις σας και τα συναισθήματά σας σχετικά με τα πιο τραυματικά γεγονότα της ζωής σας. Θα ήθελα κατά το γράψιμο να αφιερώσετε πραγματικά και να διερευνήσετε τις πιο μύχιες σκέψεις σας ή τα πιο εξαιρετικά φορτισμένα συναισθηματικά γεγονότα που επηρέασαν τη ζωή σας. Μπορείτε να συνδυάσετε το θέμα σας με τις σχέσεις σας με τους άλλους, συμπεριλαμβανομένων των γονιών, συγγενών, φίλων και αγαπημένων προσώπων, με το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον σας ή με το ποιος ήσασταν, ποιος θα θέλατε να ήσαστε ή το ποιος είστε τώρα. Μπορείτε να γράψετε για το ίδιο θέμα όλες τις ημέρες ή για διαφορετικά κάθε φορά. Όλα τα γραπτά σας είναι απολύτως εμπιστευτικά. Μην ανησυχείτε για την ορθογραφία, τη γραμματική ή τη σύνταξη. Ο μόνος κανόνας είναι ότι από τη στιγμή που θα ξεκινήσετε να γράφετε, να συνεχίσετε ασταμάτητα μέχρι να τελειώσει ο χρόνος σας».

Με την πάροδο του χρόνου παρατηρούνται κάποιες παραλλαγές της μεθόδου αυτής. Κάποιοι ερευνητές αποφάσισαν να αλλάξουν το χρονικό πλαίσιο και το θέμα, καθώς αποφάσισαν να εστιάσουν στα θετικά γεγονότα της ζωής ενός ανθρώπου και όχι στα αρνητικά όπως αναφέρθηκε παραπάνω. (Παυλίδου, 2020).

## **1.4 Αποτελέσματα εκφραστικής γραφής**

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι με τους οποίους η θεραπευτική εκφραστική γραφή βοηθά τα άτομα να θεραπευτούν όπως:

- Γράφοντας για ένα συγκεκριμένο θέμα, όπως μια περιγραφή της κατάθλιψής τους.
- Γράφοντας ένα γράμμα σε ένα πρόσωπο προς το οποίο το άτομο νιώθει θυμό.

- Τα άτομα με προβλήματα ναρκωτικών μπορούν να γράψουν ένα γράμμα στο ναρκωτικό της επιλογής τους. Περιγράφουν πόσο σημαντικό έχει γίνει γι' αυτούς και αυτό μπορεί να τους κάνει να συνειδητοποιήσουν την έκταση του προβλήματος.
- Να εκτονωθούν εξερευνώντας και εκφράζοντας το θυμό τους.
- Ένα καθημερινό ημερολόγιο για να εκμυστηρεύονται και να ξεκαθαρίζουν τα συναισθήματά τους. Διαβάζοντας καταχωρήσεις που γράφτηκαν με την πάροδο του χρόνου αποκτούν αυτογνωσία.
- Διαβάζοντας ένα βιβλίο μέσα από το οποίο αντικατοπτρίζεται η ψυχική κατάσταση του ατόμου (Rudlin, 2020)

Μέσω της εκφραστικής γραφής επίσης εκφράζουμε και εξερευνούμε τις σκέψεις μας. Ανακτούμε «χαμένες» μνήμες είτε είναι θετικές είτε αρνητικές, εκφράζουμε αυτό που πιστεύουμε, που πραγματικά νομίζουμε, που γνωρίζουμε και που βιώνουμε. Πειραματιζόμαστε με την πορεία των συλλογισμών και των σκέψεών μας, τηρούμε ένα «μητρώο βιωμάτων», μαθαίνουμε να προσεγγίζουμε το ίδιο θέμα από άλλες οπτικές, αναπτύσσουμε κριτική συνείδηση των πραγμάτων και των καταστάσεων, μαθαίνουμε να αμφισβητούμε παγιωμένες αντιλήψεις και πεποιθήσεις και επικοινωνούμε με «κρυμμένες» πτυχές του εαυτού μας αυξάνουμε την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας. (Χρυσανθοπούλου, 2013).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup> ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΟΙΗΣΗ

*«Η ποίηση είναι μια πόρτα ανοιχτή.  
Πολλοί κοιτάζουν μέσα χωρίς να βλέπουν  
τίποτα και προσπερνούνε. Όμως μερικοί  
κάτι βλέπουν, το μάτι τους αρπάζει κάτι  
και μαγεμένοι πηγαίνουνε να μπουν.  
Η πόρτα τότε κλείνει. Χτυπάνε μα κανείς  
δεν τους ανοίγει. Ψάχνουνε για το κλειδί.  
Κανείς δεν ξέρει ποιος το έχει. Ακόμη  
και τη ζωή τους κάποτε χαλάνε μάταια  
γυρεύοντας το μυστικό να την ανοίξουν.  
Φτιάχνουν αντικλείδια. Προσπαθούν.  
Η πόρτα δεν ανοίγει πια. Δεν άνοιξε ποτέ  
για όσους δεν μπόρεσαν να ιδούν στο βάθος.  
Ίσως τα ποιήματα που γράφτηκαν  
από τότε που υπάρχει ο κόσμος  
είναι μια ατελείωτη αρμαθιά αντικλείδια  
για να ανοίξουμε την πόρτα τη Ποίησης.  
Μα η Ποίηση είναι μια πόρτα ανοιχτή.»*

Γιώργης Παυλόπουλος, Τα Αντικλείδια

## 2.1 Γενικά

Η ποίηση καθ' όλη την ανθρώπινη ιστορία είναι στενά συνδεδεμένη με την ιατρική και την θεραπεία. Άνδρες και γυναίκες από διαφορετικούς αρχαίους πολιτισμούς, έψελναν ποιήματα ως μέρος των θεραπευτικών τελετών τους. Για παράδειγμα, στην αρχαία ελληνική ιστορία η ποίηση συνδέεται άμεσα με το φως, τον ήλιο και την προφητεία καθώς και με την ιατρική μέσω του θεού Απόλλωνα, ο οποίος συνδεόταν άμεσα με την τέχνη της ποίησης και της ιατρικής. Επίσης τα αρχαία δράματα, τα οποία χρησιμοποιήθηκαν ως έμπνευση και είχαν καθαρτικό ρόλο για τους θεατές τους είχαν τη μορφή ποιήματος. Στις αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα, βρετανοί ρομαντικοί ποιητές όπως ο William Wordsworth, John Keats και Percy Shelley, έφεραν ξανά στο προσκήνιο τον εμπνευσμένο ρόλο του ποιητή και της ποίησης (Chavis, 2011).

Σήμερα παρατηρείται να υπάρχει αναζωπύρωση της παρουσίας της ποίησης στο ευρύτερο κοινό. Η ποίηση αναζωογονείται, κυρίως σε χώρες του εξωτερικού, μέσα από διαγωνισμούς οι οποίοι διεξάγονται σε καφετέριες, όπου τα ποιήματα απαγγέλλονται μαζί με μουσική ή οπτική υπόκρουση. Μεγάλη απήχηση παρατηρείται ακόμα στην παρουσία ποιημάτων γραμμένων στους δρόμους των πόλεων. Επίσης μεγάλο ρόλο βλέπουμε να έχουν στις τελετές γάμων, κηδειών ακόμη και στις εκκλησιαστικές λειτουργίες και διαβάζουμε για το πως τραυματικές εμπειρίες μπορούν να απαλυνθούν με τη βοήθεια ενός ποιήματος (Chavis, 2011).

Σύμφωνα με την Rose Solari, η ποίηση φαίνεται να κατακλύζει όλο και περισσότερα πεδία. Οι ποιητές και τα ποιήματα βρίσκονται πολύ συχνά σε εκπαιδευτικές συνεδρίες, σε επιμορφωτικά προγράμματα για ομάδες υψηλού κινδύνου και σε συνεδριάσεις ψυχοθεραπείας, όπου κοινωνικοί λειτουργοί, ψυχολόγοι και ψυχίατροι έχουν ανακαλύψει τη θεραπευτική δύναμη της ποίησης (Chavis, 2011).

Επιπλέον η ίδια υποστηρίζει πως πολλοί συμφωνούν με την άποψη ότι η «καλή» ποίηση, σε οποιαδήποτε μορφή της μπορεί να προσφέρει τα μέσα για να αναζητήσει κανείς τις ψυχολογικές πολυπλοκότητες της ζωής μας, όπως και διάφορες πνευματικές μας επιθυμίες. Η ψυχολογία και οι πνευματικοί κύκλοι συχνά στρέφονται στην ποίηση για διαφώτιση και καθοδήγηση (Solari 1996, pp.25-26, όπως αναφέρεται στο Chavis, 2011).

‘Όταν διαβάζουμε ένα ποίημα κάτι μας επηρεάζει μέσα μας. Οι λέξεις στο χαρτί ξυπνούν μια ανταπόκριση: φέρνουν στη ζωή μια συλλογή από εικόνες, αισθήματα και σκέψεις. Η φύση αυτών καθορίζεται πρώτον, από δικές μας υπάρχουσες εμπειρίες με τις λέξεις και δεύτερον, από την τωρινή ψυχική και συναισθηματική μας κατάσταση. Αυτή η ανταπόκριση μέσα μας, η εμπειρία που δημιουργείται από τις λέξεις, είναι το ποίημα’ (Stageberg and Anderson 1952, σ.5, όπως αναφέρεται στο Chavis, 2011).

## 2.2 Πού και πώς χρησιμοποιείται

Μέσω κάποιων ερευνών μικρού εύρους, παρατηρείται πως η ποίηση ως μέθοδος θεραπείας βοηθάει άτομα τα οποία έχουν τις ακόλουθες διαγνώσεις ή δυσκολίες:

- Αφασία
- Εθισμό
- Άνοια
- Διατροφικές διαταραχές
- Θλίψη ή / και πένθος
- Ψύχωση
- Σεξουαλικές δυσλειτουργίες και
- Επιζώντες ενδοοικογενειακής βίας και άλλα...

Χρησιμοποιείται κυρίως, έτσι ώστε το άτομο να μπορέσει να αναπτύξει ανθεκτικότητα, εμπάθεια, να βελτιώσει τη γνωστική του λειτουργία, να προφυλάσσεται, να αξιολογεί κινδύνους και συμβάλλει στην υποστήριξη ανάπτυξης των νέων (Alfrey, 2020).

Ο Nikolas Mazza, ιδρυτής του επιστημονικού περιοδικού Journal of Poetry Therapy (1987), έχει δημιουργήσει ένα πολυδιάστατο μοντέλο «θεραπείας μέσω ποίησης», και αναφέρεται σε ένα τριμερές κυρίαρχο μοντέλο για την ποίηση ως μορφή θεραπείας το οποίο χρησιμοποιείται στις σύγχρονες έρευνες. Το μοντέλο αυτό αναφέρεται ως "RES", το οποίο είναι ακρωνύμιο των λέξεων Receptive(= δεκτικός), Expressive(= εκφραστικός) και Symbolic(= συμβολικός), οι οποίες αναφέρονται στις πτυχές της ποίησης όταν χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς (Alfrey, 2020).

Το μοντέλο αυτό χρησιμοποιείται κυρίως ως αφορμή σε ομαδικές συζητήσεις/ συνεδρίες, όπου ο 'ασθενής' παρουσιάζει το ποίημά του στην ομάδα (R), στο επόμενο στάδιο η ομάδα συζητά και εκφράζει τις απόψεις της για το ποίημα (E) και στο τέλος αναλύεται ο συμβολισμός που χρησιμοποιήθηκε μέσα σε αυτό (S) (Alfrey, 2020).

Με βάση τα καλύτερα διαθέσιμα στοιχεία, ο Mazza (1999, 2003) ανέπτυξε την ποιητική θεραπεία των τριών συνιστωσών μοντέλο πρακτικής. Η πρώτη συνιστώσα, προσληπτική/ προδιαγραφική (R), περιλαμβάνει την εισαγωγή της ήδη υπάρχουσας ποίησης (ή άλλων μορφών λογοτεχνίας) σε θεραπευτικό πλαίσιο. Ο σκοπός θα μπορούσε να περιλαμβάνει την επικύρωση ενός συναισθήματος, την προώθηση της αυτοαποκάλυψης και την προώθηση της ομαδικής συζήτησης. Φυσικά, ο χρόνος και η επιλογή των ποιητικών υλικών πρέπει πάντα να λαμβάνεται υπόψη.

Η δεύτερη συνιστώσα, η εκφραστική/δημιουργική (E), ενθαρρύνει την έκφραση του πελάτη μέσα από διάφορες μεθόδους γραφής (π. χ. ποίηση, επιστολές, ημερολόγια, και ιστορίες). Διάφορες ατομικές και ομαδικές ασκήσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για κλινικούς/υγειονομικούς σκοπούς. Μπορεί να λειτουργήσουν ως βαλβίδα ασφαλείας για να εκφράσουν συναισθήματα, παρέχουν μια αίσθηση τάξης και ελέγχου ή προωθούν μεταβλητές της ομαδικής διαδικασίας, όπως η συνοχή. Υπάρχει υφιστάμενη έρευνα από τον James Pennebaker σχετικά με τις θετικές επιδράσεις της εκφραστικής γραφής στις σωματική και συναισθηματική υγεία. Οι L'Abate και Sweeney (2011), καθώς και οι συνεργάτες των επιμελημένων κειμένων, προσφέρουν μια εκτενή ανασκόπηση της ερευνητικής βάσης για τις θεραπευτικές πτυχές της γραφής σε σχέση με την ψυχική υγεία.

Η τρίτη, η συμβολική/τελετουργική (S) συνιστώσα, χρησιμοποιεί μεταφορές, τελετουργίες, σύμβολα, αφηγήσεις και παραστάσεις (για παράδειγμα, χορός ή κίνηση) ως μέσο για την αντιμετώπιση των μεταβάσεων της ζωής- για παράδειγμα, μια τελετουργία για την αντιμετώπιση του θανάτου και της απώλειας (Mazza, 2003). Το ολοκληρωτικό μοντέλο ποιητικής θεραπείας του Mazza, που αποτελείται από αυτές τις τρεις συνιστώσες (προσληπτική/προδιαγραφική, εκφραστική/δημιουργική και συμβολική/τελετουργική) προσφέρει μια δομή για τη μελέτη και την κατανόηση αυτού του πεδίου της κλινικής πρακτικής.

Η εννοιολογική βάση του μοντέλου RES της ποιητικής θεραπείας περιλαμβάνει όχι μόνο την ποιητική θεραπεία με την παραδοσιακή έννοια, αλλά και άλλους συναφείς κλάδους και μεθόδους που χρησιμοποιούν τις γλωσσικές τέχνες σε κάποια μορφή (Chavis, 2011- Gladding, 2010- Mazza, 2009). Έτσι, η βιβλιοθεραπεία, η θεραπεία με περιοδικά, η αφηγηματική θεραπεία, η εκφραστική η καλλιτεχνική θεραπεία γενικά, ακόμη και η μουσική, ο χορός, η τέχνη και η δραματοθεραπεία εμπίπτουν στα όρια του πολυδιάστατου μοντέλου RES. Λόγω αυτής της διαφοροποίησης στον ευρύ τομέα της θεραπείας της ποίησης, θα ήταν λογικό να περιμένουμε ότι αυτοί οι διαφορετικοί κλάδοι μπορεί να παρουσιάζουν εστίαση σε μια συνιστώσα μοντέλου πρακτικής, έτσι ώστε η εμπειρική υποστήριξη της διάκρισης μεταξύ ενός επιστημονικού κλάδου και ενός άλλου μπορεί να προκύψει από μια εξερεύνηση της χρήσης των συστατικών από τους ασκούμενους. (Mazza & Hayton, 2013).

## **2.3 Κριτήρια ποιημάτων**

Τα ποιήματα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν στις ομάδες υποστήριξης ή θεραπείας θα πρέπει να πληρούν συγκεκριμένα κριτήρια, όπως:

- Να είναι μικρά σε έκταση,
- Να αναφέρονται σε ευρύτερα συναισθήματα και εμπειρίες,
- Να προσφέρουν ελπίδα,
- Να περιέχουν ζωντανές εικόνες και
- Να έχουν ξεκάθαρη γλώσσα

Ως κριτήριο αναφέρεται ακόμα η λίστα της Alberta Turner (1990), η οποία αναφέρεται στο περιεχόμενο των ποιημάτων και τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζονται. Η λίστα είναι η εξής:

1. Πες μου για κάτι το οποίο έχω ήδη βιώσει και κατά συνέπεια με ενδιαφέρει.
2. Πες το με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να διεγείρεις τα συναισθήματά μου.
3. Πες το μου με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορώ να το κατανοήσω και να το θυμάμαι.
4. Δείξε μου, μέσα από τον τρόπο που το απαγγέλλεις, τι είδους άνθρωπος είσαι, έτσι ώστε να αποφασίσω αν μπορώ να σε εμπιστευτώ. (Turner 1990, σ. 6, όπως αναφέρεται στο Chavis, 2011)

## 2.4 Χρήση της ποίησης ως θεραπεία

Πολλοί ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, δάσκαλοι, εκπαιδευτικοί και ποιητές παγκοσμίως, αναγνωρίζουν τρεις χρήσεις της ποίησης ως θεραπευτική μέθοδο:

1. Δεκτική - κανονιστική
2. Εκφραστική - δημιουργική
3. Συμβολική – τελετουργική

Πιο συγκεκριμένα, η πρώτη αναφέρεται στη χρήση της ήδη υπάρχουσας ποίησης(από ποιητικές συλλογές, ανθολόγια, λογοτεχνικά ημερολόγια κ.α.), με σκοπό να εκμαιεύσουν από τους μαθητές ή τους θεραπευόμενους/ ασθενείς κάποια αντίδραση. Στη διαδικασία της συζήτησης ήδη υπαρχόντων ποιημάτων, παρατηρείται πως παρεμβαίνουν μόνο η τέχνη, ο θεραπευτής ή ο δάσκαλος (οι οποίοι παίρνουν το ρόλο του διαμεσολαβητή) και ο θεραπευόμενος/ ασθενής ή ο μαθητής αντίστοιχα. Μέσω της συζήτησης που προκύπτει από την ανάγνωση του εκάστοτε κειμένου, ο ασθενής ή μαθητής εξελίσσεται συναισθηματικά, γνωστικά και κοινωνικά. Εστιάζουμε περισσότερο στον τρόπο με τον οποίο ο κάθε άνθρωπος αντιδρά στα ερεθίσματα που προκύπτουν από το λογοτεχνικό κείμενο, το οποίο επιλέγεται μέσα από θεραπευτικά κριτήρια, με σκοπό την εμπάθυνση



στο παράδοξο, την πιθανότητα και τη δυνατότητα(L 'Abate & Sweeney, 2011).

Μέσα από τη δεύτερη και στην τρίτη κατηγορία ο μαθητής ή ο ασθενής προ τρέπεται και ενθαρρύνεται να γράψει ένα δικό του κείμενο, με έμπνευση από δικές τους προσωπικές εμπειρίες. Με αυτόν τον τρόπο φαίνεται να ενισχύεται η προτροπή για την ανάπτυξη εναλλακτικών μεταφορών και την συμβολική χρήση της γλώσσας. Παρατηρείται επίσης πως οι άνθρωποι χρησιμοποιούν συγκεκριμένες μεταφορές για να περιγράψουν τον εαυτό τους, τη ζωή τους και το μέλλον τους. Τους είναι πιο εύκολο να συζητήσουν για οδυνηρά θέματα μέσα από συμβολισμούς και μέσω της ανάλυσης των μεταφορών αυτών σιγά σιγά γίνεται πιο εύκολη η αντιμετώπισή τους(L 'Abate & Sweeney, 2011).

Οι μεταφορές κατά τον Mazza είναι «κάτι το οποίο χρησιμοποιείται για να εξηγήσουμε κάτι άλλο... είναι σύμβολα ή εικόνες τα οποία περιγράφουν συναισθήματα, πράξεις ή τα πιστεύω μας», (Mazza, 1999, σ. 21). Αναφέρει επίσης πως οι μεταφορές «προσδίδουν μία σύνδεση μεταξύ της εσωτερικής και της εξωτερικής πραγματικότητας» και «αναδιαμορφώνουν προβλήματα, σπάνε κάθε μορφή αντίστασης και ενισχύουν τη θεραπευτική σχέση» (σ. 22) (L 'Abate & Sweeney, 2011).

## **Κεφάλαιο 3<sup>ο</sup> ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

*<<«Γράφοντας ένα ημερολόγιο είναι πραγματικά μια παράξενη εμπειρία για κάποια σαν εμένα. Όχι μόνο γιατί ποτέ πριν δεν είχα γράψει κάτι, αλλά επειδή μου φαίνεται ότι αργότερα ούτε εγώ ούτε κανείς άλλος θα ενδιαφερθεί για τους συλλογισμούς ενός δεκατριάχρονου κοριτσιού που πάει σχολείο. Εντάξει, δεν τρέχει τίποτα. Νιώθω πως μου αρέσει να γράφω.>>»*

*Το ημερολόγιο της Άννας Φρανκ*

### **3.1 ΤΙ ΕΪΝΑΙ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ**

Το ημερολόγιο είναι ένα κειμενικό είδος στο οποίο ένα άτομο καταγράφει τα πιο σημαντικά γεγονότα της προσωπικής του ζωής καθώς και της δημόσιας ζωής της εποχής του. Είναι ένα κείμενο με προσωπικό χαρακτήρα και δε γράφεται για να δημοσιευθεί ή για να διαβαστεί από άλλους εκτός από τον ίδιο το συγγραφέα. Το πιο γνωστό ημερολόγιο σε όλο τον κόσμο είναι «Το ημερολόγιο της Άννας Φρανκ». (Ημερολόγιο , 2013).

Τα πρώτα ημερολόγια χρονολογούνται τον πρώτο αιώνα μ.Χ. και θεωρούνται ιστορικές πηγές. Τα ημερολόγια ως προσωπικά έγγραφα στα οποία ο άνθρωπος εξομολογείται και καταγράφει τις βαθύτερες σκέψεις και συναισθήματά του ξεκίνησαν την εποχή της Αναγέννησης. Ακόμα πιο έντονα φαίνεται να

εμφανίζονται στην Γαλλική Επανάσταση και αργότερα στην υπόλοιπη Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες τον 19ο και τον 20ο αιώνα (Moffit, 2000).

Χαρακτηριστικά ημερολογίου:

- Δηλώνει τον τόπο και τον χρόνο στον οποίο διαδραματίζονται τα γεγονότα τα οποία παραθέτει.
- Ο λόγος που χρησιμοποιείται είναι επιγραμματικός, ελλειπτικός και πολλές φορές συναισθηματικός.
- Η συγγραφή του είναι συνειρμική και αποσπασματική.
- Οι ιδέες και οι σκέψεις οργανώνονται και αναπτύσσονται με ελεύθερο τρόπο.
- Περιέχει σχόλια, παρατηρήσεις, κρίσεις, σκέψεις και μια υποκειμενική καταγραφή των θεμάτων που απασχολούν το άτομο το οποίο γράφει.
- Η καταγραφή γίνεται σε πρώτο ενικό πρόσωπο
- Το ύφος είναι προσωπικό, φυσικό, στοχαστικό και εξομολογητικό.
- Συνήθως αποτελεί έναν εσωτερικό μονόλογο ο οποίος μπορεί να απευθύνεται και σε ένα τρίτο μη υπαρκτό πρόσωπο. (Ημερολόγιο, 2013)

### 3.2 Τι είναι η ημερολογιακή Θεραπεία

Η ημερολογιακή θεραπεία διαφέρει από την απλή τήρηση ημερολογίου. Δεν είναι μια απλή καταγραφή καθημερινών γεγονότων, παρά μια εσωτερική διαδικασία όπου με τη χρήση του γραπτού λόγου το άτομο εκφράζει όλα του τα συναισθήματα, τις αντιδράσεις και τις αντιλήψεις του σχετικά με αγχωτικά/ τραυματικά γεγονότα. Γίνεται καταγραφή των σκέψεων και των συναισθημάτων του θεραπευόμενου/ ασθενή για τις προσωπικές του εμπειρίες. Μέσα από την ημερολογιακή θεραπεία, και την εσωτερική αντανάκλαση που προέρχεται από αυτή, το άτομο αναλύει, ερμηνεύει και αντιμετωπίζει πιο εύκολα τα προβλήματα που το απασχολούν και αποκτά βαθύτερη κατανόηση του ίδιου του εαυτού του (Παυλίδου, 2020).

Ο Allport σχολίασε πως το ημερολόγιο, στην ιδανική του μορφή, είναι ένα ανυπέρβλητο μέσο καταγραφής της αντικειμενικής πλευράς της ψυχικής ανάπτυξης. Αποκαλύπτει τις σημαντικότερες πτυχές της ζωής μας στο πλαίσιο της τυπικής, καθημερινής ρουτίνας. (L' Abate & Sweeney, 2011).

Υπάρχουν δύο είδη ημερολογιακής γραφής, η δομημένη γραφή ημερολογίου και η μη δομημένη. Στο πρώτο είδος καταγράφονται ζητήματα με συγκεκριμένη κατεύθυνση ή δομή, όπως διάφορα θέματα τα οποία μπορεί να μας απασχολούν ή η συμπλήρωση προτάσεων. Στο δεύτερο έχουμε ανάθεση θεμάτων χωρίς κάποια συγκεκριμένη κατεύθυνση, υπεύθυνος για το θέμα που θα γράψει είναι ο ίδιος ο συγγραφέας του κειμένου. Η πιο γνωστή δομημένη ημερολογιακή θεραπευτική γραφή είναι αυτή που καθιέρωσε ο Proffoff, η οποία οδηγεί το άτομο στην βαθύτερη εξερεύνηση του ίδιου του εαυτού του (L' Abate & Sweeney, 2011).

### 3.3 Τεχνικές ημερολογιακής θεραπευτικής γραφής

Οι τεχνικές οι οποίες χρησιμοποιούνται στην ημερολογιακή θεραπευτική γραφή ποικίλουν, όπως αναφέρθηκε παραπάνω, από δομημένες μέχρι μη δομημένες.

Ο Ira Progoff αναφέρει χαρακτηριστικά για την εφαρμογή της μεθόδου του, που ονομάζεται «Intensive Journal», πως όταν τα άτομα βρίσκονται σε μια δύσκολη περίοδο και πονούν, δεν περιμένουν να βρουν μέσα τους τόση δύναμη, τρυφερότητα, ευαισθησία, ικανότητα για ενόραση και αρμονία. Όταν κάποιος δουλεύει με τη ζωή του εις βάθος ενεργοποιεί δυνάμεις που δεν γνώριζε ότι είχε (Progoff, όπως αναφέρεται στο Διδαγέλου, 2018).

Η διαδικασία του Εντατικού Ημερολογίου(Intensive Journal) συνδυάζει μια από τις παλαιότερες μεθόδους αυτοεξερεύνησης κρατώντας ημερολόγιο με μια νέα, εξαιρετικά δομημένη μορφή που επιτρέπει στους ημερολογιογράφους να γνωρίσουν τον εαυτό τους σε όλο και πιο βαθιά επίπεδα. Το Τετράδιο Εργασίας Εντατικού Ημερολογίου είναι ένα μεγάλο τρίπτυχο σημειωματάριο γεμάτο με χαρτί και χωρισμένο σε τέσσερις διαστάσεις της ανθρώπινης εμπειρίας:

- i. Life time dimension/ Διάσταση της ζωής. Το άτομο εστιάζει στο πώς αντιλαμβάνεται το πέρασμα του χρόνου και το χρονοδιάγραμμα της καθημερινότητάς του. Έχει πολλές ομοιότητες με την απλή τήρηση ημερολογίου, με τη διαφορά ότι εμπλουτίζεται με παρατηρήσεις και συναισθήματα τα οποία δίνει μια διαφορετική νότα στην ημερήσια καταγραφή γεγονότων.
- ii. Dialogue dimension/ Διάσταση εσωτερικού διαλόγου. Μέσα από αυτή τη μέθοδο το άτομο οδηγείται να φέρει στην επιφάνεια απωθημένα και αιφνίδιες αλήθειες και ανακαλύψεις. Το άτομο πάλι αποκτά τη δυνατότητα να ανοίγει έναν ιδεατό διάλογο με άλλους ή και με μέρη του ίδιου του εαυτού του όπως με το σώμα, την καρδιά του, τον μελλοντικό του εγώ ακόμα και με το παιδί μέσα του.
- iii. Depth dimension/ Διάσταση βάθους. Το άτομο μέσα από τα όνειρά του, τον διαλογισμό και ασκήσεις καθοδηγούμενης φαντασίας συνδέεται με το υποσυνείδητό του, τις βαθύτερες εσωτερικές του σκέψεις.
- iv. Meaning dimension/ Διάσταση νοήματος. Μέσα από αυτό το άτομο συνδέει τις αξίες και τα πιστεύω του με τις εμπειρίες του, πως δηλαδή αυτά έχουν αντίκτυπο στην καθημερινή ζωή του (Παυλίδου, 2020)

Κάθε μία από αυτές τις διαστάσεις χωρίζεται σε διάφορες υποενότητες. Κάποιες από αυτές τις υποενότητες χρησιμοποιούνται για να γράψουμε την πραγματολογική ανακεφαλαίωση των γεγονότων της ζωής μας καθώς και τα όνειρα και εικόνες. Άλλες είναι για να διεγείρουν τις ιδέες και τη δημιουργική δραστηριότητα. Στη Διάσταση Ζωής, εισάγουμε δεδομένα σχετικά με τα ποιοτικά σημαντικά γεγονότα που αντικατοπτρίζουν την εσωτερική συνέχεια της ιστορίας της ζωής μας. Στις ενότητες της διάστασης του διαλόγου, μπαίνουμε σε μια σχέση διάλογου με κάθε μια από τις πτυχές της ζωής μας, όπως οι προσωπικές σχέσεις, η εργασία, το σώμα, η κοινωνία ή τα γεγονότα. Η διάσταση του Βάθους έχει να κάνει με εκείνες τις πτυχές της ζωής μας που είναι συμβολικές, όπως τα όνειρα και οι εικόνες. Διάσταση του νοήματος αποτελείται από εμπειρίες στις οποίες το άτομο βρίσκει σύνδεση με μια πραγματικότητα μεγαλύτερη από την προσωπική του. (Progoff, 1992).

Επιπροσθέτως πολύ δημοφιλής είναι η τεχνική «The Unsent Letter (= Το γράμμα που δεν στάλθηκε)». Ο ασθενής/ θεραπευόμενος γράφει ένα γράμμα, το οποίο ακολουθεί την τυπική μορφή ενός γράμματος. Περιλαμβάνει δηλαδή προσφώνηση, χαιρετισμό προς τον παραλήπτη, ένα κείμενο στο οποίο ο αποστολέας μοιράζεται σημαντικά γεγονότα, συναισθήματα, σκέψεις ή ερωτήματα προς απάντηση. Η διαφορά όμως με την απλή επιστολή είναι πως δεν θα αποσταλεί ποτέ. Ένα από τα πιο γνωστά μη απεσταλμένα γράμματα είναι το «Γράμμα στον πατέρα» του Franz Kafka (Παυλίδου, 2020).

*«Πολυαγαπημένε πατέρα,*

*Πρόσφατα με ρώτησες κάποια φορά γιατί ισχυρίζομαι πως σε φοβάμαι. Εγώ δεν ήξερα, ως συνήθως, τι να σου απαντήσω, εν μέρει ακριβώς λόγω του φόβου που νιώθω για σένα, εν μέρει επειδή στην αιτιολόγηση του φόβου αυτού συγκαταλέγονται πάρα πολλές λεπτομέρειες, που εν τη ρύμη του λόγου εγώ ούτε κατά το ήμισυ δεν θα μπορούσα να τις συγκρατήσω. Κι αν εδώ προσπαθώ να σου απαντήσω γραπτώς, μόνο ανολοκλήρωτο κατά πολύ θα αποβεί και τούτο, επειδή και κατά τη γραφή ο φόβος και οι συνέπειές του με κωλύουν έναντί σου κι επειδή το μέγεθος του υλικού εν γένει υπερβαίνει κατά πολύ τη μνήμη μου και το λογικό μου.»*

Απόσπασμα από «Το γράμμα στον πατέρα».

Πολύ διαδεδομένες επίσης είναι η δημιουργία λίστας και η συγγραφή γραπτού διαλόγου. Στην πρώτη τεχνική το άτομο καταγράφει σε μορφή λίστας κάτι το οποίο το απασχολεί, πχ. τραυματικά γεγονότα και εμπειρίες που έχει ζήσει στο παρελθόν, ή πράγματα τα οποία του προκαλούν αρνητικά συναισθήματα, ή ακόμα μια λίστα με τα θετικά γεγονότα της ζωής του. Αυτή η τεχνική βοηθά το άτομο να συνειδητοποιήσει τις βαθύτερες σκέψεις του. Στη δεύτερη το άτομο προσπαθεί να ακατανοήσει καλύτερα ένα άλλο άτομο, ένα συμβάν ή ακόμα και τον ίδιο τον εαυτό του μέσα από τον γραπτό διάλογο. Ο διάλογος αυτός μπορεί να είναι ανάμεσα στον ίδιο και τον εαυτό του ή κάποιο υπαρκτό και μη πρόσωπο. Μπορεί να διαλέξει το δικό του περιβάλλον στο οποίο διαδραματίζεται ο διάλογος αυτός και απευθύνεται στο υποκείμενο το οποίο έχει επιλέξει για συνομιλητή του (Παυλίδου, 2020).

Τέλος, μια ακόμα τεχνική είναι αυτή της συμπλήρωσης προτάσεων ή φράσεων, για παράδειγμα, «τώρα αμέσως θα πρέπει να... », όπου το άτομο μπορεί να γράψει ότι θέλει χωρίς περιορισμό χρόνου και λέξεων. Ο τρόπος με τον οποίο γράφει το άτομο μπορεί να είναι πολύ επιφανειακός ή να εκφράζει τις βαθύτερες σκέψεις του. Γράφει αυθόρμητα χωρίς να φοβάται αν θα λογοκριθεί.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup> ΒΙΒΛΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

*Τα βιβλία είναι καθρέφτες. Βλέπεις μέσα τους μόνο αυτά που ήδη έχεις μέσα σου.*  
*Carlos Ruiz Zafón*

## 4.1 Τι είναι η βιβλιοθεραπεία

Ο Μαρσέλ Προυστ τονίζει στο βιβλίο του «Ημέρες Ανάγνωσης» (2004, σελ 51) πως: «Η ανάγνωση είναι το πρότυπο της πνευματικής ζωής». Μπορεί να μας εισαγάγει σε αυτήν: δεν συγκροτεί την ουσία της. Υπάρχουν ωστόσο ορισμένες περιπτώσεις, ορισμένες παθολογικές, θα λέγαμε, περιπτώσεις πνευματικής κατατονίας, όπου η ανάγνωση μπορεί να αποβεί ένα είδος επιβεβλημένης θεραπευτικής αγωγής και να επιφορτιστεί, μέσω συνεχών παροτρύνσεων, με το να επανεισάγει διαρκώς ένα νωθρό πνεύμα στην πνευματική ζωή. Τα βιβλία τότε διαδραματίζουν ως προς αυτό το πνεύμα ρόλο ανάλογο με εκείνον των ψυχοθεραπευτών ως προς ορισμένους νευρασθενείς.>> (Διδαγγέλου, χ.χ.)

Η ιστορία της βιβλιοθεραπείας φαίνεται να ξεκινάει από την αρχαία Ελλάδα, όπου αναφέρεται πως έξω από την πύλη της βιβλιοθήκης της Θήβας υπήρχε η επιγραφή <<θεματοφυλάκιον για θεραπεία της ψυχής>>, όπως επίσης καταγράφεται πως στη βιβλιοθήκη της Αλεξάνδρειας το 30 π.Χ. υπήρχε η επιγραφή <<Θεραπεία για το μυαλό>>. Η βιβλιοθεραπεία έπαιξε επίσης σημαντικό ρόλο μετά τους δύο Παγκόσμιους Πολέμους, ως θεραπεία του Μετατραυματικού στρες για τους επιζήσαντες στρατιώτες, καθώς ήταν μια θεραπεία χαμηλού κόστους. Τις δεκαετίες '30- '40 ξεκίνησαν να γίνονται μελέτες για τη χρήση της και τη δεκαετία του '50 ξεκίνησαν οι έρευνες για να ελεγχθεί η εγκυρότητά της καθώς ξεκίνησε να έχει μεγάλη απήχηση (Διδαγγέλου, χ.χ.).

Η βιβλιοθεραπεία ορίζεται ως <<η χρήση της λογοτεχνίας με σκοπό να δημιουργηθεί μια θεραπευτική αλληλεπίδραση ανάμεσα στον συμμετέχοντα και τον θεραπευτή>>. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί καθοδηγούμενες συζητήσεις για να βοηθήσει τον συμμετέχοντα να ταυτιστεί με το εκάστοτε λογοτεχνικό κείμενο (Διδαγγέλου, χ.χ.).

Υπάρχουν διαφορετικά είδη βιβλιοθεραπείας τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην κλινική και την αναπτυξιακή θεραπεία:

- i. Δημιουργική βιβλιοθεραπεία, η οποία συχνά λαμβάνει χώρα σε ομαδικό πλαίσιο, με ιστορίες, ποιήματα και βιβλία μυθοπλασίας τα οποία μετέπειτα συζητούνται στην ομάδα
- ii. Αναπτυξιακή βιβλιοθεραπεία, η οποία χρησιμοποιείται σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα καθώς και από τους γονείς για να εξηγήσει θέματα της παιδικής και εφηβικής ηλικίας, όπως η εφηβεία
- iii. Συντακτική βιβλιοθεραπεία, η οποία χρησιμοποιεί βιβλία αυτοβοήθειας είτε σε κλινικό περιβάλλον είτε στο σπίτι για να βοηθήσει στην τροποποίηση των μοτίβων σκέψης, των συναισθημάτων και των ενεργειών
- iv. Θεραπευτική βιβλιογραφία, η οποία χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με άλλα είδη θεραπείας για τη διαχείριση ψυχολογικών ζητημάτων (Sara Lindberg, χ.χ)

Κάποιοι βασικοί στόχοι της βιβλιοθεραπείας είναι η ανάπτυξη της αυτοαντίληψης, της κατανόησης των ανθρωπίνων συμπεριφορών, η ανάπτυξη της υποδοχής του εαυτού. Το άτομο αναγνωρίζει πως υπάρχουν και άλλοι γύρω του οι οποίοι αντιμετωπίζουν τα ίδια προβλήματα και μέσα από αυτό

αντιλαμβάνονται ότι υπάρχουν διαφορετικές λύσεις για κάθε πρόβλημα που προκύπτει. Επιπλέον φαίνεται να τους γίνεται πιο εύκολο να συζητήσουν ανοιχτά για τα προβλήματά τους. Σε κλινικό επίπεδο η βιβλιοθεραπεία θέτει ως στόχο τη διερεύνηση των προβλημάτων του ατόμου και την εμφάνισή τους έτσι ώστε να μπορέσει να κατανοήσει πως μπορεί να διαχειριστεί το εκάστοτε πρόβλημα (Δημητράσκου, 2020).

Με άλλα λόγια βιβλιοθεραπεία δεν είναι μόνο η σύσταση κάποιου βιβλίου προς ανάγνωση καθώς δε δύναται να χρησιμοποιηθούν όλα τα βιβλία. Τα βιβλία μπορεί να είναι τόσο μυθοπλασίας όσο και μη μυθοπλαστικά ή λογοτεχνικά. Προτείνεται επίσης η χρήση βιογραφιών, καθώς έχουν αυθεντικότητα και συνήθως λειτουργούν ως θετικό μοντέλο. Ένα βιβλίο πρέπει να περιλαμβάνει συναισθηματικούς, σωματικούς, συμπεριφορικούς και αναπτυξιακούς παράγοντες. Πρέπει να δοθεί μεγάλη προσοχή στο τι υλικό θα επιλεγεί να διαβάσει κάποιος ανάλογα με το θέμα στο οποίο απευθύνεται, η καταλληλότητά του, το επίπεδο της ανάγνωσης και αν θα υπόκειται στους θεραπευτικούς στόχους που έχουν τεθεί (L'Abate & Sweeney, 2011).

## 4.2 Τύποι Εφαρμογής

Η βιβλιοθεραπεία χωρίζεται σε δύο τύπους εφαρμογής, την κλινική και την εξελικτική/ αναπτυξιακή. Η πρώτη αφορά την κλινική αντιμετώπιση του θέματος από ειδικούς (θεραπευτές, ψυχολόγους) όπου με τη χρήση της λογοτεχνίας βοηθούν άτομα τα οποία χρήζουν ιατρικής/ επαγγελματικής φροντίδας. Πολλές κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι βοηθάει στην καταπολέμηση της κατάθλιψης. Υπάρχει ένα πρόγραμμα "Books on Prescription", όπου αναγνωστικό υλικό που απευθύνεται σε συγκεκριμένες ανάγκες ψυχικής υγείας "συνταγογραφείται" από επαγγελματίες ψυχικής υγείας, οι οποίοι μπορεί να χρησιμοποιούν πηγές όπως το Bibliotherapy Education Project για να βρουν τα κατάλληλα βιβλία (Bibliotherapy, 2016).

Η δεύτερη, η οποία παρέχεται από εκπαιδευτικούς, βιβλιοθηκάρους και εργαζόμενους στη υγειονομική περίθαλψη, αφορά την αυτοβοήθεια, δηλαδή την προσωπική ανάγνωση η οποία βοηθάει στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης του ατόμου εκτός κλινικών πλαισίων. Ονομάζεται Συνταγογραφική Βιβλιοθεραπεία (Prescriptive Bibliotherapy), η οποία περιλαμβάνει τη χρήση συγκεκριμένου αναγνωστικού υλικού και βιβλίων εργασίας για την αντιμετώπιση ποικίλων προβλημάτων ψυχικής υγείας. Βοηθά κυρίως στη διαχείριση της θλίψης και του πένθους, στις αναπηρίες και τους φυσικούς περιορισμούς, την παχυσαρκία, προβλήματα κοινωνικής ένταξης κ.α. (Bibliotherapy, 2016).

Η δημιουργική βιβλιοθεραπεία χρησιμοποιεί τη φανταστική λογοτεχνία - μυθιστορήματα, διηγήματα, ποίηση, θεατρικά έργα και βιογραφίες - για τη βελτίωση της ψυχολογικής ευεξίας. Μέσω της ενσωμάτωσης προσεκτικά επιλεγμένων λογοτεχνικών έργων, οι θεραπευτές μπορούν συχνά να καθοδηγήσουν τους θεραπευόμενους σε ένα ταξίδι αυτογνωσίας. Αυτή η μέθοδος είναι πιο ωφέλιμη όταν οι άνθρωποι είναι σε θέση να ταυτιστούν με έναν χαρακτήρα, να βιώσουν μια συναισθηματική κάθαρση ως αποτέλεσμα αυτής της ταύτισης και στη συνέχεια να αποκτήσουν εικόνα για τις δικές τους

εμπειρίες ζωής. Ένας θεραπευτής θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει το *Our Gracie Aunt* της Jacqueline Woodson, μια ιστορία για έναν αδελφό και μια αδελφή που ζουν με τη θεία τους λόγω της παραμέλησης της μητέρας τους, με ένα παιδί που έχει βιώσει κακοποίηση, για να δημιουργήσει διαδραστικές συζητήσεις και δραστηριότητες γύρω από την εμπειρία του παιδιού από την ιστορία. (Bibliotherapy, 2016)

Μία άλλη μέθοδος μέσω της οποίας μπορεί να λειτουργήσει η βιβλιοθεραπεία χωρίζεται σε τέσσερα στάδια. Το πρώτο είναι το στάδιο της Αναγνώρισης, όπου εντοπίζεται το πρόβλημα ή το θέμα στο οποίο στοχεύει η θεραπεία. Η λογοτεχνία χρησιμοποιείται ως ένα εργαλείο που βοηθά στην εξέλιξη του ατόμου ανταποκρινόμενη στις ανάγκες του. Το δεύτερο στάδιο είναι η Διαλογή, η οποία αποτελεί ίσως και το σημαντικότερο στάδιο στην διαδικασία της θεραπείας. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω είναι πολύ σημαντική η επιλογή του βιβλίου, η οποία γίνεται με βάση το πρόβλημα το οποίο θέλουμε να αντιμετωπίσουμε. Στο τρίτο στάδιο, της Παρουσίασης, ο ειδικός παρακινεί την συζήτηση που ακολουθεί της ανάγνωσης και δίνει έμφαση στο πρόβλημα το οποίο προσπαθεί να λύσει. Τέλος στο τέταρτο και τελευταίο στάδιο της Μεταπαρακολούθησης μέσω διαφόρων δραστηριοτήτων όπως, βιωματικές ασκήσεις, παιχνίδια ρόλων και συγγραφή μιας ιστορίας (L'Abate & Sweeney, 2011).

Η Caroline Shrodes ανέπτυξε ένα μοντέλο με βάση τις ψυχοδυναμικές προσεγγίσεις και περιλαμβάνει τρία βασικά στάδια και δύο που προστέθηκαν μετέπειτα. Τα στάδια είναι τα εξής:

- i. Η ταύτιση: ο συντονισμός του ατόμου με τις πληροφορίες, την ιστορία ή τους χαρακτήρες.
- ii. Η κάθαρση: η εμπειρία της συναισθηματικής απελευθέρωσης.
- iii. Η διορατικότητα/Επίγνωση: η κατανόηση της διεργασίας του ατόμου.
- iv. Η οικουμενικότητα: γενίκευση τη εμπειρίας σε άλλα άτομα, καταστάσεις και κουλτούρες.
- v. Η ενσωμάτωση: ενσωμάτωση στη ζωή του πελάτη (Διδαγγέλου, χ.χ.)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>Ο</sup> ΑΦΗΓΗΜΑΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

*Δυστυχισμένοι άνθρωποι, συντριμμένοι από τη ζωή, συχνά γεμάτο το μέλλον τους με ψυχικούς πόνους περασμένων χρόνων, αν η χαρά ανακουφίζει τη θλίψη και θεραπεύει την ψυχή, γιατί θυμούνται τα θλιβερά, και όχι τις ευτυχισμένες στιγμές; Σεργκέι Γεσένιν*

### **5.1 Γενικά**

Η αφηγηματική προσέγγιση στηρίζεται στην υπόθεση ότι οι αφηγήσεις δεν αποτελούν αναπαραστάσεις ή αντανάκλασεις των ταυτοτήτων, αλλά ότι οι αφηγήσεις συνιστούν ταυτότητες. Η αφηγηματική ταυτότητα είναι η εσωτερικευμένη και εξελισσόμενη ιστορία της ζωής ενός ατόμου, η οποία ενσωματώνει το ανακατασκευασμένο παρελθόν και το φανταστικό μέλλον για να προσδώσει στη ζωή κάποιο βαθμό ενότητας και σκοπού. Η σημασία της

ταυτότητας και η αναγνώριση της μετάβασης υποστηρίζουν την ιδέα ότι οι αφηγηματικές προσεγγίσεις στη θεραπεία θα μπορούσαν να είναι χρήσιμες. Επειδή η αφηγηματική θεραπεία θεωρεί ότι η ταυτότητα είναι η ιστορία της ζωής του ατόμου, οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να εξετάσουν και ενδεχομένως να ξαναγράψουν την ιστορία της ζωής τους, το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον.

Οι άνθρωποι ανέκαθεν δημιουργούσαν και αφηγούνταν ιστορίες με σκοπό να κατανοήσουν και να δημιουργήσουν νοήματα για τις εμπειρίες τους, τις σχέσεις με τους γύρω τους και την καθημερινή ζωή τους. Κύριο μέλημα της αφηγηματικής θεραπείας είναι να εξερευνήσει τις ιστορίες που παρουσιάζονται από τους θεραπευόμενους, χωρίς να υπάρχει λογοκρισία. Οι ιστορίες οι οποίες έχουν διαπιστωθεί ως <<προβληματικές>> εξωτερικεύονται και διαχωρίζονται από την ταυτότητα του ατόμου που τις διηγείται. Με αυτόν τον τρόπο οι αξίες, οι δυνατότητες και οι φιλοδοξίες που προκύπτουν μέσα από αυτές χρησιμοποιούνται για τη δημιουργία εναλλακτικών ιστοριών με σκοπό να μπορέσει το άτομο να διαχειριστεί σημαντικές αλλαγές και δοκιμασίες.

## **5.2 Τι είναι αφηγηματική θεραπεία**

Ο Michael White και ο David Epston ανέπτυξαν την αφηγηματική θεραπεία στις αρχές της δεκαετίας του 1990, επηρεασμένοι από το έργο του Salvador Minuchin στη δομική οικογενειακή θεραπεία, το μοντέλο συστημικής οικογενειακής θεραπείας της Σχολής του Μιλάνου και τις αλληλεπιδραστικές οικογενειακές θεραπείες. Η αφηγηματική θεραπεία ανήκει στην κοστρουκτιβιστική- κονστρουξιονιστική παράδοση της ψυχοθεραπείας και είναι μια τεχνική η οποία χρησιμοποιείται κυρίως στην οικογενειακή θεραπεία, τη συμβουλευτική ψυχολογία και την κοινωνική εργασία. Μέσω της αφηγηματικής θεραπείας το άτομο αποφεύγει την ένταξή του σε κοινωνικά πρότυπα (νόρμες) και το βοηθάει να συνδεθεί καλύτερα με τις αξίες του και με τους ανθρώπους που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή του. (Κεσίσογλου, χ.χ)

Η αφηγηματική θεραπεία υποστηρίζει ότι η ερμηνεία ενός γεγονότος ή μιας εμπειρίας από το άτομο επηρεάζεται από τον πολιτισμό, το πλαίσιο και τη γλώσσα. Οι ερμηνείες μιας εμπειρίας, οι οποίες μερικές φορές βιώνονται ως αρνητικές και προβληματικές, επηρεάζουν τις σκέψεις και τις πράξεις του. Στη θεραπευτική πρακτική, ένας από τους στόχους είναι ο επαναπροσδιορισμός του πώς βλέπει το άτομο το πρόβλημα, μετατοπίζοντας το από μέρος της ταυτότητάς του σε μια εξωτερική πρόκληση που δεν αποτελεί θεμελιώδη πτυχή της ταυτότητας (Leonard, Horsfall, Noonan & Rosenberg, 2017).

Η αφηγηματική θεραπεία θεωρεί ότι η ταυτότητα είναι η ιστορία της ζωής του ατόμου, οι άνθρωποι ενθαρρύνονται να εξετάσουν και ενδεχομένως να ξαναγράψουν την ιστορία της ζωής τους, το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον. Η διαδικασία της θεραπευτικής αναδιατύπωσης των προσωπικών αφηγήσεων αλλάζει τις ζωές, τα προβλήματα και τις ταυτότητες, επειδή οι προσωπικές αφηγήσεις αποτελούν συστατικό στοιχείο της ταυτότητας. Η αφηγηματική προσέγγιση υποδηλώνει ότι υπάρχουν πιο θετικοί τρόποι για την ανασυγγραφή, δίνοντας έμφαση στη δράση και στις ιστορίες λύτρωσης (Leonard, Horsfall, Noonan & Rosenberg, 2017)



Η εφαρμογή της αφηγηματικής θεραπείας παρατηρείται κυρίως σε μια ποικιλία ανθρώπων, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αντιμετωπίζουν κατάχρηση ουσιών, νέων με διαταραχές του φάσματος του αυτισμού, προσφύγων με μετατραυματική αγχώδη διαταραχή, μαθητών με μαθησιακές δυσκολίες και διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας και ενηλίκων με μείζονα καταθλιπτική διαταραχή. Η θεραπεία μπορεί να λάβει χώρα σε ατομικό ή ομαδικό πλαίσιο. (Panina-Beard & Vadeboncoeur, 2019)

### 5.3 Μέθοδοι αφηγηματικής θεραπείας

Κατά τη διάρκεια μιας διαδικασίας "πλούσιας ανάπτυξης ιστοριών", ο θεραπευτής εμπλέκει τον θεραπευόμενο σε "συζητήσεις εξωτερίκευσης", κάνοντας ερωτήσεις και διαμορφώνοντας μια γλώσσα που διαχωρίζει το πρόβλημα από το άτομο. Για παράδειγμα, ο θεραπευτής μπορεί να ρωτήσει "πώς αυτό το πρόβλημα επηρεάζει τα κίνητρά σας;" αντί να λέει "δεν έχεις κίνητρο". Οι θεραπευόμενοι ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν παρόμοια γλώσσα καθώς αφηγούνται ξανά τις ιστορίες τους, έτσι ώστε να προκύψουν πολλαπλές δυνατότητες για προτιμώμενες ιστορίες και να αλλάξει η σχέση τους με το πρόβλημα (Παυλίδου, 2020).

Ο ρόλος του θεραπευτή είναι να καθοδηγήσει και να διευκολύνει την ανάπτυξη πλούσιων, πολύπλευρων ιστοριών. Με την πάροδο του χρόνου, καθώς η θεραπευτική διερεύνηση επιτρέπει την εκ νέου συγγραφή των προτιμώμενων ιστοριών, ο θεραπευτής προσπαθεί να συνδέσει τον θεραπευόμενο με άλλους που έχουν αντιμετωπίσει παρόμοια προβλήματα (Παυλίδου, 2020).

Αυτό επιτρέπει τόσο τη σύνδεση με άλλους με παρόμοιες εμπειρίες όσο και την ανάπτυξη ενός σώματος γνώσεων από την οπτική γωνία ενός ειδικού. Μαζί, ο ασθενής και ο θεραπευτής διερευνούν τις δυνατότητες να εμπλέξουν και άλλους να διαδραματίσουν ρόλο στην πιστοποίηση της ταυτότητας του θεραπευόμενου, συμπεριλαμβανομένων των μελών της οικογένειας και της κοινότητας (Παυλίδου, 2020).

Μια άλλη μέθοδος είναι η συγγραφή γραμμάτων, όπου μέσα από αυτά οι ιστορίες μένουν αναλλοίωτες στο χρόνο και έχουν μια μονιμότητα. Στόχος της μεθόδου αυτής είναι μέσα από τα γράμματα αυτά το άτομο να συνειδητοποιήσει το πόσο πολύπλοκη είναι η αρχική-κυρίαρχη ιστορία και μέσω των αντιφάσεων που θα προκύψουν να μπορέσει να την ερμηνεύσει διαφορετικά. Μέσω του θεραπευτικού γράμματος εφαρμόζονται εναλλακτικές ιστορίες και αφηγήσεις της ζωής του ατόμου και το ίδιο ενθαρρύνεται να δημιουργήσει νέες λειτουργικές ταυτότητες εξωτερικεύοντας τις σκέψεις του, κάνοντας χρήση διαφόρων μεταφορών και επαναδιατυπώνοντας την ιστορία του (Παυλίδου, 2020).

Υπάρχουν και άλλες μέθοδοι οι οποίες χρησιμοποιούνται κυρίως στην κοινωτική εργασία και συμβάλουν στη σύνδεση των αξιών, των αποθεμάτων και τους τρόπους με τους οποίους συζητούν τα άτομα έτσι ώστε να μπορέσουν να αναδείξουν τον ήδη υπάρχον δυναμισμό τους για να βρίσκουν λύσεις και να αναπτύσσονται. Μερικές από αυτές είναι:

- Οι εξωτερικευτικές συζητήσεις, όπου το άτομο δεν είναι το πρόβλημα, αλλά προσπαθεί να βρει την αιτία του πραγματικού προβλήματος,
- Οι συζητήσεις επανασυγγραφής όπου μέσα από τον τρόπο που λέει κάποιος την ιστορία του ανακαλύπτει την εσωτερική του δύναμη,
- Οι πρακτικές με εξωτερικούς μάρτυρες, όπου συνδέονται οι ζωές των ανθρώπων και χρησιμοποιείται ακροατήριο και
- Οι συζητήσεις επανενσωμάτωσης στη μνήμη, όπου μνημονεύονται άτομα τα οποία είχαν και έχουν σημαντικό ρόλο στη ζωή τους (Κεσίσογλου, χ.χ)

## ΜΕΡΟΣ Β'

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

#### ❖ Θεραπευτική ποίηση

##### 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα Θεραπευτικής Ποίησης

Στόχοι:

- Να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιο τους για τον γραπτό τους λόγο
- Να διευρύνουν τη φαντασία τους
- Να μάθουν τη δομή ενός ποιήματος
- Να μάθουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους μέσα από την ποίηση

Περιγραφή:

Δίνεται στα παιδιά η δυνατότητα να γράψουν ένα ποίημα. Επιλέγουν να γράψουν κάτι που τους εκφράζει καθημερινά. Αντλώντας στοιχεία από τη σχολική τους ζωή τα παιδιά γράφουν ένα ποίημα σχετικό. Το συγκεκριμένο ποίημα γράφεται σύμφωνα με την ελληνική αλφάβητο. Στο ποίημα οι μαθητές προσθέτουν στοιχεία ομοιοκαταληξίας δίνοντας το απαραίτητο ποιητικό ύφος, Μέσα από το ποίημα τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματά τους και στιγμές από τη σχολική καθημερινότητα.

Ποίημα:

Αγαπώ πολύ τη δασκάλα μας,  
 Βλέπω τα χρώματα των λουλουδιών,  
 Γελάω πολύ μαζί με τους συμμαθητές μου,  
 Διασκεδάζουμε μαζί.  
 Είμαστε μια ομάδα,  
 Ζήτω!  
 Ηλιαχτίδες βγαίνουν το πρωί!  
 Θησαυρό παιχνίδι παίζουμε στην αυλή!  
 Ικαριώτικο χορεύουμε μετά,  
 Και τραγουδάμε δυνατά.  
 Λιχουδιές,

Μοιραζόμαστε μετά  
Νιώθουμε γεμάτοι από χαρά!  
Ξεκουραζόμαστε συχνά!  
Όρεξη να έχουμε πολλή, για να τρέχουμε στην αυλή!  
Πόσο ωραία περνάμε εμείς!  
Ρόη, τρέξε για να κρυφτείς!  
Σύντομα θα πάμε για περπάτημα ξανά...  
Τι καλά;  
Ύστερα μαζευόμαστε όλοι μαζί και συζητάμε για ώρα αρκετή.  
Φεύγουμε μετά,  
Χαρούμενοι γυρνάμε στην μαμά.  
Ψάρια τρώμε για μεσημεριανό και μετά παίζουμε κρυφτό.  
Ω, τέλος!

Τέλος, αυτή η δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει καλύτερα σε παιδιά δημοτικής εκπαίδευσης που μπορούν να γράψουν περισσότερο, να προσδιορίσουν και να ενσωματώσουν στο ποίημα την έννοια της ομοιοκαταληξίας.

## 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα Θεραπευτικής Ποίησης

Στόχοι:

- Να μάθουν να εμπλουτίζουν τον προφορικό τους λόγο
- Να αποκτήσουν συναισθηματική ωρίμανση
- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους

Περιγραφή:

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα επιλέγουμε μέσα από διάφορες θεματικές ενότητες να ασχοληθούμε με τα συναισθήματα. Αφότου διαλέξαμε θεματική ενότητα, συναποφασίζουμε να διαβάσουμε ένα ποίημα στην αίθουσα διδασκαλίας. Το ποίημα που επιλέξαμε είναι το «Ομορφιά» του Herman Hesse:

*Το ήμισυ της ομορφιάς εξαρτάται από το τοπίο.  
και το άλλο μισό από το άτομο που το βλέπει ...*

*Οι λαμπρότερες αυγές; τα πιο ρομαντικά ηλιοβασιλέματα.  
οι πιο απίστευτοι παράδεισοι.  
μπορεί πάντα να βρεθούν στα πρόσωπα των αγαπημένων.*

*Όταν δεν υπάρχουν λίμνες ελαφρύτερες και βαθύτερες από τα μάτια τους.  
όταν δεν υπάρχουν σπήλαια θαύματα συγκρίσιμα με το στόμα του.  
όταν δεν υπάρχει βροχή που υπερβαίνει την κραυγή του.  
ούτε ο ήλιος που λάμπει περισσότερο από το χαμόγελό του ...*

*Η ομορφιά δεν κάνει τον κάτοχο ευτυχισμένο.  
αλλά ποιος μπορεί να αγαπά και να λατρεύει.*

*Γι' αυτό είναι τόσο ωραίο να κοιτάς τον εαυτό σου όταν τα πρόσωπα αυτά*

*γίνονται τα αγαπημένα μας τοπία...*

Αφού διαβάσουμε το ποίημα θέτουμε ανοικτού τύπου ερωτήσεις στα παιδιά που θα τα βοηθήσουν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσα από το ποίημα. Για παράδειγμα : α) Ποια ήταν τα συναισθήματα που σας δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια ανάγνωσης του ποιήματος, β) Ποιο συναίσθημα κυριάρχησε στον καθένα σας, γ) Θα αλλάζατε κάποιο από το συναίσθημα που σας δημιουργήθηκε; Εάν ναι, ποιο είναι αυτό; Σκοπός μας είναι να εκφράσουν τα παιδιά τα συναισθήματά τους όσο πιο πολύ μπορούν.

Η παρούσα δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί σε τμήμα προσχολικής εκπαίδευσης και δημοτικής εκπαίδευσης.

## ❖ Ημερολογιακή Θεραπεία

### 1<sup>η</sup> Δραστηριότητα Ημερολογιακής Θεραπείας

Στόχοι:

- Να ενθαρρύνονται να αναπτύξουν δεξιότητες όσον αφορά τη γραφή
- Να μάθουν να περιγράφουν τι συμβαίνει γύρω τους
- Να εκφράζουν τα συναισθήματά τους

Περιγραφή:

Μέσα από την ημερολογιακή θεραπεία δίνεται η δυνατότητα στο παιδί να εκφραστεί και μετά να διαβάσει τις σκέψεις τους. Είναι μια ωραία μορφή γραφής που βοηθάει τα παιδιά να εκφράζονται και να δημιουργούν από απλά, καθημερινά πράγματα, όπως οι σκέψεις τους.

Μοιράζεται σε κάθε παιδί ένα μικρό τετράδιο και ένα στυλό. Το άτομο είναι σε θέση να γράψει τι σκέφτεται τη συγκεκριμένη στιγμή, να καταγράψει τα συναισθήματά του και μετά να τα διαβάσει. Η δραστηριότητα αυτή είναι αποκλειστικά προσωπική. Δηλαδή, όσα καταγραφούν στις σελίδες από τον εκπαιδευόμενο δεν θα διαβαστούν από τον εκπαιδευτή.

Αυτή η δραστηριότητα αφορά κυρίως τμήματα δημοτικής εκπαίδευσης.

### 2<sup>η</sup> Δραστηριότητα Ημερολογιακής Θεραπείας

Στόχοι:

- Να κατανοήσουν τη σημασία της γραφής ως μέσω επικοινωνίας
- Να μάθουν τη δομή ενός γράμματος
- Να εκφράζουν τα συναισθήματα τους

Περιγραφή:

Στη συγκεκριμένη δραστηριότητα της ημερολογιακής θεραπείας τα παιδιά θα συντάσσουν γράμμα το οποίο θα έχει αποστολέα, αλλά δεν θα πραγματοποιηθεί ποτέ η αποστολή του. Αφού προκύπτει μια συζήτηση σχετική με τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών και πως όταν γράφουμε πολλές φορές κάτι αισθανόμαστε πιο καλά, αποφασίζουν να γράψουν. Δίνουμε στο κάθε παιδί ξεχωριστά από ένα φύλλο χαρτί, έναν φάκελο αποστολής, γραμματόσημο, μολύβι και γόμα. Τα παιδιά θα αποτυπώσουν στα γράμματα τα συναισθήματα τους απέναντι σε ένα άτομο από το στενό περιβάλλον τους, το οποίο τα έχει πληγώσει. Τους δίνεται η δυνατότητα να εκφράσουν ελεύθερα τις εσωτερικές τους σκέψεις, καθώς γνωρίζουν πως κανένας δεν θα παραλάβει το γράμμα αυτό. Αυτή η δραστηριότητα αφορά κυρίως τμήματα δημοτικής εκπαίδευσης.

## ❖ Βιβλιοθεραπεία

### 1η Δραστηριότητα Βιβλιοθεραπείας

Στόχοι:

- Να ακούν και να κατανοούν μια διήγηση
- Να δημιουργείται κλίμα συντροφικότητας και δημιουργικότητας μέσα στην τάξη
- Να μάθουν να εκφράζουν τις εσωτερικές τους σκέψεις και επιθυμίες

Περιγραφή:

Δίνουμε τη δυνατότητα στα παιδιά να επιλέξουν ένα από τα τρία θεραπευτικά βιβλία που τους προτείνουμε. Το βιβλίο που επιλέχτηκε είναι το «Τι υπέροχο πλάσμα θα γίνεις». Το συγκεκριμένο βιβλίο, είναι ένα βιβλίο-ύμνος στη μοναδικότητα κάθε ανθρώπινου πλάσματος, στις αμέτρητες δυνατότητες που ανοίγονται μπροστά του, αλλά και στην άνευ όρων αποδοχή και αγάπη των γονιών για το παιδί τους. Γραμμένο σε στιχάκια, με ομοιοκαταληξία, αποπνέει τη θαλπωρή και τη ζεστασιά της αγάπης, τη μαγεία για το θαύμα της νέας ζωής, αλλά κυρίως την περιέργεια και την προσμονή για όλα αυτά τα υπέροχα πράγματα που σκέφτονται και ελπίζουν οι γονείς όταν κοιτούν τα παιδιά τους να μεγαλώνουν. Σε 52 εβδομάδες μπήκε στη λίστα των best seller των New York Times. Εντάσσεται στα 20 πρώτα παιδικά βιβλία του amazon.com για το 2015. Είναι ένα από τα καλύτερα βιβλία της χρονιάς 2015, για το Amazon. Επιπλέον, είναι εικονογραφημένο βιβλίο του 2015, για τη Huffington Post. Τέλος, είναι το καλύτερο βιβλίο για καληνύχτα και καλύτερο εικονογραφημένο βιβλίο για το B&N.

Διαβάζουμε στα παιδιά το παραπάνω βιβλίο. Προσπαθούμε μέσα από ερωτήσεις να οδηγήσουμε τα παιδιά στην κατανόηση του βιβλίου. Προτείνουμε στα παιδιά να διαδραματίσουμε το συγκεκριμένο βιβλίο μέσα από ρόλους. Χωρίζουμε τα παιδιά σε ομάδες μεικτές, δηλαδή αγόρια με κορίτσια, νήπια με προνήπια και παιδιά που έχουμε παρατηρήσει πως δεν παίζουν συνέχεια μαζί. Δίνουμε στα παιδιά τη δυνατότητα να εκφράσουν το ρόλο που τους έκανε εντύπωση από το βιβλίο.

Η συγκεκριμένη δραστηριότητα μπορεί να λειτουργήσει κυρίως σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, αλλά και σε παιδιά της πρώτης σχολικής ηλικίας.

### 2η Δραστηριότητα Βιβλιοθεραπείας

Στόχοι:

- Να αναπτύξουν κριτική και δημιουργική σκέψη
- Να καλλιεργήσουν τη δεξιότητα της αφήγησης ιστοριών, συναισθημάτων ή καταστάσεων και της περιγραφής προσώπων, τόπων και αντικειμένων με βιωματικό τρόπο
- Να μάθουν να εκφράζουν τα συναισθήματά τους

Περιγραφή:

Με αφορμή την παραπάνω δραστηριότητα της βιβλιοθεραπείας θα προσπαθήσουμε να γράψουμε μαζί με τα παιδιά μια δική μας ιστορία αφήγησης. Θέτοντας μερικές ερωτήσεις στους μαθητές θα οδηγηθούμε σε απαντήσεις όπου θα χρειαστούμε για τη συγγραφή της δικής μας ιστορίας. Μπορούμε να αλλάξουμε τον ήρωα, να προσθέσουμε πολλά πρόσωπα, να το εντάξουμε στα πλαίσια της δικής μας αίθουσας. Έτσι μπορεί να δημιουργηθεί ο δικός μας ήρωας. Ο ήρωας ή οι ήρωες της δικής μας αίθουσας που φτιάξαμε οι ίδιοι με τη φαντασία μας.

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να υλοποιηθεί σε τμήμα προσχολικής εκπαίδευσης και δημοτικής εκπαίδευσης.

## ❖ **Εκφραστική γραφή**

### 1η Δραστηριότητα Εκφραστικής Γραφής

Στόχοι:

- Να αναπτύξουν τη γλωσσική τους καλλιέργεια
- Να αναπτύξουν τις επικοινωνιακές τους ικανότητες
- Να δημιουργηθεί κλίμα συντροφικότητας στην τάξη
- Να μάθουν να εκφράζουν τις εσωτερικές τους σκέψεις και επιθυμίες

Περιγραφή:

Με αφορμή την Παγκόσμια ημέρα Ψυχικής Υγείας και την προετοιμασία που έχουμε κάνει όλη την εβδομάδα βάζουμε σαν εργασία για το σαββατοκύριακο να γράψει ο καθένας τα βαθύτερα συναισθήματα και τις σκέψεις του σχετικά με μια συναισθηματική πρόκληση που επηρεάζει τη ζωή του. Λέμε στα παιδιά πως στα γραπτά σας, αφιεθείτε πραγματικά και εξερευνήστε το γεγονός και το πώς σας επηρέασε. Μπορεί να συνδέσετε αυτή την εμπειρία με άλλες παρόμοιες εμπειρίες, τη σχέση σας με τους γονείς σας, τους ανθρώπους που αγαπάτε, ή ακόμα και με το σχολείο μας. Γράψτε συνεχώς για 15 λεπτά.

Συμβουλές για το γράψιμο:

Βρείτε μια ώρα και ένα μέρος όπου δεν θα σας ενοχλήσει κανείς.

Γράψτε συνεχώς για τουλάχιστον 15 λεπτά.

Μην ανησυχείτε για την ορθογραφία ή τη γραμματική.

Γράψτε μόνο για τον εαυτό σας.

Γράψτε για κάτι εξαιρετικά προσωπικό και σημαντικό για εσάς.

Ασχοληθείτε μόνο με γεγονότα ή καταστάσεις που μπορείτε να διαχειριστείτε τώρα - δηλαδή, μην γράφετε για ένα τραύμα πολύ σύντομα μετά την εκδήλωσή του, αν σας φαίνεται υπερβολικά συντριπτικό.

Έπειτα τη Δευτέρα θα συζητήσουμε όλοι μαζί τα συναισθήματα που μας προκλήθηκαν μέσα από το γράψιμο και προαιρετικά θα δοθούν λύσεις σε όποιον θέλει να μοιραστεί αυτό που έγραψε.

Η δραστηριότητα συνίσταται κυρίως για παιδιά δημοτικού.

## ❖ Αφηγηματική Θεραπεία

### 1η Δραστηριότητα Αφηγηματικής Θεραπείας

Στόχοι:

- Να καλλιεργήσουν τη δεξιότητα της αφήγησης ιστοριών, συναισθημάτων ή καταστάσεων και της περιγραφής προσώπων, τόπων και αντικειμένων με βιωματικό τρόπο
- Να αναπτύξουν επικοινωνιακές ικανότητες,
- Να αναπτύξουν τη κριτική και δημιουργική τους σκέψη

Περιγραφή:

Στο πλαίσιο του σχολείου η αφηγηματική θεραπεία συνδυάζει τις άμεσες και εστιασμένες λύσεις παρέμβασης με πρακτικές κινητοποίησης επιμέρους ομάδων ή και του συνόλου της σχολικής κοινότητας. Βοηθά έτσι τόσο την επίλυση άμεσων και δύσκολων προβλημάτων όσο και στην γενικότερη αλλαγή του κλίματος του σχολείου προς μια κατεύθυνση πιο κοντά στις προτιμώμενες κατευθύνσεις ζωής των μελών της σχολικής κοινότητας. Στην παρούσα δραστηριότητα μιλάμε για τα θετικά συναισθήματα. Ο/η νηπιαγωγός έχει προσκαλέσει έναν ειδικό θεραπευτή με σκοπό να διεξαχθεί η δραστηριότητα. Έτσι, ο θεραπευτής καθοδηγεί τα παιδιά να εκφράσουν τα θετικά τους συναισθήματα μέσα από μια ιστορία. Τα παιδιά θα πρέπει να αφηγηθούν μια ιστορία. Η ιστορία αυτή θα περιγράφει ένα αγαπημένο τους πρόσωπο. Ο θεραπευτής θέτει κάποιες ερωτήσεις όπως : α) Ποιο πρόσωπο θα περιγράψει ο καθένας σας; Πείτε μου τα 3 καλύτερα συναισθήματα που νιώθετε γι' αυτό το πρόσωπο, γ)Γιατί επιλέξατε αυτό το πρόσωπο;, δ)Τι ξεχωριστό στοιχείο έχει;

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να απευθυνθεί σε μαθητές/τριες προσχολικής εκπαίδευσης αλλά και σε μαθητές/τριες δημοτικής εκπαίδευσης.

## 2η Δραστηριότητα Αφηγηματικής Θεραπείας

Στόχοι:

- Να δημιουργηθεί κλίμα συντροφικότητας στην τάξη
  - Να καλλιεργήσουν τη δεξιότητα της αφήγησης ιστοριών, συναισθημάτων ή καταστάσεων και της περιγραφής προσώπων, τόπων και αντικειμένων με βιωματικό τρόπο
  - Να αναπτύξουν επικοινωνιακές ικανότητες
- Περιγραφή:

Τα παιδιά θα πρέπει να συντάξουν ένα γράμμα. Το γράμμα θα περιλαμβάνει μια ιστορία της ζωής τους. Η ιστορία αυτή θα είναι εμπλουτισμένη με τα συναισθήματα του κάθε μαθητή και της κάθε μαθήτριας. Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία συγγραφής των γραμμάτων συζητάμε για τις αντιφάσεις που προκύπτουν μέσα από τις ιστορίες τους. Σκοπός είναι να εξωτερικεύσουν τις σκέψεις τους χρησιμοποιώντας μεταφορές επανατυπώνοντας την ιστορία τους.

Η παρούσα δραστηριότητα απευθύνεται σε μαθητές και μαθήτριες δημοτικής εκπαίδευσης.



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:

Επέλεξα να προσφέρω μια ευρεία προοπτική για το θέμα της γραφής ως θεραπεία, επιλέγοντας έναν αριθμό αναφορών που θα μπορούσαν να δώσουν μια κατά προσέγγιση απάντηση στα ερωτήματά μας. Ωστόσο, τα συμπεράσματά μας είναι προκαταρκτικά και πρέπει να αξιολογούνται με προσοχή. Αλλά την ίδια στιγμή, όσον αφορά εμάς, η δική μας μελέτη είναι η πρώτη που διορίζει το πρόβλημα σχετικά με την έλλειψη τυπικών ή θεωρητικών διακρίσεων μεταξύ εκφραστικής και δημιουργικής γραφής στην τεράστια βιβλιογραφία της θεραπευτικής γραφής.

Στην πραγματικότητα, η δημιουργική η γραφή είναι μια πολύ πιο απροσδιόριστη έννοια και θεραπευτική πρακτική, δανεισμένη από την μια ακαδημαϊκή ορολογία στον τομέα της λογοτεχνίας. Όσον αφορά την αυτοέκφραση και ανάπτυξη της φαντασίας, τα οφέλη της δεν είναι εύκολο να εκτιμηθούν όπως στην εκφραστική γραφή, που έχει έναν απλό ορισμό το να γράφεις για αρνητικά συναισθήματα και ανατρεπτικά γεγονότα.

Τα τελευταία χρόνια η ψυχολογία χρησιμοποιεί όλο και περισσότερο εναλλακτικές μεθόδους ψυχοθεραπείας. Η θεραπευτική γραφή παίρνει πρωταγωνιστικό ρόλο στην ψυχανάλυση και βοηθά τα άτομα να ξεπερνούν τις φοβίες ή τα τραύματά τους. Όταν οι άνθρωποι γράφουν ένα ποίημα, για παράδειγμα, οργανώνουν τις πληροφορίες σε συγκεκριμένες τρόπους ώστε να μπορεί να επιτευχθεί ένα νόημα, έστω και μόνο αισθητικά. Υποθέτουμε ότι η δημιουργική γραφή έχει στόχο να υπερβεί την απλή έκφραση συναισθημάτων, αν και τα άτομα που έχουν λάβει οδηγίες να γράφουν δημιουργικά μπορεί να μην είναι σε θέση ή παρακινείται να γράψει κάτι περισσότερο από μια απλή περιγραφή προσωπικών γεγονότων. Δεν είναι εύκολο να θέσει ένα όριο μεταξύ της έκφρασης συναισθημάτων και της απόδοσης προσωπικού νοήματος στην αυτοέκφραση.

Μπορούμε να υποθέσουμε ότι κάθε δημιουργική εργασία είναι θεραπευτική από μόνη της αλλά μας λείπει η αξιολόγηση και η σύγκριση των πλεονεκτημάτων των διαφορετικών εργασιών θεραπευτικής γραφής που γίνονται υπό διαφορετικές οδηγίες. Τέλος, καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχουν καθιερωμένοι τρόποι ποιοτικής ή ποσοτικής αξιολόγησης των θεραπευτικών οφελών της δημιουργικής γραφής.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

### **ΕΛΛΗΝΙΚΗ:**

Δημητράσκου, Θ. (2020). Βιβλιοθεραπεία. Ανακτήθηκε από: <https://www.psychology.gr/>

Διδαγγέλου, Δ. (χ.χ.). Τι είναι βιβλιοθεραπεία; Ανακτήθηκε από: <https://expressingmyself.gr/>

Διδαγγέλου, Δ. (2018). Θεραπευτική Γραφή: καταθέτοντας τα συναισθήματα στο χαρτί. Ανακτήθηκε από: <https://www.psychografimata.com/>

Ημερολόγιο (2013, Ιούνιος 7). Ανακτήθηκε από: <http://alexgger.blogspot.com/>

Κεσίσογλου, Γ. (χ.χ.). Αφηγηματική θεραπεία. Ανακτήθηκε από: <https://www.gkesisoglou.gr/>

Κυπριώτης, Α. (2016). Φραντς Κάφκα: Επιστολή προς τον πατέρα. Μετάφραση - Ερμηνευτικές σημειώσεις. Ανακτήθηκε από: <https://tvxs.gr/>

Κωτόπουλος, Τ. Η., Χατζηπαναγιωτίδη Α. & Βακάλη, Α. Π., (χ.χ.). Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

Παυλίδου, Ε. (2020). Η θεραπευτική χρήση της δημιουργικής γραφής: Θεωρητικά μοντέλα, μέθοδοι και πρακτικές εφαρμογές (Διπλωματική εργασία). Διαθέσιμο από: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Προυστ, Μ. (2004). Ημέρες Ανάγνωσης. Μτφρ. Μήνα Πατεράκη – Γαρέφη. Αθήνα: Ίνδικτος.

Χρυσανθοπούλου, Α. (2013). Δημιουργική γραφή και Ψυχολογία: Θεραπευτική γραφή. Στο Κωτόπουλος Η.Τ., Βακάλη Α., Νάνου Β. & Σουλιώτη Δ. (2014). Πρακτικά 1ου Διεθνούς Συνεδρίου «Δημιουργική Γραφή», 4- 6 Οκτωβρίου, 2013, Αθήνα. Φλώρινα: Π.Μ.Σ. «Δημιουργική Γραφή»

### **ΞΕΝΗ:**

Alfrey, Abigail A. MA Hons MSc (2020). Poetry therapy in practice: Identifying the mechanisms of poetry therapy and their perceived effects on participants (Διδακτορική διατριβή) Διαθέσιμο από: Ηλεκτρονική βιβλιοθήκη Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

Baker, K. C. & Mazza, N. (2007). The healing power of writing: applying the expressive/creative component of poetry therapy, 141-154, doi.org/10.1080/08893670412331311352

Bibliotherapy [άρθρο] (2016, Σεπτέμβριος 5). Ανακτήθηκε από: <https://www.goodtherapy.org/>

Chavis, Geri- Giebel (2011). Poetry and Story Therapy: The healing power of creative expression. London: Jessica Kingsley

Costa, A. C. & Abreu, M. V. (2016). Expressive and creative writing in the therapeutic context. Ανακτήθηκε από: The different concepts to the development of writing therapy programs σελ. 69-86 DOI: [https://doi.org/10.14195/1647-8606\\_61-1\\_4](https://doi.org/10.14195/1647-8606_61-1_4)

DiMenichi, B. C. (2019, Νοέμβριος 6). Frontiers in Human Neuroscience. doi: <https://doi.org/10.3389/fnhum.2019.00389>

Evans, F. J. (2012, Αύγουστος 15). Expressive writing. Psychology Today.

Milicia, S. (2016, Μάρτιος 29). University of New Hampshire. Ανάκτηση από <https://www.unh.edu/unhtales/expressive-writing-what-is-it-and-what-are-the-gains/>

Evans, J. F. (2012). Expressive Writing: What's on your mind and in your heart? Ανακτήθηκε από: <https://www.psychologytoday.com/>

Grason, S. (2005), Journalution: journaling to awaken your inner voice, heal your life, and manifest your dreams. 1st edition. Novato, California: New World Library.

Kacewicz, E., Slatcher, R. B. & Pennebaker, J. W. (2006). Expressive Writing: An Alternative to Traditional Methods. doi: 10.1007/0-387-36899-X\_13

L' Abate, L., & Sweeney, L. (2011). Research on Writing Approaches in Mental Health.

Leonard, R., Horsfall, D., Noonan, K., & Rosenberg, J. P., (2017). Identity and the End-of-Life Story: A Role for Psychologists: Identity and EOL. Ανακτήθηκε από: <https://www.researchgate.net/>

Lindberg, S. (χ.χ). What is bibliotherapy? Ανακτήθηκε από: <https://www.verywellmind.com/>

Moffitt, K. A. (2000). The effects of journal writing on self-concept in group therapy (Διδακτορική διατριβή) Διαθέσιμο από: Rowan University

Nicholas F. Mazza, C. J. (2013). Poetry therapy: An investigation of a multidimensional clinical model. The Arts in Psychotherapy, σσ. 53-54.

Panina-Beard, Natalia. & Vadeboncoeur, Jennifer A. (2019). Narrative therapy. Salem Press Encyclopedia

Progoff, I. (1992). At a Journal Workshop. New York: Tarcher.

Progof, I. (1992, Ιούλιος). The Intensive Journal Process: A Path to Self Discovery. (Κ. Juline, Δημοσιογράφος)

Rudlin, K. (2020). Can Writing Therapy Help Troubled Teens? Writing Therapy Goes Beyond a Simple Journal Entry. Ανάκτηση από: <https://www.verywellmind.com/>