



**Τμήμα Θεατρικών Σπουδών**

# **ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ**

**ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ**

**ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**«Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Δια Βίου  
Μάθηση-MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong  
Learning»**

**(ΠΜΣ-ΔΡΑ.ΤΕ.Π.Τ.Ε.)**

## **ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ:** « Το θέατρο της Επινόησης ως μέσο διαχείρισης του άγχους  
σε ομάδες ενηλίκων».

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ:** Ιωάννα Ελευθερίου

**A.M. 5052201601006**

**Επιβλέπων Καθηγητής:** Κωνσταντίνος Μάγος

**Μέλη τριμελούς επιτροπής:** Αστέριος Τσιάρας  
Άννα Τσίχλη

**ΝΑΥΠΛΙΟ 2019**

## I. Πρόλογος – ευχαριστίες

Η παρούσα έρευνα, αποτελεί την Μεταπτυχιακή μου διατριβή η οποία πραγματοποιείται στα πλαίσια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος: «**Δραματικές και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση- Μάθηση-MA in DramaandPerforming Arts in Education and Lifelong Learning**», του Τμήματος Θεατρικών Σπουδών, του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Η εργασία μου έχει ως θέμα το θέατρο της επιμόρφωσης ως μέσο διαχείρισης του άγχους σε ομάδες ενηλίκων. Το άγχος, είναι μία πολύ σημαντική έννοια, η οποία επηρεάζει τη ψυχική αλλά και τη σωματική υγεία των ενηλίκων. Το άγχος ως «μάστιγα» της εποχής μας, αποκλείει ή απομονώνει τους ενήλικες από την κοινωνία, οδηγώντας τους στη μοναξιά, στην ασθένεια, στην κατάθλιψη και ανήμποροι μπροστά σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση, δεν μπορούν να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση –όχι μόνο συμπάσχω, αλλά μπαίνω στη θέση του άλλου αφού έχω αποδεχτεί τη διαφορετικότητά του και τις διαφορές ανάμεσά μας- και να αποδεχτούν τη διαφορετικότητα που προβάλλεται στα δεδομένα της κοινωνίας.

Το θεωρητικό μέρος της εργασίας αφορά το θέατρο της επιμόρφωσης, όπου θα αναφερθούν οι τεχνικές, η μεθοδολογία, ο ορισμός και τα είδη των θεάτρων που ενσωματώνονται και συνδυάζονται. Ακόμη, αναφέρεται το άγχος, ως ορισμός, τα είδη του άγχους, οι πηγές και οι τρόποι αντιμετώπισής του, διότι αν δεν αποδεχτούμε την κατάσταση αυτή, δεν μπορούμε να την αντιμετωπίσουμε.

Το δεύτερο μέρος της εργασίας, διερευνά αν το θέατρο της επιμόρφωσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά ως μέσο βελτίωσης ή αντιμετώπισης του άγχους στις ομάδες ενηλίκων. Οι ομάδες ενηλίκων ήταν δύο, η ομάδα ελέγχου η οποία αποτελούνταν από δεκαεφτά συμμετέχοντες και η ομάδα παρέμβασης ή πειραματική ομάδα (ομοίως αποτελούνταν από δεκαεφτά συμμετέχοντες) η οποία συμμετείχε στις θεατρικές παρεμβάσεις.

Θα ήταν σημαντικό, πριν προβώ στην ανάλυση και των υπολοίπων ενοτήτων της εργασίας, να ευχαριστήσω τους ανθρώπους-συμπαραστάτες μου, οι οποίοι βοήθησαν καταλυτικά στη δημιουργία και πραγματοποίησή της.

Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον επιβλέποντα καθηγητή μου κύριο Κώστα Μάγο για την απεριόριστη βοήθειά του, για την ενθάρρυνσή του, για όλα όσα μου έμαθε, την υπέροχη συμπεριφορά του και την υπομονή του.

Τον κύριο Αστέριο Τσιάρα για αυτά τα δύο υπέροχα χρόνια στο Μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών, για όλα όσα μας έμαθε, για την στήριξη, για την ενθάρρυνση, για την άμεση ανταπόκριση και επικοινωνία, την έμφυτη ευγένειά του.

Την κυρία Άννα Τσίχλη, η οποία αποτέλεσε πηγή έμπνευσης για μένα, για τη βοήθειά της όσον αφορά μέρος του υλικού και για όλα όσα μας έμαθε, την κυρία Άλκηστις Κοντογιάννη που είναι η «μητέρα» του Μεταπτυχιακού μας, μας έμαθε πάρα πολλά και η ηθική στήριξή της ήταν καθοριστική.

Ακόμη θα ήθελα να ευχαριστήσω την κυρία Μάρθα Κουργιαλά και την Μαρία Αλεξοπούλου προϊσταμένη μου, που μου παραχώρησε το χώρο του 2<sup>ου</sup> παιδικού σταθμού, με άφησε να κάνω τις παρεμβάσεις και να μοιράσω τα ερωτηματολόγια. Όλους τους γονείς και ενήλικες που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια και για την πιλοτική έρευνα. Τη Μαρίνα Δελή που συμμετείχε ως **κριτικός φίλος-παρατηρητής** στην έρευνα και με βοήθησε πάρα πολύ να εμπλουτίσω την εργασία μου.

Τον Νικέλλη Μαργαρίτη για την σημαντική βοήθειά του στο πρόγραμμα Spss και για την κατανόησή του. Την κυρία Μαίρη Καραγιάννη, Γραμματέα του Μεταπτυχιακού μας προγράμματος, για όλη την στήριξή της και την συμπαράσταση.

Την φίλη μου και συμφοιτήτρια Ελένη Μπόμπου- Μάγουλα για όλη της, την στήριξη και την αγάπη, όλα αυτά τα χρόνια.

**Την ομάδα παρέμβασης ή πειραματική:** Μαρία Τσόκολα, Μάγδα Πέππα, Μαρίνα Πίκου, Αγγελική Κολιτάσιου, Ηλέκτρα Ελευθερίου, Ιωάννα Ζησοπούλου, Αλεξία Καμπόσου- Αετοπούλου, Μαρία Αλεξοπούλου, Μαρία Κοΐνη, Μαρία Βαγενά, Μαρία Μαυρόγιαννη, Βίρνα Κανδυλιώτη, Έρση Κωστάκη, Νατάσα Οικονόμου, Μαρία Μάζου, Θεοδώρα Ζήση, Δήμητρα Κουτρουφίνη.

**Την ομάδα ελέγχου:** Βασιλική Κωστάκη, Παναγιώτης Ελευθερίου, Ελένη Γεωργαντά, Ρεβέκκα Μπίσκου, Κάτια Γαβρίλου, Μαρία Αλεφραγκή, Δήμητρα Μπουλούκου, Βάλια Δρίτσα, Μαρία-Νίκη (Μάρω) Δρίτσα, Μαρία- Γεωργία Παπανικολάου, Βασιλική Μπόγρη, Κωνσταντίνος Δρίτσας, Μαρία Μπακοπάνου, Γιώργος Μάζος, Δώρα Αντωνάκου, Μάρθα Κουργιαλά, Ελένη Μποζιονέλου.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

Περίληψη.....	vi
Summary.....	vii
Εισαγωγή.....	1
1.Το θέατρο της επινόησης- εισαγωγή.....	2
1.1.Ιστορική αναδρομή.....	3
1.2.Ορισμός- η αρχή.....	9
1.3.Διαδικασία-μέθοδος.....	12
1.3.1. Χαρακτηριστικά και τρόπος λειτουργίας.....	13
1.3.2. Οι τεχνικές και το κείμενο.....	14
1.4. Οι πρόβες.....	15
1.5. Ενσωμάτωση των τεχνών.....	16
1.6.Χρόνος- οικονομικοί πόροι- τεχνολογία.....	16
1.7. Οι ρόλοι του επινοητή.....	20
1.8. Ο χώρος και ο μη θεατρικός χώρος.....	21
1.8.1.Οι δυσκολίες.....	23
1.8.2 Η χρήση του χώρου.....	25
1.8.3. Ακροατήριο και επινόηση.....	26
1.9.Οι ομάδες του θεάτρου επινόησης στην Ελλάδα και τον υπόλοιπο κόσμο.....	27
2. Δραματική Τέχνη.....	29
2.1. Το διαδραστικό θέατρο.....	30
2.2.Το θέατρο της επινόησης και το αυτοσχέδιο θέατρο.....	31
2.3.Επινόηση, θέατρο Complicite και αυτοσχεδιασμός.....	35
2.4.Το θέατρο της επινόησης και το θέατρο του Καταπιεσμένου.....	37
2.4.1.Το θέατρο Forum.....	38
3.Η έννοια και η σημασία του άγχους.....	39
3.1. Οι τρεις βασικές λειτουργίες του άγχους.....	41
3.2.Το δημιουργικό άγχος.....	41
3.3.Το υπερβολικό και το γενικευμένο άγχος.....	42
3.4.Διαταραχή πανικού.....	43
3.5. Αγχώδης δυσανεξία και άγχος του «εγώ».....	44
3.6. Γνωσιακή παραμόρφωση.....	45
4. Προσωπικότητα και άγχος.....	46
4.1. Ποιοι κινδυνεύουν από το άγχος;.....	47
5. Πηγές και συμπτώματα του άγχους.....	48
5.1.Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους.....	49
6. Το άγχος στον εργασιακό χώρο και η επαγγελματική εξουθένωση.....	55

7. Άγχος και ανθρώπινη επικοινωνία.....	56
8. Διαχείριση του άγχους μέσω του θεάτρου της επιμόρφωσης-σχετικές έρευνες.....	57

## **B' ΜΕΡΟΣ ΕΡΕΥΝΑ**

1. Σκοπός της έρευνας και ερευνητικές υποθέσεις.....	62
2. Το δείγμα-ερευνητικός πληθυσμός.....	63
3. Ερευνητική στρατηγική-διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας.....	63
4. Ποσοτικά και ποιοτικά μέσα συλλογής δεδομένων.....	65
5. Περιγραφή ποσοτικών και ποιοτικών ευρημάτων.....	66
5.1. Στατιστική ανάλυση SPSS.....	68
5.2. Συνεντεύξεις.....	76
5.3. Η παρατήρηση.....	79
5.3.1. Η ελεύθερη παρατήρηση του κριτικού φίλου.....	81
5.4. Το ημερολόγιο του ερευνητή.....	82
Συζήτηση -Συμπεράσματα.....	84
6. Περιορισμοί και δυσκολίες της έρευνας.....	86
7. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.....	87
Βιβλιογραφία.....	88
<b>Παράρτημα:</b> .....	<b>93</b>

## **ΠΙΝΑΚΕΣ ΚΑΙ ΓΡΑΦΗΜΑΤΑ**

Πίνακας 1: Δεδομένα ομάδας ενηλίκων (αθροιστικά).....	68
Πίνακας 2: Τεστ δείκτη εγκυρότητας.....	69
Πίνακας 3: Τεστ κανονικής κατανομής άγχους πειραματικής ομάδας πριν τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	70
Πίνακας 4: Τεστ κανονικής κατανομής άγχους ομάδας ελέγχου πριν τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	70
Πίνακας 5: Τεστ κανονικής κατανομής άγχους πειραματικής ομάδας μετά τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	70
Πίνακας 6: Τεστ κανονικής κατανομής άγχους ομάδας ελέγχου μετά τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	70
Πίνακας 7: Τεστ μη κανονικής κατανομής άγχους της πειραματικής ομάδας (μη παραμετρικό κριτήριο).....	71
Πίνακας 8: Τεστ μη κανονικής κατανομής άγχους της ομάδας ελέγχου (μη παραμετρικό κριτήριο).....	71
Πίνακας 9: Μέση τιμή άγχους της πειραματικής ομάδας πριν τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	72
Πίνακας 10: Μέση τιμή άγχους της πειραματικής ομάδας μετά τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	73
Πίνακας 11: Μέση τιμή άγχους της ομάδας ελέγχου πριν τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	74
Πίνακας 12: Μέση τιμή άγχους της ομάδας ελέγχου μετά τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	75

Διάγραμμα 1: Ιστόγραμμα μέσης τιμής άγχους της πειραματικής ομάδας πριν τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	72
Διάγραμμα 2: Ιστόγραμμα μέσης τιμής άγχους της πειραματικής ομάδας μετά τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	73
Διάγραμμα 3: Ιστόγραμμα μέσης τιμής άγχους της ομάδας ελέγχου πριν τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	74
Διάγραμμα 4: Ιστόγραμμα μέσης τιμής άγχους της ομάδας ελέγχου μετά τις θεατρικές παρεμβάσεις.....	75

## Περίληψη

Η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο να μελετήσει πώς το θέατρο της επινόησης μπορεί να «λειτουργήσει» ως μέσο διαχείρισης του άγχους σε ομάδες ενηλίκων. Το θέατρο της επινόησης είναι η ανεξάρτητη μεταβλητή στην έρευνα, η οποία εφαρμόζεται σε ομάδες ενηλίκων, για να διαπιστωθεί κατά πόσο επηρεάζει ή βοηθάει (θετικά ή αρνητικά) στην διαχείριση του άγχους. Ακόμη, παρουσιάζεται το θεωρητικό πλαίσιο του θεάτρου της επινόησης, του άγχους, των επιστημών που μελετούν το άγχος και την ανθρώπινη συμπεριφορά καθώς και τα είδη θεάτρου που έχουν κοινά χαρακτηριστικά ή «δανείζουν» τεχνικές και στοιχεία, στο θέατρο της επινόησης. Ο αυτοσχεδιασμός είναι το από τα βασικότερα σημεία ανάλυσης στην παρούσα εργασία (στο θεωρητικό μέρος). Όσον αφορά την έρευνα, χρησιμοποιείται η μεικτή μέθοδος, η οποία «ταιριάζει» ποιοτικά και ποσοτικά μέσα συλλογής δεδομένων, πραγματοποιείται δηλαδή «Τριγωνοποίηση» των μεθόδων. Η μελέτη των δεδομένων και η επεξεργασία των ευρημάτων αποδεικνύει πως το θέατρο της επινόησης, συμβάλλει θετικά στη διαχείριση του άγχους στις ομάδες των ενηλίκων. Είναι δηλαδή σημαντικό και αξιόπιστο μέσο διαχείρισης του άγχους καθώς συμβάλλει επίσης στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, στην αποδοχή της διαφορετικότητας, στην ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης, του αυτοελέγχου και της συναισθηματικής ευελιξίας, στην καλλιέργεια της κοινωνικοποίησης, της θεατρικής αγωγής και τέλος στην ενδυνάμωση της δυναμικής της ομάδας.

**Λέξεις κλειδιά:** θέατρο, επινόηση, αυτοσχεδιασμός, άγχος, μέθοδος, τριγωνοποίηση, ενήλικες, διαχείριση, κοινωνικοποίηση, ενσυναίσθηση, αυτοεκτίμηση, τεχνική, μέσο, ομάδα, ενήλικες, αυτοεκτίμηση, συναισθηματική ευελιξία, δεδομένα, μεθοδολογία, αυτοέλεγχος, δυναμική.

## Summary

The present survey aims to study the ways Devised Theatre can function as means of handling anxiety in adult groups. Devised theatre is this study's independent variable applying to adult groups in order to find out if Devised Theatre helps or affects (positively or negatively) the handling of anxiety. Furthermore, the theoretical frameworks of Devised Theatre, anxiety, the sciences studying anxiety and human behaviour are presented. In addition the kinds of Theatre that have common features or "lend" techniques and elements to Devised Theatre are presented. Improvisation is one of the major points of analysis of the present survey (in the theoretical piece). As far as the survey is concerned, a mixed technique is employed, that combines both quantity and quality means of collecting data; a "Triangulation" of methods is done. The data analysis and presentation of findings shows that Devised Theatre contributes positively to the handling of anxiety in adults groups. It is, that is, an important and reliable means of handling the anxiety as it contributes to the growing of empathy, acceptance of otherness, strengthening of self-esteem, self control and emotional flexibility, growing of socialization, theatrical education and, finally, strengthening of group dynamics.

**Key words:** theatre, devising, improvisation, anxiety, method, triangulation, adults, handling, socialization, empathy, self esteem, emotional flexibility, data, methodology, self control, dynamics.



## ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

### Εισαγωγή

Η σύγχρονη κοινωνία και οι γρήγοροι ρυθμοί της ζωής, η «ηλεκτρονική» εποχή που βιώνουμε μας φέρνει αντιμέτωπους με τον παράγοντα «άγχος», το οποίο μπορεί να μας επηρεάσει αρκετά αρνητικά έως παθολογικά. Μπορεί να λάβει «τεράστιες» διαστάσεις στη ζωή του ανθρώπου εφόσον οι απαιτήσεις της ζωής είναι πολλές και ο άνθρωπος αδύναμος πια βλέπει τα πάντα ως απειλή γύρω του.

Το άγχος μπορεί να αποτελέσει κίνητρο για δημιουργικότητα, για επίτευξη των στόχων, αλλά και για σχεδίαση νέων στόχων. Το άγχος χωρίζεται σε κατηγορίες ανάλογα με τα συμπτώματα που προκαλεί αλλά και με την ικανότητα ή αδυναμία διαχείρισης ελέγχου του εαυτού, του ανθρώπου.

Οι επιστήμες οι οποίες έχουν ασχοληθεί με το άγχος αλλά και την ανθρώπινη συμπεριφορά, δηλαδή η Ψυχολογία και η Ψυχιατρική προτείνουν την ψυχοθεραπεία ή την ψυχανάλυση ως μια λύση για τη διαχείριση του άγχους, καθώς και τη φαρμακευτική αγωγή. Όμως υπάρχουν και εναλλακτικές μέθοδοι διαχείρισης του άγχους, όπως ασκήσεις χαλάρωσης, προγραμματισμός δραστηριοτήτων και προγραμμάτων αντιμετώπισης αυτής της δυσάρεστης κατάστασης.

Το θέατρο και συγκεκριμένα το θέατρο της επινόησης, είναι ένα είδος θεάτρου το οποίο με βασικό στοιχείο τον αυτοσχεδιασμό και με αφετηρία οποιοδήποτε ερέθισμα, όπως ένα τραγούδι, μια ιστορία, μια φωτογραφία, μια φράση και χωρίς να υπάρχει κείμενο, στη διαδικασία των προβών «γεννιέται» το δημιούργημα των συμμετεχόντων το οποίο μπορεί να οδηγήσει - και όχι απαραίτητα- σε θεατρική παράσταση.

Ο πλούτος των εμπειριών, των συναισθημάτων, των ερεθισμάτων, εξάπτει τη φαντασία και οδηγεί τους συμμετέχοντες στον μαγικό κόσμο της δημιουργίας, της καλλιτεχνικής έκφρασης, της κοινωνικοποίησης και τον απεγκλωβισμό από την δυσάρεστη κατάσταση του άγχους.

Συμμετέχοντας σε αυτή τη διαδικασία, στην οποία εφαρμόζεται το θέατρο της επινόησης αλλά και άλλα είδη (ή τεχνικές, ασκήσεις, παιχνίδια) θεάτρου ο άνθρωπος μπορεί να αντιμετωπίσει τις δυσάρεστες συνέπειες του άγχους αλλά και να ενδυναμώσει την αυτοεκτίμησή του, να γίνει μέλος της ομάδας και να μάθει να διαχειρίζεται τον αυτοέλεγχό του. Μπορεί με την Δραματική Τέχνη ευρύτερα, να

αντιμετωπίσει αλλά και να αποφύγει ψυχοσωματικές -παθολογικές καταστάσεις που προκαλεί το άγχος.

Αναφέρουμε στην εργασία αυτά τα είδη του θεάτρου (Αυτοσχέδιο, Καταπιεσμένου, Φόρουμ, Δραματική τέχνη ευρύτερα), γιατί συνδέονται με το θέατρο της επινόησης από άποψη τεχνικής, παιχνιδιών αλλά και φιλοσοφίας, παρότι είναι ένα ανεξάρτητο είδος θεάτρου.

### **1. Το θέατρο της επινόησης- εισαγωγή**

Το θέατρο της επινόησης είναι ένα είδος κοινωνικού και διαδραστικού θεάτρου, το οποίο έχει ως αφετηρία το καθετί, το οτιδήποτε.

Λειτουργεί ως καθρέφτης της κοινωνίας από την οποία δημιουργείται. Θα μπορούσε να χαρακτηριστεί σαφώς και ως ένα είδος κοινωνικού θεάτρου όπου το θέμα και το καλλιτεχνικό πρίσμα, την αισθητική των παραστάσεων μπορούν να καθορίσουν οι κοινωνικές και οι πολιτικές αλλαγές, τα καλλιτεχνικά ρεύματα, τα επίκαιρα γεγονότα και οι συνθήκες ζωής στις περιοχές όπου δημιουργείται-εξελισσεται (Oddey, 1994).

Ο κάθε δημιουργός ή θεατής αυτού του θεατρικού είδους μπορεί να αλληλεπιδράσει ή να παίξει με τα στοιχεία: της ταύτισης, του συναισθήματος, της αποστασιοποίησης, του γελιού, του δραματικού, του κωμικού, τις περισσότερες φορές, με απροσδιόριστες αντιδράσεις από το κοινό. Το θέατρο της επινόησης μπορεί να ακροβατήσει ανάμεσα στους κανόνες του κωμικού, του δραματικού, του φαιδρού, του συναισθήματος, της ταύτισης και της αποστασιοποίησης πολλές φορές χρησιμοποιώντας μεθόδους και τρόπους αναπάντεχους για το κοινό (Τσίχλη, 2008).

Σύμφωνα με την Oddey (1994), καθορίζεται και ορίζεται από μία ομάδα ανθρώπων που δημιουργούν ένα αρχικό πλαίσιο αναφοράς ή δομή για να εξερευνήσουν ή να πειραματιστούν με ιδέες, εικόνες, έννοιες, θέματα ή συγκεκριμένα ερεθίσματα, τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν μουσική, κείμενο, αντικείμενα, ζωγραφιές ή κίνηση. Μια παράσταση θεάτρου επινόησης, παράγεται εντός της ομάδας κατά τη δημιουργία της παράστασης μάλλον, παρά αρχίζει από ένα θεατρικό κείμενο που έχει γράψει κάποιος άλλος για να ερμηνευτεί. Μια παραγωγή θεάτρου της επινόησης, είναι το έργο που έχει αναδυθεί και δημιουργηθεί από μια ομάδα ανθρώπων σε συνεργασία.

Η επινόηση είναι μια διαδικασία δημιουργίας θεάτρου η οποία καθιστά μια ομάδα περφόρμερ σωματικά και πρακτικά δημιουργική ως προς το να μοιράζεται και

να διαμορφώνει ένα αρχικό προϊόν που προέρχεται κατευθείαν από τη συναρμολόγηση, τροποποίηση και αναδιαμόρφωση των αντιφατικών εμπειριών των ατόμων για τον κόσμο. Υπάρχει μια ελευθερία πιθανοτήτων για όλους όσους συμμετέχουν στην ανακάλυψη-μια έμφαση σε έναν τρόπο εργασίας που υποστηρίζει τη διαίσθηση, τον αυθορμητισμό και μια συσσώρευση ιδεών.

Η διαδικασία επινόησης αφορά στην αποσπασματική εμπειρία της κατανόησης των εαυτών μας, της κουλτούρας μας και του κόσμου όπου κατοικούμε. Η διαδικασία αντικατοπτρίζει μια πολυ-όραση αποτελούμενη από την ατομική αντίληψη του κόσμου από κάθε μέλος όπως προσλαμβάνεται σε μια διαδοχή εικόνων και κατόπιν ερμηνεύεται και καθορίζεται ως προϊόν. Οι συμμετέχοντες κατανοούν τους εαυτούς τους εντός του δικού τους πολιτισμικού και κοινωνικού πλαισίου, εξερευνώντας, ενσωματώνοντας και μετασχηματίζοντας τις προσωπικές τους εμπειρίες, όνειρα, έρευνα αυτοσχεδιασμό και πειραματισμούς. Η επινόηση αφορά στη σκέψη, σύλληψη και διαμόρφωση ιδεών το να είναι κάποιος δημιουργικός και αυθόρμητος και έχει σχέση και με τον σχεδιασμό. Αφορά, με το να εφευρίσκει κάποιος, να προσαρμόζει και να δημιουργεί ό,τι κάνει ως ομάδα (Oddey, 1994).

### **1.1.Ιστορική αναδρομή**

Στο τέλος των δεκαετιών του '60 και του '70 εμφανίστηκε το θέατρο της επινόησης με την δημιουργία πολλών εναλλακτικών και «ιδιαίτερων» ομάδων. Η πολιτική και κοινωνική κατάσταση, η απειλή πυρηνικού πολέμου, ο ψυχρός πόλεμος και στη συνέχεια ο πόλεμος του Βιετνάμ, δημιουργούν κινήματα εναντίον του πολέμου και ενισχύουν τα ατομικά και κοινωνικά ιδεώδη (Στέφα, 2012).

Στην Βρετανία, ενώ είχε αρχίσει να εμφανίζεται το «Θέατρο στην Εκπαίδευση», παράλληλα υπήρξαν παράγοντες που συνέβαλλαν ταυτόχρονα και στη διαμόρφωση του θεάτρου της επινόησης. Οι παράγοντες που συνέβαλλαν λοιπόν στη διαμόρφωσή του είναι: τα happenings, η εξέλιξη του σωματικού θεάτρου και του χοροθεάτρου, η δημιουργία νέων ομάδων επαγγελματικών, αλλά και ερασιτεχνικών, η επιλογή εναλλακτικών χώρων (όχι κλασσικά θεατρικά κτίρια), η επιλογή των θιάσων να «αποκεντρωθούν» (και πολιτειακή πρακτική) (Τσίχλη, 2008).

Σταδιακά πολλές από τις ομάδες της επινόησης άρχισαν, να αμφισβητούν τις παραδοσιακές θεατρικές πρακτικές. Το θέατρο της επινόησης στην Αμερική και την Αγγλία ξεκίνησε ως μέσο διεκδίκησης και κοινωνικής αντίδρασης. Στη συγκεκριμένη

χρονική συγκυρία, το θέατρο της επινόησης δημιουργήθηκε για να καλύψει τις ανάγκες έκφρασης ενάντια στην κοινωνική αδικία (Τσίχλη, 2008).

Σύμφωνα με τους Heddon, & Milling (2016), το θέατρο της επινόησης προέκυψε ως μέρος της επιθυμίας ομάδων ηθοποιών να ιδρύσουν συνεργατικές συντροφικές που αντανakλούσαν ένα αντικαθεστωτικό και αντι-ιεραρχικό ήθος, σύμφωνα με τις πιο ριζοσπαστικές τάσεις των δεκαετιών του '60 και του '70.

Και το περιεχόμενο μεγάλου μέρους της εργασίας τους ήταν ο σχολιασμός κοινωνικών θεμάτων της εποχής τους, όπως τον πόλεμο του Βιετνάμ, συνδικαλισμό, φυλετική ταυτότητα, τρομοκρατία, την άνοδο του φεμινισμού, πολιτικά δικαιώματα, θεσμική βία, Ψυχρό πόλεμο. Παρά την αντίστασή τους σε παραδοσιακές ιεραρχίες, πολλές ομάδες είχαν δυνατούς σκηνοθέτες, μορφές που αντικατέστησαν την αυθεντία του συγγραφέα-σεναριογράφου. Το τέλος της πρωτοπορίας ήρθε στην δεκαετία του 1980, όταν οι ηθοποιοί επαναστάτησαν εναντίον των σκηνοθετών.

Η εμφάνιση των εργασιών του θεάτρου της επινόησης, στη δεκαετία του 1950 και του 1960, ήταν διαφορετικής τάξης και μεγέθους. Κατά τον 20<sup>ο</sup> αιώνα λοιπόν, ο αυτοσχεδιασμός χρησιμοποιήθηκε όχι μόνο μέσα σε μικρά τμήματα της παράστασης, αλλά ως μηχανισμός στη δομή του συνόλου της. Οι Ευρωπαίοι αντιδρούσαν με μια αίσθηση επανάληψης, οι Αμερικανοί διατηρούσαν ωστόσο την αίσθηση της καινοτομίας, του ενθουσιασμού και της επανάστασης.

Ο άλλος δείκτης της διαφοράς στην μεταπολεμική περίοδο ήταν το γεγονός ότι οι πρακτικές στο θέατρο της επινόησης εμφανιζόταν ταυτόχρονα σε ευρύ φάσμα τομέων του χορού, της μίμησης, της τέχνης των επιδόσεων, της αφήγησης και του πολιτικού θεάτρου, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις επίσης με εφαρμογή σε αρχές παράστασης (Heddon, & Milling, 2016).

Φαίνεται προφανές ότι πολλές κοινές αντιλήψεις ή και μύθοι σχεδίασης που έχουμε κληρονομήσει προκύπτουν από τις συγκεκριμένες πολιτικές και πολιτιστικές συγκυρίες των δεκαετιών του '50 και του '60 στη Δύση. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1950 και του 1960 η διαδικασία του θεάτρου της επινόησης, θεωρήθηκε ως μια ουσιαστική έκφραση πολιτικής και ιδεολογικής δέσμευσης και μια ιδανική ενσωμάτωση των επιθυμητών πτυχών της ελευθερίας και της αυθεντικότητας.

Από αυτή την άποψη, το θέατρο της επινόησης αντανakλούσε και άλλες πολιτιστικές αλλαγές της δεκαετίας του 1950 και του 1960. Απόσταγμα των

κοινωνικών –πολιτικών και πολιτισμικών ζυμώσεων στην κοινωνία, είναι η ανθρώπινη ανεξαρτησία. Ο πρωταρχικός στόχος της εποχής, ήταν η ισότητα.

Η δεκαετία του 1960, έκανε την παραγωγή εναλλακτικών παραστάσεων επείγουσα ανάγκη. Σε συνδυασμό με το πολιτισμικό πλαίσιο της εποχής, πρότεινε τη συνεργατική επινόηση-ένα μέσο πάλης του τρόπου παραγωγής από τη λαβή των κυρίαρχων θεσμών και των κυρίαρχων ιδεολογιών-ως κατάλληλο μοντέλο για αυτό-παρουσίαση και μια διαδικασία με την οποία να γίνει ορατό αυτό που ήταν προηγουμένως αόρατο και ανειλημμένο (Heddon, & Milling, 2016).

Ο συνεργατικός χαρακτήρας της επινόησης πρότεινε επίσης τη δυνατότητα για σύνθετες, πολλαπλές αναπαραστάσεις, έστω και αν στην πράξη πραγματοποιήθηκε πάντα. Ήταν εμφανές, ότι για να διαδραματίσει το θέατρο και συγκεκριμένα το θέατρο της επινόησης, το ρόλο του στη διαμόρφωση οποιασδήποτε καινούργιας κοινωνίας, η πρακτική της συνεργατικής δημοκρατίας πρέπει να πραγματοποιηθεί οπωσδήποτε.

Κατά τις δεκαετίες του 1950 και του 1960 η δημιουργική διαδικασία του θεάτρου της επινόησης έγινε τόσο διαδεδομένη. Με την εμφάνιση ενδιαφέροντος για τον αυτοσχεδιασμό, την πειραματική θεατρική πρακτική και τις πρακτικές σχεδιασμού, οι πρόβες αντικαταστάθηκαν από τα εργαστήρια και τις συνεδρίες τα οποία αντλήθηκαν από τις συζητήσεις της επιστήμης, της βιοτεχνίας και της μουσικής βιομηχανίας (Heddon, & Milling, 2016).

Το θέατρο της επινόησης δεν εμφανίστηκε ξαφνικά ως είδος χωρίς να έχει σχέση με τα υπάρχοντα θεατρικά πεδία, όπως το βασικό αφηγηματικό θέατρο, τις κοινοτικές τέχνες ή το πολιτικό θέατρο για παράδειγμα και αυτή η ιστορία επιχειρεί να σχεδιάσει το θεατρικό, πολιτικό και κοινωνικό πλαίσιο. Εικόνες και μοτίβα επανεμφανίστηκαν σε παραγωγές καθώς και ο πολύπλευρος τρόπος εργασίας του θεάτρου της επινόησης.

Το θέατρο της επινόησης χρησιμοποίησε πρακτικές και μεθόδους από τους κλόουν, το Voudeville και τη Commedia dell' arte. Η επιρροή των παραδόσεων της Ιαπωνίας, του Μπαλί και της Νότιας Ινδίας που επανειλημμένα ανακαλύφθηκε εκ νέου από τους Ευρωπαίους, ενίσχυσε τις παραγωγικές δυνατότητες συστηματικής κατάρτισης. Η επιρροή του Stanislavski στην επικρατούσα εκπαίδευση των ηθοποιών προσέφερε έμφαση στον αυτοσχεδιασμό και μετασχηματίστηκε μεθοδολογικά στο Studio Actors της Αμερικής, ήδη από τη δεκαετία του 1950 (Heddon, & Milling, 2016).

Είναι πολύ βασικό να αναφέρουμε ότι για να κάνει χρήση του αυτοσχεδιασμού ένας καλλιτέχνης, προϋποθέτει να έχει μια εσωτερική δημιουργικότητα που έχει καταπιεστεί, κοινωνικοποιηθεί, λογοκριθεί ή αποκρυφτεί.

Με τον αυτοσχεδιασμό, ο ηθοποιός απελευθερώθηκε από τους περιορισμούς του κειμένου σε δημιουργική αυτοέκφραση. Αυτή η αυτό-έκφραση είναι παράδοξη, καθώς την ίδια στιγμή που η παράσταση γίνεται πιο αυθεντική ή αληθινή, φαίνεται ότι προέρχεται απευθείας από τον εαυτό του, ενώ είναι ταυτόχρονα μια επίδειξη της τεχνικής δεξιοτεχνίας και της τέχνης που διευκολύνεται, εκφράζεται από την κατάρτιση και τις ασκήσεις. Οι περισσότερες ομάδες στη δεκαετία του 1950 και του 1960, τείνουν να υποστηρίζουν ότι το έργο τους είναι καινοτόμο ή ριζοσπαστικό για πολιτικούς λόγους και όχι για λόγους σχεδιασμού (Heddon, & Milling, 2016).

Η φιλοδοξία της ρητορικής της ομάδας τόνισε την ενδυνάμωση του ηθοποιού, την επιθυμία για ισότητα μεταξύ των ομάδων και την αντίσταση στην απορρόφηση στην υπάρχουσα θεατρική βιομηχανία. Η φυσική αλληλεπίδραση μεταξύ των ηθοποιών, προκειμένου να δημιουργηθούν θεατρικές εικόνες, αποτέλεσε χαρακτηριστικό γνώρισμα της δουλειάς των θεατρικών ομάδων, η οποία προέκυψε από μια μακρά περίοδο αυτοσχεδιασμού.

Ορισμένες παραστάσεις στόχευαν ακόμα σε ένα απτό αντίκτυπο στους θεατές τραβώντας τους την προσοχή.

Όσον αφορά τον ηθοποιό σε σχέση με το θέατρο της επινόησης, υπάρχει έντονη η επιθυμία να συναντηθεί ο ηθοποιός με το ακροατήριό του. Η θεατρική παράσταση ξαναενοήθηκε όχι ως άσκηση στην ψευδαίσθηση ή την προσποίηση, αλλά ως εμπειρική τελετουργία (Heddon, & Milling, 2016).

Ήταν μια ευκαιρία για τους ηθοποιούς να δημιουργήσουν νέες τελετουργίες. Η θεατρική συνάντηση ανάμεσα στο κοινό και τον ηθοποιό θα μπορούσε να επηρεαστεί θετικά από μια συνάντηση με το σώμα του ηθοποιού ως αφύλακτο και υπερέξοχα αποκαλυπτικό. Το σώμα του ηθοποιού θα μπορούσε να είναι μία αποκαλυπτική, επικοινωνιακή εμπειρία πέρα από τον πολιτισμό.

Θα μπορούσαμε λοιπόν να διαπιστώσουμε ότι το θέατρο της επινόησης είναι ένα είδος θεάτρου προσανατολισμένο σε πνευματική και ψυχολογική υπέρβαση, μία μοναδική μορφή έκφρασης η οποία ήταν αναγκαία για να αντικαταστήσει ή να εμπλουτίσει τις συμβατικές μορφές τέχνης (Heddon, & Milling, 2016).

Σκοπός του θεάτρου της επινόησης είναι, οι συμμετέχοντες να μπορέσουν να ανακαλύψουν ξανά τις ατομικές τους ταυτότητες, αλλά και την συλλογική τους

ταυτότητα. Ακόμη, δάνεισε τον χαρακτήρα του, στην χρήση της πραγματικής δυναμικής, εμπειριών και ανησυχιών μιας ομάδας ηθοποιών ή μη, παρά τον εξαναγκασμό της παρουσίασης προκαθορισμένων χαρακτήρων.

Χρησιμοποιώντας την προσωπική ιστορία ως μια διαδικασία θεραπείας και τις τεχνικές γελωτοποιών, δημιούργησε με αυτό τον τρόπο, άμεση σύνδεση με το ακροατήριο (Heddon, & Milling, 2016).

Την δεκαετία 1960-1970 το θέατρο της επινόησης αντιμετωπίστηκε ως μια πλέον επικρατούσα διαδικασία στο εκπαιδευτικό πλαίσιο, στο Ηνωμένο Βασίλειο, την Αμερική, την Αυστραλία ως βασική πρακτική για πολλές εταιρείες θεάτρου.

Οι εταιρικές οργανώσεις χρησιμοποιούν μεθόδους επινόησης, από συγγραφείς, ηθοποιούς, χορευτές, σκηνοθέτες ή συνειδητά καλλιεργούν μη ιεραρχικές δομές συνεργασίας, όμως η αντοχή δημιουργικών ομάδων ως θεατρικών εταιρειών έχει διευκολύνει τον πολλαπλασιασμό επινοημένων επιδόσεων (Heddon, & Milling, 2016).

Η επινόηση ως μέθοδος πρακτικής, δεν δείχνει κανένα σημάδι ύφεσης, αν μη τι άλλο έχει γίνει ακόμα πιο παραγωγικό και οι πιο πρόσφατες δημοσιεύσεις σίγουρα σηματοδοτούν ένα διαρκές ενδιαφέρον για την επινόηση ως κεντρική πολιτιστική μορφή.

Η επινόηση ή η συνεργατική δημιουργία είναι ένας τρόπος σχεδιασμού των παραστάσεων που χρησιμοποιούν πολλές σύγχρονες εταιρείες θεάτρου και διδάσκονται ευρύτερα σε εκπαιδευτικά ιδρύματα σε όλη την Ευρώπη, την Αμερική και την Αυστραλία.

Η επινόηση, είναι καλύτερα κατανοητή ως ένα σύνολο τεχνικών και μεθόδων που προέκυψαν με ποικίλους θεατρικούς και πολιτιστικούς τομείς, όπως για παράδειγμα στις τέχνες της κοινότητας, στην τέχνη/ζωντανή τέχνη ή στο πολιτικό θέατρο. Μέσα σε αυτά τα πεδία, ένα φάσμα διαδικασιών επινόησης, εξελίχθηκε σε σχέση με συγκεκριμένα και συνεχώς μεταβαλλόμενα πολιτιστικά πλαίσια, στενά συνδεδεμένα με τη στιγμή της παραγωγής τους (Heddon, & Milling, 2016).

Η λέξη επινόηση όταν χρησιμοποιείται σε μη θεατρικά περιβάλλοντα, υποδηλώνει την τέχνη της δημιουργίας μέσα στις υπάρχουσες συνθήκες, τον προγραμματισμό, τη χάραξη, τη δημιουργία και την εφευρετικότητα. Αντίθετα, η επινόηση ως «συνεργατική δημιουργία», τονίζει με μεγαλύτερη σαφήνεια την προέλευση της ύπαρξης της ύλης.

Η «επινόηση» θα μπορούσε να περιγράψει αυτό το σύνολο των πρακτικών, για την παραγωγή του θεάτρου όπως επίσης την παραδοσιακή πρόβα και τη διοργάνωση ενός παιχνιδιού. Η ορολογία της επινόησης, έχει την τάση να υποδηλώνει ότι η εργασία σεναρίου δεν έχει επινοηθεί, η απόδοση επινοείται αλλά με ένα σενάριο ως σημείο εκκίνησης.

Η επινόηση ή η συνεργατική δημιουργία περιγράφει έναν τρόπο εργασίας στον οποίο δεν υπάρχει κανένα σενάριο, ούτε γραπτό κείμενο, ούτε τίποτε άλλο πριν από τη δημιουργία του έργου. Συμπερασματικά, η επινόηση είναι μια διαδικασία για την δημιουργία επιδόσεων από την αρχή, από την ομάδα, χωρίς προϋπάρχουσα γραφή.

Η οποία δεν έχει ως αποτέλεσμα την παράσταση. Όλα τα μέλη της ομάδας συμβάλλουν εξίσου στη δημιουργία του σεναρίου. Επιπλέον, η ιδεολογία της συνεργατικής πρακτικής την εξομοιώνει με την «ελευθερία». Υπάρχει μια ελευθερία δυνατοτήτων για όλους τους εμπλεκόμενους να ανακαλύψουν έναν τρόπο εργασίας που υποστηρίζει τη διαίσθηση, τον αυθορμητισμό και τη συσσώρευση ιδεών.

Η έννοια της επινόησης ως είδος θεάτρου σηματοδοτεί μια μεταστροφή από την κατηγοριοποίηση ως μιας καινοτόμου και ίσως «περιθωριακής» πρακτικής σε ένα εμπορικό, ευρύ και κυρίαρχο τομέα (Heddon, & Milling, 2016).

Από το 1980-2000 το θέατρο της επινόησης εκφράζει την ανάγκη για δημιουργία, εγκαθίδρυση, συστηματοποίηση νέων τεχνικών, ακόμη οι αλλαγές δεν θα επέλθουν μόνο στη «φύση» των τεχνικών, αλλά θα δοθούν πρωτοβουλίες όσον αφορά την παραγωγή, στα μέλη της ομάδας δηλαδή μιας ομάδας η οποία διέπεται από δημοκρατία, από ίσους ρόλους, ελευθερία του λόγου (σε όλα τα μέλη της ομάδας) κάθε στιγμή. Κατά συνέπεια, θα διαφοροποιηθεί και ο ρόλος του σκηνοθέτη-επινοητή, ο οποίος διαδραματίζει διαφορετικό ρόλο ανάλογα με τις ανάγκες κάθε παράστασης (Τσίγλη, 2009).

Σύμφωνα με την Τσίγλη, (2008) μέσα σε δύο δεκαετίες 1970-1990 το θέατρο της επινόησης αλλάζει μορφή, επηρεασμένο από τις κοινωνικοπολιτικές συγκυρίες και τις αλληλεπιδράσεις με τις υπόλοιπες παραστατικές τέχνες. Οι ομάδες που λειτουργούν με ισότιμους ρόλους και συμμετοχική δημοκρατία, δίνουν τη θέση τους σε ομάδες με ξεκάθαρες ιεραρχικές δομές ως προς την κατανομή των ευθυνών της καλλιτεχνικής παραγωγής.



Το πρότυπο που ήθελε το σκηνοθέτη στην κορυφή της καλλιτεχνικής ιεραρχίας ενός θιάσου, αντικαταστάθηκε και όλοι οι συμμετέχοντες εμπλέκονται στη λήψη αποφάσεων. Κάθε ομάδα διαμορφώνει το δικό της τρόπο λειτουργίας.

Στη συνέχεια επακολούθησε η κατάργηση της οριοθέτησης μεταξύ σκηνης και πλατείας, η οποία επαναπροσδιόρισε τη σχέση του ακροατηρίου με τους ηθοποιούς. Στην Ελλάδα οι ομάδες που παράγουν θέατρο της επινόησης εμφανίστηκαν στο τέλος του 20<sup>ου</sup> αιώνα, όπως η Εταιρεία Θεάτρου Διπλούς Έρωτος, η οποία αργότερα ονομάστηκε Theseum Ensemble (η παράσταση Bad Actors στο Θέατρο του Νότου το 1999, η οποία συζητήθηκε για τις τολμηρές σκηνές).

Το θέατρο της επινόησης έγινε γνωστό στο κοινό μέσω των παραστάσεων που παρουσιάστηκαν στην Ελλάδα οι οποίες είναι: «*το Θέατρο του Νέου Κόσμου Devised Theatre (Φεστιβάλ)*» το 2009, «*Bad Actors Θέατρο του Νότου*» το 1998, «*ο Εθνικός Ύμνος Theseum Ensemble*» το 2001 και «*Μια σειρά από διαφωνίες (για το πώς θα πούμε τί) Τεχνολόγος*» το 2002 (Τσίχλη, 2008). Θα θέλαμε να τονίσουμε ότι οι παραστάσεις αυτές αποτελούν και την ιστορική αναδρομή του θεάτρου της επινόησης στην Ελλάδα.

Οι παραστάσεις στο τέλος του 20<sup>ου</sup> αιώνα εμπεριέχουν επαναλήψεις, μικρές συνέχειες ή ασυνέχειες και «χρήση» υλικών και κειμένων, χαρακτηριστικό του κοινωνικού θεάτρου και του θεάτρου της επινόησης (Τσίχλη, 2008).

## **1.2.Ορισμός- η αρχή**

«*Το θέατρο της επινόησης έχει συχνά ταυτιστεί με το αυτοσχεδιαστικό, το πειραματικό, το σωματικό, το ερευνητικό, το συμμετοχικό και με το εναλλακτικό θέατρο*» (Τσίχλη, 2009:10).

Σύμφωνα με την Τσίχλη (2009), στο θέατρο της επινόησης «η ιστορία» δεν προϋπάρχει. Το θέατρο της επινόησης διαμορφώνει μια πολύπλευρη ιστορία που εκφράζει την ιδέα-εμπειρία του κάθε μέλους για τον κόσμο στον οποίο ζει και τη συλλογική μνήμη των μελών της ομάδας. Το πειραματικό στοιχείο είναι κυρίαρχο στο θέατρο της επινόησης. Η δράση και τα κείμενα των μελών της ομάδας, ως επί των πλείστον διαμορφώνονται κατά τη διάρκεια των προβών.

Το όνομα αυτού του είδους θεάτρου στην Ελλάδα, παρουσιάζεται ως «*devising*», «*devised*» (όρος από την Αγγλία και την Αυστραλία), ενώ ως «*collaborative*» (όρος από την Αμερική). Η διαφορά ανάμεσα στους δύο όρους είναι

ότι ο πρώτος δίνει έμφαση στην ανακάλυψη, στη δημιουργία πλοκής, στο στήσιμο και τη σκηνοθεσία. Ο δεύτερος όρος δίνει έμφαση στο συλλογικό χαρακτήρα μιας δουλειάς, η οποία ξεκινάει από το μηδέν (αφορά το κείμενο) και δημιουργείται από όλους τους συμμετέχοντες με ισάξιο τρόπο.

Τα βασικά στοιχεία όσον αφορά τη παραστατική πράξη, είναι το κείμενο, οι πρόβες η σκηνοθεσία, η χορογραφία και τα σκηνικά (και ό,τι αφορά το τεχνικό μέρος δημιουργίας μιας παράστασης θεάτρου επινόησης) (Τσίχλη, 2008).

Η Τσίχλη (2008), υποστηρίζει ότι, το κείμενο είναι εμπνευσμένο από τις εμπειρίες και τη ζωή των ηθοποιών, την ιδεολογία και τις κοινωνικές, πολιτικές, πολιτιστικές συνθήκες της εποχής, την καθημερινή ζωή, τους αστικούς και παραδοσιακούς μύθους και τις συλλογικές μνήμες οι οποίες διαμορφώνονται και αναπαράγουν ένα νέο αποτέλεσμα. Το χαρακτηριστικό στοιχείο των παραστάσεων, είναι οι ιστορίες, οι οποίες διακρίνονται από τα ατομικά στοιχεία και τις εμπειρίες των ανθρώπων.

Όσον αφορά τη σκηνοθεσία και τη χορογραφία της παράστασης οι επαναλήψεις, η δημιουργία συγκεκριμένης εικονογραφίας και η σχέση με τον εκάστοτε χώρο της παράστασης, μπορούν να λειτουργήσουν μέσω των τεχνικών του θεάτρου της επινόησης, τόσο στο επίπεδο της έμπνευσης όσο και στη διαδικασία της πρόβας και της ίδιας της παράστασης.

Όσον αφορά, την κατασκευή σκηνικών, κοστούμιών, σκηνικών αντικειμένων, φωτισμού, βίντεο, ήχων και μουσικών παραστάσεων, μπορεί να επιλεγεί με τη βοήθεια των διαδικασιών του θεάτρου της επινόησης. Οι επιλογές λοιπόν αυτές καθορίζονται από τα υλικά, τον τρόπο παρουσίασης τους, την ανακύκλωση και τη δυνατότητα διαφορετικής χρήσης τους μέσα στην παράσταση. Λειτουργούν και τα παραπάνω με τρόπο «επινοητικό».

Η επινόηση αρχίζει με την αλληλεξάρτηση μεταξύ των μελών μιας ομάδας και το σημείο αφετηρίας ή το ερέθισμα που έχει επιλεγεί. Η ομάδα απορροφά το αρχικό υλικό, ανταποκρίνεται σε αυτό και ύστερα παράγει μια μέθοδο εργασίας κατάλληλη για τους αρχικούς σκοπούς της ομάδας και του πρότζεκτ. Η διαδικασία επινόησης προκαλεί κάθε μέλος της ομάδας να αντιμετωπίσει την εργασία, να ασχοληθεί με αυτήν ατομικά σε διαφορετικά επίπεδα, καθώς και να αναπτύξει την αίσθηση της συνεργασίας στην ομάδα, τους δεσμούς και της ενότητας ταυτόχρονα (Τσίχλη, 2008).

Η Oddey (1994), υποστηρίζει ότι όλες οι ομάδες είναι διαφορετικές αφού οι προσωπικότητες αλλάζουν τη δυναμική και την ώθηση της δουλειάς. Η εργασία σε ομοφωνία γίνεται δύσκολη όταν τα άτομα συγκρούονται μεταξύ τους, είναι όμως ένα ουσιαστικό μέρος της δημιουργίας μιας συλλογικής ταυτότητας της ομάδας. Τελικά, αυτό έχει να κάνει με την ανακάλυψη από την ομάδα μιας σχέσης ανάμεσα στην ίδια και στο προϊόν που παράγει.

Τα μέλη μιας ομάδας που αρχίζουν να επινοούν θέατρο πρέπει να είναι «ανοιχτά», μεταξύ τους, δομώντας και αναπτύσσοντας εντιμότητα, εμπιστοσύνη και (κρισιμότητα!) διπλωματία! Έχει ουσιαστική σημασία κάθε μέλος να μπορεί να αποκαλύψει το προσωπικό, γνωρίζοντας ότι υπάρχει ευαισθησία και υποστήριξη μέσα στην ομάδα. Κάθε άτομο πρέπει να επενδύσει κάτι από τον εαυτό του αν πρόκειται η ομάδα να επικοινωνεί πλήρως. Ο σεβασμός και η εμπιστοσύνη του ενός προς τον άλλο επιτρέπει την κριτική καθιστά τα άτομα ικανά να εγκαταλείψουν προσωπικά ενδιαφέροντα σε συγκεκριμένα πεδία έρευνας προς χάριν αποφάσεων που μπορεί να ωφελήσει την ομάδα για να εξερευνήσει νέες κατευθύνσεις .

Στα πρώτα στάδια της επινοήσης, είναι σημαντικό ο θίασος να εξερευνά και να πειραματίζεται με μια γκάμα ερεθισμάτων για να κατανοήσει πώς λειτουργεί η ομάδα σε διαφορετικές καταστάσεις. Η πρακτική εργασία της ομάδας και οι ασκήσεις “να γνωριστούμε καλύτερα” είναι ζωτικής σημασίας για αυτήν την εξερεύνηση. Απαιτούνται ασκήσεις στην επικοινωνία, στη συγκέντρωση, στην εμπιστοσύνη, στην ευαισθησία, στην κίνηση, στη φωνή και στον αυτοσχεδιασμό για την ανάπτυξη της ομάδας.

Η διαφωνία είναι ένας υγιής τρόπος για την επιλογή, τη διευκρίνιση και την απλοποίηση της επιλογής των υλικών και των μεθόδων της διαδικασίας. Ο κίνδυνος υπάρχει όταν όλοι συμβιβάζονται με το χαμηλότερο κοινό παρονομαστή, πράγμα που σημαίνει εκκίνηση από μέτρια θέση. Το αρχικό έργο μπορεί να είναι γεμάτο προβλήματα, έτσι ώστε να ξοδεύεται εξαιρετικά πολύς χρόνος σε υλικό ή ιδέες που τελικά απορρίπτονται. Κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να αποτύχει και να μάθει από τα λάθη της (Oddey, 1994).

### 1.3. Διαδικασία-μέθοδος

Μια ισχυρή ανάγκη πολλών καινούργιων ομάδων ή θιάσων θεάτρου επινόησης είναι να δημιουργήσουν καινούργια θεατρικά προϊόντα μέσα από μια ποικιλία διαδικασιών και μεθόδων εργασίας. Δεν υπάρχει ένας αποδεκτός τρόπος επινόησης μιας παράστασης, ενώ μια συμβατική παραγωγή έργου τείνει να ακολουθεί ένα συγκεκριμένο δρομολόγιο. Η διαδικασία κατασκευής ή δημιουργίας θέτει το θέατρο επινόησης χωριστά από τις παραδοσιακές μορφές θεάτρου και είναι η διακριτική του σφραγίδα (Oddey, 1994).

Σύμφωνα με την Oddey (1994), το θεμελιώδες προαπαιτούμενο για το θέατρο της επινόησης, είναι ένα πάθος ή επιθυμία να πει κάτι, μια ανάγκη να αμφισβητήσει ή να κατανοήσει μια αφετηρία που σε ενθαρρύνει να διερευνήσεις περισσότερο μια ποικιλία διαδικασιών και στενή εξέταση. Έχει ουσιαστική σημασία να αναγνωρίζει κανείς τα πιθανά εργαλεία επινόησης που να μπορεί να χρησιμοποιηθεί, διαμορφώσει και δομήσει την διερευνητική πορεία που πρέπει να ακολουθηθεί.

Είναι επίσης αναγκαίο, να ληφθούν πρώιμες αποφάσεις οι οποίες σχετίζονται με το πώς η ομάδα θα λειτουργήσει σε όλη τη διάρκεια της διαδικασίας επινόησης. Αυτό συμπεριλαμβάνει επιλογές για το πώς οι δομές εργασίας σχετίζονται με αναγνωρισμένους ρόλους ή ευθύνες των ατόμων μέσα σε ένα θίασο καθώς και την επιλογή της καταλληλότερης προσέγγισης του έργου ή τη χρήση διαδικασιών που δείχνουν σχετικές με τη συγκεκριμένη κατάσταση.

Η σημασία της διαδικασίας είναι ότι καθορίζει το προϊόν και είναι μια μοναδική εμπειρία για κάθε διαφορετική ομάδα ανθρώπων που δουλεύουν μαζί. Η διαδικασία επινόησης αφορά στους τρόπους και τα μέσα δημιουργίας μιας θεατρικής παράστασης: ένας θίασος επιλέγει πώς θα δημιουργηθεί το προϊόν, πράγμα που συμπεριλαμβάνει αποφάσεις για την πιο κατάλληλη διαδικασία υπό την οπτική του σκοπούμενου προϊόντος. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μεθόδους έρευνας, συζήτησης, "εργαστηριοποίησης" υλικού, αυτοσχεδιασμού, τη χρήση ενός συγγραφέα, ή οπτικό πειραματισμό.

Μια διαδικασία επινόησης μπορεί να σημαίνει μια συγκεκριμένη μέθοδο εργασίας, πράγμα που χρησιμοποιεί τους παραδοσιακούς ρόλους από το βασισμένο στο κείμενο θέατρο με έναν εναλλακτικό τρόπο. Για παράδειγμα η Ann Jellicoe έχει μια συγκεκριμένη μέθοδο δημιουργίας θεάτρου την κοινότητας που χρησιμοποιεί τον συγγραφέα με έναν διαφορετικό τρόπο από το να είναι απλά δραματουργός. Ο

“διορισμένος” δραματουργός πρέπει να ανταποκρίνεται στις ακριβείς ανάγκες της κοινότητας, γράφοντας για μια πόλη και συνεισφέροντας στη δημιουργία ενός μοναδικού δρώμενου της κοινότητας. Ο ρόλος του συγγραφέα σε σχέση με τη διαδικασία επινόησης μπορεί να σημαίνει ξαναδούλεμα ή ξαναγραφή του κειμένου στη διάρκεια της αναπτυξιακής περιόδου και μπορεί να προσεγγιστεί μέσα από διάφορες κατευθύνσεις (Oddey, 1994).

### **1.3.1. Χαρακτηριστικά και τρόπος λειτουργίας**

Το θέατρο της επινόησης χρησιμοποιεί τα «ζωντανά κείμενα»έναντι του προκατασκευασμένου κειμένου ενός θεατρικού συγγραφέα (Perry,2010).

Τα μέλη στις ομάδες του θεάτρου της επινόησης διαθέτουν μια συμμετοχική-δημοκρατική διάθεση του συνόλου, τόσο στη δημιουργική διαδικασία, όσο και στην παράσταση. Οι ηθοποιοί-συμμετέχοντες διανέμουν εξίσου μεταξύ τους τις ιεραρχικές δομές της ομάδας, όπως αυτή του σκηνοθέτη, του συγγραφέα, του σκηνογράφου, του φωτιστή κ.τ.λ. (Στέφα, 2012).

Στο θέατρο της επινόησης η αξία βρίσκεται στην καλλιτεχνική διαδικασία και διαδρομή, διότι μέσω αυτής καθορίζεται το καλλιτεχνικό προϊόν. Η διαδικασία της επινόησης ξεκινά με την αλληλενέργεια μιας ομάδας και το ερέθισμα που επιλέγεται από αυτή, έτσι ώστε να προχωρήσει το καλλιτεχνικό εγχείρημα. Ο θίασος αποφασίζει την διαδικασία με την οποία θα δημιουργηθεί η παράσταση (Oddey, 1994).

Η διαδικασία αυτή αποτελείται από έρευνα συζητήσεις, υλικό από τα δοκιμαστικά εργαστήρια που θα πραγματοποιήσει η ομάδα, αυτοσχεδιασμό, συγγραφή και οπτικό πειραματισμό. Η ομάδα αφομοιώνει το αρχικό υλικό, αντιδρά σε αυτό και στη συνέχεια κατασκευάζει μια μέθοδο εργασίας κατάλληλη για τους στόχους του καλλιτεχνικού εγχειρήματος (Oddey, 1994).

Η πορεία της συνεργατικής δουλειάς των ομάδων επινόησης προϋποθέτει την εμπιστοσύνη στη δεξιότητα της ομάδας, για να καταλαβαίνει αν κάτι που δοκίμασε δούλεψε ή όχι (Magnat, 2005).

Η παράσταση επινόησης που θα δημιουργηθεί προϋποθέτει αφήγηση , εστίαση και δομή, απαιτεί σχολαστικό σχεδιασμό και εξέταση του κοινού. Η επιλογή της μεθόδου εργασίας της ομάδας αντανακλά την αισθητική και τον τύπο της εργασίας, που θέλει τελικά να παράξει (Swale, 2012).

Ο συλλογικός χαρακτήρας των έργων του θεάτρου επινόησης χρειάζεται ενθουσιασμό, πειθαρχία και αντοχή, καθώς και πίστη στις δεξιότητες της ομάδας, ώστε να έρθει αντιμέτωπη με τις πολυάριθμες προκλήσεις, να οδηγήσει ένα καλλιτεχνικό έργο στην ωριμότητα (Magnat, 2005).

Τα χαρακτηριστικά του θεάτρου της επινόησης συμπεριλαμβάνουν επίσης, τη δέσμευση της ομάδας ότι θα δουλέψει με γνώμονα τις πολλαπλές οπτικές γωνίες, την πολυτροπικότητα και κατ' επέκταση την επιθυμία η ομάδα να οδηγηθεί σε παράσταση μέσα από ένα συλλογικό όραμα (Perry, 2011).

Ωστόσο και παρά το γεγονός ότι στα αρχικά στάδια εφαρμογής της επινόησης από ομάδες καταλύθηκε ο παραδοσιακός ρόλος του σκηνοθέτη, στη συνέχεια ο σκηνοθέτης επανήλθε ως ισότιμο μέλος της ομάδας. Οι κύριες ευθύνες του αφορούν την εννοιολογική και αισθητική συνεκτικότητα της παράστασης, το να μη χάνει η ομάδα τον πυρήνα του έργου, η αποσαφήνιση της κεντρικής ιδέας που θα οδηγήσει στην πρόοδο της καλλιτεχνικής διαδικασίας (Bicat, & Baldwin, 2002).

### **1.3.2. Οι τεχνικές και το κείμενο**

Κάποια από τα τεχνικά στοιχεία του θεάτρου της επινόησης είναι τα εξής: επαναλήψεις, μοτίβα μουσικά, γλωσσικά, παράλληλες δράσεις και άλλα στοιχεία (Τσίχλη, 2008).

Στο θέατρο της επινόησης οι επαναλήψεις, η χρήση των αριθμών, οι λίστες, η καταμέτρηση πραγμάτων, συναισθημάτων και λέξεων παράγουν ένα μουσικό μοτίβο, που διαπερνά την παράσταση ή επικεντρώνει την προσοχή στην παραγωγή ποιητικών και όχι μόνο εικόνων.

Τα μουσικά και ηχητικά ερεθίσματα μπορούν να δημιουργήσουν ένα δρόμο, μια δίοδο επικοινωνίας με το κοινό, με τους θεατές, αντίστοιχης σημασίας και σπουδαιότητας με αυτό των οπτικών και κειμενικών-γλωσσικών ερεθισμάτων (Barker, 2002).

Η Τσίχλη (2008), υποστηρίζει ότι, γλώσσα είναι τεχνικό εργαλείο επινόησης. Κάποιες φορές ο σκηνοθέτης και οι συντελεστές επινόησης μπορεί να χρησιμοποιούν μια δυσνόητη γλώσσα προκειμένου να αποστασιοποιηθεί το κοινό.

Κάποιες φορές, ανάλογα με τις ανάγκες της εκάστοτε παράστασης, χρησιμοποιούνται παραπάνω από μία διαφορετικές γλώσσες. Σχετικά με θέματα ρατσισμού, διαφορετικότητας, κακοποίησης, κοινωνικής αδικίας. Αντίστοιχα οι

ηθοποιοί, μπορεί να χρησιμοποιούν για ειδικούς λόγους ή περιστάσεις, κάποια γλωσσική διάλεκτο από τον τόπο καταγωγής τους ή τη νοηματική ελληνική ή διεθνής γλώσσα.

Συνήθως οι ομάδες ασχολούνται είτε με ένα προϋπάρχον κείμενο, το οποίο προσεγγίζουν ή με ένα κείμενο που παράγουν κατά την καλλιτεχνική διαδικασία, το οποίο μπορεί να προκύψει μέσα από την επικοινωνιακή σκέψη, την πείρα και την φαντασία των ηθοποιών και μέσω των σωματικών αισθήσεων των ηθοποιών σε σχέση με το κείμενο και τη διαδικασία κατασκευής του.

Τα κείμενα των περισσότερων παραστάσεων επινοήσης είναι ιστορίες-βιωματικές ή μη- οι οποίες ή είναι ήδη καταχωρημένες ή απορρέουν από την διαδικασία πρόβας. Οι ιστορίες αυτές είναι συνήθως βασισμένες στην καθημερινότητα και στα προσωπικά βιώματα των ηθοποιών, είναι ιστορίες της διπλανής πόρτας, της κοινωνίας, ειδήσεις ή ιστορίες βασισμένες σε άρθρα εφημερίδων και αποδίδονται μέσα στα όρια του μεταμοντέρνου.

Πολλές φορές, ένα γνωστό κείμενο γίνεται η αιτία για να ξανασηματιστεί και να γραφτεί μια ιστορία από την αρχή. Έτσι το κείμενο γίνεται πιο ανθρώπινο και άμεσο, τόσο στο κοινό, όσο και στους ηθοποιούς. Τα πρόσωπα του κειμένου δανείζονται χαρακτηριστικά από τους ηθοποιούς, όπως βιώματα ή το όνομα του ηθοποιού. Η σχέση του χαρακτήρα του κειμένου με τον ηθοποιό είναι σχέση «αλληλεπίδρασης» (Τσίχλη, 2008).

#### **1.4. Οι πρόβες**

Οι Bicat, και Baldwin (2002) , υποστηρίζουν ότι, μόλις ολοκληρωθεί η ομάδα παραστάσεων, επιλέγεται το κοινό, αποφασίζεται η ιστορία και εντοπίζεται η θέση, η διαδικασία επινοήσης μπορεί να εισέλθει στην τελική της φάση με την έναρξη των πλήρως δοκιμασμένων προβών.

Η κύρια δουλειά που πρέπει να ακολουθήσει ο διευθυντής, είναι να σχεδιάσει όλους τους τομείς και να τους εντάξει σε ένα ενιαίο και συνεκτικό σύνολο. Για λόγους σαφήνειας, θα εργαστεί η ομάδα με βάση μια διαδικασία πρόβας τεσσάρων εβδομάδων. Θα πρέπει να εξεταστούν όλα τα στάδια που πρέπει να περάσει μια επιχείρηση κατά τη διάρκεια του μήνα. Χρησιμοποιείται ο κατάλογος ελέγχου όπου μέσω αυτού, είναι δυνατό να δημιουργηθεί ένα αρκετά σαφές χρονοδιάγραμμα για

ένα μήνα πρόβες. Οι μεταβλητές που υφίσταντο είναι πολλές, οπότε θα πραγματοποιηθεί κατάρτιση χρονοδιαγράμματος.

Ένα παράδειγμα ενός προγραμματισμένου χρονοδιαγράμματος εμφανίζεται παρακάτω. Στην πραγματικότητα, θα χρειαστεί καθημερινή επίσκεψη και προσαρμογή όπου χρειάζεται (Bicat, & Baldwin, 2002).

### **1.5. Ενσωμάτωση των τεχνών**

Σύμφωνα με τους Heddon και Milling (2016), για ορισμένους περφόρμερ η γοητεία της επινόησης βρίσκεται στην ευκαιρία να δουλέψει κανείς με ανθρώπους που υπηρετούν διάφορες μορφές τέχνης και άλλα είδη θεάτρου.

Το θέατρο της επινόησης συχνά χρησιμοποιεί τη μουσική, τον χορό ή την τέχνη σε μια μορφή που τα ενσωματώνει, ή σε μια καινούργια δημιουργική έκφραση. Επίσης χρησιμοποιεί τεχνικές, παιχνίδια ή αρχές άλλων ειδών θεάτρου με τα οποία έχουν κοινά χαρακτηριστικά ίσως και όχι.

Αυτό το είδος θεάτρου περφόρμανς, καθιστά έναν περφόρμερ ικανό να εμπλακεί στη δημιουργία μιας οπτικής ή σωματικής γλώσσας, που δεν υπάρχει στο παραδοσιακό θέατρο, το οποίο βασίζεται στις λέξεις (Το θέατρο της επινόησης μπορεί να εμπλέκει την αποδόμηση των λέξεων, καθώς είναι μια μορφή θεάτρου που συχνά αποκλίνει από το γραπτό κείμενο ή την έμφαση στον προφορικό λόγο. Είναι μια μορφή θεάτρου που αναλύει την κουλτούρα και την κοινωνία με διαφορετικό τρόπο από την κυρίαρχη θεατρική φόρμα, φέρνοντας μια επίγνωση της σύγχρονης κουλτούρας με τη χρήση ενός μέσου που δεν είναι η «νόρμα» του θεάτρου, δηλαδή το κείμενο του έργου. Ενσωματώνοντας βίντεο, ηχητική υπόκρουση, οπτικές και υλικές εικόνες μαζί ως κείμενο, το οποίο παρουσιάζεται με ένα πολυσχιδές όραμα από το οποίο μπορεί να διαλέξει πως θα βιώσει το έργο (Heddon, & Milling, 2016).

### **1.6. Χρόνος- οικονομικοί πόροι-τεχνολογία**

Ένας σημαντικός λόγος που οι ομάδες επινοούν θέατρο είναι για επικοινωνήσουν και να εκφράσουν συγκεκριμένα ενδιαφέροντα ή ανησυχίες- για να πουν για τη συγκεκριμένη κατάστασή τους. Για να πραγματοποιηθεί αυτό, πρέπει να ληφθούν θεμελιώδεις αποφάσεις σχετικά με τη χρήση του χρόνου και των οικονομικών για κάθε πρότζεκτ. Το θέατρο επινόησης έχει τη δυνατότητα να διαλέξει μια χρονική περίοδο για τη δημιουργία του προϊόντος η οποία καθορίζεται ή ορίζεται



από τους πόρους και τον προϋπολογισμό. Στο συμβατικό θέατρο υπάρχει ένα αποδεκτό πρότυπο συνιστώμενου χρόνου ενός έργου. Αυτό είναι εμφανές στο σύστημα ρεπερτορίου του βασισμένου σε κείμενο θεάτρου, όπου τρεις εβδομάδες είναι ένα αποδεκτό χρονικό περιθώριο για την πρόβα κάθε σεναρίου (Oddey, 1994).

Κάθε θίασος επινόησης διαλέγει την χρονική περίοδο που θα δοθεί τόσο στη διαδικασία όσο και στο προϊόν. Αυτό περιλαμβάνει την εξισορρόπηση του αρχικού σχεδιασμού, έρευνας προκαταρκτικών εργαστηρίων απέναντι στο πώς γίνεται ο προγραμματισμός του χρόνου για τη δημιουργία του προϊόντος, για πρόβα και στην παράσταση. Οι αποφάσεις σχετικά με το χρόνο σχετίζονται με συγκεκριμένο τρόπο με τη φύση του επινοούμενου κομματιού, το σκοπό και την πρόθεση του έργου.

Σύμφωνα με την Oddey (1994), ένας θίασος ασχολείται με το μήκος και τη διάρκεια μιας παράστασης, την εργασία κατά την πρόδοό της και τη ρύθμιση της περιοδείας: ένα συμμετοχικό πρόγραμμα θεάτρου στην εκπαίδευση μπορεί να διαρκέσει μια μέρα, ενώ ένας εορτασμός σε εξωτερική συγκεκριμένη τοποθεσία μπορεί να μην αρχίσει μέχρι αργά το βράδυ. Ορισμένοι θίασοι θέτουν μια δομή περιορισμένου χρόνου στη διαδικασία επινόησης, ενώ άλλοι δουλεύουν εντός μιας πολύ μεγαλύτερης περιόδου παρά τους οικονομικούς περιορισμούς. Αυτό που είναι ουσιαστικά διαφορετικό για το θέατρο επινόησης είναι η ανάγκη του θιάσου να σχεδιάσει και να προγραμματίσει τη δική της χρονική κλίμακα σύμφωνα με την ανάπτυξη του έργου και σε σχέση με μια ευέλικτη δομή δυναμικής αλλαγής, μετακίνησης ή επικέντρωσης και αυτόματης λήψης αποφάσεων.

Χρειάζεται χρόνος για τη δοκιμή ιδεών, τον πειραματισμό του έργου, την ανάπτυξη μιας διαδικασίας και ακολούθως για την δημιουργία προθεσμιών εκ του έργου. Δεν υπάρχουν οι χρονικοί περιορισμοί που τίθενται σε συγκεκριμένους ρόλους ή ευθύνες στο βασισμένο στο κείμενο θέατρο, όπου για παράδειγμα, ο μουσικός που χρησιμοποιείται για να παίξει μουσική σε μια θεατρική παραγωγή μπαίνει στο τέλος της πρόβας, ή ένας σχεδιαστής φωτισμού ενδέχεται να περιμένει ότι θα έχει περίπου δώδεκα ώρες για να φωτίσει ένα μιούζικαλ ή ένα περίπλοκο έργο σε ένα θέατρο πεντακοσίων θέσεων.

Σε έναν θίασο επινόησης όπως ο IOU ή ο Lumiere & Son, ένας μουσικός μπορεί να υποδεικνύει το χρόνο που θα διαρκέσει μια συνεισφορά στο αναπτυσσόμενο κομμάτι στην αρχή. Όμως, προκύπτει μια δυσκολία για κάποιες ομάδες που επινοούν καινοτόμο πειραματικό έργο όταν μια καλή ιδέα μπορεί να αναπτυχθεί στη διάρκεια κάποιων ετών, όπως η σειρά του έργου της Station House

Opera που χρησιμοποιεί τσιμεντόλιθους στην παράσταση σε μια περίοδο τεσσάρων έως πέντε ετών. Αυτό εγείρει το ερώτημα των διαφορετικών επιπέδων χρηματοδότησης που χρειάζονται για να διευκολύνει το χρόνο σχεδιασμού ή προετοιμασίας, μια περίοδο επινόησης εργαστηρίων και συζήτησης, καθώς και χρονικά περιθώρια πρόβας ή περιοδείας.

Η χρηματοδότηση και ο προϋπολογισμός για μια παράσταση επινόησης είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με τις αποφάσεις για το χρόνο. Η δεκαετία του 1970 είδε αλλαγές στις επιδοτήσεις του Συμβουλίου των Τεχνών, οι οποίες βοήθησαν την επέκταση του εναλλακτικού θεάτρου. Έτσι το Joint Stock έλαβε χρηματοδότηση για 4 εβδομάδες εργαστηρίων, 5 έως 6 εβδομάδες προβών και τρεις μήνες περιοδείας. Ο από κοινού τρόπος εργασίας έγινε σεβαστός τόσο ως προς τις χρονικές όσο και ως προς τις οικονομικές απαιτήσεις (Oddey, 1994).

Όμως, η δεκαετία του 1980 είδε μια ενασχόληση με τη συγκέντρωση χρημάτων και τις χορηγίες σε βαθμό που πολλοί θίασοι ένιωσαν την δημιουργικότητά τους να καταπνίγεται, να υποτιμάται η καλλιτεχνική αξία του έργου τους και βίωσαν την ανάγκη να γίνουν πολύπλευρες. Για κάποιους θιάσους αυτό σήμανε ανάπτυξη εργαστηρίων, χώρων διαμονής, ή περιοδεύοντων πρότζεκτ για να επιβιώσουν. Στις αρχές της δεκαετίας του 1990, το θέατρο επινόησης λαμβάνει μικρότερη χρηματοδότηση από το Συμβούλιο των Τεχνών γενικά από όσο η παραδοσιακή θεατρική παραγωγή που στεγάζεται σε θέατρα.

Η τεχνολογία ενισχύει την τεχνική πλευρά του θεάτρου από την αρχή, δηλαδή ότι μπορεί να αποτελέσει έναν σημαντικό λόγο για τη δημιουργία μιας θεατρικής παράστασης σε ένα χώρο. Αυτό είναι σημαντικό διαφορετικό από το παραδοσιακό θέατρο, όπου το τεχνικό θέατρο χρησιμεύει για να απεικονίσει, να φωτίσει ή να περιγράψει το παράγωγο του έργου. Στο θέατρο επινόησης, οι τεχνικές πλευρές της εξειδίκευσης μπορούν να προσφέρουν στη διαδικασία δημιουργίας αναπτυσσόμενες με το προϊόν στην εξέλιξή του.

Το θέατρο επινόησης επιτρέπει την ευκαιρία ενσωμάτωσης της τεχνολογίας και καθιστά δυνατή την αναγνώριση της τεχνικής καινοτομίας, της τηλεόρασης και την ανάπτυξη δραστηριοτήτων αναψυχής στη σύγχρονη κουλτούρα .

Το θέατρο της επινόησης ενθαρρύνει την χρήση της τεχνολογίας καθώς και την ανάπτυξη καινοτόμων και πρωτοποριακών επιτευγμάτων (Oddey, 1994).

Σε όλη τη διάρκεια της καλλιτεχνικής διαδικασίας επινόησης αλλά και στη διάρκεια της παράστασης, χρησιμοποιούνται διάφορα μέσα τεχνολογίας όπως:

φωτογραφίες και βίντεο από τις πρόβες, τις πρώτες συναντήσεις και τους αυτοσχεδιασμούς, έτσι ώστε η ομάδα να μπορεί να ανατρέξει πολύ γρήγορα σε συγκεκριμένα σημεία που την αφορούν ή τη βοηθούν στην εξέλιξη της παράστασης, δοκιμές προβολής βίντεο ή ηχητικών εφέ που θα χρησιμοποιηθούν στην παράσταση, ήχος, φωτισμός και χρήση του βίντεο, με σκοπό να παραχθούν οπτικές «οφθαλμαπάτες», να δοθούν πληροφορίες και να παραχθούν σημασιολογικές προκλήσεις στο κοινό μέσω των κανόνων και των αισθήσεων (Τσίχλη, 2008).

Η τεχνολογία συμβάλλει στο να μπορεί κατά τη διάρκεια της παράστασης, να μετατοπίζεται η δράση σε διαφορετικά επίπεδα, να καταρρίπτεται η βαρύτητα και ο χώρος να αποκτά νέες διαστάσεις (Τσίχλη, 2008).

Οι εταιρείες που ασχολήθηκαν με το εκπαιδευτικό θέατρο ή την εργασία που επικεντρώνεται στην κοινότητα, συνήθως σχεδιάστηκαν και ξεκίνησαν ως μέρος του προγράμματος επιδοτούμενων περιφερειακών θεάτρων ή έργων τοπικής αυτοδιοίκησης. Η άμεση επιχορήγηση δεν υπήρξε ποτέ και δεν λειτουργεί σήμερα ως ο μόνος τρόπος με τον οποίο επινοήθηκε η απόδοση σε χρηματοδοτούμενη, ιδιαίτερα επινοημένη εργασία σε εναλλακτικό θέατρο (Heddon, & Milling, 2016).

Οι πνευματικές και θρησκευτικές οργανώσεις- ιδιαίτερα τα κολέγια, τα πανεπιστήμια και οι εκκλησίες-διαδραμάτισαν κεντρικό ρόλο στην ανάπτυξη πρωτοποριακών επιδόσεων, που χρησιμεύουν ως κέντρα έρευνας, ανάπτυξης, καταλύτες και προστάτες του θεάτρου της επινοήσης και των τεχνών ευρύτερα.

Η κρυφή υποστήριξη του πανεπιστημιακού τομέα, είναι αυτή που μπορούμε να εντοπίσουμε και στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Αυστραλία με την παροχή χώρων, κοινού και τεχνικής υποστήριξης, την ανάθεση κατοικιών και εργαστηρίων και την εμπορεία, συζήτηση και διάδοση πολλών εταιρειών που σχεδιάζουν παραστάσεις. Δεν είναι πλέον περιθωριακός ή υπόγειος ο τρόπος εργασίας, ο σχεδιασμός διδάσκεται στο σχολείο, το πανεπιστήμιο και τις θεατρικές σχολές (Heddon, & Milling, 2016).

## 1.7. Οι ρόλοι του επινοητή

Οποιαδήποτε και αν είναι η φύση του ειδικού του ρόλου ενός ατόμου μέσα σε μια ομάδα επινόησης, πρέπει να υπάρχει μια συνολική ευελιξία, ευστροφία και ενσωμάτωση μεταξύ των συχνά πολυτάλαντων μελών και των σχέσεων ή ευθυνών τους εντός του θιάσου. Ο ρόλος του **εκτελεστή-επινοητή** συνήθως απαιτεί συμμετοχή σε αρκετές διαδικασίες που συχνά περιλαμβάνουν αυτοσχεδιασμό, έρευνα και συζήτηση. Η δομή εργασίας του θιάσου, άσχετα αν είναι ιεραρχική ή δημοκρατική, θέτει όρια για το βαθμό κατά τον οποίο οι ρόλοι μπορούν να ενσωματωθούν ή να αλληλεπικαλυφθούν στο βαθμό που επιτρέπουν σε έναν εκτελεστή να συνεισφέρει πλήρως στη διαδικασία επινόησης καθώς και στο αποτέλεσμα (Oddey, 1994).

Όπως υποστηρίζει η Oddey (1994), κατά τον ίδιο τρόπο που η ηγεσία ή ο ρόλος ενός σκηνοθέτη, ποικίλλει σε κάθε θίασο επινόησης, έτσι ο ρόλος του συγγραφέα (**συγγραφέας-επινοητής**) είναι σημαντικά διαφορετικός από αυτόν του συμβατικού εισηγητή και συγγραφέα ενός σεναρίου. Ο ρόλος του συγγραφέα είναι συχνά συγκεκριμένα τοποθετημένος εντός της πρακτικής ενός θιάσου και έχει συγκεκριμένη σχέση προς τη διαδικασία επινόησης.

Η συνεχής αντιπαράθεση της συγγραφής ανάμεσα στον συγγραφέα και τους επινοητές συχνά σύρει μια λεπτή γραμμή ανάμεσα στο θέατρο του συγγραφέα και σε ένα επινοημένο προϊόν.

Αν ένας ανεξάρτητος συγγραφέας επιστρατεύεται συγκεκριμένα για να ερευνησει ένα αντικείμενο σε συνεργασία με τον θίασο για να γράψει ένα έργο, τότε αυτό είναι ξεκάθαρα είναι ένα διαφορετικό καθήκον από αυτό του δραματουργού που δουλεύει μόνος του για να εκπληρώσει μια αποστολή ή την επιβάρυνση να γράψει ένα έργο πάνω σε ένα προκαθορισμένο θέμα. Η πρώτη δραστηριότητα εξαρτάται από ιδέες και έρευνα άλλων, η δεύτερη είναι μια χωριστή δραστηριότητα που δεν απαιτεί καμία απολύτως αλληλεπίδραση με τους ανθρώπους.

Διαδικασίες που εξερευνούν οπτικές δομές, άσχετα αν το κάνουν μέσα από τη δημιουργία του συνόλου ή μέσα από τον καθορισμό και τη δημιουργία χώρου για την παράσταση, παρέχουν εναλλακτικές προσεγγίσεις στην γραφή ενός κειμένου όταν επινοούν θέατρο (Oddey, 1994).

Η σχεδιαστική και τεχνική συνεισφορά καθορίζονται συχνά από το είδος του θεάτρου που δημιουργείται και το μέγεθος της έμφασης στη δημιουργία οπτικών

εικόνων, που δομούνται με τη χρήση σκηνικών, εξοπλισμού ή γλυπτικής καθώς και με τη χορογραφική κίνηση ή το χορό.

Η θέση του σχεδίου στο επινοημένο έργο ποικίλλει πάρα πολύ, από τον παραδοσιακό ρόλο του σχεδιαστή έως του οπτικού ερμηνευτή μιας ιδέας του σκηνοθέτη ή του συγγραφέα στην αρχή, μέχρι αυτόν του σχεδιαστή που συνεισφέρει σημαντικά από την αρχή σε μια διαδικασία επινόησης που εξερευνά και αναπτύσσει οπτικές ιδέες, που χρησιμοποιούνται κυρίως από καλλιτέχνες της περφόρμανς στο έργο τους.

Η ειδική διαδικασία της μουσικής σύνθεσης (**μουσικός-επινοητής**) μπορεί να είναι απαραίτητη όταν επινοεί κανείς θέατρο, από ντοκιμαντέρ της κοινότητας μέχρι θέατρο στην εκπαίδευση και σε πειραματικό έργο. Η μουσική σύνθεση είναι συχνά μια σημαντική διαδικασία συνεισφοράς στην επινόηση. Η μουσική αυξάνει την εορταστική αίσθηση των παραστάσεων λειτουργώντας ως πυροδότηση μνήμης, για παράδειγμα για τους ηλικιωμένους. Ένας δρόμος επιστροφής στην παράσταση, για όποιον έχει χάσει το νήμα ή τη συγκέντρωσή του (Oddey, 1994).

### **1.8. Ο χώρος και ο μη θεατρικός χώρος**

Το θέατρο της επινόησης μπορεί να ξεκινήσει από οποιεσδήποτε πιθανές πηγές ή ερεθίσματα, άσχετα αν είναι προφορικές αναμνήσεις, κείμενο, εικόνα, μουσική, σύλληψη ή ένα ακροατήριο.

Στην περίπτωση του θεάτρου για συγκεκριμένο χώρο, η ίδια η τοποθεσία προσφέρει την πιθανή δομή, το περιεχόμενο και τους συμμετέχοντες στο κομμάτι. Ο μόνιμος χώρος καθορίζεται από την παραμονή ενός θιάσου που σε ένα συγκεκριμένο μέρος και τη δημιουργία μιας παράστασης ειδικά για εκείνο το χώρο. Για κάποιους επαγγελματικούς θιάσους αυτή είναι μία μόνο άποψη της συνολικής τους δουλειάς, ενώ για άλλους είναι αναπόσπαστο στοιχείο της συνολικής τους ανάπτυξης στην εξερεύνηση και τον πειραματισμό με εναλλακτικούς τρόπους δημιουργίας θεάτρου.

Αυτό που είναι κοινό σε όλους τους θιάσους που ασχολούνται με την επινόηση θεάτρου από έναν συγκεκριμένο χώρο είναι η επιθυμία να φτιάξουν ή να δημιουργήσουν ένα προϊόν από ένα συγκεκριμένο περιβάλλον, χρησιμοποιώντας τις ιδιαίτερες ικανότητές τους ή πρακτικές εργασίας τους ως κατάλληλες (Heddon, & Milling, 2016).

Συχνά υπάρχουν ισχυρά στοιχεία του οπτικού, του φυσικού και της παράστασης. Μπορεί επίσης να υπάρχει η έννοια ενός γεγονότος, ενός εορτασμού ή μια θεαματική περίσταση, που θα ποικίλλει και θα καθορίζεται από κάθε χωριστό θίασο, τις ειδικές περιστάσεις και την διαθέσιμη χρηματοδότηση. Το θέατρο επινόησης για συγκεκριμένο χώρο μπορεί να περιλαμβάνει την ντόπια εμπλοκή από μια σειρά συμμετεχόντων και να θεωρείται ως θέατρο της κοινότητας κατά μία έννοια ή αντιθέτως μπορεί να αποτελείται από μέλη του θιάσου μόνο που να εργάζονται προς μια εγκατάσταση ή ένα κομμάτι τέχνης της περφόρμανς (Heddon, & Milling, 2016).

Από το 1976 αυτός ο θίασος (IOU) έχει δώσει προτεραιότητα στην επινόηση έργου για τοπία και κτίρια που κανονικά δεν χρησιμοποιούνται ως θεατρικοί χώροι, με σκοπό να φθάσουν σε ένα πιο ευρύ αντιπροσωπευτικό δείγμα του κοινού από το συμβατικό ακροατήριο που πηγαίνει στο θέατρο (Oddey, 1994).

Σύμφωνα με την Oddey (1994), μερικές από τις πιο αξιωματιμότευτες παραγωγές ξεπήδησαν από κτίρια σε ειδικά επιλεγμένες τοποθεσίες όπου το κτίριο ή το τοπίο επηρέασε και διαμόρφωσε την παράσταση. Το περιβάλλον εμπνέει και διεγείρει τη δημιουργική διαδικασία του θιάσου, πράγμα πρωταρχικής σημασίας όταν κάποιος επινοεί για ένα συγκεκριμένο χώρο. Ο θίασος ενστερνίζεται ότι τα φυσικά χαρακτηριστικά του χώρου διέπουν την αφήγηση, δομικά και στο περιεχόμενό της. Το σκηνικό είναι αυτό που παράγει και δημιουργεί ιδέες για μια παράσταση που με τη γλώσσα του IOU σημαίνει ενσωμάτωση στο χώρο που θα δώσουν την παράσταση.

Αυτός ο θίασος έχει επινοήσει παραστάσεις σε μια ποικιλία χώρων που περιλαμβάνουν παρατημένα σπίτια, παραλίες, καθεδρικούς ναούς, δάση, κάστρα, στέγες, μύλους και άλλα.

Τα κτίρια έχουν καταστήσει το θίασο ικανό να δημιουργεί παραστάσεις για μια συγκεκριμένη τοποθεσία, είτε εσωτερική είτε εξωτερική στη διάρκεια μερικών εβδομάδων σε έναν χώρο. Μερικές φορές φιλόδοξα στο μέγεθος κομμάτια έχουν εκμεταλλευτεί συγκεκριμένα περιβαλλοντολογικά χαρακτηριστικά, παράγοντας ένα μοναδικό είδος επινοημένου θεάτρου (Oddey, 1994).

Ένα τέτοιο παράδειγμα ήταν το “The House”, το οποίο παραγγέλθηκε αρχικά από το Chapters Arts Centre στο Κάρντιφ-μια δεύτερη εκδοχή παρήχθη και παρουσιάστηκε τον Ιούνιο του 1982 για το Almeida Festival στο Λονδίνο. Το εγκαταλειμμένο τριώροφο σπίτι και ο κήπος ενός εργολάβου κηδειών προσέφερε το σκηνικό για την παραγωγή στο Λονδίνο.

Ο θίασος δημιούργησε ένα τοπίο στον κήπο, έχτισε υπόστεγα και πλατφόρμες στη σκεπή και κατασκεύασε δωμάτια μέσα στο σπίτι για να παρουσιάσει μια παράσταση που χρησιμοποιούσε και εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους ταυτόχρονα. Οι κάτοικοι του σπιτιού παρατηρούνταν λεπτομερώς μέσα από τα παράθυρα, με τις καθημερινές τους ζωές να διακόπτονται από ασυνήθιστες επισκέψεις, συμπεριλαμβανομένου ενός αγγέλου που κατέβαινε από την οροφή μια σκάλα 18 μέτρων, γιγάντιων μελισσών που τράκαραν ένα κλεμμένο αυτοκίνητο στους θάμνους και ενός αεροπόρου που έκανε κύκλο τις ταράτσες και σκαρφάλωνε στο φτερό του αεροσκάφους για να παραδώσει ένα πακέτο φωτιάς (Oddey, 1994).

### **1.8.1. Οι δυσκολίες**

Πρακτικά προβλήματα προκύπτουν καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας και της προετοιμασίας για οποιοδήποτε προϊόν συγκεκριμένου χώρου. Οι πρακτικές της προετοιμασίας του χώρου για ένα ακροατήριο υποβοηθούνται από εκ των προτέρων σχεδιασμό, ενσωμάτωση ζητημάτων στάθμευσης αυτοκινήτων, προσβασιμότητα για ΑΜΕΑ, παροχή ηλεκτρισμού, και τεχνικές απαιτήσεις (Oddey, 1994).

Όπως υποστηρίζει η Oddey (1994), η διαχειριστική εργασία μπορεί να ξεκινήσει ένα χρόνο νωρίτερα από το προγραμματισμένο δρώμενο συγκεκριμένου χώρου, και περιλαμβάνει επισκέψεις στο χώρο μαζί με τους χορηγούς, απόκτηση των αναγκαίων αδειών για το χώρο της παράστασης, δημόσιες σχέσεις για την παραγωγή και την διανομή, την εξασφάλιση ασφαλιστικής κάλυψης όπου χρειάζεται, τη διαμονή, την υπογραφή συμβολαίων με επιπλέον καλλιτέχνες ή εργάτες και την συγκέντρωση χρημάτων, χορηγίας και χορήγησης επιδομάτων.

Το δυσκολότερο ίσως καθήκον είναι η επικοινωνία με όλους όσους εμπλέκονται στη διαδικασία, έχοντας επίγνωση των στιγμιαίων αναγκών, αντιμετωπίζοντας κατά μέτωπο όλες τις αλλαγές, καθώς και κάνοντας τον σύνδεσμο με τον οικοδεσπότη ή τον οργανισμό. Η εργασία για συγκεκριμένο χώρο απαιτεί επίσης διπλωματία, καλή διαχείριση και διατήρηση της ψυχραιμίας σε περίπτωση κρίσης.

Από καλλιτεχνικής απόψεως, είναι ζωτικής σημασίας να μείνει κανείς πιστός στην κεντρική ιδέα χωρίς να λοξοδρομήσει σε ενδιαφέρουσες εναλλακτικές που δεν είναι σχετικές με τον βασικό σκοπό του κομματιού. Είναι συχνά αναγκαίο να

τροποποιείς ή να εξοβελίζεις συναρπαστικές ιδέες που δεν σχετίζονται με την κατασκευή ως σύνολο (Oddey, 1994).

Το να δουλεύει κανείς εντός ενός περιορισμένου προϋπολογισμού είναι πάντοτε ένα υποβόσκον πρόβλημα για αυτό το είδος επινοημένου θεάτρου, εξαιτίας των άγνωστων στοιχείων που μπορεί να προκύψουν στην συγκεκριμένη κατάσταση. Το περιβαλλοντικό επινοημένο έργο απαιτεί σχεδιασμό εκ των προτέρων, χρόνο και χρήμα.

Οποιαδήποτε κατάσταση σε εξωτερικούς χώρους εξαρτάται από τον καιρό, πράγμα που μπορεί να σημαίνει σκούριασμα ή ζημιά στον εξοπλισμό, όπως τα φανάρια που καταστρέφονται από το αλάτι και τις ψιχάλες. Οι πρακτικές δυσκολίες του να φωτίσει κανείς έναν εξωτερικό χώρο είναι μερικές φορές ακριβές, καθώς απαιτούν τη χρήση γεννητριών ή επιπλέον εξοπλισμού για να επιτευχθούν συγκεκριμένα εφέ (Oddey, 1994).

Η τεχνική εργασία για την IOU συνήθως περιλαμβάνει το να γίνει ο χώρος ασφαλής και εξασφαλισμένος, την εγκατάσταση παροχής ρεύματος και νερού, την ανοικίαση και ανύψωση κριωμάτων κεκλιμένων καθισμάτων, την εγκατάσταση ασφαλούς φωτισμού, σκαλών, ραμπών και τουαλετών για το χώρο, εφοδιασμού με ειδικά εφέ και ενισχυτών ήχου, καθώς και συνεννόηση με τους υπεύθυνους ασφάλειας και πυροπροστασίας.

Είναι εντελώς ξεκάθαρο από την επαγγελματική πρακτική αυτών των τεσσάρων θιάσων με έδρες στο Χάλιφαξ, Μπράντφορντ, Τίβερτον και Λονδίνο ότι οι μόνιμοι χώροι επινότητας ή τα προϊόντα για συγκεκριμένο χώρο απαιτούν έναν λογικό προϋπολογισμό, χρόνο, σχεδιασμό και προετοιμασία. Η καλή οργάνωση, οι δεξιότητες επικοινωνίας, η ευελιξία και η εφευρετικότητα είναι ουσιώδεις αν θέλει κανείς να πετύχει η παράσταση (Oddey, 1994).

Όπου εμπλέκονται ντόπιοι συμμετέχοντες ή μια κοινότητα, είναι σημαντικό να ενθαρρύνεται η χαρά και η καλή πίστη από την αρχή. Πολλά από αυτά εξαρτώνται από τις προσωπικότητες των ατόμων και την προηγούμενη εμπειρία σε αυτό το είδος θεάτρου. Ένας θιάσος μπορεί απλά να παίζει, ή τα μέλη να διευκολύνουν τους άλλους στην διαδικασία επινότητας, οδηγώντας τα προς ένα προϊόν .

Τελικά, η επιτυχία κάθε πρότζεκτ θα κριθεί με βάση τους αρχικούς σκοπούς του και την ιδιαίτερη επικέντρωση ή έμφαση, άσχετα αν είναι ένα κομμάτι για παράσταση ή ένα σόου επινοημένο με περισσότερους από εκατό ντόπιους για έναν συγκεκριμένο χώρο (Oddey, 1994).



### 1.8.2. Η χρήση του χώρου

Πρωταρχικός στόχος του θεάτρου της επινόησης, είναι να ταιριάζει τους φυσικούς χώρους δράσης με την οπτική μορφή της παράστασης. Ο χώρος πρέπει να είναι τέτοιος, ώστε να μετασχηματίζεται στις απαιτούμενες φυσικές θέσεις (Yu, 2002).

Στο μεταμοντέρνο θέατρο σπάνιο το σκηνικό περιβάλλον είναι κρυφό από τους θεατές, πριν ξεκινήσει η παράσταση. Αντίθετα, το κοινό μπορεί να δει το σκηνικό συχνά φωτισμένο. Ο σκηνοθέτης μπορεί να δώσει ένα ισχυρό σήμα στο κοινό, όταν πρόκειται να ξεκινήσει η παράσταση (Yu, 2002).

Το θέατρο της επινόησης έχει την τάση, να θεωρεί το χώρο σχετικό με τη δομή της φόρμας και σχετικό με τη δυναμική του ακροατηρίου (Perry, 2011).

Η μέθοδος με την οποία οι ηθοποιοί εγκαθίστανται και κινούνται στο χώρο, μπορεί να είναι σημαντικό μέρος της επινόησης. Μπορεί να αναλυθεί από τρεις διαστάσεις: στην πρώτη, σε ένα κενό χώρο ο τόπος της παραστατικής περιοχής μπορεί να οριστεί από τις συγκεκριμένες θέσεις των ηθοποιών, στη δεύτερη: η σύνθεση της σκηνής και η σκηνική κίνηση ορίζονται από το φυσικό σχηματισμό των ηθοποιών και την αλληλεπίδρασή τους με τους άλλους ηθοποιούς, με τα σκηνικά αντικείμενα και το ακροατήριο, στην τρίτη: η σωματική στάση του ηθοποιού μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη δημιουργία επιπέδων, που εμπλουτίζουν ένα επίπεδο χώρο σκηνικής δράσης (Yu, 2002).

Ο χώρος στον οποίο θα παρουσιαστεί η παράσταση, δίνει πληροφορίες στο θεατή σχετικά με το καλλιτεχνικό προϊόν και την παράσταση που θα παρακολουθήσει τα καλλιτεχνικά γνωρίσματα και στοιχεία της ομάδας, τις επιδιώξεις της, την ιδεολογία της, την αισθητική της, το πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο, στο οποίο αφορά η παράσταση (Τσίχλη, 2008).

Στο θέατρο της επινόησης τα όρια μεταξύ σκηνής και πλατείας καταλύονται. Οι αλλαγές των ηθοποιών γίνονται πάνω στη σκηνή, το κοινό και οι ηθοποιοί μοιράζονται το χώρο χωρίς αποστάσεις παρακολούθησης ή όρια ή σε παραστάσεις που λαμβάνουν χώρα σε μη θεατρικούς χώρους, το κοινό συμμετέχει στη διάδραση.

Υπάρχουν τρεις τακτικές προσέγγισης του χώρου όπως: ο μετασχηματισμός ενός μη θεατρικού χώρου σε θεατρικό, η χρησιμοποίηση ενός χώρου, για να παραχθεί μια παραστατική εκτέλεση η οποία έχει σχέση με τον ίδιο το χώρο, η αξιοποίηση των

πλεονεκτημάτων και των δυνατοτήτων του χώρου, με τη δημιουργία μιας αφήγησης επινόησης (Τσίχλη, 2008).

### **1.8.3. Ακροατήριο και επινόηση**

Η φύση μιας επινοούμενης παράστασης είναι διαφορετική από το συμβατικό θέατρο κατά την έννοια ότι εξερευνεί τη δυναμική στη σχέση μεταξύ περφόμερ και θεατή στον επιλεγμένο χώρο, που αναπτύσσεται μέσα από τη διαδικασία προς το προϊόν (Oddey, 1994).

Σύμφωνα με την Oddey (1994), η διαδικασία επινόησης είναι ικανή να καθορίσει μια σχέση με ένα σκοπούμενο ακροατήριο ή κοινότητα από την αρχή, προσφέροντας μια ευκαιρία για συνεισφορά ή συμμετοχή του ακροατηρίου στο έργο. Το θέατρο που επινοείται για μια κοινότητα έχει συγκεκριμένους σκοπούς, που μπορεί να δίνουν μεγαλύτερη ή μικρότερη έμφαση στην ίδια τη διαδικασία ή στο τελικό θεατρικό προϊόν.

Η επινοούμενη παράσταση μπορεί να είναι μια «πορεία» που μπορεί να περιλαμβάνει ντόπιους συμμετέχοντες, η οποία βλέπεται και ως θέαμα και ως γιορτή και ως δρώμενο. Το θέατρο της επινόησης, έχει τη δυνατότητα να ασχοληθεί με συγκεκριμένα ζητήματα μαζί με μια κοινότητα ή να δημιουργήσει παραστάσεις για ένα ακροατήριο που δεν πηγαίνει στο θέατρο.

Όταν το κοινό είναι ο βασικός λόγος για την επινόηση μιας θεατρικής παράστασης, όπως σε ένα χώρο που περιλαμβάνει ντόπιους, ένα πρόγραμμα θεάτρου στην εκπαίδευση για μαθητές ή για μια κοινότητα ηλικιωμένων, ένας θιάσος λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες, τις ανησυχίες ή τα ενδιαφέροντα και την ενεργό συμμετοχή του συγκεκριμένου ακροατηρίου (Oddey, 1994).

Οι αρχικές προθέσεις ενός θιάσου ή οι σκοποί του για την επινόηση θεάτρου είναι κρίσιμοι για το πώς θα στηθεί η σχέση περφόμερ-κοινού και για τη λειτουργία ή το σκοπό της επινόησης ενός θεάτρου, θεάματος ή δρώμενου. Το θέατρο της επινόησης προσφέρει στους σκοπούμενους θεατές πρόσβαση στην διαδικασία της δημιουργικότητας, καθώς και μια εναλλακτική εμπειρία στον παραδοσιακό χώρο και προϊόν (Oddey, 1994).

Εάν οι ηθοποιοί κατά τη διάρκεια της πρώτης διάδρασης με το κοινό αντιληφθούν ότι κάποιο σημείο της παράστασης δε γίνεται κατανοητό ή αντιληπτό

από το ακροατήριο ή ότι δεν υπάρχει αλληλεπίδραση με αυτό, τότε είναι απαραίτητο η ομάδα να προβεί στις απαραίτητες αλλαγές με μεγαλύτερη ακρίβεια (Bicat, & Baldwin, 2002).

Το θέατρο της επινόησης μπορεί να ανοίξει το διάλογο και να αφυπνίσει τη συνείδηση του κοινού (Perry, 2011).

Ωστόσο, κάθε θεατής που παρακολουθεί μια συγκεκριμένη παράσταση, βιώνει διαφορετική εμπειρία. Η διαφορετική εμπειρία είναι αποτέλεσμα διαφορετικών επιπέδων εκπαίδευσης, πολιτισμού, ηλικίας και εμπειρίας ζωής καθώς και η ικανότητα παρατήρησης είναι διαφορετική σε κάθε θεατή (Kessler, 2002).

Η πνευματική και συναισθηματική σύμπραξη του ακροατηρίου, κατά τη διάρκεια της παράστασης, είναι ένα σπουδαίο κομμάτι της εμπειρίας του θεάτρου (Kessler, 2002).

Η επαναφορά της μνήμης και της εμπειρίας του θεατή αποτελεί επιδίωξη και στόχος των ομάδων μιας παράστασης επινόησης (Τσίχλη, 2008).

Τα βιώματα του θεατή δεν περιορίζονται μόνο στην παράσταση, αλλά περιλαμβάνουν και την άφιξη στην παράσταση, την παράσταση και το χρόνο και το χρόνο μετά την παράσταση (Τσίχλη, 2008).

Η παράσταση επινόησης παρακινεί το κοινό να γίνει μάρτυρας και κοινωνός σε ένα γεγονός, που δεν θα απέχει από την πραγματικότητα της ζωής του, ούτε το παροτρύνει να ξεχάσει την ταυτότητά του και δεν θα τελειώσει σύντομα, ώστε να αποχωρήσει από το θέατρο (Perry, 2011).

### **1.9.Οι ομάδες του θεάτρου επινόησης στην Ελλάδα και τον υπόλοιπο κόσμο**

Οι πρώτες ομάδες που παρουσίασαν το θέατρο της επινόησης στην Ελλάδα είναι οι παρακάτω: η Ομάδα Θεάματος: «Η Άλλη Πλευρά», ο μη κερδοσκοπικός οργανισμός Prospecta, η Θεατρική Ομάδα: Νοητή Γραμμή, ο Καλλιτεχνικός Οργανισμός F2 Performance Unit/MKULTRA, η ομάδα Blitz (Τσίχλη, 2008).

Όπως υποστηρίζει η Τσίχλη (2008), αρκετοί καλλιτέχνες από αυτούς που χρησιμοποιούν τεχνικές θεάτρου της επινόησης άρχισαν από σχολές χοροθεάτρου μιμικής, σωματικού θεάτρου, τσίρκου όπως οι Shared Experience, Trestle Theatre Company, Theatre Complicite και άλλα. Κάποιοι άλλοι καλλιτέχνες κατευθύνθηκαν προς τη μελέτη ασιατικών παραδοσιακών τεχνών (Kalaripayattu, Kathakali, Noh,

Kabuki) και σύγχρονων (Butoh, τεχνική του Tadashi Suzuki) ή πολεμικών τεχνών, που πραγματεύονται την αυτοσυγκέντρωση και τη σωματική ισορροπία (Tai Chi).

Είναι αναγκαίο να γίνει αναφορά στις μεγάλες ομάδες του θεάτρου της επινόησης οι οποίες είναι οι κάτωθι: The People Show, The Living Theatre, Forced Entertainment, Theatre de Complicite και άλλες.

Τα ονόματα κάποιων από τις μεγαλύτερες αγγλικές ομάδες επινόησης είναι : Tara Arts (1977) 258, Trestle Theatre Company (1981), Volcano, Theatre Company (1987), David Glass Ensemble (1989), Told by an Idiot (1992), Frantic Assembly (1992), Improbable Theatre Company (1996) (Τσίγλη, 2008).

Το 1968 με αφετηρία το Μάη του '68 στη Γαλλία νέες ομάδες θεσπίζουν την επικράτηση του σώματος του ηθοποιού επί του κειμένου, της συλλογικής – δημοκρατικής σκηνοθεσίας και τη συμμετοχή του κοινού στη θεατρική δράση. Από όλα αυτά δημιουργήθηκε το «Θέατρο του Ήλιου» το 1964, ένα κολλεκτιβικό θεατρικό σύνολο (Στέφα, 2012).

## 2. Δραματική Τέχνη

Η δραματική τέχνη έχει σαν στόχο να μας βοηθήσει να μάθουμε, δηλαδή να κατανοήσουμε τον εαυτό μας αλλά και τον κόσμο. Η μορφή της εκπαιδευτικής διαδικασίας η οποία έχει ως στόχο η δραματική τέχνη έχει τις παρακάτω μορφές : μάθηση ως προς το βίωμα , συνεργατική, ενεργητική, μάθηση που καλλιεργεί την κριτική σκέψη και εξελίσει το αίσθημα ευθύνης απέναντι στην κοινωνία(Αυδή, & Χατζηγεωργίου, 2007).

Το ενδιαφέρον και ο στόχος του προγράμματος-θεατρικής παρέμβασης επικεντρώνεται στη διαδικασία και όχι στο αποτέλεσμα (κοινό στοιχείο με το θέατρο της επινόησης). Η ομάδα σε βάθος χρόνου όντας προχωρημένη, θα δημιουργήσει μια παράσταση, η οποία εμπεριέχει δημιουργικές και αυτοσχεδιαστικές εκφράσεις των συμμετεχόντων (Κοντογιάννη, 2012).

Το θέατρο της επινόησης χρησιμοποιεί και τεχνικές του δράματος τις οποίες θα αναφέρουμε παρακάτω.

*« Οι τεχνικές είναι θεατρικές φόρμες με τις οποίες οι συμμετέχοντες δημιουργούν, διερευνούν και εκφράζουν το νόημα. Οι τεχνικές εμπεριέχουν τα στοιχεία του Δράματος»* (Αυδή, & Χατζηγεωργίου, 2007:69).

Σύμφωνα με τις Αυδή, & Χατζηγεωργίου (2007), οι τεχνικές του δράματος χωρίζονται σε κατηγορίες για την επίτευξη συγκεκριμένου σκοπού. Όπως τεχνικές για τη δημιουργία του δραματικού πλαισίου, τεχνικές που αφορούν την ανάπτυξη της ιστορίας, τεχνικές που αφορούν την καλλιέργεια αναπαραστάσεων και τέλος μεθόδους που βοηθούν τους συμμετέχοντες να αναστοχαστούν τη δράση των ρόλων και των θεμάτων που προκύπτουν.

Αναφέρουμε τις βασικότερες: παγωμένη εικόνα, κυκλικό δράμα, ομαδική ζωγραφική, παιχνίδια, ρόλος στον τοίχο, ανακριτική καρέκλα, αυτοσχεδιασμός, κύκλος της συνείδησης, ομαδικό γλυπτό, θέατρο φόρουμ ή της αγοράς (Αυδή, & Χατζηγεωργίου, 2007).

## 2.1. Το διαδραστικό θέατρο

Το θέατρο της επινόησης όπως και το κοινωνικό θέατρο ανήκει στις διαδραστικές μορφές θεάτρου. Στο διαδραστικό θέατρο ευρύτερα, οι θεατές προσπαθούν να αφηγηθούν εμπειρίες και βιώματα από τη ζωή τους, να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους, να εξελίσσουν την ενσυναίσθησή τους (δηλαδή να μπορούν να καταλάβουν τη θέση του άλλου, αφού πρώτα έχουν καταλάβει τον εαυτό τους, έχουν καταλάβει τον άλλον και ύστερα μπορούν να εντοπίσουν τις διαφορές μεταξύ τους, δεν μιλάμε για απλή συμπάθεια ή συμπαράσταση), να συμμετάσχουν ευρύτερα στο θέατρο του κόσμου και να προσπαθήσουν να τον αλλάξουν, να τον κάνουν καλύτερο! (Κοντογιάννη, 2008).

*« Το διαδραστικό θέατρο (interactive theatre) είναι ένα μοναδικό και καινοτόμο πρόγραμμα που βοηθά τους συμμετέχοντες να διαχειριστούν ζητήματα και σχέσεις που αναπτύσσονται σε προσωπικούς ή εργασιακούς χώρους και μπορεί να αφορούν τη διαφορετικότητα, τη σεξουαλική παρενόχληση, τις εργασιακές σχέσεις κ.α.»* (Κοντογιάννη, 2008:39).

Όπως υποστηρίζει η Κοντογιάννη (2008), το διαδραστικό θέατρο ενεργοποιεί τους θεατές να συμμετάσχουν στη θεατρική πράξη, να διηγηθούν εμπειρίες, βιώματα, καταστάσεις, θέματα που τους απασχολούν και να αλληλεπιδράσουν με τον σκηνοθέτη, τους ηθοποιούς και με άλλους ανθρώπους.

Ο σκηνοθέτης και οι ηθοποιοί δημιουργούν μια παράσταση στην οποία υπάρχει σενάριο και καλεί τους θεατές να συμμετέχουν ενεργά και συνειδητά και με αυτό τον τρόπο να βρουν λύσεις στα προβλήματά τους και κατ' επέκταση να βελτιώσουν και να αλλάξουν τη ζωή τους. Πολλές φορές το σενάριο δεν υπάρχει, αλλά δημιουργείται από τους ίδιους τους θεατές μέσω των βιωμάτων-ιστοριών τους. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να αλλάξει η κοινωνία.

Συμπερασματικά, το διαδραστικό θέατρο, είναι ένα μέσο για τη μάθηση θεμάτων που σχετίζονται με τη διαφορετικότητα και τη διαπολιτισμικότητα. Καλλιεργεί την δεξιότητα της ενσυναίσθησης, αποτελεί ένα αξιόπιστο εργαλείο για την απόκτηση γνώσεων και την αλλαγή στάσεων (Κοντογιάννη, 2008).

Συναιθανόμαστε με τον άλλο σημαίνει ότι ενδιαφερόμαστε. Με τον όρο αυτό το αντίθετο της ενσυναίσθησης (empathy) είναι η ανύπαρκτη συγκίνηση (antipathy). Η στάση η οποία αφορά την ενσυναίσθηση συνδέεται σαφώς με τον τομέα της ηθικής, δεδομένου ότι τα ηθικά διλήμματα συνδέονται με ανθρώπους που

έχουν προβλήματα. Η προέλευση της ηθικής ενυπάρχει στην ενσυναίσθηση, επειδή αυτή η αντίληψη της ενσυναίσθησης, η ικανότητα της ενσυναισθητικής επαφής είναι που καθοδηγεί τους ανθρώπους να υιοθετήσουν τις δικές τους αρχές που αφορά την ηθική τους (Goleman, 2019).

Η εξέλιξη της ενσυναίσθησης ξεκινά από την νηπιακή ηλικία και μετά. Στο τελικό στάδιο της νηπιακής ηλικίας εξελίσσονται τα υψηλότερα στάδια ενσυναίσθησης, διότι τα νήπια μπορούν να καταλάβουν τη δραματική κατάσταση πίσω από ένα γεγονός. Η ενσυναίσθηση εμπεριέχει πολλές πλευρές ηθικής κατάστασης και πράξεις. Συμπερασματικά, θα λέγαμε ότι το επίπεδο της ενσυναίσθησης που νιώθουν οι άνθρωποι επισκιάζει και επηρεάζει τις ηθικές τους κρίσεις και αντιλήψεις (Goleman, 2019).

## **2.2. Το θέατρο της επινόησης και το αυτοσχέδιο θέατρο**

Το αυτοσχέδιο θέατρο έχει άμεση σχέση με το θέατρο της επινόησης. Το θέατρο της επινόησης δεν χρησιμοποιεί μόνο τεχνικές από το αυτοσχέδιο θέατρο, αλλά στηρίζεται κυρίως στον αυτοσχεδιασμό, βασικό στοιχείο της αυτοσχέδιας θεατρικής έκφρασης.

Το αυτοσχέδιο θέατρο ή η αυτοσχέδια θεατρική έκφραση δεν προέρχεται από το θεατρικό κείμενο, ούτε το θεωρεί μείζονος σημασίας. Είναι μια μορφή τέχνης αλλά και μια κατηγορία καλλιτεχνικής έκφρασης. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως τεχνική σε μια θεατρική παράσταση, αλλά και ανεξάρτητα από αυτή (Τσιάρας, 2016).<sup>1</sup>

Κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδίου δρώμενου, χρησιμοποιούνται φανταστικά αντικείμενα τα οποία δίνουν το ερέθισμα στους συμμετέχοντες, είτε πλαισιώνουν τον χώρο συγκεκριμένα αντικείμενα για τον ίδιο σκοπό (Τσιάρας, 2016).

*«Οι βασικές αρχές του θεατρικού αυτοσχεδιασμού είναι: η εμπιστοσύνη, ο αυθορμητισμός, η αποδοχή των προτάσεων των άλλων, η ενεργητική ακρόαση, η αφήγηση και η μη λεκτική επικοινωνία»* (Τσιάρας, 2016:55-56).

Επειδή ο αυτοσχεδιασμός ενέχει την αίσθηση του ρίσκου, η εμπιστοσύνη είναι ο βασικός πυλώνας όχι μόνο για την εξέλιξη της ομάδας αλλά για κάθε διαπροσωπική σχέση του ανθρώπου. Η αξιοπιστία είναι το βασικό στοιχείο στο χαρακτήρα ενός

---

<sup>1</sup> Το πρώτο βιβλίο στην Ελλάδα το οποίο αναλύει και παρουσιάζει το αυτοσχέδιο θέατρο, όχι μόνο ως τεχνική, αλλά ως ανεξάρτητο θεατρικό είδος είναι «Η Αυτοσχέδια θεατρική έκφραση στη σχολική τάξη», του Αστέριου Τσιάρα, εξαιρετικό και πρωτοπόρο για τα ελληνικά δεδομένα.

ανθρώπου, η οποία θα οδηγήσει στην εμπιστοσύνη. Αν υπάρχει στην ομάδα κλίμα εμπιστοσύνης και η δεξιότητα της ενσυναίσθησης (μπαίνω στη θέση του άλλου, τον καταλαβαίνω), τότε τα μέλη της ομάδας νιώθουν, ασφάλεια, οικειότητα και αυτοσχεδιάζουν. Η εμπιστοσύνη λοιπόν αποτελείται από τις έννοιες της αξιοπιστίας και της οικειότητας (Τσιάρας, 2016).

Σύμφωνα με τον Τσιάρα (2016), η εμπιστοσύνη «χτίζεται» με τα κατάλληλα παιχνίδια ή ασκήσεις αυτοσχεδιασμού. Όμως, είναι σημαντικό και ο εμπνευστής ή ο αυτοσχεδιαστής να είναι αξιόπιστος, για να είναι αποτελεσματικός και να τον εμπιστεύονται οι συμμετέχοντες. Οι ενήλικες, μέχρι να αναπτύξουν το αίσθημα της εμπιστοσύνης, θα πρέπει να συμμετέχουν σε δραστηριότητες με μικρό ρίσκο έκθεσης, όπου σιγά-σιγά θα αυξάνεται.

Ο αυθορμητισμός, αφορά την προσωπική μας ελευθερία η οποία οδηγεί στην δημιουργία ιδεών, οι οποίες δεν είναι απόλυτα επεξεργασμένες.

*«Το κίνητρο για δημιουργική έκφραση αποτελείται από τρεις πτυχές : α) Ανάγκη για έκφραση επάρκειας δεξιοτήτων, β) Ανάγκη για αυτονομία και γ) ανάγκη για συσχέτιση με τους ανθρώπους και τα αντικείμενα»* (Τσιάρας, 2016: 60).

Το να είναι κάποιος άνθρωπος αυθόρμητος είναι κάτι λογικό και διασκεδαστικό αλλά δεν παύει να είναι ριψοκίνδυνο, διότι κινδυνεύει να χαρακτηριστεί αφελής, γραφικός ή οτιδήποτε άλλο δυσάρεστο.

Είναι πολύ δύσκολο οι συμμετέχοντες να αφεθούν στην συνθήκη του αυθορμητισμού, εάν δεν νιώθουν ασφάλεια και αν δεν έχει καλλιεργηθεί κλίμα εμπιστοσύνης. Θα πρέπει να δημιουργηθεί το πρέπον «κλίμα» για να καλλιεργηθούν ιδέες και να παρουσιαστούν πετυχημένα αποτελέσματα των ιδεών αυτών. Πολλές φορές παρουσιάζονται και αποτυχημένα αποτελέσματα και οι συμμετέχοντες νιώθουν ότι εκτίθενται. Η πρωτοτυπία είναι το στοιχείο που χαρακτηρίζει μια δημιουργική και πρωτότυπη ιδέα.

*«Οι ασκήσεις προθέρμανσης μπορεί να αποδειχτούν πολύτιμες ως ένας τρόπος εισαγωγής της βιωματικής μάθησης σε άτομα που μπορεί να μην είναι εξοικειωμένα με αυτή τη διαδικασία. Η δημιουργική έκφραση απαιτεί δεκτικότητα και αυτοσυγκέντρωση»* (Τσιάρας, 2016: 64-65).

*« Στον αυτοσχεδιασμό, οι ιδέες, οι λεκτικές αράδες του διαλόγου, οι σωματικές δράσεις, η φυσιογνωμία και το θεατρικό ύφος ονομάζονται προσφορές»* (Τσιάρας, 2016:67).



Όσον αφορά την αποδοχή των ιδεών των άλλων, κάθε μέλος της ομάδας, προσφέρει και αποδέχεται αντίστοιχα. Η αποδοχή των προσφορών επιτυγχάνεται με την φράση «ναι και...». Αυτό σημαίνει ότι ο εμπυχωτής ή ο αυτοσχεδιαστής αποδεχόμενος την προσφορά, θα πρέπει να κάνει μια αντίστοιχη προσφορά, οικοδομώντας στην αρχική.

Έτσι το αυτοσχέδιο θεατρικό δρώμενο δημιουργείται την υπάρχουσα στιγμή. Δεν υπάρχει κάποιο άλλο δεδομένο, εκτός από αυτό που θα δημιουργηθεί επί τόπου και φυσικά θα γίνει αποδεκτό από όλους τους συμμετέχοντες (Τσιάρας, 2016).

Είναι φυσικό τα μέλη της ομάδας να νιώθουν όμορφα και με αυξημένη αυτοπεποίθηση όταν οι ιδέες τους γίνονται αποδεκτές στην ομάδα. Κατά συνέπεια έχουν ενισχυμένο κίνητρο για περαιτέρω παραγωγή ιδεών. Όμως πολλές φορές οι ιδέες δεν γίνονται αποδεκτές και αυτή η διαδικασία ονομάζεται «μπλοκάρισμα». Ο εαυτός μας είναι ο πρώτος που θα πρέπει να αποδεχτούμε, για να αποδεχτούμε στη συνέχεια και τις ιδέες των άλλων μελών, χωρίς να τις μπλοκάρουμε. Τα μέλη μιας ομάδας είναι χαρούμενα όταν οι ιδέες τους, αλλά και η γενικότερη συμβολή τους, γίνεται αποδεκτή.

*«Στην εμπύχωση ομάδων, ο καλύτερος τρόπος για τον εμπυχωτή να παρακινήσει τους συμμετέχοντες σε όλα τα επίπεδα, είναι να αποδεχθεί και να αξιοποιήσει τις ιδέες τους»* (Τσιάρας, 2016:71).

Οι άνθρωποι από τη φύση τους συγκεντρώνουν πληροφορίες με συνειδητό και ασυνειδητό τρόπο. Για να αποδεχτούν λοιπόν μια ιδέα, μια προσφορά, θα πρέπει να γνωρίζουν τις πληροφορίες αυτές. Γιατί είναι αδύνατο να δεχτούμε τις ιδέες των άλλων αν δεν μπορούμε να τις γνωρίσουμε.

*«Με την ενίσχυση της ενεργητικής ακρόασης και της παρατηρητικότητας, τα άτομα μπορούν να συλλέξουν σημαντικά περισσότερες πληροφορίες, να αυξήσουν τη μεταξύ τους κατανόηση και να επικοινωνήσουν πιο αποτελεσματικά»* (Τσιάρας, 2016:72).

Η ενεργητική ακρόαση και η επιλεκτική προσοχή ανήκουν στις δεξιότητες, οι οποίες είναι ικανές να δημιουργηθούν και να εξελιχθούν, αλλά και να δώσουν πληροφορίες για τους συμμετέχοντες.

Η πειθαρχία, είναι το σημαντικότερο στοιχείο, στη συγκέντρωση πληροφοριών, γιατί οι συμμετέχοντες, δεν θα πρέπει να ξεφύγουν εκτός του σκηνικού πλαισίου (στο άκουσμα κριτικής, ή λόγω φασαρίας). Οι πληροφορίες χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: στα συναισθήματα, στις προθέσεις και τα γεγονότα.

Ο αυτοσχεδιαστής, θα πρέπει να παρέχει αισθητηριακά ερεθίσματα στους συμμετέχοντες για να μπορέσουν να ενεργοποιήσουν τη δημιουργική τους σκέψη μέσω των χρωμάτων, των υλικών της φύσης, άλλων αντικειμένων, της μουσικής κ οποιουδήποτε ερεθίσματος γενικότερα (Τσιάρας, 2016).

Η θεατρική αφήγηση αποτελεί το σημαντικότερο στοιχείο του αυτοσχεδιασμού. Η θεατρική αφήγηση αφορά στο μέρος της επικοινωνίας στο αυτοσχέδιο θέατρο.

Γενικότερα, η αφήγηση μετατρέπει τις ασυνείδητες διαδικασίες, σε συνειδητές και αποτελεί το ισχυρότερο μέσο λόγω της δυναμικής της. Η συμμετοχή σε μια ιστορία, το μοίρασμα ή η εύρεσή της είναι κάτι φυσικό και ευχάριστο για τον άνθρωπο. Κάθε ιστορία θα πρέπει να χαρακτηρίζεται από τη νοηματική διασύνδεση και επαναλαμβανόμενα μοτίβα.

Η αφήγηση των ιστοριών χαρακτηρίζει το αυτοσχέδιο θέατρο, καθώς και κάθε είδος θεάτρου.

*«Οι ιστορίες θα προκύψουν, φυσικά, μονάχα όταν ένας αυτοσχεδιαστής είναι αυθόρμητος, αναγνωρίζει, δέχεται και οικοδομεί στις προσφορές των άλλων»* (Τσιάρας, 2016:80).

Τέλος, ένα ακόμη πολύ σημαντικό χαρακτηριστικό στοιχείο του θεατρικού αυτοσχεδιασμού είναι η μη λεκτική επικοινωνία. Δηλαδή, ένα χαμόγελο, μια χειρονομία, ένα χαμόγελο (οι μη λεκτικές ενδείξεις) ολοκληρώνουν έναν χαρακτήρα στον θεατρικό αυτοσχεδιασμό. Οι μη λεκτικές ενδείξεις βοηθούν στην αλληλεπίδραση και στον επηρεασμό στο αυτοσχέδιο θέατρο (Τσιάρας, 2016).

Ο εμπυχωτής ή ο αυτοσχεδιαστής, κάθε φορά που ανεβαίνει στη θεατρική σκηνή, υιοθετεί τον ρόλο του ηθοποιού, του σκηνοθέτη και του θεατρικού συγγραφέα. Και είναι σημαντικό να χρησιμοποιεί κατάλληλα τη φωνή και το σώμα του, εκφράζοντας το καθετί (πολλούς χαρακτήρες). Για να συμβεί αυτό θα πρέπει να προθερμαίνεται με ασκήσεις. Ακόμη, ο αυτοσχεδιαστής θα πρέπει να γνωρίζει, να μελετά και να αποδέχεται το κοινωνικό στάτους γιατί τον βοηθά να δημιουργήσει θεατρική αφήγηση.

Το αυτοσχέδιο θέατρο δημιουργείται, δρα στο παρόν, για αυτό χαρακτηρίζεται και «θέατρο του παρόντος». Οι συμμετέχοντες δρουν στην παρούσα πραγματικότητα, στην προσωρινή αλήθεια (Τσιάρας, 2016).

Συνοψίζοντας, θα αναφέρουμε τρεις τομείς της μη λεκτικής επικοινωνίας, οι οποίοι είναι απαραίτητοι στον θεατρικό αυτοσχεδιασμό, δηλαδή: το εύπλαστο και

εκφραστικό σώμα, το κοινωνικό στάτους και η ισορροπία μεταξύ σώματος και μυαλού (μας θυμίζει το αρχαίο ρητό «νους υγιής και σώματι υγιή») (Τσιάρας, 2016).

### **2.3. Επινόηση, θέατρο Complicite και αυτοσχεδιασμός**

Ο αυτοσχεδιασμός αποτελεί βασική πρακτική στο θέατρο της επινόησης. Τρεις βασικές πτυχές του αυτοσχεδιασμού είναι: η εφαρμογή του αυτοσχεδιασμού στους σκοπούς του παραδοσιακού θεάτρου, η χρήση του καθαρού αυτοσχεδιασμού στη δημιουργία ενός εναλλακτικού είδους θεατρικής εμπειρίας και η επέκταση των αυτοσχεδιαστικών αρχών πέρα από το ίδιο το θέατρο (Heddon, & Milling, 2016).

Σύμφωνα με τους Heddon, & Milling (2016), οι χρήσεις και τα στυλ αυτοσχεδιασμού στο θέατρο της επινόησης, έχουν μετατραπεί μέσα στον χρόνο, καθώς οι εργασίες των θεατρικών ομάδων και των εταιρειών έχουν επηρεαστεί από πολλαπλές επιρροές και από την αναπτυσσόμενη μέθοδο της «επινόησης».

Ο αυτοσχεδιασμός ενέχει τα στοιχεία της αναθεώρησης, της επανάληψης, του αυθορμητισμού και παράγει ελεύθερη, δημιουργική έκφραση.

Ένα δομημένο σύνολο στοιχείων, κανόνων ή παιχνιδιών μπορεί να περιορίσει και να δυσχεράνει την αυθόρμητη είσοδο του εκτελεστή.

Οι διαφορετικές πρακτικές στο θέατρο της επινόησης, χρησιμοποιούν αυτοσχεδιασμό που θα μπορούσε να περιλαμβάνει επανάληψη και αναθεώρηση ασκήσεων αναπνοής ή σωματική επαφή με καλλιτέχνες ή καθημερινές εργασίες ή προφορικές ερωτήσεις ή αλληλεπίδραση με χαρακτήρα. Ο αυτοσχεδιασμός είναι μόνο μέρος της διαδικασίας του έργου, που μπορεί επίσης να περιλαμβάνει την επεξεργασία, την παράσταση, τη δομή, τη χορογραφία, τη γραφή και τις πρόβες (Heddon, & Milling, 2016).

Στο πλαίσιο της αυτοσχεδιαστικής διαδικασίας, υπάρχει μια αξιοσημείωτη επανάληψη της ιδέας της διαίσθησης, ως στοιχείο διαμόρφωσης της διαδικασίας. Η διαίσθηση, λειτουργεί μέσα στον αυτοσχεδιασμό, στο θέατρο της επινόησης. Ακόμη, εξισώνεται ο αυθορμητισμός με την δημιουργική ελευθερία. Η χρήση της τύχης και διάφορες άλλες διαδικασίες δημιουργίας εργασίας-το λάθος ατύχημα για παράδειγμα-είναι συχνές στο θέατρο της επινόησης. Με αυτόν τον τρόπο εξισώνεται η τέχνη με τη ζωή!

Το θέατρο της επινόησης παρείχε έναν μηχανισμό, σύμφωνα με τον οποίο η μεταμορφωτική εμπειρία στο εργαστήριο για τον ηθοποιό, θα μπορούσε να

επαναληφθεί και να μεταφερθεί σε απόδοση, η οποία ελπίζαμε τότε να επιφέρει μια παρόμοια μεταμόρφωση στο κοινό. Το θέμα που ξεκινά από την έρευνα των ηθοποιών ή της ομάδας δεν επιβιώνει πάντα στην τελική απόδοση. Η έμφαση δίνεται στη συλλογικότητα (Heddon, & Milling, 2016).

Οι αυτοσχεδιασμοί μπορούν να αναλυθούν σε κατηγορίες εξαρτώμενοι από το ερέθισμα που έχουν ως αφετηρία, με τον αριθμό των ατόμων και το αποτέλεσμα που αποδίδουν. Οι αυτοσχεδιασμοί λοιπόν χωρίζονται: σε ατομικοί ή ομαδικοί, με λόγο ή χωρίς λόγο, με κοστούμια ή χωρίς, είναι καθοδηγούμενοι ή μη καθοδηγούμενοι με ή χωρίς αρχή και τέλος (Φιλιππάκης, 2000).

Σύμφωνα με τον Φιλιππάκη (2000), μπορούμε να τους ομαδοποιήσουμε με βάση τα ερεθίσματα που χρησιμοποιούμε: από τον χώρο των τεχνών ευρύτερα, ερεθίσματα από αντικείμενα, λέξεις, συναισθήματα, από φωτογραφίες, κείμενα, ποιήματα, τραγούδια, από εφημερίδες, περιοδικά, οτιδήποτε.

Επίσης δημιουργούμε αυτοσχεδιασμό με ρεαλιστικό, αφαιρετικό ή συμβολικό χαρακτήρα, με παίξιμο και δημιουργία ρόλων και χαρακτήρων, με ψυχοδράματα από βιώματα και εμπειρίες μελών μιας ομάδας ή του ανθρώπου γενικότερα.

Οι άνθρωποι πολλές φορές αναλαμβάνουν ένα συγκεκριμένο ρόλο-έργο μέσα στην κοινωνική ομάδα, ώστε τα μέλη της να μπορούν να αλληλεπιδράσουν, δηλαδή να πάρουν και να δώσουν ότι καλύτερο κατέχουν. *«Είναι ο ρόλος που τους υπαγορεύει να ενεργοποιήσουν, να ευαισθητοποιήσουν, να εμπυχώσουν τους άλλους»* (Φιλιππάκης, 2000:47).

*«Εμπυχώνω, σημαίνει ετυμολογικά, δίνω ψυχή, ζωντανεύω κάτι άψυχο, το μεταβάλλω σε έμψυχο. Ωστόσο, δεν είναι λίγες οι φορές που χρησιμοποιούμε την ίδια λέξη για τους ανθρώπους, δηλώνοντας κάτι περισσότερο από το πρωταρχικό «δίνω ψυχή». Στη δεύτερη αυτή περίπτωση «εμπυχώνω», δίνω ώθηση, δίνω ζωή στην ψυχή του ανθρώπου, αναπτύσσω τη δύναμή της, έτσι ώστε να αποκαλυφθεί ότι καλύτερο υφίσταται σε αυτή, να αλληλεπιδράσει με άλλες ανθρώπινες ψυχές και εν τέλει να δημιουργήσει»* (Φιλιππάκης, 2000:47).

Αυτόν ακριβώς τον ρόλο- έργο της εμπύχωσης, της έμπνευσης, της ενεργοποίησης αναλαμβάνει ο εμπυχωτής μιας ομάδας, ο οποίος αναφέρεται και ως «αρχηγός, οδηγός, καθοδηγητής». Χρησιμοποιούμε τον όρο «εμπυχωτής» - στην αγγλική γλώσσα αναφέρεται ως «animator» - ο οποίος εμφανίστηκε στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια. Εμπυχωτής μπορεί να γίνει ο κάθε άνθρωπος, αρκεί να διαθέτει το εσωτερικό υπόβαθρο, την ευαισθησία, την ενέργεια, το ταλέντο, το χάρισμα που θα

του επιτρέψουν να ενεργοποιήσει μια ομάδα ανθρώπων και να ζωντανέψει άψυχα αντικείμενα, όπως κούκλες και μαριονέτες (Φιλιππάκης, 2000).

Στο **θέατρο Complicite** το βασικό στοιχείο ενδιαφέροντος, είναι το σώμα.

Οι άνθρωποι επικοινωνούν χρησιμοποιώντας το σώμα τους δημιουργώντας μια γλώσσα που δεν χρειάζονται λόγια και μπορούν να την καταλάβουν όλοι. Όπου μέσα από το χορό, το τραγούδι, το σώμα, συναισθανόμαστε τη φύση και λειτουργούμε, μιμούμαστε, βλέπουμε-σαν εκείνη. Η γλώσσα του σώματος είναι «Παγκόσμια». Είναι «Διαπολιτισμική» και ενώνει τους ανθρώπους που είναι από άλλη χώρα, αλλά και τη διαφορετικότητα. Η επανάληψη και η εξάσκηση βοηθάει (Καλδή, 2004)

Το θέατρο εμπεριέχει το παιχνίδι, την επικοινωνία, τη χαρά. Το Complicite εμπεριέχει τον αυτοσχεδιασμό, το σώμα, το έργο-το κείμενο( Καλδή, 2004).

#### **2.4. Το θέατρο της επινόησης και το θέατρο του Καταπιεσμένου**

Το θέατρο της επινόησης μπορεί να χρησιμοποιήσει. «δανειστεί» τεχνικές αλλά και παιχνίδια από το θέατρο φόρουμ. Ο Augusto Boal είναι ο δημιουργός του θεάτρου φόρουμ, το οποίο είναι ένα είδος διαδραστικού και κοινωνικού θεάτρου όπου οι «καταπιεσμένοι» που συμμετείχαν με τον τρόπο αυτό «σπάνε» τη σιωπή τους και είναι έτοιμοι για την «αλλαγή». Πολλά από τα παιχνίδια του θεάτρου φόρουμ μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ενίσχυση της δυναμικής της ομάδας, ως παιχνίδια γνωριμίας της ομάδας και όχι μόνο. Μια σημαντική διαφορά με το θέατρο φόρουμ είναι ότι, στο θέατρο της επινόησης η δράση και τα κείμενα διαμορφώνονται στις πρόβες και δεν είναι απαραίτητο να οδηγήσουν σε θεατρική παράσταση (Κοντογιάννη, 2008).

Σύμφωνα με την Κοντογιάννη (2008), το θέατρο του Καταπιεσμένου δημιουργήθηκε από τον Boal το 1970. Είναι ένα είδος διαδραστικού θεάτρου. Εναποθέτει τον άνθρωπο στο κέντρο του ενδιαφέροντος της θεατρικής εξέλιξης, αντικαθιστώντας τον ηθοποιό, έτσι ώστε να γίνει πρωταγωνιστής στη κανονική του ζωή. Στηρίζεται σε αληθινές εμπειρίες που αφηγούνται οι θεατές και γνωστοποιούν την καταπίεση που βίωσαν και δυστυχώς δεν αντέδρασαν.

Ο παθητικός θεατής δεν έχει θέση στο θέατρο του καταπιεσμένου. Το Θέατρο του Καταπιεσμένου μετατρέπει το «μονόλογο» του θεάτρου σε «διάλογο»

και βασίζεται σε μια σχέση αλληλεξάρτησης που αναπτύσσει το κοινό με τον ηθοποιό.

Πραγματοποιείται μια διεργασία-μετάβαση από την εσωτερικότητα στην εξωστρέφεια.

Στόχος του Θεάτρου του Καταπιεσμένου είναι να ενεργοποιήσει τον θεατή και να καταθέσει ένα κομμάτι της ψυχής του. Να τον δυναμώσει έτσι ώστε να μπορέσει να άρει την καταπίεσή του (Κοντογιάννη, 2008).

Ο Boal ανέπτυξε τεχνικές, παιχνίδια, ασκήσεις που μπορούν να βοηθήσουν, να γίνουν εργαλεία για κάθε άνθρωπο μέσω του θεάτρου, να αγωνιστούν ενάντια στην καταπίεση που ζουν. Ο Boal υποστηρίζει ότι «Οι άνθρωποι δεν μπορούν να αλλάξουν αν δεν είναι έτοιμοι για αυτό».

Το Θέατρο του Καταπιεσμένου, ξεκίνησε από την Βραζιλία και τη Λατινική Αμερική και εφαρμόζεται σήμερα στην Αυστραλία, τη Νέα Γουινέα, τη Νέα Ζηλανδία, τη Σιγκαπούρη, στις Φιλιππίνες και στις χώρες της Ευρώπης και της Αφρικής (Κοντογιάννη, 2008).

#### **2.4.1. Το θέατρο Forum**

Το Θέατρο Forum δημιουργήθηκε στη Λατινική Αμερική ως ένα είδος θεάτρου το οποίο αποσκοπεί στην αντιμετώπιση των προβλημάτων και των μορφών καταπίεσης. Είναι ένα διαδραστικό θέατρο που επινοήθηκε από τον Augusto Boal στις αρχές της δεκαετίας του 1970. Στόχος του δεν είναι η πληροφόρηση ή η ενημέρωση. Αυτό που προσπαθεί να πετύχει είναι μια καλή αντιπαράθεση και λογομαχία και όχι τόσο μια λύση (Κοντογιάννη, 2008· MacDonald, & Rachel, 2001).

Οι ομάδες των ανθρώπων προέρχονται συνήθως από «χαμηλή» κοινωνική τάξη, οι οποίες συμμετέχουν σε παιχνίδια, ασκήσεις με σκοπό να ενεργοποιήσουν τις αισθήσεις και να μπορέσουν να ψυχαγωγηθούν. Πολύ σημαντικό είναι οι ιστορίες της καταπίεσης να φτάσουν στο σημείο της δραματοποίησης (Boal, 2013).

Ο πρωταγωνιστής αντικαθίσταται από τους θεατές που γίνονται οι ίδιοι πρωταγωνιστές της ίδιας της ζωής! Ο θεατής που μπορεί να προτείνει μια λύση για τη δράση, θα πρέπει να φωνάζει «στοπ» και τότε οι ηθοποιοί «παγώνουν» για να γίνει ο θεατής πρωταγωνιστής να πάρει δηλαδή τη θέση και να εφαρμόσουν μια διαφορετική λύση (MacDonald, & Rachel, 2001).

Δεν υπάρχει περιορισμός όσον αφορά τη δράση και τη συμμετοχή του κοινού. Στο θέατρο Forum ο πρωταγωνιστής αντικαθίσταται από τον θεατή, αλλά μπορεί να αντικατασταθούν και άλλοι ρόλοι που μπορεί να είναι δευτεραγωνιστές και μπορούν να γίνουν σύμμαχοι του καταπιεζόμενου και να τον βοηθήσουν να άρει την καταπίεση (Boal, 1979).

Σκοπός του θεάτρου Forum είναι μια προσωπική ιστορία να «δημοσιοποιηθεί», να γίνει «κτήμα» του θεατή, του κοινού για να επιτευχθεί ο στόχος της χωρίς να εκθέσει ή να προσβάλει τον καταπιεζόμενο (Boal,2013).

### **3. Η έννοια και η σημασία του άγχους**

Το άγχος είναι στοιχείο της καθημερινής μας ζωής, το οποίο παίρνει συχνά υπερβολικές διαστάσεις, με αποτέλεσμα τις δυσάρεστες επιπτώσεις στην σωματική αλλά και την ψυχική μας υγεία. Οι απαιτήσεις αλλά και οι γοργοί ρυθμοί της «ηλεκτρονικής» εποχής που βιώνουμε, μας οδηγούν σε αδιέξοδο, καθιστώντας μας ανίκανους να ανταπεξέλθουμε στην καθημερινότητα και τη διαχείριση του εαυτού μας! Το άγχος πηγάζει από παντού! (Αλέπη, 2012).

Το άγχος, υφίσταται σε όλες τις κουλτούρες και τις ηλικιακές ομάδες. Παρατηρείται ακόμα και στα βρέφη, καθώς και σε όλα τα είδη των ζώων. Χαρακτηρίζεται ως ένα από τα πιο δυσάρεστα αισθήματα που ζει ο άνθρωπος, το οποίο οφείλεται περισσότερο στην απώλεια ελέγχου (Μίντελτον,2015).

Μπορεί να μετατραπεί σε χρόνιο πρόβλημα και να δυσκολέψει τη ζωή ενός ανθρώπου, καταλήγοντας σε άλλα προβλήματα που χαρακτηρίζονται ως ψυχοσωματικά (Μίντελτον, 2015).

Σε όλη τη διάρκεια της ζωής, ο άνθρωπος έχει «δοκιμαστεί» σε πολέμους, λιμούς, επιδημίες, όμως το άγχος φαίνεται να είναι χαρακτηριστικό της σύγχρονης εποχής μας. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής στη μεταβιομηχανική κοινωνία οδηγεί τα άτομα στην αποξένωση και την αποσύνδεση (Bourne, & Garano, 2007).

*« Το άγχος είναι η δυσάρεστη συναισθηματική κατάσταση που περιλαμβάνει αισθήματα τάσης, φόβου ή ακόμη και τρόμου σαν απάντηση σε κίνδυνο του οποίου η πηγή είναι σε μεγάλο βαθμό άγνωστη ή μη αναγνωρίσιμη. Το άγχος εκτός της ψυχολογικής διάστασης της τάσης, φόβου και τρόμου συνοδεύεται από διέγερση του συμπαθητικού συστήματος που εκδηλώνεται με ιδρώτα, ταχυκαρδία, τρόμο, επιτάχυνση της αναπνοής και γαστρεντερική δυσφορία (φυσιολογική διάσταση)»* (Μάνου, 1997:252).

«*Το άγχος ως λέξη προέρχεται από το αρχαιοπρεπές ρήμα «άγχω» (που σημαίνει πνίγω)*» (Εμμανουηλίδου, 2012:21).

Είναι συνδεδεμένο με την έννοια της αίσθησης πνιγμού λόγω της ετυμολογίας του με την λέξη αγχόνη (ομόρριζο). Στην αγγλική γλώσσα αναφέρεται ως stress και anxiety και σημαίνει μια πιεστική κατάσταση, μια αίσθηση αγωνίας. Η αγωνία εμπεριέχει και την αίσθηση του αγνώστου, αφού αγωνιούμε για κάτι το οποίο δεν μπορούμε να ελέγξουμε, μέχρι να πραγματοποιηθεί. Παρατηρείται ακόμη, κατά τη διάρκεια της αγχώδους κατάστασης, δυσάρεστα συναισθήματα, όπως ο φόβος και η ανασφάλεια (Εμμανουηλίδου, 2012).

Το άγχος θεωρείται παθολογικό (γενικευμένο, υπερβολικό, διαταραχή ή κρίση πανικού) εάν δημιουργεί προβλήματα και δυσκολίες στην καθημερινότητα, στην επίτευξη στόχων, στην ισορροπία και ηρεμία του ανθρώπου, οπότε μιλάμε για *Αγχώδη Διαταραχή* (Μάνου, 1997).

Το άγχος ως επί το πλείστον είναι μια συνήθης-κοινή αντίδραση η οποία εκφράζεται με υπερβολική αντίδραση σε στρεσογόνα γεγονότα (Μάνου, 1997).

Το άγχος μπορεί να αναπτύξει τεράστια ένταση και κατά συνέπεια να είναι η αιτία των πιο περιέργων προφυλάξεων. Είναι ένας κόμβος όπου συναντώνται τα πιο σημαντικά προβλήματα. Η Ψυχανάλυση καταπιάστηκε και με αυτό το πρόβλημα με διαφορετική οπτική από αυτή που υιοθέτησε η ακαδημαϊκή Ιατρική. Το ενδιαφέρον εκεί συγκεντρώνεται στις ανατομικές διαδικασίες από τις οποίες προκαλείται η κατάσταση του άγχους. Ο προμήκης μυελός δέχεται ερεθισμούς και αναφέρεται στον ασθενή πως υποφέρει από μια νεύρωση του «παρασυμπαθητικού» νεύρου. Το άγχος χωρίζεται πιο ξεκάθαρα σε δύο κατηγορίες ως αντικειμενικό και νευρωτικό άγχος (Freud, 2010).

Οι δύο μορφές του άγχους, ο ελεύθερος «διάχυτος» παραμονών φόβος και το άγχος που συνοδεύει τις φοβίες, είναι ανεξάρτητες μεταξύ τους. Το ένα δεν είναι το επόμενο στάδιο του άλλου. Σπάνια συνδυάζονται και τότε εντελώς τυχαία (Freud, 2010).

Είναι μια κατάσταση που επαναλαμβάνεται στο συναίσθημα σχεδόν πάντοτε. Η πρώτη αγχώδης κατάσταση είναι ο αποχωρισμός του μωρού από τη μητέρα. Η γέννηση είναι η πηγή και το πρότυπο του συναισθήματος του άγχους (Freud, 2010).



### 3.1. Οι τρεις βασικές λειτουργίες του άγχους

Το πρώτο και το σημαντικότερο, το άγχος είναι ο τρόπος του εγκεφάλου για να προσελκύσει το ενδιαφέρον του ατόμου. Προειδοποιεί ότι κάτι σημαντικό μπορεί να συμβαίνει ή πρόκειται να συμβεί. Ο δεύτερος βασικός ρόλος του άγχους είναι ότι προετοιμάζει τον άνθρωπο για να αντιδράσει σε όσα συμβαίνουν. Ο τρίτος ρόλος του άγχους επηρεάζει τον τρόπο που σκέφτεται ο άνθρωπος. Ενεργοποιεί τη σκέψη του, ώστε να μπορεί να αναλύει όσα συμβαίνουν (Μίντελτον, 2015).

*«Άγχος προκαλείται όταν κάτι που συμβαίνει γύρω μας απειλεί κατά κάποιον τρόπο έναν στόχο ή κανόνα ή μας θυμίζει μια προηγούμενη εμπειρία η οποία είχε καθοριστική έκβαση.»* (Μίντελτον, 2015:21).

Ο κίνδυνος όσον αφορά το άγχος, δεν είναι τόσο το τι μπορεί αυτό να προκαλέσει, αλλά τι μπορεί να κάνει το άτομο ή να μην κάνει εξαιτίας του.

Το άγχος υφίσταται για κάποιον λόγο. Αν δεν υποδεχτούμε την ύπαρξή του και το αγνοήσουμε, δεν πρόκειται να εξαφανιστεί. Σίγουρα θα πρέπει να εντοπιστούν τα αίτια και τον λόγο για τον οποίο μετατράπηκε σε κυρίαρχο πρόβλημα.

Συμπερασματικά, το άγχος έχει δημιουργηθεί έτσι ώστε να είναι ένα αίσθημα που προκαλεί δυσφορία-αυτό σημαίνει ότι έχει σχεδιαστεί ώστε να είναι δυσάρεστο και να μπορεί με απόλυτη επιτυχία να προσελκύει την προσοχή μας (Μίντελτον, 2015).

### 3.2. Το δημιουργικό άγχος

Το άγχος δεν αποτελεί πάντα μια «κατάσταση σε κίνδυνο» εναντίον του ανθρώπου, έναν σοβαρό και ύπουλο εχθρό. Το άγχος μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στον άνθρωπο και να τον βοηθήσει να γίνει περισσότερο δημιουργικός και αποτελεσματικός. Τον βοηθά να επικεντρωθεί στον στόχο του, να οργανώσει τις ενέργειές του και να θέσει καινούργιους στόχους, τους οποίους είναι έτοιμος να πραγματοποιήσει (Αλέπη, 2012).

Σύμφωνα με την Αλέπη (2012), το άγχος το οποίο μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στον άνθρωπο, είναι το δημιουργικό άγχος.

Το δημιουργικό άγχος, είναι μια απαραίτητη και φυσική αντίδραση του ανθρώπου. Εμφανίζεται όταν ο εγκέφαλος αξιολογεί ένα γεγονός ως επικίνδυνο,

απαιτητικό ή απειλητικό και προετοιμάζει τον άνθρωπο για την αντιμετώπιση αυτού του γεγονότος.

*«Είναι ένας μηχανισμός προστασίας και κινητοποίησης μέσω του οποίου δημιουργείται η απαραίτητη διέγερση του σώματος, έτσι ώστε να αντιδράσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο σε μια απειλητική κατάσταση η οποία απαιτεί άμεσα αντίδραση» (Αλέπη, 2012:11).*

Το νευρικό σύστημα του ατόμου επηρεάζει το ορμονολογικό σύστημά του στην κατάσταση άγχους, εκκρίνοντας ορμόνες όπως η ανδρεναλίνη, η νοραδρεναλίνη και η κορτιζόλη.

### **3.3.Το υπερβολικό και το γενικευμένο άγχος**

Ο άνθρωπος όταν αγχώνεται χωρίς ιδιαίτερο λόγο, αλλά με το κάθε τι που προκύπτει στη ζωή του και δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του, τότε διακατέχεται από υπερβολικό άγχος. Το υπερβολικό άγχος, εμποδίζει να έχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα περιορίζοντας την ικανότητά μας για άμεση αντίδραση.

Ακόμη, χαρακτηρίζεται και ως «αρνητικό» άγχος με δυσάρεστες συνέπειες στο σώμα και το πνεύμα (Αλέπη, 2012).

Η κούραση και η συνεχής ένταση επιδεινώνει την κατάσταση του «αρνητικού ή υπερβολικού» άγχους.

Όταν το άγχος το οποίο βιώνουμε δεν έχει αντικείμενο ύπαρξης , αλλά είναι γενικό και δεν συνδέεται με μια δεδομένη κατάσταση ονομάζεται γενικευμένο άγχος (Αλέπη, 2012).

Το γενικευμένο άγχος χαρακτηρίζεται και ως Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (η οποία εμπεριέχει και την υπεραγχώδη διαταραχή της παιδικής ηλικίας) (Μάνου, 1997).

Το βασικό στοιχείο της Γενικευμένης Αγχώδους Διαταραχής (ΓΑΔ) είναι υπερβολικό άγχος, στεναχώρια και ταραχή όπου ο άνθρωπος δεν μπορεί να αντιμετωπίσει. Οι άνθρωποι οι οποίοι παρουσιάζουν γενικευμένο άγχος, συνήθως αγχώνονται πάρα πολύ για τα προβλήματα της καθημερινής ζωής όπως για παράδειγμα, τα οικονομικά προβλήματα, τα εργασιακά θέματα, το διάβασμα των παιδιών, η υγεία των οικείων μελών της οικογένειας (Μάνου, 1997).

Ο άνθρωπος χωρίς να είναι ικανός να προστατέψει τον εαυτό του θεωρεί ότι ζει συνεχώς σε μια κατάσταση απειλής, κινδύνου ερμηνεύοντας τα γεγονότα με

λανθασμένο τρόπο, δίνοντας τους μια διαστρεβλωμένη διάσταση. Η μορφή αυτή του άγχους παρατηρείται σε ανθρώπους πολύ ευαίσθητους, εύθραυστους και «βασανισμένους» από τις κακουχίες της ζωής (Αλέπη, 2012).

Οι περισσότεροι άνθρωποι με ΓΑΔ, αναφέρουν ότι παρατηρώντας τον εαυτό τους, είχαν άγχος όλη τους τη ζωή. Πάνω από το μισό πληθυσμό με ΓΑΔ αναφέρουν ότι είχαν άγχος από την παιδική τους ηλικία. Άλλο ποσοστό του πληθυσμού το εντόπισε στην εφηβεία ή στην φοιτητική περίοδο. Η πορεία είναι χρόνια και σε ορισμένες περιπτώσεις οι συνέπειες είναι η κατάθλιψη και τα ναρκωτικά όπως το ποτό, τα αγχολυτικά ή ηρεμιστικά, τα αντικαταθλιπτικά (σε μακροχρόνια χρήση) και σε ακραίες επιπλοκές οι ναρκωτικές ουσίες (Μάνου, 1997).

Μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συμπτώματα εύκολα διότι είναι πολύ εμφανή και χαρακτηριστικά: υπερβολικό άγχος, έντονη ανησυχία η οποία παρατηρείται για έξι μήνες τουλάχιστον, δυσκολία στην διαχείριση του εαυτού, εύκολη και διαρκής κόπωση, κούραση, δυσκολία στη συγκέντρωση, ανυπαρξία της σκέψης (άδειο μυαλό), νευρικότητα, ευερεθιστότητα αϋπνίες ή διαρκής ύπνος, τάση για ματαίωση και παραίτηση από τη ζωή και τις καθημερινές δραστηριότητες. Τα ψυχοσωματικά προβλήματα είναι δεδομένα στα άτομα που παρουσιάζουν γενικευμένο άγχος (Μάνου, 1997).

### **3.4. Διαταραχή πανικού**

Ορισμένες φορές το άγχος είναι τόσο έντονο το οποίο συνοδεύεται και από σωματικά συμπτώματα όπως: τρόμος, ξηροστομία, μούδιασμα σε όλο το σώμα ή σε ορισμένα μέρη του σώματος (χέρια ή πόδια), τάση προς έμετο, ζαλάδα, ταχυκαρδία, κρύος ιδρώτας, τρέμουλο, λιποθυμία, δυσκολία στην αναπνοή η οποία συνοδεύεται με πόνο στο στήθος, αίσθηση πνιγμονής, φόβος απώλειας ελέγχου, φόβος θανάτου, αισθήματα μη πραγματικότητας, οπότε αναγνωρίζουμε την διαταραχή ή κρίση πανικού (Αλέπη, 2012· Μάνου, 1997).

Στη διαταραχή πανικού ή κρίση πανικού εντάσσεται και η αγοραφοβία. Όμως μπορεί να υπάρξει κρίση πανικού χωρίς αγοραφοβία.

*«Η κρίση πανικού είναι μια κρίση έντονου φόβου ή άγχους που εκδηλώνεται απροσδόκητα. Συνήθως κυριαρχούν τα σωματικά συμπτώματα και εκείνοι που τη βιώνουν συχνά φοβούνται ότι παθαίνουν καρδιακή προσβολή»* (Μίντελτον, 2015:37).

Οι άνθρωποι οι οποίοι παθαίνουν κρίσεις πανικού επειδή παρουσιάζουν σωματικά συμπτώματα θεωρούν ότι είναι άρρωστοι οργανικά και επισκέπτονται τον γιατρό νομίζοντας ότι θα ιαθούν. Οι συχνές κρίσεις πανικού οδηγούν σε αγοραφοβία (Μάνου, 1997).

*«Οι αγχώδεις διαταραχές περιλαμβάνουν: τη διαταραχή πανικού με αγοραφοβία, τη διαταραχή πανικού χωρίς αγοραφοβία, την ειδική φοβία, την αγοραφοβία χωρίς ιστορικό διαταραχής πανικού, την κοινωνική φοβία, ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή, διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό στρες, διαταραχή από οξύ στρες, γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, διαταραχή οφειλόμενη σε γενική ιατρική κατάσταση, αγχώδης διαταραχή προσκαλούμενη από ουσίες και τέλος αγχώδη διαταραχή μη προσδιοριζόμενη αλλιώς» (Μάνου, 1997:252-253).*

### **3.5. Αγχώδης δυσανεξία και άγχος του «εγώ»**

Όταν είμαστε αγχώδεις, θεωρούμε ότι αντιμετωπίζουμε κάποια απειλή. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν δύο τύποι άγχους αλλά λόγω της εμφάνισης των συμπτωμάτων, των κρίσεων, των ψυχικών διαταραχών, των φόβων που προκύπτουν διαχωρίζουμε τα είδη του άγχους σε περισσότερες κατηγορίες.

Οι δύο τύποι άγχους που υπάρχουν στην πραγματικότητα είναι η αγχώδης δυσανεξία και το άγχος του εγώ. Στο άγχος του εγώ, αν η απειλή πραγματοποιηθεί θα υποτιμήσουμε με κάποιον τρόπο τον εαυτό μας. Οι συνηθισμένες απειλές με βάσει το εγώ, αφορούν στην προοπτική να μην πραγματοποιηθεί καλά κάποια δουλειά και αυτό έχει ως συνέπεια να θεωρηθεί ο εαυτός μας αποτυχημένος και ανίκανος (Dryden, 2000).

Επίσης, η πιθανότητα ύπαρξης αρνητικής κριτικής ή αποδοκιμασίας οδηγούν στην υποτίμηση του εγώ και κατά συνέπεια στην «παγίδα» του άγχους. Όταν υποτιμάμε τον εαυτό μας αυτόματα βιώνουμε τα λεγόμενα νοσηρά αρνητικά συναισθήματα όπως: το άγχος, την κατάθλιψη, τις ενοχές, τον νοσηρό θυμό, τη νοσηρή ζήλια και φθόνο, τη ντροπή και τον πόνο (Dryden, 2000).

Σύμφωνα με τον Day (2008), κάποιες εσωτερικές ιδιότητες όμως, δεν μπορούν να αλλάξουν ποτέ. Μπορούν να πληγωθούν, να θαφτούν, να κρυφτούν ή να διαστρεβλωθούν με κάποιον τρόπο, αλλά υφίστανται πάντα. Μερικές από αυτές τις ιδιότητες περιλαμβάνουν την ανάγκη και την ικανότητα για αγάπη, ενθάρρυνση,

συγχώρεση, ευχαρίστηση, επικοινωνία και κατανόηση, φροντίδα, δημιουργικότητα και δημιουργία, κίνητρο, ενόραση, θεραπεία και καταπράυνση.

Αυτές είναι μερικές από τις μόνιμες ικανότητες και ανάγκες του ανθρώπου. Η αξία τους είναι αναγνωρισμένη από τον άνθρωπο. Είναι οι σταθερές αξίες που παραμένουν στη διάρκεια μιας κρίσης, αυτές από τις οποίες ο άνθρωπος θα δημιουργήσει μια καινούργια, πιο αυθεντική ζωή αλλά και έναν πιο αυθεντικό προσδιορισμό του εαυτού του. Οι παραπάνω αξίες μπορούν να κάνουν τον άνθρωπο να αναδιπλωθεί, να πάρει δύναμη και να αντιμετωπίσει το άγχος του.

Το θέατρο της επινόησης ως κοινωνικό και διαδραστικό είδος θεάτρου, μπορεί να βοηθήσει το άτομο-πέραν από την αντιμετώπιση του άγχους- να τον μετασχηματίσει σε ευέλικτο άνθρωπο, έτσι ώστε: να ζει στο παρόν, να εκτιμά άλλους ανθρώπους και σε ώρα ανάγκης να ζητά τη βοήθειά τους, να θεωρεί ότι η ζωή είναι αυτεξούσια και πάντοτε γεμάτη προκλήσεις, να συμπεριφέρεται σαν να έχει εργαλεία για επιβίωση, ακόμη και όταν αμφιβάλει.

Να συμπεριφέρεται σαν να έχει να δώσει πολλά στους άλλους και να τα δίνει γενναιόδωρα. Να συμπεριφέρεται σαν να πιστεύει πως ο κόσμος έχει πολλά για όλους και απαιτεί το μερίδιό του. Να έχει το κουράγιο να αισθάνεται και να ερωτεύεται, να εκδηλώνει την ευγνωμοσύνη του για την ύπαρξή του, για τους άλλους και για τη ζωή. Τέλος, να έχει σαφή γνώση των αναγκών του, των ορίων και των περιορισμών του (Day, 2008).

### **3.6. Γνωσιακή παραμόρφωση**

Κάτω από τις συνθήκες του άγχους μπορεί να μας συμβεί η κατάσταση (ψυχολογικός όρος) της «γνωσιακής παραμόρφωσης». Το να διαστρεβλώνεται δηλαδή, η λογική μας σκέψη και κατά συνέπεια να μην είναι πια καθόλου λογική. Τέτοιες συνηθισμένες παραμορφώσεις είναι το να σκεφτόμαστε με τρόπο «διχοτομικό» (όλα ή τίποτα, άσπρο ή μαύρο), παραβλέποντας τις ενδιάμεσες φάσεις μιας κατάστασης (Εμμανουηλίδου, 2012).

Όπως υποστηρίζει η Εμμανουηλίδου (2012), τείνουμε να προβούμε σε υπερβολικές γενικεύσεις, βιαζόμαστε να βγάλουμε ένα συμπέρασμα, μεγαλοποιούμε ή ελαχιστοποιούμε μια κατάσταση, χωρίς να αντιλαμβανόμαστε στις πραγματικές της διαστάσεις. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα μεγεθυμένης σκέψης είναι ο

υποχονδριασμός, κατά τον οποίο το άτομο μεγαλοποιεί σωματικές ενοχλήσεις και τις γιγαντώνει στο μυαλό του, αναπτύσσοντας έντονα συναισθήματα φόβου και άγχος για τη φανταστική ασθένεια.

Ακόμη, γινόμαστε πιο απαισιόδοξοι ή έστω καχύποπτοι και προβαίνουμε σε υπεραπλουστεύσεις αλλά και σε υπερβολικά γενικευμένες σκέψεις (π.χ. ρατσιστικές αντιλήψεις). Καθοδηγούμαστε από σκέψεις που ξεκινούν με «πρέπει» ή «δεν πρέπει», χωρίς να λαμβάνουμε υπόψη πιο ευέλικτα σενάρια για τη ζωή.

Και σε ακραίες μορφές οι γνωσιακές παραμορφώσεις μπορεί να γίνουν και παραλογισμοί ή ψευδαισθήσεις. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η περίπτωση της νευρικής ανορεξίας, ο πάσχων διαστρεβλώνει την εικόνα που βλέπει στον καθρέφτη: λόγω του παθολογικού άγχους για το βάρος, νομίζει ότι είναι παχύς, ακόμα και αν στην πραγματικότητα η εικόνα του είναι αποστεωμένη.

Συμπερασματικά, θα πρέπει να τονίσουμε, ότι οι υπεργενικευμένες πεποιθήσεις, όπως είναι οι ρατσιστικές, οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στο άγχος που προκαλεί η ανασφάλεια και ο φόβος σε μια άγνωστη κατάσταση, όπως είναι η διαφορετικότητα ενός ανθρώπου. Ο άνθρωπος που σκέφτεται ρατσιστικά νιώθει απειλή από το διαφορετικό και προβαίνει σε γνωσιακές παραμορφώσεις, δημιουργώντας στερεότυπα και κρατώντας αρνητική στάση, μέχρι και επιθετικότητα (Εμμανουηλίδου, 2012).

#### **4. Προσωπικότητα και άγχος**

Από κλινική άποψη, το άγχος αφορά σε περισσότερες ψυχικές διαταραχές απ' οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα. Ορισμένα άτομα-λόγω της προσωπικότητας ή του τρόπου ζωής τους-είναι περισσότερο επιρρεπή στο άγχος. Ωστόσο, αν κατανοήσουν καλύτερα το άγχος τους, είναι δύσκολο να το ελέγξουν! (Μίντελτον, 2015).

Η προσωπικότητα, ο χαρακτήρας είναι ένα στοιχείο το οποίο φέρουμε από την γέννηση, εξελίσσεται από τα ερεθίσματα που λαμβάνουμε στη ζωή μας και σαφώς επηρεάζεται από το άγχος. Κάποιοι άνθρωποι πιο ευαίσθητοι επηρεάζονται περισσότερο από το άγχος και πολλές μελέτες το έχουν αναδείξει. Είναι αποδεκτό ότι οι ενήλικες κατηγοριοποιούνται σε δύο είδη προσωπικότητας, τα οποία δείχνουν ορισμένα στοιχεία και βάζονται σε μεγαλύτερο βαθμό από το άγχος και ευρύτερα από τις δύσκολες συνθήκες (Εμμανουηλίδου, 2012).

Τα δύο είδη προσωπικότητας είναι :Ο Τύπος Α: είναι δυναμικός, εργασιομανής, αγωνιστής, επιτυχημένος βρίσκεται σε εγρήγορση.

Ο Τύπος Β: είναι χαμηλών τόνων, χωρίς νεύρα, ήσυχος, ικανοποιημένος από τα δεδομένα της ζωής του (Εμμανουηλίδου, 2012).

Οι ενήλικες με τον τύπο του χαρακτήρα Α, είναι επιρρεπείς στις ουσίες, στις άσχημες συνήθειες, στις εξαρτήσεις, στα αυτοάνοσα νοσήματα.

Οι ενήλικες με τον τύπο του χαρακτήρα Β, είναι λιγότερο επιρρεπείς στις ουσίες και στις εξαρτήσεις και λόγω του «ήσυχου» χαρακτήρα προστατεύεται από τις ασθένειες (Εμμανουηλίδου, 2012).

#### **4.1. Ποιοι κινδυνεύουν από το άγχος;**

Δεν αντιλαμβάνεται κάθε ενήλικας με τον ίδιο τρόπο το άγχος και το φόβο. Κάποιοι άνθρωποι είναι πολύ ευαίσθητοι και ευάλωτοι, ενώ άλλοι άνθρωποι είναι πιο ανθεκτικοί και δυναμικοί. Ο κάθε άνθρωπος ο οποίος αντιμετωπίζει ζητήματα άγχους, φόβου και ανησυχίας αναρωτιέται συχνά: «Γιατί εγώ;», «Γιατί σε μένα;». Αυτά είναι εύλογα και εξίσου σημαντικά ερωτήματα που πρέπει να απαντήσουμε, να αναλύσουμε, αν θέλουμε να ελέγξουμε μακροπρόθεσμα τα προβλήματα αυτού του είδους (Kennerley, 2014).

Απαντώντας στα παραπάνω ερωτήματα κατανοούμε καλύτερα το πρόβλημά μας και καταλαβαίνουμε ποιες αλλαγές πρέπει να κάνουμε στους ρυθμούς της ζωής μας, στο είδος της ζωής μας, στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα γεγονότα και την συμπεριφορά μας. Μέρος της πρόληψης και της διαχείρισης της ανησυχίας, του φόβου και του άγχους βασίζεται στον εντοπισμό των παραγόντων της ζωής μας που πιθανότατα μας προδιαθέτουν για την εμφάνιση τέτοιων προβλημάτων. Οι παράγοντες αυτοί ονομάζονται «**παράγοντες κινδύνου**» ή «ενδείξεις κινδύνου» (Kennerley, 2014).

Γενικά οι ενδείξεις κινδύνου για την αντιμετώπιση των δυσκολιών που έχουν σχέση με το άγχος, εξαρτώνται από τον χαρακτήρα, τον τρόπο που μεγάλωσαν, τις αγγογόνες ενδείξεις, το ψυχολογικό στιλ, το στιλ και τις δεξιότητες αντιμετώπισης και τέλος την κοινωνική υποστήριξη (Kennerley, 2014).

## 5. Πηγές και συμπτώματα του άγχους

Πηγή άγχους μπορεί να αποτελέσει οποιοδήποτε ερέθισμα. Όμως για κάθε άνθρωπο είναι διαφορετικό. Δεν αποτελούν όλα τα ερεθίσματα απειλή γιατί ο κάθε άνθρωπος έχει διαφορετική προσωπικότητα, εμπειρίες, βιώματα, μορφωτικό επίπεδο, χαρακτήρα. Κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται τα ερεθίσματα που προκαλούν το άγχος με τον δικό του τρόπο. Δεν αγχωνόμαστε όλοι με όλα και βεβαίως δεν εκδηλώνουμε, δεν εξωτερικεύουμε το άγχος με τον ίδιο τρόπο (Εμμανουηλίδου,2012).

Οι πιο συνήθεις πηγές του άγχους είναι τα παγκόσμια γεγονότα, το περιβάλλον, ο σύγχρονος τρόπος ζωής, ο καταγισμός πληροφοριών, τα γεγονότα της ζωής, τα προβλήματα της καθημερινότητας, η προσωπικότητα και ο χαρακτήρας καθενός ατόμου καθώς και οι ψυχοκοινωνικοί παράγοντες (Εμμανουηλίδου, 2012).

Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ότι μπορούν να διακρίνουν τα συμπτώματα του άγχους από αυτά που προκαλούνται από μια σωματική πάθηση, αλλά στην πραγματικότητα πολλοί τα συγχέουν μεταξύ τους. Για παράδειγμα, οι άνθρωποι που εκδηλώνουν κρίσεις πανικού συχνά υποθέτουν ότι οι πόνοι στο στήθος ή το λαχάνιασμα αποτελούν ενδείξεις κάποιας σωματικής πάθησης (Silove, & Manicasagar, 2000).

Παρόλο που είναι δύσκολο να το πιστέψουν, αυτά τα συμπτώματα μπορεί να προκαλούνται από το άγχος. Επίσης, τα συμπτώματα άγχους συνήθως εμφανίζονται χωρίς να συνειδητοποιούμε τους στρεσογόνους παράγοντες που τα προκαλούν, φαίνεται δηλαδή να εμφανίζονται ξαφνικά, ενισχύοντας έτσι την πεποίθησή μας ότι προκαλούνται από κάποια σωματική ασθένεια (Silove, & Manicasagar, 2000).

Στην περίπτωση λοιπόν του άγχους, η παρουσία συμπτωμάτων, όπως το σφίξιμο στο στήθος, η δυσκολία στην αναπνοή ή παράξενα συναισθήματα μη πραγματικού, κάνει τους ανθρώπους να συγχέουν το άγχος αλλά και τη διαταραχή πανικού, με τις καρδιακές παθήσεις, το εγκεφαλικό και τον όγκο στον εγκέφαλο (Silove, & Manicasagar, 2000).

Για αυτό το λόγο υποβάλλονται σε πολυάριθμους ιατρικούς ελέγχους, καρδιολογικές και αιματολογικές εξετάσεις, σε μια προσπάθεια να ανιχνεύσουν μια σωματική αιτία για τα συμπτώματά τους. Είναι επίσης συνηθισμένο να εισάγονται στο νοσοκομείο με την υποψία κάποιου εμφράγματος (Silove, & Manicasagar, 2000).



Όταν δεχόμαστε ένα ερέθισμα το οποίο το αντιλαμβανόμαστε ως κίνδυνο και απειλή, ένα μέρος του εγκεφάλου μας προετοιμάζει, προειδοποιεί το σώμα μας για να δράσει γρήγορα, τη δεδομένη χρονική στιγμή (Εμμανουηλίδου, 2012).

Όπως υποστηρίζει η Εμμανουηλίδου (2012), η αδρεναλίνη είναι μια ορμόνη η οποία θα δώσει εντολή στο σώμα μας για τις παρακάτω αλλαγές: οι κόρες των ματιών διαστέλλονται, για να εξασφαλίσουν καλύτερη όραση, περιορίζεται η παραγωγή σίελου, για να εξοικονομηθεί νερό στο σώμα, για αυτό το λόγο νιώθουμε στεγνό το στόμα μας.

Οι μύες σκληραίνουν και σφίγγονται για να είναι έτοιμοι να δράσουν οποιαδήποτε στιγμή, η κυκλοφορία του αίματος γίνεται γρηγορότερη-για αυτό το λόγο νιώθουμε ταχυκαρδίες-για να τροφοδοτηθεί με αίμα το σώμα (για παράδειγμα το μυικό σύστημα).

Το πεπτικό σύστημα λειτουργεί μερικώς, για να γίνει εξοικονόμηση ενέργειας, καθώς η πέψη ξοδεύει πολλή ενέργεια, για αυτό το λόγο νιώθουμε έναν κόμπο στο στομάχι, όταν αγχωνόμαστε.

Αυξάνεται ο ρυθμός της αναπνοής, για να γίνει καλύτερη παροχή οξυγόνου στους μύες, για αυτό το λόγο έχουμε πιο γρήγορη και πιο κοφτή αναπνοή. Αυξάνεται το σάκχαρο στο αίμα, δηλαδή αυξάνεται η διοχέτευση σακχάρως από το συκώτι στο αίμα, για να γίνει καλύτερη τροφοδότηση της δράσης με ενέργεια. Το αίμα συγκεντρώνεται στον εγκέφαλο και στο μυικό σύστημα. Τέλος οι αδένες ενεργοποιούνται για να παράγουν ακόμα περισσότερη αδρεναλίνη (Εμμανουηλίδου, 2012).

### **5.1. Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους**

Η φαρμακευτική αγωγή αλλά και η ψυχοθεραπεία είναι οι συνήθεις τρόποι αντιμετώπισης του άγχους. Όμως υπάρχουν και εναλλακτικοί τρόποι που προτείνουν οι σύγχρονοι ψυχολόγοι. Υπάρχει μια σειρά στρατηγικών αντιμετώπισης που μπορούν να βοηθήσουν έτσι ώστε να μειωθούν οι σωματικές, οι ψυχολογικές και οι συμπεριφορικές αντιδράσεις οι οποίες σχετίζονται με το άγχος. Επίσης, το θέατρο θεωρείται εξαιρετικά σημαντικός παράγοντας – μέσο, για την αντιμετώπιση του άγχους (Kennerley, 2014).

Οι τεχνικές αυτές είναι: η συνειδητοποίηση στην εκμάθηση της πίεσης που αφορά την ψυχολογία, η συνειδητοποίηση των αισθημάτων δηλαδή, ο έλεγχος της

αναπνοής (διαφραγματική αναπνοή, και η συστηματική χαλάρωση (νευρομυϊκή χαλάρωση-προοδευτική μέθοδος, κατευθυνόμενη φαντασίωση π.χ. με θέμα τη θάλασσα) (Kennerley, 2014· Αλέπη, 2012).

Όπως υποστηρίζει ο Kennerley 2014, οι τεχνικές διαχείρισης των ψυχολογικών συμπτωμάτων δηλαδή, η απόσπαση της προσοχής και η παραγωγή των αρνητικών σκέψεων.

Οι μέθοδοι αντιμετώπισης των δυσκολιών που αφορούν τη συμπεριφορά δηλαδή, η σταδιακή έκθεση στο φόβο, οι στρατηγικές λύσεις των προβλημάτων, η εκπαίδευση η οποία βοηθά στο να είμαστε ικανοί να διεκδικήσουμε, ο προγραμματισμός δραστηριοτήτων (και με τη βοήθεια της γυμναστικής ή δραστηριοτήτων όπως το θέατρο, τα εικαστικά, ο χορός, πολεμικές τέχνες) και η ρύθμιση του ύπνου.

Τέλος, οι τεχνικές πρόληψης της υποτροπής, δηλαδή, ο σχεδιασμός προγραμμάτων δράσης (με τη βοήθεια θεατρικών παρεμβάσεων του αυτοσχέδιου θεάτρου και του θεάτρου της επινόησης, όπως και άλλων ειδών θεάτρου) και η αντιμετώπιση πισωγυρισμάτων.

Είναι πολύ σημαντικό να τονίσουμε ότι δεν μπορούν να εφαρμοστούν όλες οι στρατηγικές σε όλους τους ανθρώπους. Θα πρέπει ο κάθε άνθρωπος να επιλέξει την κατάλληλη στρατηγική ανάλογα με την ένταση του άγχους όπου βιώνει αλλά λαμβάνοντας υπόψη τα δεδομένα και τους περιορισμούς της αντικειμενικής του πραγματικότητας.

Η τήρηση ημερολογίου είναι ένας τρόπος που θα βοηθήσει τον ενήλικα να αναγνωρίσει και να συνειδητοποιήσει τις προσωπικές του ανάγκες αλλά και τα δεδομένα της πραγματικότητας που βιώνει. Είναι πιο εφικτό να αναζητήσει στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους οι οποίες να συνάδουν με τα προβλήματά του. Ακόμη, είναι αναγκαίο να έχει το άτομο το οποίο αντιμετωπίζει προβλήματα άγχους, υποστήριξη από ανθρώπους του οικογενειακού ή φιλικού περιβάλλοντός του (Kennerley, 2014).

Υπάρχουν τεχνικές του θεάτρου της επινόησης οι οποίες μπορούν να μας βοηθήσουν να προγραμματίσουμε τον εγκέφαλό μας έτσι ώστε να μας βοηθήσει αντί να μας ενοχλεί. Ο εγκέφαλός μας είναι το πιο μεγαλοφυές όργανο που υπάρχει. Ωστόσο, μερικές φορές καταγράφει προγράμματα βασισμένα σε λανθασμένες πεποιθήσεις ή παράλογες ιδέες, προκαλώντας έτσι δυσλειτουργίες και προβλήματα λιγότερο ή περισσότερο σοβαρά, μεταξύ των οποίων , το άγχος (Ρέιντ, 2013).

Αν νιώθουμε άγχος και αυτό μας δυσκολεύει τη ζωή, θα πρέπει να διαγράψουμε τα προγράμματα που το προκαλούν.

Το άγχος και ο φόβος πρέπει να εξωτερικευθεί. Η έκφραση των συναισθημάτων, η βίωσή τους, το κλάμα και η συζήτηση: είναι ρυθμιστές που επιτρέπουν να διατηρηθεί η εσωτερική πίεση σε ασφαλές επίπεδο (Ρέιντ, 2013).

Σύμφωνα με τον Ρέιντ (2013), το άγχος είναι μια μορφή ανησυχίας, η οποία προκαλείται από την έλλειψη σιγουριάς.

Όπου υπάρχει έλλειψη σιγουριάς, υπάρχει κενό. Το άγχος προκαλείται από την αίσθηση κενού, είτε από έλλειψη σιγουριάς, σημείων αναφοράς, βεβαιότητας, εμπιστοσύνης, ελπίδας κλπ. (Ρέιντ, 2013:29).

Πρέπει να μάθουμε να εξαφανίζουμε την αίσθηση του κενού, όταν εκδηλώνεται το άγχος. Το κενό που νιώθουμε είναι ένδειξη, ότι βρισκόμαστε εκτός πραγματικότητας.

Η ανησυχία που νιώθουμε συνήθως, μας παραπέμπει σε πολύπλοκα και μη ρεαλιστικά σενάρια. Ο εγκέφαλός μας αντιδρά καλά στις εικόνες. Μια αποτελεσματική και αποδεκτή εικόνα για τον εγκέφαλό μας είναι ο **Δρόμος!**

Ο δρόμος ξεκινάει από εμάς και πηγαίνει προς τον ορίζοντα. Τα πόδια μας βρίσκονται πάνω σε αυτόν που απλώνεται μπροστά μας. Μπορούμε λοιπόν να προχωρήσουμε κατά βούληση. Το σημαντικό: ό,τι δρόμος κι αν είναι- είναι να πατάνε καλά τα πόδια μας και να οδηγεί κάπου. Παίρνουμε το χρόνο μας για να νιώσουμε καλά την αίσθηση ασφάλειας που μας προσφέρει αυτή η εικόνα.

Με το θέατρο της επινόησης μπορούμε να αντιμετωπίσουμε το άγχος μας και κατ' επέκταση, την αίσθηση του κενού που μας δημιουργεί το άγχος και μας εμποδίζει να προχωρήσουμε στη ζωή μας. Οπότε, σιγά- σιγά, ο εγκέφαλός μας ανοίγει «νέους δρόμους», για να είναι η ζωή μας, ασφαλής. Στις παρεμβάσεις – εμπυχώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί η απλή πράξη της οπτικοποίησης ενός δρόμου, ο οποίος μας δίνει την αίσθηση της ασφάλειας και μπορεί να αποβάλλει την αίσθηση κενού που προκαλεί το άγχος.

Το θέατρο της επινόησης μας βοηθάει να φροντίσουμε αλλά και να καλλιεργήσουμε το συναισθηματικό μας κομμάτι, «το παιδί που κρύβεται μέσα μας».

Ακόμη, η λογική βοηθάει στην αντιμετώπιση του άγχους καθώς και η αποστασιοποίηση από τα συναισθήματά μας, δίνοντας τους όμως μία πιο σωστή διάσταση.

Όταν η ικανοποίηση είναι σπάνια, η ζωή μπορεί να φαίνεται δύσκολη και φορτική και το άγχος μπορεί να αποκτήσει σημαντική θέση. Δυστυχώς, αναζητάμε την ικανοποίηση στα μεγάλα πράγματα, στα μεγάλα σχέδια, στις μεγάλες επιτυχίες και στη συγκέντρωση υλικών αγαθών.

Πρέπει να ζούμε την κάθε στιγμή, πρέπει να απολαμβάνουμε τη ζωή, γιατί ξεχνάμε να ζούμε όταν έχουμε άγχος. Με την αντιμετώπιση του άγχους και με το αίσθημα της βαθιάς ικανοποίησης, μπορούμε να δώσουμε ξανά, νόημα στη ζωή μας. Συμπερασματικά, η **απλή ικανοποίηση**: είναι επιφανειακό στοιχείο και η **βαθιά ικανοποίηση**: προέρχεται πάντα από εμάς και είναι πιο ουσιαστική και διαρκής (Ρέιντ, 2013).

Συμπερασματικά, το άγχος δεν είναι μια συνθήκη την οποία θα πρέπει να ανεχόμαστε επειδή θεωρούμε ότι δεν αντιμετωπίζεται. Το άγχος αντιμετωπίζεται και οι έρευνες μας έχουν δείξει ότι αν δεν μηδενίζεται, τουλάχιστον μειώνεται. Όταν αποδεχτούμε το πρόβλημα του άγχους, τότε μπορούμε να αντιδράσουμε και να ξεκινήσουμε να το καταπολεμούμε. Η υπενθύμιση του ύψιστου σκοπού της ζωής μας είναι η ευτυχία. Γιατί η ευτυχία είναι σαν την ελευθερία και το άγχος σαν μια φυλακή, η οποία μας εγκλωβίζει (Γαβριηλίδης, 2007).

Η εμπύχωση είναι ο σημαντικότερος τρόπος για την αλλαγή της στάσης ενός ατόμου αλλά και για την βελτίωση του άγχους. Οι παρεμβάσεις-εμπυχώσεις, οι οποίες θα πραγματοποιηθούν για την διεξαγωγή της έρευνας είναι καθοριστικές, βοηθητικές για την αντιμετώπιση του άγχους. Όσον αφορά την εμπύχωση, δεν αρκεί να προσαρμόσει το άτομο μόνο τη στάση του, αλλά πρέπει να ενεργοποιήσει τη δραστηριοποίησή του (Luciani, 2004).

Όπως υποστηρίζει ο Luciani (2004), η αναπροσαρμογή της στάσης μοιάζει με μια προσπάθεια να οδηγηθεί η σκέψη σε μια πιο θετική κατεύθυνση. Η εμπύχωση αντίθετα, είναι πιο πνευματική, ψυχολογική αντιπαράθεση .

Τα λόγια ενθάρρυνσης είναι η κινητήριος δύναμη που χρειάζεται ο άνθρωπος για να κινητοποιήσει την ενέργειά του. Όταν είναι επιτυχημένη η εμπύχωση, αφήνει την αίσθηση ότι μπορεί το άτομο να καταφέρει τα πάντα. Η στάση κάθε ατόμου διαμορφώνει το χαρακτήρα του. Αν η στάση του ατόμου υποστηρίζει το άγχος, τότε αυτό υποφέρει.

Η δραστηριοποίηση από την άλλη, είναι απλώς η ικανότητα και η ενέργεια που απαιτείται για να διατηρηθεί μια στάση. Αν παραδείγματος χάρη, η στάση είναι η φωτιά, η δραστηριοποίηση είναι το οξυγόνο που τη συντηρεί. Η θετική στάση μαζί με

την δραστηριοποίηση επιφέρει την ευτυχία, η οποία καταπολεμά το άγχος. Το θέατρο της επινόησης καλλιεργεί την δραστηριοποίηση και την θετική στάση (Luciani, 2004).

Για την αντιμετώπιση του άγχους υπάρχουν στρατηγικές στη ψυχοθεραπεία οι οποίες βοηθούν σημαντικά στην αντιμετώπισή του, καθώς και στην καθοριστική αλλαγή της βιοθεωρίας του ανθρώπου. Οι άνθρωποι μπορούν να αλλάξουν όσα μπορούν να αλλάξουν, να αποδεχτούν όσα δεν αλλάζουν και να έχουν τη σοφία να καταλάβουν τη διαφορά. Οι δύο λοιπόν στρατηγικές που μπορεί να αλλάξουν τη ζωή του ανθρώπου: «Μη βασανίζεστε για μικροπράγματα» και «Όλα είναι μικροπράγματα» (Carlson, 2017).

Θα πρέπει να εξοικειωθούμε με την ιδέα να μην ανησυχούμε για γεγονότα που έχουν μηδαμινή σημασία. Οι ενήλικες αγχώνονται και καταναλώνουν τόση ενέργεια, ταλαιπωρώντας την υπόστασή τους για ασήμαντα γεγονότα και δυσκολεύουν τη ζωή τους. Καλό θα ήταν να εκτιμάμε τη ζωή μας και τα αγαθά που μας προσφέρει. Και να μην ξεχνάμε ότι όλα αντιμετωπίζονται με ψυχραιμία (Carlson, 2017). Η τελειομανία επηρεάζει τη ζωή μας και τα επίπεδα του άγχους, τα οποία μειώνονται όσο μεγαλώνουμε και γινόμαστε πιο σοφοί.

Σύμφωνα με τον Carlson (2017), η ηρεμία του ανθρώπου εξαρτάται από τον ίδιο του τον εαυτό και από την διαχείριση των προβλημάτων που υπάρχουν στο «τώρα». Αν σκεφτόμαστε το «πριν» και το «μετά» αγχωνόμαστε περισσότερο και διαρκώς!

Το παρόν μας βοηθά να ελέγχουμε το άγχος μας. Ακόμη μπορεί να μας αγχώσει και το μέλλον, αλλά αν επικεντρωθούμε στο παρόν όλα αντιμετωπίζονται καλύτερα!

Στο συναισθηματικό μας σύστημα υπάρχει μια παραδοχή η οποία ενστερνίζεται ότι το τρέχον επίπεδο του άγχους είναι αυτό ακριβώς το οποίο είμαστε ικανοί να αντέξουμε. Όταν το μυαλό είναι ήρεμο, το επίπεδο του άγχους μειώνεται και γινόμαστε πιο αποτελεσματικοί. Η απομόνωση για λίγα λεπτά με τον εαυτό μας, αλλά και μια βαθιά ανάσα, μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε το άγχος.

Ακόμη, άλλος ένας τρόπος διαχείρισης του άγχους είναι να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε τις σκέψεις αλλά και τις περιστάσεις με εντελώς καινούργιους τρόπους, με την επιλογή διαφορετικών επιλογών, με την απόφαση να πραγματοποιούμε ένα πράγμα τη φορά. Ο συνδυασμός αναπνοής και μετρήματος είναι τόσο σπουδαίος και χαλαρωτικός και αυτό εξηγείται ως εξής: η αύξηση του

οξυγόνου στους πνεύμονες και το χρονικό κενό από τη στιγμή που αγχώθηκε κάποιος μέχρι τη στιγμή που τελείωσε η άσκηση, βοηθάει στο να αποκτηθεί μια ευρύτερη οπτική της κατάστασης (Carlson, 2017).

Όπως υποστηρίζει λοιπόν, ο Carlson (2017), οι περισσότεροι άνθρωποι συμφωνούν ότι μία από τις μεγαλύτερες πηγές άγχους της ζωής μας, είναι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε. Το άγχος που νιώθουμε, αφορά περισσότερο με το πώς αντιμετωπίζουμε εμείς τα προβλήματα παρά με τα ίδια τα προβλήματα. Όσο περισσότερο παλεύουμε τα προβλήματά μας και επιθυμούμε να τα λύσουμε, τόσο πιο άσχημα φαντάζουν στα μάτια μας και τόσο περισσότερο άγχος μας προκαλούν.

Το άγχος λειτουργεί ως υπενθύμιση ότι τα πάντα έρχονται και παρέρχονται. Όλα έχουν αρχή και τέλος και αυτός είναι ο φυσικός τρόπος που υφίστανται τα πράγματα. Το ένα λεπτό του παρόντος, το ακολουθεί ένα άλλο λεπτό του παρόντος. Όταν νιώθουμε άγχος ή πόνο ή δυστυχία θα πρέπει να συνειδητοποιήσουμε ότι αυτή η κατάσταση θα περάσει και ότι η ζωή κάνει κύκλο.

Η αλήθεια είναι ότι για να νιώσει ο άνθρωπος ένα συναίσθημα, πρέπει πρώτα να κάνει τη σκέψη που παράγει αυτό το συναίσθημα. Το άγχος δεν είναι αυθύπαρκτο. Είναι η συνθήκη που συνοδεύει τον αρνητισμό με τον οποίο σκέφτεται τη ζωή. Αν αυτός ο τρόπος σκέψης, εκλείψει, δεν μπορεί να υπάρξει άγχος ή δυστυχία ή ζήλια. Αρνητική λοιπόν είναι η σκέψη και όχι η ζωή.

Τι είναι πραγματικά σημαντικό;

Το ερώτημα αυτό καθορίζει τις προτεραιότητες κάθε ατόμου. Όταν αφιερώω μερικά λεπτά για να υπενθυμίσω στον εαυτό μου τι είναι πραγματικά σημαντικό τότε οι επιλογές ταυτίζονται με τους στόχους μου (Carlson, 2017).

## 6. Το άγχος στον εργασιακό χώρο και η επαγγελματική εξουθένωση

Η δουλειά είναι μία συνθήκη, η οποία είναι απαραίτητη αλλά και αφορά το μεγαλύτερο μέρος της καθημερινότητας μας. Η δουλειά εκτός από τη δημιουργικότητα που προσφέρει, προκαλεί πίεση, δυσαρέσκεια και άγχος. Το εργασιακό άγχος το συναντάμε συνήθως με τον αγγλικό όρο ως work stress (Εμμανουηλίδου, 2012).

*«Το εργασιακό άγχος, είναι αυτό που συνδέεται με την επαγγελματική μας απασχόληση. Πρόκειται για συσσωρευμένη κόυραση (σωματική και συναισθηματική), η οποία προκαλεί προβλήματα στην αποδοτικότητα (π.χ. λάθη) και στην υγεία του εργαζομένου, στις εργασιακές σχέσεις και κίνητρα που έχει για να πάει στη δουλειά του και να αποδώσει καλά»* (Εμμανουηλίδου, 2012: 110).

Όπως υποστηρίζει η Εμμανουηλίδου (2012), στην κατηγορία του εργασιακού άγχους, ο εργαζόμενος νιώθει πολύ άσχημα, έχει χαμηλή απόδοση, δεν μπορεί να συγκεντρωθεί και δεν νιώθει πια παραγωγικός, αργεί στη δουλειά του και δεν μπορεί να διεκπεραιώσει τις υποχρεώσεις και τα καθήκοντά του. Διαφωνεί με τους συναδέλφους του, νιώθει ταραχή και ανασφάλεια.

Αρκετές φορές κάνει κατάχρηση ουσιών, υιοθετεί άσχημες συνήθειες και παρασύρεται σε εξαρτήσεις για να μπορέσει να αντιμετωπίσει το άγχος στον εργασιακό τομέα. Σίγουρα κάποια επαγγέλματα εμπεριέχουν περισσότερο άγχος, όπως οι αστυνομικοί, οι παιδαγωγοί, οι δάσκαλοι.

Το εργασιακό άγχος, παρουσιάζεται και μοιάζει όπως και το γενικευμένο άγχος. Το άγχος στον εργασιακό χώρο εμφανίζεται με συνεχής και σταδιακή εξάντληση, η οποία συνοδεύεται από εργασιακό bullying. Ακόμη, παρουσιάζεται με συμπτώματα κατάθλιψης. Για να αντιμετωπίσουμε το εργασιακό άγχος, αλλά και το άγχος γενικότερα, θα πρέπει αρχικά, να παραδεχτούμε την ύπαρξή του (Εμμανουηλίδου, 2012).

## 7. Άγχος και ανθρώπινη επικοινωνία

Παρατηρώντας την ομάδα μας ως εμψυχωτές, ως μέλη αυτής ή ως παρατηρητές της έρευνας θα πρέπει να γνωρίζουμε τα χαρακτηριστικά της ανθρώπινης επικοινωνίας, τα οποία καθορίζουν τις ανθρώπινες και κατ' επέκταση τις κοινωνικές μας σχέσεις. Οι ανθρώπινες και οι κοινωνικές σχέσεις είναι πηγές του άγχους, αλλά και δείκτες αυτού (Καζάζη, 2005).

Η επικοινωνία αποτελείται από τις χειρονομίες και τα σήματα, τα οποία λειτουργούν ως φορείς πληροφοριών, τη λεκτική και τη μη λεκτική επικοινωνία.

**Χειρονομίες και σήματα ή σημεία:** όταν ο πομπός-δέκτης και ο δέκτης-πομπός επικοινωνούν μεταξύ τους, δηλαδή κοινοποιούν κάτι, δεν ανταλλάσσουν αυτό το «κάτι», δηλαδή τις πληροφορίες τους ευθέως, αλλά με σήματα ή σημεία. Η πληροφορία, η οποία εκπέμπεται από τον δέκτη, είναι τα λεγόμενα σήματα ή σημεία στην επικοινωνία. Τα σήματα δεν είναι οι πληροφορίες, αλλά δρουν ως φορείς πληροφοριών (Καζάζη, 2005).

Σύμφωνα με την Καζάζη (2005), για να δοθεί μια πληροφορία στο δέκτη, πρέπει να χρησιμοποιήσει ο πομπός ακουστικά ή οπτικά σήματα ή σημεία όπως η γλώσσα, η μιμητική, οι χειρονομίες. Για να καταλάβει ο δέκτης τις πληροφορίες, θα πρέπει να αποκρυπτογραφήσει αυτά τα σημεία ή τα σήματα. Η αποδοχή πληροφοριών δεν είναι μια ανενεργή αλλά μια ενεργητική διαδικασία.

**Λεκτική επικοινωνία:** πλέον συνηθισμένη και απλή περίπτωση επικοινωνίας είναι ο λόγος, η ομιλία, δηλαδή, όταν μιλά ο πομπός-δέκτης του κάνει κάποια λεκτική ανακοίνωση. Αυτό το οποίο, φτάνει στον δέκτη-πομπό, δεν είναι καθόλου πληροφορία, την οποία είχε στο μυαλό, δηλαδή ήθελε να μεταδώσει, ο πομπός-δέκτης, αλλά ένας ορισμένος σχηματισμός φωνηέντων, δηλαδή λέξεις και προτάσεις. Μια και η σημασία των γλωσσικών σημείων (λέξεις μιας πρότασης σχηματισμένης βάσει κανόνων) είναι προκαθορισμένη συμβατικά, μπορεί ο πομπός-δέκτης να ξεκινήσει κατά κανόνα από το γεγονός ότι ο δέκτης καταλαβαίνει αυτό, το οποίο έχει πρόθεση να του κοινοποιήσει ο πομπός.

Δεν είναι σπάνιο το φαινόμενο στην εποχή μας, η συνειδητή χρησιμοποίηση μιας εξειδικευμένης γλώσσας, ώστε να τρομοκρατηθεί ή να επηρεαστεί ο συνομιλητής και να καταλήξει η εξειδικευμένη γλώσσα σε γλώσσα κυριαρχίας.



**Μη λεκτική επικοινωνία:** Η μη λεκτική επικοινωνία κατέχει μεγαλύτερη έκταση, από ότι η λεκτική επικοινωνία. Σε αντίθεση με τη λεκτική επικοινωνία, αυτή λαμβάνει χώρα τότε, όταν γίνεται κάποιο διάλειμμα στη συνομιλία. Κάθε τρόπος στη συμπεριφορά (στάση), κάθε έκφραση του προσώπου, κάθε τόνος της φωνής, κάθε κίνηση του χεριού, ακόμα κάθε ακινησία, μετατρέπεται σε σήμα για τον συνομιλητή και ως τέτοιο γίνεται φορέας πληροφοριών (Καζάζη, 2005).

## **8. Διαχείριση του άγχους μέσω του θεάτρου της επινόησης-σχετικές έρευνες**

Το άγχος συνδέεται άρρηκτα με το θέατρο της επινόησης. Μέσω της δραματικής τέχνης, του θεάτρου και ειδικότερα του θεάτρου της επινόησης μπορούμε να αντιμετωπίσουμε και να βελτιώσουμε το άγχος, την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές δεξιότητες του ανθρώπου.

Διαπιστώνουμε ότι το άγχος και το θέατρο συνδυάζονται ως δύο μεταβλητές που αλληλεπιδρούν και έχουν ερευνηθεί αρκετά διότι το θέατρο επιδρά θετικά και βοηθητικά στη ζωή του ανθρώπου ενώ το άγχος απασχολεί πολύ όλες τις ηλικίες και τις κοινωνικές ομάδες. Παρακάτω παρουσιάζονται έρευνες που αφορούν το άγχος, το θέατρο της επινόησης, τη δραματική τέχνη και την αυτοεκτίμηση, η οποία εμπεριέχεται στις ερευνητικές υποθέσεις της παρούσας εργασίας.

Έρευνες σχετικές με το θέατρο της επινόησης έχουν πραγματοποιηθεί από την κυρία **Άννα Τσίχλη**. Η διδακτορική της διατριβή, ανέδειξε τις πολιτικές και κοινωνικές συνιστώσες οι οποίες επηρέασαν το ευρωπαϊκό θέατρο στο τέλος του 20<sup>ου</sup> αιώνα και συγκεκριμένα το θέατρο της επινόησης. Οι πολιτικές και κοινωνικές ζυμώσεις διαμόρφωσαν ουσιαστικά το θέατρο της επινόησης, αποδεικνύοντας ότι είναι ένα είδος κοινωνικού-μεταμοντέρνου-συμμετοχικού θεάτρου (Τσίχλη, 2008).

Η έρευνα της **Στέφα Ευανθίας**, αφορούσε το θέατρο της Επινόησης ως μέσο δημιουργίας παράστασης με παιδιά δημοτικού και εφήβους και ανέδειξε ότι, ο μαθητής μέσω του θεάτρου της επινόησης, βρήκε διεξόδους στα προβλήματά του, καλλιέργησε την αυτοεκτίμηση και την ενσυναίσθησή του, εξέφρασε τα συναισθήματά του, εντάχθηκε σε μια ομάδα, γνώρισε ένα είδος αυτοσχέδιου θεάτρου (Στέφα, 2012).

Η έρευνα της **Μαριλίας Αγγελίδη**, ανέδειξε ότι η αφήγηση των παραμυθιών μαζί με τη χρήση δραματικών τεχνικών μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως χρήσιμα εργαλεία για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και του άγχους στους ενήλικες. Τα

παραμύθια και η δραματική τέχνη επέφεραν αποτελέσματα, με θετική στατιστική σημαντικότητα και βοήθησαν τους ενήλικες να αντιμετωπίσουν με ευχάριστο και παιγνιώδη τρόπο τα σημαντικότερα θέματα που χαρακτηρίζουν την εποχή μας, το άγχος και την κατάθλιψη! (Αγγελίδη, 2018).

Η έρευνα της **Ευαγγελίας Νάκου**, αφορούσε την συμβολή του Δράματος στην αντιμετώπιση του σχολικού άγχους σε παιδιά δημοτικού. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το σχολικό άγχος απασχολεί πολύ τα παιδιά της ηλικίας των 10 ετών, που βρίσκονται στην προεφηβεία. Η δραματική τέχνη συνέβαλε θετικά στη μείωση του σχολικού άγχους, στην αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης, στην αποδοχή της διαφορετικότητας και της συνοχής της ομάδας (Νάκου, 2017).

Η έρευνα της **Μαρίας Μπακοπούλου**, αφορούσε τη θετική επίδραση των δραματοποιήσεων και των αφηγήσεων ιστοριών ως μέθοδοι του Δράματος στην Εκπαίδευση (Δ.Τ.Ε.) για την καλλιέργεια της αυτοεκτίμησης. Οι μαθητές μέσα από τον κόσμο του παραμυθιού και του θεάτρου, εξέφρασαν τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές δραματικό πλαίσιο, ρίσκαραν αναλαμβάνοντας δύσκολους ρόλους, βελτίωσαν την αυτοεκτίμησή τους, βοήθησαν την ομάδα να εκφράσει τους προβληματισμούς της, καλλιέργησαν την θεατρική τους αγωγή (Μπακοπούλου, 2017).

Στις παραπάνω έρευνες διαπιστώθηκε ότι το θέατρο της επινόησης καθώς και η χρήση των μεθόδων του Δράματος ευρύτερα, συντελούν θετικά στην αντιμετώπιση και βελτίωση του άγχους, του σχολικού άγχους, της αυτοεκτίμησης και των στάσεων της ανθρώπινης συμπεριφοράς.

Η έρευνα της **Σοφίας Μητρούση**, ανέδειξε ότι το άγχος επιδρά πολύ αρνητικά στη σωματική και ψυχική υγεία των νοσηλευτών, οι οποίοι σε ένα ευαίσθητο περιβάλλον, καθημερινά αντιμετωπίζουν, τον ανθρώπινο πόνο και τον θάνατο και όσο κι αν προσπαθούν να μείνουν ανεπηρέαστοι, ασυνείδητα και συνειδητά επηρεάζονται σωματικά και ψυχικά παθαίνοντας κορεσμό. Ο κορεσμός αυτός τους οδηγεί πολλές φορές σε εθελούσια αποχώρηση από την εργασία τους, πριν τη συνταξιοδότηση. Όμως προέκυψε, ότι οι νοσηλευτές παθαίνουν σε βάθος χρόνου αυτοάνοσα νοσήματα από το άγχος που βιώνουν καθημερινά καθώς και ψυχικές ασθένειες, όπως κατάθλιψη (Μητρούση, 2015).

Η έρευνα της **Παναγούλας Κορομπόκη**, αφορούσε το άγχος και την κατάθλιψη στους φοιτητές του Τ.Ε.Ι Πάτρας. Τα αποτελέσματα της έρευνας, ανέδειξαν ότι λόγω

της δυσκολίας των μαθημάτων του συγκεκριμένου τμήματος και λόγω κοινωνικών και οικογενειακών προβλημάτων που αφορούσαν ορισμένους φοιτητές, το άγχος ήταν αυξημένο, επηρέαζε την ψυχολογία τους, την σωματική τους υγεία και την γνωστική τους επίδοση (Κορομπόκη, 2015).

Η έρευνα του **Παναγιώτη Κυλούδη**, αφορούσε την διερεύνηση του άγχους και κατάθλιψης στους νοσηλευτές σε νοσοκομεία της Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι νοσηλευτές στον τομέα της ψυχικής υγείας στις συγκεκριμένες δομές είχαν πάρα πολύ άγχος. Ένα μεγάλο ποσοστό οδηγήθηκε σε κατάθλιψη, λόγω των καθημερινών δυσκολιών που αντιμετώπιζαν. Ακόμη, η ανυπαρξία δομών, δαπανών και νοσηλευτικού προσωπικού δυσκόλευε περισσότερο την κατάσταση (Κυλούδης, 2010).

Η έρευνα της **Πηνελόπης Τσικούρη**, αφορούσε το άγχος ασθενών με χρόνια καρδιολογικά προβλήματα. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν ότι, το αυξημένο άγχος των ασθενών με τα συγκεκριμένα προβλήματα, οφείλεται στην αναμονή για μεταμόσχευση, στην ποιότητα ζωής τους, στην αδυναμία τους να εργαστούν. Ακόμη, να πραγματοποιήσουν τις μακροχρόνιες επιθυμίες τους επειδή φοβούνται τον θάνατο και λόγω αδυναμίας του κράτους να τους στηρίξουν με παροχές (κυρίως στον τομέα της περίθαλψης) (Τσικούρη, 2016).

Η έρευνα της **Γεωργίας Μπρέντα**, αφορούσε την συσχέτιση του άγχους με τα αυτοάνοσα νοσήματα. Τα αποτελέσματα της έρευνας ανέδειξαν ότι, το άγχος είναι η κύρια αιτία που ένας άνθρωπος νοσεί από αυτοάνοσο νόσημα. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι δεν υπάρχει άλλη αιτία της εμφάνισης της νόσου, αλλά το ιστορικό του αγχώδους ασθενούς. Ακόμη, η εξέλιξη της νόσου, αλλά και η θετική ή αρνητική της έκβαση, εξαρτάται από την ψυχολογία του ασθενούς και τις οικογενειακές και κοινωνικές συνθήκες (Μπρέντα, 2018).

Η έρευνα της **Αντριάννας Ανυφαντή**, αφορούσε το άγχος και την επιθετικότητα στον εργασιακό χώρο. Τα αποτελέσματα ανέδειξαν, ότι λόγω της οικονομικής κρίσης, οι εργαζόμενοι φέρονται περισσότερο ανταγωνιστικά για να διατηρήσουν τη θέση τους και η συμπεριφορά τους έχει γίνει πιο επιθετική σε σχέση με παλαιότερα χρόνια (Ανυφαντή, 2014).

Στις παραπάνω έρευνες διαπιστώθηκε κάτι πολύ σημαντικό το οποίο παρουσιάζεται και στην παρούσα έρευνα, ότι το άγχος δημιουργεί ποικίλα ψυχοσωματικά προβλήματα επηρεάζει και καθορίζει την υγεία των ανθρώπων. Όμως διαπιστώνουμε, ότι όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν σοβαρά αυτοάνοσα,

καρδιαγγειακά ή άλλου είδους προβλήματα υγείας προκαλείται άγχος που αφορά την αξιοπρεπή διαβίωσή τους, τον θάνατο, την αντιμετώπιση της ασθένειας, τις αλλαγές που θα υπάρξουν στη ζωή τους.

Άλλο ένα θέμα που προκύπτει από τις έρευνες, είναι το άγχος στον εργασιακό χώρο, το οποίο αυξάνεται όλο και περισσότερο γιατί οι απαιτήσεις στον εργασιακό τομέα-λόγω της κρίσης- έχουν αλλάξει και μεγιστοποιηθεί. Επίσης αναφέρονται και οι «ευαίσθητοι επαγγελματίες», όπως το ιατρικό προσωπικό, οι παιδαγωγοί, οι οποίοι βάζονται περισσότερο από το άγχος λόγω διαχείρισης «λεπτών» και δύσκολων καταστάσεων σε καθημερινό επίπεδο.

Σε διεθνές επίπεδο έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες που έχουν σχέση με το άγχος στον χώρο του σχολείου και την χρήση των μεθόδων του Δράματος στην εκπαίδευση.

Η έρευνα του **Bastian** (2014) αφορούσε τη θετική επίδραση του δράματος στο άγχος και την ανησυχία των Ολλανδών μαθητών στην εκμάθηση για την επάρκεια της Αγγλικής Γλώσσας. Το δράμα λοιπόν, επέδρασε θετικά με τις τεχνικές του στην επίδραση του σχολικού άγχους, για την εκμάθηση μιας δεύτερης γλώσσας.

Η έρευνα της **Yu Li**, (2016) ανέδειξε τη θετική επίδραση των θεατρικών παρεμβάσεων στις οποίες χρησιμοποιήθηκαν τεχνικές του δράματος, για τη μείωση του άγχους σε Κινέζους σπουδαστές που θέλουν να μάθουν καλύτερα την Αγγλική γλώσσα.

Από τις παραπάνω έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι με τη χρήση των μεθόδων της δραματικής τέχνης και του θεάτρου γενικότερα, στην εκπαιδευτική-μαθησιακή διαδικασία, επιτυγχάνεται η ολιστική καλλιέργεια δεξιοτήτων των μαθητών και η μείωση του σχολικού άγχους.

Ακόμη έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες σχετικά με το θέατρο της επινόησης και την επιρροή του στην εκπαιδευτική διαδικασία και τη μάθηση.

Η έρευνα του **Mark David Smith** (2013), ανέδειξε ότι το Σύγχρονο Βρετανικό Θέατρο της Επινόησης, επηρέασε θετικά με την πορεία, μέθοδο και εξέλιξή του, τους νέους και τους οδήγησε στην καλλιέργεια της δυναμικής τους, στην συνοχή της ομάδας τους, στην έκφραση των αντιλήψεων και των προβληματισμών τους.

Η έρευνα της **Mia Perry** (2010), αφορούσε τη θετική και καθοριστική επιρροή του θεάτρου της επινόησης στην εκπαίδευση. Οι μέθοδοι του θεάτρου της επινόησης επηρέασαν τη μαθησιακή διαδικασία με θετικό τρόπο και οδήγησαν τους μαθητές στα καλύτερα αποτελέσματα, αφορώντας την ολιστική τους ανάπτυξη.

Από τις παραπάνω έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι το θέατρο της επινόησης έχει συμβάλλει θετικά στην εκπαίδευση, τη μάθηση και με τις τεχνικές αυτού του είδους θεάτρου, επιτυγχάνεται η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, η αποδοχή της διαφορετικότητας, η ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και της προσωπικότητας του ανθρώπου.

Συμπερασματικά, από τη συνεχή μελέτη της βιβλιογραφίας διαπιστώνουμε ότι σαφώς προϋπάρχουν έρευνες σχετικές με τον όρο άγχος και θέατρο της επινόησης και με την παρούσα έρευνα της διπλωματικής εργασίας συνεχίζουμε την εύρεση μελλοντικών διαπιστώσεων και στοιχείων τα οποία θα οδηγήσουν σε περαιτέρω έρευνες και λύσεις, για την αντιμετώπιση θεμάτων που απασχολούν τον άνθρωπο.

## B' ΜΕΡΟΣ

### 1.Σκοπός της έρευνας και ερευνητικές υποθέσεις

Καταρχάς, η έρευνα ξεκίνησε από την ανάγκη μου να αντιμετωπίσω το άγχος που μου δυσκόλευε τη ζωή σε όλα τα επίπεδα και τους τομείς. Συζητώντας με τους ανθρώπους που με περιβάλλουν αντιλήφθηκα και ενστερνίστηκα την ανάγκη τους να βοηθηθούν ως προς την βελτίωση και την αντιμετώπισή του. Ακόμη, κατανόησα την βαθειά τους ανάγκη να «μιλήσουν» σε κάποιον, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, να αλλάξουν τη ζωή τους.

Το Μεταπτυχιακό πρόγραμμα σπουδών που παρακολουθώ και η σπουδαία συμβολή των καθηγητών μου, με οδήγησε στη διαπίστωση ότι η τέχνη του δράματος και ειδικότερα το θέατρο της επινόησης, ως εργαλεία μέσω των εμπυχωσεων, βοηθούν θετικά και καταλυτικά στη διαχείριση του άγχους.

Ο σκοπός της έρευνας είναι να μελετηθεί κατά πόσο οι τεχνικές του θεάτρου της επινόησης μπορούν να συμβάλλουν, έτσι ώστε να βοηθήσουν τους ενήλικες να βελτιώσουν το άγχος τους. Το **κύριο ερευνητικό ερώτημα** είναι **αν οι θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυχωσεις (στα πλαίσια των συναντήσεων που πραγματοποιήθηκαν) συμβάλλουν όντως θετικά και καθοριστικά στη διαχείριση του άγχους των ενηλίκων.** Όμως είναι πολύ σημαντικό να θέσουμε στη συνέχεια και δευτερεύοντα ερευνητικά ερωτήματα.

Το **κύριο ερευνητικό ερώτημα είναι:** αν και πώς το θέατρο της επινόησης μπορεί να βοηθήσει τους ενήλικες να διαχειριστούν το άγχος τους. Όμως είναι πολύ σημαντικό να θέσουμε στη συνέχεια τα κάτωθι δευτερεύοντα ερευνητικά ερωτήματα:

1. Οι θεατρικές παρεμβάσεις –εμπυχωσεις θα συμβάλλουν θετικά στην καλλιέργεια της επικοινωνίας και συνεργασίας;
2. Οι θεατρικές παρεμβάσεις –εμπυχωσεις θα συμβάλλουν θετικά στην αποδοχή της διαφορετικότητας;
3. Οι θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυχωσεις θα συμβάλλουν θετικά στην ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης, του αυτοελέγχου και της συναισθηματικής ευελιξίας ;
4. Οι θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυχωσεις θα συμβάλλουν θετικά στην ενδυνάμωση της δυναμικής της ομάδας;

## **2. Δείγμα-ερευνητικός πληθυσμός**

Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από πληθυσμό ενηλίκων, συγκεκριμένα γονέων του τμήματος μεσαίων παιδιών του 2<sup>ου</sup> παιδικού σταθμού, γονέων περσινών παιδιών, γονέων του συλλόγου του παιδικού και συναδέλφων (αλλά και άλλων ενηλίκων οι οποίοι δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα) οι οποίοι συμμετείχαν στην έρευνα. Στην έρευνα συμμετείχαν κυρίως γυναίκες. Για να υπάρξει εγκυρότητα περιεχομένου στην ομάδα ελέγχου οι συμμετέχοντες θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 16 όπως και στην ομάδα παρέμβασης (ή πειραματική ομάδα). Συμμετείχαν 17 άτομα στην ομάδα ελέγχου και 17 άτομα στην πειραματική ομάδα ή ομάδα παρέμβασης.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι τα άτομα που συμμετείχαν δεν είχαν δεχτεί κάποια θεατρική παρέμβαση ή βοήθεια όσον αφορά την διαχείριση του άγχους. Πριν πραγματοποιηθεί η έρευνα, είχα δώσει ερωτηματολόγια σε περισσότερους ενήλικες για να μπορέσω να διαπιστώσω αν το ερωτηματολόγιο είναι κατανοητό ή αν χρειάζεται να δοθούν διευκρινήσεις ή να διορθωθεί κάποιο σημείο. Πραγματοποίησα δηλαδή μια προ-έρευνα ή αλλιώς πιλοτική έρευνα.

## **3. Ερευνητική στρατηγική-διαδικασία διεξαγωγής της έρευνας**

Πραγματοποιήθηκε μια έρευνα έχει τα χαρακτηριστικά έρευνας δράσης (συγκεκριμένα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί και έρευνα στάσεων, λόγω του όρου «άγχος») καθώς η ερευνητική στρατηγική, εμπλέκει ποσοτικά αλλά ποιοτικά δεδομένα, συνεπώς ο σχεδιασμός της έρευνας δράσης, είναι συμμετοχικός αλλά και εμπειρικός-πρακτικός. Αξιοποιήθηκαν ποιοτικά και ποσοτικά εργαλεία, οπότε ξεκάθαρα η μεθοδολογία είναι μεικτή και με αυτή τη διαδικασία εξασφαλίζεται η εγκυρότητα περιεχομένου και η αξιοπιστία.

Η έρευνα διεξήχθη σε χρονικό διάστημα τεσσάρων μηνών. Αρχικά πραγματοποιήθηκε μια προέρευνα, δηλαδή μια πιλοτική έρευνα. Η δειγματοληψία ονομάζεται δειγματοληψία «ευκολίας». Έτσι αποκαλείται το δείγμα που επιλέγεται από έναν πληθυσμό, ο οποίος είναι πολύ κοντινός και προσίτος στον ερευνητή (convenience sampling) (Αθανασίου, 2007).

Το ερωτηματολόγιο δόθηκε σε ενήλικες οι οποίοι δεν συμμετείχαν στην έρευνα (όπου τηρήθηκε ασφαλώς η ανωνυμία), για να μπορέσω να διαπιστώσω αν το

ερωτηματολόγιο είναι κατανοητό ή αν χρειάζεται να δοθούν διευκρινήσεις ή να διορθωθεί κάποιο σημείο.

Με την πιλοτική εφαρμογή, ο ερευνητής μπορεί να διαπιστώσει: ποιες λέξεις, φράσεις ή έννοιες δεν γίνονται κατανοητές, πόσο ενδιαφέρουσες και αξιοποιήσιμες είναι οι απαντήσεις σε κάθε ερώτηση, σε ποιες ερωτήσεις δυσκολεύονται οι ενήλικες ή ποιες επιπλέον πληροφορίες ή διευκρινήσεις ζητούν. Ακόμη, πόση χρονική διάρκεια χρειάζεται για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου (Αθανασίου, 2007).

Το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε αφού πρώτα ζητήθηκαν τα πνευματικά δικαιώματα από τον δημιουργό του. Κρίθηκε απαραίτητο να γίνει η μετάφραση από τα αγγλικά στα ελληνικά από την ερευνήτρια και ύστερα από τα ελληνικά στα αγγλικά από καθηγητή αγγλικής φιλολογίας. Η προέρευνα άρχισε τον Σεπτέμβριο του 2017 και η έρευνα τελείωσε τον Φεβρουάριο του 2018. Το ερωτηματολόγιο δόθηκε στην ομάδα ελέγχου και στην ομάδα παρέμβασης και ακολούθησαν οι 12 θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυχώσεις (διάρκειας περίπου 60 λεπτών, με συχνότητα περίπου τρεις φορές το μήνα) όπου εφαρμόστηκαν οι τεχνικές του θεάτρου της επινόησης καθώς οι μέθοδοι και τα παιχνίδια άλλων ειδών θεάτρου. Στην αρχή των παρεμβάσεων σχεδιάστηκε το κοινωνικό συμβόλαιο, το οποίο καθόρισε τους κανόνες τους οποίους τηρούν οι ενήλικες και καθόρισε τη συμπεριφορά τους. Σε κάθε παρέμβαση πραγματοποιούνταν παιχνίδια προθέρμανσης για τη συνοχή της ομάδας και για την καλλιέργεια απόκτησης εμπιστοσύνης μεταξύ τους. Ακόμη, πραγματοποιήθηκαν μικρές εισηγήσεις -απαραίτητες για την γνωστική τους καλλιέργεια- που αφορούσαν το άγχος, το θέατρο της επινόησης, το αυτοσχέδιο θέατρο, τις τεχνικές και μεθόδους άλλων ειδών θεάτρου και τεχνών. Στα μέσα των παρεμβάσεων δόθηκαν ερεθίσματα και αφορμήσεις, τα οποία βοήθησαν στην παραγωγή του θεάτρου της επινόησης και οδήγησαν στην δημιουργία θεατρικού έργου της ομάδας. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι στο τέλος των εμπυχώσεων, γίνονταν ασκήσεις αποφόρτισης, οι οποίες ήταν απαραίτητες διότι οι ενήλικες τις περισσότερες φορές ήταν συναισθηματικά φορτισμένοι (και γενικότερα αποτίμηση της διαδικασίας).

Στη συνέχεια πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις. Οι συνεντεύξεις απευθύνθηκαν σε ενήλικες από την ομάδα ελέγχου καθώς και σε ενήλικες από την ομάδα παρέμβασης, περίπου δύο με τρεις εβδομάδες μετά το πέρας των θεατρικών παρεμβάσεων. Ακόμη, αξιοποιήθηκε η διαδικασία της παρατήρησης, μέσω του κριτικού φίλου, του ημερολογίου του ερευνητή και των μαγνητοφωνήσεων.



Ερωτηματολόγια δόθηκαν και συνεντεύξεις πραγματοποιήθηκαν πριν και μετά τις θεατρικές εμπυχωώσεις και στις δύο ομάδες ενηλίκων.

#### 4. Ποσοτικά και ποιοτικά μέσα συλλογής δεδομένων

Η έρευνα στηρίζεται όχι μόνο στον σωστό σχεδιασμό, αλλά και στη σωστή επιλογή των μέσων συλλογής του ερευνητικού υλικού. Τα μέσα αυτά είναι τα ερωτηματολόγια, οι συνεντεύξεις, η ελεύθερη παρατήρηση του κριτικού φίλου, το ημερολόγιο του ερευνητή, η συμμετοχική παρατήρηση αλλά και ο συνδυασμός τους (Αθανασίου, 2007).

Τα μέσα συλλογής δεδομένων χρειάζεται να πληρούν ορισμένες βασικές προϋποθέσεις: την εγκυρότητα περιεχομένου-δηλαδή να βοηθήσει τον ερευνητή να συγκεντρώσει πληροφορίες, οι οποίες αναφέρονται άμεσα στο θέμα-την αξιοπιστία και την αντικειμενικότητα. (Αθανασίου, 2007).

Για την παρούσα έρευνα, χρησιμοποιήθηκε η σταθμισμένη κλίμακα μέτρησης του άγχους του **Spielberger (ποσοτικό μέσο)** (Στάθμιση στα Ελληνικά Α. Λιάκου).

Οι δυνατές απαντήσεις είναι εκφρασμένες ως 1= Καθόλου, 2= Κάπως, 3= Μέτρια, 4= Πάρα πολύ. (στην αρχική του μορφή οι δυνατές απαντήσεις είναι εκφρασμένες ως a, b, c, d και συνδέονται οι αντίστοιχες εκφράσεις δίπλα από τα γράμματα). (Spielberger, Gorush, & Lushene, 1970).

Οι προτάσεις είναι σαράντα, με τις οποίες οι άνθρωποι συνηθίζουν να περιγράφουν τον εαυτό τους. Οι πρώτες είκοσι (1-20) προτάσεις σχετίζονται με το πώς αισθάνονται οι ερωτώμενοι αυτή τη στιγμή, θέλουμε δηλαδή να διερευνηθεί το άγχος ως κατάσταση, το οποίο συμβαίνει τώρα (πως αισθάνεστε τώρα).

Δηλαδή, αφορούν τα συναισθήματα των ερωτώμενων παραδείγματος χάρη, «αισθάνομαι χαρούμενος», «αισθάνομαι άγχος». Οι επόμενες είκοσι (21-40) προτάσεις σχετίζονται, με το πώς μπορεί να περιγράψει ένας άνθρωπος τον εαυτό του γενικά. Δηλαδή, θέλουμε να επισημάνουμε εάν υπάρχει το στοιχείο του άγχους στον χαρακτήρα του ερωτώμενου, γενικά (πως αισθάνεστε γενικά).

Παραδείγματος χάρη, «Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία», «Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά, ώστε δεν μπορώ να τις διώξω από τη σκέψη μου» (Spielberger, Gorush, & Lushene, 1970).

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα ανήκει στην κατηγορία των ερωτηματολογίων για διερεύνηση στάσεων (attitudinal questionnaire) (Αθανασίου, 2007).

Τα **ποιοτικά μέσα** συλλογής δεδομένων που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα είναι οι συνεντεύξεις, το ημερολόγιο του ερευνητή, τα φύλλα παρατήρησης του κριτικού φίλου, οι φωτογραφίες και η μαγνητοφώνηση. Όσον αφορά τις συνεντεύξεις, ήταν μη δομημένες με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Οι συνεντεύξεις, οι οποίες ήταν **ημιδομημένες**, απευθύνθηκαν σε ενήλικες από την ομάδα ελέγχου καθώς και σε ενήλικες από την ομάδα παρέμβασης, πριν τις παρεμβάσεις, κατά τη διάρκεια και περίπου δύο με τρεις εβδομάδες μετά το πέρας των θεατρικών παρεμβάσεων. Το ημερολόγιο, τα φύλλα του παρατηρητή και οι φωτογραφίες με βοήθησαν πολύ στη συλλογή των ποιοτικών δεδομένων, θυμίζοντας λεπτομέρειες κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων καθώς και η μαγνητοφώνηση λειτούργησε θετικά ως προς τη διάθεση διευκρινήσεων.

## **5. Περιγραφή ποσοτικών και ποιοτικών ευρημάτων**

Από τη διαδικασία της ποσοτικής αλλά και της ποιοτικής ανάλυσης, προέκυψε ότι υφίσταται στατιστική σημαντικότητα ανάμεσα στο άγχος και το θέατρο της επινόησης. Παράλληλα όμως, υπήρξε στατιστικά θετική ένδειξη των αποτελεσμάτων της ομάδας παρέμβασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου.

Τα ευρήματα επικυρώθηκαν μέσω της διαδικασίας της τριγωνοποίησης. Αυτό σημαίνει ότι η έρευνα επιβεβαιώθηκε από διαφορετικά άτομα, μεθόδους και δεδομένα. Η παρουσίαση των ευρημάτων, τα οποία συλλέχτηκαν και αναλύθηκαν με τα μέσα που αναφέρθηκαν, παρουσιάστηκαν μέσω συγκριτικών πινάκων και ιστογραμμάτων (Αθανασίου, 2007).

Το πλαίσιο εντός του οποίου παραδοσιακά απαντώνται συγκερασμοί των δύο προσεγγίσεων είναι αυτό της τριγωνοποίησης. Ο Denzin (1978) πρώτος χρησιμοποίησε τον όρο τριγωνοποίηση, προκειμένου να υποστηρίξει το συνδυασμό διαφορετικών προσεγγίσεων στη μελέτη ενός ερευνητικού προβλήματος. Υποστήριξε ότι μια υπόθεση που δεν διαψεύδεται, εξεταζόμενη με διαφορετικές προσεγγίσεις, μπορεί να θεωρηθεί αληθής με μεγαλύτερη ασφάλεια (Σαραφίδου, 2011:96).

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων είναι στενά συνδεδεμένη με τη στατιστική. Η στατιστική και η έρευνα συνυπάρχουν σε μεγάλο βαθμό μιλώντας για μια εμπειρική έρευνα (Δημητρόπουλος, 1999).

Η επεξεργασία των ποσοτικών δεδομένων διεξήχθη με το πρόγραμμα στατιστικής SPSS ώστε να διερευνηθεί κατά πόσο επαληθεύεται, επιβεβαιώνεται η (γενική) κύρια ερευνητική υπόθεση, ότι το θέατρο της επινόησης συμβάλλει ως μέσο διαχείρισης του άγχους σε ομάδες ενηλίκων. Για να προκύψει το κύριο ερευνητικό ερώτημα θα πρέπει να εξεταστούν μαζί οι εξής παράγοντες: η κατανομή του δείγματος, τα αποτελέσματα των δυο ομάδων, παρέμβασης-ελέγχου πριν την παρέμβαση (θεατρική παρέμβαση-εμπύχωση) αλλά και μετά την παρέμβαση, και οι δείκτες Cronbach. (Αθανασίου, 2007).

Η χρήση του δείκτη Cronbach 's alpha χρησιμοποιείται για την επιβεβαίωση της εγκυρότητας του μέσου συλλογής δεδομένων. Ο έλεγχος για την κανονική κατανομή πραγματοποιείται με t- test. Όταν το δείγμα μας είναι μικρότερο του 50, όπως στην παρούσα έρευνα, επιλέξαμε το κριτήριο των Kolmogorov-Smirnov. (Αθανασίου, 2007).

Αρχικά έγινε ανάλυση αξιοπιστίας με εξέταση του δείκτη Cronbach και προέκυψε ότι όσον αφορά «το άγχος στους ενήλικες», ο δείκτης είναι αρκετά αξιόπιστος  $\alpha > 70$ . (Αθανασίου, 2007).

Η κατανομή μας θεωρείται κανονική, όπου ο έλεγχος (των υποθέσεων) για αυτό το είδος της κατανομής πραγματοποιείται με t- test για να οριστεί το επίπεδο σημαντικότητας. Η πιθανότητα η οποία υπολογίζεται από τον στατιστικό έλεγχο t λέγεται τιμή p (p-value). (Αθανασίου, 2007).

Το όριο για την κανονική κατανομή είναι το 5% ( ή 0.05) , ( $p > 0.05$ ). Προκύπτει λοιπόν ότι η ομάδα παρέμβασης παρουσιάζει υψηλότερους μέσους όρους σε όλες τις ερωτήσεις. Αναλυτικότερα για την εξαγωγή των συμπερασμάτων μέσω του t: θα πρέπει να γίνει έλεγχος της κανονικότητας των δεδομένων. Στη συνέχεια να πραγματοποιηθεί καθορισμός της μηδενικής υπόθεσης, να οριστεί το επίπεδο σημαντικότητας, να πραγματοποιηθεί ο έλεγχος t και η εύρεση της τιμής p. Και τέλος να πραγματοποιηθεί σύγκριση μεταξύ της τιμής p με το επίπεδο σημαντικότητας (Αθανασίου, 2007). «Κριτήριο ελέγχου= (Μέσος όρος δείγματος-καθορισμένη τιμή)/Τυπική απόκλιση μέσου» (Εμβλωτής, Κατσίης, & Σιδερίδης, 2006: 53).

Όσον αφορά την ποιοτική ανάλυση των αποτελεσμάτων: Οι συνεντεύξεις διαφέρουν ως προς τη μορφή τους. Όσον αφορά τις συνεντεύξεις, ήταν μη δομημένες, δηλαδή δεν χρησιμοποιήθηκαν αυστηρά δομημένες ερωτήσεις, αλλά δινόταν κάθε φορά το ερέθισμα και ο συμμετέχοντας εξέφραζε ελεύθερα σκέψεις, συναισθήματα,

εμπειρίες με ερωτήσεις ανοιχτού τύπου. Τίποτε όμως δεν γινόταν απρογραμμάτιστα αλλά υφίσταντο τομείς για διερεύνηση και στόχοι που επεδιώκετο να επιτευχθούν. Ο ερευνητής οφείλει να είναι καλός ακροατής και να μην λογοκρίνει τις απόψεις των συμμετεχόντων κατά την καταγραφή τους όπου τις αποδίδει, όπως αυτές διατυπώνονται (με την μαγνητοφώνηση) (Αθανασίου, 2007).

Οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων εμπεριέχουν τους όρους: **άγχος, τρόποι αντιμετώπισης του άγχους, θέατρο**. Οι ερωτήσεις καλύπτουν το πλαίσιο **άγχος-θέατρο**, αλλά σε κάθε ενήλικα ανάλογα με την ροή της συζήτησης, διαφοροποιούνται και γίνονται εξατομικευμένες.

Αναλυτικότερα, παρουσιάζονται οι ερωτήσεις των συνεντεύξεων πριν και μετά τις παρεμβάσεις στην ομάδα παρέμβασης και στην ομάδα ελέγχου. Οι συνεντεύξεις μας βοήθησαν να καταλάβουμε στοιχεία του χαρακτήρα των ενηλίκων, τις αιτίες που τους προκαλούν άγχος, τα είδη του άγχους, τις προσδοκίες του προγράμματος καθώς και προσωπικά θέματα που ήθελαν να συζητήσουμε. Όμως χρησιμοποιήθηκαν, το ημερολόγιο του ερευνητή, τα φύλλα παρατήρησης του κριτικού φίλου, οι μαγνητοφωνήσεις και οι φωτογραφίες, όπου βοήθησαν στην καταγραφή λεπτομερειών, συμβάντων και συμπερασμάτων. Όλα τα ποιοτικά μέσα συλλογής δεδομένων «ολοκλήρωναν» τον χαρακτήρα των συμμετεχόντων και τις παρεμβάσεις, βοηθώντας και στηρίζοντας την διεξαγωγή της έρευνας.

### 5.1. Στατιστική ανάλυση SPSS

Η ανεξάρτητη μεταβλητή είναι το θέατρο της επινόησης που επηρεάζει το άγχος. Οπότε η εξαρτημένη μεταβλητή είναι το άγχος και όλοι οι όροι που αναφέρονται στα ερευνητικά ερωτήματα.

Τα αποτελέσματα ακολουθούν:

Τα αθροιστικά δεδομένα ταξινομήθηκαν σε 2 στήλες

TotalBefore	TotalAfter
51	39
33	18
50	16
55	17
46	20
32	21

50	15
35	14
30	21
55	16
35	23
29	14
50	20
34	17
24	23
27	20
28	16

Μετά, πραγματοποιήθηκε δείκτης εγκυρότητας Cronbach's alpha για πειραματική ομάδα. Τα αποτελέσματα εμφανίζονται στην συνέχεια.

## Δείκτης Cronbach's alpha

### Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	17	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	17	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,152	2

Ο έλεγχος για την κανονική κατανομή έγινε με το κριτήριο των Shapiro-Wilk λόγω του μεγέθους του δείγματος (<50)

## Κανονική κατανομή

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Πειραματική ομάδα πριν	,234	17	,014	,877	17	,028

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ομάδα Ελέγχου πριν	,139	17	,200*	,924	17	,174

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Πειραματική ομάδα μετά	,216	17	,034	,732	17	,000

a. Lilliefors Significance Correction

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Ομάδα Ελέγχου μετά	,133	17	,200*	,955	17	,541

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Λόγω της μη κανονικής κατανομής, εφαρμόσαμε μη παραμετρικό κριτήριο Wilcoxon. Τα αποτελέσματα εμφανίζονται στη συνέχεια.

## Μη κανονική κατανομή-μη παραμετρικό κριτήριο Wilcoxon

### Wilcoxon Signed Ranks Test Πειραματική ομάδα

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Totalafter - Totalbefore	Negative Ranks	17 <sup>a</sup>	9,00	153,00
	Positive Ranks	0 <sup>b</sup>	,00	,00
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	17		

a. Totalafter < Totalbefore

b. Totalafter > Totalbefore

c. Totalafter = Totalbefore

Test Statistics <sup>a</sup>	
	Totalafter - Totalbefore
Z	-3,624 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

### Wilcoxon Signed Ranks Test Ομάδα Ελέγχου

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
totalcontrolafter - totalcontrolbefore	Negative Ranks	4 <sup>a</sup>	9,13	36,50
	Positive Ranks	13 <sup>b</sup>	8,96	116,50
	Ties	0 <sup>c</sup>		
	Total	17		

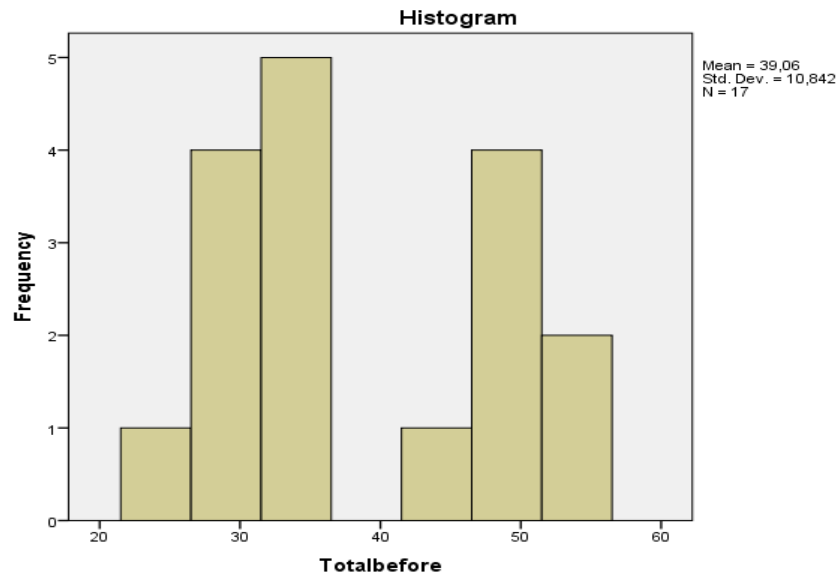
a. totalcontrolafter < totalcontrolbefore

b. totalcontrolafter > totalcontrolbefore

c. totalcontrolafter = totalcontrolbefore

Test Statistics <sup>a</sup>		
		totalcontrolafter - totalcontrolbefore
Statistics		-1,894 <sup>b</sup>
Totalbefore		,058
N	Valid	17
	Missing	0
Mean		39,06
Median		35,00
Std. Deviation		10,842
Range		31
Minimum		24
Maximum		55

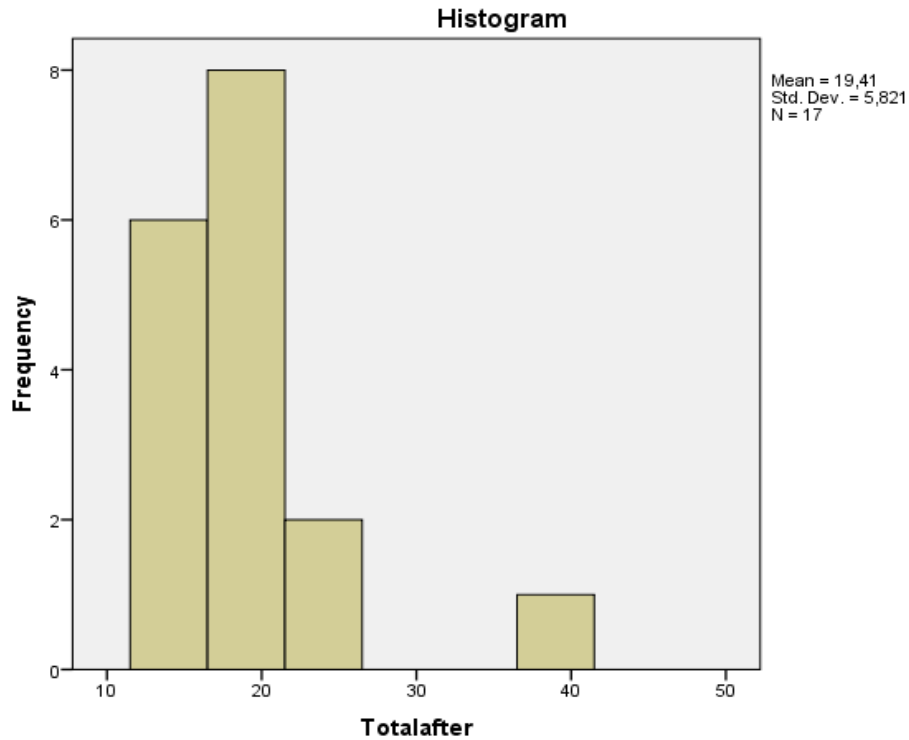
**Αποτελέσματα πειραματικής ομάδας «πριν»  
τις θεατρικές παρεμβάσεις**



**Αποτελέσματα πειραματικής ομάδας «μετά» τις θεατρικές παρεμβάσεις**

Statistics		
Totalafter		
N	Valid	17
	Missing	0
Mean		19,41
Median		18,00
Std. Deviation		5,821
Range		25
Minimum		14
Maximum		39





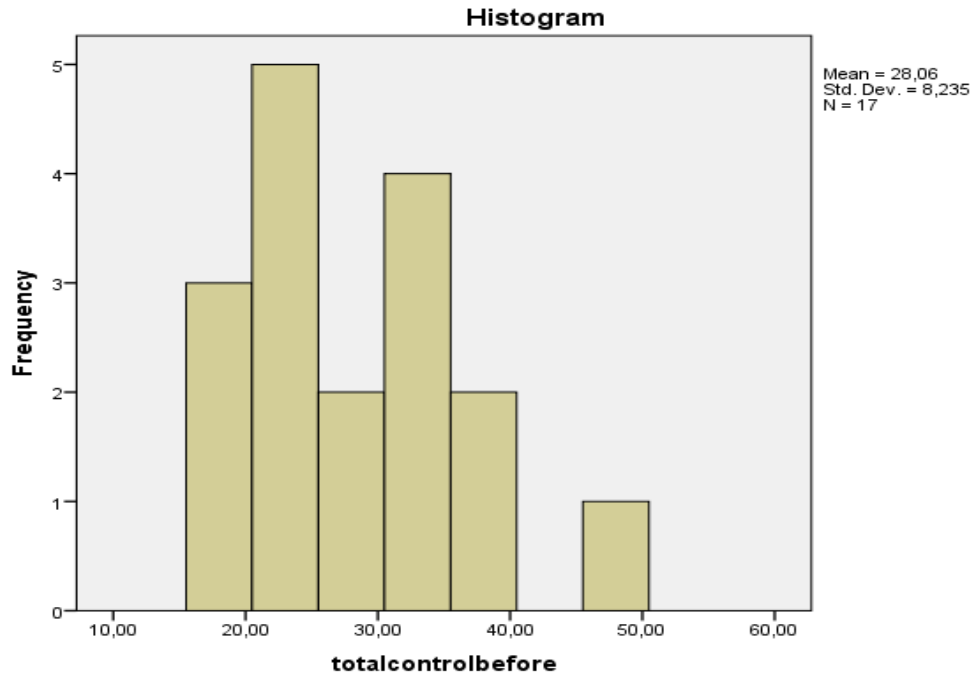
Οι πίνακες και τα ιστογράμματα που παρουσιάζουν τους μέσους όρους, έδειξαν ότι η πειραματική ομάδα ή η ομάδα παρέμβασης πριν τις παρεμβάσεις είχαν περισσότερο άγχος, αλλά επειδή παρακολούθησαν τις θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυνώσεις το άγχος τους μειώθηκε σημαντικά, όπως μας τόνισαν και στις συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν.

#### **Αποτελέσματα ομάδας ελέγχου «πριν» τις θεατρικές παρεμβάσεις**

##### **Statistics**

totalcontrolbefore

N	Valid	17
	Missing	0
Mean		28,0588
Median		26,0000
Std. Deviation		8,23461
Range		30,00
Minimum		18,00
Maximum		48,00

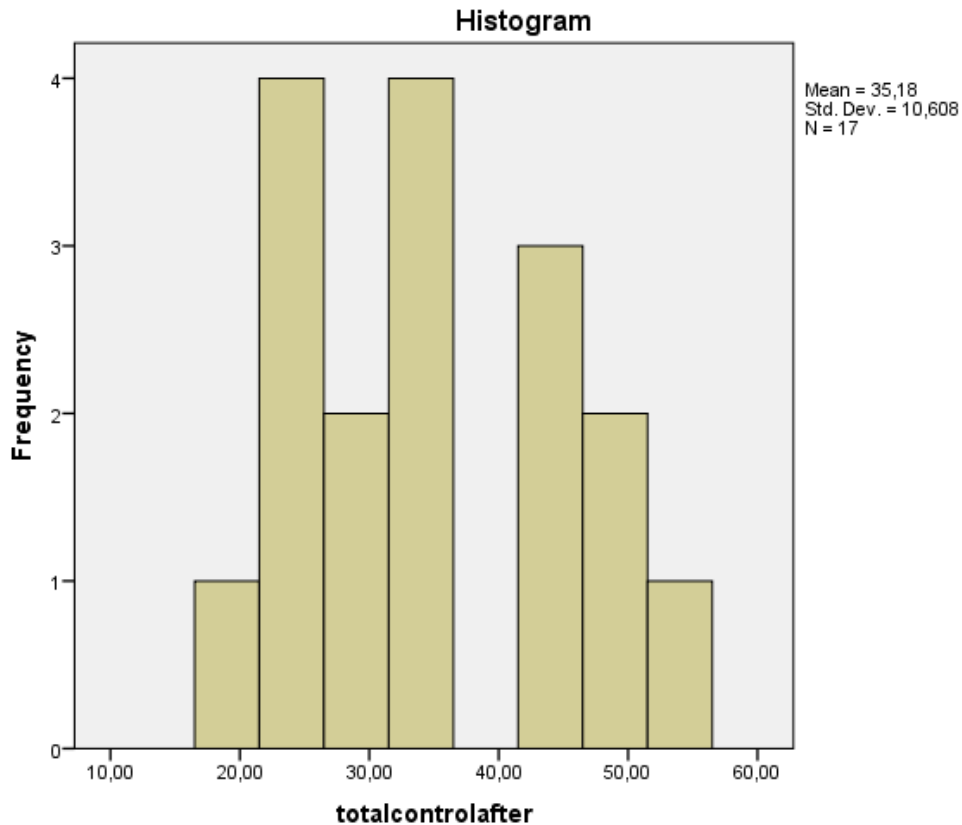


**Αποτελέσματα ομάδας ελέγχου «μετά» τις θεατρικές παρεμβάσεις**

**Statistics**

totalcontrolafter

N	Valid	17
	Missing	0
Mean		35,1765
Median		33,0000
Std. Deviation		10,60799
Range		37,00
Minimum		19,00
Maximum		56,00



Οι πίνακες και τα ιστογράμματα που παρουσιάζουν τους μέσους όρους, έδειξαν ότι η ομάδα ελέγχου πριν τις παρεμβάσεις είχαν σαφώς άγχος, αλλά επειδή δεν παρακολούθησαν τις θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυνώσεις το άγχος τους αυξήθηκε, όπως μας τόνισαν και στις συνεντεύξεις που πραγματοποιήθηκαν.

## 5.2. Συνεντεύξεις

Οι απόψεις των ενηλίκων- μέσα από τις συνεντεύξεις- σχετικά με το άγχος, την αντιμετώπισή του, το θέατρο και τα άλλα θέματα που προκύπτουν, είναι πολύ ενδιαφέρουσες. Η θεματική των συνεντεύξεων, αφορά τον ορισμό του άγχους, τους τρόπους εκδήλωσής του, τους τρόπους αντιμετώπισής του, κάποιο σημαντικό και καταλυτικό γεγονός το οποίο έχει αλλάξει τη ζωή τους, τον ορισμό του θεάτρου και συγκεκριμένα του θεάτρου της επινόησης, θετικά και αρνητικά του προγράμματος και προσδοκίες αυτού.

Κάποιες απόψεις και λεγόμενα των ενηλίκων παρουσιάζονται αποσπασματικά.

**Θεματική ανάλυση περιεχομένου:** Η θεματική ανάλυση περιεχομένου είναι η βασική και απαραίτητη διαδικασία για τη διεξαγωγή συμπερασμάτων των ποιοτικών

δεδομένων. Ουσιαστικά, μελετάμε τα ευρήματα και τα κατηγοριοποιούμε σε θεματικές ενότητες που προκύπτουν. Μετά την μελέτη των συνεντεύξεων, των φύλλων παρατήρησης και του ημερολογίου του ερευνητή, προκύπτουν τα παρακάτω θέματα.

Η αντιμετώπιση του άγχους, η εκδήλωση του άγχους, οι αιτίες του άγχους, η ανάπτυξη της συνεργασίας, η καλλιέργεια της επικοινωνίας, η ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας, η συνειδητοποίηση του άγχους, το θέατρο ως εργαλείο έκφρασης και κοινωνικοποίησης.

**-Αντιμετώπιση του άγχους:** *« Το άγχος το αντιμετωπίζω καταρχάς, με προσπάθεια αξιολόγησης του προβλήματος, ούτως ώστε να μην δώσω διάσταση που δεν έχει.*

*« Όταν καταλαβαίνω ότι με καταβάλλει το άγχος και μου κάνει κακό λόγω συνήθειας χρόνων πια, αρχίζω και ασχολούμαι με κάτι άλλο για να το αγνοήσω!*

*« Με προγραμματισμό και ιεράρχηση των προβλημάτων μου».*

*«Το αντιμετωπίζω καλύτερα, με θετική ενέργεια με καλύτερη διάθεση, κάνω κάποιες ασκήσεις χαλάρωσης στο σπίτι».*

Από τα ποιοτικά μας δεδομένα, προκύπτει ότι οι συμμετέχοντες αντιμετωπίζουν το άγχος τους με απλές καθημερινές μεθόδους κυρίως (πριν τις θεατρικές παρεμβάσεις), αφού έχουν συνειδητοποιήσει πρώτα την δύσκολη αυτή κατάσταση που βρίσκονται. Η αποδοχή του προβλήματος του άγχους, είναι το πρώτο σημαντικό βήμα για την επίλυσή του.

**-Εκδήλωση του άγχους:** *«Συνήθως με πιάνει λίγο τρέμουλο στα χέρια, όχι κάτι ιδιαίτερο και έντονος πόνος στο έντερο...».*

*«Ξεκινούσε με κρίσεις δύσπνοιας, ήταν μια πολύ δύσκολη κατάσταση για μένα και επειδή προσπαθούσα να το αντιμετωπίσω, το σώμα μου παρόλα αυτά «χτυπούσε» και έβγαινε όλα αυτό»*

*-«Έχω ένα και μοναδικό τρόπο: MONO NEYPA!!».*

*-«Εγώ το εκδηλώνω σίγουρα με σωματικού τύπου συμπτώματα, όπως εφίδρωση, ταχυκαρδία, κάποιους πόνους στο στομάχι, σε κάποια σημεία και λίγο πανικό – ορισμένες φορές παθαίνω- αλλά προσπαθώ να το ελέγχω».*

Από τα ποιοτικά μας δεδομένα προκύπτει, ότι η εκδήλωση του άγχους στους ενήλικες εκδηλώνεται σωματικά και ψυχικά και οδηγεί σε ασθένειες που επηρεάζουν το πεπτικό, το καρδιαγγειακό σύστημα, τις νευρικές και άλλες λειτουργίες. Προκύπτει

λοιπόν από τα συμπτώματα αυτά, η ύπαρξη και η συνειδητοποίηση του άγχους. Με αυτούς δηλαδή τους τρόπους το αντιλαμβάνεται ο ενήλικας.

**- Αιτίες του άγχους:** - «Εμένα προσωπικά με αγχώνει το αύριο»

-«Το εργασιακό! Μέχρι πρότινος με άγχωνε και η επαγγελματική αποκατάσταση»

«Η απώλεια της μητέρας μου σε μικρή ηλικία, ήταν το μεγαλύτερο γεγονός που άλλαξε τη ζωή μου αρνητικά. Με έκανε στην πορεία της ζωής μου να αποκτήσω περισσότερο άγχος, για να τα έχω όλα τέλεια!»

Από τα ποιοτικά μας δεδομένα προκύπτει, ότι οι αιτίες του άγχους προέρχονται από αρνητικές κυρίως εμπειρίες και γεγονότα που έχουν βιώσει οι ενήλικες, καθώς και από τα μελλοντικά γεγονότα που θα προκύψουν και προσδοκίες.

**- Ανάπτυξη της συνεργασίας:** «Η εμπειρία αυτή, μου ήταν ευχάριστη, αφού συνδέθηκα με ανθρώπους που μοιράστηκα προσωπικές μου στιγμές, αλλά και γόνιμη, αφού επαναπροσδιόρισα την στάση μου σε ό,τι με άγχωνε».

Από τα ποιοτικά μας δεδομένα προκύπτει, ότι οι ενήλικες μπόρεσαν να εκφραστούν ελεύθερα , μοιράστηκαν εμπειρίες, συναισθήματα και με αυτόν τον τρόπο μπόρεσαν να συνεργαστούν αρμονικά στην ομάδα. Κατάφεραν να κοινωνικοποιηθούν και η σημαντικότερη διαπίστωση είναι: ότι «ανήκω κάπου», άρα υπάρχω, αποδέχομαι τον εαυτό μου και προχωρώ!

**- Καλλιέργεια της επικοινωνίας:**

«Όταν ακούς έναν άνθρωπο να σου λέει πράγματα για τον εαυτό του, να σου λέει πράγματα για τον εαυτό του, να σου λέει, πώς νιώθει, πώς αισθάνεται- που δεν έχει χρόνο να στα πει στο χώρο της εργασίας- να σου πει όλα αυτά που σου είπε στις συναντήσεις μας, ναι πιστεύω ότι δέσαμε παραπάνω απ' ότι πριν».

«Πάρα πολύ ωραία, απελευθερώθηκα, εξέφρασα συναισθήματα, γιατί συνήθως δεν εκφράζω τα συναισθήματά μου, είμαι λίγο κλειστός χαρακτήρας, μου άρεσε πολύ!!».

Από τα ποιοτικά μας δεδομένα προκύπτει, ότι οι ενήλικες με τη βοήθεια των θεατρικών παρεμβάσεων-εμπυχώσεων, γνώρισαν ανθρώπους και ανέπτυξαν την επικοινωνία τους. Η καλλιέργεια της επικοινωνίας, τους οδήγησε στη συναισθηματική απελευθέρωση και στην αποδοχή της διαφορετικότητας.

**- Ανάπτυξη της δυναμικής της ομάδας:** «Ναι, με βοήθησε να βελτιώσω το άγχος μου, αφού μέσα από αυτή την επαφή διαπίστωσα πως όλοι οι άνθρωποι έχουν άγχος, απλά κάποιοι το διαχειρίζονται κακώς».

«Ναι, γνώρισα ανθρώπους, με μερικούς θα συνεχίσουμε να βρισκόμαστε».

*«Η εμπειρία ωραία και θετική! Εμένα προσωπικά μου έβγαλε τον πραγματικό λόγο που συμβαίνουν κάποια πράγματα στη ζωή μου.*

*« Η ανταλλαγή εμπειριών και το αίσθημα της ομάδας και των κοινών εμπειριών!»*

Από τα ποιοτικά μας δεδομένα προκύπτει, ότι οι ενήλικες με την ενεργή παρουσία τους στις παρεμβάσεις και με την ένταξή τους στην ομάδα, βελτίωσαν και αντιμετώπισαν το άγχος τους, διότι «δέθηκαν» με την ομάδα και όλοι μαζί μπόρεσαν να βρουν λύσεις και τρόπους για την επίτευξη του κοινού τους στόχου. Η δυναμική της ομάδας, τους επέτρεψε να βγουν από την απομόνωση και τη ματαιότητα.

**- Συνειδητοποίηση του άγχους:** *«Το άγχος για εμένα σημαίνει ένα δυσάρεστο συναίσθημα, που αποτελείται από φόβο και αναστάτωση»*

*«Δεν το έχω τόσο δυσάρεστο, περισσότερο το θεωρώ δημιουργικό το άγχος! Έτσι το έχω στο μυαλό μου, ότι δηλαδή με βοηθάει στο να τρέξω να κάνω πράγματα! Έτσι το έχω δει!».*

Από τα ποιοτικά μας δεδομένα προκύπτει, ότι οι ενήλικες αν και είναι συναισθηματικά φορτισμένοι, λόγω του άγχους, μπορούν με ευκολία να συνειδητοποιήσουν την κατάσταση που προκαλεί όλες τις δυσάρεστες επιπτώσεις. Αξίζει να αναφέρουμε ότι, δύο από τα δεκαεφτά άτομα δήλωσαν, ότι το άγχος τους ήταν δημιουργικό και το αντιμετωπίζουν μόνο έτσι, δίνοντας ελπίδα στους περισσότερους συμμετέχοντες στην ομάδα.

### **-Το θέατρο ως εργαλείο έκφρασης και κοινωνικοποίησης:**

*«Μέσα από το θέατρο, μπόρεσα να δω πώς αντιμετώπισαν άλλοι αγχογόνες καταστάσεις και να σταθώ πιο αντικειμενικά απέναντι στα δικά μου συναισθήματα όταν ένιωθα ότι έχανα τον έλεγχο και υπερβάλλω ή αξιολογώ λάθος το πρόβλημα»*

*«Ναι, με βοήθησε να διαχειρίζομαι καλύτερα, πιο εύκολα την καθημερινότητά μου, να έχω μια καλύτερη ισορροπία στη ζωή μου. Και να έχω αυτοπεποίθηση και δύναμη!»*

*«Η επινόηση... ότι βρίσκω τρόπους να εκφράσω συναισθήματα και καταστάσεις μέσα από το θέατρο».*

*«Το θέατρο είναι ζωή, έχει παλμό, είναι διέξοδος από την πραγματικότητα. Είναι σύνθεση ψυχών, σωμάτων και πνευμάτων. Είναι ωκεανός συναισθημάτων!»*

Από τα ποιοτικά μας δεδομένα προκύπτει ότι, το θέατρο και συγκεκριμένα το θέατρο της επινόησης, είναι εργαλείο έκφρασης και κοινωνικοποίησης, το οποίο μπορεί να

βοηθήσει στην βελτίωση του άγχους. Με ευχάριστο και ασφαλές τρόπο, οι ενήλικες οδηγήθηκαν στην «λύτρωση», μέσα σε ένα «δραματικό» πλαίσιο που παρέχει εμπειρίες ζωής, δοκιμασίες και λύσεις.

### 5.3. Η παρατήρηση

Η **παρατήρηση** είναι ένα μέσο συλλογής ερευνητικού υλικού και πληροφοριών το οποίο εφαρμόζεται κυρίως σε ποιοτικές έρευνες όπως: η μελέτη περίπτωσης, η έρευνα δράσης αλλά και σε ποσοτικές έρευνες όπου χρειάζεται ή όταν πραγματοποιείται «τριγωνοποίηση» μεθόδων και εργαλείων. (Αθανασίου, 2007).

Η παρατήρηση χωρίζεται σε **μη συμμετοχική** ή **ελεύθερη** και σε **συμμετοχική**.

Στη **μη συμμετοχική ή ελεύθερη παρατήρηση**: ο κριτικός φίλος δεν συμμετέχει ο ίδιος ενεργά στην όλη διαδικασία, αλλά είναι απλός παρατηρητής. Κάθεται συνήθως σε ένα πιο απόμακρο μέρος του χώρου, ο οποίος του επιτρέπει να έχει καλή οπτική επαφή και καταγράφει τα στοιχεία που αφορούν την έρευνα. Σαφώς, πρέπει να γνωρίζει τι θέλει να παρατηρήσει, πώς θα το παρατηρήσει και πώς θα καταγράψει τις πληροφορίες στο φύλλο παρατηρητή με μεγαλύτερη ακρίβεια και σαφήνεια. Ο καλός παρατηρητής, θα πρέπει να είναι αντικειμενικός, «ανοιχτός», ανεπηρέαστος από προκαταλήψεις, ρατσιστικές διαθέσεις, συμπάθειες και αντιπάθειες.

Στην παρούσα έρευνα πραγματοποιείται η μη συμμετοχική ή ελεύθερη παρατήρηση από τον κριτικό φίλο παρατηρητή. Εφόσον ταυτίζεται η ιδιότητα του ερευνητή με του εμπυχωτή, ταυτόχρονα πραγματοποιείται και συμμετοχική παρατήρηση, τα αποτελέσματα της οποίας καταγράφονται στο ημερολόγιο του ερευνητή. Όμως, το κύριο είδος της παρατήρησης που υλοποιείται στην παρούσα έρευνα, είναι η ελεύθερη παρατήρηση.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να καταγράψει ο ερευνητής τις παρατηρήσεις και τις πληροφορίες του. Μπορεί να ετοιμάσει ο ίδιος μια κλίμακα καταγραφής ή να χρησιμοποιήσει έτοιμες κλίμακες η οποίες χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση, όπως η κλίμακα **Flanders** (μέσω της οποίας διερευνάται η λεκτική επικοινωνία κατά την εκπαιδευτική διαδικασία) (Αθανασίου, 2007).

Η διαδικασία της παρατήρησης είναι πολύ σημαντική και περιγράφεται στα παρακάτω στάδια: Ο **κριτικός φίλος-παρατηρητής**, επιλέγει έναν τόπο για παρατήρηση, ο οποίος μπορεί να τον διευκολύνει με τον καλύτερο τρόπο για να κατανοήσει την έρευνα και τους συμμετέχοντες. Στη συνέχεια, μπαίνει στο χώρο κοιτάζοντας προσεχτικά, για να αποκτήσει μια γενική αίσθηση του χώρου και να κρατήσει κάποιες σημειώσεις σχετικά με αυτόν που θα τον βοηθήσουν (Creswell, 2011).

Είναι πολύ σημαντικό να πραγματοποιήσει πολλές παρατηρήσεις μέσα στο χρόνο, για να εξασφαλίσει την καλύτερη κατανόηση του χώρου και των συμμετεχόντων. Θα πρέπει να σχεδιάσει κάποιο τρόπο καταγραφής των σημειώσεων από την παρατήρηση. Τα δεδομένα που καταγράφονται κατά τη διάρκεια της παρατήρησης ονομάζονται **σημειώσεις πεδίου fieldnotes**, οι οποίες είναι κείμενο ή λέξεις που γράφεται από τον ερευνητή κατά τη διάρκεια της παρατήρησης σε μια ποιοτική έρευνα. (Creswell, 2011).

Τέλος, ο κριτικός φίλος-παρατηρητής παρουσιάζει, συστήνει τον εαυτό του ή τον συστήνει ο ερευνητής στην ομάδα και δεν ενοχλεί. Μόλις ολοκληρώσει την παρατήρηση αποχωρεί διακριτικά από τον χώρο. Στο τέλος της έρευνας ευχαριστεί τους συμμετέχοντες. Η διαδικασία αυτή, πραγματοποιήθηκε επακριβώς, στην παρούσα έρευνα.

### **5.3.1. Η ελεύθερη παρατήρηση του κριτικού φίλου**

Τα παιχνίδια ομαδοποίησης, προθέρμανσης, συνένωσης της ομάδας, αποφόρτισης, βοήθησαν τους ενήλικες της πειραματικής ομάδας να ανακαλύψουν τον εαυτό τους, να αναγνωρίσουν κοινά στοιχεία του χαρακτήρα τους με άλλα μέλη της ομάδας, αλλά και της κοινωνίας ευρύτερα.

Ακόμη, οι ασκήσεις χαλάρωσης και οι ασκήσεις του αυτοσχέδιου θεάτρου, του θεάτρου Forum και εμπύχωσης που πραγματοποιήθηκαν, βοήθησαν τους ενήλικες της ομάδας παρέμβασης να «ξεκλειδώσουν» τα συναισθήματά τους, να ενδυναμωθούν, να αλλάξουν δεξιότητες αλλά και να βοηθήσουν τους άλλους συμμετέχοντες. Τα συναισθήματα που αφορούν τον αυτοέλεγχο, την ηρεμία, την



αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση αποκτήθηκαν μέσω του θεάτρου της επινόησης. Το κοινωνικό συμβόλαιο που δημιουργήθηκε με την συμφωνία και την αποδοχή όλων, βοήθησε την ασφαλή δημιουργία του δραματικού πλαισίου αλλά και την εξέλιξη του προγράμματος.

Ο ενήλικας βίωσε στιγμές της καθημερινότητας, αλλά και έντονες στιγμές, οι οποίες δεν είναι συνηθισμένες, εντός του δραματικού πλαισίου, το οποίο παρείχε την πρέπουσα ασφάλεια. Οι ενήλικες οι οποίοι ήταν εσωστρεφείς και διστακτικοί, επωφελήθηκαν από τις θεατρικές παρεμβάσεις, διότι εξέφρασαν τα συναισθήματά τους, αντιμετώπισαν την πραγματικότητα που ζουν, κοινωνικοποιήθηκαν, καλλιέργησαν τον αυτοέλεγχό τους και η διαφορά της στάσης τους διαπιστώθηκε από την ελεύθερη, την συμμετοχική παρατήρηση αλλά και από την μαγνητοφώνηση.

Μέσω των ρόλων και των πρωτοβουλιών που αναλήφθηκαν, οι ενήλικες ανακάλυψαν τις δυνατότητές τους, καλλιέργησαν τις δεξιότητές τους, το ταλέντο τους στο θέατρο και τις τέχνες, την αυτοπεποίθησή τους, εξέφρασαν τα συναισθήματά τους και τα προβλήματά τους και γνώρισαν καλύτερα τον εαυτό τους και τους υπόλοιπους και το σημαντικότερο αποδέχτηκαν τη διαφορετικότητά τους.

Μέσω των ερεθισμάτων (παραμύθια, διηγήματα, τραγούδια, εικόνες) που δόθηκαν, αναδύθηκαν θέματα «ευαίσθητα» και θέματα που απασχολούσαν τους ενήλικες όπως το πένθος, το εργασιακό άγχος, η κατάθλιψη, η μοναξιά, ο έρωτας, οι διαπροσωπικές σχέσεις.

Οι θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυλώσεις ήταν βιωματικές, με ελάχιστες εισηγήσεις, οι οποίες βοήθησαν το γνωστικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Ο βιωματικός χαρακτήρας ενθουσίασε τους ενήλικες, τα ερεθίσματα και οι μέθοδοι του θεάτρου της επινόησης και των άλλων θεατρικών ειδών τους βοήθησε στην καλλιέργεια του αυτοελέγχου, της συναισθηματικής ευελιξίας, της ενδυνάμωσης, της δυναμικής της ομάδας, της ενσυναίσθησης.

Όλες οι παραπάνω θετικές συνθήκες συνετέλεσαν στην δημιουργία θεατρικού έργου από την πειραματική ομάδα με τίτλο: «Ατάκες μέσα από το καπέλο». Οι ενήλικες όντας πολύ περήφανοι και ικανοποιημένοι δημιούργησαν κάτι δικό τους και μπόρεσαν να το παρουσιάσουν με θάρρος και αποφασιστικότητα σαν επαγγελματίες. Όμως το μεγαλύτερο επίτευγμά τους ήταν η εύρεση λύσεων ως προς την βελτίωση, την αντιμετώπιση του άγχους και η αλλαγή στάσης ζωής, η οποία οδήγησε σε μια καινούργια αρχή. «Ό,τι δεν μου αρέσει, το αλλάζω!».

Τέλος θα αναφέρουμε κι κάτι εξίσου σημαντικό, την καλλιέργεια της θεατρικής αγωγής και την αξιοποίηση του θεάτρου της επινόησης ως σημαντικού εργαλείου για την εξεύρεση λύσεων και αντιμετώπιση προβλημάτων που απασχολούν τον άνθρωπο (άγχος, κατάθλιψη, ασθένεια, αποκλεισμός, φτώχεια, ανεργία, ρατσισμός ).

#### **5.4. Το ημερολόγιο του ερευνητή**

Καθ' όλη τη διάρκεια των θεατρικών παρεμβάσεων (κυρίως μετά το πέρας αυτών, αφού είχα κρατήσει σημειώσεις και λέξεις κλειδιά , το βράδυ κατέγραφα τις σκέψεις και τα συμβάντα) κατέγραφα κάθε σημαντικό σημείο που αφορούσε τις θεατρικές παρεμβάσεις κι ήταν αναγκαίο για την διεξαγωγή της έρευνας. Οι λεπτομέρειες του ημερολογίου και οι παρεμβάσεις αναλυτικά αναφέρονται στο Παράρτημα της Μεταπτυχιακής διατριβής.

Οι συμμετέχοντες στο πρόγραμμα παρέμβασης ήταν συνολικά 17, όπου σε δύο παρεμβάσεις έλειπαν ένα ή δύο άτομα λόγω οικογενειακής ή άλλου είδους υποχρέωση. Συμμετείχαν μόνο γυναίκες στην πειραματική ομάδα, ηλικίας 27 έως 55 ετών. Η πρώτη αλλά και η δεύτερη παρέμβαση με δυσκόλεψε, διότι δεν ήξερα αν θα συμμετέχουν όσοι δήλωσαν ενδιαφέρον αλλά και αν θα τους άρεσε το πρόγραμμα.

Οι συμμετέχοντες είχαν διαφορετικούς χαρακτήρες, οι περισσότεροι ήταν εξωστρεφείς και κάποιοι αρκετά εσωστρεφείς και ντροπαλοί. Ακόμη, θα έπρεπε να αντιμετωπίσω τα έντονα συναισθήματα που εκδηλώνονταν κατά τη διάρκεια των εμπυχωσεων ή κάποιες διαφωνίες και γενικότερα τη διαχείριση κρίσεων που πάντα προέκυπταν, σε ομάδες ενηλίκων. Με εξέπληττε συχνά η «παιδικότητα» που εξέφραζαν, πόσο πολύ ήθελαν να παίξουν, να χορέψουν, να γελάσουν ... Στη συνέχεια του προγράμματος ένιωθα πιο άνετα και εγώ και οι συμμετέχοντες. Όμως υπήρχαν ενήλικες που συζήτησαν μαζί μου την ενδεχόμενη διακοπή τους από το πρόγραμμα, διότι είχαν εργασιακές διαφορές με άλλους ενήλικες. Όμως ευτυχώς λύθηκε και αυτό το πρόβλημα με τη βοήθεια της ίδιας της ομάδας.

Το σημαντικό για εμένα είναι, ότι έμαθα πολλά από την ομάδα, όσον αφορά την αντιμετώπιση του άγχους, τα μηνύματα ζωής, τις εμπειρίες, τα συναισθήματα που πολλές φορές προσπαθούσα να κρύψω τη συγκίνησή μου. Γνώρισα καλύτερα τους χαρακτήρες τους, προσπάθησα να αγγίξω την ψυχή τους. Με βοήθησαν και οι ίδιοι να αντιμετωπίσω το άγχος μου, μου έδιναν «μαθήματα ζωής» και πλούτο εμπειριών.

Πόσο χάρηκα που είδα κάποιους από τους ενήλικες να αλλάζουν, να γίνονται πιο εξωστρεφείς, πιο ανεξάρτητοι και να μπορούν μέσω του θεάτρου να αντιμετωπίσουν το άγχος τους. Στη μέση των παρεμβάσεων η ομάδα είχε δεθεί, οι ενήλικες είχαν αποκτήσει εμπιστοσύνη μεταξύ τους, έγιναν φίλοι, αντάλλαξαν μεταξύ τους εμπειρίες και συζητούσαν προσωπικά δεδομένα.

Με βοήθησαν και οι ίδιοι να συντονίζω τις συζητήσεις και τις τεχνικές, γίναμε μια μικρή «οικογένεια». Θεωρώ ότι πετύχαμε τους στόχους και τις προσδοκίες που είχαμε θέσει. Οι αλλαγές που διαπίστωσα στον εαυτό μου και στους συμμετέχοντες ήταν σημαντικές αλλά και καθοριστικές.

### **Συζήτηση-συμπεράσματα**

Ο στόχος της μελέτης ήταν να διερευνηθεί και σαφώς να διαπιστωθεί αν το θέατρο της επινόησης μπορεί να βοηθήσει στην διαχείριση του άγχους σε ομάδες ενηλίκων.

Η έρευνα είχε ως στόχο να επηρεάσει θετικά τους ενήλικες συμμετέχοντες τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο και με τη βοήθεια του θεάτρου της επινόησης να αλλάξουν τις γνώσεις, τις στάσεις και τις δεξιότητές τους ως προς το άγχος και να αλλάξουν τη ζωή τους ευρύτερα.

Το θέατρο της επιμόρφωσης μπορεί να συμβάλλει θετικά ως μέσο διαχείρισης του άγχους σε ομάδες ενηλίκων. Όλα τα στοιχεία έδειξαν σημαντικές αποκλίσεις ανάμεσα στην ομάδα παρέμβασης (πειραματική ομάδα) και την ομάδα ελέγχου. Οι ενήλικες στην ομάδα παρέμβασης αντιμετώπισαν αποτελεσματικά το άγχος τους, έγιναν περισσότερο κοινωνικοί και δημιουργικοί. Ακόμη, ενδυνάμωσαν την αυτοπεποίθησή τους και αντιμετώπισαν τις προκλήσεις της ζωής με διαφορετικό τρόπο.

Ενώ, οι ενήλικες της ομάδας ελέγχου, δεν παρουσίασαν καμία διαφορά, στην αντιμετώπιση του άγχους τους, είχαν απομονωθεί και δεν μπορούσαν να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Εξέφρασαν όμως την επιθυμία της μελλοντικής συμμετοχής τους στο πρόγραμμα παρέμβασης και την παράκληση για βοήθεια.

Οι παρεμβάσεις και γενικότερα η εφαρμογή προγραμμάτων συμβάλουν καθοριστικά -όχι μόνο-στην βελτίωση του άγχους αλλά και σε άλλους τομείς, όπως στην κοινωνικοποίηση, στη συναισθηματική ευελιξία, στην καλλιέργεια της θεατρικής αγωγής, στην ενδυνάμωση της δυναμικής της ομάδας, του αυτοελέγχου, στην αποδοχή της διαφορετικότητας, στην καλλιέργεια της ενσυναίσθησης και στην ψυχολογία του ανθρώπου ευρύτερα.

Οι θεατρικές παρεμβάσεις λοιπόν συνέβαλλαν θετικά και σημαντικά όχι μόνο στην βελτίωση του άγχους, αλλά στην καλλιέργεια της κοινωνικοποίησης, της ενσυναίσθησης, της δημιουργικότητας, της αλλαγής των στάσεων και άλλων σημαντικών τομέων της προσωπικότητας των ενηλίκων, οπότε διαπιστώσαμε ότι τα ερευνητικά ερωτήματα απαντώνται από τα ποσοτικά και τα ποιοτικά ευρήματα.

Από την ποιοτική και ποσοτική ανάλυση προκύπτει ότι το θέατρο της επιμόρφωσης μέσω των τεχνικών, των μεθόδων και των άλλων θεατρικών ειδών και τεχνών που συνδυάζει, είναι ένα «ισχυρό» μέσο αντιμετώπισης και βελτίωσης του άγχους. Επίσης, οι ερευνητικές υποθέσεις απαντώνται από την επεξεργασία των ευρημάτων, η έρευνά μας είναι επιτυχής.

Ακόμη, από τη μελέτη προηγούμενων ερευνών και από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, συμπεραίνουμε ότι, η δραματική τέχνη και το θέατρο της επιμόρφωσης μπορεί να κατορθώσει καλύτερα αποτελέσματα και από τη χρήση αγχολυτικών φαρμάκων που δίνονται σε αυτές της περιπτώσεις! Η έννοια της ομάδας και της εμπύχωσης καθορίζει την ψυχική υπόσταση των συμμετεχόντων!

Οι ενήλικες της πειραματικής ομάδας παρουσίασαν σημαντικά αποτελέσματα στην βελτίωση και την αντιμετώπιση του άγχους. Ακόμη, παρουσίασαν θετικά

αποτελέσματα ως προς την καλλιέργεια της ενσυναίσθησης, της αυτοεκτίμησης, της ευημερίας, της διαχείρισης κρίσεων και της αυτοπεποίθησης

Με τη βοήθεια του θεάτρου της επινόησης μπόρεσαν να βρουν λύσεις στα προβλήματά τους, να αλλάξουν στάση ζωής, να κοινωνικοποιηθούν, να αποδεχτούν τη διαφορετικότητα των μελών της ομάδας. Όσον αφορά την ομάδα ελέγχου, δεν παρουσίασε σημαντικά θετικά αποτελέσματα ως προς την βελτίωση και αντιμετώπιση του άγχους, διότι δεν συμμετείχε στις θεατρικές παρεμβάσεις και δεν βοηθήθηκε από αυτές. Είναι σαφές, ότι τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου «απαντούν» τις ερευνητικές υποθέσεις.

Από τα αποσπάσματα των συνεντεύξεων συμπεραίνουμε ότι οι ενήλικες της πειραματικής ομάδας επηρεάστηκαν θετικά από τις θεατρικές παρεμβάσεις. Τους βοήθησαν να αντιμετωπίσουν και να βελτιώσουν το άγχος τους (η παραδοχή απαντά στην κύρια ερευνητική υπόθεση: **αν οι θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυνώσεις συμβάλλουν όντως θετικά και καθοριστικά στη διαχείριση του άγχους των ενηλίκων;**) να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, τα είδος του άγχους που τους απασχολεί (κρίσεις πανικού, γενικευμένο), να καταλάβουν τον εαυτό τους και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους.

Κοινωνικοποιήθηκαν, γνώρισαν ανθρώπους, αλληλεπίδρασαν, ένιωσαν ότι ανήκουν σε μια ομάδα, μπήκαν στη θέση του άλλου μέσω των εμπειριών τους και αποδέχτηκαν το πρόβλημά τους, που αυτό σημαίνει το πρώτο βήμα για την επίλυσή του.

Βοήθησαν τους γύρω τους με στοργή, αγάπη και πολλές φορές αυστηρότητα.(η παραδοχή απαντά και στα δευτερεύοντα ερευνητικά ερωτήματα: ενδυνάμωση της αυτοεκτίμησης, του αυτοελέγχου ,της συναισθηματικής ευελιξίας, στην ενδυνάμωση της δυναμικής της ομάδας, στην καλλιέργεια της κοινωνικοποίησης, της αυτοπεποίθησης και της θεατρικής αγωγής, στην αποδοχή της διαφορετικότητας).

Συμπεραίνουμε λοιπόν ότι, η έρευνα διεξήχθη με τη σωστή μεθοδολογία, η μελέτη πρότερων ερευνών, μας βοήθησε να προχωρήσουμε στην παρούσα έρευνα βήμα προς βήμα. Μέσω της τριγωνοποίησης, ελέχθησαν όλα τα ευρήματα και πιστοποιήθηκε η εγκυρότητά της.

## 6.Περιορισμοί και δυσκολίες της έρευνας

Σε κάθε έρευνα είναι δεδομένο ότι θα υπάρξουν δυσκολίες και περιορισμοί, οι οποίοι μπορούν να δυσκολέψουν την ίδια την έρευνα αλλά και να καθορίσουν τα αποτελέσματά της. **Πρώτος περιορισμός**, είναι ο αριθμός των ενηλίκων. Δυστυχώς, λόγω οικογενειακών, εργασιακών υποχρεώσεων ή λόγω ασθένειας κάποιοι ενήλικες, ευτυχώς όχι πάνω από δύο αναγκάστηκαν να απουσιάσουν από τις θεατρικές παρεμβάσεις μία ή δύο φορές. Οι συμμετέχοντες ήταν :17 στην ομάδα ελέγχου και 17 στην ομάδα παρέμβασης.

Οι συναντήσεις πραγματοποιήθηκαν στον 2<sup>ο</sup> παιδικό σταθμό Άργους (απογευματινές ώρες). Το μικρό δείγμα λοιπόν, μπορεί να μεταβάλλει το αποτέλεσμα της έρευνας.

**Δεύτερος περιορισμός**, είναι η δυσκολία της ομάδας να ανταποκριθεί τουλάχιστον στην αρχή των παρεμβάσεων, στις τεχνικές της δραματικής τέχνης, διότι δεν είχαν παρακολουθήσει ξανά κάποιο αντίστοιχο πρόγραμμα.

**Τρίτος περιορισμός**, της έρευνας, όσον αφορά την πειραματική ομάδα ή την ομάδα παρέμβασης, είναι η συμμετοχή μόνο γυναικών και όχι ανδρών εν αντιθέσει με την ομάδα ελέγχου όπου συμμετείχαν άντρες και γυναίκες. Οι γυναίκες είναι πιο εκδηλωτικές και περισσότερο δεκτικές σε τέτοιου είδους παρεμβάσεις.

Στην έρευνα παρουσιάστηκαν περιορισμοί, όμως υπήρχαν και αρκετές δυσκολίες, οι οποίες διαδραμάτισαν σημαντικό ρόλο στην διεξαγωγή της έρευνας.

**Πρώτη δυσκολία** της έρευνας, είναι ο δισταγμός αλλά και η άρνηση κάποιων ενηλίκων να μη θέλουν να φωτογραφηθούν ή να βιντεοσκοπηθούν. Η επιθυμία τους είναι σεβαστή διότι το πιο σημαντικό είναι η συμμετοχή τους στην έρευνα και ο σεβασμός της προσωπικότητάς τους.

**Δεύτερη δυσκολία**, είναι η εύρεση του χώρου καθώς και η λειτουργικότητά του. Δυσκολεύτηκα πολύ να πείσω την διευθύντρια και την προϊσταμένη του 2<sup>ου</sup> παιδικού να μου παραχωρήσουν τον χώρο. Έπρεπε να μιλήσω και με τον πρόεδρο των παιδικών σταθμών για να συμφωνήσει και να δώσει έγκριση στη διεύθυνση. Αν οι γονείς αντιδρούσαν ή αν είχε δημιουργηθεί καταστροφή στον χώρο, η έρευνα θα έπρεπε να σταματήσει ή να βρεθεί κάποιος άλλος χώρος. Οι παρεμβάσεις πραγματοποιήθηκαν με την παρουσία της προϊσταμένης.

## 7. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Η παρούσα έρευνα δίνει στοιχεία, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να γίνουν και άλλες σχετικές έρευνες. Έρευνες μπορούν να πραγματοποιηθούν, όχι μόνο στις παιδαγωγικές επιστήμες, αλλά στις κοινωνικές, ανθρωπιστικές επιστήμες, στον τομέα της ιατρικής, της ψυχιατρικής, της ψυχολογίας.

Ακόμη, προτείνουμε να πραγματοποιηθούν έρευνες σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, σε εφήβους και σε ενήλικες άνω των 65 ετών.

Σε μειονότητες, σε συλλόγους (χορευτικούς, θεατρικούς, καλλιτεχνικούς, συνοδών σε άτομα με τη νόσο Alzheimer) σε αρρώστους ή ειδικότερα σε αρρώστους με αυτοάνοσα νοσήματα όπως σκλήρυνση κατά πλάκας, σε καρκινοπαθείς, σε παιδιά με καρκίνο και νεοπλασίες.

Σε κρατούμενους (ενήλικες και ανήλικους), σε εργαζομένους (στους χώρους της υγείας, στους παιδαγωγούς, στους εργατές, σε στελέχη εταιριών που ο ανταγωνισμός είναι πολύ μεγάλος, στους αστυνομικούς), σε μετανάστες, οι οποίοι βίωσαν τον πόλεμο πολλά χρόνια.

Το δείγμα να είναι μεγαλύτερο ή να πραγματοποιηθεί μελέτη περίπτωσης. Ακόμη, οι θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυνώσεις να είναι περισσότερες σε αριθμό ή και σε διάρκεια καθώς και να πραγματοποιηθούν σε κάποιο διαφορετικό χώρο, ενδεχομένως και εξωτερικό.

Επίσης, οι θεατρικές παρεμβάσεις μπορούν να πραγματοποιηθούν σε ιδρύματα ορφανών και κακοποιημένων παιδιών, σε στέγες κακοποιημένων γυναικών και σε χώρους εργασίας που το επιζητούν.

Να διερευνηθούν και άλλα είδη του άγχους, όπως το γενικευμένο, το εργασιακό, το δημιουργικό, η διαταραχή πανικού και να χρησιμοποιηθούν άλλα είδη θεάτρου, όπως το αυτοσχέδιο θέατρο, το σωματικό, το θέατρο Forum, ως μέσο διαχείρισης και αντιμετώπισης του άγχους.

Τέλος, να ερευνηθούν και άλλες μεταβλητές, εκτός από το άγχος, όπως, η αυτοαντίληψη, η αυτοεκτίμηση, η ενσυναίσθηση.

## Βιβλιογραφία

### *Ελληνόγλωσση*

- Αγγελίδη, Μ. (2018). *Η αφήγηση παραμυθιών με τη χρήση δραματικών τεχνικών ως μέσο διαχείρισης του άγχους και της κατάθλιψης στους ενήλικες*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Αθανασίου, Λ. (2007). *Μέθοδοι και τεχνικές έρευνας στις επιστήμες της αγωγής*. Ιωάννινα : Εφύρα.
- Αλέπη, Κ. (2012). *Διαχειριστείτε το άγχος σας*. Αθήνα: Μένανδρος.
- Ανυφαντή, Α. (2014). *Άγχος και επιθετικότητα στον εργασιακό χώρο*. Πτυχιακή Διατριβή, Τμήμα Δημοσίων Σχέσεων και Επικοινωνίας, Τ.Ε.Ι Ιονίων Νήσων.
- Αυδή, Α., & Χατζηγεωργίου, Μ. (2007). *Η τέχνη του δράματος. 48 προτάσεις για εργαστήρια θεατρικής αγωγής*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- Γαβριηλίδης, Α. (2007). *Αντίο άγχος! Πώς να νικήσετε το άγχος και να βρείτε την ευτυχία με 68+1 τρόπους!* Αθήνα: Διόπτρα.
- Δαρλάση, Α. (2015). *Το Δέντρο που είχε φτερά*. Αθήνα: Παπαδόπουλος.
- Δημητρόπουλος, Ε. (1999). *Εισαγωγή στη μεθοδολογία της επιστημονικής έρευνας*. Αθήνα: Έλλην.
- Εμμανουηλίδου, Κ. (2012). *Γυρίζω σελίδα....στο άγχος*. Αθήνα: Μεταίχμιο.
- MacDonald, S., & Rachel, D. (2001). Το θέατρο forum του Augusto Boal για εκπαιδευτικούς. *Εκπαίδευση & Θέατρο*, 1, 42-46.
- Εμβαλωτής, Α., Κατσής, Α., & Σιδερίδης, Γ. (2006). *Στατιστική μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Ιωάννινα.
- Καζάζη, Μ. (2005). *Ανθρώπινες σχέσεις και επικοινωνία*. Αθήνα: Έλλην.
- Καλδή, Μ. (2004). Το Θέατρο Complicite: Αναζητώντας μια κοινή γλώσσα, Lilo Baur, ηθοποιός, σκηνοθέτης. *Εκπαίδευση & Θέατρο*, 5, 32-34.
- Κοντογιάννη, Α. (2008). *Μαύρη αγελάδα- άσπρη αγελάδα. Δραματική τέχνη στη εκπαίδευση και διαπολιτισμικότητα*. Αθήνα: Τόπος.
- Κοντογιάννη, Α. (2012). *Η Δραματική τέχνη στην εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο.



- Κορομπόκη, Π. (2015). *Άγχος και κατάθλιψη στους φοιτητές του Τ.Ε.Ι Πάτρας*. Πτυχιακή Διατριβή, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Νοσηλευτικής, Τ.Ε.Ι Δυτικής Ελλάδας.
- Κυλούδης, Π. (2010). *Διερεύνηση του άγχους και κατάθλιψης στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας σε δομές της Θεσσαλονίκης*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
- Μάγος, Κ. (2016). *Η Φεγγαρόπιτα*. Αθήνα: Διάπλαση.
- Μάνου, Ν. (1997). *Βασικά στοιχεία κλινικής ψυχιατρικής*. Θεσσαλονίκη: University Studio Press.
- Μητρούση, Σ. (2015). *Επίδραση του άγχους στη σωματική και ψυχική υγεία των νοσηλευτών*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης, Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου,
- Μπακοπούλου, Μ. (2017). *Οι αφηγήσεις και οι δραματοποιήσεις παραμυθιών και ιστοριών ως τεχνικές της Δραματικής Τέχνης στην Εκπαίδευση (Δ.Τ.Ε.) για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης: Μια έρευνα δράσης σε μαθητές της ΣΤ' τάξης στο 4<sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο Ναυπλίου*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου .
- Μπρέντα, Γ. (2018). *Συσχέτιση του άγχους με τα αυτοάνοσα νοσήματα*. Πτυχιακή εργασία, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και πρόνοιας, Τμήμα Νοσηλευτικής, Τ.Ε.Ι Δυτικής Ελλάδας.
- Νάκου, Ε. (2017). *Η συμβολή της Δραματικής Τέχνης στη μείωση του σχολικού άγχους σε παιδιά ηλικίας 10 ετών: Μελέτη περίπτωσης σε Δημοτικό Σχολείο της Αττικής*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Νασιάκου, Μ. (1982). *Η ψυχολογία σήμερα 1.Γενική ψυχολογία*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Παπαθανασίου, Α., & Μπασκλαβάνη, Ο., (2001). *Θεατροπαιχνίδια*. Αθήνα:Κέδρος.
- Σαραφίδου, Ο. (2011). *Η εμπειρική έρευνα. Συνάρθρωση ποσοτικών και ποιοτικών προσεγγίσεων*. Αθήνα: Gutenberg.
- Στέφα, Ε. (2012). *Το θέατρο της επινόησης ως μέσο δημιουργίας παράστασης με παιδιά και νέους. Εφαρμογή στο 41<sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο Θεσσαλονίκης*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεάτρου, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Τσιάρας, Α. (2016). *Η αυτοσχέδια θεατρική έκφραση στη σχολική τάξη*. Αθήνα: Παπαζήσης.

- Τσικούρη, Π. (2016). *Άγχος ασθενών με χρόνια καρδιολογικά προβλήματα*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Σχολή Ιατρικής, Τμήμα Ιατρικής Σχολής σε συνεργασία με το Τμήμα Νοσηλευτικής του Τ.Ε.Ι Αθήνας. Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Τσίγλη, Α. (2008). *Πολιτικές και κοινωνικές συνιστώσες στο ευρωπαϊκό θέατρο του τέλους του 20<sup>ου</sup> αιώνα*. Διδακτορική Διατριβή, Σχολή Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών, Πάντειο Πανεπιστήμιο.
- Τσίγλη, Α. (2009). *Θέατρο του Νέου Κόσμου Φεστιβάλ Devised Theatre (Πρόγραμμα Φεστιβάλ)*. *Η ελληνική ιστορία του θεάτρου της επινόησης* σσ.10-11. Αθήνα.
- Φιλιππάκης, Μ. (2000). *Κοινωνικό θέατρο. Θεωρητικές προσεγγίσεις και πρακτικός οδηγός για εμπνευστές*. Δ' έκδοση. Χανιά: Λευκό Αερόστατο.

### **Ξενόγλωσση**

- Barker, P. (2002). *Devised and collaborative theater, music and composition*. Great Marlborough: The Crowood Press.
- Bastian, P. (2014). *The effect of drama on English oral proficiency of language anxious and non-anxious Dutch secondary school pupils*. B.A. thesis English Language and Culture, Utrecht University.
- Boal, A. (1979). *Theatre of the oppressed*. London: Pluto Press.
- Bicat, T., & Baldwin, C.(2002). *Devised and collaborative theatre: A practical guide*. Marlborough: The Crowood Press.
- Denzin, N.K.(1978). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods*. New York: MC Graw-Hill.
- Heddon, D. , & Milling, J.(2016). *Devising performance a critical history*. (Revised edition). Macmillan. London & New York: Education Palgrave.
- Kessler, B. (2002). *Devised and collaborative theater, Playwriting*. Marlborough: The Crowood Press.
- Magnat, V. (2005). Devising utopia, or asking for the moon. *Theater Topics*, 15(1), 73-86.
- Oddey, A. (1994). *Devising theatre a practical and theoretical handbook*. London & New York: Routledge Taylor & Francis Group.

- Perry, M. (2010). *Theatre as a place of learning: The forces and affects of devised theatre processes in education*. Unpublished Phd thesis, University of British Columbia, Vancouver, BC.
- Perry, M. (2011). *Theater and knowing: Considering the pedagogical spaces in devised Theater*. *Youth Theater Journal*, 25(1), 63-74
- Smith, M. (2013). *Processes and rhetoric's of writing in contemporary British devising: Frantic assembly and forced entertainment*. Doctoral Dissertation, University of York.
- Swale, J. (2012). *Drama games for devising*. London: Nick Hern Books.
- Yu, H. (2002). *Devised and collaborative theater, Set design*. Marlborough: The Crowood Press.
- Yu Li, A. (2016). *A Challenging Path : Seeking Improvement for English speaking anxiety in Chinese university students through an intervention-based action research with drama*. Doctoral Dissertation, University of Southampton Faculty of Humanities.

### **Ξενόγλωσση βιβλιογραφία μεταφρασμένη στα Ελληνικά**

- Boal, A. (2013). *Θεατρικά παιχνίδια για ηθοποιούς και για μη ηθοποιούς* (Μετάφραση: Μ. Παπαδήμα). Θεσσαλονίκη: Σοφία.
- Bourne, E., & Garano, L. (2007). *Νικήστε το άγχος* (Μετάφραση: Γ. Μπαρουξής). Αθήνα: Αλκυών.
- Carlson, R. (2017). *Μη Βασανίζεστε για Μικροπράγματα. Γιατί όλα είναι μικροπράγματα* (Μετάφραση: Α. Μπακοδήμου,). Αθήνα: Πεδίο.
- Creswell, J. (2011). *Η έρευνα στην εκπαίδευση. Σχεδιασμός, διεξαγωγή και αξιολόγηση της ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας* (Μετάφραση: Ν. Κουβαράκου,). Αθήνα: Έλλην.
- David, S. (2017). *Συναισθηματική ευελιξία* (Μετάφραση: Π. Σταματέλος,). Αθήνα: Πεδίο.
- Day, L. (2008). *Διαχειριστείτε θετικά τις κρίσεις στη ζωή σας* (Μετάφραση: Σ. Τούσας,). Αθήνα: Φυτράκης.
- Dryden, W. (2000). *Μάθε να αποδέχεσαι τον εαυτό σου* (Μετάφραση: Κ. Παπαμιχαήλ,). Αθήνα: Καστανιώτης.

- Freud, S. (2010). *Εισαγωγή στην ψυχανάλυση*. Τόμος Β' (Μετάφραση: Α. Πάγκαλος,) Αθήνα: Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη.
- Goleman, D. (2019). *Η συναισθηματική νοημοσύνη. Γιατί το «EQ» είναι πιο σημαντικό από το «IQ»;* (Μετάφραση: Α. Παπασταύρου,) Αθήνα: Πεδίο.
- Kennerley, H. (2014). *Ξεπερνώντας το άγχος. Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωσιακές- συμπεριφοριστικές τεχνικές* (Μετάφραση: Γ. Ευσταθίου & Κ. Αγγελή). Αθήνα: Πεδίο.
- Luciani, J. (2004). *Διώζετε το άγχος και τη μελαγχολία* (Μετάφραση: Έ. Τσουκαλά). Αθήνα: Κριτική.
- Μίντελτον, Κ. (2015). *Τα πρώτα βήματα για να νικήσεις το άγχος* (Μετάφραση: Ε. Συλογίδου,) Αθήνα: Ψυχογιός.
- Ρέιντ, Λ. (2013). *Εύκολες τεχνικές για να νικήσετε το άγχος, χωρίς φάρμακα* (Μετάφραση: Α. Τρίκκα, ). Αθήνα: Ενάλιος.
- Silove, D., & Manicasagar, V. (2000). *Ξεπερνώντας τον πανικό. Ένας οδηγός αυτοβοήθειας με γνωσιακές-συμπεριφοριστικές τεχνικές* (Μετάφραση: Ν. Βουλαλάς,) Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Spielberger, G. D., Gorush, R. L., & Lushene, R.E. (1970). *The State-Trait Anxiety Inventory, Palo Alto*. Calif.: Consulting Psychologists Press.

## Ιστοσελίδες

<https://www.eponychology.gr>1767-erot>

<file:///C:/Users/%CE%93%CE%B9%CE%AC%CE%BD%CE%BD%CE%B1/Documents/%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%BF%20%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%82.pdf>

<file:///C:/Users/%CE%93%CE%B9%CE%AC%CE%BD%CE%BD%CE%B1/Documents/%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%BF%20%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%82.pdf>

file:///C:/Users/%CE%93%CE%B9%CE%AC%CE%BD%CE%BD%CE%B1/Documents/%CE%B8%CE%B5%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%B5%CF%80%CE%B9%CE%BD%CF%8C%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82/%CE%B8%CE%B5%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%B5%CF%80%CE%B9%CE%BD%CF%8C%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82%20%CE%B5%CF%81%CE%B3%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1.pdf

Οι έρευνες είναι διαθέσιμες:

[www.amitos.library.uop.gr](http://www.amitos.library.uop.gr)

Institutional Repository-Library & Information Centre- University of Thessaly

[Repository.library.teiwest.gr](http://Repository.library.teiwest.gr)

[www.lib.teipat.gr](http://www.lib.teipat.gr)>seyp

## Παράρτημα

### 1) Ερωτηματολόγιο για το άγχος

**C. D Spilberger**

(Στάθμιση στα Ελληνικά Α. Λιάκου)

**STAI – X-1**

*«Οδηγίες: Παρακάτω υπάρχει ένας αριθμός προτάσεων που άνθρωποι συνήθως διαλέγουν για να χαρακτηρίσουν τον εαυτό τους. Διαβάστε με προσοχή κάθε πρόταση και στη συνέχεια διαλέξτε μια από τις επιλογές που ακολουθούν, σημειώνοντας ή μαυρίζοντας τον αντίστοιχο αριθμό, για να δείξετε πως αισθάνεστε τώρα, δηλαδή αυτή τη στιγμή. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος όσον αφορά την απάντηση. Μην σπαταλάτε πολλή ώρα για κάθε πρόταση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να ταιριάζει πιο χαρακτηριστικά σε αυτό που αισθάνεστε τώρα».*

(Θέλουμε να διερευνήσουμε το άγχος ως κατάσταση, η οποία συμβαίνει τώρα)

1	2	3	4
Καθόλου	Κάπως	Μέτρια	Πάρα πολύ

1.	Αισθάνομαι ήρεμος/η.	1	2	3	4
2.	Αισθάνομαι ασφαλής.	1	2	3	4
3.	Νιώθω μια εσωτερική ένταση.	1	2	3	4
4.	Είμαι στεναχωρημένος/η.	1	2	3	4
5.	Αισθάνομαι άνετα.	1	2	3	4
6.	Αισθάνομαι αναστατωμένος/η	1	2	3	4
7.	Ανησυχώ αυτή τη στιγμή για ενδεχόμενες ατυχίες.	1	2	3	4
8.	Αισθάνομαι αναπαυμένος/η.	1	2	3	4
9.	Αισθάνομαι άγχος.	1	2	3	4
10.	Αισθάνομαι βολικά.	1	2	3	4
11.	Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση.	1	2	3	4
12.	Αισθάνομαι νευρικότητα.	1	2	3	4
13.	Έχω μια νευρική τρεμούλα.	1	2	3	4
14.	Βρίσκομαι σε διέγερση.	1	2	3	4

15.	Είμαι χαλαρωμένος/η.	1	2	3	4
16.	Αισθάνομαι ικανοποιημένος.	1	2	3	4
17.	Ανησυχώ.	1	2	3	4
18.	Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή.	1	2	3	4
19.	Αισθάνομαι χαρούμενος/η.	1	2	3	4
20.	Αισθάνομαι ευχάριστα.	1	2	3	4

## ΣΤΑΙ – X-2

**«Οδηγίες:** Παρακάτω υπάρχει ένας αριθμός προτάσεων που άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε με προσοχή κάθε πρόταση και στη συνέχεια διαλέξτε μια από τις προτάσεις που υπάρχουν, σημειώνοντας ή μαρμίζοντας τον αντίστοιχο αριθμό, για να δείξετε πως αισθάνεστε τώρα, δηλαδή αυτή τη στιγμή. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος στις απαντήσεις. Μη σπαταλάτε πολλή ώρα για κάθε πρόταση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να δείχνει πως αισθάνεστε γενικά».

(Θέλουμε να διερευνήσουμε το άγχος ως στοιχείο της προσωπικότητας, ευρύτερα).

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Καθόλου</b>	<b>Κάπως</b>	<b>Μέτρια</b>	<b>Πάρα πολύ</b>

21.	Αισθάνομαι ευχάριστα.	1	2	3	4
22.	Κουράζομαι εύκολα.	1	2	3	4
23.	Βρίσκομαι σε συνεχή αγωνία.	1	2	3	4
24.	Εύχομαι να μπορούσα να είμαι τόσο ευτυχισμένος/η όσο φαίνονται να είναι οι άλλοι.	1	2	3	4
25.	Μένω πίσω στις δουλειές μου γιατί δεν μπορώ να αποφασίσω αρκετά γρήγορα.	1	2	3	4
26.	Αισθάνομαι αναπαυμένος.	1	2	3	4
27.	Είμαι ήρεμος/η, ψύχραιμος/η, και συγκεντρωμένος/η.	1	2	3	4
28.	Αισθάνομαι πως οι δυσκολίες συσσωρεύονται ώστε να μην μπορώ να τις ξεπεράσω.	1	2	3	4
29.	Ανησυχώ πάρα πολύ για κάτι που στην πραγματικότητα δεν έχει σημασία.	1	2	3	4
30.	Βρίσκομαι σε συνεχή υπερένταση.	1	2	3	4
31.	Έχω την τάση να βλέπω να πράγματα δύσκολα.	1	2	3	4
32.	Μου λείπει η αυτοπεποίθηση.	1	2	3	4
33.	Αισθάνομαι ασφαλής.	1	2	3	4

<b>34.</b>	Προσπαθώ να αποφεύγω την αντιμετώπιση μιας κρίσης ή δυσκολίας.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>35.</b>	Βρίσκομαι σε υπερδιέγερση.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>36.</b>	Είμαι ικανοποιημένος/η.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>37.</b>	Κάποια ασήμαντη σκέψη μου περνά από το μυαλό και μ' ενοχλεί.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>38.</b>	Παίρνω τις απογοητεύσεις τόσο πολύ στα σοβαρά, ώστε δεν μπορώ να τις διώξω από τη σκέψη μου.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>39.</b>	Είμαι ένας σταθερός χαρακτήρας.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>40.</b>	Έρχομαι σε κατάσταση έντασης ή αναστάτωσης όταν σκέφτομαι τις τρέχουσες ασχολίες και τα ενδιαφέροντά μου.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

(Spielberger, Gorush, & Lushene, 1970)

(<https://www.epsychology.gr/1767-erot>)

<file:///C:/Users/%CE%93%CE%B9%CE%AC%CE%BD%CE%BD%CE%B1/Documents/%CE%B5%CF%81%CF%89%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%B9%CE%BF%20%CE%AC%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%82.pdf>



## 2) Θεατρικές παρεμβάσεις

**Συνάντηση πρώτη: 17/04/18**

**Χώρος συνάντησης:** 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους

**Ωρα:** 18.00 μ.μ.

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης:** 60 λεπτά

**Θεατρική παρέμβαση:** « Γνωριμία με την ομάδα»

Σκοπός της πρώτης μας συνάντησης είναι να γνωριστούν οι ενήλικες μεταξύ τους, να αποκτήσουν σιγά-σιγά το αίσθημα εμπιστοσύνης και ασφάλειας για να συνεχιστούν οι επόμενες θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυνώσεις. Το κλίμα ήταν ευχάριστο αν και υπήρχαν στιγμές αμηχανίας. Προσήλθαν όλοι οι ενήλικες και στο τέλος της συνάντησης, δήλωσαν ικανοποιημένοι.

**Δραστηριότητες: α) Παιχνίδι γνωριμίας με την ομάδα**

*«Συστάσεις»*

*«Στόχοι: Αυτοσυγκέντρωση-Γνωριμία των μελών της ομάδας»*

*«Όλοι κάθονται σε έναν κύκλο. Ένας παίχτης αρχίζει το παιχνίδι, παρουσιάζοντας τον εαυτό του με μια χειρονομία και την εκφώνηση του ονόματός του. Παραδείγματος χάριν: «Είμαι η αγχώδης Ιωάννα». Ο δεύτερος παίχτης που αντιλαμβάνεται το ερέθισμα από τον πρώτο, αναφέρει ξανά το όνομα, την ιδιότητα και τη χειρονομία του προηγούμενου παίχτη, προσθέτοντας κάτι παρόμοιο για τον εαυτό του. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι ο πρώτος παίχτης που ξεκίνησε τη διαδικασία να επαναλάβει όλα τα ονόματα και τα χαρακτηριστικά όλων των άλλων.» (Τσιάρας, 2016: 129-130).*

**Β) Δημιουργία κοινωνικού-εκπαιδευτικού συμβολαίου με τους ενήλικες**

Καλό είναι να δημιουργήσουμε ένα κοινωνικό ή εκπαιδευτικό συμβόλαιο με τους ενήλικες, το οποίο θα τηρείται, χωρίς εξαιρέσεις μέχρι το τέλος των δώδεκα θεατρικών παρεμβάσεων-εμπυνώσεων. Συζητάμε τους κανόνες με τους οποίους συμφωνούμε ότι όλοι θα τηρήσουμε, τους γράφει ο εμπυνωτής σε έναν πίνακα ή ένα κομμάτι χαρτόνι κάνσον και στο τέλος βάζουμε όλοι την υπογραφή μας από κάτω.

Οι κανόνες αφορούν την τήρηση για παράδειγμα, της ώρας προσέλευσης ή της ώρας αποχώρησης, ότι θα υπάρξει σεβασμός στην προσωπικότητα κάθε ατόμου που συμμετέχει κ.α.

**Συζήτηση:** Στο τέλος της θεατρικής παρέμβασης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πως ένιωσαν στην πρώτη τους εμπειρία με την ομάδα, να κάνουν δηλαδή **αποτίμηση**. Και κλείνουμε την παρέμβαση αυτή με μία άσκηση **αποφόρτισης**. Όλοι οι ενήλικες πιάνονται σε κύκλο, παίρνουν βαθιές αναπνοές (εισπνοή-εκπνοή) και από καρπό σε καρπό νιώθουν τον καρδιακό παλμό (πιέζοντας τον καρπό ο ένας του άλλου με έντονη χειραψία) που μεταδίδεται διαδοχικά. Αποχαιρετιζόμαστε και περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη συνάντηση.

**Συνάντηση δεύτερη: 24/04/18**

**Χώρος συνάντησης:** 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους

**Ωρα:** 18.00 μ.μ.

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης:** 60 λεπτά

**Θεατρική παρέμβαση:** « Γνωριμία με την ομάδα»

**Σκοπός και** της δεύτερης μας συνάντησης είναι να γνωριστούν καλύτερα οι ενήλικες μεταξύ τους, να αποκτήσουν σιγά-σιγά το αίσθημα εμπιστοσύνης και ασφάλειας για να συνεχιστούν οι επόμενες θεατρικές παρεμβάσεις-εμπυνώσεις. Το κλίμα ήταν ευχάριστο, κάποιοι ενήλικες ήταν αρκετά άνετοι σε σχέση με την πρώτη συνάντηση. Προσήλθαν όλοι οι ενήλικες και στο τέλος της συνάντησης, δήλωσαν πολύ ευχαριστημένοι!

**Δραστηριότητες:** α) **Παιχνίδι γνωριμίας με την ομάδα**

-«Μιμικές κινήσεις»

**«Στόχοι: προθέρμανση-αυτοσυγκέντρωση-αποδοχή ερεθισμάτων»**

*«Όλοι οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν μεγάλο κύκλο. Ένας παίχτης ξεκινά τη δημιουργία μιας μικρής χειρονομίας, που συνοδεύεται από έναν ήχο. Ο διπλάνος του, στη συνέχεια, δοκιμάζει να τον μιμηθεί ακριβώς. Ο στόχος της δραστηριότητας είναι να μην αλλάξει η πρωταρχική χειρονομία και ο ήχος που τη συνοδεύει, ώσπου να ολοκληρωθεί η όλη διαδικασία». (Τσιάρας, 2016: 127)*

-«Τα μπαλόνια»

**Στόχος: καλλιέργεια συνοχής και εμπιστοσύνης στην ομάδα**

*Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια ή σε μικρότερες ομάδες. Παίζουν με ένα μπαλόνι. Σκοπός του παιχνιδιού είναι η ομάδα να συνεργαστεί έτσι ώστε να προσπαθήσει αρκετά για να μην πέσει το μπαλόνι κάτω.*

**β) Αναφορά στο κοινωνικό συμβόλαιο, υπενθύμιση κανόνων.**

Πραγματοποιείται συζήτηση με την ομάδα σχετικά με το κοινωνικό συμβόλαιο.

Οι κανόνες αφορούν την τήρηση για παράδειγμα, της ώρας προσέλευσης ή της ώρας αποχώρησης, ότι θα υπάρξει σεβασμός στην προσωπικότητα κάθε ατόμου που συμμετέχει κ.α. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε αν νιώθουν ασφαλείς, ικανοποιημένοι και αν επιθυμούν κάτι να αλλάξει. Το ευχάριστο είναι ότι δεν υπήρξε παρέκκλιση των κανόνων και όλοι οι συμμετέχοντες νιώθουν ασφαλείς. Οπότε οι θεατρικές παρεμβάσεις πραγματοποιούνται στο συγκεκριμένο πλαίσιο.

**Συζήτηση:** Στο τέλος της θεατρικής παρέμβασης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πως ένιωσαν στην δεύτερή τους εμπειρία με την ομάδα, να κάνουν

δηλαδή **αποτίμηση**. Και κλείνουμε την παρέμβαση αυτή με μία άσκηση **αποφόρτισης**. Η άσκηση αυτή, είναι **άσκηση χαλάρωσης**, ανήκει στην **κατηγορία της κατευθυνόμενης φαντασίωσης με θέμα: τη θάλασσα**.

Στο τέλος της διαδικασίας, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν αν τους ικανοποίησε η άσκηση χαλάρωσης και πώς ένιωσαν. Κάποιοι από τους συμμετέχοντες την απήλαυσαν πραγματικά, άλλοι δυσκολεύτηκαν ή άργησαν να «μπουν στη διάθεση» της άσκησης.

Αποχαιρετιζόμαστε και περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη συνάντηση.

## **Άσκηση χαλάρωσης**

### **Κατευθυνόμενη φαντασίωση-Θάλασσα**

*«Παίρνεις μια αναπαυτική θέση...  
Στο μέρος που έχεις επιλέξει να χαλαρώσεις...  
Αφήνεις τα βλέφαρά σου να βαρύνουν...  
Και σιγά-σιγά κλείνουν τα μάτια σου...  
Οι σκέψεις σου πηγαινοέρχονται...  
Έρχονται...και... φεύγουν...  
Έρχονται...και φεύγουν...  
Όπως και η αναπνοή σου...  
Έρχεται...και...φεύγει...  
Έρχεται...και...φεύγει...  
Άφησε τη φωνή μου να σε οδηγήσει σε μια ευχάριστη χαλάρωση..  
Ακούς τη φωνή μου...  
Και οι θόρυβοι γύρω σου γίνονται όλο και πιο μακρινοί..  
Γίνονται όλο και πιο απόμακροι...  
Χωρίς νόημα...χωρίς σημασία..  
Οι θόρυβοι δεν έχουν σημασία...  
Σαν να φεύγουν όλο και πιο μακριά από εσένα...  
Τώρα πια αισθάνεσαι το σώμα σου όλο και περισσότερο χαλαρωμένο..  
Αφήνεις το σώμα σου χαλαρωμένο ακόμα πιο πολύ...  
Όλο και πιο χαλαρωμένο το σώμα σου...  
Με κάθε αναπνοή το σώμα σου χαλαρώνει ακόμα πιο πολύ...  
Αν θέλεις άφησε με τώρα να ταξιδέψω τη φαντασία σου σε ένα μέρος που θα νιώθεις απόλυτη γαλήνη και ηρεμία...  
Φαντάσου ότι είναι μια πολύ ωραία ηλιόλουστη μέρα του Ιουνίου...  
Έχεις πολύ ώρα για ξεκούραση...  
Βρίσκεσαι στη θάλασσα....  
Και ο ήλιος είναι ζεστός...ευχάριστα ζεστός...  
Αισθάνεσαι τις ακτίνες του ηλίου στο πρόσωπό σου...  
Καταλαβαίνεις πως το πρόσωπό σου ζεσταίνεται από τον ήλιο...  
Μια ευχάριστη ζεστασιά από τον ήλιο στο πρόσωπό σου...  
Ευχάριστα ζεστό όλο το πρόσωπό σου...  
Ζεστασιά απλώνεται από το πρόσωπό σου προς τους ώμους...  
Και στο στήθος σου...  
Απολαμβάνεις τη ζεστασιά του ήλιου στο πρόσωπό σου...  
Αισθάνεσαι σε όλα τα μέρη του προσώπου αυτή την ευχάριστη ζεστασιά...  
Νιώθεις ακόμα και ένα αεράκι που φυσάει από τη θάλασσα στο πρόσωπό σου..*

Ένα ευχάριστο αεράκι...  
Που δροσίζει το πρόσωπό σου...  
Βαδίζεις τώρα προς τη θάλασσα...  
Απολαμβάνεις τον καθαρό αέρα που φυσάει από τη θάλασσα....  
Αισθάνεσαι σε όλα τα μέρη του προσώπου αυτή την ευχάριστη ζεστασιά...  
Νιώθεις ακόμα και ένα αεράκι που φυσάει από τη θάλασσα στο πρόσωπό σου..  
Ένα ευχάριστο αεράκι...  
Που δροσίζει το πρόσωπό σου...  
Βαδίζεις τώρα προς τη θάλασσα...  
Απολαμβάνεις τον καθαρό αέρα που φυσάει από τη θάλασσα...  
Μυρίζεις την αλμύρα στον αέρα και τα χείλη σου είναι αλμυρά...  
Αφουγκράζεσαι τώρα τον φλοίσβο της θάλασσας...  
Τα κύματα έρχονται και φεύγουν...  
Έρχονται...και...φεύγουν...  
Με κάθε κύμα που έρχεται ακούς και τον παφλασμό του...  
Μπορεί να είναι μεγαλύτερο ή μικρότερο...  
Παρατηρείς τώρα τα χρώματα της θάλασσας...  
Βυθίζεσαι στα χρώματα της θάλασσας...  
Που μπορεί να είναι το πιο ανοιχτό γαλάζιο μέχρι και το πιο σκούρο πράσινο...  
Παρατηρείς και πως αλλάζει το χρώμα του κύματος...  
Καθώς πλησιάζεις την όχθη...  
Βλέπεις πως χαμηλώνει όλο και πιο πολύ...  
Και ίσως κουβαλάει κοχυλάκια μαζί του...  
Βλέπεις το σημείο στη βρεγμένη άμμο που σκάει το κυματάκι με λίγο αφρό...  
Και...υποχωρεί ξανά...  
Βλέπεις κιόλας να έχει σχηματιστεί άλλο κυματάκι που πλησιάζει την όχθη...  
Και άλλο κυματάκι....  
Ρυθμικά...ήρεμα...  
Ρυθμικά...ήρεμα....  
Με γυμνά πόδια περπατάς στην ακροθαλασσιά, εκεί που σκάει το κύμα...  
Αισθάνεσαι την υπέροχη δροσιά του νερού που αγγίζει τα πόδια σου...  
Νιώθεις και τη βρεγμένη δροσερή άμμο κάτω από τα πόδια σου...  
Η θάλασσα έρχεται...και φεύγει με τα κυματάκια της...  
Και με κάθε κύμα...βρέχει τα πόδια σου...  
Το κύμα έρχεται και βρέχει τα πόδια σου...  
Τα δροσίζει υπέροχα...και καθώς απομακρύνεται...  
Παίρνει μαζί του και λίγη από την άμμο κάτω από τα πόδια σου...  
Αισθάνεσαι τη ροή της άμμου κάτω από τα πόδια σου...  
Μέχρι που το νερό στραγγίζει...  
Και πατάς πάλι καλά στην άμμο...  
Έρχεται και άλλο κύμα που καλύπτει το πάνω μέρος των ποδιών σου...  
Αισθάνεσαι τη δροσιά του νερού στο πάνω μέρος των ποδιών σου...  
Αισθάνεσαι να υποχωρεί το νερό από το κάτω μέρος των ποδιών σου...  
Αισθάνεσαι τη βρεγμένη άμμο κάτω από τις πατούσες σου...  
Η άμμος παίρνει για λίγο το σχήμα της πατούσας των ποδιών σου...  
Για πολύ λίγο...μέχρι να έρθει το επόμενο κύμα...  
Περπατάς στην ακροθαλασσιά....  
Και απολαμβάνεις την ησυχία...  
Βρίσκεσαι σε πλήρη γαλήνη...  
Μετά από λίγο θέλεις να ζεκουραστείς...

Κάθεσαι στην άμμο...  
Και αισθάνεσαι πως σιγά-σιγά ζεσταίνονται οι γλουτοί σου...  
Και σιγά-σιγά αυτή η ευχάριστη ζεστασιά απλώνεται και στους μηρούς...  
Μια ευχάριστη, γλυκιά ζεστασιά τυλίγει τα πόδια σου...  
Τις γάμπες σου...  
Και αργά-αργά ζεσταίνονται και δροσερές πατούσες σου...  
Και η ζεστή άμμος τις στεγνώνει...  
Παίζεις με τα δάχτυλα των ποδιών σου με την άμμο...  
Αισθάνεσαι πως κυλάει άμμος ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών σου...  
Αισθάνεσαι πως τρίβει η άμμος το τρυφερό δέρμα ανάμεσα στα δάχτυλα των ποδιών σου...  
Η άμμος γαργαλάει τρυφερά...  
Και...χαιδεύει.... Τα πόδια σου...  
Παίζεις τώρα και με τα χέρια στην άμμο...  
Αισθάνεσαι την ευχάριστη ζεστασιά της άμμου στα δάχτυλά σου...  
Σε όλο το χέρι σου...  
Αισθάνεσαι τους κόκκους της άμμου ανάμεσα στα δάχτυλά σου...  
Η ζεστασιά της άμμου περνάει από τα πόδια και τα χέρια σου μέσα σε όλο σου το σώμα...  
Ζεσταίνεται όλο σου το σώμα...  
Όλο το σώμα σου είναι ευχάριστα θερμό...  
Τα χέρια...οι ώμοι...ο σβέρκος...το στήθος...η πλάτη...το στομάχι...η κοιλιά...  
Όλο το σώμα σου είναι ευχάριστα θερμό..  
Βρίσκεσαι σε πλήρη γαλήνη..  
Αφέσου σε αυτή τη γαλήνη...ώσπου να σου μιλήσω ξανά...  
Τώρα ακούς ξανά τη φωνή μου...  
Ετοιμάζεσαι να πεις αντίο σε αυτό το δικό σου υπέροχο μέρος...  
Ξέροντας ότι μπορείς να επιστρέψεις όποτε θέλεις...  
Όποτε το έχεις ανάγκη...  
Θα μετρήσω τώρα από το 5 ως το 1...  
Και με κάθε μέτρημα...θα γυρίσεις σταδιακά...  
Από τη χαλάρωση...στην εγρήγορση...  
Και αυτό το υπέροχο αίσθημα χαλάρωσης και γαλήνης...  
Θα γίνει μια αίσθηση ξεκούρασης...και δύναμης.....  
όταν φτάσω στο 1...  
θα ανοίξεις τα μάτια σου...  
και θα νιώθεις ηρεμία, γαλήνη και δύναμη...  
5...προετοιμάσου για την εγρήγορση...  
4...σφίξε τα χέρια σου σε γροθιά και κούνησέ τα προς τους ώμους σου...  
3...κούνησε τα πόδια σου...  
2...κούνησε τα χέρια και τα πόδια σου...  
1...νιώθεις τώρα την απόλυτη ηρεμία, γαλήνη και δύναμη και ανοίγεις τα μάτια σου.»

(Αλέπη,2012:90-97)

**(Στην παρέμβαση η άσκηση χαλάρωσης έγινε περιληπτικά, για να μην ξεφύγουμε από τον χρόνο).**

**Συνάντηση τρίτη: 30/04/18**

**Χώρος συνάντησης:** 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους

**Ωρα:** 18.00 μ.μ.

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης:** 60 λεπτά

**Θεατρική παρέμβαση:** « Γνωριμία με την ομάδα, απόκτηση εμπιστοσύνης, ένταξη ερεθισμάτων για την εισαγωγή στο θέατρο της επινόησης».

Σκοπός της τρίτης μας συνάντησης είναι να γνωριστούν ακόμα καλύτερα οι ενήλικες μεταξύ τους, να αποκτήσουν σιγά-σιγά το αίσθημα εμπιστοσύνης και ασφάλειας και με βάση κάποιο ερέθισμα, μια αφετηρία, να γνωρίσουν «τον κόσμο» του θεάτρου της επινόησης. Με το πρώτο ερέθισμα, κάνουμε εισαγωγή στο θέατρο της επινόησης. Προσήλθαν όλοι οι ενήλικες και εκδήλωσαν το ενδιαφέρον τους και για τη συγκεκριμένη συνάντηση.

**Δραστηριότητες: α) Παιχνίδι ομαδοποίησης-εμπιστοσύνης**

**«Το αόρατο σώμα»**

**«Στόχοι: προθέρμανση-ομαδοποίηση –εμπιστοσύνη»**

*«Άριστη δραστηριότητα για προσωπική γνωριμία, απτική επαφή και καλλιέργεια της εμπιστοσύνης. Για την υλοποίηση της δραστηριότητας απαιτούνται πέντε εθελοντές. Οι τέσσερεις από αυτούς πρέπει να δοκιμάσουν να κρύψουν με τα σώματά τους το πέμπτο πρόσωπο. Κάποιοι συμμετέχοντες στέκονται γύρω από την ομάδα και προσπαθούν να δουν μέρη των ενδυμάτων, τα παπούτσια ή το δέρμα του πέμπτου ατόμου. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες διασκεδάζουν παρατηρώντας και προσπαθώντας να εντοπίσουν τα ακάλυπτα μέρη του κρυμμένου προσώπου (Τσιάρας, 2016:137).*

**Ερέθισμα-αφόρμηση-αφετηρία:**

**Τραγούδι: «Το κύμα»**

**Ερμηνευτές: Μέλισσες**

**Β) Γράψτε στο χαρτί που σας έχει δοθεί τα συναισθήματα που σας προκαλεί το τραγούδι το κύμα, μία εικόνα που σας έρχεται στο μυαλό-δυσάρεστη και ευχάριστη- ένα πρόσωπο που σκεφτήκατε ακούγοντάς το.**

**Συζήτηση:** Στο τέλος της θεατρικής παρέμβασης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πως ένιωσαν στην τρίτη τους εμπειρία με την ομάδα, να κάνουν δηλαδή **αποτίμηση**. Στο πλαίσιο της αποτίμησης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πώς ένιωσαν, ποιες εικόνες ήρθαν στο μυαλό τους και ποια πρόσωπα σκέφτηκαν με αφορμή το τραγούδι «το κύμα». Γράφουμε φράσεις και λέξεις κλειδιά από την δραστηριότητα, τις οποίες τις κρατάμε για να τις χρησιμοποιήσουμε στις θεατρικές τεχνικές, καθώς και για την παραγωγή «σεναρίου» του θεάτρου της επινόησης.

Και κλείνουμε την παρέμβαση αυτή με μία άσκηση **αποφόρτισης**. Τα συναισθήματα των ενηλίκων για πρώτη φορά, ήταν έντονα. Σε έναν κύκλο που έχουμε σχηματίσει, ο ένας κρατά το χέρι του άλλου και φωνάζοντας τα ονόματά μας λέμε και ένα χαρακτηριστικό μας.

Αποχαιρετιζόμαστε και περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη συνάντηση.

**Συνάντηση τέταρτη: 09/05/18**  
**Χώρος συνάντησης:** 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους  
**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης:** 60 λεπτά  
**Θεατρική παρέμβαση:** « Απόκτηση εμπιστοσύνης με την ομάδα-εισήγηση σχετική με τις θεατρικές τεχνικές και τον αυτοσχεδιασμό».  
**Ωρα:** 18.00 μ.μ.

Σκοπός τέταρτης συνάντησης είναι, να αποκτήσει η ομάδα εμπιστοσύνη μέσω των εμπειριών της και να γνωρίσουν θεατρικές τεχνικές, οι οποίες θα τους φανούν χρήσιμες στις μετέπειτα συναντήσεις.

### **Δραστηριότητες: α) Παιχνίδι προθέρμανσης και ομαδοποίησης**

**«Ομαδικό ζωγραφικό πορτρέτο»**

**«Στόχοι: Προθέρμανση-Ομαδοποίηση»**

*«Ουσιαστικά, η προτεινόμενη δραστηριότητα είναι ένα φυσικό παιχνίδι συνένωσης των μελών μιας ομάδας. Όλοι οι συμμετέχοντες διασκορπίζονται στον κενό χώρο. Σε ανύποπτη στιγμή, ο εμπνευστής φωνάζει το όνομα ενός παίκτη. Αυτός ο παίκτης, με ένα άλμα, υιοθετεί μια παγωμένη σωματική πόζα στον χώρο. Οι άλλοι παίκτες παρακολουθούν προσεχτικά τη θεατρική πόζα του συμπαίκτη τους και στη συνέχεια δημιουργούν πόζες γύρω του, με τα σώματά τους, εμπνευσμένοι απ' αυτό που δείχνει η σωματική του στάση. Το τελικό αποτέλεσμα είναι ένα ομαδικό ζωγραφικό πορτρέτο».*(Τσιάρας, 2016:132).

### **Β) Εισήγηση θεατρικών τεχνικών και αυτοσχεδιασμού**

Δημιουργώντας μια ιστορία με τους ενήλικες, με τη βοήθεια λέξεων που επιλέγουν, μιλάμε για τον αυτοσχεδιασμό και συγκεκριμένα για το αυτοσχέδιο θέατρο. Με παιγνιώδη τρόπο και με τη βοήθεια των λέξεων που επέλεξαν, εξηγούμε τις θεατρικές τεχνικές (παγωμένη εικόνα, αυτοσχεδιασμός, ομαδικό πορτρέτο) οι οποίες χρησιμοποιούνται και στο θέατρο της επινόησης.

**Συζήτηση:** Στο τέλος της θεατρικής παρέμβασης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πως ένιωσαν στην τέταρτή τους εμπειρία με την ομάδα, να κάνουν δηλαδή **αποτίμηση**. Έδειξαν ενθουσιασμό με τις θεατρικές τεχνικές και με το αυτοσχέδιο θέατρο. Οι περισσότεροι από τους ενήλικες ήθελαν να συμμετέχουν και να πειραματιστούν. Κάποιοι από τους ενήλικες ήθελαν μόνο να παρατηρούν. Και κλείνουμε την παρέμβαση αυτή με μία άσκηση **αποφόρτισης** (την οποία την είχαμε πραγματοποιήσει στην πρώτη συνάντηση).

Οι ενήλικες πιάνονται σε κύκλο, παίρνουν βαθιές αναπνοές (εισπνοή-εκπνοή) και από καρπό σε καρπό νιώθουν τον καρδιακό παλμό (πιέζοντας τον καρπό ο ένας του άλλου με έντονη χειραψία) διαδοχικά. Είναι πολύ σημαντικό να επαναλαμβάνονται κάποιες ασκήσεις αποφόρτισης, γιατί δημιουργούν μια «ρουτίνα» και το αίσθημα «οικειότητας» στην ομάδα.

Αποχαιρετιζόμαστε και περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη συνάντηση.

**Συνάντηση πέμπτη: 23/05/18**

**Χώρος συνάντησης:** 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους

**Ωρα:** 18.00 μ.μ.

**Θεατρική παρέμβαση:** « Απόκτηση εμπιστοσύνης, συνένωση της ομάδας-εισήγηση για το θέατρο της επινόησης».

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης:** 60 λεπτά

Σκοπός της πέμπτης συνάντησης, είναι η απόκτηση εμπιστοσύνης και συνένωσης της ομάδας. Οι συμμετέχοντες είναι χρήσιμο να γνωρίσουν και θεωρητικά το θέατρο της επινόησης για να μπορέσουν πρακτικά να δημιουργήσουν, να το «ακολουθήσουν».

#### **A) Δραστηριότητες : παιχνίδι ομαδοποίησης -εμπιστοσύνης**

**«Τυφλός οδηγός»**

**«Στόχοι: ομαδοποίηση-εμπιστοσύνη»**

*«Ένας παίχτης έχει τα μάτια του κλειστά και ο άδειος χώρος, γύρω του, είναι γεμάτος με εμπόδια (καρέκλες και άλλα αντικείμενα) . Ο στόχος της δραστηριότητας είναι οι υπόλοιποι συμμετέχοντες να καθοδηγήσουν, με προφορικές οδηγίες , τον τυφλό να περάσει από τη μία μεριά του χώρου στην άλλη. Αυτή η δραστηριότητα είναι γνωστή επίσης, ως αεροπλάνο. Ο τυφλός που καθοδηγείται από άλλους παίχτες είναι ένα «αεροπλάνο», που χάνεται στην ομίχλη και καθοδηγείται στην προσγείωσή του από τον ελεγκτή εναέριας κυκλοφορίας, ο οποίος πρέπει να παραμένει στον πύργο ελέγχου. Το αεροπλάνο έχει ένα περιορισμένο ποσό καυσίμων (1-3 λεπτά χρονικό όριο), για να φτάσει σε μια ασφαλή προσγείωση στο αεροδρόμιο. Επίσης, στο αεροπλάνο επιτρέπονται δύο περιορισμένες επαφές με ένα εμπόδιο. Η Τρίτη παρασπονδία οδηγεί σε «συντριβή». Ο τυφλός μπορεί να περπατήσει γύρω από, πάνω από ή κάτω από τα εμπόδια. Επίσης, το αεροπλάνο μπορεί να πετάξει μόνο προς τα εμπρός ή να αλλάξει πορεία προς οποιαδήποτε κατεύθυνση» (Τσιάρας, 2016: 136-137).*

#### **B) Εισήγηση για το θέατρο της επινόησης**

Δείχνουμε στην ομάδα, μια παρουσίαση που αφορά το θέατρο της επινόησης, τις τεχνικές που χρησιμοποιεί, τα είδη θεάτρου που περικλείει και ένα video για το θέατρο της επινόησης.

<https://www.youtube.com/watch?v=oIPj27GC8D8>

**Blitz**

**Συζήτηση:** Στο τέλος της θεατρικής παρέμβασης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πως ένιωσαν στην πέμπτη τους εμπειρία με την ομάδα, να κάνουν δηλαδή **αποτίμηση**. Έδειξαν ενδιαφέρον για το θέατρο της επινόησης. Οι περισσότεροι από τους ενήλικες ήθελαν να συμμετέχουν και να πειραματιστούν. Κάποιοι από τους ενήλικες ήθελαν μόνο να παρατηρούν. Και κλείνουμε την παρέμβαση αυτή με μία άσκηση **αποφόρτισης** , μαθαίνουμε την άσκηση χαλάρωσης «εισπνοή-εκπνοή», που χρησιμοποιείται και στη γιόγκα.

Αποχαιρετιζόμαστε και περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη συνάντηση.



**Συνάντηση έκτη: 06/06/18**

**Χώρος συνάντησης: 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους**

**Ωρα: 18.00 μ.μ.**

**Θεατρική παρέμβαση: «Απόκτηση εμπιστοσύνης, συνένωση της ομάδας-εισήγηση για το άγχος- Αξιολόγηση του άγχους»**

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης: 60 λεπτά**

Σκοπός της έκτης συνάντησης, είναι η απόκτηση εμπιστοσύνης και η συνένωση της ομάδας. Ακόμη, να αναγνωρίσει και να αποδεχτεί η ομάδα «το άγχος», ως κατάσταση. Η αποδοχή του άγχους είναι το πρώτο βήμα για την βελτίωση και την αντιμετώπισή του.

#### **A) Δραστηριότητες: Παιχνίδι ενδυνάμωσης της ομάδας**

##### **«Χρονοκάψουλα»**

*Σε ένα κομμάτι χαρτί, ατομικά αυτή τη φορά, γράφει κάθε μέλος της ομάδας, τι θα ήθελε να βρεθεί μετά από πολλά χρόνια, ένα αγαπημένο αντικείμενο, σε ποιο μέρος θα ήταν κρυμμένο αυτό και ποια θα ήταν η ιστορία αυτού του αντικειμένου. Είναι σημαντικό να αναφερθούν στοιχεία του χαρακτήρα, του ανθρώπου που αφήνει την χρονοκάψουλα, έτσι ώστε να τον γνωρίσει καλύτερα η ομάδα.*

#### **B) Εισήγηση για το άγχος-αξιολόγηση του άγχους**

Πραγματοποιείται μια σύντομη παρουσίαση του άγχους, τι είναι άγχος, ποια είναι τα είδη του άγχους, ποιες είναι οι πηγές αλλά και ποια τα συμπτώματα του άγχους. Οι συμμετέχοντες αναφέρουν εμπειρίες σχετικές με το άγχος.

**Συζήτηση:** Στο τέλος της θεατρικής παρέμβασης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πως ένιωσαν στην έκτη τους εμπειρία με την ομάδα, να κάνουν δηλαδή **αποτίμηση**. Οι περισσότεροι ενήλικες αναγνώρισαν συμπτώματα του άγχους και αξιολογήσαμε όλοι μαζί το άγχος, μέσα από τις εμπειρίες των ενηλίκων.

Και κλείνουμε την παρέμβαση αυτή με μία άσκηση **αποφόρτισης**, επαναλαμβάνουμε ξανά την άσκηση χαλάρωσης «εισπνοή-εκπνοή», που χρησιμοποιείται και στη γιόγκα.

Αποχαιρετιζόμαστε και περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη συνάντηση.

**Συνάντηση έβδομη:13/06/18**

**Χώρος συνάντησης: 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους**

**Ωρα: 18.00 μ.μ.**

**Θεατρική παρέμβαση: «Συνένωση της ομάδας- εισαγωγή ερεθισμάτων για την παραγωγή έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης».**

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης: 60 λεπτά**

**Παραμύθι: «Η Φεγγαρόπιτα». Κώστας Μάγος**

**Σκοπός** της έβδομης θεατρικής εμπύχωσης είναι, η συνένωση της ομάδας καθώς και η εισαγωγή ερεθισμάτων που θα οδηγήσουν στην δημιουργία του έργου που αντιπροσωπεύει το θέατρο της επινόησης, έχοντας ως αφετηρία το παραμύθι: «**Η Φεγγαρόπιτα**».

**Αφετηρία –αφόρμηση:**

**Παραμύθι: «Η Φεγγαρόπιτα».**

**A) Δραστηριότητα:**

**Παραμύθι: «Η Φεγγαρόπιτα» του Κώστα Μάγου**

Με τις τεχνικές του αυτοσχέδιου και σωματικού θεάτρου, αναπαριστάμε το παραμύθι.

**B) Ανάλυση του παραμυθιού**

Οι συμμετέχοντες γράφουν τι τους άρεσε από το παραμύθι και κρατάμε τις φράσεις που θα χρησιμοποιήσουμε στη πρόβα, για την δημιουργία του έργου του θεάτρου της επινόησης.

**Συζήτηση:** Στο τέλος της θεατρικής παρέμβασης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πως ένοιωσαν στην έβδομή τους εμπειρία με την ομάδα, να κάνουν δηλαδή **αποτίμηση**. Και κλείνουμε την παρέμβαση αυτή με μία άσκηση **αποφόρτισης**, τις μιμικές κινήσεις που είχαμε δείξει στην πρώτη συνάντηση. Αποχαιρετιζόμαστε και περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη συνάντηση.

**Συνάντηση όγδοη: 17/06/18**

**Χώρος συνάντησης: 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους**

**Ωρα: 18.00 μ.μ.**

**Θεατρική παρέμβαση: «Εισαγωγή ερεθισμάτων για την**

**Παραγωγή έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης- Επιλογή στοιχείων για την πρόβα».**

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης: 60 λεπτά**

**Σκοπός** της όγδοης παρέμβασης, είναι η εισαγωγή ερεθισμάτων για την παραγωγή του θεάτρου της επινόησης. Σε αυτή την παρέμβαση θα επιλέξουμε στοιχεία για την πρόβα, η οποία θα μας οδηγήσει στην δημιουργία του έργου, έχοντας ως αφετηρία το τραγούδι: «**Και ξεχνώ**», από την ταινία **Frozen**. Έναρξη προβών.

### **Αφετηρία-αφόρμηση:**

**Τραγούδι: «Και ξεχνώ».**

**A) Δραστηριότητα:** «Ποια συναισθήματα και εικόνες προκαλεί το τραγούδι που ακούσαμε; Γράψτε τα στο χαρτί και παρουσιάστε τα, χρησιμοποιώντας όποια θεατρική τεχνική θέλετε.

**B) Κρατήστε με την ομάδα σας τα σημεία που θέλετε, για να τα χρησιμοποιήσετε στις πρόβες, έτσι ώστε να δημιουργήσετε το δικό σας έργο και αφορά το θέατρο της επινόησης.**

**Συζήτηση:** Στο τέλος της θεατρικής παρέμβασης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πως ένοιωσαν στην όγδοή τους εμπειρία με την ομάδα, να κάνουν δηλαδή **αποτίμηση**. Και κλείνουμε την παρέμβαση αυτή με μία άσκηση **αποφόρτισης**, ακούμε ξανά το σημερινό τραγούδι και χαλαρώνουμε, πιασμένοι σε κύκλο, κλείνοντας τα μάτια και κάνοντας εισπνοή-εκπνοή.

Αποχαιρετιζόμαστε και περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη συνάντηση.

**Συνάντηση ένατη 22/06/18**

**Χώρος συνάντησης: 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους**

**Ωρα: 18.00 μ.μ.**

**Θεατρική παρέμβαση: «Εισαγωγή ερεθισμάτων για την Παραγωγή του έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης- Επιλογή στοιχείων για την πρόβα».**

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης: 60 λεπτά**

**Σκοπός** της ένατης συνάντησης είναι η εισαγωγή ερεθισμάτων για την παραγωγή έργου που αντιπροσωπεύει το θέατρο της επινόησης. Ακόμη, η επιλογή στοιχείων από το βιβλίο και το τραγούδι, για την πρόβα. Έναρξη προβών.

### **Αφετηρία-αφόρμηση:**

**Βιβλίο : «Το δέντρο που είχε φτερά». Αγγελική Δαρλάση**

**Τραγούδι: «Roxanne».**

**A) Δραστηριότητα :** 1)« Αφού διαβάσω το βιβλίο, γράφετε στο χαρτί τι σας έκανε εντύπωση, τι σας ήταν αρεστό και τι όχι. Ποια μηνύματα εκφράζει το βιβλίο;

2) Ακούμε το τραγούδι: «Roxanne» και αναπαριστούμε

**B) «Επιλέγετε με την ομάδα σας, τα στοιχεία εκείνα που θα χρησιμοποιήσετε στις πρόβες».**

**Συζήτηση:** Στο τέλος της θεατρικής παρέμβασης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πως ένοιωσαν στην ένατη τους εμπειρία με την ομάδα, να κάνουν δηλαδή **αποτίμηση**. Και κλείνουμε την παρέμβαση αυτή με μία άσκηση **αποφόρτισης**,

ακούμε ξανά το σημερινό τραγούδι και χαλαρώνουμε, πιασμένοι σε κύκλο, κλείνοντας τα μάτια και κάνοντας εισπνοή-εκπνοή.  
Αποχαιρετιζόμαστε και περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη συνάντηση.

**Συνάντηση δέκατη 09/07/18**

**Χώρος συνάντησης: 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους**

**Ωρα: 18.00 μ.μ.**

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης: 60 λεπτά**

**Θεατρική παρέμβαση: «Εισαγωγή ερεθισμάτων για την παραγωγή του έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης-Πρόβες με τις ατάκες που έχουμε επιλέξει από όλα όσα παρουσιάσαμε».**

Σκοπός της δέκατης συνάντησης είναι η εισαγωγή ερεθισμάτων για την παραγωγή του έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης καθώς και την έναρξη των προβών με όσα έχουμε επιλέξει για να παρουσιάσουμε.

**Αφετηρία-αφόρμηση:**

**«Ατάκες μέσα από το καπέλο»**

**Τραγούδι: «Ameli».**

**A) Δραστηριότητες : Παιχνίδι ομαδοποίησης, προθέρμανσης για παραγωγή του θεάτρου της επινόησης**

**1) «Ατάκες μέσα από το καπέλο»**

Το καπέλο είναι η αφετηρία για να ξεκινήσουμε αυτό το παιχνίδι. Το καπέλο δίνει την έμπνευση και μέσα από αυτό, «βγαίνουν» μυστικά, ατάκες, αλήθειες, ιστορίες και οτιδήποτε θέλουμε να πούμε, πριν το τέλος... «Ποια είναι η αγαπημένη σας ατάκα;», «Ποιο μόντο ή φράση σας αντιπροσωπεύει;», «Ποια εκφράζει το χαρακτήρα ή τη δική σας ιστορία;». Όλα ξεκινούν και τελειώνουν στο καπέλο, γυναικείες μορφές που δίνουν το παρόν και φεύγουν.. Σε αυτό θα στηριχτούμε για να κάνουμε θέατρο της επινόησης.

**2) Σε χαρτιά, γράφουμε τις ατάκες που μας αρέσουν , που μας εκφράζουν και μετατρέπονται σε πηγή έμπνευσής μας. Ξεκινάμε τις πρόβες. Το τραγούδι «Ameli», «ντύνει» τις ατάκες μας και είναι η αφετηρία της δημιουργίας.**

**Συζήτηση:** Στο τέλος της θεατρικής παρέμβασης, ζητάμε από τους ενήλικες να μας πουν πως ένοιωσαν στην δέκατή τους εμπειρία με την ομάδα, να κάνουν δηλαδή **αποτίμηση**. Και κλείνουμε την παρέμβαση αυτή με μία άσκηση **αποφόρτισης**, ακούμε ξανά το σημερινό τραγούδι και χαλαρώνουμε, πιασμένοι σε κύκλο, κλείνοντας τα μάτια και κάνοντας εισπνοή-εκπνοή.

Αποχαιρετιζόμαστε και περιμένουμε με ανυπομονησία την επόμενη συνάντηση.

**Συνάντηση ενδέκατη 19/07/18**

**Χώρος συνάντησης: 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους**

**Ωρα: 18.00 μ.μ.**

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης: 60 λεπτά**

**Θεατρική παρέμβαση: « Πρόβες με τις ατάκες που έχουμε επιλέξει από όλα όσα παρουσιάσαμε».**

### **A) «Ατάκες μέσα από το καπέλο»**

Στοιχεία που θα παρουσιαστούν και που χρησιμοποιήθηκαν ως αφετηρία και κύριο μέρος για τη δημιουργία του έργου.

- «Πρέπει στη ζωή σου να αρπάζεις τις ευκαιρίες, γιατί δεν ξανάρχονται δύο φορές».
- «Ο Θεός δεν είναι βλάχος, είναι δημοσιογράφος».
- «Ο φόβος χτύπησε την πόρτα. Η πίστη την άνοιξε. Δεν υπήρχε κανένας».
- « Τίποτα δεν χάθηκε, όσο έχεις ένα πόδι να στηρίζεσαι..».
- «Να είσαι ευγνώμων..».
- « Καλύτερα είναι να μετανιώσεις για κάτι που έκανες, παρά για κάτι που δεν έκανες ποτέ».
- «Ό,τι είναι να γίνει , θα γίνει».
- «Καφέεε, 11 η ώρα!».
- «Ό,τι είναι να γίνει θα γίνει.. αλλά κάποια πράγματα θέλουν λίγο σπρώξιμο».
- « Όλα θα πάνε καλά».
- « Ο χρόνος, θα δείξει..».
- «Το νου σας ρεμάλια!».
- « Σούζυ τρως και ψεύδεσαι και τρως...».
- « Πρόσεχε γιατί ήμουν καλός δισκοβόλος..».
- «Κάποτε ήμουνα πουλί και με αγαπούσανε πολλοί!».
- « Τίποτα δεν είναι τυχαίο!».
- «Να μην ξεχνάω να ζω σαν να είναι η τελευταία μέρα..».
- « Αγάπη μου στα όμορφα σου μάτια, ανοίγονται θλιμμένα μονοπάτια..».
- «Γιατί η καρδιά μου κλαίει;»
- «Να βλέπουμε το θετικό γιατί υπάρχει!».
- «Τα συναισθήματα δεν μπορώ να καταπολεμήσω..».
- « Είσαι ελεύθερος να με αφήσεις, αλλά μην εξαπατήσεις και σε παρακαλώ πιστεψέ με όταν σου λέω σ' αγαπώ..»
- Πρώτον, υπάρχει η επιθυμία...».
- « Χωρίς εμπιστοσύνη δεν υπάρχει αγάπη!».
- « Δεν με νοιάζει αν είναι λάθος..».
- « Γιατί η καρδιά μου κλαίει;».
- « Βασίλισσα σε ένα θρόνο από πάγο και σιωπή..»
- « Είναι η σιωπή που ουρλιάζει πόνο αναζητά, πώς να κρατηθεί μέσα μου βαθειά ...».
- « Κανείς να μην υποψιαστεί, θα είμαι η καλή που ξέρουν μια ζωή, να μην χαθεί το μυστικό, μα είναι γνωστό και ξεχνώ , τα ξεχνώ και πίσω δεν κοιτώ, φτάνει πια κόβω το σκοινί, κι ας παγώσει η γη, το κρύο την καρδιά μου δεν την ενοχλεί..».
- « Τώρα, οι φόβοι και οι ενοχές μου δεν με εξουσιάζουν πια..».
- « Ψυχή που αναβλύζει σαν γλυκού νερού πηγή, σαν έκρηξη μια σκέψη λιώνει τα βουνά, η δύναμή μου σκίζει, πέφτοντας στη γη..».
- « Το κρύο την καρδιά μου δεν την ενοχλεί..».

- « Καιρός να μάθω ότι μπορώ, τα όριά μου εγώ τα ξεπερνάω, σαν βγω απ' αυτή τη φυλακή, μου αρκεί...».
- «Γίνομαι ένα με τον ουρανό...».
- « Είμαι εδώ ελεύθερη...».
- « Θολό μου παρελθόν, τα λέμε άντε γεια!»
- « Και ξεχνώ, τα ξεχνώ, στα παλιά πίσω δεν γυρνάω, χαιρετώ το νέο μου εαυτό.. ζωντανή σαν ανατολή...».
- « Και το φθινόπωρο άφηγε τη μελαγχολία της βροχής να παρασύρει μαζί με τις στάλες της και τα χρυσοκόκκινα φύλλα του».
- «Κι όταν οι κάμπιες γίνονταν πεταλούδες, τις παρακολουθούσε να χορεύουν...».
- « Τραγουδούσε και έφευγε περαστικός...».
- « Χωρίς ούτε ένα αντίο...».
- « Συντροφιά άλλη δεν είχε, μόνο την μοναξιά του, που πια την είχε συνηθίσει- γιατί, όπως και τόσα πράγματα στον κόσμο αυτό, έτσι και η μοναξιά μαθαίνεται, συνηθίζεται κι αυτή...».
- « Έτσι περνούσε ο καιρός. Κι έτσι ο καιρός περνούσε...».
- « Κι ήρθε η μέρα που όλα άλλαξαν...».
- «Είναι πολύ μεγάλος ο κόσμος;».
- «Εγώ δεν έχω φτερά όπως εσύ. Αντίθετα, έχω ρίζες που με κρατάνε δεμένο στο χώμα».
- « Και τότε θα σε αφήσουν ελεύθερο οι ρίζες σου να φύγεις;  
Ποτέ. Θα με κρατούν στο χώμα για μια ζωή...».
- « Και είναι πολύς καιρός αυτό ... το «μια ζωή»;
- « Ανάλογα.. Πάντως, σε κάθε περίπτωση, αυτό που έχει σημασία είναι να έχεις μια καλή, μια όμορφη ζωή!».
- « Έτσι είναι τα πράγματα, δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι...».
- « Ευτυχώς, η ζωή είναι γεμάτη μικρές, ευχάριστες εκπλήξεις...».
- «Σημασία δεν έχει το μια ζωή!».
- « Μου είπες ότι σημασία έχει το να ζεις μια καλή, μια όμορφη ζωή. Το σκέφτηκα και κατέληξα ότι έχεις πολύ δίκιο».
- « Γιατί, η ευτυχία, όπως και τόσο άλλα πράγματα στον κόσμο, μαθαίνεται κι αυτή...».
- « Σίγουρα θα έρθει το αύριο».
- « Ούτε εγώ αντέχω τους αποχαιρετισμούς!».
- « Και μετά κούρνιασε στα κλαριά του, όπως κουνιάζουν τα παιδιά στην αγκαλιά της μάνας τους».
- « Θα έκανε τα απίθανα πιθανά, τα αδύνατα δυνατά, θα έκανε τα πάντα για να τον σώσει».
- « Μπορεί τα νανουρίσματά τους να ήταν σε λόγια κόσμων μακρινών, αλλά πάντως ήταν νανουρίσματα που μιλούσαν για αγάπη».
- « Κι έτσι πέρασε το καλοκαίρι, όπως συνήθως περνούν τα καλοκαίρια: όσο πιο όμορφα, τόσο πιο γρήγορα».
- « Αν μ' αγαπάς, φτιάξε ρίζες γερές, για να 'σαι εδώ για πάντα. Σε σένα πίσω να γυρίζω. Αν μ' αγαπάς, άσε με εμένα να πετάξω μακριά...».
- « Θα το κάνω. Θα μείνω εδώ γερό και δυνατό, να σε προσμένω να γυρίσεις! Κι όταν γυρίσεις, η χαρά μου θα είναι τόσο μεγάλη όσος ο κόσμος που θα έχεις δει. Όσο πιο πολλά θα έχεις γνωρίσει, τόσο πιο πολύ εγώ θα χαρώ».
- « Θέλω να πετάξω , να φύγω μακριά!».
- « Αν μ' αγαπάς, δοκίμασε τα φτερά σου!».
- «Πέτα ψηλά και μην κοιτάξεις πίσω σου!».

- «Όπου κι αν πας, εγώ θα 'μαι μαζί σου!».
- «Είχε τόσα να ονειρευτεί!».
- «Κι όπως συμβαίνει λίγο πριν το τέλος, άρχισε να θυμάται τη ζωή του...».
- «Ήσουν το πιο ζεστό σπιτικό, η πιο γενναϊόδωρη οικογένεια».
- «Ήσουν η πιο μεγάλη ευλογία!».
- «Όχι αντίο! Καλή αντάμωση και καλό ταξίδι!».
- «Μετά τίποτε άλλο, μόνο σιωπή...».
- « Αν μ' αγαπάς, δώσε μου ρίζες να ριζώσω  
Και μια φωλιά για να γυρίζω να κουρνιάζω.  
Αν μ' αγαπάς, δώσε μου φτερά για να πετάω  
Ελεύθερο μακριά σου, τον δρόμο μου να βρω.  
Για πάντα στην καρδιά μου θα 'σαι  
Για πάντα εγώ θα σ' αγαπώ!».
- «Ήταν σαν το δέντρο, αντί για φύλλα, να έχει φτερά. Ήταν σαν τα πουλιά, αντί για πόδια, να έχουν ρίζες. Από τη γη στον ουρανό κι από τον ουρανό στη γη».
- «Ήταν κάτι τόσο θαυμάσιο και όμορφο, ένα μικρό θαύμα από αυτά που μόνο η ζωή ξέρει να προσφέρει- αρκεί να έχεις μάτια να το δεις!».
- «Και μετά πέρασαν κι έφυγαν.. όπως κάνουν οι άνθρωποι στους δρόμους...».
- «Πίτες συνηθισμένες και πίτες ασυνήθιστες...»
- «Νυχτόπιτα, ανεμόπιτα...».
- «Ήταν μια πίτα ολοστρόγγυλη, είχε μια παράξενη λάμψη...».
- «Αυτή την πίτα δεν τη πουλάω, τη χαρίζω!».
- «Θα τη χαρίσω σε εκείνον που ξέρει να μοιράζεται».
- «Ήταν κι ένας που δεν μπορούσε να βγάλει απ' το μυαλό του τη φεγγαρόπιτα».
- «Σιγά μην τη μοιραστώ!».
- «Ας περιμένουμε να δούμε τι θα γίνει!».
- «Άνοιγαν το ντουλάπι της κουζίνας κι έβλεπαν την πίτα να γεμίζει και να στρογγυλεύει, να στρογγυλεύει και να γεμίζει, μέχρι που έγινε ένας τέλειος κύκλος».
- «Τώρα μπορούμε να κάνουμε τη γιορτή και να μοιραστούμε την πίτα».
- «Και ποιος είναι ο βοηθός σου;».
- «Αυτός», είπε ο φούρναρης και έδειξε το ολοστρόγγυλο φεγγάρι στον νυχτερινό ουρανό».
- «Να κοιτάς εκεί που θες να πας!!».

(Οι παραπάνω, είναι μερικές φράσεις, οι οποίες χρησιμοποιήθηκαν για την παραγωγή του έργου).

## **B) Πρόβες κατά τη διάρκεια της παρέμβασης.**

**Συζήτηση**, σχετικά με τη διαμόρφωση του χώρου, τα ρούχα των συμμετεχόντων και για τυχόν αλλαγές στο έργο. Η παρέμβαση διήρκησε λίγο παραπάνω από μία ώρα.

**Συνάντηση δωδέκατη 26/07/18**

**Χώρος συνάντησης: 2<sup>ος</sup> παιδικός σταθμός Άργους**

**Ωρα: 18.00 μ.μ.**

**Διάρκεια θεατρικής παρέμβασης: 60 λεπτά**

**Θεατρική παρέμβαση: Παρουσίαση έργου ομάδας, που αφορά το θέατρο της επινόησης:**

**«Ατάκες μέσα από το καπέλο»**

Σκοπός της δωδέκατης παρέμβασης, είναι η παρουσίαση του έργου, του θεάτρου της επινόησης, «Ατάκες μέσα από το καπέλο»!

**Ατάκες μέσα από το καπέλο!!**

**Συνταγή επινόησης**

Τα συστατικά: Ένα καπέλο, πολλά φουλάρια, μπαλόνια και χαμηλά φώτα, πανό με λόγια του τραγουδιού «Roxxane», μια σχολική τάξη, πέντε *performers*, ατάκες γνωστές και άγνωστες, αστείες και θλιβερές.

Αληθινές και ψεύτικες ιστορίες, τραγούδι «Roxxan».

Η συνταγή: Συνδυάζουμε όλα τα συστατικά με πολλούς και απίθανους τρόπους και πειραματιζόμαστε με τις ατάκες, τις ιστορίες, τις σκέψεις, τις λέξεις που μας έρχονται αυθόρμητα στο νου.

Συμβουλή: Σε αυτή τη φάση της δημιουργικότητας και της έμπνευσης θα πρέπει να αξιοποιηθεί αλλά και να χρησιμοποιηθεί κάθε διαίσθηση, έμπνευση, εφευρετικότητα και συλλογικότητα όλης της ομάδας. Όλα τα μέλη της ομάδας «θεωρούνται δημιουργοί».

Χώρος εκτέλεσης: οι αίθουσες του 2<sup>ου</sup> παιδικού σταθμού, οι οποίες δημιουργούν πολλές εισόδους και εξόδους, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από όλους τους συμμετέχοντες.

Αποτέλεσμα: Κωμικό, απρόβλεπτο, συγκινητικό. Θα μπορούσε να θυμίζει σκηνή από την ταινία «Ameli», η οποία εκεί που παρακολουθεί τις ζωές των άλλων φεύγει μακριά και συναπτά τη «Roxxane» και μπλέκονται όλοι μαζί με μια «Τρελή-τρελή οικογένεια»!

Η υπόθεση είναι γυναικεία.... Η εμπειρία ζωής των γυναικών μπλέκεται με την αθωότητα που νοσταλγούν και αυτή η αθωότητα εκφράζεται με τη βοήθεια του χώρου του παιδικού σταθμού. Το κοριτσάκι που μεγαλώνει σιγά-σιγά και γίνεται έφηβη, γυναίκα, ερωμένη, κόρη, μάνα, γιαγιά, σύμβολο, είδωλο, ύπαρξη, έννοια, ουσία. Η αέρινη ύπαρξη, γίνεται βαριά μορφή, γίνεται επιθυμία, γίνεται θυμός και αγάπη, γίνεται στοργή, δύναμη και απόρριψη... Κάθε γυναίκα δίνει το «στίγμα» της και «γίνεται» αυτό που στο τέλος θέλει...!

**Αποχαιρετισμός της ομάδας, αποτίμηση εμπειριών μέσω των παρεμβάσεων, συγκίνηση και πολλά γέλια!! Η παρέμβαση διήρκεσε λίγο παραπάνω από μία ώρα.**



### 3) Ημερολόγιο ερευνητή

#### -Συνάντηση 1<sup>η</sup>

Ημερομηνία: 17/04/18

« Σήμερα ξεκινά η πρώτη μας παρέμβαση-εμπύχωση στον χώρο του 2<sup>ου</sup> παιδικού σταθμού. Εύχομαι και ελπίζω να έρθουν και τα 17 άτομα που έχουν δηλώσει ενδιαφέρον. Όταν μου ζήτησαν πληροφορίες για το πρόγραμμα, προσπαθούσαν να καταλάβουν περί τίνος πρόκειται. Σίγουρα όμως, φαίνεται ό,τι αγωνιούν και ότι έρχονται με καλή πρόθεση αλλά και περιέργεια. Θα πρέπει να πάω νωρίτερα στο χώρο του παιδικού σταθμού (5.30 το απόγευμα) για να προετοιμάσω τον χώρο. Έχω συνεννοηθεί με τον κριτικό φίλο, που θα παρατηρεί ελεύθερα τις εμπυχώσεις και θα σημειώνει στο φύλλο παρατήρησης. Ο κριτικός φίλος είναι η κυρία Μαρίνα Δελή, παιδαγωγός προσχολικής αγωγής (και βοηθός λογιστή) και ένα άτομο χαμηλών τόνων. Γνωρίζομαστε λίγους μήνες, οπότε δεν υπάρχει περίπτωση υπέρμετρης φιλίας και ελπίζω στην αντικειμενικότητά της. Είναι ένα άτομο πολύ συνεπές και πρόθυμο. Ήρθε στον παιδικό μας σταθμό για πρακτική άσκηση, πριν λίγους μήνες. Όταν της εξήγησα την διαδικασία δέχτηκε με χαρά αλλά είχε αρκετό άγχος αν θα τα καταφέρει. Η συμμετοχή των ατόμων είναι σημαντική, γιατί θα καθορίσουν την εξέλιξη της έρευνας. Ανυπομονώ να έρθουν οι συμμετέχοντες Ήρθαν και τα 17 άτομα της ομάδας. Η ευχάριστη ατμόσφαιρα αλλά και η αμηχανία ήταν διάχυτη. Εξήγησα τι ακριβώς θα κάνουμε με συντομία και ρώτησα αν κάποιος μετάνιωσε που δήλωσε συμμετοχή. Όλοι δείχνουν ότι θέλουν να συνεχίσουν. Συστήθηκα στην ομάδα, βέβαια αυτό το γεγονός τους φάνηκε λίγο αστείο, διότι δεν είμαστε τελείως άγνωστοι. Χάρηκαν που ανακάλυψαν και την ιδιότητα του εμπυχωτή! Ξεκινήσαμε με την γνωριμία της ομάδας. Το κάθε μέλος, είπε το όνομά του, (όποιος ήθελε έλεγε και το επίθετό του), το επάγγελμά του και λίγα λόγια γι' αυτό. Η ομάδα ήταν ήρεμη. Έκαναν ερωτήσεις σχετικά με το πρόγραμμα. Κυρίως ρωτούσαν αν θα παίζουν θέατρο και αν θα πρέπει να συμμετέχουν όλοι. Οι περισσότεροι ανέφεραν στοιχεία για τον εαυτό τους. Άλλοι συμμετέχοντες δεν μιλούσαν καθόλου και είπαν μόνο το όνομά τους. Παίξαμε το παιχνίδι: «**Συστάσεις**». Μόλις είπα ότι θα παίζουμε επικράτησε σιωπή. Υπήρξαν συμμετοχές των 6-7 ατόμων. Οι περισσότεροι ήθελαν να παρατηρούν, έτσι ώστε να νιώσουν οικεία με την «κατάσταση» και να εξερευνήσουν το περιβάλλον. Ο χώρος του παιδικού σταθμού ήταν γνώριμος για συγκεκριμένο σκοπό, δηλαδή για την προσέλευση των νηπίων. Η ηρεμία που εξέπεμπε την απογευματινή ώρα, έδινε μια άλλη διάσταση.

Μπορούσαν με ηρεμία να παρατηρήσουν κάθε λεπτομέρεια. Για τους συναδέλφους ήταν ένας χώρος οικείος, αφού περνάμε όλες μαζί, πολλές ώρες εκεί. Οι συνάδελφοι ήταν περισσότερο δεκτικοί ως προς τη συμμετοχή. Οι γονείς και οι άλλοι ενήλικες ήταν πιο διστακτικοί. Ακούστηκε το ρήμα «ντρέπομαι», «δεν ξέρω», «θα ήθελα». Το δεύτερο μέρος της εμψύχωσης περιελάμβανε τη δημιουργία του κοινωνικού συμβολαίου. Το κοινωνικό συμβόλαιο είναι καθοριστικό στοιχείο για τη συνέχεια των παρεμβάσεων. Οριοθετείται το πλαίσιο στο οποίο, θα κινηθούν οι ενήλικες. Αφορά την ώρα προσέλευσης-αποχώρησης, την εχεμύθεια και γενικότερα τη «συμφωνία» (μεταξύ εμψυχώτριας και ομάδας) η οποία θα πρέπει να τηρηθεί μέχρι το τέλος των παρεμβάσεων. Σε ένα λευκό κομμάτι χαρτόνι, γράφτηκαν οι κανόνες, οι οποίοι αποφασίστηκαν συλλογικά. Η μία ώρα πέρασε γρήγορα και ευχάριστα. Όλοι έφυγαν ενθουσιασμένοι και ανυπομονούσαν για την επόμενη συνάντηση (ακόμη και οι πιο εσωστρεφείς). Ηρέμησα, διότι υπήρξε συμμετοχή, οι ενήλικες ήταν δεκτικοί, δεν υπήρξε κάποια ακραία συμπεριφορά, αποδέχτηκαν τους κανόνες και θα ήθελα να τους τηρήσουν για την ομαλή έκβαση των εμψυχώσεων. Κλείσαμε με μία άσκηση αποφόρτισης. Σαφώς και εξήγησα τι σημαίνει αποτίμηση και αποφόρτιση. Σε κάθε εμψύχωση, είναι αναγκαία η αποφόρτιση και η αποτίμηση. Εξήγησα τον ρόλο του κριτικού φίλου ».

**-Ημερομηνία: 24/04/18**

**Συνάντηση: 2<sup>η</sup>**

« Σήμερα, θα συναντηθούμε για τη δεύτερη θεατρική μας παρέμβαση. Δεν νιώθω τόσο αγχωμένη. Βεβαίως περιμένω, αν θα έρθουν όλοι ή τουλάχιστον οι περισσότεροι ενήλικες. Είναι σημαντική η συμμετοχή τους. Σκοπός μου είναι, να γνωριστούν καλύτερα και να αναπτυχθεί σιγά-σιγά το αίσθημα οικειότητας . Επειδή κάποιοι από τους ενήλικες γνωρίζονται από το εργασιακό περιβάλλον, δυσκολεύονται να δείξουν έναν πιο «χαλαρό» χαρακτήρα απέναντι σε ανωτέρους τους. Προσήλθαν όλοι οι ενήλικες. Έδειχναν ενθουσιασμένοι και ανυπομονούσαν να παίξουν. Μου είπαν χαρακτηριστικά: «Ήρθαμε για να παίξουμε και ξεχάσουμε για λίγο τα προβλήματά μας!». Ακολούθησε το παιχνίδι: «**Μιμικές κινήσεις**», όπου στόχος του παιχνιδιού είναι η προθέρμανση, η αυτοσυγκέντρωση και η αποδοχή ερεθισμάτων. Όλοι οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο. Ένας παίχτης ξεκινά μια χειρονομία με ήχο, όπου ο διπλανός του προσπαθεί να τη μιμηθεί όσο καλύτερα μπορεί. Στη συνέχεια, θα πρέπει να μιμηθούν επακριβώς τη χειρονομία όλοι οι συμμετέχοντες , μέχρι το τέλος.

Το παιχνίδι ήταν διασκεδαστικό, συμμετείχαν όλοι, σε μικρότερες ομάδες (ακόμη και εκείνοι που δεν είχαν συμμετάσχει στην πρώτη παρέμβαση). Στη συνέχεια, παίξαμε και δεύτερο παιχνίδι, «**Τα Μπαλόνια**». Σκοπός του δεύτερου παιχνιδιού είναι η καλλιέργεια συνοχής και εμπιστοσύνης στην ομάδα. Η ομάδα χωρίζεται σε ζευγάρια ή σε μικρότερες ομάδες και θα πρέπει να συνεργαστούν, έτσι ώστε να μην πέσει κάτω το μπαλόνι. Γέλασαν πάρα πολύ, όλοι προσπάθησαν να κερδίσουν και «ξεχάστηκαν» αρκετά και έδειξαν στοιχεία του χαρακτήρα τους και «δέθηκαν» με το ζευγάρι ή την ομάδα τους. Χαλάρωσαν πάρα πολύ και δεν συνειδητοποίησαν πώς πέρασε η ώρα. Για να ηρεμήσουν και να ξεκουραστούν, κάθισαν στα παγκάκια και μιλήσαμε για λίγο για το κοινωνικό συμβόλαιο. Πραγματοποιήθηκε η υπενθύμιση των κανόνων, για να επισφραγιστεί το κοινωνικό συμβόλαιο και να συνεχίσουμε τις συναντήσεις. Κάποιοι συμμετέχοντες ένιωσαν υπερένταση και προχώρησα αμέσως σε μια άσκηση χαλάρωσης (συνοπτική λόγω περιορισμένου χρόνου) με θέμα τη θάλασσα. Ελάχιστοι συμμετέχοντες δυσκολεύτηκαν να χαλαρώσουν. Αποχαιρετιστήκαμε για την επόμενη συνάντηση».

**-Ημερομηνία: 30/04/18**

**Συνάντηση: 3<sup>η</sup>**

« Σήμερα, πραγματοποιείται μετά από μια εβδομάδα περίπου, η Τρίτη μας συνάντηση. Αρχίσαμε με το παιχνίδι: «**Το αόρατο σώμα**», όπου στόχος του, είναι η προθέρμανση, η εμπιστοσύνη και η ομαδοποίηση. Θέλω να τονίσω ότι τα παιχνίδια είναι πολύ σημαντικά, γιατί με αυτό τον «εύκολο» και «ευχάριστο» τρόπο, επιτυγχάνεται το βασικότερο σε μια ομάδα: η εμπιστοσύνη και η συνοχή. Απαιτούνται πέντε εθελοντές. Οι τέσσερις από αυτούς, προσπαθούν να κρύψουν με τα σώματά τους, το πέμπτο πρόσωπο. Στη συνέχεια, εισάγω το πρώτο ερέθισμα, για τη δημιουργία του έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης, το τραγούδι: «**Το κύμα**», από το συγκρότημα «**Μέλισσες**». Τους ζητώ να καταγράψουν τα συναισθήματα που τους προκαλεί το τραγούδι, καθώς μια εικόνα δυσάρεστη ή ευχάριστη και ένα πρόσωπο που σκέφτηκαν. Οι ενήλικες, ένιωσαν πολύ έντονα συναισθήματα, όπως θλίψη, συγκίνηση, απώλεια. Πολλοί από τους συμμετέχοντες έκλαιγαν. Ήρθε η ώρα που «κατέθεσαν» την ψυχή τους. Μίλησαν για το πένθος που βίωναν. Μίλησαν για την απώλεια των δικών τους ανθρώπων. Τα συναισθήματα «μηδένισαν» τις λέξεις. Συγκινήθηκα και εγώ, αλλά προσπάθησα να διαχειριστώ την κατάσταση, ολοκληρώνοντας με τις διηγήσεις για να μην παρασυρθούμε όλοι από τα έντονα συναισθήματα και χαθεί η ισορροπία στην

συνάντηση. Σημειώσαμε τις λέξεις-κλειδιά : κύμα, θάλασσα, όνειρο, ποίημα, όμορφο, κορμί, φιλί, μαλλιά, αέρας, ταξίδι, ασημένια, χρυσά. Ολοκληρώσαμε την συνάντησή μας, με μια άσκηση αποφόρτισης: σε ένα κύκλο, κρατάμε ο ένας το χέρι του άλλου, λέμε το όνομά μας και ένα στοιχείο του χαρακτήρα μας. Οι ενήλικες αποχώρησαν εμφανώς συγκινημένοι. Μου έκανε εντύπωση που κάποια από τα μέλη της ομάδας μιλούσαν και μετά το τέλος της εμψύχωσης με άτομα που ήρθαν «πιο κοντά», έφυγαν μαζί και συζητούσαν τις εμπειρίες τους . Είμαι σίγουρη ότι οι μικρότερες ομάδες θα «λειτουργήσουν» και θα βοηθήσουν ίσως, την ευρύτερη ομάδα».

**-Ημερομηνία: 09/05/18**

**Συνάντηση: 4<sup>η</sup>**

«Σκοπός της τέταρτής μας συνάντησης, είναι να αποκτήσει η ομάδα, εμπιστοσύνη και να καλλιεργηθούν τα στοιχεία της συνοχής και της ενσυναίσθησης. Οι εισηγήσεις είναι απαραίτητες για να μπορέσει να καταλάβει η ομάδα βασικά σημεία, να τα αφομοιώσει , για να μπορέσει να προχωρήσει. Πραγματοποίησα μια σύντομη εισήγηση σχετικά με τις θεατρικές τεχνικές και τον αυτοσχεδιασμό. Ο αυτοσχεδιασμός αποτελεί το μείζον στοιχείο του θεάτρου της επινόησης. Ακόμη, μέσω του αυτοσχεδιασμού, οι συμμετέχοντες θα κοινωνικοποιηθούν, θα δείξουν στοιχεία του χαρακτήρα τους και θα «δεθούν» με τα υπόλοιπα μέλη. Ο αυτοσχεδιασμός θα τους βοηθήσει να βελτιώσουν και να αντιμετωπίσουν το άγχος τους. Το σημερινό μας παιχνίδι ονομάζεται: «**Ομαδικό ζωγραφικό πορτρέτο**» και έχει ως στόχο: την προθέρμανση και την ομαδοποίηση. Ο εμψυχωτής φωνάζει το όνομα ενός παίχτη. Αυτός ο παίχτης με ένα άλμα δημιουργεί μια παγωμένη εικόνα στον χώρο. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες στη συνέχεια δημιούργησαν παγωμένες εικόνες με τα σώματά τους γύρω από τον πρώτο συμμετέχοντα. Μετά το παιχνίδι η ομάδα «ξεκουράστηκε», παρακολουθώντας την δεκάλεπτη εισήγηση που πραγματοποίησα και αφορά τις θεατρικές τεχνικές και τον αυτοσχεδιασμό. Στη συνέχεια, δημιουργήσαμε με τους ενήλικες μια ιστορία με τη βοήθεια των λέξεων που επέλεξαν. Οι ενήλικες έδειξαν ενθουσιασμό με τις θεατρικές τεχνικές και το αυτοσχέδιο θέατρο. Οι περισσότεροι συμμετείχαν, γιατί ήθελαν να πειραματιστούν και να μου δείξουν ότι κατάλαβαν. Ελάχιστοι από τους ενήλικες ήθελαν μόνο να παρατηρούν. Στο τέλος της συνάντησης, οι συμμετέχοντες που παρατηρούσαν μόνο, με προσέγγισαν για να μου εξηγήσουν τη στάση τους. Δύο από τους ενήλικες μου κατέστησαν σαφές, ότι δεν νιώθουν καθόλου άνετα με κάποια πρόσωπα από την ομάδα (είχαν εργασιακές

διαφορές). Ήθελαν να σκεφτούν αν τελικά θα συνεχίσουν. Χάρηκα που με εμπιστεύτηκαν, αλλά αν δεν συμμετέχουν στη συνέχεια, μπορεί να επηρεαστεί η έρευνα. Σας άσκηση αποφόρτισης, οι ενήλικες «μεταδίδουν» τον καρδιακό παλμό, διαδοχικά ο ένας στον άλλο».

**-Συνάντηση: 5<sup>η</sup>**

**Ημερομηνία: 23/05/18**

«Στην πέμπτη μας συνάντηση έχω τρομερή αγωνία, διότι περιμένω την απόφαση των δύο συμμετεχόντων, οι οποίοι σκέφτηκαν να σταματήσουν από το πρόγραμμα λόγω εργασιακών διαφορών. Αν δεν έρθουν στην συνάντηση θα επικοινωνήσω τηλεφωνικώς. Ο σκοπός της σημερινής συνάντησης είναι σαφώς , η απόκτηση εμπιστοσύνης, η συνένωση της ομάδας (σε κάθε συνάντηση «δουλεύουμε» αυτό το σημαντικό πλαίσιο εμπιστοσύνη-συνοχή-οικειότητα, γιατί αν δεν υπάρξει αυτό το πλαίσιο, δεν μπορεί να συνεχιστεί το πρόγραμμα). Μιλήσαμε για το θέατρο της επινόησης. Σε αυτή και την προηγούμενη συνάντηση, επέλεξα να πραγματοποιήσω δύο σύντομες εισηγήσεις με τους βασικούς όρους ( αυτοσχεδιασμός, θέατρο της επινόησης, άγχος, θεατρικές τεχνικές) που θεωρώ ότι πρέπει να γνωρίζουν οι συμμετέχοντες (γιατί θα ακουστούν συχνά) για να έχουμε τη δυνατότητα να προχωρήσουμε. Το παιχνίδι μας ονομάζεται «**Τυφλός οδηγός**» (όλα τα παιχνίδια που πραγματοποιούμε και θα πραγματοποιήσουμε είναι από του βιβλίου του κυρίου Αστέριου Τσιάρα, πρωτοπόρο στην Ελλάδα σχετικά με το Αυτοσχέδιο Θέατρο). Το παιχνίδι αυτό δεν μπορεί να πραγματοποιηθεί στην πρώτη ή τη δεύτερη συνάντηση, γιατί η ομάδα δεν έχει «συνενωθεί» αρκετά και τα περισσότερα μέλη της, θα έρχονταν σε δύσκολη θέση. Ακόμη, ο «**Τυφλός οδηγός**», δημιούργησε έντονα συναισθήματα. Μπορούμε να αντιληφθούμε το επίπεδο συνοχής της ομάδας. Ουσιαστικά εμπιστευόμαστε τον «τυφλό» εαυτό μας σε έναν άλλο άνθρωπο. Το επίπεδο συνοχής της ομάδας είναι επαρκές, πολύ καλό, δηλαδή πολλά από τα άτομα της ομάδας έχουν «δεθεί» συναισθηματικά, συζητούν μεταξύ τους, εργάζονται ομαλά στα πλαίσια της ομάδας, εμπιστεύονται προσωπικά στοιχεία και εμπειρίες από τη ζωή τους. Όσον αφορά, τα δύο μέλη που δεν μπορούν να ενταχθούν, με τη βοήθεια όλων των μελών και τη δική μου, θα προσπαθήσουμε για την καλύτερη ένταξή τους. Πολλοί συμμετέχοντες χαλάρωσαν, άλλοι γέλασαν πολύ, άλλοι αγχώθηκαν και άλλοι αντιμετώπισαν τους φόβους τους. Η ομάδα μου ζήτησε να συζητήσουμε σε κάποια από τις συναντήσεις μας ειδικότερα για τους φόβους, τις φοβίες».

## **-Συνάντηση: 6<sup>η</sup>**

**Ημερομηνία: 06/06/18**

«Στην έκτη θεατρική μας παρέμβαση ήρθε η στιγμή να αντιμετωπίσουμε το μεγάλο μας εχθρό: το άγχος! Σκοπός της έκτης μας συνάντησης είναι, η απόκτηση εμπιστοσύνης και η συνένωση της ομάδας. Ακόμη, να αναγνωρίσει και να αποδεχτεί η ομάδα το άγχος ως κατάσταση. Η αποδοχή του άγχους, είναι το πρώτο βήμα για την βελτίωση και την αντιμετώπισή του. Η σημερινή μας δραστηριότητα ονομάζεται: «**Χρονοκάψουλα**». Η «**Χρονοκάψουλα**», είναι το αγαπημένο μας παιχνίδι-δραστηριότητα, από το μάθημα «**Θέατρο της Επινόησης**», της κυρίας Άννας Τσίχλη. Μας είχε εντυπωσιάσει τόσο πολύ, που ήθελα να το εφαρμόσω στην ομάδα. Το κάθε μέλος της ομάδας, γράφει στο χαρτί τι θα ήθελε να βρεθεί μετά από πολλά χρόνια, ένα αγαπημένο αντικείμενο, την ιστορία του αντικειμένου και σε ποιο μέρος θα ήθελε να βρεθεί. Μέσω των ιστοριών που παρουσιάστηκαν μάθαμε πολλά στοιχεία για τον χαρακτήρα των συμμετεχόντων και για το τί τους αγχώνει. Με αυτό τον τρόπο, προχωρήσαμε στο κυρίως θέμα μας, **το άγχος**. Συνδέθηκαν τα αντικείμενα με το άγχος. Για παράδειγμα, η Έρση, ήθελε να βρεθεί μετά από χρόνια το κομπολόι της. Το κομπολόι ήταν του μπαμπά της που τον έχει χάσει. Ξετύλιξε τα συναισθήματά της και φανερά συγκινημένη, μας εξομολογήθηκε πόσο της λείπει ο μπαμπάς της που έφυγε ξαφνικά και το άγχος της αφορά την υγεία της οικογένειάς της. Δηλαδή, να μην πάθει κανένας ξαφνικά κάτι σοβαρό και φύγει από τη ζωή. Η απώλεια όμως αυτή, τη βοήθησε να διαχειρίζεται πιο εύκολα δύσκολες καταστάσεις. Η Μαρία Β. ήθελε να βρεθεί μετά από χρόνια, η αγαπημένη της κούκλα και το άγχος της είναι η απόκτηση ενός παιδιού. Μετά την πολύ ενδιαφέρουσα και επικοινωνιακή συζήτηση, πραγματοποιήσα μια πεντάλεπτη εισήγηση σχετική με το άγχος, ποια είναι τα είδη του άγχους, ποια είναι τα συμπτώματα και οι πηγές του άγχους. Κλείσαμε την συνάντηση με τη σπουδαία άσκηση χαλάρωσης και αποφόρτισης «**εισπνοή-εκπνοή**», που εφαρμόζεται στη γιόγκα».

## **-Συνάντηση: 7<sup>η</sup>**

**Ημερομηνία: 13/06/18**

«Στην έβδομη θεατρική μας παρέμβαση-εμφύχωση, με χαρά ξεκινώ την ένταξη, την εισαγωγή ερεθισμάτων για την παραγωγή έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης. Από την έβδομη συνάντηση και μετά συλλέγουμε ουσιαστικά (αλλά και στις προηγούμενες συναντήσεις σαφώς συλλέξαμε στοιχεία) στοιχεία, τα οποία θα τα χρησιμοποιήσουμε στις πρόβες για τη δημιουργία έργου με τα χαρακτηριστικά και της

τεχνικές του θεάτρου της επινόησης. Η θεατρική παράσταση, δεν είναι ο σκοπός του προγράμματος, αλλά η διαδικασία, «το ταξίδι». Σίγουρα σαν εμπυχώτρια, θέλω πάρα πολύ να δημιουργήσουμε το δικό μας έργο και να το παρουσιάσουμε στο τέλος. Συζήτησα με την ομάδα την επιθυμία αλλά και την εξέλιξη αυτή και είναι σύμφωνη. Κάποιοι συμμετέχοντες μου εξομολογήθηκαν ότι φοβούνται το εγχείρημα αυτό. Η εισαγωγή κάθε ερεθίσματος δηλώνει την **αφετηρία** για το θέατρο της επινόησης. Η ομάδα ενθουσιάστηκε με τη σημερινή έκπληξη! Το πρώτο μας παραμύθι! Η ζωή μου είναι γεμάτη παραμύθια, γιατί διαβάζω κάθε μέρα στα παιδιά. Στους ενήλικες δεν είχα ξαναδιαβάσει. Ήμουν διστακτική. Μόλις είδαν το παραμύθι ζετρελάθηκαν! «**Η Φεγγαρόπιτα**», του κυρίου Κώστα Μάγου (2016). Όταν γνώρισα τον κύριο Μάγο στο Πανεπιστήμιο, ένιωσα τυχερή, διότι κάναμε ένα υπέροχο μάθημα για την διαφορετικότητα. Οι ενήλικες «μαγεύτηκαν» και έγιναν μικρά παιδιά σε λίγα λεπτά! Τα μάτια τους «ξεκουράζονταν» στις σελίδες και το μυαλό τους «ταξίδεψε» στο φεγγάρι! Απόλυτη ησυχία! Και στη συνέχεια ανάλυση και αναπαράσταση του παραμυθιού. Γέλια, φωνές γέμισαν τον 2<sup>ο</sup> παιδικό. Οι μεγάλοι έγιναν παιδιά..... Ακόμη και τα πιο «δύσκολα» μέλη, συμμετείχαν. Όταν έκλεισα την πόρτα του παιδικού σταθμού για να φύγω... νομίζω ότι είδα τους ήρωες του παραμυθιού, να κρύβονται...».

**-Συνάντηση: 8<sup>η</sup>**

**Ημερομηνία: 17/06/18**

«Οι συμμετέχοντες, ενθουσιασμένοι από την προηγούμενη παρέμβαση με το παραμύθι, ζητούν κάτι ανάλογο.. Δεν θα ενταχθεί μόνο το επόμενο ερέθισμα, αλλά θα επιλέξουμε στοιχεία και για τις πρόβες που θα πραγματοποιηθούν από εδώ και πέρα. Η αφετηρία-αφόρμηση, είναι το τραγούδι: «**Και ξεχνώ**», από την ταινία **Frozen**. Η δραστηριότητα αφορά την καταγραφή συναισθημάτων και εικόνων που τους προκαλεί το τραγούδι. Στη συνέχεια καταγράψαμε τα στοιχεία που θα χρησιμοποιήσουμε στις πρόβες. Οι λέξεις κλειδιά που καταγράφηκαν είναι: παλιά, χρόνος, κρύο, καρδιά, ενοχλώ, ζωντανή, ανατολή, γη, απεραντοσύνη, φόβοι, ενοχές, εξουσία, όνειρα, φυλακή, χιόνι, βασίλισσα, πάγος, σιωπή, ουρλιάζω. Κρατήσαμε όλες αυτές τις λέξεις και κάναμε πρόβα δημιουργώντας παγωμένες εικόνες και ομαδικά πορτρέτα με τη βοήθεια του αυτοσχεδιασμού. Κλείνουμε τη συνάντησή μας με ασκήσεις αναπνοής. Το επίπεδο συνοχής της ομάδας είναι πολύ καλό. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν χαλαρώσει. Το θέμα του τραγουδιού είναι διαχρονικό, αφορά τη γυναικεία καταπίεση και τη διαφορετικότητα».

## **-Συνάντηση: 9<sup>η</sup>**

**Ημερομηνία: 22/06/18**

«Η σημερινή κατάσταση αφορά σαφώς τον πρωταρχικό στόχο που έχει τεθεί, την αντιμετώπιση του άγχους και τη συνοχή της ομάδας. Συνεχίσαμε με τη εισαγωγή των επόμενων ερεθισμάτων. Το πρώτο είναι το βιβλίο με τίτλο: «**Το δέντρο που είχε φτερά**», της Δαρλάση (2015) και το δεύτερο το τραγούδι: «**Roxanne**», το γνωστό tango. Ο συνδυασμός των ερεθισμάτων οδήγησε την ομάδα σε πλήρη έκφραση των συναισθημάτων (και σε ακραίο βαθμό, διαρκές κλάμα και θυμός). Προσπάθησα να μην επηρεαστώ τόσο έντονα, παρότι η ατμόσφαιρα ήταν «ηλεκτρισμένη» και δυσκολεύτηκα στο γεγονός να μην δείξω πλήρως τα συναισθήματά μου. Ευτυχώς μπόρεσα να ισορροπήσω και να διαχειριστώ την κατάσταση, για να μην «ξεφύγουν» οι συμμετέχοντες και να «καταστραφεί» η παρέμβαση. Τα ερεθίσματα προκάλεσαν αντιφατικά συναισθήματα. Το βιβλίο(Το δέντρο που είχε φτερά) προκάλεσε έντονη συγκίνηση, ενώ το τραγούδι προκάλεσε δυναμισμό και ενθουσιασμό. Ο συνδυασμός τους δημιούργησε ήδη μια «ταινία μικρού μήκους». Φεύγοντας, οι συμμετέχοντες πήραν μαζί τους όλες τις εικόνες και τα συναισθήματα, αλλά μου άφησαν την καρδιά τους... Σαν το σκοινί που σπάει.. και ξεκινάει ύστερα με ότι απέμεινε έναν άλλο κύκλο.. Η ομάδα σήμερα εκτονώθηκε. Κράτησα λοιπόν εγώ σήμερα -με τη σύμφωνη γνώμη τους φυσικά-τα στοιχεία λέξεις-φράσεις κλειδιά: «Γιατί η καρδιά μου κλαίει;», «Αν μ' αγαπάς άσε με να φύγω..». Έδειξαν πολλά στοιχεία από τον χαρακτήρα τους, μάθαμε πολλά για αυτούς που στη συνέχεια θα μας βοηθήσουν να προχωρήσουμε. «Όπου κι αν πας, εγώ θα είμαι μαζί σου!».

## **-Συνάντηση: 10<sup>η</sup>**

**Ημερομηνία: 09/07/18**

«Σκοπός της δέκατης μας συνάντησης, είναι η εισαγωγή ερεθισμάτων και η έναρξη προβών με όλα όσα έχουμε επιλέξει να παρουσιάσουμε. Τα ερεθίσματα ή αλλιώς η αφετηρία ή η αφορμή για το θέατρο της επινόησης, είναι το τραγούδι: «**Ameli**» και το παιχνίδι ομαδοποίησης και προθέρμανσης: «**Ατάκες μέσα από το καπέλο**». Το καπέλο είναι η αφετηρία για να ξεκινήσει το παιχνίδι. Το καπέλο δίνει την έμπνευση και μέσα από αυτό «βγαίνουν» μυστικά, ατάκες, ιστορίες, αλήθειες, ψέματα, προβληματισμοί. Νομίζω ότι τώρα όλα αρχίζουν...Κρατήσαμε λοιπόν τα στοιχεία που



θέλουμε να παρουσιάσουμε. Το τραγούδι «Ameli», ζωντανεύει τις λέξεις και η δημιουργία ξεκίνησε... Η πρόβα ξεκίνησε... Τα συναισθήματα είναι ποικίλα... Σκεφτόμουν, όπως τους παρατηρούσα, πώς ξεκινήσαμε, δειλά-δειλά και πώς θα τελειώσουμε! Σήμερα απομαγνητοφώνησα και τις πρώτες συνεντεύξεις. Οι συνεντεύξεις συμπληρώνουν το παζλ όσον αφορά τον χαρακτήρα των συμμετεχόντων. Με τη βοήθεια των συνεντεύξεων κατάλαβα τους λόγους για τους οποίους αγχώνονται οι συμμετέχοντες και επίσης συνειδητοποίησα που οφείλονται ορισμένες συμπεριφορές τους εντός και εκτός των παρεμβάσεων στον εργασιακό χώρο και στο ευρύτερο φιλικό και κοινωνικό περιβάλλον. Πόσα βιώματα, τραυματικές εμπειρίες και δυσκολίες καθόρισαν τη ζωή, τις επιλογές και το χαρακτήρα τους. Πόσο περήφανη νιώθω που με εμπιστεύτηκαν και άνοιξαν την καρδιά τους. Ελάχιστοι συμμετέχοντες μου παραχώρησαν μια πολύ τυπική συνέντευξη. Συνειδητοποίησα πόσο θα ήθελα να κάνω κάτι τέτοιο στο μέλλον, όπως και να ασχοληθώ με τον γνωστικό τομέα της Ψυχολογίας. Τις άκουγα προσεχτικά μέσα στη νύχτα και έγραφα λέξη προς λέξη.. ό,τι υπήρχε στην καρδιά και την ψυχή τους. Όμως οι συνεντεύξεις τους μου έμαθαν και πολλά! Πόσα μηνύματα ζωής, τρόποι αντιμετώπισης του άγχους και των δυσκολιών που δεν είχα σκεφτεί. Πόσα έμαθα για αυτούς, πόσα δεν φαντάστηκα και ας λέγαμε με κάποιους κάθε μέρα «καλημέρα»! Τους έδωσα πολύ χρόνο. Μαζί με τον κριτικό-φίλο καθίσαμε στην άκρη. Τους υπενθύμισα τον χρόνο, μόνο... Όσον αφορά τον κριτικό-φίλο, πόσο έχουν αγαπήσει την διακριτική-αόρατη παρουσία του!

**-Συνάντηση:11<sup>η</sup>**

**Ημερομηνία: 19/07/18**

«Η συνάντησή μας ξεκινά με τις πρόβες. Στις σημειώσεις των συμμετεχόντων, έχουν καταγραφεί το κείμενο, οι ατάκες, τα στοιχεία που όλοι μαζί δημιούργησαν έτσι ώστε να παρουσιάσουν το δικό τους έργο: «Ατάκες μέσα από το καπέλο». Θα παρουσιάσουμε λοιπόν μια ιστορία γυναικών που στηρίζουν τη φίλη τους, η οποία χώρισε και θέλει να αφήσει τα πάντα για να πάει να βρει το πεπρωμένο της και να ρισκάρει. Στο έργο τίγονται διαχρονικά ζητήματα όπως της διαφορετικότητας, της γυναικείας καταπίεσης, της κακοποίησης. Η υπόθεση είναι γυναικεία αλλά σίγουρα αφορά κάθε άνδρα και κάθε άνθρωπο που βρίσκεται σε δίλημμα, καταπιέζεται και θέλει να αλλάξει τη ζωή του. Κάθε γυναίκα δίνει το στίγμα της και γίνεται αυτό που στο τέλος θέλει. Η ζωή είναι απαιτητική και οι ρόλοι τους σπουδαίοι. Το θέμα του έργου μας

είναι «αναμενόμενο» θα έλεγα, διότι δεν υπάρχει άνδρας στην ομάδα και τα προβλήματα που εκφράζονται είναι «συγκεκριμένα». Το ότι δεν συμμετέχει άνδρας στην ομάδα, είναι ένας περιορισμός στην έρευνα. Οι πρόβες συνεχίστηκαν κατά τη διάρκεια της παρέμβασης. Η ομάδα προς το τέλος, συζήτησε σχετικά με τη διαμόρφωση του χώρου, τα ρούχα και για τις αλλαγές στο έργο. Οι γυναίκες θα φορέσουν μόνο μαύρα ή άσπρα ή κόκκινα με διαφορετικά αξεσουάρ. Η παρέμβαση διήρκησε λίγο παραπάνω από μία ώρα. Έβλεπα στα μάτια των συμμετεχόντων τη λαχτάρα της δημιουργίας, την αέναη προσπάθεια για το καλύτερο αποτέλεσμα, τις διαφωνίες τους, τα σχέδια που κατέστρωναν. Γέλια, συναισθήματα στον αέρα... Υφάσματα, τούλια, μουσική!».

### **-Συνάντηση: 12<sup>η</sup>**

**Ημερομηνία: 26/07/18**

«Έφτασε η στιγμή που η ομάδα παρουσιάζει περήφανα το έργο της. Η αλήθεια είναι, ότι δεν πίστευαν ότι θα τα κατάφερναν. Πίστευαν ότι το άγχος τους δεν θα τους άφηνε να τα καταφέρουν. «Πολέμησαν» το άγχος τους, το αντιμετώπισαν, γνώρισαν ανθρώπους, πέρασαν όμορφα, συγκινήθηκαν... Η παράσταση αρχίζει! Ατμοσφαιρική μουσική, έξι καρέκλες στο κέντρο της αίθουσας του παιδικού σταθμού, υφάσματα, καπέλα, ειδικός φωτισμός (με τη βοήθεια του άντρα της Έρσης, του Αποστόλη, στα ηλεκτρολογικά, τον ευχαριστούμε). Οι συμμετέχοντες, ήταν άνετοι και χαρούμενοι. Συμμετείχαν έξι από τους δεκαεφτά στους βασικούς ρόλους ενώ οι περισσότεροι βοήθησαν ως διαδραστικό κοινό και στήριζαν την παράσταση. Σκοπός των παρεμβάσεων, δεν ήταν η δημιουργία παράστασης αναγκαστικά, αλλά μέσω αυτών- με τη βοήθεια του θεάτρου της επινόησης-να αντιμετωπίσουν το άγχος τους και κυρίως τον εαυτό τους και τη ζωή τους. Σαφώς υπήρξαν περιορισμοί που δυσκόλεψαν την έρευνα. Ένας περιορισμός είναι η μη συμμετοχή ανδρών και δεύτερος περιορισμός είναι, ότι δεν ήθελαν όλοι οι ενήλικες να φωτογραφηθούν ή να μαγνητοσκοπηθούν. Η τελευταία παρέμβαση διήρκησε παραπάνω από μία ώρα. Μετά την παράσταση αποχαιρετιστήκαμε με ένα μεγάλο πάρτι! Συγκίνηση, συγκίνηση και πολύ γέλιο! Ευχές για ότι καλύτερο στη ζωή όλων και υπόσχεση για ένα μελλοντικό πρόγραμμα! Μπόρεσα να εκφράσω επιτέλους τα συναισθήματά μου! Διότι πριν δεν έπρεπε! Θα μου λείψουν! Θα μου λείψει αυτή η πλευρά τους, αυτή η υπόσταση που δεν γνώριζα, που δεν φαντάστηκα, που κρυβόταν, που φοβόταν.. Την επόμενη μέρα σίγουρα άρχιζα να τους βλέπω διαφορετικά! Τους μοίρασα τα ερωτηματολόγια (μετά τις παρεμβάσεις) και κλείσαμε

ραντεβού για τις συνεντεύξεις μας! Καλή Αντάμωση! Πόσο με βοήθησε η Μαρίνα, για να ολοκληρωθεί αυτή η έρευνα! Έμαθα πολλά! Οι εικόνες δεν περιγράφονται με λέξεις! Το άγχος; Ποιο άγχος; Τι είναι αυτό; Για εμένα λοιπόν η έρευνα αυτή και το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα ευρύτερα, ήταν ένα μεγάλο ταξίδι (με ευτυχές τέλος ελπίζω), γνώρισα καλύτερα ανθρώπους και τον εαυτό μου, με βοήθησε να αντιμετωπίσω πρώτα το δικό μου άγχος! Πολλές φορές η αγωνία μου αν θα τα καταφέρω με ξεπέρασε! Όμως ποτέ δεν θα μετανιώσω για αυτό το ταξίδι το οποίο με οδήγησε στον στόχο μου!».

#### 4) Φύλλα παρατηρητή-κριτικού φίλου

##### ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 1

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 17/04/18

**Εμπύκωση-παρέμβαση:** Πρώτη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 17

**Θέμα εμπύκωσης:** «Γνωριμία με την ομάδα».

**Λέξεις κλειδιά:** Αμηχανία, αγωνία, ευχάριστη ατμόσφαιρα, γνωριμία, κοινωνικό συμβόλαιο, συνέπεια, σεβασμός, εχεμύθεια.

**Δραστηριότητες:** Παιχνίδι γνωριμίας με την ομάδα: «Συστάσεις», δημιουργία κοινωνικού συμβολαίου.

**Συναισθήματα της ομάδας:** Αμηχανία, αγωνία, ευχαρίστηση

**Οδηγίες εμπύκωτή:** σεβασμός προς όλα τα μέλη της ομάδας, τήρηση των κανόνων του κοινωνικού συμβολαίου, να μην μιλάνε όλοι μαζί, εχεμύθεια. Αν θέλουν να αλλάξει κάποιος κανόνας να αναφερθεί άμεσα, γιατί θα πρέπει να «αλλάξει» το κοινωνικό συμβόλαιο.

**Σχόλια παρατηρητή:** Η παρουσία μου σχολιάστηκε από κάποιους συμμετέχοντες και η εμπύκωτρια εξήγησε τον ρόλο μου. Στην αρχή με κοιτούσαν όταν μιλούσαν στην ομάδα, αλλά στη συνέχεια ξεχάστηκαν, σαν να μην υπήρχα. Η εμπύκωτρια, ήταν στην αρχή λίγο αγχωμένη, γιατί δεν ήξερε αν θα έρθουν όλα τα άτομα που δήλωσαν

συμμετοχή. Οι περισσότεροι ενήλικες ήταν άνετοι, αλλά κάποιοι από τους ενήλικες δεν μιλούσαν και παρατηρούσαν τους άλλους.

**Σχόλια για τον εμπνευστή:** Έμεινε ευχαριστημένη από την συμμετοχή αλλά και την διάθεση της ομάδας.

## **ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 2**

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 24/04/18

**Εμπύχωση-παρέμβαση:** Δεύτερη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 17

**Θέμα εμπύχωσης:** «Γνωριμία με την ομάδα».

**Λέξεις κλειδιά:** οικειότητα, εχεμύθεια, σεβασμός, συνέπεια, ασφαλείς, προσωπικότητα, ικανοποίηση, χειρονομία, ήχος, γνωριμία, χαλάρωση, θάλασσα, κατευθυνόμενη, φαντασίωση.

**Δραστηριότητες:** Παιχνίδι γνωριμίας και συνοχής με την ομάδα , «**Μιμικές κινήσεις**», «**Τα μπαλόνια**», αναφορά στο κοινωνικό συμβόλαιο, υπενθύμιση κανόνων.

**Συναισθήματα της ομάδας:** αμηχανία, ευχαρίστηση, ντροπή, ασφάλεια, χαρά, γέλιο.

**Οδηγίες εμπνευστή:** Οι οδηγίες της εμπνευστριας ήταν κατανοητές γιατί το παιχνίδι είχε επιτυχή έκβαση. Η εμπνευστρια ρώτησε ξανά αν συμφωνούν με τους κανόνες και το κοινωνικό συμβόλαιο θα ισχύσει μέχρι το τέλος των παρεμβάσεων. Η άσκηση χαλάρωσης με θέμα τη θάλασσα άρεσε στους περισσότερους, την απήλαυσαν, αλλά κάποιοι άργησαν ή δεν μπόρεσαν καθόλου στην διάθεση της άσκησης.

**Σχόλια παρατηρητή:** Προσήλθαν και οι 17 συμμετέχοντες, ήταν χαρούμενοι και συνεπείς στην ώρα τους, τα κινητά τους ήταν χαμηλωμένα, περίμεναν να ακούσουν με προσοχή τις οδηγίες της εμπνευστριας. Μόλις άκουσαν ότι θα παίξουν κάποιοι ήθελαν πολύ, άλλοι όμως ήταν αμήχανοι και αρκέστηκαν μόνο να παρακολουθήσουν και να μην μιλούν. Τα μπαλόνια έδωσαν χρώμα και ευχάριστη ατμόσφαιρα! Όσον αφορά την παρουσία μου, κάποιοι από τους συμμετέχοντες δεν ένιωθαν άνετα, άλλοι με χαιρέτησαν και το σύνολο κατά τη διάρκεια της παρέμβασης, ξέχασαν ότι βρισκόμουν εκεί. Οι ενήλικες αποχώρησαν ενθουσιασμένοι από την δεύτερη παρέμβαση και δήλωσαν ότι θα έρθουν και στην επόμενη.

**Σχόλια για τον εμπυχωτή:** Η εμπυχωτήρια ήταν πιο ήρεμη στη δεύτερη παρέμβαση και μετέδιδε αυτή την ηρεμία και στην ομάδα. Εξήγησε τι σημαίνει **αποτίμηση** και **αποφόρτιση**, δύο έννοιες που θα αναφέρονται σε όλες τις εμπυχωσεις, μέχρι το τέλος και η κάθε μία έχει τη δική της σημασία και χρησιμότητα και είναι καθοριστικές στην αποφυγή κρίσεων και στην ομαλή έκβαση των παρεμβάσεων.

### **ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 3**

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 30/04/18

**Εμπύχωση-παρέμβαση:** Τρίτη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 17

**Θέμα εμπύχωσης:** «Γνωριμία με την ομάδα, απόκτηση εμπιστοσύνης, ένταξη ερεθισμάτων για την εισαγωγή στο θέατρο της επινόησης».

**Λέξεις κλειδιά:** κύμα, σώμα, ήλιος, θάλασσα, Πάρος, γιορτή, διακοπές, βόλτα, όνειρο, αέρας, αποχωρισμός, αγάπη, ποίημα, ζωή, θάνατος.

**Δραστηριότητες:** Παιχνίδι εμπιστοσύνης- ομαδοποίησης, « Το αόρατο σώμα», εισαγωγή ερεθίσματος για την παραγωγή έργου του θεάτρου της επινόησης, «Το κύμα», καταγραφή εικόνας δυσάρεστης-ευχάριστης, προσώπου, συναισθήματος.

**Συναισθήματα της ομάδας:** νοσταλγία, συγκίνηση, θλίψη

**Οδηγίες εμπυχωτή:** Οι οδηγίες της εμπυχωτήριας ήταν σαφείς και κατανοητές.

**Σχόλια παρατηρητή:** Προσήλθαν και οι 17 συμμετέχοντες, ανυπομονούσαν για τη σημερινή συνάντηση. Ήθελαν να μάθουν πληροφορίες για εμένα και συνήθισαν την παρουσία μου όλοι. Με χαιρέτησαν ευχάριστα. Τους άρεσε αρκετά το παιχνίδι γιατί ήταν αρκετά ευχάριστο. Στο δεύτερο μέρος της εμπύχωσης που ακούστηκε το τραγούδι, άλλαξαν διάθεση, συγκινήθηκαν, νοστάλησαν πρόσωπα και άρχισαν να διηγούνται προσωπικές εμπειρίες. Είναι η πρώτη φορά που η ομάδα περνάει σε ένα άλλο επίπεδο, το οποίο δείχνει την απόκτηση εμπιστοσύνης, την οικειότητα, την συνοχή της ομάδας και κυρίως την διάθεσή της να «μοιραστεί» και να εκφραστούν βαθύτερα συναισθήματα.

**Σχόλια για τον εμπυχωτή:** Η εμπυχωτήρια έδειχνε ψύχραιμη και ικανή να συντονίζει την ομάδα σε μια νέα κατάσταση, καταφέρνοντας να διαχειριστεί τη συγκίνηση και την «ηλεκτρισμένη» ατμόσφαιρα. Επίσης κατάφερε να αποφορτίσει την ομάδα με επιτυχία.

#### **ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 4**

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 09/05/18

**Εμφύχωση-παρέμβαση:** Τέταρτη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 17

**Θέμα εμφύχωσης:**

« Απόκτηση εμπιστοσύνης με την ομάδα-εισήγηση σχετική με τις θεατρικές τεχνικές και τον αυτοσχεδιασμό ».

**Λέξεις κλειδιά:** ομαδικό, πορτρέτο, σώμα, όνομα, αυτοσχεδιασμός, αυτοσχέδιο θέατρο, παγωμένη εικόνα, θέατρο της επινόησης

**Δραστηριότητες:** «Ομαδικό ζωγραφικό πορτρέτο», παιχνίδι προθέρμανσης και ομαδοποίησης .

**Συναισθήματα της ομάδας:** χαρά, ευχαρίστηση

**Οδηγίες εμφυχωτή:** Ήταν σαφείς οι οδηγίες και το παιχνίδι ήταν ευχάριστο και κατανοητό.

**Σχόλια παρατηρητή:** Η ομάδα έδειξε ενδιαφέρον για τους καινούριους όρους και έκανε ερωτήσεις σχετικά με αυτούς. Ζήτησε να επεκταθεί η εμφυχωτή και σε άλλη συνάντηση.

**Σχόλια για τον εμφυχωτή:** Ήταν ευχάριστη, παρότρυνε την ομάδα να συμμετάσχει, ήταν κατανοητή στην εισήγηση που πραγματοποίησε για το αυτοσχέδιο θέατρο, τον αυτοσχεδιασμό και τις θεατρικές τεχνικές. Έχει το χάρισμα της μεταδοτικότητας.

#### **ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 5**

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 23/05/18

**Εμφύχωση-παρέμβαση:** Πέμπτη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 17

**Θέμα εμφύχωσης:** « Απόκτηση εμπιστοσύνης, συνένωση της ομάδας-εισήγηση για το θέατρο της επινόησης».

**Λέξεις κλειδιά:** εμπιστοσύνη, συνένωση, οδηγός, ασφάλεια, άγχος, θέατρο της επινόησης, ερέθισμα, αφετηρία, επινοώ, αφετηρία, οτιδήποτε.

**Δραστηριότητες:** «Τυφλός οδηγός», παιχνίδι ομαδοποίησης –εμπιστοσύνης, εισήγηση για το θέατρο της επινόησης.

**Συναισθήματα της ομάδας:** εμπιστοσύνη, χαρά, παρακίνηση, αγωνία

**Οδηγίες εμπυχωτή:** Οι οδηγίες της εμπυχωτήριας ήταν καθοριστικές γιατί το παιχνίδι ήταν δύσκολο.

**Σχόλια παρατηρητή:** Προσήλθαν και τα 17 άτομα στην παρέμβαση. Οι συμμετέχοντες ήρθαν χαρούμενοι, αλλά δύο-τρία άτομα ήταν προβληματισμένα λόγω προσωπικών τους προβλημάτων. Το ευχάριστο ήταν ότι μοιράστηκαν με τα άλλα άτομα της ομάδας, το πρόβλημά τους, πριν αρχίσει η παρέμβαση και αυτό το γεγονός δείχνει «το δέσιμο» της ομάδας. Το παιχνίδι «τυφλός οδηγός» ήταν δύσκολο και πρωτόγνωρο παιχνίδι, γιατί παρότι υπάρχει οικειότητα στην ομάδα, δεν είναι τόσο εύκολο να αφήσεις έναν άνθρωπο που δεν γνωρίζεις τόσο καλά να σε οδηγήσει με κλειστά τα μάτια, περπατώντας ανάμεσα σε εμπόδια. Αντανακλαστικά και μόνο, η αντίδραση είναι απολύτως φυσιολογική. Η αντίδραση αυτή έχει να κάνει με την άμυνα του ανθρώπου. Τα περισσότερα ζευγάρια στην ομάδα πήγαν καλά και πέτυχαν τον στόχο, τα πιο εσωστρεφή μέλη της ομάδας δυσκολεύτηκαν να αφεθούν έστω και λίγο. Το θετικό ήταν ότι οι περισσότεροι ζήτησαν να επαναληφθεί ξανά σε κάποια άλλη παρέμβαση.

Όσον αφορά την εισήγηση για το θέατρο της επινόησης, ήταν σύντομη, ενδιαφέρουσα και καθοριστική. Η ερώτηση της εμπυχωτήριας: «Ποια αφετηρία θα επιλέγατε για το θέατρο της επινόησης και γιατί;» ήταν καθοριστική γιατί αναδείχθηκαν πολλά στοιχεία του χαρακτήρα των συμμετεχόντων και προτάθηκαν πολλές αφετηρίες για να «ξεκινήσει» το θέατρο της επινόησης. Το σύντομο βίντεο που έδειξε η εμπυχωτήρια για το θέατρο της επινόησης με τους **Blitz** ήταν πολύ ενδιαφέρον και εντυπωσίασε τους συμμετέχοντες.

**Σχόλια για τον εμπυχωτή:** Πολύ καλός συντονισμός από την εμπυχωτήρια στο παιχνίδι «τυφλός οδηγός», το οποίο απαιτούσε «λεπτούς» χειρισμούς και «άγγιξε» ευαισθησίες..

## **ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 6**

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 06/06/18

**Εμπύχωση-παρέμβαση:** Έκτη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 17

**Θέμα εμπύκωσης:** «Απόκτηση εμπιστοσύνης, συνένωση της ομάδας- εισήγηση για το άγχος- Αξιολόγηση του άγχους».

**Λέξεις κλειδιά:** άγχος, αξιολόγηση, γενικευμένο, κρίση πανικού, ψυχοθεραπεία, ψυχολογία, δημιουργικό άγχος, υπερβολικό άγχος, διαταραχή πανικού, πηγές του άγχους, συμπτώματα, τρόποι αντιμετώπισης, χρονοκάψουλα , αντικείμενο, ιστορία

**Δραστηριότητες:** Παιχνίδι ενδυνάμωσης της ομάδας, «Χρονοκάψουλα», εισήγηση για το άγχος-αξιολόγηση του άγχους.

**Συναισθήματα της ομάδας:** συγκίνηση, ανακούφιση, θλίψη, περιέργεια, αμηχανία

**Οδηγίες εμπυκωτή:** Η ομάδα χρειάστηκε περισσότερες διευκρινήσεις σε αυτή τη δραστηριότητα (χρονοκάψουλα).

**Σχόλια παρατηρητή:** Η παρουσία μου συνεχίζει να μην προβληματίζει την ομάδα, νιώθω ότι έχω «ενσωματωθεί», με χαιρετούν αλλά μετά νιώθω ότι δεν με βλέπουν, ξεχνούν την παρουσία μου και χαίρομαι που επικεντρώνονται μόνο στις δραστηριότητες των παρεμβάσεων. Η «χρονοκάψουλα», δημιούργησε περίεργα συναισθήματα που «πάγωσε» τους συμμετέχοντες, δείχνοντας μελλοντικά τι μπορεί να «μείνει» μετά την απουσία του καθενός. Ο όρος « άγχος» απασχόλησε πολύ την ομάδα. Αφού μίλησαν για το τι τους αγχώνει και ειπώθηκαν σοβαρά προβλήματα από κάποιους συμμετέχοντες, συνειδητοποίησαν ότι πρέπει να αξιολογήσουν το άγχος τους. Οι σημαντικότερες αιτίες του άγχους ήταν τα θέματα υγείας, τα οικονομικά προβλήματα, ο θάνατος, ο αποχωρισμός. Για πρώτη φορά μίλησαν «ανοιχτά» συμμετέχοντες που ήταν αρκετά εσωστρεφείς έως σήμερα.

**Σχόλια για τον εμπυκωτή:** Η εμπυκωτή είχε πιο αμέτοχο ρόλο, δίνοντας προβάδισμα και χώρο στην ομάδα. Γενικότερα, ο ρόλος της εμπυκωτήρας ενώ είναι βοηθητικός, αποστασιοποιείται όπου χρειάζεται

## **ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 7**

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 13/06/18

**Εμπύκωση-παρέμβαση:** Έβδομη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 16

**Θέμα εμπύκωσης:** «Συνένωση της ομάδας- εισαγωγή ερεθισμάτων για την παραγωγή έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης».

**Λέξεις κλειδιά:** φεγγάρι, φεγγαρόπιτα, λαμπερό, ολοστρόγγυλο, μοίρασμα, φούρναρης, χαρίζω, γειτονιά.



**Δραστηριότητες:** Αφήγηση και ανάλυση του παραμυθιού «Η Φεγγαρόπιτα», αναπαράσταση του παραμυθιού με θεατρικές τεχνικές και με τη βοήθεια του αυτοσχέδιου θεάτρου.

**Συναισθήματα της ομάδας:** Χαρά, ευχαρίστηση, ενθουσιασμός

**Οδηγίες εμπυχωτή:** Κατανοητές και σαφείς

**Σχόλια παρατηρητή:** Η ομάδα ενθουσιάστηκε με το παραμύθι. Οι συμμετέχοντες τόνισαν ότι το παραμύθι αφορά και τους ενήλικες και όχι μόνο τα παιδιά. Όσοι συμμετέχοντες είχαν παιδιά ή ήταν εκπαιδευτικοί και παιδαγωγοί, θέλησαν να μάθουν τον συγγραφέα για να πάρουν το παραμύθι. Ενθουσιάστηκαν όταν μοιράστηκαν οι ρόλοι. Συζήτησαν τι θα ήθελαν να «μοιράσουν» και που, και πόσο σημαντικό είναι το «μοίρασμα» για τη ζωή μας. Τονίστηκε η σημασία του φεγγαριού, που φωτίζει πάντα και είναι ο «βοηθός». Ακόμη, αναφέρθηκε η σημασία της «διαφορετικότητας», φτιάχτηκε μια διαφορετική πίτα που τελικά ήθελαν όλοι να δοκιμάσουν. Τέλος, το μήνυμα που αποδέχτηκαν όλοι ήταν ότι όποιος δίνει υλικά ή ηθικά ή πνευματικά πάντα «έχει» ή πάντα του επιστρέφεται αυτό που δίνει. Σήμερα απουσίαζε ένα άτομο από την ομάδα.

**Σχόλια για τον εμπυχωτή:** Επειδή η εμπυχωτή είναι και παιδαγωγός προσχολικής αγωγής, απέδωσε με πολύ ωραίο τρόπο το παραμύθι και κέντρισε το ενδιαφέρον όλων των συμμετεχόντων, οι οποίοι έγιναν για λίγο παιδιά. Τα μάτια τους έλαμπαν και το χαμόγελο δεν έφυγε από τα χείλη τους.

## **ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 8**

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 17/06/18

**Εμπύχωση-παρέμβαση:** Όγδοη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 15

**Θέμα εμπύχωσης:** «Εισαγωγή ερεθισμάτων για την παραγωγή έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης- Επιλογή στοιχείων για την πρόβα».

**Λέξεις κλειδιά:** Ξεχνώ, γυρνά, ζωντανή, ανατολή, γη, πάγος, κρύο, καρδιά, απεραντοσύνη, ενοχές, όνειρο, φυλακή, παλιά, απεραντοσύνη, φόβος, εξουσία, σκοινί, χιόνι, παρελθόν, θολό, γεια, δάκρυ, νέο, εαυτό, ελεύθερη.

**Δραστηριότητες:** Τραγούδι: «**Και ξεχνώ**». Καταγραφή εικόνων, συναισθημάτων, παρουσίαση με τη βοήθεια θεατρικών τεχνικών, επιλογή στοιχείων για τις πρόβες.

**Συναισθήματα της ομάδας:** λύπη, θλίψη, ευτυχία, αποφασιστικότητα, ενσυναίσθηση

**Οδηγίες εμπυχωτή:** Άφησε την ομάδα να λειτουργήσει περισσότερο με το συναίσθημα έτσι ώστε τα μέλη της να εξωτερικεύσουν πολλά στοιχεία του χαρακτήρα τους.

**Σχόλια παρατηρητή:** Το τραγούδι αυτό ανήκει στην παιδική ταινία «Frozen». Δεν μπορούσα να φανταστώ ότι ένα παιδικό τραγούδι θα συγκινούσε τόσο, ενήλικες. Μιλά για την καταπίεση του ανθρώπου και ιδιαίτερα της γυναικείας υπόστασης. Η ομάδα αποτελείται μόνο από γυναίκες και το τραγούδι αυτό «άγγιξε» την ψυχή τους, την καρδιά και τα προβλήματά τους. Ταυτίστηκαν με την ηρωίδα Έλσα, που φαινόταν τέλεια ενώ καταπιεζόταν στη ζωή της, επειδή ακριβώς έκρυβε την διαφορετικότητά της. Επέλεξε την μοναξιά για να μην καταλάβουν τη διαφορετικότητά της και όταν έδειξε τον πραγματικό της εαυτό απελευθερώθηκε και έζησε τη ζωή της όπως ήθελε, αποχαιρετώντας το «θολό» της παρελθόν. Μια γυναίκα χωρίς ζωή και αισθήματα είναι «παγωμένη» και το μόνο που μπορεί να δώσει είναι «σιωπή». Κάθε γυναίκα της ομάδας μίλησε για την καταπίεσή της και το άγχος που της δημιουργεί η καταπίεση αυτή. Όλες έγιναν μια «γροθιά» και άρχισαν να συμπαραστέκονται η μία στην άλλη. Προέκυψε μια πολλή όμορφη κουβέντα! Οι περισσότερες συμμετέχουσες σκέφτονταν πως ήρθε η στιγμή που θα ήθελαν να αλλάξουν τη ζωή τους ή κάτι στη ζωή τους. Δύο συμμετέχοντες απουσίαζαν σήμερα, λόγω οικογενειακών υποχρεώσεων.

**Σχόλια για τον εμπυχωτή:** Η εμπυχωτήρια άφησε την ομάδα ελεύθερη να μιλήσει. Ευτυχώς δεν ξεπεράστηκαν τα όρια στο χρόνο και δεν ξέφυγαν από το θέμα της παρέμβασης.

## **ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 9**

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 22/06/18

**Εμπύχωση-παρέμβαση:** Ένατη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 17

**Θέμα εμπύχωσης:** «Εισαγωγή ερεθισμάτων για την παραγωγή του έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης- Επιλογή στοιχείων για την πρόβα».

**Λέξεις κλειδιά:** ζήλια, πάθος Ρωξάνη, συναισθήματα, δάκρυα, αγάπη, έρωτας, κόκκινο, φουστάνι, χείλη, άντρας, απιστία, γυναίκα, τρέλα, χορός, δέντρο, ρίζες, φτερά, άνθρωπος, ταξίδι, όνειρο, μακριά, ψηλά, σπιτικό, οικογένεια, σ' αγαπώ, σιωπή, ιστορίες, θαύμα, περνούσε, όμορφα, ζωή, αντίο, αντάμωση.

**Δραστηριότητες:** Καταγραφή μηνυμάτων, συναισθημάτων και βασικών σημείων από το βιβλίο, αναπαράσταση τραγουδιού «Roxanne».

**Συναισθήματα της ομάδας:** χαρά, λύπη, συγκίνηση, εναλλαγή συναισθημάτων, ενσυναίσθηση.

**Οδηγίες εμπυχωτή:** Σαφείς και κατανοητές. Η ομάδα μπορεί να καταλάβει πιο καλύτερα την εμπυχωτή, χωρίς να ζητά περισσότερες διευκρινήσεις.

**Σχόλια παρατηρητή:** Το τραγούδι αυτό εκπέμπει απίστευτη ένταση και ερωτισμό, σαν τη γροθιά που θέλει κάτι να χτυπήσει, να διαλύσει. Πολλές από τις συμμετέχουσες δεν το γνώριζαν, σε κάποιες δεν άρεσε. Ήθελαν πάρα πολύ να το χορέψουν και ανέφεραν με ποιο πρόσωπο και γιατί. Όλες απάντησαν με τον σύντροφό τους, για διαφορετικούς λόγους. Και από την ένταση και το πάθος, περνάμε στην συγκίνηση, με ένα «μητρικό» βιβλίο, το οποίο άγγιξε ευαίσθητες χορδές και συγκίνησε πάρα πολύ όλη την ομάδα. Ταυτίστηκαν με το δέντρο και το πουλάκι, επισημαίνοντας την ομοιότητα των χαρακτήρων με την μητέρα και το παιδί της. Το συναίσθημα συνεπήρε την ομάδα. Το συγκεκριμένο βιβλίο αναδεικνύει τα βασικά νοήματα της ζωής, όπως : « Η ζωή θα πρέπει να περνάει όμορφα», « Γίνονται θαύματα, αρκεί να μπορείς να τα δεις», «Αν μ' αγαπάς, άφησέ με να φύγω».

**Σχόλια για τον εμπυχωτή:** Συγκινήθηκε και η εμπυχωτή, δείχνοντας το δέσιμό της με την ομάδα και την ανθρώπινη πλευρά της.

## **ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 10**

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 09/07/18

**Εμπύχωση-παρέμβαση:** Δέκατη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 17

**Θέμα εμπύχωσης:** «Εισαγωγή ερεθισμάτων για την παραγωγή του έργου που αφορά το θέατρο της επινόησης-Πρόβες με τις ατάκες που έχει επιλέξει η ομάδα για την παρουσίαση».

**Λέξεις κλειδιά:** ατάκα, μόντο, καπέλο, προσωπικότητα, γυναίκα, παρελθόν, παρόν, μέλλον, ζωή, ιστορία, φυγή, αφέλεια

**Δραστηριότητες:** Παιχνίδι ομαδοποίησης και προθέρμανσης για την παραγωγή του θεάτρου της επινόησης, «Ατάκες μέσα από το καπέλο», τραγούδι «Ameli».

**Συναισθήματα της ομάδας:** γέλιο, χαρά, συγκίνηση, νοσταλγία, αμηχανία.

**Οδηγίες εμπυχωτή:** Σαφείς και κατανοητές. Οι οδηγίες βοηθούν πολύ τις πρόβες.

**Σχόλια παρατηρητή:** Το τραγούδι, εμπνέει το σημερινό παιχνίδι: «Ατάκες μέσα απ' το καπέλο», η Αμελί δίνει ως χαρακτήρας, έναν «ελαφρύ» τόνο στην όλη δραστηριότητα, μια ωραία μουσική υπόκρουση. Το παιχνίδι, προσφέρει απίστευτο γέλιο, γιατί ακούγονται και ατάκες από ελληνικές ταινίες, αστείες και το βασικότερο είναι ότι οι συμμετέχοντες μπαίνουν στον ρόλο τους για να τις εκφράσουν και γίνεται περισσότερο αστεία η ατμόσφαιρα. Η παραγωγή του θεάτρου της επινόησης γίνεται «απολαυστική». «Σούζυ τρώς! Και ψεύδεσαι και τρώς...».

**Σχόλια για τον εμπυχωτή:** Μπήκε για λίγες στιγμές στον ρόλο του παρατηρητή για να δώσει ελευθερία και χώρο στην ομάδα, απαραίτητο για τις πρόβες.

## **ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 11**

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 19/07/18

**Εμπύχωση-παρέμβαση:** Εντέκατη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 17

**Θέμα εμπύχωσης:** «Πρόβες με τις ατάκες που έχουν επιλεγεί από όλα όσα παρουσιάστηκαν».

**Λέξεις κλειδιά:** πρόβα, προσπάθεια, συντονισμός, γέλιο, σύγκρουση.

**Δραστηριότητες:** «Πρόβες με τις ατάκες που έχουμε επιλέξει από όλα όσα παρουσιάσαμε».

**Συναισθήματα της ομάδας:** γέλιο, χαρά, νοσταλγία, συγκίνηση

**Οδηγίες εμπυχωτή:** Είναι συγκεκριμένες και αφορούν τη θετική έκβαση της πρόβας, αλλά και τη διαχείριση κρίσης σε περίπτωση διαφωνίας μεταξύ τους.

**Σχόλια παρατηρητή:** Παρακολουθώ τις πρόβες με προσοχή, η ομάδα προσπαθεί πάρα πολύ, με «ευλάβεια» να βγάλει ένα ωραίο αποτέλεσμα και απ' ότι καταλαβαίνω από τις φράσεις που χρησιμοποιούν, αστείο αποτέλεσμα. Το «άρωμα» γυναίκας είναι διάχυτο, η υπόθεση είναι γυναικεία... Φυσικά δεν λείπουν και οι συγκρούσεις όταν υπάρχουν πολλές γυναίκες. Η εμπυχωτήρια δεν άφησε περιθώριο να «ξεφύγει» η σύγκρουση.

**Σχόλια για τον εμπυχωτή:** Συντονίζει τις πρόβες με επιτυχία και αποστασιοποιείται διακριτικά για να δώσει ελευθερία έκφρασης στην ομάδα.

## ΦΥΛΛΟ ΠΑΡΑΤΗΡΗΤΗ 12

**Όνομα:** Μαρίνα Δελή

**Επάγγελμα:** Παιδαγωγός και βοηθός λογιστή

**Ημερομηνία:** 26/07/18

**Εμφύχωση-παρέμβαση:** Δωδέκατη

**Αριθμός μελών ομάδας:** 17

**Θέμα εμφύχωσης:** Παρουσίαση έργου ομάδας, που αφορά το θέατρο της επινόησης: «Ατάκες μέσα από το καπέλο».

**Λέξεις κλειδιά:** αποχαιρετισμός, ατάκες, καπέλο, γέλιο, θέατρο, επινόηση, γυναίκες, τέλος, αρχή, ζωή, όλα, τίποτα, πάντα, ποτέ, ίσως, εξαρτάται.

**Δραστηριότητες:** «Ατάκες μέσα από το καπέλο»

Παρουσίαση έργου ομάδας, που αφορά το θέατρο της επινόησης

**Συναισθήματα της ομάδας:** χαρά, θλίψη, εναλλαγή συναισθημάτων

**Οδηγίες εμφυχωτή:** Αφήνει την ομάδα να παρουσιάσει το έργο της. Έδωσε τα ερωτηματολόγια και συμφώνησαν τις επόμενες συναντήσεις για τις συνεντεύξεις μετά τις παρεμβάσεις.

**Σχόλια παρατηρητή:** Η μικρή παράσταση του θεάτρου της επινόησης περιείχε γέλιο, συγκίνηση και έξυπνες ατάκες. Χρησιμοποιήθηκαν τα περισσότερα στοιχεία των παρεμβάσεων που είχαν επιλεχθεί ως αφετηρία. Οι συμμετέχοντες ήταν άνετοι και συμμετείχαν ξένοι από τους 17 στους βασικούς ρόλους, ενώ οι περισσότεροι συμμετείχαν ως διαδραστικό κοινό και στήριζαν την παράσταση. Σκοπός των παρεμβάσεων, δεν ήταν η δημιουργία παράστασης αναγκαστικά, αλλά μέσω αυτών (με τη βοήθεια του θεάτρου της επινόησης) να βρεθούν τρόποι για την αντιμετώπιση και τη βελτίωση του άγχους. Το ότι προέκυψε αυτή η μικρή παράσταση ήταν μια ευχάριστη εξέλιξη που δείχνει τη συνοχή της ομάδας και την επιτυχή έκβαση των παρεμβάσεων. Οι συμμετέχοντες είναι χαρούμενοι που δημιούργησαν κάτι δικό τους και που γνώρισαν ένα «εναλλακτικό» και «κοινωνικό» είδος θεάτρου. Με τη βοήθεια του θεάτρου της επινόησης αντιμετώπισαν, βελτίωσαν το άγχος τους, αποδέχτηκαν τον εαυτό τους, κοινωνικοποιήθηκαν, μπόρεσαν να λειτουργήσουν ομαδικά, αποδέχτηκαν τη «διαφορετικότητα» σε μεγάλο βαθμό, καλλιέργησαν το αίσθημα της «ενσυναίσθησης», είδαν με «διαφορετική» ματιά, τον κόσμο και τα προβλήματά τους. Θα ήθελα να αναφέρω ότι δεν ήθελαν όλοι οι συμμετέχοντες να φωτογραφηθούν ή μαγνητοφωνηθούν. Μπορεί να θέλησαν να συμμετέχουν στην έρευνα, αλλά για αυτούς δεν ήταν εύκολο να εκτεθούν σε τόσο μεγάλο βαθμό. Λίγοι συμμετέχοντες ήθελαν να εκτεθούν περισσότερο και η παράστασή τους, ήθελαν να μείνει μόνο σε αυτούς, σαν κάτι δικό τους που κατάφεραν και τους ανήκει. Η εμφυχωτή σεβάστηκε την επιθυμία τους και εκτίμησε τη συμμετοχή και τη βοήθειά

τους στην έρευνα. Δεν είναι τόσο εύκολο να πείσεις τους ενήλικες να εκτεθούν εκατό τοις εκατό!

**Σχόλια για τον εμπυχωτή:** Συγκινημένη, ανακουφισμένη και περήφανη αποχαιρετά την ομάδα της. Σε πέντε μέρες τελειώνει η σχολική χρονιά για τους παιδικούς σταθμούς και αποχαιρετά γονείς και συναδέλφους που φεύγουν σε άλλη σχολική μονάδα. Ανάμεσα σε αυτούς είμαι και εγώ... Ευχόμαστε όλοι «Καλή Αντάμωση και δεν λέμε αντίο...

#### **4.1) Κατάλογος αναφοράς παρατήρησης**

Παρακάτω παρουσιάζουμε έναν κατάλογο αναφοράς παρατήρησης ο οποίος μας φάνηκε αρκετά χρήσιμος κατά τη διάρκεια της έρευνας:

- «-Πήρατε άδεια για τη μελέτη σας σε αυτό το χώρο;*
- Γνωρίζετε το ρόλο σας ως παρατηρητής;*
- Διαθέτετε κάποιο μέσο καταγραφής σημειώσεων πεδίου, όπως κάποιο πρωτόκολλο παρατήρησης;*
- Γνωρίζετε τι θα παρατηρήσετε πρώτα;*
- Θα μπειτε και θα βγείτε από το χώρο αργά, έτσι ώστε να μην προκαλέσετε ενόχληση;*
- Θα πραγματοποιήσετε πολλές παρατηρήσεις μέσα στο χρόνο;*
- Θα αναπτύξετε επαφή με τα άτομα σε αυτό το χώρο;*
- Θα αλλάζουν οι παρατηρήσεις σας από γενικές σε ειδικές;*
- Θα κρατήσετε αρχικά περιορισμένες σημειώσεις;*
- Θα κρατήσετε και περιγραφικές και στοχαστικές σημειώσεις;*
- Θα κάνετε τις περιγραφές με ολοκληρωμένες προτάσεις έτσι ώστε να έχετε λεπτομερείς σημειώσεις πεδίου;*
- Ευχαριστήσατε τους συμμετέχοντες;»*

*(Creswell, 2011:255)*

#### **5) Τελικό έργο: «Ατάκες μέσα απ' το καπέλο»**

##### **Πρόσωπα:**

**Σούζυ, Σελήνη, Ρίζα, Αλκυόνα, Έρση**

**Μαρία**

Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας ως κοινό αλληλεπιδρούν με τους πρωταγωνιστές, χειροκροτώντας και λέγοντας ατάκες χαμηλόφωνα και δυνατότερα δημιουργώντας δύο παράλληλες σκηνές...

##### **Σκηνή 1<sup>η</sup>**

**Παίζει μουσική από το τραγούδι: «Ameli». Σκηνικά έξι καρέκλες και ο χώρος του παιδικού σταθμού «αναλοιώτος», δηλώνοντας νοερά την αθωότητα που φεύγει και έρχεται στον κόσμο μιας γυναίκας.**

Στη σκηνή έρχεται πρώτα η ψηλή κοπέλα, η Έρση με ρόμπα και με τα μαλλιά λιτά και πλούσια.

Οι υπόλοιπες κοπέλες με διαφορετικό σωματότυπο, σημαντικό στοιχείο, θέλουμε τον πλουραλισμό και τη διαφορετικότητα στον κόσμο μιας γυναίκας. Στη συνέχεια μπαίνει η Σούζυ με μια μεγάλη κουτάλα, η Μαρία με ένα βιβλίο, η Αλκυόνα με ένα στέμμα και έντονο κραγιόν, η Ρίζα με γυαλιά και ψηλά παπούτσια και η Σελήνη φορώντας στο κεφάλι ένα μεγάλο χάρτινο φεγγάρι... Το γυναικείο σύμβολο εμφανίζεται με πολλά διαφορετικά πρόσωπα, όπως και οι ρόλοι της στη ζωή!

Οι κοπέλες πρώτα περιφέρονται στον χώρο του παιδικού σταθμού, κοιτάζοντας με μεγάλη προσοχή κάθε σημείο του, τα παιχνίδια, τα γράμματα, τους αριθμούς, κάποιες με νοσταλγία, άλλες σαν να μην τις έχουν ξαναδεί ποτέ. Κάθονται και οι έξι στις καρέκλες... Όλα ξεκινούν από έναν άντρα που αφήνει μια γυναίκα...

**Σούζυ:** - «Ψεύδεται! Είπε πως μ' αγαπάει αλλά έφυγε...».

**Έρση:** - «Ό,τι είναι να γίνει, θα γίνει».

**Μαρία:** - «Να είσαι ευγνώμων..».

**Σούζυ:** - «Γιατί η καρδιά μου κλαίει;»

**Αλκυόνα:** - «Ο χρόνος, θα δείξει..».

**Ρίζα:** - «Χωρίς εμπιστοσύνη δεν υπάρχει αγάπη!».

**Σελήνη:** - «Τραγουδούσε και έφυγε περαστικός..».

**Έρση:** - «Βασίλισσα σε ένα θρόνο από πάγο και σιωπή..»

**Σούζυ:** - «Τα συναισθήματα δεν μπορώ να καταπολεμήσω..».

**Σελήνη:** - «Χωρίς ούτε ένα αντίο..».

**Αλκυόνα:** - «Συντροφιά άλλη δεν είχε, μόνο την μοναξιά της, που πια την είχε συνηθίσει- γιατί, όπως και τόσα πράγματα στον κόσμο αυτό, έτσι και η μοναξιά μαθαίνεται, συνηθίζεται κι αυτή..».

**Μαρία:** - «Όλα θα πάνε καλά».

**Ρίζα:** - «Κι ήρθε η μέρα που όλα άλλαξαν..».

**Σούζυ:** - «Είσαι ελεύθερος να με αφήσεις, αλλά μην εξαπατήσεις και σε παρακαλώ πίστεψέ με όταν σου λέω σ' αγαπώ..»

**Έρση:** - «Είναι πολύ μεγάλος ο κόσμος! Γιατί να πας να τον βρεις;».

**Μαρία:** - «Ό,τι είναι να γίνει θα γίνει.. αλλά κάποια πράγματα θέλουν λίγο σπρώξιμο».

**Το κοινό φωνάζει χαμηλόφωνα... «Πήγαινε να τον βρεις!»**

**Σελήνη:** - «Πρέπει στη ζωή σου να αρπάζεις τις ευκαιρίες, γιατί δεν ξανάρχονται δύο φορές».

**Ρίζα:** - Πρώτον, υπάρχει η επιθυμία...».

**Αλκυόνα:**- « Ανάλογα.. Πάντως, σε κάθε περίπτωση, αυτό που έχει σημασία είναι να έχεις μια καλή, μια όμορφη ζωή!».

**Μαρία:**- « Και είναι πολύς καιρός αυτό ... το «μια ζωή»;

**Ρίζα:** -« Έτσι είναι τα πράγματα, δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι...».

**Σούζυ:**-« Μου είπες ότι σημασία έχει το να ζεις μια καλή, μια όμορφη ζωή. Το σκέφτηκα και είχες δίκιο!».

**Σελήνη:**-«Σημασία δεν έχει το μια ζωή!».

**Ρίζα:** -« Ευτυχώς, η ζωή είναι γεμάτη μικρές, ευχάριστες εκπλήξεις...».

**Σούζυ:** - «Κάποτε ήμουνα πουλί και με αγαπούσανε πολλοί!».

**Σελήνη:** - «Ο φόβος χτύπησε την πόρτα. Η πίστη την άνοιξε. Δεν υπήρχε κανένας».

**Ρίζα:** -«Πέτα ψηλά και μην κοιτάξεις πίσω σου!».

**Αλκυόνα:** - « Καλύτερα είναι να μετανιώσεις για κάτι που έκανες, παρά για κάτι που δεν έκανες..».

## Σκηνή 2<sup>η</sup>

Τα κορίτσια καθισμένα στο πάτωμα, άλλα κλαίνε , άλλα γελάνε, άλλα μιλάνε με το κοινό, το οποίο ρωτά αν η Σούζυ πήγε να τον βρει... Ακούγεται το τραγούδι: «Roxanne». Τα κορίτσια σηκώνονται και χορεύουν σε ζευγάρι ταγκό παίρνοντας κάποιες το ρόλο που λείπει...του άντρα...

**Έρση:** - «Καφέεε, 11 η ώρα!».

**Μαρία:** - « Τίποτα δεν χάθηκε, όσο έχεις ένα πόδι να στηρίζεσαι..».

**Σούζυ:** -«Αγάπη μου στα όμορφα σου μάτια, ανοίγονται θλιμμένα μονοπάτια...».

- « Είναι η σιωπή που ουρλιάζει πόνο αναζητά, πώς να κρατηθεί μέσα μου βαθειά...».

**Σελήνη:**- «Θα πας να τον βρεις; Αξίζει;»

**Ρίζα:**- « Αν μ' αγαπάς, δοκίμασε τα φτερά σου!».

**Αλκυόνα:**- «Όπου κι αν πας, εγώ θα 'μαι μαζί σου!».

**Σούζυ:**- « Θέλω να πετάξω , να φύγω μακριά!».

**Έρση:**- «Μου φέρατε καφέ; Πάλι για αυτόν θα μιλάμε;».



**Μαρία:** -« Ας περιμένουμε να δούμε τι θα γίνει!».

**Σούζυ:** -« Δεν με νοιάζει αν είναι λάθος..».

« Τώρα, οι φόβοι και οι ενοχές μου δεν με εξουσιάζουν πια..».

**Σελήνη:** - «Κι όταν οι κάμπιες γίνονταν πεταλούδες, τις παρακολουθούσε να χορεύουν..».

**Ρίζα:** - « Έτσι περνούσε ο καιρός. Κι έτσι ο καιρός περνούσε...».

**Αλκυόνα:** - « Και το φθινόπωρο άφηνε τη μελαγχολία της βροχής να παρασύρει μαζί με τις στάλες της και τα χρυσοκόκκινα φύλλα του».

**Έρση:**- « Σίγουρα θα έρθει το αύριο».

**Μαρία:** - «Να βλέπουμε το θετικό γιατί υπάρχει!».

**Σούζυ:** - « Καιρός να μάθω ότι μπορώ, τα όριά μου εγώ τα ξεπερνώ...».

« Το κρύο την καρδιά μου δεν την ενοχλεί..».

**Σελήνη:** -« Θα έκανε τα απίθανα πιθανά, τα αδύνατα δυνατά, θα έκανε τα πάντα για να τον σώσει».

**Ρίζα:** -«Είχε τόσα να ονειρευτεί μαζί του! Γάμο, παιδιά, οικογένεια!».

**Αλκυόνα:**-« Και μετά κούρνιασε στα κλαριά του, όπως κουρνιάζουν τα παιδιά στην αγκαλιά της μάνας τους».

**Έρση:** -« Ήταν η πιο μεγάλη ευλογία!».

« Ήταν το πιο ζεστό σπιτικό, η πιο γενναιόδωρη οικογένεια για εκείνη..»

**Μαρία:** -«Και μια φωλιά για να γυρίζει να κουρνιάζει!»

**Σούζυ:**- «Τη καρδιά μου θα τη χαρίσω σε εκείνον που ξέρει να μοιράζεται...την καρδιά του, τα συναισθήματά του, το πάθος, το λάθος...».

**Σελήνη:** -« Αν μ' αγαπάς, φτιάξε ρίζες γερές, για να 'σαι εδώ για πάντα».

**Σούζυ:** -«Αν μ' αγαπάς, άσε με εμένα να πετάξω μακριά..».

**Ρίζα:**-« Όχι αντίο! Καλή αντάμωση και καλό ταξίδι!».

«Μετά τίποτε άλλο, μόνο σιωπή..».

**Αλκυόνα:**- « Να κοιτάς εκεί που θες να πας!!».

**Έρση** :-« Τώρα μπορούμε να κάνουμε τη γιορτή και να μοιραστούμε την πίτα... Τη φεγγαρόπιτα. Σιγά μην τη μοιραστώ!».

### Σκηνή 3<sup>η</sup>

**Ακούγεται το τραγούδι Frozen. Η Σούζυ θα ακολουθήσει την καρδιά της; Το κοινό, δηλαδή τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας χορεύουν στον ρυθμό του τραγουδιού.**

**Σούζυ:** - (τραγουδάει) « Κανείς να μην υποψιαστεί, θα είμαι η καλή που ξέρουν μια ζωή, να μην χαθεί το μυστικό, μα είναι γνωστό και ξεχνώ , τα ξεχνώ και πίσω δεν κοιτώ, φτάνει πια κόβω το σκοινί, κι ας παγώσει η γη, το κρύο την καρδιά μου δεν την ενοχλεί...».

**Μαρία:** - «Εγώ δεν έχω φτερά όπως εσύ. Αντίθετα, έχω ρίζες που με κρατάνε δεμένη στο χώμα! Θα φύγεις;».

**Σελήνη:**- «Όλες έχουμε φτερά στην ψυχή μας όσο διαφορετικές και αν είμαστε.. Τι θα κάνεις τελικά Σούζυ;»

**Σούζυ:** -«Θα φύγω μάλλον... Θα πάω να τον βρω κι ας με διώξει...».

**Ρίζα:**- «Και ποιος είναι ο βοηθός σου;».

**Σούζυ:** - «Γίνομαι ένα με τον ουρανό...».

**Αλκυόνα:** -«Όσο πιο πολλά θα έχεις γνωρίσει, τόσο πιο πολύ εγώ θα χαρώ».

**Έρση:**-« Ήταν μια πίτα ολοστρόγγυλη, είχε μια παράξενη λάμψη... Αυτή την πίτα δεν τη πουλάω, τη χαρίζω!».

**Μαρία:**-« Γιατί αλλάζεις θέμα; Λέει ότι θα φύγει...».

**Έρση:** -« Δεν αλλάζω θέμα, μιλάω για την πίτα της ζωής, τη Φεγγαρόπιτα που ανήκει σε όλους μας και την μοιράζουμε όπου θέλουμε εμείς, αν αξίζει να τη χαρίσουμε κάπου... Δεν πρέπει να φύγει.. Τα πάντα μπορούν να σε προδώσουν, αρκεί να είσαι δυνατή να ξεφύγεις και να κάνεις μια νέα αρχή!».

**Σούζυ:**-« Έχει δίκιο...Αυτή η πίτα , είναι η ίδια η ζωή και τη χαρίζεις εκεί που αξίζει! Τι πάω να κάνω; Με πρόδωσε!»

**Σελήνη:** -« Η ζωή...Είναι κάτι τόσο θαυμάσιο και όμορφο, ένα μικρό θαύμα!Αρκεί να έχεις μάτια να το δεις!».

**Ρίζα:**- « Γιατί, η ευτυχία, όπως και τόσο άλλα πράγματα στον κόσμο, μαθαίνεται κι αυτό».

**Αλκυόνα:**-« Μπορεί τα νανουρίσματά τους να ήταν σε λόγια κόσμων μακρινών, αλλά πάντως ήταν νανουρίσματα που μιλούσαν για αγάπη».

**Έρση:** « Άνοιγαν το ντουλάπι της κουζίνας κι έβλεπαν την πίτα να γεμίζει και να στρογγυλεύει, να στρογγυλεύει και να γεμίζει, μέχρι που έγινε ένας τέλειος κύκλος»

**Μαρία:** - «Να μην ξεχνάω να ζω σαν να είναι η τελευταία μέρα...».

**Σούζυ:** - « *Είμαι εδώ ελεύθερη... Θολό μου παρελθόν, τα λέμε άντε γεια!*»

**Σελήνη:** -«*Αν μ' αγαπάς, δώσε μου φτερά για να πετάω!*».

**Ρίζα:**-« *Αν μ' αγαπάς, δώσε μου ρίζες να ριζώσω!*».

**Αλκυόνα:**-«*Κι έτσι πέρασε το καλοκαίρι, όπως συνήθως περνούν τα καλοκαίρια: όσο πιο όμορφα, τόσο πιο γρήγορα*».

**Έρση:**-«*Έτσι περνάει ο καιρός κι έτσι ο καιρός περνάει... όμορφα...*».

**Μαρία:** -« *Και μετά όλα πέρασαν κι έφυγαν.. όπως κάνουν οι άνθρωποι στους δρόμους..*».

**Σούζυ-** « *Και ξεχνώ, τα ξεχνώ, στα παλιά πίσω δεν γυρνώ, χαιρετώ το νέο μου εαυτό.. ζωντανή σαν ανατολή...*».

**Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας χειροκροτούν και ξεκινούν να χορεύουν όλες μαζί το τραγούδι «Roxanne» και ταυτόχρονα, τα θύματα γίνονται θύτες, ερωμένες γυναίκες που προδίδουν κάποιον και φεύγουν, που παίρνουν τη ζωή στα χέρια τους. Είναι διαφορετικές και αυτό το γεγονός δεν τις εμποδίζει να βοηθήσουν και να συμπληρώσουν η μία την άλλη και να γίνουν μια γροθιά!**

### **Τέλος**

#### **Έπαιξαν:**

**Μαρία:** Μαρία Γσόκολα

**Σούζυ:** Μαρία Βαγενά

**Αλκυόνα:** Ηλέκτρα Ελευθερίου

**Ρίζα:** Μαρίνα Πίκου

**Έρση:** Έρση Κωστάκη

**Σελήνη:** Μαρία Μάζου

## 6) Οδηγός συνέντευξης

### Ερωτήσεις συνεντεύξεων πριν τις θεατρικές παρεμβάσεις:

- Τι σημαίνει άγχος για εσάς;
- Πώς αντιμετωπίζετε το άγχος σας;
- Ποιο γεγονός έχει αλλάξει τη ζωή σας και σας επηρέασε θετικά ή αρνητικά, έτσι ώστε να ξεπεράσετε το άγχος σας ή να έχετε περισσότερο άγχος;
- Έχετε συμμετάσχει ξανά σε κάποιο βιωματικό σεμινάριο-παρεμβάσεις; Θα συμμετέχετε στο δικό μας;
- Με ποιους τρόπους εκδηλώνετε το άγχος σας;
- Τι σας αγχώνει περισσότερο;
- Τι προσδοκίες έχετε από το πρόγραμμα;
- Φοβάστε να εκτεθείτε;
- Ποια είναι η γνώμη σας για το θέατρο; Γνωρίζετε το θέατρο της επινόησης;
- Μπορούν τα προσωπικά σας δεδομένα να χρησιμοποιηθούν για τον ερευνητικό μας σκοπό, στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος;

### Ερωτήσεις συνεντεύξεων μετά τις θεατρικές παρεμβάσεις:

- Τι σημαίνει τώρα το άγχος για εσάς;
- Πώς αντιμετωπίζετε τώρα το άγχος σας;
- Συμμετείχατε στο πρόγραμμα παρέμβασης; Είχατε συμμετάσχει σε κάποιο πρόγραμμα στο παρελθόν;
- Πώς σας φάνηκε η εμπειρία αυτή; (η συμμετοχή στο πρόγραμμα των θεατρικών παρεμβάσεων)
- Σκεφτήκατε να διακόψετε το πρόγραμμα;
- Νιώσατε έκθεση;
- Γνωρίσατε ανθρώπους; Κάνατε φιλίες;
- Το πρόγραμμα σας βοήθησε να ξεπεράσετε ή να βελτιώσετε το άγχος σας;
- Θα συμμετείχατε ξανά;
- Μπορούν τα προσωπικά σας δεδομένα να χρησιμοποιηθούν για τον ερευνητικό σκοπό, στο πλαίσιο του μεταπτυχιακού προγράμματος;

## 7) Ασκήσεις και παιχνίδια για το θέατρο και το άγχος

### -Άσκηση αντιμετώπισης κρίσης πανικού με χαρτοσακούλα

Η αναπνοή μέσα σε μια χάρτινη σακούλα μπορεί όντως να βοηθήσει κάποιον να ηρεμήσει, όταν πάθει κρίση πανικού! Αυτό συμβαίνει επειδή, όταν αναπνέει κανείς τον αέρα που μόλις έβγαλε από μέσα του, δε χάνει πολύ διοξείδιο του άνθρακα και έτσι περιορίζονται τα παράξενα συμπτώματα που μπορεί να προκαλέσει το χαμηλό επίπεδο διοξειδίου του άνθρακα (Μίντελτον, 2015).

Συχνά, ο τρόπος αυτός βοηθά τα άτομα να αρχίσουν να νιώθουν πιο ήρεμα, επειδή συνειδητοποιούν ότι η κατάσταση δεν είναι τελείως εκτός ελέγχου. Ωστόσο, οποιαδήποτε άσκηση χαλάρωσης ή απλώς οι πιο ήρεμες σκέψεις και οι πιο αργές, βαθιές αναπνοές θα βοηθήσουν επίσης-και ενδεχομένως να είναι πιο εύκολο να εφαρμοστούν από το να ψάχνει κανείς εναγωνίως για χάρτινη σακούλα.

Η χαλάρωση είναι ο πυροσβεστήρας του άγχους. Όμως το σημαντικότερο είναι να υπάρχει πάντα στήριξη από το οικογενειακό ή το φιλικό περιβάλλον, σε αυτό το δύσκολο ταξίδι (Μίντελτον, 2015).

### - Άσκηση: Προθέρμανσης, για το θέατρο της επινόησης

#### «Βρείτε τον χαρακτήρα μέσα από τη φυσικότητα»

*«Πηγαίνετε στο ζωολογικό κήπο ή σε ένα πάρκο. Πάρτε το σημειωματάριό σας και επιλέξτε τέσσερα διαφορετικά ζώα για να μελετήσετε. Κοιτάζτε την φυσικότητα με την οποία το καθένα κινείται , παρατηρώντας τους ρυθμούς των κινήσεών τους. Υπάρχει κάποιο μοτίβο στις κινήσεις τους. Για παράδειγμα, η καμηλοπάρδαλη έχει τον ίδιο ρυθμό με τον λύκο; Παρατηρείστε τη διαφορά στο ρυθμό των διαφορετικών ζώων και γράψτε τα όλα στο σημειωματάριό σας»*

(Bicat, & Baldwin, 2002:61)

### -Ασκήσεις και δραστηριότητες του αυτοσχέδιου θεάτρου

#### «Αφήγηση ιστορίας σε ρυθμικό τέμπο»

#### **Στόχος: Ενεργητική ακρόαση- Επιλεκτική προσοχή-Λεκτική αλληλεπίδραση.**

Τα μέλη της ομάδας σχηματίζουν ζευγάρια και δημιουργούν μια μικρή ιστορία εγκαθιστώντας ένα ρυθμικό τέμπο με τα χέρια τους. Στον πρώτο χτύπο ο πρώτος παίχτης κάνει μια κίνηση, μια χειρονομία αλλά ο δεύτερος παίχτης λέει μια λέξη της

ιστορίας. Στον δεύτερο χτύπο οι ρόλοι αντιστρέφονται. Το διαδικασία διαρκεί μέχρι να τελειώσει η ιστορία (Τσιάρας, 2016).

### ***«Το αόρατο σώμα»***

#### ***Στόχος: Προθέρμανση-Ομαδοποίηση- Εμπιστοσύνη***

Στο παιχνίδι συμμετέχουν πέντε παίκτες. Οι τέσσερις προσπαθούν να κρύψουν με το σώμα τους τον πέμπτο παίκτη. Οι υπόλοιποι συμμετέχοντες στέκονται γύρω από τους παίκτες και προσπαθούν να ανακαλύψουν, να μαντέψουν ποιος κρύβεται πίσω από αυτούς, παρατηρώντας τα ρούχα που φορά ή κάποιο χαρακτηριστικό (Τσιάρας, 2016).

### ***« Η γάτα και το ποντίκι»***

#### ***Στόχος: Προθέρμανση- Ομαδοποίηση***

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια, όπου ένας παίκτης είναι η γάτα και ένας άλλος το ποντίκι. Οι υπόλοιποι παίκτες διατηρούν τα ζευγάρια τους και ανάμεσά τους η γάτα κυνηγάει το ποντίκι. Όταν τα ζώα, πιάσουν το ένα το άλλο (η γάτα εγκλωβίσει το ποντίκι), τότε αυτό γίνεται γάτα. Το ποντίκι για να ξεφύγει από τη γάτα μπορεί να κρυφτεί στα ζευγάρια των άλλων παιχτών (Τσιάρας, 2016).

### ***«Παιχνίδι χωρίς όνομα»***

#### ***Στόχος: Προθέρμανση-Ομαδοποίηση***

Τα μέλη της ομάδας διασκορπίζονται στο χώρο. Ο εμπνευστής επιλέγει ένα παιχνίδι π.χ. «Γύρω-γύρω όλοι» και του αλλάζει το όνομα. Μόλις φωνάζει το καινούργιο όνομα οι συμμετέχοντες αρχίζουν να παίζουν το παιχνίδι και για να τους «μπερδέψει» χρησιμοποιεί ήχους, αλλά και τη αλαμπουρνέζικη διάλεκτο. Οι παίκτες θα πρέπει να μπορέσουν να τηρήσουν τους κανόνες του παιχνιδιού, χωρίς να μπερδευτούν (Τσιάρας, 2016).

### **«Δακτυλικά αποτυπώματα»**

#### **Στόχος: Καλλιέργεια εμπιστοσύνης των μελών της ομάδας**

Οι συμμετέχοντες σχηματίζονται ανά δύο. Ο ένας παίχτης κλείνει τα μάτια και ο άλλος παίχτης τον καθοδηγεί από τις άκρες των δακτύλων του. Ο παίχτης τον καθοδηγεί έτσι ώστε να μπορέσει να αποφύγει τα εμπόδια που υπάρχουν στον χώρο, π.χ. καρέκλες, παράθυρα κ.α. (Τσιάρας, 2016).

### **Συστάσεις»**

#### **«Στόχοι: Αυτοσυγκέντρωση-Γνωριμία των μελών της ομάδας»**

*«Όλοι κάθονται σε έναν κύκλο. Ένας παίχτης αρχίζει τη διαδικασία, παρουσιάζοντας τον εαυτό του με μια κίνηση και την εκφώνηση του ονόματός του. Παραδείγματος χάριν: «Είμαι η αγχώδης Ιωάννα». Ο άλλος συμμετέχοντας που παίρνει το ερέθισμα από τον πρώτο, επαναλαμβάνει το όνομα, το χαρακτηριστικό και την κίνηση του άλλου παίχτη, προσθέτοντας κάτι παρόμοιο για τον εαυτό του. Η διαδικασία επαναλαμβάνεται μέχρι ο πρώτος παίχτης που ξεκίνησε τη δραστηριότητα να επαναλάβει όλα τα ονόματα και τα χαρακτηριστικά όλων των άλλων» (Τσιάρας, 2016: 129-130).*

### **- Παιχνίδια του θεάτρου Forum**

#### **«Όνομα και χειρονομία»**

Οι συμμετέχοντες σχηματίζουν έναν κύκλο. Ο εμπυχωτής, παρουσιάζεται πρώτος λέγοντας το όνομά του και στη συνέχεια κάνει μια χειρονομία. Οι συμμετέχοντες συστήνονται με τον ίδιο τρόπο. Το παιχνίδι συνεχίζεται, χωρίς να λένε το όνομά τους αλλά κάνοντας μια χειρονομία ή κίνηση μέσα στο κύκλο. Η κίνηση ή η χειρονομία θα πρέπει να είναι χαρακτηριστική. Το παιχνίδι αυτό είναι, παιχνίδι γνωριμίας κατά τη διάρκεια προθέρμανσης της ομάδας (Boal,2013·MacDonald & Rachel, 2001).

#### **«Παγωμένες εικόνες με καρέκλες»**

Είναι ένα παιχνίδι μίμησης. Πέντε από τα μέλη της ομάδας αναπαριστούν, ατομικά, μια «παγωμένη» εικόνα και ο εμπυχωτής μετράει τις εικόνες απ' το 1 έως το 5 όσα και τα μέλη που συμμετέχουν. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας κινούνται με

άνεση στο χώρο, αλλά όταν ο εμπυχωτής φωνάζει για παράδειγμα τον αριθμό 3, πρέπει όλοι να μιμηθούν την παγωμένη εικόνα του. Μπορεί ο εμπυχωτής να επιλέξει και δυο αριθμούς μαζί (Boal,2013·MacDonald, & Rachel, 2001).

### **«Η μπάλα του Boal»**

Οι συμμετέχοντες παίζουν με τη μπάλα με τη συνοδεία μουσικής ή μουσικών οργάνων. Μας θυμίζει το μιμητικό παιχνίδι «Ο καθρέφτης». Περπατώντας ψάχνουν το ζευγάρι τους κάνοντας την κίνηση τους, παρατηρώντας την κίνηση και τον ήχο που «παράγει» άλλος. Μετά γίνεται αλλαγή, δηλαδή μιμούνται με κάθε λεπτομέρεια την κίνηση και τον ήχο του άλλου (Boal, 2013).

### **«Τυφλά αυτοκίνητα»**

Τα μέλη της ομάδας χωρίζονται ανά δύο, ο ένας με κλειστά τα μάτια βρίσκεται μπροστά από τον άλλο και γίνεται το τυφλό αυτοκίνητο (μετά γίνεται αλλαγή στα ζευγάρια). Ο πίσω είναι ο οδηγός και δίνει οδηγίες και κατευθύνσεις «πιάνοντας» την πλάτη του. Οι οδηγίες είναι οι εξής: «Άγγιγμα αριστερού ώμου σημαίνει στρίψιμο αριστερά, άγγιγμα δεξιού ώμου δεξιά. Άγγιγμα στο κέντρο ευθεία μπροστά, (η πίεση δείχνει ταχύτητα), και καθόλου άγγιγμα σταμάτημα» (MacDonald & Rachel, 2001:46).

## **- Παιχνίδια και ασκήσεις για το διαδραστικό θέατρο**

### **«Παιχνίδια στο χώρο»**

Σκορπιζόμαστε στο χώρο. Ας δούμε τώρα πόσο μικροί μπορούμε να γίνουμε. Προσπαθούμε να πιάσουμε το λιγότερο δυνατό χώρο. Ο εμπυχωτής λέει κάποια στιγμή «ακίνητοι» και κατόπιν παροτρύνει τους συμμετέχοντες να δοκιμάσουν να «μικρύνουν» ακόμη περισσότερο. Αφού το κάνουμε όσο καλύτερα μπορούμε, ο εμπυχωτής λέει «αλλαγή». Τώρα πρέπει να «μεγαλώσουμε» σιγά-σιγά και να πιάσουμε όσο περισσότερο χώρο μπορούμε. Θα χρειαστεί να τεντωθούμε και ίσως να σηκωθούμε στις μύτες των ποδιών μας. Με αυτό το παιχνίδι οι συμμετέχοντες αποκτούν την αίσθηση του σώματός τους στο χώρο (Παπαθανασίου, & Μπασκλαβάνη, 2001).



## «Άσκηση χαλάρωσης»

Σφίγγουμε και χαλαρώνουμε σταδιακά διάφορα μέρη του σώματός μας. Βάζουμε ήρεμη μουσική και με την καθοδήγηση του εμπνευστή σφίγγουμε τα χέρια, τους καρπούς και τα δάχτυλα, δηλαδή τις γροθιές πολύ δυνατά και μετά τα αφήνουμε ελεύθερα και χαλαρά. Σφίγγουμε το πρόσωπο, τα μάτια, το στόμα (τα δόντια) όσο μπορούμε πιο πολύ, μέχρι να πονέσουμε και μετά χαλαρώνουμε. Με τον ίδιο τρόπο σφίγγουμε τους γλουτούς και χαλαρώνουμε και τέλος σφίγγουμε τα δάχτυλα των ποδιών (τις μύτες των δακτύλων) και χαλαρώνουμε τελείως (Παπαθανασίου, & Μπασκλαβάνη, 2001).

## 8) Χρήσιμοι ορισμοί

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίσουμε τον κλάδο της ψυχολογίας, προτού αναλύσουμε τον ορισμό του άγχους. Η ψυχολογία, μελετά τον άνθρωπο ως ύπαρξη σε όλες του τις διαστάσεις. Το γεγονός αυτό δημιουργεί δυσκολίες μεθοδολογικά καθώς και θεωρητικά αλλά οι δυσκολίες αυτές καθιστούν τον κλάδο αυτόν εξαιρετικά ενδιαφέροντα (Νασιάκου, 1982).

*«Ψυχολογία είναι η επιστήμη που ερευνά τις ψυχικές λειτουργίες, τον ανθρώπινο ψυχισμό. Είναι δηλαδή ο κλάδος εκείνος που στόχο του έχει να ερευνήσει τον εσωτερικό κόσμο του ανθρώπου και να κατανοήσει την ανθρώπινη συμπεριφορά μέσα στο κοινωνικό γίγνεσθαι»* (Νασιάκου, 1982:9).

*«Ψυχολογία είναι ο κλάδος εκείνος στο χώρο των κοινωνικών επιστημών που μελετά την ανθρώπινη προσωπικότητα και συμπεριφορά»* (Νασιάκου, 1982:15).

*«Ψυχοσωματική: δεν είναι ιδιαίτερος επιστημονικός κλάδος ή ειδικότητα. Είναι «στάση ή αντίληψη», που αφορά κυρίως την ιατρική. Ο άνθρωπος κινείται και αντιλαμβάνεται τον χώρο, το περιβάλλον ως ολότητα και έτσι μελετάται και χαρακτηρίζεται* (Νασιάκου, 1982:11).

*«Επιστημονική έρευνα, είναι η συστηματική, ελεγχόμενη, εμπειρική και κριτική μελέτη υποθετικών προτάσεων που αναφέρονται στις υποτιθέμενες σχέσεις μεταξύ φυσικών φαινομένων. Με την παραπάνω έννοια η επιστημονική έρευνα επιβάλλει τον συστηματικό έλεγχο των υποκειμενικών πεποιθήσεων με κριτήριο την αντικειμενική πραγματικότητα.»* (Δημητρόπουλος, 1999:16).

## 9) Συνταγή επινόησης 2002 και 2018

### -Απλώνω βούτυρο στο πρόσωπό μου και κοιτάζω τον ήλιο από ψηλά

«Τα συστατικά: Ένα περίστροφο, μια χρυσή περούκα που ζέμεινε από τις απόκριες, πολλές χρωματιστές κιμωνιές, ένα αποσυνδεδεμένο τηλέφωνο, μερικά χαρτονένια πλακάτ, πολλές ερωτήσεις, ένα άδειο μπουκάλι βότκα, πέντε performers, μερικές ψεύτικες ιστορίες και κάποια αληθινά ψέματα.

**Η συνταγή:** συνδυάζουμε τα συστατικά με τρόπους φαινομενικά αταίριαστους, κατασκευάζουμε μια συνθήκη (π.χ. μια παρέα κοσμοναύτες μεθούν σε μια ταβέρνα στην εθνική) και πειραματιζόμαστε με τις ιστορίες, τις εικόνες, τις σκέψεις και τις λέξεις που μας έρχονται αυθόρμητα στο νου.

**Συμβουλή:** Στη φάση της παρασκευής είναι απαραίτητο να χρησιμοποιηθεί κάθε έμπνευση, διαίσθηση, εφευρετικότητα, διάθεση συνεργασίας και συλλογικότητα εκ μέρους των δημιουργών. Το αποτέλεσμα πηγάζει και δημιουργείται αποκλειστικά από αυτούς.

**Χώρος εκτέλεσης:** *I take any space and call it the empty space.* Βασική προϋπόθεση είναι ο χώρος εκτέλεσης της συνταγής να περιλαμβάνει ή να δημιουργεί όσο το δυνατό περισσότερες φαινομενικά διαστάσεις, εισόδου-εξόδους και επίπεδα. Στόχος των δημιουργών είναι να χρησιμοποιήσουν δημιουργικά τους «πολυδιάστατους» χώρους.

**Αποτέλεσμα:** Συνήθως απρόβλεπτο και ενίοτε απίστευτα κωμικό. Θα μπορούσε να μοιάζει με μια σκηνή όπου ο Ρώσος Πρέσβης χορεύει στο καπό ενός αυτοκινήτου με μια πρωτοκλασάτη ηθοποιό την ώρα που η βασίλισσα της ευχαρίστησης πυροβολεί τον βασιλιά Elvis σε ένα βενζινάδικο, έξω από το οποίο η Penelope Cruz περιμένει τηλεφώνημα στις 4 το πρωί μιας βροχερής νύχτας.» ( Τσίχλη ,2008).

### -Ατάκες μέσα από το καπέλο!!

**Τα συστατικά:** Ένα καπέλο, πολλά φουλάρια, μπαλόνια και χαμηλά φώτα, πανό με λόγια του τραγουδιού «Roxhane», μια σχολική τάξη, πέντε performers, ατάκες γνωστές και άγνωστες, αστείες και θλιβερές.

Αληθινές και ψεύτικες ιστορίες, τραγούδι «Roxhane».

**Η συνταγή:** Συνδυάζουμε όλα τα συστατικά με πολλούς και απίθανους τρόπους και πειραματιζόμαστε με τις ατάκες, τις ιστορίες, τις σκέψεις, τις λέξεις που μας έρχονται αυθόρμητα στο νου.

**Συμβουλή:** Σε αυτή τη φάση της δημιουργικότητας και της έμπνευσης θα πρέπει να αξιοποιηθεί αλλά και να χρησιμοποιηθεί κάθε διαίσθηση, έμπνευση, εφευρετικότητα και συλλογικότητα όλης της ομάδας. Όλα τα μέλη της ομάδας «θεωρούνται δημιουργοί».

**Χώρος εκτέλεσης:** οι αίθουσες του 2<sup>ου</sup> παιδικού σταθμού, οι οποίες δημιουργούν πολλές εισόδους και εξόδους, οι οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν από όλους τους συμμετέχοντες. **Αποτέλεσμα:** Κωμικό, απρόβλεπτο, συγκινητικό. Θα μπορούσε να θυμίζει σκηνή από την ταινία «Ameli», η οποία εκεί που παρακολουθεί τις ζωές των

άλλων φεύγει μακριά και συναπτά τη «Roxhane» και μπλέκονται όλοι μαζί με μια «Τρελή-τρελή οικογένεια»! Η υπόθεση είναι γυναικεία....Η εμπειρία ζωής των γυναικών μπλέκεται με την αθωότητα που νοσταλγούν και αυτή η αθωότητα εκφράζεται με τη βοήθεια του χώρου του παιδικού σταθμού. Το κοριτσάκι που μεγαλώνει σιγά-σιγά και γίνεται έφηβη, γυναίκα, ερωμένη, κόρη, μάνα, γιαγιά, σύμβολο, είδωλο, ύπαρξη, έννοια, ουσία. Η αέρινη ύπαρξη, γίνεται βαριά μορφή, γίνεται επιθυμία, γίνεται θυμός και αγάπη, γίνεται στοργή, δύναμη και απόρριψη... Κάθε γυναίκα δίνει το «στίγμα» της και «γίνεται» αυτό που στο τέλος θέλει...!

## **10) Πρόγραμμα προβών του θεάτρου της επινόησης**

### **Εβδομάδα πρώτη**

**Δευτέρα:** Συνάντηση με την εταιρεία, παρουσίαση των στοιχείων σχεδιασμού, σύνοψη ή επινόηση ερεθισμάτων που παρουσιάστηκαν.

**Τρίτη:** Ασκήσεις οικοδόμησης ομάδας-η εργασία αρχίζει με σύνοψη δράσης.

**Τετάρτη-Πέμπτη:** Σύνοψη δράσης.

**Παρασκευή:** Σύνοψη δράσης και εργαστήριο σχεδίασης-συμφωνηθείσες λεπτομέρειες.

**Σάββατο:** Σύνοψη δράσης και πρόβα μουσικής (Bicat, & Baldwin, 2002:24)

### **Εβδομάδα δεύτερη**

**Δευτέρα:** Συνάντηση παραγωγής. Σύνοψη δράσης-λεπτομερής πρόβα σκηνής ανά σκηνή-ανάπτυξη χαρακτήρα.

**Τρίτη:** Συνάντηση παραγωγής. Σύνοψη δράσης-λεπτομερής πρόβα σκηνής ανά σκηνή-ανάπτυξη χαρακτήρα με κοστούμι σχεδιαστή.

**Τετάρτη:** Συνάντηση παραγωγής. Σύνοψη δράσης-λεπτομερής πρόβα σκηνής ανά σκηνή-ανάπτυξη χαρακτήρα. Μουσική πρόβα.

**Πέμπτη:** Συνάντηση παραγωγής. Σύνοψη δράσης-λεπτομερής πρόβα σκηνής ανά σκηνή-ανάπτυξη χαρακτήρα με κοστούμι σχεδιαστή.

**Παρασκευή:** Συνάντηση παραγωγής. Σύνοψη δράσης-λεπτομερής πρόβα σκηνής ανά σκηνή-ανάπτυξη χαρακτήρα. Κινητική πρόβα.

**Σάββατο:** Ημέρα αφιερωμένη στη μουσική. Μισή μέρα αφιερωμένη στο σχεδιασμό (Bicat, & Baldwin, 2002:24)

### **Εβδομάδα Τρίτη**

**Δευτέρα και Παρασκευή:** Συνάντηση και πρώτη κλιμακωτή πρόβα με όλη την ομάδα παρόν.

**Τρίτη:** πρόβα.

**Τετάρτη:** πρόβες κομματιών.

**Πέμπτη:** Δεύτερη κλιμακωτή πρόβα και πρόβα κομματιών.

**Παρασκευή:** Πρώτη αδιάκοπη πρόβα-διαδρομή.

**Σάββατο:** Δεύτερη πρόβα. Συνάντηση παραγωγής για να ολοκληρωθεί ο προγραμματισμός της τεχνικής εβδομάδας (Bicat, & Baldwin, 2002:24)

### **Εβδομάδα τέταρτη**

**Δευτέρα:** Φωτισμός και τεχνικές πρόβες ήχου/μουσικής.

**Τρίτη:** Τεχνικές πρόβες φωτισμού και ήχου/μουσικής.

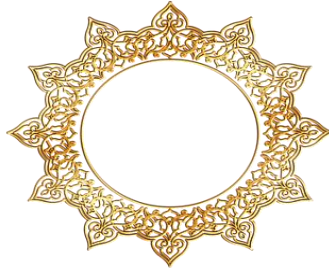
**Τετάρτη:** Πλήρης πρόβα.

**Πέμπτη:** Εμφάνιση (Bicat, & Baldwin, 2002:24)

Το παραπάνω είναι ένα δείγμα προκαθορισμένου χρονοδιαγράμματος.

11) Έντυπα σχετικά με τις παρεμβάσεις

-Αφίσα για το πρόγραμμα εμπύχωσης



*« Το θέατρο της Επινόησης ως μέσο διαχείρισης του άγχους σε ομάδες ενηλίκων».*



**Πρόγραμμα εμπύχωσης σε ομάδα ενηλίκων.  
Κλειστή ομάδα (έως 17 άτομα)**

**Χώρος: 2<sup>ος</sup> Παιδικός Σταθμός Άργους  
Ιακώβου Μάνου 23**

**Ώρα: 6:00 μ.μ.**

**Ημερομηνία έναρξης προγράμματος: 17/04/18**

**Εμπυχώτρια: Ιωάννα Ελευθερίου**

**Τηλ. επικοινωνίας: 6973522967**

**- Ενημερωτικό έντυπο συμμετοχής στις παρεμβάσεις**

**Ενημερωτικό έντυπο**

Αγαπημένοι μου γονείς και φίλοι, θα ήθελα να σας γνωστοποιήσω ότι θα πραγματοποιηθεί πρόγραμμα εμπύχωσης στον χώρο του 2<sup>ου</sup> παιδικού σταθμού. Συνολικά θα πραγματοποιηθούν 12 εμπυχώσεις **τις παρακάτω ημερομηνίες:**

**17/04/18 ,24/04/18, 30/04/18, 09/05/18, 17/06/18, 23/05/18, 06/06/18, 13/06/18, 22/06/18, 09/07/18, 19/07/18, 26/07/18.**

Αναλυτικότερα, το πρόγραμμα αυτό αφορά γονείς και γενικότερα ενήλικες, έτσι ώστε μέσω των εμπυχώσεων, να μπορούν να διαχειριστούν και να αντιμετωπίσουν το άγχος τους. Η κάθε εμπύχωση θα διαρκέσει περίπου μία ώρα, **6.00-7.00 μ.μ.** Επίσης θα μοιραστούν ερωτηματολόγια, τα οποία θα συμπληρωθούν ανώνυμα και θα επιστραφούν, έτσι ώστε να βοηθήσουν στην έρευνα που θα πραγματοποιηθεί στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος. Το πρόγραμμα θα διαρκέσει τέσσερις μήνες.

**Τέλος, θα ήθελα να καταστήσω σαφές ότι το πρόγραμμα είναι ΜΟΝΟ για ενήλικες και φυσικά στον χώρο του παιδικού σταθμού θα παρευρίσκονται ΜΟΝΟ ενήλικες.**

**Εμπυχώτρια: Ιωάννα Ελευθερίου**

Παιδαγωγός προσχολικής ηλικίας Α.Τ.Ε.Ι Ιωαννίνων  
Απόφοιτος Α.Σ.ΠΑΙ.ΤΕ Ε.ΠΑΙ.Κ.  
Πιστοποιημένη εκπαιδύτρια ενηλίκων  
Τελειόφοιτος Μεταπτυχιακού Τμήματος Πανεπιστημίου Πελοποννήσου  
« Δραματικές και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση»  
“**MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning**”  
τηλ. επικοινωνίας: 6973522967

**\*Παρακαλώ μπορείτε να δηλώσετε συμμετοχή για να υπολογιστούν τα άτομα της ομάδας.**

**ΣΥΜΦΩΝΩ**

**ΔΕΝ ΣΥΜΦΩΝΩ**

Όνομα :

Τηλέφωνο:

Άτομα:

**Σας ευχαριστώ θερμά!**

## - Ενημερωτική επιστολή για το ερωτηματολόγιο

### ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΠΙΣΤΟΛΗ

Αγαπητοί γονείς και φίλοι,

Το άγχος είναι ένα πρόβλημα, το οποίο απασχολεί πλήθος ανθρώπων, μεταβάλλει τη ζωή τους και τους επηρεάζει ψυχικά αλλά και σωματικά! Χαρακτηρίζεται ως «μάστιγα» της εποχής μας.

Η διαχείριση του άγχους αλλά και η αντιμετώπισή του ευρύτερα, μας απασχολεί στην καθημερινότητά και για αυτό θα ασχοληθούμε με τον όρο αυτόν και ερευνητικά.

Με το ερωτηματολόγιο λοιπόν, επιδιώκουμε να διερευνήσουμε και να μελετήσουμε πώς θα διαχειριστούμε το άγχος ως ενήλικες, μέσω του θεάτρου της Επινόησης, ενός σύγχρονου και κοινωνικού είδους θεάτρου.

Στο ερωτηματολόγιο υπάρχουν δύο ομάδες ερωτήσεων-προτάσεων :

Στην **πρώτη ομάδα**, υπάρχει ένας αριθμός προτάσεων που άνθρωποι συνήθως διαλέγουν για να χαρακτηρίσουν τον εαυτό τους. Διαβάστε με προσοχή κάθε πρόταση και στη συνέχεια διαλέξτε μια από τις επιλογές που ακολουθούν, σημειώνοντας ή μαυρίζοντας τον αντίστοιχο αριθμό, για να δείξετε πως αισθάνεστε τώρα, δηλαδή αυτή τη στιγμή. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος όσον αφορά την απάντηση. Μην σπαταλάτε πολλή ώρα για κάθε πρόταση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να ταιριάζει πιο χαρακτηριστικά σε αυτό που **αισθάνεστε τώρα**.

(Θέλουμε να διερευνήσουμε το άγχος ως στοιχείο του χαρακτήρα, γενικά)

Στη **δεύτερη ομάδα**, υπάρχει ένας αριθμός προτάσεων που άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε με προσοχή κάθε πρόταση και στη συνέχεια διαλέξτε μια από τις προτάσεις που υπάρχουν, σημειώνοντας ή μαυρίζοντας τον αντίστοιχο αριθμό, για να δείξετε πως αισθάνεστε τώρα, δηλαδή αυτή τη στιγμή. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος στις απαντήσεις. Μην σπαταλάτε πολλή ώρα για κάθε πρόταση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να δείχνει **πως αισθάνεστε γενικά**.

(Θέλουμε να διερευνήσουμε το άγχος ως κατάσταση, η οποία συμβαίνει τώρα)

Σας παρακαλώ, να απαντήσετε με ειλικρίνεια, ακολουθώντας τις οδηγίες, κυκλώστε την επιλογή που σας χαρακτηρίζει καλύτερα.

Για την επιτυχία του σκοπού αυτού, η συμμετοχή σας θεωρείται απαραίτητη, για να βοηθήσει στη συστηματική διερεύνηση για την καλύτερη δυνατή διαχείρισή του άγχους.

Η έρευνα διεξάγεται στο πλαίσιο του **Μεταπτυχιακού Προγράμματος** :  
**«Δραματική Τέχνη και Παραστατικές Τέχνες στην Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση-MA in Drama and Performing Arts in Education and Lifelong Learning».**

Το ερωτηματολόγιο είναι **ανώνυμο** και η επεξεργασία των απαντήσεων θα γίνει από τον **ερευνητή** και θα είναι **εμπιστευτική**.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συνεργασία.

## 12) Χρήσιμες πληροφορίες και σχεδιαγράμματα

Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης (ΕΚΚΑ)

Γραμμή Βοήθειας :197

Κέντρο Άμεσης Ψυχολογικής Υποστήριξης : 210 8840712

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου

Τηλ. 116111 (γραμμή υποστήριξης παιδιών και εφήβων)  
801-801-1177 (γραμμή στήριξης ενηλίκων)

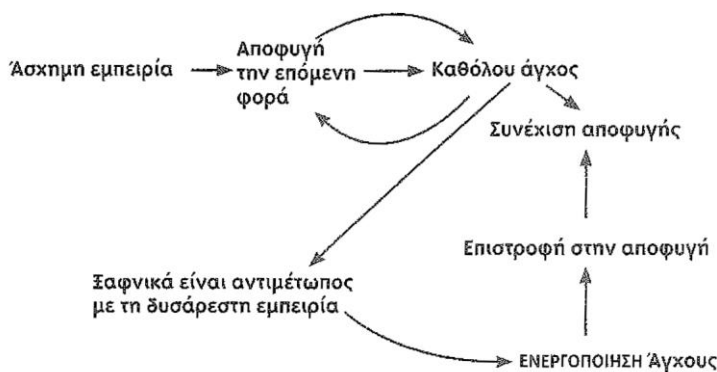
Νοσοκομείο Άργους Μονάδα Ψυχικής Υγείας  
Τηλ. 27510 24320

Σχήμα 2.1: Ο κύκλος του πανικού



(Μίντελτον, 2015:37)

Σχήμα 4.1: Πώς αναπτύσσονται οι φοβίες

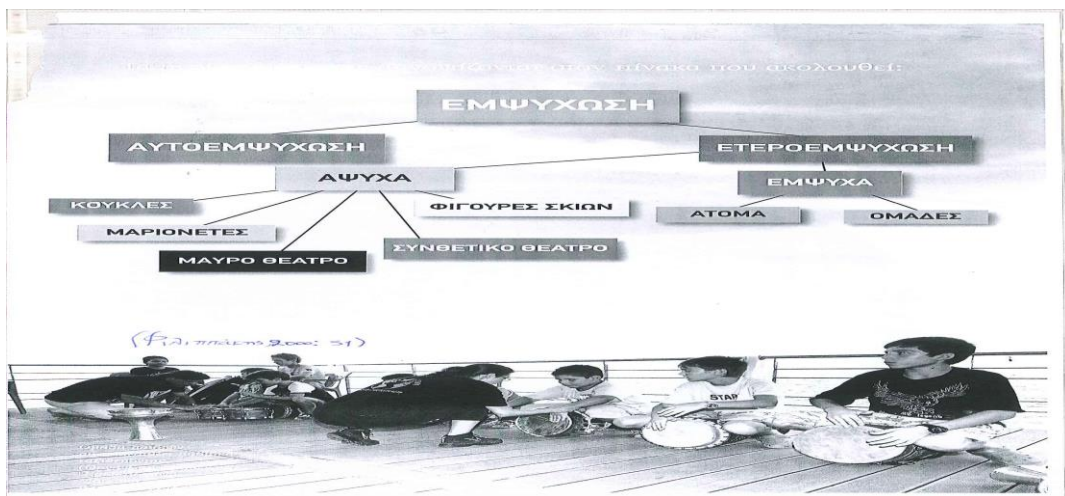


(Μίντελτον, 2015:52)





(David, 2017:74)



(Φιλίππας, 2000:51)

