

Δημιουργική γραφή και Ψυχολογία: Θεραπευτική γραφή

Κατερίνα Χρυσανθοπούλου

Συγγραφέας, Ερευνήτρια, Υποψήφια Διδάκτορας Γνωσιακής Επιστήμης ΕΚΠΑ

katchr@gmail.com

Η παρούσα εργασία συνιστά μια εισαγωγή στη «Θεραπευτική Γραφή» και στη «Δημιουργική Γραφή για Προσωπική Ανάπτυξη» και στις τεχνικές που εφαρμόζονται στο πλαίσιο της εξάσκησης σε αυτές, εξετάζοντας το ιστορικό υπόβαθρο, την προέλευση, την πρακτική αξία και την θεωρητική τεκμηρίωση αυτού του τρόπου γραφής.

Με τον όρο Θεραπευτική Γραφή (ΘΓ) αναφερόμαστε σε συγκεκριμένες χρήσεις διαφόρων τεχνικών γραφής σε θεραπευτικό πλαίσιο. Στη Μεγάλη Βρετανία η θεραπευτική γραφή είναι ενταγμένη στο εθνικό σύστημα υγείας. Ειδικά εκπαιδευμένοι νοσηλευτές, γιατροί και φροντιστές υγείας, αλλά και συγγραφείς, καθοδηγούν ανθρώπους με, σοβαρά συνήθως, προβλήματα υγείας να καταγράψουν τα αισθήματα και τις σκέψεις τους, που συνήθως παρεμποδίζονται στην έκφρασή τους από το φόβο για την έκβαση της υγείας τους, το άγχος του νοσοκομείου και την αγωνία του θανάτου (Bolton, 1999).

Πιο συγκεκριμένα, σε αυτό το πλαίσιο, η θεραπευτική γραφή κατ' αρχάς βοηθά τους ασθενείς δίνοντάς τους την αίσθηση του ελέγχου του εαυτού τους, ή τους βοηθά να ανακτήσουν τον έλεγχο του εαυτού τους, ξεπερνώντας την αίσθηση της ανικανότητας (Bolton, 2013). Δεύτερον, δίνει στους ασθενείς ένα απλό και προσιτό εργαλείο, χαρτί και μολύβι, όπου με λεπτομέρειες μπορούν να καταγράψουν συμπτώματα, πληροφορίες και στοιχεία για την πορεία της υγείας τους, που μπορούν να τα μοιραστούν με τους γιατρούς τους. Τρίτον, καταγράφοντας πρακτικά θέματα,

οι άνθρωποι έρχονται σε επαφή με βαθύτερα ερωτήματα που τους απασχολούν και χρησιμοποιούν τη γραφή ως εργαλείο διαχείρισης των συναισθημάτων τους (βλ. παραδείγματα χρήσης της θεραπευτικής γραφής στο NHS στο <http://www.evidence.nhs.uk/search?q=creative%20writing%20as%20a%20therapeutic%20tool>).

Σε ευρύτερο πλαίσιο, με την κατάλληλη πάντα καθοδήγηση από εκπαιδευμένους συμβούλους, η ΘΓ συνιστάται στους ανθρώπους που ακολουθούν μια προσέγγιση ψυχοθεραπείας, στους ανθρώπους με κατάθλιψη ή απλό άγχος, με μετατραυματικές αγωνίες και προβλήματα, στους σοβαρά ασθενείς, αλλά ακόμα και στους πενθούντες, στους νέους γονείς (αλλά και στους «βετεράνους» γονείς), στους ανορεξικούς και στους βουλιμικούς, στους ανθρώπους που είναι ενταγμένοι σε κάποιο πρόγραμμα αποκατάστασης από εθιστικές ουσίες, καθώς και σε όλους όσους «πάσχουν» σοβαρά από υπαρξιακές και άλλες αγωνίες (Desalvo, 2000).

Οι τεχνικές που έχουν συστηματοποιηθεί στο πλαίσιο της θεραπευτικής γραφής, μαζί με πολλές άλλες που αντλούν την έμπνευσή τους από το ευρύ πεδίο της Δημιουργικής Γραφής, μπορούν να χρησιμοποιούνται και από μη ασθενείς – αυτό το είδος εξάσκησης ονομάζουμε συνήθως Δημιουργική Γραφή για Προσωπική Ανάπτυξη (ΔΓΠΑ). Η τεχνική διαφορά ανάμεσα στην ΘΓ και την ΔΓΠΑ είναι τα άτομα που απαρτίζουν τις ομάδες, όπου στην περίπτωση της ΘΓ ακολουθούν ή έχουν ακολουθήσει ή σκοπεύουν να ακολουθήσουν κάποια μέθοδο θεραπείας [ψυχοθεραπείας ή θεραπείας για κάποια ασθένεια]. Κατά το μεγαλύτερο μέρος τους οι μέθοδοι και οι διαδικασίες που εφαρμόζονται και στις δύο περιπτώσεις είναι ίδιες.

Η μεθοδολογία της δημιουργικής θεραπευτικής γραφής κινητοποιεί ένα υψηλό δυναμικό αυτοσυνειδησίας και δίνει ερεθίσματα για περισυλλογή. Στην πράξη πρόκειται για μια σειρά από τεχνικές όπου η μεταφορά αποτελεί το κύριο όχημα για

την έκφραση ασύνειδων εσωτερικών εικόνων ή ιχνών ξεχασμένου ή απωθημένου υλικού, μερικές φορές ακόμα και από την προγλωσσική μας ηλικία.

Χαρακτηριστικό γνώρισμα της ΘΓ και της ΔΓΠΑ είναι ότι το κείμενο που γράφουμε απευθύνεται στον εαυτό μας και όχι σε τρίτους (εκτός και αν εμείς το επιδιώξουμε) και συνεπώς απελευθερώνει τη φωνή που συνήθως παρεμποδίζεται ή αλλοιώνεται από το (συνειδητό ή ασυνείδητο) φόβο της διαπροσωπικής επαφής. Η εξάσκηση στη ΘΓ και στην ΔΓΠΑ πραγματοποιείται σε καθοδηγούμενα εργαστήρια γραφής και έχουν ως στόχο να «δημιουργήσουν» υλικό που θα ικανοποιεί και θα κινητοποιεί τον άνθρωπο που γράφει. Είναι μια ιδιωτική επικοινωνία με τον εαυτό που δεν απαιτεί ιδιαίτερες δεξιότητες ούτε ειδικές γνώσεις (Bolton, 1999, Bolton 2013).

Με την ΔΓΠΑ και την ΘΓ

- εκφράζουμε και εξερευνούμε τις σκέψεις μας
- ανακτούμε «χαμένες» μνήμες – θετικές και αρνητικές
- εκφράζουμε αυτό που πιστεύουμε, που πραγματικά νομίζουμε, που γνωρίζουμε και που βιώνουμε
- πειραματιζόμαστε με την πορεία των συλλογισμών και των σκέψεών μας
- τηρούμε ένα «μητρώο βιωμάτων»
- μαθαίνουμε να προσεγγίζουμε το ίδιο θέμα από άλλες οπτικές
- αναπτύσσουμε κριτική συνείδηση των πραγμάτων και των καταστάσεων
- μαθαίνουμε να αμφισβητούμε παγιωμένες αντιλήψεις και πεποιθήσεις
- επικοινωνούμε με «κρυμμένες» πτυχές του εαυτού μας
- αυξάνουμε την εμπιστοσύνη στον εαυτό μας

- αφήνουμε ίχνη, τα οποία μπορούμε να ακολουθήσουμε κάποια άλλη στιγμή στην πορεία μας – μοναχική αλλά και μοναδική – προς την κατεύθυνση της προσωπικής μας ανάπτυξης.
- δημιουργούμε υλικό για περαιτέρω επεξεργασία
- οργανώνουμε και πλαισιώνουμε τις σκέψεις μας
- αποσαφηνίζουν σύνθετες έννοιες
- μαθαίνουμε να γράφουμε χωρίς «αυτό-λογοκρισία» (χωρίς το φόβο ή την αμηχανία που καμιά φορά δημιουργεί η διαπροσωπική επαφή τόσο στην «συζήτηση με τον εαυτό μας» όσο και στις ψυχοθεραπείες)
- «εσωτερικεύουμε» αυτό που εκφράζουμε, δεδομένου ότι ένα κείμενο πάνω στο χαρτί μας προσφέρει όσο χρόνο θέλουμε για να το επεξεργαστούμε

Οι τεχνικές

Η αυτοματική γραφή

Πρόκειται για την λεγόμενη και γραφή ελεύθερων συνειρμών, ή ελεύθερη γραφή¹, την οποία χρησιμοποιούν επαγγελματίες και μη συγγραφείς για την παραγωγή πρωτότυπου κειμένου. Εν περιλήψει, στην γραφή ελεύθερων συνειρμών γράφουμε συνεχώς για μια ορισμένη χρονική περίοδο χωρίς να δίνουμε καμία σημασία στη γραμματική ή στη σύνταξη ή στη συνοχή των όσων γράφουμε. Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να μην δίνουμε σημασία ούτε καν στο περιεχόμενο του γραπτού μας [εξ ου και γραφή ελεύθερων συνειρμών], δηλαδή, παράγουμε υλικό το οποίο είναι ακατέργαστο, και συχνότατα μπορεί να περιλαμβάνει «λάθη» (ορθογραφικά, συντακτικά, γραμματικά, νοηματικά, περιεχομένου, δομής, κτλ). Αυτό το είδος

¹ Συχνά χρησιμοποιείται και ο όρος **αυτόματη γραφή** που όμως αναφέρεται συνήθως στη διαδικασία παραγωγής έγγραφου υλικού το οποίο υποτίθεται ότι δεν προέρχεται από τις συνειδητές σκέψεις του συντάκτη του. Είτε βρίσκεται σε εκστατική κατάσταση είτε όχι, ο συντάκτης υποτίθεται πως δεν γνωρίζει εκ των προτέρων τι πρόκειται να γράψει. Η αυτόματη γραφή έχει συνδεθεί με την **κρυπτομνησία**, όπως ονομάζεται το φαινόμενο όπου ο νους παράγει πληροφορίες τις οποίες θεωρεί νέες, αλλά όμως φαίνεται ότι τις έχει ανασύρει από ξεχασμένες μνήμες.

γραφής χρησιμοποιούν συχνά και οι επαγγελματίες συγγραφείς για να συγκεντρώσουν τις πρώτες τους σκέψεις σχετικά με ένα θέμα και να παραγάγουν πρωτογενές υλικό, το οποίο στη συνέχεια θα επεξεργαστούν για να δώσουν το τελικό τους κείμενο.

Εκτός από την ελεύθερη αυτή γραφή, άλλες τεχνικές της ΔΓΠΑ παράγουν πιο δομημένα κείμενα ή κείμενα ειδικού είδους ή κατηγορίας. Παραδείγματα:

Επιστολή: στα κείμενα που γράφουμε απευθυνόμαστε σε ένα συγκεκριμένο πρόσωπο, κατά προτίμηση υπαρκτό, εν ζωή ή όχι, και εστιάζουμε κυρίως στα συναισθήματά μας, τα οποία συχνά δεν μπορούμε ή δεν θέλουμε να εκφράσουμε σε αυτό. Γράφοντας τα αισθήματα αποφορτίζονται και αποκτούν μια πρώτη ερμηνεία. (Σε κάποιες περιπτώσεις μπορούμε να δώσουμε το κείμενό μας στο συγκεκριμένο άτομο, συνήθως όμως αρκεί το να γράψουμε και να το διαβάσουμε εμείς αργότερα, ή απλώς και μόνο να το συντάξουμε.)

Ποίηση: γράφουμε με ρυθμό, σε στίχους, μικρές φράσεις ή λέξεις σε κάθε γραμμή, με ρίμα ή όχι, ώστε το τελικό μας προϊόν να έχει τη μορφή ποιήματος. Δεν μας ενδιαφέρει η λογοτεχνική ποιότητα του αποτελέσματος, αλλά κυρίως το ότι με την ποίηση οι έννοιες εκφράζονται «μουσικά», συνοπτικά και καίρια.

Ερωτήσεις: γράφουμε ερωτήσεις, όποιες γεννιούνται στο μυαλό μας, είτε για ένα συγκεκριμένο θέμα είτε όχι. Αν μπορούμε, απαντάμε, διαφορετικά, απλώς εκφράζουμε με σαφήνεια το ερώτημα, ώστε να κινητοποιήσουμε την ανάδυση των απαντήσεων κάποια στιγμή στο μέλλον.

Αυτοβιογραφική γραφή ή «αφηγήσεις ζωής»: γράφουμε αποσπάσματα από τη ζωή μας, για παράδειγμα, βιώματα, γεγονότα, συναισθήματα από μια συγκεκριμένη μικρή ή μεγάλη χρονική περίοδο.

Ημερολόγιο: εξασκούμαστε να γράφουμε κάθε μέρα, όχι μόνο «ξερά» τα γεγονότα αλλά και τις σκέψεις και τα συναισθήματα που αυτά μας προκαλούν

Αφήγηση ιστορίας ή σκηνής: ακόμα και αν αφηγηθούμε μια πολύ οικεία μας ιστορία, συχνά θα εκπλαγούμε ξαναδιαβάζοντας αυτό που νομίζουμε πως τόσο καλά ξέρουμε!

Αφήγηση σε πρώτο και σε τρίτο πρόσωπο: Στις αφηγήσεις μας εναλλάσσουμε το πρώτο με το τρίτο πρόσωπο για να εξασκηθούμε στην απόσταση ανάμεσα στον ήρωα και στο συγγραφέα της ιστορίας.

Διάλογοι (ανάμεσα σε υπαρκτά ή φανταστικά άτομα): Μπορούμε να «ξαναπαίξουμε» μια συνομιλία ανάμεσα σε δύο άτομα ή να την αλλάξουμε όπως θέλουμε ή όπως θα θέλαμε να είχε πραγματοποιηθεί ή να πειραματιστούμε με καταστάσεις που ανακύπτουν σε διαπροσωπικές σχέσεις.

Οπτικοποιημένα κείμενα: πειραματιζόμαστε με τη δομή των εννοιών του κειμένου μας και ανακαλύπτουμε νέους τρόπους να ξαναοργανώσουμε όσα ήδη ξέρουμε.

Η θεωρία

Στην ΘΓ και στην ΔΓΠΑ η γραφή είναι διαδικασία και προϊόν ταυτοχρόνως. Ως διαδικασία η γραφή λειτουργεί ως «αφηγηματικός τρόπος γνώσης» όπως ορίζει ο ψυχολόγος Jerome Bruner, ο οποίος μιλά για «δύο τρόπους σκέψης» ('two modes of thinking') υποστηρίζοντας ότι ο ανθρώπινος νους έχει δύο εντελώς διαφορετικούς τρόπους να γνωρίζει την πραγματικότητα: αυτόν που αποκαλεί παραδειγματικό (paradigmatic) δηλαδή τον ταξινομικό, 'επαγωγικό' (inductive) ή 'παραγωγικό' (deductive), και δεύτερο τον αφηγηματικό (narrative), που είναι διάφορος του πρώτου σε μορφή, πρόθεση και λειτουργία – και οι δυο τρόποι, ενώ μπορούν να συνυπάρξουν, δεν μπορούν να υποκαταστήσουν ο ένας τον άλλον (Bruner, 1987).

Ο Bruner (1991) ορίζει τον αφηγηματικό τρόπο σκέψης (narrative of thinking) ως το είδος της σκέψης που προσδίδει οργάνωση στις εμπειρίες μας, δηλαδή στα γεγονότα και στη σχέση μας με αυτά, και νόημα στην κοινωνική πραγματικότητα αφηγηματοποιώντας την ανθρώπινη δράση, ενώ ήδη ο Fischer (1987) είχε προτείνει ότι η «αφηγηματοποίηση» ('narrativization') αποτελεί φυσική ανάγκη του ανθρώπου που συμβάλλει στην ταξινόμηση των εμπειριών και στη μετάβαση από την ατομική στην κοινή εμπειρία. Έτσι, η αφήγηση γίνεται βασικός τρόπος οργάνωσης, ένα όργανο οικοδόμησης, της υποκειμενικής μας πραγματικότητας, της κατανόησης του εαυτού μας, της προσωπικής μας ταυτότητας, και του κοινωνικού κόσμου που μας περιβάλλει.

Επιπροσθέτως, ο Bruner (1991) μιλά για την «αφηγηματική κατασκευή της πραγματικότητας»: ο νους κτίζει την αίσθηση πραγματικότητάς του μέσω της μεσολάβησης «πολιτιστικών προϊόντων», όπως η γλώσσα και άλλα συμβολικά συστήματα – κατ' αυτήν την έννοια, ένα αφήγημα είναι το ίδιο ένα «πολιτιστικό προϊόν».

Ο γλωσσικός σχετικισμός

Εξάλλου, ο Slobin (1987) χαρακτηρίζει ως "thinking for speaking" την γνωσιακή διαδικασία όπου τα δεδομένα της αντίληψης και άλλα είδη προ-γλωσσικής γνώσης μεταφράζονται σε γλωσσικούς όρους με σκοπό την επικοινωνία και τη μεταβίβασή τους σε άλλους και θεωρεί ότι αυτά τα είδη γνωστικών διεργασιών είναι στη ρίζα του γλωσσικού συσχετισμού. Με απλά λόγια, ο τρόπος με τον οποίο εκφραζόμαστε με τη γλώσσα (με προφορικό ή γραπτό τρόπο) «συμ-προσδιορίζει» την ίδια αυτή την ανθρώπινη εμπειρία που αποτυπώνουμε με τη γλώσσα μας.

Σύγχρονοι ερευνητές (πχ Lera Boroditsky, John A. Lucy, Stephen C. Levinson κ.α.) αντί να πάρουν απόλυτη θέση στο φάσμα γλώσσας-σκέψης, ως προς το ποια επηρεάζει και διαμορφώνει την άλλη, εξετάζουν την αλληλεπίδραση ανάμεσα στη σκέψη, τη γνώση, τη γλώσσα και την κουλτούρα, αντλώντας υλικό και από τις νευροεπιστήμες και τα ευρήματά τους όσον αφορά τη λειτουργία του ανθρώπινου εγκεφάλου.

Μια διαφορετική οπτική υιοθετεί ο Stephen Levinson (1996) και άλλοι σύγχρονοι γνωσιοεπιστήμονες που συσχετίζουν τη γλώσσα με την αντίληψη και τις κατηγορίες της, τη συμπεριφορά και το πλαίσιο στο οποίο οι άνθρωποι κινούνται και ζουν, εστιάζοντας κυρίως στην γλωσσική αναπαράσταση του χώρου για να υποστηρίξουν μια διαφορετική πτυχή του γλωσσικού σχετικισμού. Και σε αυτή την άποψη, το βίωμα της πραγματικότητας αλληλεπιδρά, κατά τη στιγμή της διαμόρφωσής του, με την γλωσσική του αναπαράσταση.

Όλες αυτές οι παραπάνω θέσεις επιχειρούν να δώσουν απαντήσεις στο ερώτημα πώς η αφήγηση λειτουργεί αποκαλυπτικά για το άτομο που γράφει, στο πλαίσιο της ΘΓ και της ΔΓΠΑ. Είναι πολύ ενδιαφέρον το ότι πάντα και όλοι οι συμμετέχοντες στα εργαστήρια ανακαλύπτουν στα κείμενά τους κάτι που «δεν το είχαν ξανασκεφτεί» ή ακόμα και «δεν το ήξεραν», σύμφωνα με δικές τους δηλώσεις, κάτι που δείχνει ότι η γνώση τους αυτή *δημιουργείται* (με έναν συγκεκριμένο τρόπο), *σχηματοποιείται, οργανώνεται και εκφράζεται ακριβώς επειδή και ενόσω εξασκούνται στις συγκεκριμένες τεχνικές γραφής.*

Η άποψη ότι η γλώσσα επηρεάζει, σε μικρό ή μεγάλο βαθμό, τη γλώσσα έχει οδηγήσει στη διατύπωση πολλών θεωριών που επιχειρούν να εκμεταλλευτούν αυτή την εξάρτηση με σκοπό να μεγιστοποιήσουμε τις ανθρώπινες γνωσιακές δεξιότητες, όπως είναι για παράδειγμα ο Νευρογλωσσικός Προγραμματισμός (neurolinguistic programming) που εφαρμόζεται σήμερα και ως θεραπευτική (γνωσιακή) τεχνική,

σύμφωνα με τον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να εκμεταλλευτούν την συνείδηση που έχουν της γλώσσας τους και της χρήσης της για να επηρεάσουν γνωσιακά μοτίβα, πεποιθήσεις ή και συμπεριφορές.

Επιπλέον, οι θεωρίες του γλωσσικού σχετικισμού έχουν ενδιαφέρον για την ΘΓ και την ΔΓΠΑ γιατί τονίζουν την προσωπική διάσταση της γλώσσας, με άλλα λόγια, το πώς η γλωσσική έκφραση του κάθε ατόμου συνιστά χαρακτηριστικό της προσωπικότητάς του και αντανακλά, αλληλεπιδρά με και συνδιαμορφώνει τις αντιλήψεις, τις πεποιθήσεις αλλά και το επίπεδο αυτο-συνειδησίας.

Μεταγνώση

Ένας άλλος κρίσιμος παράγοντας στην «αποκάλυψη» των γνώσεων που έχουμε κατά την εξάσκησή μας στην ΘΓ ή την ΔΓΠΑ είναι η μεταγνώση και, κατ επέκταση, η μεταμνήμη.

Ορίζουμε τη μεταγνώση ως «γνώση της γνώσης» ή «επίγνωση της γνώσης» ("cognition about cognition", "knowing about knowing"), που περιλαμβάνει, για παράδειγμα, το πώς ξέρουμε πότε και πώς να χρησιμοποιήσουμε συγκεκριμένες στρατηγικές όταν μαθαίνουμε ή όταν λύνουμε προβλήματα. Η μεταγνώση εξετάζεται σε δύο βασικές συνιστώσες: τη γνώση για τη γνώση (knowledge about cognition), και την οργάνωση της γνώσης με βάση κάποιους κανόνες (regulation of cognition).

Η μεταμνήμη ορίζεται ως γνώση περί της μνήμης και των μνημονικών στρατηγικών και συνιστά ιδιαίτερα σημαντική μορφή μεταγνώσης. Ορισμένοι εξελικτικοί ψυχολόγοι υποθέτουν ότι η μεταγνώση έχει χρησιμοποιηθεί και ως εργαλείο επιβίωσης ενώ ήδη η ενασχόληση των φιλοσόφων με τη μεταγνώση τοποθετείται στο Περί Ψυχής και στα Μικρά Φυσικά του Αριστοτέλη.

Στρατηγικές μεταγνώσης

Η μεταγνώση βοηθά τους ανθρώπους να εκτελέσουν πιο αποτελεσματικά διάφορες γνωσιακές διεργασίες ή να χειριστούν πιο αποτελεσματικά τους διάφορους τύπους γνώσης: δηλωτική (declarative), διαδικαστική (procedural) και περιστασιακή (conditional).

Οι στρατηγικές της μεταγνώσης στοχεύουν, σε γενικές γραμμές, στην αυτορρύθμιση, τον προγραμματισμό, τον έλεγχο, την παρακολούθηση, την επιλογή, την αναθεώρηση και την αξιολόγηση της μάθησης. Η μεταγνώση είναι «εντοπισμένη» ('situated') με την έννοια ότι εξαρτάται από το πόσο το άτομο που μαθαίνει είναι εξοικειωμένο με το συγκεκριμένο έργο που καλείται να εκτελέσει, τα κίνητρα, τα συναισθήματά του, κτλ. Τα άτομα θα πρέπει να ελέγχουν τις σκέψεις τους σχετικά με τη στρατηγική που εφαρμόζουν και να τις προσαρμόζουν καταλλήλως με βάση την κατάσταση στην οποία ασκείται η συγκεκριμένη στρατηγική. Κατ' αυτόν τον τρόπο συνιστά μια «στοχαστική πρακτική» ('reflective practice') δηλαδή, «ικανότητα του ατόμου να στοχάζεται πάνω στην δράση του έτσι ώστε να εμπλακεί σε μια αέναη διαδικασία διαρκούς μάθησης», σύμφωνα με τον Schon, ιδίως στον τομέα της εκπαίδευσης και των υπηρεσιών υγείας. Εξάλλου, ήδη ο Flavell (1979) είχε υποστηρίξει ότι η μεταγνώση του ανθρώπου που μαθαίνει ορίζεται και διερευνάται εξετάζοντας την προσωπική του γνώση, καθώς και τη γνώση του περί συγκεκριμένων έργων και στρατηγικών.

Οι στρατηγικές που συνήθως ακολουθούνται περιλαμβάνουν τις ερωτήσεις που εμείς οι ίδιοι θέτουμε προς τον εαυτό μας (για παράδειγμα, «τι ξέρω ήδη γι αυτό

το θέμα?») τις τεχνικές επίλυσης προβλημάτων («πώς έχω λύσει τέτοια προβλήματα στο παρελθόν?»), η φωναχτή σκέψη ενώ εκτελούμε μια εργασία ή ακόμα και η οπτικοποίηση (visualization) εννοιών, όπως η αποτύπωσή τους σε γραφικές αναπαραστάσεις (δηλαδή, εννοιολογικούς χάρτες, διαγράμματα ροής, σημασιολογικά δίκτυα, κτλ). Έχει υποστηριχτεί από ερευνητές στο χώρο της εκπαίδευσης ότι τις μεταγνωσιακές δεξιότητες τις βοηθά ή ίδια η πράξη της γραφής (Carr, 2002). Άλλες στρατηγικές είναι η γλωσσική λεξική ανάλυση, οι τεχνικές ενεργητικής ανάγνωσης, οι τεχνικές ενεργητικής ακοής, η οργάνωση καθώς και η ανάπτυξη μνημονικών βοηθημάτων.

Η λεγόμενη «Μεταστρατηγική Γνώση» (meta-strategic knowledge) που επίσης εφαρμόζεται στην ΘΓ και στην ΔΓΠΑ αφορά τη γενική γνώση του ατόμου για τις στρατηγικές συλλογισμού υψηλής τάξης (Bloom, 1994) – με άλλα λόγια, τη γνώση για τις γνωσιακές δεξιότητες που εφαρμόζονται και ελέγχονται από το άτομο μέσω των συγκεκριμένων στρατηγικών. Συνήθως συνίσταται σε γενικεύσεις και εξαγωγές κανόνων μέσω τεχνικών συλλογιστικής ή κατονομασίας. Σημαντικό εδώ είναι η «συνειδητή» επίγνωση του ατόμου ότι εκτελεί συλλογισμούς υψηλής τάξης που διευρύνει τη γενική ικανότητα αυτοσυνειδησίας.

Η συλλογιστική υψηλής τάξης βασίζεται στις μαθησιακές ταξονομίες όπως η ταξονομία του Bloom. Η ιδέα είναι ότι ορισμένες διεργασίες μάθησης απαιτούν περισσότερη «ισχύ επεξεργασίας» και «πόρους» από τον εγκέφαλο. Για παράδειγμα στην ταξονομία του Bloom η ανάλυση, η αξιολόγηση και η σύνθεση (δημιουργία νέας γνώσης) θεωρούνται υψηλότερης τάξης από τη μνήμη, την κατανόηση και την εφαρμογή. Διαφορετικής τάξης διεργασίες απαιτούν και διαφορετικό είδος μάθησης και οδηγούν και σε διαφορετικό είδος γνώσης. Η κριτική σκέψη και η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων είναι δεξιότητες που είναι απαραίτητες για τις υψηλής τάξης γνωσιακές διεργασίες. Αυτές οι διεργασίες ενεργοποιούνται και αναπτύσσονται κατά

την εξάσκηση στη θεραπευτική γραφή ή στη δημιουργική γραφή για προσωπική ανάπτυξη.

Μια ακόμα έννοια που είναι απαραίτητη για να προσεγγίσουμε τον τρόπο με τον οποίον «λειτουργεί» η ΘΓ και η ΔΓΠΑ είναι η Θεωρία του Νου, δηλαδή, το να έχει το άτομο την ικανότητα να σχηματίζει σύνολα πεποιθήσεων, να μπορεί να κατανοήσει τον «κόσμο του νοητού» του ίδιου του εαυτού του, αφενός, και να αντιλαμβάνεται τις αντίστοιχες δεξιότητες των άλλων, αφετέρου (Karmiloff Smith, 1996). Η Θεωρία του Νου σχετίζεται με τις πεποιθήσεις, αληθείς ή ψευδείς (τις οποίες επεξεργαζόμαστε εκτενώς στην ΘΓ, μαθαίνοντας μεταξύ άλλων και ότι μια πεποίθηση, την οποία εμείς «πιστεύουμε» ως «αληθή», δεν είναι παρά μία από τις πάμπολλες πιθανές πεποιθήσεις των ανθρώπων, και μπορεί να είναι και ακόμα ψευδής), με την σχέση εμφάνισης – πραγματικότητας (δηλαδή, του πώς κάποιο αντικείμενο της συνείδησης μπορεί να έχει διαφορετική εμφάνιση απ' αυτό που είναι στην πραγματικότητα), με την οπτική γωνία προσέγγισης της «πραγματικότητας» (κάτι που διερευνάται με μεγάλη συνήθως επιτυχία με τις ασκήσεις αφήγησης σε πρώτο και σε τρίτο πρόσωπο), καθώς και με την ενδοσκόπηση (δηλαδή την συνειδητοποίηση, την συνείδηση και την κατανόηση των ίδιων μας των σκέψεων).

Συγκεκριμένα όσον αφορά την ΘΓ και την εφαρμογή της στον τομέα της ψυχικής υγείας, η μεταγνώση μπορεί να ενισχύσει την υποκειμενική αίσθηση του εαυτού και την συνειδητοποίηση του ότι κάποιες σκέψεις και αισθήματα του ατόμου ίσως να είναι συμπτώματα μιας ασθένειας ή της διαδικασίας ίασής της. Η γνώση αυτή μπορεί να επηρεάσει την ίδια την διαδικασία αποκατάστασης. Επιπλέον, η ΘΓ μπορεί να βοηθήσει με πρακτικό τρόπο σε πολύ συγκεκριμένα ζητήματα της καθημερινής ζωής του πάσχοντα, από την ικανότητα έκφρασης της κατάστασής του προς τους φροντιστές του, μέχρι την οργάνωση της καθημερινότητας, για παράδειγμα με την εποπτευόμενη τήρηση ημερολογίου.

Εξάλλου, σε ένα ευρύτερο πλαίσιο, τα ίδια τα έργα τέχνης, μεταξύ άλλων και τα λογοτεχνικά έργα, μπορούν επίσης να χαρακτηριστούν ως μεταγνωσιακά τεχνήματα (metacognitive artifacts), τα οποία σχεδιάζονται από τον καλλιτέχνη ώστε να αλληλεπιδρούν με τις πεποιθήσεις και τις γνωσιακές διεργασίες του αναγνώστη, του θεατή ή του ακροατή του έργου. Για παράδειγμα, η οργάνωση της σειράς των τμημάτων μιας αφήγησης ή η αποκάλυψη των αιτιακών σχέσεων των επεισοδίων της είναι πολύ σημαντική τόσο για την αισθητική όσο και για την γνωσιακή σημασία του έργου, αλλά και της διεργασίας λήψης του από τον αναγνώστη / θεατή / ακροατή.

Ο David Herman (2004, 2007) διερευνά τους τρόπους με τους οποίους η αφήγηση λειτουργεί ως «γνωσιακό τεχνήμα» ("cognitive artifact"), που είναι κάτι που χρησιμοποιείται από τους ανθρώπους με σκοπό την υποβοήθηση ή υποστήριξη της γνώσης, αντλώντας από την αφηγηματολογία, την ανάλυση λόγου (discourse analysis), τη γνωσιοεπιστήμη (cognitive science), την ανθρωπολογία και τις γλωσσικές σπουδές. Η συγκεκριμένη προσέγγιση υποστηρίζει ότι οι ιστορίες συνιστούν κρίσιμης σημασίας αναπαραστατικά εργαλεία τα οποία βοηθούν τους ανθρώπους στην προσπάθειά τους να οργανώσουν διάφορους τομείς γνώσης, ο καθένας από τους οποίους περιλαμβάνει και αρθρώνεται γύρω από διαφορετικά σύνολα πεποιθήσεων και διαδικασιών. Η γνώση αυτή δεν είναι μόνον η κοινωνική, δηλαδή, ο τρόπος σκέψης που οδηγεί προς αλλά και διαμορφώνει την κοινωνική εμπειρία, αλλά και με ποικίλες ενέργειες επίλυσης προβλημάτων εντός και εκτός κοινωνικής ζωής.

Η θέση των συγγραφέων είναι ότι η αφήγηση, πριν ακόμα την εμφάνιση του εγγράμματος (γραπτού) πολιτισμού, λειτουργεί ως όχημα για την τυποποίηση, συστηματοποίηση και μετάδοση κοινοτικών αλλά και προσωπικών εμπειριών αλλά και αξιών, δηλαδή, με άλλα λόγια, ως ένα εργαλείο σκέψης. Γενικώς, θεωρούν ότι εκτός από το ότι πάντα οι ιστορίες έκαναν τον κόσμο «πιο εύκολο» στη διαχείριση και στην κατανόησή του, είναι επίσης και μια παγκόσμια σταθερά επικοινωνίας. Καθώς

θέτουν τις γενικές και βασικές αρχές που διέπουν τον τρόπο με τον οποίο η αφήγηση οργανώνει την ανθρώπινη κατανόηση, υποστηρίζουν και ότι αυτές οι γενικές αρχές εφαρμόζονται και υλοποιούνται με διαφορετικό τρόπο σε διαφορετικά είδη αφηγηματικών κειμένων. Εξάλλου, σύμφωνα με τον Talmy (1983) η αφήγηση μπορεί να κατασκευαστεί ως ένα σύστημα που δομεί οποιαδήποτε μοτίβα που εξαρτώνται από τον χρόνο (διατάσσονται σε χρονική αλληλουχία) έτσι ώστε να λειτουργήσει ως «πόρος» (resource) για την συνείδηση και ώστε να δώσει τη δυνατότητα τόσο σε πολιτιστικά όσο και σε φυσικά αντικείμενα να λειτουργήσουν ως γνωσιακά τεχνήματα.

Οι αφηγήσεις λοιπόν, ως αναπαραστασιακές διαδικασίες αλλά ταυτοχρόνως και ως το προϊόν αυτών των διαδικασιών, μπορούν να λειτουργήσουν ως εργαλεία σκέψης και ως τρόποι δημιουργίας των πόρων, δηλαδή του υλικού, με το οποίο σε μεταγενέστερο στάδιο μπορούμε να κατασκευάσουμε, να κατανοήσουμε, να αναγνωρίσουμε και να χρησιμοποιήσουμε γνωσιακά τεχνήματα (cognitive artifacts, δηλαδή «αντικείμενα» που εμπλουτίζουν την ανθρώπινη γνώση) στις διάφορες συνθήκες της ζωής μας. Με τον ίδιο τρόπο που οι γλωσσολόγοι μπορούν να εξάγουν συμπεράσματα για την λειτουργία της γλώσσας μελετώντας την γλωσσική συμπεριφορά, έτσι και εμείς μπορούμε να αντιληφθούμε αφενός την διαδικασία της αφηγηματικής σκέψης, μελετώντας ολοκληρωμένα αφηγήματα, και αφετέρου να «ελέγξουμε» τον τρόπο παραγωγής της: να υποστηρίξουμε τα επιχειρήματά μας, να αντιπαραβάλουμε και να συγκρίνουμε γνωρίσματα παρόντων ή παρελθόντων καταστάσεων, να επεξεργαστούμε μορφές επικοινωνίας με τους άλλους ανθρώπους (πχ διαφωνίες) ή συναισθήματα που δημιουργούνται κατά την αλληλεπίδρασή μας με αυτούς, να στοχαστούμε τα πιθανά «αντιπαραδείγματα» (“counterfactuals”) μιας συγκεκριμένης κατάστασης (δηλαδή τα εναλλακτικά σενάρια του τύπου «τι θα γινόταν αν?») ή να προσδιορίσουμε τις προσωπικές μας γνωσιακές, συναισθηματικές και εν γένει νοητικές διεργασίες διαβάζοντας τα κείμενα που παράγουμε εξασκούμενοι στην ΘΓ και στην ΔΓΠΑ.

Ως εργαλείο, το αφήγημα προϋποθέτει μιαν οργανωμένη δραστηριότητα που οργανώνεται στη βάση κάποιας (χρονικής ή αιτιακής ή άλλης) αλληλουχίας όπου τα «πράγματα» υπόκεινται σε συγκεκριμένους περιορισμούς (constraints) όσον αφορά τη σειρά τους, τη μορφή τους ή την πρακτική τους έκφραση. Το αφήγημα, υπό αυτή την έννοια, είναι ένα πρωταρχικό μέσο αποτύπωσης και απεικόνισης διεργασιών στη σειρά του χρόνου και, άρα, οι ιστορίες οι ίδιες είναι συστήματα σχηματισμού μοτίβων (pattern forming). Γι' αυτόν τον λόγο κάποιοι ερευνητές θεωρούν τον αφηγηματικό τύπο κειμένων (narrative) πιο «βασικό» από τους λοιπούς, δηλαδή, από τα περιγραφικά (descriptive), τα πληροφοριακά (expository), τα καθοδηγητικά (instructive) ή τα κείμενα επιχειρημάτων (argumentative).

Στην διαδικασία κατασκευής των αφηγημάτων το άτομο εφαρμόζει στρατηγικές δημιουργικότητας, και μάλιστα του τύπου “p” (“P-creativity”) κατά Boden (1994), που δηλαδή αφορούν τον ίδιο το νου του ατόμου «που είχε την ιδέα», και προβαίνει σε δράσεις αναπαραστασιακής αναπεριγραφής (representational redescription) κατά την Karmiloff-Smith (1993) της «άδηλης γνώσης» (implicit knowledge) σε όλο και πιο υψηλής τάξης (και σε όλο και πιο αφηρημένου επιπέδου) γνώσεις. Έτσι, η ίδια η απόκτηση αυτού του πλαισίου γνώσης επιτρέπει την ικανότητα ανασχηματισμού που προϋποθέτει η δημιουργικότητα.

Ο Μίμης Σουλιώτης έλεγε ότι κάθε γραφή είναι δημιουργική – η δική μου εμπειρία μου δείχνει ότι κάθε (δημιουργική) γραφή μπορεί να είναι και θεραπευτική!

Περίληψη

Η Θεραπευτική γραφή έχει αναπτυχθεί ως δημιουργικό εργαλείο έκφρασης για ανθρώπους με ασθένειες χρόνιες ή σε τελικό στάδιο, με πένθος ή σε πλαίσιο ψυχικής ή σωματικής θεραπείας. Εκτός θεραπευτικού πλαισίου, προσεγγίζει την διαδικασία της «αποκάλυψης της γνώσης του εαυτού». Οι τεχνικές της θεραπευτικής γραφής κινητοποιούν ένα υψηλό δυναμικό αυτοσυνειδησίας και δίνουν ερεθίσματα για περισυλλογή, όπου η μεταφορά αποτελεί κύριο όχημα για την έκφραση ασύνειδων εσωτερικών «εικόνων» ή καταστάσεων. Η εξάσκηση σε τέτοιες τεχνικές σε μη θεραπευτικές ομάδες έχει σκοπό την αφύπνιση της προσωπικής δημιουργικότητας την άρση εσωτερικών αποκλεισμών και τη δημιουργία εσωτερικής σαφήνειας. Το καθοδηγούμενο γράψιμο και η συντονισμένη επεξεργασία του γραπτού κειμένου αποτελεί ένα μέσο αυτοδιαχείρισης και αυτοβοήθειας.

Στην εργασία μου, με παρατήρηση και ποιοτική αξιολόγηση υλικού από εργαστήρια γραφής ενηλίκων, εξετάζω την εξάσκηση σε τεχνικές της θεραπευτικής γραφής ως «αφηγηματικό τρόπο γνώσης» και ως μεταγνωσιακή εμπειρία, δηλαδή, ως μέσο επεξεργασίας της αναδυόμενης σκέψης. Στο πλαίσιο αυτό μελετώ την αφήγηση ως ισχυρό εργαλείο συλλογιστικής, ως ένα γνωσιακό τέχνημα (cognitive artifact), που μπορεί να κατασκευαστεί ως ένα «σύστημα» που αφ' ενός «πλαισιώνει» μια αλληλουχία καταστάσεων και αφ' ετέρου δίνει τέτοια δομή ώστε να οργανώνει και μορφοποιεί τον χαοτικό κόσμο της σκέψης «εν τω γίνεσθαι», να είναι αναγνωρίσιμη από τη συνείδηση ως προσωπικός χώρος έκφρασης και να αναπαριστά με κατανοητό τρόπο τις νοητικές διαδικασίες κατασκευής της, παρεμβαίνοντας ερμηνευτικά στην πραγματικότητα του κειμένου. Επίσης προσεγγίζω αυτή την διαδικασία με βάση την υπόθεση «καθοδήγησης» και, εν μέρει, διαμόρφωσης της σκέψης από τη γλώσσα, στον σύγχρονο γλωσσικό σχετικισμό. Στόχοι της μελέτης είναι η αξιολόγηση της

χρήσης της τεχνικών θεραπευτικής γραφής από ανθρώπους που δεν χρησιμοποιούν έντεχνο λόγο, για λόγους θεραπείας ή προσωπικής ανάπτυξης.

Bibliography

- Baikie K. & Wilhelm K. (2005). *Emotional and physical health benefits of expressive writing*. *Advances in Psychiatric Treatment*, Accessed June 12, 2013, <http://apt.rcpsych.org/content/11/5/338.full>
- Bloom, Benjamin S. (1994). *Reflections on the development and use of the taxonomy Anderson, Lorin W. & Lauren A. Sosniak, eds. Bloom's Taxonomy: A Forty-Year Retrospective*. Chicago National Society for the Study of Education
- Boden M. (1981). *Minds And Mechanisms*. Cornell University Press
- Boden M. (1994). *Dimensions of Creativity*. MIT Press
- Boden M. (1977/1987). *Artificial Intelligence And Natural Man*. MIT Press
- Bolton (2011). *Write Yourself: Creative Writing and Personal Development (Writing for Therapy or Personal Development)*, Jessica Kingsley publishers
- Bolton Gillie (1999). *The Therapeutic Potential of Creative Writing: Writing Myself*, Jessica Kingsley Publishers
- Bolton Gillie (2013). *The writer's key: introducing creative solutions for life*, Jessica Kinglsey Publishers
- Bolton, Field, Thompson & Morisson (2006). *Writing Works: A Resource Handbook for Therapeutic Writing Workshops and Activities (Writing for Therapy or Personal Development)*, Jessica Kingsley publishers
- Brown A. L. (1987). *Metacognition, executive control, self-regulation, and other more mysterious mechanisms*. F. E. Weinert & R. H. Kluwe (Eds.), *Metacognition, motivation, and understanding* (65-116). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bruner Jerome (1987). *Actual Minds, Possible Worlds*, Cambridge: Harvard University Press

- Bruner Jerome (1991). *Acts of Meaning, Cambridge*: Harvard University Press
- Bruner Jerome (1991). *The Narrative Construction of Reality*. *Critical Inquiry*, 18:1-21
- Bruner Jerome (1996). *The Culture of Education*, Cambridge: Harvard University Press
- Carr (2002) in Gammil D. (2006). *Learning the Write Way*. *The Reading Teacher* 59 (8): 754
- Dennett, D. (1987). *The Intentional Stance*. Cambridge: MIT Press.
- Desalvo (2000). *Writing as a way of healing: how telling our stories transforms our lives*, Beacon Press
- Elman, Jeffrey (1996). *Rethinking Innateness: A Connectionist Perspective on Development*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Fisher, Walter R. (1987). *Human Communication as Narration: Toward a Philosophy of Reason, Value, and Action*. Columbia: University of South Carolina Press
- Fisher, Walter R. (1995). *Narration, Knowledge, and the Possibility of Wisdom στο Rethinking Knowledge: Reflections Across the Disciplines* (SUNY Series in the Philosophy of the Social Sciences). Fisher & Goodman (editors). New York: State University of New York Press.
- Flavell, J. H. (1976). *Metacognitive aspects of problem solving*. L. B. Resnick (Ed.), *The nature of intelligence* (pp.231-236). Hillsdale, NJ: Erlbaum
- Flavell, J. H. (1979). *Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry*. *American Psychologist*, 34, 906 - 911.
- Flavell, J.H. (1981). *Cognitive monitoring*. In W. P. Dickson (Ed.), *Children's oral communication skills* (pp.35 - 60). New York: Academic Press.
- Flavell, J. H. (1979). *Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive-developmental inquiry*. *American Psychologist*, 34, 906-911.
- Garner, R. (1990). *When children and adults do not use learning strategies: Toward a theory of settings*. *Review of Educational Research*, 60, 517-529.
- Gibbons Nigel (2011). *Research on the therapeutic use of writing*, <http://www.counselling-directory.org.uk/counsellor-articles/research-on-the-therapeutic-use-of-writing>

- Goldman, A. (2006). *Simulating Minds: The Philosophy, Psychology, and the Neuroscience of Mindreading*. New York: Oxford University Press.
- Gumperz & Levinson (1996) *Rethinking linguistic relativity*. Cambridge University Press
- Hartman, H. J. (2001). *Metacognition in Learning and Instruction: Theory, Research and Practice*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers
- Herman D. (2004). *Toward a transmedial narratology: Narrative Across Media*
- Herman D. (2007). *Storytelling and the sciences of mind: Cognitive Narratology, Discursive Psychology and Narratives in Face to Face Interaction*. Narrative Vol 15 No 3 (August 2007)
- Karmiloff-Smith, Annette (1996). *Beyond Modularity: A Developmental Perspective on Cognitive Science*. Cambridge, MA: MIT Press
- Lakoff G (1987). *Women Fire and dangerous things*, University of Chicago Press
- Lucy J. (1992), *Language Diversity and Thought: A Reformulation of the Linguistic Relativity Hypothesis*, Cambridge: Cambridge University Press
- Palmer A. (2002). *The construction of fictional minds*, Narrative, n° 10:28-46.
- Pinker Steven (1994). *The Language Instinct: How the Mind Creates Language*, Perennial
- Premack, D. G.; Woodruff, G. (1978). "Does the chimpanzee have a theory of mind?". Behavioral and Brain Sciences 1 (4): 515–526.
- Sapir E (1921). *Language: An Introduction to the Study of Speech*, Harcourt, Brace
- Schon D. (1983). *The Reflective Practitioner, How Professionals Think in Action*, Basic Books
- Schraw G. (1998). *Promoting general metacognitive awareness*. Instructional Science 26: 113–125.
- Slobin Dan (1987). *Thinking for Speaking*. Proceedings of the Thirteenth Annual Meeting of the Berkeley Linguistics Society (1987), pp. 435-445
- Talmy L. (1985). *Lexicalization patterns: Semantic structure in lexical forms* (Language Typology and Syntactic Description) Cambridge, Cambridge University Press

Thompson, L & Thompson, M. (1998). *Neurofeedback combined with training in metacognitive strategies: Effectiveness in students with ADD. "Applied psychophysiology and biofeedback* 23(4): 243.

Tomasello & Slobin (2005). *Beyond Nature-Nurture: Essays in Honor of Elizabeth Bates*, Lawrence Erlbaum Associates

Tomasello (2001). *The Cultural Origins of Human Cognition*, Harvard University Press

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Whorf Benjamin (1956). στο John B. Carroll (ed.), ed., *Language, Thought, and Reality: Selected Writings of Benjamin Lee Whorf*, MIT Press

Αριστοτέλης, *Μικρά Φυσικά*, Πάπυρος

Αριστοτέλης, *Περί Ψυχής*, Κάκτος