

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

www.actitude-project.eu



# ACTITUDE

improv theatre

ΤΕΥΧΟΣ

## ΔΡΑΜΑΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

Με συγχρηματοδότηση από το  
πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



4<sup>ο</sup>

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

2021

# NOTA DE LA EDITORA

MARÍA CARRACEDO  
FUNDACIÓN INTRAS (ΙΣΠΑΝΙΑ)

Το έργο ACTitude πλησιάζει στο τέλος του. Κατά τη διάρκεια αυτών των 2 χρόνων δημιουργήσαμε και εξετάσαμε ένα μάθημα τεχνικών, το οποίο απευθύνεται σε επαγγελματίες Ψυχικής Υγείας. Επίσης, κατά τη διάρκεια αυτών των 2 χρόνων διοργανώσαμε εκδηλώσεις στους δρόμους της Κρήτης (Ελλάδα) και του Τόρο (Ισπανία), οι οποίες αποτέλεσαν επιτυχία για τις μεθόδους του ACTitude, διότι οι άνθρωποι με προβλήματα Ψυχικής Υγείας, υποφέροντας καθημερινά από τη βία και το στίγμα αντιμετώπισαν τους φόβους τους και βγήκαν στο δρόμο και έδρασαν, χωρίς κανένα σενάριο, εκτεθειμένοι στα μάτια όλων. Κατάφεραν να κάνουν μια τόσο γενναία πράξη, χάρη στην εκπαιδευτική σειρά μαθημάτων που παρακολούθησαν κατά τη διάρκεια του ACT IT OUT! Σε αυτό το 4ο τεύχος του ενημερωτικού δελτίου του ACTitude σας προσκαλούμε να προβληματιστείτε σχετικά με τις επιρροές των τεχνών στην ευημερία και στη διαχείριση των συναισθημάτων. Υπάρχουν διαφορετικά κείμενα που προσεγγίζουν αυτό το θέμα από διαφορετικές οπτικές γωνίες: από τη βιωμένη εμπειρία των τεχνών ενός συμμετέχοντα στην παράσταση street impro στο Τορο (Ισπανία), που μας λέει πώς χόρεψε με τα συναισθήματα.

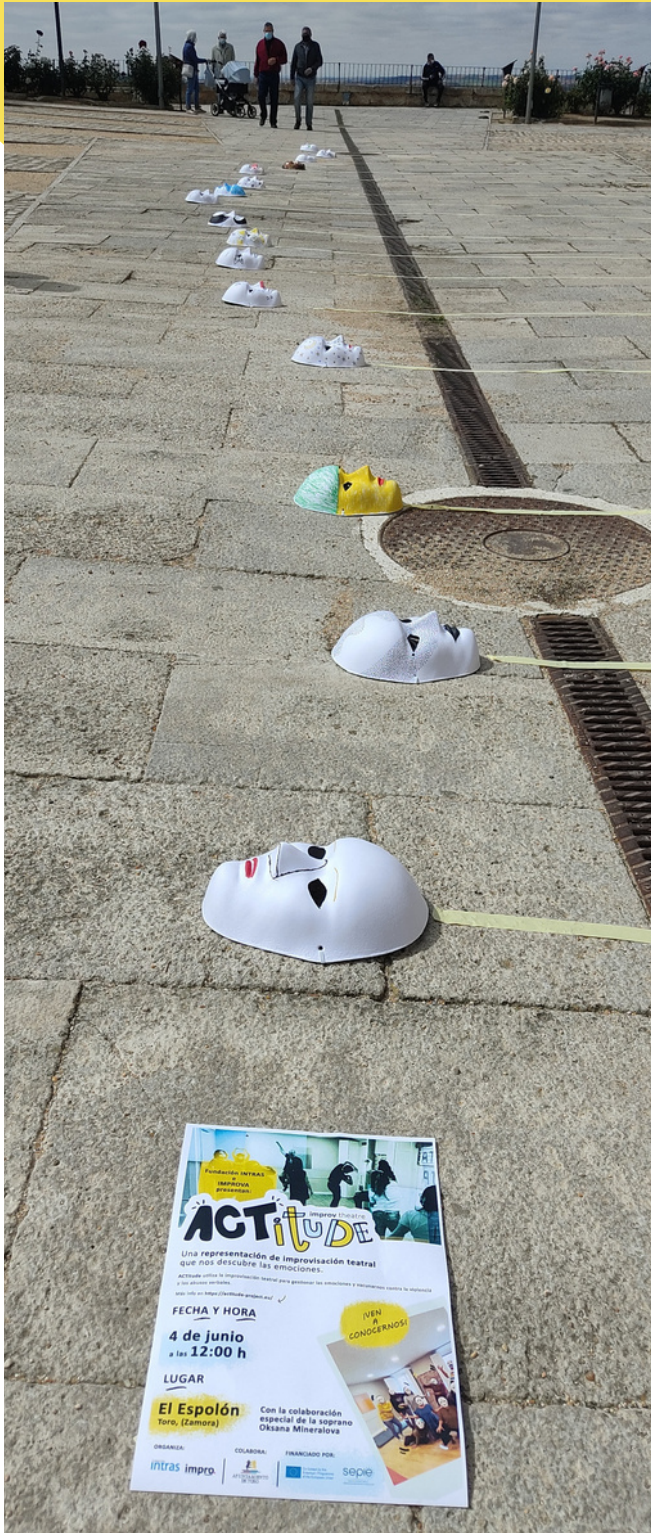
· Από την περιγραφική οπτική ενός διοργανωτή της εκδήλωσης impro στην Κρήτη  
· και από την οπτική του αξιολογητή ενός έργου δράματος που πραγματοποιήθηκε στην Ιρλανδία, με σκοπούς παρόμοιους με του ACTitude.

Καλή ανάγνωση!

# Ο ΧΟΡΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ProLar

(συμμετέχων στην εκδήλωση του δρόμου στο Τόρο, Ισπανία)



ΕΟ χορός των συναισθημάτων ξεκίνησε στα λευκά, χωρίς ουλές, με ένα αγνό πρόσωπο, στο οποίο έπρεπε να δώσουμε ζωή και μορφή.

Ένιωσα ότι το πρόσωπο της μάσκας μου θα έπρεπε να αντιπροσωπεύει τα μισά από τα αρνητικά μου συναισθήματα και τα μισά από τα θετικά συναισθήματα. Μέσα από δάκρυα και γέλια, μαύρα και κόκκινα αστέρια, νύχτα και μέρα.

Οι πρόβες ήταν δύσκολες γιατί σε ξεσήκωναν, αλλά και ικανοποιητικές γιατί εξασκούσαν το μυαλό.

Για μένα ήταν δύσκολο γιατί ξεκίνησα να περπατάω στο μονοπάτι της ζωής, που αντιπροσωπεύεται από μια λευκή γραμμή στο πάτωμα, και εκεί που στο τέλος ήταν η μάσκα, φαντάστηκα κάποιον που είχε πεθάνει με τραγικό τρόπο και αυτή η μάσκα αντιπροσώπευε ολόκληρη τη ζωή μας μαζί. Όταν άκουσα κάθε συναίσθημα, το σώμα ήταν το πρώτο που μίλησε. Χαρά και την αγκάλιασα, μίσος και κάλυψα τα αυτιά μου, αποφεύγοντας όλα τα άσχημα που ζήσαμε, θλίψη και κάλυψα τα μάτια μου, έτσι ώστε να μην μπορεί να δει κανείς τον πόνο μου, τρυφερότητα και σήκωσα τα χέρια μου ψάχνοντας τη φροντίδα που τόσο μου λείπει σε αυτές τις στιγμές. Ένιωσα και μετακινήθηκα, κατάφερα για μία στιγμή να επιστρέψω για να χορέψω το τελευταίο μας βάλς.

Όταν ήθελα να το συνειδητοποιήσω, περπατούσαμε μπροστά σε ένα κοινό που μας κοιτούσε έκπληκτο και τους κοιτούσα πίσω από τη μάσκα μου, αυτή που αντιπροσώπευε μια ολόκληρη ζωή που μοιράζομαι μαζί της και με την ψυχική μου ασθένεια, δεν έχω τίποτα να κρύψω γιατί κανένας μας δεν είναι απαλλαγμένος από ένα σπαραγμό, μια απώλεια ή ένα είδος κατάθλιψης. Βλέποντάς τους εκεί, μπροστά μου, με έκαναν να νιώθω πως ήμουν έτοιμος να συνεχίσω να κινούμαι προς την καθημερινή μου μάχη.

Για να μπορέσουμε να δείξουμε το έργο και τις εμπειρίες μας σε μία κοινωνία που συχνά ξεχνάει ότι κι εμείς επίσης υποφέρουμε κι εμείς γελάμε κι εμείς ερωτεύομαστε και μοιραζόμαστε, αυτό με συγκίνησε τόσο πολύ που δεν μπορούσα να συγκρατήσω τα δάκρυά μου.

Νομίζω ότι έφτασα σε μία κάθαρση, όπως λένε οι ειδικοί. Κάθαρση ή μη, θέλω να επαναλάβω αυτόν το χορό.



# IMPRO ΔΡΟΜΟΥ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Μιχαέλα Αντωνίου  
(Εθνικό και Καποδιστήμιον  
Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ελλάδα)

Η εκδήλωση δρόμου πραγματοποιήθηκε την 1η Σεπτεμβρίου σε μία πολύ τουριστική περιοχή τη Κρήτης, το Σταυρό –εκεί βρίσκεται η διάσημη παραλία από την ταινία Ζορμπάς. Επιλέξαμε τη συγκεκριμένη περιοχή, κυρίως γιατί είναι τουριστική και προσελκύει πολύ κόσμο. Δουλέψαμε με παιδιά και νέους, ώστε η εκδήλωση να είναι φιλική προς την οικογένεια –ενδεικτικό παράδειγμα αποτελεί η περίπτωση ενός νέου αγοριού 12 χρονών, το οποίο υπέφερε από ασθένεια ψυχικής υγείας και έλαβε μέρος στην εκδήλωση μετά από προτροπή της μητέρας του. Τουρίστες από όλη την Ελλάδα και ένας αριθμός τουριστών από χώρες της ΕΕ παρακολούθησαν την εκδήλωση και συζήτησαν μαζί μας για το έργο. Γενικότερα, οι στενοί δεσμοί που αναπτύχθηκαν στην εκδήλωση, έκαναν τους ανθρώπους να μιλήσουν μαζί μας και να ανταλλάξουμε απόψεις. Η βασική ιδέα της εκδήλωσης ήταν να στοχεύσει σε σαφή και άμεση επικοινωνία, γι' αυτό επιλέξαμε να παίζουμε στο δρόμο, παρά σε μια πλατεία ή άλλη περιοχή. Στόχος ήταν να προκληθεί η ενσυναίσθηση του κοινού για θέματα συναισθηματικής και λεκτικής βίας έναντι του «διαφορετικού». Τοποθετήσαμε τη δράση μας σε ένα σταυροδρόμι και μαζεπισκέφτηκε επίσης κόσμος από πολλά κοντινά καφέ. Οι ερμηνευτές τραγούδησαν χωρίς μουσική (a cappella) και ένα "cajon" κράτησε τον ρυθμό. Χαρτιά με συναισθήματα και συγκεκριμένες καταστάσεις χαραγμένες πάνω τους καθοδήγησαν τις αυτοσχεδιαστικές ενέργειες, βασισμένες στα σενάρια του ACTitude. Η εκδήλωση διήρκεσε 15 λεπτά και παρουσιάστηκε δύο φορές με μία ώρα κενό μεταξύ των δύο παραστάσεων για να επικοινωνηθεί σε περισσότερο κόσμο.



# Ο αντίκτυπος των τεχνών στην αλλαγή της συμπεριφοράς

ΝΙΑΗΜ CLOURY - SMASHING TIMES, ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Η εκφραστική τέχνη είναι ένα εργαλείο ανακάλυψης, ανάπτυξης και δημιουργικής εξάσκησης της δημιουργικότητας ως μέσο ευεξίας.

Η σχέση της ενασχόλησης με τις δημιουργικές τέχνες και των επιπτώσεων συγκεκριμένα της μουσικής, της θεραπείας με εικαστικές τέχνες, της δημιουργικής έκφρασης με βάση την κίνηση, της εκφραστικής γραφής, των εργαστηρίων θεάτρου και άλλων δημιουργικών μέσων στην υγεία, είναι ένας τομέας που αξίζει εξερεύνηση και συζήτηση. Αν και υπάρχουν ενδείξεις ότι οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην τέχνη είναι αποτελεσματικές στη μείωση των δυσμενών φυσιολογικών και ψυχολογικών εκβάσεων, ο βαθμός στον οποίο αυτές οι παρεμβάσεις ενισχύουν την κατάσταση της υγείας είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστος. Ωστόσο, στην Ιρλανδία, οι Smashing Times διεξήγαγαν πρόσφατα μια Επίσημη Αξιολόγηση του Έργου Ψυχικής Υγείας: «Δράση για το Μέλλον» (Acting for the Future). Σκοπός του έργου είναι να προωθήσει το δραστήριο και υγιεινό τρόπο ζωής και τη θετική ψυχική υγεία μεταξύ των νέων, μέσω δημιουργικών διαδικασιών και συνεργασίας με συνεργάτες και ενδιαφερόμενους φορείς, για την ανάπτυξη της εκπαίδευσης σε σχέση με τη σημασία της φροντίδας της ψυχικής υγείας.

Επομένως, οι πέντε πυλώνες της αξιολόγησης ήταν:

- η ευημερία των μαθητών,
- η διασύνδεση,
- οι στάσεις του στίγματος,
- η αυτοπεποίθηση στην ψυχική υγεία
- οι στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων

Υπάρχουν ερωτηματολόγια για εργασίες, που έχουν συμπληρωθεί πριν αναρτηθούν στο εργαστήριο.

### **Τι αναφέρουν οι νέοι πριν λάβουν μέρος στο εργαστήριο;**

Οι βαθμολογίες του ερωτηματολογίου για τους νέους πριν λάβουν μέρος στο εργαστήριο μας δίνουν μια καλή εικόνα για την ευημερία των νέων σε όλη την Ιρλανδία. Συνολικά, οι βαθμολογίες των νέων πριν από το εργαστήριο υποδηλώνουν ότι οι νέοι τα πάνε καλά στη ζωή τους. Νιώθουν συνδεδεμένοι, έχουν αυτοπεποίθηση για την αναζήτηση βοήθειας για την ψυχική τους υγεία και δεν κρατάνε αρνητικές στάσεις στους ανθρώπους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην ψυχική τους υγεία. Αντίθετα, οι νέοι άνθρωποι δε νιώθουν τόση αυτοπεποίθηση ως προς τη διαχείριση των δικών τους συναισθημάτων.

### **Αλλαγές λόγω του εργαστηρίου**

Οι αλλαγές που σημειώθηκαν χάρη στο εργαστήριο καθορίστηκαν συγκρίνοντας τη μέση βαθμολογία για όλους τους συμμετέχοντες πριν από τα εργαστήρια με τη μέση βαθμολογία για όλους τους συμμετέχοντες μετά τα εργαστήρια. Οι απαντήσεις ήταν ανώνυμες, επομένως δεν ήταν εφικτό να εξεταστούν οι αλλαγές για κάθε άτομο, μόνο για την ομάδα συνολικά. Επίσης, είναι πιθανό μερικοί να συμμετέχοντες να συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο μόνο πριν ή μετά το εργαστήριο. Παρ' όλα αυτά, λόγω του μεγάλου αριθμού συμμετεχόντων, κάτι τέτοιο δε θα επηρεάσει πολύ τα συνολικά αποτελέσματα.

### **Τι άλλαξε και τι όχι;**

Σχεδόν όλοι οι τομείς παρουσίασαν βελτιώσεις συγκριτικά με πριν το εργαστήριο. Η μεγαλύτερη αλλαγή αφορούσε στην αυτοπεποίθηση στην ψυχική υγεία, με καλές αλλαγές στη συναισθηματική ρύθμιση για τον εαυτό και τους άλλους. Μικρότερες, αλλά στατιστικά σημαντικές αλλαγές σημειώθηκαν για τη στάση του στίγματος και την ευημερία. Δεν υπήρξαν σημαντικές αλλαγές για τη διασύνδεση. Ωστόσο, πρέπει να σημειωθεί πόσο υψηλές ήταν οι βαθμολογίες.

### **Συμπεράσματα**

Τα εργαστήρια εκπλήρωσαν επιτυχώς το σκοπό τους. Τα περισσότερα από αυτά που ελπίζαμε να αλλάξουν, άλλαξαν. Αυτό συμπεριλαμβάνει την ευημερία των μαθητών, την αυτοπεποίθησή τους να αναζητήσουν βοήθεια για τα προβλήματα ψυχικής τους υγείας, την αυτοπεποίθησή τους σχετικά με τη διαχείριση των συναισθημάτων τους και την ικανότητά τους να διαχειρίζονται τα συναισθήματα των άλλων. Πιστεύουμε ότι η διασύνδεση δεν αυξήθηκε σημαντικά επειδή ήταν πολύ υψηλή στην αρχή.



# ACTITUDE


improv theatre

FUNDACIÓN  
**Intras**

**impro.**  
SUSA, MAGNA, DISFRUTA...  
Valladolid



**έδρα** social cooperative  
activities for  
vulnerable groups

  
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
Εθνικών και Καποδιστριακών  
Πανεπιστημίων Αθηνών  
— ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837 —

  
Univerza v Mariboru

 **SMASHINGTIMES**  
THEATRE COMPANY • THEATRE FOR CHANGE

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας δημοσίευσης δεν συνιστά έγκριση του περιεχομένου, το οποίο αντικατοπτρίζει τις απόψεις μόνο των συγγραφέων, και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.

**sepie**  
SERVICIO ESPAÑOL PARA LA  
INTERNACIONALIZACIÓN DE LA EDUCACIÓN

Με συγχρηματοδότηση από το  
πρόγραμμα «Erasmus+»  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

