

Η αφήγηση της προσωπικής μου ιστορίας: Σενάριο Ή Μύθος; Πώς το παραμύθι μπορεί να ξεκλειδώσει και να θεραπεύσει τη δική μου ιστορία...



Ζωή Νικητάκη

Μέλος της ΑΛΛΗΛΟΝ

Αυτοδίδακτη Ζωγράφος – Εικονογράφος, Αφηγήτρια Παραμυθιών, Συγγραφέας, Φιλολόγος και Ψυχοδυναμική Χρωματοθεραπεύτρια

Zoe Nikitaki | LinkedIn

“Μεγαλώνω σημαίνει τα σκλαβωμένα λεφτερώνω,
ό,τι σκιερό το μεταμορφώνω
Και στην καρδιά μου φτιάχνω εργαστήρι μαγικό
Που το αδύνατο κάνει δυνατό!”

Είναι γεγονός ότι οι ζωές μας πολλές φορές καθοδηγούνται από τις ιστορίες που λέμε στον εαυτό μας κατ' αρχάς κι έπειτα από τις ιστορίες που μοιραζόμαστε με τους άλλους. Οι ιστορίες αυτές καθοδηγούν τη συμπεριφορά μας και τις στάσεις που επηρεάζουν το πώς βιώνουμε τη ζωή. Οι ιστορίες που αφηγούμαστε, δεν εκπροσωπούν απαραίτητα αυτό που έχουμε ζήσει, δεν αντιστοιχούν στα αληθινά βιώματα, αλλά εκπροσωπούν αυτό που έχουμε φιλτράρει μέσα από ένα ολόκληρο σύστημα αξιών, ιδεών και πεποιθήσεων που έχουμε δημιουργήσει και υιοθετήσει, μέσα από την επεξεργασία που έχουμε κάνει με τον φυσικό – υλικό, τον

συναισθηματικό και τον νοητικό φορέα μας. Οι ιστορίες αυτές απαρτίζουν τις ψηφίδες που συνθέτουν το προσωπικό μας αφήγημα, το παραμύθι της ζωής μας, τον προσωπικό μας μύθο που εν αγνοία μας λειτουργεί περιοριστικά, εγκλωβιστικά και συρρικνωτικά ως προς την χάραξη του μονοπατιού της ζωής μας και την εκπλήρωση της αποστολής της ψυχής μας, συνενεπώς ως προς το μέγλωμα και την αυτοπραγμάτωσή μας. Άρα οι ιστορίες της ζωής μας που μοιραζόμαστε, δεν αντιστοιχούν ακριβώς στις εμπειρίες που έχουμε βιώσει, αλλά στην εικόνα που έχουμε σχηματίσει για αυτές, στην ερμηνεία που έχουμε δώσει.

¹ Το απόσπασμα προέρχεται από το βιβλίο «Από καρδιά σε καρδιά όλα είναι δυνατά!», Ζωή Νικητάκη, Εκδ. Αλφάβητο Ζωή

Η ερμηνεία αποτελεί μια λέξη κλειδί ως προς την αφήγηση της προσωπικής μου ιστορίας, διότι αν ερμηνεύσω μέσα από μια άλλη θέαση το φαινόμενο που έχω εμπειρωθεί, εμβαθύνοντας, αν μπω σε μεγαλύτερο βάθος της ανάγνωσης του φαινομένου και άρα σε μεγαλύτερο βάθος κατανόησης και αντίληψής του, τότε είναι βέβαιο πως θα υπάρξει αλλαγή και στην αφήγησή του, στην εκδίπλωση της εξιστόρησής του. Για να μπορέσω να εμβαθύνω, θα χρειαστεί πρώτα να επιτύχω μια εξύψωση της αντίληψής μου, δηλαδή να ανέβω στις κορυφές των βουνών της ύπαρξής μου κι από κει, από την πιο ψηλή κορυφή του βουνού να βουτήξω με τόλμη και ειλικρίνεια στο πιο βαθύ σημείο του εσώτερου Ωκεανού. Η αλλαγή έστω και μίας από αυτές τις ιστορίες μπορεί να προκαλέσει ριζικές αλλαγές σε επίπεδο συναισθηματικό, νοητικό και σωματικό. Το επίπεδο του μύθου, το επίπεδο της μυθικής ή συμβολικής χαρτογράφησης είναι το επίπεδο που λαμβάνουν χώρα πολλές θεραπευτικές πρακτικές των σαμάνων και της Ιαματικής Ταξιδευτικής Τέχνης².

Επιφέροντας μια αλλαγή στο επίπεδο της μυθικής χαρτογράφησης, στο συμβολικό, αυτόματα μπορεί να επέλθει αλλαγή και στο επίπεδο της φυσικής – υλικής πραγματικότητας. Η αλλαγή στον χάρτη τον συμβολικό έχει τη δύναμη να συμπαρασύρει με τρόπο ασυνήθιστο μια σειρά αλλαγών στον χάρτη της εξωτερικής πραγματικότητας, της ίδιας της ζωής του ανθρώπου. Αυτός είναι ένας σημαντικός λόγος, για τον οποίο το παραμύθι μπορεί να δράσει θεραπευτικά επιφέροντας επιταχυνόμενες και άκρως θαυμαστές αλλαγές στη ζωή του παιδιού ή του ενήλικα που βιώνει δυσκολία στην πλοήγηση του

ταξιδιού της ζωής του και στην υλοποίηση των στόχων και των οραμάτων της ψυχής του, προσκόλληση στα τραύματα και προβλήματα του παρελθόντος, καθώς και αδυναμία επανεκκίνησης και δημιουργίας των επιθυμητών και αναγκαίων αλλαγών σε διάφορα πεδία της ζωής του.

Πόσες φορές έχουμε αισθανθεί εγκλωβισμένοι στα στάσιμα νερά της λίμνης της ακινησίας; Πόσες φορές έχουμε αισθανθεί εγκλωβισμένοι σε μια σχέση και παγιδευμένοι σε μια κατάσταση, σε μια σκέψη, σε μια πεποίθηση, σε μια εργασία που δεν μας έχει πάει παρακάτω; Πόσες φορές έχουμε νοιώσει ανήμποροι όχι να αντιδράσουμε, μα να ελευθερωθούμε, να τολμήσουμε άφοβα και θαρραλέα διακινδυνεύοντας την όποια ασφάλεια θεωρούμε πως έχουμε, προκειμένου να βαδίσουμε στο μονοπάτι που η ψυχή μας υπαγορεύει, κάνοντας ένα μικρό έστω βήμα ή ένα μεγαλύτερο άλμα; Το παραμύθι μπορεί να σου δώσει την ώθηση, μια ώθηση μικρή, μεγάλη ή μεγαλύτερη για να πας παρακάτω στο μονοπάτι. Μπορεί να λειτουργήσει ως ένα χάδι τρυφερό, ως μια αγκαλιά παρηγορητική και ιαματική, ως ένα μονοπάτι που τους πόνους αλαφρώνει και τις πληγές γιατρεύει, ως ένας Μυστικός Ναός της καρδιάς.

Η ζωή τις πιο πολλές φορές είναι μια απεικόνιση των ονείρων μας ή του παραμυθιού της ζωής μας, του εσωτερικού προσωπικού σχεδίου της ζωής, το οποίο μπορεί να αποκαλυφθεί μέσα από τις πρώτες ιστορίες, τα πρώτα παραμύθια που μας άσκησαν έλξη και αγαπήσαμε. Μέσα σε αυτά τα πρώτα παραμύθια που ακούμε σαν

² Για τους προαναφερθέντες σκοπούς, έχω δημιουργήσει το *Healing Art in Greece* ή αλλιώς δημιουργική θεραπευτική τέχνη με κύριο εργαλείο της την Ιαματική Ταξιδευτική (*Psychodynamic Color Storytelling*), που αποτελεί μια πρωτοποριακή συμβουλευτική και θεραπευτική τέχνη και μέθοδο προσέγγισης που αναδύθηκε ως καρπός του Ιερού Δέντρου της ζωής μου με ένα από τα κύρια κλαδιά της το παραμύθι. Πρόκειται για μια σύνθεση που γεφυρώνει τρεις τομείς: εκπαίδευση, τέχνη και θεραπεία. Έχοντας ασχοληθεί 30 χρόνια με τα παιδιά και τα τελευταία με ενήλικες (επαγγελματίες από τον χώρο της ψυχικής υγείας, παιδαγωγούς, γονείς, ή ανθρώπους που απλά θέλουν να απελευθερωθούν από τα δεσμά της άγνοιας και να λυτρωθούν από τις πληγές τους προχωρώντας μπροστά) μέσα από τον χώρο της εκπαίδευσης, της τέχνης και της θεραπείας (με την ευρεία έννοια της φροντίδας, της επιμέλειας και της υπηρεσίας στον άνθρωπο) αναδύθηκε η Τέχνη μου, που ονομάζω Ιαματική Ταξιδευτική. Αποτελεί σύνθεση της θεραπευτικής τέχνης της αφήγησης των παραμυθιών (με την οποία ασχολούμαι εδώ και 20 χρόνια), της ψυχοδυναμικής χρωματοθεραπείας, που ασκώ τα τελευταία χρόνια, ψυχοδυναμικών θεραπευτικών οραματισμών δικής μου εμπνεύσεως, διαλογιστικών πρακτικών και της ζωγραφικής (με την οποία ασχολούμαι από 2 ετών και από τότε ποτέ δεν σταμάτησα...).

παιδιά και μας μαγεύουν, ενδοφέρεται ένα σπουδαίο μυστικό. Αυτά τα πρώτα παραμύθια είναι που καθορίζουν τον χάρτη της ζωής μας, βοηθώντας μας να απαντήσουμε στα θεμελιώδη ερωτήματα της ζωής μας, αλλά εκεί ταυτόχρονα κρύβονται τόσο τα δεσμά όσο και οι αυτοπεριορισμοί μας. Νομίζουμε πολλές φορές ότι αντιστεκόμαστε σε αυτά που μας δυσκολεύουν να τα διαχειριστούμε και μας δημιουργούν εμπόδια, αλλά και ότι προσπαθώντας να επιφέρουμε αλλαγές εξωτερικές στη ζωή μας, θα έχουμε το επιθυμητό αποτέλεσμα. Όμως στην πορεία της διαδρομής και των καταβαλλομένων προσπαθειών, αντιλαμβανόμαστε αναπόφευκτα ότι όσες αλλαγές και να κάνουμε, όσο κι αν αντισταθούμε σε αυτά που μας δυσκολεύουν, όσες κουρτίνες κι αν ρίξουμε, όσους τοίχους κι αν χτίσουμε, το πρόβλημα δεν λύνεται. Αν δεν ξεκινήσουμε εκ των έσω την αλλαγή, αν δεν μεταποπιστούμε εμείς σε επίπεδο συνειδητότητας, τότε δεν θα μπορέσουμε να επιφέρουμε και τις αναγκαίες αλλαγές στην εξωτερική πραγματικότητα, οι οποίες αναπόφευκτα και αναπότρεπτα ακολουθούν τις εσωτερικές αλλαγές.

Στο παρελθόν σε κρίσιμες καταστάσεις της ζωής ο άνθρωπος, που σχετίζονταν είτε με το ατομικό του πεπρωμένο και με το μονοπάτι της ζωής του είτε με το συλλογικό γίγνεσθαι, αλλά και σε μταιχμιακές και μεταβατικές φάσεις που σηματοδοτούσαν ορόσημα για την ψυχοπνευματική του ανάπτυξη και την εξέλιξη του σε πολλά πεδία της τριπλής μορφικής πραγματικότητας, λάμβανε μέρος σε τελετουργικά δρώμενα. Οι μαγικές τελετουργίες κατά κύριο λόγο στόχο είχαν την μετάβαση από ένα επίπεδο εξέλιξης σε ένα άλλο και σηματοδοτούσαν τη μεταμόρφωση, τον μετατονισμό του ρυθμού εντός της ψυχής του ανθρώπου και τα μετασχηματιστικά επίπεδα της εξελικτικής διαδικασίας της συνειδητότητάς. Όλες αυτές οι εσωτερικές αλλαγές του ανθρώπου εκφράζονταν και σε εκδηλωμένες μορφικές πραγματικότητες, που συχνά αποτελούσαν κομβικά σημεία ή αξιοσημείωτους σταθμούς της ζωής του ανθρώπου, όπως είναι ενδεικτικά η γέννηση, η μετάβαση από την παιδική στην εφηβική ηλικία, η είσοδος στον κόσμο της αρσενικής ή της θηλυκής αντίστοιχα ενέργειας και ο γάμος του Ήλιου και της Σελήνης, η είσοδος στην ωριμότητα και στην ενατέ-

νιση ολόκληρου του Σχεδίου της Ζωής, η μετάβαση στον θάνατο. Το ίδιο το παραμύθι μέσα από την προσέγγισή μου, την κατανόηση και τη θέασή μου αποτελεί θραύσματα μνήμης από αρχέγονα τελετουργικά μυητικά δρώμενα που σηματοδοτούσαν μεταβάσεις.

Στην ερμηνεία και κατανόηση του παραμυθιού της ζωής μου και στην ανακίνηση του ταξιδιού που ανταποκρίνεται αληθινά στο όραμα της ψυχής και στις εσωτερικές αναγκαιότητες για την προσωπική μας ανάπτυξη μπορεί να συμβάλει η Τέχνη και μέσα από τη βιωματική κατανόησή μου και την διαδρομή του ταξιδιού της ζωής μου η κύρια λειτουργία της τέχνης και ως εκ τούτου και της τέχνης του παραμυθιού είναι ακριβώς αυτή, η θεραπευτική, αυτή που υπηρετεί τον άνθρωπο και η πρωταρχική σημασία της λέξεως θεραπεύειν είναι τους θεούς υπηρετείν. Δηλαδή έχει εκφραστεί ότι ο άνθρωπος στις ασθένειες, δηλαδή στις καταστάσεις που εκδηλώνεται έλλειψη σθένους (ασθένος) και στις κοινωνικές συγκρούσεις είχε εκπέσει από την τάξη των θεών και για να βρει λύση στο πρόβλημά του και θεραπεία στην ασθένειά του έπρεπε να λάβει μέρος σε μια τελετουργία, η οποία θα τον επανέφερε σε ισορροπία με τους θεούς. Και ίσως αυτά σήμερα να μας φαίνονται ξεπερασμένα κι αναχρονιστικά, κι όμως η κεντρική ιδέα παραμένει αναλλοίωτη: ότι σε σοβαρά προβλήματα και σε ασθένειες, χρειάζεται κάτι να έρθει σε ισορροπία, στην πραγματικότητα πρόκειται για την ανάκτηση της ισορροπίας με το θεϊκό κομμάτι εντός μας, δηλαδή με τον αληθινό Εαυτό. Η Τέχνη μπορεί να τίκτει, να γεννά μέσω των τεκόντων, δηλαδή των γονέων που επιλέγει, τα γεννήματά της τα υψηλά, αποκαλύπτοντας, φωτίζοντας, αποσχηματίζοντας και αναδημιουργώντας το αληθινό.