

Η εκπαίδευση τεχνικών αυτοσχεδιασμού
ως εργαλείο ενάντια στη συναισθηματική
και λεκτική βία

www.attitude-project.eu

ACTiTYDE

improv theatre

ενημερωτικό δελτίο

IMPROV σε συνθήκες πανδημίας



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

3

ΤΕΥΧΟΣ

Μ'ΑΡΤΙΟΣ 2021

ΣΗΜΕΪΩΜΑ ΤΟΥ ΣΥΝΤΑΚΤΗ

ΑΠ'Ο ΤΗ ΜΑΡΙΑ CARRACEDO
INT R A S FOUNDATION

Η περίοδος που ζούμε είναι δύσκολη για όλους. Ο φόβος του να νοσήσουμε προσπαθώντας παράλληλα να συνεχίσουμε κανονικά τη ζωή μας, οι περιορισμοί που αλλάζουν κάθε εβδομάδα και φυσικά η απώλεια αγαπημένων προσώπων, δεν μπορούν να αφήσουν ανεπηρέαστη την ψυχική μας υγεία. Έτσι, όλο και πιο συχνά νιώθουμε καθημερινά λύπη, δυσφορία, μοναξιά κι άλλα αρνητικά συναισθήματα.

Η πανδημία έχει επηρεάσει την ψυχική υγεία των ανθρώπων παγκοσμίως. Μία μετα-ανάλυση που πραγματοποιήθηκε από μία ομάδα Καναδών ειδικών και δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο περιοδικό Psychiatry Research, ανέδειξε παρόμοια αποτελέσματα σε διαφορετικά μέρη του κόσμου: συχνά περιστατικά αϋπνίας, διαταραχών μετα-τραυματικού στρες, κατάθλιψης κι άγχους, έχουν αυξηθεί παντού ανεξαρτήτως φύλου, γεωγραφικών ή πολιτιστικών διαφορών. Τώρα λοιπόν, περισσότερο από ποτέ, χρειαζόμαστε στρατηγικές, για τη διαχείριση του ολοένα κι αυξανόμενου στρες.

Όπως αναφέρθηκε στο προηγούμενο τεύχος του newsletter, το αυτοσχεδιαστικό θέατρο (improv theatre) μπορεί να αποτελέσει ένα πολύ ισχυρό εργαλείο διαχείρισης των συναισθημάτων. Στο παρόν τεύχος εξερευνούμε πώς το αυτοσχεδιαστικό θέατρο μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά, ανακουφίζοντας από συναισθήματα που βιώνουμε κι ενδεχομένως να μας βαραίνουν, στην περίοδο της πανδημίας.

IMPROV: Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΣΤΙΓΜΩΝ

ΑΠΟ ΤΗΝ BERTA MONCLÚS
IMPROVA

Εάν η πανδημία μας δίδαξε κάτι, αυτό είναι η αδυναμία του να κάνει κανείς σχέδια, ή να έχει ξεκάθαρη εικόνα του τι πρόκειται να συμβεί σε βάθος ενός μήνα.

Όλα είναι εύθραυστα κι απρόσμενα.

Επομένως, είναι ανάγκη να συνδεθούμε με το παρόν, το εδώ και το τώρα, το οποίο πλέον αποκτά ακόμα μεγαλύτερο νόημα.

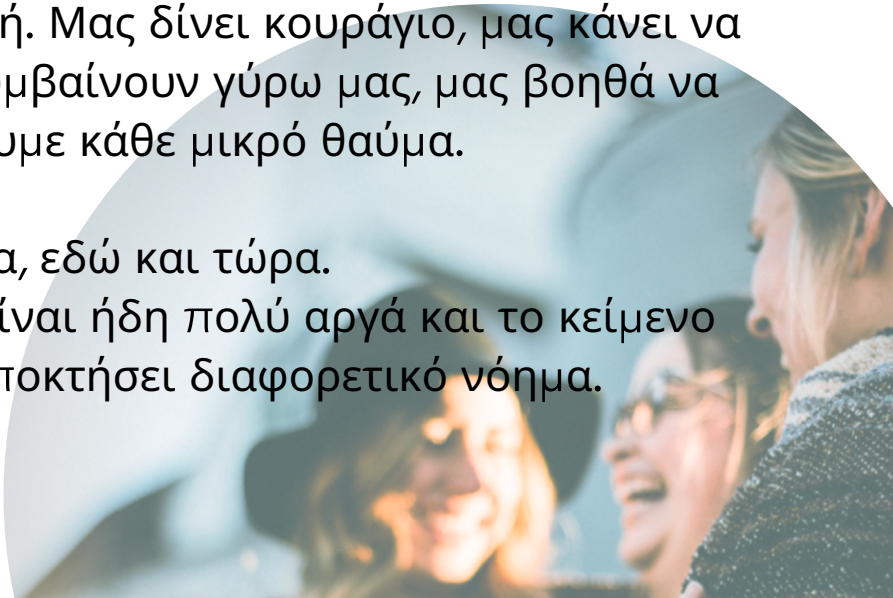
Η τέχνη του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου μπορεί να αποτελέσει θεμελιώδη κινητήρια δύναμη.

Το γεγονός ότι ο αυτοσχεδιασμός κι ο αυθορμητισμός είναι στοιχεία που απουσιάζουν από την καθημερινότητά μας, μπορεί να μας κάνει να εκτιμήσουμε περισσότερο κάθε στιγμή, όπως ένα φιλί, ένα ηλιοβασίλεμα, ένας χορός, ή ένα καλό αστείο. Τίποτε από αυτά δεν πρόκειται να επαναληφθεί με τον ίδιο τρόπο. Το καθετί συμβαίνει μόνο μια φορά.

Το αυτοσχεδιαστικό θέατρο λοιπόν μάς διδάσκει πώς να εκτιμούμε την κάθε στιγμή. Μας δίνει κουράγιο, μας κάνει να μην αγνοούμε τα όσα συμβαίνουν γύρω μας, μας βοηθά να αναγνωρίζουμε κάθε μικρό θαύμα.

Σήμερα, εδώ και τώρα.

Αύριο ενδεχομένως να είναι ήδη πολύ αργά και το κείμενο αυτό να έχει ήδη αποκτήσει διαφορετικό νόημα.



Η εμπειρία του IMPROV στην Ελλάδα

ΑΠ'Ο ΤΗ ΜΑΡΙΑ Λ'ΕΚΚΑ
Κ.Σ.Δ.Ε.Ο. ΕΔΡΑ

Έτος 2020.

Η πανδημία του covid-19 έχει αναπόφευκτα επηρεάσει την καθημερινότητα και τις δραστηριότητές μας.

Έτσι λοιπόν, οι συναντήσεις που πραγματοποιήσαμε στο πλαίσιο του προγράμματος ACTitude, κατάφεραν να λειτουργήσουν ως διέξοδος, κάνοντας όλους μας πιο ξέγνοιαστους και κεφάτους.

Μέσα από τις συναντήσεις, είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε ο ένας τον άλλον καλύτερα. Στο πλαίσιο της ομάδας, αποκαλύφθηκε μια διαφορετική πτυχή όλων των συμμετεχόντων. Μια πλευρά που κρυβόταν μέσα μας, την οποία ακόμα κι εμείς οι ίδιοι ενδεχομένως δε γνωρίζαμε καν. Κάθε συνεδρία ήταν μια ευκαιρία για συζήτηση, ανταλλαγή απόψεων και ιδεών. Μια ευκαιρία για δημιουργία κι έκφραση, για κίνηση και παιχνίδι. Για γέλιο και παρέα.

Ο καθένας είχε την ευκαιρία να εκφραστεί ελεύθερα, χρησιμοποιώντας διαφορετικά μέσα, όπως τη δημιουργική αφήγηση (επικοινωνία), τη γραφή (έκφραση ιδεών), την κίνηση (ελευθερία). Όλα αυτά, χάρη στον αυτοσχεδιασμό και τις δυνατότητες για ελεύθερη έκφραση που προσφέρει. Τα συναισθήματα κι οι αντιδράσεις καμιά φορά ήταν ανάμεικτες. Άλλοτε υπήρχε χαρά, άλλοτε προβληματισμός, μα πάντα η συνισταμένη ήταν κοινή:

ζωντάνια, έκφραση, ελευθερία, αυτοπεποίθηση.

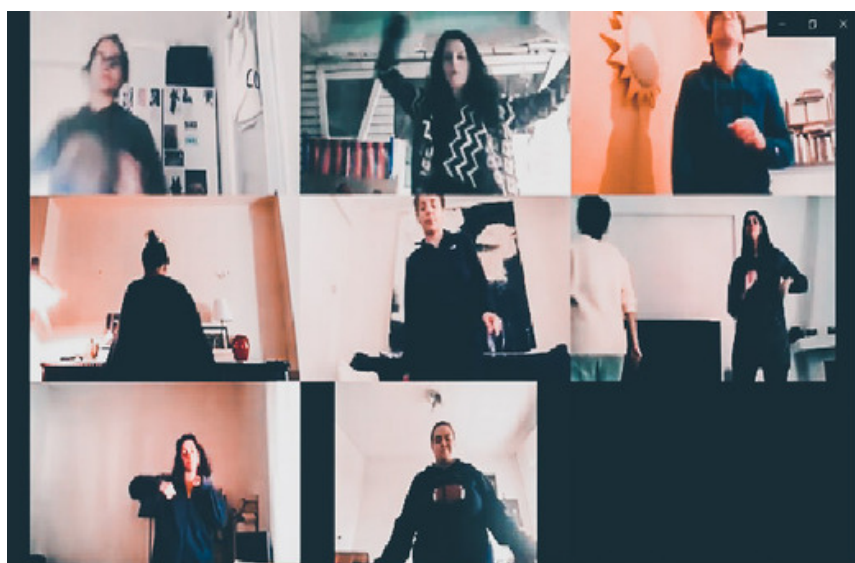
Μερικά λόγια από τους συμμετέχοντες της ομάδας:

«Το διασκέδασα γιατί ακούγονταν διαφορετικές απόψεις, κάναμε δραστηριότητες με κίνηση, ήχους...εκφραζόμαστε.»
(Γ.Δ.)

«Μου άρεσε να κάνω το άγαλμα και να παίζω με μια αόρατη μεγάλη μπάλα.»
(Π.Γ.)

«Είχε ενδιαφέρον ν' ακούω ιστορίες που αναφέρονται στο στίγμα της ψυχικής ασθένειας. Υπάρχουν κι άλλοι»
(Φ.Ι.)

"«Μου άρεσε που οι ιστορίες ήταν βγαλμένες μέσα από τη ζωή και το πώς τις αντιμετωπίζαμε μέσα από τις ασκήσεις.»
(Τ.Α.)



«Μου άρεσε γιατί πάντα έφευγα χαμογελαστός και αισιόδοξος.»
(Π.Ι.)

«Μου άρεσε γιατί διασκέδαζα με τις ασκήσεις.»
(Τ.Τ.)

Η εμπειρία του **IMPROV** στην Ισπανία

ΑΠΟ ΤΗ MARÍA CARRACEDO
INTRAS FOUNDATION

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα αυτοσχεδιαστικού θεάτρου στην Ισπανία πραγματοποιήθηκε στο Valladolid τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο του 2020, με τη συμμετοχή επαγγελματιών ψυχικής υγείας και μιας ομάδας ανθρώπων που βιώνουν ψυχικά νοσήματα, σε μια περίοδο που τα κρούσματα του Covid-19 είχαν ξεκινήσει να αυξάνονται γι' ακόμα μια φορά.

Ήταν η αρχή του δεύτερου κύματος κι οι υγειονομικές απαγορεύσεις άλλαζαν κάθε εβδομάδα στην Ισπανία. Στην αρχή λοιπόν, λόγω του κλίματος αβεβαιότητας που κυριαρχούσε, δε γνωρίζαμε εάν θα ήμασταν σε θέση να υλοποιήσουμε τα εργαστήρια ή όχι.

Εν τέλει, καταφέραμε να πραγματοποιήσουμε ολόκληρο το εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τους επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Μερικές από τις εντυπώσεις τους:

«Το διασκέδασα πολύ.»

(S.B)

«Οι συνεδρίες δημιούργησαν ένα συλλογικό αίσθημα.»

(R.S.)

«Ήταν μια πολύ ουσιαστική και σημαντική εμπειρία.»

(I. F)

«Μου άρεσε πολύ η δυναμική της ομάδας και το πώς μπορέσαμε να δουλέψουμε πάνω στα συναισθήματα και τη διαχείρισή τους, με έναν ευχάριστο και χαλαρό τρόπο, χωρίς καν να γίνεται αντιληπτό πολλές φορές.»
(Α.Η)

«Αισθάνομαι ότι τόσο σε προσωπικό, όσο κι επαγγελματικό επίπεδο έμαθα πολλές τεχνικές και τρόπους διαχείρισης του συναισθήματος, με έναν πιο δυναμικό τρόπο κι όχι τόσο δομημένο όσο έχω συνηθίσει.»
(Α.Η)

«Η εντύπωση που αποκόμισα ήταν πολύ θετική, καθώς ανακάλυψα μέσω του αυτοσχεδιασμού τρόπους να αντιμετωπίζω προκλήσεις της ψυχικής υγείας, αλλά κι ενδεχόμενες διαφωνίες σε διαπροσωπικές σχέσεις. Ανυπομονώ για τις μελλοντικές εκπαιδεύσεις!»
(D.S.)





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

ACTitude

improv theatre

FUNDACIÓN
Intras



έδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups



Univerza v Mariboru



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

impro.
SUEÑA, IMAGINA, DISFRUTA...
Valladolid

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.