

Εκπαίδευση τεχνικών αυτοσχεδιασμού
να ενεργήσει ενάντια στη συναισθηματική
και λεκτική βία



actitude improv theatre

ενημερωτικό δελτίο

ΠΡΩΤΟ ΘΈΜΑ



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ΜΑΡΤΪΟΥ 2020

ΣΗΜΕΪΩΜΑ ΤΟΥ ΣΥΝΤΆΚΤΗ

MARÍA CARRACEDO
INTRAS FOUNDATION

Η διερεύνηση της επίδρασης του θεάτρου στους ανθρώπους έχει τις απαρχές της στην εποχή της αρχαίας Ελλάδας. Ο Αριστοτέλης στο έργο του Ποιητική, εξηγεί πώς το θέατρο μπορεί να επηρεάσει συναισθηματικά τα πλήθη. Το φαινόμενο αυτό δεν είναι άλλο από την «κάθαρση», την ικανότητα δηλαδή του ανθρώπου να συμμερίζεται τη συναισθηματική κατάσταση του χαρακτήρα, βιώνοντάς την, χωρίς όμως να επωμίζεται πραγματικά τις συνέπειες της κατάστασης αυτής. Χάρη στην κάθαρση, το θέατρο λειτουργεί σαν ένα εμβόλιο: εγχέοντας ένα μικρό μέρος του «ιού», δηλαδή το βίωμα της συναισθηματικής κατάστασης των χαρακτήρων, ο οργανισμός μας μαθαίνει να επουλώνει τις πληγές του κι έτσι γινόμαστε πιο δυνατοί.

Το πρόγραμμα ACTitude (“acting” και “attitude”) πηγαίνει ένα βήμα παραπέρα και χρησιμοποιεί αυτήν την ενδυνάμωση όχι μόνο για το κοινό που παρακολουθεί μια θεατρική παράσταση, αλλά και για την καθημερινή ζωή εν γένει. Μέσω τεχνικών του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου κι εντάσσοντας την υποκριτική τέχνη ως στάση ζωής, μαθαίνουμε να προστατευόμαστε από τη λεκτική βία αλλά και κάθε είδους κακοποίηση.

Ανακαλύψτε μαζί μας τη μαγεία του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου!



ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΤΟ ACTitude; improv theatre

Τα άτομα που αντιμετωπίζουν προκλήσεις στο κομμάτι της ψυχικής τους υγείας είναι μία από τις συλλογικότητες που εκτίθενται περισσότερο σε καταστάσεις λεκτικής βίας, ενώ παράλληλα είναι μία από τις πιο ευάλωτες ομάδες όσον αφορά εκδηλώσεις κοινωνικού αποκλεισμού, οι οποίες εκφράζονται λεκτικά, λόγω χάρη μέσω ασεβών σχολίων, προσβολών και χλευασμού. Οι προσβολές μπορεί να προέλθουν από περαστικούς, συναδέλφους, γείτονες κι ορισμένες φορές ακόμα και από μέλη του οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντός τους. Συνέπειες, όπως πληγωμένα συναισθήματα και χαμηλή αυτοεκτίμηση, συνιστούν τα πρωταρχικά εμπόδια για την κοινωνική τους ενσωμάτωση, η οποία είναι αναγκαία για την πρόοδο της διαδικασίας ανάκαμψής τους.

Το ACTitude χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης και στοχεύει στην ενδυνάμωση των ανθρώπων εκείνων που υποφέρουν από ψυχική δυσφορία, υποστηρίζοντάς τους, ώστε να μπορούν να αντιληφθούν πότε πέφτουν θύματα λεκτικής βίας, να υπερασπιστούν τους εαυτούς τους και να είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν επιτόπου τέτοιες επιθέσεις, ώστε να τις εξολοθρεύουν και να εξαλείφουν από πάνω τους την ταμπέλα του θύματος.

The logo for ACTITUDE improv theatre. The word 'ACTITUDE' is written in a large, bold, black, stylized font. The 'i' in 'ACTITUDE' is lowercase and has a small crossbar. To the right of 'ACTITUDE', the words 'improv theatre' are written in a smaller, lowercase, sans-serif font. The background of the logo is a yellow-to-white gradient.

είναι ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ώστε να τους προσφέρει έναν οδηγό, μέσω του οποίου θα μπορούν να πραγματοποιούν αποτελεσματικές επεμβάσεις στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, με στόχο την ενδυνάμωσή τους, ώστε να μπορούν να δρουν αποτελεσματικά σε βίαια περιστατικά, τόσο σε κοινωνικό όσο και σε κοινοτικό επίπεδο. Επίσης μέσω του οδηγού αυτού θα μπορούν να μετριάζουν τις συνέπειες που μπορεί να επιφέρουν η συνεχής απόρριψη, η ασέβεια και ο χλευασμός στα άτομα που ήδη υποφέρουν από πολύ βαριές ψυχικές διαταραχές. Αυτός ο μαγικός οδηγός δεν είναι άλλος από το αυτοσχεδιαστικό θέατρο.





ΕΤΑΪΡΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ **ACTitude** improv theatre

Η διεθνής ομάδα του ACTitude διαμορφώνεται από:
 Το Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Maribor (Σλοβενία): επικεφαλής της σύλληψης και του εννοιολογικού μέρους του εκπαιδευτικού προγράμματος, χρησιμοποιώντας στοιχεία ψυχοθεραπευτικής προσέγγισης τρίτης γενιάς.
 IMPRO Valladolid (Ισπανία), Clamotta (Γερμανία) and Τμήμα Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Αθηνών: αυτή η πολυεθνής ομάδα από ειδικευμένους σε τεχνικές αυτοσχεδιασμού καλλιτέχνες και εκπαιδευτές, θα αναλάβει να αναπτύξει τις μεθόδους που θα εφαρμοστούν και θα εκπαιδεύσει τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας σε Ισπανία, Γερμανία κι Ελλάδα σε διάστημα τριών μηνών.

Ίδρυμα INTRAS (Ισπανία), ΕΔΡΑ (Ελλάδα) και CJD (Γερμανία): επαγγελματίες της Ψυχικής Υγείας θα εκπαιδευτούν πάνω σε τεχνικές αυτοσχεδιαστικού θεάτρου και θα πραγματοποιήσουν μια παιδαγωγική δοκιμή με ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προκλήσεις που σχετίζονται με την ψυχική υγεία.



Το Ίδρυμα INTRAS είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός, αφοσιωμένος στην έρευνα και εμπλοκή στον τομέα της ψυχικής υγείας στην περιοχή Castilla y León της Ισπανίας. Οι υπηρεσίες του οργανισμού και τα προγράμματά του βασίζονται στην αναρρωτική προσέγγιση, ενθαρρύνοντας ανθρώπους που αντιμετωπίζουν ψυχικές προκλήσεις να ζήσουν μια ζωή με γνώμονα την αυτοδιάθεση και τον αυτοσεβασμό. Η σημαντικότερη αξία για τον INTRAS είναι ο σεβασμός στα ανθρώπινα δικαιώματα, στο πλαίσιο των υγειονομικών και κοινωνικών δομών κι ειδικότερα σε ό,τι αφορά ανθρώπους που αντιμετωπίζουν ψυχικές διαταραχές. Έτσι, το ενδιαφέρον του INTRAS για συνεργασίες με άλλους ευρωπαϊούς εταίρους, συμβάλλει στην ικανοποίηση των στόχων αυτών.

ΟΤο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Maribor (Σλοβενία) είναι μέρος Σχολής Τεχνών ΝΟΜΙΖΩ ΑΥΤΟ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ και αποτελεί έναν από τους πιο σύγχρονους τομείς του Πανεπιστημίου. Ιδρύθηκε το 2006, όμως έχει μακρά ιστορία αναφορικά με την εκπαίδευση και την έρευνα ως μέρος της τέως Σχολής Αγωγής και Εκπαίδευσης. Ο κύριος στόχος του είναι να αποτελέσει κέντρο ανάπτυξης των ανθρωπιστικών και κοινωνικών επιστημών στη βορειοανατολική Σλοβενία, προάγοντας το φαινόμενο της θετικής αποκέντρωσης στη χώρα, εγκαθιδρύοντας συνεργασίας με τους καλύτερους ευρωπαϊκούς τομείς και πανεπιστήμια. Δραστηριοποιείται σε τρεις επιστημονικούς τομείς: ανθρωπιστικές σπουδές, κοινωνικές επιστήμες και εκπαιδευτική αγωγή σε διαφορετικά εκπαιδευτικά επίπεδα.





Ο οργανισμός Clamotta GbR ιδρύθηκε το 2003 από τρεις ειδικευμένους καλλιτέχνες (Eva Thiel, Markus Hahn και Stefan Thiel), για τους οποίους ο αυτοσχεδιασμός είναι κάτι πολύ παραπάνω από ένα μέσο διασκέδασης. Είναι μια φιλοσοφία και στάση ζωής. Πέρα

από οργανισμό αυτοσχεδιαστικού



θεάτρου, έθεσε τις βάσεις για την ίδρυση σχετικής σχολής με θέμα το αυτοσχεδιαστικό θέατρο, με την επωνυμία "Clamotta ImproSchule", στην Κολωνία της Γερμανίας. Μέσα από πολυάριθμα εκπαιδευτικά μαθήματα, μεταξύ άλλων με τον Keith Johnstone, ο οποίος θεωρείται ιδρυτική μορφή του σύγχρονου αυτοσχεδιαστικού θεάτρου, κατάφεραν να διευρύνουν τις επαγγελματικές τους δεξιότητες, αλλά και τη γνώση τους, ώστε να αναπτύξουν τη μέθοδο του «εφαρμοσμένου αυτοσχεδιασμού» (Applied Improvisation). Όλα αυτά τους καθιστούν ειδικούς στην εφαρμογή της μεθοδολογίας του αυτοσχεδιασμού στην καθημερινή ζωή, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο.

Ο καλλιτεχνικός σύλλογος IMPROVA-IMPRO VALLADOLID έχει ως κύρια ασχολία τη διαχείριση του εκπαιδευτικού κέντρου "ImproVA, el ratio del permiso", το οποίο αριθμεί περισσότερους από εξήντα μαθητές. Η σχολή χρησιμοποιεί σαν κύρια μεθοδολογία την τεχνική του αυτοσχεδιασμού στο θέατρο, εμπλουτισμένη με την προσωπική μέθοδο της Berta Monclús,

η οποία βασίζεται στην προσωπική ανάπτυξη



κι ενδυνάμωση, ξεπερνώντας τους όποιους περιορισμούς και κατασκευάζοντας μια διευρυμένη εκδοχή της πραγματικότητας, μέσω της φαντασίας και της δημιουργικότητας.

Το Τμήμα Θεατρικών Σπουδών του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ελλάδα) υπάγεται στη Φιλοσοφική Σχολή.

Προσφέρει ένα ολοκληρωμένο φάσμα σπουδών στον τομέα του θεάτρου σε προπτυχιακό και σε μεταπτυχιακό επίπεδο.



Έχει κυρίως ευρωπαϊκό προσανατολισμό, εστιάζοντας στα ελληνικά δρώμενα και συγκεκριμένα στις ακόλουθες ενότητες: ιστορία του θεάτρου, θεωρία και πρακτική στο θέατρο και παραστατική ανάλυση. Δίνει εξέχουσα προσοχή στην ιστορία του ευρωπαϊκού θεάτρου από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα και όπως είναι αναμενόμενο, στο ελληνικό θέατρο – αρχαίο, νεότερο και σύγχρονο – όπως επίσης και στη δραματουργική ανάλυση των ευρωπαϊκών και ελληνικών θεατρικών κειμένων.

Η Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. «ΕΔΡΑ»

- Κοινωνικές

Συνεταιριστικές

Δραστηριότητες Ευπαθών Ομάδων είναι ένας Αστικός Μη Κερδοσκοπικός Συνεταιρισμός που δραστηριοποιείται από το 2001 στην προαγωγή της ψυχικής υγείας και την προάσπιση των δικαιωμάτων των ευπαθών ομάδων με στόχο την ενημέρωση, εφαρμόζοντας ολιστική προσέγγιση και ψυχοκοινωνική υποστήριξη για τις διάφορες ομάδες πληθυσμού που εξυπηρετεί.

Η CJD είναι μια Μη Κυβερνητική Οργάνωση που εστιάζει στις κοινωνικές υπηρεσίες και την εκπαίδευση σε όλη τη Γερμανία, ενώ απευθύνεται σε άτομα που

αντιμετωπίζουν

ποικίλες προκλήσεις,

όπως ψυχικές διαταραχές, μαθησιακές δυσκολίες, αναπηρία, εθισμούς, ανεργία κ.λπ. Απασχολεί 9.500 εργαζόμενους και πολλούς εθελοντές σε περισσότερες από 150 τοποθεσίες και προσφέρει βοήθεια, στήριξη και εκπαίδευση σε περισσότερους από 150.000 ασθενείς/ανθρώπους το χρόνο. Το έργο τους βασίζεται στη χριστιανική ιδέα του τι σημαίνει να είναι κανείς άνθρωπος, με το όραμα να μην υποστεί κανένας συνάνθρωπος κοινωνική περιθωριοποίηση.

Για περισσότερες πληροφορίες για την ομάδα μας, ακολουθήστε τα σχετικά links.



ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΤΟ ΑΥΤΟΣΧΕΔΙΑΣΤΙΚΌ ΘΈΑΤΡΟ;

Το σύγχρονο αυτοσχεδιαστικό θέατρο γεννήθηκε τη δεκαετία του '60, ταυτόχρονα σε Λονδίνο και Σικάγο. Έκτοτε, συνεχίζει να αναπτύσσεται συνεχώς. Στο κλασικό αυτοσχεδιαστικό θέατρο, οι καλλιτέχνες που βρίσκονται στη σκηνή μοιράζονται διασκεδαστικές ιστορίες, χωρίς να έχουν μάθει απέξω κάποιο κείμενο ή να έχουν συζητήσει μεταξύ τους εκ των προτέρων. Το μόνο που χρειάζονται είναι έμπνευση από το κοινό για να ξεκινήσουν. Πώς όμως λειτουργεί αυτό;

Οι καλλιτέχνες του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου χρειάζονται δύο δεξιότητες:

1. Το μυστικό που κρατάει όλους τους καλλιτέχνες του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου ενωμένους είναι η γνώση της τέχνης της αφήγησης, το να μπορούν δηλαδή να διηγηθούν μια ιστορία. Ένας ηθοποιός αυτοσχεδιαστικού θεάτρου είναι επομένως συγγραφέας, σκηνοθέτης και ηθοποιός ταυτόχρονα, ενώ την ίδια στιγμή αποτελεί και μέρος μιας ομάδας.

2. Η ανάγκη για εξάσκηση. Όπως ένας ποδοσφαιριστής χρειάζεται εξάσκηση, έτσι και οι καλλιτέχνες του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου χρειάζεται να εξοικειωθούν με τους κανόνες. Αποκτούν μια στάση και συμπεριφορά που πηγάζει από μέσα τους, η οποία τους επιτρέπει να παραμένουν δημιουργικοί, συγκεντρωμένοι και χαλαροί – ακόμα και σε συνθήκες μεγάλης πίεσης.

Οι περισσότεροι από τους κανόνες αυτούς μπορούν να μεταφερθούν στην καθημερινή ζωή σε αναλογία 1:1. Το αυτοσχεδιαστικό θέατρο έχει εξελιχθεί σε κάτι πολύ παραπάνω από μια καθαρή μορφή θεάτρου. Για πολλούς είναι μια στάση ζωής ή ακόμα και μια φιλοσοφία. Σήμερα, ο εφαρμοσμένος αυτοσχεδιασμός με τους κανόνες του ίεχει εγκαθιδρύσει τη θέση του παγκοσμίως: σε διάφορων ειδών θεραπευτικές προσεγγίσεις (ειδικότερα κατάθλιψη, εξάντληση και οικογενειακοί σχηματισμοί), στην εκπαίδευση, στην τεχνολογία πληροφοριών (ταχύτητα), αλλά και σε εργασιακά περιβάλλοντα εταιρειών (ηγεσία, ομαδικότητα, δημιουργικότητα, χαρισματικότητα): όλοι αυτοί οι τομείς χρησιμοποιούν τη δύναμη του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου. Η ουσιαστικά θετική και διαδραστική προσέγγιση του εφαρμοσμένου αυτοσχεδιασμού κάνει τους ανθρώπους δυνατούς, σε όλους σχεδόν τους τομείς της ζωής τους.



Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής στην παραγωγή της παρούσας έκδοσης δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών, και η Επιτροπή δεν μπορεί να αναλάβει την ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.