**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ**

***Ασκήσεις* | *Αφετηρίες***

**Πεζογραφία:**

1. Οι πέντε θεμελιώδεις ερωτήσεις: ποιος, τι, πού, πότε, γιατί. Είτε καλύπτετε τους βασικούς άξονες μίας υπάρχουσας σε εμβρυικό στάδιο ιδέας είτε προσπαθείτε να βρείτε αυτήν ακριβώς την ιδέα, μπορείτε πάντα να γράψετε ελεύθερα αυτές τις 5 ερωτήσεις. Π.χ. Ποιος τρύπωσε έξω από το παράθυρο; Τι κουβαλούσε; Πού πήγαινε μες στη νύχτα; Αφότου απαντήσετε σε τέτοια ερωτήματα, μπορείτε ν’ αποφασίσετε κατά πόσο αρκούν ως πρώτο υλικό για μία ιστορία ή όχι. Μπορεί, και αυτό είναι το πιθανότερο, μέσα από πολλαπλές πεντάδες ερωτημάτων να βρειτε μία ιστορία συνθέτοντας τις λεπτομέρειες διαφόρων ερωτοαπαντήσεων.
2. Γράμμα σε ένα νεώτερο εαυτό σας. Συχνά δεν αναλογιζόμαστε σε επαρκή βαθμό τα βιώματά μας. Είναι, όμως, αναγκαίο να μην τα αφήνουμε ακατέργαστα, εάν θέλουμε να τα εντάξουμε σε ένα λογοτεχνικό κείμενο. Γράφοντας και εξηγώντας πράγματα για εσάς σε εσάς σαν να ήσασταν ξένοι, αναγκάζεστε αφενός να τα αρθρώσετε με λέξεις αφετέρου αποκτάτε μία καλύτερη ιδέα για αυτά.
3. Όλοι μας έχουμε εμπειρίες ή προδιαθέσεις/ενασχολήσεις που μας διαφοροποιούν από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Παράλληλα, ως λογοτέχνες οφείλει ο λόγος μας να είναι ακριβής. Και η ακρίβεια είναι προϊόν της γνώσης. Τουτέστιν, ένας λογοτέχνης που γεννήθηκε π.χ. σε ένα αγρόκτημα στη Θεσσαλία θα είναι σε θέση να εισάγει τον αναγνώστη στην αγροτική ζωή καλύτερα από έναν Αθηναίο λογοτέχνη (υποθέτοντας ότι είναι εξίσου καλοί τεχνίτες του λόγου, ακόμα και αν ο τελευταίος έχει διαβάσει πέντε μελέτες σχετικές με την αγροτική ζωή). Και ο λόγος είναι ότι the devil is in the details. Γράφουμε λοιπόν μόνον ό,τι έχουμε ζήσει εκτενώς και κατέχουμε απόλυτα; Όχι, αυτό θα ήταν μάλλον βαρετό για τους περισσότερους. Αλλά αφενός δε βλάπτει να χρησιμοποιήσουμε αυτά που ξέρουμε καλύτερα και αφετέρου προσπαθούμε να συγκεντρώσουμε τις περισσότερες δυνατόν πληροφορίες για το αντικείμενό μας (όπως ο Αθηναίος). Η τρίτη άσκηση, λοιπόν, είναι να κρατήσετε ένα αρχείο σημειώσεων για τα πράγματα που γνωρίζετε καλά. Μεγαλώσατε σε μονογονεϊκή οικογένεια; Είδατε από κοντά πώς είναι μία ασθένεια; Παίζετε χρόνια σκάκι; Υπήρχε κάτι μη συνηθισμένο στον τρόπο ανατροφής σας; Έχετε αδέλφια; Κλπ. Καταγράψτε ό,τι διαθέτετε.
4. Γράψτε κάθε μέρα από μισή έως μία σελίδα αυτόματης γραφής. Αποφύγετε κάθε φραγμό της λογικής. Ανάμεσα στις ασυναρτησίες θα δείτε να εμφανίζονται ωραίες φράσεις.
5. Γράψτε την ιστορία κάποιου που ξέρετε.
6. Έχετε 5 λεπτά για να καταγράψετε δέκα κωμικά/αλλόκοτα ονόματα, αναφέροντας το αντίστοιχο επάγγελμα. Όπως: «Φάνης Μπαμπούλας, νεκροθάφτης». Απαγορεύεται να σκεφτείτε και αν το κάνετε παρόλα αυτά, κάντε το τουλάχιστον γρήγορα. Δεχτείτε τις πρώτες ιδέες, οι περισσότερες θα είναι έτσι κι αλλιώς άχρηστες.
7. Διαλέξτε ένα από τα ονόματα και περιγράψτε τον χαρακτήρα: Φυσικά γνωρίσματα (φύλο, ηλικία, οποιαδήποτε ιδιαιτερότητα στην εξωτερική εμφάνιση), κοινωνική κατάσταση (επάγγελμα, γιατί το διάλεξε, βιοτικό επίπεδο, κοινωνική συμπεριφορά), οικογενειακή κατάσταση/διαπροσωπικές σχέσεις (έχει οικογένεια, παιδιά, πολλούς φίλους, αν τους βλέπει, πότε ήταν ερωτευμένος για τελευταία φορά και πώς ακριβώς τελείωσε εκείνη η σχέση, οι σχέσεις του με τους συναδέλφους του), ψυχολογία (πνευματικό επίπεδο, κυρίαρχη εντύπωση, απόμακρος, δυστυχισμένος κλπ.), φιλοδοξία και όνειρα, καταπιεσμένες επιθυμίας, φοβίες, στάση απέναντι στη ζωή.
8. Γράψτε την εσωτερική φωνή, τον εσωτερικό μονόλογο του χαρακτήρα που δημιουργήσατε, στο πρώτο ενικό.
9. Προσποιηθείτε ότι είστε αυτός ο χαρακτήρας για 24 ώρες. Σημειώστε τις παρατηρήσεις σας και διορθώστε την περιγραφή του χαρακτήρα, εάν το κρίνετε απαραίτητο.
10. Διαλέξτε μία φιγούρα από άρθρο εφημερίδας/σάιτ ειδήσεων και να αναπτύξετε την ιδέα μίας ιστορίας, ξεκινώντας από τον χαρακτήρα και τη βασική του σύγκρουση. Μπορείτε να καθορίσετε τι είναι αυτό που θέλει κι αυτό που κατά βάθος επιθυμεί;
11. Συγκεντρωθείτε για 3 λεπτά σε αυτά που συμβαίνουν έξω από το παράθυρό σας και περιγράψτε ένα χαρακτήρα, μια πράξη ή ένα θέμα που παρατηρήσατε.
12. Καταγράψτε άμεσα έναν διάλογο του οποίου γίνατε μάρτυρας. Ποια είναι η βασική σύγκρουση. Περιγράψτε τους χαρακτήρες.
13. Συνδυάστε τους χαρακτήρες από δύο διαφορετικές ιστορίες σας και γράψτε μία νέα ιστορία, όπου οι δύο αυτοί χαρακτήρες συναντιούνται για πρώτη φορά.
14. Τι θα συνέβαινε αν… κάποιος ξυπνούσε 15 χρόνια αργότερα; … και ανακάλυπτε ότι… κανείς δεν τον θυμάται/είναι γυναίκα/τον κυνηγούν ως δολοφόνο/είναι ζωντανός σ’ ένα φέρετρο/η κοπέλα που αγαπάει έχει στο μεταξύ παντρευτεί άλλον και έχει παιδιά; Παίξτε αυτό το παιχνίδι με τον εαυτό σας. Βρείτε το νήμα της ιστορίας που σας ιντριγκάρει περισσότερο και αναπτύξτε το. Μπορείτε να το κάνετε υπό τη μορφή δενδροδιαγράμματος σε ένα χαρτί. Τι θα συνέβαινε αν α/β/γ και ανακάλυπτε ότι α1/α2/α3, β1/β2/β3, γ1/γ2/γ3;
15. Γράψτε μία λέξη στο κέντρο μια λευκής κόλλας χαρτιου. Κλείστε τα μάτια σας – η λέξη θα προκαλέσει, μετά από ένα λεπτό, συνειρμούς. Έτσι ξεκινάει η πρώτη φάση. Μετά να γράψετε ελεύθερα για 10 λεπτά περίπου. Να επαναλάβετε το ίδιο με ένα διώνυμο εννοιών.
16. Όπως παραπάνω, ξεκινήστε κι εδώ από μία λευκή κόλλα χαρτιού, στο κέντρο της οποίας θα σημειώσετε μία λέξη, γύρω από την οποία θα σχηματίσετε έναν κύκλο. Ξεκινώντας από τον κύκλο να σχεδιάσετε κλαδιά που θα οδηγήσουν σε διαφορετικές πλευρές του θέματος που αντιστοιχεί στην αρχική λέξη. Από κάθε κλαδί θα ξεκινήσουν πάλι άλλα κλαδιά, που θα αναγράφουν έννοιες, οι οποίες ανήκουν στο θέμα. Στην άσκηση αυτή επιτρέπονται μόνον τα ουσιαστικά. Και μια όχι ασήμαντη λεπτομέρεια: οι λέξει να γραφτούν όλες με κεφαλαία.
17. Γράψτε ελεύθερα, μετρώντας συγχρόνως δυνατά από το 100 ως το 1.
18. Διαλέξτε έναν από τους 10 χαρακτήρες που δημιουργήσατε στην άσκηση 6 και γράψτε 10 κωμικές ή υπερβολικές περιπτώσεις ενός περιβάλλοντος, στο οποίο σε καμία περίπτωση δεν ταιριάζει ο χαρακτήρας. Διαλέξτε ένα από αυτά τα περιβάλλοντα. Σκεφτείτε ποιος τύπος ανθρώπου θα μπορούσε να αποτελέσει ένα ανυπόφορο βάσανο για το χαρακτήρα που διαλέξατε και να σημειώσετε 10 τέτοιους τύπους που θα μπορούσαν να αντιπαρατεθούν μαζί του. Διαλέξτε έναν εξ αυτών. Τέλος, σημειώστε 10 περιπτώσεις του αγώνα που κάνει ενάντια στον εαυτό του. Διαλέξτε μία. Συνδυάστε αυτά τα τρία στοιχεία σε μία ιστορία.
19. Διαλέξτε ένα παραμύθι που σαν παιδιά το φοβόσασταν πολύ ή/και σας γοήτευε ιδιαιτέρως και να το μεταφέρετε στη δική σας πραγματικότητα. Ξεκινήστε κάνοντας μία σύνοψη του πρωτοτύπου όπως το θυμάστε, συγκεντρώνοντας την προσοχή σας στο κεντρικό συναίσθημα που θυμάστε ότι είχατε ως παιδιά. Στη συνέχεια γράψτε μία πιθανή νέα εκδοχή.
20. Ξαναγράψτε ένα πολύ γνωστό σας παραμύθι αντιστρέφοντας τους ρόλους του πρωταγωνιστή και του ανταγωνιστή
21. Σκεφτείτε τον πιο εκκωφαντικό ήχο που μπορείτε να φανταστείτε και βάλτε το χαρακτήρα σας να τον ακούει για πρώτη φορά στην αρχή της ιστορίας.
22. Βάλτε το χαρακτήρα σας να δειπνεί σ’ ένα εστιατόριο με κλειστά φώτα όπου το προσωπικό είναι τυφλό και περιγράψτε σε μία σελίδα πώς είναι το τραπεζομάντηλο, τα ρούχα, το χέρι του ανθρώπου που δειπνεί μαζί του, ο ήχος των πιάτων, ποτηριών, η αίσθηση ότι κανείς δεν μπορεί να τον δει.
23. Γράψτε μία ιστορία εξ ολοκλήρου σε μορφή διαλόγου, αφήνοντας όμως ανείπωτη την πλευρά του ενός ομιλητή (αφαιρώντας την). Βεβαιωθείτε ότι ο αναγνώστης μπορεί να φανταστεί την παραλειπόμενη πλευρά.
24. Περιγράψτε δύο χαρακτήρες που συζητούν χωρίς λέξεις, μόνο με χειρονομίες. Προσπαθήστε να δείτε πόσο μπορείτε να κρατήσετε ζωντανή τη συζήτηση, τελειώστε την όμως με τον ένα ομιλητή να λέει μια λέξη και τον άλλο να την επαναλαμβάνει. Στόχος είναι η τελική λέξη να νοηματοδοτεί την υπόλοιπη συζήτηση, έστω και αφαιρετικά.
25. Σ’ ένα δημόσιο χώρο από τις τελευταίες σας διακοπές, βάλτε δύο χαρακτήρες να τσακώνονται και προς το τέλος της διαφωνίας να γίνεται σαφές ότι στην πραγματικότητα τσακώνονται για κάτι άλλο.
26. Συνθέστε μία σκηνή, η οποία ν’ αποτελείται κυρίως από διάλογο μεταξύ ενός παιδιού κι ενός ξένου. Στόχος είναι να δειχθεί ότι το παιδί είναι απίστευτα χαριτωμένο χωρίς να υποπέσετε σε συναισθηματισμούς.
27. Βάλτε δύο χαρακτήρες να συζητούν χρησιμοποιώντας μόνον μία λέξη, δίνοντας έμφαση και προσφέροντας τα περικείμενα, ώστε κάθε φορά η λέξη να προσλαμβάνει και διαφορετικό νόημα. Κατ’ εξοχήν παράδειγμα αυτού είναι ο μονολεκτικός διάλογος στη σειρά «The Wire», βλ. YouTube.
28. Διαλέξτε ένα αντικείμενο που σας φαίνεται απαίσιο και δημιουργήστε ένα χαρακτήρα που το βρίσκει όμορφο. Βάλτε τον να το περιγράφει με τρόπο που να πείθει τον αναγνώστη ότι είναι όμορφο. Τώρα, γράψτε μία δεύτερη εκδοχή όπου πείθετε τον αναγνώστη (μέσω της περιγραφής του αντικειμένου και μόνον) ότι ο χαρακτήρας είναι ψυχικά ασταθής.
29. Διαλέξτε ένα αγαπημένο έργο τέχνης. Φανταστείτε ένα σαλόνι εμπνευσμένο από αυτό το στυλ τέχνης. Έπειτα, δείξτε τον ίδιο χώρο αφότου ένα παντρεμένο ζευγάρι έχει κάνει το χειρότερο καυγά του.
30. Επιλέξτε ένα απλό αντικείμενο και γράψτε μία σκηνή που κάνει τον αναγνώστη να κλαίει όταν βλέπει το αντικείμενο. Εναλλακτικά, βάλτε τον χαρακτήρα να κλαίει βλέποντάς το χωρίς εμφανή λόγο και συνθέστε μία σκηνή που να δείχνει γιατί αυτό το αντικείμενο του φέρνει τέτοια συναισθήματα.
31. Γράψτε μία ολόκληρη σελίδα περιγράφοντας τα ακριβή σας συναισθήματα όταν ήρθατε αντιμέτωποι με ένα ευτυχές ή καταστροφικό γεγονός στη ζωή σας. Έπειτα, συμπυκνώστε αυτή τη σελίδα σε μία συγκλονιστική φράση (βλ. For sale: Baby shoes, never worn).
32. Γράψτε μία σκηνή όπου ο χαρακτήρας διακατέχεται από δύο αντιθετικά συναισθήματα ταυτόχρονα. Π.χ. μαθαίνει το θάνατο του πατέρα του και νοιώθει τόσο ικανοποίηση όσο και πόνο.
33. Συνθέστε μία σκηνή όπου ο χαρακτήρας αρχίζει ευρισκόμενος σε μία συναισθηματική κατάσταση και μέσω των σκέψεών του περνάει σε ένα εντελώς διαφορετικό συναίσθημα.
34. Δημιουργήστε έναν δευτερεύοντα χαρακτήρα βασισμένο σε κάποιον που αντιπαθείτε. Έπειτα, βάλτε τον κύριο χαρακτήρα να τον συναντά και να αισθάνεται συμπάθεια και κατανόηση για εκείνον και τα ελαττώματά του.
35. Χρησιμοποιήστε έναν ιδιόρρυθμο χαρακτήρα ως αφηγητή μίας ιστορίας γραμμένης σε μία παράξενη φόρμα: χαρτί οδηγιών, ενημέρωση κίνησης στους δρόμους, ανταλλαγή email, δελτίο καιρού, μήνυμα κινητού κ.α.
36. Βάλτε ένα χαρακτήρα που έχει αποστηθίσει κάτι (στάσεις Κάμα Σούτρα, το βιβλίο της Αποκάλυψης κλπ.) να το απαγγέλλει ενώ κάνει κάτι εντελώς άσχετο και αταίριαστο. Π.χ. Κάποιος που απαγγέλλει Όμηρο στο ντουζ, Αποκάλυψη στο σεξ, διαφημιστικά συνθήματα στο σούπερ μάρκετ.
37. Γράψτε μία παράγραφο όπου ο χαρακτήρας κάνει μία απλή πράξη (π.χ. ανάβει το φως) και κάντε τον αναγνώστη να αναρωτηθεί πόσο παράξενη είναι αυτή ενέργεια.
38. Περιγράψτε ένα χαρακτήρα καθώς περπατάει σ’ ένα χωράφι/πεζοδρόμιο/πάρκινγκ κ.ο.κ. Ο αναγνώστης θα πρέπει να μπορεί να καταλάβει πολλά γι’ αυτόν απλώς από τον τρόπο που βαδίζει.
39. Γράψτε μία σκηνή σε πρωτοπρόσωπη αφήγηση ενός χαρακτήρα υπό την επήρεια αλκοόλ/ναρκωτικών. Κάντε το στυλ της πρόζας να ταιριάζει με το φτιαγμένο/ζαλισμένο χαρακτήρα.
40. Περιγράψτε την πρώτη φορά που ένας χαρακτήρας συνειδητοποιεί ότι δεν είναι τόσο έξυπνος όσο νόμιζε.
41. Περιγράψτε σε μία σελίδα μία ώρα από τη ζωή ενός χαρακτήρα, ο οποίος πλέον αδυνατεί να κάνει αυτό που αγαπάει (πιανίστας με σοβαρή αρθρίτιδα, αθλητή στίβου σε αναπηρικό καροτσάκι, συγγραφέας που δεν έχει τι να γράψει).
42. Γράψτε τον διάλογο ενός ζευγαριού, στον οποίο ο ένας παραπονιέται για μία σωματική νόσο, αλλά ο σύντροφός του αρνείται να τον πιστέψει. Γράψτε το ίδιο για μία ψυχολογική νόσο. Γράψτε το ίδιο και για σωματική και για ψυχική νόσο, όπου όμως ο ίδιος ο ασθενής αρνείται να το πιστέψει. Τέλος, γράψτε το ίδιο όπου ο ένας γνωρίζει ότι ο άλλος πάσχει από υποχονδρία και ως εκ τούτου δεν τον πιστεύει. Πώς του φέρεται; Γράψτε δύο εκδοχές για αυτό, όπου στη μία αποδεικνύεται ότι όντως δεν πάσχει από τη νόσο, ενώ στην άλλη πάσχει (παρότι εξακολουθεί να είναι υποχόνδριος και, άρα, αναξιόπιστος).
43. Γράψτε μία σκηνή όπου ένας ξένος σταματάει τον πρωταγωνιστή της ιστορίας σας επιμένοντας ότι τον γνωρίζει. Περιγράψτε πώς αισθάνεται ο πρωταγωνιστής μετά από αυτή τη συνάντηση.
44. Περιγράψτε ένα μικρό στοιχείο της προσωπικότητας κάποιου που αγαπάτε και κάντε τον αναγνώστη να το αγαπήσει κι αυτός.
45. Συνθέστε μία σκηνή σε δημόσιο αποχωρητήριο όπου αποκαλύπτεται η προσωπικότητα του πρωταγωνιστή. Πιέζει τον αντίχειρά του στον καθρέφτη αφήνοντας το αποτύπωμά του; Γράφει με κραγιόν μία έκκληση για βοήθεια; Μήπως ένα σύνθημα; Αυνανίζεται; Πλένει τα χέρια του; Δεν πλένει τα χέρια του, αλλά φτιάχνει τα μαλλιά του; Κλπ.
46. Συνθέστε μία σκηνή όπου ο χαρακτήρας αντιδρά με εξαιρετικά ασυνήθιστο τρόπο απέναντι σε μία εθνική τραγωδία, όπως ένα τρομοκρατικό χτύπημα ή μια φυσική καταστροφή. Βάλτε τους να ξέρουν πόσο περίεργη είναι η αντίδρασή τους και να την κρύβουν ή να μην έχουν συναίσθηση και να την μοιράζονται με οποιονδήποτε.
47. Σκεφτείτε μία ασθένεια από την οποία πάσχει ή έπασχε ένα γνωστό σας πρόσωπο. Πώς αντιδρά ο πρωταγωνιστής σας μαθαίνοντας ότι ένα κοντινό του πρόσωπο πάσχει από την ίδια ή μια αντίστοιχη νόσο;
48. Βάλτε τον χαρακτήρα σας, που χρειάζεται να λάβει μια απόφαση, να έρχεται αντιμέτωπος με ένα εκπληκτικό συμβάν το οποίο τον βοηθά να καταλήξει στην απόφασή του.
49. Φανταστείτε ότι ο χαρακτήρας σας συναντά για πρώτη φορά τον πανομοιότυπο δίδυμο αδελφό του. Ποια ψυχικά χαρακτηριστικά τους ενώνουν και ποια διαφέρουν λόγω των ατομικών τους εμπειριών;
50. Αν ο χαρακτήρας σας καιγόταν από ένα καυτό τηγάνι, ποια παράξενη αντίδρασή του θα φανέρωνε τα περισσότερα πράγματα για εκείνον. Γράψτε μία παράγραφο.

**Ποίηση:**

1. Ψάξτε ή/και σημειώνετε, καθώς διαβάζετε ποίηση, παρομοιώσεις που σας τραβούν την προσοχή. Συνθέστε μία λίστα μ’ έκταση τουλάχιστον μία σελίδα Α4. Ξαναδιαβάστε τες και προσπαθήστε να καταλάβετε **γιατί** τις ξεχωρίσατε. Τι ήταν αυτό που τις καθιστά **εκφραστικά** κυρίως ιδιαίτερες. Έπειτα, αφορμώμενοι από το περιβάλλον, τη μνήμη ή/και την φαντασία, προσπαθήστε να συνθέσετε μία δική σας λίστα αξιοποιώντας την «φόρμουλα» που εξάγατε από τις παρομοιώσεις των άλλων. Μην σας απασχολήσει το πού θα κολλήσει η κάθε παρομοίωση ή κατά πόσο είναι 100% κατανοητή/ακριβής/διαυγής. Μήνες ή και χρόνια αργότερα θα πιάσετε τον εαυτό σας να αντλεί στίχους από αυτή τη λίστα ακόμη και αν η διατύπωσή τους αλλάξει. Μπορείτε να κάνετε το ίδιο με μεταφορές ή κάποιο άλλο σχήμα λόγου που σας γοητεύει.
2. Όπου βρίσκεστε, προσπαθήστε να κάνετε 5 παρατηρήσεις για κάθε αίσθηση (όραση, ακοή, όσφρηση, αφή, γεύση). Τουτέστιν, 25 προτάσεις. Όσο συχνότερα κάνετε αυτή την άσκηση, τόσο ταχύτερα θα δείτε να ξεφυτρώνουν ανάμεσα στις συνηθισμένες παρατηρήσεις (βλέπω ανθρώπους σε τραπέζια) πιο ασυνήθιστες (βλέπω παιδιά να παίζουν με μία ταλαιπωρημένη μπάλα μέσα στις λάσπες της βροχής).
3. Συνθέστε μία λίστα με 3 στήλες έκτασης τουλάχιστον μίας σελίδας. Στην πρώτη στήλη τοποθετήστε επίθετα, στη δεύτερη απλά ουσιαστικά και στην τρίτη αφηρημένα ουσιαστικά. Π.χ. :

Άδειος Καρέκλα Θάνατος

Ελάχιστος Θάλασσα Ελπίδα

Φωτεινός Ήλιος Θρήνος

Υγρός Φεγγάρι Απώλεια

Υπόλευκος Γη Λύπη

Κούφιος Φυλλωσιά Αγάπη

Πρώτος Κορμός Έρωτας

Γράψτε φράσεις επιλέγοντας μία λέξη από κάθε στήλη. Μπορείτε να αλλάξετε τη σειρά, π.χ.: στη γη της πρώτης απώλειας, ο κούφιος κορμός του θρήνου.

1. Χρησιμοποιήστε μια φόρμα ή πλαίσιο στο γράψιμό σας –κλασσική ή μη: σονέτο, μπαλάντα, σεστίνα, απλό δεκαπεντασύλλαβο, σκέτο ίαμβο ή άλλες πειραματικές μεθόδους. Στην προσπάθεια ένταξης της σκέψης σας σε ένα μοντέλο, η ίδια η σκέψη αναγκάζεται να μεταμορφωθεί ώστε να χωρέσει. Γράφοντας ένα σονέτο, φερ’ ειπείν, υποχρεούστε να συμπυκνώσετε σε 14 συνήθως 11σύλλαβους στίχους τη σκέψη ή τις σκέψεις σας, οι οποίες μπορεί να καταλάμβαναν και μία σελίδα εάν δεν υπήρχε κανένας περιορισμός. Τέτοιοι περιορισμοί μας αναγκάζουν να είμαστε καλύτεροι επιμελητές των κειμένων μας, ενώ παράλληλα φυλακίζοντας τη σκέψη μας, την απελευθερώνουν.
2. Αρχίστε να κρατάτε ονειρολόγιο. Σημειώνετε τα όνειρα μόλις ξυπνήσετε. Προσέξτε για τυχόν συμβολιστικά μοτίβα που μπορεί να φανούν χρήσιμα στην ποίησή σας ή απλώς ξεδιαλέξτε τυχόν ευφάνταστες εικόνες που πιθανότατα δε θα σκαρφιζόσασταν πίνοντας τον καφέ σας. Εάν διακρίνετε κάποιο μοτίβο, θα σας βοηθήσει να ψάξετε την πηγή του, τη σημασία του και τις τυχόν προεκτάσεις που μπορεί να λάβει. Προτού χρησιμοποιήσετε κάτι μες στο ποίημα, προσπαθήστε να αποκτήσετε τη σφαιρικότερη δυνατόν αντίληψη επ’ αυτού, ώστε να είστε σε θέση να επιλέξετε και τον καλύτερο τρόπο διατύπωσης. Σύμβολα, μύθοι, θρησκείες, παραμύθια, ψυχολογία, ψυχανάλυση είναι τομείς που διαφωτίζουν το πώς μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια ονειρική εικόνα ή μοτίβο.
3. Χαρτογραφήστε τα ποιήματά σας, προτού αρχίσετε να τα γράφετε –ιδίως αν ξεπερνούν τη μία σελίδα. Σημειώστε όλες τις σκέψεις γύρω από το ποίημα, λέξεις-φράσεις που θέλετε να συμπεριλάβετε, θέματα, τρόπους ανάπτυξης θεμάτων σε ποιήματα εκτενή ή ποιήματα που αποτελούνται από πολλαπλά μέρη.
4. Γράψτε την πρώτη λέξη που σας έρχεται στο νου. Και άλλη μία. Και άλλη μία εις το διηνεκές, ώσπου να αισθανθείτε ότι ολοκληρώσατε κάτι. Αποφύγετε όποια λογική αλληλουχία, γράψτε μόνον σύμφωνα με τον **ήχο**.
5. Αρχίστε ένα ποίημά σας με μία λέξη ή φράση από μια πρόσφατη συζήτηση με κάποιον άλλο ή κάποιου άλλου.
6. Σημειώστε σε ένα χαρτί τι γράφουν οι πινακίδες και είτε αρχίστε ένα ποίημα με μία τέτοια φράση είτε δομήστε το ποίημά σας γύρω από διάφορες φράσεις πινακίδων.
7. Γράψτε για μία μαθηματική έννοια ή χρησιμοποιήστε μία μαθηματική δομή σε ποίημά σας.
8. Γράψτε ένα ποίημα για κάτι που θεωρείται αυτονόητο κομμάτι της καθημερινότητάς μας και δε λογαριάζεται ως ξεχωριστό.
9. Γράψτε ένα ποίημα που δεν ξεπερνά τις 25 λέξεις.
10. Γράψτε ένα ποίημα που δεν ξεπερνά τις 15 λέξεις.
11. Γράψτε ένα ποίημα που δεν ξεπερνά τις 17 συλλαβές (βλ. χαϊκού).
12. Γράψτε ένα ποίημα που αφορά τους αποχαιρετισμούς. Μπορεί να αφορά το «Τα λέμε» που είπατε χθες στο σχόλασμα ή το «Αντίο» σε ένα αγαπημένο πρόσωπο. Ή και τα δύο.
13. Γράψτε μία λίστα εικόνων όπου καιρικά φαινόμενα απεικονίζονται φυλακισμένα σε εσωτερικούς χώρους.
14. Περιγράψτε τον ήχο της σιωπής.
15. Γράψτε στίχους ή ποίημα αφορμώμενο από το τσίρκο.
16. Γράψτε ένα ποίημα-λεύκωμα, όπου κάθε στίχος αφορά άμεσα ή έμμεσα ένα πρόσωπο που ήξερες, αλλά δεν ξέρεις πλέον. Δεν χρειάζονται ονόματα ή ρητές αναφορές σε άλλους. Μπορεί να είναι ένας κατάλογος αναμνήσεων.
17. Χρησιμοποιήστε την τελευταία φράση από ένα βιβλίο κοντά σας ως έμπνευση για την πρώτη φράση ενός ποιήματός σας.
18. Γράψτε πέντε λέξεις που να ξεκινούν από το ίδιο γράμμα. Δομήστε ένα ποίημα γύρω από αυτές.
19. Γράψτε δέκα λέξεις που να παρηχούν (βλ. παρήχηση) και συνθέστε ένα ολιγόστιχο ποίημα που να τις περιλαμβάνει (<15 στίχους).
20. Συνθέστε ένα ποίημα οποιασδήποτε έκτασης όπου όλες οι λέξεις αρχίζουν από το ίδιο γράμμα.
21. Αντλήστε έμπνευση για ένα ποίημα από τα emails στον φάκελο spam.
22. Γράψτε ένα ποίημα με τη μορφή απόδειξης σούπερ μάρκετ.
23. Θυμηθείτε μία ταινία/σειρά που είδατε προσφάτως. Γράψτε ένα ποίημα από την οπτική γωνία ενός χαρακτήρα.
24. Γράψτε ένα ποίημα που να περιλαμβάνει το ανέβασμα ή/και κατέβασμα από μία σκάλα.
25. Πάρτε το πλησιέστερο βιβλίο. Ανοίξτε το στην σελίδα 23. Καταγράψτε 10 λέξεις που σας τραβούν την προσοχή. Χρησιμοποιήστε τουλάχιστον 7 εξ αυτών σε ένα ποίημα.
26. Γράψτε ένα ποίημα που είναι γράμμα σε μια παλιά αγάπη. Για να μην ξεφύγετε σε κοινότυπους συναισθηματισμούς χρησιμοποιήστε όσε περισσότερες από τις παρακάτω λέξεις μπορείτε: πολιτική, πυρηνικά, τουαλέτα, τσιμέντο, ωκεανογραφία, εκτόπλασμα, ψυχαναλυτής, σκούπα.
27. Γράψτε ένα ερωτικό ποίημα που να μην περιλαμβάνει τις ακόλουθες λέξεις και να μην είναι σε δευτεροπρόσωπη αφήγηση: αγάπη, έρωτας, καρδιά, πόνος, χαρά, ρόδο, τριαντάφυλλο, ρόδινος, γλυκός, πικρός, ανανταπόδοτος, αίσθημα, συναίσθημα, νοιώθω, αισθάνομαι, αγαπώ.
28. Συνθέστε μία λίστα επτά λέξεων που να έχουν τους ίδιους φωνηεντικούς ήχους και χρησιμοποιήστε τες μ’ επαναληπτικό τρόπο σε ένα ποίημα.
29. Γράψτε ένα ποίημα για μία ή περισσότερες παράξενες πληροφορίες που γνωρίζετε.
30. Γράψτε ένα διμερές ποίημα για δύο εντελώς διαφορετικά πράγματα. Βάλτε έναν τίτλο που να τα συνδέει με ευρηματικό τρόπο.
31. Γυρίστε μία σελίδα Α4 οριζόντια και γράψτε ένα ποίημα για τον θεό ή το σύμπαν ή τον ορίζοντα του ωκεανού με μακρύτερους στίχους και δείτε πού σας οδηγεί.
32. Γράψτε ένα ποίημα για το αγαπημένο σας γράμμα.
33. Γράψτε ένα επτάστιχο ποίημα για μία από τις 7 Θανάσιμες Αμαρτίες που περιέχει επτά λέξεις σε κάθε στίχο.
34. Σκεφτείτε το ωραιότερο πράγμα που σας έχουν πει. Γράψτε ένα ποίημα για μία βροχερή μέρα όπου κάτι πλημμυρίζει. Τελειώστε το ποίημα με το πράγμα που σας είπαν.
35. Συνθέστε μία λίστα 10 εικόνων που είδατε τις τελευταίες 24 ώρες. Χρησιμοποιήστε τες όλες σε ένα ποίημα.
36. Γράψτε ένα ποίημα με μόνον 7 συλλαβές ανά στίχο. Δώστε του μεγάλο τίτλο.
37. Γράψτε ένα ποίημα όπου η τελευταία λέξη του πρώτου στίχου αρχίζει με το πρώτο γράμμα του ονόματός σας και η τελευταία λέξη του δεύτερου στίχου αρχίζει με το δεύτερο γράμμα κ.ο.κ. ώσπου να έχετε «γράψει» ολόκληρο το ονοματεπώνυμό σας.
38. Γράψτε ένα ποίημα όπου μία λογοτεχνική φιγούρα εμφανίζεται και σας λέει ή σας δίνει κάτι.
39. Γράψτε ένα ποίημα συντιθέμενο από 10 μεταφορές.
40. Συνθέστε μία λίστα με τις αγαπημένες σας λέξεις. Γράψτε ένα ποίημα με τουλάχιστον 10 εξ αυτών.
41. Ξαναδιαβάστε το αγαπημένο σας ποίημα. Γράψτε ένα δικό σας πατώντας στο ρυθμό, τόνο, ύφος, φόρμα του πρωτοτύπου, αλλάζοντας όσες περισσότερες λέξεις μπορείτε. Π.χ. The Waste Land, T.S. Eliot (μτφρ. Δημήτρης Μαύρος):

Ποιες είναι οι ρίζες που αδράχνουν, ποια κλαδιά φυτρώνουν

Μέσα από αυτά τα πέτρινα σκύβαλα; Υιε ανθρώπου,

Δεν μπορείς να πεις, ή να εικάσεις, αφού γνωρίζεις μόνον

Ένα σωρό θρυμματισμένων εικόνων, εκεί όπου χτυπά ο ήλιος,

Και το πεθαμένο δέντρο δεν προσφέρει άσυλο, ο γρύλλος καμία ανακούφιση,

Και η στεγνή πέτρα ήχο νερού κανέναν. Μόνον

Κάτω απ’ αυτόν τον κόκκινο βράχο υπάρχει σκιά,

(πέρασε στη σκιά αυτού του κόκκινου βράχου)

Και θα σου φανερώσω κάτι διαφορετικό

Απ’ τη σκιά σου το πρωί που δρασκελίζει πίσω σου

Ή τη σκιά σου σούρουπο που ορθώνεται να σμίξετε •

Θα σου φανερώσω τον φόβο μέσα σε μια χούφτα στάχτη.

Το οποίο μπορεί να γίνει:

Ποιες είναι οι στιγμές που αγκιστρώνονται, ποια γεγονότα ανθούν

Μέσα στη νεκρή φύση της μνήμης; Γιε μου,

Μπορείς να μου πεις ή να μαντέψεις, αφού εσύ μόνο γνωρίζεις,

Τι σου ήμουνα, όσο πατούσα στο αχνάρι του φωτός,

Όσο δεχόμουν τη βροχή του χρόνου, τι σου ήμουνα,

Όσο ήμουνα; Μόνο

Μια λάμψη στα χρονόδαρτά μου μάτια,

(για σένα κυλάει η λάμψη)

Και είναι διαφορετική

Από το δάκρυ του μωρού, για ν’ αναπνεύσει

Ή το δάκρυ του γερόντιου, επειδή ξεψυχά·

Είναι που είμαστε μαζί μα μόνοι.

1. Γράψτε ένα ποίημα για τη σκιά σας.
2. Γράψτε ένα ποίημα στο οποίο να κυριαρχεί ένα χρώμα, χωρίς όμως να δηλώνεται ποτέ το όνομα του χρώματος.
3. Γράψτε ένα ποίημα υπό τη μορφή του νανουρίσματος.
4. Γράψτε ένα πεζολογικό ποίημα που αφορά μία παιδική ανάμνηση αληθινή ή πλαστή. Αν ξεπερνάει τις οκτώ προτάσεις, συμπυκνώστε το σε 8 προτάσεις το πολύ. Έπειτα, συμπυκνώστε το ποίημα σε μία φράση.
5. Γράψτε ένα ποίημα όπου μία φράση ή ένα τμήμα φράσης επαναλαμβάνεται με σταθερή ή αυξανόμενη συχνότητα. Πειραματιστείτε με τα διάφορα αποτελέσματα της επανάληψης.
6. Κοιτάξτε για λίγα λεπτά έναν αγαπημένο πίνακα και έπειτα απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις με απαντήσεις που να μην υπερβαίνουν τις 1-2 γραμμές. Ποια ήταν η πρώτη λεπτομέρεια που προσέξατε; Τι ώρα μέσα στη μέρα/νύχτα διαδραματίζεται και τι σημαίνει αυτό; Ποια είναι η κύρια απόχρωση και τι σας κάνει να σκέφτεστε; Τι ακούτε στην εικόνα; Τι συμβαίνει στην εικόνα και γιατί; Υπάρχει μία λεπτομέρεια στον πίνακα που δεν προσέξατε μέχρι τώρα. Γράψτε 1-2 γραμμές για αυτήν. Από κάτω γράψτε ένα στίχο που συνεχίζει νοηματικά από τον προηγούμενο, αλλά περιέχει τη λέξη «πάντα». Αν ο ζωγράφος είχε κινηθεί ελάχιστα προς τα δεξιά τι άλλο θα περιλαμβανόταν στον πίνακα; Βάλτε κάποιον –τον εαυτό σας ίσως- στο ποίημα με κάποιον τρόπο. Σας περισσεύουν μέχρι πέντε γραμμές για ολοκληρώσετε το ποίημα. Σε αυτές τις πέντε γραμμές προσπαθήστε να επαναλάβετε μία λέξη ή φράση που ειπώθηκε στην αρχή του ποιήματος.