



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑΣ ΚΑΙ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ
ΜΕΣΩΝ

“Η ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΝΑ ΜΗΝ
ΥΠΑΡΧΕΙΣ”

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ηλέκτρα-Αλεξάνδρα Τηλιγάδα (Α.Μ. 17088)

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Μαρία Λάφη

Αθήνα, Ιανουάριος, 2023



UNIVERSITY OF WEST ATTICA

School of Applied Arts and Culture

Department of Photography and Audiovisual Arts

“THE ART OF NOT EXISTING”

Diploma Thesis

Electra-Alexandra Tiligada

Supervisor: Maria Lafi

Athens, January, 2023

Μέλη Εξεταστικής Επιτροπής συμπεριλαμβανομένου και του Εισηγητή

Η πτυχιακή/διπλωματική εργασία εξετάστηκε επιτυχώς από την κάτωθι Εξεταστική Επιτροπή:

Α / α	ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΒΑΘΜΙΑΑ/ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΨΗΦΙΑΚΗ ΥΠΟΓΡΑΦΗ
	<u>Μαρία Λάφη</u>	<u>Ακαδημαϊκή Υπότροφος</u>	
	<u>Μυρσίνη (Μυρτώ) Βουνάτσου</u>	<u>Επίκουρη Καθηγήτρια</u>	
	<u>Γεώργιος Μαχιάς</u>	<u>Λέκτορας</u>	

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο/η κάτωθι υπογεγραμμένος/η **Ηλέκτρα-Αλεξάνδρα** του **Ελεήμονος** με αριθμό μητρώου **17088** φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της **Σχολής Εφαρμοσμένων Τεχνών και Πολιτισμού του Τμήματος Φωτογραφίας και Οπτικοακουστικών Τεχνών** δηλώνω υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που

ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

** Επιθυμώ την απαγόρευση πρόσβασης στο πλήρες κείμενο της εργασίας μου μέχρι και έπειτα από αίτηση μου στη Βιβλιοθήκη και έγκριση του επιβλέποντα καθηγητή*

Ο/Η Δηλών/ούσα

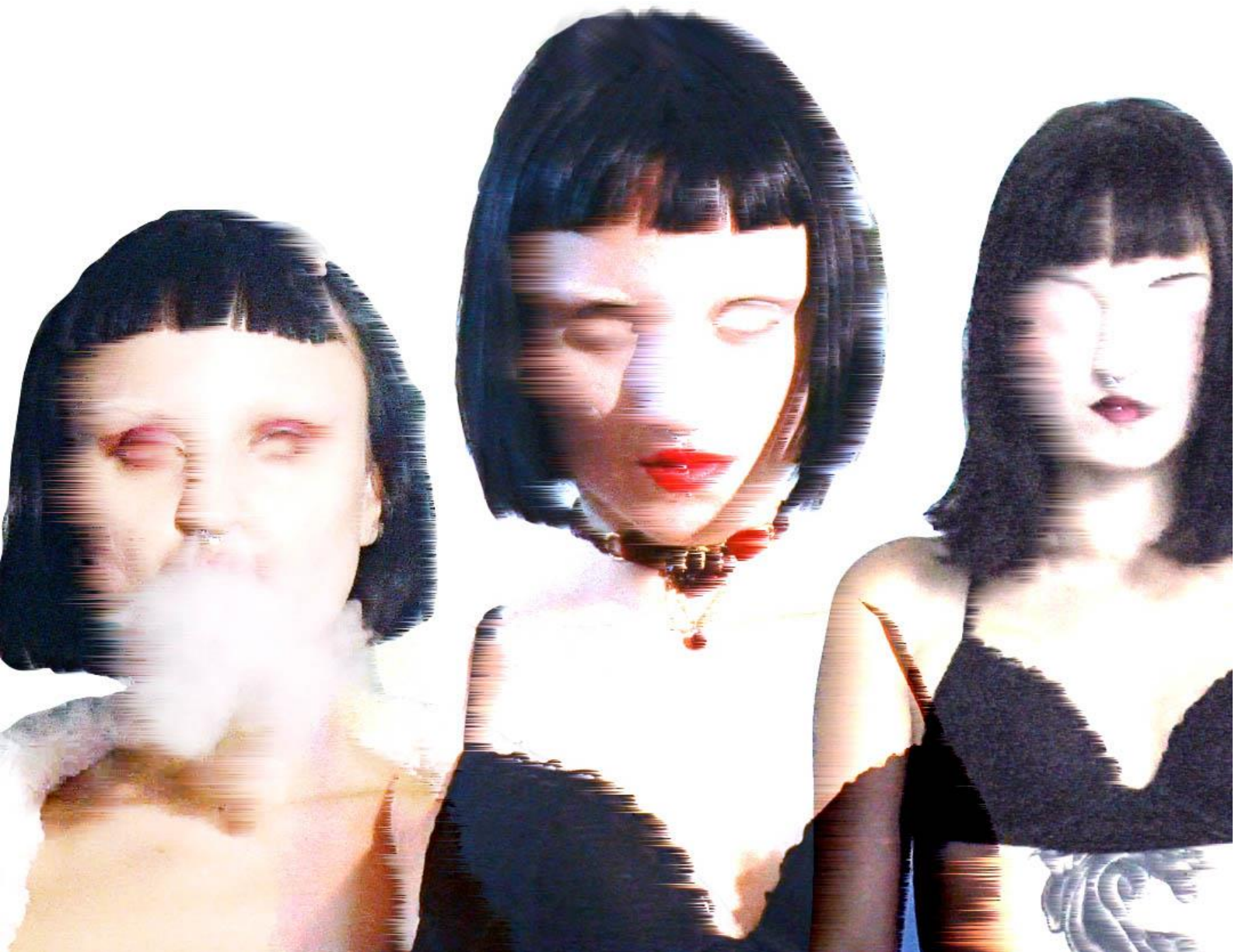
*** Ονοματεπώνυμο /Ιδιότητα**
(Υπογραφή)

Ψηφιακή Υπογραφή Επιβλέποντα

** Σε εξαιρετικές περιπτώσεις και μετά από αιτιολόγηση και έγκριση του επιβλέποντα, προβλέπεται χρονικός περιορισμός πρόσβασης (embargo) 6-12 μήνες. Στην περίπτωση αυτή θα πρέπει να υπογράψει ψηφιακά ο/η επιβλέπων/ουσα καθηγητής/τρια, για να γνωστοποιεί ότι είναι ενημερωμένος/η και συναινεί. Οι λόγοι χρονικού αποκλεισμού πρόσβασης περιγράφονται αναλυτικά στις πολιτικές του Ι.Α. (σελ. 6):*

THE ART OF NOT EXISTING

A DISTURBING SELF-PORTRAIT



Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	8
Περίληψη.....	10
Κεφάλαιο 1. Η απώλεια συνοχής εαυτού και αίσθησης ταυτότητας.....	11
1.1 Η διαταραχή της αποπροσωποποίησης.....	11
1.2 Το πρώιμο τραύμα.....	12
1.3 Η κατάθλιψη.....	13
1.4 Η αυτοκαταστροφή.....	14
1.5 Αναβιώνοντας το «στάδιο του καθρέφτη» ως ενήλικας.....	15
Κεφάλαιο 2. Η κάμερα ως μέσον εξερεύνησης και παρουσίασης του εαυτού.....	17
Κεφάλαιο 3. Η κάμερα ως θεραπευτικό μέσον (φωτοθεραπεία).....	19
3.1 Ορισμός της φωτοθεραπείας.....	19
3.2 Παραδείγματα τεχνικών φωτοθεραπείας.....	21
3.2.1 Jo Spence και Rosy Martin: Φωτοθεραπεία αναπαράστασης.....	21
3.2.2 Lietta Granato: Συναντώντας το παρελθόν.....	22
Κεφάλαιο 4. Διαδικασία παραγωγής του βίντεο.....	23
4.1 Γενικές πληροφορίες.....	23
4.2 Διαδικασία παραγωγής του βίντεο.....	24
4.3 Συστατικά μέρη του βίντεο.....	25
Κεφάλαιο 5. Το αυτοπορτραίτο.....	25
5.1 Η επιλογή και η σημασία του.....	25
6. Επιρροές.....	28
6.1 Προσωπικές επιρροές.....	28
6.2 Επιρροές από δημιουργούς.....	29

7. Βιβλιογραφία.....	35
8. Παράρτημα: Κείμενο voice-over.....	37

Εισαγωγή

Η παρούσα πτυχιακή εργασία για το τμήμα Φωτογραφίας και Οπτικοακουστικών Τεχνών του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής αποτελείται από δύο μέρη: το **πρώτο** περιλαμβάνει τη θεωρητική προσέγγιση του θέματος της εργασίας μου, που έρχεται να υποστηρίξει και να τεκμηριώσει το **δεύτερο** μέρος που είναι ένα πειραματικό βίντεο. Το βίντεο, βασισμένο στο θέμα του «Σταδίου του καθρέφτη» του Lacan, έχει να κάνει με την παρουσίαση και την εξερεύνηση του εαυτού μέσω της κάμερας.

Η επιλογή του θέματος, σε συνεργασία με την καθηγήτριά μου, βασίστηκε στην υπόθεση της δυνατότητας μιας προσωπικής επαναβίωσης του σταδίου του καθρέφτη όντας ενήλικας πλέον. Δηλαδή, εγώ ως ενήλικας, έχοντας ως μέσον την κάμερα, προσπαθώ να αναγνωρίσω τον εαυτό μου μέσα από αυτήν και ίσως και να τον θεραπεύσω. Είναι κοινώς αποδεκτό, εξάλλου, στον τομέα της ψυχολογίας, όπως αναλύεται παρακάτω, πως η κάμερα χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό μέσο. Τα οφέλη λοιπόν που προκύπτουν από τη χρήση της ως τέτοιου μέσου προσπάθησα να εκμεταλλευτώ κι εγώ όσον αφορά στην ψυχολογική μου κατάσταση.

Πιο συγκεκριμένα, μέσω της κάμερας παρουσίασα αλλά και ταυτόχρονα εξερεύνησα τον εαυτό μου ως προς τις ψυχικές ασθένειες που αντιμετωπίζω οι οποίες με έχουν κάνει να χάσω την ταυτότητά μου. Δεν μπορώ να εξάγω συμπεράσματα σε ό,τι αφορά στη δυνατότητα θεραπείας, ωστόσο η διαδικασία αυτή μου επέτρεψε να εναποθέσω ένα καινούργιο βλέμμα στον εαυτό μου, πιο οικείο, πιο αληθινό.

Πιο αναλυτικά, το θεωρητικό μέρος της εργασίας αποτελείται από **επτά κεφάλαια**.

Το πρώτο είναι αφιερωμένο στην απώλεια συνοχής εαυτού και αίσθησης ταυτότητας και στο πλαίσιο αυτού γίνεται αναφορά σε όρους, όπως είναι η διαταραχή της αποπροσωποποίησης, το πρώιμο τραύμα, η κατάθλιψη, η αυτοκαταστροφή και η αναβίωση του «σταδίου του καθρέφτη» ως ενήλικας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται εκτενής αναφορά στη χρήση της κάμερας ως μέσου εξερεύνησης και παρουσίασης του εαυτού, δίνοντας έμφαση στο κομμάτι των αυτοπορταίτων.

Το τρίτο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στη λειτουργία της κάμερας ως θεραπευτικού μέσου (φωτοθεραπεία): αρχικά, δίνονται οι θεωρητικές προσεγγίσεις του όρου «φωτοθεραπεία» και εν συνεχεία αναλύονται οι τεχνικές της.

Στο τέταρτο κεφάλαιο παρέχονται κάποιες γενικές πληροφορίες σχετικά με τη διαδικασία παραγωγής του βίντεο, τα βήματα που ακολούθησα, αλλά και αναφορά στα συστατικά μέρη αυτού.

Το πέμπτο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο στο αυτοπορταίτο και στο πλαίσιο αυτού αναλύεται γιατί είναι σημαντική η επιλογή και η σημασία του στη διαδικασία της ψυχανάλυσης.

Το έκτο κεφάλαιο αφορά τις επιρροές που δέχτηκα για την επιλογή του θέματος της εργασίας αλλά και πιο συγκεκριμένα για την παραγωγή και παρουσίασή του βίντεο, τις οποίες χωρίζω σε δύο μέρη: στις προσωπικές επιρροές, που έχουν να κάνουν περισσότερο με τα δικά μου βιώματά και στις επιρροές από διάφορους δημιουργούς, των οποίων η δουλειά με κινητοποίησε για να προχωρήσω στο δικό μου βίντεο.

Τέλος, στο έβδομο κεφάλαιο περιλαμβάνονται όλες οι βιβλιογραφικές αναφορές της παρούσας εργασίας.

Περίληψη

Η παρούσα εργασία έχει ως κεντρικό άξονα την εικόνα του εαυτού και πιο συγκεκριμένα αναφέρεται στην προσπάθεια παρουσίασης και εξερεύνησης-ανασύνθεσης του εαυτού μου μέσω της κάμερας. Η αφορμή δόθηκε από μια προσωπική εμπειρία έλλειψης αίσθησης ταυτότητας και την πεποίθησή μου πως είναι δυνατόν να αναβιώσω ως ενήλικας, με έναν διαφορετικό τρόπο, το στάδιο του καθρέφτη. Στο πλαίσιο αυτό χρησιμοποιήθηκε σαν εργαλείο η κάμερα, προκειμένου αρχικά να παρουσιάσω κι εν συνεχεία να εξερευνήσω και να γνωρίσω από την αρχή τον εαυτό μου μέσα από αυτήν. Δεν μπορώ να ισχυριστώ ότι κατέληξα σε κάποιο συγκεκριμένο συμπέρασμα. Για εμένα αυτό το βίντεο λειτούργησε κυρίως σαν ένα ταξίδι στο ασυνείδητο και στις διάφορες πτυχές της ύπαρξής μου. Η απεικόνισή των πτυχών αυτών ήταν η βασική αποστολή του εν λόγω βίντεο και νομίζω ότι σε ένα βαθμό μέσα από αυτή τη διαδικασία κατάφερα να με «αναγνωρίσω» καλύτερα και να δημιουργήσω μια σχέση οικειότητας με τον εαυτό μου.

Κεφάλαιο 1. Η απώλεια συνοχής εαυτού και αίσθησης ταυτότητας

1.1 Η διαταραχή της αποπροσωποποίησης

Οι πρώτες αναφορές που υπάρχουν για άτομα που έπασχαν από την αίσθηση πως «Σκέφτονται χωρίς να νιώθουν» και που ένιωθαν αποξενωμένα από τον υπόλοιπο κόσμο, καταγράφηκαν ήδη τη δεκαετία του 1840. Χρειάστηκε, όμως, να περάσουν αρκετά χρόνια, ώστε να υπάρξουν και οι πρώτες γραπτές αναφορές για την αποπροσωποποίηση, ως ξεχωριστή διαταραχή, από τον Ούγγρο γιατρό, Maurice Krishaber, το 1873, και αναφέρονται σε ασθενείς που ένιωθαν «Αποκομμένοι από τον κόσμο» (Σαλπιστής, χ.η.).

Η αλλαγή στην αντίληψη ή την εμπειρία του εαυτού καλείται «αποπροσωποποίηση». Με άλλα λόγια, τα άτομα με την εν λόγω διαταραχή νιώθουν αμηχανία, αποξένωση και διαχωρισμό από τον εαυτό τους, βιώνοντας αυτό που περιγράφεται ως αίσθηση απουσίας του σώματος και μείωση ή ακόμα και απώλεια της συναισθηματικής αντιδραστικότητας (American Psychiatric Association, 2013). Πώς, όμως, εμφανίζεται η αποπροσωποποίηση; Η διαταραχή αυτή κάνει την εμφάνισή της ως ένα επίμονο, διάχυτο φαινόμενο, που προκαλεί υποκειμενική δυσφορία και λειτουργική βλάβη. Αναφορικά με τα συμπτώματά της, αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν διάφορες νευρολογικές καταστάσεις (π.χ. ημικρανία και επιληψία), αλλά και ψυχιατρικές καταστάσεις (π.χ. μείζονα κατάθλιψη, διαταραχή πανικού, διαταραχή μετατραυματικού στρες, σχιζοφρένεια κ.τ.λ.) (Sierra, Medford, Wyatt & David, 2012).

Η διαταραχή της αποπροσωποποίησης ξεκινάει συνήθως στην εφηβική ηλικία, είτε ξαφνικά είτε σταδιακά, και οι ασθενείς κατά κανόνα εμφανίζουν συνεχή συμπτώματα (Foster, 2016), ενώ δεν έχει φύλο, αφού τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες διαγιγνώσκονται με αυτήν σε ίσο βαθμό. Όπως αναφέρθηκε, η έναρξή της μπορεί να είναι ξαφνική ή σταδιακή, ενώ μπορεί επιπλέον να είναι οξεία ή ύπουλη. Στην πρώτη περίπτωση, μερικά άτομα είναι σε θέση να θυμηθούν την ακριβή ώρα και τον τόπο της πρώτης τους εμπειρία αποπροσωποποίησης. Από εκεί και μετά μπορεί να ακολουθήσει μια παρατεταμένη περίοδος σοβαρού στρες ή ένα τραυματικό γεγονός ή να βιώσουν ένα επεισόδιο μιας άλλης ψυχικής ασθένειας. Στη δεύτερη περίπτωση, της ύπουλης δηλαδή έναρξης, το άτομο μπορεί να οδηγηθεί αρκετά πίσω στη μνήμη ή να αρχίσει με επεισόδια μικρότερης σοβαρότητας που γίνονται σταδιακά πιο δυνατά (Simeon, 2004).

Τα άτομα που υποφέρουν από την διαταραχή της αποπροσωποποίησης στην ουσία έχουν την αίσθηση της αποξένωσης από τον εαυτό τους. Έτσι, συχνά περιγράφουν ότι νιώθουν αποκομμένα από τα συναισθήματα και γενικά όσα βιώνουν, έχουν την αίσθηση ότι συμβαίνουν σε κάποιον άλλο και όχι στους ίδιους κι ότι ζουν σε ένα όνειρο. Είναι σα να είναι οι ίδιοι παρατηρητές των όσων διαδραματίζονται στη ζωή τους, ενώ στην πραγματικότητα τα ζουν. Λογικό και επόμενο είναι, λοιπόν, να αισθάνονται «παράξενα» και πως αυτό που βιώνουν «δεν είναι ο πραγματικός τους εαυτός» (Σαλπιστής, χ.η.).

1.2 Το πρώιμο τραύμα

Η διαμόρφωση της ταυτότητας, δηλαδή της σύνδεσης του συναισθήματος με τη νοημοσύνη, τη βασική επίγνωση της συναισθηματικής μας κατάστασης, την αίσθηση ασφάλειας και συνοχής που βιώνουμε ως άτομα, αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της φυσιολογικής ανάπτυξης κάθε ανθρώπου και λαμβάνει χώρα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Όλα, όμως, τα παραπάνω διαταράσσονται από το πρώιμο τραύμα, το οποίο παίζει σημαντικό ρόλο στην αλλαγή της πορείας της εγκεφαλικής ανάπτυξης. Όσο πιο νωρίς προκαλείται το τραύμα, τόσο πιο έντονες είναι και οι αρνητικές του επιπτώσεις.

Σε εκείνους οι οποίοι παλεύουν με ένα ή περισσότερα τραύματα, η ανάπτυξη της ταυτότητάς τους είναι μια δυσκολότερη διαδικασία, καθώς ως απόρροια των τραυμάτων μπορεί να προκύψει στη ζωή τους η κατάχρηση ουσιών, οι διατροφικές διαταραχές, η κατάθλιψη, τα προβλήματα συμπεριφοράς και η δυσκολία στις κοινωνικές και διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα πολλοί να παραμένουν αποσυνδεδεμένοι από τους εαυτούς τους καθ' όλη τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας, της εφηβείας και της πρώιμης ενήλικης ζωής τους.

Τα άτομα που βιώνουν ένα πρώιμο τραύμα αποφεύγουν να συνδεθούν με τον εαυτό τους. Αυτό συμβαίνει επειδή, κάθε φορά που οτιδήποτε τους υπενθυμίζει τις τραυματικές εμπειρίες που έχουν βιώσει, νιώθουν πόνο και προσπαθούν να αποδράσουν από αυτόν και κατ' επέκταση από τον εαυτό τους. Σε μια πιο ακραία μορφή, η απόδραση αυτή μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε αυτοκαταστροφή. Με άλλα λόγια, η σύνδεση με τον εαυτό, αλλά και με τους άλλους, συνιστά μια έντονη υπενθύμιση του τραύματος κι ενεργοποιεί στα άτομα μνήμες και συναισθήματα, που είναι δύσκολο να αντιμετωπίσουν (enallaktikidrasi.com, 2017).

Συνεπώς, το πρώιμο τραύμα σχηματίζει έναν αδύναμο και απροστάτευτο εαυτό, σχηματίζει για παράδειγμα ένα σχήμα εγκατάλειψης (Κακουλάκη, 2020) κι έτσι το παιδί μεγαλώνει σε απόσταση από τον εαυτό του και πάντα αναζητά προστασία, αγάπη και προσοχή από τους άλλους. Με άλλα λόγια είναι σαν να έχει εγκαταλείψει τον εαυτό του, γιατί έχοντας βιώσει πολλαπλά τραύματα σε μικρή ηλικία νιώθει πως το ίδιο είναι αδύναμο και ανίκανο. Ένα παιδί που βιώνει τραύματα πάντα πιστεύει ότι φταίει το ίδιο κι ότι του αξίζουν τα όσα περνάει, καθώς δεν έχει τη λογική ικανότητα να αποδώσει ευθύνες σε άλλους.

1.3 Η κατάθλιψη

Η κατάθλιψη είναι μια κοινή ψυχιατρική διαταραχή, κύρια συμπτώματα της οποίας είναι η καταθλιπτική διάθεση, η απώλεια ενδιαφέροντος ή ευχαρίστησης, η μειωμένη ενέργεια του ατόμου, οι διαταραχές ύπνου, οι διαταραχές στην όρεξη, η κόπωση κ.α. ενώ συνοδεύεται συχνά και από συμπτώματα άγχους. Αξίζει να σημειωθεί ότι τα συμπτώματα αυτά μπορεί να είναι χρόνια ή το άτομο να υποτροπιάζει, οδηγώντας το σε σημαντικές βλάβες που δεν θα του επιτρέπουν να μπορεί να φροντίζει τον εαυτό του ως προς τις καθημερινές ανάγκες και ευθύνες του (Kessing, Bukh, Bock, Vinberg & Gether, 2010). Σε ορισμένες περιπτώσεις, η κατάθλιψη μπορεί να είναι κληρονομική, όμως, δεν μπορεί να αποκλειστεί το γεγονός ότι η ασθένεια θα επηρεάσει και άτομα, που δεν έχουν προηγουμένως βεβαρημένο οικογενειακό ιστορικό. Επίσης, είναι πιθανό ένα άτομο να περάσει κατάθλιψη μια φορά στη ζωή του (Κλεφταράς, 2008). Στη χειρότερη περίπτωση, ένα καταθλιπτικό άτομο μπορεί να φτάσει στην αυτοκτονία (Kessing et al., 2010).

Πάντως, ένα από τα πιο συχνά σημάδια της κατάθλιψης που εμφανίζει ο ασθενής είναι αυτό της αίσθησης ότι βρίσκεται σε συνεχή απόγνωση, με αποτέλεσμα η ζωή του να γίνεται δύσκολη. Αυτό σημαίνει ότι η καθημερινότητά του δεν μένει ανεπηρέαστη από τα όσα βιώνει μέσα του κι έτσι οι συνέπειες της κατάθλιψης είναι ορατές τόσο στην εργασία του όσο και σε όλες τις άλλες δραστηριότητες με τις οποίες καταπιάνεται (Γαρύφαλλος, 2008).

Επιπλέον, σημαντικό ρόλο στην κατάθλιψη έχει μελετηθεί ότι παίζει και η δομή του εγκεφάλου, καθώς πολλοί ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα καταθλιπτικά άτομα έχουν διαφορετική δομή του εγκεφάλου τους με πολλές φυσικές

διαφορές στην πνευματική τους λειτουργία (Myint, Kim, Verkerk, Scharpe, Steinbusch, & Leonard, 2007).

Πρόκειται γενικά για μια πολύ σοβαρή κατάσταση, που δυνητικά οδηγεί σε αυτοκαταστροφή, με αποτέλεσμα το άτομο να έχει την αίσθηση ότι χάνει τον εαυτό του ή αυτό να συμβαίνει όντως στην πραγματικότητα. Επηρεάζει μάλιστα ένα πολύ μεγάλο μέρος του πληθυσμού: υπολογίζεται ότι περίπου το 10% του γενικού πληθυσμού αναμένεται να νοσήσει στη διάρκεια της ζωής του από κατάθλιψη, ενώ όπως ανακοίνωσε ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας το 2020 η κατάθλιψη ήταν η δεύτερη σε σημασία πάθηση, από πλευράς προβλημάτων αναπηρίας, από όλα τα νοσήματα, σωματικά και ψυχικά (Χριστοδούλου, 2005).

Βυθισμένος στην κατάθλιψη, χάνεις την ταυτότητά σου, γιατί είσαι τόσο πεσμένος ψυχολογικά, που ξεχνάς ποια είναι τα ενδιαφέροντά σου, τι σου αρέσει να κάνεις, ενώ μερικές φορές παγώνουν και τα συναισθήματά σου προς όσους αγαπάς. Έτσι, χάνεις όλες τις συνιστώσες που αποτελούν «εσένα» και εν τέλει τον εαυτό σου.

1.4 Η αυτοκαταστροφή

Ένα από τα κύρια γνωρίσματα του αυτοκαταστροφικού ανθρώπου είναι η αίσθηση του εσωτερικού πόνου τον οποίο προσπαθεί να εξισορροπήσει- απαλύνει με διάφορους τρόπους. Πρόκειται για μια αινιγματική ψυχική κατάσταση που εκφράζεται σε ποικίλες εκφάνσεις της ζωής, ενώ αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως οι αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές δεν είναι ασυνήθιστες και δεν αφορούν αποκλειστικά παραδείγματα βίας, χρήσης ουσιών ή αυτοτραυματικών τάσεων. Πρόκειται σε ένα γενικότερο πλαίσιο για όλες εκείνες τις λεπτές, ενδόμυχες και ψυχαναγκαστικές επήρειες για «αυτοσαμποτάζ», που δεν τις συνειδητοποιούμε αλλά επιτίθενται απροκάλυπτα στις διαπροσωπικές μας σχέσεις (Ντελιοπούλου, 2021).

Βάσει των παραπάνω, λοιπόν, συμπεραίνουμε ότι αυτοκαταστροφικός δεν είναι μόνο ο άνθρωπος που αυτοκτονεί ή που αποπειράται ν' αυτοκτονήσει, αφού η αυτοκαταστροφικότητα δύναται να εκδηλωθεί με ένα ευρύ φάσμα σκέψεων, πράξεων και συμπεριφορών, που στρέφονται κατά της σωματικής ακεραιότητας και της ζωής του ατόμου που τις πραγματοποιεί.

Το αυτοκαταστροφικό άτομο πάσχει από χαμηλή αυτοεκτίμηση και μίσος προς τον εαυτό του, τα οποία συνοδεύονται συχνά από μια αίσθηση αναξιότητας, που

υποβαθμίζει τον άνθρωπο και εμποδίζει τις προσπάθειες για επιτυχία, νοήματα και ικανοποιήσεις στη ζωή (ipsyra.gr). Συνεπώς, το άτομο παλεύει με την στάση του να διαχειριστεί όλες τις ελλείψεις και τα τραύματα που έχει βιώσει κατά τη διάρκεια της ζωής του (Ντελιοπούλου, 2021), νιώθοντας ότι μένει μακριά από τον εαυτό του.

Όλα αυτά το οδηγούν στο να χάσει την ταυτότητά του, καθώς στρέφεται ενάντια στον εαυτό του αντί να είναι δίπλα του και η μόνη αλληλεπίδραση που έχει με αυτόν είναι η αυτοκαταστροφή (σε πολλές μορφές) και το μίσος. Θέλει μεν να ξεφύγει από αυτήν την κατάσταση, κάνει ό,τι μπορεί για να ξεχάσει, αλλά δεν μπορεί να τιθασεύσει το μυαλό του.

1.5 Αναβιώνοντας το «στάδιο του καθρέφτη» ως ενήλικας

Ο Jacques Lacan εμπνεύστηκε τη θεωρία του «σταδίου του καθρέφτη» από το πείραμα της «δοκιμασίας του καθρέφτη» του Γάλλου ψυχολόγου H. Wallon, το 1931. Σύμφωνα με αυτό, το ανθρώπινο βρέφος των έξι μηνών είναι διαφορετικό από το μωρό χιμπαντζή, που είναι ο πλησιέστερος συγγενής του στη φύση, σε ό,τι αφορά στην αντίδραση του καθενός σε σχέση με την κατοπτρική του εικόνα, όταν δηλαδή κοιτάζεται στον καθρέφτη. Συγκεκριμένα, το ανθρώπινο βρέφος σαγηνεύεται από την αντανάκλασή του και φαίνεται ότι υιοθετεί την εικόνα αυτή ως δική του, εν αντιθέσει με το μωρό χιμπαντζή, το οποίο χάνει αμέσως το ενδιαφέρον του για την εικόνα, αντιλαμβανόμενο ότι είναι απατηλή. Γίνεται εύκολα κατανοητό πως η έννοια του «σταδίου του καθρέφτη» ξεφεύγει από τα όρια της πειραματικής αυτής μελέτης και αντιπροσωπεύει μια καθοριστική για το άτομο κατάσταση, που αποτελεί θεμέλιο για την ψυχική δομή του. Το «στάδιο του καθρέφτη» αποτελεί μια καθοριστική φάση της σύστασης του ανθρώπινου όντος, η οποία εκτείνεται κατά την ηλικία των 6-18 μηνών.

Κατά τον Lacan, το «στάδιο του καθρέφτη» διαιρείται σε τρεις χρόνους: Σε πρώτο χρόνο, το βρέφος αντιλαμβάνεται την εικόνα του στον καθρέφτη ως ένα πραγματικό ον που βρίσκεται απέναντί του και δοκιμάζει να το πλησιάσει ή να το πιάσει. Σε δεύτερο χρόνο, καταλαβαίνει πως πρόκειται για μια εικόνα, χωρίς ωστόσο να είναι σε θέση ακόμα να αντιληφθεί πως πρόκειται για τη δική του αντανάκλαση στον καθρέφτη, αν και έχει την αίσθηση του εικονικού χώρου πίσω του. Στο τελευταίο στάδιο, το βρέφος αντιλαμβάνεται πια ότι η εικόνα που βλέπει είναι η δική του αναπαράσταση και αυτή του η αντίληψη περί αναπαράστασης του εαυτού επεκτείνεται και στην

αναπαράσταση της εικόνας της μητέρας ή άλλης μορφής που το κρατά και το υποστηρίζει (Σακελλαρόπουλος, 1998).

Ποιος είναι, όμως, ο λόγος που δίνουμε τόσο μεγάλη σημασία στο «στάδιο του καθρέφτη»; Μέσω αυτού, το άτομο αποκτά μια αίσθηση αυτοεικόνας και αυτοαντίληψης του εαυτού, ακολουθώντας τη διαδικασία της ταύτισης. Ταυτίζεται, με άλλα λόγια, με την ίδια την αντανάκλαση της εικόνας του, την κατοπτρική εικόνα. Είναι σημαντικό, ωστόσο, να λάβουμε υπόψιν μας, προκειμένου να κατανοήσουμε την περιπλοκότητα και τη σημασία του φαινομένου, την αναπτυξιακή κατάσταση του βρέφους, αφού στην ηλικία των έξι μηνών δεν διαθέτει ακόμα ανεπτυγμένο νευρομυϊκό συντονισμό. Αντίθετα, το οπτικό του σύστημα έχει μερικώς αναπτυχθεί, με αποτέλεσμα να είναι σε θέση να αναγνωρίσει την εικόνα του στον καθρέφτη πριν αποκτήσει τον πλήρη έλεγχο των κινήσεών του. Εξαιτίας αυτής της αδυναμίας ελέγχου που νιώθει στις κινήσεις και στο συντονισμό του, το βρέφος έχει την αίσθηση του κομματιασμένου σώματος. Βάσει αυτών γίνεται κατανοητό πως στο «στάδιο του καθρέφτη», το βρέφος αναγνωρίζει το είδωλό του στον καθρέφτη ως ένα όλον και η αντίληψη αυτή προκαλεί, εξ αντιθέσεως, την αντίληψη του ίδιου του σώματός του ως διχασμένου και κομματιασμένου. Το άγχος που προκαλείται από αυτή την αίσθηση κομματιάσματος κινητοποιεί την ταύτιση με την κατοπτρική εικόνα από την οποία συγκροτείται το «εγώ» (Evans, 2005).

Ο Lacan υποστηρίζει ότι το «στάδιο του καθρέφτη» δεν είναι απλά ένα φαινόμενο που αφορά στην ανάπτυξη του βρέφους, αλλά έχει να κάνει, επίσης, με την αντιφατική φύση της διπλής σχέσης (relation duelle). Η τελευταία αναφέρεται όχι μόνο στη σχέση ανάμεσα στο «Εγώ» και το «σώμα», που χαρακτηρίζεται πάντα από ψευδαισθήσεις ομοιότητας και αμοιβαιότητας, αλλά επίσης στη σχέση ανάμεσα στο «φαντασιακό» και το «πραγματικό». Με άλλα λόγια, η οπτική ταυτότητα που δίνεται από τον καθρέφτη εφοδιάζει την ολότητα του φαντασιακού με την εμπειρία ενός αποσπασματικού πραγματικού (Lacan, 2006).

Εν κατακλείδι, εάν ένα παιδί δεν έχει περάσει τη διαδικασία του «σταδίου του καθρέφτη» δεν του επιτρέπεται να σχηματίσει ένα ολοκληρωμένο «Εγώ», καθώς, όπως υποστηρίζει η «θεωρία του καθρέφτη», το πρώτο ενικό πρόσωπο αποκτά υπόσταση από την στιγμή που το παιδί ανακαλύπτει την εικόνα του. Η τελευταία με τη σειρά της αποκτά όνομα και επενδύεται συναισθηματικά από την επιθυμία της μητέρας για το

παιδί της και με την οποία πρέπει στη συνέχεια να ταυτιστεί. Η εικόνα αυτή δεν είναι άλλη από την αντανάκλασή του (Βλάχου, 2017).

Η αναβίωση του «σταδίου του καθρέφτη» στην ενήλικη πλέον ζωή βοηθά το άτομο να ξαναβρεί την ταυτότητα που έχασε λόγω όλων όσων αναφέρθηκαν παραπάνω και του επιτρέπει να συγκροτήσει μια ολοκληρωμένη εικόνα για τον εαυτό του (όσο το δυνατόν πιο αληθινή). Αυτή η αναβίωση προφανώς δεν ακολουθεί τα βήματα που ακολουθεί το βρέφος, αλλά ο ενήλικας επιλέγει συνειδητά πως και αν θέλει να το κάνει.

Κεφάλαιο 2. Η κάμερα ως μέσον εξερεύνησης και παρουσίασης του εαυτού

Η κάμερα συνήθως λειτουργεί ως παρατηρητής. Σύμφωνα με τον Rutherford (2002) ακόμη και μια απλή κάμερα, όταν τη χρησιμοποιούμε για να καταγράψουμε με αυθόρμητο τρόπο αντικείμενα, πρόσωπα, σκηνές που έλκουν την προσοχή μας, μπορεί να μας βοηθήσει να ανακαλύψουμε τα μυστικά που κρατάμε στο υποσυνείδητο και να αποτελέσει μια ανεκτίμητη πηγή σοφίας και καθοδήγησης στην αναζήτηση του νοήματος και της αποδοχής του εαυτού μας.

Από την άλλη, το αυτοπορτραίτο μπορεί να θεωρηθεί μια αντανάκλαση της προσωπικότητας αφενός με τη φυσική έννοια, ως συγκεκριμένη μορφή, αφετέρου με την ψυχολογική έννοια, όπου η αυτοπροσωπογραφία γίνεται πλέον μεσολαβητής της επικοινωνίας με τον εαυτό, ένα μέσο αυτοδιερεύνησης. Με αυτόν τον τρόπο η αυτοπροσωπογραφία λειτουργεί ως μέσο αυτοστοχασμού, αυτογνωσίας και αποδοχής του εαυτού. (Dunja Pivac and Maja Zemunik, 2020)

Το φαινόμενο κατά το οποίο η κάμερα λειτουργεί ως καθρέφτης μπορεί να κατανοηθεί εύκολα μέσα από τις selfies, η χρήση των οποίων έχει αυξηθεί ραγδαία την τελευταία δεκαετία. Αν και ως τακτική, πολλοί θεωρούν ότι είναι ναρκισσιστική, εντούτοις, δεν υπάρχει αμφιβολία πως το τελικό προϊόν μιας selfie είναι ένα

αυτοπορτραίτο και ιδιαίτερη σημασία θα πρέπει να δοθεί στην πρόθεση πίσω από τη λήψη της εικόνας, η οποία με τη σειρά της μπορεί να καθορίσει τι θεωρείται selfie.

Από τη μία πλευρά, κυριαρχεί η άποψη που λέει ότι αν η πρόθεση για τη λήψη και τη δημοσίευση μιας selfie είναι απλά η παρουσίαση του εαυτού μας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στους άλλους, τότε υπό την οπτική αυτή πρόκειται για μία ναρκισσιστική πράξη. Από την άλλη πλευρά, όμως, υπάρχουν κι εκείνοι, οι οποίοι υποστηρίζουν ότι η έκθεση στην κάμερα λειτουργεί ως ένας τρόπος εξερεύνησης του εαυτού μας και των τρωτών μας σημείων. Με αυτόν ακριβώς τον τρόπο λειτούργησε για εμένα η κάμερα σε αυτήν την εργασία. Η κάμερα υπήρξε παρατηρητής και καθρέφτης ταυτόχρονα. Από την μια χρησιμοποιήθηκε για να καταγράψει πως βλέπω εγώ τον εαυτό μου και τον γύρω κόσμο, από την άλλη, κατέγραψε την οπτική μου αναπαράσταση λειτουργώντας σαν καθρέφτης, αποκαλύπτοντας τον ψυχισμό μου και τα τρωτά μου σημεία. Ζητώντας από την κάμερα τόσο να με βοηθήσει να ταυτοποιήσω την οπτική μου αναπαράσταση με τον εαυτό μου, όσο και να καταγράψω αυτό που εγώ διαισθάνομαι ως «εαυτό», προέκυψε το εν λόγω βίντεο.

Από πολύ μικρή ηλικία τα παιδιά δείχνουν να εντυπωσιάζονται από την δική τους εικόνα, καθώς μια φωτογραφία μπορεί να επιβεβαιώσει την ταυτότητα του παιδιού και την θέση του μέσα στην οικογένεια, κάτι που χρειάζεται ήδη από τις πρώτες ημέρες της γέννησής του. Για τον λόγο αυτόν απευθύνεται στον πρωταρχικό φροντιστή του και καθώς αρχίζει να κοιτάζει το πρόσωπο του τελευταίου, εξετάζει τις εκφράσεις του προσώπου, όπως το χαμόγελο, και αναζητά μία αντίδραση σε ένα δικό του «κάλεσμα». Πρόκειται για μία διαδικασία που ο παιδίατρος και ψυχαναλυτής Donald Winnicott αποκαλεί «κατοπτρισμό» (mirroring). Συνεπώς, τα αυτοπορτραίτα μάς επιτρέπουν να δούμε πώς μας βλέπουν οι άλλοι και την ίδια ώρα μας δίνουν χρόνο να αναλογιστούμε τον τρόπο με τον οποίο εμείς οι ίδιοι προβάλλουμε τον εαυτό μας.

Η καταγραφή του εαυτού μας από την κάμερα δεν είναι πάντα μια θετική εμπειρία. Η σχέση που έχουμε με την εικόνα μας αποτυπώνεται στον φακό και μας εκθέτει στους ίδιους μας τους εαυτούς. Η κάμερα βλέπει πράγματα για εμάς που εμείς

δεν μπορούμε να δούμε και αιφνιδιαζόμαστε με το τελικό αποτέλεσμα. Έτσι, στην προσπάθεια να παρουσιάσουμε τον εαυτό μας όπως εμείς τον φανταζόμαστε μέσω της κάμερας, ερχόμαστε αντιμέτωποι με ένα διαφορετικό αποτέλεσμα, έναν άλλο εαυτό καταγεγραμμένο όπως πραγματικά είναι και όχι όπως τον φανταζόμασταν.

Εν κατακλείδι, η αξία της χρήσης των αυτοπορτραίτων για την εξερεύνηση του εαυτού μας, μπορεί να μας προσφέρει νέες, ανεξερεύνητες πληροφορίες για τον εαυτό μας. Αρκεί βέβαια ο στόχος να μην είναι ο εξωραϊσμός του προσώπου, αλλά η προσπάθεια να αποσπάσεις την ουσία, να χρησιμοποιήσεις τη διαδικασία για να συνάψεις μια στενή και ουσιαστική σχέση με τον εαυτό σου. (Nolwenn, 2016) .

Κεφάλαιο 3. Η κάμερα ως θεραπευτικό μέσον (φωτοθεραπεία)

3.1 Ορισμός της φωτοθεραπείας

Η φωτοθεραπεία είναι ένας κλάδος της ψυχικής υγείας που χρησιμοποιεί τη φωτογραφία για να βοηθήσει τους ασθενείς να αντιμετωπίσουν τυχόν προβλήματα που μπορεί να έχουν. Στην ελαφρύτερη εκδοχή του (θεραπευτική φωτογραφία) είναι ένα εργαλείο για αυτοεξερεύνηση και αυτο-ανακάλυψη. Με τη φωτοθεραπεία ένα άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορα μέρη της προσωπικότητάς του και να τα φέρει στην επιφάνεια, εάν δεν είναι ορατά στην καθημερινή του ζωή (Granato, 2011).

Ένας από τους πρώτους ορισμούς προέρχεται από τον Doug Stewart (1979) σύμφωνα με τον οποίο: «Φωτοθεραπεία είναι η χρήση φωτογραφίας ή φωτογραφικού υλικού, υπό την καθοδήγηση ενός εκπαιδευμένου θεραπευτή, για τη μείωση ή την ανακούφιση από επώδυνα ψυχολογικά συμπτώματα και τη διευκόλυνση της ψυχολογικής ανάπτυξης και της θεραπευτικής αλλαγής». Λίγο αργότερα, ο David Krauss (1980) έδωσε τη δική του οπτική, σημειώνοντας πως «η συστηματική εφαρμογή φωτογραφικών εικόνων ή/και φωτογραφικής διαδικασίας για τη δημιουργία θετικής

αλλαγής στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των πελατών καλείται φωτοθεραπεία» (Krauss & Fryrear, 1983).

Αρκετά αργότερα, ένας ακόμα ορισμός ήρθε από την Weiser (Weiser 1988, σελ. 340-341) αυτή τη φορά: «Η φωτοθεραπεία δεν είναι μια θεραπεία από μόνη της ή μια συγκεκριμένη μέθοδος ή σχολή σκέψης. Είναι μάλλον ένα ολοκληρωμένο σύστημα τεχνικών που έχει βρεθεί ότι λειτουργεί με επιτυχία, χρησιμοποιώντας τη φωτογραφία ως ένα μέσο επικοινωνίας, έκφρασης και προβληματισμού».

Να σημειωθεί ότι η φωτοθεραπεία και η θεραπευτική φωτογραφία δεν είναι εντελώς ξεχωριστές οντότητες, αλλά μπορούν να χαρακτηριστούν ως υπάρχουσες στη συνέχεια των θεραπευτικών πρακτικών που βασίζονται στη φωτογραφία. Με τη σειρά τους, οι δύο πρακτικές περιλαμβάνουν τη χρήση των «συναισθηματικών επικοινωνιακών ιδιοτήτων των φωτογραφιών και της αλληλεπίδρασης των ανθρώπων μαζί τους» (Weiser, 2004, σελ. 1), ώστε να μπορέσουν οι θεραπευόμενοι να αρχίσουν να μιλάνε για δυσκολίες που αντιμετωπίζουν, για τις οποίες κατά τα άλλα είναι δύσκολο να μιλήσουν (Weiser, 1999).

Συμπερασματικά η «φωτοθεραπεία» είναι η χρήση φωτογραφιών στο πλαίσιο της ψυχοθεραπείας όπου οι θεραπευτές θα χρησιμοποιήσουν τεχνικές για να επιτρέψουν στους θεραπευόμενους να εκφράσουν τις ανησυχίες τους κατά τη διάρκεια των συμβουλευτικών συνεδριών (Krauss & Fryrear, 1983). Αντίθετα η «θεραπευτική φωτογραφία» συχνά περιλαμβάνει δραστηριότητες που βασίζονται σε φωτογραφίες με στόχο την αυτοεξερεύνηση και την προσωπική ανάπτυξη χωρίς να απαιτείται η παρουσία θεραπευτή που να καθοδηγεί τη διαδικασία (Martin & Spence, 1987, σελ. 269).

3.2 Παραδείγματα τεχνικών φωτοθεραπείας

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές τεχνικές, και ενώ ορισμένες από αυτές κάνουν πλήρη χρήση της πειθαρχίας της φωτογραφίας (δηλαδή ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος συμμετέχουν σε φωτογραφικές συνεδρίες μαζί), άλλες χρησιμοποιούν απλώς τις φωτογραφίες ως ολοκληρωμένο προϊόν (Granato, 2011). Παρακάτω παρουσιάζονται μερικές από τις πιο γνωστές.

3.2.1 Jo Spence και Rosy Martin: Φωτοθεραπεία αναπαράστασης

Οι Jo Spence και η Rosy Martin ήταν δύο Βρετανίδες φωτογράφοι που έδρασαν στο Λονδίνο τη δεκαετία του 1980. Το 1983 ανέπτυξαν μια πρακτική που όρισαν ως «φωτοθεραπεία αναπαράστασης» (re-enactment therapy). Βάση αυτής της θεραπείας αποτέλεσε η απόκτηση μιας νέας ματιάς στο οικογενειακό άλμπουμ. Εξετάζοντας τις οπτικές αναπαραστάσεις της ζωής τους, μέσα από τα άλμπουμ τους, οι Spence και Martin συνειδητοποίησαν τις δομημένες απουσίες που ήταν αρκετά αισθητές μέσα σε αυτά. Μάλιστα το οικογενειακό άλμπουμ φάνηκε να είναι πιο αποκαλυπτικό όσον αφορά στις απουσίες παρά στις παρουσίες, αλλά και ιδιαίτερα επιλεκτικό όσον αφορά σε ορισμένες εκφάνσεις της ταυτότητας των ατόμων. Στη συνέχεια δημιουργώντας εικόνες που διερευνούσαν την πολλαπλότητα της ταυτότητας, οι Spence και Martin ξεκίνησαν το έργο της «ανακατασκευής». Αναλύοντας εάν το φωτογραφικό πορτρέτο αντιπροσωπεύει τον εαυτό του απεικονιζόμενου, εξετάζεται συνολικά η έννοια του εαυτού, έτσι ώστε το θεραπευτικό μέρος της φωτοθεραπείας να μην βασίζεται σε υποθέσεις αλλά να «ξεκινήσει από την αρχή» αναλύοντας την αντίληψη του ίδιου του θεραπευόμενου για τον εαυτό του. Με αυτήν την έννοια αμφισβητείται οποιαδήποτε κατασκευή ή υπόθεση, που θα μπορούσε να είχε τεθεί στον θεραπευόμενο σε σχέση με το όραμά του για τον εαυτό του και αναδεικνύονται κρυμμένες ή απωθημένες πλευρές της ταυτότητάς του.

Μια προσεκτική ματιά στο οικογενειακό άλμπουμ φέρνει στη συνέχεια το ζήτημα της κατασκευής της ταυτότητας και ποιος είναι ο δημιουργός αυτής της κατασκευής, ο δημιουργός του νοήματος. Μόλις εντοπιστεί αυτό, ο θεραπευτής και ο θεραπευόμενος συνεχίζουν να εξερευνούν το ιστορικό του θεραπευόμενου από την σκοπιά του δεύτερου. Η αφήγηση αλλάζει κι από θεραπευόμενους που «διαβάζουν» το οικογενειακό άλμπουμ ως ιστορία της ζωής τους, έχουμε πλέον ανθρώπους που δημιουργούν την αφήγηση και λένε τη δική τους ιστορία (Weiser, 2011).

3.2.2 Lietta Granato: Συναντώντας το παρελθόν

Η Lietta Granato ανακάλυψε για πρώτη φορά τη φωτοθεραπεία ούσα φοιτήτρια στο Πανεπιστήμιο του Westminster στο Λονδίνο. Ορμώμενη από κάποια προβλήματα από το παρελθόν της, με τα οποία ήθελε να συμφιλιωθεί, αποφάσισε να τα δουλέψει χρησιμοποιώντας τη φωτοθεραπεία, πριν διαβάσει το βιβλίο της Jo Spence και πριν καλά-καλά μάθει πώς ακριβώς λειτουργεί η φωτοθεραπεία. Η ίδια βοηθήθηκε σημαντικά και μετά την προσωπική της δουλειά, μόλις διάβασε το βιβλίο της Spence, ανακάλυψε ότι είχε καταλήξει ακριβώς στα ίδια συμπεράσματα. Η ίδια συνήθιζε να χρησιμοποιεί ρούχα και σκηνικά για να υποδυθεί κάθε μέλος της οικογένειάς της και φωτογραφιζόταν με αυτόν τον τρόπο.

Ακριβώς όπως στην πρακτική της φωτοθεραπείας των Spence και Martin, η Grannato θεωρεί ότι αναπαριστώντας μια δύσκολη κατάσταση που ζήσαμε στο παρελθόν, το τραύμα των αναμνήσεών μας μειώνεται και η δύναμη αυτών των αναμνήσεων που μας επηρεάζουν στο παρόν εκτονώνεται πολύ. Βοηθά, επίσης, να υπενθυμίζεται το πλαίσιο στο οποίο συμβαίνει η αναπαράσταση: μια φωτογραφική συνεδρία σε ένα στούντιο. Η υπενθύμιση αυτή είναι σημαντική, γιατί επιτρέπει στον θεραπευόμενο να μετακινείται μπρος-πίσω κατά βούληση μεταξύ της αναπαράστασης (και της συνεπαγόμενης συναισθηματικής εμπλοκής) και της διαδικασίας φωτογράφισης (με τη συνεπαγόμενη διανοητική απόσπαση). Η πιο σημαντική πτυχή στην αναπαράσταση ενός οικογενειακού πορτρέτου είναι να έχει κανείς τον απόλυτο έλεγχο από την αρχή μέχρι το τέλος. Από αυτή την άποψη, η φωτοθεραπεία, ακόμη και όταν ασκείται σε ομάδα, είναι πιο κοντά στην αυτοπροσωπογραφία παρά στη φωτογραφία πορτρέτου. Στη φωτοθεραπεία, ο θεραπευόμενος και ο θεραπευτής συνεργάζονται για να εξερευνήσουν την ταυτότητα του θεραπευόμενου που βρίσκεται μπροστά στην κάμερα.

Κεφάλαιο 4. Διαδικασία παραγωγής του βίντεο

4.1 Γενικές πληροφορίες

Η παραγωγή του βίντεο ολοκληρώθηκε το καλοκαίρι του 2022. Πιο συγκεκριμένα τα γυρίσματα ξεκίνησαν τον Ιούλιο και τελείωσαν τον Οκτώβρη του ίδιου έτους. Η περίοδος της προπαραγωγής διήρκεσε δύο μήνες (Ιούνιος και Ιούλιος 2022) και τα βήματα που ακολούθησα ήταν τα εξής: Αρχικά αναλογιζόμουν τι ακριβώς

ήθελα να αποτυπώσω στο παρόν project. Παράλληλα, έβλεπα πειραματικές ταινίες έτσι ώστε να έρθω σε μια πιο στενή επαφή με την έννοια του πειραματικού κινηματογράφου και τέλος σημείωνα τις σκέψεις μου και τα συναισθήματά μου που ήθελα να αποτυπωθούν στην κάμερα σε ένα χαρτί.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα τελευταία επτά χρόνια διανύω μια δύσκολη και αρκετά απαιτητική περίοδο της ζωής μου, με αποκορύφωμα το καλοκαίρι του 2022, όταν και έγινε η παραγωγή του βίντεο. Καθώς πάσχω από διαταραχή προσωπικότητας και βιώνοντας υποτροπιάζουσες καταθλίψεις, ένας από τους πολλούς τομείς της ζωής μου που έχει επηρεαστεί αρνητικά είναι η σχέση με τον εαυτό μου. Αυτό δεν αφορά μόνο στις άσχημες σκέψεις που όλοι κάνουμε για τον εαυτό μας, αλλά κυρίως σε κλινικά διασχιστικά συμπτώματα, όπως είναι η αποπροσωποποίηση, η οποία σε καθιστά ανίκανο να αναγνωρίσεις τον ίδιο σου εαυτό στον καθρέφτη. Γενικά, πρόκειται για μια διαταραχή που σε αποκόβει από την αίσθηση της ολότητας της υπαρξής μας που έχουν όλοι οι άνθρωποι.

Βιώνοντας αυτό το καλοκαίρι τα συμπτώματα της διαταραχής μου σε έξαρση και ούσα σε πλήρη αποσύνθεση του εαυτού μου, αποφάσισα να πάρω την κάμερα μαζί μου σε όλο αυτό το «ταξίδι» και να αποτυπώσω αυτή την διαδρομή που ήξερα ότι έπρεπε να διανύσω εάν ήθελα να γίνω καλά. Έτσι, λοιπόν, αποφάσισα να παρουσιάσω στην κάμερα τον κατακερματισμένο μου εαυτό, την απώλεια επαφής που άρχισα να νιώθω ότι έχω με τον ίδιο μου τον ψυχισμό και τις βαθιά ριζωμένες σκέψεις και πεποιθήσεις μου για το άτομό μου. Δεν ήταν καθόλου εύκολο, ούτε να κάνω αυτό το βήμα, ούτε να προσπαθήσω να το αποτυπώσω στην κάμερα. Και αυτό γιατί όταν βρίσκεσαι σε διάσταση με τον εαυτό σου και την σωματική σου υπόσταση, είναι πολύ δύσκολο να την βλέπεις καταγεγραμμένη στην οθόνη με το μάτι κάποιου τρίτου.

Εν κατακλείδι, δεν ήμουν και δεν είμαι ακόμη σίγουρη εάν μέσα από αυτό το βίντεο ήθελα να καταλήξω κάπου ή να περάσω ένα συγκεκριμένο μήνυμα. Θεωρώ, όμως, πως ήταν αυτοσκοπός μια διαδρομή χωρίς σαφή αρχή και τέλος.

4.2 Διαδικασία παραγωγής του βίντεο

Η παραγωγή του βίντεο έγινε με βασικούς άξονες τη διαίσθηση και τον αυθορμητισμό. Το γύρισμα των πλάνων δεν ήταν προκαθορισμένο. Αυτό σημαίνει ότι όταν ένιωθα πως ο τρόπος που υπάρχω εκείνη την στιγμή άξιζε να αποτυπωθεί στην κάμερα, γιατί αναπαριστούσε ένα κομμάτι του ψυχισμού μου, το κατέγραφα χωρίς

δεύτερη σκέψη. Για τον λόγο αυτόν, υπήρχε πάντα ένα τρίποδο στημένο στο δωμάτιό μου, ενώ κουβαλούσα πάντα μια κάμερα μαζί μου όπου πήγαινα.

Έτσι, σιγά-σιγά, η κάμερα έγινε ένας καθρέφτης των συναισθημάτων μου και της ύπαρξής μου. Εάν έβλεπα ένα σημείο του σώματός μου ή του περιβάλλοντος που οπτικοποιούσε το πώς ένιωθα μέσα μου ή ήταν ενδεικτικό του πως αντιλαμβανόμουν τη δεδομένη στιγμή την ύπαρξή μου, το κατέγραφα στην κάμερα (για παράδειγμα, το ματωμένο χέιλος, τα κομμένα χέρια, τα ψάρια που γυρνούν γύρω γύρω κλπ.).

Στην αντίπερα όχθη, αξίζει να σημειωθεί πως ορισμένα πλάνα που τράβηξα τα επέλεξα με βάση την αισθητική, τη χρωματική αρμονία (όπως, για παράδειγμα, ένα πλάνο με την σκιά μου, ένα πλάνο με το τσάι), με σκοπό να προσδώσω την κατάλληλη ατμόσφαιρα στο βίντεο, που δεν ήταν άλλη από μια αίσθηση ονείρου. Με άλλα λόγια, σαν όλα γύρω να κυλούν αργά κι εγώ να είμαι θεατής αυτών, μια ψυχική «διαδικασία» που βιώνω πολλές φορές μέσα μου και η οποία μιμείται τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι την πραγματικότητα.

Από το βίντεο δεν λείπουν και κάποιες εικόνες «σκληρές» και συνάμα κυνικές (όπως, για παράδειγμα, πλάνα με αίμα και ράμματα), τα οποία έρχονται σε αντίθεση με την προηγούμενη ηρεμία και ομαλότητα που βίωνα. Πρόκειται, συνεπώς, για την αποτύπωση μιας ακόμα πτυχής της ύπαρξής μου και κυρίως του ψυχισμού μου. Η συνολική αισθητική του βίντεο ήθελα να είναι ένας συνδυασμός ονειρικής και ωμού ρεαλισμού, παρουσιάζοντας τις δύο εκ διαμέτρου διαφορετικές εκφάνσεις του ψυχισμού μου.

4.3 Συστατικά μέρη του βίντεο

Το βίντεο *απαρτίζεται* κυρίως από βίντεο-αυτοπορträίτα και υποκειμενικά πλάνα (ρον shots): Στόχος μου ήταν μέσω αυτών των δύο προσεγγίσεων να διερευνήσω την αντίληψη του εαυτού. Βάσει του σκεπτικού ότι ο τρόπος που αντιλαμβανόμαστε την εικόνα της πραγματικότητας καθορίζει και τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε τον εαυτό μας επέλεξα να συνδυάσω τα δύο παραπάνω είδη πλάνων.

Συνεπώς, μαζί με τα αυτοπορträίτα συνδύασα μερικά πλάνα στα οποία ζήτησα από κοντινά μου άτομα να με τραβήξουν, προκειμένου να δω τον τρόπο με τον οποίο εκείνοι με βλέπουν και να έρθω σε επαφή με την οπτική μου εικόνα καταγεγραμμένη από κάποιον τρίτο. Πιο συγκεκριμένα, τούς ζήτησα να με φωτογραφίσουν όταν εκείνοι

νώσουν ότι η κατάσταση ή η θέση στην οποία βρίσκομαι αντιπροσωπεύει το ποια είμαι. Αμφότερα τα άτομα επέλεξαν να με κινηματογραφήσουν γυμνή στο κρεβάτι τυλιγμένη με σεντόνια.

Τέλος, τα εν λόγω πλάνα συνοδεύονται από ένα κείμενο βασισμένο σε προσωπικά κείμενα, που έγραφα κατά τη διάρκεια αυτής της προσωπικής μου αναζήτησης με κεντρικό άξονα το πώς βιώνω η ίδια την αίσθηση του εαυτού και της ολότητας της (μη) ύπαρξης.

Κεφάλαιο 5. Το αυτοπορταίτο

5.1 Η επιλογή και η σημασία του

Στις μέρες μας, επιδιώκουμε μια βαθύτερη κατανόηση αυτής της εσωτερικής μας ύπαρξης με διάφορους τρόπους: είτε γράφοντας σε κάποιο ημερολόγιο, είτε εξασκούμενοι στη δημιουργική έκφραση, είτε μέσα από συνομιλίες και συμβουλευτική, είτε μέσα από τις αυτοπροσωπογραφίες ή αλλιώς αυτοπορταίτα.

Στο πέρασμα της ιστορίας, πολλοί καλλιτέχνες έχουν αφοσιωθεί σε αυτή την εντυπωσιακή τέχνη της αυτοκατανόησης. Ο Βίνσεντ Βαν Γκογκ και η Φρίντα Κάλο είναι μόνο δύο παραδείγματα των μυριάδων καλλιτεχνών που έγιναν γνωστοί για την ικανότητά τους να αιχμαλωτίζουν τον εαυτό τους σε συναρπαστικά πορταίτα. Πιο συγκεκριμένα, από το 1886 έως το 1889, ο Βαν Γκογκ ζωγράφιζε πάνω από 30 καμβάδες του εαυτού του και η Κάλο, η οποία ξεκίνησε τη δουλειά της στην αυτοπροσωπογραφία ενώ ανάρρωσε από ένα εξουθενωτικό ατύχημα, δημιούργησε 55 έργα (Ίδρυμα Φρίντα Κάλο, 2002-2013).

Αυτές τις μέρες, αν και ο καμβάς εξακολουθεί να κυριαρχεί στην αυτοπροσωπογραφία, εντούτοις, η καλλιτεχνική απόδοση του εαυτού μέσω της φωτογραφίας, σε συνδυασμό με την επικράτηση των νέων τεχνολογιών (έξυπνα κινητά, κοινωνικά μέσα δικτύωσης) μοιράζεται σε εκατομμύρια — στο Facebook, στο Instagram και στον κόσμο της επαγγελματικής φωτογραφίας. Η κατάθλιψη, η θλίψη, η απώλεια, ο τραυματισμός και οι «πτώσεις» στη διάρκεια του ανθρώπινου ταξιδιού έχουν εμπνεύσει αμέτρητα έργα φωτογραφικής τέχνης που εμπλέκουν τον φωτογράφο ως θέμα. Ακολουθούν μερικά μόνο παραδείγματα αυτής της εγωκεντρικής μορφής σύγχρονης τέχνης αλλά και μέσου θεραπείας:

α) *Αυτοπροσωπογραφία για την κατάθλιψη*: Ένας άντρας, ο 20χρονος Κρίστιαν Χόπκινς, χρησιμοποιεί τη φωτογραφία ως τρόπο αντιμετώπισης της κατάθλιψης. Οι αυτοπροσωπογραφίες του περιλαμβάνουν σουρεαλιστικές εικόνες πολλών χεριών παγιδευμένων μέσα στο δέρμα του και φτερών φτιαγμένων με εύθραυστα υλικά που προεξέχουν από τις ωμοπλάτες του: το ένα δείχνει το αριστερό του φτερό σπασμένο σε κομμάτια, το άλλο πολύ αραιό αλλά άθικτο. Παρουσιάζεται επίσης με μια κατασκευασμένη σχισμή στον λαιμό με ένα φερμουάρ από μαύρο νήμα που μιμείται το αίμα. Οι φωτογραφίες είναι «στοιχειωτικές», αλλά το πιο σημαντικό είναι πως ο Χόπκινς λέει ότι τον βοηθούν να επεξεργαστεί την περίπλοκη συναισθηματική εμπειρία των κρίσεων της κατάθλιψης.



*Christian Hopkins, Self portrait, ανακτήθηκε από
<https://www.christianhopkinsphotography.com/personal>*

β) *Αυτοπροσωπογραφία για την ασθένεια και τη θλίψη*: Άλλοι πάλι χρησιμοποιούν την αυτοπροσωπογραφία ως μέσο για να αντιμετωπίσουν ανυπέρβλητες αλλαγές στη ζωή των αγαπημένων τους, που αναπόφευκτα επηρεάζουν και αυτούς. Όταν η σύζυγός του, Τζένιφερ, διαγνώστηκε με καρκίνο του μαστού, ο Άντζελο Μερεντίνο επέλεξε να καταγράψει την εμπειρία μέσα από φωτογραφίες που τραβήχτηκαν κυρίως από τη σύζυγό του, αν και εμφανίζεται σε μερικές από αυτές. Η σειρά ξεκινά με το ζευγάρι

να δείχνει υγιές και χαρούμενο, να πίνει και μετά να ξαπλώνει στο κρεβάτι, με γαλήνια χαμόγελα και οικείες αγκαλιές. Ωστόσο, οι φωτογραφίες γίνονται όλο και πιο ζοφερές, καθώς ο Μερεντίνο απαθανατίζει τη σωματική φθορά και τον τελικό θάνατο της συζύγου του στην κάμερα. Αν και οι φωτογραφίες απεικονίζουν ασθένειες, θλίψη και απώλεια, εντούτοις, δείχνουν επίσης την ομορφιά της οικογένειας που συγκεντρώνεται σε δύσκολες στιγμές των τελευταίων στιγμών. Μετά τον θάνατο της συζύγου του, ο Μερεντίνο δημοσίευσε ένα βιβλίο με τις εικόνες με τίτλο «The Battle We Didn't Choose: My Wife's Fight with Breast Cancer» (Curtin, 2013).



Angelo Meredino, "My wife's fight with breast cancer", 2006, ανακτήθηκε από <https://www.angelomeredino.com/my-wifes-fight-with-breast-cancer>

Τέλος, η Judy Weiser (2001-2013) αναφέρθηκε στην αυτοπροσωπογραφία ως τρόπο θεραπείας, λέγοντας πως «δεδομένου ότι ζητήματα που σχετίζονται με την αυτοεκτίμηση, την αυτογνωσία, την αυτοπεποίθηση και την αυτοαποδοχή βρίσκονται στον πυρήνα των προβλημάτων των περισσότερων πελατών, το να μπορούν να δουν τον εαυτό τους για τον εαυτό τους, χωρίς φιλτράρισμα από τη συμβολή ή την ανατροφοδότηση άλλων, μπορεί να είναι μια πολύ ισχυρή και θεραπευτικά ωφέλιμη συνάντηση».

Κεφάλαιο 6. Επιρροές

6.1 Προσωπικές επιρροές

Κάνοντας μια αναδρομή στο παρελθόν σχετικά με τις επιρροές που δέχτηκα για την επιλογή και εν τέλει την προσέγγιση του θέματος της εργασίας, θα ήθελα να σταθώ στα εξής βασικά σημεία. Καταρχάς, η βασική μου επιρροή προήλθε από έναν τίτλο (σαν πρόταση εργασίας) που δημοσίευσε στο μάθημα «Ψυχολογία της Οπτικής Αντίληψης» ο κ. Καγγελάρης: «Το ‘στάδιο του καθρέφτη’ (του Λακάν) ως παραγωγός εικόνων και αντίληψης της εικόνας της πραγματικότητας». Με αφετηρία, λοιπόν, αυτήν την πρόταση σκέφτηκα να δημιουργήσω ένα πειραματικό βίντεο, που θα ήταν περισσότερο αυτοβιογραφικού-ψυχαναλυτικού περιεχομένου με άξονα το παραπάνω θέμα.

Καθώς το επεξεργαζόμουν στο μυαλό μου, κατέληξα εν τέλει σε μια παραλλαγή του θέματος και πιο συγκεκριμένα στην επαναβίωση του σταδίου του καθρέφτη μέσω της κάμερας, ως ενήλικας πλέον, και με κινητήρια δύναμη την απώλεια αίσθησης του εαυτού/της ολότητας του ατόμου λόγω αποπροσωποποίησης και άλλων κλινικών συμπτωμάτων (βλ. κατάθλιψη, τραύμα κ.ά.). Όπως εντόπισα, υπάρχουν ορισμένα κοινά στοιχεία στην κατάσταση που βιώνει το βρέφος πριν περάσει το στάδιο του καθρέφτη και στην κατάσταση του ενήλικα, ο οποίος βιώνει την αποπροσωποποίηση. Πιο αναλυτικά, το στάδιο του καθρέφτη είναι η στιγμή που το παιδί συνειδητοποιεί ότι έχει μια εικόνα και διαπιστώνει ότι δεν είναι πια αυτό που «ένιωθε» ή διαισθανόταν, αλλά είναι η εικόνα που του στέλνει πίσω ο καθρέφτης. Τότε αποκτά επίγνωση της ενότητας του σώματος και της ύπαρξής του. Ο ενήλικας, αντίστοιχα, που βιώνει την αποπροσωποποίηση, έχει δυσκολία να αντιληφθεί τα όρια του σώματός του, την ενότητα του σώματός του, το ότι του ανήκει το συγκεκριμένο σώμα και το ότι πραγματικά είναι υπαρκτή η σωματική του διάσταση.

Βλέποντας, λοιπόν, τα κοινά στοιχεία στις δύο καταστάσεις προέκυψε η ιδέα της «επαναβίωσης του σταδίου του καθρέφτη μέσω της κάμερας». Θεώρησα ότι μέσω της κάμερας, αυτή η αναζήτηση-ανασύνθεση της εικόνας μου θα είναι ένα ταξίδι στην προσπάθεια ορισμού της αυτοεικόνας μου, αλλά και στην προσπάθεια σύγκλισης της εικόνας που διαισθανόμαστε ότι έχουμε και αυτής που πραγματικά έχουμε. Με άλλα λόγια, θα είναι μια διαδικασία ανασύνθεσης της οπτικής αναπαράστασης του εαυτού και της αναγνώρισής του.

6.2 Επιρροές από δημιουργούς

Πέραν, όμως, των δικών μου προσωπικών κινήτρων για την ολοκλήρωση της παρούσας εργασίας, επιρροές δέχτηκα και από τα έργα διαφόρων δημιουργών, τους οποίους και κατονομάζω περιληπτικά παρακάτω:

α) *Athanasia Kanellopoulou (2020), «Nadja- Who Am I?»*: Πρόκειται για ένα βίντεο χορογραφιών με αναφορές στο έργο της Αμερικανίδας φωτογράφου, Francesca Woodman. Η δημιουργός χρησιμοποιεί καθρέφτες, με τις συμμετέχουσες στο βίντεο να εξαφανίζονται και να δίνουν την αίσθηση πως ψάχνουν να βρουν τον εαυτό τους. Άντλησα έμπνευση από το εν λόγω βίντεο, καθώς με βοήθησε να πλάσω την βασική ιδέα του δικού μου βίντεο, δηλαδή, να ασχοληθώ με την εξερεύνηση του κατακερματισμένου μου εαυτού.

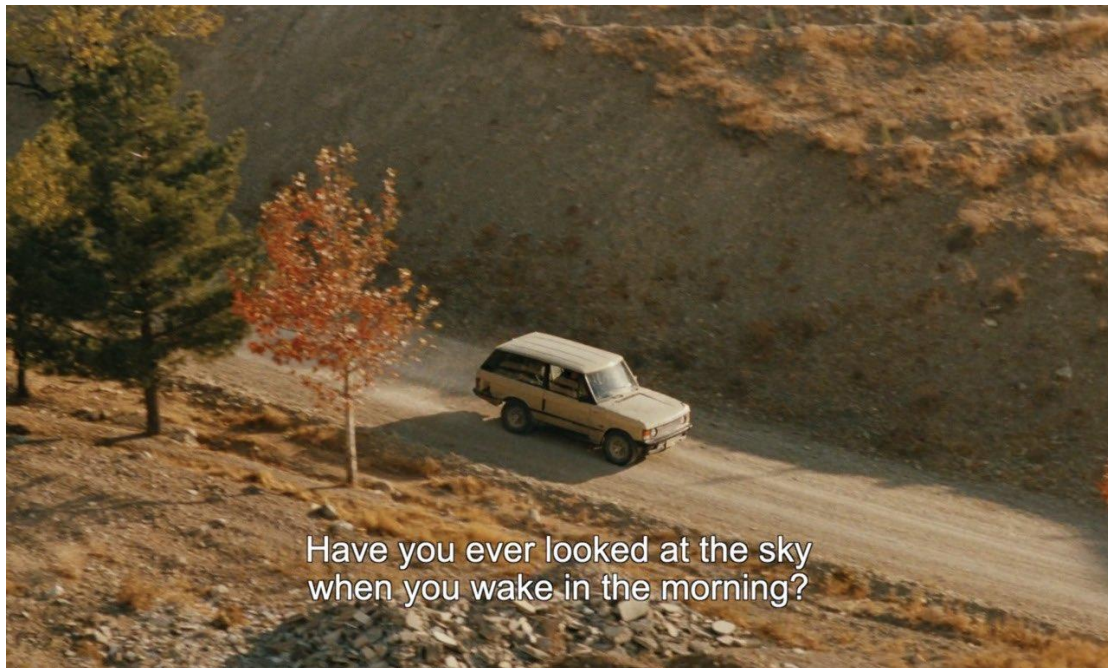
Οι εικόνες που παραπέμπουν σε ένα μεταφυσικό φθινόπωρο, μια αρχή παρακμής, αποδίδουν την ψυχολογική κατάσταση της ηρωίδας. Αυτός ο παραλληλισμός μεταξύ των κιτρινωπών φύλλων και της ψυχολογικής κατάστασης ήταν που με ενέπνευσε, ώστε να αναζητήσω στοιχεία γύρω μου ή πάνω στο σώμα μου, τα οποία να μου δίνουν την δυνατότητα να οπτικοποιήσω την ψυχική μου διάθεση. Έτσι, κατέληξα σε ορισμένα πλάνα στα οποία γίνεται ουσιαστικά μια αποτύπωση του τρόπου με τον οποίο αντιλαμβάνομαι την ύπαρξή μου και τον εαυτό μου. Τα πλάνα αυτά του εαυτού μου αφορούν είτε σκηνοθετημένες είτε αυθόρμητες στιγμές.



Athanasia Kanellopoulou (2020), «Nadja- Who Am I?», <https://vimeo.com/500927587>

β) *Abbas Kiarostami (2020), «The taste of cherry»*: Στην εν λόγω ταινία του Κιαροστάμι, ο ήρωας θέλει να πεθάνει. Περιπλανιέται, λοιπόν, με ένα αυτοκίνητο

προσπαθώντας να βρει κάποιον να τον βοηθήσει. Ο τελευταίος επιβάτης που παίρνει μαζί του καταφέρνει να του αλλάξει γνώμη. Κατά τη διάρκεια της ταινίας ο πρωταγωνιστής αναλογίζεται την απόφασή του αυτή. Από όλη την ταινία μια φράση μου έμεινε και μου έδωσε κίνητρο για την δημιουργία της πτυχιακής μου εργασίας. Αυτή είναι η εξής: «Well, to continue being alive is also an art». Προσπάθησα, λοιπόν, από την πλευρά μου, να δημιουργήσω τέχνη μέσω της δυσκολίας μου να συνεχίσω να υπάρχω.



Abbas Kiarostami, «The taste of cherry», 2000

γ) «*Experimental: Who Are You?*» (2010): Πρόκειται για ένα πειραματικό βίντεο με τίτλο «Who are you?», το οποίο αποτελείται από πλάνα πλήθους, αντικειμένων και ανθρώπων, τα οποία συνοδεύονται από ένα χαώδες ηχητικό σύμπαν. Αυτό το βίντεο άσκησε σημαντική επιρροή σε μένα όσον αφορά στο κομμάτι του ήχου.

Ο ήχος του βίντεο αποδίδει μια ιδιαίτερη ατμόσφαιρα, καθώς περιλαμβάνει διαπεραστικούς ήχους, και δημιουργεί αισθήματα ανησυχίας, αγωνίας αλλά και κάποιας αμηχανίας. Το παρόν βίντεο πυροδότησε τη φαντασία μου και με βοήθησε να δημιουργήσω το κατάλληλο ηχητικό χαλί για το δικό μου βίντεο. Με ενέπνευσε στο πώς να δημιουργήσω μια φορτισμένη, στρεσογόνα ατμόσφαιρα, με ποικίλους τεχνητούς και φυσικούς ήχους και γενικά αποτέλεσε την βασική μου αναφορά στο κομμάτι του ήχου.



«*Experimental: Who Are You?*» (2010), <https://vimeo.com/7756837>

δ) *Al Reem Al Beshr* (2020). «*Dear Future Self, a short experimental film*»: Το παρόν βίντεο είναι βασισμένο σε ένα γράμμα που είχε γράψει η δημιουργός για τον μελλοντικό εαυτό της το 2017. Έχει έναν νοσταλγικό χαρακτήρα και μια διαρκή αμφιβολία ως προς την πραγματική φύση του εαυτού της, δύο στοιχεία που ήθελα κι εγώ, από την πλευρά μου, να εντάξω στην εργασία μου. Αυτό που αναρωτιέται έντονα είναι τι είναι στην πραγματικότητα ο εαυτός της και ποια τα προσωπεία που κατ' ανάγκην φορά.

Τόσο η παιδικότητα του συγκεκριμένου βίντεο όσο και η αθωότητα και η ειλικρίνεια που χαρακτηρίζει τους υπότιτλους αυτού με βοήθησαν, ώστε να γράψω το δικό μου κείμενο, απευθυνόμενο σε εμένα αλλά με μια παραλλαγή. Πιο συγκεκριμένα, στο δικό μου βίντεο σε ορισμένα σημεία μιλώ (και) στον εαυτό μου σε τρίτο πρόσωπο. Ακόμη η χρήση των μασκών που έκανε η δημιουργός του βίντεο, προκειμένου να δείξει ότι έχει πολλούς διαφορετικούς εαυτούς, με ενέπνευσε ώστε να ενσωματώσω τα πλάνα που αλλάζω εμφανίσεις. Αναλυτικότερα, γύρισα επτά πλάνα με διαφορετική ενδυμασία - ενδεικτικό των πολλών εαυτών που νιώθω πως έχω μέσα μου - και πως μέρα με την μέρα εναλλάσσονται, ενώ στο τέλος με αφήνουν χωρίς καμία ταυτότητα (βλ. το τελευταίο πλάνο στο οποίο είμαι γυμνή).



Al Reem Al Beshr (2020). «*Dear Future Self, a short experimental film*», <https://vimeo.com/471909629>

ε) *Jonas Mekas*. (2001), «*As I Was Moving Ahead Occasionally I Saw Brief Glimpses of Beauty*»: «Τα κινηματογραφικά μου ημερολόγια 1970-1999. Περιλαμβάνουν τον γάμο μου, τη γέννηση των παιδιών, τα βλέπεις να μεγαλώνουν. Πλάνα καθημερινής ζωής, θραύσματα ευτυχίας και ομορφιάς, ταξίδια σε Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία, Αυστρία [...] Φίλοι, ζωή στο σπίτι, φύση. Τίποτα το εξαιρετικό, τίποτα το ιδιαίτερο, πράγματα που όλοι βιώνουμε καθώς διανύουμε τη ζωή μας» αναφέρει στο βίντεό του ο *Jonas Mekas*.

Η τετράωρη αυτή πειραματική του ταινία απαρτίζεται από πλάνα φίλων, οικογένειας και γενικώς από στιγμές που ο ίδιος ένιωσε ότι «πρέπει» να καταγραφούν στην κάμερα. Ουσιαστικά αυτή η ταινία είναι μια προσπάθεια να «ανακατασκευάσει» την ζωή του χρησιμοποιώντας σαν μέσο το βίντεο και μοντάροντας πλάνα που έχουν τραβηχτεί σε μια περίοδο 30 χρόνων. Τα πλάνα δεν έχουν κάποια ιδιαίτερη συνοχή μεταξύ τους, όπως λέει και ο ίδιος στην ταινία του: «I am putting those images together, exactly the same when I originally filmed them: by chance, with no plan, just according to the whim of the moment, what I felt at that moment that I should be filming. This or that, without knowing why».

Η παραπάνω φράση υπήρξε η κινητήριος δύναμη για την δημιουργία του δικού μου βίντεο. Μέχρι τότε είχα στο μυαλό μου ότι πρέπει να υπάρχει μια αφήγηση πάντα στις ταινίες και ένα σαφές νόημα-μήνυμα που θα μείνει στον θεατή μετά το τέλος της

ταινίας. Βλέποντας, λοιπόν, την ταινία του Mekas συνειδητοποίησα ότι μπορώ να δημιουργήσω μια ταινία χωρίς αφήγηση, χωρίς χρονολογική σειρά, μια πειραματική ταινία. Με άλλα λόγια, μια ταινία με κατευθυντήριο άξονα την προσωπική μου «διαίσθηση» ως προς τις λήψεις και το μοντάζ.

Παρακάτω στην ταινία λέει: «Sorry that nothing much, nothing extraordinary has so far happened in this movie. Nothing much extraordinary. It's all very simple, life». Σε εκείνο ακριβώς το σημείο συνειδητοποίησα πως δεν είναι αναγκαστικό να συμβαίνει κάτι συνταρακτικό στην ταινία μου. Πριν ξεκινήσω τα γυρίσματα είχα το άγχος του πώς θα δημιουργήσω ένα βίντεο στο οποίο θα συμβαίνει κάτι, κάτι που θα καθηλώσει τον θεατή και θα του κάνει εντύπωση. Όταν άκουσα αυτή την φράση από τον Jonas Mekas λύθηκε μέσα μου αυτός ο δαίδαλος σκέψεων και ξεκίνησα τα γυρίσματα. «These are images that have some meaning to me, but may have no meaning to you at all», λέει. Κατά την διάρκεια των γυρισμάτων δεν σκέφτηκα τι θα ήθελαν να δουν οι θεατές ή τι θα έβγαζε νόημα στο δικό τους το μυαλό. Αντίθετα, κινηματογράφησα σκηνές που έβγαζαν νόημα σε εμένα και σήμαιναν κάτι για εμένα,



Jonas Mekas. (2001), «As I Was Moving Ahead Occasionally I Saw Brief Glimpses of Beauty», <https://www.youtube.com/watch?v=4dB4c0DkrqU>

Βιβλιογραφία

Αναπτυξιακό τραύμα: Πώς διαμορφώνει την ενήλικη ταυτότητά μας (2017). Ανακτήθηκε 12/11/2022 από <https://enallaktikidrasi.com/2017/09/anaptixiako-trauma-pws-diamorfonei-eniliki-tautotita/>.

Al Beshr, A.R. (2020). *Dear Future Self, a short experimental film*. Ανακτήθηκε 11/7/2022 από <https://vimeo.com/471909629>.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. Washington, D.C: American Psychiatric Association.

Βλάχου, Ε.Α. (2017). *Ο Λόγος μέσα από τον Καθρέφτη*. Πτυχιακή εργασία. Εθνικό Μετσόβειο Πολυτεχνείο.

Γαρούφαλλος, Γ. (2008). Κατάθλιψη και συννοσηρότητα. Θεραπευτικές οδηγίες. *Ελληνική Ψυχιατρική Γενικού Νοσοκομείου*, 5, 37-46.

Curtin, E. (2013). *The Self-Portrait as a Form of Therapy*. Ανακτήθηκε 8/1/2023 από <https://www.goodtherapy.org/blog/self-portrait-as-form-of-therapy-121313>.

Deren, M. (1943). *Meshes of the Afternoon*. Ανακτήθηκε 27/12/2022 από <https://vimeo.com/218042283>.

Evans, D. (2005). *Εισαγωγικό λεξικό της λακανικής ψυχανάλυσης*. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.

Experimental: Who Are You? (2010). Ανακτήθηκε 11/7/2022 από <https://vimeo.com/7756837>.

Fancourt, D. (2017). *Arts in Health: Designing and researching interventions*. Oxford University Press.

Fisher-Turk, E. (2005). Phototherapy. *The International Journal of Healing and Caring*, vol.5, (3), 1-11.

Frida Kahlo Foundation (2002–2013). *Frida Kahlo biography*. Ανακτήθηκε 27/12/2022 από <http://www.frida-kahlo-foundation.org/biography.html>.

Granato, L. (2011). *Finding your Identity*. Phototherapy Training Course (Viterbo, 6-13 November 2011).

Η Αυτοκαταστροφική Συμπεριφορά - Αίτια και Τρόποι Αντιμετώπισης (χ.η.). Ανακτήθηκε 12/11/2022 από <https://www.ipsypa.gr/blog-psychotherapeias/i-aftokatastrofiki-symperifora-aitia-kai-tropoi-antimetopisis.html>.

Halkola, U. Koffert, T., Koulu, L., Krappala, M., Loewenthal, D., Parrella, C. & Pehunen, P. (2011). *“Introduction” Phototherapyurope: Learning And Healing with Phototherapy*. University of Turku: Publications of the Brahea Centre for Training and Development.

Hans Richter (artist) (χ.η.). Ανακτήθηκε 27/12/2022 από [https://en.wikipedia.org/wiki/Hans_Richter_\(artist\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Hans_Richter_(artist)).

Κακουλάκη, Κ. (2020). *Πρώιμο Τραύμα Προσκόλλησης: Οι «ξεχασμένες» τραυματικές εμπειρίες που επηρεάζουν τις ενήλικες σχέσεις*. Ανακτήθηκε 20/11/2022 από <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/paidiko-trayma/8655-proimo-trayma-proskollisis-oi-ksexasmenes-travmatikes-empeiries-pou-epireazoun-tis-enilikes-sxeseis.html>.

Κλεφταράς, Γ. (2008). *Η Κατάθλιψη Σήμερα*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Kanellopoulou, A. (2020). Nadja- Who Am I? Ανακτήθηκε 11/7/2022 από <https://vimeo.com/500927587>.

Kessing, L.V., Bukh, J.D., Bock, C., Vinberg, M. & Gether, U. (2010). Does bereavement-related first episode depression differ from other kinds of first depressions? *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 45 (8), 801-808. doi: 10.1007/s00127-009-0121-6.

Krauss, D.A. & Fryerear, J.L. (1983). *Phototherapy in mental health*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.

Lacan, J. (2006). *Écrits: The Mirror Stage as Formative of the Function of the I as Revealed in Psychoanalytic Experience*. New York & London: W.W. Norton & Company.

Μελεμενίδης, Τ. (2020). *Το σινεμά του Αμπάς Κιαροστάμι*. Ανακτήθηκε 1/6/2022 από https://cinobo.com/journal/articles/to-cinema-tou-abbas-kiarostami?gclid=Cj0KCQiAzeSdBhC4ARIsACj36uHhVJMmziYn3SJREiCEV-keFvX6nv4a_RMOd1YdZ8r2cxELnv4BJREaAiIAEALw_wcB.

Μπεκιάρη, Ε.Π. & Κατσαδόρος, Κ.Β. (2017). *Οδηγός για την Αναγνώριση του Αυτοκαταστροφικού Ασθενή στην Α'θμια Φροντίδα Υγείας*. Αθήνα: Κλίμακα.

Martin, R. & Spence, J. (1987). New portraits for old: The use of the camera in therapy. In: R. Betterton (Ed.), *Looking on: Images of femininity in the visual arts and media* (pp. 267- 279). London: Pandora.

Maya Deren (χ.η.). Ανακτήθηκε 27/12/2022 από <https://www.britannica.com/biography/Maya-Deren>.

Mekas, J. (2001). *As I Was Moving Ahead Occasionally I Saw Brief Glimpses of Beauty*. Ανακτήθηκε 11/7/2022 από <https://www.youtube.com/watch?v=sWUZzaDAAJ4>.

Meshes of the Afternoon (χ.η.). Ανακτήθηκε 27/12/2022 από https://en.wikipedia.org/wiki/Meshes_of_the_Afternoon.

Myint, A.M., Kim, Y. K., Verkerk, R., Scharpe, S., Steinbusch, H., & Leonard, B.E. (2007). Kynurenine pathway in major depression; evidence of impaired neuroprotection. *Journal of Affective Disorders*, 98, 143-151.

Ντελιοπούλου, Π. (2021). *Πόσο αξίζω τελικά; Οι συνειδητές και ασυνείδητες αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές στις σχέσεις*. Ανακτήθηκε 12/11/2022 από <https://www.psychology.gr/selfhelp/5528-poso-aksizo-aftokatastrofikes-symperifores-tis-sxeseis.html>.

Nolwenn Léonard (2016). L'image de soi, *Componente escrita da Tese, Mestrado em Artes Plásticas, Instituto Politécnico de Leiria, ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E DESIGN DAS CALDAS DA RAINHA*. Ανακτήθηκε 1/6/2022 από https://iconline.ipleiria.pt/bitstream/10400.8/2442/2/Nolwenn_L%C3%A9onard_vers%C3%A3o%20francesa.pdf

Pivac Dunja, Zemunik Maja (2020). The Self-Portrait as a Means of Self- Investigation, Self- Projection and Identification among the Primary School Population in Croatia. *Center for Educational Policy Studies Journal*, v10 n4 p143-164. Ανακτήθηκε 10/01/2023 από <https://eric.ed.gov/?id=EJ1284156>

Rutherford (2002). The Shadow of the Photographer: Visual Symbols and Photographic Snapshots in the Search for Self-knowledge and Fulfilment. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, Vol.15,No2, pp.14-32. Ανακτήθηκε 10/01/2023 από [https://www.researchgate.net/publication/274509803_The_Shadow_of_the_Photographer - Using Photographic Snapshots in Our Search for Meaning and Fulfilment](https://www.researchgate.net/publication/274509803_The_Shadow_of_the_Photographer_-_Using_Photographic_Snapshots_in_Our_Search_for_Meaning_and_Fulfilment)

Σακελλαρόπουλος, Π. (1998). *Σχέσεις μητέρας-παιδιού τον πρώτο χρόνο της ζωής*. Αθήνα: Παπαζήσης.

Σαλπιστής, Σ. (χ.η.). *Αποπροσωποποίηση και αποπραγματοποίηση: ένα ιδιαίτερο σύνδρομο*. Ανακτήθηκε 13/11/2022 από <https://www.i-psyxologos.gr/apoprosopoiisi/>.

Sierra, M., Medford, N., Wyatt, G. & David, A.S. (2012). Depersonalization disorder and anxiety: A special relationship? *Psychiatry Research*, 197 (1-2), 123-127.

Simeon, D. (2004). Depersonalization disorder: a contemporary overview. *CNS Drugs*, 18, 343-354.

Stewart, D. (1979). Photo Therapy: Theory and Practice. *Art Psychotherapy*, vol.6, 41-46.

Χριστοδούλου, Γ.Ν. (2005). Η κλινική έκφραση των συναισθηματικών διαταραχών. *Κοινωνία και υγεία*, IV, 231-237.

Worden, A. (1998). *A Picture worth a thousand positive self-image words*. New York Post.

Weiser, J. (2011). *PhotoTherapy Techniques: Exploring the secrets of personal snapshots and family albums*. 3-Day training workshop (17-19/9/2011).

Weiser, J. (2004). PhotoTherapy techniques in counseling and therapy: Using ordinary snapshots and photo-interactions to help clients heal their lives. *The Canadian Art Therapy Association Journal*, vol.17, (2), 23-53.

Weiser, J. (2001-2013). *The techniques of PhotoTherapy*. Ανακτήθηκε 8/1/2023 από http://www.phototherapy-centre.com/self_portraits.htm.

Weiser, J. (1999). (2nd edition). *PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums* (1st edition: 1993). Vancouver: PhotoTherapy Centre Press.

Weiser, J. (1993). *Phototherapy Techniques – Exploring the secrets of Personal Snapshots and Family Albums*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Weiser, J. (1988). Phototherapy: Using snapshots and photo-interactions in therapy with youth. In: C. E. Schaefer (Ed.) (Eds.), *Innovative interventions in child and adolescent therapy* (pp. 339-376). New York: John Wiley & Sons.

What Is Experimental Film: The Essential Guide (χ.η.). Ανακτήθηκε 11/1/2023 από <https://filmlifestyle.com/what-is-experimental-film/>.

What's an Experimental Film? (2014). Ανακτήθηκε 11/1/2023 από <https://www.fullspectrumfeatures.com/production-blog/2014/5/17/whats-an-experimental-film>.

Κεφάλαιο 8. Παράρτημα

Κείμενο voice-over

“Who am I in the other side of this screen where I’m not made of pixels?

Who am I in the eyes of people who love me?

Who am I if I can’t define myself?

Well I keep looking for things in places where there is nothing

Like myself in the mirror

As a child I mostly spoke inside of my head

I still do

But now, after so many years

Drowning in the sound of my own thoughts

My head feels like I am getting tossed around

Thoughts arise and float around with arrogance
My own mind scares me sometimes
Isn't that a pity? Living everyday with a disordered mind
How to take this off of you?
Who is this woman?
Are we the same person?
What does she want from me?
Will she finally get out of her mothers womb?
These lonely questions mock me
Maybe I need to take my pills
My entire life I was searching for protection
Protection from anyone else, but myself
My therapist said this was counterproductive
No one is coming to save you
Nevertheless, even though I crave protection
I take comfort in things that I know someday will kill me
I am a wound that never heals
Beauty and tragedy
I'm an unborn fetus
It's like someone else is wearing my adult skin
Pretending to be me
I don't feel I exist when I'm not being touched
Or cared for
So I constantly end up wrapped up in someone's bed

But I'm always sleeping
Taking a break from reality
But you can't find peace by avoiding life, right?
Every night I lie down scared
Scared like a baby sleeping without his mother
After I get used to my unnerving loneliness
I unzip my skin
Carefully unscrew my head
Getting ready to manifest to my next self
Mirror mirror on the wall,
Am I real or am I a doll?
Mirror mirror I am different
Everyday im someone new
I search for me but I'm not here
I'm waiting to stop being so blue
Mirror mirror set me free
Release me in the deep black sea
Mirror mirror I am lost
That's my own holocaust
Mirror help me find my self again
Or else leave me in the acid rain
Dear pills protect the child
Sadness be gone and life be mild
Mirror mirror I don't exist

From the death I have been kissed

In my own weird and silent way

I'm still existing

I hope one day'

I'll call my name out loud

And I'll come back to me''