

Ο ΔΡΟΜΟΣ ΤΗΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ (του Χρήστου Τσαντή)

Τέχνη και Ψυχική Υγεία ~
Υπέρβαση



Η συμβολική αναπαράσταση του συναισθηματικού κόσμου του δημιουργού κατατίθεται σ' ένα κομμάτι χαρτί, σαν λέξεις, λες κι η ψυχή έσταξε γράμματα, χρώματα και νότες πάνω στο πεντάγραμμο της τέχνης. ...

Η καλλιτεχνική δημιουργία, ανεξάρτητα από τις μορφές έκφρασης, μπορεί να αποτελέσει μέσο και οδό μεταμόρφωσης. Όσο είναι αλήθεια ότι η δημιουργία ενός έργου τέχνης αποτελεί μια διαδικασία που εξελίσσεται σε μεγάλο βαθμό συνειδητά, καθώς απαιτεί προσήλωση και συνειδητή πειθαρχία έτσι ώστε να εκπληρωθούν οι όροι που γέννησαν την ανάγκη της έκφρασής της, άλλο τόσο είναι αλήθεια ότι κατά την ίδια την διαδικασία της σύλληψης και της γονιμοποίησης του ο ίδιος ο δημιουργός έρχεται σε επαφή με τα δικά του, πολλές φορές, απωθημένα ή και ασυνείδητα συναισθήματα. Αυτή η πορεία επίγνωσης επιταχύνεται

μέσα από την τέχνη.

«Κάθε παιδί συμπεριφέρεται στο παιχνίδι σαν ποιητής, καθώς δημιουργεί το δικό του κόσμο ή, πιο σωστά, μεταφέρει τα πράγματα του δικού του κόσμου σε μια νέα και αρεστή σε αυτό τάξη. Θα ήταν πάντως λάθος να νομίζουμε ότι δεν παίρνει σοβαρά αυτόν τον κόσμο. Αντίθετα, παίρνει το παιχνίδι του πολύ στα σοβαρά, αναλώνοντας σε αυτό μεγάλες συναισθηματικές ποσότητες. Το αντίθετο του παιχνιδιού δεν είναι η σοβαρότητα αλλά η πραγματικότητα. Το παιδί ξεχωρίζει τον κόσμο του παιχνιδιού του κάλλιστα, παρ' όλη την επένδυση συναισθημάτων, από την πραγματικότητα και του αρέσει να στηρίζει τα αντικείμενα και τις καταστάσεις που φαντάζεται σε απτά και ορατά πράγματα του δεδομένου κόσμου. Αυτή η στήριξη και μόνο διακρίνει ακόμη το «παιχνίδι» του παιδιού από τη «φαντασία». Ο ποιητής κάνει το ίδιο όπως το παιδί που παίζει. Δημιουργεί έναν φανταστικό κόσμο, που τον παίρνει πολύ σοβαρά, δηλαδή επενδύει σε αυτόν μεγάλες ποσότητες συναισθημάτων, ενώ τον αποχωρίζεται με σαφήνεια από την πραγματικότητα. Και η γλώσσα έχει καταγράψει αυτή τη συγγένεια μεταξύ του παιδικού παιχνιδιού και της ποιητικής δημιουργίας αποκαλώντας τις εκδηλώσεις του ποιητή, που απαιτούν τη στήριξη σε ορατά αντικείμενα και μπορούν να παρασταθούν, *Spiele: παιχνίδια*», γράφει ο Φρόυντ στο κείμενό του, με τον τίτλο **«Ο ποιητής και η φαντασία», για να συμπληρώσει σε αυτό το σημείο ο μεταφραστής Λευτέρης Αναγνώστου ότι «η ίδια λέξη αποτελεί το δεύτερο συνθετικό των λέξεων *Lustspiel*: κωμωδία, *Trauerspiel*: τραγωδία και *Schauspiel*: θεατρικό έργο, ενώ *Schauspieler* σημαίνει ηθοποιός. Στα Ελληνικά η συγγένεια εντοπίζεται προπάντων ανάμεσα στο παιδί και τον ηθοποιό, καθώς και οι δύο παίζουν».**



Η δημιουργία, η καλλιτεχνική αναπαράσταση της φαντασίας, της σύλληψης μιας ιδέας, μιας χορογραφίας, η αυθόρμητη κίνηση του σώματος, η ασταμάτητη εσωτερική ροή που διοχετεύεται την στιγμή της έκφρασης, της δημιουργίας, φέρνει σε επαφή τον ίδιο τον δημιουργό με την εσωτερική του κρίση, με την δική του πορεία αναζήτησης. **Η συμβολική αναπαράσταση του συναισθηματικού κόσμου του δημιουργού κατατίθεται σε ένα κομμάτι χαρτί, σαν λέξεις, λες κι η ψυχή έσταξε γράμματα, χρώματα και νότες πάνω στο πεντάγραμμο της τέχνης.** Ο Ουίλνικोट γράφει ότι *«όποιος δεν μπορεί να δημιουργήσει, νοσεί»*.

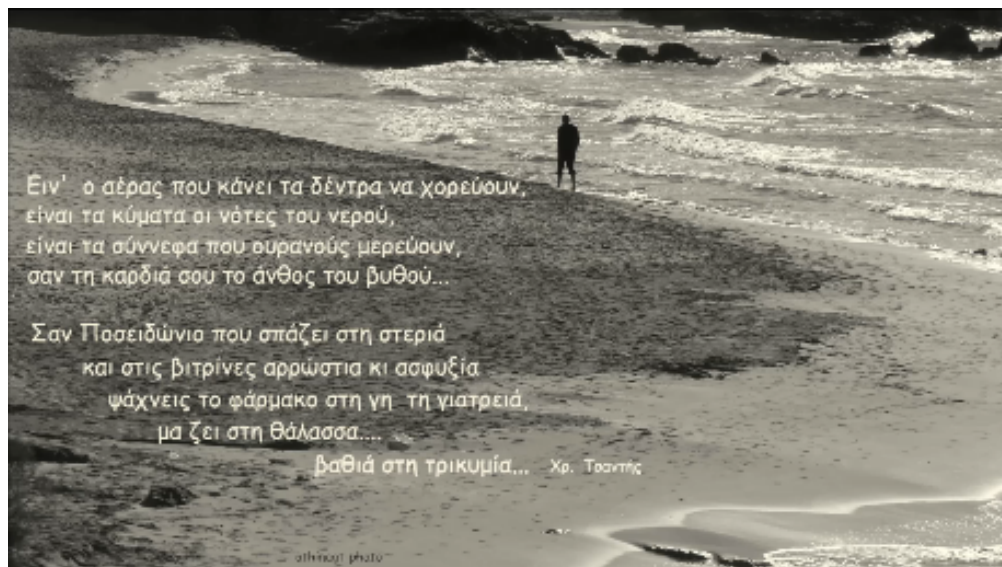
Δεν θα σταθούμε ιδιαίτερα, στο πλαίσιο αυτού του κειμένου, στην γνωστή, πλέον, θεραπευτική δύναμη της τέχνης. Η αποτελεσματικότητά της έχει μετρηθεί και αναδειχθεί, πρώτα απ' όλα, από την ανάγκη αξιοποίησης της τέχνης στη θεραπεία, ανάγκη που εκφράζουν όλες οι προσεγγίσεις στη Ψυχολογία και στη Συμβουλευτική, άλλες λιγότερο και άλλες περισσότερο. Το σημαντικότερο όμως δεν είναι το ποσοστό εμπλοκής της καλλιτεχνικής δραστηριότητας στη θεραπεία αλλά αυτή ακριβώς η ίδια η αναγνώριση και η ευρύτατη συμφωνία πως **η τέχνη μπορεί να μεταμορφώσει, υπό ορισμένες προϋποθέσεις, την ίδια την πραγματικότητα, την ατομική αλλά και την κοινωνική.**

Η πηγή της εμφάνισης της ψυχικής διαταραχής βρίσκεται στους

όρους και της συνθήκες της ζωής. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι ο πολλαπλασιασμός των ανθρώπων που αντιμετωπίζουν ολοένα και πιο συχνά οδυνηρές ψυχικές κρίσεις ακολουθεί με σταθερά αυξητικό ρυθμό την πορεία επικράτησης και επέκτασης του εμπορευματικού τρόπου παραγωγής. **Ενός τρόπου ζωής ουσιαστικά που αλλοτριώνει τους ανθρώπους, μετατρέποντάς τους σε κάτι που δεν είναι: σε απλά εμπορεύματα που συναλλάσσονται μεταξύ τους.** Το γεγονός αυτό όμως δεν οδηγεί στο απλοϊκό συμπέρασμα ότι ο άνθρωπος είναι έρμαιο των εκάστοτε οικονομικών συνθηκών, γιατί **«...αν θες αντρίκια να δουλέψεις για το ξεσκλάβωμά σου, δε σε φτάνει να κάψεις, να σκορπίσεις, να ξοδέψεις τη σμύρνα, το λιβάνι, το χρυσάφι της καρδιάς σου στο νέο βωμό. Μέσα σου πρώτα ψάξε το τριπλό ξόανο που τους δούλους κάνει: Συνήθεια, Κέρδος, Πρόληψη!»**, όπως σοφά μας λέει ο Κωστής Παλαμάς.

Η εκμάθηση των δεξιοτήτων της υποταγής στη χυδαιότητα, μέσα από την πλειονότητα των μέσων αποχαύνωσης, η αποδοχή της εξαθλίωσης στον καιρό της αφθονίας, η κοινωνική πραγματικότητα της ανεργίας, της βίας, των διακρίσεων, της εκμετάλλευσης, του ρατσισμού, θέτουν επί τάπητος το πλαίσιο μέσα στο οποίο καλείται ο καθένας να βρει τους δικούς του τρόπους αντίστασης.

Οι μορφές ποικίλουν, μα η αλλαγή στην όψη της σύγχρονης πολιτείας, αυτής της μουντής και γκρίζας καθημερινότητας που κυριαρχείται από το φόβο και την ανασφάλεια, η ανάγκη να ανοίξει ο δρόμος για μια άλλη, πιο ανθρώπινη κοινωνική προοπτική, μας ωθεί στην αναζήτηση και στην αναπροσαρμογή στόχων και νοήματος. Και κυρίως μας υπενθυμίζει πως αυτή η διεργασία δεν μπορεί να προχωρήσει χωρίς τη βουτιά στη ροή της ζωής, χωρίς μια ατομική και συλλογική προσπάθεια υπέρβασης.



φωτογραφία: Αθηνά Γαλανάκη, ποίημα: Χρήστος Τσαντής

Η τέχνη στο βαθύτερο πυρήνα της εκφράζει αυτή την ανάγκη. Την ανάγκη της αλλαγής των όρων της ζωής προς το καλύτερο. **«Ακέριος ο λυρικός λόγος είναι καλυμμένη εκδήλωση προαιώνιας επιθυμίας του ανθρώπου για κάποια μετάβαση σε κάτι καλύτερο»**, γράφει ο Κ.Θ. Δημαράς στην **«Ιστορία της Νεοελληνικής Λογοτεχνίας»**.

Ειδικά σήμερα όπου η βαθιά και παγκόσμια πολιτιστική, κοινωνική αλλά και οικονομική κρίση, αγκαλιάζει κάθε πτυχή της ανθρώπινης ζωής, η τέχνη μπορεί να γίνει μέσο έκφρασης της αγωνίας, της αναζήτησης. Μπορεί να γίνει πομπός που εκπέμπει, μέσα και γύρω μας, κεντρίζοντας συναισθήματα και συνειδήσεις σπάζοντας το φαύλο κύκλο που οδηγεί στην αποξένωση του ανθρώπου από τα συναισθήματά του, διευκολύνοντας την προσωπική-συναισθηματική του ανάπτυξη, την επίγνωση και τη συνειδητότητα. Βοηθά στην ανάληψη ευθύνης, στην ανάσχεση της αντίληψης που αντιμετωπίζει την πραγματικότητα με όρους «άσπρου-μαύρου», στο σπάσιμο του φαύλου κύκλου της κατάθλιψης, των εξαρτήσεων και των ψυχικών διαταραχών. **Η ίδια η τέχνη μπορεί να γίνει μέσο και οδός μεταμόρφωσης, χειραφέτησης, της ανθρώπινης συνείδησης.** Η Τέχνη και η θεραπεία είναι διαλεκτικά δεμένες.

Όπως γράφει ο Τίτος Πατρίκιος στο ποίημά του με τίτλο **«Σε**

βρίσκει η Ποίηση»:

«Εκεί που συλλογίζεσαι ποιος είσαι και τι έκανες
πόσο ανοίχτηκες στους άλλους για να σε δεχτούν,
πόσο επιδείχτηκες στο κοινό για να του αρέσεις,
πως κλείστηκες τόσο πολύ για να προστατευτείς,
σε τι έφταιξες σ' εκείνους που σε απέρριψαν,
για πόσο το ανέβαλλες κι εσύ να τους απορρίψεις,
πότε έδωσες ένα στήριγμα σε κάποιον που το χρειαζόταν,
πότε εγκατέλειψες τον άνθρωπο που σε είχε ανάγκη,
πόσο αντέδρασες όταν έβλεπες να πλουτίζουν
αυτοί που έλεγαν ότι μάχονται για τους φτωχούς,
όταν άκουγες να δημηγορούν υπέρ των αδικημένων
εκείνοι που αδικούσαν έχοντας πάντα δίκιο,
πόσο ενίσχυσες αυτούς που τους προσφέρθηκες να σε δυναστεύουν,
πόσο με τη δράση σου βοήθησες να ανατραπούν,
ως πότε απόλυτα δεχόσουν τις μονολιθικές αλήθειες
πόσο αντιπάλεψες την κάθε φορά ακράδαντή σου πίστη
για πόσο φερόσουν σαν πιστός ενώ πια δεν πίστευες,
πόσο αφέθηκες στα παρορμήσεις σου, πόσο τις δάμασες,
πόσο προχώρησε η γνώση σου, πόσο δοκιμάστηκε ως που κατόρθωσε
να
φτάσει η πράξη σου, πού στόμωσε,
πόσο άργησες ή πόσο βιάστηκες για μια κρίσιμη απόφαση...
Εκεί απάνω σε βρίσκει η ποίηση».

Χρήστος Τσαντής, συγγραφέας

Αναδημοσίευση από την εφημερίδα του Συλλόγου ενάντια στην
προκατάληψη για τις ψυχικές διαταραχές «Υπέρβαση»

ΥΠΕΡΒΑΣΗ

ΤΕΤΡΑΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ "ΥΠΕΡΒΑΣΗ" / ΟΚΤΩΒΡΗΣ 2013 / ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ 1 / ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

«Ηττημένος δεν είναι αυτός που χάνει, αλλά αυτός που παραιτείται»

Πάουλο Κοέλιο



Ο πίνακας φιλοτεγήθηκε από την Γιούλι Κολναίτη.

Γ. Κοιλιέτι

**ΨΥΧΙΚΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ,
διάσημοι
και
διακεκριμένοι!**

σελ. 8-9

Οι διατροφικές
συνήθειες
επηρεάζουν
την υγεία μας

σελ. 4

**ΜΥΘΟΙ
και ΑΛΗΘΕΙΕΣ
για την
ΨΥΧΙΚΗ ΝΟΣΟ**

σελ. 6-7

“Να μην χάνει ποτέ κανείς την ελπίδα & το θάρρος του”

σελ. 16

Πηγή: christostsantis.com