



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Σχολή Ανθρωπιστικών Επιστημών
Κοινό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών
Δημιουργική Γραφή

Διπλωματική Εργασία

Δημιουργική γραφή, Ενσυνειδητότητα & Αυτογνωσία

Σοφία Μότσια

Επιβλέπων καθηγητής: Σπυρίδων Κιοσσές

Downham Market, Ιανουάριος 2023

Η παρούσα εργασία αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία της φοιτήτριας Σοφίας Μότσια που την εκπόνησε. Στο πλαίσιο της πολιτικής ανοικτής πρόσβασης η συγγραφέας/δημιουργός εκχωρεί στο ΕΑΠ, μη αποκλειστική άδεια χρήσης του δικαιώματος αναπαραγωγής, προσαρμογής, δημόσιου δανεισμού, παρουσίασης στο κοινό και ψηφιακής διάχυσής τους διεθνώς, σε ηλεκτρονική μορφή και σε οποιοδήποτε μέσο, για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, άνευ ανταλλάγματος και για όλο το χρόνο διάρκειας των δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας. Η ανοικτή πρόσβαση στο πλήρες κείμενο για μελέτη και ανάγνωση δεν σημαίνει καθ' οιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων διανοητικής ιδιοκτησίας της συγγραφέως/δημιουργού ούτε επιτρέπει την αναπαραγωγή, αναδημοσίευση, αντιγραφή, αποθήκευση, πώληση, εμπορική χρήση, μετάδοση, διανομή, έκδοση, εκτέλεση, «μεταφόρτωση» (downloading), «ανάρτηση» (uploading), μετάφραση, τροποποίηση με οποιονδήποτε τρόπο, τμηματικά ή περιληπτικά της εργασίας, χωρίς τη ρητή προηγούμενη έγγραφη συναίνεση της συγγραφέα/δημιουργού. Η συγγραφέας/δημιουργός διατηρεί το σύνολο των ηθικών και περιουσιακών του δικαιωμάτων.



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΑΝΟΙΚΤΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Δημιουργική γραφή, Ενσυνειδητότητα & Αυτογνωσία

Σοφία Μότσια

Επιτροπή Επίβλεψης Διπλωματικής Εργασίας

Επιβλέπων Καθηγητής

Σπυρίδων Κιοσσές

Μέλος ΣΕΠ

Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Συν-Επιβλέπων Καθηγητής

Ιορδάνης Κουμασίδης

Μέλος ΣΕΠ

Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο

Downham Market, Ιανουάριος 2023

Ευχαριστίες

Ο σύντροφος της ζωής μου, Μιχάλης, είναι πάντα δίπλα μου, έτοιμος να υποστηρίξει την πιο παράτολμη επιλογή μου και να την εμπλουτίσει με τον δικό του ιδιαίτερο τρόπο σκέψης.

Σ' ευχαριστώ.

Ευχαριστώ τις/τους συναδέλφους που ομόρφυναν το ταξίδι μου στη Δημιουργική Γραφή, καθώς, επίσης, και τους καθηγητές, οι οποίοι πρόσφεραν απλόχερα τις γνώσεις τους.

Ιδιαίτερώς ευχαριστώ, τον επιβλέποντα καθηγητή μου κο Κιοσσέ Σπυρίδωνα · ένας καθηγητής πρότυπο, προσαρμοσμένος ενσυνείδητα στις απαιτήσεις της εποχής μας. Αποτέλεσε πηγή έμπνευσης και ισχυρό στήριγμα σε όλη την πορεία της έρευνάς μου. Μέσα από την καθοδήγησή του, ανακάλυψα νέες δυνατότητες και επιλογές.

Περίληψη

Η γραφή είναι ένα σημαντικό εργαλείο για τη ζωή που μπορεί να βοηθήσει τον άνθρωπο να αναπτύξει υγιείς σχέσεις με τον εαυτό του, το κοντινό του περιβάλλον και με τον κόσμο, ευρύτερα.

Με τη διπλωματική εργασία *Δημιουργική γραφή, Ενσυνείδηση και Αυτογνωσία*, επιχειρείται η διερεύνηση της διαδικασίας της γραφής ως ένας τρόπος άσκησης της Ενσυνειδητότητας, καθώς και η εξέταση των πρακτικών Ενσυνειδητότητας ως χρήσιμων εργαλείων για τη δημιουργικότητα, την ανάπτυξη της αυτογνωσίας και τη σύσταση ενός ολοκληρωμένου εαυτού.

Στο δεύτερο, δημιουργικό μέρος της εργασίας, αναπτύσσεται ένα πρόγραμμα με δραστηριότητες δημιουργικής γραφής που έχουν στόχο την εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας.

Λέξεις – Κλειδιά

Ενσυνείδητη γραφή, Ενσυνείδηση, Αυτοβελτίωση, Αυτογνωσία, Δημιουργική γραφή, Αυτογραφία, Εαυτογραφία.

Abstract

Writing is an important apparatus for life that can help people develop healthy relationships with themselves, their immediate environment, and the wider world. Combining Creative Writing with Mindfulness has recently given us a new tool, Mindful Writing; a contemporary term, although, as a concept one that stretches back in time from ancient writings to the most modern autobiography. The thesis, *Creative Writing, Mindfulness, and Self-Awareness*, attempts to explore the process of writing as a way of practicing Consciousness and examining Mindfulness practices as useful tools for creativity, the development of self-awareness, and the constitution of an integrated self. In the second, creative part of the paper, a five-level program is developed, with creative writing activities aimed at practicing Mindfulness.

Keywords

Mindful writing, Mindfulness, Self-awareness, Self-development, Creative writing, Write oneself, Autographies.

Πίνακας περιεχομένων

Περίληψη	2
Abstract	3
Μέρος Πρώτο.....	6
1 Σύντομη ιστορική διαδρομή της Δημιουργικής Γραφής Δημιουργική γραφή: Καταστροφή ή υπηρεσία;	6
1.1 Η Δημιουργική Γραφή σε άλλα επιστημονικά πεδία.....	8
1.2 Εκφραστική και Θεραπευτική γραφή.....	10
2 Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα (Mindfulness).....	15
2.1 Διαλογισμός και Ενσυνειδητότητα	17
2.2 Η Ενσυνειδητότητα στον χρόνο	20
2.3 Οφέλη από την εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας.....	22
2.4 Πρακτικές εξάσκησης της Ενσυνειδητότητας	24
3 Η Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση	27
5 Ενσυνείδητη ανάγνωση – Ενσυνείδητος αναγνώστης	30
7 Ενσυνειδητότητα, λογοτεχνία και δημιουργική γραφή.....	33
8 Ενσυνείδητη Γραφή	35
8.1 Ενσυνείδητη γραφή, Προσωπική Ανάπτυξη και Αυτογνωσία	37
8.2 Τα πλεονεκτήματα της ενσυνείδητης γραφής.....	41
8.3 Τα χαρακτηριστικά της ενσυνείδητης γραφής.....	43
8.4 Πρακτικές ενσυνειδητότητας για έναν συγγραφέα — ή μη —	45
10 Συμπέρασμα.....	49
Μέρος δεύτερο	50
Εισαγωγή	50
ε-Αυτογραφίες	51
Πως να ξεκινήσω; -Φτιάξε τη γωνιά σου πάρε τα υλικά σου	58
Υλικός κόσμος – Φύση και σώμα	63
Αισθήσεις και Αισθήματα.....	65
Απόψεις και κρίσεις.....	71
Νοητικοί σχηματισμοί.....	74
Αγγίζοντας την Ενσυνειδητότητα	76
12 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	79
13 Παράρτημα	1

Μέρος Πρώτο

1 Σύντομη ιστορική διαδρομή της Δημιουργικής Γραφής

Δημιουργική γραφή: Καταστροφή ή υπηρεσία;

«Η γραφή είναι η ζωγραφική της φωνής»

Voltaire

Τον Αύγουστο του 1831, στην κοινωνική οργάνωση Phi Beta Kappa (Φιλοσοφία Βίου Κυβερνήτης) του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, ο Ralph Waldo Emerson εκφώνησε την ομιλία με τίτλο *Ο Αμερικανός πνευματικός άνθρωπος*. Σε αυτήν αναφέρεται για πρώτη φορά ο όρος «δημιουργική γραφή» συνοδευόμενος από τον όρο «δημιουργική ανάγνωση» (Dale, 2011). Το πλαίσιο του αποσπάσματος ήταν σημαντικό, διότι εισήγαγε όχι απλώς τη φράση αλλά και τους όρους με τους οποίους θα συζητείται η δημιουργική γραφή για τις επόμενες δεκαετίες (Myers, 2006).

Τα πρώτα μαθήματα Δημιουργικής γραφής, ωστόσο, διεξήχθησαν στο ίδιο πανεπιστήμιο αρκετά χρόνια αργότερα, τη δεκαετία του 1880. Από την αρχή ήταν ιδιαίτερος δημοφιλής με περισσότερους από 150 εγγεγραμμένους φοιτητές μέχρι το 1885. Από τότε μέχρι σήμερα ο όρος *Δημιουργική Γραφή* αποτελεί αντικείμενο συζήτησης που φέρνει αντιμέτωπους ανθρώπους με διαφορετικές ιδιότητες να μιλούν για ριζικά διαφορετικά πράγματα όταν αναφέρονται σε αυτή. Από τη μία πλευρά είναι εκείνοι που κατηγορούν τη δημιουργική γραφή για μια σειρά δεινών, όπως την κατάρρευση των λογοτεχνικών προτύπων και την υπερπαραγωγή ομοιογενώς κακής γραφής. Γι' αυτούς, η Δημιουργική γραφή υπήρξε μια «καταστροφή». Από την άλλη πλευρά βρίσκονται εκείνοι που υπερασπίζονται τη δημιουργική γραφή ως εκδημοκρατισμό του πολιτισμού και ευτυχή αφύπνιση του ενδιαφέροντος για τη λογοτεχνία και τη λογοτεχνική ζωή, ένδειξη της ζωτικότητας της εποχής. Γι' αυτούς, η Δημιουργική γραφή υπήρξε μια «υπηρεσία» (Myers, 2006).

Παρά τις διαφωνίες για το αντικείμενο της δημιουργικής γραφής, δύσκολα θα βρεθεί κάποιος να αμφισβητήσει ότι κάθε είδος γραφής προϋποθέτει δημιουργικότητα· μπορούμε να πούμε ότι η δημιουργικότητα είναι το κλειδί. Ο Einstein τη χαρακτήρισε «συνδυαστικό παιχνίδι», ξεσκαρτάρισμα των δεδομένων, των αντιλήψεων και των υλικών προκειμένου να βρεθούν νέοι

και χρήσιμοι συνδυασμοί – η δημιουργικότητα είναι, δηλαδή, που αναπτύσσεται σε ένα εργαστήριο γραφής και που διακρίνει τη γραφή ως επιστημονικό κλάδο από άλλους τομείς σπουδών που είναι περισσότερο κριτικοί από δημιουργικοί (Dale, 2011).

Ο αρχικός εκπαιδευτικός στόχος του μαθήματος ήταν να αναδιαμορφώσει και να επαναπροσδιορίσει την ακαδημαϊκή μελέτη της λογοτεχνίας. Η «δημιουργική προσέγγισή» της καθιέρωσε μια διαφορετική οπτική θέασης καθώς μέχρι τότε είχε προσεγγιστεί με ιστορικά ή γλωσσικά μέσα. Στα επόμενα πενήντα χρόνια της ζωής της η δημιουργική γραφή απομακρύνθηκε σταδιακά από τον αρχικό της στόχο · όμως, ακόμη και τότε, διατήρησε ως χαρακτηριστικό της, τη δέσμευσή της στη λογοτεχνία και τη θέση της στην εκπαίδευση.

Από τη δεκαετία του 1920 και μετά, η Δημιουργική Γραφή άρχισε να διδάσκεται και στα σχολεία. Αρχικά, διεξήχθη ως ένα πείραμα για την αντικατάσταση των παραδοσιακών αγγλικών — γραμματική, ορθογραφία, καλλιγραφία, μαθήματα λογοτεχνίας — με κάτι πιο ελκυστικό για τους νέους και αποτέλεσε μέρος ενός ευρύτερου κινήματος για τη μεταρρύθμιση της αμερικανικής εκπαίδευσης στο πρώτο μισό του εικοστού αιώνα. Το μεταρρυθμιστικό αυτό κίνημα αυτοαποκαλούνταν Προοδευτική Εκπαίδευση (Progressive Education).

Το 1970 ο αριθμός των προγραμμάτων Δημιουργικής Γραφής στην τριτοβάθμια εκπαίδευση είχε ανέλθει σε σαράντα τέσσερα και μέχρι το 1980 αυξήθηκε σε πάνω από εκατό. Η ιστορία της Δημιουργικής Γραφής μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο είναι η ιστορία της εξέλιξής της σε αυτό που η αμερικανική βιομηχανία αποκαλεί «μηχανή ελέφαντα» (The Elephant Machine). Τα προγράμματα Δημιουργικής Γραφής, δηλαδή, λειτούργησαν ως μηχανισμοί για τη δημιουργία περισσότερων προγραμμάτων δημιουργικής γραφής.

Στις αρχές της δεκαετίας του '80 οι προπτυχιακοί φοιτητές στα μαθήματα Δημιουργικής Γραφής στο Πανεπιστήμιο Western Michigan ξεπερνούσαν τους 100 ανά εξάμηνο. Το γεγονός αυτό ήταν καταλυτικό για την ίδρυση ενός μεταπτυχιακού προγράμματος. Από ένα τέτοιο πρόγραμμα, κάποιος θα περίμενε να δημιουργηθούν συγγραφείς· όμως δεν συνέβη αυτό. Ήταν ένα πρόγραμμα που δεν είχε στόχο να παράγει συγγραφείς αλλά επαγγελματίες καθηγητές γραφής, σηματοδοτώντας έτσι, την επαγγελματοποίηση της Δημιουργικής γραφής (Myers, 2006).

Τις τελευταίες δεκαετίες η Δημιουργική γραφή έχει αναπτύξει διεθνή παρουσία. Παρά τη δημοτικότητα και το ενδιαφέρον, οι αντιλήψεις για τη δημιουργική γραφή, διακατέχονται από έναν ξεπερασμένο σκεπτικισμό. Ο Dawson υποστηρίζει ότι ο κλάδος της δημιουργικής γραφής είναι κάτι περισσότερο από ένα επίσημο σύστημα λογοτεχνικής υποστήριξης και μαθητείας,

που προέκυψε ως αποτέλεσμα της απορρόφησης της λογοτεχνικής κουλτούρας από τα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Η δημιουργική γραφή καθορίζεται ως πρακτική, ως η λειτουργία της ατομικής σκέψης που προέρχεται από την προσωπική εμπειρία της φύσης και της ζωής (Dawson, 2014).

1.1 Η Δημιουργική Γραφή σε άλλα επιστημονικά πεδία

Μπορώ να προσεγγίσω δημιουργικά τις επιστήμες;

«Κάθε επιστήμη αρχίζει σαν φιλοσοφία και τελειώνει σαν τέχνη»

William James Durant

Αν και η δημιουργική γραφή διαφέρει από την επιστημονική γραφή ως προς τη μορφή, τους στόχους, τις συμβάσεις και τη γλώσσα, η ενσωμάτωση της δημιουργικής γραφής στην επιστημονική παιδαγωγική είναι μια πολλά υποσχόμενη και ολοένα και περισσότερο διαδεδομένη στρατηγική. Για παράδειγμα, πρόσφατες παιδαγωγικές έρευνες περιγράφουν την αξία της ανάγνωσης και συγγραφής ποίησης σε μαθήματα και προγράμματα σπουδών χημείας, νευροεπιστήμης, φαρμακολογίας, νοσηλευτικής και γενικής φυσικής. Η συμπερίληψη της δημιουργικής γραφής στα μαθήματα και τα προγράμματα σπουδών των Φυσικών Επιστημών, της Τεχνολογίας, της Επιστήμης των Μηχανικών και των Μαθηματικών θεωρείται ότι διευκολύνει:

- Την κατανόηση των επιστημονικών εννοιών από τους μαθητές.
- Τη μετάδοση της επιστήμης από τους φοιτητές τόσο σε επιστημονικά όσο και σε μη-επιστημονικά ακροατήρια.
- Τη διατήρηση και την επιτυχία των μαθητών στους τομείς STEM¹ (Gillen M. et al., 2020).

Η Αμερικανίδα παιδονευρολόγος και ποιήτρια Nina Schor έχει δημοσιεύσει αρκετά ποιήματα στο ιατρικό περιοδικό *Neurology*², το οποίο συχνά φιλοξενεί δημιουργική γραφή από και για νευρολόγους (Schor, 2008). Ενώ η καριέρα της Schor επικεντρώνεται στην επιστήμη και την ιατρική, η ποίηση, όπως αναφέρει η ίδια, λειτουργεί σαν μια βαλβίδα εκτόνωσης, της προσφέρει διέξοδο αλλά και έναν τρόπο να προβληματίζεται.

¹ Science, Technology, Engineering and Mathematics. Το ακρωνύμιο STEM αναφέρεται στις Φυσικές Επιστήμες, την Τεχνολογία, τη Μηχανική και τα Μαθηματικά.

² [321.full.pdf \(neurology.org\)](https://www.neurology.org/doi/full/10.1213/00006123-201808000-00004) - [Four poems | Neurology](#)

Άλλη μια επιστημονική προέκταση της δημιουργικής γραφής είναι η *μαθηματική λογοτεχνία*. Πρόκειται για μια τέχνη που ονομάζεται Μαθηματική Επικοινωνία. Αυτό που διακρίνει τη μαθηματική λογοτεχνία είναι η δυνατότητά της να καθοδηγήσει τους ανθρώπους να κατανοήσουν την «αλήθεια» των μαθηματικών – να εκτιμήσουν την ομορφιά των λογοτεχνικών γραπτών, ενώ βιώνουν τη σαφήνεια των αφηγήσεων. Οι μαθητές ενθαρρύνονται να χρησιμοποιούν μαθηματικό λεξιλόγιο και ευρύτερες μαθηματικές έννοιες για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσα από τη δημιουργική γραφή. Με αυτή την άσκηση, μαθαίνουν να κατευθύνουν τις σκέψεις τους προς έναν ορισμένο στόχο, ενώ μιλούν σε έναν νέο τρόπο μάθησης, τον οποίο ονομάζουμε δημιουργική μάθηση. Στόχος της μαθηματικής λογοτεχνίας είναι να κατανοήσουν οι μαθητές την ανθρωπιστική πτυχή της μαθηματικής γνώσης και να δημιουργήσουν έναν ανθρωπιστικό, μαθηματικό κόσμο (Lee, 2022).

Στην Ελλάδα, δημιουργήθηκε το 2005 η ομάδα *Θαλής και Φίλοι*³. Σκοπός αυτής της εθελοντικής κοινότητας είναι να εξερευνήσει τους δεσμούς ανάμεσα στην επιστήμη των μαθηματικών και την αφήγηση. Σχεδόν είκοσι χρόνια μετά, οι φίλοι του Θαλή, μετρούν πολλές αξιόλογες δράσεις σε όλη την Ελλάδα, όπως λέσχες ανάγνωσης, συνέδρια, σεμινάρια, εργαστήρια και ετήσια «μαθηματικά πανηγύρια».

Στην Ταιβάν, από το 2015, απονέμεται το Βραβείο Μαθηματικών - Λογοτεχνικής Δημιουργικότητας. Ο στόχος του διαγωνισμού είναι η ενθάρρυνση των μαθητών να συνδυάσουν τον ορθολογισμό των μαθηματικών και την ευαισθησία των λογοτεχνικών έργων. Τα κείμενα που έχουν βραβευτεί αυτά τα χρόνια αναδεικνύουν εξαιρετικά δείγματα μαθηματικής λογοτεχνίας με ορατές τις αφηγηματικές τεχνικές, αλλά σε ένα μαθηματικό πλαίσιο (Lee, 2022).

Τέλος, μυθιστορήματα όπως *Το πειραχτήρι των αριθμών* του Enzensberger Hans – Magnus, *e: Η ιστορία ενός αριθμού* του Eli Maor, *Ο πρίγκιπας των μαθηματικών* Καρλ Φρίντριχ Γκάους της Margaret Tent αλλά και το *Ποιος σκότωσε τον κύριο X;* του Θεόδωρη Ανδριόπουλου, και το *Logicomix* των Απόστολου Δοξιάδη και Χρίστου Παπαδημητρίου είναι ενδεικτικά του βαθμού στον οποίο η επιστήμη των μαθηματικών έχει αποτελέσει πηγή έμπνευσης και για τους συγγραφείς.

³ [Thales + Friends \(thalesandfriends.org\)](http://thalesandfriends.org)

1.2 Εκφραστική και Θεραπευτική γραφή

Κι αν εκφραστή, θα θεραπευτώ;

*«Δημιουργική γραφή είναι επικοινωνία μέσω της αποκάλυψης - είναι ο
Εαυτός που δραπετεύει στο φως»*

Elwyn Brooks White

Οι άνθρωποι έχουν εκφράσει την πεποίθησή τους για τη θεραπευτική δύναμη του γραπτού λόγου από την αρχαιότητα. Για παράδειγμα, τον τέταρτο αιώνα π.Χ., ορισμένες ομάδες στην Αίγυπτο πίστευαν ότι η κατάποση συγκεκριμένων λέξεων γραμμένων σε πάπυρο θα επέφερε οφέλη για την υγεία. Οι λέξεις θεωρούνταν ότι είχαν φαρμακευτικές και μαγικές θεραπευτικές δυνάμεις, γι' αυτό και στην επιγραφή της βιβλιοθήκης της Αλεξάνδρειας της Αιγύπτου ήταν χαραγμένη η φράση «Ο θεραπευτικός τόπος της ψυχής» (Μοϋ, 2017).

Η θεραπευτική γραφή απέκτησε δυναμική στις Ηνωμένες Πολιτείες στις αρχές του 19ου αιώνα και διαδόθηκε στις αρχές του 20ού αιώνα με το βιβλίο του ψυχαναλυτή Sigmund Freud, *Creative Writers and Day Dreaming*. Παρόλο που η θεραπεία μέσω της συζήτησης εξακολουθούσε να είναι η βασική προσέγγιση, η θεραπεία μέσω της γραφής κέρδισε ακόμη περισσότερο έδαφος στις δεκαετίες του 1930 και 1940, καθώς αναπτύχθηκαν και άλλες δημιουργικές θεραπείες που αφορούσαν τις τέχνες, όπως η μουσικοθεραπεία, η χοροθεραπεία και η δραματοθεραπεία. Το συνέδριο της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ένωσης (APA) που πραγματοποιήθηκε στο Σικάγο του Ιλινόις το 1965, φιλοξένησε ένα συμπόσιο που επικεντρώθηκε στη γραπτή επικοινωνία με τους πελάτες. Αυτό το συμπόσιο, δημιούργησε μια έκρηξη στην έρευνα για τη γραπτή θεραπεία τη δεκαετία του 1970 (Μοϋ, 2017).

Η εκφραστική γραφή είναι ένας γενικός όρος που περιλαμβάνει πολλές προσεγγίσεις για τη θεραπευτική γραφή. Συνήθως, συντελείται από μία ή περισσότερες σύντομες συνεδρίες γραφής, στις οποίες ενθαρρύνεται η έκφραση των βαθύτερων σκέψεων και συναισθημάτων του ατόμου σχετικά με μια σημαντική, προσωπική, αγχωτική εμπειρία (Smyth & Arigo, 2022).

Στη δεκαετία του 1980, ο κοινωνικός ψυχολόγος James Pennebaker αναδείχθηκε σε κορυφαίο υποστηρικτή και ερευνητή της θεραπευτικής γραφής όταν κατά τη διάρκεια μιας πειραματικής εργαστηριακής έρευνας που διεξήγαγε, ανακάλυψε τις δυνατότητες της εκφραστικής γραφής. Υποστήριξε ότι η συγγραφή τραυματικών γεγονότων θα μπορούσε να βοηθήσει τους ανθρώπους να τα αντιμετωπίσουν. Λίγα χρόνια αργότερα, το 1986, κατέγραψε τη μέθοδό του σε μια επιστημονική εργασία και βοήθησε με αυτή την προώθηση της θεραπευτικής γραφής

στις επικρατούσες ψυχοθεραπευτικές πρακτικές. Από τότε έχουν διεξαχθεί αρκετές εκατοντάδες έρευνες για την αποτελεσματικότητα της εκφραστικής γραφής (Τσέργας, 2020).

Πιο συγκεκριμένα, η εκφραστική - θεραπευτική γραφή είναι μια τεχνική κατά την οποία οι άνθρωποι γράφουν, για τρεις με τέσσερις μέρες επί 15 έως 20 λεπτά, για μια εμπειρία που τους αναστάτωσε. Αυτή η πολύ απλή άσκηση βελτιώνει τη σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων για εβδομάδες, μήνες, ακόμη και χρόνια σε σύγκριση με άτομα που γράφουν για συναισθηματικά ουδέτερα θέματα (Pennebaker, 2016).

Ο καθηγητής Ψυχολογίας και ερευνητής Scott Hemenover διαπίστωσε ότι τα άτομα που έγραψαν για τις τραυματικές εμπειρίες τους, ήταν λιγότερο πιθανό να βιώσουν κατάθλιψη και άγχος και πιθανότερο να βελτιώσουν την αυτοαντίληψή τους. Η σύγκριση έγινε με μια ομάδα ελέγχου που έγραψε μόνο τα σχέδιά τους για την επόμενη μέρα (Hemenover, 2003). Επίσης, άλλη μια μελέτη για τη θεραπευτική γραφή ενίσχυσε το συμπέρασμα ότι η δημιουργία μιας συνεκτικής αφήγησης μετά από ένα τραυματικό γεγονός διευκολύνει την ανάκαμψη (Hemenover, 2003). Από τη δική του εμπειρία, ο καθηγητής συμβουλευτικής Samuel Gladding συμπέρανε ότι, παρόλο που η γραφή δεν μπορεί να αλλάξει ή να ανατρέψει τα γεγονότα, μπορεί να ρίξει νέο φως στην εμπειρία, να αποφορτίσει το μυαλό από τις εμμονές του και να απεγκλωβίσει τον γράφοντα από δυνητικά επιβλαβείς σκέψεις και ενέργειες (Gladding, 1987).

Ωστόσο, το να μιλάει κανείς για ένα τραύμα είναι διαφορετικό από το να γράφει γι' αυτό καθώς θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη ιδιαίτερες παράμετροι που ισχύουν κατά περίπτωση. Η συζήτηση με έναν άλλον άνθρωπο για ένα τραύμα είναι πολύ πιο περίπλοκη. Εάν το άτομο καταφέρει να είναι ειλικρινές στην αποκάλυψη του τραύματός του, τότε η συζήτηση μπορεί να είναι καλύτερη από τη συγγραφή. Αν όμως δεν βρει την αναμενόμενη ανταπόκριση από τον ακροατή του, τότε η συγγραφή υπερέχει της συζήτησης. Ακόμη κι αν ζητηθεί από κάποιον να γράψει για το τραύμα του και στη συνέχεια να διαβάσει σε κάποιον αυτό που έγραψε, το πρόβλημα παραμένει, διότι εάν το ακροατήριο δεν αντιδράσει όπως θα περίμενε, τότε μπορεί να αποχωρήσει από τη διαδικασία με ακόμα πιο αρνητικά συναισθήματα. Η μόνη έρευνα που εντόπισε αρνητικές επιπτώσεις στην εκφραστική γραφή ήταν αυτή στην οποία απαιτούνταν από τους ασθενείς που βίωσαν μια τραυματική εμπειρία να γράψουν για τα τραύματά τους και στη συνέχεια να διαβάσουν τις ιστορίες τους σε άλλους ανθρώπους. Η ανάγνωση των τραυμάτων μπροστά σε κοινό προκάλεσε στους ασθενείς περισσότερη κατάθλιψη (Pennebaker, 2014).

Συνεπώς, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ο ρόλος του ακροατηρίου, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο μπορεί να αισθανθεί κάποιος ελεύθερος και ασφαλής, έτσι ώστε η εκφραστική του γραφή να είναι ουσιαστική. Οι άνθρωποι συνήθως αποφεύγουν να μιλούν για ό,τι τους ταράζει συναισθηματικά, επειδή φοβούνται τις αντιδράσεις των άλλων. Ο σκοπός της εκφραστικής γραφής είναι, καταρχάς, η ειλικρίνεια απέναντι στον εαυτό. Το ακροατήριο των κειμένων της εκφραστικής - θεραπευτικής γραφής, λοιπόν, πρέπει να περιορίζεται στον συγγραφέα τους. Μελέτες έχουν δείξει ότι δεν έχει κανένα όφελος όταν οι άνθρωποι αποκαλύπτουν ένα τραύμα τους σε κάποιον που δεν γνωρίζουν ή δεν εμπιστεύονται. Σε μια μελέτη (Pennebaker, 1997) ζητήθηκε από τους σπουδαστές να γράψουν για ένα τραύμα τους είτε σε κανονικό χαρτί είτε σε έναν «μαγικό» πίνακα – όπως η μαγική οθόνη που παίζουν τα παιδιά από μικρή ηλικία. Όλα τα γραπτά θα εξαφανίζονταν είτε σκίζοντας τα χαρτιά είτε διαγράφοντας τον πίνακα. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι τα γραπτά στα οποία εκφράζει κανείς τον εσωτερικό του κόσμο, δεν χρειάζεται να διαβαστούν σε κανέναν και από κανέναν προκειμένου να επωφεληθεί από αυτά ο γράφων (Pennebaker, 2014).

Οι βασικοί στόχοι της εξάσκησης στην εκφραστική γραφή, όπως καταγράφονται στη σχετική βιβλιογραφία (Τσέργας, 2020) είναι οι εξής:

- Η έκφραση και η περιγραφή των τραυματικών εμπειριών που δεν έχουν αντιμετωπισθεί ή θεραπευτεί.
- Η απελευθέρωση και κάθαρση από αρνητικά συναισθήματα και βιώματα.
- Η αποδοχή της τραυματικής εμπειρίας από τα άτομα που τη βίωσαν με σκοπό την αντιμετώπισή της.
- Ο μετασχηματισμός των αρνητικών βιωμάτων που οδηγούν σε χρόνια στρες.
- Η θετική αναπλαισίωση μη εκφρασμένων συναισθημάτων και εμπειριών που δεν έχουν γίνει αποδεκτές.
- Η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης με την ανάπτυξη θετικών βιωμάτων.
- Η τροποποίηση και βελτίωση της αλληλεπίδρασης με τους ανθρώπους με στόχο την υγιή κοινωνικοποίηση των ατόμων με τραυματικές εμπειρίες.

Έτσι, τα άτομα που επιλέγουν την εκφραστική γραφή μπορούν να αποκομίσουν τα μέγιστα, αφού τους δίνεται η δυνατότητα να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, πριν και μετά το τραύμα, είτε αυτά είναι θετικά είτε είναι αρνητικά. Είναι σημαντικό όμως, η ιστορία που θα δημιουργήσουν να έχει συνοχή. Μετά από μία τραυματική εμπειρία, όλα φαίνονται μπερδεμένα και ασύνδετα μεταξύ τους. Σκοπός της εκφραστικής γραφής είναι να επιφέρει μία

κατάσταση εσωτερικής τάξης. Η δημιουργία μιας αφήγησης, συμπεριλαμβανομένης μιας συνεκτικής έναρξης, μέσης και τέλους, αποτελεί μέρος μιας σωστά τεκμηριωμένης θεραπείας τραυμάτων.

Επιπλέον, επειδή οι άνθρωποι που έχουν βιώσει μια τραυματική εμπειρία αντιλαμβάνονται τα πράγματα μόνο από τη δική τους πλευρά, είναι σύνηθες, όταν γράφουν γι' αυτή, να περιγράφουν πρώτα αυτό που είδαν, που αισθάνθηκαν και που βίωσαν. Η αλλαγή οπτικής γωνίας, να γράφει κανείς για ένα προσωπικό γεγονός στο τρίτο πρόσωπο, είναι ιδιαίτερα επωφελής, αφού τους δίνει τη δυνατότητα να δουν τα γεγονότα μέσα από τα μάτια των άλλων.

Αν και τα οφέλη που προκύπτουν από την εκφραστική γραφή είναι αρκετά, δεν πρόκειται, όπως υποστηρίζουν πολλοί ερευνητές, για πανάκεια. Αντίθετα, πρέπει να ληφθούν υπόψη δυνάμει ανεπιθύμητες αντιδράσεις που μπορεί να ελλοχεύουν και συχνά, δεν λαμβάνονται υπόψη. Γι' αυτόν τον λόγο, υπάρχει ο κανόνας *flip-out* (The Flip-Out Rule) στην έρευνα και τα εργαστήρια που είναι πολύ απλός και αποτελεσματικός. Σύμφωνα με αυτόν, αν κάποιος αισθάνεται ότι δεν μπορεί να διαχειριστεί ένα συγκεκριμένο θέμα, τότε δεν χρειάζεται να γράφει γι' αυτό. «*Αν νομίζετε ότι κάτι που θα γράψετε θα σας αναστατώσει, μην γράψετε γι' αυτό*» (Pennebaker, 2014).

Η εκφραστική γραφή θεωρείται ένας μηχανισμός διόρθωσης πορείας. Όταν κάποιος αντιμετωπίζει μια τραυματική εμπειρία, είναι σημαντικό να την αναλύσει, να προσπαθήσει να την κατανοήσει και να συνεχίσει με τη ζωή του. Περιστασιακά, όμως, κάποιοι άνθρωποι, όταν αρχίζουν να σκέφτονται ένα γεγονός που τους προκάλεσε συναισθηματική αναταραχή, γίνονται εμμονικοί με αυτό. Λένε τις ίδιες ιστορίες ξανά και ξανά, χωρίς ποτέ να βρίσκουν κάποια λύση. Όπως τεκμηριώνεται ερευνητικά, η γραφή για το ίδιο θέμα με τον ίδιο τρόπο κάθε μέρα δεν είναι καθόλου χρήσιμη και ενδεχομένως να είναι επιβλαβής (Pennebaker, 2014).

Τέλος, μια βασική αρχή της εκφραστικής γραφής είναι να εκφράζεται κανείς ανοιχτά και με ειλικρίνεια. Δεν υπάρχει κανένα όφελος να γράφει κανείς αποστασιοποιημένα, με κλισέ ή παραθέτοντας φράσεις και λόγια διάσημων προσώπων, αφού αυτό δεν είναι το ζητούμενο της εκφραστικής γραφής. Οι άνθρωποι που επωφελούνται περισσότερο από τη γραφή είναι αυτοί που μπορούν να βρουν μια φωνή που αντικατοπτρίζει ποιοι είναι πραγματικά (Pennebaker, 2014).

Ζούμε τη ζωή μας μέσα από έναν ιστό συνδέσεων. Η αλλαγή ενός πράγματος στη δική μας ζωή έχει τη δυνατότητα να επηρεάσει πολλούς γύρω μας. Εκφράζοντας κανείς τα συναισθήματά του μπορεί να επιτύχει τη μείωση των εσωτερικών συγκρούσεων. Αυτό μπορεί

να επηρεάσει την πορεία της ζωής του και τη ζωή των άλλων με ακούσιους τρόπους. Οι στατιστικές έρευνες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αναφέρουν ότι η αλλαγή στη ζωή τους μετά από την εκφραστική γραφή ήταν θετική. Η εκφραστική γραφή, λοιπόν, είναι ένα αναστοχαστικό εργαλείο με τεράστια δύναμη. Με την εξερεύνηση των συναισθηματικών αναταραχών στη ζωή μας, αναγκαζόμαστε να κοιτάξουμε προς τα μέσα και να εξετάσουμε ποιοι είμαστε (Lepore & Smyth, 2002), (Pennebaker, 2014).

2 Εισαγωγή στην Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

Τι είναι Ενσυνειδητότητα; Θυμάσαι;

«Η ζωή μας είναι δύο ειδών: η συνειδητή και η ασυνείδητη. [...] Είναι πρότιστο να ξέρουμε τι συμβαίνει μέσα μας. Να έχουμε το γνώθι σαυτόν αλλά και να ακολουθούμε το γνωμικό που λέει «βίος μη γνωτός, ου βιωτός», δηλαδή, είναι σαν να μη ζεις αν δεν καταλαβαίνεις τον εαυτό σου και τον κόσμο γύρω σου. Γι' αυτό και η ζωή με έχει διδάξει ότι αν δεν αγαπήσεις τον ίδιο σου τον εαυτό, δεν πρόκειται ποτέ να αγαπήσεις τους άλλους γύρω σου.»

Ματθαίος Γιωσαφάτ

Η Ενσυνειδητότητα (Mindfulness⁴) είναι μια αρχαία βουδιστική πρακτική που χρησιμοποιείται μέχρι και σήμερα. Η εξάσκησή της στοχεύει στο να μπορεί κανείς να ζει σε αρμονία με τον εαυτό του και με τον κόσμο και δεν προϋποθέτει ο εξασκούμενος σε αυτή να είναι βουδιστής. Έχει να κάνει με τον αναστοχασμό του «ποιοι είμαστε», με την αμφισβήτηση της μέχρι τώρα άποψής μας για τον κόσμο, της θέσης μας σε αυτόν και με την αναγνώριση και εκτίμηση της παρούσας στιγμής (Kabat-Zinn, 1994).

Ο όρος Mindfulness μπορεί να αποδοθεί στην ελληνική ως Ενσυνειδητότητα⁵. Πρόκειται για νεολογισμό και δεν υπάρχει σαν ορισμός σε κάποιο από τα υπάρχοντα λεξικά. Μπορούμε όμως, ετυμολογώντας τη λέξη, να κατανοήσουμε το νόημά της και την ορθότητα της απόδοσής της. Η λέξη «συνείδηση», όπως αναφέρεται στο Χρηστικό λεξικό της Νεοελληνικής γλώσσας, «είναι η ικανότητα του ατόμου να διακρίνει το καλό από το κακό ή το ηθικό από το ανήθικο και ειδικότερα το προσωπικό σύστημα αξιών που ρυθμίζει τη συμπεριφορά του» ("Χρηστικό λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας", 2014). Στο λεξικό του Τριανταφυλλίδη, ωστόσο, δίνεται μια ευρύτερη έννοια του όρου συνείδηση ως «η άμεση αντίληψη που έχει το υποκείμενο για τις ψυχικές ενέργειές του (αντιλήψεις, σκέψεις, επιθυμίες), που εκπορεύονται από αυτό και που με την απήχησή τους επιστρέφουν σε αυτό» ("Λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής," 1998). Στο Χρηστικό λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας ως «συνειδητότητα» αναφέρεται η

⁴ Mindfulness (eng): Ο συνδυασμός των λέξεων sati και sampajañña της γλώσσας Πάλι, μεταφράζεται ως επίγνωση (awareness), περίσκεψη (circumspection), οξυδέρκεια (discernment), απομνημόνευση (retention) ή θύμηση (memory). Ο μελετητής και μοναχός της Θεραβάντα Bhikkhu Bodhi, ενσωμάτωσε αυτές τις πολλαπλές ερμηνείες της Ενσυνειδητότητας στο «να θυμόμαστε να δίνουμε προσοχή σε οτιδήποτε εμφανίζεται στην άμεση εμπειρία μας και να το παρατηρούμε με ενδιαφέρον και ετοιμότητα πνεύματος, οξυδέρκεια και διορατικότητα».

⁵ Αναφέρεται συχνά και ως Ενσυνείδηση.

ικανότητα του ανθρώπου να έχει συνείδηση του εαυτού του και του κόσμου. Συνοψίζοντας λοιπόν, μπορούμε να υποστηρίξουμε ότι *Ενσυνειδητότητα* είναι η εγγενής ικανότητα του ανθρώπινου όντος να γνωρίζει ότι έχει άμεση αντίληψη των πνευματικών και ψυχικών του ενεργειών, όπως αυτές εκπορεύονται από αυτό, την απήχηση που έχουν στο περιβάλλον του και το πώς επιστρέφουν στο ίδιο.

Ο δάσκαλος του Ζεν, Thích Nhất Hạnh, παγκόσμιος πνευματικός ηγέτης, ποιητής και ακτιβιστής για την ειρήνη, είναι γνωστός για τις ισχυρές διδασκαλίες και τα βιβλία του για την Ενσυνειδητότητα και αναφέρεται συχνά ως ο «πατέρας της Ενσυνειδητότητας». Ένας άλλος ακτιβιστής, ο Martin Luther King Jr., τον αποκάλεσε «Απόστολο της ειρήνης και της μη βίας» όταν τον πρότεινε για το Νόμπελ Ειρήνης. Εξόριστος από την πατρίδα του, το Βιετνάμ, για σχεδόν τέσσερις δεκαετίες, υπήρξε πρωτοπόρος φέρνοντας τον Βουδισμό και την Ενσυνειδητότητα στη Δύση (Hanh, 2021).

Ο Thích Nhất Hạnh, ορίζει την *Ενσυνειδητότητα* ως «*διατήρηση της συνείδησης στην παρούσα στιγμή*» και αναφέρει ότι πρόκειται για θαύμα με το οποίο ο άνθρωπος ελέγχει, αναζωογονεί και θεραπεύει τον εαυτό του. Ένα θαύμα που κάθε στιγμή ανακαλεί τον διασκορπισμένο νου του ατόμου και τον επαναφέρει στην ολότητά του, ώστε να είναι παρόν και να μπορεί να ζει κάθε λεπτό της ζωής του (Hanh, 2021).

Όμως, η εστίαση στην παρούσα στιγμή δεν αναφέρεται μονάχα από τις ανατολικές φιλοσοφίες. Ο στωικισμός, που υπήρξε μια από τις πιο σημαντικές φιλοσοφικές σχολές για σχεδόν πέντε αιώνες, διδάσκει την εστίαση στο παρόν και την αποφυγή της απόσπασης της προσοχής από το παρελθόν ή το μέλλον (Vincent, 2018).

Ο Μάρκος Αυρήλιος αναφέρει, επίσης, ότι αν κάποιος αποδιαλέξει στο νου του ό,τι βρίσκεται στο μέλλον και ό,τι έχει ανεπιστρεπτί περάσει και εστιάσει με προσοχή στο τώρα, μόνο τότε θα μπορέσει να ζήσει γαλήνια και με σεβασμό προς τον εαυτό του (Αυρήλιος, 2009, p. 279).

Ο Κοινωφελής Οργανισμός Mindful Communications⁶ που έχει στόχο την προώθηση και την καλλιέργεια της Ενσυνειδητότητας στην κοινωνία, αναφέρει την Ενσυνειδητότητα ως μια έμφυτη ικανότητα των ανθρώπινων όντων να είναι παρόντα, συγκροτημένα και σε εγρήγορση, καθώς αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις της πολυάσχολης ζωής τους. Με αυτό σαν βάση και με την ανάλογη καθοδήγηση και κατάρτιση, η Ενσυνειδητότητα μπορεί να εξελιχθεί σε έναν ουσιαστικό τρόπο ζωής που εστιάζει στην καλοσύνη. Τόσο η επιστήμη όσο και η εμπειρία

⁶ <https://www.mindful.org/about-mindful/>

δείχνουν ότι ο ενσυνείδητος βίος έχει θετικά οφέλη για την υγεία, την ευτυχία, την εργασία και τις σχέσεις μας.

Η Ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει τρεις βασικές λειτουργίες (Naik et al., 2013):

- **Τον σκοπό** - συνεπάγεται τη σκόπιμη και συνειδητή καθοδήγηση της προσοχής, έναντι σε έναν νου που περιπλανάται.
- **Την παρουσία** - εμπεριέχει την πλήρη προσήλωση στην παρούσα στιγμή. Οι τυχόν σκέψεις για το παρελθόν και το μέλλον που μπορεί και συνήθως αναδύονται, να αναγνωρίζονται ως είναι, δηλαδή σκέψεις που εκδηλώνονται στο παρόν και τίποτα παραπάνω.
- **Την αποδοχή** - συνεπάγεται την άκριτη αντιμετώπιση σε ό, τι αναδύεται στην παρούσα στιγμή. Αυτό σημαίνει ότι οι αισθήσεις, οι σκέψεις και τα συναισθήματα δεν κρίνονται ως θετικά ή αρνητικά, ευχάριστα ή δυσάρεστα· αντιμετωπίζονται ως συμβαίνοντα και παρατηρούνται από την εμφάνισή τους μέχρι και τη διάλυσή τους.

2.1 Διαλογισμός και Ενσυνειδητότητα

Πρέπει να διαλογιστώ για να είμαι ενσυνείδητο όν;

«Η ενσυνείδηση είναι ιδιότητα ο διαλογισμός είναι πρακτική»

Joshua Schultz.

Αρκετές πρακτικές της Ανατολικής φιλοσοφίας έχουν ενσταλαχτεί στον δυτικό τρόπο ζωής. Όπως η Ενσυνειδητότητα, έτσι και ο Διαλογισμός αποτελούν λέξεις που έχουν πάρει τη θέση τους στην καθημερινή διαλογική του δυτικού κόσμου. Συχνά, μάλιστα, επειδή χρησιμοποιούνται σε παρόμοια πλαίσια, αυτές οι λέξεις συγχέονται, χωρίς όμως να είναι ταυτόσημες αλλά ούτε και συνώνυμες. Έτσι, είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε τη μεταξύ τους σχέση για να είναι πιο σαφής και ο σκοπός της συγκεκριμένης μελέτης.

Καθώς η έννοια της Ενσυνειδητότητας άρχισε να εισάγεται σταδιακά στη σφαίρα της δυτικής επιστήμης, πολλοί θεώρησαν ότι η Ενσυνειδητότητα, μαζί με τις συναφείς πρακτικές του διαλογισμού⁷ είναι εσωτεριστικές, συνδεδεμένες με θρησκευτικές πεποιθήσεις και με δυνατότητα να επιτευχθούν από ορισμένους μόνο ανθρώπους. Ωστόσο, μετά από αρκετές δεκαετίες επιστημονικών ερευνών αυτοί οι μύθοι έχουν καταρριφθεί. Η Ενσυνειδητότητα

⁷ Ο διαλογισμός είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείται για την ανάπτυξη της Ενσυνειδητότητας.

θεωρείται πλέον μια εγγενής ιδιότητα της ανθρώπινης συνείδησης. Όπως προαναφέρθηκε, είναι η ιδιότητα της συνειδητής, της σκόπιμης εστίασης στη παρούσα στιγμή, είναι ανεξάρτητη από θρησκευτικές, πνευματικές ή πολιτιστικές πεποιθήσεις και ποικίλλει σε βαθμό από άτομο σε άτομο (Black, 2011).

Ο όρος Διαλογισμός χρησιμοποιείται για να περιγράψει διάφορες πρακτικές οι οποίες, με την εστίαση της προσοχής, επηρεάζουν τα νοητικά γεγονότα —σκέψεις— και τελικά ρυθμίζουν το σώμα και το μυαλό. Αποτελούν μέρος μιας ευρύτερης κατηγορίας πρακτικών που χρησιμοποιούνται για την πρόκληση χαλάρωσης ή άλλων καταστάσεων, όπως η ύπνωση. Δεδομένου ότι η κατεύθυνση της προσοχής σε συγκεκριμένο χωροχρονικό σημείο είναι το κεντρικό ζητούμενο σε πολλές από αυτές τις μεθόδους, τα είδη διαλογισμού μπορούν να ταξινομηθούν σε δύο τύπους, Διαλογισμοί Ενσυνειδητότητας (Mindfulness) και Διαλογισμοί Συγκέντρωσης (Concentrative). Βέβαια, αυτός ο απόλυτος διαχωρισμός καθιστά δύσκολη την ταξινόμηση κάποιας συγκεκριμένης διαλογιστικής πρακτικής ως καθαρά Ενσυνειδητότητας ή συγκεντρωτικού διαλογισμού, καθώς τα δύο είδη αλληλεπικαλύπτονται στην προσέγγισή τους προς παρόμοιους στόχους. Για τους διαλογισμούς Ενσυνειδητότητας χρειάζεται η διατήρηση της προσοχής σε κατάσταση διευρυμένης αντίληψης του περιβάλλοντος αλλά και των εσωτερικών διεργασιών όπως αισθήσεις, αισθήματα, σκέψεις, ενώ στους διαλογισμούς Συγκέντρωσης η εστίαση περιορίζεται σε συγκεκριμένο αντικείμενο παρατήρησης όπως τον ήχο του ρολογιού, ένα αναμμένο κερί ή τη νοητή επανάληψη μιας απλής φράσης ή λέξης κ.α.

Οι πρακτικές που βασίζονται στην Ενσυνειδητότητα ενθαρρύνουν μια συνεχή επιστροφή στην παρούσα στιγμή και χαρακτηρίζονται από ανοιχτή, μη επικριτική παρατήρηση των αισθητηριακών και γνωστικών πεδίων. Συγχρόνως, περιλαμβάνει τη συνεχή παρατήρηση του περιεχομένου της σκέψης. Επιτρέπει, δηλαδή, σε μια σειρά νοητικών γεγονότων και σωματικών αισθήσεων να αναδυθούν και να αποχωρήσουν με στόχο να μην γίνει προσκόλληση σε αυτές, αλλά η συνειδητοποίησή τους να είναι η ένδειξη που θα επαναφέρει την προσοχή σε ένα συγκεκριμένο σημείο του παρόντος, όπως η ανάσα. Αυτή η διαδικασία έχει ως στόχο την ανάπτυξη του «εσωτερικού παρατηρητή» (Cahn & Polich, 2006).

Ο Thích Nhất Hạnh (Hanh, 2021) αναφέρεται στη σχέση διαλογισμού και Ενσυνειδητότητας σημειώνοντας ότι μπορεί η χαλάρωση να είναι η αφετηρία του διαλογισμού, αλλά για να επιτευχθεί χρειάζεται η άσκηση της Ενσυνειδητότητας, έτσι ώστε να εμβαθύνει κανείς και να

φτάσει στο σημείο να συνδυάζει ήρεμη καρδιά και καθαρό από σκέψεις νου. Χρησιμοποιεί δε, τα λόγια του Thuong Chieu⁸,

«Αν ο ασκούμενος γνωρίζει τον νου σε βάθος θα έχει αποτελέσματα με λίγη προσπάθεια. Αν όμως δεν γνωρίζει τίποτα για τον νου του, όλες οι προσπάθειές του θα είναι μάταιες».

Η Ενσυνειδητότητα, λοιπόν, είναι μια προϋπόθεση για να μπορέσει να διαλογιστεί κανείς και όχι ο ίδιος ο διαλογισμός. Είναι ένα φυσικό χαρακτηριστικό, μια ανθρώπινη ιδιότητα, που πρέπει να ανακτήσει κανείς προκειμένου να αποκομίζει τα οφέλη του διαλογισμού. Η παρατήρηση του νου, μπορεί μεν να είναι προϋπόθεση για να εμβαθύνει κανείς στον διαλογισμό, αλλά εφόσον ανακτηθεί αυτή η ικανότητα, η αναγνώριση δηλαδή της παρουσία της κάθε σκέψης και συναισθήματος όπως αναδύονται, στη συνέχεια δεν θα συμβαίνει μόνο την ώρα του διαλογισμού, αλλά γίνεται καθημερινή συνήθεια.

Η πρακτική της Ενσυνειδητότητας όταν ξεκινάει μέσα από την πρακτική του Διαλογισμού έχει ως στόχο να μην υπάρχουν σκέψεις και συναισθήματα. Ενσυνείδηση, όμως, δεν είναι να μην υπάρχουν σκέψεις και συναισθήματα, αλλά η αναγνώρισή τους τη στιγμή που αναδύονται. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα δεν είναι κάτι διαφορετικό από εμάς. Όταν δημιουργείται μέσα μας θυμός, δεν είναι κάποιος άλλος που θυμώνει αλλά εμείς οι ίδιοι. Και αυτός που παρατηρεί τη σκέψη που γέννησε το συναίσθημα του θυμού είμαστε πάλι εμείς. Προσπαθώντας όμως, να κρατήσουμε τον νου χωρίς σκέψεις και συναισθήματα, αποκλείουμε κομμάτια του εαυτού μας. Δεν παρατηρούμε ένα αντικείμενο που βρίσκεται απέναντι μας αλλά μια από τις λειτουργίες του ίδιου μας του εαυτού. Η αναγνώριση χωρίς κρίση είναι το πρώτο βήμα για την αυτογνωσία (Cahn & Polich, 2006).

Συγκεντρωτικά, μπορούμε να διακρίνουμε πέντε βασικές διαφορές ανάμεσα στον διαλογισμό και την Ενσυνειδητότητα (Schultz, 2020):

- Η Ενσυνειδητότητα είναι εγγενής ιδιότητα ενώ ο Διαλογισμός μια πρακτική.
- Ο Διαλογισμός είναι ένα από τα πολλά μονοπάτια που οδηγούν σε μια ενσυνείδητη ζωή.
- Η Ενσυνειδητότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε θεραπείες που δεν περιλαμβάνουν Διαλογισμό.
- Η Ενσυνειδητότητα είναι ένα από τα επί μέρους στοιχεία του Διαλογισμού.

⁸ Βιετναμέζος δάσκαλος του Ζεν.

- Η Ενσυνειδητότητα μπορεί να ασκηθεί με τυπικό ή άτυπο τρόπο.

Η τυπική εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει τη συνειδητή εξασφάλιση χρόνου για διαλογισμό και την εστίαση στις αισθήσεις του σώματος και του νου. Είναι αυτό με το οποίο οι περισσότεροι άνθρωποι συνδέουν την Ενσυνειδητότητα: η καθιστή θέση ή στάση λωτού ή ξαπλωμένοι στο πάτωμα και η εστίαση στην αναπνοή, αποκτώντας επίγνωση της ροής των σκέψεων και των συναισθημάτων. Η άτυπη εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας, ωστόσο, αφορά τη γνώση του να ζει κάποιος στο παρόν έχοντας κάθε στιγμή επίγνωση των αισθήσεων στο σώμα του — μυρωδιές, υφές, θερμοκρασίες, γεύσεις, ήχους — των σκέψεων και των συναισθημάτων του αλλά και γενικότερα ό,τι αναδύεται κάθε στιγμή τόσο στο σώμα του όσο και στο περιβάλλον του. Η άτυπη Ενσυνειδητότητα μπορεί να ασκηθεί οπουδήποτε· από τη στιγμή που ενεργοποιείται η επίγνωση της παρούσας στιγμής με μη επικριτικό τρόπο, ασκείται αυτή η μορφή Ενσυνειδητότητας (Gilbert, 2019).

2.2 Η Ενσυνειδητότητα στον χρόνο

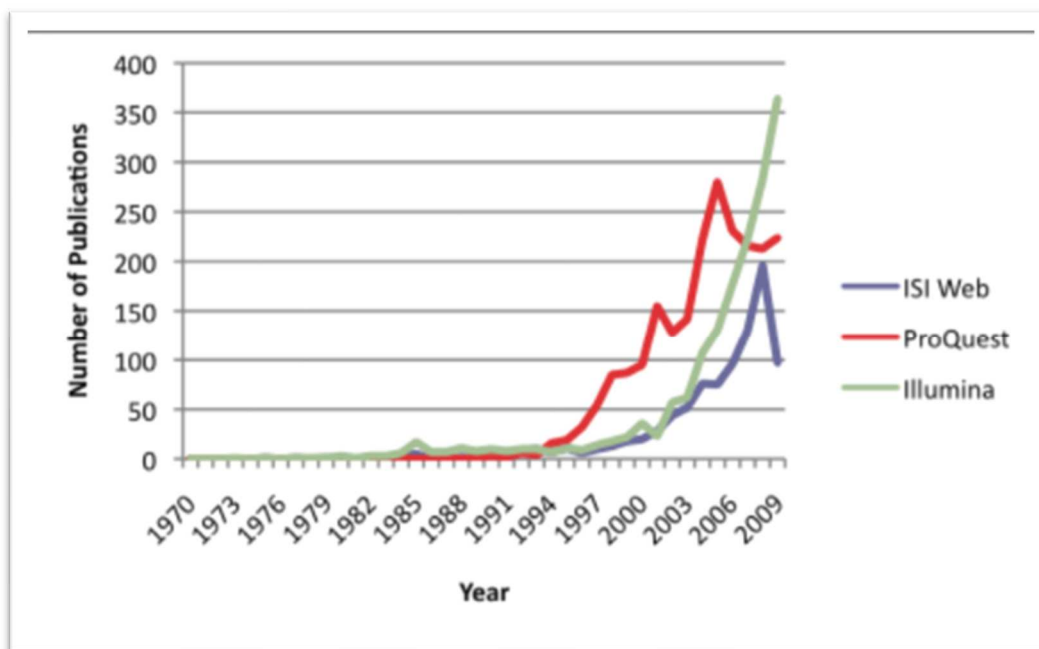
Πώς έφτασε η Ενσυνειδητότητα στην καθημερινότητά μου;

«Η επίγνωση που αναδύεται μέσα από την εστιασμένη προσοχή στην παρούσα στιγμή και στην εκδίπλωση της εμπειρίας στιγμή προς στιγμή, χωρίς κριτική».

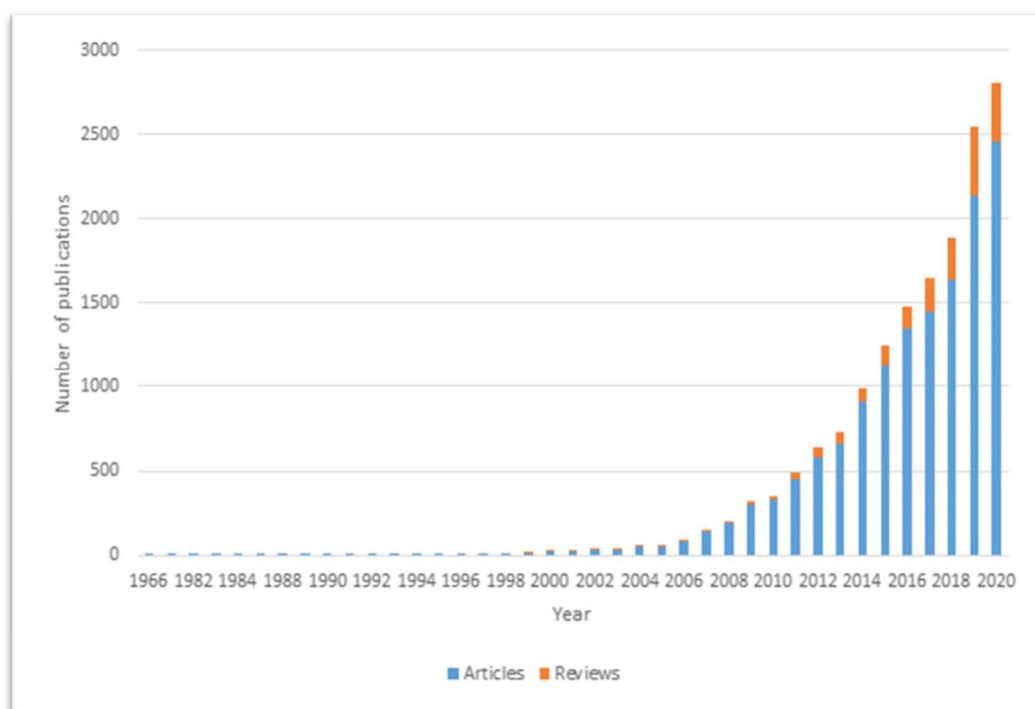
(Kabat-Zinn, 2003)

Το 1979 ο καθηγητής Ιατρικής Jon Kabat-Zinn δημιούργησε το πρόγραμμα MBSR⁹ στο ιατρικό κέντρο του πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης. Σε αυτό το πρόγραμμα χρησιμοποίησε πρακτικές της Ενσυνειδητότητας, οι οποίες μειώνουν το άγχος, το στρες, τους χρόνιους πόνους και βελτιώνουν τον ύπνο και την καθημερινότητα του ατόμου. Από τότε, έχουν ακολουθήσει πολλές έρευνες στον τομέα της ψυχικής υγείας που επιβεβαιώνουν τα οφέλη μιας ενσυνείδητης ζωής.

⁹ Mindfulness - Based Stress Reduction Program



Εικόνα 1: Αριθμός δημοσιεύσεων με τον όρο *Mindfulness* ανά έτος από το 1970 έως το 2009 (Black, 2010)



Εικόνα 2: Αριθμός δημοσιεύσεων σχετικά με την Ενσυνειδητότητα που καταχωρήθηκαν στο *Web of Science* από το 1966 έως το 2020 <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-021-01681-x/figures/1>

Αν και η έννοια της Ενσυνειδητότητας, όπως αναφέρθηκε ήδη, προέρχεται από τη βουδιστική ψυχολογία, μπορεί να γίνει κατανοητή και με κοσμικούς όρους ως η πνευματική ικανότητα της εστίασης στην άμεση αντίληψη της παρούσας στιγμής με μη κριτική διάθεση,

αναστέλλοντας οικειοθελώς την αξιολόγηση της γνωστικής ανάδρασης. Με τις συνεχώς αυξανόμενες μελέτες για τις ευεργετικές ιδιότητες της άσκησης της Ενσυνειδητότητας στην υγεία, έγινε επιθυμητή η αξιολόγηση της ενσυνείδησης. Έτσι, μπορεί αρχικά η ενσυνείδηση να ήταν μια βουδιστική έννοια, πλέον όμως γίνεται αντιληπτή ως εγγενής ιδιότητα της συνείδησης, η οποία μπορεί να μετρηθεί εμπειρικά και επιστημονικά. Μέχρι σήμερα, έχουν αναπτυχθεί διαφορετικές κλίμακες αξιολόγησης της Ενσυνειδητότητας του ατόμου, όπως η Kentucky Inventory of Mindfulness Scale¹⁰ (Kohls et al., 2009).

2.3 Οφέλη από την εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας

Μήπως παγιδεύομαι στις σκέψεις μου;

"Είναι εύκολο να σταματήσουμε να προσέχουμε τον κόσμο γύρω μας. Είναι επίσης εύκολο να χάσουμε επαφή με τις αισθήσεις του σώματός μας και να ζούμε με τις σκέψεις μας. Αναγνωρίζοντας τις σκέψεις μας, συγχρόνως, παρατηρούμε πώς αυτές οι σκέψεις καθοδηγούν τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές μας."

M. Williams

Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία¹¹, ορισμένα από τα εμπειρικά υποστηριζόμενα οφέλη της Ενσυνειδητότητας περιλαμβάνουν (Davis & Hayes, 2011):

Συναισθηματικά οφέλη

- Ρύθμιση συναισθημάτων
- Αυξημένη μεταγνώση¹²
- Μείωση της μηρυκαστικής σκέψης
- Αύξηση της λειτουργικής μνήμης
- Μείωση των συμπτωμάτων άγχους και κατάθλιψης
- Μείωση αρνητικών συναισθημάτων

¹⁰ [Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills](#)

¹¹ American Psychological Association (APA)

¹² Η μεταγνώση ορίζεται ως η σκέψη σχετικά με τη σκέψη, η γνώση σχετικά με την επίγνωση του ατόμου ή την άγνοια, η σύνδεση της νέας πληροφορίας με την προϋπάρχουσα γνώση και τον σχεδιασμό, έλεγχο και εκτίμηση της διαδικασίας της σκέψης.

- Μειωμένη δραστηριότητα της αμυγδαλής, της έδρας των συναισθημάτων.
- Αυξημένη δραστηριότητα σε περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με την ανάπτυξη της προσοχής.
- Μειωμένη αντιδραστικότητα και αυξημένη ευελιξία ανταπόκρισης.

Διαπροσωπικά οφέλη

- Εντοπισμός και επικοινωνία των συναισθημάτων.
- Μείωση συναισθηματικού άγχους σχέσεων.
- Ανταπόκριση χωρίς οργή και στρες σε έντονες συζητήσεις.
- Ενσυναίσθηση.

Ενδοπροσωπικά οφέλη

- Αυτεπίγνωση
- Ηθικότητα
- Διαχείριση θυμού

Επιπλέον, σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, (Davis & Hayes, 2011) η Ενσυνειδητότητα έχει και πολυάριθμα οφέλη για την υγεία:

- Αυξημένη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.
- Μειωμένη αρτηριακή πίεση.

Το Εθνικό Σύστημα Υγείας της Αγγλίας –NHS– από το 2004 συστήνει την Ενσυνειδητότητα για την κατάθλιψη, ενώ στην επίσημη ιστοσελίδα¹³ του την προτείνει ως μέσο αυτοβοήθειας. Αναφέρεται ότι η παρατήρηση των σκέψεων και των συναισθημάτων, όπως αυτά αναδύονται, αλλά και η παρατήρηση του περιβάλλοντος, συμβάλλουν στη ψυχική ευημερία του ανθρώπου. Η εστίαση στη παρούσα στιγμή, αλλάζει την οπτική του ατόμου και του δίνει τη δυνατότητα να απολαμβάνει τον κόσμο γύρω του και να καταλαβαίνει καλύτερα τον εαυτό του. Οι καταστάσεις βιώνονται με διαφορετικό τρόπο και επανεκτιμώνται πράγματα που θεωρούνταν δεδομένα.

Σύμφωνα με τον Mark Williams, πρώην διευθυντή του Κέντρου Ενσυνειδητότητας του πανεπιστημίου της Οξφόρδης, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τι συμβαίνει εσωτερικά και

¹³ [Mindfulness - NHS \(www.nhs.uk\)](http://www.nhs.uk)

εξωτερικά του εαυτού μας, στιγμή προς στιγμή διότι αυτό, μας επιτρέπει να αναγνωρίζουμε τη ροή των σκέψεων μας και τα συναισθήματα που βιώνουμε λόγω αυτής. Η Ενσυνειδητότητα μας επιτρέπει να κάνουμε ένα βήμα πίσω και να παρατηρήσουμε τα μοτίβα των σκέψεων μας. Σταδιακά, μπορούμε να εκπαιδευσουμε τους εαυτούς μας να παρατηρούν πότε αυτές οι σκέψεις μάς καταβάλλουν και να συνειδητοποιήσουμε ότι δεν είναι παρά απλά ψυχικά γεγονότα (mental events) που δεν χρειάζεται να τους επιτρέπουμε να μας παρασύρουν. Τέλος, αναφέρεται στη δυσκολία που αντιμετωπίζουν οι περισσότεροι άνθρωποι να ξεπεράσουν τα προβλήματά τους και προτείνει την εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας, αφού βοηθά στην παραγωγική αντιμετώπισή τους. Προτρέπει, στον εξής συλλογισμό:

«Αξίζει να προσπαθώ να το λύσω υπεραναλύοντάς το ή το μόνο που καταφέρνω είναι να παγιδεύομαι μέσα στις σκέψεις μου;»

Μια τέτοια κατάσταση Ενσυνειδητότητας βοηθά στον άμεσο εντοπισμό του άγχους και του στρες και παρέχει τη δυνατότητα της άμεσης και καλύτερης αντιμετώπισής τους.

Η Ενσυνειδητότητα συνιστάται, επίσης, από το National Institute for Health and Care Excellence¹⁴ ως ένας τρόπος πρόληψης της κατάθλιψης σε ανθρώπους που είχαν τρεις ή περισσότερες καταθλιπτικές συνδρομές στο παρελθόν.

2.4 Πρακτικές εξάσκησης της Ενσυνειδητότητας

Πως να εξασκήσω την Ενσυνειδητότητά μου;

«Η αναπνοή είναι η βάση, η αρχή, η γέφυρα που συνδέει τη ζωή με τη συνείδηση, που συνδέει το σώμα σου με τις σκέψεις σου. Όταν συνειδητοποιείς ότι ο νους σου σκορπίζεται χρησιμοποιήσε την αναπνοή σου. Επέστρεψε στην αναπνοή σου. Είναι το μέσο για να γίνεις πάλι κύριος του νου σου. [...] είναι το θαυμαστό μας εργαλείο. Η ίδια η αναπνοή είναι Ενσυνείδηση»

(Hanh, 2021)

Αν και οι πρακτικές εξάσκησης της Ενσυνειδητότητας ποικίλλουν, σε αρκετές από αυτές ενδείκνυται να επιτρέπουμε σε οποιεσδήποτε σκέψεις, συναισθήματα ή αισθήσεις να ανακλύπουν, διατηρώντας, ενσυνείδητα, στάση προσοχής – να επιδιώκουμε, δηλαδή, την

¹⁴ NICE: Δημόσιος φορέας του Υπουργείου Υγείας και Κοινωνικής Φροντίδας στην Αγγλία

επίγνωση του φαινομενικού πεδίου ως προσεκτικοί και μη προσκολλημένοι παρατηρητές, χωρίς κρίση, χωρίς ανάλυση. Αυτή η διάσταση της Ενσυνειδητότητας περιλαμβάνεται στο Zen, τη Vipassana και τη δυτική προσαρμογή του Διαλογισμού επίγνωσης (Kabat-Zinn, 2003).

Εξασκούμενο στην Ενσυνειδητότητα ένα άτομο παρατηρεί τι συμβαίνει στο μυαλό του. Η εστιασμένη προσοχή και η παρατήρηση οδηγούν σε μερική αποσύνδεση μεταξύ σκέψεων και εκούσιων ή ακούσιων δράσεων, συμπεριλαμβανομένων και των φυσιολογικών αντιδράσεων. Συνεπώς, μπορεί να επιτευχθεί μια πιο γαλήνια και ισορροπημένη συναισθηματική και συγκινησιακή κατάσταση, η οποία με τη σειρά της αποτελεί καλή προϋπόθεση για την αντοχή και την ανθεκτικότητα σε στρεσογόνες καταστάσεις (Teasdale et al., 1995).

Συγκεντρωτικά, λοιπόν, υπάρχουν πέντε βασικές πρακτικές για έναν ενσυνείδητο τρόπο ζωής (NHS, 2018):

- **Παρατηρήστε την καθημερινότητα**

«Καθώς βιώνουμε την καθημερινή μας ζωή, μπορούμε συγχρόνως να παρατηρούμε τις αισθήσεις μας, το φαγητό που τρώμε, τον αέρα που αγγίζει το σώμα μας καθώς περπατάμε», λέει ο καθηγητής Mark Williams, πρώην διευθυντής του Κέντρου Mindfulness της Οξφόρδης. Αυτές οι μικρές παρατηρήσεις μπορεί να ακούγονται ασήμαντες, αλλά έχουν τεράστια δύναμη να διακόπτουν τη λειτουργία του «αυτόματου πιλότου», στην οποία συχνά αφήνουμε την καθημερινότητά μας, και μπορούν να αναβαθμίσουν την ποιότητα της ζωής.

- **Δοκιμάστε κάτι νέο**

Η δοκιμή καινούργιων πραγμάτων και η αλλαγή συνηθειών, όπως το να καθίσουμε σε διαφορετική θέση από τη συνηθισμένη μας ή να προτιμήσουμε ένα διαφορετικό εστιατόριο, μπορεί να μας βοηθήσει να δούμε τον κόσμο από νέα οπτική.

- **Παρατηρήστε τις σκέψεις σας**

Κάποιοι άνθρωποι αναφέρουν ότι δυσκολεύονται ιδιαίτερος να εξασκήσουν την Ενσυνειδητότητα, διότι, όποτε προσπαθούν, το μυαλό τους γεμίζει σκέψεις και ανησυχίες. Είναι χρήσιμη η συνειδητοποίηση του ότι το να είναι κάποιος ενσυνείδητος δεν σημαίνει να διώχνει τις σκέψεις του, αλλά να τις παρατηρεί σαν ψυχικά γεγονότα – σαν να στέκεται σε μια στάση και να βλέπει τις σκέψεις του όπως τα λεωφορεία που πηγαινοέρχονται χωρίς να χρειάζεται να ανέβει σε κανένα από αυτά. Θα δυσκολευτεί στην αρχή, αλλά αν επιμένει ευγενικά, μπορεί να το καταφέρει. Κάποιοι άνθρωποι

αντιμετωπίζουν ευκολότερα το περιπλανώμενο μυαλό τους κάνοντας γιόγκα ή περπατώντας.

- **Ονομάστε τις σκέψεις σας και τα συναισθήματά σας**

Για να αναπτύξουν την ενσυνείδησή τους, κάποιοι άνθρωποι βρίσκουν βοηθητικό το να ονομάζουν τις σκέψεις τους και τα συναισθήματά τους. Για παράδειγμα, «κάνω σκέψη ότι θα αποτύχω στις εξετάσεις», ή «νιώθω ανησυχία».

- **Ελευθερωθείτε από το παρελθόν και το μέλλον**

Η εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας μπορεί να γίνεται όπου κι αν βρίσκεται κανείς όμως είναι ιδιαίτερα σημαντικό να συνειδητοποιήσει αν έχει «παγιδευτεί» για πολλή ώρα ξαναζώντας προβλήματα του παρελθόντος ή προβλέποντας σενάρια για το μέλλον (NHS, 2018).

Υπάρχουν και άλλοι, πολλοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να εξασκήσουμε την Ενσυνειδητότητα εκτός από τον διαλογισμό, όπως η ενσυνείδητη κατανάλωση, mindful eating, mindful running – ενσυνείδητο τρέξιμο και ασκήσεις αναπνοής.

3 Η Ενσυνειδητότητα στην εκπαίδευση

Κι αν εκπαιδευτώ, μπορώ να εκπαιδεύσω;

“Αν σε μια οικογένεια υπάρχει έστω ένα μέλος που να ασκείται στην Ενσυνειδητότητα, ολόκληρη η οικογένεια θα είναι πιο ενσυνείδητη. [...] Αν σε μια τάξη ένας μαθητής ζει ενσυνείδητα, ολόκληρη η τάξη επηρεάζεται.”

(Hanh, 2021)

Η δημιουργική γραφή είναι μια μέθοδος διδασκαλίας και μάθησης για την ανάπτυξη δεξιοτήτων, επίλυσης προβλημάτων και ενδυνάμωσης των μαθητών που δυσκολεύονται με τα μαθήματά τους και μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διάφορους τρόπους στην τάξη του σχολείου. Η εξέλιξη της δημιουργικής γραφής ως εργαλείου μάθησης, αποτελεί το αποτέλεσμα της αναγνώρισης της αξίας της, στο πλαίσιο της οποίας δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη διαδικασία της δημιουργίας ενός έργου και όχι τόσο στο τελικό αποτέλεσμα (Τσέργας, 2020).

Επομένως, βασικός στόχος της διδασκαλίας της δημιουργικής γραφής, είναι να βοηθήσει τους μαθητές στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους στη γραφή και όχι να αναδείξει συγγραφείς – αν και όποτε συμβαίνει είναι μια ευτυχής περίπτωση. Η δημιουργική γραφή είναι σημαντική στην εκπαίδευση, γιατί μπορεί να είναι διασκεδαστική και να ενσωματωθεί με επιτυχία στο πρόγραμμα σπουδών. Δίνει την ευκαιρία στους εκπαιδευτικούς να απελευθερωθούν από το παραδοσιακό σχολικό πλαίσιο (Kiosses, 2013).

Η δημιουργική γραφή αποτελεί βασικό μέσο για τη διδασκαλία της Ενσυνειδητότητας. Τη δεκαετία του 1990 εμφανίστηκε ένα κύμα νέων ερευνών σχετικά με τα πιθανά οφέλη της Ενσυνειδητότητας σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα. Ορισμένα από αυτά τα προγράμματα αντικατοπτρίζουν τα κλινικά μοντέλα για ενήλικες (MBSR¹⁵ και MBCT¹⁶), με τις κατάλληλες προσαρμογές για παιδιά και νέους. Βέβαια, τα περισσότερα από τα προγράμματα που απευθύνονται στα σχολεία χρησιμοποιούν έναν μη κλινικό προσανατολισμό, με κύριο στόχο την ενίσχυση της ευημερίας των παιδιών, την κοινωνικό–συναισθηματική τους ανάπτυξη, τις δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων και του ψυχικού σθένους (Sheinman & Russo-Netzer, 2021).

¹⁵ Mindfulness-based stress reduction (MBSR) – πρόγραμμα οκτώ εβδομάδων που προσφέρει κοσμική, εντατική εκπαίδευση Ενσυνειδητότητας για να βοηθήσει τους ανθρώπους με στρες, άγχος, κατάθλιψη και πόνο.

¹⁶ Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) – έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους ανθρώπους που υποφέρουν από επαναλαμβανόμενες κρίσεις κατάθλιψης και χρόνια δυστυχία.

Τα νέα επιστημονικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι οι πρακτικές εξάσκησης της Ενσυνειδητότητας μπορούν να διαμορφωθούν και να εφαρμοστούν στην εκπαίδευση με ποικίλους τρόπους, με διάφορους στόχους, να αποδώσουν ένα πλήθος πιθανών αποτελεσμάτων και να υποστηρίξουν τη βελτίωση τόσο των μαθητών όσο και των εκπαιδευτικών. Σε αυτές τις πολλές προσεγγίσεις ενσωματώνονται θεωρίες σχετικά με τους στόχους της εκπαίδευσης, τον ρόλο των παιδαγωγικών μεθόδων που βασίζονται στην Ενσυνειδητότητα, τον τρόπο με τον οποίο θα πρέπει να διδάσκεται η Ενσυνειδητότητα, ποιος θα πρέπει να την παρέχει και πώς θα αξιολογούνται τα αποτελέσματα. Η μελέτη των Sheinman & Russo-Netzer επικεντρώνεται σε παιδιά σχολικής ηλικίας, 6-18 ετών, με αναφορά και στον ρόλο των εκπαιδευτικών και συγκεντρώνει τη γνώση που έχει συσσωρευθεί από πολλές έρευνες παγκοσμίως. Περιγράφεται η εξέλιξη της Ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση και ο ρόλος της στο πλαίσιο ενός ολιστικού και ολοκληρωτικού παραδείγματος μελλοντικής εκπαίδευσης, το οποίο μπορεί να διαφοροποιηθεί σε διάφορες ειδικές μορφές και λειτουργίες:

- **Η πλευρά του δασκάλου.** Περιλαμβάνει την εκπαίδευση των εκπαιδευτικών με βάση την Ενσυνειδητότητα. Πρόκειται για προγράμματα τα οποία καλλιεργούν στους εκπαιδευτικούς την αυτογνωσία, τη συναισθηματική ισορροπία, την άνευ όρων παρουσία, την αυτοσυμπόνια και την ανθεκτικότητα.
- **Ο τομέας της τάξης.** Με αυτά τα προγράμματα οι δάσκαλοι, ενσωματώνουν τις αρχές της Ενσυνειδητότητας σε μια τάξη και εισάγουν πρακτικές που είναι κατάλληλα διαμορφωμένες για παιδιά. Η φύση και η δομή των προγραμμάτων καθορίζουν τα ξεχωριστά οφέλη και αποτελέσματα, όπως η ενίσχυση της κοινωνικό-συναισθηματικής λειτουργίας, η ενδυνάμωση της ανθεκτικότητας, η βελτίωση της ακαδημαϊκής επιτυχίας, η ανάπτυξη της ευγνωμοσύνης και της ενσυναίσθησης.
- **Μια προσέγγιση ολόκληρου του σχολείου.** Σε αντίθεση με την προσέγγιση που βασίζεται στην τάξη, η προσέγγιση της Ενσυνειδητότητας σε ολόκληρο το σχολείο περιλαμβάνει την πλήρη ενσωμάτωσή της στο σχολικό πρόγραμμα σπουδών, την κουλτούρα και το κλίμα, την εμπλοκή των εκπαιδευτικών και των γονέων. Αυτή η πολύπλευρη, μακροχρόνια προσέγγιση της Ενσυνειδητότητας, αν και πιο δύσκολη, φαίνεται να προσφέρει ένα πιο μετασχηματιστικό και βιώσιμο μοντέλο.

- **Η Ενσυνειδητότητα ως εκπαίδευση.** Η Ενσυνειδητότητα ως εκπαίδευση ή εκπαίδευση μέσω της Ενσυνειδητότητας, μετατοπίζει την Ενσυνειδητότητα από μια πρόσθετη πρακτική που μπορεί να υποστηρίζει διάφορους στόχους σε μια παιδαγωγική μέθοδο και εκπαίδευση *per se*. Η Ενσυνειδητότητα ως εκπαίδευση προϋποθέτει ένα μοντέλο στο οποίο οι παιδαγωγικές μέθοδοι, οι αρχές και οι πρακτικές που βασίζονται στην Ενσυνειδητότητα θα βρίσκονται στον πυρήνα της διδακτικής και μαθησιακής διαδικασίας, συνήθως με έμφαση στην ενδοσκόπηση, τον αυτό-αναστοχασμό, τη βιωματική γνώση και τη μετασχηματιστική μάθηση (Sheinman & Russo-Netzer, 2021).

Η εξάπλωση της Ενσυνειδητότητας στην εκπαίδευση έχει φέρει στο προσκήνιο συζητήσεις σχετικά με τους στόχους της εκπαίδευσης και το ρόλο των σχολείων. Την τελευταία δεκαετία παρατηρήθηκε μεταξύ εκπαιδευτικών, ερευνητών, μελετητών της εκπαίδευσης, υπευθύνων χάραξης πολιτικής και του ευρύτερου κοινού μια κοινή συναίνεση σχετικά με την επείγουσα ανάγκη για ένα πιο ολοκληρωμένο όραμα για την εκπαίδευση. Από την άποψη αυτή, η εκπαίδευση πρέπει να αποτελεί πόρο για την αντιμετώπιση των παγκόσμιων προκλήσεων που αντιμετωπίζουμε και για τη δημιουργία και εφαρμογή σοφών, εναλλακτικών λύσεων. Όπως αναφέρει ένα πρόσφατο έγγραφο της UNESCO¹⁷ για το μέλλον της εκπαίδευσης, η γνώση και η μάθηση είναι οι σημαντικότεροι ανανεώσιμοι πόροι της ανθρωπότητας για την αντιμετώπιση των προκλήσεων και την εφεύρεση εναλλακτικών λύσεων. Επιπλέον, το έγγραφο υπογραμμίζει ότι η εκπαίδευση δεν πρέπει μόνο να ανταποκρίνεται σε έναν μεταβαλλόμενο κόσμο, αλλά να μεταμορφώνει τις ζωές και τον κόσμο (Sheinman, 2021). Άλλωστε, ζούμε σε έναν κόσμο που αλλάζει πολύ γρήγορα. Δεν γνωρίζουμε ποιες δεξιότητες θα χρειαστούν τα παιδιά στα επόμενα δέκα, είκοσι χρόνια προκειμένου να είναι αποτελεσματικά στο περιβάλλον εργασίας τους και γενικότερα στον κόσμο που θα κληρονομήσουν. Αυτό που γνωρίζουμε όμως είναι ότι πρέπει να γίνουν φίλοι με τον εαυτό τους, πρέπει να ενσαρκωθούν στον εαυτό τους, να μην είναι κάτι λιγότερο από τον εαυτό τους. Πρέπει να είναι ικανά να δουλέψουν με άλλους ανθρώπους και να εκτιμούν τη διαφορετικότητα του κάθε ατόμου. Όλα αυτά αποτελούν τον πυρήνα των κοινωνικών συναισθηματικών ικανοτήτων μάθησης τα οποία μπορούν να αναπτυχθούν μέσω της πρακτικής της Ενσυνειδητότητας (Bakken Center, 2015).

¹⁷ *Futures of education*

5 Ενσυνείδητη ανάγνωση – Ενσυνείδητος αναγνώστης

Υπάρχει, άραγε, και ενσυνείδητη ανάγνωση;

« Το διάβασμα είναι για το μυαλό ό,τι η άσκηση για το σώμα »

J. Addison

Βιβλία, μηνύματα, email, επικαιρότητα, διαφημίσεις, τίτλοι ειδήσεων. Η ανάγνωση καταλαμβάνει ένα σημαντικό μεγάλο μέρος της καθημερινότητάς μας. Μπορεί, λοιπόν, το διάβασμα να αποτελέσει μια καλή ευκαιρία για εξάσκηση της Ενσυνειδητότητάς μας – να διαβάζουμε δηλαδή, έχοντας πλήρη επίγνωση στην παρούσα στιγμή. Διότι, διαβάζοντας, ενώ ταυτόχρονα πραγματοποιούμε και άλλες ενέργειες – multitasking as reading – επιμηκύνει τον χρόνο της ανάγνωσης αλλά και όλων των υπόλοιπων ενεργειών που εκτελούμε συγχρόνως. Ως εκ τούτου, η ανάγνωση είναι λιγότερο αποτελεσματική από το να είχαμε την προσοχή μας στραμμένη αποκλειστικά σε αυτή. Και αυτό είναι μόνο μία πλευρά της λεγόμενης παθητικής ανάγνωσης. Όταν δεν είμαστε συγκεντρωμένοι αποκομίζουμε ελάχιστα ή και καθόλου στοιχεία από την ανάγνωση. Ακόμη κι αν τα μάτια μας είναι πλήρως εστιασμένα στο βιβλίο, οι έντονες διεργασίες του μυαλού καθιστούν την ανάγνωση παθητική (Clinton-Lisell, 2021).

Στον πίνακα που ακολουθεί βλέπουμε συγκεντρωτικά τα διακριτά στοιχεία μεταξύ παθητικής και ενεργητικής ανάγνωσης. Η μελέτη αναφέρεται στην ανάγνωση επιστημονικών κειμένων (Sun, 2020).

Παθητική ανάγνωση	Ενεργητική ανάγνωση
Ανούσια εστίαση στο κείμενο.	Ανάγνωση με ερωτήματα.
Άκριτη εμπιστοσύνη στο περιεχόμενο του κειμένου.	Με σεβασμό στους συγγραφείς αλλά όχι ως αλάνθαστη πηγή πληροφοριών.
Νοοτροπία: «να τελειώνω τη δουλειά».	Διανοητικό ενδιαφέρον και δέσμευση.
Ανάγνωση κάθε λέξης ή πρότασης, ατελέσφορα.	Συγκεντρωμένοι, ιδιαίτερα επιλεκτικοί & πιο αποτελεσματικοί.

Με αδιαφορία - βαρετά & κουραστικά.	Κριτική αξιολόγηση μέσω προβλέψεων & συγκρίσεων.
Μικρή κατανόηση της λογικής & πειραματικού σχεδιασμού.	Βαθιά κατανόηση του σκεπτικού & του πειραματικού σχεδιασμού.
Επιφανειακή εντύπωση.	Βαθιά εντύπωση.

Βέβαια, ο πίνακας αυτός δεν μπορεί να χωρέσει όλα τα είδη των κειμένων, αφού δεν διαβάζουμε με τον ίδιο τρόπο άρθρα επικαιρότητας, επιστημονικές εκθέσεις και λογοτεχνικά βιβλία. Δεν μπορούμε να έχουμε μια κοινή προσέγγιση προς όλα τα κείμενα. Επομένως, θα πρέπει να γνωρίζουμε πώς να κινούμαστε ανάμεσα στους διαφορετικούς τύπους κειμένων και πώς να προσαρμόζουμε την προσέγγισή μας ώστε να αξιοποιούμε στο έπακρο το κάθε κείμενο. Εδώ είναι που προστίθεται το «ενσυνείδητη» στην ανάγνωση.

Ενσυνείδητη ανάγνωση σημαίνει ότι δίνουμε προσοχή, όχι μόνο στο περιεχόμενο του κειμένου αλλά και στην ίδια τη διαδικασία ανάγνωσης, προσαρμόζοντας την προσέγγιση ανάλογα με τις απαιτήσεις του κειμένου. Μπορούμε να ξεφυλλίσουμε μια εφημερίδα και ο τρόπος αυτός να ενδείκνυται για μια συγκεκριμένη στιγμή. Όμως, δεν μπορούμε να έχουμε την ίδια προσέγγιση όταν χρειάζεται να διαβάσουμε πιο σύνθετα αναγνώσματα και να τα συνδέσουμε μεταξύ τους, όπως πχ. σε μια πανεπιστημιακή εργασία. Η προσεκτική ανάγνωση λειτουργεί ως πλαίσιο που έχει στόχο να μας υπενθυμίζει τη σημασία του να είμαστε ενεργός αναγνώστης που λαμβάνει προσεκτικές αποφάσεις σχετικά με τις στρατηγικές ανάγνωσης που μπορεί να χρησιμοποιήσει (Carillo, 2017).

Η ενσυνείδητη ανάγνωση μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο για την σύνδεσή μας με την παρούσα στιγμή. Σημαντική προϋπόθεση, λοιπόν, είναι η αποφυγή της διάσπασης της προσοχής, έτσι ώστε το άτομο να αποκομίσει το μέγιστο όφελος από την εξάσκηση της ενσυνείδητης ανάγνωσης. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί εάν προγραμματίσουμε εκ των προτέρων τον χρόνο που θέλουμε να αφιερώσουμε στην ανάγνωση.

Ένας ενσυνείδητος αναγνώστης κατασκευάζει ενεργά, ένα νοητικό μοντέλο, καθώς κινείται μέσα στο κείμενο. Αυτή η διαδικασία απαιτεί τον έλεγχο των νοητικών προσπαθειών του αναγνώστη, οι οποίες μπορούν και πρέπει να ποικίλλουν ανάλογα με το κείμενο και το πλαίσιο ανάγνωσης. Κάθε αναγνώστης έχει βιώσει διανοητικά κενά στην προσοχή (δηλαδή, ανάγνωση χωρίς νου), αλλά οι ενσυνείδητοι αναγνώστες, συνήθως, γνωρίζουν πότε η νοημοσύνη έχει

καταρρεύσει και εργάζονται σκόπιμα για να αποκαταστήσουν μια πιο προσεκτική ανάγνωση (Mohr et al., 2020).

Διαβάζοντας ενσυνείδητα, λοιπόν, έχοντας επίγνωση του τρόπου που διαβάζουμε μπορεί να μας βοηθήσει να εξελιχθούμε ως αναγνώστες και, κατ' επέκταση, ως γράφοντες.

7 Ενσυνειδητότητα, λογοτεχνία και δημιουργική γραφή

Μήπως υπάρχουν και Ενσυνείδητα λογοτεχνικά έργα;

«Νὰ θυμᾶσαι λοιπόν: Ὑπάρχει μόνο μία στιγμή ποὺ εἶναι ἡ πιὸ σπουδαία, τὸ παρόν. Εἶναι ἡ πιὸ σπουδαία στιγμή, γιατί εἶναι ἡ μόνη πάνω στὴν ὁποία ἔχεις κάποια δύναμη»

L. Tolstoi

Η αρχή του διηγήματος του L. Tolstoi με τίτλο *Τα τρία ερωτήματα*¹⁸ μοιάζει απλή, αλλά για να γίνει πράξη θα πρέπει κανείς να ανατρέξει στις μεθόδους της Ενσυνειδητότητας. Ο σπουδαίος Ρώσος φορμαλιστής Viktor Sklovsky μελετώντας το έργο του Τολστόι ανέπτυξε την περίφημη θεωρία της «ανοικείωσης», διατείνοντας ότι ο δημιουργός του *Πόλεμος και Ειρήνη* κατέχει μια ιδιαίτερη ικανότητα να εφευρίσκει τρόπους για να απαλλάσσει τα αντικείμενα από την συνηθισμένη και στερεότυπη χρήση τους. Αναφέρει χαρακτηριστικά για την τεχνική του Tolstoi:

«Αρνείται να αναγνωρίσει τα αντικείμενα και τα περιγράφει σαν να τα βλέπει πρώτη φορά: ονομάζει τα παράσημα ζωγραφιστά χαρτονάκια, τη θεία μετάληψη ψωμάκι ή μας βεβαιώνει ότι οι χριστιανοί τρώνε τον Θεό τους».

Πρόκειται για μια διαδικασία μετασχηματισμού, κατά την οποία η γλώσσα επιβεβαιώνει τη δύναμή της να επηρεάζει την αντίληψή μας. Είναι εκείνη η πτυχή που διαφοροποιεί τη συνηθισμένη χρήση από την ποιητική χρήση της γλώσσας και προσδίδει μια μοναδικότητα σε ένα λογοτεχνικό έργο (Κιοσσές, 2018).

Αντίστοιχα, η αρχή της Ενσυνειδητότητας για την εμπειρία της παρούσας στιγμής αναδεικνύει το γεγονός ότι οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις μας, σχετικά με αυτά που ήδη γνωρίζουμε, μας εμποδίζουν να δούμε τα πράγματα όπως πραγματικά είναι. Έχουμε την τάση να θεωρούμε το συνηθισμένο ως δεδομένο και αποτυγχάνουμε να αντιληφθούμε την εξαιρετική του διάσταση. Για να δούμε τον πλούτο της παρούσας στιγμής, πρέπει να καλλιεργήσουμε το «μυαλό του αρχάριου», ένα μυαλό που είναι πρόθυμο να δει τα πάντα σαν να είναι η πρώτη φορά (Santorelli, 2014).

Δεν είναι, όμως, μόνο οι Ρώσοι φορμαλιστές. Αν κοιτάξει κανείς την ιστορία της λογοτεχνίας θα βρει πολλά παραδείγματα. Και μπορεί ο όρος Ενσυνειδητότητα να μην απαντάται πριν τον

¹⁸ [«Τα τρία ερωτήματα» - Διήγημα του Λέοντα Τολστόι • Ανοικτή Βιβλιοθήκη \(openbook.gr\)](#) p.14

20^ο αιώνα, όμως η ιδέα ότι η ενασχόληση με τη δημιουργική γραφή μπορεί να αποτελέσει μέσο ανάπτυξης του εαυτού δεν είναι καινούργια (Hunt, 1998). Ένα παράδειγμα είναι το ακόλουθο απόσπασμα¹⁹(Woolf & Schulkind, 1985, p. 81) από το ημερολόγιο της Β. Γουλφ όπου αναφέρεται στην εμμονή που είχε με τη μητέρα της και εξηγεί ότι την ξεπέρασε γράφοντας για κείνη στο βιβλίο της *Μέχρι τον φάρο*.

«Είναι απολύτως αληθές ότι μου είχε γίνει εμμονή, παρά το γεγονός ότι πέθανε όταν ήμουν δεκατριών ετών, μέχρι τα σαράντα τέσσερα μου χρόνια. [...] Αλλά έγραψα το βιβλίο πολύ γρήγορα- και όταν γράφτηκε, έπαψα να έχω εμμονή με τη μητέρα μου. Δεν ακούω πλέον τη φωνή της, δεν τη βλέπω. Υποθέτω ότι έκανα για τον εαυτό μου αυτό που κάνουν οι ψυχαναλυτές στους ασθενείς τους. Εξέφρασα κάποιο πολύ βαθύ συναίσθημα που βίωνα πολύ καιρό. Και εκφράζοντάς το, το εξήγησα και το άφησα να ησυχάσει.»

Και ενώ η Γουλφ φαίνεται ότι έφτασε στο συμπέρασμα αυτό εμπειρικά, για κάποιους άλλους συγγραφείς, όπως ο Hermann Hesse, η δημιουργική γραφή περιλαμβάνει μια συνειδητή αναζήτηση του εαυτού (Stelzig, 2016).

«...ένα μακρύ, ποικιλόμορφο και δαιδαλώδες μονοπάτι, στόχος του οποίου θα ήταν να εκφράσει την προσωπικότητα, το "Εγώ" του καλλιτέχνη τόσο ολοκληρωμένα, τόσο λεπτομερώς σε όλες τις διακλαδώσεις του... ώστε αυτό το "Εγώ" θα ήταν στο τέλος σαν να ήταν ξετυλιγμένο και τελειωμένο, θα είχε οργιάσει και θα είχε καεί.»

Ο H.Hesse καταδεικνύει ότι ο αυτοβιογραφικός λόγος και η εξομολογητική αφήγηση δεν είναι απλώς ναρκισσιστική ή αυτοϊκανοποιητική, αλλά συνεπάγεται μια αυστηρή δέσμευση σε ένα ιδεώδες της τέχνης (Stelzig, 2016).

¹⁹ [Virigina Woolf and Her Mother, Julia Stephen \(smith.edu\)](http://virigina.woolf.and.her.mother.julia.stephen.smith.edu)

8 Ενσυνείδητη Γραφή²⁰

Πώς μπορώ να ενσωματώσω την Ενσυνειδητότητα στη γραφή μου;

"Χρειάζεται μεγάλο θάρρος για να κοιτάξεις εκεί που πρέπει να κοιτάξεις, προς τον εαυτό σου, την εμπειρία σου, τη σχέση σου με τους συνανθρώπους σου, τη σχέση σου με τη γη, με το πνεύμα και με την πρώτη αιτία. Να τα κοιτάξεις και να αποκομίσεις το μείζον από αυτά".

H. Crews

Η κάθε μέρα προσφέρει πολλές ευκαιρίες για την εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας. Το πλύσιμο των πιάτων, η σειρά αναμονής ή το ακινητοποιημένο στην κίνηση αυτοκίνητο, μπορούν να γίνουν αφορμές για τη σύνδεση με την παρούσα στιγμή μας. Γι' αυτό και γίνεται συχνά λόγος για Ενσυνείδητη διατροφή, Ενσυνείδητη κατανάλωση, Ενσυνείδητο περπάτημα, Ενσυνείδητη ανατροφή παιδιών, κ.α..

Η Ενσυνείδητη γραφή, ωστόσο, μοιάζει να έχει ένα παράδοξο, μιας και η εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας φαίνεται διαφορετική από το να γράφει κάποιος. Με την πρακτική της Ενσυνειδητότητας δεν χρειάζεται να φτάσεις κάπου συγκεκριμένα – είναι σημαντική η εστίαση στο παρόν και δε χρειάζεται τίποτα άλλο (Kabat-Zinn, 2003). Αντιθέτως, κάποιος που γράφει, συνήθως, αναζητεί εμπειρίες, προκειμένου να εμπλουτίσει το δημιουργικό του έργο. Υπό αυτή την έννοια, το να είσαι ενσυνείδητος και το να είσαι συγγραφέας φαίνονται διαφορετικά (Mathieu, 2020).

Στο βιβλίο τους *After Plato: Rhetoric, Ethics, and the Teaching of Writing*, οι Duffy, J. και Agnew, L. υποστηρίζουν ότι η Ενσυνειδητότητα θα έπρεπε να αποτελεί κεντρική πρακτική για τους δασκάλους της γραφής και της ρητορικής. Εντοπίζουν τη σύνδεση της Ενσυνειδητότητας με τη γραφή στον ορισμό του Αριστοτέλη για τη Ρητορική, ο οποίος την ορίζει «...ως την

²⁰ Ερευνώντας για την ενσυνείδητη γραφή σε επιστημονικά άρθρα και συγγράμματα ήρθα αντιμέτωπη με το θέμα της μετάφρασης της συγκεκριμένης ορολογίας. Και ενώ ένας τρόπος θα ήταν να αφήσω αμετάφραστες τις λέξεις δίνοντας στον αναγνώστη τη δυνατότητα να ερευνήσει και να καταλήξει μόνος του στην έννοια της κάθε λέξης, επέλεξα να τις μεταφράσω και να εξηγήσω την απόδοση που τους έδωσα. Οι αποδόσεις των λέξεων των λέξεων προέκυψαν μετά από εκτεταμένη έρευνα και σύμφωνα με την επικρατέστερη εξελληνισμένη απόδοση των όρων. **Awareness - Επίγνωση:** Κατάσταση κατά την οποία το άτομο έχει συνείδηση των αντιλήψεων, των προσωπικών σχέσεων, των ονείρων κ.ά.

Consciousness - Συνείδηση: (ψυχ.) η άμεση αντίληψη που έχει το υποκείμενο για τις ψυχικές ενέργειές του (αντιλήψεις, σκέψεις, επιθυμίες), που εκπορεύονται από αυτό και που με την αφήχησή τους επιστρέφουν σε αυτό (Λεξικό Τριανταφυλλίδη) αντίστοιχα: Consciousness - Συνειδητότητα.

Mindfulness - Ενσυνειδητότητα: Η κατάσταση κατά την οποία γνωρίζουμε ότι είμαστε συνειδητοί.

Wholeness - Ολότητα: Κάθε σύνολο και ιδίως το σύνολο των ανθρώπων. [Λεξικό Τριανταφυλλίδη]

ικανότητα να βλέπεις σε κάθε ζήτημα ποια είναι τα διαθέσιμα μέσα της πειθούς». Ο στόχος, δηλαδή, είναι να δούμε, να παρατηρήσουμε και να συνειδητοποιήσουμε, πριν δράσουμε. Η ρητορική δράση πρέπει να ακολουθεί μια μελετημένη και σκόπιμη ενέργεια παρατήρησης και αντίληψης. Η ρητορική εκπαίδευση, λοιπόν, θα πρέπει να περιλαμβάνει στα εργαλεία μάθησης, στρατηγικές πειθούς, τη σοφία να γνωρίζουν πότε και πώς να ενεργούν, καθώς, επίσης, και πότε να μην ενεργούν, πότε να σιωπούν, πότε να ακούν. Οι τεχνικές της αυτοσυγκράτησης, της επιβράδυνσης, της αναμονής, της ακρόασης και της επίγνωσης της κατάστασης πριν τη ρητορική δράση, είναι απαραίτητες για μια ενσυνείδητη προσέγγιση και στη συγγραφή. Οι πρακτικές της Ενσυνειδητότητας βοηθούν στην καλλιέργεια ηθικών συγγραφέων. Οι ενσυνείδητοι συγγραφείς είναι "καλύτεροι" συγγραφείς, με την έννοια ότι είναι πιο περίεργοι, συνειδητοποιημένοι και παρατηρητικοί για τον κόσμο γύρω τους (Duffy & Agnew, 2020).

Η άσκηση της ενσυνείδητης γραφής, όμως, δεν αφορά μονάχα τους συγγραφείς. Η ενσυνείδητη γραφή είναι ένα ευέλικτο εργαλείο και απευθύνεται σε ένα ευρύ κοινό από καθηγητές, δασκάλους, μαθητές, μεταπτυχιακούς φοιτητές (Strickland et al., 2022), σύμβουλους προσωπικής ανάπτυξης (coaches) αλλά και τους πελάτες τους (Johnson, 2021), δικηγόρους (Vinson, 2016) και με διαφορετικούς στόχους, όπως η υποστήριξη συγγραφής ακαδημαϊκών εργασιών (Zamin, 2018) ή η ανάπτυξη του εαυτού (Johnson, 2021).

Η ενσυνείδητη γραφή διεγείρει τη συνεχή επίγνωση μέσω της οποίας ανακαλύπτουμε την παράδοξη φύση της γλώσσας. Ως ανθρώπινα όντα διαθέτουμε ένα σύστημα γλώσσας που μας βοηθά να επικοινωνούμε τις εσωτερικές και εξωτερικές εμπειρίες μας στον εαυτό μας και στους άλλους, ενώ, συγχρόνως, επιτρέπει την αλληλεπίδραση. Αυτό το θαυμαστό σύστημα, ωστόσο, κάποιες φορές λειτουργεί εναντίον μας. Όταν σκεφτόμαστε συνεχώς τα προβλήματά μας, κυριαρχούμαστε από συναισθήματα τα οποία μας κάνουν να αισθανόμαστε ευάλωτοι. Αν όμως, έρθουμε σε επαφή με αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα με στόχο να τα γνωρίσουμε καλύτερα θα μπορούσαμε να τα αναδιατάξουμε με τρόπο που να μας εξυπηρετεί. Με την ενσυνείδητη γραφή δεν προσπαθούμε να ελέγξουμε τα συναισθήματα ή να σταματήσουμε τις σκέψεις μας. Αντιθέτως, συσχετίζουμε τα συναισθήματα με την εμπειρία μας και, στη συνέχεια, τα εξωτερικεύουμε στο χαρτί (Medrano, 2017).

Γράφοντας ενσυνείδητα βιώνουμε αυτό που σημαίνει να είσαι άνθρωπος, με ένα μυαλό, ένα σώμα και μια ψυχή, που είναι συνεχώς αλληλοπεριχωρούμενος (interbeing) (Asher, 2003). Με αυτό το είδος γραφής μπορούμε να διερευνήσουμε βαθιά το επίπεδο της συνειδητής μας, αναπτύσσοντας, με αυτόν τον τρόπο, την οξυδέρκεια, τη διορατικότητα και τη σωστή δράση.

Οποιοσδήποτε θέλει να εξασκήσει την ενσυνείδητη γραφή, συγγραφέας ή γράφων, σημαίνει ότι θα εστιάσει πλήρως στην παρούσα στιγμή και θα αφήσει στην άκρη οποιαδήποτε προηγούμενη εμπειρία που συνδέεται με τις προηγούμενες προσπάθειές του, είτε ήταν επιτυχημένες είτε όχι. Περιλαμβάνει την αποστασιοποιημένη, από ανησυχίες ή φιλοδοξίες, στάση για το μέλλον. Με την ενσυνείδητη γραφή, προσεγγίζουμε τη ζωή και τις δραστηριότητές μας μέσα από τη συνειδητοποίηση της παρούσας στιγμής, με απενεργοποιημένο τον εσωτερικό κριτή και πλήρως εστιασμένοι στο έργο μας (Kenward, 2017).

8.1 Ενσυνείδητη γραφή, Προσωπική Ανάπτυξη και Αυτογνωσία

Κι αν γράψω Ενσυνείδητα;

XXVIII

«...και να εξετάζω τον εαυτόν μου και τους άλλους ανθρώπους και ότι η απερίσκεπτος και ανεξάρτητος ζωή δεν είναι ζωή αξία διά τον άνθρωπον».

Απολογία Σωκράτους

Στο λεξικό της Αμερικανικής Ψυχολογικής Ομοσπονδίας (American Psychological Association)²¹, ο Εαυτός αναφέρεται ως η ολότητα του ατόμου που αποτελείται από όλα τα χαρακτηριστικά του γνωρίσματα, συνειδητά και ασυνείδητα, ψυχικά και σωματικά. Εκτός όμως, από τη βασική αναφορά στην προσωπική ταυτότητα, την ύπαρξη και την εμπειρία, η χρήση του όρου στην ψυχολογία είναι ευρύτατη. Ο Carl Gustav Jung υποστήριξε ότι ο Εαυτός αναπτύσσεται σταδιακά μέσω μιας εξατομικευμένης διαδικασίας, η οποία δεν ολοκληρώνεται μέχρι την όψιμη ωριμότητα. Ο Alfred Adler²² ταύτισε τον Εαυτό με τον τρόπο ζωής του ατόμου, τον τρόπο με τον οποίο αναζητά την ολοκλήρωση. Η Karen D. Horney²³ υποστήριξε ότι ο πραγματικός Εαυτός του ατόμου, σε αντίθεση με την εξιδανικευμένη εικόνα αυτού, αποτελείται από τις μοναδικές ικανότητες του ατόμου για ανάπτυξη και εξέλιξη. Ο Gordon W. Allport²⁴ αντικατέστησε τον εαυτό με τη λέξη *proprium* και τον αντιλήφθηκε ως την ουσία του ατόμου, που αποτελείται από μια σταδιακά αναπτυσσόμενη αίσθηση του σώματος, την

²¹ [APA Dictionary of Psychology](#)

²² Αυστριακός ιατρός και ψυχολόγος, ιδρυτής της σχολής της ατομικής ψυχολογίας και της σχολής του Νεοφροϋδισμού.

²³ Γερμανίδα Νεοφροϋδική ψυχαναλύτρια και πρωτοπόρα στη φεμινιστική ψυχολογία.

²⁴ Αμερικανός ψυχολόγος που επικεντρώθηκε στη μελέτη της προσωπικότητας.

ταυτότητα, την αυτοεκτίμηση και ένα σύνολο προσωπικών αξιών, στάσεων και προθέσεων (VandenBos, 2007).

Η έννοια του Εαυτού εξακολουθεί να συζητείται και, καθώς νέες έρευνες και απόψεις αντιπαρατίθενται συνεχώς με τις κλασικές, γίνεται όλο και περισσότερο αποδεκτό ότι δεν πρέπει να θεωρείται ως μια ενιαία έννοια· αντίθετα, γίνεται κατανοητό ότι ο εαυτός συγκροτείται μέσα από πολλαπλές διαδικασίες, διαιρείται σε διαφορετικά συστατικά στοιχεία και μπορεί να εξελιχθεί. Αναπτύσσοντας την αυτογνωσία πραγματοποιούμε μια διαδικασία μεταστροφής της επίγνωσης προς τον εαυτό και γι' αυτό η αυτογνωσία μπορεί να εννοιολογηθεί ως η επίγνωση αυτών των συστατικών στοιχείων (Lage et al., 2022).

Η αυτογνωσία, λοιπόν, μπορεί να γίνει κατανοητή ως η διαδικασία κατά την οποία κάποιος γίνεται αντικείμενο της προσοχής του. Κάθε εμπειρία είναι μια εμπειρία πρώτου προσώπου και το υποκείμενο που ζει μια τέτοια εμπειρία αναφέρεται είτε ως «εγώ²⁵» είτε ως «ο εαυτός μου». Η ύπαρξη της αίσθησης του Εαυτού επιτρέπει τη δημιουργία ενός πρωταγωνιστή που βιώνει τα αντικείμενα και τα γεγονότα καθώς διαπερνούν τη νοητική ζωή. Ο Εαυτός ή το Εγώ σε κάθε εμπειρία (π.χ. «πεινάω»), έχει αποτελέσει κλασικό θέμα ενδιαφέροντος μεταξύ διαφορετικών πεδίων (Baest, 2022).

Ορισμένοι ερευνητές έχουν διακρίνει δύο διαστάσεις της αυτογνωσίας: την ιδιωτική αυτοσυνειδησία, δηλαδή τον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται για ιδιωτικές, εσωτερικές πτυχές του εαυτού τους που δεν είναι άμεσα αντιληπτές από τους άλλους — π.χ. τις σκέψεις, τα κίνητρα και τα συναισθήματά τους— και τη δημόσια αυτογνωσία, δηλαδή τον βαθμό στον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται για τις δημόσιες, εξωτερικές πτυχές του εαυτού τους που μπορούν να γίνουν άμεσα αντιληπτές από τους άλλους — π.χ. τη φυσική τους εμφάνιση, τους τρόπους και την ανοιχτή συμπεριφορά τους (VandenBos, 2007).

Εκ των βασικών συστατικών στοιχείων της αυτογνωσίας είναι και η ικανότητα να μπορεί το υποκείμενο να αντιληφθεί την αντίδρασή του σε διαφορετικές καταστάσεις. Η δραστηριότητα της ενσυνείδητης γραφής, μέσω της καταγραφής των καταστάσεων, μπορεί να βοηθήσει στη σύνδεση αυτών με τα συναισθήματα που δημιουργούνται. Η πράξη της συγγραφής αποτελεί μια θεραπευτική και αναπτυξιακή εμπειρία, μια δραστηριότητα ιδιαίτερα ευεργετική και θετική, η οποία παρέχει τις συνθήκες για την προσωπική ανάπτυξη (Τσέργας, 2020). Χωρίς να

²⁵ Ο εαυτός, ιδιαίτερα η συνειδητή αίσθηση του εαυτού (Latin, “I”) και όχι τη δημοφιλή και οιονεί του έννοια που αναφέρεται στο συστατικό της προσωπικότητας που ασχολείται με τον εξωτερικό κόσμο και τις πρακτικές απαιτήσεις του.

είναι κύριο ζητούμενο ή και το καθοριστικό στοιχείο, η δημιουργική γραφή, έστω και ως παράπλευρη ωφέλεια, μπορεί να λειτουργήσει ως μέσο ενδοσκόπησης, ανακάλυψης και βελτίωσης του εαυτού (Κιοσσές, 2018).

Για την προσωπική ανάπτυξη η γραφή θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως πρακτική, όπως είναι η εξάσκηση της γιόγκα ή του διαλογισμού ή του γυμναστηρίου. Είναι θετικό να χρησιμοποιείται για τον επαναπροσδιορισμό των εμπειριών, να καταγράφονται τα γεγονότα από μια προοπτική συμπόνιας και ενσυναίσθησης και να αποτυπώνεται η καθημερινότητα με μεγάλη προσοχή στις λεπτομέρειες και πνεύμα Ενσυνειδητότητας. Να εστιάζει στην εκτίμηση και την ευγνωμοσύνη για αυτά που πολλοί αποκαλούν «μικρά πράγματα» — πράγματα που κατά βάθος γνωρίζουμε ότι είναι τα πιο σημαντικά και τα μόνα που χρειάζονται (Pennebaker, 2014).

Στη βιβλιογραφία για την ενσυνείδητη γραφή, αναφέρονται τέσσερις οδοί που οδηγούν στην ολότητα μαζί με όλες τις εμπειρίες μας, καλές, κακές, μέτριες, ευχάριστες, δυσάρεστες, ουδέτερες κλπ.

- **Πρώτη οδός:** Εξασκώντας την αυτογνωσία βρίσκουμε τον δρόμο που μας οδηγεί στο μέρος που κατοικεί ο εαυτός.

- **Δεύτερη οδός:** Καλλιεργώντας την καλοσύνη προς τον εαυτό, εξασκούμαστε στην αποδοχή των εμπειριών μας, γνωρίζοντας ότι είναι απλώς πράγματα που συνέβησαν σε εμάς και όχι εμείς οι ίδιοι.

- **Τρίτη οδός:** Αναπτύσσοντας τη διορατικότητα και την οξυδέρκεια που χρειαζόμαστε, κατανοούμε την πορεία μας στη ζωή. Η ζωή μας είναι μια σύνθεση από διαφορετικές ιστορίες, αλλά αυτές δεν θα έπρεπε να μας χαρακτηρίζουν.

- **Τέταρτη οδός:** Γράφοντας ενσυνείδητα επαναπροσδιορίζουμε τον Εαυτό μας και τελικά τον αναδημιουργούμε (Medrano, 2017).

Νέες μελέτες σε μεσαιωνικά αγγλικά κείμενα πρωτοπρόσωπης γραφής, (Spearing, 2012) εστιάζουν στους ρόλους και τις λειτουργίες του «εγώ» ως μεταβαλλόμενου κειμενικού φαινομένου, που δεν μπορεί να οριστεί ούτε ως αυτοβιογραφικό ούτε ως ετικέτα ενός φανταστικού ομιλητή ή αφηγητή (Spearing, 2012). Διερευνάται μία μη αναγνωρισμένη κατηγορία της μεσαιωνικής αγγλικής ποίησης, η «αυτογραφία». Αυτή η μορφή γραφής αναφέρεται ως αναδυόμενη στα μέσα του δέκατου τέταρτου αιώνα και αποτελείται από εκτεταμένα μη λυρικά κείμενα σε πρώτο πρόσωπο, που περιλαμβάνουν προλόγους,

συγγραφικές παρεμβάσεις και σχόλια σε τριτοπρόσωπες αφηγήσεις και θεωρούνται απόγονοι του *dit*²⁶. Υποστηρίζεται ότι η αυτογραφία προέκυψε ως μέσο απελευθέρωσης των συγγραφέων από την απαίτηση να αφηγούνται ιστορίες με προκαθορισμένα συμπεράσματα και ως τρόπος επίτευξης μιας στενότερης σχέσης με τη βιωμένη εμπειρία και με όλη την απρόβλεπτη και ασυνεπή φύση της. Οι αυτογραφίες, χαρακτηρίζονται από ένα σύμπλεγμα χαρακτηριστικών όπως, η αντιστοιχία με την ουσία της ζωής όπως αυτή βιώνεται, η απρόβλεπτη δομή που μοιάζει με μοντάζ και η ενασχόληση με τη γραφή και την κειμενικότητα (Spearing, 2012).

Όμως και στα μεταγενέστερα έργα του Foucault αναφέρονται τεχνικές με τις οποίες οι άνθρωποι καταγράφοντας τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους, διαμορφώνουν ενεργά τον εαυτό τους ως υποκείμενα. Ο Foucault εστιάζει ιδιαίτερα στις πρακτικές του εαυτού που εφαρμόστηκαν στην ύστερη αρχαιότητα. Με τις πρακτικές αυτές το άτομο επεξεργάζεται τον εαυτό του σαν να ήταν έργο τέχνης. Παρακολουθώντας την εξέλιξη των πρακτικών από τον Αλκιβιάδη του Πλάτωνα έως τα κείμενα του Σενέκα, του Πλούταρχου, του Επίκτητου, του Μάρκου Αυρήλιου, του Πλίνιου και του Γαληνού, ο Foucault παρουσιάζει διαφορετικές τεχνικές με τις οποίες τα άτομα προσπαθούν να αλλάξουν τον εαυτό τους ως ηθικά υποκείμενα (Foucault, 1997).

Η αυτογραφία στην ελληνιστική εποχή ήταν μια σημαντική άσκηση αυτοφροντίδας. Ο Foucault αναφέρει χαρακτηριστικά (Foucault, 1997):

«...να κρατάμε σημειώσεις για τον εαυτό μας για να τις ξαναδιαβάσουμε, να γράφουμε πραγματείες και επιστολές προς τους φίλους μας για να τους βοηθήσουμε και να κρατάμε σημειωματάρια για να επανενεργοποιήσουμε για τον εαυτό μας τις αλήθειες που χρειαζόμαστε».

Το να γράφει κανείς τον εαυτό του αποτελούσε επίσης έναν τρόπο να γνωρίσει τον εαυτό του. Πρέπει να τονιστεί, ωστόσο, ότι αυτό γινόταν για να διαφυλάξει τον εαυτό του και όχι για να τον ομολογήσει ή να τον αποκηρύξει. Ήταν προσωπικές δραστηριότητες που τα άτομα επέλεξαν να επιτελέσουν, προκειμένου να συγκροτήσουν τον εαυτό τους, να κυριαρχήσουν στο εγώ τους και να πετύχουν το ευ ζην. *«Να επιτύχουν μια κατάσταση ευτυχίας, καθαρότητας*

²⁶ Είδος γαλλικής μεσαιωνικής ποίησης. Ένα πολύπλοκο είδος για να οριστεί, το *dit* έχει χαρακτηριστεί από τους μελετητές ως μια ετικέτα που ταυτίζεται με όλα, ως ηθικό και διδακτικό παραμύθι ή ως μια ευρηματική μορφή υποκειμενικής ποίησης σε πρώτο πρόσωπο. Ταξινομείται ως μια μορφή αφηγηματικής ποίησης που ήταν δημοφιλής τον 13ο-15ο αιώνα και αφορούσε με διάφορους τρόπους - διδακτικά, σατιρικά, αλληγορικά ή κωμικά - μια ποικιλία θεμάτων, όπως επαγγέλματα, ζωή στην πόλη και την ύπαιθρο, γυναικεία συμπεριφορά και θρησκευτικές παραβολές.

και αθανασίας». Οι πρακτικές αυτές ήταν κοινωνικά θεμελιωμένες δεδομένου ότι αναπτύχθηκαν με τη βοήθεια άλλων ή αποσκοπούσαν στο να αποκτήσει ένα άτομο καλή φήμη. Κατά καιρούς, αυτές περιλάμβαναν μια πρακτική αυτοκυριαρχίας που θεωρούνταν μάλιστα μια καλή προετοιμασία για κάποιον που θέλει να κυβερνήσει (Foucault, 1997).

8.2 Τα πλεονεκτήματα της ενσυνείδητης γραφής

Υπάρχουν πλεονεκτήματα;

«Η Ενσυνείδητη Γραφή απευθύνεται σε συγγραφείς και μη συγγραφείς. Σε ανθρώπους που ενδιαφέρονται για τη συγγραφή ως πρακτική της Ενσυνειδητότητας για μεταμόρφωση Εαυτού και Θεραπεία»

Marion Woodman

Η Ενσυνειδητότητα βοηθά να προσεγγίζουμε τη ζωή και τις δραστηριότητές μας συνειδητά. Γράφοντας ενσυνείδητα, εστιάζουμε την προσοχή μας σε αυτό που θέλουμε και μας δίνει τις δεξιότητες για να ξεπεράσουμε τους περισπασμούς. Στους γράφοντες – συγγραφείς ή μη- η Ενσυνειδητότητα επιτρέπει την πλήρη συγκέντρωση στη γραφή τους, χωρίς να αποσπώνται από την αυτοκριτική ή από την αυτό-αμφιβολία αφού καταστέλλει τον εσωτερικό σαμποτέρ. Είναι συχνό φαινόμενο ο γράφων να αμφιβάλλει για την αξία των κειμένων του αλλά και για το αν ο χρόνος που σπαταλά γι' αυτά, αξίζει. Τέτοιες σκέψεις ευδοκιμούν όπου υπάρχει έλλειψη εμπιστοσύνης, αρνητικότητα και απογοήτευση και δεν προάγουν την τέχνη της γραφής που είναι ένα πολύτιμο έργο. Ένα έργο που αξίζει την πλήρη προσοχή μας (Kenward, 2017).

Η καθημερινή πρακτική της ενσυνείδητης γραφής μας βοηθά να έρθουμε σε επαφή με τις αξίες και τις αρετές μας. Μόλις εδραιωθεί αυτή η σύνδεση, τότε είναι ευκολότερο να διακρίνουμε αν οι δράσεις και οι συμπεριφορές μας είναι σημαντικότερες από τις αρχές και τις αξίες μας. Με την ενσυνείδητη γραφή γίνεται διάκριση ανάμεσα στον εννοιολογικό εαυτό – παρατηρούμενο– και τον εαυτό παρατηρητή. Ο εννοιολογικός εαυτός πυροδοτείται από τις σκέψεις και τις εμπειρίες, οδηγώντας μας να πιστέψουμε πως είμαστε ό,τι σκεφτόμαστε και ό,τι αισθανόμαστε. Ο εαυτός-παρατηρητής, από την άλλη, μας παρέχει τη διαύγεια να διαχωρίσουμε τον εαυτό από τις εμπειρίες που του συμβαίνουν. Η ενσυνείδητη γραφή ενεργοποιεί συμπεριφορές με τη μορφή δέσμευσης και βοηθά τον συγγραφέα να ακολουθήσει συγκεκριμένες δράσεις καθοδηγούμενες από τις αξίες του. Κατά κάποιο τρόπο, με αυτή την

πρακτική, ο εξασκούμενος γίνεται θεραπευτής του εαυτού του και μεγιστοποιεί τις πιθανότητες να χρησιμοποιήσει τις δεξιότητες αυτές στη καθημερινή του ζωή, έτσι ώστε να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις προκλήσεις και τις αποτυχίες (Medrano, 2017).

Γράφοντας ενσυνείδητα δραπετεύουμε από τα συνηθισμένα και είναι ένας ασφαλής τρόπος να θέσουμε τον εσωτερικό μας κριτή σε αναστολή. Ο William Burroughs είπε κάποτε: *«Όταν γράφω επειδή νιώθω έμπνευση, το πετάω»*. Υπάρχει μια αλήθεια σε αυτό. Το συναίσθημα της έμπνευσης, πολλές φορές, έχει μικρή σχέση με αυτό που εμφανίζεται τελικά στη σελίδα. Συχνά, δεν ξέρουμε αν αυτό που γράψαμε σε μια μεγάλη στιγμή έμπνευσης είναι πραγματικά καλό παρά μόνο όταν το δούμε υστερόχρονα. Το κινήγι της επιτυχίας δεν συνδέεται με την απόλαυση της συγγραφής που μπορεί να γίνει από οποιονδήποτε. Είναι μια διαδικασία που μπορεί να μας δώσει χαρά μονάχα όταν δεν έχουμε στο νου μας την κριτική – εσωτερική ή εξωτερική (Olmsted, 2021).

Η ενσυνείδητη γραφή μας βοηθά να κατανοήσουμε την πραγματικότητα και να αποδεχθούμε τις εμπειρίες μας, ανεξάρτητα από τη φύση τους – καλές, κακές, δυσάρεστες – ειδικά σε περιπτώσεις κατά τις οποίες η αποδοχή των εμπειριών, ακολουθείται από δέσμευση για δράσεις που προωθούν το ευ ζην. Για παράδειγμα, αναγνωρίζοντας ότι αγχωνόμαστε όταν κάποιος δεν μας εγκρίνει, μένουμε σε επαφή όχι μόνο με τον πόνο της απόρριψης αλλά και με το πόσο σημαντικό είναι για μας το πρόσωπο που μας απορρίπτει. Αν αρνηθούμε να παραδεχθούμε ότι νιώθουμε άγχος είναι πιθανό να το βιώσουμε τελικά εντονότερα και να μην καταφέρουμε να δούμε τον λόγο για τον οποίο νιώθουμε απόρριψη. Η επικοινωνία με το άτομο που μας προκαλεί άγχος και νιώθουμε απόρριψη —για παράδειγμα, μέσω μιας επιστολής— θα μπορούσε να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί το συναίσθημά μας. Γράφοντας την επιστολή κινούμαστε προς αυτό που είναι πιο σημαντικό για μας, τη σύνδεση με τον άλλον. Γράφοντας ενσυνείδητα αντιλαμβανόμαστε τις εσωτερικές μας λειτουργίες και δημιουργούμε ένα κίνητρο δράσης προκειμένου να ζήσουμε σύμφωνα με τις αξίες μας (Medrano, 2017).

8.3 Τα χαρακτηριστικά της ενσυνείδητης γραφής

Από ποια στοιχεία διακρίνεται η ενσυνείδητη γραφή;

«Δεν είμαι ένα πράγμα—ένα ουσιαστικό. Φαίνεται ότι είμαι ένα ρήμα, μια εξελικτική διαδικασία—μια αναπόσπαστη λειτουργία του σύμπαντος».

Buckminster Fuller

Τα βασικά χαρακτηριστικά της ενσυνείδητης γραφής περιγράφονται ως εξής (Olmsted, 2021):

- **Μη περιπλανώμενος νους:** Είναι χαρακτηριστικό του νου να περιπλανιέται συνεχώς, ακόμη και μέσα στη σελίδα. Όταν συνειδητοποιούμε ότι αυτό συμβαίνει τότε μπορούμε να τον φέρουμε στο παρόν, με ευγένεια και απλά συνεχίζουμε να γράφουμε. Αν, εντωμεταξύ, έχει καταγραφεί αυτή η περιπλάνησή του, μπορούμε να αφαιρέσουμε αυτό το μέρος, αργότερα.
- **«Πρώτη σκέψη, καλύτερη σκέψη»:** Η έκφραση προέκυψε από μια συνομιλία μεταξύ του Θιβετιανού Λάμα Chogyam Trungpa και του μαθητή του, ποιητή Allen Ginsberg. Ο Ginsberg διευκρίνισε αργότερα. *«Πρώτα σκέψου, χωρίς σκέψη, μετά δεξ τι θα αναδυθεί».* Με άλλα λόγια, παρατηρούμε αυτό που συμβαίνει στο μυαλό μας και ξεκινάμε να το γράφουμε. Όσο προσπαθούμε να δημιουργήσουμε κάτι «σημαντικό» τόσο λιγότερο πιθανό, οτιδήποτε εμφανιστεί στη σελίδα, να είναι πολύ καλό. Αυτή η ιδέα γραφής συνδέει τον Trungpa με τον Ginsberg²⁷ και πριν από αυτούς τον Kerouac²⁷, τον Joyce, μέχρι και τον Shakespeare, ο οποίος σύμφωνα με τον Ben Johnson, *«δεν σβήνει ποτέ μια γραμμή».* Ο Ginsberg τόνισε: *«Κρατήστε όλα τα πρώτα προσχέδια».* Αυτό δεν σημαίνει ότι το πρώτο προσχέδιο είναι πάντα καλό, αλλά πολλοί από εμάς γράφουμε πάνω σε αυτό. Γυαλίζουμε, και μετά γυαλίζουμε το γυαλισμένο, και το ξαναγυαλίζουμε αυτό και, τελικά, χάνουμε αυτό που αρχικά γράψαμε. Δεν έχουμε τρόπο να επιστρέψουμε και να δούμε ποιο ήταν το πρωτότυπο, το οποίο, από πολλές απόψεις, θα μπορούσε να έλεγε καλύτερα αυτό που θέλαμε να πούμε.
- **Βιώνοντας τη στιγμή:** Το νόημα του να βρισκόμαστε στο παρόν δεν είναι μόνο η απόλαυση της στιγμής· χρειάζεται, επίσης, μία συνεχής στροβοσκόπηση των σκέψεων. Η επίγνωση αυτών, αλλά και των κενών που υπάρχουν μεταξύ των σκέψεων που

²⁷ Βασικοί εκπρόσωποι του κινήματος Beat: Η ποίηση των Beat είναι σε μεγάλο βαθμό ελεύθερη, συχνά σουρεαλιστική, και επηρεασμένη από τους ρυθμούς της τζαζ, καθώς και από το Zen και την πνευματικότητα των ιθαγενών της Αμερικής.

αναδύονται, μας βοηθά να κατανοήσουμε ότι είμαστε περισσότερο μια διαδικασία παρά μια σταθερή οντότητα, «...περισσότερο ένα ρήμα παρά ένα ουσιαστικό».

- **Ποιητική του στιγμιότυπου :** Δανεισμένο από τον τίτλο του βιβλίου του A. Ginsberg, *Snapshot Poetics*²⁸, αναφέρεται στην ιδιότητα της Ενσυνειδητότητας να απεικονίζει μια μικροσκοπική στιγμή στο χρόνο δίνοντας έμφαση στην απλότητα, την ένταση και την αμεσότητα της έκφρασης. Το ίδιο συναντάμε και σε δημοφιλείς μορφές ασιατικής ποίησης, όπως το Χαϊκού στο οποίο, παραδοσιακά, παρατηρείται και καταγράφεται μια στιγμή της φύσης και είναι γραμμένο για να διαβαστεί με μια ανάσα.

«Το χαϊκού του βατράχου»

Παλιά λίμνη

ένας βάτραχος μέσα πηδά

ήχος νερού.

(Καγιαλής et al., χ.χ.)

Στην ενσυνείδητη γραφή το ίδιο μπορεί να γίνει με τον εσωτερικό νοητικό κόσμο - τις αναμνήσεις και τα όνειρα.

- **«Όχι στις ιδέες έξω απ' τα πράγματα»**

Πρόκειται για έναν στίχο του William Carlos Williams ²⁹ και αναφέρεται στην «άμεση μεταχείριση του αντικειμένου» σε απλή, σπαρτιατική γλώσσα. Η ιδιότητα της Ενσυνειδητότητας φαίνεται να προσφέρει έναν θαυμάσιο τρόπο βελτίωσης της ποίησης. Όταν δίνεται έμφαση στην εικόνα και όχι στη γλώσσα σύνταξης, συχνά, έχουμε καλύτερη ποίηση. Οι παρατηρήσεις που γίνονται σε κατάσταση Ενσυνειδητότητας — πχ. τι συμβαίνει στο σώμα, όταν ρίχνει μια ματιά σε μια διαφημιστική πινακίδα — επιτρέπουν σε κάποιον να συνειδητοποιήσει άμεσα τα φαινόμενα, τι υπάρχει στο μυαλό και στον κόσμο, με έναν τρόπο που δεν χρειάζεται να ωραιοποιηθεί ή να ρομαντικοποιηθεί. Υπάρχει μια μακρά παράδοση της τέχνης να αντηχεί την ιερότητα του κόσμου. Αυτή η ιερότητα είναι η εκτίμηση χωρίς πλεονεξία, είτε πιστεύει κάποιος στον Θεό είτε όχι.

²⁸ Snapshot Poetics : Βιβλίο του A. Ginsberg με φωτογραφικά απομνημονεύματα της εποχής των Beat. Αποτελείται από περισσότερες από 70 ασπρόμαυρες φωτογραφίες που τράβηξε ο ίδιος μεταξύ 1953 και 1991. Είναι παρασηνιακά πορτρέτα συγγραφέων και προσωπικοτήτων της ποίησης των Beat.

²⁹ —Say it, no ideas but in things— : στίχος από το ποίημα *Paterson*, του 1927 ο οποίος έγινε σύνθημα για την ποίηση στις αρχές του 20ού αιώνα και εξακολουθεί να ασκεί επιρροή μέχρι σήμερα.

- **Με καλοσύνη:** Η ιδέα ότι υπάρχει κάποια αξία που δεν βασίζεται στην εμφάνιση, τον πλούτο, την επιτυχία ή την έλλειψη αυτών: απλώς μια βασική καλοσύνη (Basic Goodness). Όταν επιλέγουμε να γράψουμε με καλοσύνη αναδύεται ένα είδος ενσυναίσθησης και μια γενναιοδωρία, μια ζεστασιά. Μπορούμε να γράψουμε ξεκινώντας από αυτό χωρίς να αγνοήσουμε αυτό που προκύπτει, το γεγονός ότι η ύπαρξη είναι γλυκόπικρη. Μπορεί κανείς να γράφει για δύσκολα συναισθήματα όπως η κατάθλιψη, η μοναξιά ή ο θυμός, αλλά αν τα αποδεχθεί, αν γίνει φίλος με αυτά, μπορεί να είναι πιο αυθεντικός. Ο Walt Whitman το αποκάλεσε αυτό «ειλικρίνεια»³⁰.
- **Με ενσυναίσθηση:** Η βασική τήρηση της ηρεμίας επιτρέπει την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης. Η ενσυνείδητη γραφή περιέχει και τις δύο αυτές ιδιότητες. Εξαιρετικό παράδειγμα τα σπουδαία έργα του W. Shakespeare. Πολλά από αυτά διακρίνονται για την αναγνώριση της ανθρώπινης κατάστασης, χωρίς κρίση.

8.4 Πρακτικές Ενσυνειδητότητας για έναν συγγραφέα — ή μη —

Πως μπορώ να εξασκήσω την Ενσυνειδητότητά μου με τη γραφή;

Η συγγραφή είναι μια μοναχική διαδικασία και ο κάθε γράφων αναπτύσσει τις δικές του μεθόδους. Στη βιβλιογραφία αναφέρονται διαφορετικές πρακτικές με τις οποίες κάποιος μπορεί να γράψει ενσυνείδητα – χωρίς αυτές να αποτελούν τον πλήρη κατάλογο.

- **Η ροή της συνείδησης**

Η ροή της συνείδησης είναι μια αφηγηματική μέθοδος που επιχειρεί να δώσει το γραπτό ισοδύναμο των διεργασιών σκέψης του γράφοντα, είτε σε έναν χαλαρό διανοητικό μονόλογο, είτε σε σχέση με τις πράξεις του (Ahmadifar, 2018). Χρησιμοποιείται συχνά στη σύγχρονη λογοτεχνία και βασίζεται στην ψυχαναλυτική θεωρία του Sigmund Freud και στη μέθοδο του ελεύθερου συνειρμού (Kale, 2015).

Για τη λογοτεχνική κριτική, η ροή της συνείδησης αποτελεί έναν αφηγηματικό τρόπο που προσπαθεί να απεικονίσει τις πολυάριθμες σκέψεις και τα συναισθήματα που αναδύονται στο μυαλό. Ο όρος αυτός επινοήθηκε από τον φιλόσοφο και ψυχολόγο William James στο βιβλίο *The Principles of Psychology* (1890). Σε αυτή τη μελέτη του, ο William James περιγράφει το μυαλό ως αποκλειστικά ιδιωτική και ατομική υπόθεση και διευκρινίζει ότι οι σκέψεις ανήκουν σε ένα άτομο, είναι πάντα σε ροή και πάντα μεταβαλλόμενες. Υποστηρίζει ότι μόνο τα

³⁰ [All is truth](#)

αντικείμενα μπορούν να επαναλαμβάνονται, αλλά καμία σκέψη ή ιδέα δεν μπορεί να είναι ακριβώς η ίδια δύο φορές. Ως εκ τούτου, βλέπει τη συνείδηση ως ένα διαρκώς ρέον ρεύμα, το οποίο είναι πάντα επιρρεπές σε αλλαγές (Ahmadifar, 2018). Ως τεχνική γραφής, υιοθετήθηκε ευρέως κατά τη διάρκεια του εικοστού αιώνα, ιδίως για τα μυθιστορήματα της Virginia Woolf και της Dorothy Richardson, μεταξύ άλλων. Ονομάζεται, επίσης, «εσωτερικός μονόλογος» και είναι ένα λογοτεχνικό ύφος που χρησιμοποιείται και από τον James Joyce στο μυθιστόρημά του *Οδυσσέας* (Μικέ & Γκανά, 1987).

«...και τέταρτο τι αφύσικη ώρα φαντάζομαι πως τώρα ξυπνάνε στην Κίνα χτενίζοντας τις κοτσίδες τους για την ημέρα λοιπόν γρήγορα οι καλόγριες θα χτυπήσουν τον άγγελο αυτές δεν έχουν κανέναν να έρχεται και να τους χαλάει τον ύπνο τους εκτός από έναν ή δυο παράξενους παπάδες για τη νυχτερινή λειτουργία ή το ξυπνητήρι στη διπλανή πόρτα με το λάλημα του κόκορα πετώντας έξω κροταλίζοντας τα μυαλά του για να δω αν μπορώ ν' αρπάξω ένα υπνάκο 1 2 3 4 5 τι σόι λουλούδια είναι αυτά που ανακάλυψαν σαν άστρα η ταπετσαρία στην οδό Λόμπαρντ ήταν πολύ πιο όμορφη η ποδιά που μου χάρισε ήταν σαν αυτήν κάπως μόνο που τη φόρεσα δυο φορές καλύτερα να χαμηλώσω αυτή τη λάμπα και να δοκιμάσω πάλι για να σηκωθώ νωρίς...»

(Joyce, 2014, p. 1094)

- **Γράφοντας με τη φωνή του παιδιού.**

Η Celia Hunt δημιούργησε το μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Δημιουργική Γραφή και Προσωπική Ανάπτυξη» (Creative Writing and Personal Development) στο Κέντρο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου του Sussex το 1996. Στο πρώτο μεταπτυχιακό πρόγραμμα αυτού του είδους στη Βρετανία, έκανε χρήση της δημιουργικής γραφής ως εργαλείο για την προσωπική ανάπτυξη του ατόμου. Η Hunt υποστηρίζει ότι οι αυτοβιογραφικές ασκήσεις δημιουργικής γραφής επέτρεψαν στους φοιτητές να μετακινηθούν από μια μοναδική αίσθηση του εαυτού προς μια πιο πολλαπλή, αναστοχαστική αίσθηση (Hunt, 2004).

Αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους. Η V. Woolf στο αυτοβιογραφικό της δοκίμιο *A Sketch of the Past*, επιστρέφει στην παιδική της ηλικία δημιουργώντας «*μια λεωφόρο που βρίσκεται πίσω, μια μακριά κορδέλα*» από σκηνές και συναισθήματα του παρελθόντος. Προσπαθεί έτσι, να ξαναζήσει τη ζωή της από την αρχή και επειδή αυτό είναι αδύνατο, επιλέγει μεμονωμένες στιγμές, παλιές αναμνήσεις και τις μεταφέρει στο παρόν μέσω της μυθοπλασίας. Στο *A Sketch of the Past* η V. Woolf αναδημιουργεί τις εντυπώσεις και τις αισθήσεις του παιδικού κόσμου με τη φωνή του ενήλικα.

Η Nathalie Sarraute στην αυτοβιογραφία της *Παιδικά Χρόνια*, επιχειρεί να ξαναζήσει τα συναισθήματα του παιδικού της εαυτού και να τα εκφράσει με τη φωνή του παιδιού. Ταυτόχρονα, όμως, κάνει βήματα έξω από τη θέση του παιδικού «εγώ» και δίνει στον αναγνώστη τους ενήλικους προβληματισμούς της που προκύπτουν από τα λόγια και τα συναισθήματα του παιδιού. Δημιουργεί, με αυτόν τον τρόπο, έναν διάλογο ανάμεσα στον παιδικό και τον ενήλικα εαυτό της (Hunt, 2004).

Ένας ακόμη τρόπος άσκησης αυτής της τεχνικής είναι η πρωτοπρόσωπη αφήγηση από την οπτική γωνία του παιδιού. Στο μυθιστόρημα *Η Κασσάνδρα και ο Λύκος*, η Μ. Καραπάνου χρησιμοποιεί εξ ολοκλήρου αυτή την τεχνική.

«Μια μέρα, η μαμά μου, η Κασσάνδρα, μου έφερε μια ωραία κούκλα, για να μου την κάνει δώρο. Ήτανε μεγάλη και για μαλλιά είχε κίτρινους σπάγκους.

Την κοίμισα στο κουτί της, αφού πρώτα της έκοψα τα πόδια και τα χέρια για να χωράει.

Αργότερα της έκοψα το κεφάλι για να μην είναι βαριά. Τώρα την αγαπώ πολύ.»

(Καραπάνου, 1997)

- **Ημερολογιακή γραφή**

Η ημερολογιακή γραφή μοιράζεται αρκετά χαρακτηριστικά με την ενσυνείδητη γραφή και μπορεί να γίνει καθημερινή συνήθεια με πολλά θετικά οφέλη (Pennebaker, 1997). Βοηθά στην εστίαση στο τώρα, στρέφει την προσοχή προς το εσωτερικό κόσμο του ατόμου, μπορεί να αυξήσει τις θετικές σκέψεις ή/και να μειώσει τις αρνητικές, είναι εύκολο να εφαρμοστεί και μπορεί να εκτελεστεί οπουδήποτε. Έχει μικρό ή καθόλου κόστος και μπορεί να πραγματοποιηθεί σε οποιαδήποτε ηλικία (Khramtsova & Glascock, 2010).

Αρκετές μελέτες που χρησιμοποίησαν παρεμβάσεις Ενσυνειδητότητας έχουν ενσωματώσει κάποια μορφή ημερολογίου, όπως ημερολόγιο ευγνωμοσύνης (Beck & Verticchio, 2018; Khramtsova & Glascock, 2010), ημερολόγιο επαναξιολόγησης (Khramtsova & Glascock, 2010), συμβουλευτικό ημερολόγιο (Beck & Verticchio, 2018), ημερολόγιο αυτοσυμπόνιας (Germer, 2009), ανακλαστικό ημερολόγιο (Bohecker et al., 2014).

- **Ο εαυτός ως πηγή**

Η ποιήτρια και συγγραφέας Cheryl Moskowitz χρησιμοποιεί στα εργαστήρια της την τεχνική «Ο εαυτός ως πηγή», την οποία εμπνεύστηκε από την περίφημη ιστορία για τις ψυχικές αντιθέσεις του Robert Louis Stevenson, *Δόκτωρ Τζέκιλ και κύριος Χάιντ* (*Strange Case of Dr Jekyll and Mr Hyde*). Πρόκειται για μια μέθοδο δημιουργίας φανταστικών χαρακτήρων που επικεντρώνεται στην παρουσία, εντός της προσωπικότητας, διαφορετικών πτυχών του εαυτού που είναι σε αντίθεση μεταξύ τους και θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως καλός, κακός, υγιής ή άρρωστος εαυτός. Μόλις αυτοί οι αντίπαλοι «εαυτοί» αντικειμενοποιηθούν στη σελίδα, έρχονται σε επαφή μέσω της ιστορίας, εμπλέκονται μεταξύ τους και τελικά η αλληλεπίδρασή τους αφήνει κάτι σημαντικό στον συγγραφέα (Hunt, 1998).

10 Συμπέρασμα

Άρα;

Η Δημιουργική γραφή, αν και από την αρχή της ιστορίας της συμπορεύεται με τη λογοτεχνία, όπως υποστηρίχθηκε, μπορεί να χρησιμοποιηθεί και να εμπνεύσει όλες τις επιστήμες, είτε για την κατανόηση των εννοιών τους είτε για την επικοινωνία τους με επιστημονικά και μη ακροατήρια. Για την Ψυχολογία δε, ως Εκφραστική Γραφή, αποτελεί ένα ισχυρό θεραπευτικό εργαλείο το οποίο εξελίσσεται συνεχώς.

Η Ενσυνειδητότητα, από την άλλη, είναι μια αρχαία πρακτική ανάκτησης μιας ξεχασμένης, στη σύγχρονη εποχή, ικανότητας του ανθρώπινου όντος να ζει ενσυνείδητα και σύμφωνα με τις αξίες του. Η Ενσυνειδητότητα έχει, επίσης, χρησιμοποιηθεί κατά καιρούς, μέσα από διαφορετικές πρακτικές εξάσκησής της για διαφορετικούς λόγους. Η χρήση της ενδείκνυται είτε για θεραπευτικούς σκοπούς με ειδικά προγράμματα μείωσης άγχους, χρόνιου στρες και κατάθλιψης, είτε για την κατάκτηση μιας αρμονικής και ισορροπημένης ζωής, ενώ ερευνάται με ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα η ένταξή της στην εκπαίδευση.

Η δημιουργική γραφή, όπως και η Ενσυνειδητότητα είναι πρακτικές. Ο συνδυασμός τους μας έδωσε πρόσφατα ένα νέο εργαλείο, την Ενσυνείδητη Γραφή· έναν καινούργιο όρο που όμως σαν έννοια απλώνεται στον χρόνο από τα αρχαία συγγράμματα μέχρι και τις πιο σύγχρονες αυτογραφίες.

Ασκούμενοι την Ενσυνειδητότητα, οι άνθρωποι γίνονται ενσυνείδητοι όπως, ασκούμενοι τη γραφή γίνονται καλύτεροι γράφοντες. Όμως, φαίνεται ότι οι δύο αυτές πρακτικές αλληλοσυμπληρώνονται. Μπορούν να γίνουν πιο ενσυνείδητοι με τη γραφή αλλά και καλύτεροι γράφοντες αν γράφουν ενσυνείδητα. Αποδεικνύεται, έτσι, ότι η Δημιουργική γραφή με συνοδοιπόρο την Ενσυνειδητότητα αποτελούν ένα ευέλικτο εργαλείο έκφρασης και δημιουργίας για όσους αγαπούν τη συγγραφή, καθώς και ένα μέσο αυτογνωσίας και επίτευξης καλύτερης ποιότητας ζωής. Η Ενσυνείδητη γραφή μπορεί να δημιουργήσει καλύτερους συγγραφείς και καλύτερους ανθρώπους.

Μέρος δεύτερο

Εισαγωγή

Για το δημιουργικό μέρος αυτής της μελέτης συγκροτείται μια σειρά από συγγραφικές αφορμήσεις που έχουν ως στόχο τη σταδιακή εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε ενήλικες που:

- Θέλουν να ξεκινήσουν μια πρακτική γραφής ή ημερολογίου.
- Αναζητούν μεγαλύτερη ευημερία μέσω της αυτοέκφρασης.
- Θέλουν να βρουν μια νέα δημιουργική διέξοδο ή να επεκτείνουν μια υπάρχουσα πρακτική γραφής.
- Θέλουν να εξερευνήσουν τη χαρά του να βιώνουν τον εαυτό τους και τον κόσμο μέσα από τη γραφή.
- Αγαπούν τις μικρές ιστορίες και τις συλλογές δοκιμίων.
- Αναζητούν μια δημιουργική ή συναισθηματική διέξοδο.
- Θέλουν να γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους.
- Θέλουν να δημιουργήσουν ένα χώρο μέσα στον οποίο θα λειτουργούν ενσυνείδητα.

Μέσα από αυτές τις δραστηριότητες θα μπορέσουν να:

- ξεκινήσουν να γράφουν χωρίς δισταγμό.
- ξεκλειδώσουν τη δημιουργικότητα και να αξιοποιήσουν τη φωνή τους.
- συνδεθούν με τις αισθήσεις τους στην παρούσα στιγμή.
- έρθουν σε επαφή με τους εαυτούς τους.
- αναδιαμορφώσουν τις ιστορίες τους.



ε-Αυτογραφίες

«Το μόνο αληθινό ταξίδι, το μόνο ελιξίριο νεότητας, δεν είναι να ταξιδέψουμε αναζητώντας καινούργια τοπία αλλά ν' αποκτήσουμε καινούργια μάτια, να δούμε το σύμπαν μέσα από το πρίσμα κάποιου άλλου, εκατό άλλων, να δούμε τα εκατό σύμπαντα που βλέπει ο καθένας τους, που είναι ο καθένας τους».

~ MARCEL PROUST ~

Αναζητώντας τον χαμένο χρόνο, σελ. 213

Το μυαλό μας έχει την ικανότητα να «ταξιδεύει στο χρόνο», είναι μια χρονομηχανή που αρέσκεται σε ιστορίες του παρελθόντος, σε φαντασιώσεις για το μέλλον και, εν γένει, μακριά από την αμεσότητα της εμπειρίας στο παρόν. Αυτό το ταξίδι στο χρόνο κάποιες φορές μας εξυπηρετεί, ειδικά όταν σχεδιάζουμε το μέλλον μας βάζοντας στόχους ή οργανώνοντας την επόμενη μέρα μας. Συχνά όμως, αυτή η χρονομηχανή που είναι εγκαταστημένη στο κεφάλι μας, μας παρασύρει και ξεχνάμε ότι βρισκόμαστε και βιώνουμε μόνο το παρόν· ούτε το παρελθόν ούτε το μέλλον. Όταν ο νους μας ταξιδεύει με αφηγήσεις που δημιουργούνται από τις σκέψεις για το παρελθόν και το μέλλον, η τρέχουσα πραγματικότητα, όπως ακριβώς συμβαίνει, συχνά αγνοείται ή βιώνεται μόνο εν μέρει.

Βέβαια, στη σύγχρονη εποχή, το παρόν των περισσότερων ανθρώπων αποτελεί έναν καθημερινό αγώνα, αφού έχουμε να αντιμετωπίσουμε ένα σωρό προκλήσεις, καθώς είμαστε πλάσματα πολυδιάστατα και προσπαθούμε συνεχώς να βρούμε ισορροπία ανάμεσα στους ρόλους μας και τις ευθύνες που έχουμε αναλάβει. Είμαστε φίλοι/ες, είμαστε εργαζόμενοι/ες ή

και όχι, είμαστε σύντροφοι/ισσες, σύζυγοι ή ελεύθεροι, είμαστε γονείς ή/και παιδιά και όλα αυτά πρέπει να τα ισορροπήσουμε.

Έτσι, το μυαλό μας είναι συνεχώς απασχολημένο με διάφορες σκέψεις, ενώ το παρόν μας εξελίσσεται ανεπίγνωστα – το αφήνουμε στη λειτουργία του «αυτόματου πιλότου». Οδηγούμε μηχανικά, πλένουμε τα πιάτα μηχανικά, διαβάζουμε μηχανικά, ακούμε μηχανικά και κουνάμε το κεφάλι καταφατικά, μηχανικά. Πόσες φορές έχουμε πει, σε μια στιγμή «απρόσμενης Ενσυνειδητότητας», «Δευτέρα σήμερα» και ξαφνικά βρισκόμαστε στην Παρασκευή χωρίς να το έχουμε πολύ-καταλάβει; Πόσες φορές έχουμε συμπεράνει ότι, «Περνάν τα χρόνια» ενώ, συχνά, έχουμε την αίσθηση ότι δεν περνάει το λεπτό;

Η λειτουργία «αυτόματος πιλότος» δεν είναι η φυσιολογική κατάσταση του νου και βρίσκεται σε αντίθεση με την κατάσταση «Ενσυνειδητότητα» που είναι μια έμφυτη αλλά ξεχασμένη ιδιότητα των ανθρώπων να είμαστε παρόντες, να έχουμε συγκροτημένο νου και πλήρη επαφή με τον κόσμο γύρω μας και μέσα μας. Είναι η θαλερότητα του Εαυτού να ανακαλεί τον διασκορπισμένο νου μας και να τον επαναφέρει στην ολότητά του ώστε να είμαστε παρόντες/ουσες και να μπορούμε να ζούμε κάθε λεπτό της ζωής μας. Όταν είμαστε ενσυνειδητοί μπορούμε να αναστοχαστούμε «ποιοι είμαστε», να αμφισβητήσουμε τη μέχρι τώρα άποψή μας για τον κόσμο, τη θέση μας σε αυτόν, να καλλιεργήσουμε, να αναγνωρίσουμε και να εκτιμήσουμε την παρούσα στιγμή.

Η δημιουργική γραφή έχει αποδειχθεί ένα εξαιρετικό εργαλείο για την εξάσκηση της Ενσυνειδητότητας καθώς και ένα μέσο αυτογνωσίας. Γράφοντας ενσυνειδητά μας δίνεται η δυνατότητα να βγούμε από τη λειτουργία του «αυτόματου πιλότου» και να επιβραδύνουμε– να ακούμε και να βλέπουμε αυτό που πραγματικά υπάρχει για να ιδωθεί, να ακουστεί και όχι αυτό που περιμένουμε να δούμε ή να ακούσουμε. Διότι σίγουρα ακούμε τον κόσμο γύρω μας: τα πουλιά έξω από το παράθυρό μας ή τα αυτοκίνητα που περνάνε, όμως δεν τα παρατηρούμε. Επίσης, ακούμε και βλέπουμε τους γύρω μας, τι κάνουν, τι λένε, όμως, συχνά, μας διαφεύγει το τι δεν λένε ή τι υποδεικνύουν με τα μάτια και το σώμα τους. Με την ενσυνειδητη γραφή καταφέρνουμε να δούμε βαθύτερα και όχι να στεκόμαστε σε ό,τι βρίσκεται στην επιφάνεια. Εξασκούμε στο να δίνουμε την προσοχή που χρειάζεται για να ακούμε και τι κρύβεται πίσω από τις λέξεις – ίσως κάτι στον ήχο της φωνής ή μια έκφραση στο πρόσωπο του/ης φίλου/ης μας, τη γλώσσα του σώματός του/της, έναν ορισμένο δισταγμό ή μια παύση.

Μέρος της Ενσυνειδητότητας επίσης, είναι να μπορούμε κι εμείς να αναγνωρίζουμε πώς νιώθουμε κάθε στιγμή. Πολλές φορές, έχουμε συγκεκριμένα συναισθήματα αλλά είναι τόσο

απασχολημένο το μυαλό μας που δεν αφιερώνουμε τον χρόνο που χρειάζεται για να τα επεξεργαστούμε. Κάποιες φορές πάλι, σκεφτόμαστε ότι «νιώθουμε κάπως» χωρίς να μπορούμε ακριβώς να προσδιορίσουμε το πώς.

Η Ενσυνειδητότητα μας διδάσκει να ακούμε τον εαυτό μας και τις σκέψεις που εμφανίζονται στο μυαλό μας. Τις σκέψεις που μας προκαλούν ευχαρίστηση ή ακόμη και τις σκέψεις που μας κάνουν να λυπούμαστε ή να νιώθουμε άβολα. Ίσως, ειδικά αυτές τις σκέψεις. Μας διδάσκει, επίσης, να παρακολουθούμε τις αντιδράσεις μας σε αυτές τις σκέψεις, να κάνουμε τις δύσκολες ερωτήσεις, να αντιληφθούμε τις αδικαιολόγητες ανησυχίες, τα αινίγματα για το τι σημαίνει να είσαι άνθρωπος σε αυτόν τον περίπλοκο κόσμο. Και όλα αυτά να τα καταγράφουμε.

Η παρατήρηση και η καταγραφή του εαυτού μας μπορούν να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε πώς σχηματίζονται τα συναισθήματά μας, από που προέρχονται, τι τα προκαλεί και γιατί κάποια από αυτά είναι δύσκολα στη διαχείρισή τους. Η ενσυνείδητη παρατήρηση του εαυτού μας όταν π.χ. θυμώνουμε ή όταν φοβόμαστε, μας βοηθά, όχι μόνο να κατανοήσουμε την κατάσταση αλλά και να αποστασιοποιηθούμε από αυτή. Καταγράφοντας τις εμπειρίες μας, συνειδητοποιούμε τη διαδικασία αυτή και το πώς μας επηρεάζει.

Η Ενσυνειδητότητα της παρούσας στιγμής περιλαμβάνει και την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο σκεφτόμαστε. Παρατηρώντας και καταγράφοντας τις διεργασίες του μυαλού μας, αναγνωρίζουμε πώς λειτουργούν οι πεποιθήσεις, οι αντιλήψεις, αναμνήσεις, η φαντασία και πώς αντιδρούμε σε αυτές.

Συνολικά λοιπόν, η άσκηση της Ενσυνειδητότητας, προσφέρει ένα ταξίδι προς τον αληθινό μας εαυτό – μια μοναδική και εξατομικευμένη πορεία αυτογνωσίας. Μια πορεία που ξεκινά από ότι βρίσκεται έξω από εμάς, τον εξωτερικό μας κόσμο και κατευθύνεται προς τα μέσα μας – στις βαθύτερες πτυχές μας του εσωτερικού μας κόσμου.

Οι συγγραφικές αφορμήσεις που ακολουθούν θα γίνουν το όχημά μας γι' αυτό το ταξίδι και θα μας βοηθήσουν στις παρατηρήσεις μας. Θα ξεκινήσουμε παρατηρώντας και καταγράφοντας το εξωτερικό μας περιβάλλον – της φύσης γενικά, του εγγύτερου περιβάλλοντος, **του σώματος και της ύλης** γενικότερα. Οτιδήποτε, δηλαδή, βρίσκεται έξω από εμάς.

Επόμενο αντικείμενο παρατήρησης και καταγραφής είναι το σημείο επαφής του εξωτερικού με τον εσωτερικό μας κόσμο που δεν είναι άλλο από τις αισθήσεις μας. Με τις αισθήσεις μας, ανακαλύπτουμε τον κόσμο. Βλέπουμε, ακούμε, αγγίζουμε, οσφραινόμαστε, γευόμαστε. Αυτά είναι τα εργαλεία μας για να αντιληφθούμε τον κόσμο και τους ανθρώπους γύρω μας. Τα

ερεθίσματα που λαμβάνουμε από τον κόσμο που βρίσκεται έξω από μας, έρχονται σε επαφή με τις **αισθήσεις** και μας δημιουργούν **αισθήματα** στον εσωτερικό μας κόσμο. Έτσι, νιώθουμε αγαλλίαση όταν ακούμε ένα αγαπημένο μας τραγούδι, ηρεμία όταν βλέπουμε ένα αγαπημένο μας τοπίο, πόνο όταν χτυπήσουμε κάπου το πόδι μας, νοσταλγία με κάποια μυρωδιά ή ηδονή με μια γεύση.

Ωστόσο, η πρόσληψη και η ερμηνεία αυτών των εξωτερικών ερεθισμάτων δεν είναι ίδια για όλους μας. Όλοι θα ακούσουμε, θα δούμε, θα γευτούμε, θα αγγίξουμε, θα μυρίσουμε, όμως, το ίδιο ερέθισμα, στον/την καθένα/μιά μας, θα προκαλέσει διαφορετικά αισθήματα και αυτό εξαρτάται από την **κρίση και την άποψη** που έχουμε για το κάθε ερέθισμα. Για παράδειγμα, δίνοντας τη λέξη «ήλιος» ως συγγραφική αφορμή, δεν θα γράψουμε όλοι μας για παραλίες και ξέγνοιαστα καλοκαίρια. Διότι, ένας αγρότης, π.χ. έχει διαφορετική αντίληψη για τον ήλιο και τις ζεστές μέρες από έναν υπάλληλο γραφείου ή από κάποιον που ο ήλιος του έχει δημιουργήσει πρόβλημα στην υγεία του. Η παρατήρηση και η καταγραφή, λοιπόν, του τρόπου που επεξεργαζόμαστε τα εξωτερικά ερεθίσματα μέσω των αισθήσεων και η αναγνώριση των συναισθημάτων που μας δημιουργούν, μας φέρνει ένα βήμα πιο κοντά στον εαυτό μας, αφού πλέον αρχίζουμε να τον κατανοούμε καλύτερα.

Το επόμενο βήμα, για να εμβαθύνουμε περισσότερο στην Ενσυνειδητότητα και στην ολική αίσθηση του εαυτού, είναι η παρατήρηση και η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο δημιουργούνται οι αντιλήψεις μας. Δηλαδή, τις σκέψεις που ακολουθούν τα συναισθήματα που προκλήθηκαν από τα εξωτερικά ερεθίσματα και την παρατήρηση του συνειρμού και της ανάπτυξής τους. Ποιοι **νοητικοί σχηματισμοί** μας ωθούν στο να νιώθουμε έρωτα για κάποιον/α και αδιαφορία για κάποιον/α άλλη; Ποιος συνειρμός σκέψεων μας οδηγεί στη γενναιοδωρία ή στη σφιχτοχεριά; Στη συγκέντρωση ή στον περισπασμό; Στον πόνο ή στην ηδονή; Επιπλέον, με την καταγραφή αυτών, να μπορέσουμε να αναγνωρίσουμε τις κοινωνικές επιρροές που έχουμε ενσωματώσει στον τρόπο σκέψης μας και πώς αυτός έχει διαμορφωθεί μέσα από την προσωπική μας πορεία και κατ' επέκταση, να περιορίσουμε τυχόν προκαταλήψεις ή δυσλειτουργικά μοτίβα σκέψεων που μπορεί να μπλοκάρουν την καθημερινότητά μας.

Τελικός στόχος αυτών των συγγραφικών αφορμήσεων είναι να «αγγίξουμε» την **Ενσυνειδητότητα** δημιουργώντας έναν νοητικό χώρο πλήρους επίγνωσης όλων των προηγούμενων σταδίων καθώς και τη διατήρησή του στο συνεχές παρόν.

Υπενθύμιση

Το να λειτουργούμε ενσυνείδητα δεν σημαίνει ότι έχουμε μειωμένες αντιδράσεις σε συγκινήσεις ή επιθυμίες, δεν σημαίνει ότι είμαστε απαθείς. Αν, για παράδειγμα, διακρίνουμε κάποιον γύρω μας αδικία, θα νιώσουμε θυμό. Αναγνωρίζοντας όμως ότι βιώνουμε το συναίσθημα του θυμού και ότι αυτό δεν πρόκειται να αλλάξει την κατάσταση την οποία αντιμετωπίζουμε, τότε έχουμε περισσότερες πιθανότητες να βρούμε μια σωστή λύση.

Ο βουδιστής δάσκαλος Thich Nhat Hanh έχει γράψει πολλά βιβλία και είχε δώσει πολλές διαλέξεις για το θέμα της Ενσυνειδητότητας. Μετέφερε πάντα, ένα απλό μήνυμα:

«αν θέλετε να προωθήσετε την ειρήνη, να είστε ειρηνικοί καθώς διασχίζετε το δωμάτιο, αν θέλετε να προωθήσετε την αγάπη, να αγαπάτε τον εαυτό σας και τους γύρω σας, αν θέλετε να φτάσετε στη φώτιση, να είστε εντελώς ζύπνιοι και παρόντες, είτε αγναντεύετε μια ανατολή του ήλιου είτε απλώς πλένετε τα πιάτα του φαγητού. Η Ενσυνειδητότητα αρχίζει με την επίγνωση της πιο απλής ενέργειας: εισπνέοντας, να ξέρετε ότι εισπνέετε· εκπνέοντας, να ξέρετε ότι εκπνέετε».

Η αναπνοή, λοιπόν, είναι πολύ σημαντική για οποιαδήποτε πρακτική Ενσυνειδητότητας. Μπορείς να φανταστείς το μυαλό σαν μια βάρκα που ταξιδεύει συνεχώς, χωρίς λόγο, χωρίς συγκεκριμένο προορισμό, χωρίς μέτρα ασφαλείας. Κάθε στιγμή, μπορεί να βρεθεί σε επικίνδυνα νερά, σε φουρτουνιασμένες θάλασσες, να χαθεί σε απέραντους ωκεανούς ή να προσαράξει σε ερημικά λιμάνια. Η αναπνοή μας είναι η άγκυρα αυτής της βάρκας. Η άγκυρα που εμποδίζει το μυαλό να περιπλανιέται άσκοπα προξενώντας μας δύσκολα συναισθήματα και σπαταλώντας μας πολύτιμο δημιουργικό χρόνο. Η αναπνοή μας κρατά αγκυροβολημένους στο τώρα, στην παρούσα στιγμή. Στο μοναδικό σημείο του χρόνου που μπορούμε να επέμβουμε και να το διαμορφώσουμε ανάλογα. Σκέψεις και κριτική για το παρελθόν ή φανταστικά σενάρια– συνήθως τρόμου– για το μέλλον είναι απλά σπατάλη χρόνου και φαιάς ουσίας. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τις στιγμές όπου η βάρκα του μυαλού μας αρχίζει να ταξιδεύει ανούσιες διαδρομές και με τη βοήθεια της αναπνοής μας να επιστρέφουμε στο τώρα. Αντί, δηλαδή, να ακολουθούμε τη βάρκα του μυαλού, να παρατηρούμε την αναπνοή μας που συμβαίνει πάντα στην παρούσα στιγμή.

Υπενθύμιση

Χαμογέλα!

Αν νιώθεις ένταση ή ότι δεν έχεις ηρεμήσει αρκετά, τότε φέρε ένα ελαφρύ χαμόγελο στο πρόσωπό σου. Θα χαλαρώσουν οι μυς του προσώπου σου και θα αλλάξει η διάθεσή σου προς το καλύτερο.

Πριν από κάθε αφόρμηση ενσυνείδητης γραφής, λοιπόν, αφιέρωσε λίγο χρόνο για να συνδεθείς με το τώρα σου, εστιάζοντας στην αναπνοή σου. Η άσκηση αναπνοής που ακολουθεί είναι

Άσκηση Αναπνοής

Προτείνω να βάλεις τα χέρια σου στα γόνατα σου και αν θέλεις να κλείσεις τα μάτια σου ή να εστιάζεις σε ένα σημείο του περιβάλλοντός σου που βρίσκεται χαμηλότερα από το βλέμμα σου. Διόρθωσε τη στάση του σώματός σου διατηρώντας τη σπονδυλική σου στήλη σε ευθεία. Δεν χρειάζεται να πιέζεις τον κορμό σου. Υιοθέτησε μια ευθυτενή αλλά χαλαρή στάση. Τώρα εστίασε στην αναπνοή σου. Χωρίς να την αλλάξεις, παρατήρησε την. Παρατήρησε τη διάρκεια της κάθε ανάσας σου. Παρατήρησε τα μικρά κενά που υπάρχουν κάθε φορά που ολοκληρώνεται η εισπνοή και πριν ξεκινήσει η εκπνοή. Αλλά και κάθε φορά που εκπνέεις και πριν ξεκινήσεις μια καινούργια ανάσα. Εστίασε την προσοχή σου στις αισθήσεις που προκαλεί η κάθε σου αναπνοή. Πώς φουσκώνει το στήθος σου και την κοιλιά σου. Πώς νιώθεις τον αέρα να περνάει μέσα από τη μύτη σου, τη θερμοκρασία του και πως αλλάζει αυτή η αίσθηση όταν τον εκπνέεις.

Θα σε βοηθήσει ιδιαίτερος αν με κάθε αναπνοή, αναφέρεις με τη φωνή του νου σου

«Εισπνέω γαλήνη

Εκπνέω έννοιες»

Μπορείς να το προσαρμόσεις «εισπνέοντας» ό,τι θέλεις να αποκτήσεις και «εκπνέοντας» ό,τι θεωρείς περιττό ή σε βαραίνει.

Μόλις νιώσεις την επιθυμητή ηρεμία, φέρε ένα ελαφρύ χαμόγελο στα χείλη σου και ξεκίνα να γράφεις.

ενδεικτική. Αν είσαι εξοικειωμένος/η με τον διαλογισμό ή άλλες ασκήσεις αναπνοής, χρησιμοποίησε τα και ρίξε τη δική σου άγκυρα στο τώρα.

-Πως να ξεκινήσω;

-Φτιάξε τη γωνιά σου πάρε τα υλικά σου

Διάλεξε με αγάπη τα υλικά που θα χρησιμοποιήσεις. Αφιέρωσε χρόνο να επιλέξεις το στυλό σου ή το μολύβι σου. Διάλεξε το σχήμα του, το χρώμα του. Πιάσε το στο χέρι σου, τύλιξε τα δάχτυλα γύρω του και νιώσε την υφή του. Προσωπικά, γράφω πάντα με μολύβι. Ο ήχος του μολυβιού στο χαρτί λειτουργεί σαν μια δεύτερη άγκυρα στο «τώρα» μου, μετα την αναπνοή μου. Κι όταν περνώντας το χέρι μου τυχαία πάνω από τις λέξεις, δημιουργείται μια σκίαση που δίνει στο γραπτό μου έναν χαρακτήρα πολύτιμου.

Μη ξεχνάς, ότι με τη διαφορετική πίεση στο μολύβι ή στο στυλό σου μπορείς να αποτυπώσεις τη βαρύτητα ή τη σπουδαιότητα μιας λέξης μέσα στο κείμενο. Βέβαια, λατρεύω και την τεχνολογία καθώς μου δίνει πολλές δυνατότητες καταγραφής μεγάλων κειμένων, όμως, είναι πιο εύκολο να σημειώνω άμεσα την οποιαδήποτε σκέψη μου κρατώντας πάντα κοντά μου το σημειωματάριό μου και το αγαπημένο μου μηχανικό μολύβι. Γόμα δεν χρησιμοποιώ και θα πρότεινα και για σένα το ίδιο. Μην σβήνεις τίποτα από το αρχικό σου κείμενο. Ξανάγραφέ το όσες φορές θέλεις. Άλλαξέ το, τροποποίησέ το σύμφωνα με την πορεία της σκέψης σου, όμως το αρχικό, κράτησε το. Είτε είναι χειρόγραφο είτε αρχείο κειμένου στον υπολογιστή σου, κράτησε το. Μπορείς να δημιουργήσεις έναν φάκελο στον υπολογιστή σου με το όνομα «Αρχικά κείμενα» έτσι ώστε να κρατάς σε αυτόν το κείμενο με την αρχική σου σκέψη. Μπορείς να ανοίγεις αυτόν τον φάκελο κάθε φορά που θα νιώθεις ότι έχεις ξεφύγει από την αρχική σου σκέψη αλλά και όποτε νιώθεις ότι έχεις «στερέψει» από ιδέες.

Διάλεξε ένα σημειωματάριο που σου αρέσει η αφή του, το χρώμα των σελίδων του και το άρωμα του χαρτιού του.

- Θα είναι με γραμμές ή χωρίς;
- Τι μέγεθος το προτιμάς; A4, A5 ή κάτι άλλο;

Διάλεξε ένα σημειωματάριο που θα ταιριάζει στα χέρια σου όπως το σωστό νούμερο γάντια. Ένα τετράδιο που θα θέλεις να το αγγίζεις συνέχεια, να ξεφυλλίζεις τις σελίδες του και να τους δίνεις νόημα και ουσία.

Αν πάλι προτιμάς τον υπολογιστή, διάλεξε το πρόγραμμα επεξεργασίας κειμένου που θέλεις και διαμόρφωσε μια κενή σελίδα όπως σου αρέσει. Διατήρησέ την στην επιφάνεια εργασίας του υπολογιστή σου έτσι ώστε να την ανοίγεις άμεσα όποτε θέλεις να κρατήσεις σημειώσεις.

Είτε επιλέξεις να γράφεις, είτε να πληκτρολογείς, η πραγματική μαγεία είναι να βλέπεις τις σκέψεις σου να ξεπηδάνε μπροστά σου και να συνθέτουν μια νέα δημιουργία.

-Και πού να γράψω;

-Βρες τη γωνιά σου. Βρες τη στιγμή σου.

Οι ζωές μας είναι πολυάσχολες και οι περισσότεροι από μας δεν ζούμε σε κάποιο βουνό σαν ερημίτες. Θα πρέπει λοιπόν, μέσα στην πολύβουη καθημερινότητά μας να βρούμε τον χρόνο που δικαιούται ο εαυτός μας και μια γωνιά για να τον συναντάμε. Μια γωνιά που θα μπορούσαμε να αποσυρθούμε και να αφιερωθούμε σε αυτό που μας φέρνει πιο κοντά στον εαυτό μας. Μια γωνιά στην οποία θα μπορούμε να βγούμε από τον αυτόματο πιλότο της καθημερινότητάς μας για να βιώσουμε τη μαγεία της παρούσας στιγμής. Αυτή η γωνιά βέβαια, μπορεί απλά να είναι ένας χώρος μέσα στο μυαλό μας.

«Σωστή ώρα» δεν υπάρχει. Κάποιοι λειτουργούν καλύτερα το πρωί και άλλοι αργά το βράδυ, έτσι και ο τόπος μπορεί να είναι οπουδήποτε. Μπορεί να βρεις τον χρόνο που χρειάζεσαι σε ένα διάλειμμα της δουλειάς ή στο τρένο/λεωφορείο για κει. Με το απογευματινό σου τσάι ή τον πρωινό καφέ σου. Δοκίμασε διαφορετικές ώρες και γωνιές, φυσικές ή νοητές και βρες το καταφύγιό σου.

Αν βρίσκεσαι σε έναν κοινόχρηστο χώρο, ενημέρωσε τους ανθρώπους του περιβάλλοντός σου ότι χρειάζεσαι λίγη ησυχία και φρόντισε να μην αποσπάσαι από αυτούς αλλά κυρίως να μην επιτρέψεις να σε αποσπά ο περιπλανώμενος νους σου.

Μπορείς να αποσυρθείς για ύπνο μια ώρα νωρίτερα, ή να σηκωθείς λίγο πιο νωρίς το πρωί. Μπορείς να μείνεις στο σπίτι ή να το συνδυάσεις με τον απογευματινό σου περίπατο. Μη ξεχνάς ότι υπάρχει και η φωνητική πληκτρολόγηση η οποία μπορεί να σε διευκολύνει σε μια περίπτωση σαν κι αυτή.

Η J.K.Rowling έχει πει ότι ένα μεγάλο μέρος του Harry Potter το έγραψε στο αγαπημένο της καφέ. Η θυμήσου τη Virginia Woolf και το «Ένα δικό σου δωμάτιο» διότι, όλοι δικαιούμαστε τον προσωπικό μας χώρο.

-Υπάρχουν μαγικά αντικείμενα;

Έχεις κάποια μυρωδιά που αγαπάς; Κάποια αγαπημένη μελωδία; Ίσως κάποιο αντικείμενο που μπορείς να έχεις μαζί σου κάθε φορά που γράφεις; Ένα μαντίλι, ένα δαχτυλίδι ή οτιδήποτε άλλο.

Ό,τι κι αν επιλέξεις, δώσε του ένα καινούργιο όνομα. Ονόμασέ το, π.χ. «το δαχτυλίδι του συγγραφέα». Δώσε στον εαυτό σου την αυτοπεποίθηση που χρειάζεται.

Όλα είναι έτοιμα λοιπόν. Έχεις τη γωνία σου, τα υλικά που σε εμπνέουν και την αυτοπεποίθηση του χρειάζεσαι.

Γίνε ιδιόμορφος/η, ξεχωριστός/η, ιδιαίτερος/η. Έτσι είναι οι συγγραφείς.

-Και τώρα;

Βολέψου στον χώρο που επέλεξες και φέρε κοντά σου ό,τι χρειάζεσαι. Αν έχεις εξοικειωθεί με την τεχνική του διαλογισμού μπορείς να κάνεις έναν διαλογισμό επίγνωσης. Αν όχι, πριν από κάθε δραστηριότητα ενσυνείδητης γραφής, μην ξεχνάς να αφιερώσεις λίγο χρόνο για να συνδεθείς με το τώρα σου, εστιάζοντας στην αναπνοή σου. Παρατήρησέ την όπως συμβαίνει. Προσπάθησε να μην την αλλάξεις, απλά να διακρίνεις την ποιότητά της. Είναι βαθιά ή ρηχή; Ήρεμη ή έντονη; Αφού εντοπίσεις την κατάστασή της, πάρε μια αργή, βαθιά ανάσα.

Κράτα στο χέρι σου το στυλό σου, το μολυβί σου ή ακούμπησε τα δάχτυλά σου στα πλήκτρα του υπολογιστή σου. Νιώσε τα. Κλείσε για λίγο τα μάτια και συνέχισε να παίρνεις αργές, βαθιές, ενσυνείδητες αναπνοές. Εστίασε στον αέρα που εισέρχεται στο σώμα σου και όλες τις αισθήσεις που ενεργοποιεί. Νιώσε τις διαφορές στη θερμοκρασία καθώς περνάει μέσα και έξω από το σώμα σου. Νιώσε τον στα ρουθούνια σου, τη δροσερή αίσθηση που αφήνει στην άκρη τους. Παρατήρησε πώς κάνει το στήθος σου να φουσκώνει ή την κοιλιά σου να κουνιέται.

Ενώ αναπνέεις, εστίασε στην αίσθηση που σου δίνει το μολύβι που κρατάς ή τα πλήκτρα που αγγίζεις με τα ακροδάχτυλά σου. Μπορεί να σε βοηθήσει να χαλαρώσεις παραπάνω αν με τη φωνή του νου σου λες,

«Εισπνέω γαλήνη, εκπνέω σκοτούρες.

Εισπνέω έμπνευση, εκπνέω αμφιβολία.»

Με αυτή την πρακτική διώχνουμε τα περιττά και μένουν μονάχα τα σημαντικά. Παρατήρησε τώρα ποια συναισθήματα βιώνεις αυτή τη στιγμή. Μπορεί να χαλάρωσες και να έχει κυριαρχήσει μια αίσθηση βαθιάς γαλήνης ή να υπερτερούν κάποια άλλα συναισθήματα. Όλα είναι φυσιολογικά και όλα είναι ανθρώπινα. Μην προσπαθήσεις να τα διώξεις. Δεν χρειάζεται καν να τα ονοματίσεις, σε αυτό το στάδιο. Μόνο νιώσε ότι υπάρχουν μέσα σου αυτή τη στιγμή κάποια συναισθήματα.

Γίνε ο απλός παρατηρητής τους, χωρίς να τα κρίνεις. Όπως θα έκανες με έναν φίλο που σε χρειάζεται. Κοίτα τα συναισθήματά σου, κοίτα τον εαυτό σου με συμπόνοια. Αφιέρωσε όσο χρόνο χρειάζεσαι γι' αυτή την παρατήρηση. Μην τη θεωρήσεις περιττή και προπάντων, εμβάθυνε σε αυτή αλλιώς το μόνο που θα βιώσεις είναι μια βαρετή διαδικασία.

Μόλις νιώσεις ότι τρύγησες τα οφέλη της παρατήρησης του εαυτού, άνοιξε τα μάτια σου και ξεκίνα να γράφεις. Γράψε με αγάπη, με συμπόνοια, με κατανόηση. Γράψε τολμηρά. Γίνε περιπετειώδης, περίεργος/η. Ξεκινάς ένα αξιόλογο εσωτερικό ταξίδι. Ένα ταξίδι που κάνεις/καμιά άλλος/η δεν έχει ταξιδέψει και ούτε πρόκειται να ταξιδέψει ποτέ.

Είναι το δικό σου, μοναδικό ταξίδι.

Υπενθύμιση

- *Μη ξεχνάς ότι γράφεις για σένα. Για να σε μάθεις καλύτερα. Να σε κατανοήσεις. Να εμβαθύνεις στην έννοια του πραγματικού Εαυτού σου. Να ξεχωρίσεις το «εγώ» σου από το "Είμαι" σου. Τα κείμενα που θα γράψεις είναι μόνο για σένα. Είσαι το αποκλειστικό κοινό του εαυτού σου και των σκέψεων σου. Αν θέλεις να τα μοιραστείς ή όχι είναι επίσης δική σου απόφαση. Αν, όμως, θελήσεις να το κάνεις, θα χαρώ πολύ να τα διαβάσω ή και να τα μοιραστώ με άλλους συν-γράφοντες.*

- **Σημείωση:** Κάποιες από τις συγγραφικές αφορμήσεις, έχουν δύο σκέλη. Για να είναι αποτελεσματικές και να αποκομίσεις τα μέγιστα, είναι καλύτερα να διαβάσεις τα ζητούμενα σταδιακά. Δηλαδή, διάβασε το πρώτο μέρος της άσκησης, ολοκλήρωσέ το και στη συνέχεια προχώρησε στο δεύτερο μέρος. Κι αν διαβάσεις και τα δύο μέρη από

την αρχή, δεν πειράζει, αλλά καμιά φορά, αν ολοκληρώσεις σταδιακά την άσκηση είναι πολύ πιο εύκολη, πιο αυθόρμητη και τελικά πιο ουσιαστική.

Υλικός κόσμος – Φύση και σώμα

Στόχοι

- Η εκ νέου παρατήρηση της φύσης και του άμεσου περιβάλλοντος.
- Η καταγραφή της παρούσας στιγμής.
- Η συνειδητοποίηση της προέλευσης των υλικών πραγμάτων.

Συγγραφική αφορμή: Εδώ και Τώρα

Περίγραψε με όλες τις λεπτομέρειες το «τώρα» σου. Ενδεικτικά, σου δίνω κάποιες ερωτήσεις στις οποίες απαντώντας, θα μπορέσεις να φτιάξεις το κείμενό σου.

Τι ώρα της μέρας είναι;

Ποια εποχή;

Πού κάθεται και τι αίσθηση σου δίνει το κάθισμά σου;

Που γράφεις; Στο σημειωματάριό σου, στον υπολογιστή σου ή στο κινητό σου. Καλύτερα θα ήταν να αποφύγεις το κινητό βέβαια αλλά αν το κάνεις προσπάθησε να αποδώσεις ακόμη και την κίνηση των δακτύλων σου και το πως αισθάνεται την επαφή με την οθόνη.

Πίνεις κάτι; Το αγαπημένο σου ρόφημα, ίσως; Τι μυρωδιά έχει;

Μήπως τσιμπολογάς κάποιο σνακ;

Κάνε τη στιγμή σου κείμενο και παρατήρησε από πόσες πολλές λεπτομέρειες αποτελείται μια και μόνο στιγμή και πόσο λίγη σημασία δίνουμε, συνήθως, σε όλα αυτά τα μικρά θραύσματα από εικόνες, ήχους, γεύσεις, μυρωδιές, αγγίγματα.

Μπορείς απλά να απαντήσεις στις παραπάνω ερωτήσεις ή να αφηθείς και να καταγράψεις ελεύθερα ό,τι υπάρχει γύρω σου αυτή τη στιγμή, στο τώρα σου.

Υπενθύμιση

Μη ξεχνάς να χαμογελάς!

Συγγραφική αφορμή: Το δέντρο

Αναζήτησε το πιο κοντινό σου δέντρο. Άνοιξε το παράθυρο σου, δεξ αν φαίνεται κάποιο από κει ή βγες στο μπαλκόνι σου ή πήγαινε μια βόλτα στο πάρκο της γειτονιάς σου. Μήπως μένεις κοντά στη φύση; Τότε θα είναι ακόμη πιο εύκολο για σένα. Αλλά κι αν δεν έχεις όρεξη να βγεις από το σπίτι, γράψε στη μηχανή αναζήτησης του φυλλομετρητή σου τη λέξη «δέντρο», πήγαινε στις εικόνες, διάλεξε τη φωτογραφία με αυτό που τράβηξε τη ματιά σου και ξεκίνα.

Δεν σ' ενδιαφέρει καθόλου τι είδος δέντρου είναι, άρα μην σταθείς καθόλου σε αυτό. Ακόμη κι αν γνωρίζεις το είδος του, προτίμησε να το περιγράψεις σαν να το βλέπεις για πρώτη φορά.

Πόσο ψηλό είναι;

Μοιάζει μεγάλο σε ηλικία ή είναι νεαρό δενδρύλλιο;

Πως είναι ο κορμός του;

Οι ρίζες του φαίνονται ή είναι καλά κρυμμένες;

Τα κλαδιά του; Είναι πολλά και μπερδεμένα ή λίγα και ευθυτενή;

Και τι φύλλα έχει; Μικρά, μεγάλα, βελονοειδή, με μίσχο ή χωρίς; Προσπάθησε να δεις από κοντά ένα από τα φύλλα του.

Παρατήρησε το σχήμα τους. Με τι μοιάζει; Μήπως με βέλος ή με καρδιά; Κάποια μοιάζουν με κορδέλες κι άλλα πάλι έχουν διαφορετικό σχήμα τους από τη βάση μέχρι την άκρη τους.

Υπενθύμιση

Δεν έχουμε περιορισμό στις λέξεις!

Συγγραφική αφορμή: Το ξύλινο τραπέζι 1

Είναι το γραφείο σου ξύλινο; Μήπως το τραπέζι της κουζίνας ή της τραπεζαρίας; Εντόπισε μέσα στον χώρο σου ένα ξύλινο τραπέζι. Μεγάλο ή μικρό, ψηλό ή χαμηλό, τετράγωνο ή ροτόντα, τροχήλατο ή κονσόλα, οτιδήποτε έχεις διαθέσιμο. Άγγιξέ το, περιεργάσου το. Στοχάσου αυτό που βλέπεις και οραματίσου τί χρειάστηκε για να φτάσει στον χώρο σου.

Φτιάξε με το νου σου μια ιδανική διαδρομή για το τραπέζι που έχεις μπροστά σου. Δημιούργησε και ολοκλήρωσε ένα μικρό κείμενο με την πορεία του τραπεζιού, όπως τη φαντάζεσαι.

Υπενθύμιση

Φρόντισε να αγοράσεις ένα μανταρίνι!

Συγγραφική αφόρμηση: Ταξιδεύοντας I

Φτιάξε μια λίστα με τα όλα τα μέρη που έχεις πάει.

Θυμήσου τα ταξίδια που έχεις κάνει, τις διακοπές σου από παιδί μέχρι σήμερα, το χωριό σου, το σπίτι της αγαπημένης σου θείας, τα σχολεία σου, το στέκι σου.

Δεν χρειάζεται να γράψεις διευκρινήσεις, μόνο κάνε μια μεγάλη λίστα με τόπους αγαπημένους ή και όχι. Όλους τους τόπους που έχεις ποτέ βρεθεί.

Αισθήσεις και Αισθήματα

Στόχοι

- **Η παρατήρηση των αισθήσεων.**
- **Η παρατήρηση των συναισθημάτων που εγείρονται από τις αισθήσεις.**
- **Η συνειδητοποίηση της σχέσης μεταξύ αισθήσεων και συναισθημάτων.**
- **Η διεύρυνση της επίγνωσης.**

Τα συναισθήματα μας είναι σημαντικά όμως πιο σημαντικό είναι να τα αναγνωρίζουμε κάθε στιγμή που τα βιώνουμε. Ο σκοπός των αφορμήσεων που ακολουθούν δεν είναι να μάθουμε να αποφεύγουμε τα συναισθήματα αλλά ούτε και να λύσουμε τυχόν άλυτα συναισθηματικά μας αδιέξοδα.

Πολλοί από εμάς έχουμε μάθει να αγνοούμε τα συναισθήματά μας. Ειδικότερα, με τους τόσο απαιτητικούς ρυθμούς της σύγχρονης ζωής είναι ευκολότερο να τα αποφεύγουμε παρά να τα παρατηρούμε. Όμως, είναι πολύ σημαντικό όχι μόνο να τα παρατηρούμε και να τα αναγνωρίζουμε αλλά και να τα αποδεχόμαστε ως φυσιολογικά, ανθρώπινα και να λειτουργούμε με καλοσύνη και αγάπη προς τον εαυτό μας.

Μελέτησε τον πίνακα που ακολουθεί και επεξεργάσου τις λέξεις που αναφέρονται ως ουσιαστικά φτιάχνοντας μια δική σου λίστα με μετοχές, ρήματα και επίθετα. Αν θέλουμε να εκφράζουμε σωστά τα συναισθήματά μας, θα πρέπει να έχουμε αναπτύξει και το κατάλληλο λεξιλόγιο.

Χαρά	Ικανοποίηση	Ευχαρίστηση	Αγάπη	Γαλήνη	Ισορροπία	Εκπληξη	Θαυμασμός	Δέος	
	Ενθουσιασμός	Απόλαυση					Συγκίνηση		
	Ξεγνοιασιά	Ζήλος					Ανακούφιση	Σύγχυση	Μπέρδεμα
		Δραστηριοποίηση					Αλληλεγγύη	Κατάπληξη	Θάλωση
	Αισιοδοξία	Ζωντανία					Νοιάξιμο	Ασφάλεια	Απορία
	Ευγνωμοσύνη	Ανεμελιά					Έλξη		Ξάφνιασμα
	Αγαλλίαση	Προσμονή					Λαχτάρα	Σιγουριά	Ήρεμία
	Ευτυχία	Ελπίδα					Συμπόνια	Εμπιστοσύνη	Αυτοπεποίθηση
	Δικαίωση	Σεβασμός	Πίστη	Τόλημη					
	Υπερηφάνεια	Οικειότητα		Περιέργεια					
Θλίψη	Απογοήτευση	Απόρριψη	Θυμός	Εκνευρισμός	Δυσφορία	Φόβος	Αδυναμία	Ασθενικότητα	
	Στενοχώρια	Ματαιώση					Ταραχή	Ευαλωτότητα	
	Οδύνη	Μελαγχολία					Περιφρόνηση	Ανησυχία	Νευρικότητα
		Πικρα					Ζήλεια	Ανασφάλεια	Αγωνία
	Ντροπή	Πόνος					Αποστροφή	Νευρικότητα	Άγχος
	Εγκατάλειψη	Δυστυχία					Αηδία	Νευρικότητα	Αμφιβολία
		Ταπείνωση					Αδίκια	Τρόμος	Διστακτικότητα
	Απελπισία	Ενοχή					Ενόχληση	Ακνητοποίηση	Άμηχανία
	Παραμέληση	Εχθρότητα	Πανικός						
	Μοναξιά	Μίσος							
	Απόγνωση								
	Αποξένωση								

Συγγραφική αφορμήση: Το μανταρίνι

Ελπίζω να πρόλαβες να κάνεις τις αγορές σου.

Πάρε λοιπόν ένα μανταρίνι κι έλα να γράψουμε.

Καταρχάς σκέψου, πόσα μανταρίνια έχεις καταναλώσει μέχρι τώρα στη ζωή σου. Στη συνέχεια σκέψου πώς τα κατανάλωνες.

Τα φρούτα που τρώγονται όπως το μανταρίνι, δηλαδή, χωρίς να χρειάζονται κάποια ιδιαίτερη προετοιμασία, τα καταναλώνουμε μηχανικά, λαίμαργα και χωρίς να δίνουμε καμία σημασία στη διαδικασία. Φυσικά, αυτό συμβαίνει και με διάφορα άλλα σνακ τα οποία ούτε που καταλαβαίνουμε πότε τελειώσαν. Π.χ, το ποπ-κορν που συχνά, τελειώνει στα πέντε πρώτα λεπτά της ταινιάς.

Κάνε την άσκηση της αναπνοής και συγκεντρώσου στη στιγμή, στο τώρα σου. Πάρε στα χέρια σου το μανταρίνι και περιεργάσου το.

Νιώσε το βάρος του, την υφή του, μάντεψε αν είναι χοντρόφλουδο ή λεπτόφλουδο. Ξεκίνα να το καθαρίζεις.

Νιώσε τα νύχια σου να μπαίνουν στη φλούδα του.

Παρατήρησε τους χυμούς του που εκτοξεύονται και δροσίζουν ελαφρά τα ακροδάχτυλά σου.

Παρατήρησε πώς φτάνει η μυρωδιά του στα ρουθούνια σου και σε κάνει να το λαχταράς περισσότερο.

Καθάρισε το και παρατήρησε το σχήμα του καθαρισμένου φρούτου.

Αφού το έχεις δει, το έχεις αγγίξει, το έχεις μυρίσει, νιώσε και τη γεύση του.

Πώς είναι;

Τι αίσθηση σου δημιουργεί;

Τι σου θυμίζει;

Στη συνέχεια, κατάγραψε την εμπειρία σου σε ένα κείμενο. Μπορεί να είναι απλά η εμπειρία σου με κάθε λεπτομέρεια ή αν αυτό το βίωμα σου δημιούργησε οποιαδήποτε άλλη αίσθηση, συναίσθημα, ανάμνηση τότε κατάγραψε και αυτά.

Συγγραφική αφορμή: Ταξιδεύοντας II

Αν ανατρέξεις στο αρχείο σου, θα βρεις μια μεγάλη λίστα με τα μέρη που έχεις επισκεφτεί. Ξαναδιάβασε τη και συμπλήρωσε αν έχεις ξεχάσει κάποιο μέρος.

Τώρα, σε καλώ να διαλέξεις δύο από αυτά τα μέρη και να τα περιγράψεις ανακαλώντας όσο το δυνατόν περισσότερες λεπτομέρειες στη μνήμη σου.

- Τι έκανες εκεί;
- Τι τράβηξε το βλέμμα σου;
- Τι άκουγες;
- Τι φορούσες;
- Τι κρατούσες;

- Θυμάσαι κάποια χαρακτηριστική μυρωδιά;
- Πώς ένιωθες;

Υπενθυμίσεις

- *Τα συναισθήματα που βιώνουμε δεν είναι γεγονότα.*
- *Τα συναισθήματα είναι αποτέλεσμα της σκέψης μας. Άρα, όταν η σκέψη μας αλλάζει, αλλάζουν και τα συναισθήματά μας.*
- *Τα συναισθήματα είναι παροδικά φαινόμενα και εντελώς προσωπικά. Χωρίς αυτό βέβαια να σημαίνει ότι δεν έχουν σημασία, ότι είναι αμελητέα, ότι είναι ασήμαντα.*

Συγγραφική αφορμή: Με το ένα και με τ' άλλο, φτιάχνω κάτι που αγαπώ ...

Σου αρέσει να μαγειρεύεις;

Εμένα μου αρέσει πολύ. Μία από τις αγαπημένες μου συνταγές είναι το γουακαμόλε. Η εμπειρία ξεκινά από τη στιγμή που θα διαλέξω το αβοκάντο. Προσέχω να μην έχει μαύρες περιοχές αλλά ένα ωραίο πράσινο χρώμα. Ούτε πολύ σκούρο, γιατί θα είναι άγουρο, αλλά ούτε και πολύ ανοιχτό γιατί θα είναι παραγινωμένο. Βέβαια, παίζει ρόλο και ο τόπος προέλευσης του φρούτου. Λαμβάνοντας αυτά υπόψη μου στη συνέχεια επιλέγω το φρούτο το οποίο, πιέζοντάς το ελαφρά, νιώθω στα δάχτυλά μου μια ελαφριά αντίσταση την οποία όμως ξεπερνάει η ελαφριά πίεση που του ασκώ. Έχω βρει το σωστό αβοκάντο! Το κόβω στη μέση κατά μήκος και με το μαχαίρι αφαιρώ το μεγάλο του κουκούτσι. Στη συνέχεια με ένα μεγάλο κουτάλι, σκάβω τη σάρκα του φρούτου μέχρι να την αφαιρέσω όλη και να μείνει στο χέρι μου μόνο η φλούδα του. Βάζω το καθαρισμένο αβοκάντο σε ένα πλατύ μπολ και το λιώνω με ένα πιρούνι. Η σάρκα του έχει διαφορετικές αποχρώσεις και αυτό με κάνει να νιώθω σαν ζωγράφος που τα ανακατεύει διαφορετικά πράσινα στην παλέτα του. Δεν θέλω να φτιάξω ένα ενιαίο πράσινο αλλά να σμιξούν ομοιόμορφα μεταξύ τους οι διαφορετικές αποχρώσεις σε μια αρμονική και ενδιαφέρουσα συνύπαρξη. Στη συνέχεια ψιλοκόβω τη ντομάτα. Προσπαθώ να βρω μυρωδάτη ντομάτα κι όταν δεν βρίσκω χρησιμοποιώ ντοματίνια. Έχεις προσέξει πόσο διαφορετικά μέρη έχει μια ντομάτα; Πολύ ενδιαφέρον φρούτο αλλά δεν θα το αναλύσω τώρα. Αν όμως χρησιμοποιήσεις κι εσύ ντομάτα για τη συνταγή σου θα ήθελα μια αναλυτική περιγραφή για το τι βλέπεις πέρα από τη γνωστή ντομάτα.

Στη συνέχεια ψιλοκόβω το κρεμμύδι. Αυτό κι αν μου φέρνει συνειρμούς, «Ντύθηκα σαν κρεμμύδι, σήμερα», «κλειστός σαν κρεμμύδι» και μετά οι θεωρίες περί... Οπίον αλλά και η μέθοδος έρευνας «κρεμμύδι».

Πριν προλάβω να τα σκεφτώ όλα αυτά, τα μάτια μου δακρύζουν, όχι από συγκίνηση, και είναι μια απόδειξη ότι δεν μπορείς με απλή παρατήρηση να καταλάβεις τι νιώθει ο άλλος.

Τώρα όμως ήρθε η ώρα του σκόρδου. Είναι στιγμή που μεταφέρομαι σε κινηματογραφικά στούντιο και ξαναβλέπω μπροστά μου το τρομαγμένο πρόσωπο του Κόμη. Κοτζάμ Δράκουλας λυγίζει μπροστά σε μια σκελίδα σκόρδο. Τρίβω το σκόρδο και ξέρω ότι και την επόμενη μέρα θα αναπαριστώ την έκφραση του Κόμη κάθε φορά που θα μυρίζω τα δάχτυλά μου μιας και το σκόρδο στοιχειώνει κάθε φορά τα χέρια μου.

Στύβω το lime ή το λεμόνι, ανάλογα τι έχω κάθε φορά. Μια μυρωδιά που με μεταφέρει στο Ναύπλιο την άνοιξη, την εποχή που μοσχοβολάνε τα άνθη των εσπεριδοειδών. Πήγαινα συχνά στο Ναύπλιο για αρκετά χρόνια μιας κι εκεί βρισκόταν το πανεπιστήμιό μου. Η καλύτερη εποχή η άνοιξη με τις μοσχοβολιές της και αυτή την αίσθηση της προσμονής, της γλυκιάς αναστάτωσης, της προσδοκίας ότι όλα θα πάνε καλά.

Προσθέτω αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, μπόλικο μαϊντανό αλλά δεν θα σταθώ τώρα σε αυτά. Καρυκεύματα έχουν όλες οι συνταγές και αυτό δεν τα κάνει λιγότερο σημαντικά, ακριβώς το αντίθετο θα έλεγα. Θυμήσου το την ώρα που θα καρυκεύεις το δικό σου φαγητό.

Τώρα χρειάζεται ανακάτεμα. Αργό, απαλό ευγενικό ανακάτεμα. Βλέπω τον Κόμη να τριγυρνά ανάμεσα στα καρποφόρα δέντρα του Ναυπλίου και φέρνει στη μύτη του ένα κλαράκι με άνθη λεμονιάς. Και τότε το κουτάλι μου γίνεται πάλι πινέλο και τώρα δεν έχω μόνο πράσινα να ανακατέψω αλλά και κόκκινα και λευκά και διάφανα υγρά. Και για να αποφασίσω αν τέλειωσε το έργο μου, παίρνω μια κουταλιά από αυτό και το γεύομαι. Το αφήνω να πλημμυρίσει το στόμα μου, να ακουμπήσει κάθε γευστικό κάλυκα της γλώσσας μου, να ερεθίσει τον ουρανίσκο μου και να αποχωρίσει προς το στομάχι μου. Όταν τα υλικά είναι από το ψυγείο, αισθάνομαι την κουταλιά μέχρι το στομάχι μου. Κάτι που το βρίσκω ιδιαίτερα ενδιαφέρον σαν αίσθηση. Το γουακαμόλε μου, είναι έτοιμο.

Είναι ώρα να μαγειρέψεις κι εσύ! Θυμήσου ότι το πιο σημαντικό είναι να καταγράψεις τις αισθήσεις που σου δημιουργούνται και, γιατί όχι, να προτείνεις την αγαπημένη σου συνταγή.

Απόψεις και κρίσεις

Στόχοι

- Η παρατήρηση του εσωτερικού κριτή.
- Η παρατήρηση των εδραιωμένων απόψεων.
- Η διεύρυνση της επίγνωσης.

Συγγραφική αφορμήση: Ολοκλήρωσε τις προτάσεις 1

Ακολουθούν οχτώ προτάσεις που περιμένουν να τις ολοκληρώσεις.

1. Είμαι...
2. Δεν είμαι...
3. Προέρχομαι από...
4. Κατευθύνομαι σε...
5. Ονειρεύομαι...
6. Φοβάμαι...
7. Ελπίζω...
8. Αγαπώ...

Δεν χρειάζεται να το σκεφτείς πολύ. Κατέγραψε την πρώτη σκέψη σου αρκεί να είναι συνειδητή και να εκφράζει το τώρα σου, τη στιγμή σου. Την αυθόρμητη αλλά αληθινή σου σκέψη που σε αντιπροσωπεύει, ειλικρινά.

Παράδειγμα:

- Προέρχομαι από μια οικογένεια που...
ή...
- Προέρχομαι από το σύμπαν και τ αστέρια...
ή...
- Έρχομαι από τις εξετάσεις των ιταλικών και
οδεύω προς το κρεβάτι μου.

Συγγραφική αφορμή: Ολοκληρώστε τις προτάσεις II

Έχεις φτιάξει 8 προτάσεις. Χώρισέ τις σε 2 τετράστιχα για να φτιάξεις το ποίημα του εαυτού σου, σήμερα.

Κρατά ότι σου αρέσει από τις προτάσεις και άλλαξε ότι θέλεις.

Μη σε νοιάζει η ρίμα ή ο αριθμός των συλλάβων.

Φτιάξε ένα ελεύθερο ποίημα!

Συγγραφική αφορμή: Τέσσερις εποχές, τέσσερις αποχρώσεις

Μια ιστορία, μία συνθήκη, τέσσερις εκδοχές!

Σου δίνονται τέσσερα διαφορετικά θέματα.

Επίλεξε ένα από αυτά και φτιάξε τέσσερις διαφορετικές μικρές ιστορίες με μια συνθήκη να αλλάζει.

Η εποχή.

Δηλαδή, το ίδιο θέμα θα γραφτεί τέσσερις φορές γιατί θα εκτυλίσσετε σε διαφορετική εποχή του χρόνου.

Άρα, στη μία εκδοχή μπορεί να έχει παγωνιά ενώ η άλλη να εκτυλίσσεται κατά τη διάρκεια μιας ανοιξιάτικης μπόρας, ενός καλοκαιρινού καύσωνα ή με φόντο ένα πάρκο το φθινόπωρο.

Δεν είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσεις τις εποχές με τις αναμενόμενες καιρικές συνθήκες.

Μη διστάσεις να γράψεις το παράξενο, το απροσδόκητο. Μπορείς να γράψεις για μια ηλιόλουστη μέρα μέσα στο καταχείμωνο ή για ένα ξαφνικό μπουρίνι το κατακαλόκαιρο.

Κάνε το απλό θέμα, συναρπαστικό!

Μια παράγραφος για την κάθε εποχή είναι αρκετή εκτός κι αν κάποια από αυτές σε εμπνεύσει για περισσότερο.

Δεν βάζουμε περιορισμό στην έμπνευση οπότε μπορείς να γράψεις ελεύθερα.

- Συνέντευξη για δουλειά

- Ένας κεραυνοβόλος έρωτας
- Αποχαιρετώντας τον φίλο μου
- Μετακομίζοντας σε άλλη πόλη

Συγγραφική αφορμή: Άλλα αντ' άλλων

Χρησιμοποίησε τα αντικείμενα που ακολουθούν με έναν εντελώς διαφορετικό τρόπο από τη συνηθισμένη τους χρήση. Φτιάξε προτάσεις, παραγράφους ή μικρές ιστορίες δείχνοντας μια διαφορετική χρήση από τη συνηθισμένη για αυτά τα απλά αντικείμενα.

Σου δίνω ενδεικτικά:

- Ένα σπирτόκουτο
- Ένα πλαστικό μπουκάλι νερού
- Ένα πινέλο
- Ένα ζευγάρι γυαλιά
- Ένα φτερό

Ή, αν προτιμάς κάποιο άλλο αντικείμενο, τότε μη διστάσεις να χρησιμοποιήσεις τη δική σου έμπνευση!

Νοητικοί σχηματισμοί

Στόχοι

- Η παρατήρηση του ειρμού των σκέψεων.
- Η Ενσυναίσθηση

Συγγραφική αφορμή: Ένα βότσαλο στην ακροθαλασσιά 1

Θα ήταν ιδανικό αν αυτή την αφορμή τη συνδύαζες με μια βόλτα στην ακροθαλασσιά. Περιπατώντας σε μια ήσυχη παραλία και αγναντεύοντας τη θάλασσα είναι ένας από τους πιο ενδεδειγμένους τρόπους για να πλησιάσεις τον εαυτό σου.

Εναλλακτικά, διότι δεν είναι πάντα εύκολο και δεν μένουμε όλοι κοντά στη θάλασσα, στον χρόνο που θα αφιερώσεις για να συνδεθείς με την αναπνοή σου και το τώρα σου, κλείσε τα μάτια σου και οραματίσου ότι βρίσκεσαι στην αγαπημένη σου παραλία.

Κι αν δεν έχεις αγαπημένη παραλία, οραματίσου μια ιδανική, για σένα, παραλία. Το καλό με τον οραματισμό είναι ότι μπορείς να βρεθείς άμεσα σε οποιοδήποτε μέρος του πλανήτη επιθυμείς.

Φτιάξε την παραλία όπως και όπου θέλεις, λοιπόν, αρκεί εκεί που θα επιλέξεις να καθίσεις, να έχεις δίπλα σου ένα βότσαλο.

Επίτρεψε στο ελαφρό χαμόγελό σου να εμφανιστεί και ξεκίνα να γράφεις.

Νιώσε και περιγράψε το περιβάλλον γύρω σου, τη θαλασσινή αύρα στο πρόσωπό σου, τον ήχο των κυμάτων ή την ηρεμία της μπονάτσας.

Αποτύπωσε όσες περισσότερες λεπτομέρειες μπορείς και στη συνέχεια, πιάσε το βότσαλο που έχεις δίπλα σου. Νιώσε τη θερμοκρασία του, το μέγεθός του, την υφή του. Τώρα, ρίξε το μακριά μέσα στη θάλασσα.

Συλλογίσου πώς το πέταξες.

Με δύναμη ή απαλά;

Τι είδες από το βότσαλο πριν χαθεί μέσα στο βυθό της θάλασσας;

Που φαντάζεσαι ότι μπορεί να έφτασε και που μπορεί να έχει σταματήσει;

Αποτύπωσε την εμπειρία σου ή τον οραματισμό σου με πολλές λεπτομέρειες.

Συγγραφική αφορμήση: Μια παλιά φωτογραφία

Για τη σημερινή αφορμήση θα χρειαστείς μια παιδική σου φωτογραφία.

Αφιέρωσε λίγο χρόνο για να την παρατηρήσεις προσεκτικά και να μπορέσεις να ανακαλέσεις λεπτομέρειες από κείνη την περίοδο της ζωής σου.

Μην παρασυρθείς από τις αναμνήσεις σου. Δεν είναι σκοπός να ξαναβιώσεις εκείνη τη στιγμή αλλά να συνειδητοποιήσεις την αλλαγή που έχει συμβεί σε όλα σου τα επίπεδα.

Ξεκίνα από τα φυσικά χαρακτηριστικά σου.

Συνέχισε με το περιβάλλον σου. Μπορείς να θυμηθείς πως έβλεπες τον κόσμο από το ύψος που είχες όταν ήσουν πέντε ή των δέκα χρόνων σου;

Πόσο διαφορετικά ήταν τα άκρα σου, τα μαλλιά σου, η μύτη σου.

Προσπάθησε να νιώσεις το σώμα σου ανάλαφρο, όπως ήταν τότε.

Πως ένιωθες; Θυμάσαι;

Κι αν δεν θυμάσαι, κοίτα τη φωτογραφία και μάντεψε. Κοίτα αυτή την παλιά εκδοχή του εαυτού σου και νιώσε όπως τότε.

Πώς αντιλαμβανόσουν τον κόσμο;

Το κοντινό σου περιβάλλον;

Πως μιλούσες τότε;

Τι θυμόσουν;

Τι ήταν πιο σημαντικό για σένα;

Τι ήθελες πάρα πολύ;

Συγγραφική αφορμή: Υπερασπίσου τον άνθρωπο

Φέρε στο νου σου έναν άνθρωπο που έχει υποφέρει στη ζωή του/της.

Κάποιον ή κάποια που «έχει πονέσει πολύ» – κάποιον/α που «έχει βασανιστεί».

Κάποιον/α που «έχει αδικηθεί».

Μπορεί να είναι κάποιος/α που γνωρίζεις, κάποιος/α για τον/την οποίο/α έχει ακούσει ή κάποιος χαρακτήρας από τα βιβλία που έχεις διαβάσει. Μπορεί ακόμη να είναι κάποιος/α ήρωας/ίδα από μια ταινία που είδες και σε άγγιξε.

Γράψε γι' αυτόν/η. Γράψε την ιστορία του/της. Γράψε και Υπερασπίσου τον/την.

Αγγίζοντας την Ενσυνειδητότητα

Στόχοι

- Η ολική παρατήρηση των προηγούμενων σταδίων
- Η Ενσυνειδητότητα
- Η Αλληλοπερικώρηση

Συγγραφική αφορμή: Η παντογνώστρια πεταλούδα

Μια πεταλούδα μπαίνει από το παράθυρο του δωματίου που βρίσκεσαι.

Είναι μια πεταλούδα, παντογνώστρια αφηγήτρια.

Στέκει σε μια γωνιά αμίλητη και παρατηρεί.

Παρατηρεί και γράφει. Τι γράφει;

- Πώς είναι το δωμάτιο;
- Ποιον/α βλέπει να κάθεται;
- Που κάθεται; Σε γραφείο ή σε τραπέζι;
- Γράφει με το χέρι ή σε υπολογιστή;
- Τι γράφει;
- Τι σκέφτεται;

- Πόσο ενσυνείδητος/η είναι;
- Τι γράφει η παντογνώστρια αφηγήτρια που βρίσκεται δίπλα σου;

Συγγραφική αφόρμηση: Ένα βότσαλο στην ακροθαλασσιά II

Ανάτρεξε στα αρχεία σου και αναζήτησε το κείμενο που είχες γράψει με την αφόρμηση **Ένα βότσαλο στην ακροθαλασσιά I**. Ξαναδιάβασε ό,τι είχες γράψει και προσπάθησε να επαναφέρεις στη μνήμη σου τις αισθήσεις που είχες τότε. Άσε το ελαφρύ σου χαμόγελο να εμφανιστεί και... άλλαξε ρόλους με το βότσαλο.

Ναι, αυτή τη φορά εσύ είσαι το βότσαλο.

Έχεις το σχήμα που γνωρίζεις, αφού το έχεις ήδη επεξεργαστεί σε προηγούμενη πρακτική.

Βρίσκεσαι σε μία παραλία ανάμεσα σε άλλα βότσαλα ή μισοχωμένο μέσα στη ζεστή άμμο. Η μήπως είναι κρύα;

Ένας άνθρωπος έρχεται και κάθεται δίπλα σου.

Παρατήρησέ τον.

Τι βλέπεις από το ύψος των λίγων πόντων που έχεις;

Πώς νιώθεις;

Ένα χέρι σε πλησιάζει. Σε σηκώνει από τη θέση σου και δυο μάτια σε περιεργάζονται. Πως είναι το άγγιγμα; Τι νιώθεις;

Μετά βρίσκεσαι στον αέρα. Ξαφνικά, πετάς.

Μπορεί η απρόσμενη πτήση σου να διαρκέσει λίγα δευτερόλεπτα ή πολύ παραπάνω αν ο χρόνος διασταλεί.

Τι νιώθεις και τι αισθάνεσαι;

Βυθίζεσαι μέσα στη θάλασσα. Η ταχύτητα της κίνησης σου αλλάζει. Όλες οι αισθήσεις αλλάζουν μέχρι που η πτήση σου σταματά.

Πού; Πού σταματάς;

Τι έχεις γύρω σου;

Πώς νιώθεις;

«Γράφω για να δώσω δύναμη στον εαυτό μου.

Γράφω για να γίνω οι χαρακτήρες που δεν είμαι.

Γράφω για να εξερευνήσω όλα τα πράγματα που φοβάμαι».

Joss Whedon



11 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Ahmadifar, S. (2018). Relationship between Stream of Consciousness and Disintegration in 20th Century Literature.
- Asher, N. (2003). Engaging difference: Towards a pedagogy of interbeing. *Teaching Education*, 14, 235-247. <https://doi.org/10.1080/1047621032000135159>
- Baest, R. (2022). Conscious Intra-Personal Development: The Experience Counts. *European Journal of Social Sciences*, 5, 12. <https://doi.org/10.26417/153mgv68>
- Bakken Center, U. o. M. (2015). *Jon Kabat-Zinn: Teaching mindfulness in schools*. <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/mindfulness/mindfulness-education>
- Beck, A. R., & Verticchio, H. (2018). Effectiveness of a Method for Teaching Self-Compassion to Communication Sciences and Disorders Graduate Students. *Am J Speech Lang Pathol*, 27(1), 192-206. https://doi.org/10.1044/2017_AJSLP-17-0060
- Black, D. S. (2011). *A brief definition of mindfulness*. Mindfulness Research Guide. <http://www.mindfulexperience.org>
- Bohecker, L., Wathen, C., Wells, P., Salazar, & Vereen, L. (2014). Mindfully Educating Our Future: The MESH Curriculum for Training Emergent Counselors. *Journal for Specialists in Group Work*, 39. <https://doi.org/10.1080/01933922.2014.919046>
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychol Bull*, 132(2), 180-211. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.2.180>
- Carillo, E. (2017). *A Writer's Guide to Mindful Reading*. <https://doi.org/10.37514/PRA-B.2017.0278>
- Clinton-Lisell, V. (2021). Stop Multitasking and Just Read: Meta-Analyses of Multitasking's Effects on Reading comprehension and Reading Time. *Journal of Research in Reading*, 44. <https://doi.org/10.1111/1467-9817.12372>
- Dale, J. (2011). *The rise and rise of creative writing*. Retrieved 19 August from <https://theconversation.com/the-rise-and-rise-of-creative-writing-730#:~:text=The%20first%20classes%20in%20creative,150%20students%20enrolling%20in%201885>.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy (Chic)*, 48(2), 198-208. <https://doi.org/10.1037/a0022062>
- Dawson, P. (2014). *Creative Writing and the New Humanities*.
- Duffy, J., & Agnew, L. (2020). *After Plato: Rhetoric, ethics, and the teaching of writing*. University Press of Colorado. https://books.google.de/books?hl=el&lr=&id=-bLpDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA212&dq=mindful+writing&ots=Acqj4tlhk2&sig=GZQQSAIKLmVMTOBxv3LtsNx7PI&redir_esc=y#v=onepage&q=mindful%20writing&f=false
- Foucault, M. (1997). *Ethics : subjectivity and truth* (R. P., Ed.). New Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion : freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gilbert, F. (2019). Mindfulness and Creative Writing. *Writing in Education*(77), ISSN1361-8539[Article].
- Gillen M., C., Kerkhoff J., A., Lynn H., D., McFarlane G., H., Niemiec J., A., Petersen C., S., & Reach, A. D. (2020). Does creative writing improve scientific writing and learning?202. *The Faseb Journal* 34(S1).
- Gladding, S. (1987). The Poetics of a "Check Out" Place: Preventing Burnout and Promoting Self-Renewal. *Journal of Poetry Therapy*, 1.

- Hanh, T. N. (2021). *Το Θαύμα Της Ενσυνείδησης: Ο κλασικός οδηγός για τον διαλογισμό*. ΚΟΑΝ (για την Ελληνική γλώσσα).
- Hemenover, S. (2003). The Good, the Bad, and the Healthy: Impacts of Emotional Disclosure of Trauma on Resilient Self-Concept and Psychological Distress. *Personality & social psychology bulletin*, 29, 1236-1244. <https://doi.org/10.1177/0146167203255228>
- Hunt, C. (2004). Writing and reflexivity: Training to facilitate creative writing for personal development. In F. Sampson (Ed.), *Creative Writing in Health and Social Care* (pp. 154-169). Jessica Kingsley Publishers.
- Hunt, C. S., F. (1998). *The self on the page : theory and practice of creative writing in personal development*. Jessica Kingsley Publishers Ltd.
- Johnson, J. (2021). 23 Mindful Writing for Transformation. *Transformational Journaling for Coaches, Therapists, and Clients: A Complete Guide to the Benefits of Personal Writing*, 23.
- Joyce, J. (2014). *Οδυσσέας*. Κάκτος.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are : mindfulness meditation in everyday life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kale, Ö. (2015). REASONS OF USING THE STREAM OF CONSCIOUSNESS TECHNIQUE IN THE LITERATURE ON SOME CAUTIONS. *e-Journal of New World Sciences Academy*, 10, 88-93. <https://doi.org/10.12739/NWSA.2015.10.2.4C0195>
- Kenward, J. (2017). *The joy of mindful writing : notes to inspire creative awareness / Joy Kenward*. London : Leaping Hare Press, 2017.
- Khramtsova, I., & Glascock, P. (2010). OUTCOMES OF AN INTEGRATED JOURNALING AND MINDFULNESS PROGRAM ON A US UNIVERSITY CAMPUS. *Revista Psihologie (Romania)*, 56, 208-218.
- Kiosses, S. (2013). *Προς μια «παιδαγωγική» της δημιουργικής γραφής* 1st International Conference on Creative Writing, Athens.
- Kohls, N., Sauer, S., & Walach, H. (2009). Facets of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory. *Personality and Individual Differences*, 46, 224-230. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.10.009>
- Lage, C. A., Wolmarans, D. W., & Mograbi, D. C. (2022). An evolutionary view of self-awareness. *Behavioural Processes*, 194, 104543. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.beproc.2021.104543>
- Lee, H.-C. (2022). Creative Writing that Combines Mathematics and Literature. *Journal of Humanistic Mathematics*, 12, 460-471.
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (2002). *The Writing Cure: How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-being*. American Psychological Association. <https://books.google.com/books?id=3GeSRAAACA AJ>
- Mathieu, P. (2020). Mindful ethics and mindful writing. *After Plato: Rhetoric, Ethics, and the Teaching of Writing*, 212.
- Medrano, M. (2017). *The Power of Mindful Writing*. Retrieved 29 July from <https://www.rtor.org/2017/04/04/the-power-of-mindful-writing/#:~:text=In%20Mindful%20Writing%2C%20we%20don,in%20touch%20with%20their%20values.>
- Mohr, K., Downs, J., & Mohr, E. (2020). Mindful Reading: Eye-Tracking Evidence for Goal-Directed Instruction. *Journal of Adolescent & Adult Literacy*, 64, 301-310. <https://doi.org/10.1002/jaal.1099>

- Moy, J. D. (2017). Reading and Writing One's Way to Wellness: The History of Bibliotherapy and Scriptotherapy. In S. M. Hilger (Ed.), *New Directions in Literature and Medicine Studies* (pp. 15-30). Palgrave Macmillan UK.
https://doi.org/10.1057/978-1-137-51988-7_2
- Myers, D. G. (2006). *The Elephants Teach: Creative Writing Since 1880*. University of Chicago Press.
- Naik, P., Harris, V., & Forthun, L. (2013). Mindfulness: An Introduction. *EDIS*, 2013.
<https://doi.org/10.32473/edis-fy1381-2013>
- NHS. (2018). *Mindfulness*. Retrieved 31 July from <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/tips-and-support/mindfulness/>
- Olmsted, M. (2021). *Writing for Mindfulness: The Foundations of Mindful Writing*. Retrieved 20 July from <https://writers.com/mindful-writing>
- Pennebaker, J.-W. E., & John Frank. (2014). *Expressive writing : words that heal*.
- Pennebaker, J. W. (1997). Opening up : the healing power of expressing emotions.
<https://archive.org/details/openinguphealing00penn>
- Pennebaker, J. W. S. J. M. (2016). *Opening up by writing it down how expressive writing improves health and eases emotional pain*.
- Santorelli, S. (2014). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR): Standards of practice*. Center for Mindfulness in Medicine, Health Care & Society, University of
- Schor, N. F. (2008). Poems. *Neurology*, 70(4), 321-321.
<https://doi.org/10.1212/01.wnl.0000306628.24112.68>
- Schultz, J. (2020, 12-Sep-2022). *5 Differences Between Mindfulness and Meditation*. Retrieved 14-Oct-2022 from <https://positivepsychology.com/differences-between-mindfulness-meditation/>
- Sheinman, N., & Russo-Netzer, P. (2021). Mindfulness in Education: Insights Towards an Integrative Paradigm. In (pp. 609-643). https://doi.org/10.1007/978-3-030-64537-3_24
- Smyth, J., & Arigo, D. (2022). Expressive writing. In. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-91497-0.00170-3>
- Spearing, A. C. (2012). *Medieval Autographies: The "I" of the Text*. University of Notre Dame Press.
- Stelzig, E. L. (2016). *Hermann Hesse's fictions of the self : autobiography and the confessional imagination*. Princeton University Press.
- Strickland, D., Price-Blackshear, M. A., & Bettencourt, B. A. (2022). Mindful writing for faculty and graduate students: A pilot mixed-methods study of effects of a six-week workshop. *Innovations in Education and Teaching International*, 1-12.
- Sun, T. T. (2020). Active versus passive reading: how to read scientific papers? *Natl Sci Rev*, 7(9), 1422-1427. <https://doi.org/10.1093/nsr/nwaa130>
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behav Res Ther*, 33(1), 25-39. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)e0011-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)e0011-7)
- VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
- Vincent, S. (2018). *Stoicism: A Detailed Guide to Stoic Wisdom and Philosophy*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
<https://books.google.com/books?id=a3YatwEACAAJ>
- Vinson, K. E. (2016). Writing Lockdowns: A Path to Mindful Writing. *Scribes J. Leg. Writing*, 17, 69.
- Woolf, V., & Schulkind, J. (1985). *Moments of being*. Harcourt Brace Jovanovich.

- Zamin, N. F. (2018). *Mindful Writers, Sustainable Writing: Implementing Mindfulness Intervention to Support the Writing Practices of Advanced Academic Writers Engaged in High Stakes Writing Projects*. Indiana University of Pennsylvania.
- Αυρήλιος, Μ. (2009). *Τα εις εαυτόν*. Θύραθεν.
- Καγιαλής, Π., Ντουνιά, Χ., & Μέντη, Θ. (χ.χ.). *Κείμενα Νεοελληνικής Λογοτεχνίας Γ' Γυμνασίου. Βιβλίο Εκπαιδευτικού*. ΟΕΔΒ. σ.114.
- Καραπάνου, Μ. (1997). *Η Κασσάνδρα και ο Λύκος*. Καστανιώτης.
- Κιοσσές, Σ. (2018). *Εισαγωγή στη δημιουργική ανάγνωση και γραφή του πεζού λόγου - Η συμβολή της αφηγηματολογίας*. Κριτική.
- Λεξικό της Κοινής Νεοελληνικής. In. (1998).
- Μικέ, Μ., & Γκανά, Λ. (1987). Εσωτερικός μονόλογος (Αναδρομική περιδιάβαση και σύγχρονη προβληματική μιας αφηγηματικής τεχνικής). *Φιλολόγος*(48), 136-160.
- Τσέργας, Ν. (2020). *Θεραπεία Μέσω Της Ποίησης Και Θεραπευτική Δημιουργική Γραφή. GUTENBERG*.
- Χρηστικό λεξικό της Νεοελληνικής Γλώσσας In. (2014).

12 Παράρτημα

Κάποιοι γράφοντες μοιράστηκαν μαζί μας...

Συγγραφική αφορμή: Εδώ και Τώρα

Μόλις μπήκα σπίτι.

Το ρολόι στον τοίχο δείχνει 9:00. Γύρισα από σύντομο περπάτημα στους δρόμους της πόλης... Ζεστή η βραδιά έξω, αν και ο Γενάρης έχει μπει για τα καλά!

Ερχόμενη στην κουζίνα μου, ανάβω τη σόμπα αλογόνου, χωρίς σκέψη, κίνηση μηχανική. Την αφήνω τοποθετημένη ακριβώς δίπλα στην καρέκλα μου. Την κρατάω σε κοντινή απόσταση, λες και η ζεστασιά της με συντροφεύει στις δημιουργίες μου! Οι τέσσερις πορτοκαλί λάμπες της, συμπληρώνουν με φως το δωμάτιο.

Πατάω το κουμπί και ανοίγει το ραδιόφωνο. Παίζει jazz μουσική. Την απολαμβάνω αυτή την υπέροχη μελωδία. Με βυθίζει σε ένα χαλαρό περιβάλλον, όπου το μυαλό μου πλημμυρίζει με ωραίες εικόνες, η ψυχή μου γεμίζει γαλήνη...χωρίς σκέψη αναπνεύω βαθιά, ανακουφιστικά!

Κάθομαι αναπαυτικά στην καρέκλα μου. Οι μηροί μου ακουμπούν ομοιόμορφα στο κάθισμα. Η πλάτη μου ευθυτενής, χωρίς να καμπουριάζει. Τα πέλματα γειωμένα στο πάτωμα, ακουμπούν το χαλί.

Στο τραπέζι ένα φύλλο λευκού χαρτιού...γράφω με μπλε στυλό, έχει λεπτή μύτη, βοηθάει στον σχηματισμό των καλλιγραφικών γραμμάτων που κάνω. Με ελαφρύ άγγιγμα, χωρίς πίεση, ζωγραφίζει στο χαρτί τις λέξεις, σχηματίζοντας προτάσεις.

Η κούπα με το ζεστό αχνιστό τσάι του βουνού, δίπλα στο χαρτί που γράφω. Ο Σιδερίτης αναδύει τα αρώματα του και εγώ εισπνέοντας τα, γυρίζω νοερά πίσω.... εκεί στα παιδικά μου χρόνια... τότε που άναβε η γιαγιά την ξυλόσομπα και το τσάι που μάζευε ο παππούς από τις βραχώδης πλαγιές του βουνού, άφηνε μέσα από το τσαγιερό όλα του τα αρώματα και ευωδίαζε όλη η κάμαρα.

Και κάπως έτσι, πίνοντας γουλιά γουλιά το τσάι μου, συνεχίζω να γράφω στο εδώ και τώρα...

*

Πέρασαν και οι φετινές γιορτές των Χριστουγέννων. Περίεργο το κλίμα που επικράτησε κατά τη διάρκεια της σεζόν. Έβλεπα ανθρώπους να θέλουν να χαρούν, να πιάσουν το νήμα από εκεί που το είχαν αφήσει την έξαρση της πανδημίας και του εγκλεισμού και φαινόταν σα να μην ξέρουν σε ποιο μονοπάτι να βαδίσουν.

Από τη μία ομάδες ανθρώπων, από νεαρά κυρίως άτομα, που γλεντούσαν να μην υπάρχει αύριο. Κι όμως ακόμη και στο βλέμμα αυτών των παιδιών υπήρχε μια στιγμή αμφιβολίας, «άραγε είναι όλα εντάξει;», «στα αλήθεια μπορώ να κάνω τα πάντα όπως παλιά ή θα με περιμένει κάτι στη γωνία;» ή «οκ, όλα καλά και τώρα τι, θα μας αφήσουν ελεύθερους για να μας δεσμεύσουν μετά με κάτι άλλο;». Ένας νεαρός στην εκπομπή της Τατιάνας αναρωτήθηκε σοβαρά «μήπως μας περιμένει κάτι άλλο στο τέλος αυτής της ιστορίας;» και όταν τον ρωτήσανε γιατί το πιστεύει αυτό απάντησε: «δεν ξέρω, συνήθως κάτι ακόμα μας ξεφουρνίζουν κάθε τρεις και λίγο, απορώ τι θα είναι αυτό;».

Από την άλλη βέβαια οι πολύ επιφυλακτικοί. Ξέρετε αυτοί που είναι νομοταγείς πέραν του δέοντος και μάλιστα εκτός αυτών που επιτάσσει η κατάσταση θεωρούν ότι απαιτείται να λάβουν περισσότερα μέτρα σε ιδιωτικό επίπεδο. Κοντόφθαλμο από τη μία γιατί, τι νόημα έχει μιας και το πόσο ασφαλής είσαι σε αυτό τον κόσμο είναι σε μεγάλο βαθμό θέμα τύχης. Από την άλλη, γιατί όχι. Η ζωή του καθενός είναι προσωπικό θέμα του καθενός και δεν χρειάζεται υπάρχει λογοκρισία.

Η όλη ουσία, βέβαια, είναι γιατί περνάει στο κλίμα των ημερών αυτό το «μάγκωμα», αυτή η μισή χαρά, η ανασφάλεια και δευτερες σκέψεις; Βλέπω ανθρώπους να έχουν ξεκάθαρα το φόβο στα μάτια τους και όχι απαραίτητα για τα θέματα υγείας και μόνο. Σίγουρα παίζει σημαντικό ρόλο η αντιμετώπιση που έχει ο καθένας για τα ζητήματα της επιβίωσης, οι δυνάμεις του για την αντιμετώπιση της καθημερινότητας αλλά και η απειλή εξωτερικών κινδύνων, τύπου « άραγε τι θα γίνει με τον Ερντογάν; Μας τα λένε καλά οι παράγοντες της εξωτερικής πολιτικής ή μας κρύβουν κάτι; Κι εμείς πού στεκόμαστε μέσα σε όλο αυτό;».

Πείτε με τρελή, κι όμως μέσα σε όλο αυτό το χαμό εγώ βλέπω ανθρώπους που αναπτύσσουν ισχυρή κριτική σκέψη και σοβαρή πολιτική αντίληψη. Όταν το αντιλήφθηκα κι εγώ την ίδια αντίδραση είχα. Ωστόσο, όσο και να το ανασκάλεσα πάλι στο ίδιο συμπέρασμα κατέληξα. Άραγε πως μπορεί η ακρίβεια, η ανασφάλεια και ο φόβος να οδηγούν εμάς τους απλούς ανθρώπους πιο κοντά στην πιο ουσιαστική αξιολόγηση της πραγματικότητας;

Η λέξη-κλειδί σε αυτό το συμπέρασμα είναι αυτή ακριβώς που χρησιμοποίησα και παραπάνω: η ουσία. Οι άνθρωποι όταν ζορίζονται κρατάνε από αυτά που τους δίνονται ως επιλογές τα ουσιαστικά, αυτά που για αυτούς έχουν τη μεγαλύτερη αξία. Ακριβαίνουν τα προϊόντα στο καλάθι της νοικοκυράς, θα επιλέξουν τα απαραίτητα, αισθάνονται να απειλούνται από τη γρίπη, τον κορονοϊό, την πανδημία διαλέγουν να προφυλάξουν τον εαυτό τους και τους δικούς τους ανθρώπους επιλέγοντας από αυτά που έχουν μάθει ως σήμερα, αυτά που θεωρούν ότι είναι τα πιο ασφαλή, απειλεί με δηλώσεις ο Ακάρ για τα θαλάσσια σύνορα σκέφτονται ποιος πολιτικός έχει τα κότσια να βρει λύσεις και να μην παρεκτραπεί η κατάσταση. Στην ουσία σκέφτεται, χρησιμοποιεί τη μέθοδο του Σωκράτη, τι του είναι περιττό ή απαραίτητο και ψάχνει. Ψάχνει στη δική του πραγματικότητα να βρει τα δικά του πατήματα στο επόμενο αύριο που θα ξημερώσει.

Θα μου πείτε, σιγά που έχουν όλοι την αντίληψη να σκεφτούν όλα αυτά τα πράγματα, οι περισσότεροι πηγαίνουν με το ρεύμα. Νομίζω πως δεν είναι έτσι τα πράγματα. Σίγουρα, δεν σκέφτονται όλοι έτσι, όμως η τάση που αποτυπώνεται στα μάτια των ανθρώπων γύρω μας είναι η πλειοψηφία. Όλοι προβληματίζονται, ακόμα και οι άστεγοι, οι πλημυροπαθείς, οι σεισμόπληκτοι και κάθε είδους παθόντες. Όλοι μας έχουμε προβλήματα που δεν ψάχνουμε απλά για λύσεις, αλλά θέλουμε ένα καλύτερο αύριο. Κι αυτό το αύριο δεν είναι μόνο για το δικό μας καλό αλλά και για των ανθρώπων γύρω μας που μας νοιάζονται τους νοιάζομαστε. Είτε είναι γνωστοί, είτε άγνωστοι. Γιατί οι πολλοί κάνουν τη διαφορά και κινούν τα νήματα της εξέλιξης.

Δεν ισχυρίζομαι σε καμία περίπτωση ότι οι άνθρωποι πολιτικοποιούνται και με αυτό τον τρόπο προσπαθούν να μπουν σε ένα σύστημα που θα τους προωθήσει, ότι είναι αυτοσκοπός το να πας με το ρεύμα για να αναδειχθείς. Το εντελώς αντίθετο υποστηρίζω. Ότι εμείς δημιουργούμε το ρεύμα και αλλάζουμε τις νοοτροπίες. Ο νεαρός που είπαμε πιο πάνω, καχύποπτος, ψάχνεται να βρει τι άλλο μας επιφυλάσσει η κοινωνία γιατί δεν πιστεύει ότι όλα γίνονται τυχαία. Και οι επιφυλακτικοί της αντίθετης πλευράς αναρωτιούνται «μήπως υπάρχει και κάτι άλλο που δε μας το λένε;» ή «κι αν όλα αυτά που κάνουμε δεν είναι αρκετά» ή «μήπως είμαστε υπερβολικοί;».

Η αναμόχλευση, η επικοινωνία και η κοινωνικοποίηση δημιουργούν τις νέες τάσεις και όχι το αντίθετο. Οι άνθρωποι με τα ζόρια τους βρίσκουν τις δικές τους άκρες, τις μοιράζονται με τους γύρω τους, τις επεξεργάζονται με αυτούς, τις βελτιώνουν και δημιουργούν εν αγνοία τους τη νέα πραγματικότητα του στενού ή ευρύ κοινωνικού τους περιβάλλοντος. Δίνουν ώθηση για το νέο, το αναβαθμισμένο, το πιο ουσιαστικό.

Για μένα είναι παρήγορη αυτή η νέα, πιο περίεργη, πιο δυναμική και ουσιαστική ματιά που βλέπω στον περίγυρο μου μετά την ολοκλήρωση της φετινής εορταστικής περιόδου, της τόσο διαφορετικής από τις προηγούμενες. Φαίνεται στα μάτια μου ότι οι άνθρωποι είχαν πολλά να μάθουν από την πανδημία και να στοχαστούν και για τη ζωή που κάνανε πριν την έλευση αυτής μέσα από το πρίσμα ότι τα δεδομένα μπορούν να ανατραπούν χωρίς να μπορείς να κάνεις κάτι για αυτό. Κι είναι ωραίο να βλέπεις ότι εκεί έξω υπάρχει και κάτι άλλο για τον κόσμο μας, δεν έχουν όλα χαθεί.

Συγγραφική αφορμή: Το δέντρο

Αναζητώντας ένα δέντρο που θα με ενέπνεε να το περιγράψω, στάθηκα στην εικόνα ενός, που πραγματικά με γοήτευσε. Δεν ήταν τόσο το ύψος που είχε, δέντρα πολλά έχω δει πανύψηλα και πιο ψηλά από το συγκεκριμένο. Το μέγεθος, όμως των κλαδιών που απλώνονταν γύρω του ήταν αυτό που εξ αρχής μου τράβηξε την προσοχή.

Τα κλαδιά του λοιπόν, ήταν πολλά. Πάρα πολλά. Άλλα χοντρά σαν να έμοιαζαν με αυτούσιους κορμούς δέντρων και μεγάλα σε μήκος και άλλα μικρά σαν να γεννήθηκαν μόλις και προσπαθούσαν να κατακτήσουν το χώρο τους και να αποτελέσουν κομμάτι αυτού του δέντρου. Άλλα απλώνονταν προς την επάνω πλευρά του δέντρου δίνοντας του το ανάλογο ύψος, άλλα απλώνονταν πιο χαμηλά δίνοντάς του όγκο κι άλλα απλώνονταν στην κάτω πλευρά του δέντρου και ακουμπούσαν στο χώμα. Όλα τα κλαδιά σχημάτιζαν καμπύλες και ήταν στολισμένα λιγότερο ή περισσότερο με βρύα, τα οποία έδιναν χρώμα σε κάθε κλαδί. Κάποια κατέληγαν να μπλέκονται και στη συνέχεια να γίνονται ένα και κάποια άλλα εκτείνονταν μόνα τους. Στο τέλος κάθε κλαδιού υπήρχαν και τα φύλλα. Το σχήμα τους έμοιαζε με το φύλλο της ελιάς, μακρόστενο και οβάλ. Άλλα ήταν καταπράσινα και άλλα λιγότερο. Άλλα μεγάλα κι άλλα μικρά και νέα έδεναν όλα αρμονικά με τα βρύα.

Συνολικά ως εικόνα με συνεπήρε. Φαντάστηκα ότι βρίσκομαι εκεί και κοιτάω το δέντρο όντας κάτω από αυτό. Ο όγκος του και το μέγεθός του προσέδιδαν μια μεγαλοπρέπεια στην ύπαρξή του. Παράλληλα, ένιωθα ασφάλεια περιτριγυρισμένη από τα κλαδιά του που φαίνονταν σαν να σχηματίζουν μια τεράστια ανοιχτή αγκαλιά που χωρούσε...

Όσο για τον κορμό...μα φυσικά στιβαρός για να αντέξει τον μεγάλο αριθμό των κλαδιών, τον όγκο αλλά και το βάρος αυτών. Αμέσως σκέφτηκα ότι για να «προσφέρεις» σε αυτό το δέντρο

μα ανάλογη αγκαλιά με αυτή που σχηματίζει το ίδιο με τα κλαδιά και τα φύλλα του, θα χρειαζόταν ίσα με είκοσι άτομα για να αγκαλιάσουν τον κορμό του. Σίγουρα θα άξιζε τον κόπο...Πέρα από τη στιβαρότητα που τον χαρακτήριζε, είχε και πολλές διακλαδώσεις σαν να ήταν η πηγή ζωής για το κάθε κλαδί του και έδινε ξεχωριστά στο καθένα χώρο για να υπάρχει, χωρίς όμως να χαλάει τη συμπαγή όψη του. Μερικά μέρη του ήταν και αυτά στολισμένα με το πράσινο των βρύων, προσδίδοντας μια αρμονία στο δέντρο συνολικά.

Όποιος κι αν αντίκρυζε αυτό το δέντρο θα καταλάβαινε ότι η ηλικία του αποτελείται από πολλά έτη. Ίσως ο αριθμός να ήταν και τριψήφιος. Αυτό όμως που θαύμαζα καθώς το κοιτούσα ήταν ότι δε φαινόταν γερασμένο, ούτε υπήρχε κάτι που να μαρτυρούσε τη φθορά των χρόνων των οποίων έστεκε εκεί ακίνητο. Η ηλικία του φαινόταν στη Σοφία που ανάβλυζε μέσα από τα κλαδιά και τον κορμό καθώς το παρατηρούσα. Σαν να μου έλεγε «τα χρόνια δεν σε γερνούν και δεν σε φθείρουν απαραίτητα, μέσα σε αυτά μπορείς να ωριμάσεις, να ομορφύνεις και να προσφέρεις». Σαν να μου έδινε την επιλογή. Σαν να μας έδινε μία σοφή επιλογή.

Όλο αυτό το αριστούργημα της φύσης το στήριζαν γερά οι ρίζες του. Φαντάζομαι πως για να μπορούν να το στηρίζουν με επιτυχία για τόσα πολλά χρόνια ήταν βαθιές και καλά ριζωμένες στο έδαφος. Μερικές από αυτές φαινονταν. Είχαν βγει έξω από το χώμα και αυτό μου επέτρεπε να δω και την έκτασή τους. Εκτός από το βάθος είχαν και μεγάλη έκταση, όντας η βάση για το πανέμορφο αυτό δέντρο. Βλέποντάς τες σκέφτηκα ότι όλα τα στοιχεία που συνέθεταν την ομορφιά του οφειλόταν στις γερές ρίζες του, στις σταθερές βάσεις που τέθηκαν πριν καλά καλά ξεπροβάλλει από το χώμα. Πριν καλά καλά γεννηθεί. Μετά σκέφτηκα εμάς τους ανθρώπους...

Τελικά πόσα μπορούμε να μάθουμε απλά και μόνο παρατηρώντας τη φύση γύρω μας;

Συγγραφική αφορμή: Το ξύλινο τραπέζι 1

Καλησπέρα σας. Ονομάζομαι Καστανέρυθρος Μαυρέας και διακοσμώ το σαλόνι της οικογένειάς Χ. Κατασκευάστηκα από μασίφ ξύλο ακακίας το οποίο έχει προέλθει από τα δέντρα που καλλιεργούνται για αυτό το σκοπό στην περιοχή της Ελάτης Τρικκαίων. Είμαι περήφανος για την καταγωγή μου διότι έχω ακούσει πως οι περισσότεροι συγγενείς μου προέρχονται από άλλα υλικά ή συμπιεσμένο πριονίδι προερχόμενο από ξύλο. Φήμες λένε πως είμαι καθαρόαιμος και μάλιστα αυθεντικός χωρίς απομιμήσεις.

Η οικογένεια Φ., με χρόνια παράδοση στην ξυλογλυπτική, με επέλεξε μεταξύ συγγενών μου δέντρων για να μου δώσει τη μορφή που έχω σήμερα. Αρχικά, από την πρώτη στιγμή που δημιουργήθηκα ως δέντρο ήξερα πως η αποστολή μου ήταν να μεταλλαχθώ σε κάτι διαφορετικό και θα αποκτήσω καινούρια χρήση κατά την ενηλικίωση μου. Περίπου τρεις δεκαετίες πριν άρχισε η διαδικασία της μετάλλαξής μου σε αυτό που είμαι σήμερα, ένα κομψό, όπως με παινεύουν, τραπέζι μέσης. Ο λόγος που με βάφτισαν έτσι ακόμη δεν μου έχει γίνει ξεκάθαρος αλλά είμαι ευτυχισμένος γιατί νιώθω πως είμαι όμορφος και με φροντίζουν.

Η επεξεργασία των υλικών μου για να μεταμορφωθώ σε τραπέζι μέσης, το ομολογώ, δεν ήταν και καθόλου ευχάριστη. Χρειάστηκε να γίνουν αρκετές επεμβάσεις. Ωστόσο, διατηρώ ακόμη και σήμερα τη στιβαρότητα και το άρωμά μου. Παρόλο που μεταμορφώθηκα εκ βάθρων είμαι ακόμη πολύ δυνατός και δυσκολεύονται να με μετακινήσουν. Έχω αποκτήσει πλέον μια κοκκινωπή απόχρωση που με τα καφετιά νερά της αρχικής μου μορφής αναδεικνύω τις ιδιαίτερές μου χάρες. Για να διατηρήσω την υγεία μου και τη ζωντάνια της όψης μου, μου έχουν προσθέσει μία ειδική στρώση από ένα απαλό και γυαλιστερό υλικό που αναδεικνύει το άρωμα και το χρώμα μου. Η υφή μου και η όψη μου θα πρέπει να είναι τόσο εκθαμβωτική που συχνά με περιποιούνται με ένα ιδιαίτερο υλικό σε μορφή κρέμας που μου δίνει άλλη χάρη.

Ακούω συχνά από ανθρώπους γύρω μου προτροπές να με προσέχουν, να μην αφήνουν πάνω μου βαριά αντικείμενα ούτε ποτήρια με υδρατμούς χωρίς προστασία για να μη φθαρώ. Με αγαπούν πολύ γιατί με στολίζουν με όμορφα πράγματα. Άκουσα πως το ύφασμα πάνω μου είναι από βελούδο και ομολογώ πως η αγκαλιά του είναι ιδιαίτερα απαλή. Μου αξίζει λένε η ιδιαίτερη αυτή μεταχείριση γιατί εκτός του ότι είμαι από αγνά και πολύτιμα υλικά, κατασκευάστηκα κατά ειδική παραγγελία από την οικογένεια Φ. ως δώρο αγάπης στην οικογένεια Χ. για το όμορφο σαλόνι τους.

Είμαι πολύ ευχαριστημένος γιατί εδώ και περίπου είκοσι χρόνια η οικογένεια Χ έχει γίνει και δική μου οικογένεια. Τους αγαπώ και τους νοιάζομαι κι εγώ και φροντίζω να τους δίνω τον καλύτερό μου εαυτό.

Συγγραφική αφόρμηση: Το μανταρίνι

Το μανταρίνι που κρατώ στα χέρια μου είναι λεπτόφλουδο και σκίζεται η σάρκα του με ευκολία με την ελάχιστη πίεση των ακροδαχτύλων μου. Η αίσθηση της πίεσης σε κάτι τόσο

μαλακό και το ξεφλούδισμά του είναι οικεία και μου φέρνει στο νου αναμνήσεις από τα παιδικά μου χρόνια. Η έντονη μυρωδιά του που διεισδύει επιθετικά στα ρουθούνια μου με κάνει να τραβήξω το κεφάλι μου προς τα πίσω. Το άρωμά του μου θυμίζει τη γιαγιά μου που έκαιγε στη σόμπα μανταρινόφλουδες, για να μοσχομυρίσει το σπίτι. Ασυναίσθητα ένα νοσταλγικό χαμόγελο σχηματίζεται στα χείλη μου. Τα νύχια μου έχουν γεμίσει από τους χυμούς του φρούτου και μηχανικά το ξεφλουδίζω προσπαθώντας να βγάλω σιγά σιγά τη φλούδα του χωρίς να το «τραυματίσω». Δεν μου αρέσει να χάνει το σχήμα του και να σημαδεύεται από απότομες κινήσεις μου. Αφαιρώντας το εξωτερικό του περίβλημα αντικρίζω τη λαχταριστή του σάρκα. Διαχωρίζω με αργό ρυθμό το κάθε ένα κομμάτι του, που μικρά μας τα ονόμαζε η μητέρα μου «φιλάκια». Κάθε «φιλάκι» ακουμπά τα χείλη μου και δέχεται το ρούφηγμα μου. Αφαιρώ κάθε σταγόνα του πριν καταλήξει όλο στο στόμα μου. Έχει πολύ γλυκιά γεύση και χωρίς να το καταλάβω έχει τελειώσει. Αν και δεν είναι το αγαπημένο μου φρούτο ωστόσο θα αναζητήσω αμέσως ένα ακόμη, σχεδόν εθιστικά, για να συνεχίσει αυτή η γεύση στους γλωσσικούς μου κάλυκες. Ένα δεν είναι ποτέ αρκετό.

Συγγραφική αφόρμηση: Ολοκλήρωσε τις προτάσεις I και II

1. Είμαι... ένας άνθρωπος που κάθε μέρα προσπαθεί πολύ να βρει το προσωπικό του νόημα.

2. Δεν είμαι... άτομο με κακές προθέσεις

3. Προέρχομαι από... μια πατρίδα που ακόμα δεν έχω εξερευνήσει όσο θα ήθελα

4. Κατευθύνομαι σε... στόχους ελπίζοντας να μη χάσω τον σκοπό μου

5. Ονειρεύομαι... να ταξιδέψω σε μέρη που έχει πάει ήδη η φαντασία μου

6. Φοβάμαι... τον πόνο

7. Ελπίζω... η ζωή μου να είναι ενδιαφέρουσα και γεμάτη

8. Αγαπώ... τα παιδιά

Είμαι ένας άνθρωπος που πάντα με το νόημα παλεύει

Που στόχους βάζει εφήμερους μα άλλους σκοπούς γυρεύει

Δεν έχω για κανέναν γύρω μου κακές προθέσεις

Κι όλο φοβάμαι αν εσύ κάποτε με πονέσεις

Προέρχομαι από μια πατρίδα ανεξερεύνητη και γοητευτική

Μα ονειρεύομαι ταξίδια μακρινά σ' όλη τη γη

Ελπίζω η ζωή μου να ναι γεμάτη και απολαυστική

Σαν τα παιδιά που αγαπώ και γω να διασκεδάζω σαν παιδί.

*

1. **Είμαι...** στα πρόθυρα νευρικής κρίσης
2. **Δεν είμαι...** ικανοποιημένη από όσα έχω καταφέρει
3. **Προέρχομαι από...** από μια ιδιαίτερη οικογένεια
4. **Κατευθύνομαι** προς τα 50
5. **Ονειρεύομαι...** πως είμαι 25
6. **Φοβάμαι...** μην πάθει κακό κάποιος δικός μου
7. **Ελπίζω...** πως θα έρθουν καλύτερες μέρες
8. **Αγαπώ...** τα παιδιά μου όσο δεν πάει παραπάνω

Είμαι στα πρόθυρα νευρικής κρίσης
Δεν μου αρκεί το εδώ και το τώρα μου
Από μια οικογένεια ιδιαίτερης φύσης
Οδεύω στα πενήντα μου

Ονειρεύομαι τη διάθεση των είκοσι
Με τον φόβο της απώλειας
Ελπίζω ένα αύριο σε νέα έκδοση
Με τα παιδιά μου στην εντέλεια.

Συγγραφική αφορμή: Άλλα αντ' άλλων

Με ένα φτερό πετάς ... ή τις πατούσες κάποιου γαργαλάς... κάνεις αέρα σε μυρμήγκια και ξεσκονίζεις ξύλινα σανίδια !

Με το μπουκάλι του νερού φτιάχνεις ανθοδοχείο, για έναν λιωμένο χιονάνθρωπο φτιάχνεις νεκροταφείο και αποθήκη για ανακουφιστικές ανάσες.

Ένα σπирτόκουτο είναι κρεβάτι για έναν ψύλλο.

Και το πινέλο σκούπα σε μυρμηγκοφωλιά.

Συγγραφική αφορμή: Ένα βότσαλο στην ακροθαλασσιά 1

Είναι ένα ήσυχο φθινοπωρινό πρωινό... Ένα υπέροχο αεράκι χαϊδεύει γλυκά τα πρόσωπό μου και τα γυμνά μου πέλματα απολαμβάνουν να βυθίζονται απαλά στη δροσερή άμμο... Κάθε βήμα και μία ιερή στιγμή γείωσης - αργή, συνειδητή, με πλήρη επίγνωση όλων των αισθήσεων

που ξυπνάνε σιγά-σιγά και αρχίζουν να συνδέονται με τα πάντα γύρω μου... Μεταμορφωτικός αυτός ο αργός περιπατητικός διαλογισμός, θέλεις να μείνεις με τα μάτια κλειστά και να αφουγκράζεσαι και την παραμικρή κίνηση που σε συνδέει μαγικά με τη μητέρα γη...

Γύρω όλα έχουν ξυπνήσει... Η απεραιτοσύνη της ύπαρξης απλώνεται μπροστά μου και ανοίγομαι στη μεγαλοσύνη της με ένα χαμόγελο ευγνωμοσύνης, που με πλημμυρίζει τελείως αβίαστα μπρος στο μεγαλείο της αλυσίδας της ύπαρξης... Με έλκει έντονα η ενέργεια της γης, κάθομαι στη μαλακή άμμο και το βλέμμα μου απλώνεται στο άπειρο, εκεί που ο ουρανός συναντά τη θάλασσα...

Αυτή η στιγμή, είναι κάθε φορά απόλυτα προσωπική για μένα... Είναι η στιγμή που αντικρίζω καθάρια τη δική μου αλήθεια, που συναντώ τη λεγόμενη 'sattva' μου, αυτήν τη λεπτοφυή ποιότητα της ύπαρξης που δεν συναντάς παρά στιγμές στην πορεία της ζωής σου και νιώθεις ευγνωμοσύνη που ξέρεις ότι υπάρχει... Σε αυτήν την παραλία είχε γίνει αυτή η συνειδητοποίηση, σε αυτήν τη γεμάτη λευκά βότσαλα παραλία καθώς ατενίζεις το Ιόνιο – πόσο ειρωνικό για μένα να είναι 'αυτή' η παραλία μου, η τόσο νότια!...

Χώνω τις παλάμες μου στην άμμο... Λατρεύω την ανατριχίλα που μου προκαλεί αυτή η πρώτη επαφή, σαν το πρώτο άγγιγμα του βρεφικού δέρματος... Μένω να χαϊδεύω την άμμο... Ξαπλώνω -όπως πάντα- εκστατικά επάνω της και συνεχίζω να τη χαϊδεύω με τα μάτια κλειστά... Ακούω φωνές από τον δρόμο, γέλια, ομιλίες... Είναι όλα τόσο μακρινά... Εξερευνώ τις θερμοκρασίες, τις υφές... Είναι όλα ένα, είναι όλα γύρω μου...

Η εξερεύνηση μού φέρνει στο χέρι ένα από τα πολλά λευκά βότσαλα της περιοχής... Λατρεύω τα βότσαλα, οι τσέπες μου είναι γεμάτες από μικρά ή μεγάλα βότσαλα... Θέλω να έχω την αίσθηση της σύνδεσης κάθε φορά που βάζω το χέρι μου στην τσέπη μου! Στο γραφείο μου έχω βότσαλα, στις τσάντες μου, σε κάθε ξεχασμένη γωνιά του σπιτιού μου, παντού έχω βότσαλα!

Αυτό είναι το βότσαλο της ημέρας' μικρό, λείο, απαλό, επίπεδα συμμετρικό. Από αυτά τα τέλεια βότσαλα για να κάνεις «ψαράκια» στην επιφάνεια της θάλασσας... Μου ξυπνάει παιδικές μνήμες, τότε που κάναμε διαγωνισμό ποιος θα κάνει τα πιο πολλά «ψαράκια», ποιανού βότσαλο θα πάει πιο μακριά! Είμαι ξανά παιδί... Δεν είναι πια διαγωνισμός, είναι όμως το παιχνίδι μου, είναι για μένα, για τη δική μου χαρά! Σηκώνομαι, αγγίζω την ακροθαλασσιά -με προσοχή, δεν θέλω να βρέξω τα πόδια μου- και πετάω μαλακά το βότσαλο στα «ψαράκια» μου... Ήρεμη βολή, καλοτάξιδη, τρία «ψαράκια» και το βότσαλο βυθίζεται γαλήνια, παίρνοντας τον δικό του δρόμο προς τον βυθό...

Πιστεύω βαθιά ότι έτσι φορτίζει ο άνθρωπος... Όχι από ένα καλώδιο, όπως το κινητό του, αλλά από τη θάλασσα, τον ήλιο, την άμμο, τα βότσαλα... Φόρτισα στην παραλία μου άλλη μια φορά... Φόρτισα με ζωή...

Συγγραφική αφορμή: Μια παλιά φωτογραφία

Μετά την κραιπάλη των εορτών, τη χαλάρωση, το εορταστικό πνεύμα και του θετικού κλίματος των ευχών, ήρθε η ώρα ν' ανασκουμπωθώ και να εφαρμόσω τα πρακτικά βήματα, που θα με φέρουν πιο κοντά στους στόχους που έχω θέσει για τη νέα χρονιά.

Πρώτα θα τακτοποιήσω το γραφείο μου, για να επέλθει τάξη στο χάος... σκέφτηκα.

Ύστερα από αρκετή ώρα, κι ενώ η κατάσταση του γραφείου είχε βελτιωθεί σημαντικά, το βλέμμα μου έπεσε πάνω του... Βρίσκονταν κάτω από διάφορα βιβλία -κάποια από αυτά ανοιχτά ακόμη, σωρούς από χαρτιά και τους τελευταίους φακέλους κάποιων πρόσφατων projects. Το περίτεχνα στολισμένο σκληρό εξώφυλλό του, το έντονο χρώμα του, τραβάει αμέσως την προσοχή. Ήταν ένα από τα "Οικογενειακά μας Άλμπουμ".

Μα τι στην ευχή κάνει αυτό εδώ, στο γραφείο μου; Όλα τα 'χαμε, αυτό μας έλειπε μόνο! Μάλλον, θα το 'βγαλαν τα παιδιά, και το παράτησαν εδώ, να το βάλει στη θέση του ... "η υπηρέτρια"... Και να πω ότι η θέση του είναι ψηλά και δεν φτάνουνε... "δίμετρες" είναι και οι δύο... συνέχιζα να μονολογώ.

Οι ζεστές αχτίδες του πρωινού ήλιου, έλουζαν το δωμάτιο. Ασυναίσθητα και χωρίς προφανή λόγο, κάθισα στην πολυθρόνα, με το άλμπουμ στα χέρια. Γύρισα το χοντρό εξώφυλλο, αργά κι ευλαβικά, σαν να ήμουν συντηρητής έργων Τέχνης και χειριζόμουν το σπανιότερο σύγγραμμα στον κόσμο. Και όμως, αυτό ήταν στην πραγματικότητα· ένας "εικονογραφημένος" τόμος από τις σημαντικότερες στιγμές της ζωής μας, τόσο μοναδικός, τόσο πολύτιμος, όσο κι ανεκτίμητος...!

Σήκωσα το προστατευτικό ρυζόχαρτο που κάλυπτε τις φωτογραφίες. Και νά 'μαι, "φάτσα κάρτα, πρώτη μούρη"... ολόγυμνος στα τέσσερα, πάνω στο στρωμένο -για τη φωτογράφιση- κρεβάτι των γονιών μου· στρουμπουλός με ξανθές μπούκλες και χαμόγελο ...χωρίς δόντια, αλλά "μέχρι τ' αυτιά"!

Μειδιώ, καμαρώνοντάς με για την "ομορφάδα" μου και τη φωτογένειά μου και γυρνάω αργά τη σελίδα. Μια σελίδα μονάχα στο άλμπουμ, χρόνια μπροστά η ζωή, σε fast-forward...

Μια συγκεκριμένη φωτογραφία, τραβάει την προσοχή μου. Είμαι 5 ή 6 χρονών και ο πατέρας μου -ο σχωρεμένος- μ' έχει καθισμένο επάνω στους ώμους του! Είμαστε στην παραλία της Θεσσαλονίκης. Στο φόντο, η Λεωφόρος Νίκης -η παραλιακή- χωρίς μποτιλιάρισμα και με ελάχιστα αυτοκίνητα! Απίστευτο! Και να φανταστείς, ήταν διπλής κατεύθυνσης τότε, όχι μονόδρομος όπως είναι σήμερα! Ο πατέρας μου χαμογελαστός -όπως τον θυμάμαι πάντα- με κρατά γερά από τα πόδια.

Αν και λένε, ότι τα παιδιά σε αυτές τις ηλικίες δεν έχουν αίσθηση του κινδύνου, βλέπω, πως κρατούσα σφιχτά τα μαλλιά του. Όπως και να 'χει, δεν είναι λίγο, από ανθρωπάκι 80 εκατοστών να γίνεσαι ξαφνικά "γίγαντας", με ύψος πάνω από δύο μέτρα...! Κάθομαι περήφανα πάνω στον "θρόνο" μου -όλο ευχαρίστηση- και παρατηρώ γύρω μου, απολαμβάνοντας τη "θέα" από την κορυφή του Κόσμου, του δικού μου Κόσμου. Δεν χρειάζεται να σηκώνω ψηλά το κεφάλι για να μιλήσω στους "μεγάλους"· τώρα κοιτάνε εκείνοι ψηλά σ' εμένα, και μου χαμογελάνε μάλιστα. Υποθέτω ότι δεν τους πειράζει, που βρίσκομαι ψηλότερα από αυτούς.

Μου έρχονται στο μυαλό οι στίχοι του Κώστα Χατζή: *"...κι όλοι αυτοί που σε πικράνανε, από ψηλά αν τους κοιτάξεις, θα σου φανούν τόσο ασήμαντοι, που στη στιγμή θα τους ξεχάσεις..."* Σοφά λόγια!

Απέναντί μας, η μητέρα μου, σε στάση επαγγελματία φωτογράφου, να προσπαθεί ν' απαθανατίσει τη "στιγμή". Είχε μόνο μία προσπάθεια και η φωτογραφία δεν έπρεπε να είναι ούτε θολή, ούτε "κουνημένη", γιατί θα αχρηστεύονταν η "στάση" του φιλμ...

Ασυναίσθητα, ακουμπάω τον δείκτη και τον αντίχειρα του δεξιού μου χεριού, πάνω στη φωτογραφία, και προσπαθώ να "ζουμάρω", σαν να ήταν ψηφιακή εικόνα...

Αρχίζεις και τα χάνεις, καημένε...! μουρμουρίζω. *Ευτυχώς που δεν είναι τα παιδιά κοντά, γιατί θα σε παίρνανε "στο ψιλό"... Άλλο που δεν θέλουνε, να τους δίνεις τέτοιες χαζές αφορμές, για "καζούρα".*

Τώρα που το καλοσκεφτομαι, οι περισσότερες φωτογραφίες εκείνου του άλμπουμ, είχαν τραβηχτεί με εκείνη την "αθάνατη" KODAK του πατέρα μου. Μέχρι κι εγώ τη χρησιμοποίησα, όταν σαν έφηβος έψαχνα πρωτότυπους τρόπους για να εκφράσω την δημιουργικότητά μου, μέσα από τη ζωγραφική. Θυμάμαι που τραβούσα φωτογραφίες από τα πάντα, από τοπία, από

ανθρώπους, από πράγματα, απ' όλα' για να έχω ιδέες και "υλικό" να ζωγραφίσω. Μετά έπρεπε να περιμένω έως και μια βδομάδα, μέχρι την εμφάνιση του φιλμ, χωρίς να ξέρω ποιες βγήκαν καλές και ποιες όχι. Μαρτύριο η αναμονή, και η υπομονή δεν μπήκε ποτέ, στη λίστα με τα δυνατά χαρακτηριστικά των εφήβων και των νέων.

Κοίτα να δεις, τι σου κάνει μια φωτογραφία...!

Ξαναβάζω με προσοχή το ρυζόχαρτο πίσω και γυρνάω μερικές σελίδες ακόμα.

Πλάκα μου κάνεις! ξεφωνίζω. Την είχα ξεχάσει εντελώς αυτήν...!

Είκοσι επτά χρόνια αργότερα, να 'μαι πάλι εκεί, "χαζομπαμπάς", με τη μεγάλη μου την κόρη -σχεδόν σε παρόμοια ηλικία- να κάθεται στους ώμους μου... γαντζωμένη από τα μαλλιά μου, ολίγον φοβισμένη αλλά σίγουρα τρισευτυχισμένη! Εγώ, με το ίδιο -βεβιασμένο, θα έλεγα πλέον- χαμόγελο του πατέρα μου, προσπαθώντας να μην σκέφτομαι τον πόνο του ξεμαλλιάσματος.

"Μπαμπά, τρέχα...! Μπαμπά, κι άλλο...! Γέλια παντού!"

Ευτυχώς, η μικρή μου, ήταν μωράκι τότε, και δεν είχε τέτοιες απαιτήσεις -ακόμα! Καθόταν στο relax και απλά τίναζε τα χεράκια και τα ποδαράκια της... μαζί με άναρθρες κραυγές χαράς, προσπαθώντας να συμμετέχει κι εκείνη. Τελικά, σε όλα τα παιδιά αρέσει να κάθονται στους ώμους του πατέρα τους.

Ξαφνικά, η όρασή μου θόλωσε. Τραβήχτηκα πίσω, να μην πέσει το δάκρυ πάνω στις φωτογραφίες' έβγαλα τα γυαλιά μου και σκούπισα τα μάτια μου. Είναι γλυκός κι εθιστικός, αυτός ο νοσταλγικός "πόνος"... Γύρισα άλλη μια σελίδα.

Να 'τες πάλι εκεί, λίγα χρόνια αργότερα' μια σελίδα μονάχα στο άλμπουμ. Καθισμένες στα γόνατά μου, σκεπασμένοι οι τρεις μας με μια κουβέρτα, έξω στο μπαλκόνι, σε μια νυχτερινή λήψη. Συνήθιζα να τις παίρνω αγκαλιά και τις δύο, όταν βγαίναμε να κάτσουμε στο μπαλκόνι. Αν είχε ψύχρα, τυλιγόμασταν με μια κουβέρτα. Ήμασταν ψηλά, και είχαμε μια όμορφη, πανοραμική θέα, της μισής Θεσσαλονίκης. Το ενδιαφέρον μας βέβαια, δεν ήταν η θέα "στα χαμηλά", αλλά η θέα ψηλά, στον έναστρο ουρανό!

Ατέλειωτες ώρες, με ιστορίες για τ' αστέρια, τους αστερισμούς, τους πλανήτες, τις ονομασίες, τα σχήματα' ιστορίες από την Ελληνική Μυθολογία, για τον Ωρίωνα, για την Καλλιστώ και τη Μεγάλη Άρκτο, για τον Αρκάδα και τη Μικρή Άρκτο, τις Πλειάδες, τον Σείριο, τον Περσέα, τον ίδιο τον Γαλαξία...

Και κοιτούσαν, θυμάμαι, οι μικρούλες μου, μαγεμένες, τον έναστρο ουρανό, και αναρωτιόμουν τι εικόνες άραγε, θα έπλαθε το παιδικό τους μυαλούδάκι... μέχρι που αποκαμωμένες, κοιμόταν πάνω στην αγκαλιά μου. Άθλος, μεγαλύτερος αυτών του Ηρακλή, ήταν να τις βάλουμε μετά για ύπνο στα κρεβάτια τους, χωρίς να ξυπνήσουν...

Το βλέμμα μου πλανήθηκε στο ράφι της μεγάλης βιβλιοθήκης, εκεί που ήταν τα υπόλοιπα Άλμπουμ. Έβαλα πίσω στη θέση του αυτό που κρατούσα και πήρα στα χέρια μου το πιο πρόσφατο. Μερικές σελίδες πριν από το τέλος, βρήκα αυτό που έψαχνα. Οι φωτογραφίες της μεγάλης μου κόρης, από την Αποφοίτηση! Πτυχίο στο Φυσικό, μεταπτυχιακό την Αστροφυσική...

Τώρα εγώ είμαι “το παιδάκι” που κάθεται και ακούει με προσοχή, τότε για το “Big Bang” και τη δημιουργία του Σύμπαντος και των Κόσμων, τότε για τη Δυναμική του Ηλιακού μας Συστήματος, άλλοτε για τη Γαλαξιακή Δυναμική, για την Αστροφυσική των υψηλών ενεργειών και την Αστρονομία Βαρυτικών Κυμάτων... Βέβαια, δεν καταλαβαίνω σχεδόν τίποτα, και φυσικά δεν το αρνούμαι, ούτε μπορώ να το κρύψω. Μ’ αρέσει όμως να την ακούω! Να προσπαθεί να μου εξηγήσει τα επιστημονικά δεδομένα, προσπαθώντας να τα απλοποιήσει και να τα “προσαρμόσει” στο επίπεδό μου...

Ξαναθόλωσε η όραση... Αυτή τη φορά όμως δεν το πρόλαβα. Ένα δάκρυ “κορόμηλο” έπεσε πάνω στο πουκάμισο, σχηματίζοντας μια υγρή κηλίδα, ευτυχώς όχι πάνω στο άλμπουμ.

Αν έρθει κανείς, τώρα, αυτό πως το δικαιολογώ;

Και πριν τελειώσω τη σκέψη μου, ανοίγει η πόρτα -που δεν ήταν τελείως κλειστή- και μπαίνει μέσα ο σκύλος μας... Αυτό το πανέξυπνο και αγαπημένο μου λαμπραντόρ, κρατούσε στο στόμα του το λουρί του... Τα σκυλιά, είναι ζώα "ρουτίνας" κι έχουν ένα αλάνθαστο βιολογικό ρολόι. Είχε έρθει η ώρα της καθιερωμένης βόλτας μας, και προφανώς εγώ είχα αργήσει. Με πλησίασε με χαρά, κουνώντας παιχνιδιάρικα και ρυθμικά την ουρά του. Γονάτισα και το αγκάλιασα, παίρνοντας το λουρί από το στόμα του.

Τέλειο άλλοθι...! σκέφτηκα. *Αν με ρωτήσουν για το πουκάμισο, θα πω ότι είναι σάλια, από τον σκύλο...* Αφενός, ένιωσα άσχημα να “χρησιμοποιήσω” το καημένο το ζώο, αφετέρου, δεν μπορούσα να παραδεχτώ, ότι συγκινήθηκα βλέποντας παλιές φωτογραφίες...

Ή μήπως θα μπορούσα;... Δεν είναι δα, και τόσο υποτιμητικό να συγκινούνται και οι άντρες, έτσι δεν είναι; Το κλάμα στη χαρά -ειδικά- είναι λυτρωτικό· μας αποφορτίζει και αποκαθιστά τη συναισθηματική μας ισορροπία, μας ξελαφρώνει. Το έχουμε ανάγκη μάλιστα, και είναι

καλύτερα να το αφήνουμε να εκδηλωθεί, παρά να το καταστέλλουμε με λανθασμένες πεποιθήσεις περί “ανδρισμού” και “ντροπής”.

Με ανοιχτή την πόρτα του γραφείου, ακούγονταν η μουσική που έπαιζε από το ραδιόφωνο, στο σαλόνι... Κι αν δεν άκουγα τον εκφωνητή να μιλάει, θα ορκιζόμουν πως ήταν η γυναίκα μου, που έβαλε κάποιον απ' τους παλιούς μας δίσκους να παίζει.

Αν είναι δυνατόν! Δεν μπορεί να συμβαίνει αυτό... Δεν το πιστεύω! Που το θυμηθήκανε αυτό το τραγούδι; Ούτε που θυμάμαι, πόσα χρόνια έχω να το ακούσω...!

Ήταν μια μπαλάντα, που έπαιζε σ' ένα πάρτι, στο σπίτι ενός φίλου, τριάντα χρόνια πριν... Καθώς περιφερόμασταν μ' ένα ποτήρι στο χέρι, βότκα με πορτοκαλάδα, τα βλέμματά μας διασταυρώθηκαν. Ένωσα το δικό της, να με διαπερνά και να φτάνει μέχρι τη Ψυχή μου... Τα πόδια μου είχαν αρχίσει να τρέμουν. *Από τη βότκα θα είναι, θυμάμαι να σκέφτηκα.* Ο φίλος μου -που έκανε το πάρτι- με σκούνησε με νόημα: “*Άντε, τι κάθεςαι, πήγαινε!*” Μάζεψα όσο θάρρος βρήκα, ήπια μονορούφι την υπόλοιπη βότκα, πήρα μια βαθιά ανάσα, και πήγα να της ζητήσω να χορέψουμε...

Ό,τι γίνει...είπα. Κι εγένετο Έρωτας κεραυνοβόλος...!

Δεν είναι καθόλου τυχαίο, τελικά, που η **Μνημοσύνη** ήταν Θεά. Τιτανίδα, κόρη του Κρόνου/Χρόνου και της Γαίας, αλλά και μητέρα των Μουσών. Θείο δώρο η Μνήμη, ανεκτίμητη, πολύτιμη, αλλά και παρεξηγημένη. Τι θα ήμασταν χωρίς Μνήμη;...

Ένα παραπονιάρικο γρύλισμα, διέκοψε τον ειρμό των σκέψεων μου.

Κάτσε κάτω, και περίμενε! είπα επιτακτικά.

Το υπάκουο ζώο ξάπλωσε στην άκρη του χαλιού. Έβαλε τη μουσούδα του ανάμεσα στα μπροστινά του πόδια, και είμαι σίγουρος ότι άφησε έναν αναστεναγμό! Συνέχιζε να με κοιτά μ' εκείνο το θλιμμένο, το παραπονεμένο βλέμμα, καθώς δεν μπορούσε να καταλάβει, γιατί καθυστερούσε η βόλτα του. Όπως κοιτούν τα παιδιά τους μεγάλους, όταν θέλουν κάτι, με τα μεγάλα μάτια και τις διεσταλμένες κόρες τους. Βλέμμα, στο οποίο δεν μπορείς ν' αρνηθείς τίποτα!

Κάθισα στο γραφείο μου και ξεκλείδωσα το τελευταίο συρτάρι. Έβγαλα το ημερολόγιό μου. Πήρα την πένα μου και ξεκίνησα να γράφω:

“Σήμερα, είμαι ευγνώμων γιατί..... “

Από το σαλόνι, ακούγονταν οι τελευταίες στροφές του Percy Faith και της Ορχήστρας του: “Theme From A Summer Place”...

Συγγραφική αφορμή: Η παντογνώστρια πεταλούδα

Γαντζώθηκα από τη ροζ κουρτίνα για να μην πέσω. Δεν ξέρω πως ακριβώς βρέθηκα εδώ. Κάτι γυάλισε και έλαμψε μέσα από το παράθυρο. Και μπήκα να δω. Δεν έχει σκόνη ετούτο το δωμάτιο, μόνο χρυσόσκονη κι ο άνθρωπος που κάθεται εδώ και τραγουδά πληκτρολογώντας δεν είναι άνθρωπος, μονάχα φως. Μα τέτοιο φως δεν έχω ξαναδεί. Που βρέθηκε; Πώς έφτασε εδώ; Ίδιος με ήλιο. Όμορφος, ζεστός. Το ξέρω πως όλοι οι άνθρωποι έτσι είναι. Διαβάζω τις ψυχές τους. Εκείνοι όμως δεν το ξέρουν. Είναι γκριζοί. Γκριζοί και μόνοι. Μόνοι σε μια μεγάλη παρέα. Μιλάνε μα δε λένε τίποτα. Κοιτάνε μα δε βλέπουν τίποτα. Τι κι αν πετάω μπροστά τους. Τι κι αν τους δείχνω τα φτερά μου. Με μια κίνηση του χεριού με διώχνουν μακριά. Μα ετούτος εδώ είναι αλλιώς. Τον είχα δει κι άλλη μια φορά. Καθόταν στο μπαλκόνι και διάβαζε βιβλίο κάτω από τον ήλιο. Του έγενεσα και μου έγενεσε κι αυτός. Και χάρηκα και χάρηκε κι αυτός. Κάναμε για λίγο παρέα. Μιλούσαμε με το άνοιγμα των φτερών μας. Τα είπαμε όλα και αποχωριστήκαμε. Δεν είπαμε αντίο και να που χωρίς να το καταλάβω βρέθηκα ξανά εδώ, κοντά του. Σα να με κάλεσε. Σα να με καλούσε πάντα στη ζωή του. Το ήξερα και το ήξερε πως ήταν γραφτό να βρεθούμε και να κάνουμε παρέα ξανά. Αγαπημένη άνθρωπε μακάρι η λάμψη σου να φτάσει και στους άλλους. Μακάρι να γίνει τόσο φωτεινή που να μπορέσουν να τη δουν κι άλλοι. Γιατί αν δουν τη δικιά σου, θα δουν και τη δικιά τους. Πάρε λίγο από τη χρυσόσκονη αυτού του δωματίου και ρίξε τη σ’ όποιον περνά κάτω απ’ το μπαλκόνι σου και θα σε βοηθήσω κι εγώ. Μαζί να ραίνουμε τον κόσμο από δω και στο εξής. Εγώ κι εσύ ενωμένοι στη συμπαντική αιωνιότητα. Πάνω από τα δάση, τα βουνά και τα ποτάμια. Μέσα στους αστερισμούς με τα φωτεινά χρώματα. Μαζί θα φτάσουμε παντού. Μαζί θα μπούμε στις ψυχές των ανθρώπων. Μα στάσου. Έχουμε ήδη ξεκινήσει; Ετούτο το δωμάτιο σα να κινείται μοιάζει. Σα να έγινε το караβάκι που πλέει στα σύννεφα και πετά πάνω από τα σπίτια και πίσω του αφήνει μια ουρά από χρυσόσκονη και χρώματα πολλά. Ένα για κάθε άνθρωπο που το κοιτά. Μην είναι τα δικά μου φτερά που το κινούν; Ή μήπως τα δικά σου; Ή μήπως γίναμε ένα πια; Ή μήπως ήμασταν πάντα ένα; Γι’ αυτό ήταν να βρεθούμε γι’ αυτό ήταν να ενωθούμε. Γιατί ποτέ δε χωριστήκαμε γιατί πάντα αναζητούσαμε ο ένας τον άλλον. Μια αλήθεια ανείπωτη και ανυπολόγιστη, μια αλήθεια που δεν ξέραμε καν ότι ζητούσαμε. Τα μέσα

μας ενώθηκαν με χρώμα διάφανο και φωτεινό συνάμα. Σαν ένα δίχτυ που ήταν πάντα εκεί. «Θα σε βρω μου είχες πει». Τώρα τα θυμάμαι όλα. Όλα είναι ένα τελικά. Όλα τα κομμάτια αυτού του κόσμου είναι ενωμένα. Όλα αναζητούν το ένα το άλλο για να σωθούν. Να θυμηθούν, να νιώσουν. Η πληρότητα βρίσκεται στην ένωση. Στην απομάκρυνση από τη λήθη. Μα όλοι ξεχνούν. Κοιμούνται τα βράδια και ξεχνούν. Και μέχρι το τέλος της μέρας ζωντανεύουν κι ύστερα πάλι ξεχνούν. Δεν πειράζει άνθρωπέ μου. Ας τους να κοιμηθούν. Θα τη βρουν όλοι την αλήθεια τους. Όσο φέγγουμε εμείς μαζί πάντα θα υπάρχει ελπίδα, χαρά και ευτυχία. Σιγοτραγουδά μου λιγάκι ακόμα και μίλα μου για τα όνειρά σου, τις επιθυμίες και τα γραπτά σου. Πες μου που θες να πας και που να φτάσεις. Εκεί είσαι ήδη. Δεν είσαι μόνος. Ποτέ δεν ήσουν. Θα έρθω πιο κοντά σου για να με νιώσεις. Να σε χαϊδέψω όπως μόνο εγώ ξέρω. Μαλακά και τρυφερά. Γιατί η αγάπη θα σε κινήσει, θα γίνει η μαγεία που θα κινεί αυτό το δωμάτιο για πάντα. Γιατί είμαι σίγουρη πως ετούτο το μικρό ροζ δωματιάκι, το μικρό του κρεβατάκι και τα πολλά βιβλία είναι ένα μέρος μαγικό όπως κάθε μέρος που κρύβει μέσα όνειρα. Είναι ένα μέρος που χωράει ολόκληρους κόσμους και σύμπαντα και γαλαξίες. Όλα εδώ μέσα είναι τα βλέπω. Κι όποιος μπαίνει θα βγαίνει ζωντανός και θα χει θυμηθεί τα πάντα. Το πριν και το μετά του. Θα τα μάθεις όλα κι εσύ. Το ξέρω, το βλέπω και το νιώθω. Θα σταθώ τώρα στα μαλλιά σου. Κι ύστερα θα έρθω ακόμα πιο κοντά σου. Κι ύστερα θα μπω μες στην καρδιά σου. Γιατί εκεί ανήκω τελικά. Το ήξερες πως οι πεταλούδες είμαστε συμβολισμοί των ψυχών. Λοιπόν, μπορείς να ξεκουραστείς τώρα καλέ μου άνθρωπε. Εσύ τη βρήκες τη δικιά σου κι ενώθηκες μαζί της για πάντα. Ξεκουράσου.

Συγγραφική αφορμή: Ένα βότσαλο στην ακροθαλασσιά II

Είναι ένα ήσυχο φθινοπωρινό πρωινό.

Ένα νοσταλγικό αεράκι με χαϊδεύει πού και πού, καθώς στέκομαι επάνω στη δροσερή άμμο. Ο ήλιος πλημμυρίζει μπροστά μου με τις ακτίνες του τον ορίζονται. Με μαγεύει να περιμένω στωικά τα μικρά λαμπυρίσματα από την αντανάκλασή του επάνω στην αμμουδιά και στα ήρεμα νερά της θάλασσας.

Η ησυχία αυτού του πρωινού απλώνεται παντού. Αγέρωχα και τα άλλα βότσαλα γύρω μου, στέκεται το καθένα στη θέση που του έχει δημιουργήσει το βάρος του.

Μαλακά βήματα έρχονται να ταράξουν την απέραντη αυτή ησυχία. Φαίνεται πως κάποιος πλησιάζει. Ο βηματισμός είναι αργός και ήρεμος, χωρίς καμία βιασύνη, χωρίς ανησυχία. Μικρές παύσεις συμβαίνουν κάθε τόσο. Τόσο που κι ο βηματισμός γίνεται μέρος της ηρεμίας του πρωινού χωρίς να την ταράζει.

Γυρνά και πάλι εκεί, στη γνώριμη αταραξία μου. Παίζω με τα λαμπυρίσματα, τα προσμένω.

Ο βηματισμός φαίνεται να έχει σταματήσει. Ο ήλιος ανεβαίνει σιγά-σιγά, με ζεσταίνει γλυκά. Από κάτω νιώθω την υγρασία της αμμουδιάς και από πάνω τον ήλιο που με ζεσταίνει.

Κάποιος ταράσσει ξαφνικά αυτή την ηρεμία. Ανακατεύεται η άμμος γύρω μου. Μαλακά, χωρίς βία.

Τώρα ταράζομαι κι εγώ, χάνομαι μέσα στην άμμο, βγαίνω ξανά στην επιφάνεια ανακατεμένο με άμμο, ξαναχάνομαι και ξαναβγαίνω αυτή τη φορά ψηλά. Κάποιος με έχει πάρει στο χέρι του και με χαϊδεύει σαν να είμαι μωρό.

Νιώθω τη γαλήνη στα δάχτυλα που με χαϊδεύουν. Χαίρομαι που την προσφέρω εγώ σε κάποιον.

Μου αρέσει κι εμένα αυτό το τρυφερό άγγιγμα. Μπορώ να το νιώσω, δεν είμαι τόσο ψυχρό όσο φαίνομαι.

Ο κόσμος από εδώ ψηλά είναι διαφορετικός. Είναι μεγαλύτερος.

Και ξαφνικά καθώς χαζεύω τον κόσμο από ψηλά, αρχίζω να πετάω! Ναι, πετάω! Είμαι σίγουρο ότι πετάω! Περνάω πάνω από την αμμουδιά, πάνω από τη θάλασσα, πετάω! Αυτή λοιπόν είναι η αίσθηση της αιώρησης! Είναι απίθανη! Ακόμη και για μένα που είμαι φτιαγμένο για να στέκομαι!

Σιγά-σιγά χάνω ύψος και προσγειώνομαι στην επιφάνεια της θάλασσας. Δεν βυθίζομαι όμως, ξαναπετάω για λίγο και προσγειώνομαι ξανά, και ξαναπετάω και προσγειώνομαι ξανά και αυτή τη φορά βυθίζομαι στη θάλασσα με μία απολαυστική δροσερή βουτιά!

Προσγειώνομαι μαλακά στον βυθό. Δεν φαίνεται να τάραξα πολύ τα νερά. Όλα είναι ήσυχα εδώ κάτω. Η επιφάνεια δεν είναι πολύ ψηλά. Ο ήλιος με φτάνει και εδώ. Ησυχία γύρω μου. Πέτρες θαλασσινές, πιο άγριες από μένα, στέκουν δίπλα μου. Με καλωσορίζουν στο νέο μου σπίτι με τα γήινα χρώματά τους – βαθυπράσινο, ανθρακί, γκρι, βαθυκόκκινο, ανοιχτό γκρι. Μικρά ψαράκια με χαϊδεύουν πού και πού.

Αυτό, λοιπόν, είναι το νέο μου σπίτι. Ας συνεχίσω να παίζω με τα λαμπυρίσματα...

Υπεύθυνη Δήλωση Συγγραφέα: Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν.1599/1986, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράθεσης.