



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΣΧΟΛΗ – ΤΜΗΜΑ ΝΗΠΙΑΓΩΓΩΝ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

**«Δημιουργική Γραφή, μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό μας: Η συμβολή της
Δημιουργικής Γραφής στο πεδίο της ψυχικής θεραπείας μέσω της καλλιτεχνικής
έκφρασης»**

της
Ελένης Δεληβοριά

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Άννα Βακάλη (μέλος Ε.ΔΙ.Π.)
Επόπτες Καθηγητές: Τριαντάφυλλος Η. Κωτόπουλος (Καθηγητής),
Δόξα Κωτσαλίδου (μέλος Ε.ΔΙ.Π.)

Φλώρινα, 2021

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία απαρτίζεται από δύο μέρη, το θεωρητικό και το δημιουργικό.

Όσον αφορά το θεωρητικό μέρος, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτριά μου, κυρία Άννα Βακάλη, για την αμέριστη συμπαράσταση και την αδιάλειπτη καθοδήγηση και υποστήριξή της καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας, της συλλογής του υλικού και της συγγραφής της εργασίας. Χωρίς τη διαρκή συνεργασία, τις υποδείξεις και τις εύστοχες παρατηρήσεις της δεν θα είχε επιτευχθεί τόσο αποτελεσματικά ούτε η συγκρότηση και η οργάνωση του τεράστιου όγκου των πληροφοριών που εν τέλει συλλέχθηκε ούτε η μεθοδευμένη και στοχευμένη συγγραφή της εργασίας.

Για το πρακτικό μέρος θα ήθελα να ευχαριστήσω τις ομάδες μαθητών και ενηλίκων που γενναιόδωρα ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα να συμμετέχουν στις δραστηριότητες «Selfie Poem» και «Τηλε-γραφήματα», από τις οποίες εξήχθησαν καίρια συμπεράσματα για την επιδραστική λειτουργία της δημιουργικής γραφής ως μέσο αυτοέκφρασης και «ψυχοθεραπευτικής» μεθόδου.

Ευγνωμοσύνη οφείλω, επίσης, στους υπεύθυνους της Δημοτικής Βιβλιοθήκης Κοζάνης, που, εν μέσω καραντίνας και με τη βιβλιοθήκη κλειστή για το κοινό, με βοήθησαν ευχαρίστως, δανείζοντάς μου όσα βιβλία χρειάστηκαν προκειμένου η εργασία αυτή να ολοκληρωθεί.

Τέλος, θα ήθελα να απευθύνω θερμές ευχαριστίες στους δύο συνεπιβλέποντες και επόπτες της εργασίας, κύριο Τριαντάφυλλο Κωτόπουλο και κυρία Δόξα Κωτσαλίδου.

Copyright © Ελένη Δεληβοριά, 2021.

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. All rights reserved.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας εργασίας, εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα. Οι απόψεις και τα συμπεράσματα που περιέχονται σε αυτό το έγγραφο εκφράζουν τον συγγραφέα και μόνο.

Όνοματεπώνυμο: Ελένη Δεληβοριά

A.E.M.: 7292

Ηλεκτρονική διεύθυνση: delivele@gmail.com

Έτος εισαγωγής: 2016

Κατεύθυνση: Συγγραφή

Τίτλος διπλωματικής εργασίας: «Δημιουργική γραφή, μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό μας - Η συμβολή της δημιουργικής γραφής στο πεδίο της ψυχικής θεραπείας μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης»

Δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία δεν αποτελεί προϊόν λογοκλοπής, είναι προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας, η βιβλιογραφία και οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα με παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή. Επισημαίνεται πως η συγκεκριμένη επιλογή βοηθά στον περιορισμό της λογοκλοπής διασφαλίζοντας έτσι τον/τη συγγραφέα.

Ημερομηνία, 01/04/2021

Η δηλούσα

Ελένη Δεληβοριά

Πίνακας περιεχομένων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	7
ABSTRACT	8
A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	9
1.1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	9
1.2. ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ	10
1.3. ΜΕΘΟΛΟΓΙΑ	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	11
Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ	11
2.1. Η δημιουργικότητα ως έννοια.....	11
2.2. Δημιουργικότητα και τέχνη	13
2.3. Δημιουργικότητα και γλώσσα έκφρασης ή γραφής.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3	15
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ	15
3.1. Art therapy (Καλλιτεχνική θεραπεία).....	15
3.2. Εικαστική Θεραπεία	23
3.3. Μουσικοθεραπεία	25
3.4. Δραματοθεραπεία	28
3.5. Χοροθεραπεία	32
3.6. Αφηγηματική Θεραπεία (ή Θεραπευτική Αφήγηση).....	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4	38
Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ	38
4.1. Η έννοια της Δημιουργικής Γραφής	38
4.2. Εκφραστική Γραφή	40

4.3. Βιβλιοθεραπεία (Λογοτεχνική Θεραπεία)	45
4.4. Θεραπεία μέσω Ποίησης	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5	53
ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΑΝ ΤΗ ΓΡΑΦΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗΣ- ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ	53
5.1. Έμιλι Ντίκινσον	53
5.2. Βιρτζίνια Γουλφ	57
5.3. Σίλβια Πλαθ	61
5.4. Φραντς Κάφκα	64
5.5. Αλμπέρ Καμύ	68
5.6. Συμπεράσματα	72
B. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	76
B.1. Η εφαρμογή της Εκφραστικής (Δημιουργικής) Γραφής στην πράξη	76
i. Η περίπτωση του <i>Selfie Poem</i> : Δραστηριότητες-Παρεμβάσεις σε ομάδες	76
ii. Η περίπτωση του <i>Τηλε-γραφήματος</i> : Δραστηριότητα-Παρέμβαση σε ομάδα	105
iii. Συμπεράσματα.....	120
B.2.i. Προσωπικά Τηλε-γραφήματα	121
B.2.ii. Συμπεράσματα	135
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	137
ΠΗΓΕΣ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	139
Λεξικά.....	139
Ελληνική βιβλιογραφία.....	139
Ξένη βιβλιογραφία.....	144
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	146

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η συγκεκριμένη διπλωματική εργασία, επισημαίνοντας αρχικά τον ψυχοθεραπευτικό ρόλο της καλλιτεχνικής δημιουργίας, διερευνά τη θεραπευτική ιδιότητα διαφόρων μορφών εφαρμοσμένης τέχνης, προκειμένου να αναδειχτεί ο ρόλος της Δημιουργικής Γραφής επ' αυτού. Πρώτα παρουσιάζεται η τέχνη ως ένα παντοδύναμο εργαλείο το οποίο, μέσω της δημιουργικότητας, δίνει στον άνθρωπο τη δυνατότητα έκφρασης και επικοινωνίας, και του προσφέρει αβίαστα θεραπευτική βοήθεια. Στη συνέχεια, αναφέρεται ο όρος της Art Therapy και παρουσιάζονται κάποιες εφαρμογές της, –όπως μουσικοθεραπεία, χοροθεραπεία, δραματοθεραπεία κ.τ.λ.–, καθώς και τα πλεονεκτήματά τους. Ακολούθως, η εργασία επικεντρώνεται στη δυναμική της Δημιουργικής Γραφής ως θεραπευτικού μέσου αυτοέκφρασης και εξετάζει το πώς αυτή λειτούργησε σε πέντε ενδεικτικά παραδείγματα καταξιωμένων λογοτεχνών (συγκεκριμένα: Ε. Ντίκινσον, Β. Γουλφ, Σ. Πλαθ, Φ. Κάφκα, Α. Καμί). Στο δημιουργικό μέρος της διπλωματικής εργασίας, αρχικά παρατίθενται τρεις διενεργημένες και στοχευμένες παρεμβάσεις «Θεραπευτικής» (Δημιουργικής) Γραφής σε τρεις διαφορετικές ηλικιακά ομάδες με την περίπτωση του επινοημένου για την εν λόγω εργασία όρου «Selfie Poem» και τα «Τηλε-γραφήματα». Ακολουθεί η εξαγωγή συμπερασμάτων. Η εργασία ολοκληρώνεται με τα *Προσωπικά Τηλε-γραφήματα*, που επιχειρούν να στηρίξουν δυναμικά αυτό που μελετά η προηγηθείσα θεωρητική προσέγγιση, δηλαδή τη θεραπευτική δύναμη της δημιουργικής γραφής μέσω της αυτοέκφρασης και της έκθεσης στο ευρύ κοινό, εφόσον μάλιστα κάποια από αυτά έχουν δημοσιευτεί.

Λέξεις κλειδιά: Δημιουργικότητα, Δημιουργική Γραφή, Θεραπεία μέσω Τέχνης, Σελφο-ποίημα, Τηλε-γράφημα.

ABSTRACT

This specific master's dissertation highlighting the psychotherapeutic role of artistic creation investigates the therapeutic quality of different forms of Applied Art in order to give prominence to the role of Creative Writing on it. First of all, Art is featured as a very powerful tool, which through creativity, gives people the capability of expression and communication and effortlessly offers therapeutic support. Afterwards, the term of Creative Writing is mentioned and some forms of Art Therapy (such as music therapy, dance therapy, drama therapy etc.) and its advantages are presented. Subsequently, the dissertation focuses on the potential of C.W. as a means of therapy and self-expression and investigates how this has functioned in three indicative examples of acclaimed authors (Specifically: E. Dickinson, V. Wolf, S. Plath, F. Kafka, A. Kami). In the creative part of this master's dissertation, initially performed three creative writing activities/installations, which were applied among three different age groups, are listed with the case of the invented for the specific activity term: "Selfie poem" and the "Tele- writings/ tele-grams". After this, the conclusions are given. The dissertation is completed with the "Personal tele- writings/ tele-grams" which attempt to support what the previous theoretical approach investigates, that is to point out the therapeutic power of Creative Writing through self- expression and the exposition to the general public, since some of them indeed have been published.

Key words: Creativity, Creative Writing, Art Therapy, Selfie Poem, Tele-writing.

A. ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η τέχνη υπάρχει από τότε σχεδόν που υπάρχει ο άνθρωπος, συνεπώς η παρουσία της στον χρόνο και η πορεία της είναι άρρηκτα δεμένη με την ανθρώπινη παρουσία στο ιστορικό γίνεσθαι και συναφής με την ανθρώπινη εξέλιξη. Αυτή η συμπόρευση μας οδηγεί στο σχετικά ασφαλές συμπέρασμα πως οφείλεται στη βαθύτερη ανθρώπινη ανάγκη για τέχνη, δηλαδή για καλλιτεχνική έκφραση, πως η ενασχόληση με την τέχνη, η δημιουργία τέχνης ικανοποιεί ή πληροί συγκεκριμένες ανθρώπινες ψυχικές ανάγκες. Το βέβαιο είναι πως όλοι οι άνθρωποι διαθέτουν και ικανότητες και αδυναμίες και πως η τέχνη μπορεί να έχει ιδιαίτερα θετική επίδραση ταυτόχρονα τόσο στις ικανότητες όσο και στις ανθρώπινες αδυναμίες, στις οποίες κυρίως εστιάζει η συγκεκριμένη μελέτη.

Η καλλιτεχνική δραστηριότητα μπορεί να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό τόσο άτομα με δυσκολία έκφρασης και επικοινωνίας (που διέπονται από έμφυτη εσωστρέφεια μέχρι ειδικές εγγενείς μαθησιακές δυσκολίες – από διάσπαση προσοχής μέχρι αυτισμό), όσο και άτομα με ποικίλες ψυχικές διαταραχές (που κυμαίνονται από την κατάθλιψη μέχρι τη διπολική διαταραχή). Μέσω μιας *ποιητικής* προσέγγισης στη μάθηση, ή μέσω μουσικών ακουσμάτων (μουσικοθεραπεία), οπτικών σχηματισμών, κινήσεων του σώματος (χοροθεραπεία ή δραματοθεραπεία) ή συγγραφικής κατάθεσης σκέψεων και συναισθημάτων μέσω της δημιουργικής γραφής, η έκφραση επιτυγχάνεται με τρόπο φυσικό και άμεσο.

Ειδικά η δημιουργική γραφή αποτελεί ένα πολύτιμο, δημιουργικό εργαλείο έκφρασης για όλους τους ανθρώπους και ιδιαίτερος για εκείνους που αντιμετωπίζουν κάποιες συγκεκριμένες δυσκολίες επικοινωνίας είτε γιατί πάσχουν από κατάθλιψη, στρες, άγχος κ.τ.λ. είτε γιατί απλώς δυσκολεύονται στην έκφραση των συναισθημάτων τους.

1.2. ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ

Το γράψιμο είναι το μέσο για ένα ταξίδι στον κόσμο της φαντασίας και της δημιουργίας, που παίρνει σάρκα και οστά με μοναδικά μέσα το χαρτί και το μολύβι (ή, σήμερα πλέον, ενίοτε μέσα από τον ηλεκτρονικό υπολογιστή). Με την παρούσα μελέτη επιδιώκεται να αναδειχτεί αυτή ακριβώς η ιδιότητα που έχει η γραφή να ενεργοποιεί τη δημιουργικότητα, να αφυπνίζει συναισθήματα, να κινητοποιεί σκέψη και φαντασία και τέλος να δίνει σχήμα στο χαοτικό συνονθύλευμα των σκέψεων και συναισθημάτων που υπάρχουν στο μυαλό μας μετατρέποντάς τες σε λέξεις. Για τον σκοπό αυτό:

α) Θα αναφερθούμε σε ποικίλες θεραπευτικές μεθόδους που διενεργούνται μέσα από καλλιτεχνικές ατραπούς, στις οποίες θα εντάξουμε και τη δημιουργική γραφή.

β) Θα εξετάσουμε πώς η δημιουργική γραφή μπορεί να είναι θεραπευτικό και εκφραστικό μέσο που δύναται να αξιοποιηθεί ως συμπληρωματικό εργαλείο στην ψυχοθεραπεία.

β) Θα αναδείξουμε τον ρόλο της δημιουργικής γραφής στην καθημερινότητά μας και ειδικότερα στην αυτοέκφραση, στην αυτογνωσία, στην αυτοβελτίωση και στην αυτοβοήθεια.

γ) Θα επιχειρήσουμε να αποδείξουμε πως η δημιουργική γραφή είναι ούτως ή άλλως θεραπευτικό εργαλείο που μπορεί να γίνει πρόσφορο σε όλους και όχι μόνο στα χέρια των ψυχοθεραπευτών.

1.3. ΜΕΘΟΛΟΓΙΑ

Για επίτευξη των καθορισμένων στόχων αξιοποιήθηκε αρχικά η μέθοδος της διερεύνησης πηγών και η αναζήτηση βιβλιογραφικών αναφορών στα σχετικά αντικείμενα. Αναζητήθηκε και επιλέχθηκε βιβλιογραφία σχετική με τις θεραπευτικές μεθόδους μέσω καλλιτεχνικών δράσεων, όπως και βιογραφικές μελέτες και λογοτεχνικά έργα των εξεταζόμενων λογοτεχνών. Η διαλογή και η σύνθεση των πληροφοριών έγινε με γνώμονα τη στοχοθεσία και τη δομή που εξαρχής αποφασίστηκε να έχει η συγκεκριμένη μελέτη, προκειμένου να είναι λειτουργική, επεξηγηματική και ευσύνοπτη. Συμπληρωματικά, αξιοποιήθηκαν με στόχο την

εξαγωγή ωφέλιμων συμπερασμάτων υποστηρικτικών των όσων πρεσβεύουμε παραδείγματα γραφής παιδιών και ενηλίκων, που προέκυψαν έπειτα από στοχευμένες παρεμβάσεις στις εν λόγω ομάδες με συγκεκριμένες δραστηριότητες δημιουργικής γραφής (Selfie Poem) και Τηλε-γραφήματα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ

«Το αληθινά δημιουργικό μυαλό σε κάθε πεδίο δεν είναι τίποτα περισσότερο από αυτό: Ένα ανθρώπινο πλάσμα γεννημένο αντικανονικά, απάνθρωπα ευαίσθητο. Για αυτόν ένα άγγιγμα είναι ένα χτύπημα, ένας ήχος είναι ένας θόρυβος, μία ατυχία είναι μία τραγωδία, η χαρά είναι μία έκσταση, ένας φίλος είναι ένας εραστής, ένας εραστής είναι ένας θεός, μία αποτυχία είναι ένας θάνατος.

Προσθέστε σε αυτόν τον εξαιρετικά λεπτεπίλεπτο οργανισμό την ακατάπαυστη ανάγκη να δημιουργεί, να δημιουργεί, να δημιουργεί -έτσι ώστε χωρίς τη δημιουργία μουσικής ή ποίησης ή βιβλίων ή κτιρίων ή κάτι με νόημα, κόβεται η ίδια του η ανάσα. Πρέπει να δημιουργεί, πρέπει να ξεχειλίζει από δημιουργικότητα. Από κάποια παράξενη, άγνωστη, εσωτερική κατεπείγουσα ανάγκη, δεν είναι αληθινά ζωντανός, εκτός αν δημιουργεί».

Περλ Μπακ

2.1. Η δημιουργικότητα ως έννοια

Η προσπάθεια ορισμού της έννοιας της δημιουργικότητας συναντά αρκετές δυσκολίες. Το να ορίσουμε τι ακριβώς είναι η δημιουργικότητα καθίσταται σχετικά σύνθετο, γιατί υπάρχει ένα εύρος ερμηνειών και ορισμών, που κυμαίνονται από την απλή ετυμολογική ανάλυση του όρου, μέχρι σύνθετες προσπάθειες διερεύνησης του όρου σε συνάρτηση με ποικίλες προεκτάσεις και εκφάνσεις του σε τομείς όπως ψυχολογία, τέχνη, οικονομία κ.τ.λ.

Αρχικά, ως προς την ετυμολογία της, η λέξη προέρχεται από το αρχαίο ρήμα *δημιουργέω-ώ* για το οποίο στο Λεξικό της Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας του Σταματάκου (Σταματάκος, 1972:255, λήμμα *δημιουργέω*) βρίσκουμε: είμαι

δημιουργός (τ. ε. επαγγελματίας), ασκώ (μετέρχομαι) κάποιο επάγγελμα, εργάζομαι. Υπό αυτή την έννοια, *δημιουργώ* σημαίνει πως είμαι επαγγελματίας, τεχνίτης, *δημιουργός*. Η έννοια του δημιουργού με τη σειρά της κατά τον Σταματάκο (Σταματάκος, 1972:255, λήμμα *δημιουργός*) μπορεί να σημαίνει: α) τον εργαζόμενο (δηλαδή αυτόν που μετέρχεται κάποιο ωφέλιμο έργο), β) τον τεχνίτη, τον εργάτη, τον χειρώνακτα, γ) γενικώς τον κατασκευαστή οποιουδήποτε πράγματος και, τέλος, δ) τον ποιητή του κόσμου, τον δημιουργό του παντός, δηλαδή τον Θεό.

Με την πάροδο του χρόνου, η αρχική σημασία άλλαξε ή μετεξελίχτηκε και σήμερα, μεταξύ άλλων, στο *Μείζον* λεξικό του Φυτράκη (Φυτράκης, 2011:343, λήμμα *δημιουργός*) δηλώνει γενικώς αυτόν που δημιουργεί και παράγει κάτι, καθώς και ειδικότερα αυτόν που δημιουργεί καλλιτεχνήματα, τον καλλιτέχνη, κατά συνέπεια και το *δημιουργώ* σημαίνει συλλαμβάνω μια ιδέα ή μια έμπνευση και ακολούθως την κατασκευάζω και την υλοποιώ. Επομένως, *δημιουργικός* είναι «Αυτός που έχει την ικανότητα να παράγει νέες και πρωτότυπες μορφές, ο επινοητικός, ο εφευρετικός» και *δημιουργία* είναι «Το αποτέλεσμα της έμπνευσης και προσπάθειας, όταν ειδικά χαρακτηρίζεται από πρωτοτυπία στη σύλληψη και την εκτέλεση των ιδεών» (Μπαμπινιώτης, 2006, λήμμα *δημιουργικός* και *δημιουργία*).

Για τη δημιουργικότητα υπάρχουν αρκετοί ορισμοί. Από τους πρώτους είναι ο ορισμός του Guilford (1950, *οπ. αναφ.* στο Ξανθάκου, 1998:29), σύμφωνα με τον οποίο:

«Η δημιουργικότητα καλύπτει τις πιο χαρακτηριστικές ικανότητες των δημιουργικών ατόμων που καθορίζουν την πιθανότητα για ένα άτομο να εκφράσει μια δημιουργική συμπεριφορά, η οποία εκδηλώνεται με εφευρετικότητα, σύνθεση και σχεδιασμό».

Ο Runco (2007, *οπ. αναφ.* στο Καραμούντζος, 2018) θεωρεί ότι ο όρος *δημιουργικότητα* εντελώς χαρακτηρίζεται από ασάφεια. Ωστόσο, κοινό σημείο όλων των ορισμών είναι ότι η δημιουργικότητα συνίσταται στην «ικανότητα του ανθρώπου να παράγει νέες και πρωτότυπες ιδέες, που μπορούν να καταστούν εξαιρετικά χρήσιμες» (Amabile, 1996, *οπ. αναφ.* στο Καραμούντζος, 2018). Επομένως, σύμφωνα με αυτό τον ορισμό, η πρωτοτυπία είναι βασικό και απαραίτητο συστατικό της δημιουργικότητας.

Η δημιουργικότητα ορίζεται, ακόμη, ως η ικανότητα του ατόμου να παραγάγει ιδέες και αποτελέσματα καινοτόμα και συγχρόνως πρωτότυπα, η οποία βοηθά το άτομο να αντεπεξέρχεται σε προβληματικές καταστάσεις με πρωτοτυπία και προσαρμοστικότητα (Feist & Barron, 2003, όπ. αναφ. στο Σ. Χάσκου & Γ. Παπαδάτος, 2017:1585). Σύμφωνα με την Κωσταρίδου-Ευκλείδη, δημιουργικότητα είναι η ανακάλυψη, η εφεύρεση, η γένεση μιας ιδέας, που δημιουργεί μία νέα πραγματικότητα και ανοίγει νέους δρόμους στο ανθρώπινο πνεύμα (Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1997, όπ. αναφ. στο Χάσκου & Παπαδάτος, 2017:1585).

Αντί να συνεχίσουμε, όμως, να παραθέτουμε ποικίλους ορισμούς δεκάδων διακεκριμένων στον χώρο τους επιστημόνων (Fromm, Gardner, Gordon, Guilford, Khatena & Torrance, Maslow, Rogers κ.ά), οι οποίοι, ωστόσο, δεν έχουν καταλήξει σε κάποιον κοινά αποδεκτό ορισμό (Ξανθάκου, 1998), προτιμήσαμε να κλείσουμε παραθέτοντας κάποιους αφορισμούς του Osho (Osho, 1976) για τη δημιουργικότητα, που τους κρίναμε ενδιαφέροντες, λόγω του ότι εμπεριέχουν το στοιχείο του βιωματικού:

«Τι άλλο μπορεί να είναι η δημιουργικότητα εκτός από το χορό και τη ζωγραφική και πώς θα ανακαλύψω ποια είναι η δική μου δημιουργικότητα;»

«Η δημιουργικότητα δεν έχει καμιά σχέση με κάποια συγκεκριμένη δραστηριότητα – με τη ζωγραφική, την ποίηση, το χορό, το τραγούδι. Δεν έχει καμιά σχέση με κάτι το συγκεκριμένο».

«Το κάθε τι μπορεί να είναι δημιουργικό – φέρνεις εσύ την ποιότητα αυτή στη δραστηριότητα. Η ίδια η δραστηριότητα δεν είναι ούτε δημιουργική ούτε μη δημιουργική. Μπορεί να ζωγραφίσεις με μη δημιουργικό τρόπο. Μπορεί να τραγουδήσεις με μη δημιουργικό τρόπο. Μπορεί να καθαρίσεις το πάτωμα με δημιουργικό τρόπο. Μπορεί να μαγειρέψεις με δημιουργικό τρόπο».

«Η δημιουργικότητα είναι η ποιότητα που φέρνεις στη δραστηριότητα που έχεις. Πρόκειται για μια στάση, μια εσωτερική προσέγγιση – το πώς κοιτάς τα πράγματα».

2.2. Δημιουργικότητα και τέχνη

Σύμφωνα με τον εμπνευσμένο παιδαγωγό Μίλτο Κουντουρά, η τέχνη είναι ανάγκη της ζωής αναπόφευκτη· είναι αιώνια ανάταση, δράση και αιώνια δημιουργία, γι' αυτό και ο ίδιος, ως Διευθυντής του Διδασκαλείου Θηλέων Θεσσαλονίκης, σχεδίασε και έκανε πράξη το Σχολείο Δημιουργίας, όπου κυριαρχούσαν μεταξύ άλλων η έκφραση

και καλλιέργεια των δημιουργικών δυνάμεων, προς όφελος πρωτίστως του ίδιου του ατόμου και έμμεσα του κοινωνικού συνόλου (Λενακάκης & Τσιπούρας, 2014).

Θεωρείται δεδομένη, λοιπόν, η δυναμική σχέση ανάμεσα στην τέχνη, την (αισθητική) συγκίνηση και τη δημιουργικότητα, δεδομένου, μάλιστα, του ότι η τέχνη, ως διαδικασία οικειοποίησης και έκφρασης συμβολικών μορφών, συνιστά μια κατεξοχήν δημιουργική εμπειρία, μέσω της οποίας ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται και βιώνει τον κόσμο (Λενακάκης & Τσιπούρας, 2014).

Όπως είδαμε και στους ορισμούς που προηγήθηκαν, η πρωτοτυπία είναι, βέβαια, το πρωταρχικό συστατικό της δημιουργικότητας, παράλληλα, όμως, δείκτες δημιουργικότητας συνιστούν και η ευελιξία, η εφευρετικότητα, η ευαισθησία, η περιέργεια και η διορατικότητα ενός ατόμου, ενώ ταυτόχρονα ακριβώς τα ίδια αποτελούν και συστατικά στοιχεία της τέχνης (Λενακάκης & Τσιπούρας, 2014).

Συνεπώς, η τέχνη στις διάφορες εκφάνσεις της συνδέεται άμεσα με τη δημιουργικότητα, την προϋποθέτει και παράλληλα αποτελεί το όχημα εκδήλωσής της, γεγονός που βρίσκει έμπρακτη απόδειξη στο έργο όλων των μεγάλων καλλιτεχνών ανά τους αιώνες. Η διαπίστωση αυτή, βέβαια, δεν σημαίνει πως η καλλιτεχνική έκφραση δεν μπορεί να είναι δικαίωμα του κάθε ανθρώπου που αισθάνεται την ανάγκη να γίνει δημιουργικός και να εκφραστεί μέσω όποιας καλλιτεχνικής δραστηριότητας θεωρεί ο ίδιος πως τον ικανοποιεί καλύτερα.

Μία καλλιτεχνική έκφραση μέσω της οποίας μπορεί να διοχετευτεί, να εκφραστεί ή να αναδειχτεί η κρυμμένη ή η καταπιεσμένη δημιουργικότητα κάποιων ατόμων είναι και η γραφή, που μπορεί να γίνει αγωγός εξωτερίκευσης σκέψεων, συναισθημάτων και παράλληλα να παράξει τέχνη, δηλαδή λογοτεχνία.

2.3. Δημιουργικότητα και γλώσσα έκφρασης ή γραφής

Σύμφωνα με την Τζάλλα (Τζάλλα, 2018), στις συνθήκες που διευκολύνουν την εκδήλωση της δημιουργικότητας συγκαταλέγονται: η επαρκής ελευθερία, η αυτονομία-ανεξαρτησία, η έλλειψη κριτικής, το υποστηρικτικό περιβάλλον επιβράβευσης της πρωτοτυπίας. Στις συνθήκες που παρεμποδίζουν την εκδήλωση της δημιουργικότητας περιλαμβάνονται: η πίεση του χρόνου, ο ανταγωνισμός, ο συνεχής έλεγχος και η ανελευθερία (Runco, 2004). Βάσει αυτής της λογικής, αν καταργηθούν ή υπερνικηθούν οι παρεμποδιστικοί παράγοντες, το άτομο μπορεί να εξασκηθεί μέσω

διαύλων έκφρασης (π.χ. τη γλώσσα, που συνιστά το πρώτο εκφραστικό όργανο που κατακτά ο άνθρωπος στη ζωή του), το άτομο μπορεί να γίνει δημιουργικό και αυτό ακριβώς προσπαθεί να αποδείξει η παρούσα εργασία.

Εφόσον, μάλιστα, κατά έναν άλλο ορισμό (Horn & Salvendy, 2006, όπ. αναφ. στο Τζάλλα, 2018), η δημιουργικότητα ορίζεται ως μια ατομική ή ομαδική διαδικασία που καταλήγει στη δημιουργία ενός τεχνουργήματος (λύση, σκέψη, προϊόν, τέχνη, μουσική κ.ά.), το οποίο κρίνεται ως πρωτότυπο και χρήσιμο, μας δίνεται η ευχέρεια να υποστηρίξουμε πως η γραφή ως γλώσσα, το εργαλείο της γραφής ως μέσο για την παραγωγή πρωτότυπου έργου, μπορεί να καταργήσει έναν από τους πιο επίμονους μύθους που περιβάλλουν την έννοια της δημιουργικότητας, που λέει πως αυτή αποτελεί γνώρισμα του χαρακτήρα, σύμφωνα με το οποίο ο άνθρωπος γεννιέται δημιουργικός ή μη δημιουργικός, χωρίς τη δυνατότητα βελτίωσης (Plucker et al., 2004), αποδεικνύοντας πως η ενασχόληση με τη γλώσσα της γραφής με τρόπο δημιουργικό μπορεί να οδηγήσει στην αυτοβελτίωση άτομα με ψυχικά προβλήματα.

Τον στόχο αυτό έρχεται να υπηρετήσει η Δημιουργική Γραφή ως μέσο καλλιτεχνικής έκφρασης και εξωτερίκευσης/κατάθεσης προσωπικών βιωμάτων, σκέψεων και συναισθημάτων ή ως μέσο εκδίπλωσης της καταπιεσμένης φαντασίας του νεαρού ή του ενήλικου ατόμου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΤΕΧΝΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

3.1. Art therapy (Καλλιτεχνική θεραπεία)

Από την εισαγωγή του σχολικού βιβλίου για το μάθημα επιλογής της Γ΄ Λυκείου Ιστορία Τέχνης (σελ. 9) πληροφορούμαστε πως ο άνθρωπος, με την καλλιτεχνική δημιουργία, εξέφρασε την ανάγκη του να απαντήσει στα αιώνια προβλήματα της ζωής: τον έρωτα, το θάνατο, το θείο, την ίδια τη ζωή. Επομένως, η καλλιτεχνική δημιουργία, δηλαδή αυτό που ονομάζουμε τέχνη, εμφανίζεται από τότε που εμφανίστηκε και ο άνθρωπος επάνω στη Γη.

Η Ζωγράφος και Art Therapist Γιάννα Κιλίμη (Κιλίμη, 2004:39) υποστηρίζει:

Η ιστορία της θεραπείας μέσω των εικαστικών χάνεται στα βάθη των σπηλαίων όταν, πριν αρχίσει να μιλάει ο άνθρωπος, ζωγράφιζε. Χάραζε σύμβολα στα τοιχώματα των σπηλαίων για να ξορκίσει τους φόβους του, να εκδηλώσει τη χαρά του, να πάρει δύναμη. Η θεραπεία μέσω των εικαστικών ανιχνεύεται στα ειδώλια της γονιμότητας, καθρεφτίζεται στα ασκληπιεία δωμάτια του ονείρου και της κάθαρσης, μέχρι [...] τον Φρόνιτ, με την αποκαλυπτική Ερμηνεία των ονείρων.

Από την Κιλίμη αντλούμε επίσης την πληροφορία πως γύρω στο 1945, ο ζωγράφος Adrian Hill, ενόσω και ο ίδιος νοσηλευόταν σε σανατόριο, οργάνωσε εργαστήρια ζωγραφικής για τους υπόλοιπους νοσηλευόμενους. Καταγράφοντας τα ευεργετικά αποτελέσματα της εμπειρίας του από αυτά τα εργαστήρια, επινόησε πρώτος τον όρο Art Therapy. Έκτοτε έχουν γίνει πολλές προσπάθειες να προσδιοριστεί το εννοιολογικό περιεχόμενο του όρου θεραπεία μέσω της τέχνης. Παρακάτω θα παραθέσουμε τους ορισμούς από τις δύο πιο γνωστές επιστημονικές εταιρείες, την Αμερικανική και τη Βρετανική.

American Art Therapy Association:¹

Η θεραπεία μέσω της τέχνης είναι μια επαγγελματική δραστηριότητα στον τομέα των ανθρώπινων υπηρεσιών, η οποία χρησιμοποιεί τη διαδικασία των δημιουργικών εικαστικών τεχνών και την αντίδραση του θεραπευτή και του ασθενή προς τα εικαστικά δημιουργήματα – έργα ως μία μορφή θεώρησης της προσωπικής ανάπτυξης, των ικανοτήτων, της προσωπικότητας, των ενδιαφερόντων και των συγκρούσεων. Η πρακτική της θεραπείας μέσω της τέχνης στηρίζεται στη γνώση των αναπτυξιακών και ψυχολογικών θεωριών που αναπτύσσονται σε όλο το φάσμα των μοντέλων της ψυχολογικής αξιολόγησης και της θεραπείας του ανθρώπου και στις οποίες συμπεριλαμβάνονται οι εκπαιδευτικές, οι ψυχοδυναμικές, οι γνωστικές και οι διαπροσωπικές μέθοδοι για την αντιμετώπιση των συναισθηματικών συγκρούσεων. Οι μέθοδοι αυτές συμβάλλουν στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας, των κοινωνικών δεξιοτήτων, στον έλεγχο της συμπεριφοράς, στην επίλυση προβλημάτων και στη μείωση του άγχους, ενώ ενισχύουν τον προσανατολισμό προς την πραγματικότητα και αυξάνουν την αυτοεκτίμηση.

British Art Therapy Association:²

Η θεραπεία μέσω της τέχνης είναι μία μορφή ψυχοθεραπείας, η οποία χρησιμοποιεί τα μέσα που προσφέρει η τέχνη ως πρωταρχικό τρόπο επικοινωνίας. Οι πελάτες που παραπέμπονται σε έναν θεραπευτή δεν είναι αναγκαίο να έχουν καλλιτεχνική εμπειρία ή δεξιότητες. Ο θεραπευτής δεν ενδιαφέρεται τόσο για την αισθητική ή διαγνωστική αξιολόγηση των έργων, των εικόνων του ασθενή. Ο απώτερος σκοπός είναι να βοηθήσει τον πελάτη να αλλάξει και να αναπτυχθεί σε προσωπικό επίπεδο μέσα από τη χρήση των εικαστικών υλικών (art materials) σε ένα ασφαλές ευνοϊκό περιβάλλον.

1.. A.A.T.A. 1999, στο <https://arttherapy.org/>.

2. B.A.A.T., 2008, στο <https://www.baar.org/>.

Ο θεραπευτής μπορεί να κατανοεί σε σημαντικό βαθμό την εικαστική διαδικασία, βασιζόμενος στην καλή γνώση της θεραπευτικής διαδικασίας και της εργασίας με άτομα και ομάδες σε διάφορα θεραπευτικά πλαίσια.

Δεν απουσιάζουν διαφωνίες και αντιφάσεις ως προς τη χρήση του όρου. Παρ' όλα αυτά, είναι σαφές ότι η εικαστική θεραπεία διακρίνεται από την απλή χρήση της τέχνης ή την αισθητική αγωγή με στόχο την προσωπική ανάπτυξη και την αποκόμιση προσωπικής ικανοποίησης. Προσφέρει ένα μέσο έκφρασης στην ανθρώπινη ψυχή, το οποίο προάγει όχι μόνο τις καλλιτεχνικές δεξιότητες του ατόμου, αλλά και την επίτευξη της αυτογνωσίας και τη διευκόλυνση της προσωπικής ανάπτυξης (N. Τσέργας, 2014:64). Η θεραπεία μέσω της τέχνης εφαρμόζεται στην ψυχοθεραπεία των ψυχωτικών ασθενών και έχει μακρά παράδοση στη θεραπεία χρόνιων ασθενών στα άσυλα, καθώς και σε ασθενείς με σοβαρές αναπηρίες, κινητικά προβλήματα, σε παραπληγικούς αλλά και σε άτομα με περιορισμένη όραση, σε κωφούς ή άλλα άτομα με ειδικές ανάγκες (N. Τσέργας, 2014:86).

Κατά τους De Botton και Armstrong (2014:5), όπως ισχύει και με όλα τα εργαλεία, έτσι και η τέχνη ως εργαλείο αφενός ενισχύει περαιτέρω τις έμφυτες ικανότητές μας και αφετέρου αντισταθμίζει τις υπάρχουσες αδυναμίες του ατόμου. Κάθε εργαλείο επιτρέπει την πραγματοποίηση μιας επιθυμίας ή ανάγκης, η οποία προκύπτει από κάποια έλλειψη της φυσικής μας υπόστασης (De Botton & Armstrong, 2014:5). Ακολούθως, προκειμένου το παραπάνω να γίνει κατανοητό, οι De Botton & Armstrong, χρησιμοποιούν δύο παραδείγματα, αυτό του μαχαιριού και του μπουκαλιού, τα οποία, ως χρηστικά αντικείμενα/εργαλεία, καλύπτουν την ανάγκη και ταυτόχρονα την ανικανότητά μας να κόβουμε ή να μεταφέρουμε νερό. Και καταλήγουν στο συμπέρασμα πως έτσι ακριβώς και μέσω της τέχνης έχουμε τη δυνατότητα να καλύψουμε μια ανάγκη την οποία δυσκολευόμαστε να πραγματοποιήσουμε με το μυαλό και τα συναισθήματά μας και, προφανώς, κάποια ανικανότητα ή, έστω αδυναμία μας, να εκφραζόμαστε. Το ζητούμενο είναι όμως, λένε, να ανακαλύψουμε ποια ακριβώς ανάγκη ή ποια ψυχολογική αδυναμία θέλουμε να «θεραπεύσουμε» με εργαλείο την τέχνη (De Botton & Armstrong, 2014:5).

Σύμφωνα με τους ίδιους μελετητές (De Botton & Armstrong, 2014:8-65), έχουν εντοπιστεί επτά κύριες αδυναμίες ή ανάγκες οι οποίες αποτελούν και στόχο της εικαστικής θεραπείας και άρα αποτελούν και τις επτά βασικές χρήσεις της τέχνης. Συγκεκριμένα, η τέχνη:

1. Επανορθώνει την ασθενή μνήμη: Μια που το ανθρώπινο μυαλό αποδεδειγμένα παρουσιάζει την προβληματική τάση να χάνει σημαντικές πληροφορίες, πραγματολογικές όσο και αισθητηριακές, η τέχνη αποτελεί μέσο διάσωσης εμπειριών, πολλές από τις οποίες είναι βραχύβιες και απαιτούν βοήθεια για να τις διατηρήσουμε.
2. Προμηθεύει ελπίδα: Πολλές φορές η οπτική των ανθρώπων δεν είναι ιδιαίτερα αισιόδοξη και συναισθηματική. Αντίθετα, συχνά οι άνθρωποι υποφέρουν από θλίψη. Αντιλαμβάνονται τις αδικίες που συμβαίνουν στη ζωή και αισθάνονται ανήμποροι ή ανίκανοι να αντιμετωπίσουν το γεγονός αυτό. Επομένως, η τέχνη δίνει την ευκαιρία να έρθουμε σε επαφή με ένα απελευθερωμένο από έγνοιες κομμάτι του εαυτού μας. Αυτό το ξέγνοιαστο κομμάτι μέσα μας μας βοηθά με τη σειρά του να αντιμετωπίσουμε τις αναπόφευκτες δυσκολίες της ζωής.
3. Αποτελεί πηγή αξιοπρεπούς θλίψης: Ένα από τα αναπάντεχα σημαντικά πράγματα που μπορεί να μας διδάξει η τέχνη είναι πώς να υποφέρουμε εποικοδομητικά. Η θλίψη πολλές φορές επιδεινώνεται ή γιγαντώνεται, όταν νιώθουμε πως την υπομένουμε μόνοι μας. Η τέχνη, όμως –εφόσον, μάλιστα, κάποια έργα τέχνης μάς εμπλέκουν με τη θλίψη του καλλιτέχνη–, καταφέρνει να δώσει κοινωνική έκφραση στα ανθρώπινα προβλήματα και δεινά. Μας βοηθάει να αναγνωρίσουμε τις δυσκολίες μας ως αναπόσπαστο κομμάτι μιας ποιοτικής ύπαρξης.
4. Είναι παράγοντας εξισορρόπησης: Ελάχιστοι άνθρωποι είναι απολύτως ισορροπημένοι συναισθηματικά. Άλλοι είναι υπερβολικά εύθυμοι, άλλοι υπερβολικά σοβαροί, κάποιοι υπερβολικά εύπιστοι, ενώ άλλοι υπερβολικά καχύποπτοι. Η τέχνη μπορεί να μας φέρει σε επαφή με «συμπυκνωμένες» δόσεις των χαρακτηριστικών που μας λείπουν, αποκαθιστώντας την ισορροπία του απορρυθμισμένου εσωτερικού μας κόσμου. Κάθε έργο τέχνης αποπνέει μία συγκεκριμένη ψυχολογική και ηθική αίσθηση. Κάποιοι έλκονται, για παράδειγμα, από την Αναγέννηση, ενώ κάποιοι άλλοι από τον μινιμαλισμό. Οι προτιμήσεις μας εξαρτώνται από το μέρος του συναισθηματικού μας κόσμου που χρειάζεται περισσότερη φροντίδα. Χαρακτηρίζουμε όμορφο ένα έργο, όταν μας παρέχει τις αρετές που στερούμαστε, και απορρίπτουμε ως άσχημο εκείνο που μας κάνει να νιώθουμε πιο έντονα συναισθήματα από τα οποία ήδη, έστω και ασυνείδητα, κατακλυζόμαστε. Η τέχνη με αυτόν τον τρόπο μας οδηγεί προς την εσωτερική ολοκλήρωση και, συν τοις άλλοις, μας ωθεί προς την ηθική.

5. Αποτελεί οδηγό αυτογνωσίας: Πολύ συχνά νιώθουμε αλλόκοτα και ανάμεικτα συναισθήματα που δεν μπορούμε να ορίσουμε. Επίσης, έχουμε δυσερμήνευτες ασαφείς σκέψεις και εναλλαγές στη διάθεσή μας. Ένα έργο τέχνης είναι δυνατό να εκφράζει κάτι που έχουμε νιώσει και εμείς οι ίδιοι, αλλά που δεν καταφέραμε να κατανοήσουμε ξεκάθαρα. Η τέχνη, λοιπόν, μπορεί να οπτικοποιεί ένα γνώριμο συναίσθημα και να μας ωθεί σε περαιτέρω ενδοσκόπηση, να μας βοηθά στην ανακάλυψη της προσωπικής μας συναισθηματικής κατάστασης ή και του ίδιου του εαυτού μας.

6. Αποτελεί οδηγό για την εξέλιξη των βιωμάτων: Δεδομένου του ότι καταφέρνουμε να εξελιχθούμε μόνο όταν βρίσκουμε σημεία σύνδεσης με το μη οικείο, η τέχνη, παρουσιάζοντάς μας συχνά μη οικεία θέματα, μας δίνει την ευκαιρία να ανακαλύψουμε νέες πτυχές του εαυτού μας. Μπορεί στην αρχή να μας φαίνεται ξένη, είναι, όμως, στην πραγματικότητα πολύτιμη, επειδή μας παρουσιάζει συχνά ιδέες και συμπεριφορές που, αν και δεν μας είναι οικείες, μας είναι απαραίτητες ώστε να αποδεχτούμε την πλήρη εμπλοκή με την ανθρώπινη φύση μας. Μπορεί, για παράδειγμα, παρουσιάζοντας ένα θέμα θρησκευτικής φύσεως, να μας επιτρέψει να ανακαλύψουμε μια θρησκευτική παρόρμηση του εαυτού μας. Η τέχνη, δηλαδή, μπορεί να παρακινήσει τον άνθρωπο να διευρύνει τους ορίζοντές του και άρα να εξελιχθεί.

7. Είναι εργαλείο επανευαισθητοποίησης-επαναξιολόγησης: Ένα από τα κύρια ελαττώματα του ανθρώπου, και ταυτόχρονα μία βασική αιτία της ανθρώπινης δυστυχίας, είναι η δυσκολία του να αντιληφθεί τι βρίσκεται διαρκώς γύρω του. Συχνά υποφέρουμε, επειδή χάνουμε από το οπτικό μας πεδίο την αξία όσων έχουμε, και επιθυμούμε εκείνα που δεν έχουμε. Η τέχνη είναι μια πηγή που μπορεί να μας βοηθήσει να αξιολογήσουμε όσα είναι πολύτιμα στη ζωή μας και να επαναπροσδιορίσουμε τι αγαπάμε και τι επιθυμούμε βαθιά μέσα μας. Για παράδειγμα, μέσα από ένα θέμα που απεικονίζει μια απλή καθημερινή στιγμή, ο θεατής μπορεί να αναγνωρίσει την αξία μιας ταπεινής στιγμής και να εστιάσει περισσότερο την προσοχή του στις απλές στιγμές της καθημερινότητας, αφού η τέχνη διαθέτει τη δύναμη να τιμήσει την απροσδιόριστη αλλά υπαρκτή αξία της καθημερινότητας.

Συμπληρωματικά, σύμφωνα με άρθρο της γιατρού εναλλακτικής ιατρικής Paula Anne Ford-Martin στο αυστραλιανό ινστιτούτο «Expressive Therapies»³, με τον όρο art therapy προσδιορίζεται η θεραπευτική χρήση της τέχνης, στο πλαίσιο της σύγχρονης αντίληψης περί γιατρειάς, ιδιαίτερα στον τομέα της ψυχικής υγείας. Η διεργασία αυτή στόχο έχει, να ωθήσει το άτομο να εκφραστεί και στη συνέχεια να επεξηγήσει τις επιθυμίες, τα συναισθήματα και τις αντιλήψεις του μέσα από τη δημιουργία και την ανάλυση αισθητών, οπτικών συμβόλων και έργων. Κατά τη Ford-Martin, η καλλιτεχνική θεραπεία παρέχει στον πελάτη-καλλιτέχνη τη δυνατότητα κριτικής των συναισθημάτων του και των σκέψεών του και τα βασικά οφέλη της διαδικασίας καλλιτεχνικής θεραπείας συνίστανται κυρίως στα εξής:

1. Αυτοανακάλυψη: Στην πιο επιτυχημένη της εφαρμογή, η καλλιτεχνική θεραπεία πυροδοτεί μια συναισθηματική κάθαρση.
2. Προσωπική εκπλήρωση: Η δημιουργία μιας απτής ανταμοιβής μπορεί να χτίσει εμπιστοσύνη και να καλλιεργήσει συναισθήματα αυτοεκτίμησης. Η προσωπική ολοκλήρωση προέρχεται τόσο από τα δημιουργικά, όσο και από τα αναλυτικά στοιχεία της καλλιτεχνικής διαδικασίας.
3. Ενδυνάμωση: Η καλλιτεχνική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να εκφράσουν οπτικά τα συναισθήματα και τους φόβους που δεν μπορούν να εκφράσουν με συμβατικά μέσα και να τους δώσει κάποια αίσθηση ελέγχου επί αυτών των συναισθημάτων.
4. Χαλάρωση και ανακούφιση από το άγχος: [...] Όταν χρησιμοποιείται μόνη της ή σε συνδυασμό με άλλες τεχνικές χαλάρωσης, όπως καθοδηγούμενες εικόνες, η καλλιτεχνική θεραπεία μπορεί να ανακουφίσει αποτελεσματικά το άγχος.
5. Ανακούφιση συμπτωμάτων και φυσική αποκατάσταση: Η καλλιτεχνική θεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τον πόνο και να προωθήσει τη φυσιολογική επούλωση, όταν οι ασθενείς εντοπίζουν συναισθήματα θυμού, δυσαρέσκειας και άλλων συναισθηματικών στρες και εργάζονται μέσω της τέχνης πάνω σε αυτά.

3. <http://www.expressivetherapies.com.au/scripts/openextra.asp?extra=47>

Η Art Therapy (στα ελληνικά συναντάται με τους όρους: θεραπεία της τέχνης, καλλιτεχνική θεραπεία, εκφραστική τέχνη ή ψυχολογία της τέχνης⁴), ενθαρρύνει την αυτοανακάλυψη και τη συναισθηματική ανάπτυξη. Είναι μια διαδικασία δύο μερών, που περιλαμβάνει τόσο τη δημιουργία της τέχνης, όσο και την ανακάλυψη της σημασίας της. Βασισμένο στις θεωρίες του Φρόιντ και του Γιουνγκ για το υποσυνείδητο και το ασυνείδητο, η καλλιτεχνική θεραπεία βασίζεται στην υπόθεση ότι τα οπτικά σύμβολα και οι εικόνες είναι η πιο προσιτή και φυσική μορφή επικοινωνίας συναφής με την ανθρώπινη εμπειρία. Οι ασθενείς ενθαρρύνονται να οπτικοποιήσουν και, στη συνέχεια, να δημιουργήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα για τα οποία δεν μπορούν να μιλήσουν. Στη συνέχεια, το έργο τέχνης που προκύπτει εξετάζεται και το νόημά του ερμηνεύεται από τον ασθενή.

Όπως κατέδειξαν οι Μαλλιαρού & Σαράφης (2010), η τέχνη συνδέεται με τη θεραπεία μέσα από μια διττή σχέση, τη σχέση «τέχνη ως θεραπεία» και «τέχνη στη θεραπεία». Η ίδια η τέχνη ως θεραπεία έχει τέτοιες ιδιότητες, δεδομένου ότι η δημιουργικότητα συμβάλλει κατά πολύ στην ανάπτυξη της προσωπικότητας. Από την άλλη, η συνεισφορά της τέχνης στη θεραπευτική αγωγή έγκειται στην αβίαστη και αυθόρμητη έκφραση του ατόμου μέσα από συμβολιστικές προσεγγίσεις. Ως θεραπεία στοχεύει στη διερεύνηση του εσωτερικού κόσμου του ατόμου, στη βελτίωση των διαπροσωπικών του σχέσεων, στην ικανότητα διαχείρισης προβλημάτων, στην κοινωνικοποίηση και στην ανάπτυξη προσωπικών δεξιοτήτων. Η όλη διαδικασία εκτυλίσσεται σε μία επαναλαμβανόμενη κυκλική τροχιά, όπου η τέχνη απεικονίζει την ψυχική κατάσταση του ατόμου και, στη συνέχεια, το προϊόν της τέχνης, επιστρέφει κατ' αντανάκλαση ασκώντας επίδραση σ' αυτόν που το δημιούργησε. Καθώς το παραγόμενο έργο θεωρείται αναπαράσταση του πραγματικού κόσμου, το άτομο ως δημιουργός προβάλλει σε αυτό κομμάτια του εαυτού του. Έρχονται, επομένως, στην επιφάνεια βαθύτερες πτυχές του εαυτού, οι οποίες και συμβάλλουν στην ολοκλήρωσή του (Μαλλιαρού & Σαράφης, 2010:13).

Ακολούθως, σύμφωνα με την Αντωνοπούλου (2013), οι θεραπευτικές τέχνες, παρά το ότι έχουν αρκετές διαφοροποιήσεις μεταξύ τους –κυρίως, ως προς το μέσο έκφρασης και τις τεχνικές–, διέπονται και από κάποια κοινά βασικά γνωρίσματα, όπως:

4. Ο όρος απαντάται στο συλλογικό έργο *Ψυχολογία της τέχνης, Τόμος Α'* (2009). Αθήνα: Εκδόσεις Πεδίο.

1. Τη δημιουργικότητα και τη δημιουργική διαδικασία, που αναφέρονται σε μία σύνθετη ψυχική λειτουργία, στο πλαίσιο της οποίας, μέσα από αλληπάλληλες εσωτερικές διεργασίες, μία κυρίαρχη ιδέα υλοποιείται σε ένα καινοφανές δημιουργικό προϊόν, πρόσφορο να ικανοποιήσει μία συγκεκριμένη ανάγκη.
2. Την προβολή, κατά την οποία σε ένα άτομο γίνεται αναπαράσταση κάποιων πλευρών του εαυτού του επάνω σε άλλους ανθρώπους ή αντικείμενα. Συνήθως, αυτή η διεργασία είναι ασυνείδητη, συμβαίνει σε καθημερινή βάση και αφορά στον τρόπο με τον οποίο σχετιζόμαστε με τους άλλους, αλλά και με την πραγματικότητα γύρω μας. Η προβολή λειτουργεί ως μηχανισμός άμυνας, μέσα από τον οποίο το άτομο προβάλλει/διοχετεύει σε άλλα άτομα –ή ακόμη και σε αντικείμενα– τα συναισθήματα ή τις καταστάσεις που δυσκολεύεται ή αποφεύγει να διαχειριστεί. Όταν αυτό το δυσπρόσιτο υλικό τοποθετηθεί έξω από το άτομο, διαμέσου της συμβολικής αναπαράστασης, διαμορφώνεται μια καινούργια σχέση τόσο με την πραγματικότητα, όσο και με τον εαυτό του.
3. Το συγκεκριμένο δημιουργικό έργο και το δημιουργικό κείμενο ως παραγόμενο προϊόν παρεμβάλλεται ως τρίτο στοιχείο στη θεραπευτική σχέση, με αποτέλεσμα να μεταβάλλει τη δυναμική του θεραπευτικού χώρου και να επιδρά τόσο στον γράφοντα όσο και στον θεραπευτή του.
4. Το σύμβολο και τη μεταφορά. Το άτομο που έχει βιώσει ψυχοφθόρες καταστάσεις συχνά αδυνατεί να διαχειριστεί και να εκφράσει τα δυσάρεστα συναισθήματα μέσα από έναν λόγο που συντάσσεται με τους συμβατικούς κανόνες της γλώσσας, ενώ η χρήση της μεταφοράς και του συμβόλου τού επιτρέπει να αναπαραστήσει συμβολικά ένα πρόβλημα ή μια δυσκολία και να ανοίξει δίοδο σε δυσπρόσιτο εσωτερικό υλικό, καθώς το άτομο, ταυτόχρονα, καταφέρνει να αποστασιοποιηθεί από αυτό (το υλικό), προκειμένου να νιώσει ασφάλεια, να το διερευνήσει σε βάθος και να το μετασχηματίσει στη βάση μιας νέας προοπτικής.
5. Το παιχνίδι, τον παιγνιώδη χαρακτήρα. Σύμφωνα με τη θεωρία του ψυχαναλυτή Winnicott (1971, όπ. αναφ. στο Αντωνοπούλου, 2013:7-12), το παιχνίδι δημιουργεί μια νέα πραγματικότητα, έναν «χώρο παιχνιδιού», όπου μπορεί να αναδυθούν στην επιφάνεια πτυχές του εαυτού, οι οποίες δεν είναι εύκολο να αποκαλυφθούν μέσα στην καθημερινότητα.
6. Την ενεργητική και προστατευμένη εμπλοκή. Με τις θεραπευτικές τέχνες το άτομο εμπλέκεται ενεργά, καθώς αναλαμβάνει δημιουργική δράση και ταυτόχρονα, πιο

προστατευμένα απ' ό,τι στις κλασικές θεραπευτικές τεχνικές (Αντωνοπούλου, 2013:7-12).

Επιπρόσθετα, όπως κατέδειξε η Malchiodi (2009), οι εκφραστικές-δημιουργικές θεραπείες αξιοποιούν τις ενδογενείς θεραπευτικές ιδιότητες της δημιουργικής διαδικασίας, της τέχνης και της καλλιτεχνικής έκφρασης, για να επιφέρουν προσωπική ανάπτυξη και αλλαγή. Στις εκφραστικές, δημιουργικές θεραπείες συμπεριλαμβάνονται επίσης η δραματοθεραπεία, η χοροθεραπεία, η μουσικοθεραπεία, η παιγνιοθεραπεία, η εικαστική θεραπεία, η θεραπευτική αφήγηση, η θεραπεία με παιχνίδι στην άμμο (sand play) και το συνθετικό μοντέλο θεραπείας μέσω της τέχνης. Για κάθε μία από αυτές τις θεραπευτικές προσεγγίσεις το βασικό μέσο έκφρασης –που λειτουργεί ως μοχλός– είναι, αντίστοιχα, το δράμα, ο χορός ή η κίνηση, η μουσική, το παιχνίδι, η ζωγραφική, η αφηγημένη ιστορία και η δημιουργία επινοημένων κόσμων στη σκάφη άμμου. Οι θεραπευτικοί στόχοι αφορούν στην πρόληψη, στη βελτίωση και στην αποκατάσταση της ψυχικής υγείας του ατόμου, (Malchiodi, 2009:2-3).

3.2. Εικαστική Θεραπεία

Πρόκειται για μια αναγνωρισμένη σε αρκετές χώρες μορφή ψυχοθεραπείας. Αναγνωρίζοντας την αξία πρωτίστως της ίδιας της δημιουργίας, κατά τη θεραπευτική αυτή διαδικασία δίνονται απλές ασκήσεις σχεδίου, ζωγραφικής και κολάζ, καθώς και βήμα προς βήμα οδηγίες, ώστε το άτομο να εκφραστεί αυθεντικά και, στη συνέχεια, να επιχειρήσει μια ερμηνεία του έργου του. Οι εφαρμογές Εικαστικής Θεραπείας αποδεικνύουν τόσο τη δύναμη που έχει η τέχνη να θεραπεύει, όσο και τον ζωτικό ρόλο που μπορεί να παίξει στην υγεία και την ολοκλήρωση του ατόμου. Η ίδια η διαδικασία της δημιουργίας ενός έργου τέχνης μπορεί να καταπραΰνει πραγματικά το συναισθηματικό στρες και το άγχος δημιουργώντας μια φυσιολογική συνθήκη χαλάρωσης και αλλάζοντας τη διάθεση του ατόμου. Οι επαναληπτικές ανακουφιστικές ιδιότητες του σχεδίου, της ζωγραφικής, της πηλοπλαστικής μπορούν να συμβάλουν στη μείωση του καρδιακού ρυθμού, του ρυθμού αναπνοής και του στρες (Malchiodi, 2009).

Η συγκεκριμένη μορφή καλλιτεχνικής θεραπείας είναι μορφή ψυχοθεραπείας που χρησιμοποιεί τη δημιουργική έκφραση ως μέσο επικοινωνίας του θεραπευμένου με τον εαυτό του και με τον θεραπευτή, και ως μέσο επίλυσης των ζητημάτων που

των απασχολούν (π.χ. πένθος, κατάθλιψη, διάφορες φοβίες, όπως αγοραφοβία κ.τ.λ.). Ο θεραπευόμενος καλείται να εικονοποιήσει τα θέματα που «φέρνει» κάθε φορά στη θεραπεία του και, με την παρουσία και βοήθεια του θεραπευτή, να κατανοήσει τους συμβολισμούς, τα ασυνείδητα στοιχεία που προβάλλει η εικόνα και τη σημασία τους για τον ίδιο, και σιγά σιγά μέσω της αναγνώρισής τους και της ερμηνείας τους, να οδηγηθεί προς την επούλωση και τη αλλαγή.

Κατά τον Τσέργα (Τσέργας, 2014:64), η Εικαστική Θεραπεία βοηθά στην επεξεργασία και στη διαχείριση των συναισθημάτων, αλλά και στην αντιμετώπιση των σκέψεων και συγκρούσεων που συνδέονται με τις ψυχικές ασθένειες. Ως εκ τούτου, η εφαρμογή της Εικαστικής Θεραπείας αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια των ειδικών όπως οι ψυχολόγοι, οι ψυχίατροι, οι εκπαιδευτικοί κ.ά.. Επιπλέον, πάλι κατά τον Τσέργα, η Εικαστική Θεραπεία συμβάλλει στη βελτίωση της λειτουργίας της μνήμης, της προσοχής και των οπτικών αντιληπτικών λειτουργιών, όπως δείχνουν μελέτες σε άτομα που έχουν υποστεί εγκεφαλική βλάβη.

Σύμφωνα με απόσπασμα από την συνέντευξη της εικαστικής θεραπεύτριας Χρυστάλας Καμένου στο HealthNews⁵, η εφαρμογή Art Therapy μέσω της Εικαστικής θεραπείας ενδείκνυται για τους εξής λόγους:

- α) Όταν οι λέξεις δεν είναι αρκετές για να εκφράσει κανείς το πώς νιώθει, η συγκεκριμένη μορφή θεραπείας μπορεί να λειτουργήσει ως κατάλληλη μορφή ψυχολογικής στήριξης.
- β) Η γλώσσα της τέχνης προσφέρει τη δυνατότητα να εκφράσει κανείς σκέψεις και συναισθήματα χωρίς λόγια, να αποστασιοποιηθεί από αυτά και να βρει τρόπους να τα διαχειριστεί και να τα αντιμετωπίσει.
- γ) Είναι μη απειλητική μορφή θεραπείας: στην Εικαστική Θεραπεία, η τέχνη δεν αποτελεί ένα απλό διαγνωστικό εργαλείο, αλλά γίνεται το μέσο μέσα από το οποίο ο θεραπευόμενος επικοινωνεί, επιλύει συγκρούσεις και διαχειρίζεται δύσκολα συναισθήματα.
- δ) Μέσα από τη δημιουργική διαδικασία το άτομο μπορεί να αναπτύξει τις διαπροσωπικές του σχέσεις, τις κοινωνικές του δεξιότητες, να αναπτύξει τη θετικότητα του και να βελτιώσει την αυτοεικόνα του.

5. <https://psychopedia.gr/simasia-tis-dimiourgikotitas-stin-ikastiki-therapia-art-therapy/>

Ο Μπόρχες στο βιβλίο του *Ο Δημιουργός*, γράφει:

«Κάποιος άνθρωπος βάζει σκοπό της ζωής του να ζωγραφίσει τον κόσμο. Χρόνια ολόκληρα γεμίζει μια επιφάνεια με επαρχίες, βασιλεια, βουνά, κόλπους καράβια, νησιά, ψάρια, σπίτια, εργαλεία, άστρα, άλογα και ανθρώπους. Λίγο πριν πεθάνει ανακαλύπτει ότι αυτός ο υπομονετικός λαβύρινθος των γραμμών σχηματίζει την αυτοπροσωπογραφία του».

Καταληκτικά, η δημιουργική διεργασία/παρέμβαση της Εικαστικής Θεραπείας επιτρέπει στα άτομα που υποφέρουν από ψυχογενείς διαταραχές να εκφράσουν τα συναισθήματα τους με έναν εξωλεκτικό –και ίσως πιο εύκολο– τρόπο αλλά ταυτόχρονα να προβούν σε μια αυτοεξερεύνηση και, εντέλει, σε αυτογνωσία.

3.3. Μουσικοθεραπεία

Ο Bruscia (Bruscia, 1989, όπ. αναφ. στο Κωνσταντινίδου, 2011:6) ορίζει τη μουσικοθεραπεία ως τη συστηματική διαδικασία παρέμβασης, όπου ο θεραπευτής βοηθά τον πελάτη στην επίτευξη υγείας, χρησιμοποιώντας μουσικές εμπειρίες και τις σχέσεις που αναπτύσσονται μέσω αυτών, ως δυνάμεις της αλλαγής.

Σύμφωνα με τη μουσικοθεραπεύτρια Δρ. Σάννυ Λεβή⁶, η Μουσικοθεραπεία είναι μία ειδική μέθοδος που αξιοποιεί τη μουσική όχι για ψυχαγωγία ή για μουσική εκπαίδευση, αλλά με καθαρά θεραπευτικό χαρακτήρα. Ο μουσικοθεραπευτής δεν διδάσκει μουσική και αφήνει τον θεραπευόμενο ελεύθερο να παίζει μουσική με όποιον τρόπο επιθυμεί. Η Μουσικοθεραπεία εφαρμόζεται, παράλληλα με τις κλασικές θεραπείες, σε νοσοκομεία παιδών και ενηλίκων, σε σχολεία για άτομα με ειδικές ανάγκες και αναπτυξιακές διαταραχές, σε κέντρα ημέρας για ενήλικες με συναισθηματικές δυσκολίες και ψυχικές ασθένειες, σε ψυχιατρεία και ιδιωτικά θεραπευτικά κέντρα.

6. Η Δρ. Σάννυ Λεβή είναι μουσικοθεραπεύτρια, Dip M.Th. (University of Surrey Roehampton) SRMT, DipGSM (Guildhall School of Music and Drama), υπεύθυνη Τμήματος Μουσικοθεραπείας «Παιδών Μητέρα».

Ο μουσικοθεραπευτής είναι μέλος της διεπιστημονικής ομάδας στους χώρους όπου εργάζεται (Procter, 2001, όπ. αναφ. στο Φρουδάκη⁷, 2003:54). Μέσα από τη συνεργασία της ομάδας επιτυγχάνεται μια ολιστική αντιμετώπιση των προβλημάτων του ασθενή, ενώ παράλληλα διαμορφώνονται κοινοί στόχοι και υπάρχει πλευρική αξιολόγηση της θεραπευτικής πορείας. Οι συνεδρίες, ομαδικές ή ατομικές, γίνονται μία φορά την εβδομάδα, διαρκούν 30-50 λεπτά, ηχογραφούνται από τον μουσικοθεραπευτή, ώστε να μπορέσει να προβεί σε αξιολόγησή τους και θεωρούνται απόρρητο υλικό όπως οι ιατρικοί φάκελοι (Φρουδάκη, 2003:54).

Κατά τη Φρουδάκη, η συγκεκριμένη πρακτική εντάσσεται στο γενικότερο πρόγραμμα των ιδρυμάτων στα οποία εφαρμόζεται, όπως, για παράδειγμα, ενός νοσοκομείου, με σκοπό τη στήριξη των συναισθηματικών-ψυχικών αναγκών των ασθενών, ως συμπληρωματική και όχι εναλλακτική θεραπευτική προσέγγιση, προσφέροντας δυνατότητες έκφρασης και επικοινωνίας σε μη λεκτικό επίπεδο (Φρουδάκη, 2003:55). Επίσης, διαφέρει από άλλες θεραπευτικές παρεμβάσεις, διότι δεν εστιάζει στην παθολογία του ασθενή, αλλά στο τι αυτός μπορεί να κάνει (Ansdell, 1990, όπ. αναφ. στο Φρουδάκη, 2003:55) και προσφέρει ένα αισθητικό αποτέλεσμα, χωρίς να είναι αυτός ο στόχος (Aigen, 1998, όπ. αναφ. στο Φρουδάκη, 2003:55).

Η μουσική χρησιμοποιείται στη Μουσικοθεραπεία ως μέσο επικοινωνίας, έκφρασης και δημιουργικότητας, προσφέροντας έναν εναλλακτικό τρόπο επικοινωνίας και έκφρασης είτε σε άτομα με περιορισμένες δυνατότητες λεκτικής επικοινωνίας είτε σε άτομα με άρτια ικανότητα επικοινωνίας μέσα από το λόγο, που, ωστόσο, αντιμετωπίζουν δυσκολία έκφρασης μέσα από αυτόν. Δηλαδή, η συγκεκριμένη θεραπεία μπορεί να προσφέρει εναλλακτικές διεξόδους έκφρασης. (Λεβή, 2011).

Η μεγάλη σημασία που απέκτησε η Μουσικοθεραπεία και στον ελλαδικό χώρο αποδεικνύεται από το γεγονός πως το Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Α.Π.Θ. παρέχει στους φοιτητές δύο μαθήματα Μουσικοθεραπείας και δύο σεμινάρια με επόπτευση από Έλληνες ή ξένους ειδικούς μουσικοθεραπευτές και πρακτική εξάσκηση εκατό

7. Η Μαρία Φρουδάκη είναι Μαθηματικός του ΕΚΠΑ, διπλωματούχος πιάνου, απόφοιτος του Nordoff-Robbins Music Therapy Centre από το City University του Λονδίνου κι από το 2006 ιδρύτρια του μη κερδοσκοπικού Μουσικοθεραπευτικού Κέντρου «Musicing» (www.musicing.gr): παροχή υπηρεσιών μουσικοθεραπείας σε παιδιά και ενήλικες, διενέργεια σεμιναρίων και κοινοτικών καλλιτεχνικών δράσεων.

ωρών ετησίως σε συνεργαζόμενους με το Τμήμα φορείς (Ψαλτοπούλου-Καμίνη, 2015:13).

Η μουσική, λέει η Λεβή (Λεβή, 2011), αποτελείται από ρυθμό, μελωδία, αρμονία, παλμό, ένταση κ.τ.λ., στοιχεία τα οποία σχετίζονται άμεσα με την ανθρώπινη οντότητα – φέρ' ειπείν, η ένταση, ο παλμός και ο ρυθμός βρίσκονται στους κτύπους της καρδιάς, στην αναπνοή, στις κινήσεις μας. Όταν γελάμε, κλαίμε, φωνάζουμε ή όταν τραγουδάμε, δημιουργούμε μελωδίες με ένταση, ρυθμό και συγκεκριμένη διάρκεια. Αναλογικά με τα παραπάνω, η μέθοδος της Μουσικοθεραπείας αφορμάται από το αξίωμα ότι η ανταπόκριση στη μουσική είναι εγγενώς ανθρώπινη ποιότητα που δεν αλλοιώνεται από πιθανές παθήσεις και δεν εξαρτάται από το αν κάποιος έχει μουσική παιδεία ή γνώσεις. Συνεπώς, καταλήγει η Λεβή, απευθύνεται σε μία μεγάλο ηλικιακό εύρος ατόμων –από παιδιά μέχρι ηλικιωμένους– καλύπτοντας ένα ευρύ φάσμα παθήσεων.

Η Λεβή (2008) σχετικά με τους επιδιωκόμενους θεραπευτικούς στόχους της Μουσικοθεραπείας λέει πως διαμορφώνονται σύμφωνα με τις ανάγκες κάθε ατόμου, με γνώμονα πρωτίστως θετικές αλλαγές στην συμπεριφορά του, με σκοπό τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με τη Λεβή (2008), η Μουσικοθεραπεία στοχεύει:

- Στην επικοινωνία.
- Στη δημιουργική έκφραση.
- Στην ανάπτυξη του λόγου, ενθαρρύνοντας το άτομο να χρησιμοποιεί τη φωνή του ως μέσο έκφρασης.
- Στη συναισθηματική στήριξη.
- Στην ανάπτυξη αυτοεκτίμησης και πρωτοβουλίας.
- Στην προώθηση της κοινωνικότητας, εφόσον ενισχύει τις δεξιότητες που χρειάζεται το άτομο για να αναπτύξει επικοινωνιακές ικανότητες ώστε να δημιουργεί διαπροσωπικές σχέσεις.
- Στην καλλιέργεια ενός θεραπευτικού πλαισίου μέσα στο οποίο το άτομο θα μπορέσει να βιώσει και να εκφράσει ποικίλα συναισθήματα, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα μεγαλύτερη συναίσθηση και κατανόηση των συναισθημάτων του [Συνεπώς αυτογνωσία].

- Στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής του ατόμου με τις εμπειρίες που αποκομίζει κατά τη διάρκεια της θεραπείας, στην οποία μαθαίνει να μοιράζεται, να εκφράζεται, να δίνει και να δέχεται.
- Στην όξυνση της προσοχής και στην καλλιέργεια της ικανότητας συγκέντρωσης και μνήμης.

Τέλος, κατά την Ψαλτοπούλου (Ψαλτοπούλου, 2008:44), βασική προϋπόθεση, ώστε να είναι μακροπρόθεσμα αποτελεσματική η μουσικοθεραπευτική παρέμβαση, είναι η δημιουργία μουσικοθεραπευτικής σχέσης του θεραπευόμενου αποκλειστικά με έναν εξειδικευμένο μουσικοθεραπευτή και σε συγκεκριμένο επιστημονικό πλαίσιο. Δηλαδή, είναι απαραίτητη η ολοκληρωμένη εκπαίδευση του μουσικοθεραπευτή, ώστε να είναι σε θέση να χρησιμοποιεί το ασυνείδητο υλικό που προκύπτει. Ειδικότερα, η εξειδικευμένη εκπαίδευση του θεραπευτή είναι απολύτως απαραίτητη, εφόσον η Μουσικοθεραπεία ασχολείται με την επίδραση της μουσικής στον εγκέφαλο και το σώμα, αλλά κυρίως βασίζεται στη διαπροσωπική σχέση δανειζόμενη τεχνικές και μεθόδους από την κλινική ψυχολογία.

3.4. Δραματοθεραπεία

Σύμφωνα με τον ορισμό του Κρασανάκη⁸ (Κρασανάκης, 2004:49), Δραματοθεραπεία, όπως υποδηλώνει και η ετυμολογία της λέξης, είναι η θεραπεία μέσω του δράματος, δηλαδή η συμμετοχή σε μια δραματική/θεατρική διαδικασία, με σκοπό τη θεραπεία. Είναι προφανές, δηλαδή, πως η Δραματοθεραπεία συνίσταται τη σύζευξη θεραπείας και (θεατρικού) δράματος, όπως αυτή επιτυγχάνεται μέσα από ρόλους που αναλαμβάνουμε στην καθημερινότητά μας και οποίοι απαρτίζουν την ταυτότητά μας και καθορίζουν τη συμπεριφορά και την κοινωνική μας στάση (Σ. Κρασανάκης, 2004:50).

Κατά τον Κρασανάκη (Κρασανάκης, 2004:54), η σχέση ανάμεσα στη δραματική έκφραση και τη θεραπευτική διαδικασία ήταν αποδεκτή και αναγνωρίσιμη ήδη από την αρχαιότητα. Αυτό αποδεικνύεται από το γεγονός πως δίπλα από το αρχαίο θέατρο της Επιδαύρου υπήρχε θεραπευτήριο και συχνά οι δύο χώροι λειτουργούσαν συμπληρωματικά ο ένας στον άλλο, μια που κάποιες φορές οι ασθενείς συμμετείχαν στον χορό της τραγωδίας. Συνεπώς, η απελευθέρωση

8. Ο Στέλιος Κρασανάκης είναι ψυχίατρος, Δραματοθεραπευτής και Επιστημονικός Υπεύθυνος του Κέντρου Ψυχοθεραπείας μέσω Δράματος «ΑΙΩΝ».

καταπιεσμένων παθών μέσω της συμμετοχής σε ένα θεατρικό δρώμενο ήταν μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας.

Ο Αριστοτέλης συμπυκνώνει αυτή την απελευθέρωση της έντασης των θεατών στον ακροτελεύτιο όρο «κάθαρση», με τον οποίο ολοκληρώνει τον ορισμό του για την τραγωδία. Κατά τον Μαρκαντωνάτο (2013), η βασική έννοια του όρου *κάθαρση* είναι αποβολή των βλαβερών στοιχείων του οργανισμού, δηλαδή καθαρισμός, εξαγνισμός. Σχετικά με το είδος του *καθαρισμού* ή *καθαισμού* που επιτυγχάνεται στις ψυχές των θεατών κατά την παρακολούθηση μιας τραγωδίας, ο Μαρκαντωνάτος παραθέτει κάποιες θεωρίες – οι οποίες θα μπορούσαν μέσω μιας πληρέστερης ερμηνείας του όρου να λειτουργήσουν ως βάση κατανόησης του τρόπου λειτουργίας της θεραπείας μέσω του δράματος, της Δραματοθεραπείας (sic).

Σύμφωνα με την ψυχοφυσιολογική ή ψυχοθεραπευτική θεωρία, που υποστηρίχτηκε από αρκετούς μελετητές (Bernays, House και Halliwell, όπ. αναφ. στο Μαρκαντωνάτος, 2013), κατά την παρακολούθηση της τραγωδίας, η ψυχή των θεατών, βιώνοντας μέσω του *έλεου* και του *φόβου* για τη μοίρα των ηρώων συγκλονιστικά συναισθήματα, καθαίρεται, δηλαδή «αποτοξινώνεται» από τα δικά του δυσάρεστα ή επώδυνα συναισθήματα από τα οποία τυχόν κατατρώχεται και ανακουφίζεται. Δηλαδή, η ψυχή συμπεριφέρεται όπως οποιαδήποτε άλλη φυσιολογική λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού, πράγμα που σημαίνει πως η τραγωδία επενεργεί ψυχοθεραπευτικά, αφού καθαρίζει σαν φάρμακο την ψυχή από τα πάθη, όπως ένα φάρμακο καθαρίζει το σώμα από τις τοξίνες (Μαρκαντωνάτος, 2013).

Κατά την ηθικοθρησκευτική και ηθικοπαιδαγωγική θεωρία (όπ. αναφ. στο Μαρκαντωνάτος, 2013), η τραγωδία με τον *έλεο* και τον *φόβο*, και με την ηθική και θρησκευτική ανάταση που προκαλεί στην ψυχή του θεατή, επιφέρει ηθικό καθαρισμό και ηθική ανύψωση προς το καθ' ομοίωσιν με το θείο, εκγυμνάζοντας παράλληλα το πνεύμα και αρτιώνοντας τον συναισθηματικό κόσμο του ατόμου/πολίτη.

Αν όλα τα παραπάνω επιτυγχάνονται στην ψυχή μέσω της παρακολούθησης της τραγωδίας, γίνεται κατανοητή η πρώιμη στην ιστορία της ανθρωπότητας σύνδεση ευρύτερα του δράματος με τη θεραπεία της ψυχής. Με την πάροδο του χρόνου, οι θεατρικές θεραπευτικές δραστηριότητες εξελίσσονται, εμπλουτίζονται, γίνονται συνθετότερες και εξαπλώνονται σε όλον τον κόσμο.

Συγκεκριμένα, ο Κρασανάκης (2004:54) αναφέρει πως «στο τέλος του 19ου αιώνα, η τραγωδία επηρεάζει τον νεαρό Φρόιντ στη σύλληψη της ψυχαναλυτικής θεωρίας, κατά την οποία η κάθαρση εξυπηρετεί την αυτογνωσία». Ακολούθως, ο Στανισλάβσκι, ο Εβρέινοφ, ο Αρτό με το «Θέατρο της Ωμότητας», πρωτοποριακά θεατρικά σχήμα, όπως το «Living theatre» στη δεκαετία του '50, το θέατρο του Γκροτόφσκι και του Μπαρμπά και, τέλος, ο Μπρέχτ, με το θέατρο της συνειδητοποίησης και την έννοια της αποστασιοποίησης –που βρίσκει ιδανική εφαρμογή στην ψυχοθεραπεία με την απόσταση από το πραγματικό γεγονός μέσω δράματος– (Κρασανάκης 2004:54), όλοι εξελίσσουν και μετασχηματίζουν την αρχαιοελληνική αντίληψη σύνδεσης θεάτρου και θεραπείας.

Στην ερώτηση «Με ποιον τρόπο η δραματοθεραπεία αγγίζει τον άνθρωπο και συμβάλλει στην θεραπευτική αλλαγή του»⁹, η δραματοθεραπεύτρια και πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Δραματοθεραπευτών-Παιγνιοθεραπευτών Αθηνά Παπαδοπούλου απαντά:

Κυρίαρχη πεποίθηση αποτελεί ότι ο κάθε άνθρωπος είναι μοναδικός και θεμελιώδης αρχή είναι ότι το εγγενές δυναμικό του, αν βρεθεί σε ένα ασφαλές περιβάλλον, μπορεί να κινητοποιήσει διεργασίες αυτό-ίασης και αλλαγής. [...] Συνήθως πίσω από ένα «ενήλικο» πρόβλημα κρύβεται ένα πληγωμένο παιδί. Ο Δραματοθεραπευτής, σε αυτό το εσωτερικό παιδί, απευθύνεται δίνοντάς του την ευκαιρία και το χώρο να πει στο «εδώ και τώρα» όσα δεν μπόρεσε στο «εκεί και τότε». Γι' αυτό άλλωστε η Δραματοθεραπεία έχει χαρακτηριστεί ως μία επανορθωτική εμπειρία.

Ως προς την εξέλιξη της Δραματοθεραπείας, σήμερα εφαρμόζεται σε νοσοκομεία, κέντρα ψυχικής υγείας, κέντρα απεξάρτησης, ειδικά σχολεία, σε χώρους εγκλεισμού, σε δομές επανένταξης και αποασυλοποίησης, καθώς και σε ιδιωτικά θεραπευτικά κέντρα. Παράλληλα, γίνονται έρευνες, άρθρα και ανακοινώσεις σε επιστημονικά περιοδικά και συνέδρια (Κρασανάκης 2004:56).

Σύμφωνα με τη Sue Jennings¹⁰ (1987), η Δραματοθεραπεία απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες θεραπευομένων και σε πολλά θεραπευτικά πλαίσια. Αυτό συμβαίνει γιατί λειτουργεί σε τρία επίπεδα: α) στο δημιουργικό-εκφραστικό, με στόχο την κινητοποίηση, την ανάπτυξη και την έκφραση της δημιουργικότητας και παραγωγής συγκεκριμένου καλλιτεχνικού αποτελέσματος, β) στο μαθησιακό, με έμφαση στην

9. Συνέντευξη 14/5/2018 στο [psychologynow.gr: https://www.psychologynow.gr/nea-psyxologias/synenteykseis/5132-synentefksi-gnorimia-me-ti-dramatotherapeia-kai-tin-paigniotherapeia.html](https://www.psychologynow.gr/nea-psyxologias/synenteykseis/5132-synentefksi-gnorimia-me-ti-dramatotherapeia-kai-tin-paigniotherapeia.html) (17/4/20121)

10. Η Sue Jennings έχει διατελέσει σύμβουλος Δραματοθεραπείας στη Μ. Βρετανία και στην Ελλάδα.

εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων και, τέλος, γ) στο ψυχοθεραπευτικό, για την αντιμετώπιση συγκεκριμένων ψυχολογικών καταστάσεων (Jennings, 1987).

Στην πράξη, αναφέρει ο Κρασανάκης (Κρασανάκης 2004:56), σε κάθε συνεδρία Δραματοθεραπείας ακολουθούνται συγκεκριμένες τεχνικές θεάτρου και υπάρχει ένα συγκεκριμένο πλάνο που λειτουργεί πάνω την ψυχοθεραπευτική σχέση και διέπεται από ψυχοθεραπευτικές αρχές: 1) γίνεται η έναρξη και τίθενται τα αιτήματα, 2) γίνεται ζέσταμα –σωματική διαδικασία–, για την προετοιμασία του σώματος και την όξυνση των αισθήσεων, 3) εφαρμόζονται ποικίλες θεατρικές τεχνικές με παρότρυνση του δραματοθεραπευτή, που αναδεικνύουν τη δημιουργική φαντασία των θεραπευόμενων, 4) συχνά, και μόνο αν οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα, ακολουθούν ερμηνείες –όπως μοίρασμα σκέψεων, συναισθημάτων και συσχετισμών που προέκυψαν κατά τη διαδικασία– και, τέλος, 5) κλείσιμο της ομάδας ή της συνεδρίας με ένα συγκεκριμένο τυπικό.

Συνεπώς, όπως πρεσβεύει η Αντωνοπούλου¹¹ (n.d), η Δραματοθεραπεία είναι μορφή θεραπευτικής παρέμβασης, η οποία αξιοποιεί τις ενδογενείς θεραπευτικές ιδιότητες της δραματικής έκφρασης και κατά την οποία οι θεραπευτικές πλευρές του δράματος διευκολύνουν την ψυχική εξέλιξη του ατόμου που δέχεται τη θεραπεία, ώστε να επιτευχθεί θεραπευτική αλλαγή και αυτό επιτυγχάνεται με τον εξής τρόπο: στο πλαίσιο της δραματοθεραπευτικής διαδικασίας, τα άτομα βγαίνουν από την πραγματικότητα και μεταβαίνουν σε μια νέα επινοημένη πραγματικότητα, τη δραματική. Σ' αυτή την κατασκευασμένη πραγματικότητα έχουν την ελευθερία να εξερευνήσουν δύσκολες καταστάσεις, να ανακαλύψουν νέες οπτικές και να πειραματιστούν με εναλλακτικές [ακόμη ίσως, και ξένες προς αυτά] συμπεριφορές, χωρίς τις συνέπειες της πραγματικής ζωής.

Δηλαδή, η Δραματοθεραπεία, με θεμέλιο τη δημιουργικότητα, χρησιμοποιεί (πέρα από –ή με εργαλεία– τα μέσα που αναφέρει ο Κρασανάκης) δραματικές φόρμες, δομές και διεργασίες, προκειμένου να βοηθήσει τους συμμετέχοντες εκφράσουν πιο αυθεντικά τις διάφορες πλευρές της προσωπικότητάς τους. Βασιζόμενη στη δύναμη της δραματικής μεταφοράς και εφαρμόζοντας ποικίλα μέσα και τεχνικές (δραματοποίηση ρόλου, μάσκα, αυτοσχεδιασμό, σενάρια, κίνηση κ.ά.), μπορεί επιφέρει θεραπευτικές αλλαγές, «βοηθώντας το άτομο να απελευθερώσει τις

11. Άννα Αντωνοπούλου είναι PhD, ECP, Διδάκτωρ Επιστημών Αγωγής, Κοινωνιολόγος και ECP-Ψυχοθεραπεύτρια /Δραματοθεραπεύτρια

δημιουργικές του ικανότητες και να γίνει ικανό να επιλέξει τους δικούς του ρόλους, να φτιάξει το δικό του σενάριο και να σκηνοθετήσει την ίδια του την ζωή» (Αντωνοπούλου, n.d.).

Καταληκτικά και σύμφωνα με τη δήλωση της Παπαδοπούλου στο άνωθεν παράθεμα, η δραματοθεραπευτική προσέγγιση λειτουργεί θεραπευτικά ή και λυτρωτικά *δραματοποιώντας* το «εδώ και τώρα» του θεραπευόμενου με την έννοια της αρχαιοελληνικής κάθαρσης, στοιχείο που την καθιστά αποτελεσματική, «τόσο ως προς την καλλιέργεια και την ανάπτυξη δεξιοτήτων, στην εκπαίδευση ή στην επανεκπαίδευση ομάδων πληθυσμού βάσει συγκεκριμένων στόχων, καθώς επίσης και στην κοινωνιοσυναισθηματική αγωγή» (Αντωνοπούλου, n.d.).

3.5. Χοροθεραπεία

Ο χορός, από τις αρχαιότερες μορφές θεραπευτικής πρακτικής και εμπειρίας της ανθρωπότητας, αποτελεί τη ρυθμική σχέση ήχου και κίνησης, σε συνδυασμό με τη συλλογική έκφραση των συναισθημάτων (Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη & Σμυρλή, 2004:13). Κατά την Τσιρογιάννη (2014:12), συνίσταται στη ρυθμική κίνηση του ανθρωπίνου σώματος και, όπως και κάθε άλλη τέχνη, χρησιμοποιείται ως μη λεκτική επικοινωνίας –γλώσσα του σώματος. Κατά τις Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη & Σμυρλή (2004:13), ο άνθρωπος χρησιμοποιεί ακόμη από τα προϊστορικά χρόνια τον χορό για τη δύναμη που έχει, πέρα από το να τον βοηθά να εκφράζεται, στο να τον οδηγεί στη μετουσίωση, δηλαδή λειτουργεί ως ασυνείδητος αμυντικός μηχανισμός. Επομένως, οι παραδοσιακές πρακτικές της Χοροθεραπείας χάνονται στα βάθη των αιώνων και είναι παγκόσμιες.

Η Χοροθεραπεία/κινητική θεραπεία, όπως ορίζεται από την American Dance Therapy Association, είναι η «ψυχοθεραπευτική τεχνική η οποία χρησιμοποιεί την κίνηση σαν μια δοκιμασία προώθησης της συναισθηματικής, νοητικής και φυσικής ολοκλήρωσης του ατόμου» (Τσιρογιάννη, 2014:27). Σύμφωνα με τις Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη & Σμυρλή (2004:14), Χοροθεραπεία είναι η ψυχοθεραπευτική χρήση της κίνησης και του χορού, μέσα από την οποία το άτομο συμμετέχει δημιουργικά σε μια διαδικασία που προωθεί την ολοκλήρωσή του και «βασίζεται στην αρχή ότι το σώμα καθρεφτίζει την ιστορία, την προσωπικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου». Επίσης, κατά τη Λάζαρη (2013), βασίζεται στη διαπίστωση ότι στην κίνηση υπάρχει λογική και συναίσθημα, καθώς και στην αρχή της ολότητας, σύμφωνα με την

οποία ψυχή, σώμα και πνεύμα είναι αλληλένδετα μεταξύ τους συνυπάρχοντας σε ένα ασφαλές υποστηρικτικό κοινωνικό πλαίσιο και συντελώντας στην υγιή και αρμονική συμπεριφορά του ατόμου (Staton – Jones, 1992, όπ. αναφ. στο Λάζαρη, 2013:29).

Οι γιατροί σήμερα συμφωνούν ότι οι ψυχικές αιτίες είναι υπεύθυνες για ένα σημαντικό ποσοστό παθολογικών φαινομένων. Αυτό συνεπάγεται ότι μια ψυχοθεραπεία θα μπορούσε να θεραπεύσει όχι μονάχα διανοητικές διαταραχές, αλλά και τις πολυάριθμες ψυχοσωματικές παθήσεις. Με άλλα λόγια, σε όποια αιτία κι αν οφείλεται το νοσηρό σύμπτωμα, σωματική ή ψυχική, μπορεί να εφαρμοστεί για τη θεραπεία του μια μέθοδος προορισμένη να συμφιλώσσει τα διάφορα επίπεδα σε μια αρμονική ολοκλήρωση. Μία τέτοια μέθοδος είναι και ο χορός. Ως θεραπευτικό μέσο ο χορός θεωρείται ότι χρησιμεύει ως «τέχνη για κάτι», στην προκειμένη περίπτωση για την πρόληψη και θεραπεία της διαταραχής της ισορροπίας που προκάλεσε το (νοσηρό) σύμπτωμα (Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη & Σμυρλή, 2004:14-15) και αξιοποιεί κινησιακές πρακτικές που στόχο έχουν να θεραπεύσουν όλα τα είδη προβλημάτων, σωματικών, ψυχικών και ψυχοσωματικών (Billmann, 1998, όπ. αναφ. στο Λαζάρη:30).

Η Χοροθεραπεία εμφανίζεται το 1940 και καθιερώνεται στη Βαλτιμόρη με την ίδρυση της Αμερικανικής Ένωσης Χοροθεραπευτών (Παναγιωτοπούλου & άλλοι, 2009:1). Σύμφωνα με τη Schmais (Schmais, 1985, όπ. αναφ. στο Παναγιωτοπούλου & άλλοι, 2009:1), από το '40 μέχρι σήμερα, η Χοροθεραπεία έχει δείξει τα θετικά αποτελέσματά της σε ποικίλες παθήσεις, όπως Parkinson, αυτισμό, καρκίνο κ.ά. Στον ελλαδικό χώρο, η Ένωση Χοροθεραπευτών Ελλάδος ιδρύεται το 1993.

Η χοροθεραπευτική προσέγγιση, λέει η Λάζαρη (2013:30), αποτελεί ισχυρό θεραπευτικό εργαλείο, επειδή κινητοποιεί το σώμα και μετατρέπει τη σκέψη σε πράξη. Είναι μια ψυχοθεραπευτική δραστηριότητα που επιτρέπει στον άνθρωπο να υπερβεί τον εαυτό του. Οι παραδοσιακές πρακτικές της Χοροθεραπείας είναι ενσωματωμένες σε όλο το φάσμα της κοινωνικής ζωής, στις συλλογικές γιορτές όπου το κοινωνικό σύνολο λειτουργεί επιβληθτικά τον πάσχοντα και συνεισφέρει στην πορεία του προς την ανάρρωση, δηλαδή η «θεραπευτική αγωγή» εγγράφεται στη συλλογική γιορτή. Με αυτή τη λογική, οι συνεδρίες Χοροθεραπείας προσομοιάζουν με την πρωτόγονη έκφραση, δηλαδή με πρωτόγονες τελετουργίες. Ως μορφές

τελετουργίας, διέπονται από μια σειρά «καθοδηγούμενων ομαδικών εμπειριών, οι οποίες οδηγούν στην θεραπευτική αλλαγή» (Παναγιωτοπούλου & άλλοι, 2009:4)

Κατά τις Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη και Σμυρλή (2004:15), «το θεραπευτικό έργο του χορού ως πρωτόγονης έκφρασης συνίσταται στο να καλέσει και να επαναπροσανατολίσει τους διάφορους μηχανισμούς που συμμετέχουν στην εξέλιξη του ανθρώπινου πλάσματος και στην οργάνωση του ψυχισμού του». Επομένως, ως θεραπευτικά εργαλεία αξιοποιούνται εξίσου: η βαρύνουσα σημασία της ομάδας, η δυναμικότητα του ρυθμού, ο ήχος μουσικών οργάνων (κυρίως κρουστών), η σχέση με το έδαφος, οι κινήσεις και η επανάληψή τους, η φωνή (ενίοτε), η δυαδικότητα, η εμπειρία της μετουσίωσης και η υπέρβαση του εγώ, το παιγνιώδες και η παραβίαση κανόνων, και η τελετουργική αναπαράσταση (Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη και Σμυρλή (2004:15).

Καταληκτικά, ο χορός παρέχει στον άνθρωπο μία μη λεκτική δυνατότητα έκφρασης, επικοινωνίας και εξωτερίκευσης αναγκών και η Χοροθεραπεία παρέχει στον άνθρωπο-χορευτή εναλλακτικούς δρόμους για την πραγματοποίηση των αλλαγών που έχει ανάγκη (Α. Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη, 2004:20).

3.6. Αφηγηματική Θεραπεία (ή Θεραπευτική Αφήγηση)

Στο Λεξικό λογοτεχνικών όρων και θεωρίας λογοτεχνίας του Cuddon (2010: 84) στο λήμμα *αφήγηση*, μεταξύ άλλων, διαβάζουμε:

[...] Χρησιμοποιούμε τον όρο αφήγηση προκειμένου να δηλώσουμε την επικοινωνιακή πράξη με την οποία παρουσιάζουμε –γραπτά ή προφορικά– ένα γεγονός ή μια ολόκληρη σειρά γεγονότων, είτε πραγματικών είτε μυθοπλαστικών. Αν δεχτούμε αυτή τη χρήση του όρου, τότε η αφήγηση δεν συνδέεται αποκλειστικά με τη λογοτεχνία, αλλά τη συναντάμε και σ' άλλες μορφές τέχνης ή ακόμα και στην καθημερινή μας ζωή.

Σύμφωνα με την Καραβία (2007), η αφήγηση έχει συγκεκριμένη δομή και χρονική διάρκεια (π.χ. αρχή, μέση και τέλος) και επηρεάζει ταυτόχρονα αφηγητή και ακροατή. Ταυτόχρονα, «δεν υπάρχει περιορισμός για το τι είναι λογικό ή μη-λογικό σε κάθε ιστορία, η επιλογή στο τι θα ειπωθεί έγκειται στον αφηγητή, αλλά μπορεί να τροποποιηθεί από τις ερωτήσεις και τις αντιδράσεις του ακροατή» (Greenhalgh & Hurwitz, 1998, όπ. αναφ. στο Καραβία, 2007).

Σύμφωνα με τον Κρασανάκη (2004), η αφηγηματική εκ νέου δημιουργία ή η αναπαραγωγή μιας ακουσμένης ιστορίας αποτελούν συνήθειες, που ο άνθρωπος είχε ανέκαθεν. Ο άνθρωπος με αυτό τον τρόπο, από τα πρώιμα ακόμη χρόνια, εκφράζει την ανάγκη του να γεφυρώσει το παρελθόν με το παρόν και παράλληλα να φέρει πιο κοντά το μέλλον εξευμενίζοντάς το, με το να προβάλλει πάνω του τη συσσωρευμένη εμπειρία (Κρασανάκης, 2004:70-71).

Οι Βγενοπούλου, Πρεζεράκος και Τζαβέλλα (2016:411) αναφέρουν πως η αφήγηση ιστοριών αποτελεί μια κατ' εξοχήν κοινωνική δραστηριότητα που εκκινείται από την ανάγκη του ατόμου για επικοινωνία, για δημιουργία, για βιωματική εμπειρία αλλά και για αφήγηση και διαμοιρασμό των ιστοριών. Σ' αυτή την περίπτωση, ο ακροατής αποτελεί τον μάρτυρα και επιβεβαιώνει την αρχιτεκτονική της σκέψης και την οργάνωση του ψυχικού χάους του αφηγητή. Με αυτόν τον τρόπο, η αφήγηση λειτουργεί ως πλαίσιο οργάνωσης των καθημερινών γεγονότων και αντιμετώπισης των απρόσμενων αλλαγών (Kirkpatrick, 2008, όπ, αναφ. στο Βγενοπούλου κ. ά., 2016:41).

Η Gersie (Gersie, 1997, όπ, αναφ. στο Κρασανάκης, 2004:67)), υποστήριξε ότι «η επιθυμία μας να αφηγηθούμε, η δυνατότητα να κρίνουμε τη στιγμή που θα το κάνουμε και η ικανότητα να μάθουμε από την αφήγηση αποτελούν τη βάση για την οργάνωση του ψυχισμού μας και μας βοηθάνε να αναπτυχθούμε και να γίνουμε τελικά αυτό που είμαστε, ο εαυτός μας, η προσωπικότητά μας».

Όπως αναφέρει ο ψυχολόγος John Harvey, «καθώς οι άνθρωποι μοιράζονται τις ιστορίες τους με τους άλλους, δίνουν όνομα και σχήμα στα νοήματα αυτής της μοναδικής εμπειρίας ζωής» (όπ. αναφ. στο Βγενοπούλου κ. ά., 2016:412). Δηλαδή, οι αφηγούμενες ιστορίες προσφέρουν έναν τρόπο τακτοποίησης και κατανόησης περιπεπλεγμένων γεγονότων, ενώ, παράλληλα, η ίδια η αφήγηση εμπεριέχει και το αίτημα για βοήθεια και απαντήσεις ή τουλάχιστον την ανάγκη να μοιραστεί ο πάσχων ερωτήματα που τον προβληματίζουν (Βγενοπούλου και άλλοι, 2016:412) και σε αυτό ακριβώς αξιοποιεί η Θεραπεία Αφήγησης ή Αφηγηματική Θεραπεία.

Κατά την ψυχολόγο και MSc Αφηγηματική ψυχοθεραπεύτρια Κασσάνδρα Πήτερσεν¹²,

12. Στο <https://kassandrapedersen.gr/narrative-therapy/what-is-it/>

Η Αφηγηματική Θεραπεία βασίζεται στην αντίληψη ότι οι άνθρωποι, καθώς αλληλεπιδρούν, πλάθουν ιστορίες για τη ζωή τους και κατασκευάζουν νοήματα μέσα από αυτές. Οι ιστορίες καθορίζουν την δημιουργία πεποιθήσεων για τον εαυτό, τη ζωή, τους άλλους, τα προβλήματα και έχουν αισθητά αποτελέσματα στον τρόπο που βιώνουμε τις σχέσεις μας και τον κόσμο. Οι αφηγήσεις αποτελούν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι δηλώνουν τον εαυτό τους, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο αναδιαμορφώνεται ο εαυτός.

Η Αφηγηματική Θεραπεία αποτελεί σχετικά νέα ψυχοθεραπευτική εφαρμογή. Δημιουργήθηκε από τους White και Epston (1990, όπ. αναφ. στο Παυλίδου, 2020:29) και το συστατικό στοιχείο είναι το σκεπτικό ότι οι άνθρωποι βγάζουν νόημα μέσα από τις προσωπικές τους ιστορίες ζωής. Κατά τους επινοητές του όρου, η κατασκευή και η ανακατασκευή των προσωπικών αφηγήσεων ενός ατόμου, στην προσπάθειά να δώσει νόημα στη ζωή του και να σχηματοποιήσει την ταυτότητά του, αποτελεί το αντικείμενο της Αφηγηματικής Θεραπείας και στηρίζεται στην ιδέα ότι η διαδικασία της επανάληψης, που η αφήγηση εμπεριέχει, αποτελεί μια διαδικασία δόμησης, οργάνωσης και νοηματοδότησης της προσωπικότητας μέσα από τη μνήμη (Παυλίδου, 2020:29).

Όπως κατέδειξε ο White (White, 2007), κατά τη Θεραπευτική Αφήγηση (ή Αφηγηματική Θεραπεία), οι ιστορίες αντιμετωπίζονται σαν μια σειρά γεγονότων που συνδέονται μέσω ενός διαχρονικού θέματος που εμφανίζεται με συγκεκριμένες πλοκές. Μια ιστορία αναδύεται, όταν ορισμένα γεγονότα πριμοδοτούνται και επιλέγονται έναντι άλλων που παραλείπονται ή αγνοούνται, και οι ιστορίες, εν γένει, δεν καθρεφτίζουν τη ζωή του ατόμου που τις αφηγείται, αλλά τις βιωμένες εμπειρίες τους. Επομένως, όταν φτάνει κάποιος για θεραπεία, έχει ήδη διαμορφώσει μια κυρίαρχη ιστορία για το ποιος είναι. Η κεντρική ιδέα της μεθόδου, λέει η Παυλίδου (2020:30), είναι ότι «η αίσθηση της πραγματικότητας που έχουμε για τη ζωή μας κατασκευάζεται μέσα από ιστορίες και έτσι αποκτούμε γνώση και αξιολογούμε τον εαυτό μας, τους άλλους, τις σχέσεις μας και γενικότερα τον κόσμο μέσα στον οποίο ζούμε».

Επιπλέον, οι ιστορίες μέσα από τις οποίες αντιλαμβανόμαστε τη ζωή μας είναι μια συνεχής διαδικασία σύνθεσης και ανασύνθεσης γεγονότων, τα οποία για διάφορους λόγους προτάσσονται σε σχέση με άλλα που, όπως προαναφέρθηκε, παραμερίζονται και που ακολούθως συνδέονται στην πορεία του χρόνου με άλλα γεγονότα, διαμορφώνοντας το κυρίως αφήγημα/ιστορία της ζωής μας. Έτσι

φτιάχονται κυρίαρχες ιστορίες επιτυχίας, αποτυχίας, ευτυχίας, δυστυχίας, κ.τ.λ. (Παυλίδου, 2020:30). Κάποιες από αυτές τις ιστορίες είναι δυσλειτουργικές (σε αυτές υπάρχει ένας φταίχτης, ένας ένοχος για όσα συμβαίνουν) και ταλαιπωρούν τον άνθρωπο. Κατά την Παυλίδου, στόχος της Αφηγηματικής Θεραπείας είναι να αλλάξει τις ιστορίες αυτές, να τις ανακατασκευάσει αφαιρώντας τις δυσλειτουργικές ταμπέλες (π.χ. την «καταδίωξη» του φταίχτη), αμφισβητώντας στερεότυπα, νοηματοδοτώντας εκ νέου τα επιλεγμένα γεγονότα ζωής και ενσωματώνοντας στην αφήγηση της νέας ιστορίας ίσως κάποια ξεχασμένα, με πρόθεση τον απεγκλωβισμό του θεραπευόμενου από επώδυνες μνήμες.

Σύμφωνα πάλι με τον Κρασανάκη (2004), η αναπόληση των αναμνήσεων και αντιλήψεων, μέσα από το λόγο, αποτελεί παράλληλα και ανάδειξη πολύτιμου προσωπικού υλικού. Η τέχνη διευκολύνει συχνά αυτή την αναπόληση και γι' αυτό οι θεραπείες μέσω τέχνης, όπως, για παράδειγμα είναι και η Θεραπευτική Αφήγηση, γνωρίζουν όλο και μεγαλύτερη αποδοχή και επιβεβαίωση. Η αναπόληση περιλαμβάνει την επαναδιατύπωση της ιστορίας και της μεταφοράς ενός ατόμου σε μια προσπάθεια ερμηνείας του κόσμου.

Οι Gergen and Gergen (1983, όπ. αναφ. στο Κρασανάκη 2021:69), επινόησαν έναν ακόμη όρο σχετικό με την Αφηγηματική Θεραπεία, την *αυτό-αφήγηση* (self-narration), για να περιγράψουν τη διαδικασία με την οποία λέμε ιστορίες για τον εαυτό μας στον εαυτό μας. Υπόθεσή τους είναι ότι η διαδικασία αυτή δημιουργείται με στόχο να γίνουν συνδέσεις ανάμεσα στα γεγονότα της ζωής μας και να αποκτήσουμε την αίσθηση μιας νοηματοδοτημένης συνέπειας, συνέχειας και διάρκειας. Όπως παραθέτει ο Κρασανάκης (Κρασανάκης, 2004, όπ. αναφ. στο Παυλίδου, 2020:31-32), η αφήγηση εξυπηρετεί την εξοικείωση με τον ίδιο μας τον εαυτό, τρόπο να τον αισθανθούμε πιο κοντά μας και είναι σαν να κάνουμε προβολή του εαυτού μας μέσα σε διαφορετικό χρόνο και χώρο από αυτόν στον οποίο ζούμε.

Εν κατακλείδι, είτε η αφήγηση μιας επινοημένης ιστορίας είτε η αναπαραγωγή μιας βιωμένης ιστορίας που αφορά άλλους είτε η αφήγηση μιας ιστορίας από το άτομο που απευθύνεται στον εαυτό του (self-narration) δύναται να λειτουργήσει θεραπευτικά και να οδηγήσει στην αυτογνωσία και την αυτοεκτίμηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

*Η ποίηση ήταν γι' αυτόν
ό,τι για τον Περσέα ο καθρέφτης*

Αργύρης Χιόνης

4.1. Η έννοια της Δημιουργικής Γραφής

Ο όρος δημιουργική γραφή αποτελεί μετάφραση του αγγλοσαξονικού όρου *Creative Writing* και αφορά την έκφραση για ό,τι βαθύτερο έχουμε μέσα μας και που θέλουμε να ξεφύγει από το αυτούσιο προσωπικό μας βίωμα, για να γίνει και βίωμα του αναγνώστη.

Από την οικεία έννοια *γραφής*, συνοδευόμενη από τον επιθετικό προσδιορισμό *δημιουργική*, γεννάται ένας νέος όρος *Δημιουργική Γραφή*, κατ' απόδοση του αντίστοιχου αγγλοσαξονικού *Creative Writing*. Ο όρος επιδέχεται πολλές ερμηνείες, ανάλογα με το πεδίο της εκάστοτε χρηστικότητάς του, δηλαδή σε συνάρτηση με τον τρόπο με τον οποίο πρακτικά χρησιμοποιείται ως εκδήλωση έκφρασης. Με βάση τον αγγλοσαξονικό 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).

Σύμφωνα με τον McVey (2008), η έννοια είναι πολύπλοκη όπως και η φύση της, γιατί στη δημιουργική γραφή περιλαμβάνεται κάθε είδος γραφής ως δημιουργική έκφραση, καθώς χρησιμοποιεί τα βασικά συστατικά της γλώσσας, την εμπειρία, τη γνώση, τις γραπτές πηγές, τις ιδέες τις και τις φαντασιώσεις του συγγραφέα, ο οποίος επιχειρεί να δημιουργήσει κάτι που δεν υπήρχε πριν (McVey, 2008:289-294).

Κατά τον Σουλιώτη (2012), είναι μια διαδικασία κατά την οποία το άτομο χρησιμοποιεί υλικό από τις εμπειρίες, τις γνώσεις και τη φαντασία του, και παράγει τη δική του προσωπική εκδοχή. Η δημιουργική έκφραση είναι ο τρόπος με τον οποίο το άτομο «δεν περιγράφει απλώς το περιβάλλον του, αλλά παρεμβαίνει δυναμικά σ' αυτό

και το αναδημιουργεί». Η λογοτεχνίζουσα δημιουργική γραφή εδράζεται στην αποστασιοποίηση από τη γλώσσα ως σύστημα σημείων. Κι αυτό, διότι δεν ταυτίζεται με τον γλωσσικό κώδικα της καθημερινής επικοινωνίας, αλλά διαλέγεται μαζί του και συχνά τον ανατρέπει (Σουλιώτης, 2012β:13-14). Σε κάθε περίπτωση, η γραφή είναι μία δημιουργική διαδικασία. Ακόμη και η αντιγραφή θα μπορούσε να θεωρηθεί ως «δημιουργική γραφή». Όπως, για παράδειγμα, στην περίπτωση που αναφέρεται ότι «ο επιμελής Σεφέρης είχε αντιγράψει με το χέρι τις Ωδές του Κάλβου και σημειώνει ότι αυτό τον ωφέλησε ως ποιητή» (Σουλιώτης, 2012α:1).

Σύμφωνα με την άποψη του Γρόσδου (2014), «η δημιουργική γραφή είναι ή ελεύθερη γραφή, όπου ο γράφων μπορεί να είναι ο οποιοσδήποτε προσπαθεί να διοχετεύσει στο χαρτί σκέψεις και απόψεις με τρόπο ευφάνταστο και παραγωγικό». Κατά Γρόσδο, αυτός που την ασκεί δεν ελέγχει απόλυτα αυτά που γράφει, καθώς η σκέψη του δεν στρέφεται προς μια συγκεκριμένη κατεύθυνση, αλλά συνεχώς αλλάζει πορεία, μεταβάλλεται και διανθίζεται και, κατά συνέπεια, ο γράφων δεν γνωρίζει από την αρχή τα συμπεράσματα, στα οποία τελικά θα καταλήξει (Γρόσδος, 2014:486).

Η παραπάνω άποψη, βέβαια, τίθεται υπό συζήτηση, καθώς εξαιρεί από τη Δημιουργική Γραφή το στοιχείο της εξάσκησης μέσα από συγκεκριμένες παιδαγωγικές διαδικασίες, που θεωρείται προϋπόθεση σε άλλους ορισμούς. Κατά τους Βακάλη, Ζωγράφου-Τσαντάκη και Κωτόπουλο, η δημιουργική γραφή έχει να κάνει με την εξάσκηση της ικανότητας μετατροπής των δημιουργικών σκέψεων σε γραφή μέσα από διάφορες «εκπαιδευτικές διαδικασίες». Έχει ως στόχο την «κατάκτηση συγγραφικών δεξιοτήτων», τη διέγερση της δημιουργικότητας, για να παραχθεί ο λόγος με τρόπο «ελκυστικό και παιγνιώδη» (Βακάλη κ. ά., 2013:1).

Σύμφωνα με τους ίδιους, στο χώρο της εκπαίδευσης σε μικρές ηλικίες, η δημιουργική γραφή, πέρα από την απόλαυση του λόγου, προσφέρει και διδακτική που ενδυναμώνει τις λεκτικές διεργασίες που συμβάλλουν στη δόμηση των νοητικών και γνωστικών λειτουργιών. Συγκεκριμένα, «οι δραστηριότητες δημιουργικής γραφής σε αυτές τις ηλικίες συμβάλλουν στην ενίσχυση του περιγραφικού και επεξηγηματικού λόγου των παιδιών» (Βακάλη κ.ά., 2013:69).

Συνοπτικά, όσο αφορά την παρουσία της δημιουργικής γραφής ως εκπαιδευτικής μεθόδου διδασκαλίας, ο Dawson (Dawson 2005, όπ. αναφ. στο

Κωτόπουλος, 2013: 3) την εξετάζει «ως ένα σώμα γνώσης και ένα σύνολο εκπαιδευτικών τεχνικών για τη μετάδοση αυτής της γνώσης».

Σύμφωνα με την άποψη του Καρακίτσιου (Καρακίτσιος, 2013), «Με τον όρο “δημιουργική γραφή” εννοούμε τη διδασκαλία της λογοτεχνικής γραφής εμπιριέχοντας το σύνολο των διαφόρων εκπαιδευτικών πρακτικών και τεχνικών που στοχεύουν στην κατάκτηση συγγραφικών (λογοτεχνικών) δεξιοτήτων». Είναι η εξάσκηση της κριτικής σκέψης στη γραφή, ώστε να αναδυθεί ένας πρωτότυπος γραπτός λόγος (Σουλιώτης 2012β).

4.2. Εκφραστική Γραφή

Αν και η συζήτηση σχετικά με το κατά πόσο η Εκφραστική Γραφή αποτελεί θεραπευτική μέθοδο είναι ακόμη ανοιχτή, η Αγγελακοπούλου (2020:18) λέει πως η Εκφραστική Γραφή συνίσταται σε περίπτωση θεραπευτικής γραφής και πως αφορά αυτό που γράφεται με σκοπό την εσωτερική ανακούφιση, την επίλυση των εσωτερικών συγκρούσεων ή απλώς την εκτόνωση του ατόμου. Κατά την Παυλίδου (2020:24), η Εκφραστική Γραφή εντάσσεται στο ευρύτερο πλαίσιο της Δημιουργικής Γραφής και συνιστά θεραπευτικό μέσο στοχεύοντας στην εξωτερίκευση συναισθημάτων και σκέψεων, «δίχως να λαμβάνονται υπόψη οι συντακτικοί και οι γραμματικοί κανόνες, η ορθογραφία και τα σημεία στίξης» (Παυλίδου (2020:26). Βέβαια, ασχέτως των όσων υποστηρίζουν η Αγγελακοπούλου και η Παυλίδου, τα όρια μεταξύ Εκφραστικής και Θεραπευτικής Γραφής δεν είναι ακόμη απολύτως σαφή.

Πρωτοπόροι στη Δημιουργική Εκφραστική Γραφή θεωρούνται χρονολογικά, ο Ira Progoff και μετέπειτα ο James Pennebaker. Ο Αμερικανός ψυχοθεραπευτής Progoff έζησε από τις αρχές του 20ού αιώνα και έγινε γνωστός για τη μέθοδο «Intensive Journal» με την ονομασία «Holistic Depth Psychology», η οποία αναπτύχθηκε το 1966 στο Πανεπιστήμιο Drew (Gestwicki, 2001, όπ. αναφ. στο Αγγελακοπούλου, 2020:18). Ο Progoff (1992, όπ. αναφ. στο Διδαγγέλου¹³, n.d.), αναφέρει χαρακτηριστικά για την εφαρμογή της μεθόδου του πως, όταν τα άτομα βρίσκονται σε μια δύσκολη περίοδο και υποφέρουν, αδυνατούν να βρουν μέσα τους δύναμη και ικανότητα για ενόραση και αρμονία, όταν, όμως, κάποιος δουλεύει με τη ζωή του εις βάθος, ενεργοποιεί δυνάμεις που δεν γνώριζε ότι είχε.

13. Η Δήμητρα Διδαγγέλου είναι Ψυχολόγος, δημοσιογράφος, και MSc με Ειδίκευση στη Θεραπευτική Γραφή.

Το ενδιαφέρον για τη μέθοδο αυτή αυξήθηκε στο πέρασμα των χρόνων. Ένας μεγάλος όγκος ερευνών τις τελευταίες δεκαετίες αποδεικνύει ότι η καταγραφή των τραυματικών γεγονότων και η εξωτερίκευση των συναισθημάτων που σχετίζονται με αυτά μέσω του γραψίματος, μπορεί να οδηγήσει σε βελτίωση των ψυχολογικών, κοινωνικών και βιολογικών μεταβλητών.

Ο Dr James Pennebaker, καθηγητής του Πανεπιστημίου του Τέξας (Pennebaker, 2004), έχει εκπονήσει επάνω από 200 μελέτες που έχουν δημοσιευτεί σε αγγλικά επιστημονικά περιοδικά και με το έργο του έχει καταστήσει την Εκφραστική Γραφή ως την πιο επιδραστική και καλά τεκμηριωμένη μέθοδο Δημιουργικής Γραφής. Επικεντρώθηκε κυρίως στη μελέτη της σχέσης της απελευθέρωσης των συναισθημάτων μέσω του γραψίματος με τη βελτίωση της ψυχοφυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού. Η πρώτη του έρευνα εκδόθηκε το 1986, όταν ο Pennabaker ζήτησε από εισαγωγικούς φοιτητές του στην ψυχολογία να γράψουν για δεκαπέντε συνεχόμενα λεπτά επί τέσσερις συνεχόμενες ημέρες για τα πιο τραυματικά ή στρεσογόνα γεγονότα της ζωής τους, ενώ, παράλληλα, από μια άλλη ομάδα ελέγχου ζητήθηκε απλώς να γράψουν για επιφανειακά ζητήματα. Το πλάνο των οδηγιών που δόθηκαν στο πλαίσιο της ερευνητικής μεθόδου ήταν (όπ. αναφ. στο Παυλίδου, 2020:26-27):

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, γνωστικά, συναισθηματικά ή και τα δύο. 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 ξεκινήσεις να γράφεις, να συνεχίσεις ασταμάτητα μέχρι να τελειώσει ο χρόνος σας.

Οι συμμετέχοντες, αφού κατέγραψαν τις σκέψεις τους, ανέφεραν σημαντική βελτίωση της ψυχοσωματικής τους υγείας (Pennebaker & Beall, 1986, όπ. αναφ. στο Παυλίδου, 2020:26). Επιπρόσθετα, ο Pennebaker πηγαίνει ένα βήμα πιο πέρα και, μέσω μετρήσεων των λεμφοκυττάρων, συμπεραίνει πως η Εκφραστική Γραφή ενισχύει την ανοσολογική ικανότητα. Ύστερα από μελέτες, ο Pennebaker οδηγήθηκε στο συμπέρασμα πως η Εκφραστική Γραφή: α) μειώνει την ανάγκη για χρήση φαρμάκων

και επισκέψεων σε γιατρούς σε ασθενείς με πόνο και άσθμα, β) μειώνει την παραμονή του ασθενή στο νοσοκομείο μετά από χειρουργική επέμβαση, γ) βελτιώνει την αρτηριακή πίεση και την ποιότητα του ύπνου και της μνήμης, αναφέροντας, παράλληλα, και τον αντίλογο ερευνών που αμφισβητούν αυτά τα αποτελέσματα θεωρώντας τα αποδεικτικά στοιχεία ανεπαρκή (Αγγελακοπούλου, 2020:19).

Ο Pennebaker στο άρθρο του «Γράφοντας για συναισθηματικές εμπειρίες ως θεραπευτική διαδικασία» αναφέρει πως έρευνες κατέδειξαν ότι όσοι γράφουν για τα συναισθήματά τους έχουν σημαντικές βελτιώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία (Pennebaker, 1997:162-166). Συμπληρώνει πως «Είναι μέρος της ανθρώπινης εμπειρίας ότι όλοι κάποια στιγμή στη ζωή μας θα έρθουμε αντιμέτωποι με μεγαλύτερα ή μικρότερα ζητήματα. Πολλές φορές τα προσπερνάμε γρήγορα και δεν δίνουμε στον εαυτό μας τον απαραίτητο χρόνο για να τα επεξεργαστεί, να δούμε τι επιπτώσεις έχουν σ' εμάς και στους γύρω μας. Ένας απ' τους λόγους για τους οποίους πιστεύεται ότι η Εκφραστική Γραφή είναι αποτελεσματική είναι γιατί λειτουργεί επανορθωτικά» (Pennebaker & Chung 2011).

Στη συνέχεια, κατά τη Λαμνάτου (Λαμνάτου, 2017) ο Pennebaker, μέσα από τις πολυάριθμες μελέτες του διαπίστωσε ότι το γράψιμο βοηθά τους ανθρώπους να οργανώσουν τις σκέψεις τους και να βρουν ένα νόημα στις τραυματικές εμπειρίες τους. Ανάμεσα στους συμμετέχοντες στις έρευνές του ήταν από φορείς διάφορων ασθενειών –όπως, AIDS, καρκίνοι, θύματα σεξουαλικής ή άλλου είδους κακοποίησης– μέχρι βετεράνοι του Βιετνάμ. Συμπεραίνει ότι το γράψιμο μπορεί να βοηθήσει κάποιον να βρει νόημα στις δυσκολίες του, ώστε να μπορέσει να τις ξεπεράσει ομαλά. Το ενδιαφέρον της Εκφραστικής Γραφής, κατά τον Pennebaker, δεν εστιάζεται στα ίδια τα γεγονότα, αλλά στα συναισθήματα που βίωσε το άτομο κατά τη διάρκεια βίωσης των γεγονότων.

Ακολούθως, σύμφωνα με τη Χρυσανθοπούλου (2013), η Εκφραστική Γραφή απευθύνεται τόσο σε ασθενείς, ώστε να καταγράψουν τα συμπτώματα της ασθένειάς τους και τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους από τη βίωση της ασθένειας, όσο και σε μη κλινικό πληθυσμό που επιδιώκει την προσωπική εξέλιξη και ευεξία, προκειμένου να καταφέρουν να διαχειριστούν αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα με αποτελεσματικό τρόπο. Η πρακτική της εφαρμογής συντείνει στη βελτίωση του επιπέδου της ποιότητας ζωής των θεραπευμένων, στην απόκτηση ελέγχου του εαυτού

τους και στην υπερκέραση της αίσθησης ανικανότητας που πιθανώς παρουσιάζουν. Μέσω του δημιουργικού εργαλείου έκφρασης που χρησιμοποιεί, του γραπτού λόγου, αναδύονται ασυνείδητες εικόνες, καταστάσεις και παραστάσεις, τα οποία γίνονται μετέπειτα αντικείμενο επεξεργασίας.

Η Connolly Baker και ο Mazza, (2004, όπ. αναφ. στο Αγγελικοπούλου, 2020:18), υποστηρίζουν ότι, «Η συγγραφή ημερολογίων, η αυτοβιογραφία, η Βιβλιοθεραπεία, οι στίχοι τραγουδιών, το δράμα, η ποίηση και η χρήση της αφήγησης είναι μερικά παραδείγματα τρόπων με τους οποίους η γραφή ως εκφραστική τέχνη έχει ενσωματωθεί στη θεραπευτική διαδικασία», χωρίς, ωστόσο, να παραβλέπουν την απαραίτητη συνεργασία συμβατικής και εναλλακτικής ιατρικής. Σύμφωνα με τους Connolly Baker & Mazza, τα θεραπευτικά οφέλη της Εκφραστικής Γραφής προσφέρουν μια εναλλακτική μέθοδο ώστε τα άτομα να ξεπεράσουν δυσκολίες, ανασχηματίζοντας το νόημα των γεγονότων και ενσωματώνοντας το παρελθόν με το παρόν. (2004:141-154, όπ. αναφ. στο Αγγελικοπούλου, 2020:18).

Επιπρόσθετα, ο Bolton (1999) –για την τήρηση ημερολογίου αποκλειστικά με σκοπό την έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων–, χαρακτήρισε το ημερολόγιο ως τον καλύτερό μας φίλο που οποιαδήποτε ώρα και στιγμή βρίσκεται εκεί για να ακούσει οτιδήποτε έχει ανάγκη να εκφραστεί. Η άσκηση του ημερολογίου, λέει ο Bolton, δεν αφορά μόνο το γράψιμο, αλλά και την ανάγνωσή του. Βάσει αυτής της πρακτικής, μετά από καιρό υπάρχει διαφορετική αντίληψη των καταστάσεων, αφού ακόμα και η φαντασία ή η ανάπτυξη ενός νέου προσώπου συμβάλλουν στο να καταλάβει το άτομο τον εαυτό του. (Bolton, 1999:29-30).

Ακολούθως, ο ίδιος ερευνητής (Bolton, 2013), αναφέρει ότι η γραφή μάς οδηγεί στην ανακάλυψη συναισθημάτων, σκέψεων, φόβων και η ανακάλυψη αυτή, στη συνέχεια, μας οδηγεί σε έναν διαφορετικό, αλλά ανοιχτό τρόπο σκέψης και αντίληψης, που μπορεί να επιφέρει ακόμα και λύσεις σε δύσκολες καταστάσεις. Ο συγγραφέας βρίσκεται απέναντι στον εαυτό του και αφού, σε πρώτο τουλάχιστον επίπεδο, γράφει μόνο γι' αυτόν, δεν αντιδρά κανείς στην περίπτωση που αλλάξει γνώμη, ούτε χρειάζεται να κρύβει κάτι. Μπορεί ελεύθερα να χρησιμοποιεί όποιες λέξεις θέλει, ακόμα και επαναληπτικά. Η επικοινωνία του ατόμου με τον εαυτό του, μέσω της γραφής, του προσφέρει χρόνο επανεκτίμησης της κατάστασης, το άτομο έτσι αισθάνεται πιο κατασταλαγμένο για τις απόψεις του και στην πορεία αποκτά

ποιοτικότερη επικοινωνία με τους άλλους. Το ημερολόγιο είναι ένας τρόπος να επιτευχθούν τα παραπάνω (Bolton, 2013:26-27, όπ. αναφ. στο Αγγελακοπούλου, 2020:20).

Στη συνέχεια, σε έρευνα του Werckle το 1990 (Gestwicki, 2001:53-74, όπ. αναφ. στο Αγγελακοπούλου, 2020:19-20), διαπιστώθηκε ότι η Εκφραστική Γραφή θεωρήθηκε χρήσιμη στην ψυχοθεραπεία και την πνευματική κατεύθυνση. Η πλειονότητα των ατόμων που απάντησαν στην έρευνα, εστίασαν την προσοχή τους στα όνειρα. Στα συμπεράσματα της έρευνας καταγράφηκε πως με την Εκφραστική Γραφή το άτομο αποκτά πρόσβαση σε άγνωστα σημεία του εαυτού του, ενώ ταυτόχρονα γίνεται πιο δημιουργικό και βρίσκει λύσεις μέσω της σύνδεσής του με τα άγνωστα κομμάτια του εαυτού.

Επιπρόσθετα, μια μελέτη του Smyth (1999) και των συνάδελφων του επιβεβαιώνει τη σπουδαιότητα της Εκφραστικής Γραφής, καθώς με την εφαρμογή της παρατηρήθηκε μέχρι και σημαντική μείωση συμπτωμάτων σε περιπτώσεις πασχόντων από αρθρίτιδα και άσθμα (Smyth κ.ά., 1999, όπ. αναφ. στο Αγγελακοπούλου, 2020:19).

Τέλος, επάνω σ' αυτά τα ερευνητικά μοντέλα, η ψυχοθεραπεύτρια και συγγραφέας Kathleen Adams (Adams K, 1990, όπ. αναφ. στο Διδαγγέλου n.d.) καταγράφει τους λόγους, που ωθούν κάποιον να χρησιμοποιεί την εκφραστική γραφή:

1. Να έχει πρόσβαση στις συνειδητές και ασυνείδητες σκέψεις του.
2. Να επεξεργάζεται και να κατανοεί τα όνειρά του.
3. Να ανακαλύπτει το συγγραφέα μέσα του.
4. Να αναπτύσσει τη διαίσθησή του.
5. Να γνωρίσει διαφορετικά κομμάτια του εαυτού του.
6. Να έχει ένα πολύτιμο εργαλείο στην ψυχοθεραπευτική διαδικασία.
7. Να αυξάνει τη δημιουργικότητά του.
8. Να βελτιώνει τις κοινωνικές του σχέσεις.
9. Να βελτιώνει την απόδοσή του στη δουλειά ή τις σπουδές.
10. Να αναγνωρίζει του κύκλους και τα μοτίβα που επαναλαμβάνει στη ζωή.
11. Να κρατά ένα αρχείο με τις αλλαγές στη ζωή του.

Απ όλα τα παραπάνω, γίνεται κατανοητός ο ρόλος και η σημασία που μπορεί να έχει η Δημιουργική Γραφή ως εκφραστικό μέσο με στόχο τη θεραπεία από ποικίλες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις και την ψυχική ισορροπία μέσω της επανένωσης με τον εαυτό.

4.3. Βιβλιοθεραπεία (Λογοτεχνική Θεραπεία)

Η Βιβλιοθεραπεία ορίζεται ως «η χρήση της λογοτεχνίας με σκοπό να δημιουργηθεί μια θεραπευτική αλληλεπίδραση ανάμεσα στη συμμετέχουσα/στον συμμετέχοντα και στο θεραπευτή», κατά τη Διδαγγέλου (n.d.). Στη διαδραστική βιβλιοθεραπεία, λέει η Διδαγγέλου, ο εκπαιδευμένος «βιβλιοθεραπευτής» (ή «διευκολυντής», όπως τον χαρακτηρίζει) χρησιμοποιεί καθοδηγούμενες συζητήσεις, για να βοηθήσει την/τον κλινικό ή αναπτυξιακό συμμετέχοντα να ενσωματώσει τα συναισθήματα και τις γνωστικές αποκρίσεις σε επιλεγμένα έργα λογοτεχνίας.» (Hynes-Berry & McCarthy-Hynes, 1994:10, όπ. αναφ. στο Διδαγγέλου, n.d.).

Στο μυθιστόρημα του Φάμπιο Στάσι *Η χαμένη αναγνώστρια* (Ίκαρος, 2018), ο ήρωας, άνεργος καθηγητής που έχει παρακολουθήσει και ένα σεμινάριο Συμβουλευτικής, στήνει μια επιχείρηση εκμεταλλεύόμενος την αγάπη του για τα βιβλία και τη μεγάλη του βιβλιοθήκη, κατά την οποία παρέχει τις υπηρεσίες του στα άτομα που τις χρειάζονται. Η μέθοδός του είναι η εξής: Αφού ακούει επί μακρόν το πρόβλημα των «πελατών» του, τα αδιέξοδά τους και τις φοβίες τους, προτείνει ένα βιβλίο όπου αυτοί, μόνοι τους, θα ανακαλύπτουν την απάντηση στις ερωτήσεις τους ή ακόμα και την έμπνευση που θα τους προσφέρει κάποια λύση στο ψυχολογικό πρόβλημα που τους απασχολεί. «Κάθε λογοτεχνική ιστορία δεν ήταν τίποτε άλλο πέρα από μια ανεξάντλητη εγκυκλοπαίδεια γεμάτη παθολογίες και δυσλειτουργίες. Το μόνο που χρειαζόταν ήταν να ξέρεις πώς να τη συμβουλευτείς», ισχυρίζεται. Με αυτόν τον τρόπο, ασκεί το επάγγελμα της Βιβλιοθεραπείας ή του συμβούλου υπαρξιακής αναγέννησης, όπως συστήνεται ο ίδιος. Αρχίζει τις προετοιμασίες για τη νέα του δραστηριότητα, καταγράφοντας τις ιατρικές περιπτώσεις που θίγονται σε διάφορα λογοτεχνικά έργα: στερητικά σύνδρομα, εξάρτηση από το αλκοόλ, πονόδοντος, σύνδρομο της ραγισμένης καρδιάς, φόβος θανάτου και όλες οι μικρές συμπτωματολογίες που συναντούσε σε κάποιο κεφάλαιο, ενίοτε σε μια μόνο σελίδα ή παράδα. Οι πελάτες ή «ασθενείς» του είναι κατά το πλείστον γυναίκες που πάσχουν από διάφορες διαταραχές. Η πρώτη πάσχει από αγοραφοβία. Φανατική αναγνώστρια

και η ίδια, τον δυσκολεύει να της προτείνει κάποιο βιβλίο, καθώς οι περισσότεροι λογοτεχνικοί χαρακτήρες πάσχουν από «το ίδιο αίσθημα του ασυμβίβαστου» που έπασχε και εκείνη. Καταλήγει στο *Μια κινητή γιορτή*, που έγραψε ο Χέμινγουεϊ πριν αυτοκτονήσει, προκειμένου η πελάτισσα να «να συμφιλιωθεί με τη ζωή και τις ελπίδες της». Η δεύτερη επισκέπτρια υποφέρει από τη συζυγική απιστία και η τρίτη από υπαρξιακό άγχος.

Αντίστοιχα, στο μυθιστόρημα *Το μικρό παριζιάνικο βιβλιοπωλείο* της Νίνα Γκεόργκε (Κλειδάριθμος, 2016), ο ήρωας, κύριος Περντί, είναι «λογοτεχνικός φαρμακοποιός». Στο πλωτό βιβλιοπωλείο του στις όχθες του Σηκουάνα, που το ονομάζει «πλωτό λογοτεχνικό φαρμακείο», «συνταγογραφεί» μυθιστορήματα για κάθε δυσκολία της ζωής –προτείνει στους πελάτες του βιβλία που θα γιατρέψουν τις ψυχές τους.

Το σίγουρο και κοινώς αποδεκτό από αιώνες είναι πως το βιβλίο μας μορφώνει, μας παρηγορεί και εμπλουτίζει με νέες διαστάσεις την πραγματικότητά μας. Όμως, ιδιαίτερα το λογοτεχνικό βιβλίο, μπορεί, επίσης, να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό μέσον για αυτογνωσία, προσωπική ανάπτυξη ή/και θεραπεία, λέει η Άννα Αντωνοπούλου (2026-2020), η οποία συμπληρώνει:

Πόσες φορές δεν έχουμε διαπιστώσει, τελειώνοντας την ανάγνωση, ιδιαίτερα ενός λογοτεχνικού κειμένου, πως όχι μόνο μάθαμε περισσότερα για την πολυπλοκότητα της ανθρώπινης φύσης, αλλά και ότι βρήκαμε τις λέξεις και τα «νοήματα» που ψάχναμε για να μπορέσουμε να περιγράψουμε και να κατανοήσουμε καλύτερα το τι συμβαίνει στον εαυτό μας και στη ζωή μας. Παράλληλα, η ανακάλυψη και η συνειδητοποίηση ότι και άλλοι έχουν βρεθεί σε παρόμοιες καταστάσεις και έχουν νιώσει ακριβώς όπως εμείς, μας βοηθάει να υπερβούμε την αίσθηση της μοναξιάς μας και να νιώσουμε μέλη της μεγάλης ανθρώπινης κοινότητας.

Η δύναμη που έχει το βιβλίο να επηρεάζει τις αντιλήψεις, τις σκέψεις ή ακόμα και τη συμπεριφορά και τις πράξεις των ανθρώπων, καθώς και να βοηθάει στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής τους και στη διατήρηση της συναισθηματικής τους υγείας, έχει αναγνωριστεί επιστημονικά και αξιολογείται συστηματικά στο πλαίσιο της Βιβλιοθεραπείας που ορίζεται ως «συνειδητή και εσκεμμένη χρήση του βιβλίου με στόχο τη διατήρηση, τη βελτίωση ή/και την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας» (Αντωνοπούλου, 2016-2020). Πρόκειται για μια διαδικασία δυναμικής

αλληλεπίδρασης ανάμεσα στην προσωπικότητα του αναγνώστη και στο ίδιο το κείμενο, υπό την καθοδήγηση ενός ειδικά εκπαιδευμένου ατόμου που ονομάζεται «facilitator» (όρος τον οποίο η Διδαγέλου μεταφράζει ως «διευκολυντής»).

Η Βιβλιοθεραπεία επικεντρώνεται στη συναισθηματική αντίδραση του αναγνώστη σ' αυτό που διαβάζει και στηρίζεται στο γεγονός ότι η ανάγνωση, από μόνη της, είναι μια δημιουργική διαδικασία. Ο αναγνώστης, πέρα από το νόημα που έχει δώσει στο κείμενό του ο συγγραφέας, δημιουργεί το προσωπικό του νόημα γι' αυτό, μεταφέροντας και προβάλλοντας, ως ένα βαθμό, τα συναισθήματα και τις εμπειρίες του. Η ανάγνωση, εκτός από πνευματική ενασχόληση, είναι και ψυχική και μπορεί να οδηγήσει σε μια διαδικασία επουλωτική, καθαρκτική και θεραπευτική και πάνω σε αυτή τη βάση λειτουργεί η Βιβλιοθεραπεία (Διδαγέλου, n.d.).

«Όταν διαβάζουμε ένα κείμενο, ουσιαστικά το αναδημιουργούμε, “μεταφράζοντάς” το στη δική μας γλώσσα. Αυτή η προσωπική ερμηνεία του κειμένου, ο τρόπος με τον οποίο το κείμενο μπορεί να μας “μιλήσει”, μας δίνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουμε τη λογοτεχνία ως εφελτήριο, προκειμένου να εκφράσουμε δικές μας σκέψεις και συναισθήματα, να διερευνήσουμε προσωπικά θέματα και να βρούμε νέους τρόπους για να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα που μας απασχολούν», επισημαίνει η Αντωνοπούλου (2016-2020).

Ήδη από την αρχαιότητα ήταν γνωστή η χρήση των βιβλίων για θεραπευτικούς σκοπούς. Ωστόσο, στις περισσότερες περιπτώσεις, τα βιβλία αυτά συνδέονταν με τη θρησκεία και τη θετική επίδραση που μπορεί να είχαν τα μηνύματά της στην ψυχική υγεία των ατόμων, μέσα από την ανάγνωση των σχετικών κειμένων. Στη νεότερη εποχή, η χρήση βιβλίων στη θεραπεία των ψυχικών διαταραχών ξεκίνησε στα τέλη του 19ου αιώνα στη Γαλλία, στην Ιταλία και στην Αγγλία, για να περάσει στη συνέχεια στις Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, όπου είχε ιδιαίτερα μεγάλη εξέλιξη. Ο όρος *Βιβλιοθεραπεία* [*Bibliotherapy* από τις ελληνικές λέξεις *βιβλίο* και *θεραπεία*, (Διδαγέλου, n.d.)] εμφανίστηκε για πρώτη φορά τον Αύγουστο του 1916, σε ένα άρθρο του Samuel McCord Crothers που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Atlantic Monthly*, σχετικά με τη θεραπευτική χρήση των βιβλίων και της ανάγνωσης. Ουσιαστικά, όμως, η ανάπτυξη της Βιβλιοθεραπείας άρχισε στη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου μέσα στα νοσοκομεία, κυρίως τα στρατιωτικά, και στους

χώρους των βιβλιοθηκών που υπήρχαν ή δημιουργήθηκαν μέσα σ' αυτά. Η ανάγνωση των βιβλίων άρχισε να χρησιμοποιείται τότε από τους βιβλιοθηκονόμους και από εθελοντές, με στόχο να βοηθήσει τους τραυματισμένους στρατιώτες να αναρρώσουν γρηγορότερα και να ξεπεράσουν τα ψυχικά τραύματα που είχε αφήσει η συμμετοχή τους στον πόλεμο (Shechtman, 2009:21, όπ. αναφ. στο Διδαγγέλου, n.d.).

Στα τέλη της δεκαετίας του '20 και στις αρχές της δεκαετίας του '30, αρχίζει η άνθιση της Βιβλιοθεραπείας με τη δημοσίευση πολλών άρθρων που αναφέρονταν στη θεραπευτική χρήση των βιβλίων, ενώ, την ίδια εποχή, στην ψυχιατρική κλινική Menninger των Η.Π.Α., οι Karl και William Menninger εφαρμόζουν συστηματικά την ανάγνωση βιβλίων ως επικουρικό θεραπευτικό μέσο για άτομα που πάσχουν από μέτριου βαθμού νευρώσεις, αλκοολισμό και άλλα προβλήματα που συνδέονται με την ψυχική υγεία. Το 1928, ο Edwin Starbuck δημοσιεύει το βιβλίο *Guide to Children's Literature for Character Training* με συμπεράσματα και ερευνητικά δεδομένα από την εφαρμογή ενός προγράμματος που χρησιμοποιούσε μεθόδους ανάπτυξης του χαρακτήρα των παιδιών, μέσα από τη χρήση της λογοτεχνίας, κυρίως παραμυθιών και μύθων, ενώ το 1946, η Βιβλιοθεραπεία αρχίζει να χρησιμοποιείται ως βοηθητικό μέσο για παιδιά που αντιμετωπίζουν προβλήματα συμπεριφοράς και κοινωνικής προσαρμογής (Agnes, 1946:8-16). Στα χρόνια που ακολουθούν αρχίζει να αναγνωρίζεται ευρύτερα η θετική επίδραση των βιβλίων στην ψυχική υγεία, δημοσιεύεται μια πληθώρα σχετικά άρθρα και στον ακαδημαϊκό χώρο γίνονται έρευνες σχετικά με τη θεραπευτική δύναμη της ανάγνωσης.

Συγκεκριμένα, το 1949, η Caroline Shrodes διεξάγει μια πρωτοποριακή έρευνα στο πλαίσιο της διδακτορικής της διατριβής στον τομέα της ψυχολογίας, με θέμα «*Bibliotherapy: A theoretical and clinical-experimental study*»¹⁴, διατυπώνοντας έτσι το θεωρητικό πλαίσιο της Βιβλιοθεραπείας και βάζοντας ταυτόχρονα τις βάσεις για την επιστημονική προσέγγισή της. Η Shrodes (1949, όπ. αναφ. στο Eich, 1999:3)στη μελέτη της κάνει για πρώτη φορά έναν διαχωρισμό ανάμεσα στα βιβλία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν στη Βιβλιοθεραπεία, κατατάσσοντάς τα σε δύο κατηγορίες. Η πρώτη κατηγορία περιλαμβάνει βιβλία με κείμενα διδακτικού-πληροφοριακού περιεχομένου, τα οποία είναι δυνατόν να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε τα

14. Shrodes, C., *Bibliotherapy: A theoretical and clinical experimental study*, Doctoral dissertation, University of California, Berkeley, 1949.

κίνητρα και τη συμπεριφορά μας. Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει βιβλία στα οποία υπάρχει δραματική αναπαράσταση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, όπως στη μυθοπλαστική λογοτεχνία (fiction), στην ποίηση, στα θεατρικά έργα και στις βιογραφίες. Τα δεύτερα, σύμφωνα με την Shrodes, είναι πολύ πιθανότερο να μας βοηθήσουν να αλλάξουμε πιο ουσιαστικά, επειδή, μέσα από τη δυνατότητα αναπαράστασης που έχουν, κινητοποιούν συνολικά τον ψυχισμό μας, δημιουργώντας συναισθηματικές εμπειρίες, οι οποίες αποτελούν το αναγκαίο πλαίσιο για κάθε αποτελεσματική θεραπεία.

Η Shrodes (1949, όπ. αναφ. στο Eich, 1999:7-8) διερεύνησε, ακόμη, μέσα από ένα θεωρητικό πρότυπο (model) ψυχοδυναμικής κατεύθυνσης, τον μηχανισμό της θεραπευτικής επίδρασης του βιβλίου, και ιδιαίτερα της λογοτεχνίας, στον ψυχισμό του ατόμου. Σύμφωνα με το μοντέλο της, υπάρχουν τρία βασικά στάδια στη διαδικασία της Βιβλιοθεραπείας : α) η ταύτιση (identification) του αναγνώστη με το έργο και με τους χαρακτήρες/πρωταγωνιστές, τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τις δυσκολίες τους, β) η κάθαρση (catharsis), η οποία [με την αριστοτελική σημασία] αποτελεί μια εμπειρία συναισθηματικής ανακούφισης και λύτρωσης, λόγω της συναισθηματικής εμπλοκής του αναγνώστη και γ) η ενόραση-κατανόηση (insight), όπου το άτομο έχει την ευκαιρία να κατανοήσει τον τρόπο που ο πρωταγωνιστής διαχειρίζεται και βρίσκει λύσεις στα προβλήματα του και να βρει αναλογίες, ανάμεσα στην ιστορία και στις δικές του εμπειρίες/θέματα.

Το θεωρητικό αυτό πρότυπο της Shrodes βοηθά να κατανοήσουμε καλύτερα τον τρόπο με τον οποίο επιδρά στον ψυχισμό η ανάγνωση της λογοτεχνίας. Παρά το γεγονός ότι στις δεκαετίες που ακολουθούν το πεδίο της Βιβλιοθεραπείας εμπλουτίζεται και θα διευρευνάται σημαντικά μέσα και από άλλες προσεγγίσεις και θεωρητικά πρότυπα, η μελέτη της Shrodes παραμένει σημείο αναφοράς για τον χώρο της Βιβλιοθεραπείας και για όσους θέλουν να αξιοποιήσουν θεραπευτικά την ανάγνωση των λογοτεχνικών έργων.

Σήμερα η Βιβλιοθεραπεία, καθώς, ως προσέγγιση, είναι ιδιαίτερα ευέλικτη και προσαρμόσιμη, χρησιμοποιείται, όλο και περισσότερο, από τους ειδικούς του χώρου της ψυχικής υγείας, της εκπαίδευσης, της βιβλιοθηκονομίας και της κοινωνικής

πρόνοιας, ενώ ιδιαίτερα μεγάλο ενδιαφέρον διαφαίνεται όσον αφορά στην Αναπτυξιακή Διαδραστική Βιβλιοθεραπεία.

Στο ευρύτερο πεδίο της Βιβλιοθεραπείας, υπάρχουν διαφορετικές προσεγγίσεις και σημαντικές διαφοροποιήσεις, σε σχέση με τη μέθοδο που χρησιμοποιείται, τον πληθυσμό στον οποίο απευθύνεται και τον βαθμό στον οποίο εμπλέκεται ο ειδικός στη βιβλιοθεραπευτική διαδικασία. Τα σημαντικότερα είδη Βιβλιοθεραπείας που υπάρχουν σήμερα είναι η Αναγνωστική Βιβλιοθεραπεία, η Διαδραστική Βιβλιοθεραπεία, την Αναπτυξιακή ή Προληπτική Βιβλιοθεραπεία και η Κλινική Βιβλιοθεραπεία (Αντωνοπούλου, 2016-2018).

4.4. Θεραπεία μέσω Ποίησης

Το επόμενο σημαντικό βήμα στην ιστορία της Βιβλιοθεραπείας γίνεται στις αρχές της δεκαετίας του '80, όταν η Θεραπεία μέσω Ποίησης – δηλαδή η χρήση της ποίησης ως θεραπευτικού μέσου, την οποία εισήγαγε το 1928 ο Eli Greifer – και η Διαδραστική Βιβλιοθεραπεία, αποτελούν από κοινού, τη λεγόμενη Θεραπεία μέσω Βιβλίου/Ποίησης (Biblio/Poetry Therapy), η οποία αργότερα αναγνωρίζεται επίσημα ως αυτόνομη θεραπευτική προσέγγιση, στο πλαίσιο των Θεραπειών μέσω Τέχνης (The Creative Arts Therapies).

Η Θεραπεία μέσω Ποίησης ανήκει σε έναν ιδιαίτερο τομέα θεραπευτικών προσεγγίσεων, όπου η δημιουργικότητα και η δημιουργική έκφραση θεωρούνται βασικοί συντελεστές στην υπόθεση της ψυχικής εξέλιξης. Αναφερόμαστε στις Δημιουργικές ή Εκφραστικές Θεραπείες – Θεραπείες μέσω Τέχνης [(Creative) Art Therapies], οι οποίες αξιοποιούν τις ενδογενείς θεραπευτικές ιδιότητες της δημιουργικής διαδικασίας και της καλλιτεχνικής έκφρασης, για να επιφέρουν προσωπική ανάπτυξη και αλλαγή.

Όπως γίνεται κατανοητό, η Θεραπεία μέσω της Ποίησης προσφέρει στα άτομα τη δυνατότητα να ανακαλύψουν και να εκφράσουν τον βαθύτερο εαυτό τους και την προσωπική τους αλήθεια, εισάγοντας στη θεραπευτική διαδικασία τη λογοτεχνία –συγκεκριμένα την ποίηση, όπου τα εκφραστικά μέσα είναι και λειτουργούν περισσότερο απελευθερωτικά από την πεζογραφία, η οποία ακολουθεί πιο «σφιχτούς»

κανόνες–, διευκολύνοντας τη δημιουργική έκφραση μέσω της (δημιουργικής και εκφραστικής) γραφής και αξιοποιώντας τη χρήση της μεταφοράς, της τελετουργίας και της αφήγησης.

Ο Nikolas Mazza, από τους πρωτοπόρους του χώρου και ιδρυτής του επιστημονικού περιοδικού *Journal of Poetry Therapy* (1987), έχει δημιουργήσει ένα πολυδιάστατο μοντέλο θεραπείας μέσω ποίησης, το οποίο μπορεί να εφαρμοστεί σε διάφορα πλαίσια και σε ποικίλες ομάδες πληθυσμού και το οποίο περιλαμβάνει τρεις συνιστώσες: 1) την εισαγωγή της λογοτεχνίας στη θεραπεία (προσληπτική/κατευθυντήρια συνιστώσα), 2) τη χρήση της γραφής στη θεραπεία (εκφραστική/δημιουργική συνιστώσα) και 3) τη χρήση της μεταφοράς, της τελετουργίας και των ιστοριών στη θεραπεία (συμβολική/τελετουργική συνιστώσα).

Οι θεραπευτές μέσω ποίησης χρησιμοποιούν ως αφορμή την ποίηση, τα λογοτεχνικά κείμενα, τις ιστορίες, τους μύθους, τα παραμύθια, τις επιστολές, το ημερολόγιο, ακόμα και το δράμα και τον κινηματογράφο, προκειμένου να βοηθήσουν τα άτομα να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους, να γνωρίσουν τον εαυτό τους, να μπορούν να επικοινωνούν και να σχετίζονται καλύτερα με τους άλλους, να επιλύουν προβλήματα, αλλά και για να έρθουν σε επαφή με τη θεραπευτική δύναμη της τέχνης και της αισθητικής απόλαυσης.

Η Αντωνοπούλου (2020-2016) μας πληροφορεί πως στη Θεραπεία μέσω Ποίησης, ο θεραπευτής ξεκινάει συνήθως μια συνεδρία διαβάζοντας συνήθως ένα ποίημα –αλλά και μια ιστορία ή οποιοδήποτε λογοτεχνικό κείμενο–, προκειμένου ν' αρχίσει η συναισθηματική εμπλοκή των συμμετεχόντων, να δημιουργηθούν εσωτερικές αντιδράσεις και να έρθουν στην επιφάνεια σκέψεις, συναισθήματα και εικόνες, που θα διερευνηθούν με τις κατάλληλες ερωτήσεις. Κατόπιν, συνήθως ακολουθεί η δημιουργική/εκφραστική φάση με τη συγγραφή ενός ποιήματος. Εδώ τόσο η δημιουργική γραφή, όσο και άλλα είδη γραφής, χρησιμοποιούνται σε διάφορες μορφές τους, για να βοηθήσουν τον συμμετέχοντα να εκφραστεί συναισθηματικά και να αποκτήσει μια αίσθηση «εσωτερικής τάξης και συγκρότησης».

Τα άτομα που συμμετέχουν σε μια συνεδρία Θεραπείας μέσω Ποίησης, εξερευνούν τον εαυτό τους μέσα από τη δημιουργία ποιημάτων, παίζουν με

ακροστιχίδες, συμπληρώνουν προτάσεις, εξερευνούν θέματα, συναισθήματα και βαθύτερες πεποιθήσεις με εννοιολογικούς χάρτες, γράφουν βιογραφίες και αυτοβιογραφίες, δημιουργούν χαρακτήρες από πλευρές του εαυτού τους, φτιάχνουν ιστορίες και γενικά χρησιμοποιούν δημιουργικά τη γραφή σε όλες τις μορφές της και με διάφορους τρόπους με στόχο να εμβαθύνουν τη γνώση και την κατανόηση του εαυτού. Δηλαδή, η χρήση δημιουργικών μορφών γραφής για την επεξεργασία των συγκινησιακών, συναισθηματικών και γνωστικών αντιδράσεων αποτελεί έναν από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους εμβάθυνσης της εσωτερικής διερεύνησης και προώθησης της διαδικασίας της αυτοεπίγνωσης και της προσωπικής αλλαγής.

Απ' όλα τα παραπάνω γίνεται πλέον απολύτως σαφές πως η δημιουργική γραφή έχει απολύτως επιδραστική λειτουργία στον χώρο των Δημιουργικών ή Εκφραστικών Θεραπειών – Θεραπειών μέσω Τέχνης και συγκεκριμένα στη Βιβλιοθεραπεία και Θεραπεία μέσω Ποίησης, αποτελώντας βασικό στοιχείο της θεραπευτικής τους διεργασίας, γι' αυτό και τα τελευταία χρόνια, ενισχυμένη από τα αποτελέσματα των ερευνών, που δείχνουν τη θετική επίδραση της γραφής στη σωματική και στην ψυχική υγεία, και εμπλουτισμένη από τις αφηγηματικές θεραπευτικές προσεγγίσεις, αρχίζει, πλέον, σε συνδυασμό με την εκφραστική και αναστοχαστική γραφή, να διαγράφει μια αυτόνομη πορεία, στον χώρο της ψυχικής υγείας.

Γι' αυτό σήμερα η Θεραπευτική Δημιουργική Γραφή χρησιμοποιείται στους χώρους της ψυχικής υγείας, της εκπαίδευσης και της κοινωνικής πρόνοιας ως μέσο προαγωγής υγείας και ευημερίας (wellbeing), αυτογνωσίας και αυτοεκτίμησης, προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης. Στον χώρο της συμβουλευτικής και της ψυχοθεραπείας, οι μέθοδοι και οι τεχνικές της συνδυάζονται αποτελεσματικά με αναγνωρισμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις και χρησιμοποιούνται από τους ειδικούς θεραπευτές μόνες τους ή και σε συνδυασμό με τη Βιβλιοθεραπεία –αυτόνομο κλάδο της οποίας αποτελεί η Θεραπεία μέσω Ποίησης–, για να κάνουν πιο αποτελεσματικές τις παρεμβάσεις τους σε ομαδικό ή/και ατομικό επίπεδο¹⁵.

15. Πηγή: <https://www.meta-psychology.gr>

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΠΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΑΝ ΤΗ ΓΡΑΦΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗΣ-ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

5.1. Έμιλι Ντίκινσον

Μορφή μυθική της λογοτεχνίας, η Αμερικανίδα ποιήτρια Έμιλι Ελίζαμπεθ Ντίκινσον (Emily Elizabeth Dickinson, 1830-1886), λίγο νεότερη από τον Πόε και σύγχρονη του Ουίτμαν, του Μέλβιλ και του Χόθορν, έστω και μετά θάνατον, έγινε διάσημη και οικουμενική δίχως να ξεμυτίσει από το δωμάτιό της στη μικρή πουριτανική πόλη του Άμερστ των δύο χιλιάδων κατοίκων και χωρίς ποτέ να εκδώσει βιβλίο όσο ζούσε (ολόκληρη η εργογραφία της, εκτός από πέντε ποιήματα, από τα οποία τρία δημοσιεύτηκαν ανώνυμα και ένα εν αγνοία της ίδιας της ποιήτριας, παρέμεινε ανέκδοτη και κρυμμένη μέχρι και το θάνατό της. Θεωρείται πλέον, μαζί με τον Ουόλτ Ουίτμαν, από τους πιο αναγνωρισμένους και αντιπροσωπευτικούς Αμερικανούς ποιητές του 19ου αιώνα).

Η Έμιλι Ντίκινσον προερχόταν από οικογένεια με αυστηρή προσήλωση στον προτεσταντισμό, που φαίνεται πως επηρέασε σημαντικά τη ζωή και το έργο της. Έζησε το μεγαλύτερο μέρος της ζωής της απομονωμένη στο δωμάτιό της μέχρι το θάνατό της. Σπάνια έβγαινε από το σπίτι κι ερχόταν σε επαφή με ελάχιστους ανθρώπους, οι οποίοι όμως την επηρέασαν σε μέγιστο βαθμό στην ποίηση και το τρόπο σκέψης της.

Παρ' όλο που ο πατέρας της ήταν αυστηρός σχετικά με τα είδη λογοτεχνίας που επιτρέπονταν στο σπίτι, η νεαρή Ντίκινσον, με κέντρο ανάγνωσης τη Βίβλο, μελετά Σαίξπηρ, Άγγλους μεταφυσικούς του 17ου αιώνα (Χέρμπερτ, Βων, Σερ Τόμας Μπράουν) και σχεδόν ολόκληρη την αγγλόφωνη ρομαντική και βικτοριανή λογοτεχνία. Διάβαζε με βουλιμία και είχε εποπτεία της παλαιότερης και της σύγχρονης της λογοτεχνίας. Από τους Αμερικανούς διαβάζει Έμερσον, Θορό, Χόθορν, Πόε και Μέλβιλ. Από τους Άγγλους την ενδιαφέρουν οι ρομαντικοί Κητς και Μπάιρον, Γουέρντσγουερθ, Τένισον και Ντίκενς. Ιδιαίτερα, όμως, διαβάζει τους Μπράουνινγκ (έγραψε τουλάχιστον δυο ποιήματα για την Ελίζαμπεθ), την Τζορτζ Ελιοτ (δυο ποιήματα είναι αφιερωμένα στη μνήμη της) και Έμιλι και Σαρλότ Μπροντέ. Πολύ νέα διάβασε τη «Μίμηση του Χριστού» του Γερμανού μυστικού

Thomaw a' Kempis, που της φανέρωσε ένα παράδειγμα ζωής ριζικό και απόλυτο: «απαρνήσου τον κόσμο, απόδιωξε την ταραχή του, βρες καταφύγιο στα μύχια της καρδιάς». Γνώριζε ακόμη σε βάθος το έργο του Ράσκιν και του Καρλάιλ, τέλος θρησκευτική ιστορία, θεολογία, φιλοσοφικά μελετήματα, βιογραφίες (αγαπημένο της ανάγνωσμα). Πρόκειται, δηλαδή, για ένα πνεύμα ανήσυχο με εξαιρετική ευρυμάθεια και πλατιά παιδεία, παρά το συντηρητικό περιβάλλον του σπιτιού στο οποίο μεγάλωσε.

Όταν ολοκληρώνει τη βασική της εκπαίδευση με εξαιρετικές επιδόσεις, φοιτά στην ακαδημία Mount Holyoke College για έναν ολόκληρο χρόνο. Αυτό είναι και το μεγαλύτερο διάστημα που θα ζήσει ποτέ έξω από το σπίτι της.

Το 1854, γνώρισε τον πάστορα Τσαρλς Γουάντσορθ σε ένα ταξίδι στην Φιλαδέλφεια, ο πλατωνικός και αδιέξοδος έρωτας για τον οποίο, σύμφωνα με τους κριτικούς, φαίνεται πως απηχεί σε ένα μεγάλο μέρος των ερωτικών/ρομαντικών ποιημάτων της. Ασχέτως, όμως, των προσωπικών της σχέσεων με τους ανθρώπους με τους οποίους η ίδια επέλεξε να διατηρήσει μια επαφή –κατεξοχήν μέσω επιστολών¹⁶, η ποίησή της γενικώς αντανακλά τη μοναξιά της, αλλά και στιγμές έμπνευσης που δίνουν ίσως μια αίσθηση (ή ψευδαίσθηση;) ευτυχίας.

Στις τελευταίες τρεις στροφές του ποιήματός της «Δεν ήταν Θάνατος, αφού ήμουν όρθια»¹⁷, διαβάζουμε:

*[...] Δες κι ήταν η ζωή μου πλανισμένη,
Και σε κορνίζα μέσα είχε ταιριάσει,
Και μόνο με κλειδί έπαιρνε ανάσα,
Και κάπως σα Μεσάνυχτα είχε μοιάσει —*

*Όταν αυτό που ηχούσε — σταματάει —
Κι ολόγυρα — το διάστημα ατενίζει —
Η παγωνιά Φριχτή — στα πρώτα του Φθινόπωρου
Πρωινά, της Γης τους Χτύπους αφανίζει —*

Μα, πιο πολύ, σα Χάος — Απέραντο — ψυχρό —

16. Έχουν διασωθεί 1054 επιστολές της Ντίκινσον, που καλύπτουν ένα χρονικό φάσμα πενήντα περίπου ετών και απευθύνονται σε έναν ευρύ κύκλο γνωστών, συγγενών, φίλων και ανθρώπων των γραμμάτων. Σίγουρα υπήρξαν πολύ περισσότερες – υπολογίζεται πως αυτές που διασώθηκαν αποτελούν μόνο το δέκα τοις εκατό όσων έστειλε – οι οποίες όμως δεν διατηρήθηκαν από τους παραλήπτες τους, είτε επειδή δεν συνειδητοποίησαν την αξία του περιεχομένου τους, είτε ακριβώς επειδή δεν ήθελαν αυτό να δημοσιοποιηθεί.

17. Τα περισσότερα ποιήματα της Ντίκινσον είναι άτιτλα οπότε, προκειμένου να αναφερθούμε σ' αυτά, αντί τίτλου δανειζόμαστε τον πρώτο στίχο κάθε ποιήματος.

*Δίχως κατάρτι, ή δίχως μια Ευκαιρία —
Η έστω ένα Σημάδι από Στεριά —
Να δικαιώνει — την Απελπισία.*

«Οι λέξεις της αρχής και του τέλους, “Δεν ήταν Θάνατος” και “Απελπισία” ορίζουν το θέμα [...] Το ποίημα είναι τόσο χαοτικό όσο και η ίδια η απελπισία» [...] «το ποίημα έχει μάλλον τη βάση του σε μία ψυχική διαταραχή, παρασταίνοντας την ψυχή σαν χαμένη, αβοήθητη, δίχως πραγματική επαφή με το περιβάλλον, πέρα ακόμα και από την απελπισία» (Ferlazzo 1976, 88-90, όπ. αναφ. στο Σοφράς, 2005:63-64). Ανάλογα συναισθήματα απηχεί και το ποίημα «Απόλαυση ζητάει — πρώτα — η Καρδιά»:

*Απόλαυση ζητάει — πρώτα — η Καρδιά —
Μτά — εξαίρεση απ’ τον Πόνο —
Μετά — τα τσσαδά Αναλγητικά
Εκείνα που ναρκώνουν την οδύνη —*

*Μετά — να πάει να κοιμηθεί —
Μετά — αν του Μεγάλου της Κριτή
Το θέλημα είν’ αυτό
Ζητάει το προνόμιο να πεθάνει —*

«Με αυτό το ποίημα φαίνεται σαν η ποίηση της Ντίκινσον να έρχεται μετά την εμπειρία του πόνου, από την οποία ο χτυπημένος δε θεραπεύεται ποτέ. Η τελική αναγωγή είναι ο θάνατος [...] (Σοφράς 2005:68).

Θα μπορούσε, δηλαδή, η γραφή και η ποίηση να λειτουργούν για την Ντίκινσον ως ίαμα ή, τουλάχιστον, ως αναλγητικό, όπως λέει η ίδια, θυμίζοντας το «*Τα Φάρμακά σου φέρε Τέχνη της Ποιήσεως / που κάμουνε – για λίγο – να μη νοιώθεται / η πληγή*» και ενισχύοντας την αντίληψη περί θεραπευτικού ρόλου της ποίησης (θυμίζουμε τη Θεραπεία μέσω Ποίησης) και της γραφής.

Συμπληρωματικά στα παραπάνω, ας δούμε και το ποίημα «Που έχασα τα Πάντα»:

*Που έχασα τα Πάντα, Μ’ εμπόδισε
Να χάσω Πράγματα μικρότερα.
Αν δε φαινόταν κάτι μεγαλύτερο
Από την Εκτροπή εν’σο Κόσμου από έναν Άξονα
Η από του Ήλιου τον Αφανισμό
Τόσο μεγάλο δε θα ήταν βέβαια
Που να σηκώσω εγώ το Βλέμμα απ’ τη δουλειά μου
Για Περιέργεια.*

Για το συγκεκριμένο ποίημα ο Σοφράς (Σοφράς 2005:72) λέει: «Ποίημα απολογισμού, τα μεγέθη απόλυτα. Η σύγκριση γίνεται με το ανέφικτο και η απώλεια είναι ολοκληρωτική. Κάθε εξωτερικό ερέθισμα ακυρώνεται από το εσώστροφο βλέμμα και τη δούλεψη της τέχνης», καταδεικνύοντας τη σχεδόν εμμονική σχέση που διατηρεί η Ντίκινσον με τη γραφή και την τέχνη της ποίησης.

Αυτή την ιδιαίτερη σχέση της Ντίκινσον με τη γραφή έρχονται να ενισχύσουν και οι πολυάριθμες επιστολές που έγραψε καθ' όλο τη διάρκεια του έγκλειστου βίου της, οι οποίες, «πέρα από το γεγονός πως χρονικά καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος της ζωής της [...], αποτυπώνουν τη διαμόρφωση του χαρακτήρα της, περιγράφουν με ευλωτία και παραστατικότητα τις καθημερινές της φοβίες, τις προσωπικές της μάχες, τις ήττες και τις νίκες της, τη σταδιακή της απομάκρυνση από τον υπόλοιπο κόσμο, τη χαρά και την απόγνωσή της, τον κυκλοθυμικό της χαρακτήρα. [...] Άλλες ήταν πολυσέλιδες, δυσνόητες επιστολές με τις οποίες ζητούσε λογοτεχνική επιβράβευση ή ενθάρρυνση, άλλες ήταν τρυφερές επικλήσεις για πνευματική συντροφικότητα, επιβεβαίωση πως υπήρχε κάπου μια αδελφή ψυχή που δεν θα την ξεχνούσε [...]» (Μαντά, 2010) επιβεβαιώνοντας το πολυσχιδές του ψυχισμού της και τη μοναξιά στην οποία ηθελημένα περιήλθε, εν μέρει προκειμένου να αφοσιωθεί σε αυτό που καλύτερα την εξισορροπούσε: στο γράψιμο. Ενδεικτικά, παραθέτουμε την επιστολή 186 προς τον Τζον Γκρέιβς, γραμμένη πιθανόν το 1856 (Μαντά 2010), η οποία είναι προφανές πως είναι ένας ευρηματικός/δημιουργικός τρόπος γραπτής επικοινωνίας, θα λέγαμε περισσότερο ποίηση, παρά επιστολή με τους συμβατικούς όρους:

*Ωστε έτσι λοιπόν Τζον–Απών;
Τότε κι εγώ σηκώνω το καπάκι απ' το σεντούκι με τα Φαντάσματά μου, κι απιθώνω
ακόμα ένα εκεί μέσα, μέχρι την Ανάσταση – μετά θα συνάξω στον Παράδεισο, τ' άνηθ
που έπεσαν εδώ, και στ' ακρογιάλια της θάλασσας του Φωτός, θα ψάξω τους
χαμένους μου κόκκους άμμιου.*

*Η Ξαδ. σου
Εμιλί.*

Κλείνοντας, θα αναφέρουμε τα 3 Γράμματα, τα πιο αινιγματικά και ίσως τα τραγικότερα που έγραψε, γνωστά ως *The Master Letters*, για τα οποία δεν έχει εξακριβωθεί αν πράγματι τα έστειλε ή αν απλώς επρόκειτο για προσχέδια επιστολών ή ίσως απλώς για μια γραπτή κατάθεση της ψυχικής της κατάστασης με εικονικό παραλήπτη (τον επονομαζόμενο ως «Master»). Ενδεικτικά παραθέτουμε απόσπασμα από το τρίτο Γράμμα, με την ημερομηνία «Καλοκαίρι 1861» (Σοφράς 2005:88):

Κύριε,

Αν βλέπατε μια σφαίρα να βρίσκει ένα Πουλί — κι αυτό σας έλεγε πως δε χτυπήθηκε — ίσως δακρύζατε με την ευγένειά του, αλλά σίγουρα θα αμφιβάλλατε για τα λόγια του —

Μια σταγόνα ακόμη από τη βαθιά πληγή που ματώνει το στήθος της Μαργαρίτας σας — θα πιστεύατε τότε; Η πίστη του Θωμά στην ανατομία ήταν μεγαλύτερη από την πίστη του στην πίστη. Ο Θεός μ' έπλασε — Κύριε — δεν έγινα — από μόνη μου — Δεν ξέρω πώς συνέβη — Έχτισε την καρδιά εντός μου — Σε λίγο καιρό μεγάλωσε τόσο, που δε χωρούσε πια στο σώμα μου — και σαν τη μικρομάνα — με το θρεμμένο παιδί — κουράστηκα να την κρατώ [...].

Ασθματικός τονισμός, πυκνές μεταφορές, δραματική ανάπτυξη, γραφή εξαρθρωμένη, θραυσματική και ελλειπτική. Η Ντίκινσον με αυτές τις επιστολές προβάλλει «ένα Εγώ εξαντλημένο από το να ζητά το όμοιό του στη διάνοια και στην ποίηση, αυτοϋποτιμάται και ικετεύει. [...] Σβησίματα, εναλλακτικές γραφές, διορθώσεις με μελάνι και μολύβι, δείχνουν τον καλλιτέχνη να μοχθεί πάνω στο έργο του, να δίνει σχήμα στην παραφορά» (Σοφράς 2005:93). Στο ποίημα LXII (Μαντά, 2010) δηλώνει «Ο καθένας μας έχει και κάποιο σκοπό, / φανερό ή κρυμμένο / ζει κι υπάρχει μαζί μας σαν ιδανικό, / σαν σημάδι βαλμένο» και αυτόν ακριβώς τον κρυμμένο σκοπό υπηρέτησε, με τη γραφή μέσω της ιδιάζουσας πρωτοποριακής ποίησής της και χιλιάδων επιστολών, η ποιήτρια «που δεν άντεχε να ζήσει φωναχτά», απαρέγκλιτα μέχρι τον θάνατό της.

5.2. Βιρτζίνια Γουλφ

«Δεν θα ξεχάσω ποτέ τη μέρα που έγραψα το “Σημάδι στον τοίχο” – μια κι έξω, σαν να πετούσα ελεύθερη έπειτα από ένα διάστημα που το μόνο που έκανα ήταν να σπάω πέτρες», λέει η Γουλφ στην Έθελ Σμάιθ¹⁸, αναφερόμενη στο ομότιτλο διήγημα.

Η πολυγραφότατη Βιρτζίνια Γουλφ (Virginia Adeline Stephen Woolf, 1882-1941) –εκτός από διηγήματα, έγραψε ποιήματα, μυθιστορήματα, δοκίμια και βιβλιοκριτικές, ενώ παράλληλα μας έχουν παραδοθεί και ημερολόγια και επιστολές της– πειραματίστηκε με κάθε τρόπο πάνω στη γραφή έχοντας απόλυτη συναίσθηση της ευθύνης των λέξεων –«Αισθάνομαι στα δάχτυλά μου το βάρος της ευθύνης κάθε λέξης», γράφει στο ημερολόγιό της (Dick, 2019:11)–, και στην προσπάθειά της να απελευθερωθεί από τις συμβάσεις τόσο των παραδομένων αφηγηματικών τεχνικών,

18. Από την εισαγωγή της Susan Dick στο *Δευτέρα ή Τρίτη και άλλα διηγήματα*, σελ. 11.

όσο και της σκέψης της. Τα στοιχεία αυτά είναι που την καθιέρωσαν ως μία από τις μεγαλύτερες μορφές της παγκόσμιας λογοτεχνίας, ως μία λογοτεχνική ιδιοφυΐα.

Δηλαδή, η Βιρτζίνια Γουλφ δεν είναι μια συνηθισμένη συγγραφέας και η συγγραφική ιδιοφυΐα της δεν είναι μια «συνηθισμένη» ιδιοφυΐα: το πρώτο της καταθλιπτικό επεισόδιο το παθαίνει σε ηλικία δεκατριών ετών, όταν πεθαίνει η μητέρα της, το δεύτερο είκοσι δύο της με τον θάνατο του πατέρα της, το οποίο συνοδεύεται από την πρώτη της απόπειρα αυτοκτονίας. Το γεγονός πως σε όλη τη διάρκεια της ζωής της η Γουλφ κατά διαστήματα νοσηλεύεται λόγω ψυχολογικών διαταραχών και παρακολουθείται από ψυχιάτρους, μας κάνει να διερωτόμαστε για το ποιον ρόλο έπαιξε στη ζωή της η τόσο ιδιαίτερη σχέση της με τη γραφή.

Κατά τον Βέρνερ Βάλντμαν (2008:8), από τα πρώτα της κείμενα ακόμη γίνεται αισθητή η προσπάθειά της να αποδώσει με λέξεις τον κόσμο που την περιβάλλει και τις βαθύτερες εκφάνσεις του, απέχοντας από τις δοκιμασμένες λογοτεχνικές συμβάσεις. Γράφει ο Βάλντμαν στον πρόλόγο του:

«Μέσα από το χάος των αμέτρητων ερεθισμάτων που δέχονται οι αισθήσεις, μέσα από το αμάλγαμα εξωτερικών και εσωτερικών φωνών, επιδιώκει να αντλήσει και πάλι υλικό. [...] Για έναν ψυχίατρο, τα έργα της Γουλφ μπορούν να αποτελέσουν πολύτιμο υλικό μελέτης για μια περίπτωση ψυχασθένειας. Πολλά κομμάτια του έργου της αποτελούν χαρακτηριστικό παράδειγμα της αντίθεσης που κυριαρχεί ανάμεσα στον κόσμο της ψύχωσης και στον κόσμο της αποκαλούμενης ψυχικής ομαλότητας. Πέρα από το επιφανειακό ενδιαφέρον των ψυχιάτρων, αυτά τα βιβλία μας δείχνουν πολύ περισσότερα: σε αυτά αποτυπώνεται η προσπάθεια μιας υπερεναίσθητης γυναίκας να εκφραστεί μέσα από την ένταση του υπαρξιακού της δράματος –που σε ένα επιφανειακό επίπεδο παρουσιάζεται με τη μορφή της σχιζοφρενούς ψύχωσης– και να απεικονίσει την απομόνωση και τη μοναξιά του σύγχρονου ανθρώπου στη δίνη μιας κοινωνίας των μαζών. [...] Αδιαμφισβήτητο είναι ακόμη το γεγονός ότι η Βιρτζίνια Γουλφ, δίπλα στον Τζόις, σηματοδότησε την αφετηρία μιας καμπής στην αφηγηματική τεχνική υπό την ετικέτα “stream of consciousness”¹⁹ [...]».

Αυτή η παρατήρηση από μόνη της, όμως, μας δίνει το δικαίωμα να κατατάξουμε τη Βιρτζίνια Γουλφ ανάμεσα σε αυτούς που διακόνησαν τη γραφή ως «άσκηση» με ένα τρόπο «θεραπευτικό» για τους ίδιους, ακόμη κι αν αυτό έγινε ασυναίσθητα; «Θα σου διηγηθώ θαυμάσιες ιστορίες τρελών. Παρεμπιπτόντως με εξέλεξαν βασίλισσα. Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία γι' αυτό. Συγκάλεσα ένα κονκλάβιο και ενώπιόν του ανέγνωνα μια διακήρυξη για τη Χριστιανοσύνη», γράφει στον μετέπειτα σύζυγό της Λέοναρντ από την κλινική του Τούικεναμ στην οποία νοσηλεύεται για μια ακόμη

19. Γραφή που επιχειρεί την αποτύπωση της συνεχούς ροής ιδεών, σκέψεων και συναισθημάτων τη στιγμή της βίωσής τους.

ψυχωτική κρίση της και ο Λέοναρντ εκλαμβάνει τα γράμματά της ως καλλιτεχνική τρέλα, ο οποίος, μετά τον γάμο τους, διαισθητικά ανακαλύπτει μια θεραπεία για την ασταθή Βιρτζίνια: το τακτικό γράψιμο – «Ο Λέοναρντ θεωρεί το γράψιμό μου το καλύτερο στοιχείο πάνω μου. Θα δουλεύουμε πάρα πολύ», γράφει η ίδια σε κάποια επιστολή της (Βάλντμαν:100-102). Συνεπώς, και ο Λέοναρντ και η ίδια η Γουλφ αντιλαμβάνονται την εξισορροπητική –ειδικά στη περίπτωση της Γουλφ, ίσως είναι υπερβολή να χρησιμοποιήσουμε τον όρο «θεραπευτική»– δύναμη που έχει στον διαταραγμένο ψυχισμό της η γραφή.

Την παραπάνω σκέψη έρχεται να ενισχύσει και η αντίληψη πως το πρώτο μυθιστόρημά της, *Το ταξίδι (The Voyage Out, 1922)*, ενέχει αυτοβιογραφικά στοιχεία, και τι άλλο είναι ένα βιβλίο με στοιχεία αυτοβιογραφίας, παρά μια γραπτή κατάθεση, μια απόπειρα εξωτερίκευσης ψυχικών διεργασιών και μια άσκηση εξισορρόπησης αμφίροπων ψυχικών τάσεων ενός ανθρώπου που δεν έχει άλλον τρόπο να επικοινωνήσει σκέψεις και συναισθήματα, από το γράψιμο. Στην ίδια αίσθηση συνηγορούν και πολλά άλλα μυθιστορήματα της Γουλφ. Από το *Το δωμάτιο του Ιακώβου (Jacob's Room, 1922)*, όπου εκφράζονται οι αναμνήσεις, οι σκέψεις και τα συναισθήματα της Γουλφ για τον πρόωρα χαμένο αγαπημένο της αδερφό, Τόμπι, μέχρι το *Η κα Νταλογουέι (Mrs. Dalloway, 1925)* και το *Ορλάντο: Μια βιογραφία (Orlando: A Biography, 1928)*, η Γουλφ εξασκείται και δοκιμάζεται, πειραματίζεται στη γραφή (για την ακρίβεια, σε πολλές διαφορετικές γραφές) αυτοβιογραφούμενη. Η ίδια η Γουλφ εξομολογείται, χρόνια μετά από τη συγγραφή του μυθιστορηματός της *Night and Day (1919)*, ότι ήταν τόσο τρομοκρατημένη με την ασθένειά της, που έγραψε το μυθιστόρημα με έναν τρόπο τελείως διαφορετικό απ' ό,τι συνήθιζε, με δομή και αφηγηματικές τεχνικές συμβατές με τα δεδομένα της εποχής, χωρίς πειραματισμούς, για να αποδείξει στον εαυτό της πως ήταν διανοητικά υγιής – δηλαδή ως άσκηση.

Ας δούμε ειδικά το μυθιστόρημά της *Τα κύματα (The Waves, 1931)*, ένα πειραματικό και ποιητικό μυθιστόρημα που συνίσταται σε έξι μακροσκελείς μονολόγους έξι πρωταγωνιστών. Ένας από αυτούς είναι ο Νέβιλ: όχι ιδιαίτερα όμορφος, σωματικά και ψυχικά αδύναμος (όπως η Γουλφ;): που αγαπά την ποίηση (όπως η Γουλφ;) και όνειρό του είναι να γίνει ποιητής, πράγμα που καταφέρνει εντέλει (όπως η Γουλφ, που πάντα ανησυχούσε μέχρι ψυχικής κατάρρευσης για τη

μοίρα και την απήχηση των έργων της, κατάφερε να γίνει καταξιωμένη συγγραφέας;· που αναζητά την αγάπη, έναν άνθρωπο να δεθεί μαζί του με μια αγάπη (όπως η Γουλφ αναζήτησε στον Λέοναρντ;) που θα θυμίζει την αγάπη για τον πρόωρα χαμένο παιδικό του φίλο, Πέρσιβαλ (μήπως πρόκειται για τον πρόωρα χαμένο αδερφό της Βιρτζίνια, Τόμπι, στον οποίο η Γουλφ έτρεφε μεγάλη αγάπη και που ο θάνατός του από τύφο της στοίχισε πολύ;). Ακόμη κι αν οι συσχετισμοί της Γουλφ με τον Νέβιλ είναι υποθετικοί, στον τελευταίο μονόλογο των σαράντα περίπου σελίδων ενός άλλου ήρωα από τους έξι, του Μπέρναρντ, όπου αποκαλύπτεται το τέλος και των υπόλοιπων ηρώων, που άλλοτε δαμάζουν τα κύματα και άλλοτε τσακίζονται από αυτά, γίνεται ξεκάθαρο πως οι σκέψεις του λογοτεχνικού ήρωα απηχούν τα συναισθήματα της ίδιας της Γουλφ για τη ζωή της: «Γιατί τούτη η ζωή δεν είναι μία – ούτε και γνωρίζω πάντα αν είμαι άντρας ή γυναίκα», λέει ο Μπέρναρντ, και πίσω από τα λόγια του αναγνωρίζουμε είτε την αγωνία της Γουλφ να αυτοπροσδιοριστεί είτε την αγωνία της να επινοήσει τον ιδανικό τρόπο να σκιαγραφήσει τον λογοτεχνικό ήρωα κατά τον τρόπο του μοντερνισμού, που είναι και πάλι η αγωνία του αυτοπροσδιορισμού της ως συγγραφέα, άρα η αγωνία του ανθρώπου της γραφής να την υπηρετήσει όσο το δυνατόν πιο πιστά δύναται.

Και η συγγραφή ήταν πράγματι για τη Γουλφ η προσπάθειά της να δώσει νόημα στη ζωή, να αποσπάσει από την κάθε μέρα της όσο το δυνατό περισσότερες βιωμένες στιγμές, σύμφωνα με όσα η ίδια δηλώνει (Βάλντμαν:133):

«Ένα μεγάλο κομμάτι της μέρα δε βιώνεται συνειδητά. Πηγαίνει κανείς βόλτα, τρώει, βλέπει όσα είναι δυνατό να δει και ασχολείται με αυτά που πρέπει να γίνουν [...] Μέσα σε μία άσχημη μέρα το κομμάτι της μη ύπαρξης είναι πολύ μεγαλύτερο [...] Ο αληθινός μυθιστοριογράφος μπορεί με κάποιο τρόπο να εκφράσει και τα δύο είδη της ύπαρξης. [...] Εγώ ποτέ δεν κατάφερα να τα ενώσω αυτά τα δύο».

Αντί κατακλείδας, για την ανάδειξη της ιδιαίτερης σχέσης εξάρτησης που διατηρούσε η Βιρτζίνια Γουλφ με το γράψιμο παραθέτουμε τα δικά της λόγια, όπως τα κατέγραψε ένα πρωί Σαββάτου, στις 7 Φεβρουαρίου 1931, ολοκληρώνοντας *Τα κύματα* (Βάλντμαν:148):

«Στα λίγα λεπτά που απομένουν, πρέπει –δόξα σοι ο Θεός– να αναγγείλω το τέλος των Κυμάτων. Πριν από δεκαπέντε λεπτά έγραψα και τις τελευταίες λέξεις – αφού διέσχισα τρεκλίζοντας τις τελευταίες δέκα σελίδες μέσα σε κατάσταση τέτοιας μέθης, που μου φαινόταν ότι ακολουθούσα με αβέβαια βήματα την ίδια μου τη φωνή ή ακόμη περισσότερο (σαν να ήμουνα τρελή) τη φωνή ενός κατά κάποιο τρόπο ξένου ομιλητή.

Πάντως τα κατάφερα και σε αυτά τα δεκαπέντε λεπτά βρισκόμουν σε κατάσταση έκστασης και εσωτερικής ηρεμίας· έκλαψα και λίγο [...] Πόσο σωματικά νιώθει κανείς το θρίαμβο και την ανακούφιση! Καλό ή κακό, ολοκληρώθηκε· και καθώς πλησίαζα στο τέλος, ένιωθα όχι μόνο έτοιμη, αλλά και ολοκληρωμένη, πλήρης, ένιωθα ότι είχα πει όσα έπρεπε να πω [...].»

5.3. Σύλβια Πλαθ

Η Αμερικανίδα ποιήτρια, μυθιστοριογράφος και διηγηματογράφος Σύλβια Πλαθ (Sylvia Plath, 1932–1963) είναι ακόμη μία ιδιαίζουσα περίπτωση λογοτεχνικής ιδιοφυΐας, που το έργο της λειτουργεί ως καθρέφτης της ακόμη πιο ιδιαίζουσας ψυχικής της κατάστασης – η Πλαθ υπέφερε από σοβαρή διπολική διαταραχή.

Εκδίδει το πρώτο της ποίημα της σε ηλικία οχτώ ετών δείχνοντας από νωρίς την κλίση της προς τη γραφή. Το γεγονός πως η έκδοση του ποιήματος συμπίπτει με τον θάνατο του πατέρα της, στον οποίο η Πλαθ έτρεφε μια σχεδόν παθολογική αγάπη –αρκετοί εντοπίζουν σ’ αυτή την αγάπη το «Σύνδρομο της Ηλέκτρας»–, μας δίνει το δικαίωμα να υποθέσουμε πως η Πλαθ από πολύ μικρή βρήκε στη γραφή το καταφύγιο που αναζητούσε για να ξεφύγει από τον ψυχικό πόνο – ή, έστω, να τον εκφράσει. Το μετέπειτα έργο της, άλλωστε, συνηγορεί στο παραπάνω, καθώς το μεγαλύτερο μέρος του ενέχει στοιχεία αυτοβιογραφίας που επικεντρώνεται στις σχέσεις με τους δύο γονείς της, τον πατέρα της Ότο και τη μητέρα της Ορέλια.

Συγκεκριμένα, στο ημιαυτοβιογραφικό μυθιστόρημά της *Ο Γυάλινος Κώδων* (*The Bell Jar*) (1963), που εκδίδεται λίγο πριν από την αυτοκτονία της με το ψευδώνυμο «Βικτόρια Λούκας», διαβάζουμε τα εξής αποσπάσματα, που απηχούν τη σχέση της Πλαθ με τη μητέρα της, η οποία παρέπαιε μεταξύ απροσμέτρητης αγάπης με ευγνωμοσύνη για όσα, μετά τον θάνατο του πατέρα της, η μητέρα της έκανε –γι’ αυτήν και τον αδερφό της– και μίσους με επίρριψη ευθυνών για τη στερημένη παιδική της ηλικία:

«Η μητέρα μου πίστευε ότι η καλύτερη θεραπεία για να πάψεις να σκέφτεσαι συνέχεια τον εαυτό σου, ήταν να βοηθήσεις κάποιον που βρισκόταν σε πολύ χειρότερη θέση, έτσι η Τερέζα τα κανόνισε να πάω εθελόντρια στο δημοτικό νοσοκομείο»²⁰.

Και:

20. Πλαθ Σ. (1984). *Ο Γυάλινος Κώδων*. Αθήνα: Εκδόσεις Αίολος, σελ. 161.

«Έφερνα στο μυαλό μου το πρόσωπο της μητέρας μου, χλομό παραπονιάρικο φεγγάρι, στην πρώτη και τελευταία της επίσκεψη στην ψυχιατρική κλινική, τη μέρα που έκλεινα τα είκοσί μου χρόνια. Η κόρη της στο ψυχιατρείο! Αυτό της είχα κάνει. Παρ' όλα αυτά, ήταν αποφασισμένη να με συγχωρήσει»²¹.

Αντίστοιχα, ο Ronald Hayman (2005:78-79) λέει πως το διαβόητο ποίημά της Πλαθ «Daddy» (Παράρτ. 1) είναι η πιο απεγνωσμένη της προσπάθεια να εξορκίσει το φάντασμα του πατέρα της. Το συγκεκριμένο ποίημα η Πλαθ το παρουσίασε για πρώτη φορά διαβάζοντάς το στο Τρίτο Πρόγραμμα του BBC, λέγοντας πως η αφηγήτρια, που έχει το «Σύμπλεγμα της Ηλέκτρας», νομίζει πως ο πατέρας της ήταν Θεός, αλλά εκείνος πέθανε («Μπαμπά, έπρεπε να σε σκοτώσω. / Πέθανες πριν βρω τον χρόνο... / Βαρύς σαν μάρμαρο, σάκα γεμάτη με Θεό, / Αγαλμα φρικτό με ένα γκριζο δάχτυλο στο πόδι / [...] Κάποτε προσευχόμουν να σε ξαναβρώ. / [...] Έτσι λοιπόν δεν μπόρεσα ποτέ να μάθω πού / Πάτησες το πόδι σου, τη ρίζα σου, / Ποτέ δεν μπόρεσα να σου μιλήσω. / Η γλώσσα κόλλαγε στα δόντια μου»). Το ποίημα είναι σαφώς μια αλληγορία, εφόσον ο «μπαμπάς» του ποιήματος είναι Ναζί (ο πατέρας της Πλαθ είναι εξαμερικανισμένος Γερμανός), αλλά οι συνδηλώσεις είναι εξαιρετικά άμεσες, το συναίσθημα ακραίο και τραχύ, η εμπειρία που η Πλαθ αφηγείται, πολύ προσωπική, συνεπώς η προσπάθεια αυτοβιογραφίας ή, έστω, η προσωπική εμπλοκή, άμεση.

Η Πλαθ κάνει την πρώτη της απόπειρα αυτοκτονίας στο προτελευταίο έτος των σπουδών της στο Κολέγιο Σμιθ. Αργότερα, στο μυθιστόρημα *Ο Γυάλινος Κώδων* απεικονίζει μέσω της αυτοκτονικής πρωταγωνίστριάς της την προσωπική της κατάρρευση, τις δικές της αυτοκτονικές τάσεις, καθώς και την εισαγωγή της σε διάφορων μορφών ψυχιατρικά κέντρα αλλά και τις πρωτοποριακές για την εποχή εκείνη θεραπείες που υπέστη. Σε ένα απόσπασμα από το *Ο Γυάλινος Κώδων* η ηρωίδα-alter ego της Πλαθ, Έστερ Γκρίνγουντ, δηλώνει: «Αν νευρωτική θα πει να θέλεις την ίδια στιγμή δυο πράγματα που αλληλοαποκλείονται, τότε μάλιστα, είμαι νευρωτική. Και θα πετάω συνέχεια ανάμεσα σ' αυτές τις αλληλοαποκλειόμενες καταστάσεις σ' όλη μου τη ζωή» και η Θεοδώρα Παπαζιάκα σχολιάζει στο ηλεκτρονικό περιοδικό *Maxmag*²² για την αυτοκαταστροφή της Σύλβια Πλαθ, όπως αυτή αναδύεται στο συγκεκριμένο μυθιστόρημα:

Με πένα αιχμηρή και κονική όσο λίγοι συγγραφείς, η Σίλβια Πλαθ, απαθανατίζει όλη την εσωτερικότητα και την πηγαία, γεμάτη αλληγορικές

21. Στο ίδιο, σελ. 236.

22. <https://www.maxmag.gr/book/o-gyalinos-kodon-kai-i-aytokatastrofi-tis-sylvia-plath/>.

παραστάσεις, ψυχοσύνθεση της. Μια μυρωδιά μιζέριας και αποσύνθεσης πλανάται στη λογοτεχνική ατμόσφαιρα του Γυάλινου Κώδων. Και όχι άδικα! Στη πραγματικότητα, η πρωταγωνίστρια ψάχνει για την ευτυχία της, την αναζητά παντού. Είναι τραγικό διότι δε μπορεί να τη βρει πουθενά. Στο μυαλό της υπάρχει μια πενιχρή θεματολογία που της απαγορεύει να σκεφτεί οτιδήποτε άλλο. Να φανταστεί ένα μέλλον έστω απτό και κοντινό. Θάνατος, Κατάθλιψη, ταμπού και προκαταλήψεις είναι έννοιες ξεπερασμένες στο συγκεκριμένο έργο.

Η ζωή και το έργο της Πλαθ είναι, βέβαια, λίγο-πολύ ευρέως γνωστά και διυλισμένα από το μικροσκόπιο δεκάδων μελετητών. Αυτό που για τη συγκεκριμένη μελέτη έχει σημασία είναι ο τρόπος με τον οποίο η Πλαθ αγωνίστηκε μέσω της γραφής να ξορκίσει τους προσωπικούς της δαίμονες. Για παράδειγμα, ενώ σχετικά νωρίς κλείστηκε σε ψυχικό ίδρυμα (Νοσοκομείο ΜακΛίν), φαίνεται πως πέτυχε μια ευπρόσδεκτη ανάνηψη αποφοιτώντας το 1955 από το Κολέγιο Σμιθ με διακρίσεις σχετικές και με τις ακαδημαϊκές αλλά και με τις συγγραφικές επιδόσεις της. Ακολούθως, λόγω της ποίησής της κέρδισε υποτροφία για το Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ, όπου συνέχισε να γράφει ποίηση, περιστασιακά εκδίδοντας τη δουλειά της στην φοιτητική εφημερίδα *Varsity* – δηλαδή, γράφοντας ασταμάτητα.

Η πρώτη ποιητική συλλογή της, *Ο Κολοσσός (The Colossus)*, εκδίδεται στην Αγγλία το 1960, ενώ είναι ήδη παντρεμένη με τον ποιητή Τζον Χιουζ. Τον Φεβρουάριο του 1961 αποβάλλει κατά την πρώτη της εγκυμοσύνη και, για άλλη μία φορά, η ποίηση είναι το καταφύγιο στο οποίο στρέφεται, προκειμένου να ξορκίσει τον πόνο που συνεπάγεται και αυτή η απώλεια – ένας σημαντικός αριθμός ποιημάτων αναφέρονται στο γεγονός αυτό. Για παράδειγμα, στη μέση του ποιήματός της με τίτλο «Parliament Hill Fields» που έγραψε το 1961, υπάρχει σε ένα στίχο η φράση «η κουκλίστικη λαβή σου χαλάρωσε», αφήνοντας να εννοηθεί πως απευθύνεται σε ένα παιδί: η ίδια η Πλαθ στις σημειώσεις στη *Συλλογή ποιημάτων* που εξέδωσε το 1981 (είκοσι χρόνια μετά!) επεξηγεί πως το συγκεκριμένο ποίημα γράφτηκε για μια αποβολή (Hayman:20-21).

Η Μυρσίνη Γκανά, μεταφράστρια της συλλογής διηγημάτων και αποσπασμάτων ημερολογίου της Πλαθ που επιμελήθηκε και εξέδωσε ο σύζυγός της Τζον Χιουζ μετά τον θάνατό της με τίτλο *Ο Κυρ-Πανικός και η Βίβλος των Ονείρων – και άλλες ιστορίες*, στο εισαγωγικό της σημείωμα γράφει πως τα πεζά που περιλαμβάνονται στο βιβλίο «αποκαλύπτουν τη δύναμη του λόγου της ακόμη και

όταν γράφει για τον εαυτό της, αλλά μας επιτρέπουν παράλληλα να ρίξουμε μια ματιά στο “εργαστήρι του συγγραφέα”, καθώς φωτίζουν όχι μόνο τις αγωνίες της σχετικά με το γράψιμό της, αλλά και τον τρόπο με τον οποίο χρησιμοποιούσε τις εμπειρίες της, μετατρέποντάς τες σε λογοτεχνία» και μας πληροφορεί πως ο ίδιος ο Χιουζ στην εισαγωγή της πρώτης έκδοσης αυτού του βιβλίου, το 1977, αναφέρει πως η Πλαθ ήταν συχνά δέσμια της πραγματικότητας και αδυνατούσε να ξεφύγει από τις προσωπικές της εμπειρίες, ώστε να περάσει στη σφαίρα της μυθοπλασίας. Η Γκανά ολοκληρώνει το εισαγωγικό της σημείωμα με τη διαπίστωση πως η Πλαθ σε όλη τη σύντομη ζωή της (αυτοκτονεί σε ηλικία τριάντα ενός ετών) υπήρξε συνειδητοποιημένη συγγραφέας, ζούσε με τις λέξεις, πάλευε μαζί τους προσπαθώντας να τις τιθασεύσει και τις κάνει να πουν αυτό που εκείνη ήθελε.

Εν κατακλείδι, αν για την Πλαθ ισχύει ο ισχυρισμός του Hayman πως «στα ποιήματα, στα ημερολόγια, στα πεζά, η βιαιότητα της γλώσσας της είναι ευθέως ανάλογη με τη δύναμη του καταπιεσμένου συναισθήματος» (Hayman:114), αντιλαμβανόμαστε πώς αξιοποίησε η Πλαθ τη γραφή: ως εργαλείο εκτόνωσης και ως διάυλο αποσυμφόρησης της καταπιγμένης οργής της απέναντι σε όλα αυτά που θεωρούσε συμφορές και σε όσους ανθρώπους από τους οποίους δεν κατάφερε να αγαπηθεί όσο και όπως η ίδια επιθυμούσε.

5.4. Φραντς Κάφκα

Το έργο του Φραντς Κάφκα (Franz Kafka, 1883–1924) *Η ετυμολογία* θα μπορούσε να είναι μια ιδανική εισαγωγή στο έργο του. Όπως σε όλα τα βιβλία του Κάφκα, έτσι κι εδώ όχημα είναι η αλληγορία, που μας γεννά αμφιβολίες για το τελικά ποιος είναι τρελός, το τέρας: ο πατέρας που ανοίγει το στόμα του για να καταπιεί ό,τι πιο πολύτιμο έχει ο γιος του – τον φίλο του, τη μνηστή του, την εργασία, τη δύναμη, την αξιοπρέπεια, τη λογική του;– ή μήπως ο γιος, που ζει εγκλωβισμένος σε αυταπάτες, σε φόβους και ενοχές; Ασχέτως της απάντησης που μπορεί να δώσει ο καθένας, η ετυμολογία του ίδιου του Κάφκα αποτυπώνει τους βασικούς πυλώνες πάνω στους οποίους δομήθηκε όλο το έργο του: α) τρόμος για τον γάμο, β) Αντίσταση στην καταπίεση της εξουσίας/ανάγκη για ελευθερία, γ) φλερτάρισμα με τον θάνατο και δ) σχέση με τον πατέρα.

Οι παραπάνω πυλώνες επιβεβαιώνονται και από τη μελέτη των υπόλοιπων έργων του Κάφκα, σίγουρα των γνωστότερων *Η Δίκη*, *Η Μεταμόρφωση* και *Ο Πύργος*, αλλά και των τριών λιγότερο γνωστών: *Όνειρα*, *Τα οχτώ μπλε τετράδια* και *Οι αφορισμοί*. Συγκεκριμένα, τα *οχτώ Μπλε Τετράδια* και οι *Αφορισμοί* αποτελούν καταγραφή και κατασταλάγματα της πνευματικής αναζήτησης του Κάφκα, ο οποίος υπό μορφή προσωπικού ημερολογίου αποτυπώνει εδώ αποφθεγματικές παρατηρήσεις για τα μεγάλα ζητήματα της ανθρώπινης ύπαρξης. Διανθισμένα με άγνωστα περιστατικά από τη ζωή του, προσωπικές εμπειρίες και σπάνιες στιγμές εσωτερικής κατανόησης, ειδικά τα *Τετράδια* και οι *Αφορισμοί* αποκαλύπτουν την εσωτερική φλόγα που τον κινούσε και συγχρόνως τον κατέτρωγε αποτελώντας απόδειξη της κοπιώδους προσπάθειάς του να εντοπίσει και να ακολουθήσει το μονοπάτι της αυτογνωσίας.

Τα έργα του Κάφκα, μέσω της επαναλαμβανόμενης περιγραφής ενός ασφυκτικού, γραφειοκρατικού και συχνά παράλογου (με την έννοια του δυστοπικού) περιβάλλοντος, μέσα στο οποίο δρουν οι ήρωες του, γίνονται σύμβολο της ανθρώπινης αγωνίας. Ο οικείος πλέον όρος «καφκικό», συμπυκνώνει την –αν όχι εφιαλτική, τουλάχιστον πνιγηρή– ατμόσφαιρα που αποπνέει το σύνολο του έργου του (*Η Δίκη* και *Ο Πύργος* κεντρώνονται στην ψυχοφθόρα εμπλοκή του ήρωα στα γρανάζια μιας απρόσωπης, αδυσώπητης εξουσίας που τον τιμωρεί για κάτι μη συγκεκριμένο, για ένα έγκλημά του που ο ίδιος αγνοεί ή που υπάρχει ενδεχομένως στο υποσυνείδητό του) και χρησιμοποιείται για τον χαρακτηρισμό, λόγου χάριν, ενός έργου τέχνης ή μιας καθημερινής κατάστασης που εμφανίζει κοινά χαρακτηριστικά με το καφκικό λογοτεχνικό σύμπαν.

Αλλά τι είναι αυτό που εκκινεί τον Κάφκα στην ημερολογιακή καταγραφή ονείρων, προσωπικών στιγμών και αφορισμών, και στη σύνθεση τόσο «σκοτεινών» έργων;

Ο πατέρας του Φραντς Κάφκα λέγεται πως ήταν τυραννικός και συχνά έστρεφε την οργή του στον Φραντς, αδυνατώντας να αποδεχτεί την αγάπη του γιου του για τη λογοτεχνία. Ο Φραντς αγωνίστηκε να «συναντηθεί» με τον αυταρχικό πατέρα του, στοιχείο το οποίο, εκτός από την *Ετυμολογία* που προαναφέραμε, αποτυπώνεται επίσης και στη *Μεταμόρφωση*. Μετά το σχολείο, αρχικά αποφάσισε να σπουδάσει χημεία, αλλά άλλαξε γνώμη και στράφηκε στη Νομική. Όταν ολοκλήρωσε τις

σπουδές του, άρχισε να εργάζεται σε μεγάλη ασφαλιστική εταιρεία, αλλά η αλληλογραφία του κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μαρτυρεί τη δυσαρέσκεία του με το ασφυκτικό ωράριο της εργασίας του που καθιστούσε εξαιρετικά δύσκολο να επικεντρωθεί στη μεγάλη του αγάπη: στη γραφή. Το 1908 παραιτείται και λίγο αργότερα βρίσκει δουλειά στο «Ινστιτούτο Ασφαλίσεων Ατυχημάτων Εργαζομένων» του Βασιλείου της Βοημίας, όπου εργάζεται μέχρι το 1922, όταν αποσύρεται για λόγους κακής υγείας – από το 1917 βασανίζεται από φυματίωση. Είναι παραδεκτό²³ πως υπέφερε από κλινική κατάθλιψη και κοινωνικό άγχος, επίσης έπασχε από ημικρανίες, αϋπνία, δυσκοιλιότητα, και άλλες ψυχοσωματικές ασθένειες, που συνήθως προκαλούνται από υπερβολική καταπόνηση του οργανισμού και μια αίσθηση του ανικανοποίητου. Σε προφανές επίπεδο, προσπάθησε να τα αντισταθμίσει όλα αυτά με ένα σχήμα φυσιοθεραπευτικών θεραπειών, σε πιο προσωπικό επίπεδο, καταφύγιο απ’ όλα αυτά στάθηκε η επίμονη γραφή.

Στο οπισθόφυλλο των *Ονείρων* του, διαβάζουμε, λοιπόν, πως ο Κάφκα, όπως μαρτυρούν τα ημερολόγιά του, βασανίζεται από αϋπνίες και ιδιαίτερα ανήσυχο ύπνο. Παρακολουθεί και καταγράφει με κάθε λεπτομέρεια τις νυχτερινές αυτές εμπειρίες, συχνά ως ολονύχτια πάλη που τον αφήνει εξουθενωμένο. Για τον Κάφκα, τα όνειρα δεν σημαίνουν πως κοιμάται, αλλά πως βιώνει μια ενδιάμεση κατάσταση, κυρίως τυραννική. Δηλαδή, τα όνειρα γίνονται γι’ αυτόν «βάσανος αλλά και έμπνευση και πλήρωση, πηγή ευτυχίας αλλά και φόβου. [...] Ταυτόχρονα, πρόκειται για περίτεχνες, εκ των υστέρων εξιστορήσεις, στις οποίες συχνά το όνειρο καθαυτό γίνεται αντικείμενο αναστοχασμού: “Όταν ξυπνώ, βρίσκω όλα τα όνειρα συγκεντρωμένα γύρω μου, αλλά αποφεύγω να τα ξανασκεφτώ”», λέει ο ίδιος. Ωστόσο, η δήλωση πως αποφεύγει να ξανασκεφτεί τα όνειρά του έρχεται σε αντίθεση με την καταγραφή τους. Η καταγραφή των ονείρων που κρατούν τον Κάφκα σε μια κατάσταση τυραννικής εγρήγορσης, αφενός λειτουργούν ως ξόρκι κατά της αϋπνίας, αλλά σε αρκετές περιπτώσεις είναι «προσεχτικές αφηγηματολογικές κατασκευές» που οφείλονται στη δημιουργική φαντασία του συγγραφέα, αλλά και αποδεικνύουν τη ζωτική ανάγκη του να εκφράσει όσα του συμβαίνουν μέσω της –άλλοτε αυτόματης, άλλοτε μεθοδευμένης– γραφής. Σε κάποιο σημείο των ημερολογιακών *Ονείρων* του (σελ. 24) γράφει:

23. https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A6%CF%81%CE%B1%CE%BD%CF%84%CF%82_%CE%9A%CE%AC%CF%86%CE%BA%CE%B1

«Την επιθυμία μου να συγγράψω μια αυτοβιογραφία θα την πραγματοποιούσα πάντως την ίδια στιγμή που θα κατόρθωνα να απελευθερωθώ από το γραφείο. [...] Η συγγραφή της αυτοβιογραφία θα μου προκαλούσε μεγάλη ευχαρίστηση, καθώς θα γινόταν με την ίδια ευκολία με την οποία καταγράφω τα όνειρά μου».

[Ημερολόγιο, 17 Δεκεμβρίου 1911, ΚΚΑΤ, 298]

Η Αλεξάνδρα Ρασιδάκη, μεταφράστρια των *Ονείρων*, στον πρόλογο του βιβλίου επισημαίνει (*Όνειρα*, σελ. 16-17):

«Τα κείμενα του Κάφκα είναι συχνά αινιγματικά, με αποτέλεσμα να εξωθούν τον αναγνώστη στην ερμηνευτική διαδικασία. Στην περίπτωση των ονείρων το χαρακτηριστικό αυτό της γραφής εντείνεται, ενώ ταυτόχρονα αυξάνεται ο πειρασμός του βιογραφισμού, υπάρχει δηλαδή ο κίνδυνος να θεωρηθεί η ανθολογία αυτή ως το “κλειδί” για τον ψυχισμό του συγγραφέα. Η συσχέτιση ενός εφιάλη με την πάθηση που βασάνιζε τον Κάφκα [φυματίωση] ή τη δύσκολη σχέση με τον πατέρα του, το φόβο μπροστά στο ενδεχόμενο του συζυγικού βίου κλπ. είναι ένας τρόπος τιθάσευσης της ονειρικής γραφής εκ μέρους του αναγνώστη, ο οποίος έτσι επιχειρεί να απομακρύνει τις βίαιες εικόνες από τον εαυτό του, καθιστώντας τες ανώδυνες. Το μεγαλειώδες της γραφής του Κάφκα όμως οφείλεται όχι τόσο στην καταγραφή της εμπειρίας μιας βασανισμένης ύπαρξης, αλλά στην ικανότητα να λειτουργεί, όσο αλλόκοτες κι αν είναι οι παραστάσεις που προβάλλει, ως κάτι το αναγνωρίσιμο, αν όχι οικείο, για τον εκάστοτε αναγνώστη».

Ο ίδιος ο Κάφκα στο ημερολόγιό του της 6ης Αυγούστου 1914 [ΚΚΑΤ, 546] μας αποκαλύπτει πώς αντιλαμβανόταν την καταγραφή των ονείρων του (*Όνειρα*, σελ. 25), επομένως τη βαθιά σχέση του με τη γραφή ως μέσο απεικόνισης ψυχικών και διανοητικών καταστάσεων στις οποίες περιέρχεται:

«Ιδωμένη από την σκοπιά της λογοτεχνίας, η μοίρα μου είναι πολύ απλή. Η έγνοια της απεικόνισης της ονειρικής μου εσωτερικής ζωής έχει σπρώξει όλα τα υπόλοιπα στο περιθώριο, με αποτέλεσμα να έχουν μαραζώσει σε σημείο φρικτό και να μην παύουν να μαραζώνουν. Τίποτα άλλο δεν μπορεί ποτέ να με ικανοποιήσει».

Και στη σελίδα 73, στην την ημερολογιακή καταγραφή της 13ης Οκτωβρίου 1913 [ΚΚΑΤ, 585], εξομολογείται πως είναι απαρηγόρητος, πως «Σήμερα στον ημιλήθαργο του απογεύματος: ο πόνος θα μου τινάξει στον αέρα το κεφάλι τελικά. Και μάλιστα στους κροτάφους. Εκείνο που είδα σε αυτή τη φαντασίωση ήταν ουσιαστικά η πληγή από μια σφαίρα, μόνο που οι άκρες γύρω από την τρύπα είχαν ανασηκωθεί αιχμηρές, όπως συμβαίνει σε μια βίαια ανοιγμένη κονσέρβα», με την Αλεξάνδρα Ρασιδάκη να σχολιάζει επ' αυτού πως «Η αναφορά σε πονοκεφάλους

διαπερνά ως μόνιμη επωδός τα ημερολόγια του Κάφκα» συνδεδεμένοι με την αϋπνία και πως το μοτίβο του πονοκεφάλου απαντά και σε άλλα κείμενά του, καθαρά λογοτεχνικά, λειτουργώντας ως αυτοβιογραφικό ένθετο (συγκεκριμένα, ο ήρωας Γιόζεφ Κ. στη *Δίκη* ταλαιπωρείται από πονοκεφάλους καθ' όλη τη διάρκεια της δίκης του και στο διήγημα «Δυστυχία» ο αφηγητής λέει «Στην αριστερή γωνία του μετώπου αισθάνθηκα μία πίεση σαν από πυροβολισμό καραμπίνας χωρίς τον όποιο πόνο» [ΚΚΑΤ, 108]). Η άποψη αυτή ενισχύεται και στους *Αφορισμούς* (σελ. 52), όπου διαβάζουμε:

«Υπάρχει όμως γι' αυτόν ένας εντελώς άγνωστος Κάποιος, που έχει γι' αυτόν –μόνο γι' αυτόν– μεγάλες διαρκείς ανησυχίες. Αυτές οι ανησυχίες του Κάποιου, που αφορούν αυτόν, κυρίως η μονιμότητα αυτών των ανησυχιών, του δημιουργούν μερικές φορές σε ήσυχες ώρες βασανιστικούς πονοκεφάλους».

Στο τέταρτο από τα οχτώ *Μπλε τετράδια* διαβάζουμε τη δική του αντίληψη σχετικά με τον πόνο (σελ. 52-53):

«Ο πόνος είναι το θετικό σημείο αυτού του κόσμου, ναι, κι είναι ακόμα η μοναδική σύνδεση ανάμεσα σ' αυτόν τον κόσμο και στο θετικό».

Μόνο εδώ ο πόνος είναι πόνος. Και τούτο δεν σημαίνει πως αυτοί, που εδώ πονάνε, θα αμειφθούν τάχα κάπου αλλού, αλλά αυτό, που σε τούτον τον κόσμο ονομάζεται πόνος, σε έναν άλλον κόσμο, απαράλλαχτο και απελευθερωμένο από τον εαυτό του μόνο, είναι μακαριότητα».

Συνοψίζουμε: αϋπνίες, ημικρανίες, φοβία για τον έγγαμο βίο και τη συμβίωση, απογοήτευση και ενοχές για τη σχέση με τον πατέρα, φυματίωση, κατάθλιψη, κοινωνικό άγχος, εφιαλτικά όνειρα που οδηγούν σε αναστοχασμό, αναζητήσεις για την κοινωνική δικαιοσύνη, την ελευθερία και την ανελευθερία του σύγχρονου –με τον Κάφκα– ανθρώπου, όλα αυτά συνιστούν το καφκικό σύμπαν και, σε συνδυασμό με την οξεία παρατηρητικότητα και την οξυδέρκεια του συγγραφέα, τον οδηγούν σε μία εμμονική προσήλωση στο γράψιμο ως μέσο απελευθέρωσης των δαιμόνων που τον κατατρύχουν και διαρκή μάχη για την κατανόηση του κόσμου που τον περιβάλλει και για την αυτογνωσία.

5.5. Αλμπέρ Καμύ

Μία διαφορετική από τις προηγούμενες περίπτωση συγγραφέα, που, ωστόσο, αξιοποίησε τη γραφή με τον ίδιο –ή έστω παρόμοιο– τρόπο, είναι ο Αλμπέρ Καμύ (Albert Camus, 1913–1960). Γάλλος φιλόσοφος, λογοτέχνης, συγγραφέας και ιδρυτής

του «Theatre du Travail», στο οποίο εργάστηκε ως σκηνοθέτης, διασκευαστής και ηθοποιός, ο Καμύ αναδείχτηκε από τους πιο σημαντικούς διανοητές του 20ού αιώνα και ένας από τους θεμελιωτές του παραλογισμού. Στο περιθώριο των κυρίαρχων φιλοσοφικών ρευμάτων, ο Καμύ έμεινε σταθερά προσηλωμένος σε όλη τη ζωή του στον στοχασμό πάνω στην ανθρώπινη κατάσταση. Αρνούμενος να εκφράσει ομολογία πίστεως στον Θεό, στην ιστορία ή στη λογική, ήρθε σε ρήξη με τον Χριστιανισμό, τον Μαρξισμό και τον Υπαρξισμό. Με το συγγραφικό έργο και τη συνολική πολιτική και κοινωνική δράση του, επιδόθηκε στην πάλη ενάντια στα ιδεολογήματα και τις αφαιρέσεις που αποστρέφονται την ανθρώπινη φύση.

Πνεύμα ανήσυχο κι επαναστατικό, προκειμένου ν' αποφύγει τη στασιμότητα και τη συνήθεια, επιζητούσε τη διαρκή εναλλαγή, ωστόσο διατήρησε μία και μοναδική σταθερή συνήθεια ως την τελευταία ημέρα της ζωής του: το γράψιμο. Ο Καμύ δεν σταμάτησε να γράφει για τους ανθρώπους, για «τα παθήματα της ψυχής» και για το «παράπονο των εγκλειστών στον εαυτό τους» ανθρώπων. Παρά τη φαινομενική κοινωνικότητά του και τον συγχρωτισμό και διάδρασή του με άλλους διανοητές της εποχής, ένας από αυτούς (δηλαδή εγκλειστος στον εαυτό του) υπήρξε και ο ίδιος, πράγμα που επιβεβαιώνεται κυρίως από το *Ο Ξένος* (1942), που είναι το πρώτο του μυθιστόρημα.. Με τον *Ξένο* ο Καμύ ξεγυμνώνει την υποκρισία της καθημερινότητας, αδιαφορεί για τις κοινωνικές κατασκευές και τα πρέπει, δεν τον ενδιαφέρει να βρει νόημα εκεί που δεν υπάρχει. «Με τον *Ξένο* εξερευνώ την “τρυφερή αδιαφορία του κόσμου”», δήλωσε ο ίδιος και για τον ήρωά του: είπε πως ζει «Χωρίς ευαισθησία για κανέναν και για τίποτα, τον οδηγεί ένα επίμονο πάθος για την αναζήτηση της απόλυτης αλήθειας». Αναλύοντας τον *Ξένο*, η Χρύσα Λύκου στο [Provocateur.gr](https://provocateur.gr)²⁴ γράφει:

«Ο Καμύ με τον “Ξένο”, τιμωρεί τον ναρκισσισμό της κοινωνίας που εξορίζει ως μίσημα κάθε έναν που της πάει κόντρα. Μάλιστα, προσεγγίζει τον τύπο του αυτιστικού ανθρώπου που δεν είναι εύκολα αναγνωρίσιμος. Αν προσεγγίσουμε τη νουβέλα με ένα φίλτρο ψυχολογικής εστίασης, θα διαπιστώσουμε ότι ο [ήρωας] Μερσό κινείται στα όρια του συνδρόμου Asperger».

Δηλαδή, μπορεί ο ίδιος ο Καμύ να μην κατατρυχόταν φανερά από κάποια δεδηλωμένη ψυχική νόσο που να τον εκκινούσε στη γραφή ως καταφυγή, ωστόσο τον απασχόλησε η ανθρώπινη ψυχή και η συνθετότητά της. Η ψυχική «ασθένεια» του ήρωά του, Μερσό, στον *Ξένο*, από τον οποίο ξεκινά και η συγγραφική του πορεία

24. <https://provocateur.gr/out-about/13291/diaba-zoyme-o-ksenos-toy-almper-kamy>

κατ' αρχάς ως μυθιστοριογράφου, δείχνει πως η γραφή για τον Καμύ λειτουργεί ως μέσο καταγγελτικό της κοινωνικής σήψης που τον απασχολεί και τον βαραίνει, όπως, μάλιστα αποδεικνύεται και από τις μετέπειτα φιλοσοφικές αναζητήσεις του και την αμφίθυμη σχέση του με τον Υπαρξισμό και το Παράλογο. Συνεπώς, η γραφή λειτουργεί και για τον Καμύ λυτρωτικά –συνεπώς θεραπευτικά– ως μέσο όχι ψυχολογικής αλλά φιλοσοφικής ενδοσκόπησης και κοινωνικής αυτοσυνείδησης. Ήταν ο κατεξοχήν «ανθρώπινος» συγγραφέας, ο κατεξοχήν ανθιστάμενος στην κωμωδία της καθημερινότητας, ο πραγματικός αναλυτής των «μάταιων πράξεων», όπως γράφει ο ίδιος θέλοντας να χαρακτηρίσει την αγωνία του θανάτου.

Τα παραπάνω επιβεβαιώνονται και από το άρθρο του Θωμά Τσαλαπάτη «Αλμπέρ Καμύ: ο θρύλος, η βιογραφία και η τυμβωρυχία» (2012) διαβάζουμε:

[...] ο Καμύ συνέδεσε το όνομά του με την αριστερά (με μια έννοια αρκετά διευρυμένη) και το παράλογο. Έχει ενδιαφέρον να δει κανείς τη σχέση του Καμύ με τον κομμουνισμό και τον υπαρξισμό, τις δύο μεγάλες συγγένειες που ο ίδιος αποποιήθηκε εξίσου. [...] Όσο για την ετικέτα του υπαρξιστή, ο ίδιος την αρνήθηκε από την αρχή της λογοτεχνικής του σταδιοδρομίας, παρ' όλες τις συγγένειες που μπορεί να παρουσιάζει με το έργο του. Η ενεργή κριτική του στον υπαρκτό σοσιαλισμό, η συμμετοχή του στο θέμα ανεξαρτησίας της Αλγερίας και η ανάμιξη του στην Γαλλική αντίσταση και μια σειρά από άλλα κινήματα και ευρωπαϊκές προσπάθειες, τον περιγράφουν ως έναν από τους πιο ζωντανούς, πιο οργανικούς διανοουμένους του περασμένου αιώνα.

Στο σχολικό βιβλίο της Γ' Γενικού Λυκείου τάξης *Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας* και στην εισαγωγή του ανθολογημένου αποσπάσματος από το έργο του *Γράμμα σ' ένα φίλο Γερμανό* (1940) (σελ. 407), διαβάζουμε πως ο στοχασμός του Καμύ κινήθηκε γύρω από το πρόβλημα του *παράλογου*, δηλαδή του αισθήματος που, κατά τον ίδιο τον Καμύ, «γεννιέται από την αντίφαση ανάμεσα στον πόθο του ανθρώπου και στην παράλογη σιωπή του κόσμου», που σημαίνει το χάσμα ή την αντίφαση μεταξύ της ανάγκης του ανθρώπου να βρει το νόημα της ζωής και της απουσίας κάθε νοήματος.

Αυτό μας οδηγεί στο λογικό συμπέρασμα πως για τον Καμύ η γραφή είναι ένας τρόπος, μία διέξοδος, ένα εργαλείο, όχι για να καταπραΰνει ή να θεραπεύσει κάποια διαγνωσμένη ψυχική νόσο –και, συνεπώς, λειτούργησε ως Εκφραστική και όχι ως (αυτό)Θεραπευτική Γραφή–, όπως συνέβη στις περιπτώσεις π.χ. της Γουλφ και της Πλαθ, αλλά για να εκφράσει την ψυχική ανάγκη αναζήτησης κανόνων ζωής σ' έναν

κόσμο κατά κανόνα χαοτικό και να προτάξει την υπεροχή των ηθικών αξιών της ζωής απέναντι στη Βία, στο Κακό και στον Πόνο. Δηλαδή, η σχέση του Καμύ με τη γραφή εκκινείται από μια απελπισία για τα ανθρώπινα και από την ανάγκη του να βάλει τάξη στο κοσμικό χάος. Και, εντέλει, αυτή η απελπισμένη ανάγκη του τον οδηγεί στην κατάφαση της ζωής που θεμελιώνεται στην ανθρωπιστική ηθική (Κ.Ν.Λ. Γ' ΓΕΛ, σελ. 407).

Στο έργο του *Η πτώση* (1956), ο Καμύ αναζητά κατά τον τρόπο των κυνικών φιλοσόφων τον άνθρωπο και γκρεμίζει κάθε ως τότε δεδομένο. Ο αφηγητής του είναι ένας άνθρωπος βασανιζόμενος από ενοχές, έρμαιο των τύψεών του, αλλά που, ταυτόχρονα, αγωνίζεται διαρκώς να δικαιολογήσει τις ένοχες πράξεις του. Στη σελ. 68, ο αφηγητής εξομολογείται:

Είχα ζήσει πολύν καιρό μέσα στη χίμαιρα της γενικής συμφωνίας με τον εαυτό μου, ενώ, την ίδια στιγμή, οι κρίσεις, τα βέλη, τα κουτσομπολιά, σωριάζονταν πάνω μου κι εγώ δίχως να τα ' αντιλαμβάνομαι τα ' αντιμετώπιζα χαμογελαστός κι αδιάφορος. Από τη μέρα όμως που σήμανε ο συναγερμός μέσα μου, δέχτηκα όλα τα παλιά τραύματα μονομιás κι έχασα τις δυνάμεις μου απότομα, μ' ένα μόνο χτύπημα. Το σύμπαν ολόκληρο άρχισε τότε να γελά τριγύρω μου.

Και παρακάτω, στη σελίδα 74:

[...] πότε πότε προσποιόμουν ότι παίρνω τη ζωή στα σοβαρά. Αλλά πολύ γρήγορα, η ματαιότητα της ίδιας της σοβαρότητας μου παρουσιαζόταν κι εξακολουθούσα μόνο να παίζω το ρόλο μου, όσο καλύτερα μπορούσα. Προσποιόμουν ότι είμαι αποτελεσματικός, έξυπνος, αξιότιμος, νομιμόφρων πολίτης, αγανακτισμένος, επιεικής, αυστηρός, δημιουργικός...

Τα παραπάνω αποσπάσματα δείχνουν τον φιλοσοφικό βασανισμό του Καμύ πάνω στο ζήτημα της γνώσης του εαυτού και τον προσωπικό του αγώνα για καταβύθιση στα μύχια τόσο της ανθρώπινης ψυχής, όσο και τη δικής του. Αυτή την αγωνία του για αναζήτηση των ηθικών αξιών που αναφέρθηκαν πιο πάνω και για αναζήτηση εαυτού και της θέσης του μέσα στο γενικότερο σύστημα των πανανθρώπινων αξιών ο Καμύ την αποτυπώνει με ακατάπαυστο γράψιμο.

Η σχέση του με τη γραφή και τη γλώσσα αποκαλύπτεται και στο δοκίμιό του *Ο Επαναστατημένος άνθρωπος* (όπ. αναφ. στο Ginestier, 1976:21), όπου ο Καμύ δηλώνει:

[...] η διόρθωση, που επιχειρεί ο καλλιτέχνης με τη γλώσσα και με την ανακατανομή των στοιχείων που αντλεί απ' την πραγματικότητα, ονομάζεται ύφος και δίνει στο αναδημιουργημένο σύμπαν την ενότητα και τα όριά του.

Τέλος, η σχέση του με τη συγγραφή και όλη η φιλοσοφία της ζωής του συμπυκνώνονται περιεκτικά στη φράση-απόφθεγμα από το έργο του *Το Είναι και το Μηδέν* (όπ. αναφ. στο Ginestier, 1976:46): «Να δημιουργείς και δημιουργώντας να δημιουργείσαι και να μην είσαι τίποτε άλλο από τη δημιουργία σου».

5.6. Συμπεράσματα

*Γ' άσπρο χαρτί σκληρός καθρέφτης
επιστρέφει μόνο εκείνο που ήσουν.
Γ' 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.*

Γιώργος Σεφέρης, Θερινό Ηλιοστάσιο Η'

Θα μπορούσαμε να επεκτείνουμε την έρευνα και σε άλλους λογοτέχνες που τα δεδομένα της ζωής τους συγκλίνουν με το έργο τους, οι οποίοι στη γραφή βρήκαν διέξοδο από τα σκοτεινά μέρη του μυαλού τους και διάυλο επικοινωνίας – ο κατάλογος θα μπορούσε να είναι μακρύς, αλλά ενδεικτικά, αναφέρουμε την Αν Σέξτον ή, στα καθ' ημάς, τον Καρυωτάκη, την Πολυδούρη κ.ά. Η εστίαση, όμως, σε αυτούς θα απομάκρυνε την εργασία από το κατεξοχήν κέντρο της: τη γραφή και την επιδραστικότητά της στην ψυχή.

Επιπλέον, η επιλογή των πέντε λογοτεχνών έγινε με γνώμονα τους εξής παράγοντες: α) να παρουσιαστεί ένα ικανό δείγμα διεθνώς καταξιωμένων λογοτεχνών που αξιοποίησαν τη γραφή ως μέσο αυτοέκφρασης-αυτοθεραπείας, β) το δείγμα να αφορά γνωστούς λογοτέχνες και από τις δύο πλευρές του Ατλαντικού, γ) η διερεύνηση να συμπεριλαμβάνει περίπου ισόρροπα άντρες και γυναίκες, δ) οι περιπτώσεις να μην αφορούν αποκλειστικά λογοτέχνες με διαγνωσμένη ψυχική διαταραχή (π.χ. Πλαθ, Γουλφ), αλλά και άλλους με διαπιστωμένη ανάγκη έκφρασης-επικοινωνίας μέσω της γραφής (π.χ. Ντίκινσον) ή με ευρύτερες φιλοσοφικές και υπαρξιακές ανησυχίες (π.χ. Κάφκα, Καμύ).

Κατόπιν, λοιπόν, όσων διαπιστώσαμε στα κεφάλαια που προηγήθηκαν και απ' όσο μπορέσαμε να εξακριβώσουμε από τη σύντομη επισκόπηση των πέντε εν λόγω γνωστών ποιητών και συγγραφέων, είμαστε σε θέση να πούμε πως η γραφή πέρα από το γεγονός πως ενεργοποιεί τη δημιουργικότητα είναι επίσης ικανή, όπως και άλλες καλλιτεχνικές δραστηριότητες να ενδυναμώνει το άτομο μέσα από τη δημιουργική διαδικασία και να το μετασχηματίζει από «θύμα» σε «ήρωα». Το γράψιμο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο, για να εκφραστούμε δημιουργικά 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 κάποιο γεγονός στη ζωή του, ευχάριστο ή δυσάρεστο. Ακόμη κι αν απλώς καταγράφει σημειώσεις, ημερολόγιο, ποίηση, αφορισμούς/αποφθέγματα ή όνειρα, έρχεται πιο κοντά στον πραγματικό του εαυτό. Το γράψιμο είναι ένα παράθυρο σε ό,τι έχει σημασία για κάποιον. Μπορεί να φέρει διαύγεια μέσα σ' έναν κόσμο που μας βομβαρδίζει με μηνύματα και εικόνες για το ποιο πρέπει να είμαστε και τι πρέπει να θέλουμε (Grason, 2005).

Βέβαια, ο όρος Δημιουργική Γραφή ίσως ενίοτε να προκαλεί σύγχυση, εξαιτίας της αρκετά ευρείας σημασίας του και ιδιαίτερα εξαιτίας του πρώτου συνθετικού του όρου που οδηγεί σε πλήθος νοημάτων, από την άλλη, όμως, είναι απολύτως σαφές πως είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με τη δημιουργικότητα και εμπεριέχει τις γόνιμες εκείνες διαδικασίες, κατά τις οποίες ενθαρρύνεται η διέγερση της δημιουργικότητας με στόχο την κατάκτηση συγγραφικών δεξιοτήτων και όχι μόνο. Είναι σαφές, επομένως, πως η Δημιουργική Γραφή ως Εκφραστική Γραφή (με την έννοια της αυτοέκφρασης) μπορεί, εφόσον συνδέεται με τη δημιουργικότητα, να λειτουργήσει και ψυχοθεραπευτικά, αφού προσφέρει αναμφισβήτητα ψυχική εκτόνωση, απελευθέρωση, εξωτερίκευση και οδηγεί στην αυτοεπιβεβαίωση και στη λύτρωση. Δεν είναι απλώς ένας ακόμη εναλλακτικός τρόπος διαφυγής από το άγχος της καθημερινότητας, αλλά ένα ουσιαστικό μέσο αφύπνισης του ανθρώπινου πνεύματος και της δημιουργικότητας. Μέσω της Δημιουργικής Γραφής μπορεί κανείς να ανακαλύψει τις κρυμμένες εσωτερικές του φωνές, που η καταγραφή τους μπορεί να οδηγήσει στην αυτογνωσία, και, κυρίως, τις εσωτερικές του δυνάμεις που ενεργοποιούν τη φαντασία. Για να καταλάβουμε τη σημασία αυτής της διαδικασίας, δανειζόμαστε τα λόγια του Άλμπερτ Αϊνστάιν: «Η φαντασία είναι σημαντικότερη από τη γνώση, μια και η γνώση περιορίζεται σε όλα όσα γνωρίζουμε και κατανοούμε

μέχρι τώρα, ενώ η φαντασία εμπεριέχει ολόκληρο τον κόσμο και όλα όσα υπάρχουν εκεί, για να γνωρίσουμε και να κατανοήσουμε στο μέλλον».

Γιατί, λοιπόν, κάποιος να γράφει; Ο Οδυσσέας Ελύτης, στο βιβλίο του *Ανοιχτά χαρτιά*, μας δίνει την απάντησή του, ενώ ταυτόχρονα αποκαλύπτει την αδιάκοπη πορεία και την επίπονη και βασανιστική αναζήτηση της αλήθειας ενός ποιητή. Για το ποίημά του «Πρώτα πρώτα η ποίηση» αναφέρει:

«Να γιατί γράφω. Γιατί η Ποίηση αρχίζει από κει που την τελευταία λέξη δεν την έχει ο Θάνατος. Είναι η λήξη μιας ζωής και η έναρξη μιας άλλης, που είναι η ίδια με την πρώτη, αλλά που πάει πολύ βαθιά, ως το ακρότατο σημείο που μπόρεσε να ανιχνεύσει η ψυχή, στα σύνορα των αντιθέτων, εκεί που ο Ήλιος κι ο Άδης αγγίζονται. Η ατελεύτητη φορά προς το φως το Φυσικό, που είναι ο Λόγος, και το φως το Άκτιστον, που είναι ο Θεός. Γι' αυτό γράφω. Γιατί με γοητεύει να υπακούω σ' αυτόν που δε γνωρίζω, που είναι ο εαυτός μου ολάκερος, όχι ο μισός – που ανεβοκατεβαίνει τους δρόμους και “φέρεται εγγεγραμμένος στα μητρώα αρρένων του Δήμου”. Είναι σωστό να δίνουμε στο άγνωστο το μέρος που του ανήκει· να γιατί πρέπει να γράφουμε. Γιατί η Ποίηση μας ξεμαθαίνει από τον κόσμο, τέτοιον που τον βρήκαμε: τον κόσμο της φθοράς, που έρχεται κάποια στιγμή να δούμε ότι είναι η μόνη οδός για να υπερβούμε τη φθορά, με την έννοια που ο Θάνατος είναι η μόνη οδός για την Ανάσταση».

Άρα, η γραφή, όπως διαπιστώσαμε και από τις ενδεικτικές αναφορές στους πέντε γνωστούς συγγραφείς, μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο έκφρασης των συναισθημάτων και συγχρόνως ως συμπληρωματικό εργαλείο αυτοέκφρασης που δύναται να συμβάλει στην ψυχοθεραπεία. Εκφραστική Γραφή είναι το σκόπιμο και εκ προθέσεως γράψιμο που βασίζεται σε βιωματικές εμπειρίες ζωής, για να έχουμε περαιτέρω (επιθυμητά) αποτελέσματα. Οι λέξεις κλειδιά είναι οι: «σκόπιμο» και «εκ προθέσεως». Συνεπώς, ασχέτως από το πώς χειρίστηκαν τη γραφή γνωστοί ανά τον κόσμο και ανά τους αιώνες συγγραφείς, εάν θέλουμε να υπάρξουν πραγματικά ωφέλιμα αποτελέσματα, δεν αρκεί πάντα απλά να πιάσουμε ένα μολύβι ή το πληκτρολόγιο και ν' αρχίσουμε να γράφουμε (Adams, 1999). Χρειάζεται να υπάρχει κάποιος σκοπός και να εφαρμόζονται συγκεκριμένες τεχνικές. Αναλόγως με τον σκοπό (δηλαδή γραφή με πρόθεση την αυτοέκφραση και αυτογνωσία ή γραφή με πρόθεση την αυτοθεραπεία ή την επιστημονικά κατευθυνόμενη θεραπεία), η γραφή, όπως είδαμε, λέγεται «εκφραστική» ή «θεραπευτική». [Για παράδειγμα, με θεραπευτικό σκοπό μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις μετατραυματικού στρες, κατάθλιψης, άγχους, κ.τ.λ., πάντα υπό την καθοδήγηση ειδικά εκπαιδευμένων ψυχολόγων ή ψυχοθεραπευτών.]

Στη Θεραπευτική Γραφή, οι λέξεις χρησιμοποιούνται ως μέσο για την έκφραση του ενδόμυχου και γίνεται καταγραφή των προσωπικών εμπειριών όπως ακριβώς τις βιώνει το άτομο. Κατ' αυτή τη διαδικασία, δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Ό,τι βρίσκεται θαμμένο ή προσκολλημένο (π.χ. αντίσταση ή πόνος), αρχίζει να ρέει. Βρίσκει μια διέξοδο και παρουσιάζονται νέες ευκαιρίες (Burch, 2012²⁵). Πρωτοπόρος στον 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 επικεντρώθηκε κυρίως στη μελέτη της σχέσης της απελευθέρωσης των συναισθημάτων μέσω του γραψίματος με τη βελτίωση της ψυχοφυσιολογικής λειτουργίας του οργανισμού (Pennebaker, 2004).

Ένας από τους βασικούς στόχους της ψυχοθεραπείας είναι να βοηθήσει τα άτομα να κατανοούν καλύτερα τα προβλήματά τους και τις αντιδράσεις του σ' αυτά (Rogers, 1980²⁶). Η Εκφραστική Γραφή –δηλαδή η Δημιουργική Γραφή– μπορεί να μας βοηθήσει προς αυτή την κατεύθυνση, καθώς όταν γράφουμε, αποστασιοποιούμαστε από τις εμπειρίες μας και μπορούμε να τις δούμε με διαφορετική ματιά.

Εν κατακλείδι, ένα καταστάλαγμα της ανθρώπινης εμπειρίας αποτελεί και η ρεαλιστική συνειδητοποίηση ότι όλοι κάποια στιγμή στη ζωή μας θα έρθουμε αντιμέτωποι με μεγαλύτερα ή μικρότερα ζητήματα ή προβλήματα ψυχολογικής υπόστασης. Πολλές φορές τα προσπερνάμε γρήγορα χωρίς να δίνουμε στον εαυτό μας τον απαραίτητο χρόνο για να τα επεξεργαστούμε, να δούμε τι επιπτώσεις έχουν σ' εμάς και στους γύρω μας. Ένας απ' τους λόγους που πιστεύεται ότι η γραφή εν γένει και ειδικότερα η Εκφραστική/Δημιουργική γραφή είναι αποτελεσματική, είναι η τεκμηριωμένη διαπίστωση πως λειτουργεί επανορθωτικά (Pennebaker & Chung²⁷).

25. Όπ. αναφ. στο <https://expressingmyself.gr/ekfrastiki-grafi/>.

26. Στο ίδιο.

27. Στο ίδιο.

B. ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

B.1. Η εφαρμογή της Εκφραστικής (Δημιουργικής) Γραφής στην πράξη

i. Η περίπτωση του *Selfie Poem*: Δραστηριότητες-Παρεμβάσεις σε ομάδες

Η δραστηριότητα έγινε σε τρεις διαφορετικές ομάδες, διαφορετικών ηλικιών: η μία σε παιδιά δημοτικού 8-10 χρονών, η άλλη σε παιδιά της Α΄ τάξης του γυμνασίου και η άλλη σε ενήλικες. Από όλους ζητήθηκε να συμπληρώσουν τα παρακάτω με την ίδια ή διαφορετική σειρά, σχηματίζοντας ένα ποίημα με 11 στίχους. Η χρήση ομοιοκαταληξίας είναι προαιρετική. Οι φράσεις που δίνονται δεν είναι υποχρεωτικό να χρησιμοποιηθούν αυτούσιες, αντιθέτως οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν εναλλακτικά δικές τους. Σε όλες τις ομάδες δόθηκε ένα έτοιμο παράδειγμα με ολοκληρωμένο σελφο-ποίημα 11 στίχων. Εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν: Υπολογιστής, προβολέας, φύλλα δραστηριότητας, μολύβια, στυλό.

Επιδιωκόμενοι στόχοι:

1. Να ενεργοποιηθεί δημιουργικά η σκέψη.
2. Να αναδειχτεί ο ρόλος της Δημιουργικής Γραφής μέσω κατευθυνόμενων δράσεων σε όλες τις ηλικίες.
3. Να καταφέρουν οι συμμετέχοντες να εκφράσουν βαθύτερες ή και ανομολόγητες σκέψεις και συναισθήματα με τρόπο άμεσο και ευσύνοπτο.
4. Να καταφέρουν οι συμμετέχοντες, αφού εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, να τα αναγνωρίσουν και να πιθανόν να τα αποτιμήσουν.
5. Να αναδειχτεί ο ρόλος της Δημιουργικής Εκφραστικής Γραφής στην αυτοέκφραση και πιθανή αυτογνωσία.
6. Να ενεργοποιηθεί η φαντασία των εμπλεκόμενων στη δραστηριότητα.

Δόθηκαν οι φράσεις:

1. Αν ήμουν ζώο/πτηνό θα ήμουν...
2. Θα ήθελα να είχα...
3. Φοβάμαι...

4. Επιθυμώ βαθιά...
5. Αγαπώ...
6. Έχω ανάγκη...
7. Το μυστικό μου είναι...
8. Νιώθω...
9. Μακάρι να ... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις)
10. Θα ήθελα να εξαφανίσω....
11. Ονειρεύομαι...

Παράδειγμα:

1. ...νουχτοπούλι.
2. ...της νύχτας τη γαλήνη.
3. ...πως όταν ξημερώσει, θα χαθεί κι εκείνη.
4. ...να μείνω μόνη.
5. ...να ακούω μουσική, ποιήματα να γράφω και να σβήνω.
6. ...τη σιωπή.
7. ...ότι δάκρυα μυστικά κρατώ σε μιαν ακτή.
8. ...ν' αγαλλιιάζει η ψυχή μου τη θάλασσα όταν σκεφτώ.
9. ...μπορούσα με ένα βήμα κοντά της να βρεθώ.
10. ...κάθε εμπόδιο που μακριά της με κρατά.
11. ...καράβια να σαλπάρουν, να με παίρνουν σε ταξίδια μακρινά.

Απαντήσεις που δόθηκαν από τις δοθείσες δράσεις:

Παρατίθενται χαρακτηριστικά αποσπάσματα από τα ποιήματα των συμμετεχόντων στα οποία διαφαίνεται η διάθεση για αναζήτηση της ταυτότητας και η έκφραση του συναισθήματος, αλλά και οι βαθύτερες επιθυμίες ή φόβοι τους.

α) Ομάδα δημοτικού (Πρωτοβάθμια Εκπ/ση) (Κοβεντάρειος Δημοτική βιβλιοθήκη Κοζάνης):

1. «Έχω **ανάγκη** στις δύσκολες στιγμές μου κάποιον να με βοηθά» / «Μακάρι να είχα τη δύναμη να διαβάσω το μυαλό των ανθρώπων γύρω μου» (Ανδριάνα, Ε' δημοτικού).
2. «Είμαι και λίγο χαζούλα πάντα **νιώθω** χαρά» (Υβόνη, Γ' δημοτικού).

3. «Θα ήθελα να είχα τη γιαγιά και τον παππού μου πιο κοντά» (Ελένη, Δ΄ δημοτικού).

4. «Θα ήθελα να εξαφανίσω τη λύπη» (Ιόλη, Γ΄ δημοτικού).

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσια κάποια από τα *Selfie Poems* της ομάδας του δημοτικού:

1.




Selfie Poem

Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

1. Αν ήμουν ζώο/πτηνό θα ήμουν... αιετός.....
 2. Θα ήθελα να είχα... όλο... τον... ουρανό.....
 3. Φοβάμαι... το σκοτάδι.....
 4. Επιθυμώ βαθιά... να είναι... όσο... ο... καρπινός... κορναί.....
 5. Αγατώ... όλο... τον... κόσμο.....
 6. Έχω ανάγκη... των αγαπών... των... αναρροπιών.....
 7. Το μυστικό μου είναι... να ξέρνω... επιστημονικά... της... ελασας.....

 8. Νιώθω... χαρού.....
 9. Μακάρι να ... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις)... να ελέγα... όλη τη γη.....
 10. Θα ήθελα να εξαφανίσω... τα υλικά.....
 11. Ονειρεύομαι... να είμαι... σαντίρ... ήρωας.....
- «Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα του/της.....)
- Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά



Αν ήμουν ζώο/πτηνό θα ήθελα να ήμουν αετός
 θα ήθελα να είχα τον σφραγισμένο
 φοβάμαι το σκοτάδι
 επιθυμώ βαθιά να είναι στο κόσμο κατ'
 αγαπώ στον των κόσμο
 έχω ανάγκη την αγάπη των φίλων
 το μυστικό μου είναι ότι θέλω να γίνω
 επιστήμονας της ελπίδας
 Νιώθω χαρά
 μακάρι να είχα όλη τη γη
 θα ήθελα να εξαφανίσω τα μυστικά
 ονειρεύομαι να είναι σου με καρδιά


2.



Selfie Poem

Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

1. Αν ήμουν ζώο/πτηνό θα ήμουν... Τ.σ. Ιχθυό
 2. Θα ήθελα να είχα... φίλους
 3. Φοβάμαι... το σκοτάδι
 4. Επιθυμώ βαθιά... να ήμουν αγίος
 5. Αγαπώ... για φίλη την Ιόλη
 6. Έχω ανάγκη... την ηλιότητα
 7. Το μυστικό μου είναι... δεν ξέρω τίς φίλους διαλέξω
 8. Νιώθω... ελπίδα
 9. Μακάρι να ... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις)... να πετάω
 10. Θα ήθελα να εξαφανίσω... την ακαταστομία μου να μη λέκαμε στα παιδιά
 11. Ονειρεύομαι... να έχω μια κενούρα... Σοι
- «Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα του/της... Μαρία)
- Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά



Αν ήμου πτενο θα ηρουν ττοκολα
 Θα ήθελα να είχα φίλους
 φοβάμε το σκοτάδι
 Επιθυμώ βαθιά να ηραονχθω
 Αγαπώ μια φίλη
 έχω ανάγκη ττποστωριξί
 το μυστικό μου είναι δευτερο τι
 Νιώθω ελπίδα να δει

Μακαρι να ηξ μια υπερηχοκι
 θα ήθελα να εξαφανισώ τον ασφραφτου
 να δει
 ναίρεθεμε να έχο μια κανουφα τσι

3.



Selfie Poem

Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

1. Αν ήμου ζω/πτηνό θα ήμου.....ελαφι.....τα.....ζω.....της.....θεας.....λατεμής.....
2. Θα ήθελα να είχα.....κάποιον.....να.....με.....συμπέραστικέ.....στις.....έξοχες.....στημέ.....
3. Φοβάμαι.....οτι.....θα.....είμαι.....μόνη.....μου.....για.....παττα.....
4. Επιθυμώ βαθιά.....να.....τρίγμ.....για.....παττα.....
5. Αγαπώ.....την.....φίλους.....μου.....
6. Έχω ανάγκη.....έγαν.....απο.....αυτούς.....
7. Το μυστικό μου είναι.....οτι.....μαρικής.....γορξός.....δεν.....είμαι.....ο.....εαυτός.....μου.....

8. Νιώθω... θλίψη... και στεναχώρια.....
 9. Μακάρι να ... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις)... χιτά μου... αράσι... και... να... εξαφανισθώ... με... τις... σκυές.....
 10. Θα ήθελα να εξαφανισώ... θλίψη... από... τον... κόσμο.....
 11. Ονειρεύομαι... την... αγάπη... και... την... φίλη.....
- «Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα του/της... Χριστίνας.....)
- Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

4.

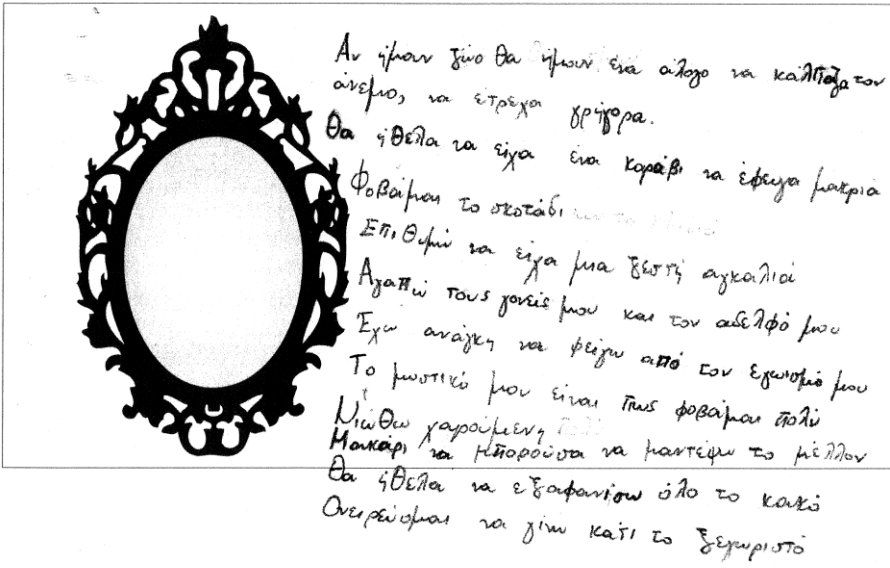


Selfie Poem

Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

1. Αν ήμουν ζώο/πτηνό θα ήμουν... ένα... αλγό να... καλλιπάζω... τον... αέρα... να... ετρέχα... χράχαρα.....
2. Θα ήθελα να είχα... ένα... κοράκι... να... σφύζα... μακριά.....
3. Φοβάμαι... το... σκοτάδι... και... τα... κλάδια.....
4. Επιθυμώ βαθιά... να... είχα... μια... ζεστή... καρδιά.....
5. Αγατώ... τους... γονείς... μου... και... τον... αδελφό... μου.....
6. Έχω ανάγκη... να... φέξω... από... τον... εγωισμό... μου.....
7. Το μυστικό μου είναι... πως... φοβάμαι... το... παιδί.....

8. Νιώθω... χαρούμενη... πολύ.....
 9. Μακάρι να ... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις)... μπορούνα... να... λαντέβω... τα... φίλλον.....
 10. Θα ήθελα να εξαφανισώ... από... το... κακό.....
 11. Ονειρεύομαι... να... γίνω... και... το... ξεχωριστό.....
- «Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα του/της... Ιωφίας.....)
- Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά



5.



Selfie Poem

Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

1. Αν ήμουν ζώο/πτηνό θα ήμουν δράκος
 2. Θα ήθελα να είχα σκυλό
 3. Φοβάμαι τίποτα
 4. Επιθυμώ βαθιά παλινδία παρτά
 5. Αγαπώ χελυτό
 6. Έχω ανάγκη σοκολάτες
 7. Το μυστικό μου είναι θα πάρω μία φερύρα
-
8. Νιώθω τίποτα
 9. Μακάρι νά... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις) θα ήθελα να έχω ισχύς στα χέρια
 10. Θα ήθελα να εξαφανίσω το σχολείο
 11. Ονειρεύομαι μία μηχανή
- «Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα του/της Γιώργος)
 Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά



Αν ήμουν ζώο θα ήμουν δάκιος
 Θα ήθελα σκύλο
 δε φοβάμαι τίποτα
 επιθυμώ παλινδρόμα
 και αγαπώ το κεντόνι
 έχω ανάγκη της σοκολάτας
 το μυστικό μου είναι θα πάρω μια
 φερόνη
 δεν νιώθω τίποτα
 μακάρι να ήχα ιστούς στα χέρια
 Θα ήθελα να εξαφανίσω το σχολείο
 ονειρεύομαι μια μηχανή

6.



Selfie Poem

Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

1. Αν ήμουν ζώο/πτηνό θα ήμουν... Τίγρη... Θα ήθελα να είμαι!
 2. Θα ήθελα να είχα... Να έχω τον κερατό!
 3. Φοβάμαι... φοβάμαι τα σκοτάδια.
 4. Επιθυμώ βαθιά... Να κολύμπησω!
 5. Αγαπώ... Το μαφόρι.
 6. Έχω ανάγκη... Να βάλω παχυντικό ~~και να κινώ~~ Να πάω και τασκί και να...
 7. Το μυστικό μου είναι... Το μυστικό μου είναι πως είμαι!
 8. Νιώθω... Νιώθω πως κινώ.
 9. Μακάρι να ... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις) ~~Να έχω να γινώσκω τα πάντα~~
Να έχω να είμαι... εκεφίς... εκεφίς... εκεφίς...
 10. Θα ήθελα να εξαφανίσω... Να εξαφανίσω... θέλω τον δάκιό μου!
 11. Ονειρεύομαι... να είδα με φουλάκια... ερεπάρια.
- «Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα της Μαργαρίτας Βενιζέλου)

Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

Τις θες θα θέλα να είσαι!
 Ναχα τον ωκεανό,
 Φοβάμαι το σκοτάδι,
 Θέλω να ερωπίσσα!
 Κρατώ τη φάρμά μου!
 Έχω ανάγκη να πω κατακτώνται.
 Το μυστικό μου είναι φυσικό!
 Νιώθω πως κρυώνει
 Μακάρι να δεις στα έγκλειστα
 Θα ήθελα να εξαφανιστώ
 Ονειρεύομαι να νικήσω στους ολυμπιακούς αγώνες!

7.



Selfie Poem

Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

1. Αν ήμουν ζώο/πτηνό θα ήμουν... η κότα.
 2. Θα ήθελα να είχα... ένα παχιώ.
 3. Φοβάμαι... να ήμει μόνη μου.
 4. Επιθυμώ βαθιά... να ταξιδέψω μακριά.
 5. Αγαπώ... τη μαμά μου.
 6. Έχω ανάγκη... την αγκαλιά μου.
 7. Το μυστικό μου είναι... ότι χάνω τα παιχνίδια μου.
 8. Νιώθω... αντιπониσία.
 9. Μακάρι να ... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις)
να εξαφανιστώ οτιπουν μου σταθι εμπόσιο.
 10. Θα ήθελα να εξαφανισώ... να εξαφανισώ την λήπη μου.
 11. Ονειρεύομαι... να νικήσω στους ολυμπιακούς αγώνες.
- «Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα του/της... λόλη)

Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά



Αν ήμουν ζώο θα ήμουν κότα,
 Θα ήθελα ένα παχυτό.
 Φοβάμαι να ήμει μόνη.
 Επιθυμώ βαθιά να ταξιδέψω.
 Αγαπώ την μαμά μου.
 Έχω ανάγκη την αγκαλιά μου.
 Το μυστικό μου είναι ότι χάνω τα
 παιχνίδια μου.
 Νιώθω απομονωσία,
 Μια υπερφυσική ικανότητα
 να εξαφανίσω οτιδήποτε μου σταθεί
 εμπόδιο,
 Θα ήθελα να εξαφανίσω την λήη
 Ονειρεύομαι να μίκισω στους
 ολυμπιακούς αγώνες.

8.



Selfie Poem

Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

1. Αν ήμουν ζώο/πτηνό θα ήμουν.....δειλινόι.....
2. Θα ήθελα να είχα...την...γιαγιά...και...τον...παππού...μου...για...κουζί...σε...έμένα
3. Φοβάμαι...τις...ολυμπιακές...και...του...σπορτίστας
4. Επιθυμώ βαθιά...να...δυσουν...όλοι...ο...αυθενές...μου...για...παρά...καιρό
5. Αγαπώ...το...αθλημά...μου...και
6. Έχω ανάγκη...την...οικογένειά...μου
7. Το μυστικό μου είναι...ότι...θέλω...να...σπειρω...γράμμα...στα...ξεδέρια...μου...να
είναι...στην...θεσσαλονίκη
8. Νιώθω...χαρά
9. Μακάρι να... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις)...μπαράδα...να...ταίω...πραγματι-
κότητα...όλα...τα...άνερα...των...αυθενών
10. Θα ήθελα να εξαφανίσω...όλους...τους...ελέγες...όλων...των...πόδων
11. Ονειρεύομαι...να...ταξιδέω...σε...όπου...τον...κόσμο

«Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα του/της... Ελένη...)

Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά



Ο εαυτός μου

Αν ήμου ζώο ή ήμουα θα ήμουα δελφίνι
 θα ήθελα να είχα σου χαρά και του
 παπού μου πιο ταυτά σε μένα
 Όλα α συγγενείς μου να ζήσουν παλιό χρόνια
 Αγαπώ το άθλημα που κάνω
 και έχω ανάγκη την οικογένειά μου
 Νιώθω χαρά για όλα όσα έχω
 Θα ήθελα να μπορώ να κάνω πραγμα-
 τικότητα όλα τα όνειρα των ανθρώπων
 Θα ήθελα να εξαφανισώ τους ράβδους

όλων των πύλων
 Ονειρεύομαι να ταξιδέψω σε όλο του κόσμου
 και το μυστικό μου είναι ότι θέλω να στεί-
 λω τραγικά στα ξωδέρφια μου στην θω-
 σαλονία

9.



Selfie Poem


Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

1. Αν ήμου ζώο/πτηνό θα ήμου Αντικας.....
2. Θα ήθελα να είχα ομορφιά φτερά.....
3. Φοβάμαι τίποτα.....
4. Επιθυμώ βαθιά να μην υπάρχουν αρρώστιες και αρρώστια ο κόσμος.....
5. Αγαπώ τα σελή.....
6. Έχω ανάγκη από ένα μωρό.....
7. Το μυστικό μου είναι έχω έναν τροχό αδέλφο.....

8. Νιώθω...αξια... ..
9. Μακάρι να ... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις)... ..
10. Θα ήθελα να εξαφανισω... ..
11. Ονειρεύομαι... ..

«Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα του/της.....)

Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά



Αν είπαι ζω ή πενω θα ήσαν κωκνος
 θα ήθελα να είχα όρρορα φερα
 Δεν φοβάμε ελποτα
 Επθμο βαθιά να μην επάρκων αρρώστες και να μην αρρωσένιο ράστος
 Αγατώ τα ζαα
 Έχω ανάγκη από ένα μαρό
 Το μωστικό μου είναι έχω ένα τρελό αδερφό
 Νιώθω αράτη
 Μακάρι να... επες για υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις... ..
 Θα ήθελα να εξαφανίσω τον αδερφό μου
 ονειρεύομαι να νικώ στους αγώνες τάση θόντου

10.



Selfie Poem

Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

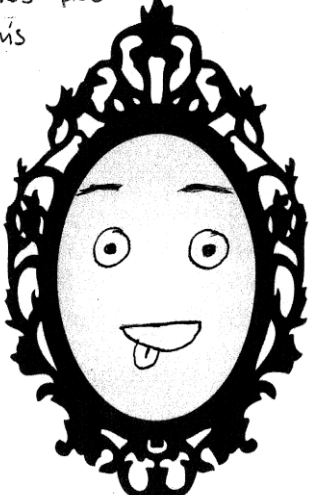
1. Αν ήμουν ζω/πτηνό θα ήμουν... αειός.....
2. Θα ήθελα να είχα... της... μέρας... το φως.....
3. Φοβάμαι... το σκοτάδι.....
4. Επιθυμώ βαθιά... να έχει ολος ο κόσμος χαρά.....
5. Αγατώ... τα ζώα και τα θηνά.....
6. Έχω ανάγκη... τα... γλυκά.....
7. Το μυστικό μου είναι... να γινω ντετεκίβ.....

8. Νιώθω απέραντη γαλήνη και μεγάλη εμπιστοσύνη.....
9. Μακάρι να ... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις)...μπορούσα να σηκώσω
δύο φορτηγά.....
10. Θα ήθελα να εξαφανίσω τον αδελφό μου.....
11. Ονειρεύομαι... να ζούσα σε περιβάλλον καθαρό.....

«Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα του/της.....)

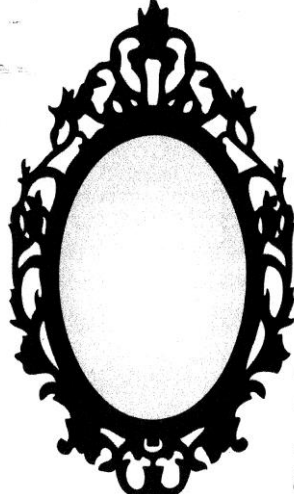
Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

Ο εαυτός μου
Οδωρίς



Αν ήμουν ζω ή πτινο θα 'θελα να 'μουν
ατσός
θα ήθελα να είχα τις κέρας το φως
φοβάμαι το σκοτάδι
Επιθυμώ βαθιά να έχει όλος ο κόσμος
αγάπη τα ζώα και τα πτινά
Έχω ανάγκη τα γαυκά
το μυστικό μου είναι να ήμουν ντεκεκιθ
Νιώθω απέραντη γαλήνη και μεγάλη εμπιστοσύνη
Μακάρι να μπορούσα να σηκώσω δύο φορτηγά
θα ήθελα να εξαφανίσω τον αδελφό μου
Ονειρεύομαι να ζούσα σε περιβάλλον καθαρό

11.



Αν ήμουν ζω θα ήμουν ελάφι
το ζω της θεα Αρτεμις
θα ήθελα να είχα κάποιον να με
συμπεραστήκετε στις δύσκολες στιγμές
φοβάμαι ότι θα είμαι μόνη μου
για πάντα
Επιθυμώ βαθιά να τρέχω για
πάντα
Αγαπώ τους γίλους μου
Έχω ανάγκη έναν από αυτούς
το μυστικό μου είναι
οτι μερικές φορές δεν είμαι ο εαυτός μου
Νιώθω θλίψη και στεναχώρια
Μακάρι να εξαφανισόμουν μες τις σκυες
θα ήθελα να εξαφανίσω την θλίψη από του κόσμο
Ονειρεύομαι την αγάπη και την γηλια

Χριστίνα



Selfie Poem

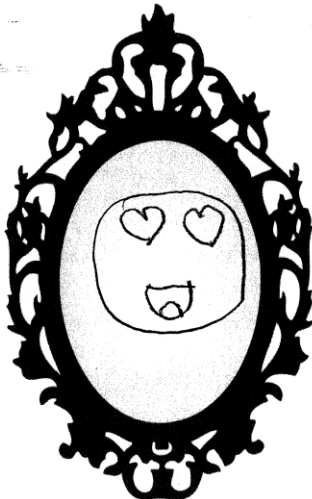
Ξύσε το μολύβι σου και γράψε 11 στίχους! Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά

1. Αν ήμουν ζώο/πτηνό θα ήμουν Ένα χλυκό πάντα.....
2. Θα ήθελα να είχα κουταβάκι.....
3. Φοβάμαι τα ύψη.....
4. Επιθυμώ βαθιά των οικογένεια μου.....
5. Αγαπώ πολύ τους φίλου μου.....
6. Έχω ανάγκη την μουσική.....
7. Το μυστικό μου είναι που είμαι λίγα χαζή.....

8. Νιώθω χαρά.....
9. Μακάρι να... (πες μια υπερφυσική ικανότητα που θα ήθελες να έχεις)
να είμαι αόρατη και να είμουν φάντασμα.....
10. Θα ήθελα να εξαφανίσω κανένα.....
11. Ονειρεύομαι να μην μαλώνω με κανένα.....

«Ο εαυτός μου» (Ένα ποίημα του/της Υβόνη)

Υπεύθυνη δράσης: Ελένη Δεληβοριά



Αν είμουν χλυκό
πάντα θα ήθελα
Ένα κουταβάκι και
θα φοβόμουν τα
ύψη πάντα επιθυμώ
των οικογένεια μου
θα αγαπούσα πολύ
τους φίλου μου. Έχω
πάντα την μουσική
είμαι και λίγα χα-
ζούκα πάντα νιώθω
πάντα χαρά. Μακάρι
να είμουν αόρατη και να
είμουν φάντασμα. Δεν θ
ήθελα να εξαφανίσω
κανένα. Δεν θελώ να
μαλώνω με κανένα

β) Ομάδα γυμνασίου (Δευτεροβάθμια Εκπ/ση):

«**Θα ήθελα να είχα** λύσεις σ' ό,τι πρόβλημα κι αν έχω» (Ορέστης, Α' γυμνασίου).

«**Νιώθω** αθάνατος. Λες και δεν με περιμένει ο θάνατος...» (Δημήτρης, Α' γυμνασίου).

«**Ονειρεύομαι** να εξαφανίσω τη στεριά / και στα πελάγη να χαθώ / Να πετάξω να μπορούσα / Κι ό,τι ήθελες τολμούσα / Το όνειρό μου το λαμπρό / Είναι να 'σουνα εδώ...» (Εβελίνα, Α' γυμνασίου).

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσια κάποια από τα *Selfie Poems* της ομάδας του γυμνασίου:

1.

Θα ήθελα να 'μουν πελορχός, στον ορανό να πετώ του λαμπρό
Στον απέραντο ορανό, έχω ανόχημα να ξεφύγω
Να εξαφανίσω την στεριά και στα πελάγη να χαθώ
Να πετάξω να μπορούσα, κι ό,τι ήθελες τολμούσα
Το όνειρο μου το λαμπρό, είναι να 'σουνα εδώ
Νιώθω την απέραντη χαρά, όταν στα μάτια με κοιτάς
Θα ήθελα να 'χα το μαρτύριο, να αντέξω κι άλλο
Το βυστόδι και η νύχτα, είναι ο φόβος μου στο είναι
Ποσώ να βρισκόμουν εδώ, κάθε στιγμή κάθε λεπτό
Την αναχώρησή μου ορανό, όπως εσύ έτσι κι εγώ
Έχω ένα μυστικό, μα ποτέ δεν θα στο πω

Εβελίνα Η'3

2.

Ραφαήλ Α' Σουβασίου
 Θα ήθελα να ήθουν
 αέτος της νύχτας παλιότερα
 να πετούσα στο κώπη
 και να καθαίνω δια
 το κώπη μπουν για
 ανάσα πριν να θυμώσω
 το λιγνό κώπη εσχόντος
 φουσκώκα δια για
 στήρι στον Αλεξανδρικό
 να μην πάθω σαν
 Έσον Τζακινό το
 Ικυστικό ποείναι
 ότι δεν έχω το ~~π~~ Τζακινό
 Αν ο Κ. πορτούσα να είχα λέρτα
 εθελ τα πετούσα στον
 θίαλο.

3.

Πάρος ~~Πάρος~~ Α' 3

Αν ημεν γονο θα ημεν εργατο
 γιατι έχω ένα μιντίντο
 Η καλύτερη μου ενδιμια ειναι ο εθελ ο
 τρελος
 Να μες αφεργει και αοτες
 Θα ηθειρ να ειχαρ μια τλετο ~~ε~~ ~~ε~~
 και μια αυτη νιωθ μια ~~ε~~ ~~ε~~ ~~ε~~
 έχω αναηρη να μετρο
 αλερ γοβαρε το γελτο.

4.

παρης Α'3

Παραγωγή Α'3

~~_____~~

~~_____~~

Αν ήμουν ζωο θα ήμουν ~~επιχειρηματίας~~ ^{επιχειρηματίας}
 θα ποθού να είχα ~~_____~~ ^{_____}
 φοβάμαι ~~_____~~ ^{_____}
 Η μεγαλύτερη επιθυμία μου ~~_____~~ ^{_____}
~~_____~~ ^{_____} Να μας αγαπάει και αυτές /
~~_____~~ ^{_____} Η αίσθησή μου είναι το ~~_____~~ ^{_____}
 Αν είχε υπερφυσική ικανότητα θα χολούσα σε βιντα
 έχω ένα μισό και αυτό δεν θα σε άνω
 Πρέπει να χάσει ~~_____~~ ^{_____} και η σχέση σου
 να ~~_____~~ ^{_____} ~~_____~~ ^{_____}
~~_____~~ ^{_____} ~~_____~~ ^{_____}

5.

Η σοφία

21/3/18

Αν ήμουν ζωο θα ήμουν ~~_____~~ ^{_____}
 θέλω βίβα να νομίζουν ανεπίσημα
 δουλεύω. Μια μεγάλη επιθυμία είναι
 να ζω στην ~~_____~~ ^{_____}, να νιώθω ευτυχισμένη
 έχω ανάγκη από αγάπη ~~_____~~ ^{_____} και αν είχα
 μια ~~_____~~ ^{_____} δύναμη θα ήταν να
 απαντώ μέσα σου ~~_____~~ ^{_____} θα ήθελα να
 εξαρτηθώ από ~~_____~~ ^{_____} και
 αγάπη από τη ~~_____~~ ^{_____} θα ήθελα
 να είχα πόλλους ~~_____~~ ^{_____} φοβάμαι το
~~_____~~ ^{_____} ~~_____~~ ^{_____}
~~_____~~ ^{_____} ~~_____~~ ^{_____} το ~~_____~~ ^{_____}
 μου ~~_____~~ ^{_____} ~~_____~~ ^{_____}
~~_____~~ ^{_____} ~~_____~~ ^{_____} ~~_____~~ ^{_____}
~~_____~~ ^{_____} ~~_____~~ ^{_____} ~~_____~~ ^{_____}

A13

11 στοιχους 21/3/2018

Αν ειχουν ζωο θα ειχουν Οχι Κοτη
θα ηθελα να ειχα φτερα
Φυβακιε τα Φυβακια

Μια κεφαλη μου επιθυμια θα
ηταν διηφανεια

Αγρια τα Οχι Κοτη

εχω αναγκη υπο Οχι Κοτη
το φυσικο μου ειναι οτι ορα
τα Οχι Κοτη

Μια χαρουκιενει

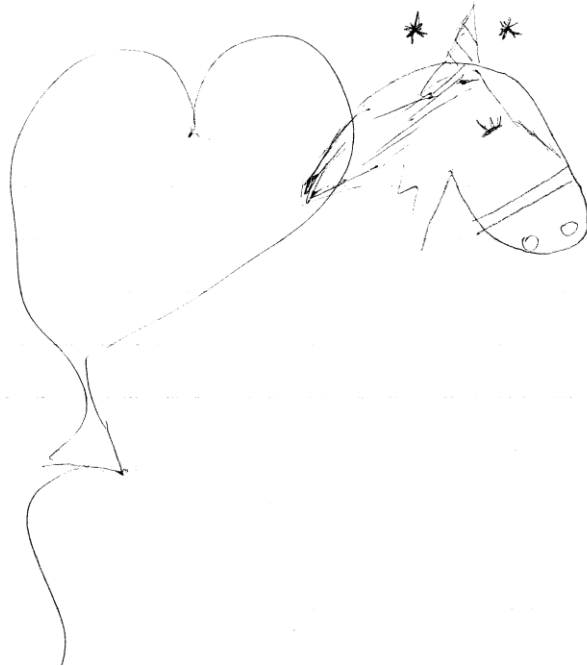
Αν ημεροσα να εχω ~~ενα Οχι Κοτη~~ Ημ

Οχι Κοτη διακοσμια θα ηταν

να εωσο το κοκο

θα ηθελα να εξηφανια τα
Φυβακια

Οχι Κοτη τα Οχι Κοτη



7.

Φωνή ~~.....~~ Α3 3ο Γυμνάσιο Οικονομίας

Θα ήθελα να κουνά εγώ μαζί φτιάξω στον ουρανό
να 'να και δυο μικρά στίβα
να κίτρινά πολύ καλά

σοβάρα εγώ και ταυτόχρονα γίνω ζαλα 'ρθω και δυ
κρυφό το έσω μυαλό και το κρατίο των φυτά
έκείθερι νιώθω και πετώ με τον ανεπαρκή ουρανό
τα σύννεφα τα αγέρωχα
και ένα ανέμου να τα δώ
να εξαφανισώ όλα αυτά που με κρατάνε μακριά
θα το ανεπιθύησαι αυτό όλοι να που στον ουρανό

8.

Κωνσταντίνος Α' Γυμνασίου

Θα ήθελα να εξαφανισώ ότι έχω μπροστά μου
και όλα μεγάλα μου, επιθυμώ είναι να έχω τους φίλους μου κοντά μου
φοβόμαι ότι μία μέρα θα τους χάσω
αλλά νιώθω ότι σε όλη τη γη θα τους ψάξω
αν ήμουν πτηνό θα ήμουν η πουλί
γιατί έχω ανάγκη να ταξιδέψω σε όλη τη γη
θα ήθελα να είχα πλούτη
και ανεπιθύησαι να φτάσω και στον ουρανό τα πλούτη
το μυστικό μου είναι ότι δεν ξεχνώ
και μια υπερφυσική ικανότητα θα ήταν να πετώ
αυτό που αγαπώ δεν μπορώ να σας το πω

9.

Ζαφίρα [redacted]
3ο Γυμνάσιο Φλώρινας / Α' Γυμνασίου

Θα ήθελα να ήμουν αέρας, ~~αέρας~~ ελεύθερος να ζω
και να 'χα για παρέα ολόκληρο τον ουρανό
Φοβάμαι μήπως πέσω αλλά θα φαναηκωθώ
και με βιάζω επιθυμία να αρχίσω να πετώ
Αγαπώ πολύ τα αβέρια
και δεν θα αντέξω αν δεν τα δω.

Το μουσικό μου είναι πολύ σημαντικό
και νιώθω υπέροχα όταν πω να το ανεβρώ
Αν μπορούσα μες τη θάλασσα να κολυμπώ
θα ήθελα να εμφανίσω οτιδήποτε μπορώ
και ανεβείσαι να γίνει ένα πτηνό γερό και δυνατό

10.

~~Ζαφίρα~~ Α3 Ασσυμέν Ζοχού

Θα ήθελα να είμαι αέρας να είμαι ελεύθερος της κίνησης
θα ήθελα να έχω όλα τα βάρη στον κόσμο
δυνατό μπορείς να έχω στον κόσμο

Φοβάμαι την νύκτα να' λησάνω και βεζιν να κολυμπώ
Με μπάλα μου επιθυμία είναι να πάω στο φεστίβαλ

Νιώθω πως πέσω σαν σε σου πηλί

Έχω σκέψη μια ~~ωραία~~ λιποτάκτης

Το μουσικό μου είναι ότι ~~είναι~~ ~~είναι~~ ~~είναι~~

Αγαπώ τον κόσμο να ~~είναι~~ ^{είναι} εδω να κολυμπώ και
σημασία να μη σου δίνω

~~είναι~~ να εδωκίαν σερβίς και να μου ζουν ήδον
του ήλιο

11.

Γωσήφ  Α3 Α συμν

Θα ήμουν γυμναστή γιατί είχα προγραμματίσει
εργασία. Θα ήθελα να είχα δεξιά στα υα
στα η πέτρα μααρία. Φοβάμαι μην τα κλάω.
Μια επιθυμία μου είναι να είμαι ζωντανή
Αδελφίω

12.

Θεοφάνης Α'3 3ο Γυμνάσιο Φλώρινα

Αγαπώ την ποίηση γιατί θα προσπαθήσω να
γράψω κάποιους στίχους.

Φοβάμαι πως κάποια μέρα θα πεθάνω.

Θα ήθελα να πετάω.

Θα εξαφανίσω τους τσιχάντιους γιατί κάνουν κακό.

Ονειρεύομαι να γίνω αστροναύτης.

Νιώθω χαρά που βρίσκομαι εδώ.

Μια επιθυμία μου είναι να κάνω οικογένεια όταν
μεγαλώσω.

Το μυστικό μου είναι ότι θυμώω εύκολα.

Θα ήθελα να ήμουν πούλι για να ταξιδέψω σε όλη

την γη.

Έχω ανάγκη την δουλειά για να βγάλω λίγα
δεφτά.

13.

Θωδωρίς Α3 3ο Γυμνάσιο Φλώρινας
 Αν ήμουν ζώο θα ήμουν λιοντάρι
 Θα ήθελα να έχω υπερδυνάμεις
 Φοβάμε τα μαθήματα και τις εξετάσεις
 Θα ήθελα να ήμουν ποδοσφαιριστής
 Αγαπώ το μάθημα της Γυμναστικής
 Έχω ανάγκη να έχω λεφτά
 και νιώθω καλά
 Έχω ένα μουσικό που δεν θα το πω
 Αν μπορούσα να έχω λεφτά θα έπρεπε ^{αποπλάνο}
 να ήθελα να εξαφανίσω όλους τους εχθρούς
 Ονειρεύομαι να γίνω αστροναύτης

14.

Θωδωρίς Α3 3ο Γυμνάσιο Φλώρινας

~~Αν ήμουν ζώο θα ήμουν λιοντάρι
 Θα ήθελα να έχω υπερδυνάμεις
 Φοβάμε τις εξετάσεις τα μαθήματα και
 εξετάσεις.
 Είναι μεγάλη επιθυμία~~

Αν ήμουν ζώο θα ήμουν λιοντάρι
 Θα ήθελα να έχω υπερδυνάμεις
 Φοβάμε τα μαθήματα και τις εξετάσεις
 Θα ήθελα να ήμουν ποδοσφαιριστής
 Αγαπώ το μάθημα της Γυμναστικής
 Έχω ανάγκη να έχω λεφτά
 Το μουσικό που είχα ~~από μικρό παιδί~~
 Το μουσικό που είναι
 Έχω ένα μουσικό που δεν μπορώ να πω
 Αγαπώ και νιώθω καλά
 Έχω ένα μουσικό που δεν θα το πω
 Αν μπορούσα να έχω λεφτά θα έπρεπε ^{αποπλάνο}
 να ήθελα να εξαφανίσω όλους τους εχθρούς
 Ονειρεύομαι να γίνω αστροναύτης

15.

~~_____~~ Ναταλία 3^ο Γυμνάσιο Φλώρινας 1'3
 Μακάρι να ήμουν δελφίνι,
 και να έχω αβτραφτερή ουρά
 επιδοτώ μια γεστή αγκαλιά
 και έχω ανάγκη τους φίλους μου κοντά
 Έχω ένα μικρό μυστικό που δεν θέλω να το πω
 γιατί φοβάμαι μήπως εξαφανιστώ
 αγαπά τα κρύα νερά
 όμως νιώθω μοναξιά
 να μπορώ να γίνωμαι αόρατη να κρύβεται ^{καλά}
 και θα ήθελα να εξαφανίσω τα μικρά μου μυστικά
 μα το όνειρό μου το μικρό είναι ελεύθερη να ζω

16.

Η σάρκα
 Ηλίας θα ήθελα να ήμουν
 αυτές λαμπρές να έχω
 ανεπερθέτως θάλασσες να κολυμπώ στο ουρανό
 φοβάμαι λίγο τις συζητήσεις με τους φίλους
 να ήθελα να εξαφανίσω τους ανθρώπους που μισώ
 θα ήθελα να υπερασπιστώ στο δικαστήριο
 από κέρμ σε κέρμ
 - Νιώθω πως είναι φιλικά
 θα ήθελα μου να ζω στο άπειρο ουρανό
 να έχω την ανάγκη να βλέπω τα αστέρια
 (και να μην μισώ)
 έχω ένα μυστικό πολύ υστερό να πετώ ελεύθερα



17.

Παρασκευή Α' Τριμήνιου Α' 3

Νάκου κανκρού έαν Αυστραλία να ζω
θα ήθελα κι είχα ένα πακέ τις νύκτες
για να δώ

Έχω ανάγκη από φροντίδα
και τακτικά μου είναι λίγο
Αγανά την ποδοσφαιρική
και φοβάμαι την άρση

Μόθω αγαπητή και
θα ήθελα να εξαφανιστώ τας κόρες από την Γη
Ανεργία και δαπάνια και χόβο
και θέλω να πετώ, το επιθυμώ

18.

~~Παρασκευή~~ Αναστασία

3ο Γυμνάσιο Φλώρινας Α' 3

Θα ήθελα να ήμουν δαδύκι στις δαδάσσες να κερσίζω
θα ήθελα να 'χα και έναν φίλο την ώρα μου για να περνώ
θα φοβόμουν μην τον χάσω κι έχω ένα μονακό
Κάτι που θα ήθελα πολύ είναι φτερά για να πετώ
είναι μια επιθυμία που ποτέ την αγασί

Έχω ανάγκη το καλύτερο κι ελεύθερο να ζω
και το καλύτερό μου είναι πως μια ζευγάρι αγασί
Μου ελεύθερο πολύ στο νερό σαν καλύτερο
για αν είχα και φτερά θα ένωθα τρελή καρδιά

θα ήθελα να εξαφανιστούν όλοι οι εθνοί και
κι είνε και μια χέρα να πραγματοποιηθεί η ευχή μου

Ορίσθης
Αξία

Αν ήμουν Σίω η πενήθ θα ήμουν γίνας Συνατός
 Θα ήθελα να είχα λύσεις
 ό'οτι πρόβλημα κι αν είχα
 φοβόμαι να μην ήσω
 αλλά θα σπκωθώ
 και δεν θα ξαναήσω
 Θα ήθελα να εξοφάλλω κάθε
 μου με πρόβλημαξίσει πάρα πολύ
 Έχω ανάγκη από βοήθεια
 για να λίσω ότι πρόβλημα κι αν είχα
 Θα ήθελα να εξοφάλλω
 κάθε πρόβλημα που χω
 Ορειψόμαι να γίνω αξιοπατικός
 και να υπηρετώ στο σφατό

Θα ήθελα να είχα λύση
στο διάγραμμα προβλήματά μου
Θα ήμουν γύρωσ δυραζός
'αν ήμουν Σίνο η Πεννέ
Έχω ανάγκη από βοήθεια
και κόπωση για να μάθω
σ' όζι κι' αν είχα
Μεγάλη μου επιθυμία θα ζαν
να 'μουν καλός σα διάγραμμα άλλα
Αγαπώ πολύ τη μάλα
το μπάσκετ και διάγραμμα οθλήματα άλλα
Αν μπορούσα να 'χω
μια υπέργιστική ικανότητα
θα ζαν να λύνω
κάθε πρόβλημα κι' άησο
Φοβάμαι πολύ όταν
δεν έχω διαβάσει
και όταν εία
πρόβλημα δεν έχω καταλάβει
θα 'θέλη να εξοφανισώ κάθε πρόβλημα
και κάθε τι που μ' απασχολεί
Φοβάμαι έια πρόβλημα
που δεν μπορώ να το λύσω

A'3
 Αγγέλους 3^{ος} Ριμάσιο.
 Το ζώο τα θα ήθελα να είναι ερωτό
 και να έχω φτερά για να περνώ.
 Έχω μουσικό ότι ειδικά σου περνώ.
 Νιώθω μια χαρά πάνω στα ψηλά βουνά
 Η ελευθερία μου θα ήταν να ~~πάρω~~ ^{πάρω} τα κορμιά
 και να κοιτάω
 τα πάντα ~~να~~ ^{να} πολλά, πολλά, πολλά
 Θα ήθελα ένα κούνελο να τραγουδάει
 και σαν μουσικό να τραγουδάει.
 Ονειρεύομαι πολλά πράγματα για να την
 ξεκαμάρω πολλά κορμιά
 Νιώθω θάνατος προς και σου με περιμένει
 θάνατος

δ) Ομάδα ενηλίκων (Ελκεδίμ Κοζάνης):

«Νιώθω να πέφτω στο κενό / Έχω ανάγκη να σωθώ / Να εξαφανίσω κάθε φόβο /
 Με έναν τρόπο μαγικό» (Γιώτα, 50 χρονών).

«Πιο μακριά να πάω να ονειρευτώ / Ό,τι φοβάμαι να ξεχνώ / Και σαν θεριό να τα /
 προσπερνώ / Μια ανώτερη δύναμη να αντλώ / Από κάθε τι μεγάλο και μικρό»
 (Ειρήνη, 20).

Παρακάτω παρατίθενται αυτούσια κάποια από τα *Selfie Poems* της ομάδας των
 ενηλίκων:

1.

06/07/2018

1. Λευκό, φωτεινό περισσότερο να γίνω
2. Μα φέρω την ειρήνη έως όντας
3. που βασανίζον φόβο και κακία
4. Μαμάρι να θεραπευτούν από το πλανο
μοσολό
5. Αγαπώ τα παιδιά είναι τόσο αθώα
6. Ανάγκη επιθυμητή να ζωγραφίσω την
αερίστη ζωή και το αίθριο
7. Το μουσικό μου είναι τόσο φανερό
8. να νιώσω ότι το χτυπώσω ολοι
9. Να επισημάνω έναν πλανήτη αθάνατο
10. όσα θα εξαφανίζονται η κακία των θυμάτων
11. Ονειρεύομαι τον πλανήτη, τη παράδεισο.

Δώρα

2.

Classical Diary

Ονειρεύομαι να μπορώ να κρυφτώ
μήπως και προσπαθήσεις να με βρεις
αθλιώς αισθάνομαι μισή
κι αν δεν κρυφτώ, στα όνειρά σου να μην
να αγγίζω τις σκέψεις σου όπως η πεταλούδα το φως
να βρω εμένα μέσα σε αυτές
κι αν φοβάμαι μήπως είναι δειλές.
Τότε θα ήθελα να είχα έναν μαγικό αυλό
και με έναν μουσικό ρυθμό
να σου θυμίζει ότι σ' αγαπώ

Δήμητρα

3.

— Classical Diary —

Κάποιες στιγμές θέλω να χαθώ
μουσικά και ελεύθερα σε έναν κρυφό χώρο
και σαν τον Ροβινσώνα να δοκιμάσω τις αντοχές μου
να ψάξω τροφή και να παιδέψω το πνεύμα μου
να απολαύσω και να καταγράψω εικόνες της φύσης
γυμνές από ήλους και ανενόχλητες από κήτους
να αναζητήσω τα αισθήματά μου
για να γεμίσω τις λευκές σελίδες του βιβλίου μου
κι όταν νιώσω σιγούρι για μένα
με μια σελίδα να ανταμώσω πρόσωπα αγαπημένα.

ΔΗΜΗΤΡΑ

4.

Ανάγκη η αγάπη νιώθω.
Όσα έχω και σε ήθελα,
το μουσικό μου.
Πιο μακριά να πάω,
να ουερετώ.
Όσα φοβάμαι να ξεχνώ
κι σαν θεριό, να το
προσπερνώ
Μια ανώτερη δύναμη
ν'αυτώ, από κάθε τι,
μεγάλο και μικρό.

Ειρήνη

Επιθυμώ ταξίδια μακρινά
 Σε βάρη που σκευφύτικα κρυφά
 κρυφάνα μέτρα βου από παλιά,
 σαν χεθιδόνι που ηττά στον ουρανό
 να φεύγω, να φοβάμαι μη χαθώ.
 Αστέρη, θαμπό να 'χω οδηγό
 στη βαύρη νύχτα που αχαλιώ.
 Νιώθω να πέφτω στο κενό
 έχω ανάγκη να βρω.
 Να εξαφανίσω κάθε φόβο
 με έναν τρόπο μαγικό.

Γιώτα.

ii. Η περίπτωση του Τηλε-γραφήματος: Δραστηριότητα-Παρέμβαση σε ομάδα

Στην «Πύλη για την Ελληνική Γλώσσα» στο λήμμα *τηλεγράφημα* συναντάμε τους εξής ορισμούς σε συνάφεια με το *Λεξικό Τριανταφυλλίδη*:²⁸

τηλεγράφημα το [tilegráfiŋa] O49 : **1α.** σύντομο κείμενο, συνήθ. χωρίς άρθρα και προθέσεις, που περιέχει ένα μήνυμα και διαβιβάζεται με το ραδιοτηλέγραφο ή με το τηλέφωνο από τις υπηρεσίες των τηλεπικοινωνιών: Καταθέτω / στέλνω / λαβαίνω / παίρνω ένα ~. Τηλεφωνούμενα τηλεγραφήματα, που τα καταθέτουν από το τηλέφωνο. ~ με απάντηση πληρωμένη. ~ ειδησεογραφικού πρακτορείου. Ευχετήριο / συγχαρητήριο / συλλυπητήριο ~. **β.** σε σχήμα υπερβολής, για ένα πολύ σύντομο κείμενο, συνήθ. για γράμμα. **2.** φύλλο χαρτιού επάνω στο οποίο είναι γραμμένο το τηλεγράφημα: ~ πολυτελείας, σε χαρτί πολυτελείας.

28.

https://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/search.html?lq=%22CF%84%CE%AE%CE%BB%CE%B5%22&dq=

[λόγ. τηλεγραφή- (τηλεγραφώ) -μα μτφρδ. γαλλ. *télégramme* < *télé-* = τηλε- + αρχ. γράμμα]

Εν γένει, το τηλεγράφημα είναι ένας παρωχημένος πλέον τρόπος επικοινωνίας. Αποτελεί πρόδρομο των σημερινών σύντομων μηνυμάτων μέσω κινητών τηλεφώνων (sms), αλλά και της ηλεκτρονικής αλληλογραφίας (mail) και ανήκει στην ιστορία της επικοινωνίας. Στη σύγχρονη εποχή των δωρεάν sms και της ηλεκτρονικής επικοινωνίας, οι λέξεις στα τηλεγραφήματα παραμένουν ακόμη ακριβές, πράγμα που τις καθιστά πολύτιμες, όπως συνέβαινε σε παλιότερες εποχές. Αυτό το δεδομένο συνιστά τη βασική στόχευση της παρακάτω δραστηριότητας Δημιουργικής Γραφής: να διατηρηθεί το πολύτιμο των λέξεων και να τιμηθεί η βαρύτητα της κάθε λέξης ξεχωριστά μέσω μηνυμάτων (τηλε-γραφημάτων) –που ορίζει η εσωτερική φωνή, η παρόρμηση ή ο ψυχισμός– προς άγνωστο ή συγκεκριμένο παραλήπτη.

Κεντρική ιδέα –η οποία εξαρχής γέννησε τη συλλογή των *Προσωπικών Τηλεγραφημάτων* (βλ. Β2), που μέχρι και σήμερα διαρκώς εμπλουτίζεται σταθερά– ήταν η καταγραφή μιας σκέψης σε μορφή τηλεγραφήματος μία φορά την εβδομάδα και συγκεκριμένα κάθε Δευτέρα, η οποία να εκφράζει τα συναισθήματα και τη διάθεση της συγκεκριμένης εποχής με όποιες συνθήκες και συγκυρίες την πλαισιώναν. Η επιλογή της τηλεγραφικής μορφής έγινε λαμβάνοντας υπ’ όψιν τα χαρακτηριστικά της συμπύκνωσης, της λιτότητας και της οικονομίας λέξεων που χαρακτηρίζουν ένα τηλεγράφημα, έτσι ώστε να υπάρχει αμεσότητα και αποφυγή πλατειασμού. Η έξυπνη αποσιώπηση του προφανούς, η ευχέρεια χρήσης της συνυποδήλωσης και της μετωνυμίας, ο λειτουργικός υπαινιγμός και, ενίοτε, ο αιφνιδιασμός είναι κάποια επιπλέον χαρακτηριστικά, που κρίθηκε πως μπορούν να καταστήσουν ένα τηλεγράφημα εξίσου –ίσως και περισσότερο λόγω της αποφθεγματικής μορφής του– ενδιαφέρον με άλλα ευσύνοπτα κειμενικά είδη (π.χ. flash fiction) και να του προσδώσουν λογοτεχνική χροιά, καθώς επίσης και κειμενικό είδος σχετικά «παρθένο», οπότε και ίσως περισσότερο πρόσφορο από άλλα για καινοτόμες δημιουργικές και εκφραστικές απόπειρες.

Παράλληλα, σκοπός της χρήσης αυτού του είδους γραφής αποτελεί η αβίαστη έκφραση η οποία, μέσα από τον προαπαιτούμενο περιορισμό σε αριθμό λέξεων, προκύπτει άμεσα και σύντομα, όπως ένας αναστεναγμός. (π.χ. βλ. *Προσωπικό Τηλεγράφημα* 142, σελ. 136: «Ανώφελος επικλήσεις σε ουράνιες δυνάμεις οι αναστεναγμοί μου»).

Το *Τηλε-γράφημα*, βέβαια, εκτός από α) αναστεναγμός, μπορεί να λειτουργήσει:

β) ως πρόσκληση, (βλ. *Προσωπικό Τηλε-γράφημα* 93, σελ. 132: Πρό(σ)κληση: «Έλα να φτιάξουμε μια καλοκαιρινή ανάμνηση να είναι η κουβέρτα μας το χειμώνα που θα έρθει»)

γ) ως πρόκληση, (βλ. *Προσωπικό Τηλε-γράφημα* 78, σελ. 131: «Ζητείται μαξιλάρι κατάλληλο για πτώσεις. Πατίνια υπάρχουν»)

δ) ως ευχαριστία (βλ. *Προσωπικό Τηλε-γράφημα* 46, σελ. 128: «Βάλθηκαν τα μαλλιά μου τον ουρανό να αγγίζουν / και το φουστάνι μου σε άλλη κατεύθυνση από το σώμα μου με πάει. / Πινελιές ζωής από έναν άνεμο θαλασσινό ζωγράφο!»)

ε) ως ευχή (βλ. *Προσωπικό Τηλε-γράφημα* 69, σελ. 130: «Ευχή: να δίνουμε σε ό,τι διψά της ελπίδας το νερό κι αυτό να μη στερεύει!»)

στ) ως προσευχή (βλ. *Προσωπικό Τηλε-γράφημα* 22, σελ. 126: «Ζητείται φύλακας-άγγελος για εικοσιτετράωρη προστασία. Απαραίτητα προσόντα: ικανότητα προστασίας από ορατούς και αόρατους εχθρούς, γνώση ευέλικτων μεθόδων διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων. Επιπλέον προσόντα θα θεωρηθούν τα απαλά φτερά σε συνδυασμό με την ατσαλένια υπομονή και επιμονή. Καθήκοντα: να μεριμνά για την ασφάλεια, να παρηγορεί στις λύπες, να βοηθά στον φόβο, να γιατρεύει τον πόνο, να σκεπάζει τις κρύες νύχτες»)

ζ) ως παράπονο (βλ. *Προσωπικό Τηλε-γράφημα* 125, σελ. 135: «Είμαι ένας φάρος που φωτίζει της θάλασσας τα σκοτάδια, μα τα καράβια ταξιδεύουν σε άλλες θάλασσες».)

η) ως απορία (βλ. *Προσωπικό Τηλε-γράφημα* 104, σελ. 133: «Πράττω στο ακέραιο το καθήκον μου / ως άγρυπνος φρουρός / έξω από την πόρτα του. / Κρατούμενος μου τούτο τ' αποκαλόκαιρο. Ή μήπως εγώ δική του;») ή

θ) ως ένα όνειρο (βλ. *Προσωπικό Τηλε-γράφημα* 116, σελ. 134: «Απόψε θα ντυθώ νύχτα και θα έρθω. Δε χρειάζεται άδεια μετακίνησης η νύχτα».)

Δύναται, τέλος, όπως προαναφέρθηκε, να εμπεριέχει μεταφορά, μετωνυμικά, αλληγορικά και συμβολικά στοιχεία. Δηλαδή, μέσα από λίγες λέξεις, είναι δυνατό να σταλεί ένα μήνυμα προς πάσα κατεύθυνση, το οποίο να αναδεικνύει και να αναδίδει τις εσωτερικές φωνές που παλεύουν σε κάθε άνθρωπο να βρουν διέξοδο.

Το ότι ο εαυτός είναι πολυφωνικός το έχει καταδείξει η κλινική παρατήρηση και έρευνα στην ψυχοπαθολογία, κάτι που συναντάμε στην εισαγωγή του βιβλίου των Hermans & Dimaggio (2004). Σε έναν λειτουργικό διαλογικό εαυτό, οι φωνές δρουν ως πρόσωπα σε μια εξελισσόμενη αφήγηση όπου το κάθε πρόσωπο διεκδικεί τον χώρο του. Το ποια φωνή ή φωνές θα είναι οι κυρίαρχες εξαρτάται και από τις εξωτερικές φωνές, από την ιστορία του ατόμου και τις συλλογικές ιστορίες οικογενειών, ομάδων, κοινοτήτων και κουλτούρας μέσα στα οποία έχει μεγαλώσει και ανήκει (Hermans κ.ά., 2004).

Με τα *Τηλε-γραφήματα* εν γένει επιδιώκουμε ένα κάλεσμα των εσωτερικών μας φωνών, ώστε να ειπωθεί το ανείπωτο που παλεύει να βρει τη θέση του μέσα στους εσωτερικούς μας διαλόγους. Μέσα από αυτά, ακούγονται οι φωνές που θα κυριαρχήσουν, άλλοτε δυναμικές ή θυμωμένες κι άλλοτε παθητικές ή φοβισμένες. Συνεπώς, σκοπός των *Τηλε-γραφημάτων* είναι να δώσουν φωνή στο ανείπωτο και να επιτρέψουν νέες φωνές να ακουστούν. Στο τέλος, μέσα από την ανάγνωση των τηλεγραφικών μηνυμάτων των οποίων είμαστε οι δημιουργοί και συγγραφείς, μας δίνεται η δυνατότητα να αναγνωρίσουμε σταδιακά την ταυτότητα των κυρίαρχων εσωτερικών μας φωνών.

Η αυτογνωσία είναι ένα άλλο σημαντικό ζητούμενο αυτής της διαδικασίας, καθώς μέσα από την έκφραση και καταγραφή της σκέψης μας μπορούμε να αναγνωρίσουμε κομμάτια του εαυτού μας που ασταμάτητα αναζητούν ταυτότητα και που δυσκολευόμαστε να εκφράσουμε. Άρα, αυτή τη διαδικασία βοηθά πιθανόν στον καθορισμό του πυρήνα του εαυτού μας.

Ένας άλλος σκοπός της γραφής *Τηλε-γραφημάτων* είναι η καταγραφή των σκέψεων ως ένα είδος ημερολογίου που, έστω με χρήση μεταφοράς και συμβόλων, καταγράφει τα συναισθήματα της συγκεκριμένης περιόδου και λειτουργεί ως μία «αποταμίευση» αναμνήσεων και σκέψεων. Η γραφή γενικότερα κατά τους Botton και Armstrong (2014:8), θα μπορούσε να λειτουργήσει ως αντίδοτο στη λήθη και να αποτελέσει μέσο για τη διάσωση των εμπειριών μας. Το ίδιο θα μπορούσε να ισχύει και με την καταγραφή *Τηλεγραφμάτων*, με άλλα λόγια να λειτουργήσουν αυτά ως αποτύπωμα της μνήμης (βλ. *Τηλε-γράφημα* 81, σελ. 131: Τηλεγράφημα εγκλεισμού: «Μήπως τώρα μετάνιωσες για τα φιλά και τις αγκαλιές που διαρκώς αναβάλλαμε να δώσουμε ο ένας στον άλλο;»).

Ακολούθως, κατά τους Botton και Armstrong (2014:65), η τέχνη αποτελεί πηγή αξιοπρεπούς θλίψης. Αυτό θα μπορούσε να ισχύει με τη γραφή των *Τηλε-γραφημάτων* που δύνανται να λειτουργήσουν και ως πηγή θλίψης (στον αναγνώστη) και ως μέσο εξωτερίκευσης θλίψης (στον δημιουργό τους). Η καταγραφή τους –και εν συνεχεία η αποτίμησή τους– μας υπενθυμίζει πως και η θλίψη έχει μία θεμιτή θέση στη ζωή μας και είναι υγιές να την εκφράζουμε και να την αναγνωρίζουμε ως ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής μας. Ένα *Τηλε-γράφημα* θα μπορούσε, για παράδειγμα, να εκφράσει μελαγχολικά συναισθήματα, την αίσθηση της απώλειας ή και της απογοήτευσης αλλά, παρ' όλα αυτά, η ομολογία αυτών των δυσάρεστων συναισθημάτων να είναι τελικά όχι μόνο εποικοδομητική αλλά και λυτρωτική (βλ. *Προσωπικό Τηλε-γράφημα* 48, σελ. 128: «Αποσκευές έτοιμες στην προβλήτα. Καράβι εν αναμονή άμεσης αναχώρησης. Άνεμος ούριος. Εισιτήριο απολεσθέν»).

Τέλος, η δημοσίευση των τηλεγραφημάτων στοχεύει στο μοίρασμα των βαθύτερων σκέψεων με τους άλλους, όπως ισχύει και με άλλα συγγραφικά δείγματα και το σημαντικότερο είναι πως μέσα από αυτό το μοίρασμα κάποιοι άλλοι βρίσκουν την έκφραση και των δικών τους σκέψεων και συναισθημάτων και συνειδητοποιούν πως οι δυσκολίες και οι εντάσεις δεν είναι αποκλειστικά δικά τους προβλήματα και πως ανασφάλειες και προβληματισμοί υπάρχουν και στη σκέψη άλλων, οι οποίοι επιλέγουν όμως να εκφραστούν με δημιουργικό τρόπο. Με άλλα λόγια, ταυτίζονται. Για όλους τους παραπάνω λόγους επιλέχτηκε το συγκεκριμένο κειμενικό είδος έναντι άλλων.

Απότοκο αυτής της αρχικής κεντρικής ιδέας αποτέλεσε, λοιπόν, το κάλεσμα για καταγραφή *Τηλε-γραφημάτων* σε δράση-παρέμβαση Δημιουργικής Γραφής που διενεργήθηκε τελικά στοχευμένα σε ομάδα ενηλίκων. Αυτοί αποδέχτηκαν την πρόσκληση να συμμετέχουν στη δράση που θα επιδίωκε την αφύπνιση του πνεύματος και της δημιουργικότητας με μέσο τη Δημιουργική Γραφή, και με εν δυνάμει (πιθανό) αποτέλεσμα την αυτογνωσία, την αυτοβελτίωση και την αυτοβοήθεια.

Βάσει, λοιπόν, του παραπάνω ορισμού (1β.), επιχειρήθηκε η συγγραφή *Τηλε-γραφημάτων* ως δράση στο πλαίσιο της Δημιουργικής Γραφής. Η δραστηριότητα-παρέμβαση διενεργήθηκε (Σάββατο, 27 Ιουνίου 2020 και ώρα 18:00-21:00) στο «Κέντρο Ψυχολογικής Στήριξης και Οικογενειακής Ψυχοθεραπείας» Κοζάνης (Κοβεντάρων 1) ως μονοήμερο εργαστήριο Δημιουργικής Γραφής με τίτλο

«Δημιουργική Γραφή, μια πράξη αγάπης προς τον εαυτό μας, Τηλεγραφήματα». Πρόκειται για μία στοχευμένη παρέμβαση σε ομάδα ενηλίκων που συμμερίζονται τη χρήση της ψυχοθεραπείας αλλά και της τέχνης και δη της Δημιουργικής Γραφής ως μέσο προσωπικής ανάπτυξης και αυτοβοήθειας και αφού προσκλήθηκαν τελικά συμμετείχαν στη συγκεκριμένη δράση. Αφού εξηγήθηκε ο όρος *Τηλε-γράφημα*, ζητήθηκε από τα άτομα που συμμετείχαν στη δράση να εκφραστούν γραπτώς δημιουργικά σε ένα μικροκείμενο σύντομο και περιεκτικό με όριο λέξεων τις 50 λέξεις. Στη συνέχεια, ζητήθηκε η αποτίμηση της δράσης από τους ίδιους τους συμμετέχοντες.

Συγκεκριμένα, το κείμενο της πρόσκλησης του εργαστηρίου ήταν το εξής:

Έχεις έρθει αντιμέτωπος με κάποιες «δυσλειτουργίες» στη ζωή σου; Έχεις νιώσει την ανάγκη να ζητήσεις βοήθεια και στήριξη για να διαχειριστείς τις δυσκολίες σου ή έστω να οδηγηθείς προς την κατεύθυνση της προσωπικής σου αυτογνωσίας και εξέλιξης; Η Δημιουργική Γραφή αποτελεί όχι απλώς ένα εναλλακτικό μέσο διαφυγής από τα προβλήματα της καθημερινότητας, αλλά κι ένα ουσιαστικό μέσο αφύπνισης του πνεύματος και της δημιουργικότητας. Έλα να δοκιμάσουμε μαζί την εμπειρία της Δημιουργικής Γραφής μέσα από σύντομες βιωματικές δραστηριότητες και με παιγνιώδη τρόπο να ενεργοποιήσουμε τα «θεραπευτικά» της οφέλη αλλά και να πειραματιστούμε με το ρόλο της Δημιουργικής Γραφής στην αυτογνωσία, στην αυτοβελτίωση και στην αυτοβοήθεια που θα μπορούσε ενδεχομένως να προσφέρει στην καθημερινότητά μας.

Η εν λόγω δράση διενεργήθηκε με γνώμονα την εξαγωγή προσωπικών συμπερασμάτων στη βάση της έρευνας και πάνω στο πλαίσιο της συγκεκριμένης εργασίας και οι επιδιωκόμενοι στόχοι ήταν οι εξής:

1. Η ανάδειξη της Δημιουργικής Γραφής ως εναλλακτικού εκφραστικού μέσου διαφυγής από τα προσωπικά προβλήματα.
2. Η ανάδειξη της Δημιουργικής Γραφής ως μέσου αφύπνισης του πνεύματος και της δημιουργικής δύναμης που εμφολεύει στον καθένα.
3. Η διερεύνηση του ρόλου της Δημιουργικής Γραφής στην αυτογνωσία, στην αυτοβελτίωση και στην αυτοβοήθεια.
4. Η χρήση λογοτεχνικών τεχνικών στην αυτοέκφραση.
5. Η αφύπνιση της εσωτερικής φωνής ή των εσωτερικών φωνών του καθενός με στόχο τη δημιουργική και πιθανή αυτοθεραπευτική εξωτερίκευση.

6. Η άσκηση σε ένα κειμενικό είδος ευσύνοπτο, που δεν προκαλεί άγχος στον δημιουργό, εφόσον δεν προαπαιτούνται ειδικές γνώσεις (π.χ. θεωρία της λογοτεχνίας).

7. Να δοθεί φωνή στο ανείπωτο και η δυνατότητα να εκφραστεί και να αποτιμηθεί από τον ίδιο συμμετέχοντα.

Η δράση-παρέμβαση διενεργήθηκε ως εξής:

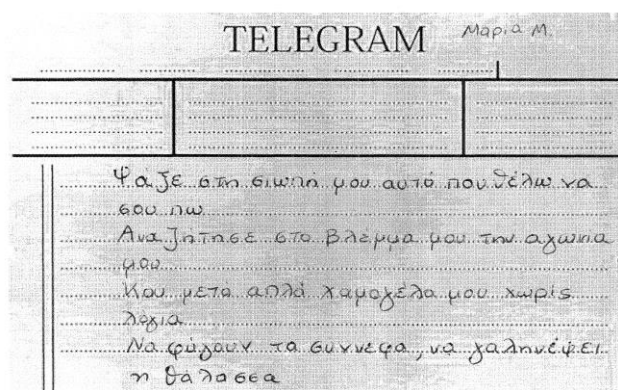
Με την εικόνα του ασύρματου τηλεγράφου και του εφευρέτη της ασύρματης τηλεγραφίας Γουλιέλμο Μαρκόνι στον προβολέα και με μουσική υπόκρουση μια χαλαρωτική μελωδία, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να γράψουν το δικό τους τηλεγράφημα. Το τηλεγράφημα θα έπρεπε να είναι από 5 ως 50 λέξεις και μπορούσε να είναι: α) Τηλεγράφημα προς τον εαυτό μου, β) Τηλεγράφημα σε ένα αγαπημένο ή και όχι τόσο αγαπημένο πρόσωπο, γ) Τηλεγράφημα σε ένα μη υπαρκτό πρόσωπο.

Κατόπιν, τους δόθηκαν οι πληροφορίες:

«Το Τηλε-γράφημα μπορεί να λειτουργήσει ως πρόσκληση, πρόκληση, ευχή, προσευχή, ευχαριστώ, παράπονο, απορία, όνειρο, αναστεναγμός. Μπορεί να έχει χρήση μεταφοράς και συμβολικών στοιχείων. Μέσα από λίγες λέξεις οι συμμετέχοντες καλούνται να στείλουν ένα μήνυμα προς πάσα κατεύθυνση αξιοποιώντας τις φωνές μέσα τους. Στόχος είναι να ακούσουμε τις εσωτερικές μας φωνές και να εκφράσουμε μέσω του τηλεγραφήματος εκείνη που τελικά υπερισχύει».

Παρατίθενται αυτούσια κάποια από τα Τηλε-γραφήματα όπως παραδόθηκαν από την ομάδα ενηλίκων με την οποία έγινε η δραστηριότητα.

1.



8.



Να κοιτάς πάντα γρήγορα.
 Σίγουρα θα βρεις γάτα να
 μοιραστείς του καμήλα.
 Αλλά... μη αυδου βρες...
 τότε κοίτα ψηλά θα βρεις
 σίγουρα τα ποδιά!

Φωτεινή

9.

Νόβα είναις του επιτηρητή γέρα;
 Νόβα για είναι μη νόβα όχι;
 Τελικά... ου διατέξες να είναις
 για είναι νίτω! Για είναι... για να
 'χεσ αυτή του χερά!
 Αυτή που έφικες όταν έδωτες

Φωτεινή

10.

αγαπητέ πρόσωπο ... ελπίς

Σίκε TELEGRAM

.....
.....
.....

Είπα απλά τα καταφέρες πα...
 Τα γάτα τα καμήλα...
 Τίς να φ... ε'αγατα...;

11.

..... | Time Sent.....
received..... | To {

ραγούδια πικρού, ζεστοί ρυθμοί
κομπούρροι και αποστράγγιστες εικόνες
τιθάβειες ως ενσφύσεις σου,
έρχονται χαλαροί καιροί.

12.

Θα ζωνάρεις στο Καλοκαίρι με
όταν θα ανοίξουν τα δισκία της υψηλίου
Όνειρα, ανεκλείει τα τατιά υπάρχουν.

Όνειρα

13.

Πουλούδια πολυχρωμά, κομπούρροι
στη διαζωόσα, το κιάρι κρύμα
μια δέξω. Να 'ναι άραγε το
συράνιο τζόρο που αυτίμα
τοπρίζεται στο νερό ή
η Αβδίμη;

Όνειρα

14.

Όταν έρθεις ξύπνα με
θα σε χαϊδεύω για να νιώσω την υφή του δέρματός σου
θα κωθώ στην αγκαλιά σου για να κρατήσω τη μυρωδιά σου
θα σου μιλήσω για να ακούω τη φωνή σου.
Για να μην είσαι απλά μια φωτογραφία

Δήμητρα

15.

Μάλλον λάθος... ίσως το μετάνιωσες...
Κι αν ηξερεις τι έχασες?

Δήμητρα

16.

Μην κρύβεις το δάκρυ.
Ακόμα κι αν δεν βρεθεί κάποιο χέρι να στο σκαλίσει,
θα δροσίσει το μάγουλό σου....

Δήμητρα

17.

Μαρία Μ.

Η φαντασία αστείρευτη
Η σκέψη την περιορίζει
Το χέρι αδυνατεί
Η φουρτούνα που υπάρχει μέσα
θα παρασύρει τη σκέψη
θα παρασύρει το χέρι
~~και~~ ~~μη~~ σταθείς εμπόδιο
σε αυτό
που μοιραία θα ξεπιάσει
~~μη~~ ~~μη~~ σταθείς ~~να~~ να κοιτάς μόνο
Μρες στην τρικυμία ~~και~~ ~~είπες~~ ~~την~~ παραδώσου
Γίνε ο πρωταγωνιστής της φαντασίας μου.

18.

Μην αφήνεις ανέλικο ότι αγρίει την
 καρδιά σου στο τώρα.
 Στο λίγο μετά, μπορεί να μην ηχοάβεις.
 Η υστερα θα στέβεται το μίση... ζανα' και ζανα.
 Αλλά η εβί θα εκάγει την επιβεβαίωση της
 Παράδειση).

19.

As αφήνουμε τα βυκά αεραία να μας
 γυιδέων την ψυχή...
 Αν τους βανασφείρας αέριδες ψλαχτείτε...

B.K

20.

<p>Ευχαριστώ</p>		
<p>Έγραφα αυτό και βρο άκουσθε τον... αγοράζεις... του κοίτα όπως τον γαβί, βε έκανα δικό μου, και βρε ζέφος να γραφίς και κίβος.</p>		

Στην ερώτηση «Θεωρείτε πως η συγκεκριμένη δραστηριότητα Δ.Γ. λειτούργησε θετικά στην προσπάθεια επίτευξης της προσωπικής σας αυτογνωσίας;», από το σύνολο των συμμετεχόντων μόνο ένας απάντησε αρνητικά.

Στην ερώτηση «Θεωρείτε πως η συγκεκριμένη δραστηριότητα Δ.Γ. λειτούργησε θετικά στη μείωση του στρες και των αρνητικών συναισθημάτων;» από το σύνολο των συμμετεχόντων μόνο ένας απάντησε αρνητικά.

Στην ερώτηση «Θεωρείτε πως η συγκεκριμένη δραστηριότητα Δ.Γ. λειτούργησε θετικά στην ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων;» όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν θετικά.

Στην ερώτηση «Θεωρείτε πως η συγκεκριμένη δραστηριότητα Δ.Γ. λειτούργησε θετικά στην έκφραση των συναισθημάτων γενικότερα;» όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν θετικά.

Στην ερώτηση «Θα θέλατε να λάβετε μέρος σε άλλη δραστηριότητα Δ.Γ. και, αν ναι, θέλετε να ειδοποιηθείτε;» όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν θετικά.

Στην ερώτηση «Αναφέρετε, αν θέλετε, κάποιες δικές σας σκέψεις ή σχόλια που σχετίζονται με τη συμμετοχή σας στη δραστηριότητα (πώς νιώσατε, τι σας άρεσε ή τι δεν σας άρεσε κ.τ.λ.)» μερικές από τις δοθείσες απαντήσεις ήταν:

«Χαλάρωση, αβίαστη έκφραση, δεν χορταίνεται», Μαρία Μ.

«Πάντα είναι γοητευτικό το πώς ο καθένας/καθεμία εισπράττει και πώς τα ερμηνεύει για τους άλλους που δεν τους ξέρεις καλά. Μαθαίνεις, πλησιάζεις πολύ την ιδιοσυγκρασία του άλλου μέσα από μια τέτοια διεργασία», ανώνυμο.

«Να υπάρξουν κι άλλες αντίστοιχες δράσεις», ανώνυμο.

«Μου άρεσε ιδιαίτερα το κλίμα που δημιουργήθηκε από τη μικρή ομάδα, το οποίο “έσβησε” την ανασφάλειά μου και το άγχος, καθώς δεν είχα προηγούμενη εμπειρία!» ανώνυμο.

«Μου άρεσε πολύ, αξιέπαινη προσπάθεια, εύχομαι να γίνουν κι άλλα τέτοια σεμινάρια δημιουργικής γραφής», ανώνυμο.

iii. Συμπεράσματα

Τα αποτελέσματα από τις τέσσερις δραστηριότητες/παρεμβάσεις Δημιουργικής Γραφής, κατέδειξαν πως οι συμμετέχοντες, ανεξαρτήτου ηλικιακής ομάδας, στην πλειονότητά τους απόλαυσαν την δράση και, στην τελική φάση αποτίμησης των αποτελεσμάτων, παραδέχτηκαν γραπτώς ή προφορικώς πως: α) αυτή επέδρασε επάνω τους θετικά, β) όξυνε τη φαντασία τους, γ) τους βοήθησε να εκφραστούν χωρίς ενδοιασμούς, δ) τους βοήθησε να ενταχθούν ευκολότερα στην ομάδα αποβάλλοντας το άγχος της έκφρασης και εξωτερίκευσης σε αγνώστους και, γ) σε κάποιες περιπτώσεις, λειτούργησε θετικά, ώστε να ανακαλύψουν πράγματα για τον εαυτό τους και για τους άλλους. Ως αποτέλεσμα, κρίνουμε πως επετεύχθη ένα σημαντικό ποσοστό των επιδιωκόμενων στόχων.

Συνεπώς, εστιάζοντας στη διαδικασία της γραφής ως άσκηση καλλιτεχνική, διαπιστώνεται πως αυτή οδηγεί σε έναν αυτόνομο κόσμο που καλείσαι να ανακαλύπτεις αδιάκοπα. Ο Taylor (1964, όπ. αναφ. στο Φιλιππούλου 2020:11) θεωρεί τη δημιουργικότητα ως «νοητική διαδικασία που συμβάλει στην παραγωγή πρωτότυπων ιδεών» και ο Beaudot (1973, όπ. αναφ. στο Φιλιππούλου 2020:11) «ως μια δυναμική οργάνωση ανομοιογενών στοιχείων που σκιαγραφούν το προφίλ του δημιουργού» (Γιώγου:184, όπ. αναφ. στο Φιλιππούλου 2020:11). Δεν μπορεί κανείς να ανακαλύψει κάτι από ή μέσα στο κενό, επειδή η δημιουργική ικανότητα έχει να κάνει με «την εφευρετικότητα, τη σύνθεση και το σχεδιασμό για τη δημιουργία ενός έργου σύνθετου και πρωτότυπου» (Guilford, 1967, όπ. αναφ. στο Φιλιππούλου 2020:11).

Βάσει των παραπάνω, τα τηλεγραφήματα, ως παραγγέλματα αφύπνισης της δημιουργικότητας, συμβάλλουν στην ενεργοποίηση της εφευρετικότητας και στην παραγωγή πρωτοτυπίας. Με αυτόν τον τρόπο είναι ικανά να οργανώσουν δυναμικά τα ανομοιογενή, ετερόκλητα, ανεξακρίβωτα, συγκαλυμμένα ή διάχυτα στοιχεία που σκιαγραφούν το προφίλ των δημιουργών τους και που εμφωλεύουν σε πιθανή αδράνεια στον ψυχισμό τους.

B.2.i. Προσωπικά Τηλε-γραφήματα

Η παραπάνω δράση εντάσσεται μέσα στο πλαίσιο εξαγωγής αντικειμενικών συμπερασμάτων για τον ρόλο των *Τηλε-γραφημάτων*, που αποτελούν και προσωπική επιλογή Δημιουργικής Έκφρασης –ενταγμένης πάντα στο αντικείμενο της Δημιουργικής Γραφής– από το 2018 έως το 2021.

Ενδεικτικά, παραθέτουμε εκατόν πενήντα πέντε από αυτά με χρονολογική ένδειξη συγγραφής, καθόσον το περιεχόμενό τους σχετίζεται συχνά με τις εποχές του χρόνου και με τον χρόνο ευρύτερα. [Κάποια δημοσιοποιήθηκαν σε ηλεκτρονικά και έντυπα μέσα ως προσπάθεια επικοινωνίας, αυτογνωσίας και αυτοέκφρασης]

Η λογική και το σκεπτικό της συγκεκριμένης (χρονολογικής και όχι θεματικής ή διαφορετικά ομαδοποιημένης) παράθεσης των *Προσωπικών Τηλε-γραφημάτων* σχετίζονται με την πρόθεση να αναδειχτεί ο ρόλος τους ως ημερολογιακών καταγραφών και με στόχο την εξωτερίκευση σκέψεων και συναισθημάτων της εκάστοτε στιγμής, όπως και την κατάθεση της εκάστοτε ψυχικής διάθεσης. Τα στοιχεία αυτά θεωρούμε πως αναδεικνύουν με τον πιο άμεσο τρόπο την εν δυνάμει λειτουργία της Δημιουργικής Γραφής ως Εκφραστικής Γραφής με πιθανό αυτοθεραπευτικό πρόσημο.

Τα *Προσωπικά Τηλε-γραφήματα* που παρατίθενται στη συνέχεια γράφηκαν υπό το πρίσμα: α) μιας δημιουργικής προσπάθειας αναζήτησης του Εαυτού, β) αφουγκρασμού της εσωτερικής φωνής που υπερισχύει κάθε φορά σε κατάσταση διανοητικής και συναισθηματικής διέγερσης και γ) έκφρασης των βαθύτερων σκέψεων και διαμοιρασμού αυτών με έναν πραγματικό ή φανταστικό παραλήπτη αλλά και ευρύτερα σε κοινό αναγνωστών, εφόσον κάποια εξ' αυτών δημοσιεύτηκαν στην εφημερίδα *Ο Χρόνος* του νομού Κοζάνης.

Παράλληλα, σκοπός και ταυτόχρονα εσωτερικό κίνητρο για τη συγγραφή των *Προσωπικών Τηλε-γραφημάτων* αποτέλεσε εξ' αρχής η λύτρωση από συναισθήματα θλίψης, μελαγχολίας και απογοήτευσης, από προβληματισμούς ή προσωπικές δυσκολίες, καθώς ενίοτε και η έκφραση κάποιων θετικών συναισθημάτων, όπως π.χ. ευγνωμοσύνης ή αγάπης.

Κάποια από αυτά απευθύνονται σε συγκεκριμένο πρόσωπο, όπως π.χ. στον πατέρα ή σε κάποια άλλα πρόσωπα του οικείου και ευρύτερου περιβάλλοντος, ενώ κάποια άλλα έχουν φανταστικό παραλήπτη.

Ως προς τη θεματική τους, το μεγαλύτερο ποσοστό τους αποτελεί επικαιροποιημένες σκέψεις αναφορικά με την τρέχουσα κατάσταση της κοινωνίας (π.χ. εγκλεισμός, απαγορεύσεις) ή σχετικές με τις εποχές (π.χ. άνοιξη, καλοκαίρι κ.τ.λ), καθώς και με περιόδους εορτασμών (όπως π.χ. Χριστούγεννα, Πάσχα Απόκριες κ.τ.λ.).

Παρ' όλα αυτά, κοινές παράμετροι όλων των *Προσωπικών Τηλε-γραφημάτων* αποτελούν αφενός η ειδολογική «συγγενεία» τους με αποφθέγματα, αφορισμούς, γνωμικά, ευφυολογήματα και με τη μικρομυθοπλασία (flash fiction), (στοιχεία των οποίων τα *Προσωπικά Τηλε-γραφήματα* απορροφούν και ενσωματώνουν), καθώς επίσης, αφετέρου, η διάθεση στοχασμού με φιλοσοφική διάθεση και η δημιουργική έκφρασή του σε γραπτό λόγο.

Παρατίθενται ενδεικτικά τα ακόλουθα *Προσωπικά Τηλε-γραφήματα*:

1. «Γεννήθηκα κάποιο φθινόπωρο, πολλούς βροχερούς Σεπτέμβρηδες πριν. /Ακόμη αναζητώ διακαώς αυτό το καλοκαίρι που στερήθηκα». (Τρίτη 4/9/18)
2. «Δεν έχω δει ποτέ μου πινακίδα που να γράφει “Ευτυχία” / κι όμως δεν μπορεί, κάπου θα υπάρχουν δρόμοι». (11/9/18)
3. «Μαχαίρι δίκοπο οι σκέψεις. / Χαρίζουν μα και κλέβουν. / Δίχως αυτές δεν προχωράς / κι επάνω τους σκοντάφτεις». (18/9/18)
4. «Το καράβι υπέστη σοβαρές βλάβες / και ο καπετάνιος παραιτήθηκε. / Καθώς αναμένονται νεφώσεις παροδικά αυξημένες, / σποραδικές καταιγίδες και άνεμοι, / οι οποίοι θα πνέουν ισχυροί έως σχεδόν θυελλώδεις, / ζητείται επειγόντως νέο καράβι, / κατά προτίμηση αυτοκυβερνώμενο». (25/9/18)
5. «Σαν φύλλο φθινοπωρινό να πέσει στο χώμα / ό, τι βαραίνει το δέντρο της ζωής. / Να γεμίσει ο τόπος χρυσοκίτρινες και πορτοκαλί πινελιές. / Η ομορφότερη υπόσχεση της φύσης για αναγέννηση!». (2/10/18)

6. «Σε κάποια άοπλα πεδία μάχης, / του έρωτα στρατιώτες πολεμούν. / Αν ο «αντίπαλος» ευθέως σου δηλώσει / πως τάχα θέλει να σε υποτάξει, / στην ουσία σου ζητά / άνευ όρων να του παραδοθείς...» (9/10/18)
7. «Ας θέσει ο καθένας τα όρια του δικού του οπτικού πεδίου. / Έτσι κι αλλιώς τα ίδια κοιτάμε και άλλα βλέπουμε. / Ευτυχώς!» (16/10/18)
8. «Γίνε ο αφρός που αφήνει το καράβι καθώς ταξιδεύει στη θάλασσά μου. / Γίνε το κύμα. / Γίνε η αχτίδα που λαμπυρίζει πάνω στα γαλάζια μου νερά. / Γίνε έστω η «ρυτίδα» που στέκει στην επιφάνειά μου. / Μόνο πάψε να με κοιτάζεις από τη στεριά!» (23/10/18)
9. «Τη μέρα οι σκέψεις περιστρέφονται αδιάκοπα μέσα σε έναν κάδο πλύσης. / Τη νύχτα απλώνονται για να στεγνώσουν πάνω σε σχοινί / κι αφήνουν μυρωδιά φρεσκοπλυμένου στον αέρα». (30/10/18)
10. «Λέω να φτιάξω ένα ταξίδι. / Κομμάτι-κομμάτι θα το χτίσω / κι ύστερα βαγόνι-βαγόνι θα το ταξιδέψω». (6/11/18)
11. «Δύσκολα χτίζεις, λένε, εύκολα γκρεμίζεις. / Ποιος όμως θα γκρέμιζε με ευκολία / τα τείχη που για χρόνια έχτιζε / γύρω από τον εαυτό του;» (13/11/18)
12. «Καταλαβαίνω που καταλαβαίνεις πως καταλαβαίνω, / όμως δεν μου φτάνει απλώς να καταλαβαίνω / και λέω πως δεν καταλαβαίνω, / μήπως τελικά μου πεις όσα καταλαβαίνω ή και περισσότερα. / Τι δεν καταλαβαίνεις;» (20/11/18)
13. «Σκέψου να μην είχα εγώ εσένα κι εσύ εμένα! είπε / και με το χνότο θάμπωσε το είδωλό του στον καθρέφτη...» (27/11/18)
14. «Δεκέμβρης! Τα γιορτινά φωτάκια ανάβουν το ένα μετά το άλλο. Κι όμως! Τη λάμψη δεν τη βλέπεις με τα μάτια, τη φλόγα δεν την ανάβεις με διακόπτες, τη σπίθα δεν τη φτιάχνεις με πυροτεχνήματα...» (4/12/2018)
15. «Το άσπρο και το μαύρο είναι ίσως οι πιο θερμοί εραστές. Από τον έρωτά τους μπορούν να γεννηθούν τα πιο όμορφα χρώματα». (11/12/2018)
16. «Ευχή: Να βρούμε την αγάπη που κρύφτηκε, κλάπηκε, παράπεσε... Την αγάπη που έλειψε. Δεν είναι στ' αλήθεια μακριά. Είναι μέσα εκεί που όλα μοιάζουν τόσο οικεία όσο και ξένα. Στο μέσα το δικό μας». (18/12/2018)

17. «Σ' αυτόν τον μπλε πλανήτη όπου ζούμε, άλλοι αναζητούν σταγόνες για να ξεδιψάσουν κι άλλοι ωκεανούς, μην τύχει και διψάσουν ποτέ. Όμως δεν θα διψούσε ποτέ κανείς, αν όλο το μπλε αυτού του πλανήτη ήταν αγάπη· αγάπη καθαρή, κρυστάλλινη, αστείρευτη...» (25/12/2018)
18. «Επιτέλους λίγες σταγόνες μαγείας μέσα σ' αυτόν τον ωκεανό της πραγματικότητας! Ας είναι και 2019...» (1/1/2019)
19. «Πόσες φορές ευχήθηκα / να μπορούσα να φτύσω / όλα τα πικρά κατακάθια / της ψυχής μου στο χώμα! / Κι ύστερα; / Γιατί θα έγραφα; / Γιατί θα προσευχόμουν; / Τι θα γύρευα μέσα στη μουσική και στα βιβλία; / Τι γεύση θα είχε το φιλί; / Τίποτα δεν θα ήταν γλυκό αν όλα ήταν γλυκά». (8/1/2019)
20. «Είναι και κάποιες σκιερές γωνίες του εαυτού μου / που κάποτε απέφευγα / και τώρα πια τις έχω για να ξαποσταίνω. / Είναι τα σκοτεινά σημεία / που συνήθως απωθούν το πλήθος / κι εκεί βρίσκω ανενόχλητη το καταφύγιό μου». (15/1/2019)
21. «Σαν την πανσέληνο έλα και ανάτρεψε τα δεδομένα της νύχτας. / Φέξε ανέλπιστα πολύ και νίκησε το σκοτάδι. / Άσε τη λάμψη σου να κραυγάζει και θρυμμάτισε επιτέλους τη σιωπή...» (22/1/2020)
22. «Ζητείται φύλακας-άγγελος για εικοσιτετράωρη προστασία. Απαραίτητα προσόντα: ικανότητα προστασίας από ορατούς και αόρατους εχθρούς, γνώση ευέλικτων μεθόδων διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων. Επιπλέον προσόντα θα θεωρηθούν τα απαλά φτερά σε συνδυασμό με την ατσαλένια υπομονή και επιμονή. Καθήκοντα: να μεριμνά για την ασφάλεια, να παρηγορεί στις λύπες, να βοηθά στον φόβο, να γιατρεύει τον πόνο, να σκεπάζει τις κρύες νύχτες». (29/1/2019)
23. «Τώρα που οι ρυτίδες γύρω από τα μάτια αυξάνονται, αποφάσισα να τις δείχνω περισσότερο· χαμογελώντας!» (5/2/2019)
24. «Οι ζωές μας είναι! / Τεμαχισμένες σε αμέτρητες, άμορφες μάζες. / Οι στιγμές μας που φτερουγίζουν πάνω στις αποχρώσεις του ουρανού· γαλάζιες, βαθυκύανες και μαύρες. / Κι εσύ θαρρείς είναι πουλιά...» (12/2/2019)
25. «Πλάι σε κάποια απάνεμα ακρογιάλια, / αμέτρητοι οι εραστές της θάλασσας. / Να φυσήξει ένας τρελός βοριάς / κι αν μείνει ένας από δαύτους θα 'ναι θαύμα!» (19/2/2019)

26. «Διαμάντια που επιπλέουν σε κάποιες θάλασσες παραμυθένιες / οι στιγμές που δεν ζήσαμε. / Ή θα βουτήξουμε στο παραμύθι να τις βρούμε / ή ένα κύμα ζοφερής πραγματικότητας / θα υψωθεί μπροστά μας και θα μας παρασύρει. / Ο κίνδυνος πνιγμού υψηλός ούτως ή άλλως! / Καταλαβαίνεις τώρα γιατί ποντάρω στα διαμάντια...» (26/2/2019/)
27. «Σε ποια θάλασσα πνίγηκαν τα λόγια που δεν είπαμε; / Σε ποιον βυθό έγιναν τα φιλιά μας χαμένες Ατλαντίδες; / Ναυαγοί κι οι δυο μας σε άγνωστες στεριές. / Αλλού ναυάγησα εγώ, αλλού εσύ! / Και στο ναυάγιο χώρα». (5/3/2019)
28. «Ο χαρταετός σου να 'μουν / που το νήμα του κρατάς / και παλεύεις να πετάξεις στα ουράνια. / Ο χαρταετός σου που χορεύει στους αιθέρες / κουνώντας την πολύχρωμη ουρά / κι εσύ κοιτάς με περηφάνια...»(12/3/2019)
29. «Κόλλησαν οι λέξεις σε ένα κόκκινο φανάρι χαλασμένο. / Κάποιες από αυτές θα συνεχίσουν το όμορφο ταξίδι τους κάποτε. / Κάποιες άλλες όμως, / είτε θα τραυματιστούν / είτε θα προκαλέσουν ατυχήματα μοιραία / πάνω στην άσφαλο των λέξεων...» (19/3/2019)
30. «Αέρινο είπες το φουστάνι μου. / Μα τώρα στέκει ακίνητο / σε μια κρεμάστρα. / Κανείς δεν το κοιτά, / κανένα ανοιξιάτικο αεράκι / δεν το ταράσσει». (26/3/2019)
31. «Πώς ν' ανασάνεις τώρα αυτήν την άνοιξη / όταν στο στέρνο σου επάνω έχουν καθίσει / όλοι οι χειμώνες της ζωής σου;» (2/4/2019)
32. «Υπάρχουν κάποια θέλω / που ακόμη πλέουν σε πελάγη αναβλητικότητας / και κινδυνεύουν πια να ναυαγήσουν / στις ακτές του ποτέ». (8/4/2019)
33. «Στριμώχτηκα ανάμεσα σε δύο λέξεις κι ασφυκτιώ. / Εισπνέω την υπόσχεση / κι εκπνέω το τίποτα των λέξεων: / Τα λέμε...» (15/4/2019)
34. «Ένα μωσαϊκό από αμέτρητες, πολύχρωμες ψηφίδες η ζωή. / Κι εγώ εκείνες τις σπασμένες, / που με τα χέρια κόλλησα ξανά τα θρύψαλά τους, / αγαπώ περισσότερο από όλες τις ψηφίδες / πάνω στο δικό μου μωσαϊκό». (22/4/2019)
35. «Ό,τι εύχεσαι κι ό,τι εύχομαι δεν θα υπάρξει ποτέ στ' αλήθεια δίχως αυτό το σωματίδιο πυρακτωμένης ύλης που δίνει λάμψη στα όνειρά μας και λέγεται «σπίθα». (29/4/2019)

36. «Προς βαρκάρηδες του γλυκού νερού: Κάνε κουπί στα γνωστά σου ήσυχα νερά και μην υποσχέσαι ταξίδια σ' ανοιχτές θάλασσες κι εξωτικά νησιά σε ταξιδευτές που έχουν χάσει την πυξίδα τους. Καπετάνιος στη βάρκα σου εσύ! Όχι στα όνειρα των άλλων!». (6/5/2019)
37. «Ήταν οι λέξεις σταγόνες από θάλασσα / που έσταζαν πάνω στο κορμί μου. / Κι ήρθε ένας ήλιος φλογερός και μου τις στέγνωσε. / Τώρα πια μόνο να γευτείς μπορείς τις λέξεις μου / Μα είναι αλμυρές κι εσύ φοβάσαι μην διψάσεις...» (13/5/2019)
38. «Αν μ' αγαπάς, ευχήσου μου σαν το αγριολούλουδο να ζω, / που ελεύθερο ανθίζει στα πιο απίθανα μέρη του κόσμου. / Που φαίνεται ευαίσθητο κι όμως αντέχει τις καταιγίδες του καλοκαιριού και τους ανέμους του χειμώνα. / Που όταν το ποδοπατούν σηκώνεται και πάλι περήφανο και διατηρεί το χρώμα και τη μυρωδιά του. / Λιτό κι αυθεντικό μέσα σε έναν χαοτικό και αδηφάγο κόσμο». (20/5/2019)
39. «Από καιρό έχω φύγει / και τα ναύλα έχω διπλοπληρώσει. / Μην κοιτάς που το ανυπάκουο σώμα μου / παραμένει ακόμη εδώ...» (27/5/2019)
40. «Σου στέλνω χάρτινες βαρκούλες πάνω στη θάλασσα / μιας και δεν έχω τίποτα άλλο να σου στείλω. / Στην πρώτη έγγραφα ένα “Σ” με απόστροφο / Στη δεύτερη ένα “Α” / “Γ” στην τρίτη / Άλλο ένα “Α” στην τέταρτη / “Π” στην πέμπτη / και τώρα γράφω το “Ω” στην τελευταία. / Άλλο ένα “σ’ αγαπώ” μου δεν θα φτάσει ποτέ σε εσένα...» (3/6/2019/)
41. «Αν τύχει και βρεις κόκκους άμμου στα πέδιλά μου / και λευκά σημάδια από αλάτι στα ρούχα μου, / θα ξέρεις πως η μέρα μου ήταν όμορφη και γαλήνια. / Ίχνος άμμου και αλμύρας επάνω μου, καιρό τώρα». (10/6/2019).
42. «Βύθισα τις σκέψεις μου στη θάλασσα μήπως και αλλάξουν σχήμα ή έστω γεύση ή έστω μυρωδιά ή έστω εποχή». (17/6/2019)
43. «Εσύ από το παράθυρό σου αντικρίζεις το πολυταξιδεμένο γαλάζιο της θάλασσας. Εγώ το γκρίζο αδιέξοδο της ασφάλτου. Και κάπου κάπου τα βλέμματά μας συναντιούνται στο ίδιο μαργαριταρένιο χρώμα του φεγγαριού που ρέει το όνειρο». (24/6/2019)
44. «Αλωνάρης μήνας/ καιρός να χωριστεί ο καρπός / από το άχυρο στις ψυχής μας το αλώνι». (1/7/2019)

45. «Μέσα σε σοκάκια που οδηγούν στη θάλασσα, / την ώρα που ο ήλιος αρχίζει να κρύβεται κάτω από το δυτικό ορίζοντα, /εισπνέεις τη ζωή». (8/7/2019)
46. «Βάλθηκαν τα μαλλιά μου τον ουρανό να αγγίζουν / και το φουστάνι μου σε άλλη κατεύθυνση από το σώμα μου με πάει. / Πινελιές ζωής από έναν άνεμο θαλασσινό ζωγράφο!» (15/7/2019)
47. «Ζωή χωρίς φιλί / θάνατος αργός κι οδυνηρός. Κι εσύ απλός θεατής / απέναντι στο άθικτο κόκκινο / των χειλιών μου». (22/7/2019)
48. «Αποσκευές έτοιμες στην προβλήτα. Καράβι εν αναμονή άμεσης αναχώρησης. Άνεμος ούριος. Εισιτήριο απολεσθέν». (29/7/2019)
49. «Στην όχθη μιας λίμνης, ψαροπούλα ταξίδια σε θάλασσες ονειρεύεται» (6/8/2019)
50. «Αύγουστος: η βαλίτσα σχεδόν μόνη της ξεγλιστρά από το πατάρι, για να συνωμοτήσει μαζί σου». (19/8/2019)
51. «Στάσου για λίγο ανάμεσα στις απουσίες: εκεί μετράς τις παρουσίες». (26/8/2019)
52. «Βότσαλα τα λάθη μου. / Άλλα λευκά και λεία / άλλα αιχμηρά και με σημάδια. / Κάποτε τα πέταξα στη θάλασσα μα αυτά γύρισαν πίσω / μια μέρα που είχε κύμα». (2/9/2019)
53. «Επιπλέει η απουσία σου σαν κρύσταλλο ζάχαρης πάνω στο βελούδινο αφρόγαλα που λείπει από το φλιτζάνι μου καθώς ρουφώ το σκέτο μου εσπρέσο». (9/9/2019)
54. «Ίχνη στις ακροθαλασσιές / οι όμορφες στιγμές μας / κι οι λύπες μας. / Στο μάρμαρο / χαραγματιές». (16/9/2019)
55. «Είπες κάτι; / Γιατί ένας ήχος εκκωφαντικός έσκασε μπροστά μου σαν βόμβα / και τα θραύσματά του έφραζαν / κάθε δίοδο οξυγόνου και φωτός: / η σιωπή σου!» (23/9/2019)
56. «Πατημασιές στην αμμουδιά / τα λόγια και οι πράξεις σου. / Κύματα ασθενή / που ως τις πατημασιές δεν φτάνουν / να τις σβήσουν». (30/9/2019)
57. Στον εαυτό μου: «Να χτίζεις με την ψυχή ό,τι δεν μπορείς να χτίσεις με τα χέρια. Με τα λιθαράκια της ψυχής χτίζεται κάποτε η ευτυχία». (7/10/2019)

58. «Μια ξεχασμένη ηλιαχτίδα παράπεσε μέσα στο χειμώνα μου. Με πυρακτωμένη λεπίδα χάραξε πάνω μου τη λέξη *ελπίδα*». (14/10/2019)
59. «Όσα ζήσαμε πάλλονται μες στην καρδιά μας / κι όσα δεν ζήσαμε / κάνουν την καρδιά μας / να πάλλεται ακόμη». (21/10/2019)
60. «Να βουτήξεις το πινέλο / μες στο δάκρυ μου / και μ' αυτό να ζωγραφίσεις / της ψυχής μου τα χρώματα». (28/10/2019)
61. «Οι απολογισμοί σε ωθούν να ανατρέχεις στο παρελθόν, οι προσδοκίες να ανυπομονείς για το μέλλον. Εν τω μεταξύ, το παρόν ασφυκτιά στριμωγμένο κάπου ανάμεσα». (4/11/2019)
62. «Οι υπεράνθρωποι πετούν. Μα, εγώ φτερά δεν έχω...» (11/11/2019)
63. «Είναι κάτι στιγμές που τις παίρνει ο αέρας σαν φύλλα φθινοπωρινά. / Πρόσεχε μην τις πατήσεις!» (18/11/2019)
64. «Προβλέπεται βαρύς χειμώνας· λείπεις από τις καλοκαιρινές μου αναμνήσεις...» (25/11/2019)
65. «Φοβάμαι πως σε μερικά χρόνια / η πυξίδα της καρδιάς μου / θα είναι αντίκα σε παλαιοπωλείο. / Προλαβαίνω / να την αφήσω να με οδηγήσει στο ταξίδι μου;» (2/12/2019)
66. «Η γη γυρίζει κι εμείς ακόμη στάσιμοι στον κύκλο που ανοίξαμε». (9/12/2019)
67. «Το βάρος των κακών αναμνήσεων / ελαφραίνει απότομα / τη στιγμή / που οι καλές αναμνήσεις αποκτήσουν / το βάρος / που τους πρέπει στις καρδιάς τη ζυγαριά». (16/12/2019)
68. «Σε πέντε γράμματα κρύβεται ό,τι ποτέ δεν θα χορτάσω, ό,τι θα έχει πάντα μια θέση στην καρδιά κι όμως ατέρμονα θα αναζητώ. Ό,τι εύχομαι για σένα κι ό,τι θα 'θελα να εύχεσαι για μένα κι εσύ: Α-Γ-Α-Π-Η...» (23/12/2019)
69. «Ευχή: να δίνουμε σε ό,τι διψά της ελπίδας το νερό κι αυτό να μη στερεύει!» (30/12/2019)
70. «Κοιτάζοντας μπροστά, αφήνουμε ό,τι πέρασε εκεί που ανήκει: στο παρελθόν». (6/1/2020)

71. «Η κριτική των άλλων / ψίθυρος στ' αυτιά μου τώρα πια. / Αυτό ήταν, / μεγάλωσα πολύ...» (13/1/2020)
72. «Μισή η μέρα που το δάκρυ δεν συνάντησε το γέλιο σου». (20/1/2020)
73. «Νιφάδα εγώ μέσα στο χειμώνα σου. Και πόσο ήπιος αυτός ο χειμώνας... Σχεδόν φθινοπωρινός». (27/1/2020)
74. «Δεν πειράζει που δεν καταλαβαίνεις γιατί διάλεξα αυτόν το δρόμο. Το ταξίδι είναι δικό μου, εξάλλου». (3/2/2020)
75. «Υπάρχουν πάντα κάποιοι που μπερδεύουν το μέγεθος του αναστήματός τους με το μέγεθος της γλώσσας τους. Το μέγεθος της αρετής τους με το μέγεθος της υπεροψίας τους. Αυτό δεν σημαίνει πως πρέπει να τους επιτρέπουμε να μπερδεύουν κι εμάς». (10/2/2020)
76. «Κι αν σε άφησα να δεις πόσο εύθραυστη είμαι, / δεν ήταν για να σε φοβίσω. / Να σου δείξω ήθελα / πως θα άξιζες / τον κίνδυνο να σπάσω». (17/2/2020)
77. «Υπάρχουν δρόμοι αδιέξοδοι, / δρόμοι ολισθηροί, / δρόμοι επικίνδυνοι / χωρίς πινακίδες σήμανσης / να σε προειδοποιούν. / Το νου σου!» (24/2/2020)
78. «Ζητείται μαξιλάρι κατάλληλο για πτώσεις. Πατίνια υπάρχουν». (2/3/2020)
79. «Τι μέρες κι αυτές... / Πέφτουν βροχή οι κίνδυνοι / και μουσκεύουν την ψυχή μας...». (9/3/2020)
80. «Ίσως οι πιο δυνατοί και πολύτιμοι ανάμεσά μας να είναι εκείνοι που σωπαίνουν και αβίαστα μας εμπνέουν να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι. Αν θέλεις, σβήσε το *ίσως*. Αν αντέχεις, προσπάθησε πολύ, για να τους βρεις». (16/3/2020)
81. Τηλεγράφημα εγκλεισμού: «Μήπως τώρα μετάνιωσες για τα φιλάκια και τις αγκαλιές που διαρκώς αναβάλλαμε να δώσουμε ο ένας στον άλλο;» (23/3/2020)
82. «Να σου χτυπά την πόρτα η άνοιξη, / κι εσύ να έχεις κλειδώσει / και να έχεις ρίξει τα κλειδιά / στη δίνη του χειμώνα...» (30/3/2020)
83. «Η ασφάλεια είναι συχνά περικυκλωμένη από κάγκελα, ενώ η ελευθερία βρίσκεται στο χείλος του γκρεμού!» (6/4/2020)
84. «Στην ερώτηση: “Τι κάνεις;” απαντώ “Καλά”, κι άλλα χαριτωμένα ψέματα». (13/4/2020)

85. «Απρίλης μήνας, κι όμως κάτι φθινοπωρινά φύλλα έχουν αφήσει τη δίνη τους στον ουρανό μου». (20/4/2020)
86. «Βαρέθηκα: / ρήμα / χρόνος αόριστος / α΄ πρόσωπο ενικού αριθμού / φωνή παθητική / έγκλιση οριστική / β΄ συζυγία / του ρήματος βαριέμαι». (27/4/2020)
87. «Είμαστε παράξενα όντα οι άνθρωποι. Ζητιανεύουμε την ελευθερία μας, την ίδια στιγμή που μόνοι μας φυλακίζουμε τη σκέψη μας». (4/5/2020)
88. «Κι έγινε η σκέψη σου μια χειμωνιάτικη Δευτέρα καταμεσής του Μάη». (11/5/2020)
89. «Οι άλλοι μπορούν να σε βλέπουν με το χρώμα της δικής τους ματιάς. Τα χρώματα της ψυχής σου όμως, κανείς δεν μπορεί να σου τα ορίσει. Εσύ είσαι ο ζωγράφος της ψυχής σου. Απλώς, ίσως ξεχνιέσαι καμιά φορά / και δίνεις σε άλλα χέρια τα πινέλα». (18/5/2020)
90. «Η αλήθεια είναι πως συχνά χάνω το δρόμο μου. Απορώ πώς η λαχτάρα μου για το ταξίδι καταφέρνει και δε χάνεται ποτέ...» (25/5/2020)
91. «Θέλω να βρίσκομαι εκεί που, / όσα νιώθω / να τιθασεύουν τις ανυπάκουες σκέψεις μου, / να τις σκεπάζουν, / να μη χρειάζεται να τις προστάζω να σιωπήσουν / κι εκείνες ασταμάτητα να μου μιλούν». (1/6/2020)
92. «Το χρώμα της ζωής; / Αυτό της συννεφιάς που γίνεται λιακάδα / κι ύστερα πάλι συννεφιά... / Ανοίγουν οι ουρανοί, βροχές, καταιγίδες, / χαλάζι / κι εσύ ψάχνεις υπόστεγο. / Ουράνιο τόξο, / βγάζεις το αδιάβροχο, / ήλιος ξεμυτίζει κι εσύ / ψάχνεις να βρεις στους δρόμους / πού έπεσαν οι λιακάδες / που φύλαγες στις τσέπες». (8/6/2020)
93. Πρό(σ)κληση: «Έλα να φτιάξουμε μια καλοκαιρινή ανάμνηση να είναι η κουβέρτα μας το χειμώνα που θα έρθει». (15/6/2020)
94. Τηλεγράφημα για τον μπαμπά: «**Μ**-ικρό κορίτσι **Π**-άλι να γίνω **Α**-γκαλιά να με πάρεις, **Μ**-παμπά, **Π**-όσο λείπεις **Α**-πό τη ζωή μου, **Σ**-ου φωνάζω, κι ας είσαι μακριά». (22/6/2020)
95. «Πάντα υπάρχουν κάποιοι που σου τάζουν ένα μπαλκόνι με θέα τη θάλασσα. Σύντομα το μπαλκόνι γίνεται παράθυρο και το παράθυρο τοίχος. Να, γιατί θέλω τη δική μου –την ολόδική μου– θέα!» (29/6/2020)

96. «Ζητείται για αγορά: Σκούπα ηλεκτρική που να ρουφάει τη σκόνη – αυτή που δε φαίνεται. Τιμή αδιάφορη». (6/7/2020)
97. «Θαλασσινό αλάτι έγινα και περιμένω να βραχείς σε κάποια θάλασσα του κόσμου». (13/7/2020)
98. «Όλοι οι δρόμοι αδιέξοδοι. Βρες τώρα φτερά για να πετάξεις...» (20/7/2020)
99. «Εγώ εδώ, η θάλασσα κάπου μακριά, και πώς έρχεται της θάλασσας το αγέρι και μ' αγγίζει;» (27/7/2020)
100. «Πού θα πάει; Κάποτε θα συναντηθούμε ξανά, όπως κάποιες νύχτες το ολόγιομο αυγουστιάτικο φεγγάρι συναντά επιτέλους τον ουρανό». (3/8/2020)
101. «Φόρεσα / του Αυγούστου / τις αχτίδες / στα μαλλιά / μήπως και με δεις / μες στα σκοτάδια –μου». (17/8/2020)
102. «Μη μου λες το Καλοκαίρι Τελειώνει. Πες μου πως Προλαβαίνουμε να Ζήσουμε λίγο ακόμη Καλοκαίρι!» (24/8/2020)
103. «Μια σφιχτή αγκαλιά το καλοκαίρι. Σ' αφήνει κάποτε να πάρεις μια ανάσα. Για να 'ρθει πάλι». (31/8/2020)
104. «Πράττω στο ακέραιο το καθήκον μου / ως άγρυπνος φρουρός / έξω από την πόρτα του. / Κρατούμενος μου τούτο τ' αποκαλόκαιρο. Ή μήπως εγώ δική του;» (7/9/2020)
105. «Κάποιο δειλινό, ίσως προλάβω να κρατήσω λίγο από το πριν και λίγο από το μετά του ήλιου». (14/9/2020)
106. Τηλεγράφημα προσμονής: «Σκέψου να σου λέει, “Θα σε δω τον Αύγουστο”, και να είναι Σεπτέμβρης». (21/9/2020)
107. «Ψάχνοντας ανάμεσα στα πώς και στα γιατί, έπεσα πάνω σε κάτι ξεχασμένα θέλω». (28/9/2020)
108. Τηλεγράφημα υπενθύμισης: «Μη βάζεις “μ” στον Οκτώβρη, αλλά ούτε και σε μένα, σε παρακαλώ!» (5/10/2020)
109. «Όλα είναι υπό έλεγχο, με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που είναι και τα μαλλιά σου, όταν αρχίζει ο αέρας να λυσομανά». (12/10/2020)

110. «Μπορώ να σου σιγοτραγουδώ μια γλυκιά μελωδία / Κι ας μην την ακούς / Να σε σκέφτομαι με αγάπη / Κι ας μην το νιώθεις / Να σου γράφω ποιήματα / Κι ας μην τα διαβάζεις / Να είσαι στα όνειρά μου / Κι ας μην το γνωρίζεις. / Μπορώ αυτά και τόσα άλλα. / Όμως τι μπορώ είναι άλλο / Κι άλλο τι μου αρκεί». (19/10/2020)
111. «Κι αν ακόμη δεν το απαγορεύει κάποιος νόμος ή κανόνας, πάντα κάποια συνθήκη θα το απαγορεύει. Ένα ακόμη θέλω είναι εδώ και περιμένει...» (26/10/2020)
112. «Όσο εμείς περιμένουμε / μian άλλη μέρα, / έναν άλλο μήνα, / μian άλλη εποχή / για να βρούμε λίγη ευτυχία, / η ευτυχία μας προσπερνά». (2/11/2020)
113. «Οι αίθουσες των θεάτρων σφραγιστές και το θέατρο του παραλόγου σε περιοδεία διαρκείας...» (9/11/2020)
114. «Όταν νυχτώνει, θα γδύνομαι / από την ανθρώπινη φορεσιά μου / και θα έρχομαι σε σένα. / Ποιος θα απαγορεύσει στο νυχτοπούλι / να σεργιανά τις νύχτες;» (16/11/2020)
115. «Απαγορεύεται οι άνθρωποι να συνωστίζονται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους. Εν αντιθέσει, επιτρέπεται να στριμώχνονται ασφυκτικά: ανάγκες, επιθυμίες, όνειρα». (23/11/2020)
116. «Απόψε θα ντυθώ νύχτα και θα έρθω. Δε χρειάζεται άδεια μετακίνησης η νύχτα». (30/11/2020)
117. «Είναι στιγμές που δεν έχω ταυτότητα, υπόσταση ή λογική. Έχω μόνο φτερά για να πετώ σε εσένα». (7/12/2020)
118. Τηλεγράφημα αγάπης: «Θα αφήσω εδώ ένα μικρό, ταπεινό «σ' αγαπώ» κι ας ταξιδέψει όπου φυσάει ο άνεμος της αγάπης· ελπίζω μόνο να φυσάει κοντά σου». (14/12/2020)
119. «Αν το μόνο που φωτίζει τις νύχτες του Δεκέμβρη είναι κάτι φθηνά χριστουγεννιάτικα φωτάκια, προτιμώ ξεκάθαρα το απόλυτο σκοτάδι. Σαφώς καλύτερο το αυθεντικό μαύρο της νύχτας από τη λάμψη μιας κακής απομίμησης Χριστουγέννων». (21/12/2020)
120. «Οι απαγορεύσεις απολύτως κατανοητές. Οι κυρώσεις το ίδιο. Τώρα απομένει να αποσαφηνιστεί πώς θα ζήσουμε». (28/12/2020)

121. «Πόση ζωή χαράμισες σε μόλις τέσσερα γράμματα ενός εναντιωματικού συνδέσμου; Παραδέξου το: δύο άλφα και δύο λάμδα είναι πάντα αρκετά να σου στερήσουν πολύτιμα κομμάτια ελευθερίας». (4/1/2021)
122. «Φαντάσου πως ταξιδεύεις μέσα σε πυκνή ομίχλη. / Αν η ομίχλη παραμένει για ώρα πολλή / κι εσύ συνεχίζεις να οδηγείς ασταμάτητα, / καταλαβαίνεις πως το ταξίδι, εκτός από κουραστικό, / καθίσταται και επικίνδυνο. / Τώρα σκέψου με ποιον τρόπο μπορεί να μοιάζει η ομίχλη / με την υπομονή...» (11/1/2021)
123. «Αν νομίζεις πως σου αξίζει να πεθάνεις αργά και βασανιστικά, συνέχισε ν' αποφεύγεις αυτό που σε παθιάζει». (18/1/2021)
124. «Αν με ψάχνεις, τράβηξε μια νοητή ευθεία από το σύννεφο με το νούμερο 9 μέχρι και το έδαφος. Θα με βρεις εκεί σε πρηνή θέση». (22/1/1021)
125. «Είμαι ένας φάρος που φωτίζει της θάλασσας τα σκοτάδια, μα τα καράβια ταξιδεύουν σε άλλες θάλασσες». (26/1/2021)
126. «“Έχω εντελώς πια μπερδευτεί”: ό,τι πιο ξεκάθαρο μπορεί να ειπωθεί». (2/2/2021)
127. «– Τι κάνεις;
»– Καλά, εδώ αλείφω κάτι παλιές πληγές με βαλσαμέλαιο». (6/2/2021)
128. «Το μπλε της ελευθερίας και της γαλήνης λείπει. Το μπλε της απόστασης και της μελαγχολίας περισσεύει!» (9/2/2020)
129. «Θαρρείς οι μέρες που λείπουν / απ' τον κουτσό Φλεβάρη / δεν έλειψαν / απ' το Μεγαλομηνά Γενάρη / και πως απ' τον Ανοιξιάτη Μάρτη / δε θα λείψουν; / Όσο μένουν άδειες οι αγκαλιές, / θα 'ναι κουτσοί όλοι οι μήνες». (13/2/2021)
130. «Από τούτο το καρναβάλι δεν λείπουν οι μεταμφιεσμένοι που ξεφαντώνουν. Λείπουν οι άνθρωποι δίχως μάσκες που αναπνέουν τη ζωή». (18/2/2021)
131. «Πού είναι η Άνοιξη; Σε ποιον χαρταετό που δεν πέταξε κρύφτηκε;» (25/2/2021)
132. «Τέλος εποχής, όλα κάτω του κόστους, λένε. / Τα πάντα χαρίζονται, δεν πωλούνται, λένε. / Εν τω μεταξύ, τα φιλιά και οι αγκαλιές / απαγορεύονται!» (28/2/2021)

133. «Λέξεις θυμωμένες / στον οισοφάγο μου / καιρό παλινδρομούν / Τώρα πια ως έμεσμα και μόνο / μπορούν να εκφραστούν». (3/3/2021)
134. «Απρίλης ήρθε! Καλό μήνα, λες, κι ακούγεται η ευχή σαν πρωταπριλιάτικο ψέμα». (7/3/2021)
135. Παραφράζοντας τον Μπουκόφσκι: «Θα ήθελα έναν Απρίλη με λουλούδια φυτεμένα κι ανθρώπους ολάνθιστους, παρακαλώ». (11/3/2021)
136. «Σε είδα τυχαία από μακριά. Η μύτη σου είχε ξεγλιστρήσει έξω από τη μάσκα και ανέπνεε ελεύθερη τον αέρα. Για δεξ! σκέφτηκα, Η μύτη του έκανε την επανάστασή της... η καρδιά του ακόμη!» (15/3/2021)
137. «Αν με θέλεις, είμαι εδώ! Μη με ψάχνεις σε άλλο σώμα». (20/3/2021)
138. «Όταν η μουσική συναντά την ποίηση και η ποίηση τη μουσική, τότε γεννιέται ο έρωτας, γεννιέται η ζωή». (25/3/2021)
139. «Νηστεύω το σώμα σου / Νηστεύω το σώμα μου / Τώρα πια ζω μόνο / για τη στιγμή της μετάληψης». (28/3/2021)
140. «Δύο σύντομα τηλεγραφήματα. Πρώτο: Τα λέμε το βράδυ. Στα όνειρά μας κι απόψε! Δεύτερο: Εθίστηκα στη μοναξιά, μη με ενοχλείτε». (31/3/2021)
140. «Η αγάπη είναι οξυγόνο, κι εμείς φοράμε μάσκα». (2/4/2021)
141. «Ανώφελες επικλήσεις σε ουράνιες δυνάμεις οι αναστεναγμοί μου». (5/4/2021)
142. «Ό,τι πωλείται κι αγοράζεται, μην το γυρεύεις από μένα. Όχι γιατί έχω άδαιο πορτοφόλι, μα γιατί έχω καρδιά γεμάτη». (8/4/2021)
143. «Γιατί το εισιτήριο να είναι τόσο ακριβό σε μια τόσο φτηνή παράσταση, ποτέ μου δεν κατάλαβα». (11/4/2021)
144. «Θησαυρός μες τα σκουπίδια; Ίσως... Στο χρυσοχοείο, πάντως, αποκλείεται!» (13/4/2021)
145. Τηλεγράφημα προς παρελθόν: «Στης λήθης το πηγάδι μη χαθείς / Τα ίχνη σου μη σβήσεις / Θαρραλέα θα πατώ / πάνω σε άλλα μονοπάτια / σαν θυμάμαι τα αδιέξοδα». (15/4/2021)

146. «Εκεί που όλοι είναι ανυποψίαστοι, ποιείται ποίηση. Η ζωή βλέπεις, είναι ποίηση, κι ας μην είναι όλοι ποιητές». (17/4/2021)
147. «Δε θέλω να είμαι ένα ακόμη ποίημα στην ποιητική σου συλλογή. Θέλω να είμαι στη ζωή σου η Ποίηση». (19/4/2021)
148. «Βουτάω το πινέλο στη θάλασσά μου και σχηματίζω λέξεις». (21/4/2021)
149. Να φορέσω ένα μακρύ φουστάνι, Να σταθώ μπροστά στη θάλασσα, Ν' ανεμίζω σαν σημαία!» (23/4/2021)
150. «Στοιβαγμένες λέξεις αναμένουν ν' αναπνεύσουν στα χείλη σου». (24/4/2021)
151. «Μέρες καταπληκτικές–Μέρες καταθλιπτικές, σημειώσατε χι!» (25/4/2021)
152. «Τώρα πια μου έχουν λείψει ως και τα σημεία στίξης σου...» (26/4/2021)
153. «–Α, ένα παγκάκι!
»–Κουράστηκες;
»–Όχι, για σένα το λέω. Εγώ αποφάσισα να πάω πιο γρήγορα». (27/4/2021)
154. «Ένας Μυστικός Δείπνος η ζωή. Στο ίδιο τραπέζι ο Χριστός, στο ίδιο κι ο Ιούδας» (29/4/2021).

B.2.ii. Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, η συγγραφή των *Προσωπικών Τηλε-γραφημάτων* συνέβαλε καταλυτικά όχι μόνο στην αυτοέκφραση, αλλά και στην αυτογνωσία και «αυτοθεραπεία». Τα *Τηλε-γραφήματα* λειτούργησαν, τελικά, ως μηχανισμοί άμυνας με σκοπό τη λύτρωση από δυσάρεστα συναισθήματα και τη διαχείριση των συναισθημάτων γενικότερα.

Αποτιμώντας την εκφραστική και λεκτική εξέλιξή τους στην πορεία του χρόνου (2018-2021), καθίσταται εφικτή η διαπίστωση πως η έκφραση γίνεται ολοένα και πιο αβίαστη και πως σταδιακά οι σκέψεις εκφράζονται με πιο δυναμικό τρόπο. Παρ' όλο που το αρχικό κίνητρο ήταν κυρίως η αυτοέκφραση, στην πορεία διαπιστώθηκε πως η διαδικασία λειτούργησε πιο σφαιρικά όσον αφορά την αυτογνωσία, την αυτοβελτίωση, και των λοιπών θεραπευτικών λειτουργιών της τέχνης και

συγκεκριμένα της Δημιουργικής Γραφής, οι οποίες αναφέρθηκαν εκτενώς στα προηγούμενα κεφάλαια. Πιο συγκεκριμένα, οι στόχοι που επιτεύχθηκαν ήταν οι εξής:

- α) Ενδυνάμωση του *Εγώ* και της προσωπικής ταυτότητας (Αυτοαποκάλυψη).
- β) Εκδίπλωση και ανάπτυξη της προσωπικής δημιουργικής έκφρασης.
- γ) Βαθμιαία αβίαστη έκφραση των συναισθημάτων και των εσωτερικών συγκρούσεων.
- δ) Βίωση μιας καθαρτικής και απελευθερωτικής εμπειρίας και μιας αίσθησης ικανοποίησης από την ελευθέρωση των εντάσεων μέσω της δημιουργικής έκφρασης.
- ε) Ενίσχυση των θετικών συναισθημάτων (π.χ. αυτοπεποίθησης), σε συνδυασμό με τον περιορισμό των αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. θυμού, ενοχής, θλίψης κ.τ.λ.).
- στ) Ενδυνάμωση της φαντασίας ως κινητήριας δύναμης της δημιουργικής διαδικασίας.
- ζ) Επίτευξη της επικοινωνίας με ένα ευρύτερο κοινό μέσω της δημοσίευσης των *Τηλε-γραφημάτων*, και άρα
- η) Μοίρασμα μιας αυθεντικής λεκτικής και συναισθηματικής επικοινωνίας.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Επιλογικά, θα μπορούσαμε να πούμε με σχετική ασφάλεια ότι η τέχνη είναι ο συνδυαστικός κρίκος μεταξύ υποσυνείδητου και συνειδητού. Όταν άλλοι πιο ορθολογικοί μέθοδοι της ιατρικής αδυνατούν να θεραπεύσουν τον βαθύτερο εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου, οι εναλλακτικές πρακτικές της Art Therapy, ένα μέρος της οποίας συνίσταται και στη Δημιουργική Γραφή, ανοίγουν νέους δρόμους έκφρασης, επικοινωνίας και φυσικά θεραπευτικής βοήθειας.

Άτομα που αντιμετωπίζουν μικρές ή μεγάλες δυσκολίες στον ψυχικό τους κόσμο έχουν τη δυνατότητα να γευτούν τα οφέλη που τους προσφέρει η τέχνη, έτσι ώστε να αναπτύξουν τις ικανότητές τους και να καταπολεμήσουν τις αδυναμίες τους. Ιδιαίτερα τα άτομα με διαφόρων μορφών και ποικίλης έντασης ψυχικές διαταραχές ανήκουν σε εκείνους που μπορούν να βοηθηθούν από τα οφέλη της τέχνης, καθώς μέσω της τέχνης έρχονται πιο κοντά στην πραγματικότητα και απελευθερώνονται από την απομόνωση.

Κάποια άτομα γοητεύονται από τα ηχοχρώματα της μουσικής, κάποια άλλα από τα χρώματα που δημιουργούνται με τα πινέλα, κάποια από τις εκφραστικές δυνατότητες των κινήσεων του σώματος και κάποια από τις λέξεις και το τεράστιο εύρος συσχετισμών και συναρμογής μεταξύ τους είτε στην πεζογραφία είτε στην ποίηση είτε σε άλλες απλούστερες και πιο αυτοσχέδιες φόρμες, όπως είναι οι αφορισμοί, τα τηλε-γραφήματα ή τα σελφοποιήματα. Όλες αυτές οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες αποτελούν το μέσο για να εκφραστούν βαθύτερες συναισθηματικές εμπειρίες που δεν έβρισκαν διέξοδο έκφρασης. Αποτελούν το μέσο για να δώσουν μια συγκεκριμένη μορφή στα συναισθήματα που πριν ήταν αόριστα.

Εξάλλου, είναι εξαιρετικά δύσκολο να φανταστεί κανείς τον άνθρωπο χωρίς να χορεύει, να κάνει γκριμάτσες, να γράφει πάνω στην άμμο, να κάνει γκράφιτι στους τοίχους, να σκαλίζει τους κορμούς των δέντρων ή απλά να μουντζουρώνει καθώς μιλάει στο τηλέφωνο. Η έκφραση του συναισθήματος πάντα θα είναι ανάγκη σε οποιαδήποτε μορφή της και για οποιονδήποτε άνθρωπο. Άρα, η τέχνη θα αποτελεί πάντα όχι μόνο το ιδανικότερο μέσο έκφρασης, αλλά και τον πολυτιμότερο σύμμαχο στη θεραπεία των μεγάλων ή μικρών «ειδικών αναγκών» του ανθρώπου.

Εν κατακλείδι, το γράψιμο, ως μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης, είναι από τις μεγαλύτερες δημιουργίες στη διαχρονική ή καθημερινή δραστηριότητα του

ανθρώπου. Είναι η δημιουργία που πάντα φέρνει κάτι καινούριο. Χαρίζει στον «συγγραφέα» τη δυνατότητα να εντείνει κάθε του λειτουργία την ώρα της δημιουργίας. Είναι μια δύσκολη και κοπιαστική διαδικασία που απαιτεί υπομονή και επιμονή, τη στιγμή, όμως, που θα συναντηθεί «το μολύβι με το χαρτί» προκύπτει ένα μικρό ή και μεγάλο θαύμα, το οποίο όσο διαρκεί ταξιδεύει τον «γραφιά» στον μαγικό κόσμο της δημιουργίας. Πρόκειται για μία ιερή στιγμή, επίπονη όσο και λυτρωτική.

Ο συγγραφέας Ράινερ Μαρία Ρίλκε στο βιβλίο του *Γράμματα σ' έναν νέο ποιητή* αναφέρει τα παρακάτω χαρακτηριστικά αποσπάσματα και συνοψίζει με τον καλύτερο τρόπο όσα θα μπορούσαν να αποτελέσουν τον επίλογο αυτής της προσπάθειας να παρουσιαστεί η μεγαλειώδης σχέση που μπορεί να αναπτυχθεί μεταξύ του ανθρώπου και της γραφής:

«Εξομολογηθείτε στον εαυτό σας: θα πεθαίνατε τάχα, αν σας απαγόρευαν να γράφετε; Κι αν η απόκριση τούτη αντιχήσει καταφατικά, αν απέναντι στο βαθυσήμαντο τούτο ρώτημα μπορείτε να απλώσετε ένα στέρεο κι απλό Πρέπει, τότε πλάστε τη ζωή σας σύμφωνα με αυτή την ανάγκη. Ιστορήστε τις θλίψεις και τους πόνους σας, τους φευγαλέους στοχασμούς σας, την πίστη σας. Ιστορήστε όλα τούτα με βαθιά, γαλήνια, ταπεινή ειλικρίνεια, και μεταχειριστείτε, για να εκφραστείτε, τα πράγματα που σας περιτριγυρίζουν, τις εικόνες των ονείρων σας και τις πηγές των αναμνήσεων σας».

«Αν ίσως η καθημερινότητα σας σάς φαίνεται φτωχή, μη την καταφρονήσετε. Καταφρονήστε τον ίδιο τον εαυτό σας, που δεν είναι αρκετά ποιητής και δεν μπορεί να καλέσει κοντά του τα πλούτη της. Για τον δημιουργό δεν υπάρχει φτώχεια, ούτε φτωχοί κι αδιάφοροι τόποι. Και μέσα σε μια φυλακή ακόμα αν ήσαστε κλεισμένος, κι οι τοίχοι της δεν αφήνανε τους ήχους του κόσμου να φτάσουν ως εσάς – δεν θα έμεναν, ωστόσο, αμόλευτα μέσα σας, τα παιδικά σας χρόνια, ο ακριβός, βασιλικός τούτος πλούτος, ο θησαυρός αυτός των αναμνήσεων.»

«Βυθιστείτε στον εαυτό σας, ψάξτε στα βάθη, απ' όπου πηγάζει η ζωή σας».

Συμπερασματικά, το να γράφουμε είναι ένας τρόπος για να μιλάμε στον εαυτό μας και τελικά είναι μια πράξη – τι άλλο;– αγάπης προς εμάς (Grason, 2005²⁹).

29. Στο ίδιο.

ΠΗΓΕΣ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Λεξικά

Cuddon J. A. (2010). *Λεξικό λογοτεχνικών όρων και θεωρίας λογοτεχνίας*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Μπαμπινιώτης, Γ. (2006). *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας, Β' Έκδοση*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας ΕΠΕ.

Σταματάκου Ι. (1972). *Λεξικόν της Αρχαίας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Εκδοτικός Οργανισμός «Ο Φοίνιξ».

Φυτράκη (2011). *Μείζον Λεξικό της Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Ιδίου.

Ελληνική βιβλιογραφία

Αγγελακοπούλου Β. (2020). Η Δημιουργική Γραφή ως εργαλείο αυτογνωσίας και προσωπικής ανάπτυξης. Στον διαδικτυακό τόπο: https://apothesis.eap.gr/bitstream/repo/45330/1/501168_%CE%91%CE%93%CE%93%CE%95%CE%9B%CE%91%CE%9A%CE%9F%CE%A0%CE%9F%CE%A5%CE%9B%CE%9F%CE%A5_%CE%92%CE%91%CE%A3%CE%99%CE%9B%CE%99%CE%9A%CE%97.pdf (11/4/2021).

Αντωνοπούλου Α, (n.d.). Τι είναι η Δραματοθεραπεία. Στην ιστοσελίδα: Δραματικές και Εκφραστικές Θεραπείες (www.meta-psychology.gr): <https://www.meta-psychology.gr/%cf%80%ce%bf%ce%b9%ce%bf%cf%85%cf%82-%ce%b5%ce%bd%ce%b4%ce%b9%ce%b1%cf%86%ce%ad%cf%81%ce%b5%ce%b9/> (6/4/2021).

Αντωνοπούλου Α. (2016-2020). Τι είναι οι Εκφραστικές Θεραπείες – Θεραπείες μέσω Τέχνης. Στο: meta-psychology.gr (4/4/2021).

Βακάλη Ά., Ζωγράφου-Τσαντάκη Μ., Κωτόπουλος Τ.. (2013). *Η δημιουργική γραφή στο νηπιαγωγείο*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Επίκεντρο.

Βάλντμαν Β. (2008). *Βιρτζίνια Γουλφ – Ιδιοφυής και μόνη*. Αθήνα: Εκδόσεις Μελάι.

Βγενοπούλου Ι., Πρεζεράκος Π., Τζαβέλλα Φ. (2017). Θεραπευτική αφήγηση στην ανακουφιστική φροντίδα, μια μέθοδος για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Στο Αρχεία ελληνικής Ιατρικής: <http://srv54.mednet.gr/> (15/4/2021).

Billmann, S.F. (1998). *Όταν ο χορός θεραπεύει. Η Θεραπευτική Λειτουργία του χορού – ανθρωπολογική προσέγγιση*, μετ. Χρυσικοπούλου Λ., επιμ. Μαρούσου Κ., β' έκδοση. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Borges H. L. (1985). *Ο Δημιουργός*. Αθήνα: Εκδόσεις Ύψιλον.

Botton A. & Armstrong J. (2014). *Η τέχνη ως θεραπεία*. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Hayman R. (2005). *Ο θάνατος και η ζωή της Σύλβιας Πλαθ*. Αθήνα: Εκδόσεις Μελάι.

Camus A. (1980). *Η πτώση*. Αθήνα: Δωδώνη.

Γουλφ Β. (2012). *Το ταξίδι*, μτφρ. Εύα Σιμάτου. Αθήνα: Εκδόσεις Φιλότυπον.

Γουλφ Β. (1988). *Το δωμάτιο του Ιακώβου*, πρώτη μτφρ. Δέσποινα Κερεβάντη. Αθήνα: Εκδόσεις Γράμματα.

Γουλφ Β. (1967). *Η κα Νταλογουέι*, πρώτη μτφρ. Κωστούλα Μητροπούλου. Αθήνα: Εκδόσεις Γαλαξίας.

Γουλφ Β. (1984). *Ορλάντο: Μια βιογραφία*, πρώτη μτφρ. Αναστασία Λιναρδάκη. Αθήνα: Εκδόσεις Αστάρτη.

Γουλφ Β. (1984). *Τα κύματα*, πρώτη μτφρ. Ρίτα Κολαΐτη. Αθήνα: Εκδόσεις Νεφέλη.

Γρόσδος Σ. (2014). *Δημιουργικότητα και Δημιουργική γραφή στην Εκπαίδευση*. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

Dick S. (2019). *Virginia Woolf, Δευτέρα ή Τρίτη και άλλα διηγήματα*, μτφρ. Παλμύρα Ισχυρίδου. Αθήνα: Εκδόσεις Άγρα.

Διδαγγέλου Δ. (n.d.) Εκφραστική Γραφή: καταθέτοντας τα συναισθήματα στο χαρτί. Στο Express myself Institute: <https://expressingmyself.gr/ekfrastiki-grafi-katathetontas-ta-sinesthimata-sto-charti/> (8/4/2021).

Ginestier P. (1976). *Αλμπέρ Καμύ*. Αθήνα: Εκδόσεις Άπειρον.

Καμένου Χ. (n.d.) Η σημασία της δημιουργικότητας στην εικαστική θεραπεία (art therapy). Στον διαδικτυακό τόπο Psychopedia – η εγκυκλοπαίδεια της ψυχής: <https://psychopedia.gr/simasia-tis-dimiourgikotitas-stin-ikastiki-therapia-art-therapy/> (6/4/2021).

Καμύ Α. (1940) *Γράμμα σ' ένα φίλο Γερμανό*. Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας, τεύχος Γ'. Αθήνα: ΟΕΔΒ (Έκδοση 2002).

Καραβία Ε. (2007). Χρήση της αφήγησης ιστοριών στη γνωσιακή θεραπεία στα παιδιά. Στο ιστολόγιο Ελληνική Κοινωνική Έρευνα: http://epapanis.blogspot.com/2007/12/blog-post_6812.html (8/4/2021).

Καραμούντζος Κ. (2018). «Δημιουργικότητα: Μια σύντομη εισαγωγή στην έννοιά της». Στον ιστότοπο «ΠΑΙ.Δ.Ι.»: <https://www.kontastopaidi.gr/instructors/340-%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%B9%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B1-%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CF%83%CF%8D%CE%BD%CF%84%CE%BF%CE%BC%CE%B7-%CE%B5%CE%B9%CF%83%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE-%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CE%AD%CE%BD%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82.html> (17/4/2021).

Κάφκα Φ. (2014). *Η ετυμολογία*, μτφρ. Κώστας Κουτσουρέλης. Αθήνα: Εκδόσεις Μελάρι.

Kafka F. (2018). *Όνειρα*, μτφρ. Αλεξάνδρα Ρασιδάκη. Αθήνα: Εκδόσεις Άγρα.

Κάφκα Φ. (1982). *Τα μπλε τετράδια*, μτφρ. Γιώργος Βαμβαλής. Αθήνα: Εκδόσεις Επίκουρος.

Κάφκα Φ. *Αφορισμοί*, μτφρ. Γιώργος Βαμβαλής, Εκδόσεις Επίκουρος, Αθήνα 1970.

Κιλίμη Γ. (2004). Η εικαστική προσέγγιση στις θεραπείες μέσω τέχνης. *Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής* (σελ 39-45). Ήλιος, Αποθετήριο Εθνικού Ιδρύματος Ερευνών (αρχείο [M01.035.04.pdf](http://hdl.handle.net/10442/1719)): <http://hdl.handle.net/10442/1719> (2/4/2021).

Κρασανάκης Σ. (2004). Δραματοθεραπευτική εισ-αγωγή. Στο συλλογικό έργο *Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής* (σελ. 49-62). Αθήνα: Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών (Ε.Ι.Ε.): <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/1720/1/M01.035.05.pdf> (3/4/2021).

Κρασανάκης Σ. Η θεραπευτική δύναμη της αφήγησης. Στο συλλογικό έργο *Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής* (σελ. 65-72). Αθήνα: Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών (Ε.Ι.Ε.): <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/1721/1/M01.035.06.pdf> (10/4/2021).

Κωνσταντινίδου Μ. (2011). Αποτελεσματικότητα της μουσικοθεραπείας σε παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές. Στο Κτίσις – Ίδρυματικό Αποθετήριο Τεχνολογικού Παν/μίου Κύπρου. <http://ktisis.cut.ac.cy/handle/10488/4998> (15/4/2021).

Κωτόπουλος Η. Τ. (2012). Η διδασκαλία της Δημιουργικής Γραφής - Η περίπτωση της συγγραφής λογοτεχνικών έργων για εφήβους. Στον διαδικτυακό τόπο: [http://users.uowm.gr/tkotopou/archives/VIII.63.%CE%97%20%CE%B4%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CE%B1%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%94%CE%B7%CE%BC%CE%B9%CE%BF%](http://users.uowm.gr/tkotopou/archives/VIII.63.%CE%97%20%CE%B4%CE%B9%CE%B4%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CE%B1%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%94%CE%B7%CE%BC%CE%B9%CE%BF%82.html)

[CF%85%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82%20%CE%93%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AE%CF%82..pdf](#) (4/3/2021).

Λαμνάτου Ε. Π. (2017). Η διερεύνηση των πιθανών επιδράσεων της εκφραστικής γραφής στην ψυχική υγεία ατόμων με σχιζοφρένεια και ατόμων με διπολική διαταραχή. Στον διαδικτυακό τόπο: <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/frontend/file/lib/default/data/1328238/theFile> (5/4/2021).

Λεβή Σ. (2011). Μουσικοθεραπεία: Επιστήμη, τέχνη και διαπροσωπική σχέση. Διαθέσιμο στην ιστοσελίδα του «Ο Δρόμος για τη θεραπεία»: <https://www.dromostherapeia.gr/diafores-enallaktikes-therapeies/mousikotherapeia-epistimi-tehni-kai-diaprosopiki-shesi.html> (2/4/2021)

Λεβή Σ. (2008). Μουσικοθεραπεία. Διαθέσιμο την Ιστοσελίδα: Νόηση, Ειδική Αγωγή κι Εκπαίδευση – Θεραπεία και Αποκατάσταση. <https://www.noesi.gr/book/intervention/musictherapy> (4/4/2021).

Λύκου Χ. (n.d.) Διαβα.Ζουμε: «Ο Ξένος, του Αλμπέρ Καμύ». Στο *Provocateur*: <https://provocateur.gr/out-about/13291/diaba-zoume-o-ksenos-toy-almper-kamy> (14/4/2021).

Malcioni A. C. (2009). *Εικαστική Θεραπεία – Ένας πρακτικός οδηγός*. Αθήνα: Εκδόσεις Ελληνικά γράμματα.

Μαλλιάρου Μ., Σαράφης Π. (2010). Τέχνη και Ψύχωση, *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας, Τόμος 2, Τεύχος 1*, 10-17.

Μαντά Φ. (2010). Οι Επιστολές της Έμιλυ Ντίκινσον. Στον διαδικτυακό τόπο: <https://www.poeticanet.gr/epistoles-emily-ntikinson-a-316.html> (4/4/2021).

Μαργαρίτη-Τζωρτζάκη Α. και Σμυρλή Ν. (2004). Χοροθεραπεία: Η θεραπευτική οδός που έρχεται από το μακρινό παρελθόν. Στο συλλογικό έργο *Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής*. Αθήνα: Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών (Ε.Ι.Ε.): <https://core.ac.uk/download/pdf/61178062.pdf> (6/4/2021).

Μαρκαντωνάτος Γ. (2013). Το αίνιγμα της αριστοτελικής «κάθαρσης». *Το Βήμα, Γνώμες*. <https://www.tovima.gr/2013/03/31/opinions/to-ainigma-tis-aristotelikis-katharsis/> (17/4/2021).

Παιδαγωγικό Ινστιτούτο. (2006). *Ιστορία της Τέχνης*. Γ' τάξη Γενικού Λυκείου. Αθήνα: ΟΕΔΒ.

Παναγιωτοπούλου Ε., Ζωγράφου Μ., Μπουρνέλλη Π., Λυδάκη Α. (2009). Χοροθεραπεία και Παραδοσιακές Χορευτικές Πρακτικές. Στο ηλεκτρονικό περιοδικό *Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Χορού - Επιστήμη του χορού, τόμ. 3*

(www.elepex.gr): http://www.elepex.gr/volumes/vol3/Panagiotopoulou_paper.pdf
(7/4/2021).

Παυλίδου Ε. (2020). Η θεραπευτική χρήση της δημιουργικής γραφής: θεωρητικά μοντέλα, μέθοδοι και πρακτικές εφαρμογές. Στον διαδικτυακό τόπο: https://apothesis.eap.gr/bitstream/repo/45382/1/501805_%ce%a0%ce%91%ce%a5%ce%9b%ce%99%ce%94%ce%9f%ce%a5_%ce%95%ce%9b%ce%95%ce%9d%ce%97.pdf.pdf (27/4/2021).

Πλαθ Σ. (1984). *Ο Γβάλινος Κώδων*, Α΄ έκδοση για την ελληνική γλώσσα. Αθήνα: Εκδόσεις Αίολος.

Σουλιώτης Μ. (2012). *Δημιουργική γραφή – Οδηγίες πλεύσεως*. Κύπρος: Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο).

Σοφράς Ε. (2005). *Έμιλυ Ντίκινσον, 44 ποιήματα & 3 γράμματα*. Αθήνα: Το Ροδακίό.

Συλλογικό έργο. (2004) *Η τέχνη ως μέσον θεραπευτικής αγωγής*. Αθήνα: Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών (Ε.Ι.Ε.).

Τσαλαπάτης Θ. (2012). Αλμπέρ Καμύ: Ο Θρύλος, η βιογραφία και η τυμβωρυχία. Στον διαδικτυακό τόπο: <https://ilesxi.wordpress.com/2012/01/04/%CE%B1%CE%BB%CE%BC%CF%80%CE%B5%CF%81%CF%84-%CE%BA%CE%B1%CE%BC%CF%85-%CE%BF-%CE%B8%CF%81%CF%8D%CE%BB%CE%BF%CF%82-%CE%B7-%CE%B2%CE%B9%CE%BF%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9/amp/> (12/4/2021).

Τσέργας Ν. (2014). *Θεραπευτικές προσεγγίσεις μέσω της τέχνης*. Αθήνα: Τόπος (Μοτίβο Εκδοτική).

Τσιρογιάννης Θ. (2014). *Χοροθεραπεία – Ο ρόλος και η σημασία της στην αναπηρία*. Στον διαδικτυακό τόπο: <http://ikee.lib.auth.gr/record/135012/files/xorotherapeia.pdf> (17/4/2021).

Φιλιπποπούλου Ε. (2020). Δημιουργική «Γραφή» στην πρώτη νηπιακή ηλικία. Μελέτη περίπτωσης. Στον διαδικτυακό τόπο: https://apothesis.eap.gr/bitstream/repo/46172/1/std504623_%ce%94%ce%b9%cf%80%ce%bb%cf%89%ce%bc%ce%b1%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%ae%20%ce%95%cf%81%ce%b3%ce%b1%cf%83%ce%af%ce%b1_%20%ce%95%cf%85%ce%b1%ce%b3%ce%b3%ce%b5%ce%bb%ce%af%ce%b1%20%ce%a6%ce%b9%ce%bb%ce%b9%cf%80%cf%80%ce%bf%cf%80%ce%bf%cf%8d%ce%bb%ce%bf%cf%85.pdf. (3/4/2021).

Φρουδάκη Μ. (2003). Η μουσικοθεραπευτική προσέγγιση P. Nordoff- C. Robbins στον χώρο του νοσοκομείου (σελ. 53-57). Ήλιος, Αποθετήριο Εθνικού

Ιδρύματος Ερευνών: <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/822/1/M01.030.07.pdf> (16/4/2021).

Χάσκου Σ., Παπαδάτος Γ. (2017). «Δημιουργικότητα και ευφυΐα». *7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης, Τόμος 1*. <http://dx.doi.org/10.12681/edusc.1767> (20/4/2021).

Χρυσανθοπούλου Κ. (2013). Δημιουργική γραφή και Ψυχολογία: Θεραπευτική γραφή. Στα Πρακτικά του 1ου Διεθνούς Συνεδρίου «Δημιουργική Γραφή», Π.Μ.Σ. «Δημιουργική Γραφή». Φλώρινα: http://cwconference.web.uowm.gr/archives/1st_conference/chryssanthopoulou_article.pdf (6/4/2021).

Ψαλτοπούλου Ν. (2003). Μουσικοθεραπεία. Διαθέσιμο στην Ελεύθερη Ψηφιακή Βιβλιοθήκη (ebooks4greeks). <http://helios-eie.ekt.gr/EIE/bitstream/10442/820/1/M01.030.03.pdf> (15/4/2021).

Ψαλτοπούλου-Καμίνη Ν. (2015). *Μουσικοθεραπεία: ο τρίτος δρόμος*. Διαθέσιμο στο «Ελληνικά Ακαδημαϊκά Ηλεκτρονικά Συγγράμματα και Βοηθήματα» (kalippos.gr): <http://hdl.handle.net/11419/1530> (15/4/2021).

Ξένη βιβλιογραφία

Agnes, S. M. (1946). Bibliotherapy for Socially Maladjusted Children. *Catholic Education Review*, 44, 8-16.

Amabile, T. M. (1996). *Creativity in Context*. Boulder, CO: Westview Press.

Bolton G. (1999). *The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself*, Jessica Kingsley Publishers.

Burch, M. (2012). *The Four Methods of Journal Writing. Finding Yourself through Memoir*. Cambridge: New Memoir Press.

Crothers, S.M. (1916). A literary clinic. *Atlantic Monthly*, 118, 291-301.

Eich, C. M. (1999). Bibliotherapy: background, application and research. Στον διαδικτυακό τόπο: <https://core.ac.uk/download/pdf/223001028.pdf> (23/4/2021).

Ford-Martin P. (n.d.) Art Therapy. Στον διαδικτυακό τόπο: <http://www.expressivetherapies.com.au/scripts/openextra.asp?extra=47> (3/4/2021).

Gersie, A. (1997). *Reflections on therapeutic storymaking: The use of stories in groups*. Jessica Kingsley Publishers.

Hermans J.M.H., Dimaggio G. (2004). *The Dialogical Self in Psychotherapy*. New York: Brunner-Routledge.

Jennings S. (1987). *Dramatherapy: Symbolic Structure Symbolic Process*.
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1080/02630672.1987.9689319> (5/4/2021)

McVey D. (2008). Why all writing is creative writing. Στο:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/14703290802176204> (4/4/2021).

Osho. (1976). *A Sudden Clash of Thunder, Talks on Zen Stories*, Ομιλία 4η.
OSHO International Foundation.

Pennebaker, J.W. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland CA: New Harbinger Publications.

Rogers, C.R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.

Runco, M. A. (2007). *Conclusion: What creativity is and what it is not. Creativity –Theories and themes: Research, development, and practice*. MA: Elsevier Academic Press.

Schmais, Claire, «Healing processes in group dance therapy», στο *American Journal of dance therapy* (1985), 17-36; Schott-Billman, France, *Χοροθεραπεία με την Πρωτόγονη Έκφραση*, Αθήνα 1997.

Winnicott D. (1971). *Playing and Reality*, London: Tavistock.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. «Daddy»

by Sylvia Plath

Πηγή: https://www.internal.org/Sylvia_Plath/Daddy

You do not do, you do not do
Any more, black shoe
In which I have lived like a foot
For thirty years, poor and white,
Barely daring to breathe or Achoo.

Daddy, I have had to kill you.
You died before I had time--
Marble-heavy, a bag full of God,
Ghastly statue with one gray toe
Big as a Frisco seal

And a head in the freakish Atlantic
Where it pours bean green over blue
In the waters off beautiful Nauset.
I used to pray to recover you.
Ach, du.

In the German tongue, in the Polish town
Scraped flat by the roller
Of wars, wars, wars.
But the name of the town is common.
My Polack friend

Says there are a dozen or two.
So I never could tell where you
Put your foot, your root,
I never could talk to you.
The tongue stuck in my jaw.

It stuck in a barb wire snare.
Ich, ich, ich, ich,
I could hardly speak.
I thought every German was you.
And the language obscene

An engine, an engine

Chuffing me off like a Jew.
A Jew to Dachau, Auschwitz, Belsen.
I began to talk like a Jew.
I think I may well be a Jew.

The snows of the Tyrol, the clear beer of Vienna
Are not very pure or true.
With my gipsy ancestress and my weird luck
And my Taroc pack and my Taroc pack
I may be a bit of a Jew.

I have always been scared of you,
With your Luftwaffe, your gobbledygoo.
And your neat mustache
And your Aryan eye, bright blue.
Panzer-man, panzer-man, O You--

Not God but a swastika
So black no sky could squeak through.
Every woman adores a Fascist,
The boot in the face, the brute
Brute heart of a brute like you.

You stand at the blackboard, daddy,
In the picture I have of you,
A cleft in your chin instead of your foot
But no less a devil for that, no not
Any less the black man who

Bit my pretty red heart in two.
I was ten when they buried you.
At twenty I tried to die
And get back, back, back to you.
I thought even the bones would do.

But they pulled me out of the sack,
And they stuck me together with glue.
And then I knew what to do.
I made a model of you,
A man in black with a Meinkampf look

And a love of the rack and the screw.
And I said I do, I do.

So daddy, I'm finally through.
The black telephone's off at the root,
The voices just can't worm through.

If I've killed one man, I've killed two--
The vampire who said he was you
And drank my blood for a year,
Seven years, if you want to know.
Daddy, you can lie back now.

There's a stake in your fat black heart
And the villagers never liked you.
They are dancing and stamping on you.
They always knew it was you.
Daddy, daddy, you bastard, I'm through.