

## ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΠΟΙΗΣΗΣ. ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΕΝΝΟΙΕΣ

---

### *Τι είναι η ποίηση. Μια προσπάθεια αναζήτησης ορισμού*

ΑΡΚΕΤΕΣ ΑΠΟΨΕΙΣ έχουν διατυπωθεί στην προσπάθεια να προσδιοριστεί η έννοια της ποίησης, τα χαρακτηριστικά και οι λειτουργίες της, ήδη από την περίοδο της αρχαιότητας. Ο Ερνστ Φίσερ (1984) σημειώνει ότι: «η τέχνη είναι σχεδόν τόσο παλιά όσο και ο άνθρωπος. Είναι μια μορφή εργασίας και η εργασία είναι δράση ιδιάζουσα για τον άνθρωπο» (σ. 16). «Η ποίηση ήταν η πρωταρχική γλώσσα (original language) των ανθρώπων, ο πεζός λόγος υπήρξε μια μεταγενέστερη ανακάλυψη (invention). Η ποίηση ήταν απείρως πιο εκφραστική, πιο ισχυρή... από τον πεζό λόγο» (Shamdasani, 2003, σ. 109). Ειδικότερα η ποίηση είναι από τις αρχαιότερες μορφές τέχνης, και από ορισμένους μελετητές η ποίηση έχει προσδιορισθεί ως μητέρα των τεχνών (mother of arts) (Loke, 2002). Με άλλα λόγια, θεωρείται ως ο γενέθλιος χώρος άλλων μορφών τέχνης, και επιπλέον συνέβαλε στην ανάπτυξη και δημιουργία άλλων μορφών τέχνης, με την εμφάνιση και την εξέλιξη των οποίων έχει συνδεθεί άρρηκτα.

Ο λυρικός ποιητής Σιμωνίδης ο Κείος (5ος αι. π.Χ.) ορίζει «την μεν ζωγραφίαν ποίησιν σιωπώσαν προσαγορεύει, την δε ποίησιν ζωγραφίαν λαλούσαν», άποψη την οποία διασώζει ο Πλούταρχος στα *Ηθικά* (Αγγελάτος, 2017). Η ποίηση είναι μία από τις υψηλότερες μορφές πολιτισμικής και διανοητικής δημιουργίας, που συμβάλλει στην προαγωγή του ανθρώπου ως ύπαρξη.

Στο λεξικό *Petit Larousse* η ποίηση ορίζεται ως «η τέχνη η οποία προκαλεί και προβάλλει τις αισθήσεις, τα συναισθήματα, μέσα από μια ιδιαίτερη χρήση της γλώσσας, μέσα από την ένταση των ήχων, των ρυθμών, της

αρμονίας και των εικόνων».<sup>1</sup> Μέσα από τη μακρόχρονη περίοδο ανάπτυξης της, διάφορες μορφές ποίησης έχουν διαμορφωθεί, όπως η επική, η λυρική, η δραματική και άλλες. Επειδή το πρωτογενές υλικό της ποίησης είναι η γλώσσα, οι λέξεις, έχει υποστηριχθεί ότι «η ποίηση... δημιουργεί ή φτιάχνει τον κόσμο μέσα από τις λέξεις» (Leggo, 2008, σ. 166).

Αρκετοί ποιητές έχουν προσπαθήσει να προσδιορίσουν τη λειτουργία και την έννοια της ποίησης με διαφορετικούς τρόπους. Ο Louis Aragon θεωρεί την ποίηση ως έναν καθρέφτη της κοινωνίας (Olivera, 1947), ο Georges Bataille κάνει λόγο για μια «ιδιότυπη θυσία» στην οποία οι λέξεις παρουσιάζονται ως θύματα της ποιητικής λειτουργίας (Renard, 1987), ο Καρυωτάκης αντιλαμβάνεται την ποίηση ως ένα «καταφύγιο που φθονούμε», ο Ελύτης θεωρεί ότι «η ποίηση αρχίζει εκεί όπου αρχίζει να ηττάται ο θάνατος», ενώ ο Σεφέρης υπογραμμίζει ότι «η ποίηση είναι εκείνος ο εαυτός μας που δεν κοιμάται ποτέ».

Συχνά ποιητές και λογοτέχνες επιχειρούν με τρόπο ιδιαίτερο, μέσα από έναν αφοριστικό λόγο και όχι συστηματικά συμπεριληπτικό τρόπο, να ορίσουν την ουσία και τις λειτουργίες της ποίησης.

Η ποίηση είναι ένα σύνθετο και πολύμορφο λογοτεχνικό είδος, που εισάγει μια διαφορετική χρήση του λόγου, διακριτή από τον πεζό λόγο, αξιοποιεί τη φαντασία, διεγείρει τη σκέψη και το συναίσθημα μέσα από τη χρήση λογοτεχνικών μέσων (devices), όπως είναι οι μεταφορές, τα σύμβολα και η νοερή απεικόνιση (imagery) ή αναπαράσταση (Tizhoosh & Dara, 2006).

Οι ορισμοί που κατά περιόδους δίνονται για την ποίηση αντανακλούν τα κυρίαρχα θεωρητικά, καλλιτεχνικά ρεύματα και τις αναζητήσεις, τις αντιλήψεις για τη λειτουργία της ποίησης, οι οποίες βέβαια έχουν έντονα κοινωνικό και πολιτισμικό υπόβαθρο. Υπό αυτή την έννοια η ποίηση δεν είναι ανεξάρτητη από τις αξίες, τις κοινωνικές νόρμες και το κοινωνικό περιβάλλον μέσα στο οποίο αναπτύσσεται και το οποίο εκφράζει. Η τέχνη, και ειδικότερα η ποίηση, έχει ηθικές διαστάσεις και συγκροτεί έναν κριτικό στοχασμό για τη ζωή (criticism of life) (Wimsatt & Beardsley, 1954) και την ανθρώπινη υπόσταση, επειδή, όπως έχει διατυπωθεί, «η αναζήτηση του εαυτού είναι θεμελιώδης στην ποίηση» (Hugo, 1979, σ. 33). Κατά περιόδους έχει χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για να ερμηνεύσουμε τη ζωή, ως πηγή άντλησης υποστήριξης, ως όχημα για την επιδίωξη προσωπικών και κοινωνικών αλλαγών. Χωρίς την ποίηση η επιστήμη είναι ημι-

1. Βλέπε ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/po%C3%A9sie/61960>.

τελής (incomplete) (Bertens, 2013), στοιχείο που υποδηλώνει την αναγκαία σύνδεση ανάμεσα στην τέχνη, την ποίηση και την επιστήμη, ως ένα διαρκές αίτημα.

Ο I. Richards, ο θεμελιωτής της Νέας Κριτικής Σχολής, θεωρεί ότι η ποίηση είναι η «υπέρτατη μορφή της συγκινησιακής χρήσης της γλώσσας». Η ποίηση επιτελεί ταυτόχρονα ποικίλες λειτουργίες, από τις οποίες η κορυφαία είναι η έκφραση και η διαχείριση των συγκινήσεων, των συναισθημάτων και των στάσεων (attitudes). Ο I. Richards αναγνωρίζει δηλαδή μια ρυθμιστική λειτουργία στην ποίηση όσον αφορά τα συναισθήματα και αναδεικνύει την αξία της βιωματικής σημασίας του λόγου και ιδιαίτερα της ποιητικής γλώσσας (Richards, 1948). Τα συναισθήματα που εκφράζει ο ποιητής μέσω του ποιητικού κειμένου οδηγούν σε αντίστοιχες συναισθηματικές αντιδράσεις στον αναγνώστη (Richards, 2003). Η ανάγνωση της ποίησης ασκεί επίδραση στον αναγνώστη, προκαλεί συναισθηματικές, νοητικές διεργασίες, αντιδράσεις αλλά και αλλαγές στο επίπεδο της συμπεριφοράς. Ο Richards (1926) στο βιβλίο του *Science and Poetry* αναφέρεται στη δυνατότητα της ποίησης να προσεγγίζει και να ελέγχει την αλήθεια (truth-claims), αλλά μάλλον αντιμετωπίζει κατά τρόπο διπολικό και όχι συμπληρωματικό τη σχέση επιστήμης και ποίησης (Koch, 1983).

Σύμφωνα με τον Robert Scholes, η ποίηση είναι μια μορφή παιχνιδιού που ακολουθεί ορισμένους κανόνες. Ένας διαδεδομένος ορισμός για την ποίηση είναι ότι πρόκειται για μια έμμετρη σύνθεση (metrical composition), η οποία είναι ιδιαίτερη ως προς τη φύση της (Mill, 1833). Η ποίηση είναι μια μεικτή μορφή τέχνης, η οποία συγκροτείται από τη γλώσσα και τη μουσική (a blend of language and music), και ο λόγος, εν προκειμένω ο στίχος, συνδέεται με τη μουσική (Raghuram, 2007). Εξάλλου, η σχέση μεταξύ ποίησης και μουσικής είναι ιστορικά θεμελιωμένη, όπως αποδεικνύεται από την ιστορία της ποίησης και της μουσικής (Masserman, 1986), ήδη από την περίοδο της αρχαιότητας. Η μουσικότητα, όπως εκφράζεται μέσα από τον στίχο, τον ρυθμό και τα στιχουργικά σχήματα, είναι θεμελιώδες χαρακτηριστικό της ποιητικής τέχνης, το οποίο αντανακλά τις κινήσεις του ανθρώπινου ψυχισμού (Σακελλαρίου, 1989).

Η ποίηση μέσα από τη χρήση συμβόλων, μεταφορών και άλλων δυνατοτήτων διαμορφώνει ένα πλαίσιο για τις ιδέες, τις αναμνήσεις, τις εικόνες συμβάλλοντας στην ανάδειξη πλευρών του εαυτού (Kirkland, 2013). Σύμφωνα με τον T.S. Eliot, ο ποιητής μοιράζεται νέες συναισθηματικές εμπειρίες, διευρύνει τα όρια της συνείδησής μας και διανοίγει νέους δρόμους στην εξερεύνηση και την καλλιέργεια της ανθρώπινης ευαισθησίας

(Eliot, 1961). Με άλλα λόγια, η ποίηση και η ποιητική λειτουργία συγκροτούν το λεξιλόγιο των συναισθημάτων και των βιωμάτων μας, αποκαλύπτουν όψεις της ταυτότητας και ενεργοποιούν δυνητικές πτυχές της αυτογνωσίας. Μια ακόμη συνεισφορά της ποίησης έγκειται στις ανακατατάξεις που προκαλεί στο σημασιολογικό επίπεδο της γλώσσας, καθώς μας απελευθερώνει από εννοιολογικούς, γλωσσικούς περιορισμούς και δεσμά (Νάκας, 2001). Η ποίηση αποτελεί μια δεύτερη γλώσσα κατά τον Roland Barthes (2015), ενώ ο Paul Valery θεωρεί ότι αυτή «η ελεύθερη χρήση του λόγου συγκροτεί μια ιδιαίτερη γλώσσα μέσα στη γλώσσα» (Valery, 2014, σ. 64).

Η ποίηση είναι εν πολλοίς ένα κοινωνικό φαινόμενο (Eliot, 1961), ή ακριβέστερα ένα ψυχοκοινωνικό φαινόμενο, που καλύπτει τις ανάγκες για έκφραση αλλά και για προσωπική ανάπτυξη των ανθρώπων, και επιτελεί κοινωνικές λειτουργίες (Burt et al., 2007). Η αξία της ποίησης αναγνωρίζεται ευρύτερα και από άλλα επιστημονικά πεδία, ενώ επίσης έχει χρησιμοποιηθεί για την προώθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης, την ανάπτυξη μιας ενορατικής κατανόησης (insight) και ερμηνείας στη ζωή των ανθρώπων, με άλλα λόγια είναι ένα εργαλείο για την αλλαγή της κοινωνίας (Foster, 2012). Η ποίηση θεωρείται ως μια μορφή έκφρασης της αντίστασης στην αδικία, και συχνά για τον λόγο αυτό έχει χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο για τη διεκδίκηση της πολιτικής ανεξαρτησίας και της κοινωνικής δικαιοσύνης (Jocson, 2006).

Η ποίηση έχει αρχίσει να εντάσσεται σε μικρή κλίμακα βέβαια τα τελευταία χρόνια στα προγράμματα σπουδών των κοινωνικών επιστημών για τη διδασκαλία και την κατανόηση των κοινωνικών προβλημάτων, ιδιαίτερα στην κοινωνιολογία (McCall, 2004· Samuels, 1987· Miley, 1988), την κοινωνική ανθρωπολογία και την εθνολογία (Maynard & Cahnmann-Taylor, 2010· Behar, 2013). Η λογοτεχνία μαζί με τη δημιουργική γραφή συμπεριλαμβάνονται ως μαθήματα επιλογής στη διδασκαλία της ιατρικής και των επιστημών υγείας (Boker, Shapiro, & Morrison, 2004) με σκοπό την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης και άλλων κοινωνικών δεξιοτήτων, την κατανόηση των ανθρώπινων και των κοινωνικών προβλημάτων. Η ποίηση χρησιμοποιείται για την καλλιέργεια του στοχασμού (Speare & Henshall, 2014) και την προώθηση των κοινωνικών δικαιωμάτων τόσο στο επίπεδο της διδασκαλίας όσο και της θεραπευτικής παρέμβασης στην κοινωνική εργασία (Getzel, 1983· Cnaan, 1989· Kissman, 1989· Mazza, 1996· Mazza, 1998· Turner & Rowe, 2013). Η αξιοποίησή της στην κοινωνική πολιτική αποβλέπει στη βελτίωση των διαφόρων μορφών κοινωνικής πολιτικής (Nerlich & Döring, 2005· Fields et al., 2014), στον προσδιορισμό των επιπτώ-

σεων διαφόρων μορφών κοινωνικής πολιτικής, αλλά και στην εξέταση της δέσμευσης διαφόρων ομάδων για πολιτική δράση απέναντι σε εφαρμόζομενες πολιτικές. Στο επίπεδο του κοινωνικού ή/και καλλιτεχνικού ακτιβισμού (art activism) είναι ένα όχημα που προωθεί τον στοχασμό και τη διεκδίκηση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και της κοινωνικής δικαιοσύνης (McPherson & Mazza, 2014).

Η ποίηση έχει αξιοποιηθεί ως ένα μεθοδολογικό μοντέλο διδασκαλίας στο πανεπιστήμιο για την εκπαίδευση σχετικά με ζητήματα πολιτισμικής ετερότητας αλλά και για τη μελέτη των αντιλήψεων για τις πολιτικές τάσεις, την τρομοκρατία και για ποικίλα κοινωνικά θέματα που εμφανίζουν σημαντικό ενδιαφέρον (Blake & Cashwell, 2004).

### *Η μυστική ζωή των λέξεων.*

#### *Η εκφραστική και ψυχολογική αξία της ποίησης*

Ήδη εδώ και αρκετές δεκαετίες έχει αναγνωριστεί η ιδιαίτερη αξία της λογοτεχνίας για την έρευνα, τη διδασκαλία και την πρακτική της ψυχολογίας, όπως καταδεικνύεται και από αρκετά πρώιμες εκδόσεις και ανθολογήσεις λογοτεχνικών κειμένων που έχουν εκδοθεί γι' αυτόν τον σκοπό (Shrodes, Van Gundy, & Husband, 1943). Κείμενα των Μπαλζάκ, Ντοστογιέφσκι και άλλων κλασικών συγγραφέων χρησιμοποιούνται για τη διδασκαλία της κοινωνικής ψυχολογίας και την ψυχολογική κατανόηση και μελέτη όψεων την κοινωνικής ζωής (Fernandez, 1972).

Ο Frederick Hoffman (1957) σημειώνει ότι καταβάλλονται πολλές προσπάθειες να διερευνηθεί ο σύνδεσμος ανάμεσα στη λογοτεχνία και την ψυχολογία ήδη από τη δεκαετία του 1950. Ο Patrick Colm Hogan (2011) αναγνωρίζει μαζί με αρκετές άλλες φωνές ότι η λογοτεχνία αποτελεί ένα «ανεξερευνητό σώμα δεδομένων για τη μελέτη των συναισθημάτων» (unexplored body of data for emotion research) (σ. 2). Στη συλλογική μελέτη του *What literature teaches us about emotion* εξετάζει τη δομή των συγκινήσεων και των συναισθημάτων, και ορισμένα συναισθήματα όπως είναι η αγάπη, η ενοχή, η ζήλια και άλλα. «Η λογοτεχνία είναι μέρος της ανθρώπινης ζωής. Πράγματι, η λογοτεχνία είναι κεντρικής σημασίας για την ανθρώπινη ζωή. Η αφήγηση και το άκουσμα ιστοριών μπορεί να καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος από τον χρόνο και τη συναισθηματική μας ενέργεια, απ' ό,τι οι κύριες δεσμεύσεις μας στην πραγματική ζωή. Αλήθεια, αυτή η κεντρικότητα (centrality) είναι τμήμα αυτού που δίνει στη λογοτεχνία οικολογική εγκυρότητα (ecological validity) για τη μελέτη των συναισθημάτων» (Hogan, 2011, σ. 3).

Από την άλλη πλευρά, αναδύονται διάφορες τάσεις για την ψυχολογική μελέτη της λογοτεχνίας και των λογοτεχνικών χαρακτήρων (Vermeule, 2011· Paris, 1997). Το ενδιαφέρον δεν εκπηγάξει μόνον από την πλευρά της ψυχολογίας, αλλά και στη φιλολογική επιστήμη και τη λογοτεχνική κριτική (literary criticism) έχουν διαμορφωθεί αντίστοιχα θεωρίες με ψυχαναλυτικό προσανατολισμό ή με βάση την αναλυτική ψυχολογία και τη θεωρία των αρχετύπων του Jung και την προσέγγιση του Lacan (Wright, 2013· Vice, 1996· Brown, 1970).

Οι λέξεις και η χρήση τους μπορεί να αποτελέσουν δείκτες της προσωπικότητας (markers of personality) (Pennebaker, 2011). Η διερεύνηση της χρήσης των γλωσσικών προτύπων (word usage patterns) μπορεί να βοηθήσει στον προσδιορισμό της ταυτότητας του συγγραφέα, αυτού που γράφει, δεδομένου ότι στην ψυχολογική σκέψη η γλώσσα γίνεται αντιληπτή είτε ως σύστημα που χρησιμοποιείται για την ικανοποίηση των αναγκών της επικοινωνίας είτε ως ένα σύστημα ή εργαλείο για τον εντοπισμό πληροφοριών μέσα από τη διεργασία της ενδοσκόπησης (introspective information) (Groom & Pennebaker, 2002). Ο Armstrong (2013), εμβραθύνοντας ακόμη περισσότερο, τεκμηριώνει μέσα από μια ανασκόπηση των σχετικών ερευνών το πώς ο ανθρώπινος εγκέφαλος αντιδρά στη λογοτεχνική εμπειρία.

Η λογοτεχνία και η ποίηση ειδικότερα αποτελούν διευκολυντικά μέσα στη διαδικασία της εξατομίκευσης (individuation), τη μετακίνηση από ένα περιορισμένο εγώ σε έναν ευρύτερο εαυτό, επειδή βοηθούν στην αντιμετώπιση των αποτυχιών του ατόμου στην πορεία προς την αυτονόμηση, προσφέροντας νέες δυνατότητες και διανοίγοντας νέες κατευθύνσεις για προσωπική ανάπτυξη (Kenevan, 1999). Η γλώσσα μέσα από την ποιητική τέχνη επιτελεί μια ιδιαίτερη λειτουργία όσον αφορά τη δημιουργία και διαμόρφωση του ανθρώπινου προσώπου (Φίσερ, 1984) και σε αυτό ακριβώς συνοψίζεται η ψυχολογική της αξία.

### *Θεραπεία μέσω της ποίησης. Έννοια και περιεχόμενο*

Οι Hynes και Hynes-Berry περιέγραψαν τη θεραπεία μέσω της ποίησης (biblio/poetry therapy) ως μια προσπάθεια «να βρει κανείς τον εαυτό του μέσα από τις λέξεις σε... μια πνευματική προσωπική διαδικασία» (Hynes & Hynes-Berry, 1986, σσ. 10-11). Πρόκειται για τη «σκόπιμη χρήση της ποίησης» (intentional use of poetry) (McCulliss, 2011, σ. 94) μέσω της οποίας επιδιώκεται η «επίτευξη θεραπευτικών στόχων και η προσωπική

ανάπτυξη» (Golden, 2000, σ. 125· βλ. Ihanus, 2005). Η Debbie McCulliss (2011) προσθέτει ότι η θεραπεία μέσω της ποίησης συμπεριλαμβάνει και τη δημιουργική γραφή ως μια δημιουργική θεραπευτική διαδικασία. Ειδικότερα η συγγραφή ποιημάτων αποκαλύπτει τις πρωτογενείς διαδικασίες (expression of primary process) καθώς και άλλο ασυνείδητο υλικό, ενώ οι ιδιότητες της γραφής επιτρέπουν τη σύνθεση εμπειριών, και εμπιθύνουν στην κατανόηση του σχετικού υλικού (Wadson, 1982).

Στη θεραπεία μέσω της ποίησης χρησιμοποιούνται ως θεραπευτικά μέσα «η ποίηση, οι στίχοι τραγουδιών, θεατρικά έργα, σύντομες ιστορίες, παραμύθια, μυθιστορήματα, δοκίμια, άρθρα περιοδικών και φιλμ» (Golden, 2000, σ. 129), ωστόσο κυρίαρχη είναι η εφαρμογή της ποίησης. Χαρακτηριστικά ο Mazza (2003) χρησιμοποιεί μια συμπεριληπτική έκφραση με μεγάλη περιγραφική επάρκεια για να προσδιορίσει τη θεραπεία μέσω της ποίησης ως τη «χρήση των τεχνών του λόγου στις δυνατότητες της θεραπείας» (σ. 14). Ο Mazza (2016) στην αναθεωρημένη έκδοση του βιβλίου του *Poetry therapy: Theory and Practice* διευρύνει περισσότερο τον ορισμό: «η θεραπεία μέσω της ποίησης περιλαμβάνει τη χρήση της γλώσσας, των συμβόλων και των ιστοριών στις θεραπευτικές, εκπαιδευτικές, αναπτυξιακές και κοινοτικές δυνατότητές της» (Mazza, 2016, σ. 3).

Η θεραπεία μέσω της ποίησης αναφέρεται στην «εφαρμογή της ποίησης και άλλων μορφών λογοτεχνίας στο πλαίσιο της ψυχοθεραπείας και της προσωπικής ανάπτυξης» (Reiter, 1997, σ. 169· NCCATA, 2004). Η αμερικανική εταιρεία προσθέτει στον όρο «θεραπεία μέσω της ποίησης» και τον όρο «βιβλιοθεραπεία» (bibliotherapy). Η αμερικανική εταιρεία θεραπείας μέσω της ποίησης και αρκετοί θεωρητικοί χρησιμοποιούν τους δύο όρους ως συνώνυμους (Malchiodi, 2013· Reiter, 1997, σ. 169).

Ωστόσο, η θεραπεία μέσω της ποίησης διαφέρει από τη βιβλιοθεραπεία, που είναι μια μορφή θεραπευτικής παρέμβασης στην οποία ανατίθεται στον ασθενή η ανάγνωση συγκεκριμένων κειμένων ή βιβλίων ως μια μορφή εργασίας στο σπίτι, χωρίς να υπάρχει η υποστήριξη και η καθοδήγηση του θεραπευτή κατά τη διαδικασία της ανάγνωσης (Mazza, 2003). Η θεραπεία μέσω της ποίησης αποδεικνύεται μια σύνθετη μορφή ψυχοθεραπείας, η οποία, χωρίς να ταυτίζεται, ωστόσο συμπεριλαμβάνει βιβλιοθεραπευτικές μεθόδους και πρακτικές, καθώς και την αφήγηση ιστοριών, όπως υποστηρίζει ο N. Mazza (2003). Η θεραπεία μέσω της ποίησης έχει εξελιχθεί ως ιδιαίτερο είδος θεραπείας που ξεφεύγει από τα όρια της βιβλιοθεραπείας, αν και ευρύτερα αναγνωρίζεται ότι η βιβλιοθεραπεία αποτέλεσε συστατικό στοιχείο της διαμόρφωσής της (Reiter, 1997).

Η ποίηση, σύμφωνα με τους Lerner και Bettinger (1991), «ως θεραπευτική εμπειρία μπορεί να προϋποθέτει μια πρόσωπο με πρόσωπο σχέση ή μια ομαδική διαδικασία, ή και τα δύο... Στη θεραπεία μέσω της ποίησης, η έμφαση είναι στο πρόσωπο, ενώ η έμφαση σε ένα τυπικό εργαστήριο (δημιουργικής γραφής) είναι στο ποίημα. Η βασική ώθηση που ασκεί η ποίηση στη θεραπεία είναι η χρήση της μεταφοράς και της παρομοίωσης» (σ. 213).

Η Molly Harrower (1972) θεωρεί ότι η θεραπεία μέσω της ποίησης διευκολύνει την απόκτηση ενόρασης και την εσωτερική ανάπτυξη του ατόμου. Η ποίηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί με πολλούς τρόπους στο πλαίσιο της θεραπείας, για την αντιμετώπιση ενός ευρέος φάσματος διαταραχών, χωρίς ωστόσο να γίνεται πανάκεια για κάθε ψυχική ασθένεια. Η ίδια η πράξη της ποίησης είναι πράξη δημιουργίας, η οποία τροφοδοτεί και εξασφαλίζει τη συνοχή των προσωπικών εμπειριών και βιωμάτων.

Η ποιητική πράξη είναι μια ιδιότυπη μορφή δημιουργικότητας, η οποία συναρθρώνει τον λόγο με την εικόνα, τον ρυθμό με τις σημασίες και τα βιώματα. Η ποίηση μας βοηθά να αρθρώσουμε σύνθετα βιώματα, συναισθηματικές εμπειρίες, να τις κατανοήσουμε, να τις ελέγξουμε. Η ποίηση είναι μια πηγή πρόσβασης στο ασυνείδητο επίπεδο των εμπειριών του ανθρώπου (Ehrenzweig, 1967). Στη θεραπεία μέσω της ποίησης κατά τη διάρκεια της συνεδρίας γίνεται ανάγνωση και συγγραφή ποιημάτων σχετικών με τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο ασθενής, ενώ έπειτα ακολουθεί συζήτηση με τον θεραπευτή ή και τα άλλα μέλη της θεραπευτικής ομάδας, αν πρόκειται για μια ομαδική θεραπευτική παρέμβαση (Connolly Baker & Mazza, 2004).

Η θεραπευτική διαδικασία επικεντρώνεται στην ανάγνωση και την παραγωγή ποιητικών κειμένων τόσο στην ομαδική όσο και στην ατομική θεραπευτική παρέμβαση. Κατά τη θεραπευτική συνεδρία αναλύεται η ποιητική παραγωγή μέσα από την οπτική του θεραπευόμενου, ενώ διερευνώνται ασυνείδητα μηνύματα ή λύσεις, κατευθύνσεις προς τις οποίες μπορεί να εργασθεί ο θεραπευόμενος (Silverman, 1977). Με την επίτευξη της ενόρασης, η ποίηση ενεργοποιεί την κάθαρση και την αναβίωση έντονων αρνητικών ή θετικών συναισθημάτων και την απελευθέρωση της ενέργειας η οποία παραμένει δεσμευμένη με τα προβλήματα αυτά (Scheff, 1979). Μια σχέση αναλογίας θεωρείται ότι υφίσταται ανάμεσα στα όνειρα και την ποιητική δημιουργία. Για τον λόγο αυτό στην ποίηση συναντούμε σύμβολα, μεταφορές, εικόνες κ.λπ., όπως στο όνειρο (Freud, 1976· Pietropinto, 1975).



Η θεραπεία μέσω της ποίησης δεν περιορίζεται σε μια απλοϊκή (naïf) εφαρμογή της ποίησης στο πλαίσιο της ψυχοθεραπείας, ενώ παράλληλα εμπεριέχει πρακτικές και μεθοδολογικά στοιχεία που εμπεριέχονται και σε άλλες μορφές θεραπείας. Από την άλλη πλευρά, συχνά τεχνικές της θεραπείας μέσω της ποίησης εντάσσονται και ενσωματώνονται στο πλαίσιο μιας διαμεθοδικής θεραπευτικής παρέμβασης.

Η θεραπεία μέσω της ποίησης, όπως κάθε μορφή θεραπείας, δεν είναι ελεύθερη από αξίες, ιδεώδη, τα οποία υπόκεινται ως ένα σύνολο αρχών που διέπουν τη θεραπευτική πράξη, τη σχέση με τον ασθενή και τον ρόλο του θεραπευτή. Η επίγνωση αυτών των αρχών συμβάλλει στην καλύτερη έκβαση της θεραπείας, στη διευκόλυνση της διαδικασίας της αυτογνωσίας (Pennebaker, 1997).

Η θεραπεία μέσω της ποίησης εφαρμόζεται σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο (Rolf & Super, 1988· Lessner, 1974) αφού προηγηθεί η διαδικασία ψυχολογικής αξιολόγησης (Antony, 2009). Η ποίηση χρησιμοποιείται στη θεραπεία, τη συμβουλευτική, την αποκατάσταση αλλά και την προσωπική ανάπτυξη (McCulliss, 2011). Ειδικά η χρήση της ποίησης στη συμβουλευτική αποσκοπεί στη διερεύνηση πτυχών του εαυτού, στην επίτευξη της αυτογνωσίας (Gladding, 1979). Στη σχολική συμβουλευτική η ποίηση βοηθά στην αντιμετώπιση ζητημάτων που σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση, την υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων στην επίλυση προβλημάτων, αλλά και την αναζήτηση νοήματος (Gladding & Hanna, 1982). Ως μορφή παρέμβασης χρησιμοποιείται στη θεραπεία ζευγαριών και οικογένειας, αλλά και στην κοινωνική εργασία με οικογένειες (Mazza, 1996), στο πλαίσιο των οποίων έχουν αναπτυχθεί εξειδικευμένα μοντέλα παρέμβασης (Mazza, 2009). Επίσης, προγράμματα και παρεμβάσεις με βάση τη θεραπεία μέσω της ποίησης υλοποιούνται στο πλαίσιο της κοινότητας και της κοινοτικής εργασίας (Furman, Riddoch, & Collins, 2004). Στην κοινωνική εργασία γενικότερα χρησιμοποιείται η ποίηση ως ένα νέο επιστημονικό παράδειγμα (Furman, Langer, & Anderson, 2006), σε μια επιστήμη που έχει ταξιδέψει, όπως σημειώνεται, ανάμεσα σε ανθρωπιστικά αλλά και θετικιστικά πρότυπα επιστημονικής εργασίας (Goldstein, 1990). Στην ιατρική και την ψυχιατρική θεραπευτικές, ποιητικές πρακτικές (Rojciewicz, 1999) αλλά και η ίδια η ποίηση έχουν αρχίσει να προβάλλονται ως μια νέα σημαντική κατηγορία μεθόδων (Fox, 1999) σε βαθμό ώστε να χρησιμοποιείται ο όρος «ποιητική ιατρική» (Poetic medicine), αφού η ποίηση τείνει να θεωρείται ως μια μορφή φυσικής ιατρικής (Fox, 1997).

Οι πολλαπλές εφαρμογές της ποίησης, πέρα από τις συνήθεις χρήσεις της λογοτεχνίας, έχουν επεκταθεί και σε άλλους τομείς της επιστήμης,

όπως η εκπαίδευση, οι μέθοδοι ψυχοκοινωνικής έρευνας (poetry as research) (Furman, 2006, 2014), οι αναστοχαστικές πρακτικές (reflective practices) (Daft, 1983· Finlay & Gough, 2008), η έρευνα στο πεδίο των οργανισμών και των δημιουργικών μεθόδων διοίκησης (Taylor & Hansen, 2005). Στις κοινωνικές επιστήμες, και ειδικότερα στην κοινωνιολογία, η ποίηση και η λογοτεχνία έχουν αποτελέσει ιδιαίτερο αντικείμενο μελέτης αλλά και μέθοδο διδασκαλίας και έρευνας (Samuels, 1987).

### *Θεραπεία μέσω της ποίησης και εκφραστικές δημιουργικές θεραπείες μέσω της τέχνης*

Οι τέχνες αποτελούν πηγή συνεχούς έμπνευσης για την ανάδειξη νέων σχημάτων δημιουργικής θεραπευτικής παρέμβασης. Συνεχώς διευρύνεται το φάσμα των δημιουργικών εκφραστικών μορφών θεραπείας μέσω της τέχνης, στο οποίο περιλαμβάνονται η εικαστική θεραπεία, η μουσικοθεραπεία, η δραματοθεραπεία, το ψυχόδραμα, η θεραπεία μέσω της ποίησης και η θεραπευτική γραφή, η χοροθεραπεία κ.ά. Ανάμεσα στο φάσμα αυτών των θεραπειών συγκαταλέγεται και η θεραπεία μέσω της ποίησης, μια μορφή θεραπείας με αισθητικό και καλλιτεχνικό υπόβαθρο, η οποία αναπτύσσεται έχοντας δημιουργήσει και εξειδικεύσει τα εργαλεία, τις μεθόδους και τις εφαρμογές της.

Η θεραπεία μέσω της ποίησης συνδέεται σαφώς με άλλες μορφές θεραπείας μέσω της τέχνης. Οι θεραπείες μέσω της τέχνης θεωρούνται ως συμπληρωματικές ή εναλλακτικές μορφές παρέμβασης, οι οποίες εφαρμόζονται ή συνδυάζονται με άλλες κύριες μορφές ψυχοθεραπείας (Heimes, 2011).

Οι τέχνες του λόγου/της γλώσσας (language arts) (Mazza, 2003) είναι μια ιδιαίτερη κατηγορία τέχνης στην οποία συγκαταλέγονται η ποίηση, η πεζογραφία, ο δοκιμιακός λόγος, οι ιστορίες, οι αφηγήσεις, το ημερολόγιο κ.λπ. Στη θεραπεία μέσω της ποίησης κύριο εργαλείο είναι η γλώσσα, και συγκεκριμένα η επεξεργασμένη γλωσσική ποιητική έκφραση. Πολλές μορφές εκφραστικής θεραπείας μέσω της τέχνης έχουν χρησιμοποιηθεί σε άσυλα, νοσοκομεία και κέντρα ή ιδρύματα για τη θεραπεία, για την αποκατάσταση ή τη δημιουργική απασχόληση και προσωπική έκφραση σοβαρά διαταραγμένων ασθενών, αλλά και στο πλαίσιο της ειδικής αγωγής ή σε χρόνιες σωματικές ασθένειες και αναπηρίες. Σε σχέση με τις άλλες μορφές θεραπείας, η θεραπεία μέσω της ποίησης αποτελεί νέο επιστημονικό πεδίο (Gruber, Frieling, & Weis, 2002) αλλά με μακρά προϊστορία. Επίσης, τεχνικές ή στοιχειώδεις αρχές της θεραπείας μέσω της ποίησης χρησιμοποιού-

νται σε άλλες μορφές θεραπειάς. Σημαντική επιστημονική δραστηριότητα αναπτύσσεται σε ακαδημαϊκό επίπεδο από ινστιτούτα, εκπαιδευτικά ιδρύματα και επιστημονικές εταιρείες σε όλο τον κόσμο, οι οποίες εφαρμόζουν και προωθούν τη θεραπεία μέσω της ποίησης (Henn & Gruber, 2004).

### *Ιστορία της θεραπείας μέσω της ποίησης. Η πρώιμη περίοδος*

Η ποίηση είναι μια πανάρχαια μορφή τέχνης, ίσως από τις πιο κοντινές στην ανθρώπινη έκφραση και ομιλία (Kreuter, 2009), ενώ στοιχεία και επιβιώσεις της υπάρχουν στην καθημερινή ομιλία, με την οποία διατηρεί μια αμφίδρομη σχέση επιρροής. Η αναγνώριση των θεραπευτικών δυνατοτήτων του λόγου και η συνακόλουθη εφαρμογή τους στις ποικίλες θεραπευτικές/ιατρικές πράξεις συλλαμβάνεται στον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό (Βατσλάβικ, 1980) και αντανακλάται στη λογοτεχνική δημιουργία των αρχαίων Ελλήνων (Rojcewicz, 2004).

Η Γαλλίδα ακαδημαϊκός Jacqueline de Romilly (1997) στο έργο της *Βάστα καρδιά μου* διατρέχει την αρχαία ελληνική γραμματεία, σε μια προσπάθεια να διερευνηθεί η αρχαία ελληνική ψυχολογική σκέψη και διανόηση, εκτείνοντας τη διαπραγμάτευση του θέματος από τους προσωκρατικούς, τον Όμηρο μέχρι και την ύστερη αρχαιότητα. Η Jacqueline de Romilly παρουσιάζει τη σπουδαιότητα της αρχαίας ψυχολογικής σκέψης, όπως αντανακλάται μέσα από την αρχαία ελληνική λογοτεχνία. Η αρχαία ελληνική φιλοσοφία και γραμματεία στο σύνολό της προάγει τον ψυχολογικό στοχασμό, διαμορφώνει έννοιες και λέξεις για να περιγράψει συναισθήματα, με άλλα λόγια διαμορφώνει και συγχροτεί ένα λεξιλόγιο των συναισθημάτων, περιγραφής των σκέψεων και της συμπεριφοράς που προάγει την αυτογνωσία και την ανθρωπογνωσία. Στην αρχαία Ελλάδα ο Απόλλωνας είναι ένας εκ των θεών της ιατρικής αλλά και της ποίησης, στοιχείο που καταδεικνύει εν μέρει και τις αντιλήψεις για τις θεραπευτικές δυνάμεις της ποίησης (Rojcewicz, 1999).

Ενδείξεις για την αναγνώριση των θεραπευτικών ιδιοτήτων της ποίησης υπάρχουν στον Όμηρο, στην τραγωδία και στο *Περί ποιητικής* έργο του Αριστοτέλη, για να περιοριστούμε σε ορισμένες μόνον αναφορές. Η ποίηση και η λογοτεχνία επιφέρουν τη συναισθηματική κάθαρση, την απαλλαγή από τα πάθη, και γι' αυτό θεωρούνται ως αντίδοτο στην αντιμετώπιση των διαταραχών της διάθεσης.

Στη βιβλιογραφία επισημαίνονται αρκετές αναφορές σε διάφορα λογοτεχνικά είδη, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, σχετικά με τη θεραπευτική δύναμη των λέξεων και του λόγου. Ο Rojcewicz διερευνά τις ρίζες

της ψυχοθεραπείας στην Οδύσσεια και αργότερα και στην *Ιλιάδα*, που αναγνωρίζονται ως οι πιο αρχαϊκές μορφές ποίησης παγκοσμίως. Χαρακτηριστικά ο Stephen Rojcewicz (2004) τεκμηριώνει με σχετικές αναφορές ότι η *Ιλιάδα* είναι ένα εμβληματικό ποιητικό έργο, στο οποίο καταβάλλεται προσπάθεια να δαμαστούν παράλογες, καταστροφικές δυνάμεις που ενυπάρχουν στον άνθρωπο. Με άλλα λόγια, πρόκειται για μια μορφή θεραπείας που αξιοποιεί τις δυνάμεις της ποίησης (Rojcewicz, 2004).

Στην αρχαία ελληνική ποίηση μπορεί κανείς, σύμφωνα με τον Rojcewicz, να εντοπίσει τους πρόδρομους της θεραπείας μέσω της ποίησης, αν και σε μια αόριστη, αντιφατική και μη συστηματοποιημένη μορφή. Για παράδειγμα, η Αθηνά στις πρώτες ραψωδίες της Οδύσσειας, όπου περιγράφεται η ωρίμαση του Τηλέμαχου, λειτουργεί ως θεραπεύτρια, και γι' αυτόν τον λόγο θα έπρεπε να θεωρηθεί η πρώτη συστηματική θεραπεύτρια μέσω της ποίησης (Rojcewicz, 2004).

Αργότερα, ο Πλάτωνας και ο Αριστοτέλης, έχοντας ως βάση την τραγική ποίηση, εξετάζουν και διερευνούν τον μηχανισμό της κάθαρσης, καθώς και τη θεραπευτική επιρροή του λόγου (the therapeutic role of verbal persuasion). Ο Paul Watzlawick (1993) σημειώνει χαρακτηριστικά: «Ο Πλάτωνας θεωρείται πατέρας της έννοιας της κάθαρσης, της τέχνης του εξαγνισμού της ψυχής. Χωρίς αμφιβολία, προσπαθούσε κιόλας εκείνος, όπως οι ιπποκρατικοί γιατροί, να πετύχει με την ομιλία την αποφόρτιση των συναισθημάτων» (σ. 25). Την πλατωνική αυτή θεώρηση υιοθέτησαν και άλλοι μεταγενέστεροι, μεταξύ των οποίων είναι οι στωικοί, οι οποίοι διατύπωσαν την άποψη ότι η εμφάνιση των ψυχικών διαταραχών οφείλεται στην αρνητική επίδραση των συναισθημάτων (Watzlawick, 1993).

Κατά τον Watzlawick (1993), ο Αντιφώντας (480-411 π.Χ.) προσέγγισε περισσότερο την έννοια της θεραπευτικής επικοινωνίας. Ο Πλούταρχος έγραψε ότι ο Αντιφώντας χρησιμοποιούσε την ποίηση για να θεραπεύει τους ανθρώπους από τον πόνο, και για τον λόγο αυτό τοποθέτησε μια επιγραφή έξω από την κατοικία του με την οποία διαφήμιζε την ικανότητά του να θεραπεύει με τον λόγο τους αρρώστους (Diels-Kranz, 1966, σ. 590).

Ο Σορανός (Soranus), Έλληνας γιατρός κατά τον 1ο-2ο αιώνα μ.Χ. (Kollesch & Nickel, 1994), χρησιμοποίησε πρώτος την ποίηση ως μορφή θεραπείας για τους ασθενείς (Gustavson, 2013), συνιστώντας την κωμωδία για τους ασθενείς που υπέφεραν από κατάθλιψη και την τραγωδία για τους ασθενείς που υπέφεραν από μανία (Fraser, 2015· Naidu & Shabangu, 2015). Η ποίηση παρέχει παρηγοριά, είναι πυξίδα ζωής, αποτελεί μορφή ενθάρρυνσης, συμβάλλει στην αντιμετώπιση του παραλόγου και της μελαγχολίας (Rojcewicz, 2004).

## Θεραπεία μέσω της ποίησης. Περίοδος της συστηματοποίησης

Η ιατρική και το ενδιαφέρον αρκετών γιατρών και παιδαγωγών για διάφορες μορφές τέχνης συνέβαλαν στη συστηματοποίηση των εκφραστικών δημιουργικών θεραπειών μέσω της τέχνης, ανάμεσα στις οποίες συγκαταλέγεται και η θεραπεία μέσω της ποίησης. Ο Stephen Rojcewicz (1999) στο άρθρο του «Medicine and Poetry: The State of the Art Poetry Therapy» αναφέρει ότι ανάμεσα στην ιατρική και την ποίηση υπήρχε ένας στενός σύνδεσμος ο οποίος διασπάσθηκε κατά τον 19ο αιώνα μέσα από την προσπάθεια εγκαθίδρυσης του ιατρικού επαγγέλματος. Αυτό αποδεικνύεται και από τον μεγάλο αριθμό γιατρών που ήταν ποιητές, όπως ο John Keats, ο William Carlos Williams και άλλοι. Η Harrower (1972) παρατηρεί ότι πολύ πριν εμφανισθεί και διαμορφωθεί η θεραπεία μέσω της ποίησης υπήρχε ως πολιτισμικό μόρφωμα η ποίηση, μέσω της οποίας ο άνθρωπος μπορούσε να αντιμετωπίσει τους εσωτερικούς φόβους.

Στη νεότερη εποχή, ήδη το 1810 ο θεμελιωτής της αμερικανικής ψυχιατρικής Benjamin Rush συνιστούσε στους ασθενείς, ανάμεσα σε άλλες δευτερεύουσες ή συμπληρωματικές θεραπείες, να γράφουν και να μελετούν ποίηση, για να μπορέσουν να αντλήσουν βοήθεια στην αντιμετώπιση των ψυχικών προβλημάτων τους. Επιπλέον κείμενα των ασθενών εκδίδονταν στην εφημερίδα που είχε δημιουργήσει για τον σκοπό αυτό, με τον τίτλο *The Illuminator* (Morrison, 1978).

Το 1912 ο Frederick Clark Prescott αναγνώρισε ότι η ποίηση μπορεί να αποτελέσει μορφή θεραπείας για την ψυχή του ανθρώπου (McCulliss, 2011), απόψεις τις οποίες διατύπωσε σε δύο άρθρα που δημοσίευσε στο έγκριτο επιστημονικό περιοδικό *Journal of Abnormal Psychology*. Στο άρθρο του «Poetry and Dreams» το 1912 παραλληλίζει τη λειτουργία του ονείρου με την ποιητική δημιουργία. Θεωρεί ότι η ποίηση, όπως και το όνειρο, «αναδύεται από το ασυνείδητο» (McGee, 2009, σ. 111). Ο Prescott συνδέει τον ρυθμό που υπάρχει στην ποίηση με τους ρυθμούς που υπάρχουν στο ανθρώπινο σώμα και τα βαθύτερα συναισθήματα του ανθρώπου. Θεωρεί ότι το ποίημα, αν και συχνά αποτελεί προϊόν μυθοπλασίας (fiction), διασώζει μετασχηματισμένα και επεξεργασμένα τα συναισθήματα του ποιητή που οδήγησαν στη δημιουργία του (McGee, 2009).

Το 1925 ο Robert Haven Shauffler εξέδωσε μια ανθολογία με ποιητικά κείμενα με τίτλο *The poetry cure: A pocket medicine chest of verse*, η άγνοια των οποίων προοριζόταν για την αντιμετώπιση των ψυχικών διαταραχών. Στην εργασία του αυτή περιλαμβάνει και μια ιστορική αναδρομή για να τεκμηριώσει τις θεραπευτικές δυνατότητες της ποίησης, ενώ

σε μια ξεχωριστή ενότητα του βιβλίου συντάσσει οδηγίες για τη χρήση του βιβλίου και των ποιημάτων στη θεραπεία (McGee, 2009).

Ο Moreno, θεμελιωτής του ψυχοδράματος και της ομαδικής της ψυχοθεραπείας, όχι μόνον έγραφε ποιήματα αλλά αναγνώρισε και τις θεραπευτικές δυνατότητες της ποίησης, χρησιμοποιούσε δε τον όρο «ψυχολογική ποίηση» (psychopoetry) πριν ακόμη καθιερωθεί ο όρος «θεραπεία μέσω της ποίησης» (Schloss, 1976· βλ. Lerner, 1978).

Κατά τη δεκαετία του 1950, η Eli Greifer, η οποία ήταν φαρμακοποιός και έγραφε ποιήματα, άρχισε να εφαρμόζει τη θεραπεία μέσω ποιημάτων (poemtherapy) σε ομάδες στο νοσοκομείο Cumberland στο Μπρούκλιν, μαζί με τους Robert Schaufler και Smiley Blanton, και στο νοσοκομείο Creedmore στη Νέα Υόρκη. Ο ψυχίατρος Blanton (1960) στο βιβλίο του *Η θεραπευτική δύναμη της ποίησης* (*The Healing Power of Poetry*) υποστηρίζει ότι οι θεραπευτικές δυνατότητες της ποίησης επαυξάνονται όταν ο ίδιος ο ασθενής γράφει ποίηση.

Ο Jack Leedy (1921-2004) έδωσε ιδιαίτερη ώθηση στην ανάπτυξη της θεραπείας μέσω της ποίησης και ενέπνευσε πολλούς επαγγελματίες που εργάζονται στον χώρο της υγείας (Reiter, 2004). Εξέδωσε δύο σημαντικά έργα *The Use of Poetry in the Treatment of Emotional Disorders* (Lippincott, 1969) και *Poetry as Healer* (Lippincott, 1973). Η Eli Greifer συνεργάστηκε με τον ψυχίατρο Jack Leedy στον συντονισμό ομάδων θεραπείας μέσω της ποίησης σε νοσοκομεία (Longo, 1996) και έπειτα από πρόταση του Leedy μετονόμασαν τη «θεραπεία μέσω ποιημάτων» (poemtherapy), όρο που χρησιμοποιούσε η Greifer, σε «θεραπεία μέσω της ποίησης».

Το 1974 η Arleen McCarthy-Hynes, μια βιβλιοθηκάρια (a librarian), δημιούργησε το πρώτο πλήρες πρόγραμμα εκπαίδευσης στη βιβλιοθεραπεία, και στη συνέχεια το 1994, μαζί με την κόρη της Mary Hynes Berry συνέγραψαν από κοινού το βιβλίο με τίτλο *Biblio-Poetry Therapy: The Interactive Process: A Handbook* (McCulliss, 2011). Η McCarthy-Hynes μαζί με την ποίηση χρησιμοποιούσε για θεραπευτικούς σκοπούς και άλλες μορφές τέχνης και δημιουργικών δραστηριοτήτων, όπως η μουσική και ο κινηματογράφος στο νοσοκομείο.

Ο Ira Progoff (1975) υπήρξε ένας πρωτεργάτης της δημιουργικής γραφής, ο οποίος εισηγήθηκε τη συγγραφή ημερολογίου (journal writing) ως μια μέθοδο θεραπευτικής γραφής με τη μορφή εργαστηρίου, η οποία έχει ενσωματωθεί και στη θεραπεία μέσω της ποίησης. Η Kathleen Adams (1990, 1993, 2004), εργαζόμενη στο ίδιο μεθοδολογικό παράδειγμα, ίδρυσε το Κέντρο για τη Θεραπεία με βάση το ημερολόγιο (The Center for Journal Therapy) στο Ντένβερ των ΗΠΑ, το οποίο έχει να επιδείξει σημαντικό

έργο στον τομέα της εκπαίδευσης και της δημοσίευσης επιστημονικών εργασιών στις θεραπευτικές εφαρμογές του ημερολογίου (therapeutic journal).

Το 1969 ιδρύεται στην Αμερική η Εθνική Εταιρεία Θεραπείας μέσω της Ποίησης (National Association for Poetry Therapy), η οποία εκδίδει ενημερωτικό δελτίο (newsletter) και επιστημονικό περιοδικό, ενώ κάθε χρόνο διοργανώνεται συνέδριο για τη θεραπεία μέσω της ποίησης. Ακόμη, οργανώνει προγράμματα εκπαίδευσης από τη δεκαετία του 1980 για όσους επιθυμούν να εξειδικευθούν στη θεραπεία μέσω της ποίησης (βλ. <http://www.poetrytherapy.org>). Τα τελευταία 45 χρόνια η Εθνική Εταιρεία Θεραπείας μέσω της Ποίησης στην Αμερική έχει να επιδείξει μια σημαντική δραστηριότητα σε επίπεδο οργάνωσης συνεδρίων και προγραμμάτων επιμόρφωσης αλλά και στη δημιουργία ενός πλαισίου αρχών δεοντολογίας για την εφαρμογή της θεραπείας μέσω της ποίησης.

Ο Arthur Lerner, ψυχολόγος, ίδρυσε κατά τη δεκαετία του 1970 το Ινστιτούτο Θεραπείας μέσω της Ποίησης, στο Λος Άντζελες της Καλιφόρνιας, ενώ επιμελήθηκε και εξέδωσε δύο σημαντικά βιβλία, το ένα με τον τίτλο *Poetry in the Therapeutic Experience* (1978) και το άλλο σε συνεργασία με τη U.R. Mahlendorf (1992) με τίτλο *Life Guidance through Literature*, στα οποία παρουσιάζονται βασικές εφαρμογές της θεραπείας μέσω της ποίησης. Οι Schloss και Grundy (1978) ενσωμάτωσαν τεχνικές με βάση την ποίηση στο ψυχοδράμα, διαμορφώνοντας μια συνθετική προσέγγιση.

Ο James Pennebaker (1990), σημαντικός Αμερικανός κοινωνικός ψυχολόγος, ανακάλυψε τις δυνατότητες της γραφής κατά τη διάρκεια των πειραμάτων του και στη συνέχεια διεξήγαγε πολλές δεκάδες πειράματα προκειμένου να τεκμηριώσει τις θεραπευτικές δυνατότητες της δημιουργικής γραφής, σε ψυχολογικό και φυσιολογικό/σωματικό επίπεδο.

Τέλος, το 1980 ιδρύθηκε ο διεθνής οργανισμός με τον τίτλο The International Federation for Biblio/Poetry Therapy (πρώην National Federation for Biblio/Poetry Therapy), ο οποίος έχει διαμορφώσει έναν κώδικα δεοντολογίας και έχει προτείνει τις αρχές για τη δημιουργία προγραμμάτων εκπαίδευσης στη θεραπεία μέσω της ποίησης.

Το 1987 ο Nick Mazza, καθηγητής κοινωνικής εργασίας και μια σημαντική μορφή της θεραπείας μέσω της ποίησης, ξεκίνησε και εξακολουθεί μέχρι και σήμερα να εκδίδει το επιστημονικό περιοδικό *Journal of Poetry Therapy*. Ο Mazza έχει συγγράψει ένα από τα πιο σύγχρονα και έγκυρα εγχειρίδια για τη θεραπεία μέσω της ποίησης, το *Poetry Therapy: Theory and Practice*. Επίσης, σημαντικός αριθμός εργασιών και άρθρων δημοσιεύονται σε άλλα περιοδικά και κυρίως σε περιοδικά που έχουν ως αντικείμενο τις εκφραστικές δημιουργικές θεραπείες.

Στην Αγγλία, πρόσφατα, τον Οκτώβριο του 2019, δημιουργήθηκε και ένα φαρμακείο ποίησης (poetry pharmacy), στο οποίο η ποίηση «συνταγογραφείται», προτείνεται για την αντιμετώπιση των συναισθηματικών δυσκολιών, ενώ επιπλέον πραγματοποιούνται εργαστήρια ανάγνωσης και γραφής (βλ. <https://www.poetrypharmacy.co.uk>).

## *Η βιβλιοθεραπεία*

Η προέλευση της θεραπείας μέσω της ποίησης οφείλεται «μερικώς» στη βιβλιοθεραπεία, και ως προς αυτό η συμβολή της είναι σημαντική, καθώς έχει αποτελέσει τη βάση για την ανάπτυξη της θεραπείας μέσω της ποίησης καθώς και άλλων εκφραστικών δημιουργικών μεθόδων θεραπευτικής παρέμβασης. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι το πρώτο μοντέλο θεραπείας μέσω της ποίησης έχει βάση τη βιβλιοθεραπεία (Kleyn, 2011).

Οι θεραπευτικές δυνατότητες της ανάγνωσης βιβλίων είχαν αναγνωριστεί από τους αρχαίους χρόνους. Χαρακτηριστικά οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αναρτήσει στην αρχαία Θήβα της Αιγύπτου την εξής επιγραφή έξω από μια βιβλιοθήκη: «Χώρος θεραπείας της ψυχής» (Healing place of soul) (Lerner, 1999, σ. 16). Στο τέλος του 18ου και κατά τον 19ο αιώνα υπάρχουν ιστορικά τεκμήρια που μαρτυρούν τη χρήση της βιβλιοθεραπείας από τους ψυχιάτρους στην Αμερική και την Αγγλία (McCulliss, 2012). Στους θεμελιωτές της βιβλιοθεραπείας συγκαταλέγεται η Shrodes, η οποία είχε μια ψυχαναλυτική προσέγγιση, καθώς και η Rhea Joyce Rubin, μέσα από το κλινικό έργο και τα βιβλία τους (Mazza, 2003). Το 1974 η Arleen McCArthy Hynes δημιούργησε το πρώτο πρόγραμμα εκπαίδευσης στη βιβλιοθεραπεία σε νοσοκομείο στην Ουάσιγκτον, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη κοινά αποδεκτών πρακτικών κλινικής εφαρμογής της βιβλιοθεραπείας και εκπαίδευσης των θεραπειών (Potths, 1994).

Στη βιβλιογραφία έχουν διατυπωθεί πολλοί και διαφορετικοί ορισμοί για τη βιβλιοθεραπεία. Σύμφωνα με την Arleen McCarty Hynes (2019, σ. 17), η βιβλιοθεραπεία προσδιορίζεται ως μια θεραπευτική αλληλεπίδραση (therapeutic interaction) με βάση διάφορες μορφές λογοτεχνίας, στην οποία «ένας εκπαιδευμένος διευκολυντής χρησιμοποιεί την καθοδηγούμενη συζήτηση (guided discussions) για να βοηθήσει όσους συμμετέχουν για κλινικούς ή αναπτυξιακούς λόγους να ενσωματώσουν τα συναισθήματα και τις γνωστικές αντιδράσεις προς τα επιλεγμένα λογοτεχνικά έργα». Η βιβλιοθεραπεία περιλαμβάνει και πολλές άλλες θεραπευτικές δραστηριότητες και τεχνικές για την αντιμετώπιση των προβλημάτων, όπως είναι η ποίηση, η δημιουργική γραφή, η αφήγηση, η μυθοπλασία (Berns, 2004).



Η βιβλιοθεραπεία, ανάλογα με τους στόχους και τους πληθυσμούς στους οποίους εφαρμόζεται, διακρίνεται σε αναπτυξιακή (developmental) και κλινική (clinical) βιβλιοθεραπεία (Hynes & Hynes-Berry, 1986· Ballou, 1995), και χρησιμοποιείται ως συμπληρωματική μορφή παρέμβασης. Η βιβλιοθεραπεία εντάσσεται σε ευρύτερα σχήματα θεραπευτικής παρέμβασης και γι' αυτόν τον λόγο είναι δύσκολο να εκτιμηθεί η αποτελεσματικότητά της (Pehrsson & McMillen, 2005· Pehrsson & McMillen, 2007· Heath et al., 2005). Ωστόσο, από έρευνες στη συμβουλευτική και τη θεραπεία έχει βρεθεί ότι η ανάγνωση μη λογοτεχνικών βιβλίων είναι πιο αποτελεσματική (Pardeck, 1998), ενώ σημαντικά θεραπευτικά αποτελέσματα σημειώνονται από την εφαρμογή της στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης, του άγχους, των αγχωδών διαταραχών, των διαταραχών πρόσληψης της τροφής, της νευρικής ανορεξίας (Ramsey-Wade & Devine, 2018), την αντιμετώπιση της αϋπνίας και τη χρήση ουσιών (Marrs, 1995· Harwood & L'Abate, 2009). Η βιβλιοθεραπεία εφαρμόζεται σε άτομα και ομάδες, και σε όλες τις ηλικιακές κατηγορίες, σε παιδιά και εφήβους, ενήλικες, αλλά και στη θεραπεία οικογένειας και ζευγαριών (Pardeck, 1995· Pierce, 2015).

### *Η ποίηση ως μια αναπτυξιακή εμπειρία*

Η συγγραφή των ποιημάτων, όπως συμβαίνει και με την τήρηση προσωπικού ημερολογίου, τη συγγραφή εντυπώσεων και ιστοριών, είναι μια δραστηριότητα στην οποία επιδίδονται αρκετοί άνθρωποι. Η διαδικασία της συγγραφής αποτελεί μια πράξη αυτοδιερεύνησης, αυτογνωσίας, επικοινωνίας, μια κοινωνική συμπεριφορά, της οποίας η αξία έχει μελετηθεί τα τελευταία χρόνια (Wadson, 1982). Υπάρχει πληθώρα ενδείξεων και αναφορών από συγγραφείς και ανθρώπους οι οποίοι μαρτυρούν τη συντροφιά και την παρηγοριά (solace) που ανακαλύπτουν σε αυτή τη φαινομενικά μονήρη δραστηριότητα. Αρκετοί άνθρωποι γράφουν ποίηση, στίχους ή τηρούν προσωπικό ποιητικό ημερολόγιο, επειδή, σύμφωνα με τον Thomas Carlyle, «η ποίηση υπάρχει στις καρδιές όλων των ανθρώπων» (Silverman, 1986, σ. 343).

Η ίδια η πράξη της συγγραφής είναι μια θεραπευτική και αναπτυξιακή εμπειρία, μια θετική, ευεργετική δραστηριότητα για το άτομο, η οποία διαμορφώνει μια θετική συνθήκη για την προσωπική ανάπτυξη (personal growth) (DeSalvo, 1999).

Η συγγραφή και η ανάγνωση ποιημάτων είναι μια έντονα προσωπική και αυτοβιογραφική εμπειρία, μια ιδιαίτερη βιωματική εγγραφή και λογοτεχνική επεξεργασία της προσωπικής ιστορίας των ατόμων. Τα ποιή-

ματα εμπεριέχουν συναισθήματα, βιώματα, πληροφορίες για την εξέλιξη και τις περιπέτειες των συναισθημάτων, κωδικοποιώντας τα μη αφηγηματικά τμήματα της προσωπικής ιστορίας ή του δράματος. Η συγγραφή ποιημάτων είναι μια διαδικασία αναστοχασμού, εξερεύνησης και μάθησης μέσα στο ταξίδι της ζωής, ένα εργαλείο αναζήτησης νοήματος στη ζωή (Lipson, 1998).

«Η ποίηση φαίνεται να εξηγεί τα περιεχόμενα της ανθρώπινης συνειδητότητας, τις ιδιοτροπίες και τις περιπέτειες της ζωής. Αξιοποιώντας το περιεχόμενο της συνείδησης, η ποίηση δίνει γλωσσική μορφή στις αγωνίες και στους φόβους μας, σε εκείνα τα χαρακτηριστικά του παρελθόντος και του παρόντος μας, τα οποία αναστέλλουν και ελέγχουν τη δράση μας από το παρόν στο μέλλον» (Conroy, 1999, σ. 498).

Οι συνέπειες από την πράξη της γραφής δεν περιορίζονται μόνο στο επίπεδο των συναισθηματικών και γνωστικών λειτουργιών. Αντίθετα, υπάρχει σημαντικός όγκος ερευνών που αναδεικνύουν τις θετικές και ευεργετικές συνέπειες από τη συγγραφή ποιημάτων, την ελεύθερη συγγραφή και σε επίπεδο φυσιολογικό - σωματικό (Pennebaker, 1990). Εξάλλου η πράξη της γραφής δεν είναι μόνο μια ψυχολογική - νοητική δραστηριότητα, αλλά και σωματική, μια εμπειρία που παραπέμπει σε συνδέσεις ανάμεσα στο ψυχολογικό και το σωματικό. Επιπλέον, «η ποίηση προσφέρει τη δυνατότητα επανατοποθέτησης του εαυτού» απέναντι στις αντιξοότητες της ζωής πέρα από τους ορατούς ή φαντασιακούς περιορισμούς, προσφέροντας μια ερμηνευτική κατανόηση των εμπειριών της ζωής (Conroy, 1999, σ. 499).

### *Η ποίηση ως μέθοδος έρευνας*

Η ποίηση καθώς και άλλες μορφές τέχνης έχουν χρησιμοποιηθεί ως μέθοδοι έρευνας στο πλαίσιο της ψυχολογίας, της ψυχοθεραπείας, της κοινωνικής εργασίας, της εκπαίδευσης και των άλλων κοινωνικών επιστημών (McNiff, 1998). Η ποίηση ως μέθοδος έρευνας είναι ένα αναδυόμενο είδος εντασσόμενο στο πεδίο της ποιοτικής έρευνας, στο οποίο και άλλες μορφές τέχνης συγκροτούν ξεχωριστά, διακριτά είδη έρευνας, όπως είναι οι μικρές ιστορίες, το δράμα και άλλες (Saldaña, 2011· Vincent, 2018). Οι πρώτες αναφορές για την ποίηση ως μέθοδο έρευνας ανιχνεύονται σχεδόν εβδομήντα χρόνια πριν και συνδέονται με το ζήτημα που είχε εγερθεί για την κρίση της αναπαράστασης (crisis of representation) καθώς η έρευνα δεν αναπαριστούσε τις φωνές των συμμετεχόντων επαρκώς αλλά αποσπασματικά (Denzin & Lincoln, 2008).

Αν και δεν υπάρχει κυρίαρχος ορισμός για την ποίηση ως μεθόδου έρευνας, ο Saldaña (2011) σημειώνει ότι πρόκειται «για τον μετασχηματισμό των ποιοτικών δεδομένων ή την έκφραση της ποιοτικής εμπειρίας (qualitative experience) μέσα από ποιητικές δομές» (σ. 13). Δύο κυρίαρχοι μεθοδολογικοί προσανατολισμοί υπάρχουν όσον αφορά την ποίηση ως μεθόδου έρευνας: (α) η σύνθεση και δημιουργία ποιημάτων από τον ερευνητή ως μια στρατηγική για τη σύλληψη της ουσίας των προβλημάτων και των εμπειριών, και (β) η διερεύνηση της ποίησης που γράφουν τα υποκείμενα τα οποία συμμετέχουν στην έρευνα, δηλαδή τα ποιήματα των συμμετεχόντων αξιοποιούνται ως ερευνητικά δεδομένα (Roberts, Brasel, & Crawford, 2004).

Η ανάγκη για αναζήτηση, συμπλήρωση και βελτίωση των παραδοσιακών μεθόδων ποιοτικής έρευνας έφερε στο προσκήνιο την προοπτική της χρήσης της ποίησης και άλλων μορφών τέχνης ως ερευνητικών μεθόδων στις κοινωνικές επιστήμες (Butler-Kisber, 2002). Διάφορες μορφές τέχνης έχουν χρησιμοποιηθεί ως μέθοδοι έρευνας στον τομέα της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Τα εικαστικά, το δράμα, η ποίηση και άλλες μορφές τέχνης βοηθούν στην κατανόηση των προσώπων, στην εμβάθυνση στις αρχές της θεωρίας και στην πρακτική εφαρμογή της, στην κατανόηση της λειτουργίας του χώρου και του κοινωνικού πλαισίου, καθώς και των διαπροσωπικών σχέσεων (Barone & Eisner, 1997· Cole & Knowles, 2001· McNiff, 1998). Οι διεργασίες αυτές συνδέονται με τη λειτουργία της φαντασίας (imagery) και αντανακλούν ποικίλα πολιτισμικά μοντέλα (Weber & Mitchell, 2004· Tidwell, Heston, & Fitzgerald, 2009).

Η Richardson (1993) εντάσσει την ποίηση ως μέθοδο έρευνας στο μεταμοντέρνο επιστημονικό παράδειγμα (White, 1993). Ως προς τη φύση της η ποιητική μέθοδος «είναι πολυφωνική (polyvocal), διαλογική και δημοκρατική» (Görlich, 2016, σ. 532), πρόκειται για έναν τρόπο «ολιστικής αναπαράστασης» των εμπειριών και των δεδομένων «που διαφορετικά δεν θα είχαν καταγραφεί» (Butler-Kisber, 2002, σ. 234). Ξεπερνά τα όρια του «κοινωνιολογικού νατουραλισμού» στο επίπεδο της μελέτης της ανθρώπινης συμπεριφοράς και εμπειρίας (Richardson, 1993), καθώς είναι κατάλληλη για τη «διερεύνηση της ασάφειας, των λεπτών αποχρώσεων και των αντιφάσεων» (Görlich, 2016, σ. 532). «Η συγγραφή ποίησης ως πρακτική δημιουργεί ένα μέσο με το οποίο κατανοεί κανείς και εξάγει νοήματα από τον κόσμο που δεν θα μπορούσαν να αρθρωθούν μέσα από τις παραδοσιακές ερευνητικές πρακτικές...» (Percey, 2002, σ. 1). Είναι μια εναλλακτική ποιοτική μέθοδος αναπαράστασης των ερευνητικών δεδομένων, η οποία έχει τη δυνατότητα να διεισδύει σε περιοχές της ανθρω-

πινης συμπεριφοράς που είναι απροσπέλαστες στις παραδοσιακές μεθόδους έρευνας (Nielson, 2004· Furman, 2004b).

Σε αντίθεση με τις παραδοσιακές μεθόδους ποιοτικής έρευνας, η ποίηση και οι άλλες μορφές τέχνης αναπαριστούν επαρκέστερα τη σύνθετη και πολύποχη φύση της ανθρώπινης προσωπικότητας και συμπεριφοράς (complexity of human behavior), επιτρέπουν τη διατύπωση πολλαπλών εναλλακτικών ερμηνειών, οι οποίες είναι το ζητούμενο μέσα στη μεταμοντέρνα επιστημολογία (Burchell, 2010· Furman, Langer, & Anderson, 2006).

Η χρησιμοποίηση της ποίησης θέτει τους όρους για τη δημιουργία ενός διαλόγου ανάμεσα στον ερευνητή και τον αναγνώστη, ενσωματώνει τα συναισθήματα και τα βιώματά τους, δημιουργώντας μια υποβλητική αναπαράσταση της ανθρώπινης εμπειρίας και των αφηγηματικών απολογισμών των ατόμων για τις εμπειρίες της ζωής τους, ενώ παράλληλα εισάγει κατά τρόπο συστηματικό την έννοια της ενσυναίσθησης στο πεδίο της έρευνας (Corley, 2019· Haberlin & Davis, 2019). «Τα επιτυχημένα εκφραστικά ποιήματα (expressive poems) βασίζονται σε εμπειρικά δεδομένα που είναι ευαίσθητα ή υποβλητικά από τη φύση τους. Η εικονιστική γλώσσα (imagistic language) επιτρέπει στον αναγνώστη να εισέλθει σε μια εργασία και να αναπτύξει... μια προσωπική σχέση με αυτά: οι εικόνες μετασχηματίζονται σε γνώση που προσιδιάζει στο ποίημα και τον αναγνώστη...» (Furman, 2006, σ. 561).

Η ποίηση και οι τέχνες προβάλλονται και εφαρμόζονται ως ερευνητικές μέθοδοι ή στρατηγικές για να ενισχύσουν νέα πρότυπα συμβολικής αναπαράστασης της ανθρώπινης εμπειρίας, τα οποία επεκτείνουν τα όρια των παραδοσιακών μεθόδων έρευνας (Jones, 2003) και φέρνουν στο προσκήνιο νέα πρότυπα και μεθόδους έρευνας (Denzin, 1997) για τη συγκρότηση της επιστημονικής γνώσης. Η ποίηση σύμφωνα με τη Richardson (2000) είναι μια σημαντική μέθοδος για την έρευνα, την ερμηνεία και την ανάλυση του κοινωνικού κόσμου. Στη σχετική επιστημονική βιβλιογραφία τείνουν να καθιερωθούν οι όροι «ερευνητική ποίηση» (research poetry), «ερευνητικό ποίημα» (research poem). Το ερευνητικό ποίημα ή το ποίημα από μεταγραφή (transcription poem) είναι η πιο σημαντική μορφή ερευνητικής ποίησης, της ποίησης ως μορφής έρευνας (Glesne, 1997). Ο όρος «ερευνητικό ποίημα» (research poems) χρησιμοποιείται από ορισμένους συγγραφείς όπως οι Furman (2004a, b και 2006b), Stein (2003) και Willis (2002), οι οποίοι το χρησιμοποιούν ως μια μέθοδο αναπαράστασης και γενίκευσης των ερευνητικών δεδομένων. Στην περίπτωση αυτή, οι ερευνητές αξιοποιούν τις λογοτεχνικές μορφές και μεθόδους για να δημιουρ-