

ISSN 2241-2638 (print)

ISSN 2441-2778 (on-line)

ΣΕΙΡΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Αντίληψη και αξιοποίηση της  
έννοιας «δημιουργικότητα» από  
συμβούλους διαφόρων  
προσεγγίσεων: Μια ποιοτική  
μελέτη.

Μαρία Βίου  
Χριστίνα Μοσχάκη

---

Τεύχος 2015.1 Αθήνα



Training and Research Institute for Systemic Psychotherapy

ISSN 2241-2638 (print)

ISSN 2441-2778 (on-line)

## WORKING PAPERS SERIES

# The understanding and use of the concept of creativity based on different therapeutic approaches: A qualitative study.

Maria Viou  
Christina Moschakis

---

Issue 2015.1 Athens



Training and Research Institute for Systemic Psychotherapy

ΤΙΤΛΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΣΕΙΡΑΣ: Σειρά Κειμένων Εργασίας του 'Λόγω Ψυχής'

ΕΚΔΟΤΗΣ: Λόγω Ψυχής ΕΠΕ- Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία

ΤΟΠΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Αθήναι

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΠΡΩΤΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Ιούλιος 2011

TITLE OF SERIES: Working Paper Series of Logo Psychis

EDITOR: Logo Psychis LTD- Training and Research Institute for Systemic Psychotherapy

PLACE OF PUBLICATION: Athens

DATE OF FIRST PUBLICATION: July 2011

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Αθηνά Ανδρουτσοπούλου, PhD

Γιώργος Καλαρρύτης, MMedSci

Τσαμπίκα Μπαφίτη, MSc, PhD

EDITORIAL BOARD:

Athena Androutsopoulou, PhD

George Kalarritis, MMedSci

Tsabika Bafiti, MSc, PhD

Μαρία Βίου, Σύμβουλος, MSc, Ειδικευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια, Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία, [www.logopsychis.gr](http://www.logopsychis.gr)

Χριστίνα Μοσχάκη, Σύμβουλος, MSc, Ειδικευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια, Ινστιτούτο Εκπαίδευσης και Έρευνας στη Συστημική Ψυχοθεραπεία, [www.logopsychis.gr](http://www.logopsychis.gr)

## Περιεχόμενα

Περίληψη .....	σελ. 6
Εισαγωγή .....	σελ. 7-9
Στάδια της δημιουργικής διαδικασίας .....	σελ. 8
Δημιουργικότητα και Ψυχοθεραπεία .....	σελ. 8-9
Μέθοδος .....	σελ. 9-10
Αποτελέσματα .....	σελ. 10-14
Η δημιουργικότητα του θεραπευτή .....	σελ.10-11
Η δημιουργική έκφραση .....	σελ.11
Η δημιουργική οπτική .....	σελ.12
Η δημιουργική εξέλιξη .....	σελ. 12-13
Η δημιουργική νοηματοδότηση .....	σελ. 13
Η δημιουργική δράση .....	σελ. 13-14
Συζήτηση .....	σελ.14-15
Ευχαριστίες .....	σελ. 16
Βιβλιογραφία .....	σελ. 16
Abstract .....	σελ. 17

## Περίληψη

Η έννοια της δημιουργικότητας συνδέεται συνήθως με την αξιοποίηση διαφόρων μορφών έκφρασης σε προσεγγίσεις που συνδυάζουν τη συμβουλευτική με μια μορφή τέχνης. Με ποιο τρόπο γίνεται κατανοητή η δημιουργικότητα και σε άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις; Πώς αξιοποιούν οι θεραπευτές διαφόρων προσεγγίσεων την ιδέα της δημιουργικότητας στη δουλειά τους; Στην ποιοτική αυτή έρευνα διερευνήθηκε η προσωπική αντίληψη συμβούλων και η αξιοποίηση στη δουλειά τους της έννοιας «δημιουργικότητα». Διενεργήθηκαν 8 ημιδομημένες συνεντεύξεις με συμβούλους που έχουν εκπαιδευτεί σε διάφορες προσεγγίσεις. Από τη θεματική ανάλυση προέκυψε πως με τον όρο δημιουργικότητα εννοούν: (i) τη δημιουργικότητα του θεραπευτή *δημιουργική οπτική*, (ii) τη *δημιουργική έκφραση*, (iii) τη *δημιουργική νοηματοδότηση*, (iv) τη *δημιουργική εξέλιξη* και v) τη *δημιουργική δράση*. Γενικά, οι θεραπευτές, ανεξαρτήτως προσέγγισης, προσπαθούν να ενθαρρύνουν και να υποστηρίζουν τη δημιουργικότητα των θεραπευόμενων τους. Επίσης, τα προσωπικά βιώματα του κάθε θεραπευτή χρωματίζουν την κατανόησή του για την τέχνη και τη δημιουργικότητα. Η πολλαπλή σημασία της «δημιουργικότητας», όπως αποτυπώθηκε στην έρευνα, προσφέρει ένα ευρύτερο πλαίσιο αξιοποίησής της, όπου και οι έννοιες που της αποδίδονται είναι εξίσου χρήσιμες, επομένως και προτεινόμενες, για τη θεραπευτική διαδικασία.

**Λέξεις κλειδιά:** δημιουργικότητα, δημιουργικότητα και θεραπεία, διάφορες θεραπευτικές προσεγγίσεις

## Εισαγωγή

Η δημιουργικότητα είναι μια ανθρώπινη ικανότητα που δίνει τη δυνατότητα στους ανθρώπους να επιβιώνουν και να εξελίσσονται. Μέσω της δημιουργικότητας, οι άνθρωποι λύνουν προβλήματα, αντιμετωπίζουν προκλήσεις, μαθαίνουν νέα πράγματα και εμπλουτίζουν τη ζωή τους. Η δημιουργικότητα φαίνεται να είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας, αλλά για πολλά χρόνια ήταν συνδεδεμένη με συγκεκριμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις που σχετίζονται άμεσα με μια μορφή τέχνης, όπως είναι η εικαστική θεραπεία, η δραματοθεραπεία και η χοροθεραπεία. Τα τελευταία χρόνια, έχουν αυξηθεί οι έρευνες για τη δημιουργικότητα, κυρίως σε σχέση με τις νευροεπιστήμες και τις διαφορές στον ανθρώπινο εγκέφαλο των πολύ δημιουργικών ατόμων και καλλιτεχνών (Carlsson, 2000), αλλά και σε ό,τι αφορά συσχετίσεις με ψυχικές ασθένειες (Post, 1994). Λίγες είναι ωστόσο οι έρευνες που έχουν γίνει για τη σχέση της δημιουργικότητας και της ψυχοθεραπείας, αλλά και για τη χρήση της στη θεραπευτική διαδικασία.

Ένα πρώτο ερώτημα που τίθεται είναι ο ορισμός της δημιουργικότητας. Σύμφωνα με τον Sawyer (2012), η δημιουργικότητα είναι η ικανότητα παραγωγής έργου που είναι καινοτόμο (πρωτότυπο και μη αναμενόμενο) και κατάλληλο (χρήσιμο και προσαρμοσμένο στους περιορισμούς του περιβάλλοντος). Ο Sawyer (2012), διακρίνει δύο τύπους δημιουργικότητας. Στον πρώτο τύπο, που τον ονομάζει “Little-c”, η δημιουργικότητα εστιάζεται στο άτομο, ενώ στο δεύτερο τύπο, που ονομάζεται “Bic-C”, η δημιουργικότητα γίνεται αντιληπτή σε κοινωνικό και πολιτισμικό επίπεδο. Από τη μια πλευρά, ο πρώτος τύπος αναφέρεται στη χρήση της φαντασίας από το άτομο, στην επίλυση καθημερινών προβλημάτων, αλλά και στην αντιμετώπισή τους από διαφορετικές οπτικές. Είναι ο κάθε νέος ψυχικός συνδυασμός που εκφράζεται από το άτομο στον κόσμο. Αυτός ο τύπος συνδέεται με την ψυχολογία της προσωπικότητας και τη γνωστική ψυχολογία. Από την άλλη πλευρά, ο δεύτερος τύπος αναφέρεται στα μεγάλα δημιουργικά επιτεύγματα και στα έργα που αναγνωρίζονται ευρέως στο πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο. Στην περίπτωση αυτή, για να θεωρηθεί κάποιο προϊόν ή ιδέα δημιουργική, θα πρέπει να είναι χρήσιμο και καινοτόμο για μια κοινωνική ομάδα.

Επίσης, οι Kaufman και Beghetto (2009) μίλησαν για δύο επίπεδα δημιουργικότητας επιπρόσθετα των Big-C και Little-c και συγκεκριμένα για το “mini-c” δηλαδή τη δημιουργικότητα που περιλαμβάνει κάθε διαδικασία μάθησης

αλλά και το “Pro-C”, που είναι η επαγγελματική εξειδίκευση σε ένα δημιουργικό τομέα που ακόμα, όμως, το άτομο δεν έχει φτάσει στο επίπεδο να μετασηματίσει.

Τέλος, ο Feldman (2003) πρότεινε έναν ορισμό σε τρία μέρη χρησιμοποιώντας τη μεταφορά ενός πληκτρολογίου πιάνου. Το “High C” είναι αντίστοιχο του Big C, το “Low C” είναι αντίστοιχο του little c και το “Middle C” είναι αντίστοιχο του Pro-c.

### **Στάδια της δημιουργικής διαδικασίας**

Η δημιουργική διαδικασία χρειάζεται ένα χρόνο για να εξελιχθεί και περνάει από κάποια στάδια τα οποία δεν είναι απαραίτητα γραμμικά. Η ανάλυση των σταδίων είναι σημαντική, γιατί δείχνει ότι η δημιουργική διαδικασία δεν εμφανίζεται τυχαία σε μια και μοναδική χρονική στιγμή. Τα στάδια της δημιουργικότητας είναι, σύμφωνα με τον Sawyer (2012), τα εξής: i) Η ανίχνευση και η δόμηση του προβλήματος με ένα τρόπο που θα οδηγήσει σε μια δημιουργική λύση, ii) Η απόκτηση -σχετικής με το πρόβλημα- γνώσης και εμπειρίας, iii) Η συγκέντρωση πολλών -πιθανά σχετιζόμενων- πληροφοριών, iv) Ο χρόνος για ασυνείδητη επεξεργασία όλων των δεδομένων, v) Η ελεύθερη έκφραση ιδεών, vi) Ο συνδυασμός των ιδεών με τρόπους μη αναμενόμενους, vii) Η επιλογή των καλύτερων ιδεών και viii) Η έκφραση της ιδέας χρησιμοποιώντας υλικά και αναπαραστάσεις. Η δημιουργική διαδικασία, όπως και η δημιουργικότητα του ατόμου, φαίνεται να εξελίσσονται στο χρόνο και στο χώρο, με τρόπο δυναμικό και όχι στατικό ή γραμμικό.

### **Δημιουργικότητα και Ψυχοθεραπεία**

Η δημιουργικότητα φαίνεται να διαδραματίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της ψυχοθεραπείας. Σύμφωνα με τον Gladding (2008), οι σημαντικότερες θεωρίες, καθώς και οι δεξιότητες της συμβουλευτικής, έχουν αναπτυχθεί μέσω δημιουργικών διεργασιών, από ανθρώπους που ήταν δημιουργικοί και καινοτόμοι για την εποχή τους. Οι τεχνικές, οι όροι και ορολογίες, οι ιδέες και οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται σήμερα ευρέως σε διαφορετικές προσεγγίσεις της ψυχοθεραπείας, είναι αποτέλεσμα της δημιουργικής διαδικασίας συγκεκριμένων ανθρώπων, που προσέφεραν έργο νέο, χρήσιμο, κατάλληλο και καινοτόμο.

Επίσης, ο Blatner (2003) τονίζει τη σημασία της χρήσης της θεραπευτικής διαδικασίας για την ανάπτυξη της δημιουργικότητας των ίδιων των θεραπευόμενων.



Όπως αναφέρει, η σημασία της ανάπτυξης της δημιουργικότητας μέσα από τη θεραπεία, δόθηκε αρχικά από τον Moreno, ο οποίος μίλησε για την ανάγκη της καλλιέργειας της δημιουργικότητας, ενώ και στην οικογενειακή θεραπεία, τεχνικές όπως η αναπλαισίωση ενισχύουν την ανάπτυξη δημιουργικών και νέων οπτικών.

Συγκεκριμένα, ο Blatner μίλησε για πέντε παράγοντες που μπορούν να ενισχύσουν και να προωθήσουν τη δημιουργικότητα και μέσα στη θεραπευτική διαδικασία, οι οποίοι είναι: i) παιχνίδι ii) φαντασία iii) διάλογος, iv) έμπνευση, v) αφήγηση, vi) ανάπτυξη δεξιοτήτων και vii) σύνθεση.

Τέλος, ο Gladding (2011), μίλησε για τη σημασία που διαδραματίζει το περιβάλλον στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας. Συγκεκριμένα, ένα ενθαρρυντικό περιβάλλον μέσα στο οποίο μπορεί κανείς να πειραματιστεί και όπου του δίνεται η δυνατότητα να εξερευνήσει, επηρεάζει τη δημιουργικότητα του ατόμου, ενώ ένα περιβάλλον χωρίς ερεθίσματα τη μειώνει. Τονίζει λοιπόν το ρόλο που μπορεί να παίξει η θεραπεία, ως ένας υποστηρικτικός και ενθαρρυντικός χώρος στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας των θεραπευόμενων.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, γίνεται εμφανές ότι η δημιουργικότητα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στη θεραπευτική διαδικασία. Ωστόσο, ένα ερώτημα που τίθεται, είναι αν η δημιουργικότητα γίνεται αντιληπτή με τον ίδιο τρόπο στις διαφορετικές θεραπευτικές προσεγγίσεις; Η συγκεκριμένη έρευνα αποπειράται να διερευνήσει την προσωπική αντίληψη των θεραπευτών, καθώς και την αξιοποίηση της έννοιας «δημιουργικότητα» στη δουλειά τους. Έμφαση δίνεται τόσο στους ατομικούς, όσο και στους κοινωνικούς παράγοντες (Big C και little c) που σχετίζονται με τη δημιουργικότητα.

### **Μέθοδος**

Στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκε η θεματική ανάλυση 8-ημιδομημένων συνεντεύξεων, με θεραπευτές που έχουν εκπαιδευτεί σε διάφορες προσεγγίσεις της θεραπείας. Συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες ήταν θεραπευτές, εκπρόσωποι της: Συστημικής Θεραπείας, Χοροθεραπείας, Δραματοθεραπείας, Ομαδικής Ανάλυσης, Εικαστικής Θεραπείας, Σωματικής Θεραπείας και της Προσωποκεντρικής Προσέγγισης.

Επιλέχθηκαν κάποιες προσεγγίσεις οι οποίες θεωρείται ότι σχετίζονται άμεσα με την τέχνη, καθώς και κάποιες από τις πιο διαδεδομένες στο χώρο της

ψυχοθεραπείας. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική. Παρόλο που οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων εστίαζαν στη διερεύνηση της σημασίας και της αξιοποίησης της έννοιας της δημιουργικότητας, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνθηκαν να μιλήσουν ελεύθερα για την προσωπική τους εμπειρία και πραγματικότητα (Hollway and Jefferson, 2000).

Η θεματική ανάλυση στοχεύει στον εντοπισμό και την ανάλυση κοινών θεμάτων ανάμεσα στα δεδομένα της έρευνας. Με αυτό τον τρόπο, οργανώνεται το υλικό και περιγράφεται με μεγάλη λεπτομέρεια. Για την ανάλυση των δεδομένων, οι ερευνήτριες εργάστηκαν αρχικά σε ατομικό επίπεδο, κάνοντας μια πρώτη μορφή κωδικοποίησης για κάθε συνέντευξη, η οποία ήταν κυρίως περιγραφική. Στη συνέχεια, η κάθε ερευνήτρια έκανε μια δεύτερου επιπέδου κωδικοποίηση, συνδυάζοντας τα περιγραφικά στοιχεία των συνεντεύξεων μεταξύ τους. Τέλος, καθεμία από τις ερευνήτριες, ομαδοποιώντας τα επιμέρους στοιχεία που είχε εντοπίσει στις συνεντεύξεις, συγκέντρωσε ένα συγκεκριμένο αριθμό κατηγοριών, οι οποίες έγιναν αντικείμενο συζήτησης και επεξεργασίας μεταξύ τους. Μέσα από τη διαδικασία αυτή, οι ερευνήτριες κατέληξαν στη σύνθεση των κατηγοριών που είχαν προετοιμάσει, αναδεικνύοντας έξι κοινά θέματα τα οποία περικλείουν τα κεντρικότερα στοιχεία που εντοπίστηκαν στις συνεντεύξεις. Η κωδικοποίηση των θεμάτων έγινε με βάση τα κοινά στοιχεία των αφηγήσεων των συμμετεχόντων (Boyatzis, 1998).

### **Αποτελέσματα**

Μέσω της επεξεργασίας των συνεντεύξεων με τη μέθοδο της θεματικής ανάλυσης, προέκυψαν έξι θεματικές ενότητες οι οποίες ήταν κοινές στις αφηγήσεις των συμμετεχόντων. Οι ενότητες αυτές αναφέρονται αναλυτικά παρακάτω, συνοδευόμενες από παραδείγματα αντίστοιχων αποσπασμάτων των συνεντεύξεων.

#### ***Η δημιουργικότητα του θεραπευτή***

Η κατηγορία αυτή αναφέρεται στην εύρεση νέων εργαλείων, συμβουλευτικών παρεμβάσεων καθώς και στην προσωπική εξέλιξη από την πλευρά του θεραπευτή. Για τους θεραπευτές διαφόρων προσεγγίσεων φαίνεται ότι η ανάπτυξη της δικής τους δημιουργικότητας αποτελεί σημαντικό κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας.

Προσωποκεντρική: «Για μένα η δημιουργικότητα είναι ο τρόπος που λειτουργώ (...) και αυτή είναι η γοητεία της δουλειάς μου, πάντα προχωράει η σκέψη μου και εξελίσσομαι και αυτό γίνεται μέσα από τους πελάτες, από τα διαβάσματα, την εποπτεία, τις ημερίδες (...)»

Συστημική: «Στο κομμάτι της θεραπείας, το να μπορεί ο θεραπευτής αυτά που ξέρει να τα προσαρμόζει με κάθε έναν άνθρωπο, να είναι “tailor made” η θεραπεία (...) να μην έχεις την αίσθηση ότι έχεις το “know how” για κάθε έναν άνθρωπο και να μην είναι σαν συνταγή».

Δραματοθεραπεία: «Δεν θα μπορούσα να επιβιώσω αν δεν ήμουν εγώ δημιουργικός, είναι ζωτική ανάγκη (...) Η δουλειά μας έχει μια τεχνική που μπορεί να γίνει ρουτίνα, είναι στο χέρι του θεραπευτή να μην το αφήσει να γίνει»

### **Η δημιουργική έκφραση**

Η κατηγορία αυτή, αναφέρεται στην αξιοποίηση στα πλαίσια της θεραπευτικής διαδικασίας, νέων τρόπων έκφρασης, συνδεδεμένων με διάφορες μορφές τέχνης. Η συγκεκριμένη ενότητα παραπέμπει -περισσότερο από τις υπόλοιπες- σε αυτό που παραδοσιακά έχει συνδεθεί με τη δημιουργικότητα στην ψυχοθεραπεία.

Ομαδική Ανάλυση: «Χρησιμοποιώ τη ζωγραφική για ξεμπλοκάρισμα και στα ατομικά αν τη δέχεται ο θεραπευόμενος παρόλο που δεν είναι μέρος της ‘ορθόδοξης’ ομαδικής ανάλυσης»

Εικαστική Θεραπεία: «Χρησιμοποιούσα πολύ την τέχνη όταν δούλευα με θεραπευόμενους με αυτισμό (...) κυρίως με υλικά, ζωγραφιές και πηλό, για να δημιουργούν εικόνες από τη φαντασία τους, ήταν σημαντικό ότι μπορούσαν να αφηγηθούν το ίδιο πράγμα με πολλούς διαφορετικούς τρόπους».

Χοροθεραπεία: «Η κινητική έκφραση γίνεται το πεδίο επικοινωνίας (...) ο χορός και η δημιουργικότητα έχει να κάνει με μια αφύπνιση, μιας παιδικότητας, μιας αφελούς έκφρασης».

### **Η δημιουργική οπτική**

Σε αυτή την κατηγορία περιλαμβάνεται η εύρεση νέων τρόπων κατανόησης και αντιμετώπισης των διλημάτων, ή/και υιοθέτησης εναλλακτικών οπτικών, από την πλευρά των θεραπευόμενων. Οι θεραπευτές των διαφόρων προσεγγίσεων φαίνεται να αναγνωρίζουν ως σημαντική την ικανότητα χρήσης της φαντασίας και της δημιουργικότητας για την εξεύρεση διαφορετικών τρόπων προσέγγισης των θεμάτων που απασχολούν τους θεραπευόμενους.

Συστημική: «Μαθαίνουν και οι ίδιοι οι θεραπευόμενοι να είναι δημιουργικοί σε σχέση με τον εαυτό τους, τις οπτικές και τις λύσεις που δίνουν. Πολλές φορές οι άνθρωποι ξεκινούν με μια μονοκόμματη οπτική για τα πράγματα, αυτό τους έχει μπλοκάρει από το να βρίσκουν εναλλακτικούς τρόπους σκέψης».

Προσωποκεντρική: «Η αλλαγή οπτικής για μένα είναι δημιουργία και αυτό είναι η θεραπεία, η αλλαγή οπτικής στον εαυτό τους, στη ζωή τους και στους άλλους».

Gestalt: «Η θεραπεία δίνει άλλη επίγνωση, σαν να μπορούν οι άνθρωποι να βλέπουν το ίδιο πράγμα διαφορετικά, να δίνουν μια νέα οπτική».

### **Η δημιουργική εξέλιξη**

Η ενότητα αυτή αναφέρεται στην ανάπτυξη της δημιουργικότητας κατά τη διάρκεια της πορείας της συμβουλευτικής διαδικασίας. Συγκεκριμένα, φαίνεται ότι η δεκτικότητα των θεραπευόμενων αλλάζει μέσω της εξοικειώσής τους με τη θεραπευτική διαδικασία, αλλά και της προσωπικής τους ωρίμασης.

Gestalt: «Στην αρχή, οι περισσότεροι θεραπευόμενοι είναι διστακτικοί, ντρέπονται ή τους φαίνεται περίεργο να χρησιμοποιούν δημιουργικά εργαλεία, αλλά στην πορεία της θεραπείας αυτό εξελίσσεται».

Σωματική Θεραπεία: «Στην πρώτη φάση, η δημιουργικότητα είναι να δημιουργηθεί η θεραπευτική σχέση (...) στη δεύτερη φάση που πάω στον πυρήνα, εκεί είναι 'αφήνομαι' αλλά και 'βγάζω όλα μου τα λειτουργικά' δηλαδή φαντασία, μνήμη και να πάω πίσω να κάνω τις συνδέσεις (...) είναι πιο δύσκολη φάση αλλά δημιουργική (...) στην τρίτη φάση είναι να ξαναμπεί στην πραγματικότητα με νέα ύπαρξη».

Συστημική Θεραπεία: «Όσο πιο πολύ προχωράει ο θεραπευόμενος, από τα τελευταία στάδια και μετά, ξεκινάει αυτό που λέμε η αυτόματη σύνδεση, που την κάνουν μόνοι τους οι άνθρωποι και λένε ‘α κοίτα τι σκέφτηκα’, ενώ πριν οι συνδέσεις γίνονται με κόπο».

### **Η δημιουργική νοηματοδότηση**

Η κατηγορία αυτή αναφέρεται στην αυθόρμητη τάση των θεραπευόμενων να νοηματοδοτούν τη ζωή τους μέσω της δημιουργικότητάς τους, ως αποτέλεσμα μιας επιτυχημένης συμβουλευτικής παρέμβασης. Στην ενότητα αυτή γίνεται και αναφορά στο πνευματικό και υπαρξιακό κομμάτι των θεραπευόμενων.

Σωματική Θεραπεία: «Αλλάζει το νόημα ζωής γιατί μετακινούμαι, δηλαδή αλλάζω αντίληψη, μπορεί και πεποίθηση για τα πράγματα, αλλά και αξίες και αυτογνωσία (...) και είναι και αυτό δημιουργικό».

Χοροθεραπεία: «Όταν κάποιος αντιλαμβάνεται τη δημιουργικότητά του, γίνεται μια σύνδεση, καταλαβαίνουμε την ύπαρξη μας και σε πνευματικό και σε φυσικό επίπεδο».

Εικαστική Θεραπεία: «Αρκετοί θεραπευόμενοι έχουν την αίσθηση ότι δεν έχει νόημα να επικοινωνήσουν, γιατί έχουν ματαιωθεί πάρα πολύ, οπότε όταν μπορούν να χρησιμοποιήσουν υλικά και να μεταφέρουν το συναίσθημά τους, τότε καταλαβαίνουν ότι το να χρησιμοποιείς ό,τι έχεις διαθέσιμο για να εκφραστείς και περνάει το μήνυμα στους άλλους, αυτό αλλάζει το νόημα και την πίστη στις σχέσεις».

### **Η δημιουργική δράση**

Η τελευταία θεματική κατηγορία περιλαμβάνει την εξεύρεση και ενθάρρυνση νέων τρόπων δράσης στη ζωή των θεραπευόμενων. Η δράση μπορεί να αναφέρεται σε νέες δραστηριότητες -όπως είναι η επαφή με τη φύση- σε νέους τρόπους έκφρασης και διαχείρισης των συναισθημάτων, ακόμα και σε νέους τρόπους να σχετίζονται.

Δραματοθεραπεία: «Η δημιουργικότητα δεν είναι μόνο τέχνη, είναι και να σκαλίσεις τον κήπο σου, να ντυθείς όμορφα όταν περιμένεις κάποιον (...) και έχει σχέση με το

*έργο, δεν είναι μόνο σκέψη, έχει και δράση μέσα (...) προτείνω στους ανθρώπους να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα στη ζωή τους».*

*Gestalt: «Μέσα από τη θεραπεία, οι άνθρωποι κάνουν διορθωτικές κινήσεις που είναι και διορθωτικές εμπειρίες. Η δοκιμή στην πράξη έχει πάντα δημιουργία μέσα και αυξάνει και την αυτοπεποίθηση των θεραπευόμενων».*

*Ομαδική Ανάλυση: «Ο θεραπευόμενος πρώτα δοκιμάζει στην ομάδα και μετά έξω νέους τρόπους να κάνει τα πράγματα. Εκεί εισπράττει αν θα πετύχει ή όχι (...) Η ομάδα δεν είναι μόνο πρόβα είναι και παράσταση».*

## Συζήτηση

Η ανάλυση των συνεντεύξεων ανέδειξε το γεγονός ότι οι θεραπευτές, ανεξαρτήτως προσέγγισης, προσπαθούν να ενθαρρύνουν αλλά και να υποστηρίξουν τη δημιουργικότητα των θεραπευόμενων τους. Η δημιουργικότητα φαίνεται να είναι σημαντικό κομμάτι της θεραπευτικής διαδικασίας, τόσο από την πλευρά του θεραπευτή, όσο και από την πλευρά του θεραπευόμενου.

Τα αποτελέσματα της έρευνας είναι σύμφωνα με τις απόψεις του Gladding (2008) για τη σημαντικότητα της δημιουργικότητας στη συμβουλευτική, καθώς οι ίδιοι οι θεραπευτές αναγνωρίζουν τη σημασία της καλλιέργειας και ανάπτυξης της μέσα στη θεραπεία. Επιπλέον, από τις συνεντεύξεις προέκυψε ότι οι θεραπευτές αναγνωρίζουν και τις δύο όψεις της δημιουργικότητας κατά Sawyer (2012), αλλά δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στο «little-c». Δηλαδή, ενώ μιλούν για τη δημιουργικότητα που συνδέεται με κοινωνικά αναγνωρισμένα επιτεύγματα, κυρίως δίνουν έμφαση στην ενίσχυση της φαντασίας από την πλευρά των θεραπευόμενων.

Επίσης, προέκυψαν κάποια επιπρόσθετα στοιχεία. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής, η δημιουργικότητα μπορεί να γίνει αντιληπτή ως νέα οπτική, νέα έκφραση, νέα δράση και νέα νοηματοδότηση, ενώ διαφοροποιείται και στην πορεία της θεραπείας. Επιπρόσθετα, μια σημαντική θεματική ενότητα, είναι η δημιουργικότητα του ίδιου του θεραπευτή. Από την ανάλυση που έγινε, φαίνεται ότι η καλλιέργεια της δημιουργικότητας του θεραπευτή θεωρείται απαραίτητη για τη θεραπεία, ενώ και η αξιοποίηση της δημιουργικότητας

διαφοροποιείται ανάλογα με τα προσωπικά βιώματα των θεραπειών. Οι προσωπικές εμπειρίες και τα βιώματα του κάθε θεραπευτή, μοιάζει να χρωματίζουν την κατανόησή του για την τέχνη και τη δημιουργικότητα. Στις συνεντεύξεις έγινε αναφορά και σε παιδικά βιώματα των θεραπειών σε σχέση με την τέχνη, αλλά και σε προσωπικά ταλέντα, όπως είναι ο χορός και η ζωγραφική, που αξιοποιούν οι ίδιοι σήμερα στη δουλειά τους.

Επιπλέον, προέκυψαν διαφοροποιήσεις στον τρόπο που χρησιμοποιείται η δημιουργικότητα από θεραπευτές διαφόρων προσεγγίσεων. Για παράδειγμα, διαφορετικά υλικά, αντικείμενα ή ακόμα και συγκεκριμένη μορφή τέχνης. Άλλη διαφοροποίηση αφορά στους πληθυσμούς με τους οποίους δουλεύει ο κάθε θεραπευτής και πώς σε κάθε πληθυσμό μπορεί να αξιοποιείται με διαφορετικό τρόπο η δημιουργικότητα (πχ παιδιά με νοητική υστέρηση, έφηβοι κ.ά.). Επίσης, άλλοι θεραπευτές χρησιμοποιούν εργαλεία που έχουν στόχο το παιχνίδι, ενώ άλλοι δίνουν μεγαλύτερη έμφαση στο διάλογο και στην αφήγηση. Τα παραπάνω ευρήματα είναι σύμφωνα με τον Blatner (2003), ο οποίος υποστηρίζει ότι η ανάπτυξη της δημιουργικότητας μέσα από τη θεραπεία μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους που περιλαμβάνουν τα υλικά, το παιχνίδι, την έμπνευση, την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων, αλλά και το διάλογο, την αφήγηση και τη σύνθεση, χωρίς να υπάρχει συγκεκριμένη συνταγή.

Σε μια μελλοντική έρευνα θα ήταν ενδιαφέρον να μελετηθούν οι απόψεις και οι εμπειρίες των θεραπευόμενων που κάνουν θεραπεία σε θεραπευτές διαφορετικών προσεγγίσεων, σχετικά με την αντίληψη της δημιουργικότητάς τους και την αξιοποίησή της μέσα στη θεραπεία.

Συμπερασματικά, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι η σημασία της έννοιας «δημιουργικότητα», όπως αποτυπώθηκε στην έρευνα, προσφέρει ένα ευρύτερο πλαίσιο αξιοποίησής της, ανεξαρτήτως προσέγγισης, όπου και οι έννοιες που της αποδίδονται είναι εξίσου χρήσιμες, επομένως και προτεινόμενες, για τη θεραπευτική διαδικασία. Η ίδια η θεραπεία, εξάλλου, είναι μια δημιουργική διαδικασία. Η θέση των συγγραφέων έγκειται στο ότι δημιουργικότητα είναι μια ποιότητα της θεραπείας η οποία είναι σημαντικό να καλλιεργείται και να ενθαρρύνεται. Οι θεραπευτές είναι σημαντικό να υποστηρίζουν νέες οπτικές, νοήματα, εκφράσεις και δράσεις στον εαυτό τους, αλλά και στους θεραπευόμενους τους, παρέχοντας υλικά αλλά κυρίως χώρο για διάλογο, δοκιμή και δημιουργία.

## Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα την Αθηνά Ανδρουτσοπούλου, PhD, Κλινική Ψυχολόγο, Ψυχοθεραπεύτρια – Οικογενειακή Θεραπεύτρια, για τα σχόλιά της σε σχέση με την έρευνά μας.

## Βιβλιογραφία

- Blatner, A. (2003). Using Creativity to Explore in Psychotherapy. *Psychiatric Times*, 20(6), 35-36.
- Boden, M. A. (2004). *The Creative Mind: Myths and Mechanisms*. London: Routledge.
- Carlsson, I., Wendt, P.E. & Risberg, J. (2000). On the Neurobiology of Creativity: Differences in Frontal Activity between High and Low Creative Subjects. *Neuropsychologia*, 38, 873-885.
- Gladding, S. (2008). The Impact of Creativity in Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3(2).
- Gladding, S. (2011). Using Creativity and the Creative Arts in Counseling: An International Approach. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(35).
- Lowenstein, L. (2010). Creative Family Therapy Techniques: Play, Art, and Expressive Activities to Engage Children in Family Sessions. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6 (1), 84-86.
- McCrae, R.R. (1987). Creativity, Divergent Thinking, and Openness to Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1258-1265.
- Post, F. (1994). Creativity and Psychopathology: A Study of 291 World-famous Men. *British Journal of Psychiatry*.
- Richards, R. (2007). *Everyday Creativity*. Washington DC: American Psychological Association.
- Sawyer, K. (2012). *Explaining Creativity: The Science of Human Innovation*. Oxford University Press.



### **Abstract**

The concept of creativity has been usually related, in literature, to therapeutic approaches that combine therapy with a specific form of art. But how creativity is being understood from the point of view of other therapeutic approaches? How therapists with different background use the idea of creativity in their work? In this qualitative research the personal perception of the concept “creativity” of different therapists has been thoroughly explored. Eight (8) semi-structured interviews took place with therapists trained in different approaches. The thematic analysis of the interviews indicated that the therapists use the concept of creativity to refer to: i) the therapists’ creativity, ii) the creative expression, iii) the creative view, iv) the creative meaning-making, v) the creative development and vii) the creative action. Overall, the therapists from all perspectives try to encourage and support their clients’ creativity. Also, the therapists’ personal experiences seem to have an impact on their understanding of art and creativity. The multiple meaning of creativity, as given in the current research, offers a wider context in which creativity could be developed and where all concepts related to creativity are useful and suggested for the therapeutic process.

**Key words:** creativity, creativity and therapy, different therapeutic approaches