



Η αξία της θεραπευτικής γραφής την περίοδο της πανδημίας. Το παράδειγμα του προγράμματος Erasmus + «Ηρωίδες»

Παναγιώτα Φίτσιου (ομιλήτης), Εύη Μυλωνάκη,  
Βάσια Τζανέτου

**14<sup>ο</sup> Διεθνές Φεστιβάλ Τέχνης και Ψυχικής Υγείας ART4MORE, 12-14 Νοεμβρίου 2021.**

**Διοργάνωση: ΕΔΡΑ**

***Forum με θέμα «Η Μετάβαση ως Αλλαγή μετά από την Κρίση»***



## Η ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΣΥΓΚΥΡΙΑ

(Κείμενο από το άρθρο Π. Φίτσιου Η Αξία της Θεραπευτικής Γραφής την Περίοδο της Πανδημίας <https://bit.ly/3096yoO> )

- ✘ Είναι κοινός τόπος ότι η πανδημία του κορονοϊού προκαλεί την ανάδυση συναισθημάτων φόβου, άγχους, αγωνίας, αβεβαιότητας, απώλειας ελέγχου στην καθημερινή μας ζωή. Τα συναισθήματα αυτά είναι πιο έντονα στις ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού αλλά και στους φροντιστές τους. Η αναγκαστική απομόνωση εντείνει αυτά τα συναισθήματα και προκαλεί επιπλέον το συναίσθημα της μοναξιάς, της αβοηθησιάς, της απελπισίας.
- ✘ Θα μπορούσαμε να μιλήσουμε με όρους **τραύματος** και δραματικά αντίξων εμπειριών ζωής, στις οποίες οι άνθρωποι, ανάλογα με το ψυχικό τους δυναμικό, προσωπικές εφεδρείες, και ανάλογα με τα υποστηρικτικά τους συστήματα, αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο.



## Η ΑΝΑΓΚΑΙΟΤΗΤΑ ΜΙΑΣ ΑΠΑΝΤΗΣΗΣ ...

(Κείμενο από το άρθρο Π. Φίτσιου Η Αξία της Θεραπευτικής Γραφής την Περίοδο της Πανδημίας <https://bit.ly/3096yoO> )

- ✘ Το ζητούμενο είναι με ποιον τρόπο, μέσα από την προσωπική υποστήριξη, την υποστήριξη του ειδικού αν χρειάζεται, την κοινωνική υποστήριξη, θα μπορέσουν οι άνθρωποι να κινητοποιήσουν τις δυνάμεις τους, να κρατήσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα μέσα σε αυτές (ή από αυτές) τις δραματικά αντίξοες συνθήκες, να μην καταρρεύσουν.
- ✘ Εμείς που εργαζόμαστε ως θεραπευτές, βασιζόμενοι στην εκπαίδευσή μας και στις προσωπικές μας εφεδρείες προσπαθούμε να κινητοποιήσουμε αυτές τις δυνάμεις ανθεκτικότητας στους ανθρώπους, ενώ παράλληλα συμβάλουμε στην κινητοποίηση των δικτύων κοινωνικής υποστήριξης, ιδίως για τους πιο ευάλωτους. Γιατί γνωρίζουμε ότι μπορεί ένα πανδημικό φαινόμενο να απειλεί την σωματική και ψυχική μας υγεία, αλλά υπάρχουν ενδημικά και εγγενή χαρακτηριστικά στους ανθρώπους που μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά: το να συνδέεσαι με τον εσωτερικό σου κόσμο και τα συναισθήματά σου, να κινητοποιείς τις εφεδρείες σου, το να συνδέεσαι με τους ανθρώπους και τους πόρους της κοινότητας που σε περιβάλλει.



## ΑΝΤΙΞΟΕΣ / ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΡΑΦΗ

(Κείμενο από το άρθρο Π. Φίτσιου Η Αξία της Θεραπευτικής Γραφής την Περίοδο της Πανδημίας <https://bit.ly/3096yo0> )

***S. Freud: όπου και να πήγα βρήκα πως ένας ποιητής είχε ήδη φτάσει εκεί.***

Η θεραπευτική γραφή αξιοποιείται ως θεραπευτικό εργαλείο για να ενισχύσει ανθρώπους που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες να δώσουν νόημα σε αυτή την εμπειρία, στην ουσία χρησιμοποιώντας έναν «μεταβατικό» χώρο.



## ΤΟ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ERASMUS + HEROINES

(Κείμενο από: Β. Τζανέτου, Β. Πρεμέτη, Ε. Μυλωνάκη, Π. Φίτσιου, poster στο 29ο Πανελλήνιο Ψυχιατρικό Συνέδριο)

- ✘ Εκπαιδευτικό πρόγραμμα που έχει ως στόχο να ενδυναμώσει τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν ή και όχι ψυχοκοινωνικές δοκιμασίες στην καθημερινότητά τους, οι οποίες διαμένουν σε ημιαστικές περιοχές/αγροτικές περιοχές. Υλοποιείται με τη συγχρηματοδότηση του Προγράμματος ERASMUS+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης με τη συμμετοχή 5 εταιρών: Fundacion Intrus, Spain (leader) ,Ozara Slovenia, Metanoia Institute United Kingdom, Suomen Finland και από την Ελλάδα η ΕΚΨ Π. Σακελλαρόπουλος
- ✘ Το **εργαλείο** μας είναι η **θεραπευτική γραφή**, καθώς αυτή η τεχνική βοηθάει στην οργάνωση των σκέψεων, βάζει μία συναισθηματική απόσταση ανάμεσα στα γεγονότα μέσα μας και στα γεγονότα που καταγράφονται στο χαρτί, διευκολύνει τον εσωτερικό διάλογο
- ✘ **Στόχος** του έργου ήταν οι συμμετέχουσες να ξεκινήσουν μία διαδικασία ενδοσκόπησης, εμπνευσμένες από άλλες θαρραλέες και αποφασιστικές γυναίκες που έχουν μιλήσει για την δική τους προσωπική ιστορία (role models) και στο τέλος του ταξιδιού να γίνουν οι "Ηρωίδες" της δικής τους ζωής.



# Role Models και Μεθοδολογία

- ✘ 34 επιτυχημένες ιστορίες από πολύ διαφορετικές γυναίκες (ιστορικές ή σύγχρονες γυναίκες, διαφορετικής καταγωγής, φανταστικούς χαρακτήρες κ.λπ.) που αγωνίστηκαν και ξεπέρασαν πολύ διαφορετικές καταστάσεις (προβλήματα ψυχικής υγείας, έμφυλη βία, κοινά προβλήματα, αδικίες κ.λπ.) στη ζωή τους αποτέλεσαν το έναυσμα ώστε οι συμμετέχουσες να καθρεφτιστούν μέσα σε αυτές τις ιστορίες και να ενισχυθεί η προσπάθειά τους να αναλάβουν δράση για να ξεπεράσουν ανάλογες αντιξοότητες. (Εισαγωγή από την συλλογή των role models)
- ✘ Οι συντονίστριες των εργαστηρίων εκπαιδεύτηκαν με βάση ένα εγχειρίδιο που περιλαμβάνει οδηγίες για την λειτουργία της ομάδας/ομαδικές διεργασίες, προετοιμασία και χειρισμοί στην διάρκεια του προγράμματος, ποιοι άνθρωποι μπορούν να συμμετέχουν, πληροφορίες για την «ευαισθητοποιημένη ως προς την τραυματική εμπειρία» προσέγγιση (Trauma-Informed Approach) στη θεραπευτική γραφή, πληροφορίες για τον προγραμματισμό και την οργάνωση των συναντήσεων γραφής σε συνδυασμό με τις αναλυτικές ιδέες για το πρόγραμμα των εργαστηρίων, τις πηγές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε κάθε θεματική συνάντηση (σε ξεχωριστό φάκελο του Προγράμματος των εργαστηρίων). (Εισαγωγή από τον οδηγό μεθοδολογίας)
- ✘ Οι θεματικές αφορούσαν στα δικαιώματα και στην ενδυνάμωση



## Το αποτέλεσμα μετά από αυτό το δημιουργικό ταξίδι: Το Συλλογικό Έργο των ΝΕΩΝ ΗΡΩΙΔΩΝ

Ως αποτέλεσμα αυτής της διαδικασίας, το Συλλογικό Έργο των ΝΕΩΝ ΗΡΩΙΔΩΝ θα δημοσιευτεί διαδικτυακά. Τα ποιήματα και τα κείμενα που έγραψαν οι συμμετέχουσες στο πρόγραμμα, συνοδεύονται από μία μοναδική συλλογή έργων σύγχρονων γυναικών καλλιτεχνών, οι οποίες συνεργάστηκαν στο πλαίσιο του προγράμματος HEROINES.

✦ [www.heroines-project.eu/the-narrative-collection](http://www.heroines-project.eu/the-narrative-collection)

Ένα θαρραλέο και γενναιόδωρο μοίρασμα! Ιστορίες γεμάτες ειλικρίνεια, ιστορίες αντοχής, δύναμης, αισιοδοξίας, αλλά και μοιράσματος των φόβων, των δυσκολιών, ιστορίες επιβίωσης, ιστορίες με χιούμορ ή συγκίνηση, ιστορίες υφασμένες μέσα από την θεραπευτική γραφή, συναισθήματα αναγνώρισης, κουράγιου, ενθάρρυνσης, φαντασία και δημιουργικότητα...



## ΤΟ ΔΙΚΟ ΜΑΣ ΠΙΛΟΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΡΑΦΗΣ ΣΤΗ ΔΟΜΗ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ ΤΗΣ Ε.Κ.Ψ. Π. ΣΑΚΕΛΛΑΡΟΠΟΥΛΟΣ

(Κείμενο από: Β. Τζανέτου, Β. Πρεμέτη, Ε. Μυλωνάκη, Π. Φίτσιου, poster στο 29ο Πανελλήνιο Ψυχιατρικό Συνέδριο)

Ανυπομονούσαμε να γνωριστούμε... Η πανδημία μας έκανε να μοιραστούμε αυτό το ταξίδι μέσα από τον υπολογιστή... Έπρεπε να προσαρμοστούμε και σε αυτή την αντιξοότητα, να δημιουργήσουμε μια σχέση και να δουλέψουμε τα δυναμικά της σε μια διεργασία που να κάνει νόημα στις συμμετέχουσες, αποφεύγοντας τους κινδύνους και ενδεχόμενες παρεξηγήσεις που δημιουργεί η απόσταση και το διαδίκτυο.

Τα καταφέραμε με αυτόν τον τρόπο!

1. Εκπαίδευση των μελών της ομάδας στην ψηφιακή πλατφόρμα .
2. Έμφαση στο συμβόλαιο της ομάδας και στις οδηγίες ασφαλούς συμμετοχής, όπως διασφάλιση ενός ήσυχου χώρου, χρήση ανοιχτής κάμερας, κινητά στο αθόρυβο.
3. Προσαρμογή με έμφαση τη διατήρηση των θεραπευτικών τους στόχων και εμπλουτισμός με δραστηριότητες για δέσιμο της ομάδας.
4. Χρήση τεχνικών χαλάρωσης, χρήση break out rooms για την επίτευξη βαθύτερης γνωριμίας των μελών μεταξύ τους και υποστήριξη των μελών και εκτός του πλαισίου της ομάδας.





## ΤΙ ΕΙΠΑΝ ΟΙ ΗΡΩΙΔΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΤΑΞΙΔΙΟΥ

(Υλικό από το συλλογικό έργο / συλλογή έργων των ΝΕΩΝ ΗΡΩΙΔΩΝ)

«Όλα τώρα είναι νέα και έτοιμα για ένα καινούργιο ταξίδι. Αυτό μαζί σας μου έμαθε πολλά. Έγινα πιο ταπεινή αλλά και πιο δυνατή. Έγινα καλύτερη προσκυνητής της ομορφιάς, της διαφορετικότητας, των αντιθέτων».

**Ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία και στιγμιότυπα των εργαστηρίων ήταν η συγγραφή ομαδικών ποιημάτων.**

**Τι αξίζει να γνωρίζεις ; *"What is worth knowing" Collaborative poem***

«Ότι και σήμερα ξύπνησα, είμαι ζωντανή και βλέπω την ομορφιά της ζωής ακόμα και αν έχει συννεφιά γύρω μου και μέσα μου

Ότι την συνέχεια της ζωής μου την αντλώ μέσα από την απλότητα της αγάπης

Ότι ο λύκος αγαπά τα τραγούδια και τα παραμύθια

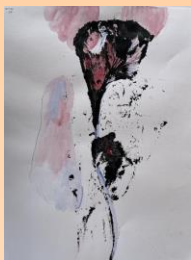
Ότι η αγάπη επιστρέφει αγάπη αλλά αυτός δεν είναι ο κανόνας

Ότι πίσω από κάθε πρόσωπο κρύβεται ένα ουράνιο τόξο

Ότι αξίζει να γνωρίζω εμένα, τα θέλω μου, τις αξίες μου, τη σύνδεσή μου με τη φύση και τους ανθρώπους»



**Όπως αναφέραμε και παραπάνω με αφορμή το υλικό που παράχθηκε από τα εργαστήρια θεραπευτικής γραφής, δημιουργήθηκαν τα έργα γυναικών καλλιτεχνών, είτε από την ίδια την ομάδα είτε από γυναίκες καλλιτέχνιδες της περιοχής που εμπνεύστηκαν από το υλικό...**



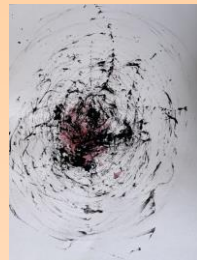
1. Ένα βήμα  
που περιμένει



2. Ένας δρόμος  
που δεν είναι  
ξεκάθαρος



3. Ένα φίδι  
που σέρνεται



4. Μια δίνη  
που σε  
ρουφάει



5. Ένα λουλούδι  
που σκέφτεται  
να ανθίσει



**Τίτλος:** Η αναποφασιστικότητα (1-5).

**Όνομα της καλλιτέχνιδας:** Δέσποινα Παπαϊωάννου.

**Materials/Techinique used:** ακρυλικά, χαρτοπετσέτα, χαρτιά ζωγραφικής.

**Λόγια της καλλιτέχνιδας:** Έργα που άντλησαν έμπνευση από το έργο «Αναποφασιστικότητα».

Είναι ένα άνα...

Ένα βήμα που περιμένει

Μια στάση

Μια καθυστέρηση

Ένας δρόμος που δεν είναι ξεκάθαρος

Ένα φίδι που σέρνεται

Μια δίνη που σε ρουφάει

Ένα λουλούδι που σκέπτεται να ανθίσει

Έχει ρίζες

Είναι ακίνητη

Της αρέσει να μένει... μερικές φορές και χρόνια

Μισεί τις αλλαγές

Γεννιέται από αλλαγές



Ένα από τα ομορφότερα στιγμιότυπα αυτού του ταξιδιού των Ηρωίδων ήταν η στιγμή που όσες περισσότερες μπόρεσαν συναντήθηκαν δια ζώσης στην έκθεση των έργων και γραπτών τους, παρότι η πανδημία τους είχε στερήσει την ευκαιρία να πραγματοποιήσουν δια ζώσης τις συναντήσεις του εργαστηρίου....

**Η περιγραφή από το άρθρο της Εύης Μυλωνάκη, συν – συντονίστριας των εργαστηρίων: All together now!**

- ✘ *Από την πρώτη στιγμή νιώσαμε ότι γνωριζόμαστε χρόνια. Ποιος να το πίστευε ότι μερικές γυναίκες που έχουν δει η μια την άλλη μόνο μέσα από την κάμερα του υπολογιστή, για λίγους μόνο μήνες, θα δένονταν μεταξύ τους τόσο πολύ, θα ένιωθαν οικεία από κοντά, σαν να συναντιούνται με έναν δικό τους άνθρωπο, με τον οποίο μόνο προσωρινά είχαν απομακρυνθεί λόγω της πανδημίας.*
- ✘ *Το κλίμα μεταξύ μας ήταν από την αρχή ζεστό, ανθρώπινο, συγκινητικό, ταυτόχρονα και λίγο...αστείο. «Σε φανταζόμουν πιο ψηλή» «Γράφεις ωραία στην κάμερα, αλλά από κοντά είσαι ακόμη πιο ωραία» «Οι ζωγραφιές σου χάνουν στην οθόνη του υπολογιστή, είσαι γεννημένη καλλιτέχνις».*
- ✘ *Νιώσαμε πληρότητα και ικανοποίηση που συνοδέψαμε τις γυναίκες αυτές στο ταξίδι τους προς την αυτογνωσία, τη δημιουργικότητα και τη διεκδίκηση δικαιωμάτων, και λίγο περήφανες που βοηθήσαμε λιγάκι να ανθίσουν αυτές οι νέες ΗΡΩΙΔΕΣ.*



**Ακολουθούν κάποιες φωτογραφίες από την έκθεση στην πόλη της Λαμίας στο χώρο του φουαγιέ του δημοτικού θεάτρου Λαμίας:**





# ΕΠΙΛΟΓΟΣ

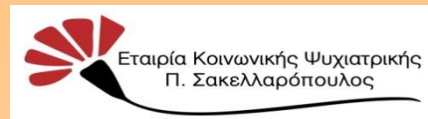
(Κείμενο από το άρθρο Π. Φίτσιου Η Αξία της Θεραπευτικής Γραφής την Περίοδο της Πανδημίας <https://bit.ly/3096voO> )

Δεν ξέρω αν υπάρχουν μαλακοί τρόποι να αντιμετωπίσουμε μια σκληρή και τραυματική πραγματικότητα, αλλά ο καλύτερος τρόπος είναι να προσπαθήσουμε να φροντίσουμε με τρυφερό τρόπο τον εαυτό μας και τους γύρω μας, αλλά και να αφεθούμε να μας φροντίσουν, να μοιραστούμε.

Αυτή την περίοδο που το φυσικό άγγιγμα είναι εν πολλοίς απαγορευμένο, οι λέξεις μπορούν να μας βοηθήσουν να εκφράσουμε αυτό που νιώθουμε και να έρθουμε σε επαφή με τους άλλους. **Ας είναι το χαρτί και το μολύβι μας ο μεταβατικός χώρος που μπορούμε να συναντήσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους.**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Δείτε περισσότερα για το πρόγραμμα ΗΡΩΙΔΕΣ

<https://www.heroines-project.eu/>

Σας ευχαριστώ θερμά για την προσοχή σας!

Παναγιώτα Φίτσιου, Ψυχολόγος MSc

Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής Π.

Σακελλαρόπουλος