

Η Θεραπευτική δύναμη της αφήγησης

Στέλιος Κρασσανάκης

*Ψυχίατρος, Δραματοθεραπευτής,
Επιστημονικός Υπεύθυνος του
Κέντρου Ψυχοθεραπείας μέσω Δράματος ΑΙΩΝ*



υχνά, όταν κάποιος που με γνωρίζει για πρώτη φορά με ρωτάει για την εργασία μου, αποκρίνομαι ότι ασχολούμαι με τους ανθρώπους και τις ιστορίες τους, θέλοντας να δώσω μια κάποια μυστηριώδη, παιγνιώδη αλλά και κυριολεκτική απάντηση.

Νομίζω ότι ο ψυχοθεραπευτής αυτό ακριβώς κάνει. Ακούει τις προσωπικές ιστορίες, προσπαθεί να τις ακούει όσο το δυνατόν καλύτερα, με στόχο να τις ερμηνεύσει.

Από την άλλη πλευρά ο καλλιτέχνης, ο δημιουργός, προσπαθεί να αφηγηθεί τη δική του ιστορία, ιστορία που αποτελεί και τη δική του ερμηνεία για τον κόσμο.

Ανάμεσα όμως στην αφήγηση και την ερμηνεία της μεσολαβεί το άκουσμά της, η δυνατότητα κάποιου να μεταδώσει και κάποιου να προσλάβει.

Σε μια πρόσφατη γαλλική ταινία με τίτλο *Εξομολογήσεις πολύ προσωπικές*, η ηρωίδα απευθύνει σε κάποιον φοροτεχνικό το ψυχοθεραπευτικό της αίτημα,



*Ο Στέλιος Κρασσανάκης στο ΕΙΕ
(εκδήλωση 30.5.04).*

στην αρχή από λάθος, στη συνέχεια όμως παραμένει, διότι έχει ένα πιο καθαρό άκουσμα, μια μεγαλύτερη επιθυμία να την ακούσει, όπως επισημαίνει ο επαγγελματίας ψυχοθεραπευτής τον οποίον ο φοροτεχνικός με τη σειρά του επισκέπτεται για βοήθεια.

Μπορείτε να φανταστείτε το δίδυμο, κάποιος να αφηγείται και κάποιος να ακούει, καθισμένοι ο ένας δίπλα στον άλλον. Σκεφτείτε πόσες εικόνες-παραστάσεις αναδύονται και καταλαμβάνουν τον χώρο ανάμεσά τους. Ρόλοι, καταστάσεις, χαρακτήρες και σχέσεις εμπλέκονται. Ήρωες τα καταφέρνουν ή δεν τα καταφέρνουν, κάνουν ή όχι επιλογές, επιλογές λυτρωτικές ή καταστροφικές, σε ιστορίες με αρχή, μέση και τέλος.

Και οι δύο άνθρωποι ακούν την ίδια ιστορία όμως την ίδια στιγμή ο καθένας αναδημιουργεί και επικοινωνεί τη δική του ιστορία. Στις ίδιες λέξεις ο καθένας μεταφέρει τις δικές του παραστάσεις, τις δικές του προβολές. Παρακολουθούμε ένα δίδυμο ενεργό, κινητοποιημένο, σε αναμονή. Ανάμεσά τους υπάρχει δυναμική, έμπνευση και δημιουργικότητα. Παρακολουθούμε ένα κύτταρο επικοινωνίας, το μικρότερο σύστημα σχέσης.

Παρακολουθούμε ένα μίγρσμα συναισθημάτων, ιδεών, εμπειριών, πράξεων από τον αφηγητή σε εκείνον που ακούει με στόχο την απόλαυση, τη γνώση, την ανταπόκριση, την αντανάκλαση. Και οι δύο απολαμβάνουν, αλληλοκαθρεπίζονται, αναγνωρίζουν και γνωρίζουν τον εαυτό τους. Υπάρχει αλληλεπίδραση ανάμεσά τους, η αφήγηση πολλαπλασιάζεται, επαναδημιουργείται και αναδύεται μια νέα δυναμική που ξεπερνά τους συμμετέχοντες. Τα όρια ανάμεσα στον αφηγητή και εκείνον που ακούει συγχέονται, το συμβολικό υλικό δίδει τη θέση του στην πραγματικότητα και αντιστρόφως.

Ποιος ομιλεί και ποιος ακούει; Η σιωπή εναλλάσσεται με τον λόγο. Το ταξίδι έχει ξεκινήσει. Για πού; Στη φαντασία; Στο ανοίκειο; Στο ασυνείδητο;

Οδηγός είναι η εμπιστοσύνη και η επιθυμία για γνώση. Ο χώρος ανάμεσα στους συνομιλητές, ο χώρος της συνάντησης γίνεται ένας μεταβατικός χώρος και η εσωτερική εμπειρία γίνεται εξωτερική εμπειρία.

Αυτό αποτελεί τον πυρήνα της κοινωνικοποίησής μας, το πώς δηλαδή η εσωτερική εμπειρία θα εξωτερικευτεί και η εξωτερική θα εσωτερικευθεί.

Τούτη η παλίνδρομη, αμφίδρομη κίνηση, τούτη η διαπίστωση ότι η αφήγηση αποτελεί μια κατ' εξοχήν κοινωνική δραστηριότητα διαπνέεται από την επιθυμία να επικοινωνήσουμε, από την ανάγκη όχι μόνο να δημιουργήσουμε και να βιώσουμε τις ιστορίες, αλλά κυρίως από την ανάγκη να τις αφηγηθούμε, να τις μοιραστούμε. Να έχουμε μάρτυρες για την ύπαρξή μας, επιβεβαίωση για την εσωτερική αρχιτεκτονική της σκέψης μας, για την οργάνωση του ψυχικού μας χώρου.

Η Alida Gersie (1997) υποστηρίζει 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. Μας βοηθάνε να αναπτυχθούμε και να γίνουμε τελικά αυτό που είμαστε, ο εαυτός μας, η προσωπικότητά μας».

Η γενναιόδωρη ικανότητα να αφηγηθούμε και η ζεστή ικανότητα να ακούσουμε δημιουργούν ισορροπία ανάμεσα σε εμάς και τον κόσμο μας, ενώ η ευαίσθητη αυτή ισορροπία εκφράζει επίσης τον βαθμό της υγιούς ή παθολογικής

συμπεριφοράς μας, την ικανότητά μας να επιβιώνουμε, να διαχειριζόμαστε και να αναπλαισιώνουμε τις καθημερινές δυσκολίες. Αρκετοί από τους ανθρώπους που είχαν μια παροδική ή μια πιο μόνιμη εμπειρία ψυχικής ασθένειας, έχουν και την εμπειρία της στέρσης ή της μείωσης της αφηγηματικής τους ικανότητας.

Η εμπειρία μου με ψυχωσικούς αλλά και με άτομα με εθισμό στις εξαρτησιογόνες ουσίες το επιβεβαιώνει. Η εφαρμογή της δραματοθεραπείας σε τέτοιους πληθυσμούς βοηθά και στην αποκατάσταση του αφηγηματικού λόγου, τη σύνδεσή του με τις πράξεις, αλλά και στην εσωτερική οργάνωση, στο μέτρο που είναι εφικτό. Ιδιαίτερα στις εξαρτήσεις, μετά από 16 έτη εφαρμογής μεθόδων δραματοθεραπείας, θεωρώ ότι η δόμηση μιας διαδικασίας έκφρασης αποτελεί και αποκατάσταση της συναισθηματικής αγωγής.

Η διαδικασία της **επανάληψης** που η αφήγηση εμπεριέχει αποτελεί μια διαδικασία δόμησης, οργάνωσης και κυρίως νοηματοδότησης της προσωπικότητάς μας μέσα από τη μνήμη. Εάν αποδεχτούμε την άποψη του Λακάν ότι το υποσυνείδητο είναι δομημένο ως λόγος, τότε η εκφορά του λόγου αποτελεί παράλληλα και ανάδειξη πολύτιμου προσωπικού υλικού. Η τέχνη διευκολύνει συχνά αυτή την εκφορά και γι' αυτό οι θεραπείες μέσω τέχνης γνωρίζουν όλο και μεγαλύτερη αποδοχή και επιβεβαίωση.

Όπως παραδέχεται και ο ψυχοθεραπευτής-συγγραφέας Irvin Yalom, όλες οι αναφορές από τη θεραπευτική πρακτική είναι μύθοι που λέγονται ξανά, με όλα τα όρια που μια τέτοια διαδικασία επιβάλλει. Οι όποιες δε μεταβολές στις ιστορίες και τους μύθους, η οποία ελαχιστοποίηση ή διόγκωση εκφράζει και τις ψυχικές ανάγκες ενός ατόμου ή ενός ολόκληρου λαού. Μια εύστοχη εφαρμογή αποτελεί η τροποποίηση του τέλους στον μύθο της Μήδειας στην ταινία *Ποτέ την Κυριακή*. Πρόθεση του αφηγητή είναι να μεταφέρει για δικούς του προσωπικούς λόγους την εξιστορημένη γνώση, ενώ εκείνου που ακούει είναι να ψάξει για αυτό που σχεδόν ποτέ δεν θα αποσαφηνισθεί επακριβώς, για το νόημα της ιστορίας.

Όσον αφορά τον αφηγητή, ο γνωστός σκηνοθέτης Peter Brook (1989), επισημαίνει ότι «Χρειάζεται να έχει τη διανοητική ικανότητα ενός φυσικομηχα-

νικού, τον ανθρωπισμό και την κατανόηση ενός ψυχιάτρου και την ευελιξία ενός αθλητή». Μέσα από την αφήγηση και κατασκευή ιστοριών **μαθαίνουμε** να διαπραγματευόμαστε με τη διαφορετικότητα, τα έντονα συναισθήματα, τις απίστευτες καταστάσεις και τις ανεπίπττες λέξεις, μαθαίνουμε να γεφυρώνουμε το χάσμα ανάμεσα στην εμπειρία και στην έκθεσή της.

Το 1983, οι Gergen and Gergen επινόησαν τον όρο *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 αυτό το σύστημα δημιουργείται με στόχο να γίνουν συνδέσεις ανάμεσα στα γεγονότα της ζωής μας και να αποκτήσουμε την αίσθηση μιας νοηματοδοτημένης συνέπειας, συνέχειας και διάρκειας. Θα προσέθετα ότι η αφήγηση στον εαυτό μας (self-narration) εξυπηρετεί την εξοικείωση με τον ίδιο μας τον εαυτό. Τον απομακρύνουμε για να τον αισθανθούμε πιο κοντά μας. Είναι σαν να προβάλλουμε τον εαυτό μας μέσα σε έναν άλλο χρόνο και χώρο.

Μια σιωπή ακολουθεί το τέλος μιας αφήγησης, με διαφορετική διάρκεια κάθε φορά. Οι σιωπές έχουν ιδιαίτερη σημασία στην αφήγηση όπως και στην ψυχοθεραπεία, η οποία έχει υποκαταστήσει τη θεραπευτικότητα της αφήγησης στην εποχή μας. Μια εποχή όπου οι γονείς δεν αφηγούνται, οι παππούδες δεν ζουν μαζί μας, η γειτονιά δεν λειτουργεί, το κουτσομπολιό γίνεται στα ΜΜΕ.

Αφηγούνται τα ΜΜΕ; Αφηγείται η τηλεόραση; Η αφήγηση γίνεται με εικόνες; Η γραφή είναι κατακερματισμένη και αποδομημένη. Τι σημαίνει αφήγηση στη μεταμοντέρνα εποχή μας; Έχει παρέλθει, όπως λένε οι θεωρητικοί της τέχνης, η εποχή των μεγάλων αφηγήσεων;

Κάθε φορά όμως που βρίσκομαι σε μια θεραπευτική ομάδα έρχεται έντονα στον νου μου η εικόνα μιας ομάδας ανθρώπων καθισμένων κυκλικά γύρω από μια φωτιά να περιμένουν κάτι, να συμμετέχουν σε κάτι, να έχουν κάποιο αίτημα. Και αυτό το αίτημα είναι να μιλήσουν για τις ιστορίες τους, να μοιραστούν την εμπειρία τους, να κατανοήσουν τον απέναντί τους, να γνωρίσουν το ενδιαφέρον του, να τους νοιαστούν.

Να αναπαραστήσουν τον εαυτό τους στο περιβάλλον τους. Και αυτή η αναπαράσταση επιτυγχάνεται με την αφήγηση. Η μια ιστορία μπλέκεται μέσα στην άλλη, αναζητούνται οι διαφορές και αναδύονται οι ομοιότητες. Αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες μας από πολλές διαφορετικές οπτικές και μαθαίνουμε ότι τα προβλήματά μας είναι την ίδια στιγμή και δυνατότητες. Τούτο γίνεται ιδιαίτερα κατανοητό, αποδεκτό και εφικτό μέσα από την κατασκευή ιστοριών που συνιστά ένα θεραπευτικό εργαλείο στη δραματοθεραπευτική πρακτική.

Η κατασκευή μιας κοινής ιστορίας συνέχει την ομάδα, εξομαλύνει τις σχέσεις, κινητοποιεί τη δημιουργικότητα, αναδεικνύει κοινούς στόχους και συμβάλλει στη συμπαραγωγή έργου. Η ολοκλήρωση μιας ιστορίας αντιπροσωπεύει την απαρτίωση του εαυτού, τη συμφιλίωση των αντιθέτων, την υπέρβαση της ατομικότητας.

Στην εποχή μας, την εποχή που κινδύνευσε να χαρακτηριστεί ως το τέλος της Ιστορίας, ανακαλύπτουμε ξανά τις ιστορίες. Ιστορίες ειπωμένες όμως όχι γύρω από μια φωτιά ή μέσα από τις σελίδες ενός βιβλίου, αλλά πάνω σε ψυχαναλυτικά ντιβάνια, θεραπευτικές ομάδες, new age τελετές, τηλεφωνικά καλέσματα ή SMS μηνύματα.

Μια μεγάλη αλλαγή συντελείται, την οποία ο ψυχισμός μας δεν ακολουθεί πάντα με ευκολία και πολύ περισσότερο δεν την υιοθετεί χωρίς κόστος. Φαίνεται ότι ένα μεγάλο μέρος του ιντερμέδιου που είναι η εποχή μας παίζεται σε επίπεδο ιστοριών, στον ρυθμό αναμετάδοσής τους, στις πολλαπλά αποδομημένες μορφές τους και στη βία που τις χαρακτηρίζει, όχι όσον αφορά το περιεχόμενο –οι ιστορίες πάντα συνδιαλέγονταν με τη βία, άλλοτε τη μετουσίωσαν κι άλλοτε όχι– αλλά στον τρόπο επιβολής και κατανάλωσής τους.

Αντιθέτως, μια διαφορετική προσέγγιση και αξιοποίηση του χρόνου (εκτείνοντας ή συμπυκνώνοντάς τον) προτείνουν οι αφηγήσεις: κάτι ανάλογο επιχειρούν και οι διαφορετικές ψυχοθεραπευτικές πρακτικές.

Το να δημιουργείς ή να αναδημιουργείς μια ιστορία, να την ακούς και να την αναπαράγεις αποτελούν συνήθειες που ο άνθρωπος είχε προ αμνημονεύτων ετών, εκφράζοντας με αυτό τον τρόπο την ανάγκη του να γεφυρώσει, να

δημιουργήσει ένα ισχυρό δεσμό ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν, να φέρει το χθες στο σήμερα και παράλληλα να φέρει πιο κοντά το μέλλον, προετοιμάζοντάς το και εξευμενίζοντάς το, με το να προβάλλει πάνω του τη συσσωρευμένη εμπειρία του.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Phil Jones, *Δραματοθεραπεία. Το θέατρο ως τρόπος ζωής και θεραπείας*, Ελληνικά Γράμματα, 2003.

Robert J. Landy, *Προσωπικότητα και Προσωπείο. Ο ρόλος στο Δράμα*, Ελληνικά Γράμματα, 2001.

Wolland Brian, *Η διδασκαλία του δράματος στο δημοτικό σχολείο*, Ελληνικά Γράμματα, 1999.

Irvin Yalom, *Ο δήμιος του έρωτα*, Άγρα, 2003.

Gersie Alida, *Reflections on Therapeutic Storymaking. The Use of Stories in Groups*. Jessica Kingsley Publishers, London, 1997.

Gersie Alida & King Nancy, *Storymaking in Education and Therapy*, Stockholm Intitute of Education Press & Jessica Kingsley Publishers, London, 1990.

Altieri C., [in Tyrrell, L. (1990)] «Storytelling and moral agency», στο *The Journal of Aesthetics and Art Criticism*, 48, 2, 24.

Austin J.L., *How To Do Things With Words*, Cambridge, Mass., Harvard University Press, 1962.

Aylwin T., *Storytelling and Education*, London, School of Primary Education, Thames Polytechnic, 1989.

Bauman R., *Story, Performance, and Event: Contextual Studies of Oral Narrative*, Cambridge, Cambridge University Press, 1986.

Bower G.H. and Morrow D.G., «Mental models in narrative comprehension», στο *Science* 247, σσ. 44-48, 1990.

Bruner J., «The narrative construction of reality», στο *Critical Enquiry*, 18, σσ. 1-21, 1991.

Rennie D.L., «Storytelling in psychotherapy. The client's subjective experience», στο *Psychotherapy* 31, 2, σσ. 234-243, 1994.

- Ricoeur P., *Time and Narrative*, Chicago, University of Chicago Press, 1984.
- Sawyer S., *The Way of the Storyteller*, New York, Viking, 1942.
- Shedlock M., *The Art of the Storyteller*, New York, Dover Publications, 1951.
- Tambling J., *Narrative and Ideology*, Story Stratford, Open University Press, 1991.
- Tyrrell L., «Storytelling and moral agency», στο *The Journal of Aesthetics and Art Criticism* 48,2, σσ. 115-126, 1990.
- Zipes J., *Creative Storytelling*, New York, Routledge, 1995.

Storytelling

- Baker A. & Greene E., *Storytelling, Art & Technique*, Bowker, 1977.
- Bauer Caroline F., *Handbook for Storytellers*, ALA, 1977.
- Bryant Sara C., *How to tell stories to children*, Ed., Gale Repr. of 1924.
- Burrell Arthur, *A Guide to Storytelling*, Ed. Arden Lib, Repr. of 1926.
- Carlsson Bernice W., *Listen & Help Tell the Story*, Abingdon, 1965.
- Colwell Eileen., *Storytelling*, Merrimack Pub. Cir, 1983.
- Farrell Catharine H., *Word Weaving, A Storytelling Guide*, SF Study Ctr, 1983.
- Farrell C. & Nessel D., *Word Weaving, A Teaching Sourcebook*, Zallerback FF, 1984.
- Harrell J. & Harrell M., *A Storyteller's Treasury*, York House, 1977.