

νιοι με κοινό πεδίο την προσωπική ανάπτυξη μέσω της αυτοέκφρασης, της συναισθηματικής εμπειρίας και της συγκινησιακής έκφρασης στο «εδώ και τώρα». Επηρεάζονται καθοριστικά την περίοδο αυτή (1960-1970) η ψυχοθεραπεία, η παιδαγωγική και το σχολείο ως θεσμός. Σε συνδυασμό με το κοινωνικοπολιτικό κλίμα της εποχής, επικρατεί η άποψη ότι *αλλάζοντας τις σχέσεις στην οικογένεια, την παιδαγωγική, τη σχέση δασκάλου-μαθητή και το σχολείο, αλλάζουμε την κοινωνία.*

3. Η ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΣΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ-ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Η χρήση του Σωκράτη «γνώθι σ' αυτόν» αποτελεί τον θεμέλιο λίθο της αυτογνωσίας. Στην αυτογνωσία ή στην «αυτοεπίγνωση», όρο που προτιμά ο Goleman (1993), στηρίζεται η ψυχική και συναισθηματική μας υγεία. Η αυτογνωσιακή διαδικασία είναι μια βιωματική διαδικασία αλλαγής της συμπεριφοράς του ατόμου και του τρόπου που βλέπει τον εαυτό του και τον κόσμο. Όσο καλύτερα κατανοεί τον εαυτό του, τόσο ικανότερο γίνεται να κατανοήσει τον άλλο και να είναι σε θέση να δημιουργήσει αμοιβαία ικανοποιητικές και με νόημα σχέσεις. Η αυτογνωσία λειτουργεί προληπτικά και μπορεί να οδηγήσει το άτομο σε μια ζωή με αγάπη και σεβασμό για τον εαυτό του και τους άλλους, έχοντας το κουράγιο να είναι ο εαυτός του.

Η βιωματική μάθηση στο πλαίσιο μιας ομάδας προσωπικής ανάπτυξης, είτε αυτογνωσίας είτε εκπαιδευτική, οδηγεί τα άτομα στη συναισθηματική ολοκλήρωση, στην ανάπτυξη των προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων τους και όχι στην απόκτηση στεγνών πληροφοριών και γνώσεων. Διευκολύνει δηλαδή τους συμμετέχοντες, μέσα στο ασφαλές κλίμα της μικρής ομάδας, να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, θετικά ή αρνητικά, και να τα διαχειρίζονται καλύτερα, να μπορούν να ακούνε σωστά, να κατανοούν τον εαυτό τους και τον άλλο, να επιλύουν τις εσωτερικές και τις εξωτερικές τους συγκρούσεις με θετικό και δημιουργικό τρόπο. Δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να καταφέρουν να ζήσουν τα διαφορετικά στάδια της ζωής τους με νόημα, ευχαρίστηση και πληρότητα.

Οι ομάδες αυτογνωσίας/προσωπικής ανάπτυξης λέγονται και βιωματικές, γιατί δίνουν μεγάλο βάρος στην εμπειρία μέσα στην ομάδα, δηλαδή στο «εδώ και τώρα». «Στοχεύουν σε κάποια αλλαγή του ανθρώπου – αλλαγή στη συμπεριφορά, στη στάση, στις αξίες, στον τρόπο ζωής του, στην προσωπική σχέση με τους άλλους, με το περιβάλλον του, με το σώμα του, στην αυτοπραγμάτωση. Όσοι συμμετέχουν σ' αυτές θεωρούνται “φυσιολογικοί” και άνθρωποι που αναζητούν, όχι “ασθενείς” ή “θεραπευόμενοι”. Η εμπειρία που ζουν δεν θεωρείται θεραπεία αλλά “ωρίμανση”» (Yalom, 2006, σελ. 702).

Ο Yalom (2006) αναφέρεται στους παρακάτω παράγοντες, που υποστηρίζουν τη διαδικασία αλλαγής σε μια βιωματική ομάδα προσωπικής ανάπτυξης:

- Ανταλλαγή πληροφοριών και ανατροφοδότηση
- Μοίρασμα εμπειριών, προβληματισμών και συναισθημάτων, που σε κάνει να νιώθεις ότι και άλλοι αντιμετωπίζουν τα ίδια προβλήματα με εσένα.

- Ανάπτυξη της εμπιστοσύνης προς τον εαυτό και τους άλλους
- Αναγνώριση, έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας και σχετίζεσθαι
- Παρατήρηση και ασφαλής δοκιμή νέων θετικών συμπεριφορών και υιοθέτησή τους.

Σύμφωνα με τον Lobrot (1974, όπ. αναφ. στο Αρχοντάκη – Φιλίππου [2003] σελ. 39), έχει μεγάλη σημασία οι νέες εμπειρίες να είναι θετικές, «εμπλουτιστικές-αντισταθμιστικές», και να βιώνονται μέσα στο ασφαλές περιβάλλον της ομάδας. Θετική εμπειρία θεωρείται όχι η εμπειρία που προκαλεί χαρά, αλλά αυτή που προκαλεί συν-κίνηση. Συν-κίνηση με την έννοια της συμμετοχής και της αλληλεπίδρασης, που εμπλέκει και συγκινεί το άτομο στη «συνάντηση» με τον εαυτό του και το περιβάλλον, με όλο τον «ψυχοβιολογικό του οργανισμό». Η γνώση γίνεται δική μας, έχει διάρκεια και μας αλλάζει μόνο όταν εμπλεκόμαστε στη νέα εμπειρία με όλο μας τον εαυτό, προσωπικά και συγκινησιακά.

Η βιωματική προσέγγιση τους κινητοποιεί όλους για ενεργή συναισθηματική προσωπική εμπλοκή. Καθοριστικής σημασίας είναι η «στάση» και η σχέση αποδοχής του εμψυχωτή, καθώς και το κλίμα εμπιστοσύνης, ζεστασιάς και ασφάλειας που αναπτύσσεται στην ομάδα. Οι ασκήσεις και οι τεχνικές διευκολύνουν το άτομο ώστε να έρθει σε επαφή συγχρόνως με τον εαυτό του ως «όλον», τους άλλους και το θέμα που απασχολεί την ομάδα. Δίνεται έμφαση στο «εδώ και τώρα», δηλαδή σ' αυτό που συμβαίνει εκείνη τη στιγμή, μέσα στις συγκεκριμένες συνθήκες της ομάδας και στα συναισθήματα που εκφράζονται άμεσα. Γι' αυτό και η συζήτηση-ανατροφοδότηση που ακολουθεί βασίζεται στο βίωμα του καθένα και στις συναισθηματικές/συγκινησιακές αντιδράσεις και σκέψεις που προκλήθηκαν από αυτό. Ο εμψυχωτής εμπλέκεται συναισθηματικά και συγκινησιακά, γεγονός που διευκολύνει την εμπιστοσύνη και την ενεργό συμμετοχή, αλλά συγχρόνως αποτελεί και δυσκολία γι' αυτόν. Είναι σημαντικό να γνωρίζει καλά σε ποιο βαθμό θα εμπλακεί και θα αποκαλύψει τον εαυτό του και, κυρίως, ότι δεν θα χρησιμοποιήσει την ομάδα για να καλύψει τις δικές του ανάγκες.

Οι ασκήσεις είναι δομημένες προτάσεις που μοιάζουν με παιχνίδι. Δομημένες γιατί προτείνουν μια δράση μέσα στο συγκεκριμένο πλαίσιο της ομάδας, τόπο και χρόνο, με συγκεκριμένες οδηγίες. Οι περισσότερες μοιάζουν με παιχνίδι, γιατί είναι ευχάριστες και βοηθούν τους συμμετέχοντες να χαλαρώσουν την αυτολογοκρισία τους και να εκφραστούν αυθόρμητα και γνήσια. Οι συμμετέχοντες εμπλέκονται στις ασκήσεις με όλο τους τον εαυτό, νοητικά, συναισθηματικά και σωματικά. Είναι σημαντικό να παίρνει μέρος το σώμα. Παρατηρούμε συχνά ότι μια απλή κίνηση ή μετακίνηση μέσα στο χώρο ή αλλαγή θέσης μπορεί να μεταφέρει το άτομο από το νοητικό επίπεδο στο συγκινησιακό και να έρθει πιο εύκολα σε επαφή με τα συναισθήματά του. Σύμφωνα με την Candace Pert, διευθύντρια της χημείας του εγκεφάλου στο Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας, «Τα ερευνητικά ευρήματα υποδηλώνουν ότι πρέπει να αρχίσουμε να προβληματιζόμαστε σχετικά με τον τρόπο με τον οποίο η συνείδηση μπορεί να προβληθεί σε ποικίλα σημεία του σώματος. Στην αρχή της δουλειάς μου θεώρησα δεδομένο

τους άλλους
θημάτων
θαι
νυμπεριφορών και υιοθέ-

ική - Φιλίππου [2003] σελ.
ικές, «εμπλουτιστικές-α-
περιβάλλον της ομάδας.
εί χαρά, αλλά αυτή που
μετοχής και της αλληλε-
νάντησης» με τον εαυτό
υ οργανισμό». Η γνώση
όταν εμπλεκόμαστε στη
κίνησιακά.

ενεργή συναισθηματική
τάση» και η σχέση απο-
ις, ζεστασιάς και ασφά-
ι τεχνικές διευκολύνουν
τό του ως «όλον», τους
μφηση στο «εδώ και τώ-
έσα στις συγκεκριμένες
ίζονται άμεσα. Γι' αυτό
εται στο βίωμα του κα-
ις και σκέψεις που προ-
ματικά και συγκινησια-
νεργό συμμετοχή, αλλά
ντικό να γνωρίζει καλά
τό του και, κυρίως, ότι
ιές του ανάγκες.

ν με παιχνίδι. Δομημέ-
λαίσιο της ομάδας, τό-
μοιάζουν με παιχνίδι,
α χαλαρώσουν την αυ-
γνήσια. Οι συμμετέχο-
σητικά, συναισθηματι-
μα. Παρατηρούμε συ-
λλαγή θέσης μπορεί να
σιακό και να έρθει πιο
ην Candace Pert, διευ-
ο Ψυχικής Υγείας, «Τα
υμε να προβληματιζό-
τορεί να προβληθεί σε
νυ θεώρησα δεδομένο

ότι τα συναισθήματα βρίσκονται στον εγκέφαλο. Τώρα θα μπορούσα να πω ότι στην πραγματικότητα βρίσκονται στο σώμα. Εκφράζονται μέσα από το σώμα και είναι μέρος του σώματος» (Candace Pert, όπ. αναφ. στο Αναγνωστοπούλου, Τ. [2000], σελ. 167).

Μέσα από τη συναισθηματική/συγκινησιακή εμπλοκή τους, οι συμμετέχοντες παίρνουν αυθεντικές πληροφορίες για τον εαυτό τους, παρόλο που η συνθήκη της άσκησης είναι τεχνητή. Οι ασκήσεις δίνουν την ευκαιρία στους συμμετέχοντες να πειραματιστούν με νέες θετικές συμπεριφορές, να ανακαλύψουν και να εκφράσουν καταπιεσμένες πλευρές τους, να αναπτύξουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους. Επιπλέον, διευκολύνουν την επικοινωνία και το «δέσιμο» της ομάδας, όπως και το «μοίρασμα», γιατί η εμπειρία είναι κοινή. Όλοι έχουν την ευκαιρία να συμμετέχουν, ακόμη και οι πιο ανεσταλμένοι, γιατί δεν ορίζεται το πώς και το πότε. Είναι σεβαστοί ο ρυθμός, ο τρόπος και ο χρόνος του καθένα. Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος να κάνει κάποιος την άσκηση, υπάρχει μόνο προσωπικός τρόπος.

Ο εμπυχωτής, μέσα από την αυθεντική συμμετοχή του στις περισσότερες ασκήσεις και στη συζήτηση/ανατροφοδότηση που ακολουθεί, αφουγκράζεται «το πού βρίσκεται η ομάδα». Αντιλαμβάνεται, δηλαδή, τις ανάγκες της στο «εδώ και τώρα», τις επιθυμίες της, τις εντάσεις της, τις δυσκολίες της, τα όριά της, και εμπνέεται για τις επόμενες παρεμβάσεις του.

Μεγάλη ποικιλία βιωματικών ασκήσεων και τεχνικών ανάπτυξης του ανθρώπινου δυναμικού άρχισε να χρησιμοποιείται τα τελευταία εβδομήντα χρόνια περίπου στην πρόληψη, τη θεραπεία και την εκπαίδευση. Πηγή έμπνευσής τους ήταν κυρίως οι τέχνες. Δανείστηκαν και έχουν εξελίξει μέχρι σήμερα τεχνικές από το θέατρο, το χορό, τη ζωγραφική, τη μουσική, τη χαλάρωση, την εικόνα, τη φωτογραφία, το βίντεο, τη γραφή, το ανάγνωσμα, το αφήγημα και, πιο συγκεκριμένα, τις ιστορίες και το παραμύθι.

4. ΤΟ ΠΑΡΑΜΥΘΙ ΣΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

4.1. Εκπαίδευση και δεξιότητες ζωής

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα στη χώρα μας στοχεύουν κατά κανόνα στη μετάδοση ακαδημαϊκών γνώσεων και πληροφοριών, είτε αφορούν την εκπαίδευση των ενηλίκων είτε των παιδιών. Ωστόσο, είναι αναγκαίο το άτομο, πέραν της ακαδημαϊκής του κατάρτισης, να αναπτύξει τη συναισθηματική του νοημοσύνη για να πετύχει στη ζωή του, να είναι ευτυχισμένο και να αντεπεξέλθει στις δυσκολίες, στις απαιτήσεις και στις ιδιαιτερότητες της σύγχρονης εποχής, στη «συλλογική συναισθηματική κρίση που διερχόμαστε» (Goleman, 1998). Η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται μέσα από την κατάκτηση προσωπικών, διαπροσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων (δεξιότητες ζωής) που βασίζονται στην αγάπη και στις ανθρώπινες αξίες. Τα εκπαιδευτικά προγράμματα παραβλέπουν την αναγκαιότητα για ολόπλευρη ανάπτυξη του ατόμου, εστιάζοντας μόνο στο γνωστικό

πεδίο. Οι ανάγκες για ανάπτυξη κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων, όμως, καθημερινά μεγαλώνουν. Φαίνεται ότι τελευταία έχει ανοίξει ένας διάλογος για τον επαναπροσδιορισμό τόσο των στόχων όσο και του περιεχομένου της εκπαίδευσης με βάση τις αυξανόμενες ανάγκες για εκπαίδευση σε κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Πρόκειται για δεξιότητες που βοηθάνε το άτομο να τα βγάλει πέρα στις διαπροσωπικές, κοινωνικές και επαγγελματικές του σχέσεις, αλλά και να έχει μια ισορροπημένη και δημιουργική καθημερινότητα.

Ο Maslow (1970) υποστηρίζει ότι οι θετικές ανθρώπινες σχέσεις και η υψηλή αυτοεκτίμηση αποτελούν τη βάση για κάθε είδους μάθηση. Ο βαθμός της αυτοεκτίμησής μας στηρίζεται στην αυτογνωσία μας και στην αυτογνωσία μας στηρίζεται η ψυχική και συναισθηματική μας υγεία.

Σχετικές έρευνες για την αξία της εκπαίδευσης παιδιών σε δεξιότητες ζωής δείχνουν ότι από τη μια μεριά τέτοια προγράμματα συμβάλλουν στην ψυχική και συναισθηματική υγεία των συμμετεχόντων και από την άλλη ενισχύουν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις τους. Ο Goleman (1998) μας πληροφορεί ότι τα παιδιά που συμμετείχαν σε προγράμματα συναισθηματικής παιδείας είχαν πολλά οφέλη που αφορούσαν τη συναισθηματική και κοινωνική τους επάρκεια, τη συμπεριφορά τους εντός και εκτός σχολείου. Συγκεκριμένα, αναφέρει ότι: «... μακροχρόνιες μελέτες σε εκατοντάδες παιδιά που ζουν σε δύσκολες συνθήκες έχουν δείξει ότι, όταν αυτά διαθέτουν κατάλληλες συναισθηματικές δεξιότητες σχετικές με την κοινωνικότητα, την αυτοπεποίθηση, την αισιόδοξη στάση μπροστά στην αποτυχία και την απογοήτευση, την ικανότητα “ταχείας ανάρρωσης” από τις στενοχώριες είναι αυτά που τα καταφέρνουν να διαχειρίζονται με αισιόδοξια τις πλέον υπερβολικές δυσκολίες».

Επίσης ο Χρυσσαφίδης (1994), υποστηρίζοντας ως μοντέλο εκπαίδευσης τη βιωματική-επικοινωνιακή προσέγγιση, αναφέρει: «Έρευνες κατέδειξαν μια υπεροχή των μαθητών που διδάχθηκαν με το βιωματικό-επικοινωνιακό μοντέλο, σε σχέση με μαθητές που διδάχθηκαν με παραδοσιακές μεθόδους διδασκαλίας, τόσο ως προς τη λύση σύνθετων γνωστικών προβλημάτων όσο και ως προς τον κοινωνικό τομέα (συνεργατικότητα, αλtruισμός, υπευθυνότητα)» (Χρυσσαφίδης, 1994, σελ. 98).

Στην εποχή μας διαφαίνεται έντονα η ανάγκη για προσωπική ανάπτυξη, κυρίως στα παιδιά, γιατί πάρα πολλά απ' αυτά δεν έχουν αναπτύξει την ικανότητα να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και αναχαιτίζονται από το παραμικρό εμπόδιο. Σε όλη τη διάρκεια της φοίτησής τους στο σχολείο, με αποκορύφωμα το λύκειο, ζουν σε συνθήκες άγχους, με μόνο στόχο την είσοδό τους στην τριτοβάθμια εκπαίδευση. Μέσα από την εξαρτητική στήριξη και σχέση με την οικογένεια δεν διευκολύνονται ώστε να αναλάβουν την ευθύνη του εαυτού τους και του έργου που τους αναλογεί, να νοιάζονται και να αγαπούν τη μάθηση. Ένας ακόμα λόγος που κάνει επιτακτική την ανάγκη για εκπαίδευση στις δεξιότητες ζωής είναι να μπορούν να τα βγάλουν πέρα χωρίς να αρρωσταίνουν ψυχικά και, κυρίως, να καταφέρνουν να παίρνουν χαρά απ' τη ζωή τους και να νιώθουν αξία να την τιμήσουν.

Στη χώρα μας έχουμε το πρόσφατο παράδειγμα του 132^{ου} Δημοτικού Σχολείου

ών δεξιοτήτων, όμως, ίζει ένας διάλογος για ριεχομένου της εκπαί- σε κοινωνικές και συ- ηθάνε το άτομο να τα χτικές του σχέσεις, αλ- μινότητα.

ς σχέσεις και η υψηλή ι. Ο βαθμός της αυτο- αυτογνωσία μας στη-

ν σε δεξιότητες ζωής λουν στην ψυχική και λη ενισχύουν τις ακα- ρεί ότι τα παιδιά που χαν πολλά οφέλη που ια, τη συμπεριφορά ό: «... μακροχρόνιες ήκες έχουν δείξει ότι, ητες σχετικές με την πρροστά στην αποτυ- υσης” από τις στενο- ε αισιοδοξία τις πλέον

ο εκπαίδευσης τη βιω- χτέδειξαν μια υπερο- νωνιακό μοντέλο, σε ους διδασκαλίας, τό- όσο και ως προς τον νότητα)» (Χρυσαφί-

ωπική ανάπτυξη, κυ- πτύξει την ικανότητα ι παραμικρό εμπόδιο. ιορύφωμα το λύκειο, την τριτοβάθμια εκ- ην οικογένεια δεν δι- υς και του έργου που νας ακόμα λόγος που ς ζωής είναι να μπο- αι, κυρίως, να κατα- ίξια να την τιμήσουν. Δημοτικού Σχολείου

Αθήνας (Γκράβα), που δεν έδωσε έμφαση μόνο στην ακαδημαϊκή κατάρτιση των μαθητών, αλλά εφάρμοσε εκτενώς προγράμματα προσωπικής ανάπτυξης. Οι δάσκαλοί του λένε χαρακτηριστικά: «... επισημάναμε τη βελτίωσή τους στα μαθήματα, την ανάπτυξη στην ικανότητα διατύπωσης της σκέψης και της γνώ- μης τους, τη μείωση του ανταγωνισμού, την ανάπτυξη της συνεργασίας, την καλλιέργεια αξιών και υπεύθυνης συμπεριφοράς...» (Πρωτονοταρίου κ. συν., 2008, σελ. 100).

Είναι σημαντικό ότι τα τελευταία χρόνια γίνονται στη χώρα μας τέτοιες προ- σπάθειες. Από την πολιτεία περιμένουμε να μην κλείσει τα μάτια αλλά να τις ε- νισχύσει, γιατί η εκπαίδευση δεν μπορεί να ενδιαφέρεται αποκλειστικά και μόνο για τις «στεγνές» ακαδημαϊκές γνώσεις. Δεν είναι δυνατό να παραβλέπει τις βα- σικές συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών και του προσωπικού, γιατί αυτές επηρεάζουν ακόμα και τις νοητικές ικανότητες και το αποτέλεσμα της μάθησης. Επομένως, σε μια ολοκληρωμένη εκπαίδευση οι ακαδημαϊκές γνώσεις χρειάζε- ται να συναντηθούν με τις δεξιότητες ζωής.

4.2. Εκπαίδευση και ανθρώπινες αξίες

Πράγματι, έργο του σχολείου, εκτός από το να παρέχει γνώσεις, είναι να βοηθάει τους μαθητές να εκτιμούν τον εαυτό τους και τις σχέσεις τους με τους άλλους, να μάθουν να ζουν μαζί. Οι εκπαιδευτικές ευκαιρίες που ενισχύουν όχι μόνο το γνωστικό αλλά και το συναισθηματικό πεδίο ανοίγουν το δρόμο για την ανά- πτυξη των ανθρώπινων αξιών. Οι αξίες και τα ιδανικά καθιστούν ικανούς τους μαθητές να βελτιώνουν τον εαυτό τους και να προσφέρουν στην κοινωνία. Η καθημερινή εκπαιδευτική διαδικασία μπορεί να δώσει σε όλους τη δυνατότητα να βιώσουν και να εκφράσουν πανανθρώπινες αξίες όπως ο σεβασμός, η αλλη- λεγγύη, η εντιμότητα, η αδελφσύνη, η φιλία, ο αυτοσεβασμός, η ανεκτικότητα, η δημοκρατία, η υπευθυνότητα, η ικανοποίηση, η κατανόηση, η συνεργασία. Α- ξίες που εγγενώς υπάρχουν μέσα στον καθένα, αλλά εμποδίζονται ή διαστρε- βλώνονται εξαιτίας των πρώιμων ή μετέπειτα εμπειριών της ζωής του.

Σήμερα είναι αναγκαίο, περισσότερο από ποτέ, η εκπαίδευση να παίξει κα- ταλυτικό ρόλο ώστε τα άτομα να καλλιεργήσουν αυτές τις αξίες, να τις εκφρά- σουν και να τις αναπτύξουν δημιουργώντας γέφυρες αυθεντικής επικοινωνίας, αλληλοσεβασμού και αγάπης μεταξύ συνομηλίκων και μεταξύ παιδιών και ενη- λίκων μέσα στην εκπαιδευτική κοινότητα. Στόχος της επιθυμητής εκπαίδευσης είναι να καλλιεργήσει τη μία και μοναδική γλώσσα, τη γλώσσα που είναι κοινή σε όλους τους ανθρώπους, τη γλώσσα της καρδιάς. Ο Sri Sathya Sai Baba, εκπαι- δευτικός μεταρρυθμιστής με ιδιαίτερα σημαντικό κοινωνικό και εκπαιδευτικό έρ- γο στην Ινδία και εμπνευστής του εκπαιδευτικού συστήματος «Education in Hu- man Values», επισημαίνει: «Σκοπός της εκπαίδευσης είναι ο χαρακτήρας, σκοπός της γνώσης είναι η αγάπη» (Global Overview of Sri Sathya Sai Education, 2007).

Για να πετύχει το στόχο της μια εκπαίδευση με προσανατολισμό τις αξίες, χρειάζεται να λειτουργεί με γνώμονα την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοη-

μοσύνης γιατί, όπως τονίζει ο Goleman: «Γίνεται ολοένα και πιο σαφές ότι οι θεμελιώδεις ηθικές στάσεις ζωής προκύπτουν από ουσιαστικές συναισθηματικές ικανότητες» (Goleman, 1998, σελ. 23).

Στην ομάδα της τάξης που αποτελείται από μικρά παιδιά, το ενδιαφέρον μας επικεντρώνεται στο πώς οι αξίες μπορούν να διαμορφώσουν τη στάση τους και να αποκτήσουν δεξιότητες που θα τα βοηθήσουν να κάνουν τις αξίες αυτές τρόπο ζωής μέσα στην τάξη, στο σχολείο και στη ζωή τους γενικότερα. Είναι σημαντικό να αποκτήσουν δεξιότητες έκφρασης των συναισθημάτων τους, να μπορούν να ακούν και να κατανοούν τον άλλο, να αντιμετωπίζουν τις συγκρούσεις τους με θετικό και δημιουργικό τρόπο. Πρόκειται για δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να καταφέρουν να ζήσουν με αξιοπρέπεια και σεβασμό για τον εαυτό τους και τους άλλους. Για να υιοθετήσουν τα παιδιά θετικές στάσεις και αξίες, είναι σημαντικό να εμπλέκονται σε ποικιλία βιωματικών δραστηριοτήτων προσωπικής ανάπτυξης (καλλιτεχνικές, ασκήσεις φαντασίας, κίνησης, χαλάρωσης κ.λπ.) και να πειραματίζονται μέσα στο ασφαλές κλίμα της ομάδας. Τα παιδιά συχνά ακούν για τις αξίες, αλλά έχουν λίγες ευκαιρίες να τις βιώσουν στην πράξη. Η εκπαιδευτική διαδικασία τους οφείλει αυτές τις ευκαιρίες ως υπόβαθρο και παρακαταθήκη σε μια πορεία προσωπικής και κοινωνικής εξέλιξης και χειραφέτησης.

4.3. Η εκπαίδευση ως χώρος προσωπικής ανάπτυξης

Ο χώρος της εκπαίδευσης προσφέρεται ιδιαίτερα για την ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων για τους παρακάτω λόγους:

- Όλα τα παιδιά υποχρεωτικά περνούν από τη σχολική εκπαίδευση και παραμένουν σ' αυτή για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Λόγω της νεαρής τους ηλικίας, τα παιδιά είναι σε θέση να αλλάξουν στάσεις, να διαμορφωθούν, να αναπτυχθούν συναισθηματικά.
- Στο σχολείο συναντώνται πληθυσμοί με πολιτισμική ετερότητα, γεγονός που δημιουργεί πολλά προβλήματα σήμερα. Έχει όμως ενδιαφέρον να μετατρέψουμε τη δυσκολία σε ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη και, κυρίως, για ανάπτυξη της ανεκτικότητας και της ικανότητας αποδοχής του άλλου. Έτσι αξιοποιείται θετικά και εμπλουτιστικά η διαφορετικότητα.
- Η ομαδική εμπειρία προσφέρει στους μαθητές ευκαιρίες για ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως επικοινωνία, συνεργασία, συντροφικότητα, ομαδικότητα, ανάπτυξη εμπιστοσύνης κ.λπ., που συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη αλλά και στη μαθησιακή διαδικασία. Έτσι, η ομάδα μπορεί να γίνει γι' αυτούς μια θετική εμπειρία.
- Το παιδί έχει την ευκαιρία, στο πλαίσιο της ομάδας, να εκπαιδευτεί και να πειραματιστεί σε νέες δεξιότητες, να διαχειρίζεται συγκρούσεις, να αναζητά λύσεις, να αναπτύσσει τη δημιουργικότητά του.

Εκπαιδευτικές παρεμβάσεις με στόχο την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής δίνουν τη δυνατότητα να γνωριστούν δάσκαλοι και μαθητές με τελείως διαφορετικό τρόπο, να αναπτύξουν σχέσεις πιο βαθιές και προσωπικές, σχέσεις εμπιστοσύνης.

και πιο σαφές ότι οι θε-
στικές συναισθηματικές

ιδιά, το ενδιαφέρον μας
ισουν τη στάση τους και
ουν τις αξίες αυτές τρώ-
γενικότερα. Είναι σημα-
μάτων τους, να μπορούν
ν τις συγκρούσεις τους
τες που είναι απαραίτη-
ασμό για τον εαυτό τους
στάσεις και αξίες, είναι
στηριοτήτων προσωπι-
σης, χαλάρωσης κ.λπ.)
άδας. Τα παιδιά συχνά
σουν στην πράξη. Η εκ-
ς υπόβαθρο και παρα-
αξίας και χειραφέτησης.

ν ανάπτυξη προσωπι-
ους:

ή εκπαίδευση και πα-

έση να αλλάξουν στά-
ιατικά.

ή ετερότητα, γεγονός
ως ενδιαφέρον να με-
κή ανάπτυξη και, κυ-
ότητας αποδοχής του
η διαφορετικότητα.

ρίες για ανάπτυξη δε-
ιότητα, ομαδικότητα,
προσωπική ανάπτυ-
δα μπορεί να γίνει γι'

να εκπαιδευτεί και να
γκρούσεις, να αναζη-

ξιοτήτων ζωής δίνουν
έως διαφορετικό τρώ-
έσεις εμπιστοσύνης.

4.4. Η βιωματική μάθηση στην εκπαίδευση

Σε μια διαδικασία ολόπλευρης ανάπτυξης του ατόμου, συστατικό και αναγκαίο στοιχείο είναι η ενεργός συμμετοχή του σ' αυτή. Ειδικά στην εκπαίδευση του παιδιού, η ενεργητική συμμετοχή του στα διδακτικά προγράμματα έχει αποφασιστική σημασία (Bruner, 1966). Έτσι το άτομο δεν είναι παθητικός δέκτης που υφίσταται αυτό που έχουν αποφασίσει άλλοι για λογαριασμό του αλλά συμμετέχει ενεργά, με όλο του τον οργανισμό, εκφράζοντας τις δικές του ανάγκες και επιθυμίες. Στη συνάντηση, δηλαδή, του παιδιού με τη νέα γνώση συμμετέχουν ο νους, το συναίσθημα και το σώμα του.

Είναι γνωστό ότι η γνώση γίνεται δική μας όταν εμπλεκόμαστε συγκινησιακά, με όλο μας τον εαυτό. Η μάθηση και η ανάπτυξη σε όλους τους τομείς εκπαίδευσης του ατόμου έχουν το ίδιο υπόβαθρο και αυτό δεν είναι άλλο από το συγκινησιακό βίωμα. Η σύγχρονη παιδαγωγική αναγνωρίζει τον σημαντικό ρόλο των συγκινήσεων στην εκπαιδευτική διαδικασία, προτείνει δραστηριότητες ανάλογες με τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες των μαθητών, παρεμβαίνει δίνοντάς τους ευκαιρίες να βιώσουν εμπειρίες σε όλους τους τομείς των ψυχικών λειτουργιών και τους εμπνέει στην πορεία τους για μάθηση και προσωπική ανάπτυξη μέσα από βιωματικές διεργασίες αλληλεπίδρασης με το περιβάλλον (Μπακιρτζής, 2006).

Η βιωματική μάθηση διευκολύνει το παιδί να συνδέσει την εξωτερική εμπειρία με την εσωτερική συναισθηματική εμπειρία και να αφομοιώσει τη νέα γνώση. Είναι γνωστό πως θυμόμαστε και ανακαλούμε κυρίως ό,τι βιώσαμε με τις αισθήσεις μας, τα συναισθήματά μας, την κίνησή μας, τη φαντασία μας (Τριλίβα & Αναγνωστοπούλου, 2008). Όταν η γνώση γίνεται δική μας, όχι θεωρητικά αλλά βιωματικά, μπορούν να αλλάξουν οι στάσεις και οι συμπεριφορές μας και να αναπτυχθούν οι αξίες μας. Κατ' αυτό τον τρόπο, η μαθησιακή διαδικασία επεκτείνεται πέρα από τη μετάδοση πληροφοριών και γνώσεων στη διαδικασία συναισθηματικής ολοκλήρωσης και στην ανάπτυξη προσωπικών και κοινωνικών δεξιοτήτων.

4.5. Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες στη βιωματική μάθηση

Η βιωματική προσέγγιση ενισχύει την επικοινωνιακή δυναμική σχέση όπου όλοι συμμετέχουν ισότιμα και ενεργά στην ομαδική δράση, με προσωπική συναισθηματική εμπλοκή. Στη βιωματική-επικοινωνιακή προσέγγιση μπορούν να χρησιμοποιηθούν, μεταξύ άλλων, πρακτικές και τεχνικές προερχόμενες από μεθόδους του θεάτρου και των Καλών Τεχνών (Μπακιρτζής, 2006). Καλλιτεχνικές δραστηριότητες όπως το θεατρικό παιχνίδι, η μουσικοκινητική αγωγή και τα εικαστικά δίνουν τη δυνατότητα για βαθύτερη γνωριμία με τον εαυτό μας και τους άλλους και διευκολύνουν το δέσιμο της ομάδας. Η τέχνη προϋποθέτει ολόπλευρη συμμετοχή του εαυτού. Συμμετέχοντας με τις αισθήσεις, το σώμα, το συναίσθημα, ανοίγονται νέες πύλες αντίληψης για τον κόσμο, τα άτομα έχουν τη δυνατότητα

να εκφραστούν πληρέστερα, να κινητοποιήσουν το κρυμμένο, πολλές φορές, δημιουργικό δυναμικό τους. Η κινητοποίηση του ψυχосωματικού οργανισμού τους, σε αντίθεση με την απόσυρση, τη μοναξιά, την αδιαφορία, αποτελεί θετική εμπειρία, υπό την έννοια ότι υπάρχει κίνηση αντί για πάγωμα και κλείσιμο (Μπακιρτζής, 2006).

Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες, εμπνευσμένες από τη μουσική, το χορό, το θέατρο, την παντομίμα, τα εικαστικά κ.λπ., αποτελούν πρόσφορο έδαφος για ν' αναπτυχθούν η πολυφωνία, ο σεβασμός στην ατομικότητα του άλλου, η φαντασία και η δημιουργικότητα. Δίνουν τη δυνατότητα να εκφραστούν όλοι ισότιμα, χωρίς να αξιολογηθούν για το αποτέλεσμα. Η διαδικασία του συμβολισμού επιτρέπει την ελεύθερη ροή ιδεών και συνδυασμών. Αποθαρρύνει σθεναρά οποιαδήποτε αξιολόγηση της ιδέας ως καλής ή κακής, αποδεκτής ή μη. Όλες οι συμμετοχές έχουν σημασία και αξίζουν και μόνο γιατί αναγνωρίζουμε το θάρρος της έκφρασης (Gersie, 2002).

Μέσα από την τέχνη, τα άτομα είναι πιο εύκολο να ανταλλάξουν τα ιδιαίτερα πολιτισμικά στοιχεία που φέρουν, ακόμα και να γοητεύσουν τον άλλο, καταθέτοντας τη διαφορετικότητά τους. Η τέχνη, και ιδιαίτερα το παραμύθι, μέσα από τους συμβολισμούς, μας βοηθά αποτελεσματικά στην άρση της αυτολογοκρισίας και μας απελευθερώνει. Οι συνθήκες με τις οποίες βιώνουμε τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες και το παραμύθι σε μια ομάδα προσωπικής ανάπτυξης μας προσφέρουν ουσιαστική γνώση με απολαυστικό τρόπο. Δεν είναι τυχαίο που τα τελευταία χρόνια το παραμύθι κερδίζει συνεχώς έδαφος ως μέσο ψυχαγωγίας με τους κάθε λογής σύγχρονους παραμυθάδες, αλλά και ως εργαλείο προσωπικής ανάπτυξης στο χώρο της εκπαίδευσης.

4.6. Ο δάσκαλος/εμπνευστής

Στη βιωματική προσέγγιση εμπλέκονται συναισθηματικά τόσο τα μέλη της ομάδας όσο και ο δάσκαλος/εμπνευστής. Ανοίγονται στην ομάδα μιλώντας για τις εμπειρίες τους και τα συναισθήματα που βιώνουν στο «εδώ και τώρα». Μ' αυτό τον τρόπο δημιουργείται κλίμα εμπιστοσύνης και γνήσιας ανταλλαγής.

Η συναισθηματική και συγκινησιακή εμπλοκή αποτελεί μέσο αλλά συγχρόνως και δυσκολία για το δάσκαλο/εμπνευστή, γιατί πρέπει να μπει στην εμπειρία της ομάδας ισότιμα αλλά με διαφορετικό ρόλο από τους συμμετέχοντες, όμως το ίδιο γνήσια και αυθεντικά, με εμπιστοσύνη και διάθεση να ανοιχτεί και να μιλήσει για τα συναισθήματά του. Ο Freire (1974), μιλώντας για τη «συνειδητοποιημένη αγωγή», δίνει έμφαση στη σχέση διαλόγου μεταξύ παιδαγωγού και μαθητή, ανατρέποντας μάλιστα κλασικά εκπαιδευτικά στερεότυπα: «... τότε ο παιδαγωγός δεν είναι εκείνος που απλώς παιδαγωγεί, αλλά εκείνος ο οποίος, ενώ παιδαγωγεί, ταυτόχρονα παιδαγωγείται μέσα από το διάλογο με το μαθητή. Ο μαθητής, ενώ παιδαγωγείται, είναι ταυτόχρονα και παιδαγωγός...»

Ο δάσκαλος, ως «σημαντικός άλλος», μπορεί να διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της αντίληψης που έχει το παιδί για τον εαυτό του, τη στιγμή

ιμένο, πολλές φορές, δη-
χτικού οργανισμού τους,
ι, αποτελεί θετική εμπει-
ι και κλείσιμο (Μπακιρ-

τη μουσική, το χορό, το
ρόσφορο έδαφος για ν'
τα του άλλου, η φαντα-
φραστούν όλοι ισότιμα,
α του συμβολισμού επι-
ρρύνει σθεναρά οποια-
ιτής ή μη. Όλες οι συμ-
υρίζουμε το θάρρος της

νταλλάξουν τα ιδιαίτε-
ύσουν τον άλλο, κατα-
ρα το παραμύθι, μέσα
ιν άρση της αυτολογο-
ξιώνουμε τις καλλιτε-
ροσωπικής ανάπτυξης
ο. Δεν είναι τυχαίο που
φος ως μέσο ψυχαγω-
ι και ως εργαλείο προ-

τόσο τα μέλη της ομά-
ιάδα μιλώντας για τις
ώ και τώρα». Μ' αυτό
ανταλλαγής.

εί μέσο αλλά συγχρό-
να μπει στην εμπειρία
συμμετέχοντες, όμως
να ανοιχτεί και να μι-
α τη «συνειδητοποιη-
ιδαγωγού και μαθη-
ιπα: «... τότε ο παιδα-
ος ο οποίος, ενώ παι-
με το μαθητή. Ο μα-
ρός...»

ιματίσει καθοριστικό
ν εαυτό του, τη στιγ-

μή μάλιστα που βρίσκεται σε μια πορεία ανάπτυξης και αλλαγών και διαμορ-
φώνεται μέσα από την ταύτιση και τη μίμηση. Η ανάπτυξη του παιδιού καθορί-
ζεται από την κοινωνική του ανάπτυξη, όπου τα πρόσωπα του περιβάλλοντος
έχουν το ρόλο του μεσολαβητή μεταξύ του παιδιού και του υλικού ή πολιτισμι-
κού κόσμου (Vygotsky, 1978).

Ο δάσκαλος είναι απαραίτητο να εκτιμάει τον εαυτό του και τη δουλειά του,
προκειμένου να εκτιμήσει τον άνθρωπο-μαθητή που έχει απέναντί του, όποιος
κι αν είναι αυτός. Για να συμβεί αυτό, χρειάζεται να βρίσκεται ο ίδιος σε πορεία
προσωπικής ανάπτυξης.

4.7. Η εκπαίδευση των εκπαιδευτικών

Η κατάρτιση των εκπαιδευτικών στις δεξιότητες ζωής τούς ωφελεί τόσο προσω-
πικά όσο και επαγγελματικά. Η ποιότητα της διδασκαλίας εξαρτάται από τις δε-
ξιότητες επικοινωνίας. Όταν οι εκπαιδευτικοί είναι καταρτισμένοι μέσα από
προγράμματα ανάπτυξης προσωπικών δεξιοτήτων, είναι σε θέση να επικοινωνή-
σουν θετικά με τους μαθητές (Σώκου, επιμ., 2000). Η επιμόρφωση των εκπαιδε-
υτικών σε κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες τους καθιστά ικανούς, μέσα από
την προσωπική τους αλλαγή, να αλλάξουν την παιδαγωγική τους στάση. Έτσι
μπορούν να εμπνεύσουν τους μαθητές τόσο στην κατάκτηση προσωπικών δεξιο-
τήτων όσο και ακαδημαϊκών. Οι δεξιότητες εμπύχωσης εμπλουτίζουν το ρόλο
τους και διευρύνουν τη μεθοδολογία που χρησιμοποιούν στην τάξη. Επιπλέον
τους βοηθούν να αντεπεξέλθουν στις ανάγκες του σημερινού σχολείου, στα αδιέ-
ξοδα και στις δυσκολίες των παιδιών, και γενικότερα των σχέσεων στο επίπεδο
της σχολικής κοινότητας. Το έργο τους γίνεται ευκολότερο αν, παράλληλα, η πο-
λιτεία και το εκπαιδευτικό σύστημα εκτιμήσουν και αποδώσουν την αξία που ανα-
λογεί στο πρόσωπο του δασκάλου, στο εκπαιδευτικό έργο και στους μαθητές.

Έχει αποδειχθεί, μέσα από έρευνες, ότι η βιωματική επιμόρφωση των εκπαι-
δευτικών είναι αυτή που οδηγεί τόσο σε προσωπικές αλλαγές όσο και στην κα-
τάκτηση επαγγελματικών δεξιοτήτων (Μπακιρτζής, 1998). «Αυτή η βιωματική/
εμπειριακή μέθοδος διδασκαλίας είναι μέθοδος ελευθερίας, επικοινωνίας και
δημιουργικότητας, που στηρίζεται στο τρίπτυχο “ακούω-προτείνω-συνοδεύω”.
Είναι μια παιδαγωγική διεργασία ιδιοποίησης της γνώσης, γιατί εμπλέκει το πρό-
σωπο, στο σύνολο των λειτουργιών του, βασιζόμενη στο συγκινησιακό/συναισθη-
ματικό βίωμα» (Μπακιρτζής, 2006, σελ. 236).

Η στάση αποδοχής του εμπυχωτή/εκπαιδευτή και η σχέση του με τους εκ-
παιδευόμενους διευκολύνουν την επικοινωνία, αλλά και την ανάδυση και έκ-
φραση επιθυμιών. Οι συμμετέχοντες έχουν την ευκαιρία να εκφράσουν τα συ-
ναισθήματά τους και τις σκέψεις τους γι' αυτά που βίωσαν και να πάρουν απα-
ντήσεις σε μεθοδολογικά ή θεωρητικά ερωτήματα. Επίσης έχουν τη δυνατότητα
να παρατηρήσουν τις παρεμβάσεις του εμπυχωτή και των φαινομένων της δυ-
ναμικής στην ομάδα και να αξιοποιήσουν τις ασκήσεις και το παραμύθι, όπως
τα βίωσαν μέσα στην ομάδα.

Η βιωματική μέθοδος δεν διαφέρει στην εφαρμογή της στην εκπαιδευτική ομάδα από την εφαρμογή της στην ομάδα αυτογνωσίας/προσωπικής ανάπτυξης ως προς τη στάση του εκπαιδευτή, τη σχέση του με τους εκπαιδευόμενους και το κλίμα επικοινωνίας στην ομάδα. Αυτά που αλλάζουν, όμως, είναι ο στόχος και το αίτημα της ομάδας και, κατά συνέπεια, διαφοροποιείται το επίπεδο παρέμβασης του εκπαιδευτή/εμπνηχωτή. Η δύσκολη ισορροπία που πρέπει να κρατήσει είναι να μην προχωρήσει σε θέματα προσωπικά/θεραπευτικά, παρόλο που οι εκπαιδευόμενοι εμπλέκονται συγκινησιακά/συναισθηματικά και συχνά εκφράζουν αιτήματα άμεσα ή έμμεσα. Δεν ξεχνά ότι ο στόχος είναι η απόκτηση επαγγελματικών δεξιοτήτων μέσα από την προσωπική τους αλλαγή, όχι η θεραπεία.

4.8. Η δύναμη του μύθου στην προσωπική ανάπτυξη του παιδιού

Όπως κάθε μεγάλη τέχνη, τα παραμύθια και οι ιστορίες γοητεύουν και μορφώνουν. Τα παραμύθια μιλούν άμεσα, ιδιαίτερα στα παιδιά. Η μορφή και η δομή των παραμυθιών υποβάλλουν στο παιδί εικόνες με τις οποίες μπορεί να δομήσει τις ονειροπολήσεις του και να προσανατολιστεί καλύτερα στη ζωή του (Bettelheim, 1976/1995). Ο τρόπος που περιγράφονται οι χαρακτήρες των ηρώων, η συμπεριφορά τους και τα γεγονότα που διαδραματίζονται στο παραμύθι είναι ο τρόπος που αντιλαμβάνεται και βιώνει το παιδί τον κόσμο. Η ταύτιση και η κατανόηση είναι άμεσες, γι' αυτό το παιδί εμπιστεύεται αυτό που λέει το παραμύθι. Γνωρίζει ότι η σοφία των παραμυθιών είναι πάντα εκεί για να το στηρίξει και να του δείξει το δρόμο.

Τα παραμύθια και οι ιστορίες καθοδηγούν το παιδί στο να ανακαλύψει την ταυτότητά του και τις κλίσεις του, και του υποδεικνύουν εμπειρίες που χρειάζεται για να αναπτυχθεί παραπέρα ο χαρακτήρας του. Απαντώντας με αυτό τον τρόπο σε σημαντικά ερωτήματα του παιδιού, αποτελούν έναν από τους κυριότερους παράγοντες κοινωνικοποίησής του. Το παραμύθι κινείται στο χώρο του φανταστικού όπου όλα επιτρέπονται, η δικαιοσύνη πάντα νικάει και στο τέλος οι καλοί δικαιώνονται. Οι επιλογές του παιδιού σε σχέση με τους ήρωες στηρίζονται όχι τόσο στο σωστό ενάντια στο λάθος, αλλά κυρίως στο ποιος ήρωας του είναι συμπαθής. Συνήθως ο καλός χαρακτήρας είναι πιο συμπαθητικός και είναι αυτός που νικάει. Έτσι το παιδί ταυτίζεται πιο εύκολα μαζί του και απορρίπτει τον κακό. Όλα αυτά βοηθούν εξαιρετικά το παιδί να ταυτιστεί με το καλό, μέσα από τον ήρωα και τις πράξεις του, και όχι μέσα από αφηρημένες έννοιες. Δομεί την εμπιστοσύνη του στη ζωή και στους ανθρώπους και βλέπει θετικά τον εαυτό του (Bettelheim, 1976/1995).

Μια άλλη σημαντική διάσταση της λειτουργίας του παραμυθιού στην παιδική ηλικία είναι εκείνη που απαντά στην ανάγκη του για μίμηση προτύπων. Ειδικά σ' έναν κόσμο κατακερματισμένο, όπως είναι ο σημερινός, στον οποίο έχει υποβιβαστεί η σημασία των ανθρωπίνων αξιών στην καθημερινή ζωή, το παραμύθι ανοίγει το δρόμο στο παιδί για να τις ανακαλύψει και να τις εφαρμόσει στη δική του ζωή. Η δράση των ηρώων και των στοιχείων του παραμυθιού αποτελεί

οδοδείκτη στην αναζήτησή του να δώσει προσωπικό νόημα στη ζωή του και να είναι ευτυχισμένο. Η σύγκρουση ανάμεσα σε αντίθετες δυνάμεις, το καλό και το κακό, το θάρρος και τη δειλία, την εξυπνάδα και τη δύναμη, οδηγεί το παιδί σε ταυτίσεις, μέσα από τις οποίες αντιλαμβάνεται τον εαυτό του και τη σχέση του με το περιβάλλον, αποφασίζει πώς θέλει να ζει και χαράζει το μέλλον του.

Όταν ο ενήλικας αφηγείται ένα παραμύθι, μπορεί να λειτουργήσει ανακουφιστικά για το παιδί, να το καθησυχάσει ή να του δείξει το δρόμο για να αντιμετωπίσει αυτό που το απασχολεί τη δεδομένη στιγμή. Συνήθως είναι πιο βοηθητικό και αποτελεσματικό από το να χρησιμοποιήσει λογικά επιχειρήματα και νουθεσίες. Οι ιστορίες που ακούει το παιδί τού επιτρέπουν να καταλάβει καλύτερα τον εαυτό του και να βάλει σε τάξη το εσωτερικό του χάος. «Τα παραμύθια και οι φανταστικές ιστορίες δίνουν την ευκαιρία σε παιδιά και σε ενήλικες να χαθούν μέσα στον κόσμο του ονείρου και του φανταστικού, κι έτσι να έρθουν σ' επαφή με τη βαθύτερη πραγματικότητά τους» (Μπακιτζής, 2006, σελ. 351). Ο ενήλικας, με όχημα το παραμύθι, μπορεί να μεταφερθεί στον συμβολικό κόσμο του παιδιού, να τον κατανοήσει καλύτερα και να μάθει τη γλώσσα του, γιατί οι συμβολισμοί του παραμυθιού παραπέμπουν στον συμβολικό λόγο του παιδιού.

Συχνά τα παιδιά ζητούν απ' τους μεγάλους να τους αφηγηθούν ξανά και ξανά την ίδια ιστορία. Αυτό έχει νόημα για το παιδί, επειδή χρειάζεται να την ακούσει πολλές φορές και να του δοθεί πολύς χρόνος για να σκεφτεί την ιστορία και να επωφεληθεί πλήρως απ' όσα έχει να του προσφέρει (Bettelheim, 1995). Έτσι μπορεί να κατανοήσει τον εαυτό του, να αντλήσει το προσωπικό του νόημα και να βοηθηθεί ώστε να τα βγάλει πέρα με τα προβλήματα που το πιάζουν. Το παιδί συνειδητοποιεί τη δική του υπόσταση, τον δικό του ρόλο, επομένως τα δικά του δικαιώματα αλλά και τους περιορισμούς, παρακολουθώντας τις ζωές άλλων μέσα από το παραμύθι (Cooper, 1983). Αντιλαμβάνεται ότι η ζωή φέρνει απρόβλεπτα γεγονότα, που δεν μπορούμε ούτε να ελέγξουμε ούτε να αποφύγουμε. Αυτό που βοηθάει είναι να είναι έτοιμος ο καθένας μας εσωτερικά, ώστε να μπορέσει να τα αντιμετωπίσει. Επιπλέον, συνειδητοποιεί ότι στις δύσκολες καταστάσεις μπορεί να βρει τρόπους αλληλοβοήθειας και αμοιβαίας στήριξης (Σιαφάρικα, 2010).

Τα παιδιά γοητεύονται όταν τους αφηγούνται παραμύθια οι ενήλικες. Γι' αυτό η λειτουργία της αφήγησης μέσα στην τάξη γίνεται σημαντική όταν στη συνέχεια δώσουμε χρόνο στα παιδιά ώστε να συλλογιστούν και να βυθιστούν στην ατμόσφαιρα που δημιουργεί η ακρόαση του παραμυθιού. Η αφήγηση αποκτά μεγαλύτερη αξία όταν ο δάσκαλος/εμφυχωτής προτείνει δραστηριότητες για να βιώσουν το παραμύθι και τα ενθαρρύνει να μιλήσουν για την επίδραση που είχε πάνω τους. Μ' αυτό τον τρόπο πολλαπλασιάζονται τα οφέλη για το παιδί, γιατί οι βιωματικές διαδικασίες, με τη βοήθεια των οποίων το επεξεργάζεται, του δίνουν τη δυνατότητα να αποκρυσταλλώσει μέσα του το μήνυμα του παραμυθιού.

Το παραμύθι, μέσω της δράσης των ηρώων, δίνει τη δυνατότητα στο παιδί να αναγνωρίσει και δικά του συναισθήματα και να βιώσει καταστάσεις που, μολονότι γνωρίζει ότι δεν μπορούν να γίνουν πραγματικότητα, λειτουργούν λυτρω-

τικά για το ίδιο. Αν ο εμπνευστής υποστηρίξει αυτές τις διεργασίες προτείνοντας κατάλληλες δραστηριότητες, ισχυροποιείται η επίγνωση του παιδιού, γίνεται πιο βαθιά η επαφή με τον εαυτό του και το περιβάλλον, κι έτσι έρχεται σε επαφή με το θετικό κομμάτι του εαυτού του. Το παραμύθι κινητοποιεί τον κόσμο του παιδιού, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει η Σβορώνου: «Η προσωποποίηση των συμβολικών στοιχείων μπορεί να μας δώσει έρωτα, χορό, θυμό, αντιδράσεις, γέλιο, κλάμα... Έτσι το παραμύθι γίνεται θεατρικό έργο, πράξεις και διάλογος, βοηθάει να σταματήσει η ακινησία του μαθητή» (όπ. αναφ. στο Μπακιρτζής, 2006, σελ. 241).

Ιδιαίτερα υποστηρικτικά μπορεί να λειτουργήσει το παραμύθι σε δύσκολες στιγμές της ζωής του παιδιού, όταν συμβαίνουν γεγονότα ή καταστάσεις απρόσμενες, όπως η απώλεια της ζωής ή της υγείας των γονιών του, ο χωρισμός τους, η μετανάστευση κ.λπ. Μέσα από την ταύτιση με τους ήρωες, τα παιδιά ανακαλύπτουν τρόπους να επαναδιαπραγματευτούν με την πραγματικότητα και συνειδητοποιούν εναλλακτικές μορφές ύπαρξης και συνύπαρξης. Η ομάδα των συνομηλίκων με τους οποίους μοιράζεται τη χαρά του παραμυθιού μπορεί να λειτουργήσει πολύ υποστηρικτικά σ' αυτή την κατεύθυνση. Σε ένα ασφαλές ομαδικό πλαίσιο, τα συναισθήματα του καθένα γίνονται αποδεκτά χωρίς κριτική και σχόλια από τον εμπνευστή ή τους συνομηλίκους. Η ομάδα βοηθάει το άτομο να πειραματιστεί πάνω στις διαπροσωπικές σχέσεις χωρίς τους κινδύνους που συνεπάγεται η επικοινωνία στην «πραγματική ζωή».

Το παραμύθι είναι πολύ δυνατό μέσο αυτογνωσίας από μόνο του. Η συνάντησή του στην ομάδα προσωπικής ανάπτυξης με τη βιοματική μεθοδολογία το κάνει ακόμα δυνατότερο. Ο Sri Sathya Sai Baba (Jumsai, 2003) μιλάει για τη δύναμη του μύθου στην εκπαίδευση των παιδιών και προτρέπει τους δασκάλους να διηγούνται στα παιδιά ιστορίες και παραμύθια με στόχο την ανάπτυξη των ανθρώπινων αξιών. Τα παραμύθια μάς οδηγούν στην καρδιά της ζωής και μας δείχνουν το δρόμο ώστε να ξαναβρούμε τη χαμένη ενότητα με τη φύση. Όπως λέει ο Campbell (1998), στις μέρες μας οφείλουμε να βρούμε τρόπους να εναρμονιστούμε με τη σοφία της φύσης και να επαναφέρουμε την έννοια της αδελφότητας με τα ζώα, το νερό, τη θάλασσα.

4.9. Εφαρμογή στην εκπαίδευση

Η εφαρμογή της βιοματικής εκπαίδευσης στις δεξιότητες και στις αξίες ζωής μέσα από παραμύθια και ιστορίες είναι εφικτή σ' όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, από την προσχολική μέχρι την τριτοβάθμια. Είναι σημαντικό να αντλούμε τη σοφία της ζωής μέσα από τα παραμύθια, και οι δάσκαλοι να είναι πρόθυμοι και καταρτισμένοι να εκπαιδεύσουν βιοματικά τους μαθητές τους. Ο καθένας στο γνωστικό του αντικείμενο μπορεί να εντάξει στη διδασκαλία του ένα πρόγραμμα με το παραμύθι. Αναφέρουμε ενδεικτικά ότι στις δύο πρώτες βαθμίδες εκπαίδευσης μπορεί να ενσωματωθεί στα γλωσσικά μαθήματα, στα φυσικομαθηματικά, στα εικαστικά, στη μουσική, στο χορό κ.λπ.

Συγκεκριμένα, μπορεί να εφαρμοστεί στο πλαίσιο των προγραμμάτων:

- Αγωγής υγείας
- Περιβαλλοντικής αγωγής
- Καλλιτεχνικής αγωγής
- Σχολικής βιβλιοθήκης (όπου λειτουργεί)
- Πρόληψης κατά των εξαρτήσεων
- Επαγγελματικού προσανατολισμού.

Μπορεί επίσης να ενταχθεί στην Ευέλικτη Ζώνη ή στο πρόγραμμα του ολόημερου σχολείου ή να το εντάξει ο δάσκαλος στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα της τάξης του, ανεξάρτητα από οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα.

Επίσης μπορεί να αξιοποιηθεί στα εργαστήρια εξωσχολικής δημιουργικής απασχόλησης, σε εργαστήρια και παιδικές δημοτικές βιβλιοθήκες με προγράμματα απασχόλησης παιδιών, σε κέντρα διημέρευσης για άτομα με ειδικές ανάγκες κ.λπ.

Στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, όπου ήδη διδάσκονται και εφαρμόζονται βιωματικές μέθοδοι, θα μπορούσε να ενταχθεί σε γνωστικά αντικείμενα σχετικά με: εμπύχωση ομάδων, δυναμική των ομάδων, μέσα έκφρασης και επικοινωνίας, κλινική ψυχολογία, κλινική κοινωνική ψυχολογία, ειδική αγωγή, συμβουλευτική, κοινωνική εργασία με ομάδες, επικοινωνία, περιβαλλοντική εκπαίδευση, αγωγή υγείας, θεατρικό παιχνίδι, δραματοθεραπεία, αφήγηση κ.λπ.

Τέλος, μπορεί να αξιοποιηθεί σε επιμορφωτικά σεμινάρια διά βίου εκπαίδευσης ενηλίκων, σε κέντρα εκπαίδευσης στην ψυχοθεραπεία και τη συμβουλευτική, στην επιμόρφωση εκπαιδευτικών, σε εταιρείες που εκπονούν προγράμματα προσωπικού για την ανάπτυξη ανθρώπινου δυναμικού κ.λπ.

ΟΙ ΘΕΩΡΗΤΙΚΕΣ ΜΑΣ ΕΠΙΡΡΟΕΣ

*«Αντίο, είτε η αλεπού, να το μυστικό μου:
Μόνο με την καρδιά βλέπεις καθαρά. Την ου-
σία δεν τη βλέπουν τα μάτια».*

Ο μικρός πρίγκιπας
ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μέθοδος επιψύχωσης των ομάδων προσωπικής ανάπτυξης με βάση το παραμύθι, την οποία εμείς προτείνουμε και εφαρμόζουμε σε παιδιά ή ενήλικες, μέσα ή έξω από το σχολείο, στηρίζεται στις θεωρητικές αρχές και τεχνικές της μη κατευθυντικότητας του Carl Rogers, της μη κατευθυντικής παρεμβατικότητας του Michel Lobrot και της Gestalt (Μορφολογική) του Fritz Perls. Ως στόχους έχει κυρίως την πρόληψη μέσα από την αυτογνωσία, την υιοθέτηση θετικών στάσεων ζωής και αξιών, και την ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής. Η προσέγγισή μας είναι βιωματική. Ο επιψυχωτής πρέπει να είναι ψυχοθεραπευτής, ψυχολόγος, κοινωνικός λειτουργός ή παιδαγωγός, κατάλληλα εκπαιδευμένος στη βιωματική επιψύχωση ομάδων. Με τη μη κατευθυντική στάση του και τη «θεραπευτική» σχέση που αναπτύσσει με τους συμμετέχοντες, καθώς και μέσα από τις προτάσεις-ασκήσεις-παιχνίδια, παρεμβαίνει, κινητοποιεί, διευκολύνει, συνοδεύει, στηρίζει. Εμπιστεύεται την ικανότητα αυτορρύθμισης της ομάδας, δεν κατευθύνει αλλά και δεν συντονίζει απλώς. Σε όλα τα παραπάνω θα αναφερθούμε πιο αναλυτικά στο παρόν κεφάλαιο, καθώς και στα «Ζητήματα Εφαρμογής».

2. Η ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Η ανθρωπιστική ψυχολογία, με γνωστότερους εκφραστές τον Carl Rogers και τον Abraham Maslow, μετά την ψυχανάλυση αποτέλεσε μία από τις κυριότερες επιρροές που καθόρισαν την εξέλιξη στην ψυχοθεραπεία, την παιδαγωγική, καθώς και τις τεχνικές εφαρμογής που ανέπτυξαν.

Τα κύρια θεωρητικά της αξιώματα, που ενσωματώθηκαν σε πολλές άλλες προσεγγίσεις και ισχύουν μέχρι σήμερα, είναι:

- Η δυνατότητα της επιλογής και η ανάγκη για ανάπτυξη, δημιουργικότητα, ολοκλήρωση και αυτοπραγμάτωση είναι εγγενείς στον άνθρωπο.

ΠΟΕΣ

επού, να το μυστικό μου:
ά βλέπεις καθαρά. Την ου-
ν τα μάτια».

Ο μικρός πρίγκιπας
NTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

υξης με βάση το παρα-
παιδιά ή ενήλικες, μέσα
και τεχνικές της μη κα-
παρεμβατικότητας του
Perls. Ως στόχους έχει
έτηση θετικών στάσεων
ροσέγγισή μας είναι βιω-
ψυχολόγος, κοινωνικός
η βιωματική εμπύχωση
πνευτική» σχέση που α-
εις προτάσεις-ασκήσεις-
ύει, στηρίζει. Εμπιστεύε-
υθύνει αλλά και δεν συ-
πιο αναλυτικά στο πα-

ές τον Carl Rogers και
μία από τις κυριότερες
ι, την παιδαγωγική, κα-

θηκαν σε πολλές άλλες

τυξη, δημιουργικότητα,
τον άνθρωπο.

- Ο άνθρωπος έχει ανάγκη να δώσει νόημα στην ύπαρξή του.
- Σύμφωνα τον Maslow, στη βάση της πυραμίδας των αναγκών του ανθρώπου –αμέσως μετά τις ανάγκες επιβίωσης– βρίσκεται η ανάγκη να τον αγαπούν και να είναι σημαντικός για τους γύρω του. Μόνο αν ικανοποιηθεί αυτή η ανάγκη ο άνθρωπος αποκτά αυτοεκτίμηση, νιώθει καλά γι' αυτό που είναι και προχωράει προς την αυτοπραγμάτωση και την πνευματική του ανάπτυξη.
- Δεν υπάρχει αντικειμενική πραγματικότητα, υπάρχουν πολλές πραγματικότητες. Ο κάθε άνθρωπος κατασκευάζει τον δικό του πραγματικό κόσμο μέσα από τις εμπειρίες του και τον τρόπο που τις βιώνει.
- Η προσοχή επικεντρώνεται στο άτομο και στο βίωμά του, καθώς και στο υποκειμενικό νόημα που δίνει το ίδιο σ' αυτό –π.χ., ο καθένας βιώνει με τον δικό του τρόπο μια απώλεια.
- Οι θετικές εμπειρίες που προσλαμβάνουμε από το περιβάλλον μας ενσωματώνονται στο εσωτερικό πλαίσιο αναφοράς μας, το διευρύνουν και ενισχύουν την ανάπτυξη, την προσαρμογή και την ενδυνάμωση του οργανισμού.
- Το άτομο έχει τη δυνατότητα να αναπτύξει το ανεσταλμένο δυναμικό του, να αυτορρυθμιστεί και να αλλάξει στο παρόν, αν αναιρεθούν τα εμπόδια και βρεθεί στις κατάλληλες συνθήκες (Rogers, 1961).

3. Η ΜΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ CARL ROGERS

Η μη κατευθυντικότητα, με κύριους εκφραστές τον Carl Rogers και τον Kurt Lewin, καθόρισε από το 1960 και μετά τόσο το ρόλο του *leader-εμπυχωτή* όσο και τις μεθόδους και τεχνικές παρέμβασης. Πιο αναλυτικά, ο θεραπευτής/εμπυχωτής:

- Αποδέχεται την εγγενή τάση του ανθρώπου για ολοκλήρωση και αυτοπραγμάτωση και δημιουργεί τις κατάλληλες συνθήκες (κλίμα εμπιστοσύνης, αποδοχή του άλλου χωρίς κριτική), μέσα στις οποίες το κάθε πρόσωπο χωριστά και η ομάδα μπορούν να αναπτύξουν το δικό τους δυναμικό ανεμπόδιστα και να κινηθούν προς τους στόχους που έχουν θέσει.
- Πιστεύει στη δυναμική πορεία της ομάδας και στη δυνατότητά της για αυτορρύθμιση.
- Ακολουθεί τις ανάγκες και επιθυμίες της ομάδας.
- Στηρίζει την ομάδα και τη διευκολύνει ώστε να αποσαφηνίσει και να καθορίσει τους στόχους της, και τη συνοδεύει στην κατεύθυνση της πραγμάτωσης.
- Είναι παρών στη σχέση με τον άλλο με ολόκληρο τον εαυτό του, συναισθηματικά και νοητικά, λειτουργεί συγχρόνως ως εμπυχωτής και μέλος της ομάδας, αναλαμβάνει την ευθύνη του, ως εμπυχωτής, απέναντι στους συμμετέχοντες και όχι για τους συμμετέχοντες· αντιθέτως, τους ενισχύει ώστε να αναλάβουν την προσωπική τους ευθύνη.

- Εστιάζει την προσοχή του στη θεραπευτική σχέση και στην έκφραση των συναισθημάτων που διακινούνται από την εμπειρία στο «εδώ και τώρα». Η θεραπευτική σχέση-στάση στηρίζεται στην άνευ όρων αποδοχή, στη γνησιότητα και στην ενσυναίσθηση.

Άνευ όρων αποδοχή σημαίνει πως ο θεραπευτής/εμπυχωτής αποδέχεται ότι ο άλλος είναι διαφορετικός. Ότι σκέφτεται και λειτουργεί διαφορετικά και ότι πολλές φορές η συμπεριφορά του δεν συμφωνεί με το δικό του αξιολογικό σύστημα. Παρ' όλα αυτά τον αποδέχεται συνολικά, τον ακούει με προσοχή, τον συνοδεύει κατανοώντας τον κόσμο του, χωρίς να τον κρίνει ή να του ζητάει να αλλάξει για να τον φροντίσει. Χαρακτηριστικά, ο Rogers αναφέρει για τη χωρίς όρους αποδοχή: «Σας δείχνω προσοχή και όχι σας δείχνω προσοχή, υπό τον όρο ότι θα συμπεριφέρεστε κατ' αυτόν ή τον άλλον τρόπο» (Rogers, 1968).

Ενσυναίσθηση ή συν-πάθεια είναι η ικανότητα του θεραπευτή/εμπυχωτή να βλέπει τον κόσμο μέσα από τα μάτια του άλλου, όχι μόνο νοητικά, αλλά και συναισθηματικά. Να κατανοεί και να νιώθει ακριβώς τι βιώνει ο άλλος και τι νόημα δίνει ο ίδιος στο βίωμά του. Να τον συνοδεύει στην εμπειρία του χωρίς να αναλύει ή να ερμηνεύει τα συναισθήματά του, παρά μόνο διευκολύνοντάς τον να τα εκφράσει. Να τον συν-αισθάνεται, χωρίς να ταυτίζεται μαζί του ή να τον κατευθύνει. Να ακούει προσεκτικά-ενεργητικά αυτά που λέει και αυτά που νιώθει, χωρίς να τα μεταφράζει σύμφωνα με τις δικές του στάσεις και αξίες ζωής. Να «ακούει» ακόμη και αυτά που δεν εκφράζει με λόγια, που εκφράζει με το σώμα του και τη συμπεριφορά του. Για να είναι βέβαιος ότι άκουσε σωστά τον άλλο και όχι τις δικές του σκέψεις και τα δικά του συναισθήματα, χρησιμοποιεί την επαναδιατύπωση (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003).

Η γνησιότητα του θεραπευτή/εμπυχωτή συνίσταται στην αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων που έχει ο ίδιος απέναντι στο πρόσωπο-πελάτη μέσα στη θεραπευτική ή την παιδαγωγική σχέση. Ο θεραπευτής/εμπυχωτής δεν υιοθετεί μια απρόσωπη στάση, δεν καμουφλάρει ούτε αποφεύγει τα συναισθήματά του, αλλά τα εκφράζει μέσα στη σχέση, ενθαρρύνοντας τον θεραπευόμενο μέσα από τη στάση του να κάνει το ίδιο.

4. Η ΜΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ MICHEL LOBROT

4.1. Εισαγωγή

Ο Γάλλος παιδαγωγός και θεραπευτής Michel Lobrot, βαθιά επηρεασμένος από τη μη κατευθυντικότητα, ανέπτυξε τη μέθοδο της μη κατευθυντικής παρεμβατικότητας στην παιδαγωγική, στην εμπύχωση ομάδων και στην ψυχοθεραπεία.

Διαφοροποιείται από τη μη κατευθυντικότητα του Rogers, υποστηρίζοντας τις παρεμβάσεις μέσω των προτάσεων, της εμπλοκής και της συνοδείας του εμπυχωτή στην υλοποίησή τους. Χαρακτηριστικά, αναφέρει: «Η παρέμβαση ανήκει στον τομέα της επιρροής, ενώ η κατεύθυνση στον τομέα του εξαναγκασμού και της αυταρχικότητας» (Lobrot, 1989).

η και στην έκφραση των
εία στο «εδώ και τώρα».
όρων αποδοχή, στη γνη-

ψυχωτής αποδέχεται ότι
γεί διαφορετικά και ότι
ικό του αξιοκρατικό σύ-
ούει με προσοχή, τον συ-
ει ή να του ζητάει να αλ-
χναφέρει για τη χωρίς ό-
ο προσοχή, υπό τον όρο
(Rogers, 1968).

θεραπευτή/εμπυχωτή να
ο νοητικά, αλλά και συ-
ώνει ο άλλος και τι νόη-
ν εμπειρία του χωρίς να
όνο διευκολύνοντάς τον
ίζεται μαζί του ή να τον
ν λέει και αυτά που νιώ-
στάσεις και αξίες ζωής.
για, που εκφράζει με το
ς ότι άκουσε σωστά τον
ισθήματα, χρησιμοποιεί

στην αναγνώριση και α-
πο πρόσωπο-πελάτη μέ-
απευτής/εμπυχωτής δεν
αποφεύγει τα συναισθή-
ντας τον θεραπευόμενο

CHEL LOBROT

ιαθιά επηρεασμένος από
ατευθυντικής παρεμβατι-
α στην ψυχοθεραπεία.
Rogers, υποστηρίζοντας
της συνοδείας του εμπυ-
«Η παρέμβαση ανήκει
ι του εξαναγκασμού και

Ο εμπυχωτής ακολουθεί τις αρχικές ανάγκες και επιθυμίες που εκφράζο-
νται μέσα στην ομάδα. Φροντίζει να αναπτυχθεί στην ομάδα «ασφαλές κλίμα»,
ελεύθερο για έκφραση, πλούσιο σε ερεθίσματα και αλληλεπιδράσεις, γιατί μόνο
μέσα σε ένα τέτοιο περιβάλλον μπορούν να γεννηθούν «θετικές εμπειρίες». Στη
συνέχεια, μέσα από τις προτάσεις-ασκήσεις διευκολύνει την κινητοποίηση νέων
αναγκών, επιθυμιών και ενδιαφερόντων για επικοινωνία, αναζήτηση, μάθηση
και προσωπική ανάπτυξη.

4.2. Αρχές της μεθόδου

Παρακάτω αναφερόμαστε σε μερικές από τις βασικές αρχές της μη κατευθυντι-
κής παρεμβατικότητας, αυτές που υποστηρίζουν τη δουλειά μας.

ΤΟ ΒΙΩΜΑ ΤΩΝ ΘΕΤΙΚΩΝ-ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΙΣΤΙΚΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ

Θετική θεωρείται η εμπειρία που συν-κινεί, μας κινητοποιεί δηλαδή να βιώσου-
με τα συναισθήματά μας με θετικό τρόπο, όποια κι αν είναι αυτά –χαρά, θυμός,
λύπη– και όχι να τα φυλακίσουμε ή να τα αρνηθούμε. Είναι η εμπειρία που α-
ντισταθμίζει τα αρνητικά βιώματα, τα βιώματα «αξιολόγησης» και «χαρακτηριο-
ποίησης». Ευδοκμεί μόνο σε έδαφος αποδοχής, επικοινωνίας, υποστήριξης, συ-
νοδείας και μοιράσματος.

ΤΟ ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΟ ΒΙΩΜΑ

Η συν-κίνηση έχει την έννοια της εσωτερικής κίνησης που προκαλείται από τη
«συνάντηση» του εαυτού με τα ερεθίσματα που παίρνει από το περιβάλλον. Το
άτομο νιώθει ζωντανό όταν συν-κινείται, συμμετέχει και εμπλέκεται σ' αυτό που
ζει και κάνει, το μοιράζεται και αλληλεπιδρά με τους άλλους. Αλλιώς μαραζώ-
νει, συρρικνώνεται και χάνει το ενδιαφέρον του για τη ζωή. Προϋπόθεση λοι-
πόν για να μαθαίνει, να έχει επιθυμίες, να ανοίγεται σε νέες εμπειρίες, να συνε-
χίζει να αναπτύσσεται σε οποιαδήποτε ηλικία είναι να το συγκινεί το βίωμά του.
«Η βιωματική εμπειρία, μέσα από το συγκινησιακό της υπόβαθρο και τη λει-
τουργία γένεσης των επιθυμιών, αλλάζει και εμπλουτίζει το εγκατεστημένο κάθε
φορά σύστημα γνώσεων, σχέσεων, αντιλήψεων και αξιών» (Μπακιρτζής, 2006,
σελ. 281).

Η ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΟΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Ο εμπυχωτής παίρνει υπόψη τις αρχικές ανάγκες και επιθυμίες που εκφράζονται
ανοιχτά ή έμμεσα μέσα στην ομάδα. Παρεμβαίνει προτείνοντας τεχνικές και α-
σκήσεις που διευκολύνουν τη διερεύνηση, την αποσαφήνιση, την ανάδυση νέων
αναγκών και επιθυμιών, και συνοδεύει τους συμμετέχοντες στην υλοποίησή τους.

Οι ασκήσεις αποτελούν προτάσεις, δεν επιβάλλονται, σέβονται το ρυθμό του
καθένα, είναι ευέλικτες σε αντιπροτάσεις και αλλαγές, προσαρμόζονται στις ε-
κάστοτε ανάγκες, ομαδικές και ατομικές, στο «εδώ και τώρα».

Ο εμπυχωτής συμμετέχει ενεργά και αυθεντικά στις περισσότερες δραστη-

ριότητες, συνοδεύοντας τους συμμετέχοντες στο βίωμά τους, στην έκφραση των συναισθημάτων τους και στην αύξηση της συνειδητότητάς τους.

Ο εμπυχωτής και όλη η ομάδα επικεντρώνονται στον άλλο με ενδιαφέρον και νοιάξιμο, τον συνοδεύουν στην εμπειρία του, συμπάσχουν μαζί του, τον επιβραβεύουν, τον χειροκροτούν. Τον ευχαριστούν γιατί ο καθένας, μέσα από την αλληλεπίδραση και το μοίρασμα, επηρεάζεται βαθιά, νιώθει συντροφευμένος στην πορεία της αναζήτησης και της ανάπτυξής του.

4.3. Το παραμύθι

Εμπλουτίσαμε τις παρεμβάσεις μας με το παραμύθι, γνωρίζοντας ότι αποτελεί αποτελεσματικό μηχανισμό ταύτισης, προβολών και συμβολοποίησης της πραγματικότητας με απόσταση ασφαλείας. Μας βοηθά να αναγνωρίσουμε πλευρές του εαυτού μας που έχουμε αρνηθεί, ή πεποιθήσεις και φωνές της ζωής μας που ανήκουν σε άλλους και τις ενστερνιστήκαμε χωρίς να τις αξιολογήσουμε.

Όσα απεικονίζονται στον κόσμο των παραμυθιών μάς βοηθάνε να δώσουμε νόημα στις εμπειρίες μας. Τα θέματα και οι δομές του μύθου μετατρέπονται σε καθολική αναζήτηση της εσωτερικής γνώσης μέσα από τις διαδοχικές ασκήσεις, που μετατρέπουν τον ακροατή από παθητικό σε ενεργητικό συμμετέχοντα. Έτσι δημιουργεί τις δικές του εικόνες και καλείται να δημιουργήσει τον δικό του προσωπικό μύθο, να κάνει το προσωπικό του ταξίδι, που μπορεί να έχει κοινά στοιχεία με το ταξίδι του μύθου (Gersie, 2002).

Επιπλέον, ένα δομημένο σενάριο παραμυθιών, μέσα από τις τεχνικές και τις ασκήσεις της μη κατευθυντικής παρεμβατικής προσέγγισης, επιτρέπει, στα παιδιά κυρίως, αλλά και στους ενήλικες, να επεξεργαστούν αποτελεσματικά δύσκολα ψυχικά βιώματα. Ακολουθεί το ρυθμό τους, χωρίς να τους κατευθύνει και κυρίως χωρίς να τους επιβάλει κάτι που δεν θέλουν. Δεν υπάρχει άνθρωπος, ιδιαίτερα παιδί, που δεν του αρέσουν τα παραμύθια. Η ελκυστικότητα αποτελεί βασικό συστατικό της επιθυμίας για γνώση και αλλαγή. «Έρευνες σχετικά με το φαινόμενο της αντίληψης και της έλξης της προσοχής, ιδιαίτερα με τις εργασίες του Goffman ή της ομάδας του Hovland, έδειξαν ότι η πρόσκτηση της πληροφορίας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό και από τον τρόπο με τον οποίο παρουσιάζεται και κινεί το ενδιαφέρον... Το άτομο ελκύεται από ορισμένα χαρακτηριστικά τα οποία διεγείρουν τις αντιληπτικές ικανότητες και τα πολιτιστικά του πρότυπα και ενδιαφέροντα» (Μπακιρτζής, 2006, σελ. 291).

5. Η ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ GESTALT

5.1. Βασικές έννοιες

Ιδρυτής της ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης Gestalt είναι ο Γερμανός ψυχίατρος Fritz Perls. Η προσέγγιση Gestalt (Μορφολογική) έχει τις ρίζες της στην υπαρξιστική και ανθρωπιστική ψυχολογία. Η λέξη «Gestalt» δεν μπορεί να μεταφραστεί

τους, στην έκφραση των
πτά τους.
τον άλλο με ενδιαφέρον
τάσχουν μαζί του, τον ε-
πί ο καθένας, μέσα από
ιά, νιώθει συντροφευμέ-
ν.

νωρίζοντας ότι αποτελεί
μβολοποίησης της πραγ-
αναγνωρίσουμε πλευρές
φωνές της ζωής μας που
ις αξιολογήσουμε.
ας βοηθάνε να δώσουμε
ύθου μετατρέπονται σε
τις διαδοχικές ασκήσεις,
ητικό συμμετέχοντα. Έ-
μιουργήσει τον δικό του
ου μπορεί να έχει κοινά

ι από τις τεχνικές και τις
ισης, επιτρέπει, στα παι-
αποτελεσματικά δύσκο-
να τους κατευθύνει και
Δεν υπάρχει άνθρωπος,
ελκυστικότητα αποτελεί
«Έρευνες σχετικά με το
διαίτερα με τις εργασίες
πρόσκτηση της πληρο-
με τον οποίο παρουσιά-
ορισμένα χαρακτηριστι-
τα πολιτιστικά του πρό-

ο Γερμανός ψυχίατρος
ς ρίζες της στην υπαρχί-
/ μπορεί να μεταφραστεί

επακριβώς στα ελληνικά. Η καλύτερη απόδοσή της γίνεται με τις λέξεις «μορφή»
ή «όλον», οι οποίες αποτελούν βασικές έννοιες της προσέγγισης αυτής (O'Leary,
1995). Μερικές από τις βασικές έννοιες της ψυχοθεραπείας Gestalt είναι οι εξής:

ΜΟΡΦΗ - ΟΛΟΝ

Η Gestalt θεωρεί τον άνθρωπο ως όλον, υπό την έννοια ότι είναι κάτι περισσό-
τερο από το άθροισμα των μερών του. Η μορφή –ανάγκη, επιθυμία, πρόβλημα,
θέμα– κάθε φορά προβάλλει από ένα φόντο το οποίο αποτελείται από το σύνο-
λο των εμπειριών του ατόμου. Η μορφή που προβάλλει απαιτεί ικανοποίηση και
αποσύρεται, καθώς μια νέα μορφή κάνει την εμφάνισή της. Έτσι ο άνθρωπος
εξελίσσεται μέσα από αυτή την αλληλουχία δημιουργίας και καταστροφής
«μορφών». Για παράδειγμα, βρίσκομαι στο σπίτι μου και διαβάζω ένα ενδιαφέ-
ρον βιβλίο, όταν αντιλαμβάνομαι ότι πεινάω. Προκειμένου να ικανοποιήσω αυ-
τή την ανάγκη μου, αφήνω το διάβασμα και τρώω. Μετά επιστρέφω στο βιβλίο
μου. Η ανάγκη μου έκανε τον κύκλο της: Εμφανίστηκε, ικανοποιήθηκε, αποσύρ-
θηκε και μια νέα ανάγκη εμφανίστηκε, αυτή του να συνεχίσω το διάβασμα.

ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

Εάν ο κύκλος δημιουργίας και καταστροφής «μορφών» δεν διακοπεί, ο οργανι-
σμός ρυθμίζει τις φυσιολογικές του λειτουργίες με υγιή τρόπο. Πρόκειται για το
φαινόμενο της αυτορρυθμισμού.

ΑΝΟΙΧΤΟΙ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΙ

Τα εμπόδια στη ροή του σχηματισμού μορφών είναι υπεύθυνα για τις μισοτελειω-
μένες υποθέσεις/ανοιχτούς λογαριασμούς – μια άλλη κεντρική έννοια στην προ-
σέγγιση Gestalt. Οι ανοιχτοί λογαριασμοί πιέζουν για «κλείσιμο» και, όσο παρα-
μένουν ανοιχτοί, εμποδίζουν το άτομο να απολαύσει το τώρα. Με βάση το προη-
γούμενο παράδειγμα, αν εμποδιστώ να ικανοποιήσω την ανάγκη της πείνας, θα
συνεχίσει να με απασχολεί, θα μου δημιουργήσει δυσάρεστα συναισθήματα και
ο οργανισμός μου δεν θα μπορεί να ισορροπήσει όσο μένει «ανοιχτός» αυτός ο
λογαριασμός.

«ΕΔΩ ΚΑΙ ΤΩΡΑ»

Βασικός σκοπός της ψυχοθεραπείας Gestalt είναι να βοηθήσει τον θεραπευόμε-
νο να αποκτήσει επίγνωση στο «εδώ και τώρα», δηλαδή να οργανώσει την αντί-
ληψή του γύρω από την άμεση εμπειρία αντί να επικεντρωθεί σε προβλήματα
του παρελθόντος. Ο Perls έχει πει χαρακτηριστικά: «Το παρελθόν δεν υπάρχει
πια και το μέλλον δεν υπάρχει ακόμα. Μόνο το εδώ και το τώρα υπάρχει». Προ-
κειμένου να αποκτήσει επίγνωση του εαυτού του, το άτομο δεν επικεντρώνεται
στο ασυνείδητο αλλά εστιάζεται στο φανερό, π.χ. στις κινήσεις, στις στάσεις, στις
χειρονομίες, στη φωνή, στον τρόπο με τον οποίο αλληλεπιδρά με το περιβάλλον
στο παρόν. Δίνει προσοχή στις εσωτερικές του διεργασίες, στα συναισθήματά του,
στο πώς εκφράζονται στο σώμα του, κι έτσι βρίσκεται σε επαφή με τον εαυτό
του και το περιβάλλον τη συγκεκριμένη στιγμή.

ΑΝΑΛΗΨΗ ΕΥΘΥΝΗΣ

Η επίγνωση οδηγεί το άτομο στην ανάληψη της ευθύνης γι' αυτό που σκέφτεται, αισθάνεται και πράττει. Όταν το άτομο αναλαμβάνει την ευθύνη του εαυτού του, μπορεί να αυτοϋποστηρίξεται αντί να εξαρτάται από τους άλλους και να τους αποδίδει ευθύνες.

ΟΡΙΟ ΤΗΣ ΕΠΑΦΗΣ

Στη θεραπευτική σχέση, θεραπευτής και θεραπευόμενος αναπτύσσουν αυθεντικό θεραπευτικό διάλογο με το να είναι ανοιχτοί ο ένας στον άλλο και να αλληλεπιδρούν στο όριο της επαφής. Η θεραπευτική σχέση βασίζεται στο ότι το ένα άτομο αναγνωρίζει το άλλο ως ξεχωριστή οντότητα, σέβεται και αποδέχεται τη διαφορετικότητά του. Μ' αυτό τον τρόπο, θεραπευτής και θεραπευόμενος συμβάλλουν στη δημιουργία μιας γνήσιας διαπροσωπικής επαφής χωρίς επιβολή ή εξάρτηση. Η θεραπευτική σχέση αποτελεί θετική εμπειρία για το άτομο, την οποία επαναλαμβάνει και σε άλλες σχέσεις στη ζωή του.

ΠΟΛΩΣΕΙΣ

Οι άνθρωποι λειτουργούμε συχνά με πολώσεις, γιατί έχουμε την τάση να βλέπουμε τη ζωή και τους άλλους περισσότερο ως μια σειρά αντιθέτων (καλός-κακός, σκληρός-μαλακός κ.λπ.) παρά ως συμπληρωματικές πλευρές του όλου. Στην ψυχοθεραπεία Gestalt σκοπός μας είναι να αποδεχτούμε και τις δύο πλευρές τόσο στον εαυτό μας όσο και στους άλλους, ώστε μέσα απ' αυτό να προχωρήσουμε στην ολοκλήρωση και την ισορροπία.

ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΑΦΗ

Αναφέρουμε μόνο δύο από τα εμπόδια στην επαφή που περιγράφονται στην ψυχοθεραπεία Gestalt, γιατί έχουν άμεση σχέση με κάποια θέματα και ιστορίες που προτείνουμε στο βιβλίο. Πρόκειται για την προβολή και την ενδοβολή. Η προβολή κάνει το άτομο να προσδίδει στους άλλους χαρακτηριστικά, συμπεριφορές και συναισθήματα που έχει το ίδιο. Συχνά κατηγορεί τους άλλους γι' αυτά, μπορεί να συγκρουστεί μαζί τους ή να γίνει επιθετικό, και η αίσθηση της ευθύνης του είναι μειωμένη. Η ενδοβολή είναι η άκριτη αφομοίωση από το άτομο ιδεών και συμπεριφορών που ανήκουν σε άλλους, τους οποίους θεωρεί σημαντικούς. Το άτομο, δηλαδή, υιοθετεί τον τρόπο των άλλων χωρίς αξιολόγηση και δρα με τον τρόπο που πιστεύει ότι θα ήθελαν αυτοί να δράσει. Δεν μπορεί να διακρίνει αυτό που νιώθει από εκείνο που νομίζει ότι θέλουν οι άλλοι να νιώθει. Το όριο της επαφής έχει μετακινηθεί τόσο μέσα του, που δεν μένει σχεδόν τίποτε απ' τον εαυτό του. Πολύ συχνά οι γενικεύσεις που κάνουμε οφείλονται σε ιδέες και αξίες που έχουμε ενδοβάλει και όχι σε δικές μας συνειδητές απόψεις και στάσεις (O'Leary, 1995).

γι' αυτό που σκέφτεται, την ευθύνη του εαυτού από τους άλλους και να

αναπτύσσουν αυθεντι-
κον άλλο και να αλλη-
ασίζεται στο ότι το ένα
εται και αποδέχεται τη
αι θεραπευόμενος συμ-
ταφής χωρίς επιβολή ή
ία για το άτομο, την ο-

με την τάση να βλέπου-
τιθέτων (καλός-κακός,
ρές του όλου. Στην ψυ-
ι τις δύο πλευρές τόσο
υτό να προχωρήσουμε

εξηγράφονται στην ψυ-
έματα και ιστορίες που
την ενδοβολή. Η προ-
ριστικά, συμπεριφορές
; άλλους γι' αυτά, μπο-
σθηση της ευθύνης του
τό το άτομο ιδεών και
ωρεί σημαντικούς. Το
λόγηση και δρα με τον
πορεί να διακρίνει αυ-
να νιώθει. Το όριο της
χεδόν τίποτε απ' τον
λονται σε ιδέες και α-
ς απόψεις και στάσεις

5.2. Τεχνικές

Η ψυχοθεραπευτική προσέγγιση Gestalt έχει πλούσια παράδοση στη δημιουργία και χρήση τεχνικών, και γι' αυτό συχνά διάφορες ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις ενσωματώνουν στη μεθοδολογία τους τεχνικές της. Ωστόσο, δεν εξαντλείται και δεν περιορίζεται στις τεχνικές. «Σε καμιά περίπτωση δεν μπορούν οι τεχνικές να αποδειχθούν βοηθητικές, εάν εφαρμοστούν ξέχωρα από την ποιότητα της σχέσης μεταξύ του συγκεκριμένου θεραπευτή και του συγκεκριμένου πελάτη» (Βλαχούτσικου στο Ασημάκης, επιμ., 1999, σελ. 232). Οι πιο γνωστές τεχνικές που περιγράφονται αδρά παρακάτω συνδέονται με την *ανάληψη ευθύνης του εαυτού* και την *επίγνωση*. Ακολουθούν τα *πειράματα* και ο τρόπος με τον οποίο η Gestalt επεξεργάζεται τα όνειρα.

Η ΑΝΑΛΗΨΗ ΕΥΘΥΝΗΣ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ

Το άτομο εκπαιδεύεται να μιλάει σε *πρώτο πρόσωπο* όταν εκφράζει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του –π.χ., «νιώθω κουρασμένος» αντί για το «είμαστε κουρασμένοι», προκειμένου να αναλάβει την ευθύνη του εαυτού του. Παροτρύνεται να μιλάει προσωπικά και όχι αόριστα, εν ονόματι όλων – π.χ., «εγώ στενοχωρήθηκα» αντί για το «όποιος και να 'ταν θα στενοχωριόταν». Γι' αυτό παρακινείται από το θεραπευτή να χρησιμοποιεί τη λέξη «εγώ» αντί των λέξεων «κάποιος», «ο καθένας», «εσύ» ή «εμείς», που είναι γενικόλογες και απρόσωπες. Στόχος της τεχνικής αυτής είναι να γίνει ο θεραπευόμενος υπεύθυνος για τη συμπεριφορά του, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του αντί να αποστασιοποιείται απ' αυτά.

Ο θεραπευτής ζητάει από τον θεραπευόμενο να χρησιμοποιεί ενεργητική φωνή αντί για παθητική και να αναφέρεται συγκεκριμένα στη συμπεριφορά που τον ενοχλεί και όχι αόριστα. Έτσι έρχεται σε επαφή με τα δικά του συναισθήματα και μπορεί να αντιμετωπίσει τη συγκεκριμένη κατάσταση – π.χ., ο θεραπευτής τού ζητάει να αντικαταστήσει τη φράση «με νευριάζουν με τον τρόπο που φέρονται μερικοί άνθρωποι» με τη φράση «νευριάζω όταν ο Χ. μου μιλάει με αγένεια».

Κάποιες φραστικές διατυπώσεις υπονοούν ότι δεν μπορούμε να ελέγξουμε μια κατάσταση κι ότι η αντιμετώπισή της είναι πέρα από τις δυνάμεις μας, ή ότι δεν έχουμε άλλη επιλογή. Έτσι νιώθουμε αδύναμοι ή υποχείρια προσώπων και καταστάσεων. Για παράδειγμα, η φράση «δεν μπορώ» και οι λέξεις «οφείλω» και «πρέπει» τοποθετούν το θέμα έξω από εμάς, σαν να ορίζουν άλλοι τα πράγματα. Αν αλλάξουμε αυτές τις εκφράσεις με άλλες, όπως «θέλω» ή «επιλέγω να», συνειδητοποιούμε ότι έχουμε τη δυνατότητα να πάρουμε την ευθύνη της απόφασης για ό,τι μας αφορά, ότι διακρίνουμε τις ανάγκες από τις επιθυμίες μας και ερχόμαστε αντιμέτωποι με το ότι έχουμε επιλογές.

Η ΕΠΙΓΝΩΣΗ

Ο θεραπευτής ζητάει από τον θεραπευόμενο να μιλάει σε χρόνο *ενεστώτα*, γεγονός που τον βοηθάει να επικεντρωθεί στο παρόν. Ακόμα και εμπειρίες του

παρελθόντος καλείται να τις αφηγηθεί σε χρόνο ενεστώτα για να βιώσει στο «εδώ και τώρα» τα συναισθήματα του «εκεί και τότε». Για παράδειγμα, αντί να πει η θεραπευόμενη «όταν ήμουν μικρή, η μαμά μου με πνέζε με βίαιο τρόπο να φάω», λέει «είμαι μικρή και η μαμά μου με πνέζει με βίαιο τρόπο να φάω...» Ο θεραπευτής τότε της ζητά να επικεντρωθεί στα συναισθήματά της και στο πώς αισθάνεται το σώμα της εκείνη τη στιγμή που μιλάει.

Η σωματική επίγνωση είναι πολύ σημαντική για την αύξηση της επίγνώσής μας γενικότερα. Η μνήμη του σώματος και η παρατήρησή του στο «εδώ και τώρα» είναι εξαιρετικές πηγές πληροφορίας κατά τη θεραπεία. Ο θεραπευτής παρατηρεί τη φωνή, τη στάση, τις κινήσεις του θεραπευόμενου, και τις αντανακλά σωματικά ή λεκτικά (καθρέφτισμα). Τον παρακινεί να παρατηρήσει την αναπνοή του και να εντοπίσει εσωτερικές σωματικές αισθήσεις (π.χ., το ρυθμό της αναπνοής) και συναισθήματα, με στόχο τη μετακίνηση της προσοχής του από το γνωστικό επίπεδο στο σωματικό/συναισθηματικό.

ΤΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΑ

Τα πειράματα βασίζονται στην αρχή ότι η μάθηση απαιτεί δράση (O'Leary, 1995). Στόχος των πειραμάτων είναι να αυξήσουν το πεδίο επίγνωσης του θεραπευόμενου, να επεκτείνουν την ελευθερία του και να διευρύνουν την ποικιλία των εναλλακτικών επιλογών του σε κάθε κατάσταση της ζωής του. Τα πειράματα προτείνονται με βάση τις ανάγκες του θεραπευόμενου και τη θεραπευτική διαδικασία τη συγκεκριμένη στιγμή, ή σχεδιάζονται εκ των προτέρων και αποτελούν δομημένες ασκήσεις που προτείνονται για να ικανοποιήσουν συγκεκριμένες ανάγκες μιας θεραπευτικής ομάδας. Τα πιο γνωστά είναι η «άδεια καρέκλα», η «πρόβα» και η «αντιστροφή». Ο θεραπευτής Gestalt προτείνει επίσης πειράματα που βασίζονται στην τέχνη.

Η «άδεια καρέκλα» χρησιμοποιείται για να ρίξει φως στις δύο πλευρές μιας διαπροσωπικής ή ενδοπροσωπικής σύγκρουσης. Ο θεραπευόμενος πηγαινοέρχεται από τη θέση του στην άδεια καρέκλα, η οποία συμβολίζει την άλλη πλευρά, προκειμένου να εκφραστούν και οι δυο πλευρές, να δηλώσουν τις ανάγκες τους, να γίνουν ανάγλυφες η πόλωση, η προβολή, η ενδοβολή. Έτσι το άτομο, μέσα από την αναγνώριση και την αποδοχή των δύο πλευρών, μπορεί να χωρήσει στην αυτορρύθμιση. Για παράδειγμα, όταν ένας γονιός φέρνει το θέμα της σύγκρουσης με το παιδί του, μπαίνει και στους δύο ρόλους με την «άδεια καρέκλα» κι έτσι κατανοεί τη θέση του παιδιού του, αναγνωρίζει δικές του πλευρές στο παιδί του και μπαίνει στη διαδικασία να τις αποδεχτεί αντί να τις αρνείται ή να συγκρούεται με αυτές στο πρόσωπο του παιδιού του.

Η «πρόβα» και η «αντιστροφή» διευκολύνουν το άτομο να αναπαραστήσει τον τρόπο με τον οποίο αντέδρασε σε μια συγκεκριμένη κατάσταση, να διαπιστώσει τι το ικανοποίησε και τι θα ήθελε να αλλάξει, και να πειραματιστεί με νέα πρότυπα δράσης μέσα στο ασφαλές περιβάλλον της θεραπείας. Η ανατροφοδότηση από το θεραπευτή και από τα άλλα μέλη της ομάδας στηρίζει τον θεραπευόμενο ώστε να αντιμετωπίσει τα συναισθήματα που εμφανίζονται στην πρό-

τα για να βιώσει στο «ε-
παράδειγμα, αντί να πει
πίεξε με βίαιο τρόπο να
αίο τρόπο να φάω...» Ο
θήματά της και στο πώς

αύξηση της επίγνωσής
τή του στο «εδώ και τώ-
πεία. Ο θεραπευτής πα-
ενου, και τις αντανάκλα
παρατηρήσει την ανα-
σεις (π.χ., το ρυθμό της
ης προσοχής του από το

ταιτεί δράση (O'Leary,
ίο επίγνωσης του θερά-
ιευρύνουν την ποικιλία
ζωής του. Τα πειράμα-
του και τη θεραπευτική
ων προτέρων και απο-
ανοποιήσουν συγκεκρι-
τά είναι η «άδεια καρέ-
alt προτείνει επίσης πει-

στις δύο πλευρές μιας
ιευόμενος πηγαινοέρ-
βολίζει την άλλη πλευ-
δηλώσουν τις ανάγκες
ιβολή. Έτσι το άτομο,
ευρών, μπορεί να προ-
γονιώς φέρνει το θέμα
ρόλους με την «άδεια
αναγνωρίζει δικές του
αποδεχτεί αντί να τις
αιδιού του.

μο να αναπαραστήσει
κατάσταση, να διαπι-
α πειραματιστεί με νέα
πείας. Η ανατροφοδό-
δας στηρίζει τον θερά-
μφραινίζονται στην πρό-

βα της νέας αντιμετώπισης και αυτό που κατέκτησε ο ίδιος μέσα στην ομάδα να το
μεταφέρει στην πραγματική ζωή. Η θετική εμπειρία στην ομάδα λειτουργεί διορ-
θωτικά και γίνεται μοχλός για να την αναπαράγει σε λιγότερο ασφαλές πλαίσιο.

Η τέχνη είναι ένας άλλος τρόπος για να διευκολυνθεί το άτομο να έρθει σε
επαφή με τον εσωτερικό του κόσμο και να δώσει μορφή σ' αυτό που το απασχο-
λεί. Τα εικαστικά, η κίνηση, η θεατρική έκφραση μπορούν να γίνουν δημιουργι-
κά και πολύ αποτελεσματικά εργαλεία στη θεραπεία.

Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΟΝΕΙΡΩΝ

Σύμφωνα με τον Perls (1969b), το όνειρο είναι η βασιλική οδός για την ολοκλή-
ρωση. Για να αντλήσει τα κρυμμένα νοήματα του ονείρου, το άτομο χρειάζεται
να το «δουλέψει» στη θεραπεία του. Όσο πιο πολύ ο θεραπευόμενος επεξεργά-
ζεται το όνειρό του, τόσο το υπαρκτικό μήνυμα του ονείρου γίνεται πιο καθαρό.
Στην επεξεργασία του ονείρου, το άτομο δίνει φωνή στα διάφορα πρόσωπα ή
στοιχεία που εμφανίζονται στο όνειρο. Χρησιμοποιώντας διάφορες τεχνικές (π.χ.,
θεατρική έκφραση, εικαστικά, κίνηση, άδεια καρτέκλα κ.λπ.), ζωντανεύουν τα
διάφορα κομμάτια του ονείρου. Η Rainwater (1976) προτείνει για την επεξεργα-
σία των ονείρων ταυτίσεις με αντικείμενα, τοπία, αριθμούς, πρόσωπα, μια ισχυρή
δύναμη, δύο αντίθετα αντικείμενα, ένα αντικείμενο που συνδέει ή ενώνει, ένα
στοιχείο που λείπει. Μέσα απ' αυτές τις ταυτίσεις το άτομο έχει την ευκαιρία να
αναγνωρίσει πλευρές του εαυτού του από τις οποίες έχει αποξενωθεί, τις προ-
βολές του, αυτά που έχει ενδοβάλει και το ταλαιπωρούν, αυτά που αποφεύγει
να ζήσει στην πραγματική ζωή. Αναπτύσσοντας διάλογο μεταξύ προσώπων και
πραγμάτων του ονείρου, το άτομο αποσυμβολοποιεί και βελτιώνει την κατα-
νόηση του εαυτού του και τη σχέση του με το περιβάλλον.

5.3. Παραμύθι και Gestalt

Όπως είδαμε, στην προσέγγιση Gestalt το άτομο ζωντανεύει το όνειρό του στο
«εδώ και τώρα», δίνει φωνή σε υλικά και άυλα, σε έμφυχα και άψυχα, και οδη-
γείται σε πληρέστερη κατανόηση του εαυτού του. Με αντίστοιχους τρόπους,
μπορούμε να δουλέψουμε στην ομάδα με αφετηρία το παραμύθι.

Στα παραμύθια και στις ιστορίες οι γλαφυρές εικόνες και οι διάλογοι που
αναπτύσσονται αποτελούν δυνατά ερεθίσματα και μια έτοιμη πρώτη ύλη που
μπορεί να εμπνεύσει την ομάδα για τη δουλειά που πρόκειται να ακολουθήσει.
Εικόνες, πρόσωπα και στοιχεία μπορούν να ζωντανέψουν μέσα από τις διάφο-
ρες τεχνικές της Gestalt. Οι συμμετέχοντες μπορούν να αναλάβουν ρόλους και
να τους ζωντανέψουν δίνοντάς τους φωνή στο «εδώ και τώρα», κίνηση, ρυθμό,
ήχο και χρώματα. Όταν μπαίνουν στη διαδικασία να επεξεργαστούν διάφορα
μέρη της ιστορίας και αναγνωρίζουν δικά τους κομμάτια, προσωπικές δυσκο-
λίες και προκλήσεις, γίνεται ξεκάθαρο αυτό που τους απασχολεί και βρίσκουν
λύσεις.

Ο Zinker (1977) υποστηρίζει ότι ορισμένες εικόνες γοητεύουν κάποιους αν-

θρώπους, ενώ άλλους όχι. Αυτές οι εικόνες μπορούν να χρησιμοποιηθούν αποτελεσματικά για την κατανόηση του εαυτού τους. Ενδιαφέρον παρουσιάζει επίσης το γιατί επιλέγει κάποιος μια συγκεκριμένη σκηνή ή έναν συγκεκριμένο ρόλο και όχι κάποιον άλλο. Στη σχετική συζήτηση είναι σημαντικό τα άτομα να αιτιολογήσουν την επιλογή τους και να μιλήσουν γι' αυτή. Οι απαντήσεις στα παραπάνω ερωτήματα φέρνουν στο φως αδιαφοροποίητο υλικό και μπορεί να οδηγήσουν σε πιο βαθιά ατομική δουλειά. Για παράδειγμα, αν κάποιος θέλει να δουλέψει λίγο παραπάνω μια μορφή αντίστασης που προέκυψε από τη φάση της δραματοποίησης, μπορεί στη συνέχεια να την επεξεργαστεί περισσότερο με το πείραμα της *άδειας καρέκλας*, της *πρόβας*, της *αντιστροφής*, ή οποιοδήποτε άλλο κρίνει ο θεραπευτής/εμπνηχωτής ότι μπορεί να βοηθήσει.

Πολύ σημαντική είναι και η απάντηση στην ερώτηση: «Ποιον ρόλο δεν θα διάλεγες ποτέ;» Συχνά η απάντηση αναφέρεται σε δυσκολίες του ατόμου να αναγνωρίσει αποποιημένα ή αποξενωμένα μέρη του εαυτού του. Κατ' αυτό τον τρόπο αποκτά μια πιο καθαρή εικόνα των πλευρών που απορρίπτει (O'Leary, E., 1995).

Ο εμπνηχωτής μπορεί να προτείνει ένα παραμύθι με περιεχόμενο σχετικό με προσωπικές ή διαπροσωπικές δυσκολίες που παρατηρεί στην ομάδα. Υπάρχουν παραμύθια με ενδιαφέρουσα πλοκή, που μας δίνουν τη δυνατότητα να αναγνωρίσουμε στον εαυτό μας πλευρές που μας εμποδίζουν να βιώνουμε τη ζωή με ισορροπία και αρμονία και να σχετιζόμαστε με υγιή τρόπο με τους άλλους. Παραμύθια που κάνουν φανερές τις αντιστάσεις μας στην πορεία προς την ολοκλήρωσή μας. Παραμύθια διαφόρων λαών, παλιά ή σύγχρονα, που μας αποκαλύπτουν ότι προβάλλουμε στους άλλους δικά μας χαρακτηριστικά και επιθυμίες. Παραμύθια που μας κάνουν φανερό ότι η αγάπη διαφέρει απ' την εξάρτηση ή μας δείχνουν το δρόμο για να συνδέσουμε πλευρές του εαυτού μας. Παραμύθια, τέλος, που μπορούν να μας διαφωτίσουν σχετικά με τους όρους αυθεντικής ύπαρξης και συνύπαρξης.

Η ΕΜΨΥΧΩΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Όταν ζήτησαν από τον Σωκράτη να τους δώσει τον ορισμό του μορφωμένου ανθρώπου, δεν ανέφερε τίποτα για τη συσσώρευση γνώσεων. «Η μόρφωση», είπε, «είναι θέμα συμπεριφοράς...»

1. Η ΟΜΑΔΑ

Ένα σύνολο ατόμων που βρίσκονται τυχαία μαζί δεν αποτελεί κατ' ανάγκη ομάδα. Ακόμα και η σχολική ομάδα ή μια παρέα ή μια ομάδα γυμναστικής –που έχει συγκεκριμένο στόχο– δεν είναι ομάδα, όπως εμείς την εννοούμε. Η ομάδα είναι κάτι περισσότερο από το άθροισμα των μελών της, υποστηρίζει ο Kurt Lewin. Ένα σύνολο ατόμων αρχίζει να αποτελεί ομάδα όταν αυτά μοιράζονται κοινές συναισθηματικές εμπειρίες και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους στο «εδώ και τώρα». Δημιουργούν τον δικό τους κώδικα αξιών και επικοινωνίας που τα διαφοροποιεί από τους άλλους, θέτουν τους στόχους τους και προσπαθούν να τους επιτύχουν. Αναπτύσσουν τον δικό τους «ασφαλή τόπο», μέσα στον οποίο μπορούν να δοκιμάσουν νέες στάσεις, αξίες και συμπεριφορές, να πειραματιστούν και να εξελιχθούν. Οι αλλαγές αυτές αφορούν τον τρόπο που αντιλαμβάνονται τον εαυτό τους και τη σχέση τους με το περιβάλλον και, ενώ πραγματοποιούνται στο πλαίσιο της ομάδας, συνήθως επεκτείνονται και στη ζωή τους εκτός ομάδας.

Η ομάδα έχει μια δυναμική εξελικτική πορεία. Ως όρος, η *δυναμική των ομάδων* αναφέρεται στο σύνολο των ψυχο-κοινωνικών φαινομένων που αναπτύσσονται στις μικρές ομάδες και στις μεθόδους παρέμβασης του εμψυχωτή (Lewin K., 1940). Μέσα από τις τακτές και τακτικές συναντήσεις της, δεν ακολουθεί μια ευθύγραμμη πορεία από την αρχή ως το τέλος της. Η αίσθηση της ασφάλειας, της αποδοχής και της αμοιβαίας εμπιστοσύνης αυξάνεται με το χρόνο μέσα από την ομαδική διεργασία.

Οι ομάδες που υποστηρίζουν τη διαδικασία αλλαγής μέσα από την εμπειρία στο «εδώ και τώρα» λέγονται βιωματικές και χωρίζονται σε διάφορες κατηγορίες ανάλογα με το στόχο τους – π.χ., ψυχοθεραπείας, αυτογνωσίας, προσωπικής ανάπτυξης, ανάπτυξης δεξιοτήτων ζωής (κοινωνικών, προσωπικών, διαπροσωπικών), εκπαίδευσης, κοινωνικής εργασίας, επικέντρωσης σε συγκεκριμένο στόχο ή συγκεκριμένο έργο, ανάπτυξης ανθρώπινου δυναμικού, δημοκρατικής απασχόλησης κ.λπ. Σε όλα αυτά τα είδη ομάδων ο εμψυχωτής μπορεί να αξιοποιήσει το παραμύθι ως μέσο για να πετύχει η ομάδα τους επιμέρους στόχους της.

Μια καινούργια ομάδα αυτογνωσίας, θεραπείας ή σχολική ομάδα προσωπικής ανάπτυξης στο ξεκίνημά της την ετοιμάζουμε σαν να πρόκειται να κάνει ένα ταξίδι. Ταξίδι συναντήσεων, αλληλεπιδράσεων, γνώσεων, αναζητήσεων, ανακαλύψεων του εαυτού και των άλλων. Στην προκειμένη περίπτωση το μέσο για το ταξίδι αυτό είναι το παραμύθι και οδηγός, συνοδός και διευκολυντής είναι ο εμψυχωτής. Οποιοδήποτε μέσο κι αν χρησιμοποιήσουμε, π.χ., κείμενο, εικόνα, τέχνες, ο τρόπος εμψύχωσης που προτείνουμε εδώ είναι ο ίδιος και στηρίζεται στις δύο θεωρητικές προσεγγίσεις που έχουμε ήδη αναφέρει, την Gestalt και τη μη κατευθυντική παρεμβατικότητα.

Οι παρεμβάσεις του εμψυχωτή έχουν μια κλιμάκωση από την πρώτη συνάντηση ως την τελευταία. Προχωράει από την πιο απλή παρέμβαση στην πιο σύνθετη. Στην πορεία των συναντήσεων βαθαίνουν οι σχέσεις, οι αλληλεπιδράσεις. Αναδύονται θέματα ομαδικά ή προσωπικά που φέρνουν οι συμμετέχοντες. Ο εμψυχωτής προτείνει ιστορίες και ασκήσεις για να διευκολύνει τη βιωματική επεξεργασία των θεμάτων που οδηγούν στην προσωπική ανάπτυξη.

Έτσι στην πρώτη συνάντηση αφιερώνουμε χρόνο για να εξηγήσουμε τον βιωματικό τρόπο δουλειάς, το κλίμα που επιθυμούμε να δημιουργήσουμε, γιατί προτείνουμε τις ιστορίες και τις ασκήσεις. Αναφερόμαστε σε όλα τα διαδικαστικά θέματα λειτουργίας της ομάδας, απαντάμε σε ερωτήσεις, δίνουμε διευκρινίσεις, λύνουμε απορίες. Οι ασκήσεις που προτείνουμε έχουν ως στόχο να διευκολύνουν τη γνωριμία των συμμετεχόντων, τη δημιουργία άνετου και ζεστού κλίματος, την έκφραση των προσδοκιών τους και την ανάδυση θεμάτων.

2.1. Η ομάδα/τάξη

Η καινούργια ομάδα, που δημιουργείται με τη θέλησή της επειδή έχει έναν κοινό σκοπό και κοινές ανάγκες, διαφέρει από την ομάδα/τάξη που δημιουργείται υποχρεωτικά, πιθανώς και μη ηθελημένα.

Στις ήδη δομημένες ομάδες συχνά είναι εγκατεστημένες συγκρούσεις, συμμαχίες, φόβοι, πληγώματα, ζήλιες, επιθέσεις, υποτιμήσεις κ.λπ. Αυτό καθιστά μεγαλύτερη την ανάγκη να μάθει ο εμψυχωτής/δάσκαλος όσο πιο πολλά μπορεί για την ομάδα, τις σχέσεις των μελών της, τους ρόλους, τις αλληλεπιδράσεις, τις υποομάδες και τις κλίκες. Ακόμη και όταν οι μαθητές γνωρίζονται και λειτουργούν από καιρό ως τάξη, θα πρέπει να επιμένει ο εμψυχωτής/δάσκαλος, στο πρώτο στάδιο, να πουν ή να μάθουν τα ονόματά τους και να γνωριστούν. Φροντίζει μέσα από τη σχέση του μαζί τους και τις ασκήσεις γνωριμίας και επικοινωνίας να αλλάξει τον τρόπο με τον οποίο σχετίζονται και να εγκαταστήσει το επιθυμητό κλίμα εμπιστοσύνης, σεβασμού και αποδοχής. Λειτουργεί ως πρότυπο και τα εκπαιδεύει να είναι μέλη μιας ομάδας. Δημιουργεί τις συνθήκες για να αναδυθούν επιθυμίες και να αναπτυχθεί η δημιουργικότητα. Ο εμψυχωτής/δά-

σκαλος, δηλαδή, πρέπει να δημιουργήσει όλες τις συνθήκες κάτω από τις οποίες μπορεί να λειτουργήσει μια ομάδα προσωπικής ανάπτυξης.

3. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΕΜΨΥΧΩΤΗ

Ο εμπνυχωτής λειτουργεί ως διευκολυντής στην έκφραση συναισθημάτων και ιδεών, στην ανάπτυξη κλίματος αμοιβαίας εμπιστοσύνης, ζεστασιάς, μοιράσματος και αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών της ομάδας.

Διευκολύνει την ανάπτυξη συναισθηματικού κλίματος και συνοδεύει τους συμμετέχοντες όταν εκφράζουν τη συγκίνησή τους, τα θετικά ή τα αρνητικά τους συναισθήματα.

Εμπλέκεται συγκινησιακά στην εμπειρία τους χωρίς να ταυτίζεται μαζί τους και τους διευκολύνει ώστε να την αξιοποιήσουν ως ευκαιρία για να προχωρήσουν.

Παρεμβαίνει για να διευκολύνει τη δράση, τη δημιουργικότητα και τις αλληλεπιδράσεις, με προτάσεις-ασκήσεις, ιστορίες.

Συμμετέχει αυθεντικά στις περισσότερες ασκήσεις, γνωρίζοντας τα όριά του και δείχνοντας σεβασμό στα όρια των άλλων. Κάνει ευρηματικές παρεμβάσεις όταν χρειάζεται, για να αποδραματοποιήσει μια κατάσταση, να βοηθήσει στην εκτόνώσή της και να την αποφορτίσει με χιούμορ.

Εκπαιδεύει τους συμμετέχοντες, μέσα από τη στάση του και τη σχέση του μαζί τους, στην ενσυναίσθηση, στη μη κριτική στάση και στην ενεργητική ακρόαση. Επίσης, τους δίνει ευκαιρίες να κατακτήσουν αξίες της βιωματικής ομάδας, όπως η αποδοχή, η εμπιστοσύνη, η έκφραση συναισθημάτων, ιδεών και σκέψεων με γνησιότητα, ειλικρίνεια, ισοτιμία, αλληλοϋποστήριξη. Οι αξίες αυτές είναι χρήσιμες γενικότερα στη ζωή τους, τόσο στις επαγγελματικές όσο και στις προσωπικές τους σχέσεις.

Ακούει με ακρίβεια τι βιώνει ο άλλος, παραμερίζοντας τις δικές του αντιλήψεις. Είναι γνήσιος και ανοιχτός στη βαθιά σχέση και στη διαδικασία της ομάδας. Δημιουργεί οικείες σχέσεις στο πλαίσιο της ομάδας, σεβόμενος τα όρια του άλλου και τις ανάγκες του, χωρίς να ξεχνά το ρόλο του ως εμπνυχωτής. Ο εμπνυχωτής, μέσα από την εκπαίδευσή του και την εμπειρία του, είναι σε θέση να ακούει τις επιθυμίες και τις ανάγκες της ομάδας και να ομαδοποιεί τα αιτήματα των μελών της.

Κατανοεί τη δυναμική της ομάδας και αναγνωρίζει τους ρόλους που παίρνουν τα μέλη. Ενισχύει την ικανότητα της ομάδας για αυτορρύθμιση.

Όταν υπάρχουν δύο εμπνυχωτές στην ομάδα, χρειάζεται να έχουν αποφασίσει από πριν τους ρόλους που θα αναλάβουν και τους τρόπους παρέμβασης, να βρουν σε ποια σημεία συμπληρώνει ο ένας τον άλλο, ώστε να λειτουργήσουν συμπληρωματικά. Ακόμα και στις ασκήσεις, αυτός που προτείνει την άσκηση συνοδεύει την ομάδα μέχρι το τέλος της άσκησης και ο άλλος λειτουργεί ως δεύτερη ματιά, δηλαδή προσέχει, φροντίζει, «είναι παρών». Είναι σημαντικό, μέσα από τη συνύπαρξή τους, να αξιοποιήσουν τη διαφορετικότητά τους ώστε να ε-

μπλουτίσουν τη δουλειά τους, αξιοποιώντας τις ιδέες, τις δεξιότητες και τα ιδιαίτερα ταλέντα τους. Είναι αναγκαίο να γνωρίζονται καλά, να εμπιστεύονται ο ένας τον άλλο και να έχουν κοινή επαγγελματική προσέγγιση. Η συνεμπύκωση είναι πολύ βοηθητική, γιατί δίνει στους εμπυχωτές τη δυνατότητα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους, να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλο και να δημιουργούν έναν χώρο ανταλλαγής προβληματισμών και ιδεών.

Η βιωματική εκπαίδευση στην εμπύκωση ομάδων αποτελεί μια δυναμική πορεία στη γνώση και την προσωπική ανάπτυξη. Ο εκπαιδευόμενος εμπυχωτής εμπλέκεται προσωπικά με όλο του τον εαυτό (νοητικά, συναισθηματικά, σωματικά) στη διαδικασία αυτής της εκπαίδευσης. Η γνώση κατακτιέται μέσα από το προσωπικό του βίωμα το οποίο τον οδηγεί στην αλλαγή στάσεων και αξιών, με αποτέλεσμα να αναπτύσσεται και να εξελίσσεται ως άνθρωπος. Συγχρόνως, κατακτά τις απαραίτητες επαγγελματικές δεξιότητες που αναφέραμε παραπάνω.

4. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΕΜΠΥΧΩΤΗ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΑΔΙΟ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Η ομάδα, από τη στιγμή της δημιουργίας της μέχρι το τέλος, διανύει μια δυναμική πορεία, περνώντας από τέσσερα εξελικτικά στάδια. Ο διαχωρισμός των σταδίων που προτείνουμε είναι αδρός και γίνεται για λειτουργικούς λόγους. Άλλοι συγγραφείς αναφέρονται σε περισσότερα στάδια (Rogers, 1970) και άλλοι σε λιγότερα (Kernner, 1980). Στην πράξη, τα στάδια μπλέκονται το ένα με το άλλο. Επίσης, συχνά παρατηρούμε ότι η ομάδα επιστρέφει για λίγο σε ένα προηγούμενο στάδιο.

Σε κάθε στάδιο της ομάδας ο εμπυχωτής κάνει προτάσεις για να διευκολύνει την ομαδική διαδικασία.

4.1. Στο πρώτο στάδιο

Στο πρώτο στάδιο, κατά το οποίο διαμορφώνεται ακόμα η ομάδα, ο εμπυχωτής εξηγεί τον τρόπο λειτουργίας της, τους κανόνες και τον βιωματικό χαρακτήρα της. Προτείνει ασκήσεις για να μάθουν οι συμμετέχοντες ο ένας το όνομα του άλλου, να γνωριστούν μεταξύ τους και να νιώσουν οικεία. Εξασφαλίζει τη δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και ασφάλειας, ανοιχτής και ειλικρινούς επικοινωνίας. Φροντίζει να υπάρχει απουσία κριτικής και αξιολόγησης. Ενισχύει το ενδιαφέρον για τον άλλο και την έκφραση και αποδοχή όλων των συναισθημάτων, ιδεών και σκέψεων. Διευκολύνει τους συμμετέχοντες να εκφράσουν και να επικοινωνήσουν τις προσδοκίες τους, τους φόβους τους, τις επιθυμίες τους, τις ανάγκες τους, τα συναισθήματά τους.

4.2. Οδηγίες για την πρώτη συνάντηση

Παρακάτω σας προτείνουμε ένα παράδειγμα για το πώς μπορείτε να απευθυν-

τις δεξιότητες και τα ιδιαίτερα, να εμπιστεύονται ο σέγγιση. Η συνεμπύκωση τη δυνατότητα να μοιρα- τον άλλο και να δημιουργ-ών.

ιποτελεί μια δυναμική πο-ιδευόμενος εμπυχωτής ε-, συναισθηματικά, σωμα-κατακτιέται μέσα από το γή στάσεων και αξιών, με νθρωπος. Συγχρόνως, κα- αναφέραμε παραπάνω.

ΜΑΔΑΣ

λος, διανύει μια δυναμική διαχωρισμός των σταδίων ύς λόγους. Άλλοι συγγρα-0) και άλλοι σε λιγότερα α με το άλλο. Επίσης, συ-α προηγούμενο στάδιο. ασεις για να διευκολύνει

α η ομάδα, ο εμπυχωτής ν βιωματικό χαρακτήρα τες ο ένας το όνομα του εία. Εξασφαλίζει τη δη-τής και ειλικρινούς επι-ι αξιολόγησης. Ενισχύει ρχή όλων των συναισθη-οντες να εκφράσουν και τους, τις επιθυμίες τους,

ς μπορείτε να απευθυν-

θείτε στους συμμετέχοντες μιας καινούργιας ομάδας προσωπικής ανάπτυξης στην πρώτη σας συνάντηση:

«Συγκεντρωθήκαμε όλοι εδώ, με την επιθυμία να γνωρίσουμε και να ανα-πτύξουμε περισσότερο τον εαυτό μας μέσα από τη συνάντησή μας με τους άλ-λους, μέσα από καινούργιες εμπειρίες και γνώσεις.

»Σήμερα θα έχουμε την ευκαιρία να γνωριστούμε περισσότερο, να μάθουμε ο ένας το όνομα του άλλου και να μιλήσουμε για τις προσδοκίες που έχουμε από την ομάδα. Προηγουμένως, όμως, νιώθω την ανάγκη να σας πω λίγα λόγια για μένα και για τον βιωματικό τρόπο με τον οποίο θα δουλέψουμε. Είμαι ο/η...

»Στις συναντήσεις μας, μέσα από τις ασκήσεις που θα σας προτείνω και τις ιστορίες που θα σας πω, θα έχετε την ευκαιρία να βιώσετε διάφορες καταστάσεις και συναισθήματα: Να χαλαρώσετε, να γελάσετε, να κλάψετε, να περάσετε ευχά-ριστα. Να νιώσετε οικεία και να μοιραστείτε προσωπικά σας βιώματα. Να γνω-ρίσετε καλύτερα τον εαυτό σας και τους άλλους. Να δείτε πιθανώς τον εαυτό σας και τις μεταξύ σας σχέσεις να αλλάζουν.

»Τις ασκήσεις μπορείτε να τις ζήσετε σε όποιον βαθμό επιθυμείτε. Εσείς θα διαλέγετε το πόσο και πότε θέλετε να εμπλακείτε σ' αυτό που συμβαίνει, ανα-λογα με το ρυθμό σας. Επίσης, μπορείτε να μη συμμετάσχετε σε κάποια άσκηση, αν το επιλέξετε. Είναι σημαντικό να αναγνωρίζετε τα όριά σας ώστε, όταν τα διευ-ρύνετε, να το κάνετε με επίγνωση. Δεν υπάρχει σωστός και λάθος τρόπος για να κάνετε την άσκηση. Προσπαθήστε να αφεθείτε όσο περισσότερο μπορείτε και να είστε αυθεντικοί.

»Σας προτείνω να εκφράζετε τα συναισθήματά σας, αρνητικά ή θετικά, προ-σπαθώντας να βρίσκεστε συνειδητά στο "εδώ και τώρα", σε σχέση με τον εαυτό σας και τους άλλους. Δεν είναι υποχρεωτικό να μιλήσετε, αν δεν το θέλετε. Μέσα στην ομάδα δεν επιτρέπεται η σωματική βία προς τον εαυτό σας ή τους άλλους.

»Ας φροντίσουμε όλοι μαζί να δημιουργήσουμε μια ατμόσφαιρα εμπιστοσύ-νης, ασφάλειας, υποστήριξης και εχεμύθειας. Θα πρέπει να είμαστε όλοι βέβαιοι ότι τα προσωπικά μας βιώματα δεν θα συζητηθούν με ανθρώπους που δεν συμ-μετέχουν στην ομάδα. Απευθυνόμαστε ο ένας στον άλλο με τα μικρά μας ονό-ματα, έτσι οι σχέσεις προσωποποιούνται. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να μάθουμε τα ονόματα όλων από την πρώτη συνάντηση.

»Επίσης, είναι απαραίτητο να είστε συνεπείς στην ώρα προσέλευσης και στη συμμετοχή σας από την αρχή μέχρι το τέλος του σεμιναρίου, λόγω του βιωματι-κού χαρακτήρα του. Δεν είναι εύκολο ούτε για εσάς ούτε για τους υπόλοιπους να έχουν ξεκινήσει κάποια άσκηση στην οποία εμπλέκονται συναισθηματικά και να τους διακόψετε. Σε τέτοιου τύπου ομάδες σχετίζεστε ουσιαστικά και ε-μπιστεύεστε ο ένας τον άλλο. Αν λείπετε σε κάποιες συναντήσεις, η ροή αυτή διακόπτεται.

»Τέλος, σας προτείνω να φοράτε άνετα ρούχα και ζεστές κάλτσες, γιατί δεν θα φοράμε παπούτσια, ώστε να μπορούμε να κινηθούμε, να περπατήσουμε ή να ξαπλώσουμε στο πάτωμα. Υπάρχουν ερωτήσεις;»

4.3. Στο δεύτερο στάδιο

Στο δεύτερο στάδιο υπάρχουν έντονα ο φόβος της έκθεσης και η ανησυχία αν θα γίνει κάποιος αποδεκτός από την ομάδα. Εμφανίζονται αντιπαραθέσεις, συγκρούσεις, ο καθένας εμμένει στη δική του άποψη και συνήθως δημιουργούνται ανταγωνισμοί και υποομάδες.

Σ' αυτό το στάδιο ο εμπυχωτής ακούει με ενεργητικό τρόπο, γιατί μέσα από τη δική του στάση αποδοχής και ενσυναίσθησης οι συμμετέχοντες μαθαίνουν να ακούν πραγματικά ο ένας τον άλλο. Τους εκπαιδεύει στην ενεργητική ακρόαση και στον ανοιχτό διάλογο, για να μπορούν να βλέπουν όλοι μαζί τι συμβαίνει και να προχωράνε. Ενισχύει στην ομάδα και στο κάθε άτομο χωριστά την αύξηση της συναισθηματικής και σωματικής επίγνωσης στο «εδώ και τώρα», δηλαδή τη συνειδητοποίηση του εαυτού του ως «όλου» σε σχέση με το περιβάλλον την παρούσα στιγμή. Προτείνει ασκήσεις και τεχνικές που διευκολύνουν την αύξηση της εμπιστοσύνης και της αποδοχής μεταξύ των μελών. Ενισχύει τις ενωτικές και συνεργατικές τάσεις, αποδυναμώνει την ανταγωνιστικότητα και, κυρίως, δεν μπαίνει σε αντιπαράθεση με τα μέλη. Διευκολύνει, μέσα από ασκήσεις, την έκφραση του θυμού και των αρνητικών συναισθημάτων με ασφάλεια και δημιουργικό τρόπο για την ανάπτυξη των σχέσεων και το δέσιμο της ομάδας.

4.4. Στο τρίτο στάδιο

Στο τρίτο στάδιο οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι ανήκουν σε μια ομάδα και ότι όλοι μαζί μπορούν να εργαστούν για τον κοινό σκοπό, είτε πρόκειται για εκπαίδευση είτε για αυτογνωσία.

Στο στάδιο αυτό ο εμπυχωτής δουλεύει σε δύο επίπεδα, το ομαδικό και το προσωπικό, σύμφωνα με την προσέγγιση Gestalt και τη μη κατευθυντική παρεμβατικότητα.

Στο *επίπεδο της ομάδας*, ο εμπυχωτής διευκολύνει την αύξηση των αλληλεπιδράσεων, τη σωματική οικειότητα, τη δημιουργία στενότερων σχέσεων και την ανάδυση θεμάτων στα οποία θα επικεντρωθούν. Βοηθά την ομάδα να πετύχει τους στόχους της, αλλά και το κάθε μέλος της ξεχωριστά να πραγματοποιήσει τους προσωπικούς του στόχους.

Οι συμμετέχοντες στο στάδιο αυτό νιώθουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη, πιο ανοιχτοί και ασφαλείς να εκθέσουν και να διερευνήσουν πλευρές του εαυτού τους και συμπεριφορές που τους απασχολούν ή θέλουν να αλλάξουν.

Στο *προσωπικό επίπεδο*, ο εμπυχωτής τους διευκολύνει να επεξεργαστούν το βίωμά τους μέσα από την ομαδική διεργασία και τους βοηθάει με τις κατάλληλες ασκήσεις-προτάσεις να εκφράσουν προσωπικά θέματα, ανάγκες και επιθυμίες, ώστε να προχωρήσουν περισσότερο στην αυτογνωσία τους.

Η «προσωπική δουλειά» μέσα στην ομάδα διαφέρει από την ατομική θεραπεία στα εξής:

- Γίνεται κατά τη διάρκεια της ομαδικής διαδικασίας με την παρουσία και

έκθεσης και η ανησυχία αν
ζονται αντιπαραθέσεις, συ-
νι συνήθως δημιουργούνται

τικό τρόπο, γιατί μέσα από
μμετέχοντες μαθαίνουν να
στην ενεργητική ακρόαση
ον όλοι μαζί τι συμβαίνει
θε άτομο χωριστά την αύ-
ς στο «εδώ και τώρα», δη-
σε σχέση με το περιβάλλον
που διευκολύνουν την αύ-
ν μελών. Ενισχύει τις ενω-
νταγωνιστικότητα και, κυ-
λύνει, μέσα από ασκήσεις,
θημάτων με ασφάλεια και
αι το δέσιμο της ομάδας.

υν σε μια ομάδα και ότι ό-
, είτε πρόκειται για εκπαι-

τίπεδα, το ομαδικό και το
η μη κατευθυντική παρεμ-

την αύξηση των αλληλεπι-
ότερων σχέσεων και την α-
θά την ομάδα να πετύχει
να πραγματοποιήσει τους

ύτερη εμπιστοσύνη, πιο α-
ισουν πλευρές του εαυτού
υν να αλλάξουν.

ύνει να επεξεργαστούν το
ς βοηθάει με τις κατάλλη-
ματα, ανάγκες και επιθυ-
ωσία τους.

ει από την ατομική θερα-

ίας με την παρουσία και

την υποστήριξη όλης της ομάδας και την επικέντρωση της προσοχής του
εμπυχωτή στο άτομο.

- Όλη η ομάδα καλείται να επικεντρωθεί στο πρόσωπο που «δουλεύει», να
το ακούσει ενεργητικά, να το συνοδεύσει με ενσυναίσθηση και στο τέλος
να του δώσει ανατροφοδότηση.
- Η συγκινησιακή επικοινωνία ανάμεσα στο άτομο που βρίσκεται στο κέν-
τρο, τα υπόλοιπα μέλη και τον εμπυχωτή είναι έντονη και λειτουργεί από
τη μια μεριά υποστηρικτικά για το ίδιο και από την άλλη ως μοχλός ταύτι-
σης για τους υπόλοιπους, που αναγνωρίζουν σε αυτό δικές τους πλευρές.
Έτσι, μέσα από τη «δουλειά» του προσώπου που βρίσκεται στο κέντρο, προ-
χωρούν και οι άλλοι θεραπευτικά ή διαμορφώνουν αίτημα για να «δουλέ-
ψουν» πάνω σε ένα συγκεκριμένο θέμα.

4.5. Στο τέταρτο στάδιο

Στο τέταρτο στάδιο, το τελευταίο, η ομάδα οδεύει προς το τέλος της κοινής της
πορείας. Ολοκληρώνεται η ομαδική διαδικασία. Ο εμπυχωτής βοηθάει να «κλεί-
σουν» τα θέματα που αναδύθηκαν στην πορεία και να μην «ανοίξουν» καινούργια.

Μέσα από κατάλληλες ασκήσεις που προτείνει διευκολύνει τα άτομα:

- Να εκφράσουν τα συναισθήματα που συνδέονται με το τέλος και τον απο-
χωρισμό, και να αποχαιρετήσουν.
- Να δεχτούν ότι χάνουν έναν «τόπο άνευ όρων αποδοχής», με αυθεντικές
σχέσεις, μοίρασμα και γνήσια έκφραση του εαυτού.
- Να κρατήσουν όμως το βίωμα που πέτυχαν και να το επεκτείνουν στη ζωή
τους.
- Να κάνουν ανασκόπηση και εκτίμηση της προσωπικής τους πορείας μέσα
στην ομάδα, αλλά και της πορείας της ομάδας.
- Να συνειδητοποιήσουν και να εκφράσουν τι βίωσαν, τι δεξιότητες κατέκτη-
σαν και πώς σκοπεύουν να προχωρήσουν στη ζωή τους με τη νέα γνώση.

Ο εμπυχωτής συμμετέχει σε όλη τη διαδικασία. Εκφράζει με αυθεντικότητα
τα συναισθήματά του για το τέλος. Μιλάει για την πορεία της ομάδας, την πο-
ρεία του καθένα μέσα σ' αυτήν και το βίωμά του στην ομάδα.

Στις εκπαιδευτικές ομάδες με βιωματικό χαρακτήρα προτείνουμε, πέραν ό-
σων αναφέραμε, και ασκήσεις αξιολόγησης του περιεχομένου, της εκπαιδευτι-
κής διαδικασίας, των παρεμβάσεων του εκπαιδευτή/εμπυχωτή και της αξιοποίη-
σης της αποκτηθείσας γνώσης (Αρχοντάκη Ζ. & Φιλίππου Δ., 2003).

5. Η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ

Η εμπύχωση της ομάδας, όποιον στόχο κι αν έχει, θεραπευτικό, αυτογνωσίας,
προσωπικής ανάπτυξης, εκπαιδευτικό κ.λπ., ξετυλίγεται στο πλαίσιο μιας σει-
ράς τακτών και τακτικών συναντήσεων.

Η συχνότητα μπορεί να οριστεί από μία φορά την εβδομάδα έως μία φορά το μήνα ή κάποιες συγκεκριμένες ημέρες μέσα στο χρόνο, ανάλογα με το είδος της ομάδας, το πλαίσιο που πραγματοποιείται, την προσέγγιση κ.λπ.

Η διάρκειά τους ποικίλλει από 1,5 έως 4 ώρες. Ακόμη και οι «μαραθώνιοι», δηλαδή τα σεμινάρια που διαρκούν ένα σαββατοκύριακο ή περισσότερες ημέρες, αποτελούνται από μικρότερες ενότητες (των 4 ωρών περίπου).

Κάθε συνάντηση δομείται νοερά από τρεις φάσεις, την εισαγωγική, τη φάση ανάπτυξης και τη φάση κλεισίματος.

5.1. Εισαγωγική φάση

Στην εισαγωγική φάση ο εμψυχωτής διευκολύνει τους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν στον εαυτό τους στο «εδώ και τώρα», «να ανοιχτούν», να επικοινωνήσουν με τους άλλους και, τέλος, να εκφράσουν τις επιθυμίες και τις ανάγκες τους. Τους εισάγει, δηλαδή, βιωματικά στη διαδικασία που θα ακολουθήσει, στη φάση της ανάπτυξης.

5.2. Φάση ανάπτυξης

Η φάση ανάπτυξης είναι η πιο δημιουργική όσον αφορά τις διεργασίες της ομάδας και της προσωπικής ανάπτυξης. Ο εμψυχωτής, στο επίπεδο της ομάδας, φροντίζει σε κάθε συνάντηση να αυξάνονται όλο και πιο πολύ η εμπιστοσύνη, η αποδοχή, το δέσιμο και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μελών.

Σε προσωπικό επίπεδο, διευκολύνει τον καθένα να αυξήσει την αυτογνωσία του, να εμβαθύνει στα θέματα που τον απασχολούν, να αναζητήσει λύσεις στα προβλήματά του, να συνειδητοποιήσει τις αξίες και τις στάσεις της ζωής του, να αναπτύξει δεξιότητες, να πάρει το «ρίσκο» μέσα στο ασφαλές κλίμα της ομάδας να δοκιμάσει νέες συμπεριφορές, και όλα αυτά να τα μοιραστεί με τους άλλους.

5.3. Φάση κλεισίματος

Η φάση κλεισίματος είναι απαραίτητη και δεν πρέπει να παραλείπεται λόγω έλλειψης χρόνου. Ο εμψυχωτής θα πρέπει να προβλέψει να υπάρχουν στο τέλος κάθε συνάντησης 10-15 λεπτά για τη φάση αυτή.

Είναι σημαντικό να μιλήσει ο καθένας για κάτι που ανακάλυψε για τον εαυτό του, όσο μικρό κι αν είναι αυτό. Να μοιραστεί επίσης με τους άλλους τα συναισθήματα και τις σκέψεις με τις οποίες φεύγει.

άδα έως μία φορά το
λογα με το είδος της
| κ.λπ.
αι οι «μαραθώνιοι»,
ή περισσότερες ημέ-
ερίπου).
εισαγωγική, τη φάση

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΟΙ ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

*Μη φοβάσαι να προχωράς αργά, να φοβά-
σαι όταν στέκεσαι.*

ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΣΟΦΙΑ

μετέχοντες να επικε-
ζτούν», να επικοινων-
ιμίες και τις ανάγκες
ου θα ακολουθήσει,

1. Ο ΣΚΟΠΟΣ ΤΩΝ ΒΙΩΜΑΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

; διεργασίες της ομά-
πίπεδο της ομάδας,
τολύ η εμπιστοσύνη,
ιελών.

ήσει την αυτογνωσία
αζητήσει λύσεις στα
εις της ζωής του, να
έξ κλίμα της ομάδας
στεί με τους άλλους.

Ο σκοπός των βιωματικών ασκήσεων είναι να κινητοποιήσουν συναισθηματικά, σωματικά και νοητικά τους συμμετέχοντες για να διευκολύνουν την πορεία τους προς την αυτογνωσία. Στη βιβλιογραφία οι βιωματικές ασκήσεις αναφέρονται και ως δραστηριότητες/παιχνίδια, κυρίως στην εμπύχωση ομάδων μέσα από την τέχνη (Faure-Laskar, 1988, Άλκηστις, 1989), ως προτάσεις/ασκήσεις στη μη κατευθυντική παρεμβατικότητα (Lobrot, 1974), ως πειράματα/ασκήσεις στην Gestalt (Zinker, 1977), ως δομημένες ασκήσεις (Yalom, 2006). Οι ασκήσεις επιδρούν και διευκολύνουν σε δύο επίπεδα, της ομάδας και του ατόμου.

Στο επίπεδο της ομάδας ο εμπυχωτής προτείνει ασκήσεις που διευκολύνουν την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης, την επικοινωνία, την εξοικείωση, το δέσιμο, την αλληλοϋποστήριξη και τη συνεργασία μεταξύ των συμμετεχόντων. Επιτρέπουν τη δημιουργία και την εγκατάσταση ζεστών και αυθεντικών σχέσεων αποδοχής χωρίς κριτική, με αποτέλεσμα οι συμμετέχοντες να νιώθουν άνετα, να ανοίγονται με εμπιστοσύνη και ασφάλεια στην εμπειρία της ομάδας. Αυξάνουν τις αλληλεπιδράσεις και συμβάλλουν ώστε η δυναμική της ομάδας και το ομαδικό πνεύμα να αναπτύσσονται πιο γρήγορα.

ιραλείπεται λόγω έλ-
υπάρχουν στο τέλος

κάλυψε για τον εαυ-
ους άλλους τα συναι-

Στο προσωπικό επίπεδο βοηθούν τα άτομα να μειώσουν τους φόβους «της συνάντησης» με τον εαυτό και τους άλλους, να ανοιχτούν σε ένα επίπεδο πιο βαθύ απ' ό,τι συνήθως και να δημιουργήσουν γνήσιες σχέσεις. Διευκολύνουν την ανάδυση προσωπικών θεμάτων, την επεξεργασία τους και τον πειραματισμό σε νέες συμπεριφορές. Έτσι δίνουν ευκαιρίες σε όλους τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν με θετικό τρόπο, να κατανοήσουν και να συνειδητοποιήσουν αθέατες πλευρές του εαυτού τους και, πιθανώς, να αλλάξουν κάποιες συμπεριφορές τους.

Ο ρόλος του εμπυχωτή, μέσα από τις ασκήσεις, είναι να διευκολύνει την ομάδα και όχι να τη χειρίζεται ή να επιβάλλεται σε αυτή, ούτε να προσπαθεί να την ελέγξει ή να προκαθορίσει το αποτέλεσμα ή την τελική πληροφορία που θα πάρει ο καθένας για τον εαυτό του μέσα από το βίωμά του. Τα άτομα δεν τα αντιμετωπίζουμε ως αντικείμενα επιρροής και εκμετάλλευσης. Αντιθέτως, διευκολύνω σημαίνει συν-οδεύω, στηρίζω, επιτρέπω να συμβεί κάτι και δέχομαι το απο-

τέλεσμα ως έχει επικεντρώνομαι στα άτομα και στις ανάγκες τους, τα δέχομαι χωρίς κριτική, όπως ακριβώς είναι, και από το σημείο ακριβώς στο οποίο βρίσκονται. Γι' αυτόν το λόγο οι ασκήσεις αποτελούν προτάσεις και όχι εντολές, και προσαρμόζονται ή αλλάζουν ανάλογα με τις ανάγκες στο «εδώ και τώρα» (Lobrot, 1974). Άλλωστε, οι ασκήσεις και οι τεχνικές δεν καθορίζουν την ποιότητα της δουλειάς μας. Αυτές που την καθορίζουν κυρίως είναι η θεραπευτική σχέση και στάση του εμπυχωτή.

Ο εμπυχωτής συμμετέχει στις περισσότερες ασκήσεις χωρίς να ξεχνά το ρόλο του και το όφελος της ομάδας. Είναι αυθεντικός και βιώνει την άσκηση όπως και τα υπόλοιπα μέλη. Πάντοτε, και σχεδόν με υπερβολικό τρόπο, συμμετέχει στις ασκήσεις που χρειάζεται να δείξει ή για να κινητοποιήσει τους συμμετέχοντες, κυρίως στα πρώτα στάδια στα οποία υπάρχει ο δισταγμός της σωματικής έκθεσης. Οι ασκήσεις στις οποίες δεν μπορεί να συμμετέχει είναι οι ασκήσεις καθοδηγούμενου οραματισμού, χαλάρωσης κ.λπ., γιατί χρειάζεται να καθοδηγεί τους συμμετέχοντες και να τους συνοδεύει τόσο συναισθηματικά όσο και πρακτικά.

Όταν προτείνουμε ασκήσεις και ιστορίες, λαμβάνουμε υπόψη:

- Τις ανάγκες της συγκεκριμένης ομάδας
- Το στάδιο της ομάδας
- Τη φάση της συνάντησης
- Όσα συμβαίνουν στο «εδώ και τώρα»
- Το θέμα που θέλουμε να επεξεργαστούμε
- Τον επιθυμητό στόχο
- Το μέγεθος της ομάδας
- Το χώρο που διαθέτουμε
- Την ηλικία των συμμετεχόντων
- Τις ιδιαιτερότητες της ομάδας (γλωσσικές, σωματικές, πολιτιστικές κ.λπ.)

Οι προτεινόμενες ασκήσεις εξαρτώνται από τις παραπάνω παραμέτρους, ακόμη κι αν χρειαστεί ο εμπυχωτής να βγει από το προσχεδιασμένο του πρόγραμμα. Όσο μεγαλύτερη εμπειρία και ασφάλεια διαθέτει, τόσο πιο ευέλικτος μπορεί να είναι για να συνοδεύσει την ομάδα με τις κατάλληλες προτάσεις/ασκήσεις στη δεδομένη στιγμή.

Ανάλογα με το στάδιο στο οποίο βρίσκεται η ομάδα, αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο στις εισαγωγικές ασκήσεις (π.χ., γνωριμίας, εμπιστοσύνης κ.λπ.) ή στις ασκήσεις ανάπτυξης ή κλεισίματος.

2. ΟΙ ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ/ΖΕΣΤΑΜΑ

Ο εμπυχωτής προτείνει εισαγωγικές ασκήσεις στην αρχή της κάθε συνάντησης για να εισάγει τους συμμετέχοντες στη βιωματική διαδικασία. Τους διευκολύνει

εις ανάγκες τους, τα δέχομαι
μείο ακριβώς στο οποίο βρί-
/ προτάσεις και όχι εντολές,
νάγκες στο «εδώ και τώρα»
δεν καθορίζουν την ποιότη-
ώς είναι η θεραπευτική σχέ-

σεις χωρίς να ξεχνά το ρόλο
βιώνει την άσκηση όπως και
κό τρόπο, συμμετέχει στις α-
ρει τους συμμετέχοντες, κυ-
μός της σωματικής έκθεσης.
και οι ασκήσεις καθοδηγού-
ται να καθοδηγεί τους συμ-
τικά όσο και πρακτικά.

αμβάνουμε υπόψη:

αυτές, πολιτιστικές κ.λπ.)

αυτάπάνω παραμέτρους,
αυτοδημιουργημένο του πρό-
αυτά, τόσο πιο ευέλικτος
αυτές προτάσεις/ασκή-

αυτώνουμε περισσό-
αυτοσύνης κ.λπ.) ή

αυτή συνάντησης
αυτή διευκολύνει

να έρθουν σ' επαφή με τον εαυτό τους στο «εδώ και τώρα», να έρθουν δηλαδή σ' επαφή με την αναπνοή, τα συναισθήματά τους, την κατάσταση στην οποία βρίσκονται το σώμα τους και τη σχέση τους με το περιβάλλον. Να εκφράσουν επιθυμίες και ανάγκες. Επίσης, προτείνει εισαγωγικές ασκήσεις για να διευκολύνει την ομαδική διαδικασία, δηλαδή το κλίμα εμπιστοσύνης, ασφάλειας, ανοιχτής και ειλικρινούς επικοινωνίας, και την ανάπτυξη αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μελών.

Αντί για τη λέξη «εισαγωγικές», χρησιμοποιείται η λέξη «ζέσταμα» κυρίως στο θεατρικό παιχνίδι, στη γιόγκα και στη σωματική έκφραση, επειδή διευκολύνουν το σωματικό ζέσταμα. Στις ομάδες αυτογνωσίας-θεραπείας όμως, οι ασκήσεις δεν διευκολύνουν μόνο το σωματικό ζέσταμα, αλλά εισάγουν το άτομο στην ομαδική και προσωπική συνθήκη, με αυξημένη επίγνωση. Γι' αυτό χρησιμοποιούμε τον όρο «εισαγωγικές».

3. ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Στο παρόν βιβλίο η ιστορία αποτελεί το βασικό μέσο εμπύχωσης της ομάδας. Στόχοι της ιστορίας που αφηγούμαστε και των ασκήσεων που προτείνουμε στη φάση της ανάπτυξης είναι:

Οι συμμετέχοντες

- Να συνδέσουν την ιστορία με τον εαυτό τους και με τα προσωπικά τους βιώματα
- Να «βγουν» από το νοητικό επίπεδο και τη λογική επεξεργασία και να συνδεθούν με ολόκληρο τον εαυτό τους
- Μέσα από ασκήσεις επικέντρωσης στο σώμα, στην αναπνοή ή την κίνηση, να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, καθώς και ομαδικά ή προσωπικά θέματα
- Να ανακαλύψουν δημιουργικούς τρόπους προσέγγισης και κατανόησης των προβλημάτων τους μέσα από τη δραματοποίηση, τις κατασκευές, την κίνηση, τη σωματική τοποθέτηση μέσα στο χώρο κ.λπ.
- Να μειώσουν την αυτολογοκρισία
- Να ανοίξουν δρόμο στην αυθεντική και αυθόρμητη έκφραση ασυνείδητων σκέψεων και συναισθημάτων που είναι θολά ή μπλεδισμένα, μέσα από ασκήσεις όπως η αυτόματη γραφή, το αυτοματικό θέατρο, ο καθοδηγούμενος οραματισμός, η άδεια καρέκλα κ.λπ.
- Να φέρουν στην επιφάνεια «ανοιχτούς λογαριασμούς»
- Να ανακαλύψουν και να κατανοήσουν αθέατες ή μη αποδεκτές πλευρές του εαυτού τους
- Να δοκιμάσουν νέες στάσεις και συμπεριφορές.

4. ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΛΕΙΣΙΜΑΤΟΣ

Ο εμπυχωτής στο κλείσιμο κάθε συνάντησης, μιας ενότητας ή στο τέλος μιας ο-

ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Οι λέξεις είναι γεμάτες με την ηχώ των φωνών των άλλων.

MIKHAIL BAKHTIN

1. Η ΑΦΗΓΗΣΗ

Το παρόν βιβλίο δεν έχει ως αντικείμενο τις τεχνικές αφήγησης, παρ' όλα αυτά θεωρούμε σημαντικό ο εμψυχωτής να είναι ενήμερος σχετικά με τη διαδικασία και τη δύναμη της αφήγησης. Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η αφήγηση και οι συνθήκες κάτω από τις οποίες πραγματοποιείται συντελούν καθοριστικά στην επίδραση που έχει ο μύθος στους ακροατές, όποια κι αν είναι η ηλικία τους, και τους προετοιμάζει για την επεξεργασία που θα ακολουθήσει.

Σύμφωνα με την Alida Gersie (2002), το κείμενο ενός μύθου είναι μια ανολοκλήρωτη παρουσίαση του μύθου. Ο μύθος ζωντανεύει και μας συν-κινεί κυρίως μέσα από την παρουσία του αφηγητή. Το συγκινησιακό βίωμα του ακροατή είναι πιο δυνατό από εκείνο του αναγνώστη. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι η αφήγηση έχει στοιχεία θεατρικότητας, καθώς η διήγηση του μύθου γίνεται μέσα από λόγια, στίχους, ήχους που συνοδεύονται από εκφράσεις του προσώπου, χειρονομίες και τη συνολική στάση του αφηγητή. Όλα αυτά πλαισιώνονται από το χώρο και ενδεχομένως κάποια ιδιαίτερα αντικείμενα που χρησιμοποιεί ο αφηγητής κατά τη διαδικασία της αφήγησης. Έτσι μεταφέρεται η δράση των ηρώων στο «εδώ και τώρα». Άλλωστε η θεατρικότητα είναι αναγκαία για να γίνουν ανάγλυφα τα συναισθήματα και τα παθήματα των ηρώων. «Μύθος» και «δρώμενο» λειτουργούν συντονισμένα για να φτάσει το μήνυμα στον ακροατή. Η αφήγηση γίνεται πιο ενδιαφέρουσα όταν ο αφηγητής χρησιμοποιεί και ανάλογα υφολογικά στοιχεία όπως η υπερβολή, η λιτότητα, το χιούμορ, το ξάφνιασμα, οι επαναλήψεις, η κορύφωση κ.λπ. (Αναγνωστόπουλος, 1987).

Ο εμψυχωτής που πρόκειται να αφηγηθεί μια ιστορία χρειάζεται πρώτα να την έχει διαβάσει προσεκτικά, ώστε να δημιουργήσει εσωτερικές εικόνες από την πλοκή, προτού την αφηγηθεί. Εάν η ιστορία δεν προσφέρεται για αφήγηση (π.χ., λόγω του μεγέθους της ή της γλώσσας της), καλό είναι ο εμψυχωτής να τη διαβάσει στην ομάδα σαν να την αφηγείται.

Η Alba Marcoli (2001) επιμένει ότι το ρόλο του αφηγητή σε μια ομάδα πρέπει να τον έχει ο εμψυχωτής και να μην τον αναθέτει σε κάποιον άλλο συμμετέχο-

ντα, γιατί θεωρεί ότι η αφήγηση παραπέμπει σε πρώιμες σχέσεις και ανακαλεί μια σχέση γονεϊκής φροντίδας μεταξύ αφηγητή και ακροατών. Υπάρχει κάποιος που μας αφηγείται, και αυτό σημαίνει ότι αξίζουμε την παρουσία και το χρόνο κάποιου. Ο αφηγητής, από την άλλη μεριά, νιώθει τη συναισθηματική συμμετοχή των ακροατών και βιώνει την αλληλεπίδραση ως κάτι ζωντανό και παλλόμενο. Η αφήγηση του παραμυθιού γίνεται έτσι η συναισθηματική αγκαλιά της ομάδας.

Η διαδικασία της αφήγησης είχε πάντοτε τελετουργικό χαρακτήρα, γι' αυτό η ατμόσφαιρα του χώρου και η προετοιμασία των ακροατών αποτελούν καθοριστικά στοιχεία της επίδρασης του μύθου. Οι εκπαιδευτικοί της σχολικής και κυρίως της προσχολικής ηλικίας γνωρίζουν καλά την αξία «της γωνιάς του παραμυθιού». Ένα χαλάκι ή μερικά μαξιλάρια, κάποια χαρακτηριστικά αντικείμενα και ορισμένα πανιά που θα οριοθετήσουν το χώρο και θα τον μεταμορφώσουν σε «αγκαλιά» που θα δεχτεί το παραμύθι είναι στοιχεία που υποστηρίζουν τη λειτουργία της αφήγησης.

Ο εμπυχωτής προετοιμάζει τους ακροατές γι' αυτό που πρόκειται να συμβεί. Τους διευκολύνει με μια άσκηση επικέντρωσης στο «εδώ και τώρα», π.χ. επικέντρωση στην αναπνοή με κλειστά μάτια, προσήλωση στη φλόγα ενός κεριού ή στον ήχο ενός μουσικού οργάνου ή σε ένα μουσικό κομμάτι, προτού αρχίσει την αφήγηση.

Εδώ θέλουμε να τονίσουμε ότι οι εισαγωγικές ασκήσεις που προηγούνται και οι ασκήσεις ανάπτυξης που έπονται της αφήγησης της ιστορίας συνδέονται άμεσα με το θέμα στο οποίο εστιάζεται η ιστορία. Η αφήγηση, δηλαδή, της ιστορίας αποτελεί μέρος της δομής της συνάντησης.

2. ΟΙ ΤΕΧΝΕΣ

Η τέχνη είναι ένα άριστο εργαλείο για το ζωντάνεμα της ιστορίας. Οι συμμετέχοντες μπορούν να ζωγραφίσουν, να δραματοποιήσουν, να τραγουδήσουν ή να χορέψουν τα στοιχεία της. Επιλέγουν έναν συγκεκριμένο ρόλο και τον αποδίδουν θεατρικά, εικαστικά ή μουσικοκινητικά. Παροτρύνονται από τον εμπυχωτή να τον προεκτείνουν και να τον εμπλουτίσουν λέγοντας ό,τι τους έρχεται στο μυαλό, δημιουργώντας το δικό τους σενάριο, επιτρέποντας στο ρόλο τους να τους οδηγήσει. Αναγνωρίζουν σκέψεις και συναισθήματα, διαφορετικές όψεις τους, αποποιημένα μέρη του εαυτού τους, απωθημένα συναισθήματα και ξεχασμένες σωματικές αισθήσεις. Η σύμβαση της τέχνης «ξεκλειδώνει» σφιγμένα συναισθηματικά ή νοητικά, βοηθάει αποτελεσματικά στην άρση της αυτολογοκρισίας και απελευθερώνει. Το υλικό που παράγεται από μια τέτοια διαδικασία είναι πλούσιο σε προσωπικές αναφορές και αντικατοπτρίζει πλευρές του ατόμου που στη συνέχεια μπορεί να το οδηγήσουν σε σημαντικές προσωπικές ανακαλύψεις.

Η λέξη «δραματοποίηση» αποτελείται από τις λέξεις «δράμα» (από το δράω-δρω, δράση) και «ποιώ» (κάνω, δημιουργώ). Μέσα από τις μεθόδους δράσης και την ποικιλία των ερεθισμάτων που χρησιμοποιεί η δραματοποίηση αναπτύσσονται η δημιουργικότητα, η φαντασία, η αυτογνωσία: προσφέρονται δυνατότητες για εξερεύνηση και ανακάλυψη νέων τρόπων διαπραγμάτευσης και αντιμετώπισης των καταστάσεων της ζωής. Μέσα από τη δραματική έκφραση και την αναπαράσταση, δίνεται η δυνατότητα για επίγνωση και αλλαγή.

Η δραματοποίηση ενεργοποιεί τις ψυχικές συγκρούσεις και μας επιτρέπει να συνειδητοποιήσουμε τους στερεότυπους κοινωνικούς ρόλους που έχουμε υιοθετήσει. Στις δραματοποιημένες σκηνές ο πρωταγωνιστής μπορεί να πάρει πολλούς διαφορετικούς ρόλους. Έτσι διευρύνει τα όρια των εμπειριών του και μεγαλώνει το φάσμα των συναισθηματικών και κοινωνικών ρόλων που έχει στη ζωή του. Μέσα από έναν θεατρικό αυτοσχεδιασμό μπορεί ακόμα και να γοητεύσει τον άλλο, καταθέτοντας τη διαφορετικότητά του.

Στο επίπεδο των σχέσεων μέσα στην ομάδα βοηθάει να αναπτυχθεί ο αυθορμητισμός, να αντιληφθεί ο καθένας τις σχέσεις του με τους άλλους, να τις αναγνωρίσει και να τις επεξεργαστεί.

Δεν μας ενδιαφέρει τόσο το αισθητικό αποτέλεσμα, όσο το να δώσουμε τη δυνατότητα στα άτομα να εκφραστούν, να δοκιμάσουν νέους ρόλους και να αναπτύξουν πλευρές του εαυτού τους που βρίσκονται στη σκιά. Με τη δραματοποίηση δημιουργούμε έναν χώρο έκφρασης του εσωτερικού κόσμου στην εξωτερική σκηνή.

Η δραματοποίηση ως παιδαγωγική πράξη απελευθερώνει το δημιουργικό δυναμικό των παιδιών, διευκολύνει την ενεργό συμμετοχή, δίνει ευκαιρίες μέσα από το βίωμα για πειραματισμό και κατάκτηση νέας γνώσης με ευχάριστο τρόπο. Αποσκοπεί στο *βίωμα* και όχι στην *παράσταση*.

Τα παραμύθια και οι ιστορίες που προτείνουμε στο βιβλίο λειτουργούν ως ερέθισμα. Επιτρέπουν, μέσα από την ταύτιση με τους ήρωες και τη δραματοποίηση, να αναβιωθούν προσωπικές εμπειρίες με έναν συμβολικό τρόπο, να επαναπροσδιοριστούν και να αντιμετωπιστούν διαφορετικά.

3.1. Πρακτικά θέματα για τη δραματοποίηση

Μετά την αφήγηση, οι συμμετέχοντες επιλέγουν το ρόλο που θέλουν από την ιστορία. Πολλές φορές συμβαίνει να θέλουν όλοι τον ίδιο ρόλο. Σ' αυτή την περίπτωση είναι σημαντικό να γίνουν σεβαστές οι επιθυμίες όλων και να βρεθεί ο τρόπος να εκφραστούν όλοι, χωρίς αποκλεισμούς. Μπορεί, για παράδειγμα, να επαναληφθεί η δραματοποίηση ή να παιχτεί ο ρόλος από ομάδα αντί από ένα άτομο, ή να παίξουν οι συμμετέχοντες εναλλάξ το ρόλο κατά σκηνές κ.λπ. Επίσης, για τα άτομα με χαμηλό προφίλ που διστάζουν να αναλάβουν κάποιον ρό-

λο, μπορούμε να προσθέσουμε ρόλους ή να τα προτρέψουμε να βοηθήσουν σε κάτι άλλο, όπως στα σκηνικά, στην ηχητική επένδυση κ.λπ.

Αφού μοιραστούν οι ρόλοι, χρειάζεται να δοθεί χρόνος για προετοιμασία. Τα άτομα καθορίζουν το χώρο της σκηνής, των παρασκηνίων και του κοινού, αν δεν είναι ήδη καθορισμένοι από τη χωροταξία της αίθουσας. Ο χώρος της δράσης των «ηθοποιών» είναι ξεχωριστός από αυτόν της «πλατείας». Η δραματοποίηση, μολοντί δεν είναι παράσταση με τη στενή έννοια του όρου, αποτελεί θεατρική πράξη, γι' αυτό χρειάζεται θεατές. Από την άλλη μεριά, ο χώρος του φανταστικού, όπου εκτυλίσσεται η δράση στο «εκεί και τότε» από αυτόν που μπαίνει στον εκάστοτε ρόλο, είναι απαραίτητο να διαχωριστεί από τον πραγματικό χώρο του «εδώ και τώρα». Γι' αυτό πρέπει ο υποδυόμενος να βγει από το ρόλο του με σαφείς οδηγίες – π.χ. «βγάλε το ρόλο από πάνω σου με ό,τι συμβολίζει αυτός, τίνε τα μέλη σου, χέρια και πόδια, άλλαξε θέση». Επομένως, τόσο η ύπαρξη κοινού όσο και η ύπαρξη ηθοποιών και των αντίστοιχων χώρων δράσης τους είναι αναγκαίο να είναι απολύτως διακριτές στη δραματοποίηση. Το ενδιαφέρον βέβαια στις ομάδες που εμψυχώνουμε είναι ότι οι συμμετέχοντες παίρνουν και τους δύο ρόλους, και του «ηθοποιού» και του «θεατή», και μετακινούνται απ' το «εκεί και τότε» στο «εδώ και τώρα».

Κατά την προετοιμασία, ο καθένας συγκεντρώνεται στον εαυτό του και οργανώνει, επινοεί και δοκιμάζει το ρόλο του. Χρησιμοποιεί ό,τι του χρειάζεται από τα υλικά της βαλίτσας.

Όταν δουλεύουν σε υποομάδες, οι συμμετέχοντες συνεργάζονται μεταξύ τους και φτιάχνουν αυτοσχέδια σκηνικά και κοστούμια, ασχολούνται με την ηχητική επένδυση της «παράστασης», την αφήγηση κ.λπ. Τέλος, κάποιος αναλαμβάνει να σηματοδοτήσει την έναρξη της δραματοποίησης με έναν ήχο, π.χ. ενός κουδουνιού, με τρία παλαμάκια κ.λπ. Μόλις οι «ηθοποιοί» ολοκληρώσουν τη δράση τους, το κοινό ανταποκρίνεται με χειροκρότημα. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό μετά τη δραματοποίηση να χειροκροτούνται αυτοί που πήραν μέρος στη δράση.

Την ίδια διαδικασία ακολουθούμε και στην περίπτωση του αυτοσχεδιασμού, της παντομίμας ή του tableaux vivant (ζωντανός πίνακας). Στο τελευταίο, που το έχουμε δανειστεί από το θέατρο, τα άτομα, ακίνητα, μπαίνουν σε μια συγκεκριμένη συγκινησιακή και σωματική κατάσταση, την οποία και απεικονίζουν.

Ειδικά για τη δραματοποίηση σε μια ομάδα παιδιών, είναι ιδιαίτερα χρήσιμο να χωρίσουμε το παραμύθι σε σκηνές με βάση τις νοηματικές του ενότητες και να τις καταγράψουμε επιγραμματικά στον πίνακα. Η διαδικασία αυτή βοηθά τα παιδιά να καταλάβουν τη δομή και τη ροή της ιστορίας. Με βάση τις σκηνές, η ομάδα χωρίζεται σε υποομάδες και ο καθένας αναλαμβάνει το ρόλο που θέλει, ανάλογα με ποιους ήρωες ή στοιχεία ταυτίζεται κ.λπ. Είναι σημαντικό να διαλέξουν τα ίδια τα παιδιά τους ρόλους τους και να μην τους μοιράσει ο εμψυχωτής.

Πριν από τη δραματοποίηση είναι αναγκαίο να προηγείται η εισαγωγική φάση και μετά να ακολουθεί η φάση της συζήτησης για ανατροφοδότηση, όπως έχουμε αναφέρει με λεπτομέρειες στο κεφάλαιο «Η συνάντηση».

4. ΟΙ ΑΥΤΟΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ

Οι αυτοματικές τεχνικές ξεκίνησαν από τους σουρεαλιστές και επεκτάθηκαν στο χώρο της θεραπείας για να διευκολύνουν την έκφραση συναισθημάτων, ιδεών και σκέψεων χωρίς λογοκρισία. Βοηθάνε επίσης στη συναισθηματική εκτόνωση, καθώς και στην αύξηση της επίγνωσης.

Η δράση στην οποία μπαίνουν τα άτομα είναι αυτόματα, θα λέγαμε «συνειρμική», δηλαδή συνδέεται αυτόματα με ασυνείδητα εσωτερικευμένα βιώματα. Γι' αυτό στις ασκήσεις αυτόματης γραφής, κίνησης, ζωγραφικής και αυτοματικού θεάτρου που προτείνουμε ζητάμε από τους συμμετέχοντες να συγκεντρώνονται στον εαυτό τους, να μη συνομιλούν μεταξύ τους, να μη συνεργάζονται με τους άλλους. Να λειτουργούν αυθόρμητα, αυτόματα, συνειρμικά, χωρίς να διακόπτουν, χωρίς να διορθώνουν ή να λογοκρίνουν αυτό που κάνουν ή συμβαίνει εκείνη τη στιγμή. Η μόνη παρέμβαση που κάνει ο εμπυχωτής είναι να δώσει στην αρχή ένα σημείο εκκίνησης, π.χ. μια ιστορία, μια φράση, μια φωτογραφία, μια κίνηση κ.λπ. Το ίδιο, βέβαια, πρέπει να κάνει και ο εμπυχωτής/δάσκαλος: Να μην παρεμβαίνει καθόλου κατά τη διάρκεια της αυτοματικής διαδικασίας.

5. Η ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Οι ασκήσεις χαλάρωσης γίνονται συνήθως στο κλείσιμο της συνάντησης ή μιας ενότητας, πριν από τον καθοδηγούμενο οραματισμό, πριν από μια αυτοματική τεχνική, ή οποιαδήποτε άλλη στιγμή κρίνει ο εμπυχωτής ότι τις χρειάζεται η ομάδα. Με τη χαλάρωση το άτομο έχει την ευκαιρία να επικεντρωθεί στον εαυτό του, να έρθει σε επαφή με τα συναισθήματα και το σώμα του στο «εδώ και τώρα», να αποκτήσει επίγνωση των εντάσεων, να χαλαρώσει και να ανανεώσει τη ζωτικότητά του.

Στη χαλάρωση ο εμπυχωτής προτείνει να πάρουν οι συμμετέχοντες μια βολική θέση, με τα πόδια να πατάνε στο πάτωμα, ή να ξαπλώσουν, αν ο χώρος διαθέτει μοκέτα, και να κλείσουν τα μάτια τους. Ο φωτισμός του χώρου πρέπει να είναι χαμηλός και η μουσική απαλή, εφόσον προβλέπεται από την άσκηση.

6. Ο ΚΑΘΟΔΗΓΟΥΜΕΝΟΣ ΟΡΑΜΑΤΙΣΜΟΣ

Θα χρησιμοποιήσουμε τον όρο «καθοδηγούμενος οραματισμός», παρόλο που στη βιβλιογραφία συναντάμε αρκετές τεχνικές που ανήκουν σε διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις και αναφέρονται ως νοερή απεικόνιση, καθοδηγούμενη ενόραση, καθοδηγούμενη φαντασία, ξυπνητό όνειρο κ.λπ.

Στον καθοδηγούμενο οραματισμό καθοδηγούμε τους συμμετέχοντες προς έναν επιθυμητό στόχο ή κατάσταση (π.χ. χαλάρωση), δίνοντάς τους ένα συγκεκριμένο πλαίσιο μέσα στο οποίο δημιουργούν τις δικές τους εικόνες.

στές και επεκτάθηκαν στο
ση συναισθημάτων, ιδεών
υναισθηματική εκτόνωση,

ύματη, θα λέγαμε «συνειρ-
υτερικευμένα βιώματα. Γι'
ραφικής και αυτοματικού
ντες να συγκεντρώνονται
η συνεργάζονται με τους
ικά, χωρίς να διακόπτουν,
ουν ή συμβαίνει εκείνη τη
ναι να δώσει στην αρχή έ-
φωτογραφία, μια κίνηση
ής/δάσκαλος: Να μην πα-
; διαδικασίας.

ιο της συνάντησης ή μιας
πριν από μια αυτοματική
ής ότι τις χρειάζεται η ο-
επικεντρωθεί στον εαυτό
μα του στο «εδώ και τώ-
ύσει και να ανανεώσει τη

οι συμμετέχοντες μια βο-
ξοπλίσουν, αν ο χώρος
τισμός του χώρου πρέπει
έπεται από την άσκηση.

τισμός», παρόλο που στη
ν σε διαφορετικές θεωρη-
ση, καθοδηγούμενη ενό-

ς συμμετέχοντες προς έ-
ίνοντάς τους ένα συγκε-
τους εικόνες.

Η εφαρμογή του ξεκίνησε από την ψυχοθεραπεία ομάδων καρκινοπαθών α-
σθενών, για ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος και υποστήριξη του εαυ-
τού τους προς την κατεύθυνση της θεραπείας. Επεκτάθηκε και σε άλλες ομάδες
ασθενών, αθλητικές αλλά και αυτογνωσίας, προσωπικής ανάπτυξης κ.λπ.

Μας βοηθάει να συνδεθούμε με το ασυνείδητο, να τροποποιήσουμε τις προ-
γραμματισμένες συμπεριφορές μας και να κατευθύνουμε τις δράσεις μας προς
την πραγματοποίηση των επιθυμιών και των στόχων μας. Να αυξήσουμε τη δη-
μιουργικότητά μας, τις επιδόσεις μας, να εκπαιδευτούμε στη διαχείριση του άγ-
χους μας.

Η σχέση εμπιστοσύνης με τον εμψυχωτή και τα άλλα μέλη της ομάδας έχει
πρωταρχική σημασία γιατί μας βοηθάει να αφεθούμε, να χαλαρώσουμε και να
επικεντρωθούμε στον εαυτό μας. Για το λόγο αυτό, προτείνουμε τον καθοδη-
γούμενο οραματισμό πάντα στη φάση ανάπτυξης της συνάντησης και στο στά-
διο ανάπτυξης της ομάδας (τρίτο στάδιο).

Το περιβάλλον, ο φωτισμός, η μουσική, η αναπνευστική στάση του σώματος εί-
ναι σημαντικά στοιχεία για την εφαρμογή του καθοδηγούμενου οραματισμού.
Επίσης, είναι απαραίτητο να έχουν προηγηθεί επικέντρωση στο σώμα και χαλά-
ρωση. Μετά τον οραματισμό επιστρέφουμε νοερά, πρώτα στην αναπνοή ή το
σώμα μας, κατόπιν στο χώρο και, τέλος, ανοίγουμε σιγά σιγά τα μάτια μας.

Ο ΧΩΡΟΣ – ΤΑ ΥΛΙΚΑ

Υπάρχουν πάντα καλά νέα, τυλιγμένα μέσα σε κακά νέα.

FRANK DELANEY

1. Ο ΧΩΡΟΣ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Ένας χώρος με 8 μέτρα μήκος και 6 μέτρα φάρδος περίπου, χωρίς κολόνες και χωρίσματα που εμποδίζουν τη βλεματική επαφή και την κίνηση των συμμετεχόντων, θεωρείται κατάλληλος για μια ομάδα ενηλίκων που αποτελείται από 8 έως 14 άτομα. Είναι επιθυμητό να διαθέτει μοκέτα και μαξιλάρια ώστε να μπορούν οι συμμετέχοντες να κυκλοφορούν ξυπόλητοι και, όταν χρειάζεται, να ξαπλώνουν στο πάτωμα. Αν δεν υπάρχει η δυνατότητα για κάτι τέτοιο, ο εμψυχωτής πρέπει να φροντίσει τουλάχιστον για τη διάταξη των επίπλων. Τα καθίσματα χρειάζεται να είναι αναπαυτικά, όσα και οι συμμετέχοντες, και να βρίσκονται σε κυκλική διάταξη. Έτσι εξασφαλίζεται τόσο η βλεματική επαφή μεταξύ των μελών όσο και η απρόσκοπτη και ισότιμη επικοινωνία μεταξύ τους. Ο κύκλος συμβολίζει την ισότητα, γιατί όλοι έχουν την ίδια απόσταση από το κέντρο.

Καλό είναι ο χώρος να είναι καθαρός, τακτοποιημένος και όχι φορτωμένος με έπιπλα και αντικείμενα που δεν είναι απαραίτητα στην ομάδα, ώστε τα μέλη της να νιώθουν άνετα και όμορφα μέσα σ' αυτόν. Είναι σημαντικό η ατμόσφαιρα του χώρου αφενός να εμπνέει και αφετέρου να βοηθάει τους συμμετέχοντες να εστιάζονται στην ομάδα και να μη διασπάται η προσοχή τους.

Επειδή οι ασκήσεις περιλαμβάνουν συχνά κατασκευές, είναι πολύ πρακτικό και χρήσιμο να υπάρχει στο χώρο πάγκος ή τραπεζάκια που κλείνουν. Μποστά απ' τα καθίσματα ή τα μαξιλάρια δεν τοποθετούμε τραπέζια για να μην εμποδίζουν την επικοινωνία μας και να μην αυξάνουν το δισταγμό, όταν προτείνεται απ' τον εμψυχωτή αυθόρμητη κίνηση.

Τέλος, σημαντικό είναι και το θέμα του φωτισμού. Ο φωτισμός του χώρου πρέπει να είναι τέτοιος που να μην κουράζει και να μπορεί να χαμηλώνει στις ασκήσεις χαλάρωσης.

Ειδικά για τη σχολική ομάδα, προτείνουμε, αν δεν διαθέτει το σχολείο αίθουσα με μοκέτα, να διαμορφώνει ο δάσκαλος/εμψυχωτής τον κύκλο με τις καρέκλες στην αίθουσα διδασκαλίας. Τα θρανία μπορούν να χρησιμοποιούνται ως πάγκοι για τις κατασκευές, όταν χρειάζεται. Οι χειροτεχνίες που κάνουν τα παι-

διά είναι σκόπιμο να διακοσμούν τους τοίχους της τάξης. Κάποια πολύχρωμα πανιά μπορούν να οριοθετούν το χώρο, ώστε να δημιουργείται μια ιδιαίτερη ατμόσφαιρα που θα σηματοδοτεί την ώρα του παραμυθιού ή τη σκηνή.

2. ΜΕΣΑ ΚΑΙ ΥΛΙΚΑ

Καλό είναι ο εμπνυχωτής να έχει προμηθευτεί όλα τα υλικά που αναφέρουμε, ανεξάρτητα από το αν θα του χρειαστούν σε κάθε συνάντηση ή όχι. Στις ασκήσεις συμβολίζονται με δύο σκίτσα: μια βαλίτσα και ένα κουτί. Αναφέρουμε αναλυτικά τι περιέχουν:

- Η «βαλίτσα του θεάτρου» περιέχει χρωματιστά πανιά, γάζες, φόδρες, φουλάρια, κορδέλες και διάφορα αξεσουάρ, π.χ. καπέλα, τσάντες, υλικά μακιγιάζ θεάτρου κ.λπ.
- Το «κουτί των εικαστικών» περιέχει κόλλες A4, ψαλίδια, χαρτόνια, χαρτιά, χαρτοταινία, πινέλα, χρώματα, κηρομπογιές, κόλλα, πλαστελίνη, μολύβια, στυλό, μπαλόνια, καρτ-ποστάλ, παραμάνες, καρφίτσες, συρραπτικό, ρολό κουζίνας, πλαστικοποιημένα σκληρά χαρτόνια A4 για να ακουμπάμε όταν γράφουμε ή όταν δουλεύουμε με πλαστελίνη. Τα χαρτόνια είναι απαραίτητα για τις βιωματικές ομάδες, γιατί σε αυτές δεν τοποθετούμε τραπέζια μπροστά μας. Απαραίτητο, επίσης, είναι και το κουτί με τα χαρτομάντιλα.

Για τις ασκήσεις στις οποίες προτείνουμε μουσική, ο εμπνυχωτής χρειάζεται να διαθέτει ένα cd player και κατάλληλη για κάθε άσκηση μουσική. Επίσης, η ένταση της μουσικής δεν πρέπει να καλύπτει τη φωνή του. Σε κάποιες ασκήσεις δίνουμε συγκεκριμένες οδηγίες για το είδος της μουσικής που απαιτείται. Θα ήταν χρήσιμο να δημιουργήσει μια δισκοθήκη με μουσικές κατάλληλες για την εμπύχωση ομάδων. Μερικά είδη μουσικής που προτείνουμε είναι: μουσική με ήχους από τη φύση (π.χ. καταρράκτες, πουλιά που κελαηδούν, φωνές ζώων, αέρας, νερό που κυλάει κ.λπ.), μουσική απαλή, μουσική με ελεύθερα μοτίβα (π.χ. τζαζ) και ρυθμική μουσική (π.χ. με κρουστά όργανα) για πιο έντονη κίνηση. Τέλος, είναι καλό ο εμπνυχωτής να διαθέτει, ειδικά για τις σχολικές και τις εκπαιδευτικές ομάδες, μια σειρά από απλά μικρά μουσικά οργανάκια Ορφ, όπως ταμπουρίνα, ξύστρες, μαράκες, ντέφια, τριγωνάκια κ.λπ.