

Ο εαυτός στην άκρη της πέννας. Δημιουργική γραφή και εκφραστικές-δημιουργικές θεραπείες

Αντωνοπούλου Άννα

Διδάκτωρ Επιστημών Αγωγής, Κοινωνιολόγος, ECP-

Ψυχοθεραπεύτρια/Δραματοθεραπεύτρια

anantonop@sch.gr

Περίληψη

Οι εκφραστικές-δημιουργικές θεραπείες αποτελούν έναν τομέα θεραπευτικών προσεγγίσεων του χώρου της ψυχικής υγείας, στον οποίο η δημιουργικότητα και η δημιουργική έκφραση θεωρούνται ως βασικοί παράγοντες της ψυχικής εξέλιξης.

Με στόχο την προσωπική ανάπτυξη και τη θεραπεία, η δημιουργική γραφή χρησιμοποιείται, συστηματικά και σε όλες τις μορφές της, στη θεραπεία μέσω ποίησης, ενώ μερικές φορές και σε ορισμένες μόνο μορφές της χρησιμοποιείται στη δραματοθεραπεία και σε άλλες εκφραστικές-δημιουργικές θεραπείες.

Στο πλαίσιο των εκφραστικών-δημιουργικών θεραπειών, η δημιουργική γραφή λειτουργεί ως θεραπευτική γραφή και μοιράζεται μαζί τους βασικά κοινά χαρακτηριστικά, μερικά από τα οποία είναι: α) η δημιουργικότητα θεωρείται βασικός θεραπευτικός παράγοντας και οι δημιουργικές διαδικασίες ενισχύονται σκόπιμα και συνειδητά, β) δημιουργείται ένας «χώρος παιχνιδιού», με την έννοια του «δυνητικού χώρου» του D. Winnicott, γ) στη θεραπευτική σχέση εισάγεται τρίτο στοιχείο -το συγκεκριμένο δημιουργικό έργο/κείμενο- το οποίο μεταβάλλει τα δυναμικά του θεραπευτικού χώρου, δ) γίνεται συστηματική χρήση του συμβόλου και της μεταφοράς, δίνοντας νέες δυνατότητες έκφρασης και σύνθεσης συναισθημάτων, ε) η προβολή αξιοποιείται θεραπευτικά και χρησιμοποιείται με τρόπο που να επιτρέπει όχι μόνο την έκφρασή της, αλλά και την επεξεργασία και την επίλυσή της και στ) τα άτομα εμπλέκονται στη δημιουργική θεραπευτική γραφή πιο ενεργητικά, αλλά συγχρόνως πιο έμμεσα και πιο προστατευμένα απ' ό,τι στις παραδοσιακές θεραπείες.

Η δημιουργική γραφή, ως θεραπευτική γραφή, μπορεί να αξιοποιηθεί περισσότερο στο πλαίσιο των εκφραστικών-δημιουργικών θεραπειών και να συνδυαστεί σε μεγαλύτερο βαθμό με δραματοθεραπευτικές και άλλες εκφραστικές-δημιουργικές τεχνικές, εμπλουτίζοντας τις μορφές της θεραπευτικής παρέμβασης.

Τα τελευταία χρόνια η δημιουργική γραφή αρχίζει να εξελίσσεται σε μια ξεχωριστή μορφή θεραπευτικής προσέγγισης που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικά για την πρόληψη, την προαγωγή της ψυχοσωματικής υγείας και την ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας (wellbeing) ευρύτερων ομάδων πληθυσμού. Όσον αφορά στο χώρο της εκπαίδευσης, μπορεί να αποτελέσει ένα αποτελεσματικό μέσο προσωπικής ανάπτυξης των μαθητών, ιδιαίτερα αν συνδυαστεί και με άλλες δημιουργικές τεχνικές.

Τα τελευταία χρόνια η γραφή εισέρχεται όλο και πιο δυναμικά στο χώρο της προσωπικής ανάπτυξης και της θεραπείας. Σήμερα, πολλοί ειδικοί του χώρου της ψυχικής υγείας συμπεριλαμβάνουν τη γραφή στις τεχνικές θεραπευτικής παρέμβασης, με στόχο να βοηθήσουν τα άτομα να διερευνήσουν συναισθήματα και εμπειρίες, να αποσαφηνίσουν προσωπικούς και επαγγελματικούς στόχους ή να αντιμετωπίσουν ψυχικές και σωματικές διαταραχές. Στην ανάπτυξη της θεραπευτικής χρήσης της γραφής συνέβαλαν διάφοροι παράγοντες, βασικότεροι από τους οποίους είναι οι εξής :

Ο πρώτος αφορά στην εμφάνιση των αφηγηματικών θεραπευτικών προσεγγίσεων (White & Epston 1990, McLeone 1997) και στην έννοια της αφηγηματικής ταυτότητας (McAdams 2001). Στις αφηγηματικές προσεγγίσεις, ο εαυτός θεωρείται ως μια συνεχής διαδικασία και όχι ως ένα τελειωμένο προϊόν. Για το λόγο αυτό, η συγκροτημένη αντίληψη για τον εαυτό μας, δηλαδή η αυτοαντίληψή μας, απαιτεί την ύπαρξη μιας αφηγηματικής δομής, για να μπορέσουν να ενσωματωθούν σε μια συνεκτική ενότητα τα διάφορα κατά καιρούς γεγονότα της ζωής μας. Ιδιαίτερα, το άτομο της μεταμοντέρνας κοινωνίας καταφέρνει να δίνει ενότητα, νόημα και σκοπό στη ζωή του, κατασκευάζοντας, εσωτερικεύοντας και εξελίσσοντας διαρκώς αφηγήσεις/ιστορίες γύρω από τον εαυτό του. Από την άποψη αυτή, η θεραπεία είναι μια μορφή αφήγησης (Morgan 2011), μια ευκαιρία για το άτομο, να απεγκλωβιστεί από μια εκδοχή της προσωπικής του ιστορίας, η οποία δεν είναι πια λειτουργική, και να αφηγηθεί την ιστορία του από την αρχή, να την «ξαναγράψει» με τρόπο που να τον βοηθάει να βρίσκει στη ζωή του νόημα και να του ανοίγει νέες δυνατότητες.

Ο δεύτερος βασικός λόγος συνίσταται σε μια σειρά από νέα ερευνητικά δεδομένα, σύμφωνα με τα οποία η γραπτή έκφραση μας βοηθάει να διατηρούμε και να βελτιώνουμε όχι μόνο την ψυχική, αλλά και τη σωματική μας υγεία. Η εκφραστική γραφή επιδρά θετικά στο ανοσοποιητικό μας σύστημα, μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε τις αρνητικές επιπτώσεις που έχει το μακροχρόνιο στρες στην υγεία μας και μας ανακουφίζει από διάφορες ασθένειες, όπως τα αναπνευστικά νοσήματα, η αρθρίτιδα κ.ά. Ιδιαίτερα, όμως, μας βοηθάει να αντιμετωπίσουμε τις επιπτώσεις από τις τραυματικές εμπειρίες, παρέχοντάς μας

ένα αποτελεσματικό μέσον για να τις επεξεργαζόμαστε και να τις ενσωματώνουμε σταδιακά στην αίσθηση του εαυτού και στην προσωπική μας ιστορία (Francis & Pennebaker 1992, Lepore & Smyth 2002, Pennebaker 1990, Pennebaker, Kiecolt-Glaser & Glaser 1998).

Ο τρίτος λόγος είναι η ανάπτυξη της θεραπείας μέσω διαδικτύου, μια νέα «εξ αποστάσεως» μορφή θεραπείας, η οποία συνδυάζει τη γραπτή επικοινωνία με τη χρήση βιντεοκάμερας και ειδικών προγραμμάτων του διαδικτύου. Παρόλο που η έρευνα σε αυτόν τον τομέα προχωράει με ταχείς ρυθμούς, υπάρχουν πολλές πλευρές αυτού του θέματος που πρέπει να διερευνηθούν και να αποσαφηνιστούν. Η ανάπτυξη, όμως, της διαδικτυακής θεραπείας έχει ανοίξει νέες δυνατότητες όσον αφορά στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και συγκαταλέγεται στους βασικούς παράγοντες που έχουν συμβάλει σημαντικά στην αξιοποίηση της γραφής στο θεραπευτικό χώρο (Bolton et al. 2004).

Μια θεραπευτική προσέγγιση, στο πλαίσιο της οποίας, η γραφή –και μάλιστα η δημιουργική γραφή– χρησιμοποιείται εδώ και πολλές δεκαετίες, αποτελώντας αναπόσπαστο συστατικό στοιχείο της, είναι η θεραπεία μέσω ποίησης (poetry therapy). 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 εκφραστικές–δημιουργικές θεραπείες, οι οποίες αξιοποιούν τις ενδογενείς θεραπευτικές ιδιότητες της δημιουργικής διαδικασίας, της τέχνης και της καλλιτεχνικής έκφρασης για να επιφέρουν προσωπική ανάπτυξη και αλλαγή. Στο πλαίσιο των προσεγγίσεων αυτών, η ζωγραφική, το δράμα, η μουσική, ο χορός και η κίνηση, η ποίηση και η δημιουργική γραφή, το παιχνίδι, καθώς και η δημιουργία επινοημένων κόσμων στη σκάφη άμμου χρησιμοποιούνται σε θεραπευτικό πλαίσιο για την πρόληψη, τη βελτίωση και την αποκατάσταση της ψυχικής υγείας. Ανάλογα με το βασικό μέσον έκφρασης που χρησιμοποιεί η κάθε μία από αυτές τις προσεγγίσεις, διακρίνουμε αντίστοιχα την εικαστική θεραπεία, τη δραματοθεραπεία, τη μουσικοθεραπεία, τη χοροθεραπεία, τη θεραπεία μέσω ποίησης, την παιγνιοθεραπεία, τη θεραπεία με παιχνίδι στην άμμο (sand play) και το συνθετικό μοντέλο θεραπείας μέσω της τέχνης (Malchiodi 2005: 2-3).

Με στόχο την προσωπική ανάπτυξη και τη θεραπεία, η δημιουργική γραφή χρησιμοποιείται –συστηματικά και σε όλες τις μορφές της– στη θεραπεία μέσω ποίησης, ενώ μερικές φορές, και σε ορισμένες μόνο μορφές της, χρησιμοποιείται στη δραματοθεραπεία και σε άλλες εκφραστικές–δημιουργικές θεραπείες.

Η θεραπεία μέσω της ποίησης προσφέρει στα άτομα τη δυνατότητα να ανακαλύψουν και να εκφράσουν το βαθύτερο εαυτό τους και την προσωπική τους αλήθεια, εισάγοντας στη θεραπευτική διαδικασία τη λογοτεχνία, διευκολύνοντας τη δημιουργική έκφραση μέσω της γραφής και αξιοποιώντας τη χρήση της μεταφοράς, της τελετουργίας και της αφήγησης.

Οι θεραπευτές μέσω ποίησης χρησιμοποιούν την ποίηση, τις ιστορίες, τους μύθους και τα παραμύθια, τις επιστολές και 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 επικοινωνούν και να σχετίζονται καλύτερα με τους άλλους, να μπορούν να επιλύουν προβλήματα, αλλά και για να έρθουν σε επαφή με τη θεραπευτική δύναμη της τέχνης και της αισθητικής απόλαυσης (Gorelick 2005: 117-118).

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) (Mazza 2003: 17).

Στη θεραπεία μέσω ποίησης, ο θεραπευτής ξεκινάει συνήθως μια συνεδρία διαβάζοντας ένα ποίημα, μια ιστορία ή ένα άλλο λογοτεχνικό κείμενο, προκειμένου ν' αρχίσει η συναισθηματική εμπλοκή των συμμετεχόντων, να δημιουργηθούν εσωτερικές αντιδράσεις και να έρθουν στην επιφάνεια σκέψεις, συναισθήματα και εικόνες, τα οποία θα διερευνηθούν με τις κατάλληλες ερωτήσεις. Μετά την προφορική διερεύνηση των εσωτερικών αυτών αντιδράσεων, συνήθως ακολουθεί

η δημιουργική/εκφραστική φάση. Εδώ, η δημιουργική γραφή χρησιμοποιείται σε διάφορες μορφές της για να βοηθήσει τον συμμετέχοντα όχι μόνο να εκφράσει τα προσωπικά του συναισθήματα, αλλά και να αποκτήσει μια αίσθηση «εσωτερικής τάξης και συγκρότησης» (Mazza 2003: 20).

Τα άτομα που συμμετέχουν σε μια συνεδρία θεραπείας μέσω ποίησης, εξερευνούν τον εαυτό τους μέσα από τη δημιουργία ποιημάτων με αφορμή εξωτερικά ή εσωτερικά ερεθίσματα, παίζουν με ακροστιχίδες, συμπληρώνουν προτάσεις, εξερευνούν ιδέες και έννοιες με εννοιολογικούς χάρτες, γράφουν βιογραφίες και αυτοβιογραφίες, δημιουργούν χαρακτήρες από πλευρές του εαυτού τους, φτιάχνουν ιστορίες και γενικά χρησιμοποιούν τη δημιουργική γραφή σε όλες τις μορφές της και με διάφορους τρόπους με στόχο να εμβαθύνουν τη γνώση και την κατανόηση του εαυτού. Η χρήση της δημιουργικής 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 (Chavis 2011: 77).

Η δραματοθεραπεία, απ' την πλευρά της, μοιράζεται με τη δημιουργική γραφή την «αγάπη» που έχουν και οι δύο για τις ιστορίες. Η ιστορία μαζί με το ρόλο και τη σκηνή αποτελούν δομικά στοιχεία της δραματοθεραπείας. Επειδή οι άνθρωποι είναι βασικά κοινωνικά όντα, οι ρόλοι υπάρχουν μέσα σ' ένα πλαίσιο κοινωνικής αλληλεπίδρασης και βρίσκονται πάντα ενσωματωμένοι στην πλοκή μιας ιστορίας. Το ίδιο συμβαίνει και με τα συναισθήματα. Τα συναισθήματα έχουν ενδογενώς αφηγηματική υφή, καθώς σχετίζονται πάντοτε με μια κατάσταση. Χρειάζεται μια ιστορία, προκειμένου να περιγραφεί ένα συναίσθημα (McLeon 1997: 41). Στη δραματοθεραπεία, καθώς δουλεύουμε με ρόλους και συναισθήματα, δημιουργούμε διαρκώς ιστορίες από το υλικό που φέρνει κάθε φορά ο θεραπευόμενος ή βρίσκουμε μια έτοιμη ιστορία μέσα στην οποία υπάρχουν τα θέματα, οι σχέσεις και οι ρόλοι με τους οποίους θέλουμε να δουλέψουμε. Στο πλαίσιο της δραματοθεραπείας, η δημιουργική γραφή είναι ένα απ' τα μέσα που χρησιμοποιούμε για να φτιαχτεί μια ιστορία και να γίνει η επεξεργασία της ή για να επεξεργαστούμε μια ήδη υπάρχουσα ιστορία.

Η δημιουργική γραφή έχει επίσης εφαρμογή, όταν προσπαθούμε να δημιουργήσουμε ένα ρόλο ή να εξερευνήσουμε το περιεχόμενό του. Όπως συμβαίνει και με το «πλάσιμο» ενός χαρακτήρα στην αφήγηση, για να δημιουργηθεί ένας ρόλος πρέπει να βρεθούν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα του ήρωά μας, οι συνήθειές του, πώς αυτός κοιμάται, πώς περπατάει, οι σκέψεις και οι απόψεις του, ο τρόπος που σχετίζεται με τους άλλους, που αντιδρά σε συγκεκριμένες περιστάσεις κ.ά. Πολλές φορές, για να δημιουργήσουμε ένα ρόλο, γράφουμε το βιογραφικό του ήρωα, χαρακτηριστικές φράσεις ή δηλώσεις του, μέρη που του αρέσει να συχνάζει, αγαπημένες του συνήθειες, βρίσκουμε την «αίσθηση» του ρόλου, γράφοντας μεταφορές κ.ά. Εκτός από τη δημιουργία ενός ρόλου, χρησιμοποιείται επίσης η δημιουργική γραφή για να διερευνηθούν θέματα, έννοιες και ιδέες, για να γραφούν γράμματα μέσα από ρόλους, να καταγραφούν μυστικές σκέψεις και συναισθήματα στο ημερολόγιο ενός ρόλου, να κατατεθούν μαρτυρίες μέσα από το βλέμμα ενός στοιχείου του σκηνικού, π.χ. πώς είδε μια σκηνή που διαδραματίστηκε η στέγη ενός σπιτιού κ.ο.κ.

Στη δραματοθεραπεία, ωστόσο, δε χρησιμοποιείται η δημιουργική γραφή ως μέσον διερεύνησης των αντιδράσεων των συμμετεχόντων μιας ομάδας με αφορμή ένα ποίημα, αλλά ούτε για να γίνει επεξεργασία θεμάτων και βιωματικού υλικού μέσα από έμμετρη σύνθεση του λόγου. Ωστόσο, πολλοί δραματοθεραπευτές, που ενδιαφέρονται για την ποίηση, έχουν πειραματιστεί και έχουν καταφέρει να εντάξουν στη δουλειά τους τη διερεύνηση σκέψεων και συναισθημάτων μέσα από τεχνικές ποιητικής γραφής, εμπλουτίζοντας έτσι τις θεραπευτικές τους μεθόδους και τα μέσα που έχουν στη διάθεσή τους για να βοηθήσουν τα άτομα να ξεπεράσουν προβλήματα και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους.

Ένας από τους βασικούς λόγους που κάνει εφικτό κάτι τέτοιο είναι ότι οι εκφραστικές θεραπείες, παρόλο που διαφοροποιούνται πολύ ξεκάθαρα μεταξύ τους, έχοντας η καθεμιά τους τις δικές της μεθόδους και τεχνικές, μοιράζονται, ωστόσο, βασικά κοινά χαρακτηριστικά. Τέτοια κοινά βασικά χαρακτηριστικά, που μοιράζονται μεταξύ τους οι εκφραστικές θεραπείες, αλλά και με τη δημιουργική γραφή, όταν αυτή χρησιμοποιείται στο συγκεκριμένο πλαίσιο, είναι τα εξής:

α) **Η δημιουργικότητα και η δημιουργική διαδικασία**, οι οποίες βρίσκονται στο κέντρο, στην «καρδιά» της δημιουργικής γραφής, θεωρούνται από τις εκφραστικές θεραπείες βασικοί θεραπευτικοί παράγοντες (Hinz 2009, Jennings 1975, Robbins 1980).

Η δημιουργικότητα θα μπορούσε απλά να οριστεί ως ικανότητα ή ως διαδικασία μέσα από την οποία μια ιδέα υλοποιείται σε ένα δημιουργικό προϊόν, το οποίο είναι αφενός μεν καινοφανές, αφετέρου δε κατάλληλο να καλύψει μια συγκεκριμένη ανάγκη. Η δημιουργικότητα, ωστόσο, είναι ένα σύνθετο και πολυδιάστατο φαινόμενο και μια συνολική ψυχική λειτουργία, που σχετίζεται με εσωτερικές διεργασίες του ατόμου και αποτελεί προϊόν συνδυασμού πολλών παραγόντων. Είναι μια ικανότητα που μας χαρακτηρίζει ως βιολογικό είδος, ενώ, τόσο η ίδια η εξέλιξη του ανθρώπου, όσο και η επιβίωσή του, είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τη δημιουργικότητά του (Αντωνοπούλου 2004). Οι σύγχρονες έρευνες μας δείχνουν ότι τα ανθρώπινα όντα είναι κατά βάση δημιουργικά και ότι η δημιουργική διαδικασία είναι μια φυσική διαδικασία ανάπτυξης και αλλαγής της ανθρώπινης ύπαρξης, η οποία στηρίζεται στις δημιουργικές δυνατότητες που έχουμε όλοι μέσα μας (Ward, Smith & Finke 1999).

Οι εκφραστικές θεραπείες υιοθετούν την άποψη του Winnicott, σύμφωνα με την οποία, το να ζούμε δημιουργικά σημαίνει επίσης να μπορούμε να ερχόμαστε σε επαφή με το ζωντανό κομμάτι της ύπαρξής μας, που μας κάνει να νιώθουμε ότι είμαστε αληθινοί, ότι η ζωή έχει νόημα και ότι αξίζει να τη ζούμε (Winnicott 1979). Επίσης, θεωρούν ότι η ανάπτυξη της δημιουργικής πλευράς του ανθρώπου είναι καθοριστική για τη διατήρηση και την αποκατάσταση της ψυχικής του υγείας και εστιάζουν στην πρωταρχική χρήση της δημιουργικότητας ως μιας διεργασίας θεραπευτικής μεταμόρφωσης.

Στο πλαίσιο των εκφραστικών θεραπειών, η εμπλοκή του ατόμου στη διαδικασία της δημιουργικής γραφής γίνεται, κατ' αρχάς, για να το βοηθήσει να έρθει σε επαφή με την προσωπική του δημιουργικότητα και να τη βιώσει. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο θα καταφέρει να συνδεθεί με τις ίδιες τις δυνάμεις της ζωής που υπάρχουν μέσα του, για να μπορέσει να αναπτυχθεί, να συναντηθεί με τον βαθύτερο αληθινό και ζωντανό εαυτό του και να βρει δημιουργικό νόημα στον

τρόπο που βλέπει και αντιλαμβάνεται τον κόσμο γύρω του. Είναι σημαντικό ο συμμετέχων, να αρχίσει να βλέπει τον εαυτό του ως ένα δημιουργικό ον, που μπορεί να τα βγάλει πέρα με τις προκλήσεις της ζωής, και ν' αρχίσει να ενσωματώνει αυτή την αντίληψη στην εικόνα και στην αίσθηση του εαυτού του (Blatner 1992: 407).

Ακολούθως, το άτομο, μέσα από μεθόδους και τεχνικές της δημιουργικής γραφής, θα φέρει στην επιφάνεια ασυνείδητο υλικό και θα το επεξεργαστεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να μπορέσει να διακρίνει τα «αυτονόητα» μέσα στα οποία έχει εγκλωβιστεί και τα άκαμπτα σχήματα αντίληψης, σκέψης και δράσης, που το καθηλώνουν και δημιουργούν προβλήματα στις σχέσεις του με τον εαυτό του και τους άλλους. Το επόμενο βήμα είναι η αναζήτηση εναλλακτικών λύσεων. Οι επινοημένες πραγματικότητες που μπορεί το άτομο να δημιουργήσει μέσω της δημιουργικής γραφής, το απελευθερώνουν από τους περιορισμούς τού «εδώ και τώρα», το βοηθάνε να δει τα θέματά του μέσα από νέες οπτικές γωνίες και να διερευνήσει πλευρές τους που δεν θα είχε ποτέ τη δυνατότητα να αντιληφθεί στην καθημερινή του ζωή. Με τον τρόπο αυτόν, θα μπορέσει να δει όχι μόνο αυτό που υπάρχει, αλλά και αυτό που θα μπορούσε να υπάρξει, να διευρύνει τα όρια της στενής του πραγματικότητας και να ανακαλύψει νέους τρόπους να υπάρχει μέσα σ' αυτήν.

β) Το παιχνίδι και η έννοια του «δυνητικού χώρου» ενυπάρχουν μέσα στην ίδια τη διαδικασία της δημιουργικής γραφής. Ο συγγραφέας και ο ποιητής «παίζουν» με τις λέξεις, για να δημιουργήσουν νέες πραγματικότητες, όπου θα κατοικήσουν οι ήρωες τους, αλλά και πλευρές του εαυτού τους που δεν μπορούν εύκολα να εκφραστούν μέσα στην καθημερινότητα.

Η δημιουργική γραφή μοιράζεται με τις εκφραστικές θεραπείες τη δυνατότητα δημιουργίας ενός «χώρου παιχνιδιού», με την έννοια του «δυνητικού χώρου» του D. Winnicott. Σύμφωνα με τον Winnicott, ανάμεσα στο «υπάρχω μόνο εγώ με τις επιθυμίες μου» και στο «υπάρχουν αντικείμενα και φαινόμενα έξω από μένα, που δεν υπόκεινται στην παντοδύναμη κυριαρχία μου», ανάμεσα στη φαντασία και στην πραγματικότητα, υπάρχει μια τρίτη ενδιάμεση περιοχή της ανθρώπινης εμπειρίας, που είναι ο «δυνητικός χώρος» (Winnicott 1958). Ο χώρος

αυτός, γνωστός και ως χώρος των «μεταβατικών αντικειμένων» και των «μεταβατικών φαινομένων», συνδέεται με την οικουμενική ανάγκη του ανθρώπου να είναι αληθινός και ζωντανός μέσα από τη δημιουργία, και είναι επίσης ο χώρος της δημιουργικότητας και του παιχνιδιού.

Επειδή ακριβώς μπορεί να «κατοικεί» σ' αυτόν τον χώρο, ο άνθρωπος μπορεί να αντέχει την εξωτερική πραγματικότητα και να προσαρμόζεται σ' αυτήν, χωρίς να ισοπεδώνει τον εαυτό του, αλλά και να την υπερβαίνει και να την διευρύνει, δημιουργώντας νέα νοήματα και παράγοντας πολιτισμό.

Οι εκφραστικές θεραπείες δημιουργούν συνειδητά έναν τέτοιο «χώρο παιχνιδιού», όπου το άτομο εισέρχεται για να εμπλακεί σε μια παιγνιώδη σχέση με τον εαυτό του, την πραγματικότητα και τα άλλα μέλη της ομάδας. Οι μέθοδοι και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται, διευκολύνουν την ανάπτυξη μιας «παιγνιώδους διάθεσης», ώστε το άτομο να εισέρχεται στο «μεταβατικό χώρο» με όλη του την προσωπικότητα και να παίζει με την πραγματικότητα, δίχως τις συνέπειες της «πραγματικής ζωής». Εδώ, ο εαυτός δεν έχει ανάγκη να προσαρμόζεται σε εξωτερικά δεδομένα, κι έτσι μπορεί να είναι αυθόρμητος και αληθινός. Το άτομο, πλέον, μπορεί να διερευνήσει θέματα που το «δυσκολεύουν», δίχως να νιώθει ότι απειλείται. Μπορεί να πειραματιστεί με το υλικό αυτό, να το «παραμορφώσει», ώστε αυτό να αποκαλυφθεί σε όλο του το βάθος, να το κατακερματίσει, να το ανασυνθέσει και, τελικά, να το αφομοιώσει με το δικό του ρυθμό, για να μπορέσει να «γεννήσει» νέες μορφές, δηλαδή, εν προκειμένω, νέους τρόπους αίσθησης, αντίληψης και συμπεριφοράς (Jones 2003: 270-272).

Η ικανότητα του ανθρώπου να «παίζει» και να δημιουργεί φανταστικούς κόσμους είναι τόσο σημαντική για την ψυχική του υγεία και την προσωπική του ανάπτυξη που, πολλές φορές, η θεραπευτική παρέμβαση εστιάζεται σ' αυτό ακριβώς το σημείο, δηλαδή στο πώς κάποιος μέσα από τη διαδικασία της δημιουργικής γραφής θα καταφέρει να αναπτύξει παιγνιώδη διάθεση, ώστε να μπορέσει να κατοικήσει ξανά το «δυνητικό χώρο», που είναι ο χώρος του αληθινού εαυτού και της ζωής.

γ) **Το συγκεκριμένο δημιουργικό έργο/κείμενο** το οποίο παράγεται κατά τη διάρκεια μιας συνεδρίας, μεταβάλλει τα δυναμικά του θεραπευτικού χώρου.

Σύμφωνα με τον Phil Jones (Jones 2005: 251-253), ενώ στις παραδοσιακές θεραπείες το βασικό μέσον επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης ανάμεσα στο θεραπευτή και στο θεραπευόμενο είναι η ομιλία, αυτό το στοιχείο αλλάζει στις θεραπείες μέσω τέχνης (εικαστική θεραπεία, δραματοθεραπεία, μουσικοθεραπεία και χοροθεραπεία), καθώς το δημιουργικό προϊόν που παράγεται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας εισάγεται στη θεραπευτική σχέση ως ένα τρίτο στοιχείο και μεταβάλλει τα δυναμικά του θεραπευτικού χώρου.

Θεωρούμε ότι το ίδιο ακριβώς συμβαίνει στο πλαίσιο μιας θεραπευτικής συνεδρίας με το δημιουργικό προϊόν της γραφής. Στην περίπτωση αυτή, το δημιουργικό έργο/κείμενο που παράγεται, αποτελεί πλέον μια τρίτη σταθερή παρουσία μέσα στο θεραπευτικό χώρο, με την οποία δε δημιουργεί «σχέση» μόνο το άτομο που το έγραψε, αλλά και ο θεραπευτής. Το κείμενο αναλύεται και συζητιέται και η δυαδική σχέση, που ενυπάρχει στο θεραπευτικό χώρο, μετατρέπεται σε τριαδική. Στις περιπτώσεις όπου το δημιουργικό αυτό κείμενο παράγεται σε συνεργασία με το θεραπευτή, τότε ανοίγονται νέες δυνατότητες διερεύνησης και επεξεργασίας της ίδιας της σχέσης που έχει δημιουργηθεί ανάμεσα στο θεραπευτή και το θεραπευόμενο.

δ) **Το σύμβολο και η μεταφορά** αποτελούν βασικά στοιχεία της ποιητικής γλώσσας, όπως και των εκφραστικών θεραπειών. Πολλές φορές, όταν ένα άτομο έχει βιώσει δύσκολες καταστάσεις και έντονο εσωτερικό πόνο, δεν είναι εύκολο να επεξεργαστεί ιδιαιτέρως οδυνηρά συναισθήματα, με τη βοήθεια ενός λόγου που υπακούει στους συμβατικούς κανόνες της γλώσσας.

Στο πλαίσιο των εκφραστικών θεραπειών, έχουμε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουμε δημιουργικές μορφές γραπτής έκφρασης, προκειμένου να μεταφέρουμε και να επεξεργαστούμε τα δύσκολα αυτά βιώματα. Η χρήση της μεταφοράς και του συμβόλου, αφενός μεν επιτρέπει την πρόσβαση σε εσωτερικό υλικό που, σε διαφορετική περίπτωση, δε θα ήταν προσιτό, αφετέρου δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να διαχωρίσει τον εαυτό του από αυτό και να πάρει την απόσταση που χρειάζεται, ώστε να νιώσει πιο ασφαλές και, έτσι, να μπορέσει να το διερευνήσει σε μεγαλύτερο βάθος. Το άτομο μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα ποίημα, ένα χαρακτήρα ή μια άλλη μορφή γραπτής δημιουργικής έκφρασης για να

αναπαραστήσει συμβολικά ένα πρόβλημα, ένα συναίσθημα ή μια δύσκολη κατάσταση. Με τον τρόπο αυτό δημιουργείται ένας συμβολικός δεσμός, μια γέφυρα επικοινωνίας ανάμεσα στην εσωτερική και στην εξωτερική πραγματικότητα.

Χάρη στους συμβολικούς τρόπους επικοινωνίας, το άτομο όχι μόνο βοηθιέται στο να εκφράσει ταυτόχρονα σύνθετα, πολύπλοκα και αντιφατικά συναισθήματα, τα οποία δε θα ήταν δυνατόν να περιγραφούν εύκολα μέσα από το συμβατικό λόγο, αλλά διευκολύνεται, επιπλέον, στο να τα συνθέσει και να τα ολοκληρώσει, ενσωματώνοντας έτσι τις αντιφατικές τους πλευρές (Malchiodi 2009: 32).

Οι μεταφορές γενικότερα, λειτουργούν ιδιαιτέρως επικουρικά, όταν ένα άτομο έχει παγιδευτεί μέσα σε ένα συγκεκριμένο τρόπο σκέψης, αντίληψης και συμπεριφοράς. Η χρήση της μεταφοράς, δημιουργεί σημεία εισόδου σε τέτοιου είδους κλειστές καταστάσεις, η διερεύνηση των οποίων είναι δυνατόν να βοηθήσει τον συμμετέχοντα στο να απεγκλωβιστεί και να προχωρήσει στη διαδικασία της προσωπικής αλλαγής (Jones 2003: 334).

Ένας βασικός τρόπος για να διερευνήσουμε τη μεταφορά είναι να την αντιληφθούμε ως μια αισθητηριακή εικόνα. Η διερεύνηση και ο μετασχηματισμός της μεταφοράς μέσα από τη διαδικασία της δημιουργικής γραφής αποτελεί ένα πολύ δυνατό εργαλείο στο πλαίσιο της θεραπευτικής διαδικασίας. Το άτομο βοηθιέται να διερευνήσει τόσο την κατάσταση ή την ιστορία που υπάρχει «γύρω» από τη μεταφορά, όσο και τα συναισθήματα και τις εμπειρίες που συνδέονται με αυτήν. Μπορεί να του ζητήσει να χρησιμοποιήσει όλες τις αισθήσεις του, προκειμένου ν' αντλήσει πληροφορίες από αυτήν την «αισθητηριακή εικόνα», όπως, για παράδειγμα, τι βλέπει, τι ακούει, τι μυρίζει, τι γεύεται, ποια είναι η αίσθηση αφής που αυτή του δημιουργεί, ποια είναι η εσωτερική αίσθηση που έχει και, στη συνέχεια, να συγκροτήσει, με βάση αυτήν, φράσεις που να τη συνδέουν με τον εαυτό του και τη ζωή του. Μπορεί, επίσης, να την αλλάξει και να τη μετασχηματίσει, δημιουργώντας μια νέα μεταφορά, η οποία θα του ανοίξει νέες οπτικές, άρα και δυνατότητες, ενισχύοντας έτσι περαιτέρω τη διαδικασία της προσωπικής ανάπτυξης (Chavis 2011: 172-174).

ε) **Η προβολή** είναι η τοποθέτηση πλευρών του εαυτού μας πάνω σε άλλους ανθρώπους ή αντικείμενα. Είναι μια διεργασία η οποία συνήθως είναι ασυνείδητη, συμβαίνει στην καθημερινή ζωή όλων μας και είναι ένας τρόπος για να συνδεόμαστε με τους άλλους και τη γύρω μας πραγματικότητα.

Στον ψυχοθεραπευτικό χώρο, η προβολή θεωρείται κυρίως ένας βασικός μηχανισμός άμυνας, χάρη στον οποίο αποδίδουμε/τοποθετούμε ασυνείδητα σε άλλους ανθρώπους ή ακόμη και αντικείμενα, συναισθήματα και πλευρές του εαυτού μας που δυσκολευόμαστε ν' αποδεχθούμε. Στο πλαίσιο των εκφραστικών θεραπειών, όμως, η προβολή αξιοποιείται ως μια βασική θεραπευτική διεργασία η οποία μπορεί να αξιοποιηθεί και να γίνει μέσον έκφρασης και διερεύνησης των εσωτερικών δυσκολιών του ατόμου (Johnson 1998, Jones 1993).

Η διαδικασία της δημιουργικής γραφής δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να προβάλλει πλευρές της εσωτερικής του πραγματικότητας σε ένα ποίημα, σε μια ιστορία, σε ένα χαρακτήρα κ.ο.κ. Όταν όλες αυτές οι άγνωστες ή ανεπιθύμητες πλευρές μας τοποθετηθούν έξω από τον εαυτό και γίνει η αναπαράστασή τους με το συγκεκριμένο συμβολικό τρόπο, στη συνέχεια μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορες μορφές δημιουργικής γραπτής έκφρασης, προκειμένου να τις διερευνήσουμε, να τις μετασχηματίσουμε και να τις αφομοιώσουμε εκ νέου, έχοντας έτσι δημιουργήσει μια καινούρια σχέση μαζί τους, παράλληλα, όμως, και με τον εαυτό μας.

στ) **Ενεργητική και προστατευμένη εμπλοκή.** Τα άτομα που χρησιμοποιούν τη δημιουργική γραφή, στο πλαίσιο των εκφραστικών θεραπειών, με στόχο την προσωπική ανάπτυξη ή τη θεραπεία, εμπλέκονται πολύ πιο ενεργητικά, αλλά συγχρόνως και πολύ πιο προστατευμένα, στη θεραπευτική διαδικασία, απ' ό,τι στις παραδοσιακές θεραπευτικές μεθόδους. Η δημιουργική γραφή ως μέσον έκφρασης και διερεύνησης προσωπικού υλικού δίνει τη δυνατότητα στον συμμετέχοντα να αποκτήσει μεγαλύτερο έλεγχο πάνω στη διαδικασία της προσωπικής αλλαγής, να αναλάβει μεγαλύτερη ευθύνη σε σχέση με αυτήν και να καθορίσει ο ίδιος σε πολύ μεγάλο ποσοστό το ρυθμό της θεραπείας και το βάθος στο οποίο θέλει να κινηθεί (Bolton et al. 2004).

Επίσης, ο συμμετέχων, έχοντας μέσα από τη γραφή τη δυνατότητα της συμβολικής αναπαράστασης της πραγματικότητάς του, μπορεί, όχι μόνο να εξωτερικεύσει το δύσκολο εσωτερικό υλικό με συγκεκριμένη μορφή, αλλά και να πάρει από αυτό την απόσταση που έχει ανάγκη, προκειμένου να νιώσει μεγαλύτερη ασφάλεια και να μπορέσει να το διερευνήσει σε μεγαλύτερο βάθος. Με άλλα λόγια, όταν μεταμφιέζουμε τον εαυτό μας μέσα από το γράψιμο μπορούμε και να πηγαίνουμε πιο βαθιά (Hunt & Sampson 1998: 33). Ακριβώς αυτός ο έμμεσος και «μεταμφιεσμένος» τρόπος με τον οποίο μπορούμε να πλησιάσουμε ένα δύσκολο προσωπικό μας θέμα, δημιουργώντας ένα χαρακτήρα, ένα ποίημα ή μια ιστορία που σε πρώτο επίπεδο δεν φαίνεται να έχουν κάποια σχέση με μας, είναι ένας από τους βασικούς λόγους που μέσα από τη δημιουργική γραφή, αλλά και από τις άλλες δημιουργικές τεχνικές των εκφραστικών θεραπειών, μπορούμε να εξερευνήσουμε τον εαυτό μας και την πραγματικότητα σε μεγαλύτερο βάθος, να δούμε πιο καθαρά και να ξεκινήσουμε διαδικασίες προσωπικής αλλαγής και μεταμόρφωσης.

Είδαμε λοιπόν, παραπάνω, ότι η δημιουργική γραφή εκτός από ένας τρόπος διερεύνησης, κατανόησης και διεύρυνσης της πραγματικότητας, είναι επίσης και ένα μέσον διερεύνησης, κατανόησης και ανάπτυξης του εαυτού. Τα βασικά κοινά χαρακτηριστικά που υπάρχουν ανάμεσα στη δημιουργική γραφή και στις εκφραστικές θεραπείες δίνουν μεγάλες δυνατότητες αλληλεπίδρασης και γόνιμης συνεργασίας μεταξύ τους. Οι δημιουργικές τεχνικές οι σχετικές με τη ζωγραφική, το κολλάζ, τον πηλό, το παίξιμο ρόλου, τη δημιουργική κίνηση κ.ά., έτσι όπως χρησιμοποιούνται στο χώρο των εκφραστικών θεραπειών, είναι δυνατόν να διευρύνουν το πεδίο της δημιουργικής γραφής, προσφέροντας νέα ερεθίσματα και έμπνευση και εμπλουτίζοντας τις δικές της μεθόδους και τεχνικές. Από τη μεριά τους, οι εκφραστικές θεραπείες είναι δυνατόν να αξιοποιήσουν ακόμα περισσότερο τη δημιουργική γραφή, στο πλαίσιο της δικής τους προσέγγισης και, συνδυάζοντάς την με διάφορες δημιουργικές τεχνικές διερεύνησης της ψυχικής πραγματικότητας, να εμπλουτίσουν και να κάνουν πιο αποτελεσματικές τις δικές τους μορφές θεραπευτικής παρέμβασης.

Σήμερα, η δημιουργική γραφή καλείται, να παίζει ένα σημαντικό ρόλο στο χώρο της ψυχικής υγείας. Καθώς τα νέα ερευνητικά δεδομένα επιβεβαιώνουν διαρκώς τη δυνατότητα της εκφραστικής γραφής να δρα αγχολυτικά, αντικαταθλιπτικά και να συμβάλλει όχι μόνο στην ψυχική αλλά και στην σωματική υγεία των ατόμων, αυτή αρχίζει να προσελκύει όλο και περισσότερο το ενδιαφέρον των ειδικών ως μέσο ψυχοσωματικής θεραπευτικής παρέμβασης. Εμπλουτίζοντας διαρκώς το θεωρητικό της πλαίσιο και τις μεθόδους της, αρχίζει να εξελίσσεται πλέον σε μια ξεχωριστή μορφή θεραπευτικής προσέγγισης. Το γεγονός δε ότι η γραφή είναι ένα μέσον επικοινωνίας και έκφρασης ιδιαίτερα προσιτό, με το οποίο είναι, λίγο πολύ, όλοι εξοικειωμένοι, δίνει τη δυνατότητα στη δημιουργική γραφή να χρησιμοποιηθεί ιδιαίτερα αποτελεσματικά ως μέσον πρόληψης, προαγωγής της ψυχοσωματικής υγείας και ενίσχυσης της ψυχικής ευημερίας (wellbeing) ευρύτερων ομάδων πληθυσμού.

Όσον αφορά στο χώρο της εκπαίδευσης, η δημιουργική γραφή μπορεί να συμβάλει καθοριστικά τόσο στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας όσο και στην προσωπική ανάπτυξη των μαθητών. Μόνη της ή σε συνδυασμό με άλλες δημιουργικές τεχνικές, μπορεί να βοηθήσει τους μαθητές να εκφράσουν πλευρές του εαυτού τους, να επεξεργαστούν συναισθήματα και εμπειρίες, να βελτιώσουν τις σχέσεις τους με τους άλλους και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα αποτελεσματικό μέσο αυτοβοήθειας, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να βρίσκουν λύσεις σε προβλήματα, να θέτουν μελλοντικούς στόχους και να επιτυγχάνουν μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Βιβλιογραφία

- Αντωνοπούλου, Α. (2004). *Εναισθητοποίηση των αισθήσεων και αποκλίνουσα σκέψη των νηπίων*. Διδακτορική διατριβή, ΤΕΕΠΗ Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.
- Βίννικος, Ντ. (1991). *Από την παιδιατρική στην ψυχανάλυση*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Blatner, A. (1992). Theoretical principles underlying creative arts therapies. *The Arts in Psychotherapy*, 18, 405-409.
- Bolton, C., Howlett, S., Lago C. & Wright J.K. (eds) (2004). *Writing Cures: An introductory handbook of writing in counseling and therapy*. Hove: Routledge.
- Chavis, G.G. (2011). *Poetry and Story Therapy: The Healing Power of Creative Expression*. London: Jessica Kingsley.
- Francis, M.E. & Pennebaker J.W. (1992). Putting stress into words: The impact of writing on physiological, absentee and self-reported emotional well-being measures. *American Journal of Health Promotion*, 6, 280-287.
- Gorelic, K. (2005). Poetry therapy. In C. A. Malchiodi (ed.), *Expressive therapies*. New York: Guilford, 117-140.
- Hinz, L. D. (2009). *Expressive Therapies Continuum: A Framework for Using Art in Therapy*. New York: Routledge.
- Hunt, C. & Sampson, F. (eds) (1998). *The Self on the Page: Theory and Practice of Creative Writing in Personal Development*. London: Jessica Kingsley.
- Jennings, S. (ed.) (1975). *Creative Therapy*. London: Kemble.
- Johnson, D.R. (1998). On the therapeutic action of the creative arts therapies: the psychodynamic model. *The Arts in Psychotherapy*, 25(2), 85-99.
- Jones, P. (1993). Hard shells for soft creatures: Projection and Dramatherapy. *The Journal of the British Association for Dramatherapists*, 14(2), 14-18.
- Jones, P. (2003). *Δραματοθεραπεία: Το θέατρο ως τρόπος ζωής και θεραπείας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Jones, P. (2005). *The Arts Therapies: A revolution in healthcare*. Hove: Brunner-Routledge.
- Lepore, S.J. & Smyth, J.M. (eds) (2002). *The writing cure: How expressive writing*

- promote health and emotional wellbeing*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Malchiodi, C. A. (2009). *Εικαστική θεραπεία: ένας πρακτικός οδηγός*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Malchiodi, C. A. (ed.) (2005). *Expressive therapies*. New York: Guilford.
- McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.
- Morgan, A. (2011). *Τι είναι η αφηγηματική θεραπεία: Μια ευκολοδιάβαστη εισαγωγή*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Pennebaker, J.W. (1990). *Opening up: The healing power of confining in others*. New York: Avon Books.
- Pennebaker, J.W., Kiecolt-Glaser, J. & Glaser, R. (1998). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 239-245.
- Robbins, A. (1980). *Expressive therapy: A creative arts approach to depth-oriented treatment*. New York: Human Sciences Press.
- Ward, T.B., Smith, S.M. & Finke, R. A. (1999). Creative Cognition. In R. Sternberg (ed.), *Handbook of creativity*. United Kingdom: Cambridge University Press, 189-212.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York: Norton.
- Winnicott, D.W. (1979). *Το παιδί, το παιχνίδι και η πραγματικότητα*. Αθήνα: Καστανιώτη.
- Young, J. (1985). What is creativity. *The Journal of Creative behavior*, 19 (2), 77- 87.