

Εικαστικά ημερολόγια – η εικαστική αφήγηση ως τέχνη της δι-άνοιξης του εγκλεισμού την εποχή του Covid-19

Ειρήνη Κοκκορού, Κοινωνική Λειτουργός, Εικαστική Ψυχοθεραπεύτρια παιδιών και εφήβων, επί πτυχίω

Ένα εικαστικό ημερολόγιο αυτή τη χρονική στιγμή μπορεί να είναι μια πράξη σύνδεσης και δέσμευσης με το είναι και τον κόσμο. Αν και η ιδέα του ημερολογίου παραπέμπει συνήθως σε κάτι στο οποίο εκφράζεται κανείς με λόγια, στο εικαστικό ημερολόγιο μπορείτε να σχεδιάζετε, να ζωγραφίζετε ή να κάνετε κολλάζ. Η L. Caracchione, εικαστική ψυχοθεραπεύτρια που προήγαγε τη χρήση τέτοιων ημερολογίων τα αποκαλεί «η τέχνη του ν' ανακαλύπτετε τον εαυτό σας».

Σε αυτό το κλείσιμο που προτάσσει ο κορωναιός, η εικαστική διεργασία είναι ικανή να επιφέρει μια δι-άνοιξη, και να επαναφέρει τη ροή. Ως δημιουργική διαδικασία βοηθά στην χαλάρωση των εσωτερικών μηχανισμών ελέγχου, κι έτσι επιτρέπει την ανάδυση στο άδειο χαρτί ενός προσωπικού τύπου συναισθημάτων και θέσεων που μοιάζει να έχουν ελευθερωθεί σαν μέσα στο όνειρο. Οι εικόνες ανασύρονται από τον πυρήνα της υποκειμενικότητας του κάθε ανθρώπου, εκεί που τα λόγια αδυνατούν να τα πουν όλα.

Όταν αυτό γίνεται σε τακτική βάση, θα δείτε να «ανοίγεστε», έργο το έργο, σε ένα ευρύ πεδίο περιπετειώδους αυτοεξερεύνησης. Καθώς παραμένετε συνδεδεμένοι με τη δημιουργία των δικών σας εικόνων και αφήνετε τις ιδέες σας και τα συναισθήματα να ρέουν, αναπτύσσετε το προσωπικό σας εικαστικό λεξιλόγιο. Με αυτόν τον τρόπο το εικαστικό ημερολόγιο λειτουργεί ως αντικείμενο μετάβασης που βοηθά στην παρατήρηση της υποκειμενικής σας θέσης σε καταστάσεις που σας δυσκολεύουν ή σας χαροποιούν, ενώ μπορείτε να συνδέεστε με τις καθηλώσεις και τις μετακινήσεις σας.

Μπορείτε να επιλέξετε ένα τυποποιημένο μπλοκ ζωγραφικής, ή αν σας αρέσει να εργάζεστε με χαρτιά διαφορετικών υφών και μεγεθών, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα εσείς, δένοντας το με τον τρόπο που θα επινοήσετε. Είναι σημαντικό να τα αριθμείτε και να γράφετε ημερομηνία έτσι ώστε να ξέρετε με ποια σειρά δημιουργήσατε τα έργα, ώστε να μπορείτε αργότερα να συνδέσετε την εικόνα σας με γεγονότα στη ζωή σας. Κάνετε αυθόρμητες εικόνες (δουλεύοντας συνειρμικά), δίνετε τίτλους στα έργα σας και σημειώνετε τους συνειρμούς σας στη θέαση τους. Επιχειρείστε μια συνομιλία μαζί τους. Με τον καιρό θα αναγνωρίσετε αυτό που ανακάλυψε η ψυχαναλύτρια Marion Milner καθώς κρατούσε το δικό της εικαστικό ημερολόγιο: «Το λάθος ήταν να πιστεύω πως οποιαδήποτε έκφραση μπορούσε να

είναι η τελευταία λέξη, κι αυτό γιατί η εμπειρία ήταν πάντα μεγαλύτερη από τις συνταγές της» (όπως αναφέρεται στον Parson,2008:40).

Με την πάροδο του χρόνου, καθώς θα αναπτύσσετε το δικό σας μοναδικό τρόπο να εργάζεστε με τα υλικά και τα σύμβολα θα αρχίσετε να βλέπετε ομοιότητες στο θέμα, σε χρώματα ή σχήματα. Θυμηθείτε πως δεν υπάρχει σωστός και εσφαλμένος τρόπος στην έκφραση σας μέσω τέχνης. Μπορείτε να επιχειρείτε να κάνετε απλά «μουντζούρες» ή να ζωγραφίζετε με το μη κυρίαρχο χέρι και να ανακαλύπτετε σχήματα και μορφές.

Η Jane Orleman, καλλιτέχνης που χρησιμοποιεί τη ζωγραφική ως μορφή εικαστικής αφήγησης, επεξεργάζεται μέσω των έργων της, που είναι ένα εικαστικό ημερολόγιο, όχι μόνο τα τραυματικά γεγονότα της ζωής της αλλά και τα συναισθήματα για τις εμπειρίες της. Εμπνεόμενη από το παράδειγμα της, η εικαστική ψυχοθεραπεύτρια C. Malchiodi, προτείνει την αξιοποίηση της φυσικής δύναμης της τέχνης στο να εκφράζει και να επεξεργάζεται το ψυχικό τραύμα, ακόμη κι αν κάποιος/α δεν είναι καλλιτέχνης. Μας προτείνει τα ημερολόγια συναισθημάτων: «Κάθε φορά που αρχίζετε να κάνετε μια εικόνα στο ημερολόγιο σας, αναρωτηθείτε: «πώς νιώθω σήμερα;» [...] Αν το κάνετε αυτό για μερικές εβδομάδες, απλώστε τα έργα σας με χρονολογική σειρά και εξετάστε τις εικόνες σας ψάχνοντας για ομοιότητες στα χρώματα, στα σχήματα, στις μορφές ή στο περιεχόμενο. Οι εικόνες σας εξελίχθηκαν με το πέρασμα του χρόνου; Υπάρχουν συναισθήματα που επανέρχονται σε τακτική βάση; Πώς τα παριστάνετε;» (Malchiodi 2009).

Τολμήστε ερωτήματα και καταγράψτε περιοδικά τις απαντήσεις σας σ' αυτά. Αυτό θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε πρότυπα, μορφές, χρώματα και περιεχόμενα που είναι μέρος του μοναδικού εικαστικού λεξιλογίου σας για να εκφράζετε τη θέση σας στη σχέση σας με τους άλλους και τα εξωτερικά γεγονότα. Καθώς εργάζεστε με τα εικαστικά υλικά και συνδέεστε με τα έργα σας, η εικαστική σας γραφή δύναται να αλλάξει, συνοδεύοντας σας σε επανορθωτικές εσωτερικές εγγραφές.

Εμπιστευτείτε την εικαστική διαδικασία και την ποιότητα σχέσεων στην οποία θα σας οδηγήσει ο πειραματισμός με τα εικαστικά υλικά. Για παράδειγμα, τα λαδοπαστέλ θα σας οδηγήσουν με φυσικό τρόπο να πειραματιστείτε με την ανάμειξη των χρωμάτων, τα υδατοδιαλυτά χρώματα με τους τόνους των χρωμάτων. Αποπειραθείτε να κάνετε μια εικόνα με χρώματα ή υλικά που δεν συνηθίζετε να χρησιμοποιείτε. Η δημιουργία ενός έργου τέχνης συνεπάγεται ένα αίσθημα παιχνιδιού.

Το εικαστικό ημερολόγιο ως καταγραφή ενέχει την εμπειρία μιας εγγραφής αλλά και μια απόστασης από το βίωμα. Στο ασαφές εξωτερικό πεδίο που αλλάζει με τον κορωναιό, η αίσθηση του «ποιος είμαι» σταθεροποιείται και παραμένει σημείο αναφοράς χωρίς να χάνεται ο άλλος που έρχεται από έξω. Προσδίδεται έτσι μια βαθιά αίσθηση ζωντανίας και συνέχειας καθώς βοηθά στο να παραμένει κανείς

παρών στο εδώ και τώρα, ενώ παράλληλα προβάλλεται ο υποκειμενικός του χρόνος στο μέλλον.

Το εικαστικό ημερολόγιο ως δημιουργική πρακτική, μπορεί να βοηθήσει σε μια ατομική ιχνηλασία αναζήτησης μιας εσωτερικής σχέσης με το είναι και σύνδεσης με τον κόσμο που αλλάζει δραματικά τον καιρό του Covid19. Μέσα από την εικαστική πράξη δύναται να ιχνηλατηθεί ο τρόπος ύπαρξης, η αίσθηση του «ποιος/α είμαι».

Βιβλιογραφία

Malchiodi, C. A., *Εικαστική θεραπεία – Ένας πρακτικός οδηγός*, (επιμέλεια: Ν. Αναγνωστοπούλου), Ελληνικά γράμματα, Αθήνα: 2009.

Parsons, M., *Το περιστέρι που επιστρέφει, το περιστέρι που εξαφανίζεται-Παράδοξο και Δημιουργικότητα στην Ψυχανάλυση*, University Studio Press, Αθήνα: 2008.