



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΘΕΑΤΡΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

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

Γ' Εξάμηνο

**Θέμα Μεταπτυχιακής Διατριβής: Το Θέατρο της Επινόησης ως μέσο ενίσχυσης
της Ψυχικής Ανθεκτικότητας σε ομάδα ενηλίκων.**

Όνοματεπώνυμο Φοιτήτριας: Διαμαντοπούλου Ελένη

A.M. 5052201801011

Επιβλέπων Καθηγητής: Ιωάννης Παπαδόπουλος

Μέλη συμβουλευτικής επιτροπής: - Αστέριος Τσιάρας Άννα Τσίγλη

Ναύπλιο 2020

*«Τα πάντα κινούνται.
Τα πάντα αναπτύσσονται και εξελίσσονται.
Τα πάντα αναπηδούν και αντηχούν.
Από ένα σημείο σε ένα άλλο
η γραμμή δεν είναι ποτέ ευθεία.
Από λιμάνι σε λιμάνι, ένα ταξίδι.
Όλα κινούνται, ... όπως κι εγώ!
Η χαρά, η θλίψη, η σύγκρουση επίσης.
Ένα σημείο εμφανίζεται, θολό και συγχισμένο,
Ένα σημείο σύγκλισης,
Ο πειρασμός ενός σταθερού σημείου,
Στην ηρεμία όλων των παθών.
Σημείο αναχώρησης και σημείο προορισμού,
Σε εκείνο που δεν έχει ούτε αρχή ούτε τέλος.
Ονοματίζοντάς το,
Προικίζοντάς το με ζωή,
Δίνοντάς του κύρος
Για μια καλύτερη κατανόηση του τι είναι Κίνηση»*

Ζακ Λέκοκ Αύγουστος 1997

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον **κ. Αστέριο Τσιάρα**, Αναπληρωτή Καθηγητή του τμήματος Θεατρικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου και Διευθυντή του Μεταπτυχιακού προγράμματος, για την καθοδήγηση και την ενθάρρυνση που μου προσέφερε και κυρίως την άμεση ανταπόκρισή του σε κάθε είδους ερώτηση και δυσκολία που προέκυπτε κατά τη διάρκεια της εκπόνησης της έρευνας.

Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τη **María del Águila**, υπεύθυνη του Πολιτιστικού Κέντρου Marques De Modejar στη Γρανάδα, για την παραχώρηση του χώρου και των τεχνικών και υλικών μέσων, τα οποία ήταν απαραίτητα για την πραγματοποίηση των εργαστηρίων. Οποιαδήποτε στιγμή ήταν πρόθυμη να προσφέρει την αμέριστη βοήθειά της και να προτείνει λύσεις σε πρακτικά προβλήματα που προέκυπταν.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να εκφράσω στους υπεύθυνους των θεατρικών ομάδων, των σχολών του Πανεπιστημίου, των σχολών χορού και δραματικής τέχνης, των δημοτικών πολιτιστικών κέντρων της Γρανάδας και γενικότερα των καλλιτεχνικών χώρων, που με ευχαρίστηση δέχτηκαν να αναρτήσουν στις επίσημες ιστοσελίδες τους και να προωθήσουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πληροφορίες σχετικά με τις μέρες, τις ώρες διεξαγωγής και το περιεχόμενο των εργαστηρίων.

Παράλληλα, ευχαριστώ εγκάρδια την **Παναγιώτα Παπαγεωργίου** και τον **Διονύση Σεφεριάδη** για την πολύτιμη βοήθεια που πρόσφεραν στη διαδικασία της αφισοκόλλησης και στη μετάφραση από τα ελληνικά στα ισπανικά κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, όπου κρίθηκε απαραίτητο.

Τέλος, επιθυμώ να ευχαριστήσω βαθύτατα, όλους όσους συμμετείχαν στις θεατρικές παρεμβάσεις, για την εμπιστοσύνη, την υποστήριξη και το σεβασμό που έδειξαν προς το πρόσωπό μου και κυρίως ο ένας προς τον άλλο. Χωρίς αυτούς, η διεξαγωγή της έρευνας δεν θα ήταν εφικτή. Εκτός από ευχαριστίες, θα ήθελα να εκφράσω και τον μεγάλο θαυμασμό μου στους μεγαλύτερους ηλικιακά συμμετέχοντες, που με το πάθος τους για τη ζωή, τη γνώση, την αυτοέκφραση, τη δημιουργικότητα και την κάθε μορφή τέχνης γενικότερα, απέδειξαν πως η ηλικία είναι απλά ένας αριθμός.

Πάτρα, Σεπτέμβριος 2020

Διαμαντοπούλου Ελένη

*Σε όσους αντιστέκονται στα “πρέπει”
Και παλεύουν για Ελευθερία
στην αυτοέκφραση...*

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Περίληψη.....	vii
Abstract.....	viii
Εισαγωγή	1

Α΄ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Κεφάλαιο 1^ο - Θεάτρο της Επινόησης

1.1 Ορισμός του Θεάτρου της Επινόησης.....	3
1.2 Η Γέννηση του Θεάτρου της Επινόησης.....	5
1.3 Η Ανάπτυξη του Θεάτρου της Επινόησης στο Δεύτερο Μισό του 20 ^{ου} Αιώνα.....	9
1.4 Βασικά Στοιχεία του Θεάτρου της Επινόησης	
1.4.1 Αυτοσχεδιασμός	11
1.4.2 Αυθορητισμός.....	13
1.4.3 Δημιουργικότητα.....	15

Κεφάλαιο 2^ο - Ψυχική Ανθεκτικότητα

2.1 Ορισμός της Ψυχικής Ανθεκτικότητας.....	18
2.2 Έρευνες για την Ψυχική Ανθεκτικότητα.....	21
2.3 Παράγοντες που σχετίζονται αρνητικά με την Ψυχική Ανθεκτικότητα.....	23
2.4 Παράγοντες που ενισχύουν την Ψυχική Ανθεκτικότητα.....	24
2.4.1 Ατομικά Χαρακτηριστικά	
2.4.1.1. Τα Θετικά Συναισθήματα ως Προστατευτικός Παράγοντας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας	25
2.4.1.2 Το Χιούμορ ως Προστατευτικός Παράγοντας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας.....	26
2.4.1.3 Η Αυτοεκτίμηση ως Προστατευτικός Παράγοντας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας.....	28

2.4.1.4 Η Αυτοαποτελεσματικότητα ως Προστατευτικός Παράγοντας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας	29
2.4.2 Εξωγενείς Παράγοντες Προστασίας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας	
2.4.2.1 Η Οικογένεια	31
2.4.2.2 Το Ευρύτερο Κοινωνικό Πλαίσιο.....	31
2.5 Θέατρο και Ψυχική Ανθεκτικότητα.....	33

Β' Μέρος: ΕΡΕΥΝΑ

Κεφάλαιο 3^ο – Σχεδιασμός της Έρευνας

3.1 Ερευνητικές Προσεγγίσεις.....	35
3.2 Ερευνητικά Ερωτήματα	36
3.3 Ποσοτικά Μέσα Συλλογής Δεδομένων.....	37
3.4 Ποιοτικά Μέσα Συλλογής Δεδομένων.....	39

Κεφάλαιο 4^ο - Αποτελέσματα της Έρευνας

4.1 Ποσοτική Ανάλυση.....	42
4.2 Ποιοτική Ανάλυση.....	52
4.2.1 Παράμετρος Δημιουργικότητα.....	53
4.2.2 Παράμετρος Αυτογνωσία.....	54
4.2.3 Παράμετρος Θετικά Συναισθήματα.....	54
4.2.4 Παράμετρος Αυτοπεποίθηση.....	55
4.3 Περιορισμοί και Δυσκολίες της Έρευνας.....	56
4.4 Τελικά Συμπεράσματα.....	57

Βιβλιογραφία.....	60
--------------------------	-----------

Παραρτήματα

Παράρτημα Α: Οι Θεατρικές Παρεμβάσεις.....	76
Παράρτημα Β: Το Ερευνητικό Ημερολόγιο.....	118
Παράρτημα Γ : Ερευνητικές Συνεντεύξεις	128

Παράρτημα Δ : Η Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Connor - Davidson	144
Παράρτημα Ε: Φυλλάδιο Ψυχικής Ανθεκτικότητας.....	146
Παράρτημα ΣΤ Αφίσες για τη Δημοσιοποίηση των Εργαστηρίων	148
Παράρτημα Ζ: Αίτηση και Άδεια για την Παραχώρηση Χώρου	150

Κατάλογος πινάκων

Πίνακας 1: Τέστ Δείκτη Εγκυρότητας Cronbach's Alpha.....	38
Πίνακας 2: Κατανομή Δείγματος ως προς το Φύλο.....	42
Πίνακας 3: Κατανομή Δείγματος ως προς την Ηλικία.....	43
Πίνακας 4: Κατανομή Δείγματος ως προς τη Συμμετοχή σε Θεατρικά Εργαστήρια στο Παρελθόν.....	43
Πίνακας 5. Κατανομή του Δείγματος ως προς την Επαφή με τις Μεθόδους του ΘτΕ..	44
Πίνακας 6: Τέστ Κανονικότητας Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk.....	46
Πίνακας 7: Μη Παραμετρικό Κριτήριο Wilcoxon.....	48
Πίνακας 8: Μη Παραμετρικό Κριτήριο Wilcoxon Συσχετίσεων που ενισχύθηκαν μετά τα Εργαστήρια	49

Κατάλογος Γραφημάτων

Γράφημα 1: Κατανομή Δείγματος ως προς το Φύλο.....	42
Γράφημα 2: Κατανομή Δείγματος ως προς την Ηλικία.....	43
Γράφημα 3: Κατανομή Δείγματος ως προς τη Συμμετοχή	44
σε Θεατρικά Εργαστήρια στο Παρελθόν	
Γράφημα 4: Κατανομή Δείγματος ως προς την Επαφή με τις Μεθόδους του ΘτΕ....	45

Περίληψη

Στόχος της παρούσας έρευνας είναι να διερευνήσει, εάν η συμμετοχή σε θεατρικά εργαστήρια που εφαρμόζουν μεθόδους του θεάτρου της επινόησης, μπορεί να επιδράσει θετικά στην ψυχική ανθεκτικότητα ενήλικων ατόμων. Τα θεατρικά εργαστήρια πραγματοποιήθηκαν στην Ισπανία, στην πόλη της Γρανάδας, από τις 04/10/2019 έως τις 24/01/2020 και συγκεκριμένα στον χώρο του Centro Cívico Marques de Mondejar και στα πάρκα Carmen De Los Martires και Paseo De la Bomba. Οι συμμετέχοντες ήταν συνολικά 18–13 γυναίκες και 5 άνδρες–μεταξύ 25 και 55 ετών. Συνολικά πραγματοποιήθηκαν δώδεκα(12) θεατρικές παρεμβάσεις διάρκειας περίπου δύο ωρών. Η συλλογή των ποσοτικών δεδομένων πραγματοποιήθηκε με το ερωτηματολόγιο της Κλίμακας Ανθεκτικότητας Connor-Davidson [The Connor – Davidson Resilience Scale (CD-RISC)](2003), του οποίου οι ερωτήσεις ομαδοποιούνται σε πέντε διαφορετικούς παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας, ενώ για τη συλλογή των ποιοτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η συμμετοχική παρατήρηση, το ημερολόγιο του ερευνητή και οι ομαδικές συνεντεύξεις. Η επεξεργασία των ποσοτικών δεδομένων διεξήχθη με το στατιστικό πρόγραμμα SPSS, ενώ για την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης και της εμπειρικά θεμελιωμένης θεωρίας. Η ποσοτική ανάλυση κατέδειξε ότι η συμμετοχή στις θεατρικές παρεμβάσεις επέδρασε θετικά σε τρεις από τους πέντε παράγοντες του ερωτηματολογίου. Οι παράγοντες αυτοί είναι: «Επιτυχής προσαρμογή στις αλλαγές και ασφαλείς σχέσεις» «Προσωπική Επάρκεια, επιμονή και υψηλά κριτήρια» και «Έλεγχος». Από την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων προέκυψε, ότι παράμετροι της ψυχικής ανθεκτικότητας, όπως η αυτοπεποίθηση, η δημιουργικότητα, η αυτογνωσία και η βίωση θετικών συναισθημάτων, βελτιώθηκαν σε σημαντικό βαθμό μετά τις θεατρικές παρεμβάσεις. Επομένως, η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα που εφαρμόζει τεχνικές του θεάτρου της επινόησης, μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας ενήλικων ατόμων.

Λέξεις κλειδιά: Θέατρο της Επινόησης, ψυχική ανθεκτικότητα, μεικτή έρευνα δημιουργικότητα, αυτοσχδιασμός, συνεργατικότητα, αυθορμητισμός, ενήλικες

Abstract

The aim of the present study is to investigate whether an intervention program using methods of devised theatre, can have a positive effect on the resilience of adults. The theatrical workshops took place in Spain, in the city of Granada, from 04/10/2019 to 24/01/2020 and specifically at Centro Civico Marques de Mondejar and in the parks Carmen De Los Martires and Paseo De la Bomba. The participants were 18 people—13 women and 5 men – aged 25-55 years old. There were a total of twelve (12) theatrical interventions lasting approximately two hours .The quantitative data were collected using the Connor-Davidson [The Connor - Davidson Resilience Scale (CD-RISC)] (2003) questionnaire, the questions of which are grouped into five different factors of mental resilience, while participatory observation, the researcher's notes, and the group interviews were used to collect the qualitative data. The processing of quantitative data was undertaken using the SPSS statistical program. For the analysis of the qualitative data were used the methods of thematic analysis and empirically grounded theory. The quantitative analysis indicated that the participation in the theatrical interventions had a positive effect on three of the five factors of the questionnaire. These factors are: "Successful adaptation to change and secure relationships", "Personal Competence, perseverance and high standards" and "Control". The analysis of the qualitative data indicated that certain parameters of resilience, such as self-confidence, creativity, self-knowledge and the experience of positive emotions, were significantly improved after the theatrical interventions. Therefore, participation in a program that applies the techniques of devised theatre, can enhance adults' resilience.

Key Words: Devised Theatre, resilience, mixed research, creativity, improvisation, collaboration, spontaneity, adult

Εισαγωγή

Η απώλεια εργασίας, ο θάνατος αγαπημένων προσώπων ή ο χωρισμός αποτελούν δυσάρεστες καταστάσεις, τις οποίες καλούνται να αντιμετωπίσουν όλοι οι άνθρωποι κάποια στιγμή της ζωής τους. Επιπλέον, ένα μεγάλο ποσοστό ατόμων αντιμετωπίζει χρόνιες αντιξοότητες όπως είναι το χαμηλό βιοτικό επίπεδο, η οικογενειακή βία, η κακοποίηση και η ψυχική ασθένεια κάποιου μέλους της οικογένειας. Όλες αυτές οι εμπειρίες μπορούν να επηρεάσουν το άτομο αρνητικά με αποτέλεσμα να μην μπορεί να χειριστεί τις αντιξοότητες αποτελεσματικά (Weathers, & Keane, 2007). Ωστόσο, κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζει με διαφορετικό τρόπο τα προβλήματα και τις δυσκολίες που προκύπτουν. Ορισμένα άτομα είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες ικανοποιητικά και να επιδεικνύουν θετική προσαρμογή πριν και μετά από ένα τραυματικό γεγονός, ενώ κάποια άλλα έχουν την τάση να αναπτύξουν σοβαρές ψυχολογικές διαταραχές (Bonanno, 2004). Η διεξοδική μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας, ξεκίνησε από αυτή τη διαπίστωση, ότι δηλαδή τα άτομα δεν αντιμετωπίζουν με τον ίδιο τρόπο τις αντιξοότητες και τις δύσκολες καταστάσεις (Rutter, 2012). Η πλειοψηφία των ερευνών μελετά τους προστατευτικούς παράγοντες που συνδέονται με την ικανότητα των ατόμων να ανταπεξέρχονται στις δυσκολίες και να ξεπερνούν τις τραυματικές εμπειρίες (Richardson, 2002).

Οι προστατευτικοί παράγοντες σχετίζονται τόσο με τα εσωτερικά χαρακτηριστικά του ατόμου όσο και με τα χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο το άτομο ζει και εξελίσσεται. Τα ατομικά χαρακτηριστικά περιλαμβάνουν γνωστικούς, συναισθηματικούς και συμπεριφορικούς παράγοντες, ενώ στους εξωτερικούς παράγοντες προστασίας συμπεριλαμβάνονται τα χαρακτηριστικά της οικογένειας, του σχολείου, της γειτονιάς και της κοινωνίας γενικότερα (Παπακωνσταντινοπούλου, 2018: 50). Η διερεύνηση των παραγόντων προστασίας είναι σημαντική, προκειμένου να σχεδιαστούν κατάλληλες παρεμβάσεις και προγράμματα που αποβλέπουν στην προάσπιση της ψυχικής υγείας απέναντι στο στρες και τις τραυματικές εμπειρίες (Sin, & Lyubomirsky, 2009).

Οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας, μπορούν να εφαρμοστούν σε διάφορα επίπεδα (ατομικό, οικογενειακό, σχολικό, επαγγελματικό)(Southwick et al., 2011) και σε διάφορα πλαίσια, όπως για παράδειγμα το πλαίσιο του πανεπιστημίου ή του νοσοκομείου (Λακιώτη, 2016:127). Για την

ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας έχουν επίσης προταθεί παρεμβάσεις που σχετίζονται με τη χρήση διάφορων μορφών τέχνης. Για παράδειγμα, το μοντέλο Εκφραστικών Θεραπειών του Pearson και Wilson (2008) χρησιμοποιεί δημιουργικά καλλιτεχνικά εργαλεία όπως είναι το θέατρο, η ζωγραφική, η μουσική και η λογοτεχνία για την ενίσχυση βασικών προστατευτικών παραγόντων όπως οι στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες, οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις και η απόδοση νοήματος στα γεγονότα (Λακιώτη, 2016: 130).

Η παρούσα εργασία επιδιώκει να διερευνήσει, αν και κατά πόσο μπορεί να ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα ενήλικων ατόμων που συμμετέχουν σε θεατρικές παρεμβάσεις, στις οποίες εφαρμόζονται τεχνικές του ΘτΕ. Με την ευρύτερη έννοια, το ΘτΕ μπορεί να οριστεί ως η δημιουργία ενός πρωτότυπου έργου ή ως η αποδόμηση δραματικών κειμένων από θεατρικές ομάδες, συχνά σε συνεργασία με εικαστικές και άλλες παραστατικές τέχνες, όπως η μουσική και ο χορός. Πρόκειται για ένα σύνολο πειραματικών διεργασιών και δημιουργικών στρατηγιών, παρά μια ξεχωριστή μεθοδολογία (Perry, 2011: 64-65). Βασικά του στοιχεία αποτελούν η συλλογική δημιουργία, η έρευνα, ο κοινωνικός σχολιασμός και η αυτοσχέδια θεατρική έκφραση (Στέφα, 2012). Ο αυτοσχεδιασμός - λεκτικός, σωματικός, ή κινησιολογικός, προσωπικός ή ομαδικός - είναι η στιγμιαία δημιουργία μιας κατάστασης που αναδιαμορφώνεται συνεχώς μέσω της αυθόρμητης δράσης των συμμετεχόντων (Παπαδόπουλος, 2010). Βασικό στοιχείο του ΘτΕ αποτελεί και η δημιουργικότητα που ορίζεται γενικά ως η παραγωγή καινοτόμων και πρωτότυπων ιδεών που μπορούν να καταστούν ωφέλιμες για το άτομο (Καραμούντζος, 2018).

Α΄ ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΕΔΙΟ

Κεφάλαιο 1^ο - Θέατρο της Επινόησης

1.1 Ορισμός του Θεάτρου της Επινόησης

Η επινόηση ως όρος του θεάτρου, χρησιμοποιείται στην αγγλική γλώσσα εδώ και μερικές δεκαετίες ενώ στις Ηνωμένες Πολιτείες χρησιμοποιείται συχνότερα ο όρος συνεργατική δημιουργία. Οι βασικές διαφορές μεταξύ των δύο όρων είναι ότι σε αντίθεση με τη συνεργατική δημιουργία, στην επινόηση δεν είναι απαραίτητο να εμπλακούν περισσότερα από ένα άτομα. Επιπλέον, η συνεργασία δίνει έμφαση στη συλλογικότητα ενώ ο όρος επινόηση υπογραμμίζει την εφευρετικότητα που ενσωματώνει μια συγκεκριμένη διαδικασία (Haagensen, 2014: 59).

Οι Heddon και Milling (2006), ορίζουν την επινόηση ως σύνολα στρατηγικών που ενυπάρχουν σε διαφορετικές θεατρικές μορφές όπως το σωματικό, το αυτοσχεδιαστικό και το πολιτικό θέατρο και εμφανίζονται μέσα σε διαφορετικά πολιτιστικά πλαίσια (Heddon, & Milling, 2006: 2). Η Oddey (1994) υποστηρίζει ότι το ΘτΕ εφαρμόζει πολλές και διαφορετικές μεθόδους, παρουσιάζεται με διαφορετικό τρόπο κάθε φορά και επηρεάζεται από το κοινό στο οποίο απευθύνεται (Oddey, 1994: 7). Υποστηρίζει ότι βασικά συστατικά του θεάτρου της επινόησης είναι η δημιουργικότητα, η συνεργατικότητα, και η δημιουργία ενός πρωτότυπου καλλιτεχνικού έργου (Oddey, 1994: 3). Επομένως, το ΘτΕ δεν μπορεί να οριστεί επακριβώς, καθώς δεν αποτελεί μια ενιαία μέθοδο αλλά ενσωματώνει στοιχεία που υπάρχουν και σε άλλες θεατρικές μορφές (Haagensen, 2014: 59).

Μία ομάδα του ΘτΕ πειραματίζεται με ιδέες, εικόνες και έννοιες, και εμπνέεται από πολλά και διαφορετικά ερεθίσματα όπως για παράδειγμα μουσικά κομμάτια, ποιήματα, έργα τέχνης και κίνηση (Oddey, 1994: 1). Έναυσμα για την έναρξη της δημιουργικής διαδικασίας μπορεί να αποτελέσει ένα θέμα ή ένα γεγονός που η ομάδα επιθυμεί να εξερευνήσει, και όχι απαραίτητα ένα προϋπάρχον κείμενο. Το κείμενο στο επινοημένο θέατρο αποτελεί μια ευρύτερη σύλληψη, που περιλαμβάνει το γραπτό λόγο αλλά επίσης δίνει προτεραιότητα στην εικόνα, το σώμα, το χώρο και τον ήχο. Ως τέτοιο, το κείμενο μπορεί να δημιουργηθεί, από τον σκηνοθέτη εάν υπάρχει, ή από το σύνολο της ομάδας κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων (Jackson, 2006). Το

καλλιτεχνικό έργο ενσωματώνει τις απόψεις και τις εμπειρίες των μελών της ομάδας, τα θέματα αντανακλούν το κοινωνικοπολιτικό και πολιτισμικό κλίμα της εκάστοτε εποχής ενώ κανείς δεν μπορεί να γνωρίζει εκ των προτέρων τη μορφή και το περιεχόμενο του τελικού προϊόντος (Oddey, 1994: 3).

Επομένως το θέατρο της επιμόρφωσης διαφοροποιείται σημαντικά από την κυρίαρχη παραδοσιακή μορφή θεάτρου όπου ο θεατρικός συγγραφέας βρίσκεται στην κορυφή της ιεραρχίας. Τα καθήκοντα στα μέλη της ομάδας μοιράζονται συχνά με την «αυτόνομη» μέθοδο. Αντί για το σύστημα δύο διαδικασιών του συμβατικού θεάτρου, όπου ένας θεατρικός συγγραφέας γράφει αρχικά το σενάριο και οι υπόλοιποι καλλιτέχνες οργανώνουν τη σκηνική του απόδοση, η αυτόνομη μέθοδος περιλαμβάνει μια μόνο διαδικασία στην οποία όλα τα μέλη της ομάδας εργάζονται πάνω στο καλλιτεχνικό έργο από την αρχική σύλληψη έως την τελική του απόδοση (Jackson, 2006). Με αυτό τον τρόπο το ΘτΕ δίνει τη δυνατότητα στα μέλη της ομάδας να κινηθούν ελεύθερα σε πολλές και διαφορετικές κατευθύνσεις και ενθαρρύνει νέες εργασιακές σχέσεις μεταξύ του συγγραφέα, του σκηνοθέτη, του σχεδιαστή, του τεχνικού, του μουσικού και του ερμηνευτή. Ο ηθοποιός δεν είναι απλά ο ερμηνευτής ενός θεατρικού κειμένου αλλά μπορεί να εκτελεί επίσης διοικητικά καθήκοντα ενώ ο σκηνοθέτης μπορεί παράλληλα να εκτελεί καθήκοντα φωτιστή ή τεχνικού (Στέφα, 2012: 11-12).

Όπως προαναφέρθηκε, η διατύπωση οποιασδήποτε ενιαίας θεωρίας σχετικά με τις μεθόδους που χρησιμοποιεί το ΘτΕ για τη δημιουργία μιας παράστασης καθίσταται αδύνατη. Κάθε επαγγελματική ή ερασιτεχνική ομάδα έχει διαφορετικές προθέσεις, ενδιαφέροντα και ανησυχίες. Για ορισμένες μάλιστα ομάδες η παραγωγή ενός τελικού καλλιτεχνικού προϊόντος, δεν θεωρείται απαραίτητη. Τα εργαστήρια αποτελούν απλά μια σειρά ασκήσεων που έχουν ως στόχο να εκπαιδεύσουν τους ηθοποιούς, και να τους παρέχουν τις απαραίτητες γνώσεις για τη συμμετοχή τους σε άλλες μορφές παραστάσεων που βασίζονται σε κείμενο. Για τις ομάδες αυτές, ο πειραματισμός, η διερεύνηση, οι αυτοσχεδιασμοί, η δημιουργία σεναρίων και η θεραπευτική χρήση του παιχνιδιού, αποτελούν αυτοσκοπό και είναι η ανταμοιβή των ατόμων για τη συμμετοχή τους στην ομάδα (Heddon, & Milling, 2006 : 4).

1.2 Η Γέννηση του Θεάτρου της Επινόησης

Η Cecilie Haagenzen (2014), στην ερευνητική της εργασία που εστιάζει στη σχέση ανάμεσα στο ΘτΕ και τη βιωμένη εμπειρία, αναφέρει ότι η γέννηση του ΘτΕ μπορεί να εντοπιστεί μέσα σε πολλά και διαφορετικά πλαίσια. Συγκεκριμένα αναφέρει ότι στοιχεία του σύγχρονου ΘτΕ ανιχνεύονται μέσα στο πλαίσιο της παράδοσης των πολιτισμικών παραστάσεων, του καρναβαλιού, του πρώιμου λαϊκού θεάτρου καθώς και στο πλαίσιο των επαγγελματιών του θεάτρου των αρχών του 19ου αιώνα (Haagenzen, 2014: 61-62).

Ο όρος *Commedia Dell'Arte* αναφέρεται σε ένα είδος θεάτρου που χαρακτηρίζεται από τη χρήση του αυτοσχεδιασμού, μέσα όμως σε ένα ευρύτερο σκελετό δράσης, και τη χρήση χαρακτήρων που συχνά φορούσαν μάσκες και παραδοσιακές ενδυμασίες. Οι θίασοι της *Commedia* αποτελούνταν από επαγγελματίες ηθοποιούς, άντρες και γυναίκες, που έδιναν παραστάσεις σε αυτοσχέδιες σκηνές σε δρόμους της πόλης, αυλές, σε κτίρια, ακόμα και ιδιόκτητα, και ενίοτε σε χώρους δικαστηρίων (Klass, 2003 :5· Κακουδάκη, & Απέργη, 2008:87). Οι καλύτεροι θίασοι πραγματοποιούσαν εμφανίσεις σε παλάτια και εφόσον ταξίδευαν στο εξωτερικό γίνονταν διεθνώς διάσημοι. Η μουσική, ο χορός και ο πνευματώδης διάλογος ήταν τα κύρια χαρακτηριστικά που συνέβαλαν στο κωμικό αποτέλεσμα (Klass, 2003:5) ενώ το περιεχόμενο των παραστάσεων σατίριζε κυρίως τις πολιτικές εξελίξεις της εποχής και αντανακλούσε τις απόψεις της κοινωνίας (Klass, 2003:22).

Παρόλο που ο αυτοσχεδιασμός αποτελεί βασικό χαρακτηριστικό της *Commedia Dell'Arte*, όλες οι είσοδοι και έξοδοι των χαρακτήρων καθορίζονταν από το σενάριο. Οι θεατρικοί χαρακτήρες παρέμειναν οι ίδιοι σε όλες τις σκηνές, οι οποίες αποτελούνταν από ξεχωριστούς λεκτικούς και σωματικούς αυτοσχεδιασμούς (*lazzi*). Ο αυτοσχεδιασμός χρησιμοποιούταν για να δώσει έμφαση σε συγκεκριμένες σκηνές και για την προώθηση της δράσης της ιστορίας. Οι ηθοποιοί καλούνταν να δράσουν σύμφωνα με το σενάριο αλλά παράλληλα αυθόρμητα. Ο καλλιτέχνης αυτοσχεδίαζε προκειμένου να δείξει την ικανότητά του να εισάγει νέα στοιχεία, προσαρμόζοντάς τα στη δική του αντίληψη για τη σκηνή (Klass, 2003:34). Η *Commedia Dell'Arte*, μέσω του αυτοσχεδίου χαρακτήρα της, έδινε μεγάλη ελευθερία στους ηθοποιούς για πειραματισμό, σκηνική ανανέωση και την εκ νέου δημιουργία μιας παλιάς ιστορίας, σύμφωνα πάντα, με την κεντρική ιδέα της πλοκής (Λαμπιδώνη, 2016: 31).

Ο Mikhail Bakhtin (1929) θεωρεί τις πρώιμες καρναβαλικές παραδόσεις ως τελετουργίες όπου οι νόμοι, οι απαγορεύσεις και οι περιορισμοί που καθορίζουν τη δομή της καθημερινής ζωής, περιορίζονται (Carlson, 2004 : 23). Οι σωματικές εμπειρίες ήταν ζωτικής σημασίας για το τελετουργικό του καρναβαλιού και ανέστειλαν τα όρια μεταξύ της τελετουργίας και της πραγματικότητας (Lachmann, Eshelman, & Davis, 1988). Ο Carlson (2004) υποστηρίζει ότι οι σύγχρονοι καλλιτέχνες στηρίζονται στην έννοια του καρναβαλιού ως τόπου για παιχνιδιάρικη εξερεύνηση και πιθανή πρόκληση των παραδοσιακών πολιτιστικών πεποιθήσεων και ρόλων. Στο πλαίσιο των πολιτισμικών παραστάσεων, η θεατρική πρακτική θεωρείται μέρος της καθημερινής ζωής και δίνεται έμφαση στις δυνατότητες που προσφέρει στο άτομο για προσωπική ανάπτυξη (Haagensen, 2014 : 62).

Για τον Ρώσο πρωτοπόρο του θεάτρου Nikolai Evreinov (1970), η ουσία του θεάτρου βρίσκεται μέσα σε αυτό που ονόμαζε θεατρικό ένστικτο: ένα ένστικτο που αναγκάζει τους ανθρώπους να μεταμορφώσουν τον εαυτό τους και τον κόσμο που ζουν, και όπως όλα τα ένστικτα, είναι προ-αισθητικό, καθολικό και απαραίτητο για την επιβίωση. Είναι μια εθελοντική, αλλά απαραίτητη δραστηριότητα που διαχωρίζεται από τη συνηθισμένη φυσική πραγματικότητα τόσο στον χώρο όσο και στον χρόνο (Carnicke, 1989:43). Ο Evreinov (1908) υποστηρίζει επίσης ότι για να κάνουμε θέατρο δεν χρειαζόμαστε τίποτα άλλο παρά ένα άτομο, έναν ηθοποιό και ότι θα πρέπει να κάνουμε θέατρο για εμάς τους ίδιους κάθε μέρα της ζωής μας. Θα πρέπει να ανεβούμε εμείς οι ίδιοι στη σκηνή, και να γίνουμε σκηνοθέτες, θεατρικοί συγγραφείς και ηθοποιοί. Και πρέπει πάντα να εμπιστευόμαστε το θεατρικό μας ένστικτο στο έργο που δημιουργούμε. Στην εργασία του Evreinov σχετικά με το θεατρικό ένστικτο μπορεί κανείς να βρει ομοιότητες με τις πρακτικές του σύγχρονου ΘτΕ. Ένα μέλος μιας καλλιτεχνικής ομάδας μπορεί να επιτελεί πολλαπλές λειτουργίες παράλληλα (θεατρικός συγγραφέας, performer, σκηνογράφος κ.ά.) και χρησιμοποιεί τα ένστικτά του για την παραγωγή υλικού. Το υλικό αυτό προέρχεται από, και είναι μέρος των δικών του εμπειριών (Carnicke, 1989: 49).

Ένας από τους σημαντικότερους επαγγελματίες του θεάτρου των αρχών του 20^{ου} αιώνα είναι ο Edward Gordon Craig. Οι ασαφείς, συχνά αντιφατικές θεωρίες του κίνησαν την περιέργεια των επαγγελματιών του θεάτρου για τη διερεύνηση νέων μεθόδων και τεχνικών στη θεατρική παραγωγή. Το αίτημα του Craig για την κατάργηση των σκηνικών προβολών και του «τέταρτου τείχους» και η αποκατάσταση του προσκηνίου, συνέβαλε στη σύλληψη ενός νέου θεατρικού χώρου, ο οποίος

επέτρεπε τη δημιουργία μιας νέας στενής θεατρικής σχέσης μεταξύ των θεατών, του ερμηνευτή και του έργου (Williams, 1955: 248-249).

Ο Craig (1913) θεωρούσε ότι οι ηθοποιοί έπρεπε να εκπαιδεύονται σε όλες τις πτυχές της θεατρικής δημιουργίας ώστε να μπορούν να προσεγγίζουν την τέχνη του θεάτρου διεπιστημονικά. Το 1913, άνοιξε τη σχολή θεατρικής τέχνης The Arena Goldoni στη Φλωρεντία της Ιταλίας που λειτούργησε, όχι μόνο ως εργαστήριο συνεργατικής δημιουργίας για επαγγελματίες του θεάτρου, αλλά και ως χώρος κατάρτισης για νέους ερμηνευτές και ασκούμενους του θεάτρου. Οι μαθητές εκπαιδεύονταν στους ακόλουθους τομείς: γυμναστική, μουσική, φωνητική, κίνηση, σκηνογραφία, ζωγραφική, μίμο-δράμα, αυτοσχεδιασμό, θεωρία φωτισμού, ιστορία του θεάτρου, μαριονέτα (σχεδιασμός, κατασκευή και παράσταση).κ.α. Ιδιαίτερη βαρύτητα δινόταν στην αυθεντική σωματική γλώσσα, δηλαδή στην ανάγκη για ελεύθερη σωματική έκφραση αλλά και στον αυτοσχεδιασμό, που ήταν απαραίτητος για να μπορούν οι ηθοποιοί να συνεργάζονται καλά μεταξύ τους (Craig, 1913).

Πάνω απ' όλα, ο Craig πίστευε ότι το θέατρο έπρεπε να είναι αρμονικό. Η κίνηση των ερμηνευτών, ο φωτισμός, τα σκηνικά, η μουσική ενορχήστρωση, όλες οι τέχνες έπρεπε να υποστηρίζουν η μία την άλλη και να συνεργάζονται για τη δημιουργία ενός ενοποιημένου συνόλου. Πίστευε ότι με αυτόν τον τρόπο θα διευρύνονταν η φαντασία των ηθοποιών και των θεατών και θα άλλαζε όχι μόνο ο τρόπος που οι άνθρωποι αντιλαμβάνονταν το θέατρο αλλά και το ίδιο το θέατρο (Craig, 1913).

Ο Γάλλος σκηνοθέτης, παραγωγός, ηθοποιός και δραματογράφος Jacques Coreau θέλησε να αναβιώσει την Αυτοσχέδια Κωμωδία με σύγχρονους χαρακτήρες και σύγχρονα θέματα με τη θεατρική ομάδα του Les Copiaux στη Βουργουνδία το 1924 (Frost, & Yarrow, 1990 :25). Η ομάδα πειραματίστηκε με μάσκες σε στυλ Commedia Dell' Arte και αυτοσχεδιασμούς σε σενάρια ειδικά για λαϊκά ακροατήρια, αν και ο Coreau θέλησε να σταματήσει την προσπάθεια το 1929, αισθανόμενος την ανάγκη ενός συγγραφέα προκειμένου να τη συνεχίσει. Οι πειραματισμοί και η γραφή του Coreau αναβίωσαν μια γαλλική παράδοση μιμητικής και προσπάθησαν να συνδέσουν το πολιτικό και το λαϊκό στοιχείο (Leabhart, 1989).

Ο τρόπος που προσέγγιζε την τέχνη του θεάτρου ο Coreau (1967) έχει επηρεάσει βαθιά τη σύγχρονη θεατρική σκηνή. Οι μέθοδοι εργασίας του είναι εμφανείς στην πρακτική μεγάλων θεατρικών οργανισμών, διεθνών σχολών καλών τεχνών, στα έργα κορυφαίων διεθνών σκηνοθετών, καθώς και στη διδακτέα ύλη και τις πρακτικές διδασκαλίας πολλών από τις κορυφαίες δραματικές σχολές του Δυτικού κόσμου.

Μεγάλο μέρος αυτού που θεωρείται πλέον δεδομένο – αυτοσχεδιαστικές παραστάσεις, θεατρικά εργαστήρια, σωματικό θέατρο και μιμική - έχουν την προέλευσή τους στα πειράματα και τις μεθόδους εργασίας του Coreau (Evans, 2013:14-15), ο οποίος επαναπροσδιόρισε την έννοια του επαγγελματία ηθοποιού με έμφαση στη συνεχή εκπαίδευση, τη σωματικότητα, το ρυθμικό παιχνίδι, τον αυτοσχεδιασμό, τη συνεργασία και τη δημιουργικότητα (Evans,2013:1).

Στόχος του Coreau (1967) ήταν να συγκροτήσει μια ομάδα ηθοποιών ικανών να δημιουργήσουν ένα νέο θέατρο που απέρριπτε ρητά το παλιό σύστημα, και θα έφερνε μια αίσθηση θεατρικής ποίησης και ηθικού σκοπού στη σκηνή. Αναγνώρισε ότι για να δημιουργήσει το θέατρο που ονειρεύτηκε - ένα θέατρο που ήταν σωματικά εκφραστικό, συνεργατικό και βασισμένο στις δημιουργικές δεξιότητες του ηθοποιού - θα χρειαζόταν να εκπαιδεύσει μια νέα γενιά ηθοποιών. Είναι αυτή η διπλή καινοτομία που θέτει τον Coreau στο επίκεντρο της ιστορίας του θεάτρου του πρώτου εικοστού αιώνα (Evans, 2013:2).

Επίσης το ΘτΕ επηρεάστηκε από το χοροθέατρο, μια νέα καλλιτεχνική φόρμα που εισήγαγε η Isadora Duncan στο γύρισμα του 20ου αιώνα. Η Duncan (1927) έδωσε μεγάλη έμφαση στις φυσικές κινήσεις και την ελευθερία του σώματος σε αντίθεση με τις κινήσεις του κλασσικού μπαλέτου, όπως για παράδειγμα η στροφή των ποδιών προς τα έξω από τα ισχία. Κατά συνέπεια, επινόησε κινήσεις που βασίζονται σε φυσικά φαινόμενα όπως η κίνηση του ανέμου και των κυμάτων, αλλά και σε καθημερινές ανθρώπινες ενέργειες όπως το ξύπνημα, το τρέξιμο, το πήδημα και το άλμα (Botha, 2006:43).

Η χρήση του αυτοσχεδιασμού από την Duncan (1927), μια πρακτική παρεξηγημένη στην εποχή της, αποτελεί σήμερα αναπόσπαστο μέρος των χορογραφικών πρακτικών των Αμερικανών και των Βρετανών μετά-μοντέρνων καλλιτεχνών. Το ίδιο ισχύει και για τον πειραματισμό με τον μιμητισμό (Layson, 1987:318). Έχοντας ως στόχο να αποδώσει με περισσότερη σαφήνεια το θέμα και να περάσει τα μηνύματα στο κοινό άμεσα, μέσω της κίνησης, η Duncan (1927) απέρριψε τα περίτεχνα ρεαλιστικά σκηνικά που είχαν εισέλθει στη μόδα κατά τον 19^ο αιώνα και αντ' αυτού χρησιμοποίησε στις παραστάσεις της ένα φόντο από απλές γκρι – μπλε ή μπλε κουρτίνες (Botha, 2006:44). Η επιστροφή στην καθημερινή κίνηση ως χορογραφικό υλικό, η μετατόπιση του κέντρου του σώματος στη σπονδυλική στήλη και τη λεκάνη, η εκμετάλλευση της βαρυτικής έλξης στο σώμα, η αναζήτηση της

αρμονίας και του λυρισμού και η ερμηνεία του χορού ως έκφραση, αποτελούν από καιρό έννοιες που σχετίζονται με την Isadora Duncan (Layson, 1987:330).

1.3 Η Ανάπτυξη του Θεάτρου της Επινόησης στο Δεύτερο Μισό του 20^{ου} Αιώνα

Οι πολιτιστικές και πολιτικές εξελίξεις που έλαβαν χώρα τη δεκαετία του 1950 και του 1960 διεθνώς, άσκησαν τεράστια επιρροή στον χώρο της τέχνης. Ο ψυχρός πόλεμος, ο κίνδυνος ενός παγκόσμιου πυρηνικού ολέθρου, ο πόλεμος του Βιετνάμ και το διεθνές αντιπολεμικό κίνημα που πυροδότησε, οδήγησαν σε συλλογικές πολιτικές διαμαρτυρίες σε όλο τον κόσμο (Haagensen, 2014: 68). Το 1954, η Εθνική Ένωση για την Πρόοδο των Έγχρωμων Ατόμων (NAACP), που ιδρύθηκε το 1910 για να εξασφαλίσει πλήρη ισότητα για τους μαύρους Αμερικανούς, κατόρθωσε να κάνει το Ανώτατο Δικαστήριο να αποφανθεί ότι ο διαχωρισμός στην εκπαίδευση ήταν αντισυνταγματικός (Heddon, & Milling, 2006:14).

Το 1963, ο Μάρτιν Λούθερ Κινγκ οδήγησε 200.000 διαδηλωτές σε πορεία προς την Ουάσιγκτον, όπου έδωσε τη διάσημη ομιλία του «Έχω ένα όνειρο». Το Κογκρέσο ενέκρινε οριστικά τον νόμο για τα δικαιώματα των πολιτών το 1964. Το φθινόπωρο του ίδιου έτους, στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια στο Μπέρκλεϊ ιδρύθηκε το Κίνημα της Ελευθερίας του Λόγου (FSM), ως απάντηση στον περιορισμό του πολιτικού ακτιβισμού στην πανεπιστημιούπολη (Heddon & Milling, 2006:14). Στην Αυστραλία, το 1967, οι αυτόχθονες από την ηπειρωτική Αυστραλία και τα νησιά Torres Strait απέκτησαν το δικαίωμα ψήφου και ιθαγένειας, ενώ στη Νορβηγία το Norske Samers Riksforbund συστάθηκε το 1968 για να αγωνιστεί για τα αστικά δικαιώματα των ιθαγενών Sami (Haagensen, 2014: 68). Στη Γαλλία ο Μάης του 68' σηματοδότησε το πέρασμα από το υφιστάμενο συντηρητικό status quo στις φιλελεύθερες ιδέες και ταυτίστηκε με την αναμόρφωση των κοινωνικών αξιών. Σε διεθνές επίπεδο, αναπτύχθηκε το φεμινιστικό κίνημα και τα κινήματα ομοφυλοφίλων και λεσβιών. Όλα αυτά τα κινήματα διεκδικούσαν την κοινωνική ισότητα και το δικαίωμα στην αυτοδιάθεση και την αυτοοργάνωση, ενώ προέβαλαν και την έννοια της κοινότητας (Στέφα, 2012:12-13).

Μέσα σε αυτό το πολιτικοκοινωνικό πλαίσιο αναπτύχθηκε το θέατρο της επινόησης στη Δύση ως μέσο διεκδίκησης ατομικών και συλλογικών δικαιωμάτων και ως αντίδραση απέναντι σε κάθε μορφή εξουσίας. Η επινόηση ως πρακτική αντανάκλουσε την εναντίωση στον παγιωμένο τρόπο ζωής και τις συμβατικές εργασιακές σχέσεις, καθώς και τα αιτήματα των πολιτικών και κοινωνικών κινημάτων

για αυθεντικότητα, ελευθερία και συμμετοχική δημοκρατία. Το κυρίαρχο θεατρικό μοντέλο που έθετε τον σκηνοθέτη και τον συγγραφέα στην κορυφή της πυραμίδας, άρχισε σταδιακά να αντικαθίσταται από τη συλλογική δημιουργία. Τα μέλη της ομάδας πλέον εμπλέκονταν σε όλους τους τομείς της θεατρικής παραγωγής, ανεξάρτητα από τις γνώσεις, την εξειδίκευση ή ενδιαφέροντά τους, ενώ οι αποφάσεις που σχετίζονταν με τη δράση και την πολιτική της ομάδας παίρνονταν μέσω του διαλόγου από όλους όσους συμμετείχαν στη παραγωγή. Το κείμενο ως πυρήνας της θεατρικής δημιουργίας άρχισε να αμφισβητείται και ερεθίσματα για τη δημιουργία μιας παράστασης αποτελούσαν πλέον τα βιώματα και οι εμπειρίες των μελών του θιάσου (Τσίχλη, 2008:82-83). Άλλα ερεθίσματα όπως στιγμιότυπα από τηλεοπτικά προγράμματα, αποσπάσματα εφημερίδων, μια επιγραφή στο δρόμο, ένα αντικείμενο ή μια κίνηση μπορούσαν να αποτελέσουν γόνιμο έδαφος για να εκφράσουν τα μέλη της ομάδας τις αντιλήψεις και τις απόψεις τους (Τσίχλη, 2008:87-92).

Τεράστια επιρροή στο ΘτΕ άσκησαν και τα καλλιτεχνικά ρεύματα της εποχής. Η Ευρωπαϊκή πρωτοπορία συμπεριλαμβανομένου του Ντανταϊσμού, του Φουτουρισμού και του Σουρεαλισμού, δύσκολα μπορεί να θεωρηθεί ένα ενιαίο κίνημα, καθώς συνίστατο από διαφορετικά ρεύματα, που το καθένα είχε τους δικούς του στόχους. Ήταν πολιτικά και γεωγραφικά διάχυτο και δεν είχε κοινό συνεκτικό κοινωνικό πρόγραμμα (Haagensen, 2014:65). Τα πρωτοποριακά καλλιτεχνικά ρεύματα του μεσοπολέμου επιτέθηκαν σε γλώσσες, θεσμούς και δομές νοήματος, λειτουργώντας ως μια ριζοσπαστική διαμαρτυρία ενάντια στην αστική κοινωνία (Haagensen, 2014:68).

Οι Φουτουριστές, με την παραγωγή ενός νέου είδους δραματουργικής γραφής γνωστού ως «σύνθεση», αμφισβήτησαν την κυρίαρχη θεατρική σύμβαση ρεαλιστικής «αληθοφάνειας» που είχε εισάγει στο θέατρο ο νατουραλισμός. Οι Ντανταϊστές εξέθεσαν τη «μη χρησιμότητα» της τέχνης μέσα από τη δημιουργία απλοϊκών, αφελών έργων τα οποία είδαν ως «αντί-τέχνη». Διαμαρτυρήθηκαν ενάντια στις σύγχρονες ακαδημαϊκές αξίες της τέχνης, και χρησιμοποίησαν την τεχνική του «τυχαίου» προκειμένου να εμπλέξουν το κοινό (Carlson, 2004: 99). Τόνισαν τον αυθορμητισμό, τόσο κατά τη διάρκεια της δημιουργικής διαδικασίας όσο και κατά την εξέλιξη της παράστασης σε μια προσπάθεια να αψηφήσουν την επιβολή της συμβατικής «λογικής» (Melzer, 1980:68). Ασχολήθηκαν με την απομάκρυνση από το «στατικό έργο τέχνης» και συνέβαλαν στη μετατόπιση του σύγχρονου καλλιτεχνικού ενδιαφέροντος από το καλλιτεχνικό προϊόν στη διαδικασία δημιουργίας του (Carlson, 2004: 98).

Οι Σουρεαλιστές ανέπτυξαν περαιτέρω τη χρήση των «τυχαίων» διαδικασιών, όπως η αυτόματη γραφή, επιχειρώντας να εκφράσουν τη λειτουργία της σκέψης. Η αυτόματη γραφή, όπως και η τεχνική του «τυχαίου», είχε ως στόχο να επιτρέψει στον καλλιτέχνη να ξεφύγει από την αυτολογοκρισία και να παρακάμψει το ατομικό εγώ (Kostelanetz,1980:12). Η έννοια του «τυχαίου», η μεταστροφή του ενδιαφέροντος από το τελικό καλλιτεχνικό προϊόν στη δημιουργική διαδικασία και η δημιουργία μιας ιδιαίτερης σχέσης μεταξύ ηθοποιού και θεατών είναι στοιχεία που εντοπίζονται συχνά στο σύγχρονο ΘτΕ (Haagensen, 2014:66).

1.3 Βασικά Στοιχεία του ΘτΕ

1.3.1 Αυτοσχεδιασμός

Ο αυτοσχεδιασμός αποτελεί ένα χαρακτηριστικό γνώρισμα της ανθρώπινης φύσης και έναν τρόπο ανθρώπινης επικοινωνίας. Η αλλαγή θέματος σε μια συζήτηση, η απόφαση να κινηθεί κάποιος προς τη μια ή την άλλη κατεύθυνση καθώς περπατά στο δρόμο, και πολλές άλλες ανθρώπινες δράσεις είναι αυτοσχεδιαστικές (Hargreaves, & MacDonald 2012). Είτε το πλαίσιο είναι η θεραπεία, η τέχνη, η αγάπη, η γονική μέριμνα ή σε οποιαδήποτε άλλο πλαίσιο μέσα στο οποίο αλληλοεπιδράμε, δεν γράφουμε τι πρόκειται να πούμε πριν το πούμε. Απλώς ενεργούμε, ωθούμενοι από το συνδυασμό συνειδητών και ασυνείδητων επιδράσεων που διαμορφώνουν τον εαυτό εκείνη την συγκεκριμένη στιγμή (Nachmanovitch, 2001 : 771-772).

Παράλληλα με τον αυτοσχεδιασμό υπάρχει και ένας τρόπος επικοινωνίας που οργανώνεται σύμφωνα με καθορισμένους κανόνες, ρόλους και εθιμοτυπικά και απαιτεί να ανταποκριθούμε σύμφωνα με συγκεκριμένα πρότυπα και να παραμείνουμε εντός συγκεκριμένων ορίων. Για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια μια διάλεξης ή τη συμμετοχή σε διάφορες τελετουργίες, απαιτείται από τα άτομα η χρήση ενός συγκεκριμένου λεξιλογίου και η υιοθέτηση συγκεκριμένης συμπεριφοράς. Στην καθημερινή του επαφή με τους άλλους, το άτομο χρησιμοποιεί και τους δυο τρόπους ανθρώπινης επικοινωνίας σε διαφορετικό βαθμό κάθε φορά, ανάλογα με την κατάσταση (Kindler, 2010:223).

Οι έρευνες σχετικά με τον αυτοσχεδιασμό, προέρχονται κυρίως από τον χώρο της μουσικής και επισημαίνουν τα ακόλουθα βασικά χαρακτηριστικά: ο αυτοσχεδιασμός είναι μια διαρκής διαδικασία λήψης νέων δεδομένων και παραγωγής νέων αποτελεσμάτων. Σε διάφορες μορφές τέχνης, οι καλλιτέχνες παρατηρούν τόσο τις δικές

τους όσο και τις δράσεις των υπόλοιπων ερμηνευτών και έπειτα από μια σύντομη διαβουλευτική διαδικασία επιλέγουν νέες δράσεις. Ένα μοντέλο αυτοσχεδιασμού πρέπει να είναι σε θέση να επεξεργάζεται και να ερμηνεύει αυτά τα δεδομένα ως γνώση που προορίζεται να συμμετάσχει στη λήψη αποφάσεων. Κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού το άτομο χρησιμοποιεί συγκεκριμένες γνωστικές λειτουργίες οι οποίες είτε α) διαφέρουν από αυτές που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια μη αυτοσχεδιαστικών πράξεων, είτε υπόκεινται σε διαφορετικούς περιορισμούς σε σύγκριση με τις μη αυτοσχεδιαστικές (Magerko et al., 2009).

Μέσα στο πλαίσιο του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου, ο αυτοσχεδιασμός ορίζεται ως η δημιουργία μια παράστασης αυτοστιγμεί, της οποίας το περιεχόμενο και οι περιορισμοί δεν είναι καθορισμένοι *a priori*. Στο πλαίσιο αυτού του ορισμού, ο ηθοποιός τοποθετείται μέσα σε ένα ανοίκειο περιβάλλον και καλείται να αντιδράσει αυθόρμητα στις προτάσεις των μελών της ομάδας. Η αυτοσχεδιαστική διαδικασία φέρνει το άτομο αντιμέτωπο με το άγνωστο και το εκπαιδεύει να εστιάζει σε αυτό που μπορεί να πράξει καθώς εξελίσσονται τα γεγονότα. Καθώς η διαδικασία αυτοσχεδιασμού είναι ένας συνδυασμός ανακάλυψης, δοκιμασίας και σφάλματος, οι ερμηνευτές καλούνται να αντιμετωπίσουν το άγχος τους για το άγνωστο χωρίς να ανησυχούν για την επίτευξη ενός προσδιορισμένου αποτελέσματος (Vera, & Crossan, 2004). Παρόλο που ο αυτοσχεδιασμός περιγράφεται ως μια πράξη εκ του προχείρου, ως μια εκτέλεση ή έκφραση χωρίς προετοιμασία, σε καμιά περίπτωση δεν αποτελεί μια δραστηριότητα όπου απλά ο καθένας κάνει ό,τι θέλει. Αντίθετα είναι μια συνειδητή αντίδραση σε διάφορα ερεθίσματα, που προκύπτει πάντοτε μέσα σε ένα οργανωμένο πλαίσιο, ενώ οι συμμετέχοντες χρησιμοποιούν συχνά δοκιμασμένες τεχνικές και μοτίβα κατά τη διάρκεια της παράστασης (Papazoglou, & Anagnostou, 2018).

Ο αυτοσχεδιασμός λοιπόν τοποθετεί τις απειλές μέσα σε ένα προσεκτικά δομημένο πλαίσιο που παράγει ασφάλεια, μέσα στο οποίο το άτομο μπορεί να πειραματιστεί με διάφορες ιδέες ενώ ταυτόχρονα το εκπαιδεύει να αντιδρά άμεσα σε άγνωστες καταστάσεις (Vera, & Crossan, 2004). Πρόκειται για ένα μηχανισμό που εκπαιδεύει το άτομο να αλληλοεπιδρά και να σχετίζεται με τους άλλους ακολουθώντας συγκεκριμένους κανόνες και τηρώντας συμφωνίες, να δρα μέσα σε συγκεκριμένα όρια αλλά και να ελίσσεται αποτελεσματικά μέσα σε αυτά. Οι δεξιότητες που καλλιεργούνται μέσα από τις αυτοσχεδιαστικές ασκήσεις (παρατήρηση, προσεκτική ακρόαση, αποδοχή όσων προτείνουν οι άλλοι, συνεργασία) είναι πολύτιμες όταν το

άτομο βρίσκεται αντιμέτωπο με το απροσδόκητο ή όταν πρέπει να πάρει σημαντικές αποφάσεις σε σύντομο χρονικό διάστημα (Brown, & Eisenhardt, 1998).

Συμπερασματικά, ο αυτοσχεδιασμός αποτελεί μια αυθόρμητη αντίδραση σε νέες και ανεπάντεχες καταστάσεις ή ερεθίσματα κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Στόχος του είναι το βίωμα της εμπειρίας στο παρόν, παρά η υλοποίηση μιας θεατρικής παράστασης με συγκεκριμένο σενάριο. Χωρίς τους περιορισμούς και τα σχέδια που απαιτούνται για τη μεταφορά ενός θεατρικού έργου στη σκηνή, οι συμμετέχοντες όταν αυτοσχεδιάζουν έχουν τη δυνατότητα να εξωτερικεύσουν τα προσωπικά τους βιώματα, να εκτονωθούν και να μορφοποιήσουν τις αυτοσχέδιες δράσεις των άλλων μελών της ομάδας, μέσω της αλληλοεπίδρασης και συνδιαλλαγής (Παπαδόπουλος, 2010). Σε αντίθεση με το παραδοσιακό θέατρο και τη ζωή που επικρατεί ο φορμαλισμός και η ακαμψία, η αυτοσχέδια δράση δίνει στο άτομο την ευκαιρία να έρθει εκ νέου σε επαφή με τη δημιουργική του δύναμη και την ικανότητά του για προσαρμογή, δράση και εξεύρεση λύσεων (Τσέργας, 2003).

Στο σημείο αυτό, αξίζει να επισημανθούν τα πολλαπλά οφέλη της χρήσης του αυτοσχεδιασμού στην εκπαιδευτική διαδικασία. Ο αυθορμητισμός και η διευρυμένη φαντασία, που αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά του αυτοσχεδιασμού, καλλιεργούν τη δημιουργική σκέψη και την αυτοπεποίθηση, οξύνουν τον νου και τις αισθήσεις με έναν φυσικό τρόπο (Papazoglou, & Anagnostou, 2018), και δίνουν την ευκαιρία στα παιδιά να παράγουν ιδέες και να βιώσουν νέες εμπειρίες. Επιπλέον ο αυτοσχεδιασμός απαιτεί τη διαμόρφωση ενός νέου, κοινού τρόπου επικοινωνίας και συμπεριφοράς μεταξύ των μαθητών και ενισχύει με πολλούς τρόπους τη σχεσιοδυναμική της ομάδας (Κουρετζής, 1991). Ανάμεσα στα οφέλη του αυτοσχεδιασμού στη διαδικασία της μάθησης που καταγράφονται ερευνητικά, είναι η βελτίωση της συμμετοχής σε προφορικές δραστηριότητες, η βελτίωση των ακουστικών δεξιοτήτων των μαθητών, καθώς και η ενίσχυση της δημιουργικότητας, της συνεργασίας και της αλληλεπίδρασης (Papazoglou, & Anagnostou, 2018).

1.3.2 Αυθορμητισμός

Ο αυθορμητισμός ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να αντιδρά κατάλληλα σε νέες και παλιές καταστάσεις ενώ σχετίζεται με την προθέρμανση ή την ετοιμότητα για την πράξη (Moreno, 1987). Επιπλέον ο αυθορμητισμός θεωρείται τρόπος ζωής ή φιλοσοφία. Ως φιλοσοφία, η έννοια του αυθορμητισμού αντανακλά μια γενική στάση ζωής που δίνει αξία στη βίωση της ανθρώπινης εμπειρίας «αυτοστιγμεί». Ο αυθορμητισμός αποτελεί το

θεμέλιο του ψυχοδράματος, μιας μεθόδου κλινικής παρέμβασης και ομαδικής θεραπείας. Ως θεραπευτικός παράγοντας, θεωρείται ότι αυξάνει την ανοιχτή στάση και τη δεκτικότητα, μειώνει τις αναστολές και ενισχύει την ψυχολογική ευημερία του ατόμου. Ως προσωπική δεξιοτήτα, στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι ο αυθορμητισμός μπορεί να διερευνηθεί εμπειρικά και να ενισχυθεί μέσω της εκπαίδευσης (Balmores, 2018 : 1).

O J. L. Moreno θεωρεί τον αυθορμητισμό και τη δημιουργικότητα ως πρωταρχικές αρχές της ανθρώπινης ύπαρξης. Σημειώνει ότι ο αυθορμητισμός είναι ένα ανθρώπινο χαρακτηριστικό που αποκαλύπτει ότι τα ανθρώπινα όντα δεν είναι απλώς «αυτόματα», αλλά διαθέτουν την ικανότητα να παίρνουν πρωτοβουλίες και να αυτοπροσδιορίζονται (Moreno 1955). Για τον Moreno (1987), όλη η ψυχοπαθολογία προέρχεται από την έλλειψη του αυθορμητισμού, που αποτελεί τον πυρήνα της δημιουργικότητας. Είναι ένας μηχανισμός που προωθεί την ελεύθερη βούληση και δράση του ατόμου και διεγείρει τη δημιουργικότητά του. Αποτελεί ένα βιολογικό και κοινωνικό χαρακτηριστικό που ενυπάρχει σε κάθε λειτουργία του ατόμου - στη σκέψη, στο συναίσθημα, στο πνεύμα, στη δράση, στην απραξία - και που μπορεί να καλλιεργηθεί μέσω εμπειρικών και διαδραστικών μεθόδων μάθησης (Moreno, 1987: 42 – 43). Ωστόσο ο αυθορμητισμός, που αποτελεί κύρια προϋπόθεση για την έκφραση της ανθρώπινης δημιουργικότητας, κατά τη διάρκεια της ζωής διαθλάται, με αποτέλεσμα να αναστέλλεται η δυνατότητα του ανθρώπου να εκφραστεί δημιουργικά (Τσέργας, 2003).

Ο αυθορμητισμός συγγέεται συχνά με την έννοια της παρορμητικότητας. Η κατάσταση παρορμητικότητας υπάρχει όταν το άτομο ωθείται από τις παρορμήσεις του σε ακατάλληλη και απερίσκεπτη έκφραση χωρίς τη συγκατάθεση του «εγώ». Όταν οι παρορμήσεις είναι ισχυρότερες από το «εγώ» που έχει τον ρόλο να παρατηρεί, να ελέγχει και να προσπαθεί να περιορίσει τις παρορμήσεις που θα μπορούσαν να θέσουν σε κίνδυνο την επιβίωση και ευημερία του ατόμου. Όμως, στην περίπτωση του αυθορμητισμού, δεν υπάρχει ξεχωριστή αίσθηση του εαυτού που ενεργεί ως ελεγκτής. Ο εαυτός και η πρόκληση συγκλίνουν απόλυτα και έτσι δεν υπάρχει χώρος μεταξύ της συνειδητοποίησης της πρόκλησης και της απόκρισης στην πρόκληση. Ως αποτέλεσμα, ανάμεσα στην πρόκληση και την αντίδραση σε αυτήν δεν παρεμβάλλονται προκαθορισμένες ερμηνείες και στόχοι (Hammer, & Hammer, 2015).

Επομένως ο αυθορμητισμός και η παρορμητικότητα είναι οι δύο αντιφατικές έννοιες. Όσο υψηλότερος είναι ο αυθορμητισμός, τόσο χαμηλότερη είναι η παρορμητικότητα και αντίστροφα. Η διαφορά μεταξύ αυθορμητισμού και παρορμητικότητας εκφράζεται επίσης και από τη σχέση τους με τη δημιουργικότητα. Ο

αυθορμητισμός φαίνεται να σχετίζεται θετικά με τη δημιουργικότητα, ενώ η παρορμητικότητα δεν σχετίζεται καθόλου (Kirpper et al, 2010: 48). Ο αυθορμητισμός επίσης διαφοροποιείται και από τον αυτοσχεδιασμό, αν και πολλές φορές οι δυο όροι χρησιμοποιούνται εναλλακτικά. Ένα άτομο δρα αυθόρμητα, όταν δρα εθελοντικά και ελεύθερα, έξω από τα παραδοθέντα πλαίσια αναφοράς, χωρίς να έχει σκεφτεί ή προετοιμάσει εκείνο που θα πει ή θα κάνει. Ο αυθορμητισμός είναι η στιγμή που το άτομο μεταμορφώνεται σε αυτό που πραγματικά είναι, η στιγμή της προσωπικής ελευθερίας και δημιουργικής έκφρασης, η στιγμή που το άτομο ανακαλύπτει μια νέα πραγματικότητα και ενεργεί αναλόγως (Spolin,1963:4). Επομένως ο αυθορμητισμός ενσωματώνει την ιδέα της υποκειμενικότητας της ανθρώπινης εμπειρίας. Αντίθετα ο αυτοσχεδιασμός ενσωματώνει την ιδέα μιας συνεργατικής προσπάθειας να συνεχιστεί η δημιουργική διαδικασία (Kindler, 2010). Επιπλέον ο αυθορμητισμός έχει συσχετιστεί θετικά με το παιχνίδι καθώς μοιράζονται ίδια χαρακτηριστικά όπως «η ικανότητα του ατόμου να εκφράζεται, να είναι δημιουργικό, να είναι άνετο και χαλαρό και να ανταποκρίνεται άμεσα στα ερεθίσματα (Balmores, 2018 : 3).

Παρά την κυρίαρχη άποψη ότι ο αυθορμητισμός είναι ένα θετικό ανθρώπινο γνώρισμα, στη σχετική βιβλιογραφία αναφέρεται και ως χαρακτηριστικό ψυχοπαθολογίας, όταν εκδηλώνεται ως μια ανεξέλεγκτη και χωρίς λογοκρισία αντίδραση που αγνοεί τις κοινωνικές συμβάσεις και τα πολιτιστικά ήθη (Kirpper et al. 2010: 39). Μέσα στο πλαίσιο μια ομάδας είναι σημαντική η καλλιέργεια ενός κλίματος εμπιστοσύνης μέσα στο οποίο τα άτομα νιώθουν άνετα και ασφαλή να δράσουν αυθόρμητα και να εκφράσουν πρωτότυπες και δημιουργικές ιδέες. Το κλίμα οικειότητας και εμπιστοσύνης μπορεί να δημιουργηθεί με κατάλληλα παιχνίδια, ασκήσεις προθέρμανσης ή αυτοσχεδιασμούς που ενέχουν μικρό ρίσκο έκθεσης (Τσιάρας, 2016: 64-65).

1.3.3 Δημιουργικότητα

Η δημιουργικότητα είναι μια έννοια πολυπρισματική που εμφανίζεται σε πολλούς τομείς, όπως στη φιλοσοφία, στην εκπαίδευση, την ψυχολογία, τις τέχνες αλλά και στις καθημερινές μας δραστηριότητες όπως το παιχνίδι ή η διακόσμηση του σπιτιού (Μανούσου, 2017:62-63: 69). Σύμφωνα με τον Peter Meusburger (2009), στη βιβλιογραφία μπορεί κανείς να συναντήσει πάνω από εκατό διαφορετικές θεωρητικές προσεγγίσεις της δημιουργικότητας (Σμυρναίου, 2017). Ο Guilford (1970), που θεωρείται πρωτοπόρος στη διερεύνηση της έννοιας, υποστήριξε ότι «η δημιουργικότητα

καλύπτει τις πιο χαρακτηριστικές ικανότητες των δημιουργικών ατόμων, που καθορίζουν την πιθανότητα για ένα άτομο να εκφράσει μια δημιουργική συμπεριφορά, η οποία να εκδηλώνεται με εφευρετικότητα, σύνθεση και σχεδιασμό» (Ξανθάκου, 1998:27). Η θεωρία της δημιουργικότητας του Gardner (1982) περιγράφει τη δημιουργικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να βρίσκει λύσεις στα προβλήματα σε συστηματική βάση ή να παράγει προϊόντα με τρόπο που είναι καινοτόμος και αποδεκτός από μια κουλτούρα (Metzl, & Malissa, 2008:309). Η δημιουργικότητα έχει επίσης οριστεί ως οποιαδήποτε διαδικασία, πράξη, ιδέα ή προϊόν που επιφέρει αλλαγές σε έναν συγκεκριμένο τομέα ή που μεταμορφώνει έναν ήδη υπάρχοντα τομέα σε νέο. Σύμφωνα με την ατομικιστική προσέγγιση, η δημιουργικότητα είναι η παραγωγή ενός προϊόντος που κρίνεται από μια κατάλληλη κοινωνική ομάδα ως καινοτόμο, χρήσιμο ή πολύτιμο (Morell, 2015:4).

Παρά τις επιμέρους διαφορές, οι περισσότεροι ορισμοί που έχουν διατυπωθεί συμφωνούν ότι η δημιουργικότητα είναι η παραγωγή μιας νέας και κατάλληλης απόκρισης σε μια εργασία που πρέπει να ολοκληρωθεί ή ένα πρόβλημα που πρέπει να λυθεί (Amabile, 1996). Συνεπώς, οι έννοιες της πρωτοτυπίας και της χρησιμότητας αναφέρονται ως απαραίτητα και βασικά στοιχεία προκειμένου να θεωρηθεί ένα «πρόνημα» ως αποτέλεσμα δημιουργικής διαδικασίας (Μανούσου, 2017 : 68· Καραμούντζος, 2018).

Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι κάθε άνθρωπος, ανεξαρτήτως ηλικίας ή μόρφωσης, είναι εν δυνάμει δημιουργικός, αρκεί να υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες και προϋποθέσεις. Θα πρέπει δηλαδή το περιβάλλον μέσα στο οποίο βρίσκεται το άτομο να ευνοεί την καλλιέργεια της δημιουργικότητάς του και την ανάδειξη των ταλέντων που διαθέτει (Vernon,1989:94). Η δημιουργικότητα, λοιπόν, είναι μια έμφυτη ανθρώπινη ικανότητα που σύμφωνα με πολλούς ερευνητές μπορεί να καλλιεργηθεί ως ένα βαθμό με κατάλληλη εκπαίδευση και στο κατάλληλο περιβάλλον (Παρασκευόπουλος, 2004 :49).

Κοινωνικοί και πολιτιστικοί παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη δημιουργικότητα του ατόμου είναι η άνευ όρων αναγνώριση και αποδοχή της αξίας του, και η εξασφάλιση ενός ασφαλούς περιβάλλοντος όπου απουσιάζει η εξωτερική αξιολόγηση και μέσα στο οποίο το άτομο μπορεί να δράσει ελεύθερα και αυθόρμητα (Rogers, 1954). Σχετικά με τα χαρακτηριστικά των δημιουργικών ατόμων οι έρευνες έχουν δείξει ότι το δημιουργικό άτομο διακρίνεται από πνευματική ευλυγισία και ευχέρεια, πρωτοτυπία της σκέψης, αδιαφορία για το κοινώς παραδεκτό (Μανούσου, 2017:71-72), προθυμία για διαχείριση επικίνδυνων καταστάσεων και εμπλοκή σε νέες

εμπειρίες. Είναι επίμονο και αφοσιωμένο στην εργασία που αναλαμβάνει, ενώ διαθέτει διαίσθηση και φαντασία (Σμυρναίου, 2017).

Επιπλέον η δημιουργικότητα έχει αναγνωριστεί περισσότερο ως μια συνεργατική και σχεσιακή δραστηριότητα παρά ως μια ατομική εμπειρία. Εστιάζοντας στη θεατρική τέχνη, μια θεατρική παραγωγή δεν είναι απλά μια συλλογική δημιουργική δραστηριότητα, μια ομάδα ατόμων που εργάζονται ταυτόχρονα πάνω στο ίδιο δημιουργικό εγχείρημα. Η δημιουργικότητα είναι μια πραγματικά συνεργατική δραστηριότητα που συνδιαλέγεται με το ευρύτερο πολιτιστικό πλαίσιο στο οποίο ανήκει. Από ψυχαναλυτική σκοπιά, τα μέλη μιας θεατρικής ομάδας αλληλοεπιδρούν με την προσωπικότητα της ίδιας της αναδύμενης παραγωγής, καθώς το έργο τέχνης έχει αρχίσει να λειτουργεί σαν ένα άλλο άτομο, μια άλλη «οντότητα» σε διάλογο με την προσωπικότητα του δημιουργικού συστήματος (Bickerstaff, 2011).

Χαρακτηριστικά που επηρεάζουν τον βαθμό δημιουργικότητας που θα επιτευχθεί μέσα σε μια ομάδα αποτελούν η δημοκρατική λειτουργία, η ισοτιμία μεταξύ των μελών, η συνοχή της ομάδας και η εξασφάλιση της ελευθερίας έκφρασης. Επιπλέον καθοριστικός παράγοντας είναι η ύπαρξη ενός σαφούς κοινού στόχου με κοινωνικές αναφορές που να έχει τη δυναμική να προκαλεί, να κινητοποιεί και να υποβοηθά τα άτομα να εκφραστούν δημιουργικά. Το κοινό όραμα πρέπει να στοχεύει στην κοινωνική βελτίωση και να παρέχει ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση ενώ στα μέλη πρέπει να δίνεται να δυνατότητα να συμμετέχουν ισότιμα στη διαμόρφωση του κοινού στόχου (Χρυσοβέργη, 2019:27)

Η έννοια της δημιουργικότητας συνδέεται στενά με την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας που μελετά η παρούσα έρευνα. Στο πλαίσιο της καθημερινής ζωής, η δημιουργικότητα είναι η «φαινοτυπική πλαστικότητα» που επιτρέπει στο άτομο να προσαρμοστεί σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα και μια δύναμη που προάγει τη συνεχόμενη προσωπική ανάπτυξη και εξέλιξη, ακόμη και την υπέρβαση (Morell, 2015:4). Από την άλλη μεριά, η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα ενός ατόμου να αντιμετωπίζει με επιτυχία δύσκολες καταστάσεις. Με πολύ βασικούς όρους, ένα άτομο είναι ανθεκτικό, όταν μέσω ενισχυμένων και βελτιωμένων συμπεριφορικών και διανοητικών ικανοτήτων λύνει ένα πρόβλημα ή ένα σύνολο προβλημάτων. Επομένως, η ανθεκτικότητα συνδέεται άμεσα με τη διαδικασία εξεύρεσης λύσεων σε δύσκολα ή περίπλοκα ζητήματα και ως εκ τούτου, συνιστά δημιουργική πράξη. Επομένως η δημιουργικότητα αποτελεί μια από τις συνιστώσες της ανθεκτικότητας (Nuñez, 2018).

Κεφάλαιο 2^ο - Ψυχική Ανθεκτικότητα

2.1 Ορισμός της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Οι θεωρίες σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα έχουν προέλθει από διάφορους κλάδους. Οι πιο σημαντικές από αυτές προέκυψαν μέσα από τις έρευνες στην αναπτυξιακή παιδοψυχολογία και την ψυχοπαθολογία και επεδίωξαν να εξηγήσουν γιατί ορισμένα παιδιά που βίωσαν τραυματικές εμπειρίες στην πρώιμη παιδική ηλικία, εμφάνισαν προβλήματα ψυχικής υγείας ενώ άλλα όχι. Οι θεωρίες που ακολούθησαν αναπτύχθηκαν μέσα στο ευρύτερο πλαίσιο της ψυχολογίας, συμπεριλαμβανομένης της κλινικής και της θετικής ψυχολογίας, καθώς και σε τομείς όπως η κοινωνιολογία, η βιολογία, η νοσηλευτική και η ιατρική (Meadows, Miller, & Robson, 2015).

Οι Wagnild και Young (1993), υποστηρίζουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα είναι ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, που μειώνει το άγχος και βοηθά το άτομο να προσαρμοστεί θετικά στις αντιξοότητες. Οι Connor και Davidson (2003) ορίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα ως ένα σύνολο χαρακτηριστικών της προσωπικότητας που προάγουν τη θετική προσαρμογή του ατόμου και το βοηθούν να υπερβεί τις δυσκολίες. Σε αντίστοιχο πνεύμα οι Alvord και Grados (2005) θεωρούν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα συνδέεται με την κατοχή διαφόρων δεξιοτήτων του ατόμου, που το βοηθούν να διαχειριστεί αποτελεσματικά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει και ενδεχομένως να λύσει τα προβλήματά του (Alvord, & Grados, 2005).

Ωστόσο, η πλειονότητα των ερευνητών υποστηρίζει ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί απαραίτητα ένα έμφυτο ατομικό χαρακτηριστικό αλλά μια ποιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί από τον καθένα (Amir, 2014). Σύμφωνα με αυτούς τους ερευνητές, οι εμπειρίες που αποκτά το άτομο στη διάρκεια του βίου του, μπορούν να το βοηθήσουν να αναπτύξει τους κατάλληλους ψυχικούς μηχανισμούς, ώστε να αντιμετωπίζει τις δύσκολες καταστάσεις με επιτυχία (Masten, & Wright, 2010). Ο Rutter (2007) υποστηρίζει ότι οι μηχανισμοί που ενισχύουν την ανθεκτικότητα δεν συνδέονται τόσο με τον χαρακτήρα του ατόμου, αλλά με τις στρατηγικές που χρησιμοποιεί για να αντιμετωπίσει τις δύσκολες καταστάσεις. Σύμφωνα με την Benard (1991), κάθε άνθρωπος έχει την ικανότητα να ανακάμπτει μετά από τραυματικές εμπειρίες, αρκεί να βρίσκεται μέσα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που προωθεί την ψυχική ανθεκτικότητα (Δημακοπούλου, 2018:22).

Οι Masten και Wright (2010) θεωρούν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα, παρόλο που σχετίζεται με χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, επηρεάζεται από το στενό και ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο το άτομο ζει και εξελίσσεται. Επομένως ένα άτομο μπορεί να επιδεικνύει ψυχική ανθεκτικότητα μέσα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο, αλλά να δυσκολεύεται να προσαρμοστεί θετικά σε μια άλλη συνθήκη ή κάποια άλλη χρονική στιγμή (Rutter, 2006). Παρόμοια, ένα άτομο μπορεί να επιδεικνύει ανθεκτικότητα απέναντι σε κάποιες από τις αντιξοότητες που αντιμετωπίζει και όχι απέναντι σε άλλες και να είναι ανθεκτικό σε συγκεκριμένους μόνο τομείς της ζωής του (Rutter, 2007).

Σύμφωνα με τη Masten (2001), οποιαδήποτε επιστημονική θεώρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας ως ενός χαρακτηριστικού προσωπικότητας μπορεί εκούσια να οδηγήσει σε αντιλήψεις, σύμφωνα με τις οποίες κάποια άτομα μπορούν να αναπτύξουν ψυχοπαθολογία, αλλά επειδή δεν είναι προικισμένα από τη φύση με τα χαρακτηριστικά που είναι απαραίτητα, προκειμένου να ξεπεράσουν τις δυσκολίες. Τέτοιες απόψεις δεν φωτίζουν επαρκώς τις διαδικασίες που βρίσκονται πίσω από την ψυχική ανθεκτικότητα, και επομένως συμβάλλουν ελάχιστα στο σχεδιασμό κατάλληλων παρεμβάσεων για την ενίσχυση της (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

Το γεγονός ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν αποτελεί απαραίτητα ένα έμφυτο χαρακτηριστικό του ατόμου αλλά μπορεί να μεταβληθεί με την πάροδο του χρόνου, επιβεβαιώνεται και με εμπειρικά στοιχεία. Για παράδειγμα, σε ασθενείς με PTSD που ολοκλήρωσαν και ανταποκρίθηκαν αποτελεσματικά στη θεραπεία, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση του επιπέδου της ψυχικής τους ανθεκτικότητας (Connor, & Davidson, 2003). Επιπλέον έρευνες έδειξαν ότι άτομα με διάφορες ψυχολογικές διαταραχές εμφάνισαν σημαντική αλλαγή στην αυτοαναφερόμενη συναισθηματική σταθερότητα και την εξωστρέφεια μετά την ολοκλήρωση της θεραπείας. Η αλλαγή στην ψυχική ανθεκτικότητα εξαρτάται από το είδος της διαταραχής καθώς και από τη διάρκεια της θεραπείας, με τις μεγαλύτερες αλλαγές να παρατηρούνται στη θεραπεία για διαταραχές άγχους που διαρκεί περισσότερο από τέσσερις εβδομάδες. Επιπρόσθετα διαχρονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η εκπαίδευση, ένας καλός γάμος ή μια σταθερή εργασία μπορούν να βοηθήσουν στην ανάκαμψη των ατόμων από τα αρνητικά γεγονότα που βίωσαν στην παιδική τους ηλικία (Rutter, 2006).

Η έρευνα καταδεικνύει επίσης ότι ένα άτομο μπορεί να αλλάξει σκόπιμα ορισμένα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς του (Hudson, & Fraley, 2015). Στη διάρκεια 16 εβδομάδων, άτομα που είχαν θέσει ως στόχο να αλλάξουν ορισμένα

χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους, παρουσίασαν μεγαλύτερες αλλαγές στα μέσα επίπεδα αυτού του χαρακτηριστικού σε σχέση με εκείνους που δεν είχαν θέσει την αλλαγή ως απώτερο στόχο. Τα στοιχεία αυτά επιβεβαιώνουν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να ενισχυθεί κατά τη διάρκεια του βίου, τόσο λόγω της συσσώρευσης και επεξεργασίας των εμπειριών, όσο και λόγω της αναδιάρθρωσης γνωστικών λειτουργιών μέσω παρεμβάσεων όπως η ψυχοθεραπεία (Pendergast, 2017:9).

Οι Ryff και Singer (2003), οι οποίοι ασχολούνται με την ψυχική ανθεκτικότητα στην ενήλικη ζωή και την τρίτη ηλικία, θεωρούν ότι η πλειονότητα των ορισμών εμφανίζουν στην απουσία της ασθένειας και στην αποφυγή της ψυχοπαθολογίας και της αρνητικής συμπεριφοράς. Στον ορισμό που προτείνουν, η ανθεκτικότητα είναι το αποτέλεσμα της διατήρησης, ανάκαμψης ή βελτίωσης στην ψυχική ή σωματική υγεία μετά από κάποια τραυματική εμπειρία. Ο ορισμός αυτός εστιάζει στην παρουσία του ευζην και στη βελτίωση της υγείας, και επιπλέον εμπερικλείει και την έννοια της σωματικής υγείας, τονίζοντας πόσο σημαντική είναι η παρουσία της, μαζί με την ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια της ζωής ενός ατόμου (Ryff, & Singer, 2003).

Από όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, γίνεται φανερό ότι οι περισσότεροι ορισμοί σχετίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα με την ικανότητα ενός ατόμου να προσαρμόζεται θετικά στις αντιξοότητες (Λακιώτη, 2016) και ότι η ανθεκτικότητα επηρεάζεται τόσο από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου όσο και από το ευρύτερο πλαίσιο που το περιβάλλει (Παπακωνσταντινοπούλου, 2018:26). Επομένως, η ανθεκτικότητα προϋποθέτει αφενός ένα εγγενές ή επίκτητο πλαίσιο αρνητικών γεγονότων και αφετέρου την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει και να διαχειρίζεται ικανοποιητικά τις αρνητικές συνθήκες και εμπειρίες (Μωραΐτου et al., 2011). Επίσης αξίζει να σημειωθεί ότι το μεγαλύτερο μέρος των ορισμών της ψυχικής ανθεκτικότητας προέρχεται από τον χώρο της αναπτυξιακής ψυχολογίας και τη μελέτη της ανθεκτικότητας στα παιδιά. Οι ορισμοί αυτοί ανακλούν τα κύρια χαρακτηριστικά της ψυχικής ανθεκτικότητας και χρησιμοποιούνται από πολλούς μελετητές και στις έρευνες με ενήλικους πληθυσμούς (Λακιώτη, 2016: 55).

Όσον αφορά την ορολογία, στη διεθνή βιβλιογραφία η ψυχική ανθεκτικότητα εμφανίζεται με τους όρους *resilience* και *resiliency*. Οι όροι αυτοί διαφέρουν εννοιολογικά, αν και στα ελληνικά μεταφράζονται και οι δυο ως «ψυχική ανθεκτικότητα». Οι Luthar και Zelazo (2003) υποστηρίζουν ότι ο όρος ανθεκτικότητα (*resilience*) ορίζει την αναπτυξιακή διαδικασία που ενσωματώνει την αλληλεπίδραση

των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του ατόμου με τις περιβαλλοντολογικές συνθήκες ενώ ο όρος *resiliency* σχετίζεται με τα εγγενή χαρακτηριστικά του ατόμου. Η Masten (2001) πρότεινε ο όρος *resilience* να αναφέρεται στη θετική προσαρμογή του ατόμου στις αντίξοες συνθήκες της ζωής, ενώ επεσήμανε ότι ο όρος *resiliency* παρουσιάζει δυσκολίες, καθώς υποδηλώνει την παρουσία χαρακτηριστικών προσωπικότητας που είναι υπεύθυνα για την ύπαρξη ψυχικής ανθεκτικότητας. (Παπακωνσταντινοπούλου, 2018: 27). Όπως προαναφέρθηκε η επιστημονική θεώρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας ως ενός χαρακτηριστικού προσωπικότητας μπορεί να οδηγήσει σε αντιλήψεις, σύμφωνα με τις οποίες τα άτομα που δεν έχουν κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά προσωπικότητας, μπορεί να εκδηλώσουν κάποιου είδους ψυχοπαθολογία (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000).

2.2 Έρευνες για την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας άρχισε να μελετάται συστηματικά τις δεκαετίες του 1960 και 1970, με τη διεξαγωγή μιας σειράς ερευνών σε παιδιά που διέτρεχαν μεγάλο κίνδυνο να αναπτύξουν ψυχικές διαταραχές, εξαιτίας των δυσχερών συνθηκών στις οποίες μεγάλωναν ή της γενετικής τους ευπάθειας (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Οι έρευνες αυτής της περιόδου στόχευαν αφενός στην κατανόηση, πρόληψη και θεραπεία ψυχικών διαταραχών όπως η σχιζοφρένεια και αφετέρου στην αναζήτηση των επιπτώσεων από την έκθεση σε κίνδυνο ή αρνητικά γεγονότα (Rutter, 2012). Στη συνέχεια, οι ερευνητές έστρεψαν το ενδιαφέρον τους στη μελέτη των διαδικασιών που συμβάλλουν στα ανθεκτικά αποτελέσματα και στο σχεδιασμό παρεμβάσεων και πολιτικών για τη δημιουργία ή την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε ευάλωτους πληθυσμούς (Masten, & Wright, 2010).

Στο πλαίσιο των πρώτων ερευνών, ιδιαίτερα σημαντική είναι η μελέτη των Werner και Smith (2001) και των συνεργατών τους. Η έρευνα αυτή εξέτασε την επίδραση μιας ποικιλίας βιολογικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων επικινδυνότητας και προστατευτικών παραγόντων, στην ανάπτυξη 698 παιδιών που γεννήθηκαν το 1955 στο νησί Kauai της Χαβάης από την προγεννητική περίοδο μέχρι τη μέση ηλικία. Περίπου το 30% του ερευνητικού δείγματος είχε εκτεθεί σε τέσσερις ή περισσότερους παράγοντες επικινδυνότητας όπως επιπλοκές κατά τον τοκετό, χαμηλό βιοτικό επίπεδο και οικογενειακή βία. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η στενή σχέση με έναν επαρκή γονέα ή ενήλικα ή οι επιτυχίες των παιδιών μέσα στο ακαδημαϊκό πλαίσιο,

συνέβαλαν στη φυσιολογική αναπτυξιακή τους πορεία παρά τις αντιξοότητες (Ματσόπουλος, 2011 : 26).

Ένας από τους σημαντικότερους ερευνητές που ασχολήθηκαν με την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας ήταν ο Norman Garmezy (2003), ο οποίος, μελετώντας παιδιά με σχιζοφρενείς γονείς, διαπίστωσε ότι ορισμένα από αυτά αν και ανήκαν σε ομάδες υψηλού κινδύνου για ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας, παρουσίαζαν μια καλή αναπτυξιακή πορεία (Ματσόπουλος, 2011 : 26-27· Rutter, 2012)). Η συνεισφορά του Garmezy (1993), ήταν ότι αναγνώρισε τη σημαντικότητα της μελέτης των παραγόντων που προστάτευαν τα παιδιά από την εκδήλωση ψυχοπαθολογίας και τα βοηθούσαν να έχουν μια υγιή προσαρμοστική συμπεριφορά (Luthar, 2006).

Το ενδιαφέρον για την ψυχική ανθεκτικότητα στην ενήλικη ζωή ξεκίνησε μέσα από τις επαναξιολογήσεις των παιδιών που συμμετείχαν στις πρώτες έρευνες της ψυχικής ανθεκτικότητας, οι οποίες έγιναν σε διάφορες φάσεις της ενήλικης ζωής τους (Masten et al., 2004). Στις επαναξιολογήσεις αυτές οι ερευνητές προσπάθησαν να κατανοήσουν με ποιο τρόπο τα αρνητικά γεγονότα της παιδικής ηλικίας επιδρούν στην ψυχοσωματική υγεία των ενήλικων πλέον ατόμων, ενώ παράλληλα αναζήτησαν τους μηχανισμούς με τους οποίους οι προστατευτικοί παράγοντες βοηθούν σε μια υγιή προσαρμογή στην ενήλικη ζωή (Werner, 1993, 2004). Η πληθώρα των ερευνών έδειξε ότι τα άτομα που ήταν ανθεκτικά στην παιδική τους ηλικία εξακολουθούσαν να επιδεικνύουν ψυχική ανθεκτικότητα και στην ενήλικη ζωή τους (Masten et al., 2004). Από τις έρευνες φάνηκε επίσης ότι συγκεκριμένα γεγονότα και συνθήκες, όπως για παράδειγμα η δια βίου πανεπιστημιακή εκπαίδευση ή ο γάμος με έναν σταθερό σύντροφο, μπορούν να λειτουργήσουν προστατευτικά βοηθώντας τα άτομα να γίνουν περισσότερο ανθεκτικά (Rutter, 2006).

Ιδιαίτερη σημαντική στη μελέτη της ψυχικής ανθεκτικότητας στους ενήλικες είναι η συνεισφορά του George Bonanno (2004). Ανασκοπώντας τη βιβλιογραφία πάνω στην απώλεια και τα απειλητικά για τη ζωή γεγονότα, ο Bonanno κατέληξε ότι η πλειονότητα των ατόμων που εκτίθεται σε αυτά δεν αναπτύσσει προβλήματα προσαρμογής ή χρόνιας ψυχοπαθολογίας, αλλά διατηρεί υγιή λειτουργικότητα και παραμένει ανθεκτική. Μια σειρά ερευνών που διεξήγαγε μαζί με τους συνεργάτες του, έδειξαν ότι άτομα που έχουν βιώσει διάφορα τραυματικά γεγονότα που περιλαμβάνουν μεταξύ άλλων σημαντικές απώλειες, διαζύγιο ή απώλεια της εργασίας, επιδεικνύουν συχνότερα ψυχική ανθεκτικότητα και υγιή προσαρμογή (Λακιώτη, 2016:52).

2.3 Παράγοντες που Σχετίζονται Αρνητικά με την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας συνδέεται άρρηκτα με την ύπαρξη ενός αρνητικού γεγονότος το οποίο αντιμετωπίζει το άτομο (Masten, & Tellegen, 2012). Η βιβλιογραφία της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει συμπεριλάβει ένα πλατύ φάσμα αντιξοοτήτων και τραυματικών εμπειριών. Η έννοια της αντιξοότητας ή του κινδύνου αναφέρεται στα αγχωτικά γεγονότα της ζωής, που επηρεάζουν την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται θετικά σε διάφορες καταστάσεις (Luthar, Cicchetti & Becker, 2000). Οι παράγοντες επικινδυνότητας είναι τόσο ατομικοί όσο και περιβαλλοντικοί. Το διαζύγιο των γονιών, η βία μέσα στην οικογένεια, και το χαμηλό βιοτικό επίπεδο αποτελούν κάποιους από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες επικινδυνότητας (Masten, & Obradović, 2006).

Μια διάκριση που γίνεται ως προς τους παράγοντες κινδύνου είναι η χρονιότητα η μη της αντιξοότητας. Τα χρόνια αρνητικά γεγονότα ζωής διαφέρουν από τα οξέα στρεσογόνα γεγονότα, επειδή έχουν διαφορετικές επιπτώσεις στην προσαρμογή (Masten, Neemann, & Andenas, 1994). Επίσης, όσο μεγαλύτερο είναι το διάστημα που εκτίθεται ένα άτομο σε κάποια αντιξοότητα, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες να εμφανίσει προβλήματα συμπεριφοράς (Ματσόπουλος, 2011: 38). Στις έρευνες της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών έχουν κυρίως εξεταστεί χρόνιοι παράγοντες επικινδυνότητας, όπως για παράδειγμα η παθολογία των γονέων (εθισμός σε διάφορες ουσίες ή στο αλκοόλ), η οικογενειακή βία και η φτώχεια (Λακιώτη, 2016). Οι έρευνες της ανθεκτικότητας των ενηλίκων εστιάζουν σε οξέα γεγονότα όπως η απώλεια αγαπημένων προσώπων, τα τραύματα πολέμου, οι φυσικές καταστροφές και οι σοβαρές ασθένειες αλλά και σε παράγοντες επικινδυνότητας μικρότερης έντασης όπως είναι οι οικονομικές δυσκολίες, το καθημερινό άγχος ή το στρες που βιώνουν άτομα που εργάζονται ως νοσηλευτές, ψυχοθεραπευτές και δάσκαλοι (Λακιώτη, 2016 : 64).

Τα αποτελέσματα των ερευνών δείχνουν ότι ένα και μόνο τραυματικό γεγονός δεν ευθύνεται για την εμφάνιση ψυχοπαθολογικών συμπεριφορών, αλλά αντίθετα είναι η συνύπαρξη πολλών παραγόντων επικινδυνότητας που μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τις ψυχοκινητικές ικανότητες και την αναπτυξιακή εξέλιξη του ατόμου (Ματσόπουλος, 2011:38). Για παράδειγμα, πολλές φορές περιβαλλοντικοί και βιολογικοί παράγοντες δρουν συνδυαστικά αυξάνοντας το επίπεδο του κινδύνου στο οποίο εκτίθεται το άτομο (Luthar, & Cushing, 1999). Η έννοια της αθροιστικής αντιξοότητας είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους ενήλικες, καθώς με το πέρασμα του χρόνου το άτομο πιθανόν να

συναντήσει περισσότερες μορφές αντιξοότητας, οι οποίες συνυπάρχουν και δρουν σωρευτικά, επηρεάζοντας την ικανότητά του να αντιμετωπίζει καινούργιες προκλήσεις. Οι Bonanno et. al. (2007), στην έρευνα τους σχετικά με τους παράγοντες που επέδρασαν στην ψυχική ανθεκτικότητα των ατόμων που βίωσαν τις τρομοκρατικές επιθέσεις της 11^{ης} Σεπτεμβρίου 2001, μεταξύ άλλων αξιολόγησαν και την έκθεση σε προηγούμενα τραυματικά γεγονότα, σε πρόσφατους στρεσογόνους παράγοντες ή σε τραυματικές καταστάσεις που ήταν σε εξέλιξη. Από τα αποτελέσματα των ερευνών φάνηκε ότι πράγματι η αθροιστική αντιξοότητα σχετιζόταν με μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα (Λακιώτη, 2016: 65).

2.4 Παράγοντες που Ενισχύουν την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Το γεγονός ότι κάποια άτομα είναι ικανά να διαχειρίζονται ικανοποιητικά τις δύσκολες καταστάσεις και να ανακάμπτουν μετά από τραυματικές εμπειρίες, αποδεικνύει ότι υπάρχει ένα σύνολο παραγόντων που προάγουν τη θετική προσαρμογή του ατόμου στις αντιξοότητες και ενισχύουν την ψυχική του ανθεκτικότητα (Gotí, 2016). Ο Garmezy (1993) διακρίνει τρεις κατηγορίες προστατευτικών παραγόντων. Η πρώτη κατηγορία αναφέρεται σε έμφυτα ή ψυχολογικά χαρακτηριστικά του ατόμου όπως για παράδειγμα οι γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες, τα ταλέντα, η αισιοδοξία, η προσαρμοστικότητα, η αίσθηση του χιούμορ, η αυτοαποτελεσματικότητα και η αυτοεκτίμηση (Dumont, & Provost, 1999).

Η δεύτερη κατηγορία προστατευτικών παραγόντων αφορά χαρακτηριστικά της οικογένειας όπως η ποιότητα ανατροφής, το οικονομικό και μορφωτικό επίπεδο, το θετικό κλίμα και οι σχέσεις στοργής που αναπτύσσονται ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας. Στην τρίτη κατηγορία περιλαμβάνονται χαρακτηριστικά του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος όπως για παράδειγμα τα αποτελεσματικά σχολεία, η δημόσια ασφάλεια, οι καλές σχέσεις που αναπτύσσονται μέσα στην κοινότητα και η παροχή υπηρεσιών υγείας (Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Παρόμοια με τους παράγοντες επικινδυνότητας, οι προστατευτικοί παράγοντες πολλές φορές τείνουν να συγκεντρώνονται και να λειτουργούν αθροιστικά. Για παράδειγμα, τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλή αυτοεκτίμηση είναι πολύ πιθανό να διαθέτουν και υψηλή αίσθηση αυτοαποτελεσματικότητας καθώς και ένα μεγάλο δίκτυο κοινωνικής στήριξης (Λακιώτη, 2016).

Όπως υποστηρίζει η Hartling (2008), η νοητική ανάπτυξη του ατόμου, η αυτοεκτίμηση, η εσωτερική εστία ελέγχου και η ανάγκη για σύνδεση με τους άλλους είναι χαρακτηριστικά που καλλιεργούνται μέσα από τις σχέσεις του ατόμου. Οι Werner και Smith υπογραμμίζουν ότι χαρακτηριστικά όπως η επάρκεια και η αυτοπεποίθηση, μπορούν να καλλιεργηθούν, ακόμη και αν οι συνθήκες διαβίωσης είναι αντίξοες, αν τα παιδιά αναπτύξουν υγιείς σχέσεις με ενήλικες οι οποίοι θα θέσουν τις βάσεις για την καλλιέργεια της ανάληψης πρωτοβουλιών και της αυτονομίας (Werner, & Smith, 1992 : 209).

2.4.1 Ατομικά Χαρακτηριστικά

2.4.1.1 Τα Θετικά Συναισθήματα ως Προστατευτικός Παράγοντας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Τα θετικά συναισθήματα που βιώνει ένα άτομο φαίνεται να σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με την ψυχική ανθεκτικότητα (Fredrickson, & Branigan, 2005). Τα θετικά συναισθήματα προωθούν την προσαρμοστικότητα, ενισχύοντας έτσι την ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίσει δύσκολες καταστάσεις και να ανακάμψει μετά από τραυματικές εμπειρίες (Tugade, & Fredrickson, 2004). Σύμφωνα με την Barbara Fredrickson (2009) τα θετικά συναισθήματα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην επιβίωσή μας. Συναισθήματα, όπως η αγάπη, η χαρά, η ευγνωμοσύνη, η γαλήνη και η ελπίδα προωθούν νέες και δημιουργικές δράσεις, ιδέες και κοινωνικούς δεσμούς. Όταν οι άνθρωποι βιώνουν θετικά συναισθήματα, διευρύνεται ο τρόπος σκέψης τους και είναι πιο ανοιχτοί σε νέες δυνατότητες και ιδέες. Ταυτόχρονα, τα θετικά συναισθήματα βοηθούν το άτομο να καλλιεργήσει τους σωματικούς, πνευματικούς και κοινωνικούς πόρους που σχετίζονται με την ευημερία και μειώνουν τις αρνητικές σκέψεις. Οι πόροι αυτοί είναι ανθεκτικοί και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μεταγενέστερο χρόνο, σε διαφορετικές συναισθηματικές καταστάσεις, για τη διατήρηση της ευημερίας (Fredrickson 2009). Πρόσφατες μελέτες παρέχουν στοιχεία ότι τα άτομα που έχουν την τάση να βιώνουν θετικά συναισθήματα όπως αισιοδοξία και ευγνωμοσύνη παρουσιάζουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στο στρες. Το άτομο που βιώνει θετικά συναισθήματα γίνεται πιο δημιουργικό, βλέπει τα προβλήματα ή τις δυσκολίες από μια

ευρύτερη οπτική και είναι σε θέση να λύνει αποτελεσματικότερα τα προβλήματα χωρίς άγχος ή πανικό (Fredrickson, & Branigan, 2005).

Χαρακτηριστικό των ανθεκτικών ατόμων δεν είναι η απουσία αρνητικών συναισθημάτων. Αντιθέτως, διάφορες μελέτες δείχνουν πως τα άτομα αυτά βιώνουν εξίσου έντονα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φόβος, η λύπη, και η ανησυχία. Η διαφοροποίηση έγκειται στο γεγονός ότι τα ανθεκτικά άτομα, αφενός προσπαθούν να ελέγξουν αρνητικές καταστάσεις που μπορούν να προκύψουν μελλοντικά και αφετέρου, +βγαίνουν γρηγορότερα από την αρνητική συναισθηματική διάθεση παρεμποδίζοντας την αρνητικότητα να κυριεύσει τη ζωή τους (Waugh, Fredrickson & Taylor, 2008). Στην ουσία, προκειμένου να βιώσουν θετικά συναισθήματα, όπως ευγνωμοσύνη, ανακούφιση, ενδιαφέρον, τα ανθεκτικά άτομα χρησιμοποιούν έναν πιο διευρυμένο τρόπο σκέψης. Στο σημείο αυτό ο ανοικτός και θετικός τρόπος σκέψης και η ανθεκτικότητα αναδεικνύονται σε μηχανισμούς που συμπληρώνουν και τροφοδοτούν ο ένας τον άλλο, ευνοώντας την ικανοποίηση από την ζωή και την ευημερία (Cohn et al., 2009).

2.4.1.2 Το Χιούμορ ως Προστατευτικός Παράγοντας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Το χιούμορ ορίζεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους και αναφέρεται σε μια ποικιλία γνωστικών λειτουργιών και συμπεριφορών, μερικές από τις οποίες μπορεί να ευνοούν την ψυχολογική υγεία και ευεξία, ενώ άλλες μπορεί να είναι ακόμη και επιζήμιες (Martin, 2019). Είναι ένας μηχανισμός άμυνας ο οποίος βοηθά τα άτομα να αντιληφθούν τις απειλητικές καταστάσεις ως λιγότερο απειλητικές με αποτέλεσμα να νιώθουν λιγότερο φόβο. Ως μηχανισμός αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων, διαφέρει από άλλες αμυντικές στρατηγικές, διότι δεν αρνείται την ύπαρξη μιας επικίνδυνης κατάστασης αλλά την αντιλαμβάνεται ως λιγότερο απειλητική (Martin, 1998). Σύμφωνα με τους Vande Berg και van Bockern (1995) το χιούμορ αποτελεί έναν τρόπο για τη σύναψη σχέσεων, την εξομάλυνση συγκρουσιακών καταστάσεων, τη δημιουργία ευχάριστου κλίματος και την αντιμετώπιση του άγχους (Μητσοπούλου, & Αντωνίου, 2016).

Σήμερα θεωρείται γενικά ότι τα άτομα με μεγαλύτερη αίσθηση του χιούμορ είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν με μεγαλύτερη επιτυχία το άγχος, να χτίζουν υγιείς σχέσεις με τους άλλους και να απολαμβάνουν καλύτερη ψυχική και σωματική υγεία. Η

ικανότητα ενός ατόμου να διατηρεί μια χιουμοριστική στάση απέναντι στο άγχος και να βλέπει την αστεία πλευρά των προβλημάτων και των προκλήσεων της ζωής είναι μια σημαντική ικανότητα διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων, που οδηγεί σε μεγαλύτερη ανθεκτικότητα και συναισθηματική ευεξία. Επιπλέον, η ικανότητα ενός ατόμου να κάνει τους άλλους να γελούν και να χρησιμοποιεί το χιούμορ για να διευκολύνει τις σχέσεις και να μειώνει τις διαπροσωπικές εντάσεις, είναι μια πολύτιμη κοινωνική δεξιότητα, που συμβάλλει στην κοινωνική συνοχή και υποστήριξη (Martin, 2019).

Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι το χιούμορ μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί με τρόπους που είναι δυνητικά επιβλαβείς για την ψυχοκοινωνική ευημερία. Αν και τα άτομα που συχνά εμπλέκονται σε επιθετικές, σαρκαστικές μορφές χιούμορ μπορεί να είναι πολύ πνευματώδη και διασκεδαστικά, το χιούμορ τους μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να διατηρούν στενές σχέσεις. Ομοίως, όσοι χρησιμοποιούν το χιούμορ ως μέσο αυτουποτίμησης ή ως μορφή αμυντικής άρνησης μπορούν επίσης να είναι πολύ αστείοι, αλλά το χιούμορ τους μπορεί να συμβάλει σε χαμηλή αυτοεκτίμηση και συναισθηματική δυσφορία (Martin, 2019).

Υπάρχουν σημαντικές ενδείξεις πως η ανεπτυγμένη αίσθηση του χιούμορ διαδραματίζει κεντρικό ρόλο στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας (McGhee, 2010). Ενδεικτικά, σε έρευνα του Hughes (2008) βρέθηκε σημαντική θετική συσχέτιση, ανάμεσα στην ανεπτυγμένη αίσθηση του χιούμορ και την ψυχική ανθεκτικότητα ενώ σε έρευνα των Ong, Bergeman & Bisconti (2004), όπου μελετήθηκε σε δείγμα ηλικιωμένων χήρων, η σχέση ανάμεσα στο διαχειριστικό χιούμορ, το στρες, τη θετική επίδραση και την κατάθλιψη, βρέθηκε πως τα άτομα με αυξημένη αίσθηση του χιούμορ, στο διάστημα που ακολούθησε την απώλεια του/της συζύγου, παρουσίασαν υψηλότερη ανθεκτικότητα. Ακόμη, έχει βρεθεί πως παιδιά με υψηλή ανθεκτικότητα, εισάγουν περισσότερο το χιούμορ στις αλληλεπιδράσεις τους με τους άλλους όταν βρίσκονται υπό πίεση. Αυξημένη χρήση αλλά και εκτίμηση του χιούμορ, έχει αναδειχθεί πως σχετίζεται με υψηλότερη ανθεκτικότητα σε ασθενείς με καρκίνο, σε χειρουργικούς ασθενείς και σε βετεράνους πολέμου (Ανδριοπούλου, 2014: 36-37).

2.4.1.3 Η Αυτοεκτίμηση ως Προστατευτικός Παράγοντας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Στη βιβλιογραφία της ψυχικής ανθεκτικότητας η αυτοεκτίμηση εμφανίζεται ως ένα προσωπικό χαρακτηριστικό που αντανάκλα τα συναισθήματα και τις θετικές

αντιλήψεις που έχουν τα άτομα για τις ικανότητές τους και την προσωπική τους αξία. Τα άτομα με υψηλή αυτοεκτίμηση φαίνεται να μην υποχωρούν όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις, να μαθαίνουν από την επιτυχία και την αποτυχία και να δείχνουν σεβασμό τόσο στον εαυτό τους όσο και στους άλλους (Leontopoulou, 2013). Σύμφωνα με τον Rutter (1990) η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό τόσο από τις ασφαλείς σχέσεις που δημιουργεί με τα άτομα που το περιβάλλουν όσο και από την επιτυχή ολοκλήρωση εργασιών που θεωρούν σημαντικές. Μια θετική σχέση ή εμπειρία που βιώνει ένα άτομο στην παιδική ηλικία ή στην ενήλικη ζωή μπορεί να εξισορροπήσει τις δυσκολίες και τα προβλήματα που μπορεί να οφείλονται σε μια αρνητική εμπειρία ή μια κακή σχέση. Αντίστοιχα, η επιτυχία σε κάποια προσπάθεια που θεωρείται σημαντική για το άτομο μπορεί να παίζει σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση της αποτυχίας σε κάποιο άλλο τομέα της ζωής του (Rutter, 1990). Η υγιής αίσθηση αυτοεκτίμησης είναι κάτι παραπάνω από την αίσθηση αυτοαξίας και ολοκληρώνεται από την αίσθηση προσωπικής ικανότητας (Miller, & Moran, 2006). Παρόμοια, ο Branden (1994) περιγράφει την αυτοεκτίμηση ως το συναίσθημα που έχει κάποιος όταν είναι ικανός να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες που συναντά και αισθάνεται ότι του αξίζει η ευτυχία (Branden, 1994).

Η θετική συνάφεια μεταξύ της υψηλής αυτοεκτίμησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας αποδεικνύεται και ερευνητικά. Στην έρευνα των Kidd και Shahar (2008) με άστεγους νέους 14-24 ετών, η αυτοεκτίμηση βρέθηκε ως ο κύριος προστατευτικός παράγοντας απέναντι στη μοναξιά, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και το συναίσθημα του ατόμου ότι βρίσκεται σε αδιέξοδο. Σε άλλη έρευνα που μελέτησε ενήλικες γυναίκες οι οποίες είχαν κακοποιηθεί σεξουαλικά ως παιδιά, φάνηκε ότι το αίσθημα της αυτοαξίας ήταν ένα από τα χαρακτηριστικά που τις βοήθησε να ανακάμψουν από την κακοποίηση και να αποκτήσουν μια ικανοποιητική ζωή ως ενήλικες (Valentine, & Feinauer, 1993). Σύμφωνα με τις καταθέσεις των γυναικών αυτών, η πίστη στις ικανότητές τους ήταν ένας σημαντικός παράγοντας που συνέβαλλε στην ανεξαρτητοποίησή τους, την επαγγελματική τους αποκατάσταση και τη δημιουργία καλών διαπροσωπικών σχέσεων (Bogar, & Hulse-Killacky, 2006). Επομένως, τα ευρήματα των ερευνών ενισχύουν τη διαπίστωση ότι η θετική αυτοεικόνα λειτουργεί προστατευτικά απέναντι στις αντιξοότητες και μια σειρά αρνητικών συνθηκών ζωής όπως είναι η κακοποίηση (Kidd, & Shahar, 2008).

2.4.1.4 Η Αυτοαποτελεσματικότητα ως Προστατευτικός Παράγοντας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Η έννοια της αυτο-αποτελεσματικότητας αντικατοπτρίζει την πεποίθηση του ατόμου ότι είναι σε θέση να εκτελεί νέες ή δύσκολες εργασίες, να διαχειρίζεται με επιτυχία τις δύσκολες καταστάσεις και να επιτυγχάνει τα επιθυμητά αποτελέσματα. Η αυτο-αποτελεσματικότητα επηρεάζει τον τρόπο που τα άτομα αισθάνονται, σκέφτονται και ενεργούν (Bandura, 1997). Άτομα με υψηλά επίπεδα αυτο-αποτελεσματικότητας εμπιστεύονται τις ικανότητές τους, έχουν την τάση να αντιλαμβάνονται τα προβλήματα ως προκλήσεις παρά ως απειλές ή ανεξέλεγκτες καταστάσεις. Επιπλέον, βιώνουν λιγότερο αρνητική συναισθηματική διέγερση όταν αναλαμβάνουν απαιτητικά καθήκοντα, και δείχνουν επιμονή όταν αντιμετωπίζουν δύσκολες καταστάσεις. Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλή αυτο-αποτελεσματικότητα έχουν την τάση να αμφιβάλλουν για τον εαυτό τους και να βιώνουν άγχος όταν αντιμετωπίζουν διάφορες δυσκολίες. Αντιλαμβάνονται τις απαιτητικές εργασίες ως απειλητικές, αποφεύγουν τις δυσάρεστες καταστάσεις, διαχειρίζονται το άγχος λιγότερο αποτελεσματικά και έχουν την τάση να αναλαμβάνουν ευθύνη περισσότερο για τις αποτυχίες τους παρά για τις επιτυχίες τους. Επίσης, είναι πιο ευάλωτα στο άγχος και την κατάθλιψη (Bandura, 1997).

Η αυτο-αποτελεσματικότητα δεν είναι αισιοδοξία, καθώς η αισιοδοξία είναι η πεποίθηση ότι το μέλλον θα είναι θετικό με κάθε μέσο. Η αισιοδοξία περιλαμβάνει όλα τα είδη αιτιών, εξωτερικών και εσωτερικών, ακόμη και την τύχη. Η αυτο-αποτελεσματικότητα, ωστόσο, είναι η πεποίθηση του ατόμου ότι είναι σε θέση να ελέγχει και να διαμορφώνει το μέλλον του και να επιτυγχάνει τα επιθυμητά αποτελέσματα μέσω των ενεργειών και των αποφάσεων του. Η αυτο-αποτελεσματικότητα δεν ταυτίζεται με την αυτοεκτίμηση, καθώς η αυτο-αποτελεσματικότητα αναφέρεται στον τρόπο που αξιολογεί το άτομο τις προσωπικές του ικανότητες, ενώ η αυτοεκτίμηση αντικατοπτρίζει την αντίληψη που έχει το άτομο για τον εαυτό του συνολικά (Schwarzer, & Warner, 2013).

Επειδή τα άτομα με υψηλή αίσθηση αυτο-αποτελεσματικότητας τείνουν να θέτουν πιο φιλόδοξους στόχους και να επιδεικνύουν περισσότερη προσπάθεια και επιμονή όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες, επιδεικνύουν υψηλότερο επίπεδο δεξιοτεχνίας σε συγκεκριμένους τομείς (Bandura, 1995). Ο υψηλός βαθμός επιδεξιότητας με τη σειρά του, αυξάνει την πεποίθηση του ατόμου για την αυτο-αποτελεσματικότητά του.

Αντίθετα, τα άτομα με χαμηλή αυτοαποτελεσματικότητα τείνουν να έχουν περισσότερες αποτυχίες, καθώς επενδύουν λιγότερη προσπάθεια και τα παρατούν πιο εύκολα όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες (Jerusalem, & Schwarzer, 1992). Η αυτοαποτελεσματικότητα δεν επηρεάζει το άτομο μόνο όταν βιώνει υψηλά επίπεδα άγχους, αλλά το βοηθά επίσης να αναπτύσσει κίνητρα και να θέτει υψηλούς στόχους στη ζωή του. Έτσι, επηρεάζει τη λήψη αποφάσεων τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής του ατόμου (Schwarzer, & Warner, 2013).

Η βιβλιογραφική ανασκόπηση έδειξε ότι η υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα καταθλιπτικών συμπτωμάτων και άγχους και με υψηλότερα επίπεδα θετικών συναισθημάτων, ενώ συνδέεται στενά με την αυτοεκτίμηση και την αυτορρύθμιση, που αποτελούν σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες απέναντι σε τραυματικά γεγονότα (Λακιώτη, 2016). Σύμφωνα με τους Bandura και Schunk (1981), οι αντιλήψεις που έχει το άτομο σχετικά με την ικανότητα του να αντιμετωπίζει επιτυχώς δύσκολες καταστάσεις, μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που θα δράσει, το πόση προσπάθεια θα καταβάλλει για την αντιμετώπιση των δυσκολιών, αλλά και το χρονικό διάστημα που θα επιμείνει παρά τις δυσκολίες (Δημάκος, & Παπακωνσταντοπούλου, 2012 : 74).

Τα αυτοαποτελεσματικά άτομα τείνουν να δρουν προληπτικά. Επιθυμούν να αναλάβουν απαιτητικές εργασίες και διατίθενται να επιμείνουν και να επενδύσουν χρόνο και πόρους για την επίτευξη των στόχων και την εξασφάλιση της επιτυχίας, μόνο αν έχουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να πετύχουν. Υπό αυτή την έννοια τα άτομα με υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα προσπαθούν να αποφύγουν το άγχος ή την αβεβαιότητα πριν αυτά αποτελέσουν πρόβλημα (Larson, & Luthans, 2006). Όσο περισσότερο πιστεύει κάποιος ότι είναι ικανός να ολοκληρώσει μια συγκεκριμένη εργασία, τόσο πιο πιθανό είναι να επανεξετάσει την αποτυχία ως μαθησιακή εμπειρία και έτσι να ανακάμψει και να καλλιεργήσει την ψυχική του ανθεκτικότητα. Με τον τρόπο αυτό, η αυτό-αποτελεσματικότητα έχει καθοριστικό ρόλο στη διαδικασία της ανάπτυξης της ανθεκτικότητας (Luthans, Vogelgesang, & Lester, 2006).

2.4.2 Εξωγενείς Παράγοντες Προστασίας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας

2.4.2.1 Η Οικογένεια

Ήδη από τις πρώτες έρευνες της ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά, οι ερευνητές εντόπισαν τον βασικό ρόλο που παίζουν τα χαρακτηριστικά της οικογένειας στην επιτυχή προσαρμογή των παιδιών και την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας απέναντι σε διάφορες αντιξοότητες και τραυματικές εμπειρίες. Η δημιουργία θετικών σχέσεων των παιδιών με τους γονείς και τα αδέρφια, η οικογενειακή σταθερότητα, το σταθερό οικογενειακό εισόδημα, η ικανότητα των μελών της οικογένειας να στηρίζουν και να προστατεύουν το ένα το άλλο, η ενθάρρυνση από το στενό οικογενειακό περιβάλλον αποτελούν τους βασικούς παράγοντες που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου (Benzies & Mychasiuk, 2009).

Το βασικό στοιχείο για τη δημιουργία μιας ψυχικά ανθεκτικής οικογένειας είναι η καλλιέργεια μιας «κουλτούρας ψυχικής ανθεκτικότητας» μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον (Everly, & Lating, 2013). Μέσα σε αυτό το περιβάλλον, η αντοχή και η ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται θετικά στις αντιξοότητες, όχι μόνο προάγονται, αλλά και αποτελούν τον θεμέλιο λίθο της ίδιας της κουλτούρας. Οι Everly, Smith & Lobo (2013) υποστήριξαν ότι η κουλτούρα της ψυχικής ανθεκτικότητας μπορεί να δημιουργηθεί μέσω της «ανθεκτικής ηγεσίας» (resilient leadership). Η ανθεκτική ηγεσία λειτουργεί ως πρότυπο που εμπνέει τους άλλους να αντιστέκονται, να επιδεικνύουν ψυχική ανθεκτικότητα και να ξεπερνούν ακόμα και τις δικές τους προσδοκίες. Μέσα σε αυτή την κουλτούρα οι δυσκολίες και οι αντιξοότητες παρουσιάζονται ως προκλήσεις και η υποστήριξη από την οικογένεια θεωρείται αυτονόητη. Τέλος, έδωσαν έμφαση σε τέσσερα χαρακτηριστικά που είναι απαραίτητα για την καλλιέργεια μιας κουλτούρας ψυχικής ανθεκτικότητας. Τα στοιχεία αυτά είναι η αισιοδοξία, η αποφασιστικότητα, η ακεραιότητα και τέλος η ανοιχτή επικοινωνία (Παπακωνσταντινοπούλου, 2018:55).

2.4.2.2 Το Ευρύτερο Κοινωνικό Πλαίσιο

Εκτός από το στενό οικογενειακό περιβάλλον, σημαντικοί προστατευτικοί παράγοντες που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα είναι η κοινωνική υποστήριξη και τα κοινωνικά δίκτυα. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα άτομα που δέχονται υποστήριξη από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, βιώνουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους και

κατάθλιψης (Bonanno et al., 2007) ενώ η απουσία της κοινωνικής στήριξης σχετίζεται με υψηλότερα συμπτώματα αυτών των διαταραχών (Southwick, Vythilingam, & Charney, 2005). Η υποστήριξη από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον βοηθά τα άτομα, όχι μόνο να ανταπεξέλθουν στις δύσκολες περιστάσεις και να μην αναπτύξουν ψυχοπαθολογία, αλλά και να αναπτυχθούν μέσα από αυτές. Οι Cadell, Regehr και Hemsworth (2003) ερεύνησαν 174 φροντιστές ατόμων με HIV/AIDS που είχαν πεθάνει από ένα μήνα έως 18 χρόνια πριν, με στόχο να εντοπίσουν τους παράγοντες που διευκολύνουν την προσωπική ανάπτυξη μετά από την εμπειρία του πένθους. Η κοινωνική στήριξη βρέθηκε ότι επέδρασε θετικά στη μετατραυματική ανάπτυξη, δηλαδή όσο περισσότερη ήταν η κοινωνική στήριξη που είχε ένα άτομο τόσο μεγαλύτερη ανάπτυξη βίωνε μετά από ένα τραυματικό γεγονός (Λακιώτη, 2016 : 146).

Στοιχεία που χαρακτηρίζουν ένα υποστηρικτικό ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο είναι το υψηλό επίπεδο δημόσιας ασφάλειας, η πρόσβαση σε επαρκείς υγειονομικές υπηρεσίες, οι δυνατότητες που προσφέρει για ψυχαγωγία (συμμετοχή σε ομάδες, συλλόγους, και διάφορες οργανώσεις), και οι ευκαιρίες απασχόλησης για γονείς και εφήβους (Πετρίτση, 2017 : 17). Βασικό ρόλο στη θετική προσαρμογή του ατόμου απέναντι σε μια ποικιλία αντιξοοτήτων και τραυματικών εμπειριών, παίζουν επίσης οι στενοί φίλοι, οι ψυχολόγοι, οι καλοί γείτονες, οι κοινωνικοί λειτουργοί και οι υποστηρικτικοί δάσκαλοι (Παπακωνσταντινοπούλου, 2018:55). Η ανάπτυξη θετικών σχέσεων μεταξύ των μαθητών και των δασκάλων και μεταξύ των ίδιων των μαθητών, εντός και εκτός τάξης, είναι ευεργετική για την ψυχική υγεία όλων όσων συμμετέχουν ενεργά στο σχολικό σύστημα (Befring, 1999). Ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι σημαντικός καθώς λειτουργούν ως προστατευτικοί ενήλικες των παιδιών μέσα στο σχολικό περιβάλλον (Πετρίτση, 2017:23) αλλά και ως σύμβουλοι που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά όταν αντιμετωπίζουν στρεσογόνες καταστάσεις και κοινωνικές δυσκολίες (Phillips, & Lindsay, 2006). Επομένως, στόχος των εκπαιδευτικών πρέπει να είναι όχι απλώς η μόρφωση των μαθητών αλλά και η εδραίωση ουσιαστικών ποιοτικών σχέσεων με τους μαθητές τους (Goti, 2016 : 51).

2.5 Θέατρο και Ψυχική Ανθεκτικότητα

Η εμπειρική διερεύνηση της σχέσης μεταξύ των τεχνών και της ψυχικής ανθεκτικότητας παρέχει σημαντικά στοιχεία ότι η ενασχόληση με διάφορες μορφές τέχνης μπορεί να προάγει την ψυχική ανάκαμψη των ατόμων μετά από τραυματικές εμπειρίες και να βελτιώσει την ποιότητα ζωής τους. Σύμφωνα με τους Vettraino, Linds, και Jindal-Snape (2017), οι τέχνες και οι δημιουργικές προσεγγίσεις μπορούν να ενισχύσουν τα κίνητρα, την εμπιστοσύνη και τη φαντασία που σχετίζονται με τα δημιουργικά περιβάλλοντα, την ικανότητα αντιμετώπισης προκλήσεων και τις κοινωνικές δεξιότητες. Επιπλέον μπορούν να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση και τη συναισθηματική νοημοσύνη και συνεπώς την ψυχική ανθεκτικότητα (Vettraino, Linds, & Jindal-Snape, 2017: 80).

Οι ερευνητές συνεισέφεραν στη βάση τεκμηρίωσης μέσω της ανάπτυξης ενός προγράμματος εργαστηρίων βασισμένων σε καλλιτεχνικές πρακτικές και αξιολόγησης αυτών, με βάση τα θετικά αποτελέσματα στην ανθεκτικότητα νέων ατόμων με ψυχικές διαταραχές. Διαπίστωσαν ότι ακόμη και βραχυπρόθεσμες παρεμβάσεις που βασίζονται στις εικαστικές τέχνες μπορούν να ενισχύσουν σε σημαντικό βαθμό την αυτοεκτίμηση και την ικανότητα διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων (Vettraino, Linds, & Jindal-Snape, 2017 :88). Με την ευρεία έννοια, το δράμα και το θέατρο αποτελούν ένα σύνολο πρακτικών και διαδικασιών που βασίζονται στις τέχνες, και που λειτουργούν σκόπιμα με περισσότερο ή λιγότερο φανταστικούς χαρακτήρες, ρόλους, και σχέσεις, προκειμένου να παραχθεί ένα ευρύ φάσμα εμπειριών ή αποτελεσμάτων.

Αν και μοιράζονται λίγο- πολύ τις ίδιες θεωρίες, έννοιες και πρακτικές, και τα όρια που τα χωρίζουν δεν είναι αυστηρά, υπάρχει μια διαφορά ανάμεσα στο δράμα και το θέατρο. Το εφαρμοσμένο δράμα βασίζεται στην αυτοσχέδια αλληλεπίδραση μέσα σε ένα φανταστικό, όχι αυστηρά οριοθετημένο πλαίσιο και δεν υπάρχει ακροατήριο, ενώ το εφαρμοσμένο θέατρο συνήθως δημιουργείται από τους συμμετέχοντες και παρουσιάζεται μπροστά σε θεατές (Wall et al., 2019:1). Πρόκειται δηλαδή για την αναπαράσταση μιας σειράς πραγματικών ή φανταστικών γεγονότων με τη χρήση κυρίως του λόγου, της μουσικής και του χορού με σκοπό την ψυχαγωγία και την επιμόρφωση των θεατών (Carlson, 2004).

Με βάση την παραπάνω κατηγοριοποίηση, το εφαρμοσμένο θέατρο χρησιμοποιείται συχνά για την ευαισθητοποίηση του κοινού πάνω σε διάφορα θέματα,

συχνά εμπλέκει επαγγελματίες ερμηνευτές (performers) και εκτείνεται πέρα από τους επίσημους θεατρικούς χώρους ώστε να διευκολύνει τον αυτο-προβληματισμό και τον αυτο-μετασχηματισμό. Παραδείγματα πρακτικών που περιλαμβάνονται σε αυτό το είδος είναι το Θέατρο του Καταπιεσμένου και το Θέατρο Φόρουμ. Επιπλέον, ορισμένα είδη δράματος και θεάτρου είναι πιο θεραπευτικά από άλλα και σε ορισμένες χώρες, αναγνωρίζονται ως τέτοια μέσω του επίσημων συστημάτων υγειονομικής περίθαλψης αυτών των χωρών. Τέτοιες μορφές θεάτρου αποτελούν η δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα (Wall et al., 2019:2).

Σήμερα, σε παγκόσμιο επίπεδο υπάρχει μια ολοένα αυξανόμενη αναγνώριση ότι το δράμα και το θέατρο μπορούν να επιφέρουν μια σειρά από θετικά αποτελέσματα στην υγεία και την ευημερία του ατόμου. Η θεατρική τέχνη συμβάλλει στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και την καλλιέργεια των κοινωνικών δεξιοτήτων, βοηθά το άτομο να αισθάνεται λιγότερο άγχος και να διαχειρίζεται καλύτερα τις δύσκολες καταστάσεις. Η δραματική τέχνη τοποθετεί τον ερμηνευτή σε μια συγκεκριμένη συνθήκη και τον αναγκάζει να αντιμετωπίσει μια συγκεκριμένη κατάσταση έμπρακτα με βασικό στόχο την κατανόηση της. Επιπλέον, η αφήγηση προσωπικών εμπειριών μπροστά σε θεατές μπορεί να βοηθήσει το άτομο να καταλάβει και να αποδεχτεί τον εαυτό του όπως είναι μπροστά σε άλλους (Θεοδωροπούλου, 2019: 13). Με βάση αυτή τη γενική υπόθεση, ότι δηλαδή το θέατρο και το δράμα μπορούν να συνεισφέρουν τόσο στη σωματική όσο και την ψυχική υγεία του ατόμου, προσδιορίστηκε το θέμα και τα υποερωτήματα της παρούσας έρευνας.

Β΄ Μέρος: Έρευνα

Κεφάλαιο 3ο – Σχεδιασμός της Έρευνας

3.1 Ερευνητικές Προσεγγίσεις

Για τη διεξαγωγή μιας έρευνας οι ερευνητές χρησιμοποιούν διάφορες ερευνητικές μεθόδους. Οι σημαντικότερες από αυτές είναι η ποιοτική και η ποσοτική ερευνητική μέθοδος. Ο περίπλοκος ιστός αλληλοσυνδεδεμένων υποθέσεων, όρων και εννοιών που περικλείουν την έννοια της ποιοτικής έρευνας, καθιστά δύσκολη τη διατύπωση ενός ενιαίου ορισμού (Denzin, & Lincoln, 2000). Γενικά, η ποιοτική μέθοδος χρησιμοποιείται για την κατανόηση των πεποιθήσεων, των εμπειριών, των συμπεριφορών και των αλληλεπιδράσεων των ατόμων και του ιδιαίτερου θεσμικού και κοινωνικού πλαισίου μέσα στο οποίο εκδηλώνονται. Ο ερευνητής κατασκευάζει έννοιες, υποθέσεις, ή θεωρίες επιχειρώντας να απαντήσει σε ερωτήσεις όπως «γιατί», «πώς» και «με τι τρόπο» (Palmer, & Bolderston, 2006:16).

Οι ποιοτικές ερευνητικές μέθοδοι χρησιμοποιούν περιγραφές και κατηγορίες για τη μελέτη της ανθρώπινης εμπειρίας από τη σκοπιά των υποκειμένων, επιχειρούν δηλαδή να κατανοήσουν σε βάθος τον τρόπο που τα άτομα βιώνουν τις εμπειρίες τους. Η ποιοτική έρευνα είναι συχνά μια επαναλαμβανόμενη διαδικασία όπου οι θεωρία/υποθέσεις προκύπτουν κατά την διάρκεια της συλλογής των δεδομένων. Ο σχεδιασμός της μελέτης είναι ευέλικτος για να ανταποκρίνεται κάθε φορά στις μεταβαλλόμενες συνθήκες. Η εγκυρότητα των ποιοτικών ερευνητικών μεθόδων μπορεί να βελτιωθεί, χρησιμοποιώντας έναν συνδυασμό μεθόδων συλλογής δεδομένων (μια διαδικασία γνωστή ως τριγωνοποίηση) και με ανάλυση των δεδομένων από περισσότερα από ένα άτομα (Palmer, & Bolderston, 2006:16).

Σε αντίθεση με την ποιοτική έρευνα, η ποσοτική έρευνα ασχολείται με την ποσοτικοποίηση και την ανάλυση μεταβλητών με στόχο την διερεύνηση ενός ζητήματος ή φαινομένου και την εξαγωγή αποτελεσμάτων μέσω της αποδοχής ή της απόρριψης μιας ερευνητικής υπόθεσης. Περιλαμβάνει τη χρήση και ανάλυση αριθμητικών δεδομένων με την βοήθεια μαθηματικών μεθόδων, συγκεκριμένα την στατιστική, για να απαντήσει σε ερωτήσεις όπως «ποιος», «πόσο», «τι», «πού», «πότε», και «πώς». Υπάρχουν διάφοροι τύποι ποσοτικών ερευνητικών μεθόδων όπως η έρευνα δημοσκόπησης, η συσχετική έρευνα, η πειραματική έρευνα και η αιτιώδη-

συγκριτική έρευνα (Aruke, 2017: 41-43). Ανεξάρτητα από τις διαφορές, υπάρχει μεγάλη αλληλοεπικάλυψη μεταξύ των δύο ερευνητικών προσεγγίσεων τόσο στη μέθοδο όσο και στη θεωρία (Creswell, 2003). Για τη διερεύνηση του θέματος της παρούσας έρευνας εφαρμόστηκε η μέθοδος «μελέτη περίπτωσης» που αξιολογεί τόσο ποιοτικές όσο και ποσοτικές ερευνητικές τεχνικές (Eisenhardt, 2002).

Η «μελέτη περίπτωσης» χρησιμοποιείται ευρέως στις κοινωνικές επιστήμες για τη βαθιά κατανόηση ενός σύνθετου φαινομένου στο πλαίσιο της πραγματικής ζωής. Η ερευνητική αυτή προσέγγιση διακρίνεται σε τρεις κατηγορίες: Μια «εγγενής» μελέτη περίπτωσης διεξάγεται για τη διερεύνηση ενός μοναδικού φαινομένου. Ο ερευνητής θα πρέπει να καθορίσει τη μοναδικότητα του φαινομένου, το οποίο το διακρίνει από όλα τα άλλα. Η «οργανική» μελέτη περίπτωσης εξετάζει μια συγκεκριμένη περίπτωση για να οδηγηθεί σε μια ευρύτερη εκτίμηση ενός ζητήματος ή φαινομένου. Η «συλλογική» μελέτη περίπτωσης, περιλαμβάνει τη μελέτη πολλαπλών περιπτώσεων ταυτόχρονα ή διαδοχικά, σε μια προσπάθεια παραγωγής μιας ακόμη ευρύτερης εκτίμησης ενός συγκεκριμένου ζητήματος (Crowe et al., 2011: 2-3). Μια «μελέτη περίπτωσης» μπορεί να προσεγγιστεί με διαφορετικούς τρόπους (κριτικά, ερμηνευτικά ή θετικιστικά) ανάλογα με την επιστημολογική άποψη του ερευνητή. Ενώ ένα τέτοιο σχήμα μπορεί να είναι εννοιολογικά χρήσιμο, μπορεί να είναι κατάλληλο να χρησιμοποιήσουμε περισσότερες από μία προσεγγίσεις σε κάθε περίπτωση (Crowe et al., 2011: 4). Η παρούσα έρευνα χαρακτηρίζεται ως «μεικτή» και ακολουθεί τη μέθοδο «οργανική μελέτη περίπτωσης».

3.2 Ερευνητικά Ερωτήματα

Η αρχική υπόθεση στην οποία στηρίζεται η έρευνα είναι η ακόλουθη: *«Η συμμετοχή σε θεατρικά εργαστήρια στα οποία εφαρμόζονται τεχνικές και μέθοδοι του ΘτΕ μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα ενηλίκων ατόμων»*. Η έρευνα έχει ως στόχο τη διερεύνηση των κάτωθι ερευνητικών ερωτημάτων που προκύπτουν από την αρχική υπόθεση.

ΕΡ.1 Παρατηρούνται διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα των ενηλίκων συμμετεχόντων μετά την εφαρμογή 12 θεατρικών εργασιών;

ΕΡ.2 Ποιοι είναι οι προστατευτικοί παράγοντες που αναπτύχθηκαν ή ενισχύθηκαν μέσω της συμμετοχής στα εργαστήρια του ΘτΕ;

EP.3 Με ποιους τρόπους και μέσα από ποιες διαδικασίες αναπτύχθηκαν οι παράγοντες αυτοί;

3.3 Ποσοτικά Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Υπάρχουν πολλές κλίμακες για τη μέτρηση της ανθεκτικότητας και των σχετικών με αυτήν εννοιών, η εφαρμογή των οποίων ωστόσο υπόκειται σε περιορισμούς. Καταρχήν, λίγα από τα ποσοτικά εργαλεία μέτρησης της Ανθεκτικότητας έχουν αξιολογηθεί εκτενώς στην ερευνητική βιβλιογραφία, με μερικές μόνο εξαιρέσεις (π.χ. οι κλίμακες CD-RISC και (RS) [Wagnild, & Young, 1993]). Κατά συνέπεια, δεν έχει καταστεί ακόμη σαφές τι ακριβώς μετρούν τα ερωτηματολόγια που χρησιμοποιούνται στις διάφορες έρευνες που προσβλέπουν στην εκτίμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας (Bonanno, Westphal, & Mancini, 2011: 18). Επιπρόσθετα, επειδή η ανθεκτικότητα είναι συνήθως ο τομέας των ψυχολόγων, οι οποίοι τείνουν να χρησιμοποιούν ως ερευνητικό δείγμα φοιτητές κολεγίων, πολλές κλίμακες έχουν χρησιμοποιηθεί ή επικυρωθεί μόνο ή κατά κύριο λόγο μεταξύ δειγμάτων φοιτητών. Προφανώς οι φοιτητές δεν αποτελούν αντιπροσωπευτικό δείγμα του μέσου πληθυσμού (Meadows, Miller, & Robson, 2015). Στη συγκεκριμένη έρευνα, για τη μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα «The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)» (Connor, & Davidson, 2003).

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 25 δηλώσεις των οποίων οι απαντήσεις κυμαίνονται από το 0 – «Καθόλου αληθές» έως το 4 – «Σχεδόν πάντα αληθές» και μεταφράστηκε στα ελληνικά από τους Δημητριάδου και Σταλικά (2012). Οι 25 δηλώσεις αντιστοιχούν σε πέντε διαφορετικούς παράγοντες: Οι ερωτήσεις 1,2,4,5,8 αντιστοιχούν στον παράγοντα «επιτυχής προσαρμογή στις αλλαγές και ασφαλείς σχέσεις». Οι δηλώσεις 3 και 9 σχετίζονται με «επιρροές πνευματικού χαρακτήρα». Οι δηλώσεις 6, 7, 14, 15, 18, 19 και 20 αντιστοιχούν στον παράγοντα «πίστη στο ένστικτο, ανεκτικότητα στην αρνητική διάθεση και ενδυναμωτική επίδραση του άγχους». Οι δηλώσεις 13, 21, 22 αντιστοιχούν αντιστοιχούν στον «έλεγχο» και τέλος οι δηλώσεις 10, 11, 12, 16,17, 23, 24, 25 μετρούν την « Προσωπική επάρκεια, την επιμονή και τα υψηλά κριτήρια».

Το κριτήριο σύμφωνα με το οποίο γίνεται η αξιολόγηση είναι το πώς αισθάνονται οι συμμετέχοντες τις τελευταίες τριάντα ημέρες με τα αποτελέσματα να κυμαίνονται μεταξύ των τιμών 0 και 100, όπου υψηλότερες βαθμολογίες αντιστοιχούν σε μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα. Ο έλεγχος της κλίμακας σε γενικό πληθυσμό και

κλινικές περιπτώσεις έχει δείξει καλή εσωτερική συνέπεια Cronbach's alpha = 0,89. Μετά τον επανέλεγχο για την αξιοπιστία εσωτερικής συνέπειας (internal consistency) για το σύνολο των δεδομένων προέκυψε ότι ο συντελεστής αξιοπιστίας Cronbach's alpha είναι 0,882. Συνεπώς, παρουσιάζει πολύ καλή εσωτερική συνοχή και θεωρείται αξιόπιστος.

Πίνακας 1. Τέστ Δείκτη Εγκυρότητας Cronbach's Alpha

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,882	25

3.4 Ποιοτικά Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Η παρατήρηση είναι ένας θεμελιώδης τρόπος για να γνωρίσουμε τον κόσμο γύρω μας. Ως ανθρώπινα όντα, έχουμε την ικανότητα να συλλέγουμε λεπτομερείς πληροφορίες για το περιβάλλον μας μέσα από τις αισθήσεις μας. Ωστόσο, ως μέθοδος συλλογής δεδομένων για ερευνητικούς σκοπούς, η παρατήρηση είναι κάτι παραπάνω από απλή αναζήτηση ή ακρόαση. Για να καταστεί μια παρατήρηση συστηματική πρέπει να βασίζεται σε προσεκτικό σχεδιασμό και προκειμένου να δημοσιοποιηθούν τα ευρήματα που απορρέουν από αυτήν, αυτό που βλέπουμε ή ακούμε πρέπει να καταγραφεί με κάποιο τρόπο ώστε να είναι δυνατή η ανάλυση και η ερμηνεία των πληροφοριών που συλλέγονται. Στην παρατήρηση οι ερευνητές χρησιμοποιούν όλες τις αισθήσεις τους για να εξετάσουν τους ανθρώπους σε συνθήκες ή καταστάσεις που συμβαίνουν και εξελίσσονται με φυσικό τρόπο. Ως μέσο συλλογής ερευνητικών δεδομένων, η παρατήρηση είναι ιδιαίτερα κατάλληλη όταν είναι σημαντικό να μελετηθεί ένα φαινόμενο στο φυσικό του περιβάλλον και όταν η φύση του ερωτήματος που πρέπει να διερευνηθεί σχετίζεται με την απάντηση σε μια ερώτηση «πώς» ή «γιατί».

Υπάρχουν πολλά είδη παρατήρησης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη συλλογή ποιοτικών δεδομένων στις έρευνες. Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η συμμετοχική παρατήρηση. Τα βασικά πλεονεκτήματα της παρατήρησης είναι ότι δίνει την ευκαιρία στον ερευνητή να ενσωματωθεί στο περιβάλλον που ερευνά και συνεπώς οι συμπεριφορές των υποκειμένων είναι λιγότερο πιθανό να παρερμηνευθούν. Κατά την εφαρμογή μιας παρέμβασης σε ένα φυσικό περιβάλλον, η παρατήρηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με άλλες τεχνικές ποιοτικής συλλογής δεδομένων όπως οι συνεντεύξεις, το ερευνητικό ημερολόγιο, η μαγνητοφώνηση, η βιντεοσκόπηση και η φωτογράφιση (Muhammad, 2006:241-242).

Η χρήση των συνεντεύξεων ως μεθόδου συλλογής δεδομένων ξεκινά με την υπόθεση ότι οι απόψεις των συμμετεχόντων είναι σημαντικές και μπορούν να επηρεάσουν την επιτυχία της έρευνας. Μια προσωπική συνέντευξη επιλέγεται όταν η διαπροσωπική επαφή είναι σημαντική και όταν ο ερευνητής επιθυμεί να συγκεντρώσει συμπληρωματικό ερευνητικό υλικό, κυρίως ενδιαφέροντα σχόλια από τους συμμετέχοντες. Δύο βασικές κατηγορίες συνεντεύξεων χρησιμοποιούνται στις έρευνες: οι αυστηρά τυποποιημένες ή κατευθυνόμενες συνεντεύξεις, στις οποίες παρέχεται στους συμμετέχοντες ένα προσεκτικά διατυπωμένο ερωτηματολόγιο, και οι

ημιδομημένες ή ημικατευθυνόμενες συνεντεύξεις, στις οποίες ο ερευνητής δεν ακολουθεί μια αυστηρή δομή. Στην πρώτη κατηγορία η έμφαση δίνεται στη λήψη απαντήσεων σε προσεκτικά διατυπωμένες ερωτήσεις, ενώ στη δεύτερη οι ερευνητές στοχεύουν στις ελεύθερες και ανοιχτές απαντήσεις, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να απαντήσουν στις ερωτήσεις με δικά τους λόγια.¹

Το βασικό πλεονέκτημα των συνεντεύξεων είναι ότι μπορούν να συγκεντρώσουν πλούσιο λεπτομερές υλικό παρέχοντας την ευκαιρία για εξερεύνηση ενός θέματος σε βάθος. Επιπλέον, κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων ο ερευνητής μπορεί να εξηγήσει ή να αποσαφηνίσει τις ερωτήσεις αυξάνοντας την πιθανότητα άντλησης χρήσιμων απαντήσεων από τους συμμετέχοντες. Τέλος, ο ερευνητής μπορεί να είναι ευέλικτος και να προσαρμόζει τις συνεντεύξεις στα συγκεκριμένα άτομα και καταστάσεις. Από την άλλη πλευρά, οι συνεντεύξεις είναι μια χρονοβόρα διαδικασία αφού ο όγκος πληροφοριών είναι πολύ μεγάλος και ο ερευνητής πρέπει να προχωρήσει στην επιλογή και μεταγραφή των χρήσιμων δεδομένων. Επίσης, ο ερωτώμενος μπορεί να παραμορφώσει τις πληροφορίες μέσω εσφαλμένης ή επιλεκτικής μνήμης ή γιατί επιθυμεί να ευχαριστήσει τον ερευνητή. Στην παρούσα έρευνα πραγματοποιήθηκαν δομημένες, ημιδομημένες και μη δομημένες συνεντεύξεις που απευθύνθηκαν στους ενήλικες κυρίως στο τέλος κάθε παρέμβασης.²

Το ερευνητικό ημερολόγιο είναι ένα εργαλείο που χρησιμοποιείται συχνά στις κοινωνικές επιστήμες για τη διερεύνηση ενός ζητήματος ή φαινομένου σε βάθος. Αποτελείται από ένα (φυσικό ή ψηφιακό) έγγραφο στο οποίο ο ερευνητής καταγράφει τις σκέψεις του, τις αντιδράσεις του, τις αντιδράσεις των ατόμων σε διάφορα ερεθίσματα, την αλληλεπίδραση μεταξύ τους και γενικά κάθε είδους πληροφορία που σχετίζεται με το υπό διερεύνηση θέμα. Ένα από τα κύρια πλεονεκτήματα της χρήσης του είναι η φυσική και αυθόρμητη φύση των δεδομένων που καταγράφονται. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων η ερευνήτρια κατέγραψε στο ημερολόγιο λεπτομέρειες και παρατηρήσεις που συνέβαλαν σε σημαντικό βαθμό στην εξαγωγή συμπερασμάτων σχετικά με την ενίσχυση ή μη παραγόντων της ψυχικής ανθεκτικότητας που προσδιορίστηκαν ως σημαντικοί στην παρούσα έρευνα (Laszczuk, & Garreau, 2018).

Όπως προαναφέρθηκε, η άμεση παρατήρηση είναι μια σημαντική και ευρέως χρησιμοποιούμενη μέθοδος συλλογής ποιοτικών δεδομένων. Ωστόσο, δεν είναι πάντα η καλύτερη επιλογή καθώς είναι δύσκολο για τους ερευνητές να συλλάβουν όλες τις

¹ Βλ. Cyberspace (n.d). *An Overview Of Quantitative And Qualitative Data Collection Methods* (n.d).

² Βλ. Cyberspace (n.d). *An Overview Of Quantitative And Qualitative Data Collection Methods* (n.d).

λεπτομέρειες μιας κατάστασης, ειδικά όταν συμβαίνουν πολλά πράγματα μαζί. Δεδομένου ότι η εγγραφή βίντεο καταγράφει με ακρίβεια τα συμβαίνοντα, επιτρέπει στον ερευνητή να ανατρέξει στο υλικό, να επιβεβαιώσει τις παρατηρήσεις του αλλά και να εξάγει νέα συμπεράσματα (Asan, & Montague, 2014). Στην παρούσα έρευνα, η ερευνήτρια χρησιμοποίησε το κινητό της τηλέφωνο για να συλλέξει οπτικοακουστικό υλικό. Τα ευρήματα από τη μελέτη του οπτικοακουστικού υλικού αποδείχτηκαν σημαντικά για την εξαγωγή των τελικών συμπερασμάτων της έρευνας.

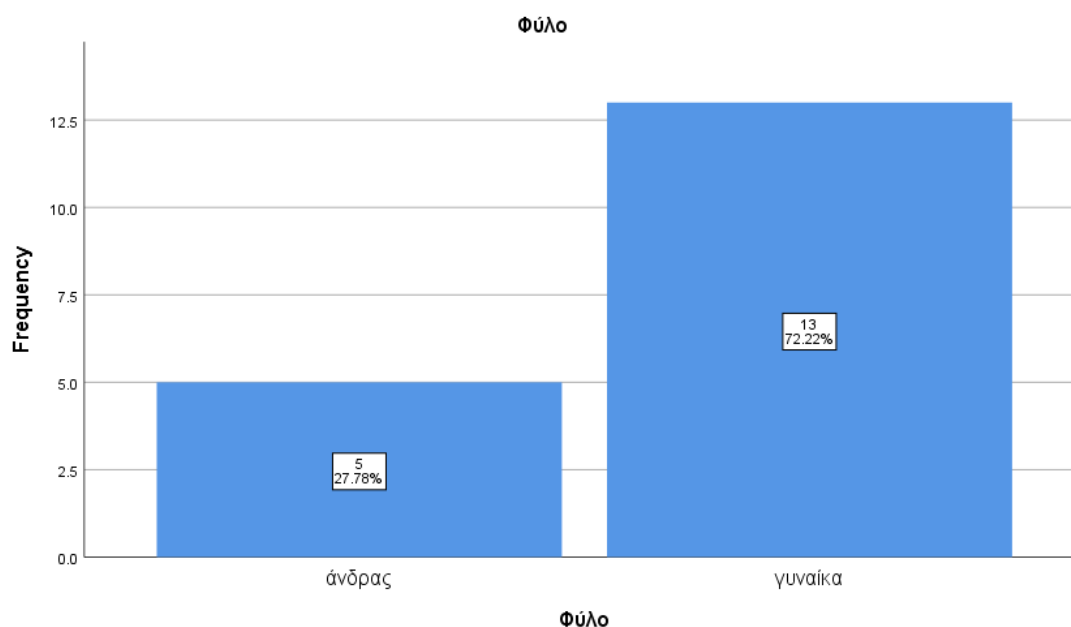
Κεφάλαιο 4^ο-Αποτελέσματα της Έρευνας

4.1 Ποσοτική Ανάλυση

Μετά τη συλλογή των ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων, ακολούθησε η επεξεργασία τους. Όπως προαναφέρθηκε, η ποσοτική ανάλυση διενεργήθηκε με τη βοήθεια του στατιστικού προγράμματος SPSS. Τις δημογραφικές μεταβλητές αποτελούν το φύλο, η ηλικία και οι δυο ερωτήσεις που αφορούν τη συμμετοχή των ατόμων σε θεατρικά εργαστήρια στο παρελθόν και σε εργαστήρια του Θεάτρου της Επινόησης αντίστοιχα. Τα στατιστικά των εν λόγω μεταβλητών παρατηρούνται στους πίνακες και τα αντίστοιχα γραφήματα που ακολουθούν.

Πίνακας 2. Κατανομή δείγματος ως προς το φύλο

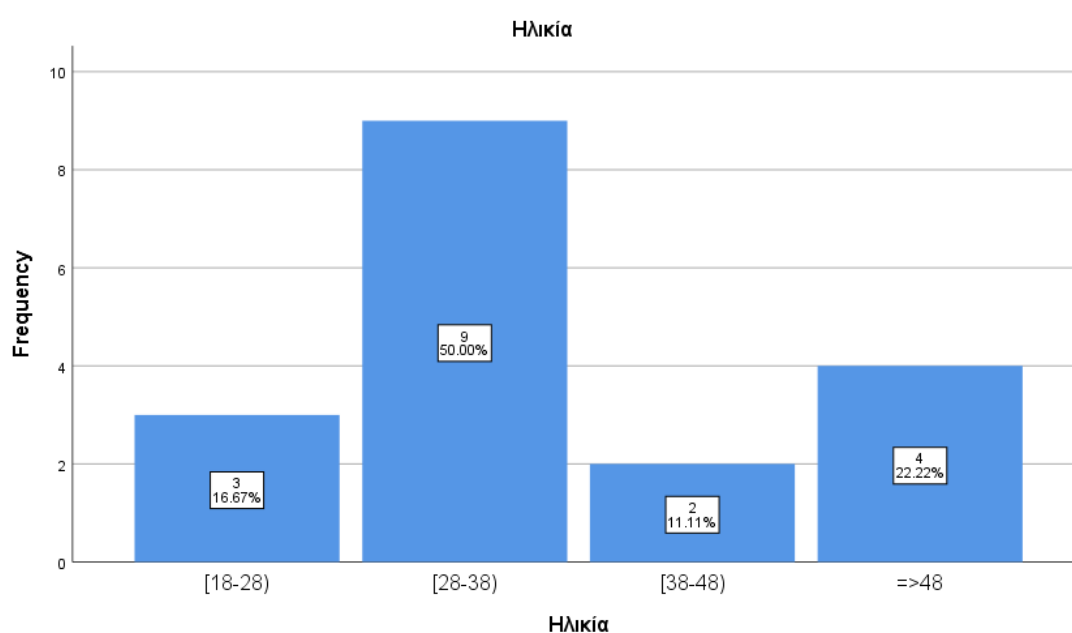
		Φύλο			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	άνδρας	5	27.8	27.8	27.8
	γυναίκα	13	72.2	72.2	100.0
Total		18	100.0	100.0	



Γράφημα 1

Πίνακας 3. Κατανομή Δείγματος ως προς την Ηλικία

		Ηλικία			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	[18-28)	3	16.7	16.7	16.7
	[28-38)	9	50.0	50.0	66.7
	[38-48)	2	11.1	11.1	77.8
	=>48	4	22.2	22.2	100.0
	Total	18	100.0	100.0	



Γράφημα 2

Πίνακας 4. Κατανομή Δείγματος ως προς τη Συμμετοχή σε Θεατρικά Εργαστήρια στο Παρελθόν.

		Συμμετοχή σε θεατρικά εργαστήρια στο παρελθόν			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Συμμετοχή	12	66,67	66,67	66,67
	Μη συμμετοχή	6	33,33	33,33	100,0

Total	18	100,0	100,0
-------	----	-------	-------



Γράφημα 3

Πίνακας 5. Κατανομή του Δείγματος ως προς την Επαφή με τις Μεθόδους του ΘτΕ

Συμμετοχή σε θεατρικά εργαστήρια του ΘτΕ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Συμμετοχή	2	11,11	11,11	11,11
Μη συμμετοχή	16	88,89	88,89	100,0
Total	18	100,0	100,0	



Γράφημα 4

Από τα 18 άτομα του δείγματος, οι 5 είναι άνδρες, δηλαδή το 27,78%, ενώ οι γυναίκες είναι 13 και αποτελούν το 72,22% του δείγματος. Σχετικά με την ηλικία, το 50% του δείγματος, δηλαδή 9 άτομα, είναι μεταξύ 28 και 37 ετών. Το υπόλοιπο 50% κατανέμεται ως ακολούθως: 3 άτομα είναι 18-27 ετών (16,67%), 2 άτομα είναι 38-47 ετών (11,11%) και 4 άτομα είναι τουλάχιστον 48 ετών (22,22%). Ως προς τα άτομα που έχουν συμμετάσχει σε θεατρικά εργαστήρια στο παρελθόν, αυτά είναι 12 (66,67%), δηλαδή διπλάσια σε σχέση με όσα δεν έχουν συμμετάσχει (6 άτομα - 33,33%). Τέλος, τα άτομα που έχουν συμμετάσχει σε θεατρικά εργαστήρια στο Θέατρο της Επινόησης είναι μόλις 2 (11,11%), έναντι των 16 (88,89%) που δεν έχουν συμμετάσχει.

Στη συνέχεια ακολουθούν δύο τεστ κανονικότητας, αυτά των Kolmogorov-Smirnov και Shapiro-Wilk, ώστε να δούμε ποιοι στατιστικοί έλεγχοι θα ακολουθήσουν. Στον πίνακα που ακολουθεί παρατηρείται πως σύμφωνα και με τους δύο ελέγχους, η συντριπτική πλειοψηφία των δεδομένων δεν ακολουθεί την κανονική κατανομή (Sig. < 0,05). Τις λιγιστές εξαιρέσεις αποτελούν οι απαντήσεις στις ερωτήσεις «Το να αντιμετωπίζω το στρες με ενδυναμώνει Πριν», «Μπορώ να επανέρχομαι μετά από αντιξοότητα Μετά», «Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά Πριν», «Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά Πριν», «Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις Πριν»,

«Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα Πριν» και «Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα Μετά».

Πίνακας 6. Τεστ Κανονικότητας Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή Πριν	.291	18	.000	.838	18	.006
Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή Μετά	.294	18	.000	.752	18	.000
Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις Πριν	.275	18	.001	.869	18	.017
Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις Μετά	.427	18	.000	.642	18	.000
Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν Πριν	.367	18	.000	.707	18	.000
Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν Μετά	.367	18	.000	.707	18	.000
Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει Πριν	.261	18	.002	.863	18	.014
Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει Μετά	.324	18	.000	.751	18	.000
Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις Πριν	.294	18	.000	.752	18	.000
Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις Μετά	.324	18	.000	.751	18	.000
Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων Πριν	.278	18	.001	.826	18	.004
Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων Μετά	.358	18	.000	.792	18	.001
Το να αντιμετωπίζω το στρες με ενδυναμώνει Πριν	.239	18	.008	.909	18	.084

Το να αντιμετωπίζω το στρες με ενδυναμώνει Μετά	.278	18	.001	.891	18	.040
Μπορώ να επανέρχομαι μετά από αντιξοότητα Πριν	.213	18	.030	.871	18	.019
Μπορώ να επανέρχομαι μετά από αντιξοότητα Μετά	.176	18	.144	.875	18	.021
Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο Πριν	.223	18	.018	.853	18	.009
Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο Μετά	.218	18	.023	.827	18	.004
Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει Πριν	.287	18	.000	.803	18	.002
Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει Μετά	.287	18	.000	.803	18	.002
Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου Πριν	.392	18	.000	.624	18	.000
Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου Μετά	.363	18	.000	.638	18	.000
Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι Πριν	.257	18	.003	.801	18	.002
Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι Μετά	.387	18	.000	.651	18	.000
Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια Πριν	.203	18	.048	.862	18	.013
Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια Μετά	.266	18	.002	.823	18	.003
Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά Πριν	.231	18	.012	.914	18	.099
Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά Μετά	.203	18	.048	.921	18	.133
Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων Πριν	.244	18	.006	.877	18	.023
Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων Μετά	.244	18	.006	.877	18	.023

Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία Πριν	.234	18	.010	.873	18	.020
Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία Μετά	.248	18	.005	.866	18	.016
Με θεωρώ δυνατό άτομο Πριν	.333	18	.000	.778	18	.001
Με θεωρώ δυνατό άτομο Μετά	.294	18	.000	.811	18	.002
Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις Πριν	.185	18	.107	.919	18	.123
Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις Μετά	.293	18	.000	.866	18	.015
Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα Πριν	.171	18	.175	.917	18	.115
Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα Μετά	.171	18	.175	.917	18	.115
Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου Πριν	.293	18	.000	.849	18	.008
Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου Μετά	.272	18	.001	.788	18	.001
Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού Πριν	.203	18	.048	.862	18	.013
Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού Μετά	.214	18	.029	.812	18	.002
Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου Πριν	.301	18	.000	.827	18	.004
Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου Μετά	.244	18	.006	.850	18	.008
Μου αρέσουν οι προκλήσεις Πριν	.284	18	.000	.877	18	.023
Μου αρέσουν οι προκλήσεις Μετά	.289	18	.000	.852	18	.009
Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου Πριν	.264	18	.002	.864	18	.014
Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου Μετά	.261	18	.002	.863	18	.014
Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου Πριν	.253	18	.003	.816	18	.003
Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου Μετά	.244	18	.006	.804	18	.002

a. Lilliefors Significance Correction

Συνεπώς, αφού δε μπορεί να γίνει παραμετρική στατιστική ανάλυση, θα πραγματοποιηθεί ο μη παραμετρικός έλεγχος Wilcoxon, ο οποίος θα δείξει αν και σε ποιες ερωτήσεις υπάρχει στατιστική σημαντική διαφορά. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να επισημανθεί ότι δημιουργήσαμε 5 νέες μεταβλητές-σκορ, οι οποίες αντιστοιχούν στους παράγοντες α) Επιτυχής προσαρμογή στις αλλαγές και ασφαλείς σχέσεις, β) Επιρροές πνευματικού χαρακτήρα, γ) Πίστη στο ένστικτο, ανεκτικότητα στην αρνητική διάθεση και ενδυναμωτική επίδραση του άγχους, δ) Έλεγχο και ε) Προσωπική Επάρκεια, την επιμονή και τα υψηλά κριτήρια. Οι συγκεκριμένες μεταβλητές διαμορφώθηκαν έπειτα από πρόσθεση των σχετικών απαντήσεων στις ερωτήσεις, από τις οποίες απαρτίζεται ο κάθε παράγοντας αντίστοιχα, και έχει αναφερθεί στην σελίδα 37.

Πίνακας 7. Μη Παραμετρικό Κριτήριο Wilcoxon

Test Statistics		
	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
επιτυχήςΠροσαρμογήΜε - επιτυχήςπροσαρμογηΠριν	-2.496	0.013
πίστηΣτόΈνστικτοΜε - πίστηΣτοΕνστικτοΠριν	-1.833	0.067
προσωπικήΕπάρκειαΜε - ΠροσωπικήΕπάρκειαΠριν	-2.652	0.008
επιρροέςΠνευματικούΧαρακτήραΜε - επιρροέςΠνευματικούΧαρακτήραΠριν	-1.000	0.317
έλεγχοΜε - έλεγχοΠριν	-2.236	0.025

Στον Πίνακα 7, επιβεβαιώνεται από τις τιμές P-value (Asymp. Sig.) ότι οι στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις Πριν και Μετά την παρακολούθηση των σχετικών θεατρικών διαλέξεων, εμφανίζονται στους παράγοντες «Επιτυχής προσαρμογή στις

αλλαγές και ασφαλείς σχέσεις», «Προσωπική Επάρκεια, επιμονή και υψηλά κριτήρια» και «Έλεγχος».

Πίνακας 8. Μη Παραμετρικό Κριτήριο Wilcoxon Συσχετίσεων που ενισχύθηκαν μετά τα Εργαστήρια

Ranks				
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
επιτυχής ΠροσαρμογήΜε - επιτυχής προσαρμογήΠριν	Negative Ranks	1 ^a	5.00	5.00
	Positive Ranks	9 ^b	5.56	50.00
	Ties	8 ^c		
	Total	18		
πίστηστο ΈνστικτοΜε - πίστηστο ΈνστικτοΠριν	Negative Ranks	2 ^d	6.50	13.00
	Positive Ranks	9 ^e	5.89	53.00
	Ties	7 ^f		
	Total	18		
προσωπική ΕπάρκειαΜε - Προσωπική ΕπάρκειαΠριν	Negative Ranks	1 ^g	4.50	4.50
	Positive Ranks	10 ^h	6.15	61.50
	Ties	7 ⁱ		
	Total	18		
επιρροές ΠνευματικούΧαρακτήραΜε - επιρροές ΠνευματικούΧαρακτήραΠριν	Negative Ranks	3 ^j	2.50	7.50
	Positive Ranks	1 ^k	2.50	2.50
	Ties	14 ^l		
	Total	18		
έλεγχοΜε - έλεγχοΠριν	Negative Ranks	0 ^m	.00	.00
	Positive Ranks	5 ⁿ	3.00	15.00

	Ties	13°		
	Total	18		

Από τον Πίνακα 8, φαίνεται ότι η επίδραση των θεατρικών εργαστηρίων είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση στο σκορ τριων παραγόντων του ερωτηματολογίου. Συγκεκριμένα για τον παράγοντα «Επιτυχής προσαρμογή στις αλλαγές και ασφαλείς σχέσεις», 1 μόνο άτομο εμφανίζεται να έχει μειωμένη τιμή στον παράγοντα αυτόν μετά το τέλος των εργαστηρίων, ενώ 9 άτομα εμφανίζονται να έχουν αυξημένες τιμές. Για τον παράγοντα «Προσωπική επάρκεια, επιμονή και υψηλά κριτήρια» παρατηρείται ότι έπειτα από τη συμμετοχή στα θεατρικά εργαστήρια, 1 άτομο είχε μειωμένη τιμή ενώ οι αντίστοιχες τιμές που αφορούσαν 10 άτομα ήταν αυξημένες. Τέλος, ο παράγοντας «Έλεγχος» εμφάνισε μόνο αύξηση μετά το πέρας των θεατρικών εργαστηρίων. Συγκεκριμένα τα άτομα που εμφάνισαν αυξημένες τιμές στον παράγοντα αυτό είναι στο σύνολο πέντε.

4.2 Ποιοτική Ανάλυση

Για την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος της εμπειρικά θεμελιωμένης θεωρίας και η μέθοδος της θεματικής ανάλυσης. Η εμπειρικά θεμελιωμένη θεωρία αποτελείται από ένα σύνολο τεχνικών για τον προσδιορισμό θεματικών κατηγοριών ή εννοιών μέσα σε κείμενα, και στη σύνδεση αυτών των εννοιών για την παραγωγή σημαντικών θεωριών. Κατά την εφαρμογή της τεχνικής, ο ερευνητής αναπτύσσει ένα σύνολο κατηγοριών ή εννοιών που εμφανίζονται σε διάφορα κείμενα (συνεντεύξεων, ομάδων εστίασης ή παρατηρήσεων). Τα δεδομένα που σχετίζονται με τις κατηγορίες που εντοπίστηκαν αφαιρούνται από τη βάση δεδομένων προκειμένου να συγκριθούν και να αναλυθούν, να συνδεθούν και με τον τρόπο αυτό να παραχθούν επίσημες θεωρίες.

Το αποτέλεσμα αυτής της έρευνας είναι ένα θεωρητικό μοντέλο που συνήθως παρουσιάζεται και υποστηρίζεται με παραδείγματα από το κείμενο. Η θεματική ανάλυση είναι μια παραγωγική τεχνική κωδικοποίησης, με την έννοια ότι ο ερευνητής ξεκινάει καθορίζοντας το σύνολο των κωδικών που θα χρησιμοποιηθούν στη διαδικασία. Μόλις ο αναλυτής καθορίσει τους κωδικούς, τους εφαρμόζει συστηματικά σε ένα σύνολο κειμένων. Ο ερευνητής επιλέγει τα κομμάτια του κειμένου που σχετίζονται με το υπό μελέτη ζήτημα (κωδικό) προσθέτοντας ένα σχόλιο που συνοψίζει το κεντρικό νόημα, που προσθέτει το συγκεκριμένο απόσπασμα στην ερευνητική διαδικασία (Reyes, & Andersen, 2003:285-286).

Από την ανάλυση των δεδομένων που αντλήθηκαν μέσω της συμμετοχικής παρατήρησης, του ερευνητικού ημερολογίου, των οπτικοακουστικών μέσων και των ομαδικών συνεντεύξεων εξήχθησαν σημαντικά συμπεράσματα όσον αφορά την εξέλιξη της ομάδας σε διάφορα επίπεδα. Συγκεκριμένα, η επεξεργασία των δεδομένων ανέδειξε ότι χαρακτηριστικά όπως η συλλογικότητα, η συγκέντρωση, η συμμετοχή στις δραστηριότητες, η οργανωτικότητα, ο συντονισμός και η σωματικότητα καλλιεργήθηκαν σε πολύ μεγάλο βαθμό. Με την πάροδο του χρόνου οι ασκήσεις ολοκληρώνονταν στον αναμενόμενο χρόνο καθώς υπήρχε η απαιτούμενη συγκέντρωση από τα μέλη της ομάδας. Επιπλέον, δεν υπήρχαν μακρόχρονες διακοπές ανάμεσα στις δραστηριότητες καθώς υπήρχε πολύ καλός συντονισμός και οργάνωση μεταξύ των συμμετεχόντων.

Το κλίμα συνεργασίας και εμπιστοσύνης και η αίσθηση συλλογικότητας επιτεύχθηκαν στο μέγιστο βαθμό με τους συμμετέχοντες να αναπτύσσουν μεταξύ τους

στενές διαπροσωπικές σχέσεις. Τα άτομα που δεν είχαν συμμετάσχει στο παρελθόν σε θεατρικά εργαστήρια, βελτίωσαν σε μεγάλο βαθμό την κίνηση του σώματός τους, την αλληλεπίδρασή τους με τους άλλους και τις ικανότητές τους στους αυτοσχεδιασμούς. Το ίδιο ισχύει και για τους μεγαλύτερους σε ηλικία συμμετέχοντες οι οποίοι στην αρχή των εργαστηρίων ήταν συγκρατημένοι και δεν άφηναν τον εαυτό τους να εκφραστεί ελεύθερα είτε σωματικά, είτε λεκτικά. Στο τέλος του προγράμματος, που επήλθε ξαφνικά λόγω της εξάπλωσης του Covid-19, οι συμμετέχοντες στο σύνολό τους δήλωσαν ότι τα εργαστήρια ήταν ένα μαγικό ταξίδι μέσα από το οποίο έμαθαν πολλά πράγματα, όχι μόνο για τον εαυτό τους και τους άλλους, αλλά και για την ίδια τη ζωή και εξέφρασαν την επιθυμία τους να συνεχιστούν τα εργαστήρια κάποια στιγμή στο μέλλον.

Επιπλέον η συγκέντρωση και ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων ανέδειξε ότι συγκεκριμένοι προστατευτικοί παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας όπως η αυτοπεποίθηση, η αυτογνωσία, η δημιουργικότητα και η βίωση θετικών συναισθημάτων καλλιεργήθηκαν σε σημαντικό βαθμό κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων. Παρακάτω παρατίθενται αποσπάσματα από το ερευνητικό ημερολόγιο και τις συνεντεύξεις που στηρίζουν τα συμπεράσματα που εξήχθησαν. Στις παρενθέσεις η συντομογραφίες Ε.Η. και Ο.Σ αντιστοιχούν σε “Ερευνητικό Ημερολόγιο” και “Ομαδική Συνέντευξη” αντίστοιχα.

4.2.1 Παράμετρος Δημιουργικότητα:

-«Σε δεύτερο χρόνο οι συμμετέχοντες μάλιστα επινόησαν και δικές τους γλώσσες για να είναι απόλυτα δυσνόητοι...»(Η.Ε 15/11/2019).

-«Δημιουργούν οι ίδιοι παραλλαγές των ασκήσεων, είναι πιο ελεύθεροι και τολμηροί»(Ε.Η 06/12/2019).

-«Τα μέλη της ομάδας πάνε την άσκηση παραπέρα, το άγχος για το αν κάτι είναι λάθος ή σωστό έχει μειωθεί, οι προτάσεις εκφράζονται χωρίς πολύ σκέψη, πιο αυθόρμητα και άμεσα»(Ε.Η 13/12/2019).

-«Τα παιχνίδια που επινοήθηκαν είναι πολύ πιο πρωτότυπα από την προηγούμενη φορά... οι συμμετέχοντες παίρνουν περισσότερο χρόνο για να πειραματιστούν, να εξερευνήσουν και να δημιουργήσουν...επινοούν στιγμιαία παραλλαγές των ασκήσεων και μάλιστα διαδοχικά, χρησιμοποιούν τρόπους, ήχους και αντικείμενα που δεν έχουν χρησιμοποιήσει στο παρελθόν. Κινούνται διαφορετικά στον χώρο, αλλάζουν ρυθμό στην κίνηση πιο συχνά από ότι συνήθως, είναι περισσότερο ευρηματικοί»(Ε.Η 10/01/2020).

-«**Ο**ι συμμετέχοντες αυτόματα και χωρίς να τους ζητηθεί, δημιουργούν παραλλαγές και διαφορετικούς κανόνες στα παιχνίδια. Είναι κάτι που γίνεται αυτόματα πια. Πως θα μετατρέψω κάτι σε κάτι άλλο. Πως θα δημιουργήσω κάτι νέο»(Η.Ε 17/01/2020.)

-«Έμαθα ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να επιτευχθεί ένας στόχος/τα στοιχεία που καλλιεργεί η συγκεκριμένη μορφή θεάτρου είναι η φαντασία και η επινοητικότητα δηλαδή η εφευρετικότητα και συνεπώς η δημιουργικότητα. Συνεχώς δημιουργείς/τίποτα δεν σου δίνεται έτοιμο. Εσύ είσαι αυτός που πρέπει να σκεφτεί, να στύψει το μυαλό του για να δημιουργήσει κάτι...»(Ο.Σ 24/01/2020).

4.2.2 Παράμετρος Αυτογνωσία :

-«Μου αρέσει να με θαυμάζουν οι άλλοι. Από ότι φαίνεται με επηρεάζει πολύ η γνώμη που έχουν οι άλλοι για μένα»(Ο.Σ 11/10/2019).

-«Ορισμένα χαρακτηριστικά που εκφράστηκαν αυτή τη φορά ήταν “ δίκαιος”, “δοτικός”, “έχω χιούμορ”, “συνεργάσιμος”, “εργατικός”, δημιουργικός», «κοινωνικός”, “ανοιχτόμυαλος»(Ε.Η 13/12//2019).

-«Έχω την τάση να ηγούμαι της ομάδας χωρίς όμως να επιβάλλω τη γνώμη μου /είμαι πάρα πολύ ανταγωνιστικός... κατάλαβα όμως ότι είμαι και συνεργάσιμος/βρήκα κάτι στο οποίο είμαι αρκετά καλός/αγχώνομαι υπερβολικά, φοβάμαι την κριτική/χρειάζομαι ένα αυστηρό πλαίσιο για να λειτουργήσω...χρειάζομαι καθοδήγηση, οδηγίες»(Ο.Σ 17/01/2020).

-«Τα εργαστήρια με βοήθησαν να μάθω τον εαυτό μου, να συνειδητοποιήσω τα καλά μου στοιχεία και τις αδυναμίες μου/Όταν μαθαίνεις τον εαυτό σου, καλύτερεύεις τις σχέσεις σου με τους γύρω σου»(Ο.Σ 24/01/2020).

4.2.3 Παράμετρος Θετικά Συναισθήματα

-«Η πρώτη εντύπωση είναι θετική. Πέρασα όμορφα/φεύγω με μια αίσθηση ευχαρίστησης και ικανοποίησης/ήρθα γεμάτος χαρά και ενθουσιασμό και φεύγω ακόμη πιο χαρούμενος/κουρασμένος αλλά και ευχαριστημένος»(Ο.Σ 04/10/2019).

-«Όταν τελικά αποφάσισα να δοκιμάσω ένιωσα πολύ ωραία»(Ο.Σ 11/10/2019).

-«Ξυπνάω το πρωί και νιώθω χαρά που θα έρθω στο εργαστήριο/μετά τα εργαστήρια ένιωθα πάντα πιο γεμάτη και χαλαρή/Είμαι πολύ αγχώδης τύπος. Το άγχος μου μειωνόταν όταν βρισκόμουν στα εργαστήρια/Τα εργαστήρια με έκαναν να ξεχνώ τα

προβλήματα μου. Χαίρομαι που ήρθα/ γυρνάω στο σπίτι πιο χαλαρή, νιώθω ικανοποιημένη, ξεδίνω, γνωρίζω καινούργια άτομα(24/01/2020).

-«...Κατάφερα να είμαι πιο χαλαρή και να απολαμβάνω τη στιγμή...»(Ο.Σ 17/01/2020).

4.2.4 Παράμετρος Αυτοπεποίθηση:

-«Οι μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες συμμετέχουν πιο ενεργά στις σωματικές ασκήσεις και δείχνουν να έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους...Οι πιο διστακτικοί έχουν σταματήσει να με κοιτούν για να δουν την αντίδρασή μου»(Ε.Η 06/12/2019).

-«Είχα πάντοτε πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση. Τώρα όμως αρχίζω να το πιστεύω ότι είμαι καλή στο θέατρο. Είναι τόσα πολλά τα παιδιά που μου λένε ότι είμαι καλή, που δεν μπορεί, θα ισχύει/μέχρι τώρα δεν είχα τα ερεθίσματα και δεν είχα βρει πραγματικά τι μου ταιριάζει...βρήκα κάτι στο οποίο είμαι αρκετά καλός»(Ο.Σ.17/01/2020).

-«Όταν καταφέρνεις πράγματα και δημιουργείς, ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή σου/Σίγουρα μπορώ να μιλήσω για καλλιέργεια εμπιστοσύνης στον εαυτό σου.../-Από τότε που ξεκινήσαμε νιώθω πολύ καλύτερα με τον εαυτό μου/-«Όταν καταφέρνεις πράγματα και δημιουργείς, ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή σου. Όλα αυτά σε κάνουν να νιώθεις καλύτερα/έχει ανέβει η αυτοπεποίθησή μου γιατί κατάλαβα ότι μπορώ να κάνω πράγματα που δεν πίστευα ποτέ ότι θα μπορούσα να κάνω/όσο γνωρίζεις τον εαυτό σου και τα δυνατά σου σημεία, ανεβαίνει και η αυτοπεποίθησή σου/κατάφερα να απορρίψω πολλά στερεότυπα που σχετίζονται με την ηλικία και αυτό ανέβασε την αυτοπεποίθησή μου (Ο.Σ 24/01/2020).

Σχετικά με το τρίτο ερώτημα της έρευνας, που αφορά τους τρόπους και τις διαδικασίες μέσα από τις οποίες αναπτύχθηκαν οι παραπάνω παράγοντες, παρατηρήθηκε ότι η αλληπίδραση μεταξύ των ίδιων των παραγόντων έχει ως αποτέλεσμα την ενίσχυσή τους. Οι συμμετέχοντες εξέφρασαν ανοιχτά, ότι μέσα από τα εργαστήρια καλλιέργησαν διάφορες δεξιότητες και ανέπτυξαν την αποτελεσματικότητά τους σε διάφορους τομείς, γεγονός που ενίσχυσε την αυτοπεποίθηση και την εμπιστοσύνη στις ικανότητές τους. Δήλωσαν ότι οι παρεμβάσεις τους βοήθησαν να ανακαλύψουν ταλέντα και δεξιότητες που δεν γνώριζαν μέχρι σήμερα και ότι αυτό, ενίσχυσε ακόμη περισσότερο τη θετική τους αυτοεικόνα.

Επιπλέον οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι η δράση και η έκφραση μέσα σε ένα περιβάλλον εμπιστοσύνης, αλληλοϋποστήριξης και κατανόησης, η ανάπτυξη

προσωπικών στενών επαφών με τους υπόλοιπους συμμετέχοντες, και η αίσθηση υψηλής αυτοπεποίθησης και αυτοαποτελεσματικότητας είχε ως φυσικό επακόλουθο να βιώνουν θετικά συναισθήματα όπως χαρά, ευχαρίστηση, ικανοποίηση και αισιοδοξία. Επομένως από την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων, διαπιστώνεται ότι οι προστατευτικοί παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας, επηρεάζονται ο ένας από τον άλλο και όπως επισημάνθηκε και στη βιβλιογραφική ανασκόπηση, λειτουργούν αθροιστικά.

4.3 Περιορισμοί και Δυσκολίες της Έρευνας

Οι θεατρικές παρεμβάσεις ήταν αρχικά προγραμματισμένο να πραγματοποιηθούν στην Ελλάδα καθώς υπήρχε ήδη διαθέσιμος χώρος και κατάλληλο ερευνητικό δείγμα. Ωστόσο αυτό δεν κατέστη δυνατό λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων της ερευνήτριας στην Ισπανία. Οι δυσκολίες που παρουσιάστηκαν κατά την οργάνωση αλλά και κατά τη διάρκεια της έρευνας ήταν ποικίλες, με κυρίαρχη την εύρεση του χώρου και του ερευνητικού δείγματος το οποίο έπρεπε να αποτελείται από ενήλικες και κατά προτίμηση Έλληνες. Η διαδικασία εύρεσης του χώρου και του κατάλληλου δείγματος αποδείχθηκε εξαιρετικά δύσκολη και χρονοβόρα διαδικασία. Επιπρόσθετα η πρόσβαση σε έντυπο υλικό ήταν αδύνατη, αφού λόγω της εξάπλωσης του Covid -19, οι βιβλιοθήκες στην πόλη της Γρανάδας παρέμειναν κλειστές μέχρι τις αρχές Ιουνίου. Για το λόγο αυτό, η βιβλιογραφική έρευνα βασίζεται κυρίως σε δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά, επιστημονικά άρθρα, διδακτορικές και μεταπτυχιακές Διατριβές. Ένας άλλος περιορισμός της έρευνας, ήταν ότι δεν κατέστη δυνατή η εύρεση ενός ατόμου που θα λειτουργούσε ως κριτικός φίλος.

Είναι σημαντικό να επισημανθεί η περιορισμένη δυνατότητα για γενίκευση των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας, καθώς το δείγμα του πληθυσμού που ερευνήθηκε ήταν μικρό. Επίσης τα μέλη της ομάδας συμμετείχαν μέσω όρο σε 9 εργαστήρια καθώς έπρεπε να απουσιάζουν λόγω επαγγελματικών και οικογενειακών υποχρεώσεων ή λόγω ασθένειας. Επιπλέον, η ραγδαία εξάπλωση του Covid- 19 στα μέσα Μαρτίου στην Ισπανία δεν επέτρεψε την ολοκλήρωση του προγράμματος που ήταν προγραμματισμένο να διαρκέσει μέχρι τέλος Ιουνίου. Ως αποτέλεσμα τα ποιοτικά δεδομένα που συγκεντρώθηκαν δεν είναι αρκετά ώστε να εξαχθούν έγκυρα συμπεράσματα για σημαντικούς προστατευτικούς παράγοντες της ψυχικής

ανθεκτικότητας όπως για παράδειγμα η αυτοεκτίμηση και συνίστανται επιπλέον έρευνες όπου θα εξετάζουν μεγαλύτερο ερευνητικό δείγμα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Επιπροσθέτως, δεν ήταν δυνατό να γίνουν επανειλημμένες μετρήσεις ώστε να διαπιστωθεί αν τα αποτελέσματα αυτά θα διατηρηθούν και θα προαχθούν σε βάθος χρόνου.

4.4 Τελικά Συμπεράσματα

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει, αν και σε ποιο βαθμό, μπορούν οι μέθοδοι και οι τεχνικές που εφαρμόζει το θέατρο της επιμόρφωσης να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα ενήλικων ατόμων. Για τη διερεύνηση του ζητήματος συγκροτήθηκε δείγμα 18 ατόμων που συμμετείχε συνολικά σε 12 θεατρικές παρεμβάσεις. Πριν και μετά τις παρεμβάσεις δόθηκε στους συμμετέχοντες το ερωτηματολόγιο Connor - Davidson (CD RISK 25)(2003) που μετρά την ψυχική ανθεκτικότητα. Οι 25 αυτοαναφορικές δηλώσεις του ερωτηματολογίου ομαδοποιούνται σε πέντε διαφορετικούς παράγοντες. Κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, για τη συλλογή ποιοτικών δεδομένων, χρησιμοποιήθηκαν η συμμετοχική παρατήρηση, οι συνεντεύξεις, το ερευνητικό ημερολόγιο και διάφορα οπτικοακουστικά μέσα, όπως οι φωτογραφίες, το βίντεο και η ηχογράφηση. Η ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων της έρευνας έγινε με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS ενώ για την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η εμπειρικά θεμελιωμένη θεωρία και η θεματική ανάλυση.

Από την ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων της έρευνας διαπιστώθηκε ότι η συμμετοχή στα θεατρικά εργαστήρια είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση στο σκορ τριών παραγόντων του ερωτηματολογίου. Συγκεκριμένα για τον παράγοντα «Επιτυχής προσαρμογή στις αλλαγές και ασφαλείς σχέσεις», 9 άτομα εμφανίζονται να έχουν αυξημένες τιμές. Για τον παράγοντα «Προσωπική Επάρκεια, επιμονή και υψηλά κριτήρια» παρατηρείται ότι έπειτα από τη συμμετοχή στα θεατρικά εργαστήρια οι τιμές για 10 άτομα ήταν αυξημένες. Τέλος, στο παράγοντα «Έλεγχος» αυξημένες τιμές εμφάνισαν πέντε άτομα. Οι αυτοαναφορικές δηλώσεις της κλίμακας Connor - Davidson στις οποίες διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις είναι οι ακόλουθες: «Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις», «Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων», «Ξέρω που να στραφώ για βοήθεια», «Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου»,

«Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα δεν παραιτούμαι», «Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου».

Η ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων κατέδειξε ότι συγκεκριμένες παράμετροι της ψυχικής ανθεκτικότητας, όπως η αυτοπεποίθηση, η αυτογνωσία, η βίωση θετικών συναισθημάτων και η δημιουργικότητα ενισχύθηκαν σε σημαντικό βαθμό μετά το τέλος των εργαστηρίων. Αν και οι προαναφερθείσες παράμετροι είχαν τεθεί προς διερεύνηση από την αρχή της έρευνας, κατά την ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων προέκυψαν και άλλοι παράγοντες στους οποίους σημειώθηκε βελτίωση μετά τις θεατρικές παρεμβάσεις. Συγκεκριμένα η ποιοτική ανάλυση ανέδειξε, ότι μέσω των παρεμβάσεων οι συμμετέχοντες βελτίωσαν σημαντικά ποιότητες όπως ο αυτοέλεγχος, η αυτοσυγκέντρωση, η κοινωνικότητα, η αποδοχή και ο σεβασμός στη διαφορετικότητα, η ενσυναίσθηση, η αίσθηση του ανήκειν και η συνεργατικότητα. Επιπλέον, όσο περνούσε ο καιρός οι συμμετέχοντες εξέφραζαν τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους με λιγότερο δισταγμό και δημιουργούσαν μεταξύ τους στενές σχέσεις εμπιστοσύνης. Συνολικά, τα ευρήματα από την ανάλυση των ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων επιβεβαιώνουν την αρχική υπόθεση της έρευνας που είναι η εξής: Η συμμετοχή σε θεατρικά εργαστήρια στα οποία εφαρμόζονται τεχνικές και μέθοδοι του ΘτΕ μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα ενηλίκων ατόμων.

Από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση γύρω από το θέμα της παρούσας έρευνας, διαπιστώθηκε ότι οι έρευνες που εξετάζουν την επίδραση του θεάτρου της επινόησης σε ομάδες ενηλίκων είναι λίγες τόσο σε εθνικό όσο και σε διεθνές επίπεδο. Συγκεκριμένα ο μεγαλύτερος όγκος των ερευνών αφορούν την επιρροή του θεάτρου της επινόησης στην εκπαιδευτική διαδικασία και τη μάθηση, και επομένως μελετούν πληθυσμούς παιδιών και εφήβων. Ακόμη, έχουν πραγματοποιηθεί έρευνες που διερευνούν γενικότερα την επίδραση της δραματικής τέχνης στην ψυχική ανθεκτικότητα των ενηλίκων αλλά όχι συγκεκριμένα την επίδραση του θεάτρου της επινόησης που αποτελεί την ανεξάρτητη μεταβλητή της παρούσας έρευνας (Στέφα, 2012). Επίσης, αρκετές έρευνες διερευνούν την επίδραση της δραματικής τέχνης και του θεάτρου της επινόησης, σε παραμέτρους της ψυχικής ανθεκτικότητας όπως τη δημιουργικότητα, την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και τη βίωση θετικών συναισθημάτων.

Αρκετές είναι οι μελέτες που ερευνούν την τέχνη του θεάτρου ως μέσο θεραπείας για ευπαθείς ομάδες και ασθενείς με συγκεκριμένες ψυχικές και νοητικές διαταραχές όπως την κατάθλιψη, τη σχιζοφρένεια και τον αυτισμό. Οι έρευνες αυτές σχετίζονται άμεσα με την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας αλλά και με το ΘτΕ, αφού αποτελεί

μια θεατρική μορφή που χρησιμοποιεί μεγάλο εύρος τεχνικών και μεθόδων της δραματικής τέχνης. Στην παρούσα μελέτη, οι έρευνες αυτές χρησιμοποιήθηκαν για την επιστημονική θεωρητική τεκμηρίωση της αρχική ερευνητικής υπόθεσης ότι το θέατρο της επινόησης μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα ενηλίκων ατόμων. Συμπερασματικά, μετά από εκτενή ανασκόπηση τόσο στην ελληνική όσο και στη διεθνή βιβλιογραφία, διαπιστώνεται ότι το ΘτΕ ως μέσο ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας έχει μελετηθεί έως τώρα ελάχιστα. Επομένως η παρούσα έρευνα θεωρείται χρήσιμη καθώς διευρύνει τη βάση δεδομένων που σχετίζονται με το συγκεκριμένο θέμα. Στην επόμενη παράγραφο αναφέρονται ενδεικτικά κάποιες έρευνες που σχετίζονται με το υπό διερεύνηση θέμα.

Η έρευνα της Αγγελίδη, ανέδειξε ότι η δραματική τέχνη σε συνδυασμό με την αφήγηση παραμυθιών μπορούν να βοηθήσουν τους ενήλικες να αντιμετωπίσουν την κατάθλιψη και το άγχος (Αγγελίδη, 2018). Τα ευρήματα της έρευνας της Χρυσοβέργη (2019) που διερευνά την ενίσχυση της δημιουργικότητας με τις τεχνικές του θεάτρου της επινόησης, στηρίζουν την υπόθεση πως το θέατρο της επινόησης είναι κατάλληλο για την ενίσχυση της δημιουργικότητας σε ενήλικες ομάδες. Αντίστοιχα, η διδακτορική διατριβή της Haagensen κατέδειξε ότι οι μέθοδοι που χρησιμοποιεί το θέατρο της επινόησης, μπορεί να βοηθήσουν στην καλλιέργεια των δημιουργικών ικανοτήτων ενηλίκων ατόμων (Haagensen, 2014). Από την έρευνα της Yu Li (2016) διαπιστώθηκε η θετική επίδραση της δραματικής τέχνης στη μείωση του άγχους σε Κινέζους σπουδαστές που στοχεύουν στη βελτίωση της επίδοσής τους στην αγγλική γλώσσα. Στην έρευνα της Ελευθερίου που μελετά την επίδραση του θεάτρου της επινόησης στη διαχείριση του άγχους, προέκυψε ότι η συγκεκριμένη θεατρική μορφή μπορεί να αποτελέσει αποτελεσματικό μέσο αντιμετώπισης του στρες (Ελευθερίου, 2019).

Η έρευνα της Θεοδοροπούλου στις κλειστές φυλακές, στηρίζει την υπόθεση ότι οι τεχνικές της δραματικής τέχνης μπορούν να προσφέρουν ερεθίσματα στους κρατούμενους για την ενίσχυση χαρακτηριστικών όπως η αυτοπεποίθηση, η ενεργητικότητα, η διαχείριση του άγχους, η κοινωνικότητα, η δημιουργικότητα και η διάθεση για καινούριες εμπειρίες. Τέλος, μελέτη σχετικά με την επίδραση του εφαρμοσμένου θεάτρου στην αυτοεκτίμηση νέων προσφύγων κατέδειξε ότι η συμμετοχή των προσφύγων στα θεατρικά εργαστήρια ενθάρρυνε το ανοιχτό πνεύμα και τη δημιουργικότητα, επηρέαζε θετικά την αυτοεκτίμηση και την ικανότητά τους για αυτό-έκφραση, και μείωνε το άγχος (Vettraino, Linds, & Jindal-Snape, 2017:88).

Είναι καίριας σημασίας, οι έρευνες που μελετούν την επίδραση της δραματικής τέχνης και πιο συγκεκριμένα του θεάτρου της επινόησης στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, να επεκταθούν εκτός του εκπαιδευτικού συστήματος και των μαθησιακών διαδικασιών. Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια έννοια που αφορά το σύνολο του γενικού πληθυσμού και όχι μόνο τα παιδιά, τους έφηβους, ή ειδικές κατηγορίες ατόμων. Οι ενήλικες αντιμετωπίζουν καθημερινά προκλήσεις σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο, που έχουν αρνητικές συνέπειες στην ψυχοσωματική τους υγεία με κυρίαρχη την αύξηση του άγχους, των καταθλιπτικών συμπτωμάτων και της κοινωνικής απομόνωσης. Επομένως, είναι σημαντικό να διερευνηθούν σε βάθος οι τρόποι με τους οποίους μπορούν οι διάφορες θεατρικές μορφές να βοηθήσουν στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των ενήλικων ατόμων.

Βιβλιογραφία

- 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.
- Ανδριοπούλου, Ν. (2014). *Θετική Ψυχολογία και Δυναμική του Χαρακτήρα. Οι Διαστάσεις του Χιούμορ και η Περιέργεια, ως Παράγοντες Πρόβλεψης της Ψυχικής Ανθεκτικότητας*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Διαπανεπιστημιακό - Διατμηματικό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών, Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Εκπαίδευση, την Υγεία και την Εργασία, Τμήμα Κοινωνικής Διοίκησης και Πολιτικής Επιστήμης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.
- Αρχοντάκη, Ζ., & Φιλίππου, Δ. (2003). *205 Βιοματικές Ασκήσεις για Εμφύχωση Ομάδων Ψυχοθεραπείας, Κοινωνικής εργασίας, Εκπαίδευσης*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Alexander, C.(2001). *Complicite, Teacher's Notes – Devising*. Design: Russell Warren – Fisher, Consultant: Simon McBurney, Co-ordinator: Kate Sparshatt.
- Alvord, M.K., & Grados, J. J. (2005). Enhancing Resilience in Children: A Proactive Approach. *Journal of Professional Psychology: Research and Practice*, 36(3), 238-245.
- Amabile, T. M. (1996). *Creativity in Context*. Boulder, CO: Westview Press.

- Amir, M. T. (2014). *The Role of Resilience in Individual Innovation*. Doctoral Dissertation. School of Management, Faculty of Business and Law, Edith Cowan University, Western Australia.
- Apuke, O.D. (2017). Quantitative Research Methods : A Synopsis Approach. Kuwait chapter of Arabian.*Journal of Business & Management Review*, 6, 40-47.
- Asan, O., & Montague, E. (2014). Using Video-Based Observation Research Methods in Primary Care Health Encounters to Evaluate Complex Interactions. *Journal of Informatics in Primary Care*, 21(4), 161–170.
- Bakhtin, M. (1929). *Problems of Dostoevsky's Poetics*. Minneapolis, MN: University of Minnesota.
- Balmores-Paulino R.S. (2018). Spontaneity. In: Zeigler-Hill V., Shackelford T. (eds) *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*. Cham: Springer,
- Bandura, A. (1995). Exercise of Personal and Collective Efficacy in Changing Societies. In A. Bandura (Ed.), *Self-Efficacy in Changing Societies* (pp. 1-45). New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A., & Schunk, D. H.(1981). Cultivating Competence, Self-Efficacy, and Intrinsic Interest through Proximal Self-Motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- Befring, E. (1999). The Enrichment Perspective: A Special Educational Approach to an Inclusive School. *Journal of Remedial and Special Education*, 18(3), 182-7.
- Benard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in the Family, School, and Community*. San Francisco, CA: WestEd Regional Educational Laboratory.
- Benzies, K., & Mychasiuk, R. (2009). Fostering Family Resiliency: A Review of the Key Protective Factors. *Journal of Child & Family Social Work*, 14, 103-114.
- Bickerstaff, J. (2011). Collaborative Theatre/Creative Process. *Journal of Communication and Theater Association Minnesota*, 38(4), 42-54.
- Boal, A. (2013). *Θεατρικά Παιχνίδια για Ηθοποιούς και Μη*. (μετ. Μ. Παπαδήμα). *Θεσσαλονίκη: Σοφία*.

- Bogar, C. B., & Hulse-Killacky, D. (2006). Resiliency Determinants and Resiliency Processes among Female Adult Survivors of Childhood Sexual Abuse. *Journal of Counseling & Development*, 84(3), 318–327.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive after Extremely Aversive Events? *Journal of American Psychologist*, 59(1), 20–28.
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucchiarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What Predicts Psychological Resilience After Disaster? The Role of Demographics, Resources, and Life Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671–682.
- Bonanno, G.A., Westphal, M. & Mancini, D.A. (2011). *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(1), 511-535.
- Botha, E.(2006). *Where Dance and Drama Meet Again:Aspects of the Expressive Body in the 20th Century*. Master’s Thesis, Faculty of Arts, University of Stellenbosch.
- Branden, N. (1994). *The Six Pillars of Self-Esteem*. New York, NY, England: Bantam Books, Inc.
- Brown, S. L., & Eisenhardt, K. M. (1998).*Competing on the Edge: Strategy as Structured Chaos*. Boston: HarvardBusiness School Press.
- Γκόβας, Ν. (2001). *Για ένα Νεανικό Δημιουργικό Θέατρο: Ασκήσεις – Παιχνίδια – Τεχνικές για Εκπαιδευτικούς, Εμπυχωτές Νεανικών Ομάδων*. Εκδόσεις: Μεταίχμιο.
- Γκόβας, Ν., Ζώνιου, Χ. (επιμ.)(2011). *Διαφυγές... Από κάθε Εξάρτηση – Θεατροπαιδαγωγικό Πρόγραμμα για την Πρόληψη και τη Λήψη Αποφάσεων- Μικρές Σκηνές Καθημερινής Βίας – Παράσταση Θεάτρου Φόρουμ για την Ξενοφοβία και το Ρατσισμό. Θεατροπαιδαγωγικά Προγράμματα και Τεχνικές Θεάτρου Φόρουμ*. Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση & Όσμωση. Αθήνα.
- Cadell, S., Regehr, C., & Hemsworth, D. (2003). Factors Contributing to Posttraumatic Growth: A Proposed Structural Equation Model. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73(3), 279-287.
- Carlson, M. (2004). *Performance: A Critical Introduction* (2d) edition. New York: Routledge.

- Carnicke, S. M. (1989). *The Theatrical Instinct: Nikolai Evreinov and the Russian Theatre of the Early Twentieth Century*. New York : P. Lang.
- 40 Classic Drama Games Every Teacher Should Know (2018). United States: Drama notebook, a Division of Rumpelstiltskin Press:
<https://www.dramanotebook.com/drama-games/>
- Copeau, J. (1967). An Essay of Dramatic Renovation: The Théâtre of the VieuxColombier' (trans. Richard Hiatt). *Journal of Educational Theatre*, 4, 447-454.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *Journal of Emotion* (Washington, D.C.), 9(3), 361–368.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Crowe, S., Cresswell, K., Robertson, A., Hubby G., Avery, A., & Sheikh, A.(2011). The Case Study Approach. *BMC Medical Research Methodology*, 11, 100, 1-9.
- Cyberspace: *An Overview Of Quantitative And Qualitative Data Collection Methods*. (n.d).
 Διαθέσιμο στον δικτυακό τόπο, <http://cyberartsweb.org/cspace/cspace/cspaceov.html>
 (τελευταία πρόσβαση 14/10/2020).
- Δημακοπούλου, Ε. (2018). *Επιθετικότητα Σχέσεων και Ψυχική Ανθεκτικότητα σε Έφηβους Μαθητές Λυκείου*. Μεταπτυχιακή Εργασία. Σχολή Ανθρωπιστικών Σπουδών, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών: Σπουδές στην Εκπαίδευση, Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο, Πάτρα.
- Δημάκος, Ι., & Παπακωνσταντοπούλου, Α. (2012). Ανθεκτικότητα και Αυτοαποτελεσματικότητα Μαθητών Δημοτικού Σχολείου. Στο Μ. Πουρνάρη, Α. Εμβλωτής, Ε. Μορφίδη, Σ. Μ. Νικολάου & Σ. Πορτελάνος (Επιμ.), *Επιστημονική Επετηρίδα* (Τόμ. 24, σσ. 86-89). Ιωάννινα: Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Σχολή Επιστημών Αγωγής.

- Δημητριάδου, Δ., & Σταλίκας (2012). Κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Connor & Davidson. Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούση (Επιμ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. Αθήνα: Πεδίο.
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2000). *Handbook of qualitative research*. Thousand Oaks, Calif: Sage Publications.
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem, and Social Activities on Experience of Stress and Depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363.
- Duncan, I. (1927). *My Life*. New York: Boni and Liveright, 1927.
- Ελευθερίου, Ι.(2019). *Το Θέατρο της Επινόησης ως Μέσο Διαχείρισης του Άγχους,σε Ομάδες Ενηλίκων*. Μεταπτυχιακή Εργασία. Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Σχολή Καλών Τεχνών, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Eisenhardt, K. (2002). Building Theories from Case Study Research. In A. Hubermann & E. W. Miles (Eds), *The Qualitative Researcher's Companion* (pp. 532-550). London: Sage.
- Evans, M. (2013). The French Ensemble Tradition: Jacques Copeau, Michel Saint-Denis and Jacques Lecoq. In J. Britton (Ed), *Encountering ensemble* (pp. 1-21). London: Bloomsbury.
- Everly, G. S. & Lating, J. M. (2013). Resilience: The Final Frontier. In: *A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response* (3rd ed.). (pp. 143-154). New York, NY: Springer.
- Everly, G. S., Smith, K. J., & Lobo, R. (2013). Resilient Leadership and the Organizational Culture of Resilience: Construct Validation International. *Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 15(2), 123- 128.
- 10 First Week Activities For Drama.*
<https://www.theatrefolk.com/giveaways/ten-first-week-activities-for-drama-class>
- Evreinov N. N. (1970). *The Theatre in Life* (Ed. and trans. Alexander I. Nazaro). New York: Benjamin Blom.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Journal of Cognition & Emotion*, 19(3), 313–332.

- Fredrickson, B. L., (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace Hidden Strength of Positive Emotion, Overcome Negativity, and Thrive*. New York: Crown.
- Frost, A., & Yarrow, R.(1990). *Improvisation In Drama*. London: Mcmillan.
- Gardner, H. (1982). *Art, Mind, and Brain: A cognitive Approach to Creativity*. New York: Basic Books.
- Garnezy, N. (1993). Children in Poverty: Resilience Despite Risk. *Journal of Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 56(1), 127–136.
- Goldberg, M. (2009). Positive Psychodrama and the Early Works of J. L. Moreno. *Group*, 33(4), 359-372.
- Goti, E. (2016). The Resilience as a Factor of Children’s Psychosocial Adaptation. *Journal of Innovative Management & Entrepreneurship*, 9, (1), 47-58.
- Craig, G. E. (1913). *Living Theatre The Gordon Craig School The Arena Goldoni The Mask, Setting Forth The Aims And Objects of the Movement And Showing By Many Illustrations, The City Of Florence The Arena*. Florence : Price One Shilling.
- Guilford, J. (1970). Creativity: Retrospect and Prospect. *Journal of Creative Behavior*, 4 (3), 149- 168.
- Haagensen, C. (2014). *Lived Experience and Devised Theatre Practice: A Study of Australian and Norwegian Theatre Students' Devised Theatrical Practice*. PhD thesis, Queensland University of Technology.
- Hammer, M., & Hammer, B.(2015). The Enhancement of Spontaneity and Creativity. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry*, 3(5), 1-5.
- Hargreaves, D., & MacDonald, R. (2012). Designing Improvisation: Intercultural Collaboration and Musical Imagination. *Procedia. Journal of Social and Behavioral Sciences*, 45, 14–20.
- Θεοδωροπούλου, Χ. (2019). *Η Δραματική Τέχνη ως Μέσο Καλλιέργειας της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Κρατουμένων στις Κλειστές Φυλακές*. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Σχολή Καλών Τεχνών, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.
- Harris G., Cliff J., & Pickard F. *Devising – Drama, Learning Resource Pack*, Arts & Education Network South East Wales.

- Hartling, L. M., (2008). Strengthening Resilience in a Risky World: It's all about Relationships. *Journal of Women & Therapy*, 31 (2-4), 51-70.
- Heddon, D., & Milling, J.(2006). *Devising Theatre, a Critical History*. Pallgrave New York: Macmillan.
- Hudson, N. W., & Fraley, R. C. (2015). Volitional Personality Trait Change: Can People Choose to Change Their Personality Traits? *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 490 -507.
- Hughes, L. W. (2008). A Correlational Study of the Relationship Between Sense of Humor and Positive Psychological Capacities. *Journal of Economics & Business: Inquiries & Perspectives*, 1(1), 46-55.
- Jackson, L. (2006). Masters Thesis. *The Theatre That Will Be: 'Devised Theatre' Methodologies and Aesthetics in Training and Practice*. Department of Fine Arts. Virginia Commonwealth University.
- Jerusalem, M., & Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy as a resource factor in stress appraisal processes. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-efficacy: Thought control of action* (pp. 195- 213). Washington, DC: Hemisphere.
- Κακουδάκη, Τ., & Απέργη, Π. (2008). *Θέατρο, Θεατρική Παιδεία*. Αθήνα: Ινστιτούτο Διαρκούς Εκπαίδευσης Ενηλίκων.
- Κακουδάκη, Τ. (2009). *Παραστάσεις Ανοικτού Τύπου. Μια Αναδρομή στις Παραστάσεις Devised της Περσικής Χρονιάς. (2008-09)*.
<http://georginakakoudaki.org/parastasis-anichtou-typou-mia-anadromi-stis-parastasis-devised-tis-persinis-chronias-2008-09/>
- Καραμούντζος, Κ. (2018, Ιούνιος 5). *Δημιουργικότητα: Μια Σύντομη Εισαγωγή στην Έννοια της. Κοντά στο Παιδί*. Ανακτήθηκε από <http://www.kontastopaidi.gr/instructors/340-.html> στις 20/10/2020.
- Κουρετζής, Λ. (1991). *Το Θεατρικό Παιχνίδι. Παιδαγωγική Θεωρία, Πρακτική και Θεατρολογική Προσέγγιση*. Αθήνα: Καστανιώτης.
- Kidd, S., & Shahar, G. (2008). Resilience in Homeless Youth: The Key Role of Self-esteem. *American Journal of Orthopsychiatry*, 78(2), 163-172.

- Kindler, A. (2010). Spontaneity and Improvisation in Psychoanalysis. *Psychoanalytic Inquiry. A Topical Journal for Mental Health Professionals*, 30(3), 222-234.
- Kipper, D., Green, D., & Prorak, A. (2010). The relationship among spontaneity, impulsivity, and creativity. *Journal of Creativity in Mental Health*, 5, 39–53.
- Klass, S. N. (2003). *Moliere and Commedia Dell'Arte: Past, Presente, and Future*. Masters Thesis. Department of Theatre, College of Arts and Humanities, University of Central Florida.
- Kostelanetz, R. (1980). *The Theatre of Mixed-Means: An Introduction to Happenings, Kinetic Environments and Other Mixed-Means Presentations*. New York: R. K. Editions.
- Λακιώτη, Α. (2016). *Η Ψυχοθεραπεία ως Παράγοντας Ενίσχυσης της Ψυχικής Ανθεκτικότητας*. Διδακτορική διατριβή, Τμήμα Ψυχολογίας, Τομέας Κλινικής Ψυχολογίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών.
- Λαμπιδώνη, Ν. (2016). *Η Ανανέωση της Θεατρικής Φόρμας Μέσα από τις Παραστάσεις Τουραντώ του Ευγένιου Βαχτάνγκοφ και Υπηρέτης δύο αφεντάδων του Τζόρτζιο Στρέλερ*. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Τμήμα θεατρικών Σπουδών, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Lachmann, R., Eshelman, R., & Davis, M. (1988). Bakhtin and Carnival: Culture as Counter-Culture. *Cultural Critique*, 11, 115-152.
- Laszczuk, A., & Garreau, L.(2018). The Sibylline Research Diary. *Finance Contrôle Stratégie* [En ligne], 21(3).
- Layson, J.(1987). *Isadora Duncan: Her Life, Work and Contribution to Western Theatre Dance*. Doctor of Philosophy, University of Leeds.
- Leabhart, T. (1989). *Modern and Post-Modern Mime*. London: Macmillan.
- Leontopoulou, S. (2013). A Comparative Study of Resilience in Greece and Cyprus: The Effects of Negative Life Events, Self-Efficacy, and Social Support on Mental Health. In A. Efklides & D. Moraitou (eds.), *A Positive Psychology Perspective on Quality of Life* (pp. 273-294). Springer: Social Indicators Research Series 51.

- Larson, M. & Luthans, F. (2006). Potential Added Value of Psychological Capital in Predicting Work Attitudes. *Journal of Leadership and Organizational Studies*, 13, 44–61.
- Luthans, F., Vogelgesang, G. R., & Lester, P. B. (2006). Developing the Psychological Capital of Resiliency. *Human Resource Development Review*, 5(1), 25-44.
- Luthar, S. S., & Cushing, G. (1999). Measurement Issues in the Empirical Study of Resilience: An Overview. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and Development: Positive Life Adaptations* (pp.129-160). New York, NY: Plenum Press.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Journal in Child Development*, 71(3), 543–562.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on Resilience: An Integrative Review. In S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities* (pp. 510–549). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Luthar, S. S., (2006). Resilience in Development: A Synthesis of Research across Five Decades. In D. Cicchetti & D. J. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology* (2nd Ed.) (pp. 739-795). Hoboken, NJ: Wiley.
- Μανούσου, Ε. (2017). *Οι Δεξιότητες των Φοιτητών που Εκπονούν Μεταπτυχιακή - Ερευνητική Εργασία*. Μεταδιδακτορική Έρευνα. Ελληνικό Δίκτυο Ανοικτής και Εξ'αποστάσεως Εκπαίδευσης. <https://gellym.pressbooks.com/>. Ανακτήθηκε στις 15/06/2020.
- Ματσόπουλος, Α. (2011). Χαρτογράφηση Βασικών Εννοιών σχετικά με την Ψυχική Ανθεκτικότητα & Ένα Νέο Μοντέλο Οικοσυστημικής Συνεργατικής Συμβουλευτικής στο Σχολικό Πλαίσιο. Στο Α. Ματσόπουλος (Επιμ.), *Από την Ευαλωτότητα στην Ψυχική Ανθεκτικότητα: Εφαρμογές στο Σχολικό Πλαίσιο και στην Οικογένεια* (Τόμος Α', σσ. 25-81). Αθήνα: Παπαζήσης.
- Μητσοπούλου, Ε. & Αντωνίου, Α.Σ. (2016). Αίσθηση του Χιούμορ και Χαρασματικά παιδιά: Όταν ο Εξυπνος Περνιέται για «Εξυπνάκιας» (σσ.737-751). Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης, Αθίνα.

- Μποέμη, Ν., Ν. Γκόβας, Χ. Κρίθαρη, Κ. Μπούσια, & Α. Σαπρανίδου (2010). Δραστηριότητες για ..Ενεργούς Θεατές. Στο Ν. Γκόβας & Χ. Ζώνιου (Επιμ.), *Θεατροπαιδαγωγικά Προγράμματα με Τεχνικές Θεάτρου Φόρουμ Διαφυγές ...από κάθε εξάρτηση - Μικρές σκηνές καθημερινής βίας* (σσ.62-77). Αθήνα: Πανελλήνιο Δίκτυο για το Θέατρο στην Εκπαίδευση & Όσμωση.
- Μωραΐτου, Μ., Γαλανάκης, Μ., Σαλιώνη, Μ., & Χατζηθεοδώρου, Μ. (2011). Η Επίδραση της Ψυχολογικής Ανθεκτικότητας στην Καταθλιπτική Συμπτωματολογία κατά τη Λοχεία. *Το Βήμα του Ασκληπιού*, 10(1), 94-117.
- Magerko, B., Manzoul, W., Riedl, M., Baumer, A., Fuller, D., Luther, K.& Pearce, C. (2009). An Empirical Study of Cognition and Theatrical Improvisation. *Conference: Proceedings of the 7th Conference on Creativity & Cognition*, Berkeley, California, USA, October 26-30, 2009.
- Martin, R. A. (1998). Approaches to the Sense of Humour: A Historical Review. In W. Ruch (Ed.), *The Sense of Humour: Explorations of a Personality Characteristic* (pp. 15-60). Berlin: Mouton de Gruyter.
- Martin, R. A. (2019). Humor. In M. W. Gallagher & S. J. Lopez (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 305–316). American Psychological Association.
- Masten, A.S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *Journal of American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S., Neemann, J., & Andenas, S. (1994). Life Events and Adjustment in Adolescents: The Significance of Event Independence, Desirability, and Chronicity. *Journal of Research on Adolescence*, 4(1), 71-97.
- Masten, A. S., Burt, K. B., Roisman, G. I., Obradovic, J., Long, J. D., & Tellegen, A. (2004). Resources and Resilience in the Transition to Adulthood: Continuity and Change. *Journal of Development and Psychopathology*, 16(4), 1071-1094.
- Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and Resilience in Development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 13–27.
- Masten, A. S., & Wright, M. O. (2010). Resilience Over the Lifespan: Developmental Perspectives on Resistance, Recovery, and Transformation. In J. W. Reich, A. J.

- Zautra, & J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* (pp. 213–237). New York: The Guilford Press.
- Masten, A. S., & Tellegen, A. (2012). Resilience in Developmental Psychopathology: Contributions of the Project Competence Longitudinal Study. *Journal of Development and Psychopathology*, 24(2), 345-361.
- McGhee, P. E. (2010). *Humor: The Lighter Path to Resilience and Health*. Bloomington, IN: Author House.
- Meadows, S., Miller, L., & Robson, S. (2015). Understanding Resilience. In S. O. Meadows, L. L. Miller, & S. Robson (Eds.), *Airman and Family Resilience: Lessons from the Scientific Literature* (pp. 9-22). Santa Monica, Calif: RAND Corporation.
- Melzer, A. (1980). *Latest Rage, the Big Drum: Dada and Surrealist Performance*. Ann Arbor: University of Michigan Research Press.
- Metzl, E., & Malissa, M.(2008). The Role of Creativity in Models of Resilience: Theoretical Exploration and Practical Applications. *Journal of Creativity in Mental Health*, 3, 303-318.
- Meusburger, P. (2009). Milieus of Creativity: The Role of Places, Environments, and Spatial Contexts. In: P. Eusburger, J. Funke, E. Wunder (eds) *Milieus of Creativity. Knowledge and Space*, vol 2. (pp. 97-153). Springer, Dordrecht.
- Moreno, J. L. (1955). Theory of spontaneity-creativity. *Journal of Sociometry*, 18, 105–118.
- Moreno, J. L. (1987). *The essential Moreno: Writings on Psychodrama, Group Method, and Spontaneity* (Ed. J. Fox). New York : Springer Publishing Co.
- Morell, A.M.(2015).Master’s Thesis.*The Development of Creativity in Adolescents.A Qualitative Study of How and Where Creativity Develops*. Department of English. Colorado State University.
- Miller, D. J., & Moran, T. (2006). Positive Self-Worth is not Enough: Some Implications of a Two-Dimensional Model of Self-Esteem for Primary Teaching. *Journal of Improving Schools*, 9(1), 7-16.
- Muhammad, S. K. (2006). *Basic Guidelines for Research: An Introductory Approach for all Disciplines* (pp. 201-275). Bangladesh: Book Zone Publication.

- Nachmanovitch, S. (2001). Freedom: Commentary on Paper by Philip A. Ringstrom. *Journal of Psychoanalytic Dialogues: The International Journal of Relational Perspectives*, 11(5), 71–784.
- Nuñez, M. M. (2018). *Research Echoes: Towards Radical Innovation: An Exploration of the Dance Between Creativity and Resilience*. Friedrich-Alexander, Universität Erlangen-Nürnberg.
- Ξανθάκου, Γ. (1998). *Η Δημιουργική Σκέψη και Μάθηση. Ένα Πρόγραμμα Εφαρμογών Δημιουργικών Μεθόδων στο Μάθημα της Γλώσσας*. Διδακτορική Διατριβή, Τομέας Ψυχολογίας, Τμήμα Φιλοσοφίας, Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας. Σχολή Φιλοσοφική. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ).
- Oddey, A. (1994). *Devising Theatre: A Practical and Theoretical Handbook*. London: Routledge.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Bisconti, T. L. (2004). The Role of Daily Positive Emotions During Conjugal Bereavement. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(4), 168-176.
- Παπακωνσταντινοπούλου, Α. (2018). *Η Ψυχική Ανθεκτικότητα Παιδιών Σχολικής Ηλικίας και η Διαφοροποίησή τους ως προς τον Παράγοντα Μαθησιακές Δυσκολίες*. Διδακτορική Διατριβή, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Πατρών.
- Πετρίτση, Κ.(2017). *Ψυχική Ανθεκτικότητα και Σχολικό Πλαίσιο. Ο Ρόλος του Καθηγητή ως Συμβούλου στην εφηβεία*. Μεταπτυχιακή Διατριβή. Πρόγραμμα Ειδίκευσης στη Συμβουλευτική και τον Προσανατολισμό(Π.Ε.Σ.Υ.Π.), Ανώτατη Σχολή Παιδαγωγικής και Τεχνολογικής Εκπαίδευσης(Α.Σ.ΠΑΙ.ΤΕ), Αθήνα.
- Palmer, C. & Bolderston, A. (2006). A Brief Introduction to Qualitative Research. *Canadian Journal of Medical Radiation Technology*. 37. 16-19.
- Pendergast, K.A. (2017). *The Role of Resilience, Emotion Regulation, and Perceived Stress on College Academic Performance*. Masters Theses and Doctoral Dissertations. Department of Psychology, College of Arts and Sciences, University of Tennessee Chattanooga, Tennessee.

- Phillips, N., & Lindsay, G. (2006). Motivation in Gifted Students. *High Ability Studies*, 17(1), 57-73.
- Parazoglou, D., & Anagnostou, I. (2018). Ο Αυτοσχεδιασμός στην Εκπαιδευτική Πράξη. *5ου Συνεδρίου Νέου Παιδαγωγού*.(επιμ. Γούσιας Φ.) σελ. 895-902, 28/29 Απριλίου 2018, Ίδρυμα Ευγενίδου, Αθήνα.
- Perry, M. (2011). Theatre and Knowing: Considering the Pedagogical Spaces in Devised Theatre. *Journal of Youth Theatre*, 25, 63-74.
- Pearson, M., & Wilson, H. (2008). Using Expressive Counselling Tools to Enhance Emotional Literacy, Emotional Wellbeing and Resilience: Improving Therapeutic Outcomes with Expressive Therapies. *Journal of Counselling, Psychotherapy and Health*, 4(1), 1-19.
- Παπαδόπουλος, Σ. (2010). *Παιδαγωγική του Θεάτρου*. Αθήνα: Ιδιωτική Έκδοση.
- Παρασκευόπουλος, Ν. (2004). *Δημιουργική Σκέψη στο Σχολείο και στην Οικογένεια*. Αθήνα: Ιδιωτική έκδοση.
- Reyes, L.F.L., & Andersen, D. L. (2003). Collecting and Analyzing Qualitative Data: Methods and Models. *System Dynamics Review*, 19(4),71-296.
- Richardson, G. E. (2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321.
- Rogers, R.C.(1954)., Toward a theory of creativity. ETC: A Review of General Semantics, vol. 11, 249-260.
- Rutter, M. (1990). Psychosocial Resilience and Protective Mechanisms. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein, & S. Weintraub (Eds.), *Risk and protective factors in the development of psychopathology* (pp. 181–214). New York: Cambridge University Press.
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12.
- Rutter, M. (2007). Resilience, Competence, and Coping. *Journal of Child Abuse and Neglect*, 31(3), 205–209.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a Dynamic Concept. *Journal of Development and Psychopathology*, 24(2), 335-344.

- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). Flourishing Under Fire: Resilience as a Prototype of Challenged Thriving. In C. L. M. Keyes & J. Haidt (Eds.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp.15–36). Washington, DC: American Psychological Association.
- Σμυρναίου, Ζ. (2017). *Νέες Εξελίξεις στις Σύγχρονες Θεωρίες Μάθησης στη Διδασκαλία και στη Μάθηση Διαφορετικών Γνωστικών Αντικειμένων*. Αθήνα: Ηρόδοτος.
- Στέφα, Ε.(2012). *Το Θέατρο της Επινόησης ως Μέσο Δημιουργίας Παράστασης με Παιδιά και Νέους. Εφαρμογή στο 41ο Δημοτικό Σχολείο Θεσσαλονίκης*. Μεταπτυχιακή Εργασία. Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεάτρου, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης.
- Τσέργας, Ν. (2003). *Ομαδικαναλυτικό Ψυχόδραμα: Θεωρητικές Αρχές και Θεραπευτική Πρακτική*. Διδακτορική Διατριβή, Ιατρική σχολή, Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων.
- Τσιάρας, Α. (2016). *Η Αυτοσχέδια Θεατρική Έκφραση στη Σχολική Τάξη*. Αθήνα: Παπαζήσης.
- Τσίγλη, Α. (2008). *Πολιτικές και Κοινωνικές Συνιστώσες στο Ευρωπαϊκό Θέατρο του Τέλους του 20ου Αιώνα: Μια Μελέτη των Performances και του Θεάτρου της Επινόησης*. Διδακτορική Διατριβή, Σχολή Πολιτικών και Κοινωνικών Επιστημών, Τμήμα Πολιτικής Επιστήμης και Ιστορίας, Πάντειο Πανεπιστήμιο.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S. (2005). The Psychobiology of Depression and Resilience to Stress: Implications for Prevention and Treatment.. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 255-291.
- Southwick, S. M., Litz, B. T., Charney, D., & Friedman, M. J. (2011). *Resilience and Mental Health: Challenges across the Lifespan*. Cambridge: University Press.
- Sin, N., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology, 65*(5), 467-487.
- Spolin, V. (1963). *Improvisation for the Theater: A Handbook of Teaching and Directing Techniques*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Schwarzer, R., & Warner, L. M. (2013). Perceived Self-Efficacy and its Relationship to Resilience. In S. Prince-Embury & D. H. Saklofske (Eds.), *The Springer Series on*

Human Exceptionality: Resilience in Children, Adolescents, and Adults: Translating Research into Practice (pp. 139-150).

Taite J., & Dunnett R. *Introducing Forum Theatre As a Tool to Explore Issues of Equality and Discrimination, Workshop Resource Pack*, NAYD, Ireland.
<http://www.youththeatre.ie/content/files/Theatre-Forum-Resource-web.pdf>

Tugade, M.M., & Fredrickson, B.L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality & Social Psychology*, 86(2), 320-333.

Valentine, L., & Feinauer, L. L. (1993). Resilience Factors Associated with Female Survivors of Childhood Sexual Abuse. *American Journal of Family Therapy*, 21(3), 216-224.

Vande Berg, D., & van Bockern, S. (1995). Building Resilience Through Humour. Reclaiming Children and Youth. *Journal of Emotional and Behavioural Problems*, 4, 26-29.

Vera, D., & Crossan, M. (2004). Strategic Leadership and Organizational Learning. *Academy of Management Review*, 29, 222-240.

Vernon, P. (1989). The Nature-Nurture Problem in Creativity. In J. Glover, R. Ronning & C. Reynolds (ed.), *Handbook of Creativity. Perspectives on Individual Differences*, (pp. 93-110). Boston: Springer MA.

Vettraino, E., Linds, W., & Jindal-Snape, D. (2017). Embodied Voices: Using Applied Theatre for Co-creation with Marginalised Youth. *Journal of Emotional and Behavioural Difficulties*, 22(1), 79–95.

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, Faculty of Humanities, University of Southampton.

Wagnild, G. M., & Young, H. M. (1993). Development and Psychometric Evaluation of The Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.

Wall, T., Fries, J., Rowe, N., Malone, N. & Osterlind, E. (2019). Drama and Theatre for Health and Wellbeing. In W. L. Leal (Ed.), *Encyclopedia of the United Nations*

- Sustainability Goals: Good Health & Wellbeing* (pp.1-13). Switzerland: Springer Nature.
- Waugh, C. E., Fredrickson, B. L., & Taylor, S. F. (2008). Adapting to Life's Slings and Arrows: Individual Differences in Resilience when Recovering from an Anticipated threat. *Journal of Research in Personality*, 42(4), 1031–1046.
- Weathers, F., & Keane, T. (2007). The Criterion A Problem Revisited: Controversies and Challenges in Defining and Measuring Psychological Trauma. *Journal of Traumatic Stress*, 20(2), 107-121.
- Werner, E. E. (1993). Risk, Resilience, and Recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Journal of Development and Psychopathology*, 5(4), 503-515.
- Werner, E. E. (2004). Journeys from Childhood to Midlife: Risk, Resilience, and Recovery. *Journal of the American Academy of Pediatrics*, 114, 492.
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. Cornell University Press
- Werner, E. E., & Smith, R. S. (2001). *Journeys From Childhood to Midlife*. Ithaca, NY: Cornell University Press.
- Williams, D. S.(1955). *Edward Gordon Craig's Theory of the Theatre as Seen Through 'The Mask'*. Doctor of Philosophy. Historical Dissertations and Theses. Department of Speech. Louisiana State University and Agricultural & Mechanical College.
- Χάσκα, Κ. (2006). *Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς*. Αθήνα: Πολιτιστικό Κέντρο Αφρικάνικης Τέχνης και Πολιτισμών Asana.
- Χρυσοβέργη, Ε.(2019). *Το θέατρο της Επινόησης ως Μέσο Ενίσχυσης της Δημιουργικότητας σε Ομάδα Ενηλίκων*. Μεταπτυχιακή Διατριβή, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Σχολή Καλών Τεχνών, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

Οι Θεατρικές παρεμβάσεις

Το περιβάλλον μέσα στο οποίο πραγματοποιείται ένα θεατρικό εργαστήριο μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό την ψυχική διάθεση, τη συγκέντρωση και γενικότερα τη στάση των μελών μιας ομάδας. Πριν από κάθε εργαστήριο η εμψυχώτρια φρόντισε να δημιουργηθεί ο κατάλληλος χώρος απομακρύνοντας εμπόδια όπως καρέκλες ή τραπέζια. Παράλληλα, αντικείμενα τοποθετήθηκαν σε συγκεκριμένα σημεία του χώρου με σκοπό να χρησιμοποιηθούν αργότερα ως οπτικά ερεθίσματα σε διάφορες ασκήσεις. Σε ορισμένα εργαστήρια πριν την είσοδο της ομάδας στον χώρο, χρησιμοποιήθηκαν μουσικά κομμάτια για να δημιουργηθεί η κατάλληλη ατμόσφαιρα. Επιπλέον η μουσική αποτέλεσε εξαιρετικό εργαλείο για την έκφραση της δημιουργικότητας, αλλά και ως υποσυνείδητο ερέθισμα που οδήγησε σε λεκτικούς και σωματικούς αυτοσχεδιασμούς κατά τη διάρκεια των περισσότερων εργαστηρίων.

Μια καλλιτεχνική ομάδα αποτελεί ένα «ζωντανό οργανισμό». Η ψυχική διάθεση κάθε μέλους επηρεάζεται από την ψυχική ενέργεια των υπόλοιπων συμμετεχόντων αλλά και της εμψυχώτριας. Επιπρόσθετα, τα μέλη της ομάδας έρχονται στον χώρο του εργαστηρίου με διαφορετική διάθεση το καθένα, ανάλογα με τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν στην καθημερινότητά τους. Για το λόγο αυτό η εμψυχώτρια προσπάθησε να αφουγκράζεται κάθε φορά τη συλλογική ενέργεια της ομάδας στον χώρο. Έτσι, ανάλογα με την ενέργεια της ομάδας το κάθε εργαστήριο, αν και σχεδιασμένο από πριν, ήταν ανοιχτό σε αλλαγές και προσαρμογές. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου ορισμένες ασκήσεις παραλείπονταν, άλλες τροποποιούνταν ή διακόπτονταν, ενώ άλλες επινοούνταν με τη συμβολή των συμμετεχόντων, που είναι και ένα από τα ζητούμενα του ΘτΕ.

Πριν τον σχεδιασμό των παρεμβάσεων, πραγματοποιήθηκε εκτενής βιβλιογραφική έρευνα καθώς στόχος της εμψυχώτριας ήταν οι ασκήσεις να είναι όσο το δυνατόν πρωτότυπες και να μην έχουν χρησιμοποιηθεί σε εργαστήρια στα οποία συμμετείχε η ίδια ή τα μέλη της ομάδας στο παρελθόν. Το μεγαλύτερο μέρος των ασκήσεων και των τεχνικών του ΘτΕ που χρησιμοποιήθηκαν στο εργαστήριο αντλήθηκαν από ξένη βιβλιογραφία καθώς και από το διαδίκτυο και συγκεκριμένα από ιστοσελίδες ομάδων του ΘτΕ και από οργανισμούς που σχετίζονται γενικότερα με το θέατρο. Η βιβλιογραφία και οι ηλεκτρονικοί σύνδεσμοι παρατίθενται μετά την περιγραφή των εργαστηρίων προκειμένου ο ενδιαφερόμενος να αναζητήσει επιπλέον

πληροφορίες, ασκήσεις και τεχνικές. Σε γενικές γραμμές στα εργαστήρια ενσωματώθηκαν πολλά σωματικά και διανοητικά παιχνίδια, ασκήσεις προθέρμανσης και χαλάρωσης, ασκήσεις για την ενίσχυση της συνοχής και της συλλογικής αίσθησης της ομάδας και πλήθος λεκτικών και σωματικών αυτοσχεδιασμών. Τα εργαστήρια τελείωναν πάντα με αναστοχασμό, ανατροφοδότηση και συζήτηση γύρω από τα συμβαίνοντα. Η ανατροφοδότηση είναι μια τεχνική όπου ο εμπυχωτής αντλεί σχόλια, αντιδράσεις και απόψεις από την ομάδα σε σχέση με την καλλιτεχνική διαδικασία και μπορεί να εφαρμοστεί κατά τη διάρκεια, μετά τις ασκήσεις και στο τέλος κάθε εργαστηρίου. Μπορεί να λειτουργήσει ως δείκτης για τον εμπυχωτή για το πώς προχωρά και εξελίσσεται η ομάδα κατά τη διάρκεια της δημιουργικής διαδικασίας. Οι ερωτήσεις που μπορεί να κάνει ο εμπυχωτής στα μέλη της ομάδας κυμαίνονται από αυτές που προεκτείνουν τις απαντήσεις που σχετίζονται με αυτό που συμβαίνει τη δεδομένη στιγμή στο χώρο, έως εκείνες που ενθαρρύνουν την ανάλυση και την υποθετική συλλογιστική. Η αποτελεσματική ανατροφοδότηση είναι το κλειδί για ένα ανοιχτό, θετικό και δημιουργικό εργαστήριο.

Τα παιχνίδια καλλιεργούν την αίσθηση του χώρου και του χρόνου, τον σωματικό και λεκτικό συντονισμό των μελών της ομάδας και τον ρυθμό. Ένα καλό παιχνίδι στην αρχή ενός εργαστηρίου προετοιμάζει τους συμμετέχοντες σωματικά και πνευματικά για τις δραστηριότητες και κυρίως για τους αυτοσχεδιασμούς που θα ακολουθήσουν. Εκτός από την αρχή των εργαστηρίων, τα παιχνίδια χρησιμοποιήθηκαν και κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων όταν η εμπυχωτή παρατηρούσε ότι τα μέλη της ομάδας δεν ήταν συντονισμένα μεταξύ τους και συγκεντρωμένα σε όσα εξελίσσονταν στον χώρο.

1^η θεατρική παρέμβαση: 04/10/2019

Χώρος συνάντησης: Centro Civico Marques de Mondejar

- **1^η Δραστηριότητα: «Γνωρίζετε τους γείτονές σας;»**

Στόχοι άσκησης:

A. Γνωριμία των μελών της ομάδας

B. Ενεργοποίηση του σώματος

Εμπυχωτήρια: «Θα ήθελα να καθίσετε στις καρέκλες σχηματίζοντας έναν κύκλο. Ένας από εσάς θα σταθεί στο κέντρο του κύκλου και θα απευθύνει σε κάποιον την εξής

ερώτηση: “Γνωρίζεις τους γείτονες σου;”. Οι απαντήσεις που μπορεί να δώσει ο ερωτώμενος είναι δυο:

1: είτε γνωρίζει τα ονόματα των γειτόνων του και λέει: “ναι, γνωρίζω τους γείτονες μου και τα ονόματά τους είναι π.χ. Γιώργος και Νίκη”. Στην περίπτωση αυτή, αυτός που στέκεται στη μέση του κύκλου απευθύνει μια δεύτερη ερώτηση, π.χ. : “αλλά αυτό που θα ήθελα να μάθω είναι ποιος φοράει τζιν παντελόνι”. Σε αυτό το σημείο όσοι φορούν τζιν παντελόνι πρέπει να σηκωθούν από την καρέκλα και να πάνε να κάτσουν σε μια άλλη. Το άτομο που βρίσκεται στη μέση του κύκλου διεκδικεί επίσης μια καρέκλα. Αν κερδίσει τη θέση, κάποιος άλλος από την ομάδα θα πρέπει να σταθεί όρθιος στο κέντρο του κύκλου.

2: Η δεύτερη πιθανή απάντηση που μπορεί να δώσει ο ερωτώμενος είναι η εξής: “Όχι, δεν γνωρίζω τους γείτονές μου”. Σε αυτή την περίπτωση οι δυο γείτονες πρέπει να αλλάξουν θέσεις ενώ το άτομο που στέκεται στη μέση του κύκλου προσπαθεί να καθίσει σε μια από τις καρέκλες»(Katie O’Neil Herring:6).

- **2^η Δραστηριότητα: «Δύο αλήθειες και ένα ψέμα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Γνωριμία των μελών της ομάδας

B. Ανάπτυξη συγκέντρωσης

Εμπυχώτρια: «Θα ήθελα να σχηματίσετε ζευγάρια και να πείτε στο συνεργάτη σας τρία πράγματα για τον εαυτό σας - δύο από τα οποία είναι αλήθεια και ένα από τα οποία είναι ψέμα. Για παράδειγμα, μπορείτε να ενημερώσετε το συνεργάτη σας για τα χόμπι σας, τη δουλειά σας, το μέρος που ζείτε, την οικογένειά σας ή τα μέρη που έχετε ταξιδέψει. Στη συνέχεια, ο συνεργάτης σας θα προσπαθήσει να μαντέψει ποιο είναι το ψέμα. Μπορείτε να αναφέρετε τρία καθημερινά γεγονότα ή τρία ασυνήθιστα πράγματα. Βεβαιωθείτε ότι ακούτε προσεκτικά τι λέει ο συνεργάτης σας. Στη συνέχεια, θα παρουσιάσετε το συνεργάτη σας στα υπόλοιπα μέλη της ομάδας, οι οποίοι θα πρέπει με τη σειρά τους να μαντέψουν ποιο είναι το ψέμα».

- **3^η Δραστηριότητα: «Γάτα και ποντίκια»**

Στόχοι άσκησης:

A. Αίσθηση απόστασης ανάμεσα στους συμπαίχτες

B. Οξύνση της αίσθησης της ακρόασης

Εμπυχώτρια: «Προτείνω να χωριστείτε σε δυο ομάδες. Η μια ομάδα θα σχηματίσει ένα μεγάλο κύκλο προκειμένου να οριοθετήσει το χώρο του παιχνιδιού. Τα μέλη της δεύτερης ομάδας θα δέσουν τα μάτια τους με ένα πανί και θα μπουν μέσα στον κύκλο. Θα αγγίξω στον ώμο έναν από τους τυφλούς παίχτες και θα γίνει η “γάτα”. Τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας είναι τα “ποντίκια”. Η “γάτα” πρέπει να πιάσει όλα τα “ποντίκια”, τα οποία δεν επιτρέπεται να σταματήσουν να κινούνται για περισσότερο από μερικά δευτερόλεπτα. Εάν ένας παίκτης προσπαθήσει να βγει έξω από τον κύκλο, κάποιος από την ομάδα που οριοθετεί το χώρο του παιχνιδιού πρέπει να ψιθυρίσει “τείχος”. Σε αυτή την άσκηση είναι σημαντικό να είστε απόλυτα σιωπηλοί και να ακούτε προσεκτικά» (Alexander, 2001).

- **4^η Δραστηριότητα : «Ο αμυντικός»**

Στόχοι άσκησης:

A. Αίσθηση απόστασης ανάμεσα στους συμπαίχτες

B. Ανάπτυξη άμεσης αντίδρασης

Εμπυχώτρια: «Θα ζωγραφίσω στο πάτωμα έναν κύκλο διαμέτρου 3 μέτρων και στο κέντρο του θα τοποθετήσω δύο κορύνες. Ένας από εσάς θα μπει στον κύκλο και θα είναι “ο φύλακας”. Οι υπόλοιποι, που βρίσκεστε έξω από τον κύκλο, έχετε ως στόχο να πάρετε τις κορύνες. Όποιος καταφέρει να πάρει μία κορύνα, γίνεται ο ίδιος “φύλακας”. Όσοι επιχειρούν να κλέψουν τις κορύνες μπορούν να βάλουν μόνο το ένα τους πόδι μέσα στον κύκλο. Όποιον ακουμπά ο φύλακας, βγαίνει από το παιχνίδι».

- **5^η Δραστηριότητα:« Δολοφόνος και αστυνομικοί».**

Στόχοι άσκησης:

A. Πνευματική εστίαση

B. Σωματική κίνηση και δράση

Εμπυχώτρια: «Διασκορπίζεστε στο χώρο και κλείστε τα μάτια. Θα αγγίξω κάποιον στο ώμο και θα γίνει ο “δολοφόνος”. Οι υπόλοιποι είστε “αστυνομικοί”. Θα περπατήσετε στο χώρο, χωρίς να μιλάτε, απλά θα έχετε βλεμματική επαφή. Ο “δολοφόνος” σκοτώνει τους αστυνομικούς κλείνοντας το μάτι. Το θύμα πρέπει να περιμένει 10 δευτερόλεπτα πριν πεθάνει. Η πράξη του θανάτου πρέπει να είναι όσο

γίνεται πιο δραματική. Οι “αστυνομικοί” μπορούν να κατηγορήσουν κάποιον ως “δολοφόνο” οποιαδήποτε στιγμή εφ’ όσον φυσικά δεν είναι ακόμα νεκροί. Αν ο “αστυνομικός” βρει το “δολοφόνο” κερδίζει και γίνεται εκείνος “δολοφόνος”. Εάν κάνει λάθος στην πρόβλεψη του πεθαίνει».

- **6^η Δραστηριότητα: «Οι κουκλοπαίχτες»**

Στόχοι άσκησης:

A. Συγκέντρωση

B. Συνεργασία

Εμπυχώτρια: 1.«Σχηματίστε ζευγάρια. Ο Α είναι ο “κουκλοπαίκτης” και ο Β είναι η “μαριονέτα”. Ο Α καλείται να δημιουργήσει μια αόρατη συμβολοσειρά που είναι προσαρτημένη σε ένα συγκεκριμένο τμήμα του σώματος του Β. Όταν ο Α μετακινεί το σπάγκο, ο Β αντιδρά στην κίνηση όπως θα αντιδρούσε μια “μαριονέτα”. Η κίνηση πρέπει να είναι συνεχής και να μην επαναλαμβάνεται συνεχώς. Πειραματιστείτε με τις μικρές κινήσεις και προσπαθήστε να διατηρήσετε μια ακρίβεια στη σχέση μεταξύ “μαριονέτας” και “κουκλοπαίχτη”. Καθώς οι κινήσεις εξελίσσονται, κάθε ζευγάρι μπορεί να αρχίσει να κινείται μέσα στο χώρο. Μετά μπορείτε να αλλάξετε ρόλους».

2.«Προτείνω οι μισοί να βγείτε έξω από τον κεντρικό χώρο και να παρακολουθήσετε την υπόλοιπη ομάδα να εργάζεται. Θα βάλω απαλή μουσική. Οι “μαριονέτες” μπορούν να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους στο χώρο».

Αναστοχασμός: «Πως ήταν το να είσαι μαριονέτα και πως κουκλοπαίχτης; πως είναι η αίσθηση του να ελέγχεις τον συμπαίχτη σου; Θεωρείτε ότι προέκυψαν ιστορίες ή σχέσεις με τον συμπαίχτη σας και αν ναι τι είδους ιστορίες; Ως θεατές παρατηρήσατε την εμφάνιση οποιασδήποτε ιστορίας ή σχέσης να εξελίσσεται στη σκηνή;»(Taite & Dunnett : 14).

- **7^η Δραστηριότητα: «Επινοώντας παιχνίδια»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη φαντασίας

B. Ανάπτυξη συνεργασίας

Εμπυχώτρια: «Χωριστείτε σε ομάδες 5 ατόμων. Στο πίσω μέρος της αίθουσας υπάρχουν κάποια αντικείμενα: ένα σκοινί, δυο μπάλες, δυο άδεια καλάθια σκουπιδιών,

πλαστικά ποτήρια κ.α. Προτείνω να επινοήσετε ένα παιχνίδι χρησιμοποιώντας αυτά τα αντικείμενα αλλά και ότι άλλο μπορείτε να βρείτε στην αίθουσα. Καθώς παίζετε το παιχνίδι επινοήστε νέους κανόνες. Αφού τελειώσετε η κάθε ομάδα θα παρουσιάσει το παιχνίδι που εφηύρε».

Αναστοχασμός: Ποιο παιχνίδι είναι πιο διασκεδαστικό και γιατί; τι είναι αυτό που καθιστά ένα παιχνίδι καλό; Ποια είναι η δομή του παιχνιδιού; Υπάρχει ένα συγκεκριμένο σημείο που σηματοδοτεί το τέλος του παιχνιδιού; Καλλιεργεί το παιχνίδι κάποιες συγκεκριμένες δεξιότητες;»(Alexander, 2001).

- **Δραστηριότητα 8η: « Η διαφήμιση »**

Στόχοι άσκησης:

A. Αυτογνωσία

B. Αυτοεκτίμηση

Υλικά : χαρτί A3, μαρκαδόροι, κολλητική ταινία, παλιά περιοδικά, ψαλίδια.

Εμπυχώτρια: «Προτείνω ο καθένας μας να φτιάξει μία διαφημιστική αφίσα για τον εαυτό του με την οποία θα ενημερώνει τους άλλους για τα προσόντα του. Μπορείτε να γράψετε, να ζωγραφίσετε ή να κολλήσετε. Όταν τελειώσετε θα εκθέσουμε τις αφίσες στο χώρο και θα περάσουμε μπροστά από την καθεμιά. Ας καθίσουμε τώρα να συζητήσουμε. Τι σημαίνει για σας να προβάλλετε τον εαυτό σας; σας ήταν εύκολο να αποτιμήσετε τα προσόντα σας; αναγνωρίζετε στους άλλους προσόντα που οι ίδιοι δεν τα πρόβαλαν;» (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003: 167).

- **9η Δραστηριότητα: «Ανατροφοδότηση σχετικά με την εμπύχωση»**

Εμπυχώτρια: «Εκτός των άλλων, μέσα από τις παρεμβάσεις στόχος μου είναι να καταλάβω πράγματα γύρω από εμένα και κυρίως πράγματα που αφορούν τον ρόλο μου ως εμπυχώτρια. Θα ήθελα πολύ να καταλάβω ποια είναι τα αδύναμα σημεία μου, και να δουλέψω πάνω σε αυτά, ώστε να γίνω καλύτερη. Σε αυτή την προσπάθεια μου η ανατροφοδότηση από εσάς παίζει καταλυτικό ρόλο. Θα ήθελα να γράψετε σε ένα χαρτί δυο ή τρία επίθετα σχετικά με εμένα, είτε με θετικό είτε με αρνητικό πρόσημο».

Καταγεγραμμένα σχόλια: «*Αρκετά αγχωμένη, ευχάριστη, ενθαρρυντική/ανήσυχη, δραστήρια, με αρκετό χιούμορ, επινοητική/λίγο έντονη, μεταδίδει το άγχος της, ευγενική/ικανή να ηγείται, λίγο αγχωμένη, παθιασμένη με αυτό που κάνει*».

2^ο θεατρικό εργαστήριο: 11/10/2019

Χώρος συνάντησης: Centro Civico Marques de Mondejar

- **Δραστηριότητα 1^η: «Το Θέατρο της Επινόησης»**

Στόχοι άσκησης:

A. Γνωριμία με το Θέατρο της Επινόησης. Τι είναι; ιστορική αναδρομή

B. Προβολή αποσπασμάτων από παραστάσεις των ομάδων «The People Show», «Théâtre de Complicité», «Forced Entertainment»

Εμπυχώτρια: «Σήμερα θα μιλήσουμε για τις διάφορες μορφές θεάτρου και κυρίως για το Θέατρο της Επινόησης. Το Θέατρο της Επινόησης είναι μια συλλογική διαδικασία μέσα από την οποία τα μέλη μιας ομάδας εξερευνούν τη σωματική τους γλώσσα, αφηγούνται με θεατρικά μέσα μια ιστορία, πειραματίζονται με ιδέες, εικόνες και έννοιες. Μπορεί να ξεκινήσει από το τίποτα. Στα ερεθίσματα τους περιλαμβάνονται μουσική, κείμενα, αντικείμενα, εικαστικές εγκαταστάσεις, κίνηση, ή στοιχεία και εμπειρίες από την καθημερινή ζωή. Βασικό στοιχείο αυτής της μορφής του θεάτρου είναι ο αυτοσχεδιασμός και η σωματική έκφραση...»(Κακουδάκη, 2009).

- **Δραστηριότητα 2^η: «Δύο αλήθειες και ένα ψέμα (παραλλαγή)»**

Στόχοι άσκησης:

A. Γνωριμία των μελών της ομάδας

B. Εστίαση της προσοχής

Εμπυχώτρια: «Προτείνω να πείτε στον συνεργάτη σας τρία αληθινά πράγματα για τον εαυτό σας και στη συνέχεια να αλλάξετε ρόλους. Αφού τελειώσετε, θα σχηματίσετε έναν κύκλο. Ο καθένας από εσάς θα παρουσιάσει τον συνεργάτη του στην ομάδα λέγοντας δύο μόνο αλήθειες και συνθέτοντας ένα ψέμα γύρω από αυτόν. Η ομάδα πρέπει να ανακαλύψει ποιο είναι το ψέμα».

- **Δραστηριότητα 3^η: «Μονομαχίες»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενεργοποίηση

B. Σωματική επαφή

Εμπυχώτρια: «Προτείνω να χωριστείτε σε ζευγάρια, να σταθεί ο ένας απέναντι από τον άλλο και να καλύψει με τα χέρια του τα γόνατά του. Πρέπει να “πολεμήσετε” και να προσπαθήσετε να κερδίσετε πόντους αγγίζοντας τα γόνατα του αντιπάλου σας (το αδύναμο σημείο τους). Για να γίνει αυτό, θα χρειαστεί να πάρετε τα χέρια σας από τα γόνατά σας, αφήνοντας τους εαυτούς σας εκτεθειμένους στις επιθέσεις του αντιπάλου».

Παραλλαγή: «Προτείνω ο καθένας από εσάς, να τοποθετήσει το ένα χέρι πίσω από την πλάτη του με την παλάμη στραμμένη προς τα έξω και να χρησιμοποιήσει το άλλο χέρι σαν να είναι ένα “ξίφος”, με το δείκτη να είναι το άκρο. Πρέπει να “παλέψετε” και να προσπαθήσετε να κερδίσετε πόντους, αγγίζοντας την παλάμη του αντιπάλου σας με την άκρη του σπαθιού σας» (Taite & Dunnett : 12).

- **Δραστηριότητα 4η: «Δύο με τρεις από το Μπράντφορντ»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενεργοποίηση

B. Η εξερεύνηση πιθανών σκηνών, χαρακτήρων και των σχέσεων μεταξύ τους

Εμπυχώτρια: «Δημιουργείστε ζευγάρια (A και B). Προτείνω το κάθε ζευγάρι να αρχίσει να μετράει από το 1 έως το 3 μαζί, επαναλαμβάνοντας την ακολουθία μέχρι να σας ζητήσω να σταματήσετε. Για παράδειγμα, A = 1, B = 2, A = 3, B = 1, A = 2, κλπ. Ύστερα, θα ήθελα να αντικαταστήσετε τον αριθμό 1 με μια φυσική δράση. Στη συνέχεια, θα αντικαταστήσετε τον αριθμό 2 με έναν ήχο και στη συνέχεια τον αριθμό 3 με ήχο και φυσική δράση. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου σταδίου της άσκησης, οι μισοί από εσάς θα βγουν έξω από το χώρο και θα παρακολουθήσουν την υπόλοιπη ομάδα να εργάζεται».

- **Δραστηριότητα 5η: «Εξερεύνησε το πρόσωπο»**

Στόχοι άσκησης:

A. Άρση των φυσικών φραγμών

B. Ενίσχυση της οικειότητας μεταξύ των μελών της ομάδας

Εμπυχώτρια: «Επιλέξτε ένα σημείο μέσα στο χώρο και σταθείτε εκεί με τα μάτια κλειστά και εντελώς σιωπηλοί. Θα σχηματίσω ζευγάρια έτσι ώστε όλοι να έχετε

απέναντι σας έναν συμπαίκτη. Χωρίς να ανοίξετε τα μάτια θα αγγίξετε τις παλάμες σας. Ο καθένας από εσάς θα ξεκινήσει εξερευνώντας τα χέρια του συμπαίκτη του μέσω της αφής. Μετά, θα συνεχίσετε μέχρι τα χέρια, τους ώμους, το λαιμό και τέλος το πρόσωπο. Καθώς εξερευνείτε το σώμα και το πρόσωπο του συμπαίκτη σας, προσπαθήστε να δημιουργήσετε στο μυαλό σας μια εικόνα του ατόμου που αγγίζετε»(Taite & Dunnett: 16).

- **Δραστηριότητα 6η: «Αυτοσχεδιασμός»**

Στόχοι άσκησης:

A. Δημιουργία χαρακτήρων

B. Ανάπτυξη άμεσης σωματικής και λεκτικής απόκρισης

Εμπυχώτρια: «Χωριστείτε σε ζευγάρια. Κάποιος από την ομάδα θα προτείνει στο κάθε ζευγάρι μια φυσική κίνηση. Μια απλή κίνηση – όπως η μετατόπιση από το ένα πόδι στο άλλο ή το τράβηγμα μια κουρτίνας. Το ζευγάρι θα πρέπει να κάνει την κίνηση χωρίς να μιλά για 30 δευτερόλεπτα. Μετά από 30 δευτερόλεπτα μπορούν να αρχίσουν να προσθέτουν ομιλία εμπνευσμένη από την κίνηση. Η ιδέα είναι να δημιουργηθεί μια σχέση μεταξύ αυτών των δύο ανθρώπων, να οικοδομηθούν ταυτότητες που στηρίζονται σε αυτή τη σχέση, η οποία με τη σειρά της στηρίζεται σε μια φυσική κίνηση. Η μετατόπιση από το ένα πόδι στο άλλο μπορεί να οδηγήσει σε μια σκηνή, στην οποία δυο παιδιά συνεχίζουν να κινούνται καθώς στέκονται έξω στο κρύο, περιμένοντας να ανοίξει ένα κατάστημα με κόμικς. Όταν τελειώσει ο αυτοσχεδιασμός θα συζητήσουμε».

Ερωτήσεις: «Ποια ήταν η διαπροσωπική δυναμική μεταξύ αυτών των δυο ανθρώπων που μόλις γνωρίσαμε; πώς η κίνηση βοήθησε στην ανάπτυξη της φαντασίας των παικτών; Τι θα μπορούσε να συμβεί στη συνέχεια;»

- **Δραστηριότητα 7η: «Η πέτρα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Χρήση ενός αντικειμένου για την παραγωγή μια ιστορίας

B. Ανάπτυξη φαντασίας

Εμπυχώτρια: 1.«Σήμερα έφερα μαζί μου μια πέτρα. Η πέτρα αυτή είναι μάρτυρας μιας ιστορίας. Η ιστορία μπορεί να είναι αστεία, λυπητερή, με πολλές παρεξηγήσεις. Ποιος ξέρει; μπορείτε να φανταστείτε που βρισκόταν; Θα ήθελα να πάρετε όλοι σας

από μια κόλλα χαρτί και μαρκαδόρους και να ζωγραφίσετε το μέρος που φαντάζεστε ότι ζούσε αυτή η πέτρα».

2. «Παρουσιάστε τη ζωγραφιά σας στην υπόλοιπη ομάδα και δημιουργήστε μια ιστορία με αφορμή την πέτρα. Διηγηθείτε ο καθένας την ιστορία του».

3. «Δημιουργήστε όλοι μαζί μια μικρή ιστορία με κεντρικό στοιχείο την πέτρα και δραματοποιήστε τη. Ένας από εσάς μπορεί να επενδύσει ηχητικά τις σκηνές ή κάποιος μπορεί να αφηγείται την ιστορία παράλληλα με τη δραματοποίηση».

Αναστοχασμός: «Πως αυτή η πετρά ήταν η αφορμή να ξεκινήσει μια ιστορία, κι αν ήταν το κέντρο της ιστορίας, τι θα μπορούσε να είχε συμβεί; θα μπορούσε να είναι μάρτυρας ενός διαλόγου δυο ανθρώπων; μήπως τσακώνονταν; για ποιο λόγο; ο ένας την πήρε και τι να την έκανε άραγε; μήπως ήθελε να χτίσει το σπίτι του εκεί; Υπάρχει περίπτωση να ήταν μέρος ενός μεγαλύτερου βράχου και μια μέρα να αποσπάρθηκε από κει; άραγε να ήταν τυχαίο ή να είχε αποφασίσει να φύγει; μήπως την είχε αφήσει κάποιος εκεί για να σηματοδοτεί ένα μονοπάτι; που μπορεί να οδηγούσε το μονοπάτι; κι αν την πετρά την πήρε κάποιος άλλος από κει; Κατά λάθος ή επίτηδες;»

- **Δραστηριότητα 8η: «Το όνομα της ομάδας»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση της συνοχής της ομάδας

B. Εστίαση της προσοχής

Εμπυχώτρια: «Θα ήθελα να πάρουμε λίγο χρόνο και να σκεφτεί ο καθένας ένα όνομα για την ομάδα μας. Το όνομα θα πρέπει να είναι μικρό, μια ή δυο λέξεις και να αποτυπώνεται εύκολα στη μνήμη. Στη συνέχεια θα πει ο καθένας το όνομα που σκέφτηκε, το κριτήριο με το οποίο το επέλεξε και γιατί θεωρεί ότι είναι κατάλληλο για την ομάδα. Στο τέλος θα ψηφίσουμε για να δούμε ποιο όνομα θα κρατήσουμε».

Αναστοχασμός: «Γιατί διάλεξες αυτό το όνομα; τι σημαίνει για εσένα; μπορείς να μας εξηγήσεις γιατί θεωρείς ότι θα έπρεπε να επιλέξουμε τη δική σου πρόταση και όχι κάποιου άλλου; Σου άρεσε ο τρόπος που επιλέχτηκε το όνομα της ομάδας; θα μπορούσες να προτείνεις ένα διαφορετικό τρόπο;»

3^ο θεατρικό εργαστήρι: 18/10/2019

Χώρος συνάντησης: Centro Civico Marques de Mondejar

- **Δραστηριότητα 1η: «Ψυχική Ανθεκτικότητα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Η κατανόηση της έννοιας της ψυχικής ανθεκτικότητας

B. Τρόποι ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας

Εμπυχώτρια: «Γνωρίζετε τη σημασία του όρου ψυχική ανθεκτικότητα; Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι η προσωπική διαδικασία ανάπτυξης τρόπων αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, εκμάθησης της διαχείρισης τραυματικών εμπειριών και επιβλαβών καταστάσεων και προσωπικής ενδυνάμωσης μέσω της αντιμετώπισης των δυσκολιών. Η κατανόηση από την πλευρά των ατόμων της στήριξης, των πεποιθήσεων και της συμπεριφοράς τους, που αναπτύσσουν κατά τη διάρκεια της ζωής τους, καθορίζει το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους. Για την οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας, το άτομο πρέπει να ασκηθεί στην επίλυση προβλημάτων και τη διαμόρφωση σχέσεων. Θα σας διανείμω ένα φυλλάδιο σχετικά με την ψυχική ανθεκτικότητα(και την ανάκαμψη και αφού το διαβάσετε θα συζητήσουμε όλοι μαζί» βλ. παρ. Ε).

Αναστοχασμός: «Πώς μπορεί να ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα και η ανάκαμψη; Πιστεύετε ότι οι τέχνες και ειδικά το θέατρο θα μπορούσαν να ενισχύσουν την ψυχική ανθεκτικότητα και με ποιο τρόπο;».

- **Δραστηριότητα 2η: «Το μπαλόνι»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενεργοποίηση της ομάδας

B. Ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν

Γ. Ενθάρρυνση της συνεργασίας

Εμπυχώτρια: «Σχηματίστε έναν κύκλο. Θα σας δώσω ένα μπαλόνι και θα ήθελα να το στείλετε ο ένας στον άλλο κυκλικά. Στο δεύτερο στάδιο της άσκησης θα πιάσετε ο καθένας το χέρι του διπλανού σας. Σκοπός είναι να κρατήσετε το μπαλόνι στον αέρα χωρίς να αφήσετε ο ένας το χέρι του άλλου. Επιτρέπεται να χρησιμοποιήσετε τα χέρια, τους ώμους και τον κορμό του σώματος, αλλά όχι τα κάτω άκρα».

- **Δραστηριότητα 3η: «Η εφημερίδα ως ερέθισμα για τη δημιουργία σκηνών»**

Στόχοι άσκησης:

A. Δημιουργία χαρακτήρων και ιστοριών

B. Ενίσχυση της συνεργασίας

Εμπυχώτρια: 1.«Θα δώσω σε καθένα από εσάς μια εφημερίδα. Ξεφυλλίστε την εφημερίδα και βρείτε μια ιστορία που θεωρείτε ότι θα μπορούσε να μετατραπεί σε μια θεατρική παράσταση. Ως ομάδα καλείστε να συζητήσετε τόσο τις δυνατότητες που παρουσιάζει η κάθε ιστορία ως δραματικό έργο αλλά και να εντοπίσετε πιθανά προβλήματα, που θα μπορούσαν να παρουσιαστούν στη συνέχεια. Σκοπός είναι να σκεφτείτε τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να μετατρέψετε την ιστορία σε μια συναρπαστική θεατρική παράσταση. Στη συνέχεια ο καθένας από εσάς θα παρουσιάσει την ιδέα του προσπαθώντας να πείσει τους άλλους, ότι η δική του ιδέα θα αποτελούσε το πιο ενδιαφέρον θεατρικό έργο σε σχέση με τις υπόλοιπες».

Αναστοχασμός: « Θα χρησιμοποιούσατε ολόκληρη την ιστορία ή θα εστιάζατε σε ένα στοιχείο της και θα το επεκτείνετε; πώς θα σκηνοθετούσατε την ιστορία; θα τη σχεδιάζατε έτσι ώστε να απευθύνεται σε ένα συγκεκριμένο κοινό; ποιο είδος σκηνής / χώρου θεωρείτε ότι ταιριάζει στην ιστορία σας; πόσους ηθοποιούς θα χρειαστείτε; η παράσταση θα είναι βασισμένη σε οπτικό υλικό, σε κείμενο ή και στα δυο;».

2. «Στο σημείο αυτό θα χρησιμοποιήσετε εικόνες από την εφημερίδα για να δημιουργήσετε νέες ιστορίες. Πιο συγκεκριμένα θα επιλέξετε πέντε φωτογραφίες οι οποίες απεικονίζουν άτομα των οποίων οι ενέργειες, οι εκφράσεις και οι χειρονομίες παρουσιάζουν κάποιο ενδιαφέρον. Στη συνέχεια, καλείστε να στοχαστείτε γύρω από τα συναισθήματα που αναδύονται μέσα από τις εικόνες και σε υποομάδες να αναπαραστήσετε τις εικόνες με όσο το δυνατόν μεγαλύτερη ακρίβεια, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στις εκφράσεις του προσώπου και τις χειρονομίες. Έπειτα θα τοποθετήσετε τις εικόνες σε μια ακολουθία που θα μπορούσε να οδηγήσει στη δημιουργία μιας ιστορίας. Συζητήστε για το πώς η τοποθέτηση των εικόνων σε διαφορετική σειρά μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία μιας διαφορετικών ιστοριών».

- **Δραστηριότητα 4η: «Δυναμικές εικόνες»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση αυθόρμητης κίνησης

B. Δημιουργία χαρακτήρων με αφορμή μια κίνηση

Γ. Οι τυχαίες εικόνες γίνονται αφετηρία για κάποιο «κείμενο».

Εμπυχώτρια: 1. «Ένας από εσάς θα μείνει ακίνητος σαν “άγαλμα”. Κάποιος άλλος από την ομάδα, ο “γλύπτης”, καλείται να αλλάξει τη στάση ή την έκφραση του αγάλματος. Όταν τελειώσει το γλυπτό του, η ομάδα θα προτείνει έναν τίτλο. Τέλος, ο δημιουργός θα ανακοινώσει τον τίτλο που δίνει στο έργο του.

2. «Περπατήστε προς όλες τις κατευθύνσεις. Μόλις φωνάξω “στοπ”, μείνετε ακίνητοι σε όποια στάση βρεθείτε. Όταν χτυπήσω παλαμάκια (κλάπ), αλλάξτε τη θέση σε ένα μόνο μέλος του σώματος. Στο επόμενο στάδιο θα αλλάξετε θέση σε δύο μέλη του σώματος, μετά τρία κ.ο.κ».

3. «Στο επόμενο “στόπ”, χωρίς να φύγετε από τη στάση που βρεθήκατε, στρίψτε όλοι το κεφάλι και δείτε τις στάσεις των άλλων. Θα ακουμπήσω κάποιον στον ώμο και πρέπει να μείνει ακίνητος. Οι υπόλοιποι θα χαλαρώσουν, θα παρατηρήσουν την στάση του και αν θέλουν μπορούν να τη σχολιάσουν (π.χ. δίνουν τίτλο, τι θυμίζει η στάση αυτή;, ποιος μπορεί να είναι;, κ.λπ.)».

4. «Στο επόμενο “στοπ” θα παρατηρήσετε και θα σχολιάσετε δύο άτομα που έχουν παγώσει σε μια τυχαία στάση, π.χ. ποιοι είναι;, πού είναι;, σε τι κατάσταση βρίσκονται;, ποια η σχέση μεταξύ τους; κ.λπ.. Το ίδιο θα επαναληφθεί με τρία, τέσσερα ή περισσότερα άτομα. Στο σημείο αυτό όταν φωνάξω “δράση”, τα “αγάλματα” θα ζωντανέψουν και θα αυτοσχεδιάσουν μια μικρή σκηνή. Με διαδοχικά “στοπ” και “δράση” η δράση θα σταματάει για να ακολουθήσει μια άλλη».

- **Δραστηριότητα 5η: «Αυτό δεν είναι μια καρέκλα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση αυθόρμητης σωματικής κίνησης

B. Δημιουργία κάποιου χαρακτήρα με αφορμή ένα αντικείμενο

Εμπυχώτρια: «Στο κέντρο της αίθουσας υπάρχει μια καρέκλα. Ένας από την ομάδα (παίχτης A) θα καθίσει στην καρέκλα. Ένας άλλος παίχτης (B) θα μπει στη σκηνή και θα δηλώσει: “αυτό δεν είναι μια καρέκλα. Είναι(π.χ. ένα αεροπλάνο). Σε αυτό το σημείο, οι δυο παίχτες (A και B) πρέπει να αλληλεπιδράσουν με την «καρέκλα» σύμφωνα με τη δήλωση του παίχτη B. Μετά από λίγο ο παίχτης A θα βρει έναν τρόπο για να αποχωρήσει από τη σκηνή και ένας τρίτος παίχτης (παίχτης Γ) θα εισέλθει στη σκηνή για να δηλώσει: “αυτό δεν είναι ένα αεροπλάνο. Είναι ... (π.χ. ένα άλογο). Και η διαδικασία θα επαναληφθεί με όλους τους παίχτες».

- **Δραστηριότητα 6η: «Τα δώρα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Κλείσιμο ομάδας

B. Δέσιμο της ομάδας

Υλικά: Μικρά κομματάκια χαρτόνι 15 x 15, χρωματιστή μαρκαδόροι, περιοδικά με εικόνες, ψαλίδια

Εμπυχώτρια: 1.«Προτείνω να ζωγραφίσουμε όλοι από ένα δώρο για τον καθένα και να γράψουμε μία αφιέρωση. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ότι υλικά θέλουμε. Έχουμε στη διάθεση μας 60'.

2. «Ας ανταλλάξουμε τα δώρα. Με τι κριτήριο επιλέξαμε να δώσουμε το συγκεκριμένο δώρο στο συγκεκριμένο άτομο; μήπως τα δώρα συμβολίζουν κάτι;» (Αρχοντάκη, & Φιλίππου, 2003: 261).

4^ο θεατρικό εργαστήρι: 01/11/2019

Χώρος συνάντησης: Centro Civico Marques de Mondejar

- **Δραστηριότητα 1η: «Ο κύκλος»**

Στόχοι άσκησης:

A. Η άρση των φυσικών ορίων

B. Η ενθάρρυνση της συνεργασίας και της διαπραγμάτευσης

Γ. Η εξερεύνηση των αισθήσεων.

Εμπυχώτρια: «Σχηματίστε ένα κύκλο και βάλτε τα χέρια σας στους ώμους του ατόμου που βρίσκεται στα δεξιά σας. Κρατώντας τα μάτια κλειστά, αρχίστε να εξερευνείτε τους ώμους, το λαιμό και το πίσω μέρος του κεφαλιού του ατόμου μπροστά σας. Μετά θα σας οδηγήσω ένα-ένα έξω από τον κύκλο και θα σας αφήσω τυχαία στο χώρο. Χωρίς να ανοίξετε τα μάτια σας θα πρέπει να επαναδιαμορφώσετε τον αρχικό κύκλο. Πρέπει να βρείτε τη θέση σας μέσα στο χώρο ήσυχα, αγγίζοντας προσεκτικά ο ένας τον άλλο, έως ότου τελικά διαμορφωθεί ο κύκλος. Μόνο τότε μπορείτε να ανοίξετε τα μάτια σας» (Taite, & Dunnett :16)

- **Δραστηριότητα 2η: « Ο διαβολάκος»**

Στόχοι άσκησης:

A. Αίσθηση απόστασης ανάμεσα στους συμπαίκτες

B. Ανάπτυξη αντίδρασης

Εμπυχώτρια: « Θα ζωγραφίσω με κιμωλία στο πάτωμα ένα κύκλο διαμέτρου 2,5μ. Ένας παίχτης(“διαβολάκος”) μπαίνει στο κέντρο έχοντας ένα μαντίλι στερεωμένο στο πίσω μέρος του παντελονιού του. Οι υπόλοιποι παίχτες βρίσκονται γύρω από τον κύκλο και προσπαθούν να πάρουν το μαντήλι. Μόνο ένα άτομο μπορεί να μπει στον κύκλο, κάθε φορά. Όποιον αγγίζει ο “διαβολάκος”, βγαίνει από το παιχνίδι».

- **Δραστηριότητα 3η: «Αυτοσχεδιασμός»**

Στόχοι άσκησης:

A. Δημιουργία χαρακτήρων

B. Εξερεύνηση σωματικότητας

Εμπυχώτρια: 1. «Προτείνω να σκεφτείτε το όνομα και την ηλικία ενός χαρακτήρα. Επιπλέον σκεφτείτε τρία επίθετα που περιγράφουν τον χαρακτήρα σας, για παράδειγμα, τρομακτικός, ενθουσιώδης ή ανασφαλής. Σε αυτή τη βαλίτσα υπάρχουν ρούχα και αξεσουάρ. Φανταστείτε τι θα μπορούσε να φοράει ή να κρατάει ο χαρακτήρας σας, διαλέξτε τα ρούχα, ντυθείτε, σχηματίστε έναν κύκλο, και παρουσιάστε ο καθένας τον χαρακτήρα του.

2.« Περπατήστε όσο γίνεται πιο ουδέτερα στο χώρο. Τώρα θα εξερευνήσουμε τον τρόπο με τον οποίο θα μπορούσε να κινείται ο χαρακτήρας σας. Ποια είναι η απόσταση μεταξύ των ποδιών σας; είναι τα πόδια σας παράλληλα; μήπως τα πόδια σας έχουν κλίση προς τα έξω ή μέσα; περπατάτε με το βάρος στο μπροστινό ή πίσω μέρος των ποδιών σας; ποιο μέρος του σώματος σας οδηγεί; κεφάλι, στομάχι, ή στήθος; μήπως μοιάζετε με κάποιο ζώο;»

3. «Σχηματίστε ζευγάρια. Φανταστείτε ότι φτάνετε στον κινηματογράφο αλλά δεν μπορείτε να βρείτε θέση ή ότι βρίσκεστε στην αίθουσα αναμονής ενός νοσοκομείου και περιμένετε τα αποτελέσματα των εξετάσεων. Θα αυτοσχεδιάσετε ένα ζευγάρι κάθε φορά, ενώ η υπόλοιπη ομάδα θα ήθελα να παρακολουθεί προσεκτικά τις σκηνές που εκτυλίσσονται».

Αναστοχασμός: «Πως η σωματικότητα ενός χαρακτήρα ενημερώνει το ακροατήριο για τη συναισθηματική κατάσταση στην οποία βρίσκεται; Επηρέασε το κουστόμι τον τρόπο με τον οποίο κινήθηκαν οι χαρακτήρες;».

- **Δραστηριότητα 4η: «Αφήγηση και ταυτόχρονη αναπαράσταση»**

Στόχοι άσκησης:

A. Άμεση αντίδραση σε ακουστικό ερέθισμα

B. Σωματική έκφραση

Εμπυχώτρια: «Θα αφηγηθώ μια ιστορία, στη συγκεκριμένη περίπτωση μια ανάβαση στο βουνό, και πρέπει παράλληλα με την αφήγηση να δραματοποιήσετε την ιστορία.. Ας ξεκινήσουμε: “Αρχίζετε να σκαρφαλώνετε το βουνό αλλά γίνεται ένας μεγάλος σεισμός. Σταματάει ο σεισμός. Συνεχίζετε την ανάβαση και φτάνετε στην κορυφή. Ξαναγίνεται σεισμός και αρχίζετε να κατακυλάτε, γίνεται κατολίσθηση, πέφτουν πέτρες...» (Χάσκα,2016: 15).

- **Δραστηριότητα 5η: «Μεταμόρφωσε το!»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη αυτοσχέδιας δράσης

B. Ανάπτυξη φαντασίας

Εμπυχώτρια:1.« Έχω φέρει μαζί μου μερικά αντικείμενα. Μια ομπρέλα, ένα βάζο και ένα κώνο της τροχαίας. Σε πρώτη φάση προτείνω να δείξετε διάφορες χρήσεις του αντικειμένου μεταμορφώνοντας το σε κάτι άλλο από αυτό που είναι.».

2. «Συγκεντρωθείτε σε ένα συνηθισμένο και οικείο αντικείμενο, π.χ. ένα παπούτσι, και γράψτε 5-8 τρόπους με τους οποίους μπορεί να χρησιμοποιηθεί πέραν του γνωστού π.χ. σφυρί, ποτήρι, ανθοδοχείο, θήκη για μολύβια, κ.λπ. Σχηματίστε ζεύγη και ανταλλάξτε ιδέες. Τώρα σχηματίστε τετράδες και για 5 λεπτά κουβεντιάστε για τις λίστες σας. Στη συνέχεια η κάθε τετράδα θα παρουσιάσει στις υπόλοιπες τις καλύτερες ιδέες της. Κατόπιν η κάθε τετράδα θα σκεφτεί ένα άλλο παρόμοιο αντικείμενο, π.χ. μια κάλτσα, μια χτένα κ.ά., και θα ξαναφτιάξει λίστες με πιθανές χρήσεις. Η ομάδα θα διαλέξει 3 ιδέες και με παντομίμα θα τις παρουσιάσει στους υπόλοιπους οι οποίοι καλούνται να μαντέψουν το αντικείμενο»(Χάσκα,2016: 14).

- **Δραστηριότητα 6η: «Εικονογραφώντας το θέμα με το σώμα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Προσωπική και συλλογική εξερεύνηση του θέματος

B. Διείσδυση στις προσωπικές ιστορίες και αποκάλυψη βαθύτερων προβληματισμών

Εμπυχώτρια:1.«Σχηματίστε ένα κύκλο. Κλείστε τα μάτια και προσπαθήστε να φανταστείτε έναν τρόπο να αναπαραστήσετε την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Όποιος είναι έτοιμος, μπαίνει διαδοχικά στο κέντρο του κύκλου και εκφράζει την έννοια με μια παγωμένη εικόνα. Στο επόμενο στάδιο, παραμένοντας στην παγωμένη στάση, παρατηρεί ο καθένας τις εικόνες των υπολοίπων μελών της ομάδας».

2. «Επιστρέψτε στον κύκλο και παρουσιάστε ακριβώς τις ίδιες εικόνες, αλλά αυτή τη φορά όλοι ταυτόχρονα. Παρουσιάζοντας όλοι μαζί τις εικόνες αποδίδεται μία πολυεπίπεδη οπτική της έννοιας, όχι μόνο ατομικά, όπως συνέβαινε πριν, αλλά και κοινωνικά, πως δηλαδή η συγκεκριμένη έννοια αντικατοπτρίζεται στη συγκεκριμένη κοινωνία».

3. «Αφού παρατηρήσετε τις εικόνες των συμπαικτών σας, μετακινηθείτε και αναζητήστε παρόμοιες αποδόσεις της έννοιας. Όσοι έχετε φτιάξει παρεμφερείς εικόνες με το σώμα σας συγκεντρωθείτε και έτσι σχηματίζονται διάφορες ομαδικές εικόνες από υποομάδες. Κάθε υποομάδα παρουσιάζει την εικόνα και οι άλλες υποομάδες-κοινό καλούνται να ανακαλύψουν τι παρουσιάζεται».

5^ο θεατρικό εργαστήρι:08/11/2019

Χώρος συνάντησης: Parque Paseo De La Bomba

- **Δραστηριότητα 1η: «Αναπνοές»**

Στόχοι άσκησης:

A. Συγκέντρωση στην αναπνοή

B. Έλεγχος της αναπνοής

Εμπυχώτρια: «Σταθείτε όρθιοι με τους ώμους πίσω και κάτω και χαλαρώστε. Φανταστείτε ότι υπάρχει ένα σκοινί στην κορυφή του κεφαλιού σας. Κάποιος σας τραβάει από το σκοινί και ψηλώνετε, ενώ το σώμα σας ισιώνει. Ακουμπήστε τις παλάμες στο στομάχι σας και πάρτε μια αναπνοή με το διάφραγμα. Φανταστείτε τα

πνευμόνια και το διάφραγμα να γεμίζουν με αέρα όπως ένα μπαλόνι. Νιώστε το στομάχι σας να διαστέλλεται και να συστέλλεται καθώς αναπνέετε και εκπνέετε. Μην σηκώνετε τους ώμους και προσπαθήστε να ελέγξετε την αναπνοή σας. Αναπνεύστε σε 4 χρόνους και μετά εκπνεύστε μέσα από τα δόντια σας δημιουργώντας έναν ήχο “σσσς” πάλι σε 4 χρόνους. Όταν φτάσετε στο 4 σταματήστε την εκπνοή απότομα. Τώρα εισπνεύστε πάλι σε τέσσερις χρόνους αλλά εκπνεύστε σε 8 χρόνους. Μετά αυξήστε την εκπνοή σε 10 και 12 χρόνους».

- **Δραστηριότητα 2η: «Το μοντάζ»**

Στόχοι άσκησης:

A. Αυτοσχέδια δράση

B. Συνεργασία

Εμπυχώτρια: 1.«Σχηματίστε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Θα δώσω στην κάθε ομάδα από μια φωτογραφία. Θα ήθελα αφού την παρατηρήσετε καλά, να μοιράσετε ρόλους και να την αναπαραστήσετε. Έχετε στη διάθεση σας 3 λεπτά. Οι υπόλοιποι παρατηρήστε και συγκρίνετε τη φωτογραφία με την αναπαράσταση. Στη συνέχεια κάθε ομάδα θα αναπαραστήσει μια νέα φωτογραφία η οποία είναι χρονικά τοποθετημένη π.χ. δυο μέρες πριν ή μετά».

- **Δραστηριότητα 3η: «Η χειραψία»**

Στόχοι άσκησης:

A. Η άρση των φυσικών ορίων

B. Η ενθάρρυνση της μη λεκτικής συνεργασίας και διαπραγμάτευσης

Γ. Η εξερεύνηση των αισθήσεων.

Εμπυχώτρια: «Αρχικά σχηματίστε ζεύγη. Θα ήθελα το κάθε ζευγάρι να ενώσουν τα χέρια τους σε μια χειραψία. Τώρα διακόψτε τη χειραψία και κάνετε περίπου 5 βήματα πίσω. Περπατήστε 5 βήματα προς τα εμπρός και επανασυνδεθείτε με χειραψία. Τώρα επαναλάβετε την άσκηση με τα μάτια κλειστά»(Taite & Dunnett : 16).

- **Δραστηριότητα 4η: «Παντομίμα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Αυτοσχέδια δράση

B. Εστίαση της προσοχής

Εμψυχώτρια: « Ας χωριστούμε σε δυο ομάδες. Θα αφηγηθώ μια ιστορία – ένα ατυχές συμβάν – και προτείνω η μια ομάδα να αναπαραστήσει την ιστορία με παντομίμα. Οι υπόλοιποι θα παρατηρείτε την ομάδα να εργάζεται. Ας ξεκινήσουμε: “μια ωραία ηλιόλουστη μέρα ξεκίνησα να κάνω τη βόλτα μου, φόρεσα το παλτό μου, έβαλα το καπέλο και τα γάντια και πλησίασα προς την πόρτα, χωρίς να δώσω σημασία στην τρομακτική φασαρία που άκουγα από έξω. Είμαι πολύ φοβισιάρης, όμως αποφάσισα να βάλω τα δυνατά μου και να βγω!...παίρνω μια βαθιά ανάσα, φουσκώνω το στήθος και κάνω αργά αργά να ανοίξω την...Παναγίτσα μου! ΟΧΙ! φοβάμαι τόσο αυτή τη φασαρία...καλά, καλά, ας την ανοίξω λίγο.....με μισόκλειστα μάτια.....αχ! αχ! όχι με κλειστά μάτια τελείως! Και τι να δεις!!!!.Οχι,όχι δεν είδα τίποτα! Αλλά μύρισα!!!!. Η μυρωδιά διαπέρασε το ένα μου ρουθούνι και μόνο, γιατί το άλλο πρόλαβα να το κλείσω. Και αυτό και την πόρτα μαζί! Θεέ μου, πως θα ξεχάσω αυτή τη μυρωδιά! Ήταν τόσο απαίσια...σιχαμένη....ήταν σανσάπια..., όχι σάπια, χειροτέρα, μουχλιασμένη μπανάνα μαζί με χαλασμένα αυγά,,κλούβια! Έχετε μυρίσει ποτέ κλούβιο αυγό;».

- **Δραστηριότητα 5η: «Ο ειδικός»**

Στόχοι άσκησης:

A. Λεκτικός αυτοσχεδιασμός

B. Δημιουργία χαρακτήρων

Εμψυχώτρια:«Σε αυτή την άσκηση καλείστε να γίνετε “ειδικοί” σε κάποιο συγκεκριμένο θέμα . Ένας από εσάς θα σταθεί μπροστά από το κοινό και θα μιλήσει για ένα λεπτό σχετικά με ένα θέμα σαν να το γνωρίζει πολύ καλά, σαν να είναι “ειδικός” πάνω σε αυτό. Το θέμα στο οποίο ο παίκτης είναι “ειδικός” θα επιλεγεί από το κοινό (π.χ. δημητριακά, χτενίσματα, φρούτα, Μεξικό κ.λπ.). Όταν ολοκληρώσει, τη θέση του θα πάρει ο επόμενος παίκτης. Ο “ειδικός” δεν πρέπει να σταματήσει να μιλά αλλά να λέει ότι του έρχεται στο μυαλό, ανεξάρτητα από το πόσο παράλογο μπορεί να είναι. Στην βαλίτσα που βλέπετε θα βρείτε κάποια αντικείμενα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατά την ομιλία σας (γυαλιά ή πρόχειρο κ.λπ.)».

- **Δραστηριότητα 6η: «Σιαμαίοι δίδυμοι»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση της συνεργασίας

B. Ανάπτυξη της συγκέντρωσης

Εμπυχώτρια: « Χωριστείτε σε ζευγάρια και βρείτε μια κοινή περιοχή συγκόλλησης π.χ. ώμος με ώμο και ισχίο με ισχίο, αγκαλιάζοντας ο ένας τον άλλον από την πλάτη και το δεξί πόδι του ενός στο αριστερό πόδι του άλλου. Με αυτόν τον τρόπο θα δημιουργήσετε έναν χαρακτήρα που έχει μόνο μία αριστερή πλευρά και μόνο μία δεξιά πλευρά. Πρέπει να συντονίσετε τις κινήσεις, τους ρυθμούς, την ομιλία κ.λπ., καθώς είστε “σιαμαίοι”. Στη συνέχεια θα σχηματίσετε ομάδες των τεσσάρων (δυο ζευγάρια “σιαμαίων”), θα δημιουργήσετε έναν σύντομο αυτοσχεδιασμό και θα τον παρουσιάσετε στην υπόλοιπη ομάδα».

- **Δραστηριότητα 7η: « Καθοδηγούμενη φαντασία - Το μονοπάτι»**

Στόχοι άσκησης:

A. Αυτογνωσία

B. Χαλάρωση

Υλικά : Μεγάλα κομμάτια χαρτί, χρωματιστή μαρκαδόροι, κολλητική ταινία

Εμπυχώτρια: «Κλείστε τα μάτια σας και φανταστείτε τη ζωή σας σαν ένα μονοπάτι. Πόσο πίσω μπορείτε να δείτε σε αυτό το μονοπάτι; τι σχήμα έχει; υπάρχουν σημεία που είναι στενά, απότομα ή ίσια; ανοίξτε τα μάτια σας και ζωγραφίστε αυτό το μονοπάτι από την αρχή της ζωής σας μέχρι σήμερα. Προσθέστε πινακίδες σύμβολα, σχέδια οι λέξεις για τα σημαντικά γεγονότα. Χωριστείτε σε ζευγάρια και μιλήστε για 10 λεπτά καθένας για τη ζωγραφιά του. Τώρα προτείνω καθένας να μας δείξει το έργο του και να μας πει αν συνεχιζόταν το μονοπάτι που θα ήθελε να έφτανε. Ας συζητήσουμε λίγο.»(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003: 233).

6ο θεατρικό εργαστήρι:15/11/2019

Χώρος συνάντησης: Centro Civico Marques de Mondejar

- **Δραστηριότητα 1η: « Γλωσσοδέτες »**

Στόχοι άσκησης:

A. Εξάσκηση της προφορικής έκφρασης(άρθρωση)

B. Έκφραση συναισθημάτων

Εμπυχώτρια: «Ας σχηματίσουμε έναν κύκλο. Θα ήθελα να ζαρώσετε όσο περισσότερο γίνεται το πρόσωπο σας για 5 ´´και στη συνέχεια να τεντώσετε όλους τους μυς του προσώπου σας για άλλα 5´´. Θα επαναλάβετε την κίνηση αυτή για ακόμη 4 φορές. Στην επόμενη φάση κάποιος από την ομάδα θα μπει στο κέντρο του κύκλου και θα πει πέντε φορές στη σειρά ένα γλωσσοδέτη».

Παραλλαγή: 1.«Θα πείτε όλοι τον ίδιο γλωσσοδέτη αλλά το κάθε μέλος της ομάδας με διαφορετικό συναίσθημα (θυμωμένα, λυπημένα, χαρούμενα, φοβισμένα, απογοητευμένα, συγχυσμένα, κλπ.)».

- **Δραστηριότητα 2η: «Ίσες αποστάσεις - Βόμβα και ασπίδα »**

Στόχοι άσκησης:

A. Αντίληψη του χώρου

B. Ανάπτυξη της συγκέντρωσης

Εμπυχώτρια: 1.« Περπατήστε φροντίζοντας να μην αφήνετε κανένα σημείο του χώρου άδειο. Όταν πω “κλείστε τις τρύπες” θα κάνετε διορθώσεις ώστε όλος ο χώρος να είναι πάντα καλυμμένος».

2.«Καθένας θα περπατήσει στο χώρο φροντίζοντας να διατηρεί πάντα ίση απόσταση από δυο άλλους συμπαίκτες του χωρίς εκείνοι να το ξέρουν».

3.« Θα απλωθείτε όλοι στο χώρο και καθένας θα διαλέξει μυστικά κάποιον από τον οποίο πρέπει να απομακρύνεται γιατί είναι “βόμβα”. Ταυτόχρονα, και επίσης μυστικά, θα επιλέξει κάποιον ως “ασπίδα”. Η “ασπίδα” πρέπει να βρίσκεται ανάμεσα σε εσάς και στην υποτιθέμενη βόμβα για να σας προστατεύει. Σε κάποιο σημείο του παιχνιδιού θα μετρήσω αντίστροφα από το 5 έως το 1. Στο 1 θα “παγώσετε” και θα ρωτήσω καθένα από εσάς ποιον απέφυγε και ποιος τον προστατεύει».

- **Δραστηριότητα 3η: «Τα νησιά »**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενεργοποίηση

B. Καλλιέργεια άμεσης αντίδρασης

Εμπυχώτρια: «Θα βάλω διασκορπισμένα στο πάτωμα χαρτόνια μικρού μεγέθους, τα οποία υποτίθεται πως είναι “μικρά νησιά”. Καλείστε να κολυπήσετε στον ωκεανό, δηλαδή να περπατήσετε στο χώρο γύρω από τα χαρτόνια. Το πρόβλημα είναι ότι μερικές φορές στον ωκεανό υπάρχουν καρχαρίες!. Κάθε φορά που θα φωνάζω καρχαρίες κάθε παίκτης πρέπει να πατήσει στο πλησιέστερο “νησί”. Ένας παίκτης βρίσκεται σε ένα “νησί” εάν κανένα μέρος του σώματός του δεν αγγίζει το πάτωμα. Σε κάθε γύρο του παιχνιδιού θα αφαιρώ από ένα χαρτόνι».

- **Δραστηριότητα 4η: «Ο κλειδοκράτορας»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενεργοποίηση

B. Καλλιέργεια της συγκέντρωσης

Εμπυχώτρια: «Θα ήθελα να σχηματίσουμε έναν κύκλο και δυο εθελοντές (Α και Β) να δέσουν τα μάτια τους. Στο κέντρο του κύκλου θα βάλω ένα μπρελόκ με κλειδιά. Ο Α, ο κλειδοκράτορας, είναι μέσα στον κύκλο και κρατάει στη μασχάλη του μια εφημερίδα τυλιγμένη σε ρολό. Ο Β πρέπει να προσπαθήσει να βρει τα κλειδιά και να τα βγάλει έξω από τον κύκλο προτού τον χτυπήσει με την εφημερίδα ο Α. Με αυτό τον τρόπο κερδίζει. Αν τον χτυπήσει ο Α, κερδίζει αυτός».

Παραλλαγές: 1. «Ο Α έχει τα κλειδιά πολύ χαλαρά δεμένα σε ένα σκοινί στο πόδι του». 2. «Ο Α κάθεται σε μια καρεκλά με τα κλειδιά από κάτω. Μόνο ο Α έχει τα μάτια του δεμένα. Ο Β πρέπει να τα μετακινήσει σε δεδομένα χρονικά όρια η/και πριν τον ακούσει και προσπαθήσει να τον χτυπήσει με την εφημερίδα ο Α».

Αναστοχασμός: Ποιος είναι ο κλειδοκράτορας; για ποιον φυλάει τα κλειδιά ; ποιος θέλει να πάρει τα κλειδιά; για ποιο λόγο μπορεί να χρειάζεται τα κλειδιά; τι συμβολίζει το δέσιμο των ματιών; τι μπορεί να σημαίνει ο κύκλος; τι μπορεί να συμβολίζει η εφημερίδα; τι θα μπορούσε να συμβεί αν ο κλέφτης κατάφερνε ή δεν κατάφερνε να πάρει τα κλειδιά;».

- **Δραστηριότητα 5η: «Χαρίζοντας Δώρα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Καλλιέργεια άμεσης αντίδρασης

B. Παραγωγή ιδεών

Εμπυχώτρια: «Θα παίζουμε ένα παιχνίδι στο οποίο καλούμαστε να αντιδράσουμε και να δημιουργήσουμε ιδέες πολύ γρήγορα. Αρχικά θα σχηματίσουμε έναν κύκλο και θα αναπαραστήσουμε με παντομίμα ότι δίνουμε ένα δώρο στο άτομο που κάθεται δίπλα μας, έτσι ώστε το τέλος να έχουμε όλοι από ένα δώρο. Στη συνέχεια θα χωριστούμε σε ζευγάρια. Με παντομίμα θα δίνουμε δώρα ο ένας στον άλλο εναλλάξ. Το άτομο που δίνει το δώρο δεν πρέπει να αποφασίσει τι είναι. Ο παραλήπτης θα πει τι είναι το δώρο μόνο αφού το έχει ανοίξει. Μην προσπαθείτε να σκεφτείτε, απλά απαντήστε στιγμιαία. Ό,τι κι αν είναι το δώρο, να είστε πραγματικά ευχαριστημένοι και ευγνώμονες - είναι ακριβώς αυτό που πάντα θέλατε!».

Παραλλαγές: «Ας δοκιμάσουμε να παίζουμε μια ακόμη πιο γρήγορη παραλλαγή του παιχνιδιού. Αυτή τη φορά το δώρο δεν είναι τυλιγμένο. Επομένως ο παραλήπτης πρέπει να πει ακόμη πιο γρήγορα τι ακριβώς είναι το δώρο που παραλαμβάνει».

7^ο θεατρικό εργαστήριο: 22/11/2019

Χώρος συνάντησης: Centro Civico Marques de Mondejar

- **Δραστηριότητα 1η: «Ο κλειστός κύκλος»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη αντανακλαστικών

B. Ανάπτυξη ταχύτητας

Εμπυχώτρια: «Σχηματίστε δυο ομάδες. Τα μέλη της πρώτης ομάδας θα πιαστούν από τις παλάμες και θα σχηματίσουν έναν κύκλο, ενώ της δεύτερης θα είναι μέσα στον κύκλο και θα προσπαθούν να βγουν έξω από αυτόν. Όσοι σχηματίζουν τον κύκλο καλούνται να είναι προσεκτικοί και να μην κάνουν βίαιες κινήσεις, στην προσπάθειά τους να εμποδίσουν τους αντιπάλους τους να βγουν έξω από αυτόν. Κερδίζει η ομάδα που έχει κρατήσει περισσότερους παίκτες μέσα στον κύκλο. Θα γίνουν τρεις επαναλήψεις».

- **Δραστηριότητα 2η: «Η μηχανή του ρυθμού»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση συνεργασίας

B. Σωματική ενεργοποίηση

Εμπυχώτρια: 1 « Ένας από την ομάδα θα ξεκινήσει μια κίνηση με ήχο και ρυθμό, σαν να είναι εξάρτημα μιας σύνθετης μηχανής. Στη συνέχεια θα μπει ένα άλλο μέλος της ομάδας και θα προσθέσει τη δική του κίνηση και ήχο. Όταν η μηχανή έχει ολοκληρωθεί με τη συμμετοχή όλων των μελών της ομάδας και έχει συντονιστεί, θα ζητήσω από τον πρώτο να επιταχύνει προοδευτικά τον ρυθμό και μετά να τον επιβραδύνει σιγά σιγά μέχρι η μηχανή να σταματήσει εντελώς».

- **Δραστηριότητα 3η: « Η μεταξωτή κλωστή »**

Στόχοι άσκησης:

A. Σωματική ενεργοποίηση

B. Ανάπτυξη της συνεργασίας

Γ. Εστίαση της προσοχής

Εμπυχώτρια: «Ας σχηματίσουμε ζευγάρια. Ο ένας από τους δύο θα φανταστεί ότι έχει μία μεταξωτή κλωστή πολύ λεπτή και εύθραυστη. Από τη μία άκρη της θα δέσει το ζευγάρι του, από όποιο σημείο του σώματος του επιλέξει. Μετά θα τοποθετηθεί στην απόσταση που φαντάζεται ότι έχει η κλωστή του όταν είναι τεντωμένη. Αυτός που κρατάει την άκρη θα αρχίσει να τραβάει τη φανταστική κλωστή και να μετακινεί τον άλλο στο χώρο με όποιο ρυθμό θέλει, προσέχοντας να μη σπάσει την κλωστή».

Δένουμε το ζευγάρι μας με χαρτί υγείας και κρατάμε τη μία άκρη. Μετακινούμαστε και χορεύουμε προσέχοντας να μη σπάσουμε το χαρτί. Ο καθένας δένει γύρω από τη μέση του ένα κομμάτι χαρτί υγείας, αφήνοντας μία ουρά που την κρατάει αυτός που είναι από πίσω. Έτσι σχηματίζουν όλοι μαζί ένα τρένο. Ο πρώτος οδηγεί και οι υπόλοιποι μετακινούνται όλοι μαζί ακολουθώντας τον και προσέχοντας να μην σπάσει το χαρτί» (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003: 127).

- **Δραστηριότητα 4η: «Ανακριτική καρτέκλα (παραλλαγή)»**

Στόχοι άσκησης:

A. Δημιουργία χαρακτήρων

B. Αυτοσχεδιασμός

Εμπυχώτρια: « Σε αυτό τον αυτοσχεδιασμό θα υιοθετήσουμε όλοι τον ίδιο χαρακτήρα και θα απαντάμε διαδοχικά στις ερωτήσεις των υπολοίπων μελών της ομάδας. Θα ξεκινήσουμε με τον χαρακτήρα του Κόμη Δράκουλα. Έχετε πέντε λεπτά ο καθένας για να δημιουργήσει μια λίστα με ερωτήσεις που θέλει να κάνει στον χαρακτήρα. Η απάντησή σας θα πρέπει να μην έρχεται σε αντίφαση με την απάντηση του προηγούμενου παίχτη. Καλείστε δηλαδή να εφαρμόσετε την κύρια αρχή που διέπει τη διαδικασία του αυτοσχεδιασμού, που είναι: “πρόταση - αποδοχή – ανάπτυξη”. Σε δεύτερο χρόνο μπορείτε να προτείνετε εσείς κάποιους χαρακτήρες».

- **Δραστηριότητα 5η: «Οπτικό ερέθισμα - πίνακας»**

Στόχοι άσκησης:

A. Δημιουργία ιστορίας

B. Ανάπτυξη της συνεργασίας

Εμπυχώτρια: «Σήμερα προτείνω να εργαστούμε πάνω σε ένα πίνακα, την «Σχολή των Αθηνών» του Ραφαήλ. Η «Σχολή των Αθηνών» θεωρείται ως το «αριστούργημα του Ραφαήλ και η τέλεια ενσάρκωση του κλασικού πνεύματος της ύστερης αναγέννησης».

- 1.«Τι βλέπετε σε αυτόν τον πίνακα; τι συμβαίνει; τι σας κάνει εντύπωση;».
- 2.« Φτιάξτε τη φωτογραφία του πίνακα. Παριστάνετε διαφορετικά σημεία κάθε φορά, τους ανθρώπους και τα συναισθήματά τους, τα αντικείμενα του πίνακα».
- 3.«Δημιουργήστε μια πλοκή, θέστε έναν προβληματισμό, συζητήστε την προϊστορία , το τέλος της ιστορίας».
- 4.«Δημιουργήστε σκηνές προσθέτοντας διαλόγους».
- 5.«Ζωγραφίστε τον πίνακα χωριστά ή όλοι μαζί».
- 6.«Ζωγραφίστε τα συναισθήματα που αναδύονται όταν κοιτάζετε τον πίνακα» (Harris, Cliffe , & Pickard :17).

- **Δραστηριότητα 6η: «Καθοδηγούμενη φαντασία - οι αποσκευές»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση της αυτογνωσίας

B. Χαλάρωση

Εμπυχώτρια: «Ξαπλώστε ή καθίστε αναπαυτικά. Κλείστε τα μάτια σας και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας. Αφήστε όλες τις εντάσεις και χαλαρώστε. Φανταστείτε ότι κάνετε ένα ταξίδι και κουβαλάτε κάποιες αποσκευές. Νιώστε το βάρος των αποσκευών σας. Σας φαίνονται βαριές ή κανονικές; Αδειάστε τις αποσκευές και δείτε τα διάφορα αντικείμενα. Τι εντύπωση σας κάνουν; υπάρχουν κάποια αντικείμενα που σας παραξενεύουν; υπάρχουν αντικείμενα που ανήκουν σε άλλους; ποια είναι αυτά; πώς είναι συσκευασμένα τα πράγματά σας και με τι σειρά;. Ελέγξτε όλα τα αντικείμενα, ειδικά αυτά που είναι στον πάτο των αποσκευών. Αποφασίστε ποια είναι αυτά που δεν χρειάζεστε, βάλτε τα στην άκρη και ξαναφτιάξτε τις αποσκευές. Φανταστείτε να τις σηκώνετε ξανά. Νιώθετε να είναι πιο ελαφριές; Αποφασίστε τι θα κάνετε με τα αντικείμενα που αφαιρέσατε. Αν οι αποσκευές σας φαίνονται ακόμη βαριές αφαιρέστε και άλλα αντικείμενα ώστε να τις κάνετε ελαφριές και εύκολες στη μεταφορά. Πώς νιώθετε όταν αφαιρείτε τα διάφορα αντικείμενα; Όταν νιώσετε ότι είστε σε θέση να ταξιδέψετε άνετα, συνεχίστε το ταξίδι σας. Επιστρέψτε αργά στο χώρο και ανοίξτε σιγά-σιγά τα μάτια σας. Φτιάξτε ζευγάρια και μιλήστε για 10 λεπτά ο καθένας για την εμπειρία του (Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003: 237).

8^ο θεατρικό εργαστήρι:06/12/2019

Χώρος συνάντησης: Centro Civico Marques de Mondejar

- **Δραστηριότητα 1η: « Τράβα το μαντήλι»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη αντανακλαστικών

B. Ενεργοποίηση σώματος

Εμπυχώτρια: «Χωριστείτε σε ζευγάρια. Μέσα στη βαλίτσα υπάρχουν μαντήλια. Πάρτε από ένα και στερεώστε το στο πίσω μέρος του παντελονιού σας. Στόχος κάθε παίκτη είναι να κλέψει το μαντίλι του αντιπάλου του, χωρίς να επιτρέψει σε αυτόν να κάνει το ίδιο. Κερδίζει αυτός που θα τραβήξει πρώτος το μαντίλι. Απαγορεύονται τα σπρωξίματα και τα τραβήγματα. Θα γίνουν δύο επαναλήψεις».

Παραλλαγή: «Δέστε το μαντίλι στα πλαϊνά της μέσης σας - στο γόνατό σας - στο πόδι σας».

- **Δραστηριότητα 2η: «Αυτοσχεδιασμός»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση της συγκέντρωσης

B. Ανάπτυξη άμεσης αντίδρασης

Εμπυχώτρια: « Θα χωρίσουμε τη σκηνή νοητά στη μέση. Σχηματίστε ζευγάρια. Ένα ζευγάρι θα πάρει την αριστερή σκηνή και ένα άλλο τη δεξιά σκηνή. Οι υπόλοιποι ομάδα θα εντάξει το κάθε ζευγάρι μέσα σε μια συνθήκη π.χ. το αριστερό ζευγάρι βρίσκεται σε τσίρκο και το δεξί στο γραφείο του οδοντίατρου. Οι παίκτες στη δεξιά σκηνή θα ξεκινήσουν έναν αυτοσχεδιασμό ενώ το άλλο ζευγάρι παραμένει “παγωμένο”. Όπου υπάρξει μια λέξη ή φράση που το “παγωμένο” ζευγάρι μπορεί να χρησιμοποιήσει ως έναυσμα για τη σκηνή τους, την επαναλαμβάνουν και ξεκινούν να αυτοσχεδιάζουν από εκείνο το σημείο. Όταν συμβεί αυτό, οι παίκτες που βρίσκονται στο άλλο μισό της σκηνής “παγώνουν”. Τα ζευγάρια συνεχίζουν τις σκηνές τους, το καθένα παγώνει όταν εκτελεί το άλλο. Ο στόχος είναι να βρεθεί ένας τρόπος να ενωθούν οι σκηνές (δηλ. ένας ακροβάτης έχει ένα πρόβλημα στο δόντι και πρέπει να σπεύσει στον οδοντίατρο. Ή ο οδοντίατρος έχει βαρεθεί εντελώς τη δουλειά της και αποφασίζει να γίνει κλόουν. Αφού τα δύο ζευγάρια ενωθούν συνεχίζουν για λίγο τον αυτοσχεδιασμό».

- **Δραστηριότητα 3η: « Ερέθισμα – ποίημα »**

Στόχοι άσκησης:

A. Εξερεύνηση ρόλων

B. Δημιουργία σκηνών

Εμπυχώτρια: 1.« Θα σας διαβάσω ένα ποίημα δυο φορές. Τη δεύτερη φορά που θα σας το διαβάσω, μπορείτε να εμπλουτίσετε την αφήγηση με ήχους. Τι εικόνες προκύπτουν από το ποίημα; ποιος μπορεί να το αφηγείται; τι αισθήματα αναδύονται; μπορείτε να το αφηγηθείτε με διαφορετικά συναισθήματα π.χ. σαν να βαριέστε, να είστε ανυπόμονοι, να νυστάζετε. Τι μουσική θεωρείτε ότι θα ταίριαζε στο ποίημα; σας έρχεται στο νου κάποιο συγκεκριμένο μουσικό κομμάτι; μπορείτε να τραγουδήσετε το ποίημα πάνω σε γνωστές μελωδίες π.χ. τρίγωνα – κάλαντα, το μικρό καράβι; Μπορείτε

να το αφηγηθείτε ρυθμικά π.χ. χτυπώντας τα χέρια σε ρυθμό ραπ; Μετατρέψτε το ποίημα σε χορωδία, πολυφωνικό, όπερα. Αφηγηθείτε το ποίημα μπαίνοντας σε ένα ρόλο, π.χ. γιαγιά, παιδί, αστυνόμος, κλέφτης, τρελός. Δραματοποιείστε το ποίημα. Σχεδιάστε την προϊστορία, την συνέχεια του, σκεφτείτε ένα διαφορετικό τέλος, μια άλλη τροπή, εντάξτε άλλα στοιχεία, άλλους ρόλους. Τι μπορεί να συμβαίνει κάπου αλλού; Δημιουργείστε δυναμικές εικόνες με ερέθισμα το ποίημα. Ζωγραφίστε το ποίημα».

2. Θα σας δώσω πέντε τυχαίες λέξεις. Γράψτε ένα δικό σας ποίημα που να περιέχει αυτές τις λέξεις».

- **Δραστηριότητα 4η: «Οι εφημερίδες»**

Στόχοι άσκησης:

A. Έκφραση ποικίλων συναισθημάτων

B. Ανάπτυξη της φαντασίας

Εμπυχώτρια: «Θα δώσω στον καθένα από εσάς ένα φύλλο εφημερίδας. Τώρα προτείνω να κινηθείτε στο χώρο ελεύθερα και να εκφράσετε ορισμένα συναισθήματα χρησιμοποιώντας την εφημερίδα. Για παράδειγμα: Δείχνετε τη θλίψη σας: κόβετε την εφημερίδα κομματάκια και σκουπίζετε τα δάκρυα σας. Δείχνετε την αγωνία σας : Ξεφυλλίζετε συνεχώς την εφημερίδα σας, την διπλώνετε και την ξεδιπλώνετε διαρκώς. Δείχνετε την μοναξιά σας : μιλάτε με την εφημερίδα σας(Αλκηστις, 1998). Εκφράζετε την χαρά σας, την οργή σας, νιώθετε κούραση, ευεξία, ανυπομονησία».

- **5^η Δραστηριότητα : «Ζωγραφίζω τα όνειρα μου»**

Στόχοι άσκησης:

A. Έκφραση συνειδητών και ασυνείδητων εσωτερικών καταστάσεων

B. Έκφραση προβλημάτων που άπτονται της καθημερινότητας

Εμπυχώτρια: « Έχω φέρει μαζί μου είδη ζωγραφικής και χαρτί μέτρου. Προτείνω να ζωγραφίσετε ένα όνειρο σας, είτε καλό, είτε άσχημο ,είτε κάποιο που βλέπετε συχνά. Μετά θα σχηματίσουμε κύκλο, θα παρουσιάσουμε όλοι τις ζωγραφίες μας και θα συζητήσουμε (Αλκηστις, 1998)».

9^ο θεατρικό εργαστήριο:13/12/2019

Χώρος συνάντησης: Centro Civico Marques de Mondejar

- **Δραστηριότητα 1η : «Τι έχεις στην τσάντα σου;»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη της δημιουργικότητας

B. Ανάπτυξη της φαντασίας

Εμπυχώτρια: 1. «Έχω φέρει μαζί μου ορισμένα μικρά αντικείμενα. Θα ήθελα ο καθένας από εσάς να επιλέξει ένα και να επινοήσει μια ιστορία που να σχετίζεται με αυτό. Τι είναι; από πού προέρχεται; σε ποιόν ανήκει; Στη συνέχεια θα δημιουργήσετε μια σύντομη σκηνή βασισμένη στην ιστορία. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το αντικείμενο στη σκηνή αλλά και ως έμπνευση».

2.« Επιλέξτε ένα αντικείμενο από αυτά που υπάρχουν στην τσάντα σας. Φτιάξτε έναν κύκλο και τοποθετήστε όλα τα αντικείμενά στο κέντρο. Ένας από εσάς θα επιλέξει ένα αντικείμενο και θα το παραδώσει στο πρόσωπο δίπλα του, ο οποίος με τη σειρά του πρέπει να επιλέξει ένα αντικείμενο για το επόμενο πρόσωπο έως ότου ο καθένας έχει κάτι. Μετά προτείνω να δημιουργήσετε μια πολύ σύντομη σκηνή χρησιμοποιώντας το αντικείμενο σας. Η σκηνή μπορεί να διαρκέσει μόνο 30 δευτερόλεπτα)(Harris, Cliffe , & Pickard :11).

- **Δραστηριότητα 2η: «Άνθρωποι, καταφύγιο, καταιγίδα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη οικειότητας και συνεργασίας.

B. Ενεργοποίηση του σώματος

Εμπυχώτρια: «Θα ήθελα να σχηματίσετε ομάδες των τριών ατόμων. Ένας παίχτης (A) θα παραμείνει εκτός των ομάδων. Σε κάθε ομάδα οι δυο παίχτες καλούνται να σχηματίσουν ένα καταφύγιο. Θα πρέπει να σταθούν ο ένας απέναντι από τον άλλο, να εκτείνουν τα χέρια τους ψηλά πάνω από τα κεφάλια τους και να ενώσουν τις παλάμες τους, σχηματίζοντας με αυτό τον τρόπο ένα είδος “στέγης”. Ο τρίτος παίχτης θα κρυφτεί στο καταφύγιο. Ο παίχτης A μπορεί να φωνάζει εναλλάξ τρεις λέξεις: είτε

“άνθρωποι”, είτε “καταφύγιο”, είτε “θύελλα”. Στην περίπτωση που φωνάξει “άνθρωποι” οι παίχτες πρέπει να εγκαταλείψουν το καταφύγιο τους και να βρουν ένα άλλο. Αν φωνάξει “καταφύγιο”, οι παίχτες που σχηματίζουν το καταφύγιο πρέπει να χωριστούν και να βρουν κάποιο άλλο παίχτη να σχηματίσουν καταφύγιο. Όταν ο παίχτης Α φωνάξει “θύελλα” θα πρέπει όλοι να αρχίσετε να τρέχετε στο χώρο. Όταν φωνάξει “Στοπ” θα πρέπει να σχηματίσετε εκ νέου ομάδες των τριών. Σε αυτή τη φάση ο παίχτης Α διεκδικεί μια θέση σε μια από τις ομάδες Κατά τη διάρκεια της “καταιγίδας”, τα καταφύγια μπορούν να γίνουν άνθρωποι και οι άνθρωποι μπορούν να γίνουν καταφύγια».

- **Δραστηριότητα 3η: «Ακολουθώ τους ήχους»**

Στόχοι άσκησης:

A. Οξυνση της αίσθησης της ακοής

B. Ανάπτυξη της αυτοσυγκέντρωσης

Εμπυχώτρια: «Οι μισοί από εσάς θα σχηματίσουν ένα μπουλούκι στο κέντρο της αίθουσας και θα κλείσουν τα μάτια. Πρέπει να σταθούν πολύ κοντά ο ένας στον άλλο. Θα δημιουργήσω διάφορους ήχους π.χ. θα ανακινήσω ένα μπουκάλι με νερό ή θα παράγω ήχους με διάφορα μουσικά όργανα, αλλάζοντας διαρκώς θέση μου στο χώρο. Η ομάδα προσπαθεί να εντοπίσει την κατεύθυνση από όπου προέρχεται ο ήχος και να κινηθεί αργά προς αυτήν».

- **Δραστηριότητα 4η: «Αυτοσχεδιασμός στο γραπτό λόγο / προφορικό λόγο»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη της συγκέντρωσης

B. Ενίσχυση της δημιουργικότητας

Εμπυχώτρια: 1.«Θα ήθελα να μου πείτε πέντε τυχαίες λέξεις, τις οποίες θα γράψω στο πίνακα. Πρέπει να συνθέσετε ένα ποίημα ή μια διαφήμιση που να περιέχει αυτές τις πέντε λέξεις. Έχετε στη διάθεση σας 10 λεπτά.

2. «Τώρα θέλω κάποιος από εσάς να επιλέξει ένα γράμμα της αλφαβήτας. Πρέπει να συνθέσετε μια ιστορία η οποία θα περιέχει όσο περισσότερο γίνεται το συγκεκριμένο γράμμα. Έχετε στη διάθεση σας 10 λεπτά».
3. «Πείτε μου οκτώ τυχαίες λέξεις. Θα τις γράψω στο πίνακα. Τώρα θα αυτοσχεδιάσουμε. Θα προσπαθήσουμε να τις εντάξουμε σε μια δομή ρυθμική που να μοιάζει με ποίημα.
4. «Το παιχνίδι της ομοιοκαταληξίας. Βρίσκουμε λέξεις, τις γράφουμε στον πίνακα και αυτοσχεδιάζοντας, τις εντάσσουμε σε μια δομή ρυθμική που να μοιάζει με ποίημα».

- **Δραστηριότητα 5η: «Καθοδηγούμενος αυτοσχεδιασμός»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη της φαντασίας

B. Ενίσχυση της συνεργασίας

Εμπυχώτρια: «Χωριστείτε σε δυο ομάδες. Η μία ομάδα είναι οι πολίτες μιας χώρας και η άλλη οι πολίτες ενός εξωγήινου πολιτισμού. Θέλετε να συνεδριάσετε μαζί για να γνωριστείτε καλύτερα και να δείτε ποιες είναι οι ομοιότητες και ποιες οι διαφορές σας. Θα σας δώσω από μια κόλλα χαρτί στην οποία έχω γράψει κάποιες ερωτήσεις. Η κάθε ομάδα έχει 10 λεπτά για να σκεφτεί και να τις απαντήσει προφορικά».

Ερωτήσεις : «Τι μέσα επικοινωνίας διαθέτετε; τι γλώσσα μιλάτε; πως εκφράζετε συναισθήματα όπως χαρά, λύπη, έκπληξη, περιέργεια; ποια η γνώμη σας για την οικογένεια; Τι πολίτευμα έχετε; έχετε βασιλιά; τι δουλειές κάνετε; έχετε εκπαίδευση; που μένετε; αγαπάτε το κρύο ή τη ζεστή; έχετε οικολογικά προβλήματα; είναι το νερό σημαντικό για σας; τι τρώτε; τι σχέση έχετε με την τεχνολογία; έχετε φυλακές; πως αναπαράγεστε; πως χορεύετε; δείξτε μας ένα έργο τέχνης του πολιτισμού σας»

«Τώρα βρίσκεστε στον συνεδριακό χώρο. Προσπαθήστε να συνεννοηθείτε. Τι θα συζητήσετε; τι καλό βλέπετε η μια φυλή στην άλλη, το οποίο θα σας βοηθούσε να βελτιώσετε την κοινωνία σας;».

- **Δραστηριότητα 6η: « Η διαφήμιση »**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση της Αυτογνωσίας

B. Ενίσχυση της αυτοεκτίμησης

Υλικά : χαρτί A3, μαρκαδόροι, κολλητική ταινία, παλιά περιοδικά, ψαλίδια.

Εμπυχώτρια: «Προτείνω ο καθένας μας να φτιάξει μία διαφημιστική αφίσα για τον εαυτό του με την οποία θα ενημερώνει τους άλλους για τα προσόντα του. Μπορείτε να γράψετε, να ζωγραφίσετε ή να κολλήσετε. Όταν τελειώσετε θα εκθέσουμε τις αφίσες στο χώρο και θα περάσουμε μπροστά από την καθεμιά. Ας καθίσουμε τώρα να συζητήσουμε. Τι σημαίνει για σας να προβάλλετε τον εαυτό σας; σας ήταν εύκολο να αποτιμήσετε τα προσόντα σας; αναγνωρίζετε στους άλλους προσόντα που οι ίδιοι δεν τα πρόβαλαν;».

- **Δραστηριότητα 7η: «Το χρώμα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Χαλάρωση

B. Πνευματική εστίαση

Προτάσεις: δημιουργία χαλαρής ατμόσφαιρας με χαμηλό φωτισμό και απαλή μουσική.

Εμπυχώτρια: «Προτείνω να ξαπλώσετε και να πάρετε μία άνετη θέση. Κλείστε απαλά τα μάτια σας και πάρτε μερικές βαθιές εισπνοές. Αφήστε την εσωτερική σας όραση να περιπλανηθεί σε όλα τα χρώματα του ουράνιου τόξου. Επιλέξτε ένα από αυτά και γίνεται αυτό το χρώμα. Το δεξί σας πόδι παίρνει αυτό το χρώμα, η πατούσα, η γάμπα, το γόνατο, ο μηρός βάφονται και γεμίζουν με αυτό το χρώμα. Το αριστερό σας πόδι, οι γλουτοί, η κοιλιά, η μέση, η πλάτη, το στήθος, το δεξί χέρι, το αριστερό, ο λαιμός και ο σβέρκος, τα μαλλιά, τα αυτιά, το μέτωπο, η μύτη, τα μάγουλα, το πηγούνι, το στόμα, όλο το πρόσωπο παίρνει αυτό το χρώμα. Όλο το σώμα έχει πάρει αυτό το χρώμα. Είστε αυτό το χρώμα. Είστε αυτό το χρώμα και ότι ακουμπάτε βάφεται με αυτό το χρώμα. Το πάτωμα, στα σημεία που ακουμπάει το σώμα σας, έχει βαφτεί με αυτό το χρώμα. Κινηθείτε ελαφρά. Συνεχίστε να κινείστε και να βάφετε το χώρο χωρίς να ανοίξετε τα μάτια σας. Βάψτε ότι και όποιον ακουμπήσετε με το δικό σας χρώμα. Βρείτε ξανά μία βολική θέση και μείνετε για λίγο σε αυτήν. Όποτε είστε έτοιμοι ανοίξτε αργά-αργά τα μάτια. μπορούμε τώρα να συζητήσουμε»(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003: 144).

10^ο θεατρικό εργαστήρι:10/01/2020

Χώρος συνάντησης: Parque Carmen De Los Martires

- **Δραστηριότητα 1η: «Σαν να...»**

Στόχοι άσκησης:

A. Σωματική έκφραση

B. Ανάπτυξη άμεσης δράσης

Εμπυχώτρια: «Αρχίστε να περπατάτε κανονικά στο χώρο. Καθώς περπατάτε θα σας προτείνω διάφορους τρόπους μετακίνησης: περπατάτε σε ολισθηρό πάτωμα, περπατάτε στο χιόνι, στη λάσπη, σε νερό. Τώρα περπατάτε σαν να βουλιάζετε στην άμμο, πάνω σε ένα πάτωμα που καίει, σαν να διασχίζετε ένα ορμητικό ποτάμι. Τώρα αρχίστε να περπατάτε πάλι κανονικά στο χώρο. Τώρα περπατήστε σαν να βρίσκεστε στο σκοτάδι, σαν να βρίσκεστε στα σύννεφα, περπατήστε ανάμεσα σε πολλούς ανθρώπους. Τρέξτε σε μια περιοχή που βομβαρδίζεται, σε ένα ναρκοπέδιο, σε μια περιοχή γεμάτη συρματοπλέγματα. Περπατήστε σαν να είστε μεθυσμένοι, φοβισμένοι, σαν να πονάτε, να κοιμάστε, να βιάζεστε».

- **Δραστηριότητα 2η: «Τα ζώα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενεργοποίηση του σώματος

Προτάσεις: Μουσική με ήχους της φύσης και χαμηλός φωτισμός

Εμπυχώτρια: «Ας σταθούμε όλοι όρθιοι με τα πόδια ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα. Κλείστε τα μάτια σας και λικνιστείτε μπροσπίσω μέχρι να βρείτε τον άξονα ισορροπίας σας. Αφεθείτε στη μουσική και με τη φαντασία σας βρεθείτε έξω στη φύση. Δείτε το τοπίο, αφουγκραστείτε τους ήχους, μυρίστε τις μυρωδιές. Είστε ένα με τη φύση. Φανταστείτε ότι είστε και εσείς ένα από τα ζώα αυτού του τόπου. Δείτε με τα μάτια της φαντασίας την προέκταση του κόκκυγα σας. Τι σχήμα έχει; είναι μεγάλη ή μικρή; έχει τρίχες, φτερά ή λέπια; τι χρώμα έχει; πώς κινείται; νιώστε την ουρά σας να κινείται με το πήγαινε-έλα της εισπνοής – εκπνοής. Σας βοηθάει η ουρά σας για να πετάτε, για να κολυμπάτε, για να κρατάτε την ισορροπία σας, για να κινείστε, για να στηρίζεστε, για να επιτίθεστε στους εχθρούς σας; πώς είναι το υπόλοιπο σώμα σας ;Νιώστε πώς είναι να είστε αυτό το ζώο. Συνεχίστε να κινείτε την ουρά σας και μαζί το υπόλοιπο σώμα σας. Γίνετε αυτό το ζώο και κινηθείτε όπως σας έρχεται αυθόρμητα. Τι κάνετε; Πετάτε, περπατάτε ή κολυμπάτε;»(Αρχοντάκη & Φιλίππου, 2003: 139).

- **Δραστηριότητα 3η: «Η καταιγίδα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση της συνεργασίας

B. Εστίαση της προσοχής

Εμπυχώτρια: «Στόχος αυτής της άσκησης είναι να δημιουργήσουμε τον ήχο μιας τροπικής καταιγίδας χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα μας, χωρίς να μιλάμε. Ας καθίσουμε στο πάτωμα σχηματίζοντας έναν κύκλο. Τώρα τρίψτε τα χέρια σας μαζί (αυτός είναι ο άνεμος). Χτυπήστε ένα δάχτυλο στην παλάμη του χεριού σας (αυτές είναι οι πρώτες σταγόνες βροχής.) Χτυπήστε και τα 4 δάχτυλα (πολλές ακόμη σταγόνες βροχής). Χειροκροτήστε (γίνεται όλο και πιο έντονο). Χτυπήστε με τις παλάμες σας το πάτωμα ή τους μηρούς σας (αυτές είναι οι βροντές). Τώρα θα επαναλάβουμε όλες τις κινήσεις σε αντίστροφη σειρά, έως ότου η καταιγίδα σταματήσει».

Αναστοχασμός: πετύχαμε το στόχο μας; δημιουργήσαμε τον ήχο μιας βροχής σε τροπικό δάσος; υπάρχουν άλλες κινήσεις που θα μπορούσαμε να προσθέσουμε για να κάνουμε τον ήχο πιο ρεαλιστικό; θα μπορούσαμε για παράδειγμα να σταθούμε όρθιοι και να χτυπήσουμε τα πόδια μας στο πάτωμα προκειμένου να δημιουργήσουμε τον ήχο της βροντής; ποιοι άλλοι περιβαλλοντικοί ήχοι θα μπορούσαμε να δημιουργήσουμε χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα μας;».

- **Δραστηριότητα 4^η : «Τα σιντριβάνια»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη συνεργασίας

B. Καλλιέργεια φαντασίας

Γ. Σωματική έκφραση

Εμπυχώτρια: 1.«Σήμερα βρισκόμαστε σε ένα πάρκο με απλά αλλά υπέροχα σιντριβάνια. Θα κάνουμε μια βόλτα να τα παρατηρήσουμε προσεκτικά. Από τι υλικό είναι φτιαγμένα; Τι συμβολίζουν οι μορφές; Ποιο σας αρέσει περισσότερο και γιατί; τι αισθήματα αναδύονται όταν κοιτάζετε το σιντριβάνι; Ποια είναι η αξία των σιντριβανιών για εσάς; Τι αισθήματα σας δημιουργεί ο ήχος του νερού από το σιντριβάνι;».

- 1.«Θα επιλέξουμε ένα χώρο στο πάρκο και θα δημιουργήσουμε το δικά μας ατομικό σιντριβάνι. Τι συμβολίζετε; Ποια μορφή είστε; από τι είστε φτιαγμένο; Είστε παλιό ή καινούργιο; Που βρίσκεστε; Σε κήπο; Σε έπαυλη; Σε πλατεία; Σε βασιλικούς κήπους;».
2. «Θα ήθελα να χωριστείτε σε ζευγάρια και να δημιουργήσετε ένα σιντριβάνι ανά ζευγάρι».
3. «Τώρα θα ήθελα να δημιουργήσετε ένα σιντριβάνι ως ομάδα».

- **Δραστηριότητα 5^η : «Κατευθυνόμενη φαντασία»**

Στόχοι άσκησης:

A. Χαλάρωση σώματος

B. Ανάπτυξη της συγκέντρωσης

Προτάσεις: Στρώματα και μουσική με ήχους από τη φύση. Χαμηλός φωτισμός.

Εμπυχώτρια: «Ξαπλώστε και κλείστε τα μάτια σας. Τώρα αφήστε την εσωτερική σας όραση με σας οδηγήσει έξω από αυτό το δωμάτιο. Βρισκόσαστε σε ένα μονοπάτι στο δάσος, ακούτε ήχους, μυρίζετε τις μυρωδιές, είστε ήρεμοι και χαλαροί. Περπατάτε και νιώθετε τα φύλλα να τρίζουν κάτω από τα πόδια σας, φτάνετε σε ένα ξέφωτο. Στη μέση υπάρχει μια φωτιά. Ένας σοφός κάθεται δίπλα και περιμένει ήσυχα. Πλησιάζετε και καθόσαστε κοντά του. Πώς είναι; τι φοράει; Μπορείτε να του κάνετε μία μόνο ερώτηση. Όταν είστε έτοιμοι ρωτήστε τον. Ακούστε την απάντησή του. Μείνετε για λίγο ακόμη μαζί του. Του λέτε «ευχαριστώ» για τη βοήθεια που σας πρόσφερε και ετοιμάζεστε να φύγετε. Σας αγκαλιάζει και σας δίνει ένα δώρο αναμνηστικό για τη συνάντησή σας. Πώς είναι ο σοφός; τι είναι; άντρας ή γυναίκα; Νιώθετε τη δύναμη που σας δίνουν τα λόγια και το δώρο του σοφού και παίρνετε ξανά το μονοπάτι για το γυρισμό. Βρίσκεστε ξανά εδώ στο δωμάτιο. Τεντωθείτε, ανοίξτε αργά τα μάτια σας, πάρτε ένα χαρτί και γράψτε ότι σας έρχεται στο νου. Τι σας είπε ο σοφός; Ζωγραφίστε το δώρο που σας έδωσε. Τι θα θέλατε να κρατήσετε τη συνάντηση με τον σοφό;»(Χάσκα, 2016:25).

11^ο θεατρικό εργαστήρι :17/01/2020

Χώρος συνάντησης:

Διάρκεια παρέμβασης:

- **Δραστηριότητα 1η: «Μπαλάκι και κλαπ»**

Στόχοι άσκησης:

A. Εστίαση της προσοχής

B. Ανάπτυξη της συνεργασίας

Εμπυχώτρια: «Ας σχηματίσουμε έναν κύκλο. Έχω φέρει αυτό το μπαλάκι μαζί μου. Προτείνω να αρχίσουμε να πετάμε το μπαλάκι ο ένας στον άλλο για λίγα λεπτά. Εκείνος που πετάει το μπαλάκι έχει την ευθύνη να το πιάσει ο συμπαίκτης του. Άρα πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός. Στη συνέχεια, θα προσπαθήσουμε κάθε φορά που το μπαλάκι βρίσκεται στον αέρα να χτυπάμε όλοι μαζί παλαμάκια. Ας παίξουμε μέχρι να βρούμε το ρυθμό».

- **Δραστηριότητα 2η: «Μάντεψε τον ηγέτη»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη παρατηρητικότητας

B. Ανάπτυξη της συνεργασίας

Εμπυχώτρια: «Ας σχηματίσουμε ένα κύκλο. Θα ήθελα ένας από εσάς να αποχωρήσει για λίγα λεπτά από την αίθουσα. Τώρα χρειαζόμαστε έναν εθελοντή ο οποίος θα είναι ο “αρχηγός” της ομάδας. Ο “αρχηγός” καλείται να ξεκινήσει μια συνεχή κίνηση, την οποία θα αντιγράφει η υπόλοιπη ομάδα. Καλό είναι η κίνηση να αλλάζει τακτικά. Εκείνος που βρίσκεται έξω από την αίθουσα, θα επιστρέψει και θα πρέπει να μαντέψει ποιος είναι ο “αρχηγός”, δηλαδή ποιανού την κίνηση αντιγράφει η ομάδα. Η άσκηση θα επαναληφθεί τρεις φορές με διαφορετικούς εθελοντές»(Taite & Dunnett : 19).

- **Δραστηριότητα 3η: « Τα βήματα της γιαγιάς»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη άμεσης αντίδρασης

B. Εστίαση της προσοχής

Εμπυχώτρια: «Ας σχηματίσουμε έναν κύκλο και ένας εθελοντής ας σταθεί στο κέντρο του. Στόχος της άσκησης είναι τα μέλη της ομάδας να χτυπήσουν τον εθελοντή στον

ώμο, χωρίς εκείνος να τους δει να κινούνται. Εάν ο εθελοντής πιάσει κάποιον την ώρα που κινείται προς το μέρος του, χτυπάει παλαμάκια και τον στέλνει πάλι πίσω στη θέση του στον κύκλο. Το άτομο που καταφέρνει να χτυπήσει τον εθελοντή στον ώμο, στη συνέχεια τον αντικαθιστά στο κέντρο του κύκλου. Προτείνω να μην βιαστείτε έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια ένταση στην άσκηση. Επίσης μπορείτε να πειραματιστείτε με διαφορετικούς τρόπους προσέγγισης του ατόμου που βρίσκεται στο κέντρο. Πειραματιστείτε για παράδειγμα με τα επίπεδα, την έκφραση του προσώπου και την ταχύτητα (Taite & Dunnett : 19).

- **Δραστηριότητα 4η: «Το κρυμμένο σώμα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη της ομαδικότητας

B. Καλλιέργεια της εμπιστοσύνης

Εμπυχώτρια: «Ας χωριστούμε σε τρεις ομάδες των πέντε ατόμων. Οι τέσσερις από την κάθε ομάδα πρέπει να δοκιμάσουν να κρύψουν με τα σώματά τους το πέμπτο πρόσωπο. Οι άλλες ομάδες θα βρίσκονται γύρω από την υποομάδα και θα προσπαθούν να δουν τα ρούχα, τα παπούτσια ή το δέρμα του πέμπτου ατόμου ή να εντοπίσουν μέρη του προσώπου που δεν καλύπτονται (Τσιάρας, 2016:137).

- **Δραστηριότητα 5η: «Βουνό από παπούτσια»**

Στόχοι άσκησης:

A. Δημιουργία ιστορίας

B. Δημιουργία χαρακτήρων

Εμπυχώτρια:1.« Προτείνω να σχηματίσουμε έναν κύκλο, να βγάλουμε το ένα μας παπούτσι και να το τοποθετήσουμε στο κέντρο του. Αυτό είναι ένα βουνό φτιαγμένο από παπούτσια, εδώ και εκατοντάδες χρόνια. Διαφορετικά παπούτσια από όλους τους περιπάτους της ζωής. Το κάθε παπούτσι έχει μια ιστορία να πει. Παρατηρήστε τα παπούτσια χωρίς να μιλάτε, επιλέξτε ένα που δεν είναι δικό σας και πείτε μας μια ιστορία σχετικά με αυτό. Σε ποιόν μπορεί να ανήκει αυτό το παπούτσι; Ας μοιραστούμε τις ιστορίες μας.

- **Δραστηριότητα 6η: « Τρέιλερ ταινιών»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση της συνεργασίας

B. Δημιουργία ιστορίας

Εμπυχώτρια: «Αρχικά σχηματίστε ομάδες των 4 ατόμων. Σε αυτό το φύλλο χαρτιού είναι γραμμένο ένα κείμενο από ένα βιβλίο. Θα το κόψω σε πολλά κομμάτια και θα δώσω τυχαία στην κάθε ομάδα από ένα. Έχετε 10 λεπτά χρόνο να εμπνευστείτε από τις λέξεις στην σελίδα και να δημιουργήσετε το τρέιλερ μιας ταινίας. Τα τρέιλερ πρέπει να είναι δυναμικά, δίνοντας το περίγραμμα της ιστορίας και να μην περιλαμβάνουν υπερβολική λεπτομέρεια. Στη συνέχεια θα παρουσιάσει η κάθε ομάδα το δικό της τρέιλερ και θα συζητήσουμε».

Αναστοχασμός: « Πόσες και κατά πόσο διαφορετικές ιστορίες μπορούν να επινοηθούν από το ίδιο ερέθισμα κα με ποιο τρόπο;».

12^ο θεατρικό εργαστήρι:24/01/2020

Χώρος συνάντησης:

Διάρκεια παρέμβασης:

- **Δραστηριότητα 1η: «Το ηφαίστειο»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη ομαδικής συνεργασίας και επικοινωνίας

B. Ενίσχυση της δυναμικής της ομάδας

Εμπυχώτρια: «Σχηματίστε ομάδες 4-5 ατόμων. Στο μπροστά και το πίσω μέρος της αίθουσας υπάρχουν δυο καρέκλες που υποτίθεται πως είναι δυο νησιά. Θα δώσω στον καθένα σας από ένα φύλλο εφημερίδας. Φανταστείτε ότι εκρήγνυται ένα ηφαίστειο και πρέπει να εκκενώσετε το νησί στο οποίο ζείτε. Το μοναδικό μέρος στο οποίο μπορείτε να πάτε για να σωθείτε είναι το άλλο νησί. Θα πρέπει να φτάσετε ως εκεί πατώντας μόνο στην εφημερίδα, αφού το πάτωμα είναι λάβα και αν πατήσετε εκεί θα καείτε. Όποια ομάδα φτάσει στο απέναντι νησί κερδίζει. Αν η εφημερίδα, ενός έστω μέλους μιας ομάδας καταστραφεί, η ομάδα χάνει. Το ίδιο ισχύει αν πέσει μέσα στη λάβα μόνο ένας από την ομάδα».

Παραλλαγή: 1.«Θα πρέπει να φτάσετε στο απέναντι νησί, πατώντας στην εφημερίδα σας και παραμένοντας με κάποιο τρόπο συνδεδεμένοι μεταξύ σας.

2. «Ένα μέλος από την κάθε ομάδα δεν θα έχει εφημερίδα. Επομένως θα πρέπει με κάποιο τρόπο να γυρίσετε πίσω και να το σώσετε».

- **Δραστηριότητα 2η: «Κατηγορίες»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ανάπτυξη της μνήμης

B. Ανάπτυξη της συγκέντρωσης

Εμπυχώτρια: «Ας καθίσουμε στο πάτωμα οκλαδόν σχηματίζοντας ένα κύκλο. Θα αρχίσουμε να χτυπάμε με τις παλάμες μας τους μηρούς μας ρυθμικά. Στη συνέχεια θα φωνάξω μια κατηγορία π.χ. φρούτα, χρώματα, μάρκες αυτοκινήτων, λέξεις που αρχίζουν από το γράμμα Β κλπ. Ένας κάθε φορά με την φορά του ρολογιού θα πρέπει να βρίσκει μια λέξη που να ταιριάζει στην κατηγορία αυτή. Όποιος αργήσει να απαντήσει ή δώσει την ίδια απάντηση με ένα συμπαίκτη του, προτείνει μια καινούργια κατηγορία και το παιχνίδι συνεχίζεται».

- **Δραστηριότητα 3η: «Τι νέα;»**

Εμπυχώτρια: 1.« Θα δώσω στον καθένα από εσάς ένα αντίγραφο από το πρωτοσέλιδο μιας εφημερίδας. Προτείνω να το κοιτάξετε προσεκτικά και να κυκλώσετε οτιδήποτε σας κάνει εντύπωση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα κινητά σας και το διαδίκτυο για να μάθετε περισσότερα πράγματα σχετικά με το συγκεκριμένο γεγονός. Για παράδειγμα, αν είναι μια εικόνα ενός πολιτικού κατά την επίσκεψη του στο εξωτερικό, μάθετε τι κάνει, γιατί είναι εκεί και οποιαδήποτε άλλη πληροφορία μπορείτε».

2.«Εφεύρετε 3 νέα στοιχεία. Για παράδειγμα, μια αλλαγή στην τοποθεσία που λαμβάνουν χώρα τα γεγονότα. Γίνετε δημοσιογράφοι και παρουσιάστε την εναλλακτική σας ιστορία στο δελτίο ειδήσεων».

- **Δραστηριότητα 4η: «Βρες το ταίρι σου»**

Στόχοι άσκησης:

A. Ενίσχυση της συγκέντρωσης

B. Όξυνση της αίσθησης της ακοής

Εμπυχώτρια: «Σχηματίστε ζευγάρια και συμφωνείτε σε έναν δικό σας αναγνωριστικό ήχο. Τώρα κινηθείτε στον χώρο με κλειστά μάτια σε διάφορες κατευθύνσεις. Κάντε ο καθένας τον ήχο του μέχρι να αναγνωρίσετε το ταίρι σας και να ενωθείτε μαζί του».

- **Δραστηριότητα 5η: «Μουσικό ερέθισμα»**

Στόχοι άσκησης:

A. Διερεύνηση χαρακτήρων

B. Δημιουργία κειμένου με αφορμή ένα μουσικό κομμάτι

Εμπυχώτρια: «1. Ξαπλώστε όλοι στο πάτωμα και κλείστε τα μάτια. Θα ακούσετε ένα μουσικό κομμάτι. Καθώς το ακούτε, εστιάστε στους στίχους, τον τόνο, τη φόρμα και τη διάθεση του κομματιού.

2. «Τι νιώσατε καθώς ακούγατε το τραγούδι; ποια αισθήματα αναδύθηκαν; που σας μετέφερε η μουσική; σε ποιον απευθύνεται ο ερμηνευτής; τι σημαίνουν οι στίχοι ;».

3. « Θα δώσω στον καθένα από εσάς ένα χαρτί με τους στίχους του τραγουδιού. Κυκλώστε λέξεις ή φράσεις που ξεχωρίζουν. Θα μπορούσε να είναι μια λέξη ή θα μπορούσε να είναι ένας στίχος. Έχοντας ως έμπνευση τις λέξεις που επιλέξατε, τη διάθεση ή τον τόνο του κομματιού, καλείστε να γράψετε ένα γράμμα σε κάποιον, μια ομιλία για μια εκδήλωση ή έναν σύντομο μονόλογο. Δεν χρειάζεται να παραφράσετε την ιστορία του τραγουδιού, απλώς εμπνευστείτε από αυτό».

4. «Μόλις τελειώσετε το γράψιμο, θα διασκορπιστείτε στην αίθουσα. Θα μετακινούμαι στον χώρο και όποιον αγγίζω στον ώμο, θα αρχίζει να διαβάζει το κείμενο του. Όταν τον αγγίζω δεύτερη φορά, θα πρέπει να σταματήσει. Μπορείτε να επιλέξετε το σημείο από το οποίο θα ξεκινήσετε την ανάγνωση του κειμένου σας (Harris, Cliff , & Pickard : 16).

- **Δραστηριότητα 6η: «Αποκαλύψεις»**

Στόχοι άσκησης:

A. Δημιουργία χαρακτήρων

B. Διερεύνηση σχέσεων μεταξύ χαρακτήρων

Εμπυχώτρια: «Σχηματίστε ζευγάρια. Καθένας από εσάς πρέπει να σκεφτεί “ποιος και είναι” και “πού είναι”, να επινοήσει δηλαδή έναν χαρακτήρα. Οι χαρακτήρες που θα

επινοήσετε θα πρέπει να σχετίζονται με κάποιον τρόπο μεταξύ τους, δηλαδή δεν πρέπει να είναι άγνωστοι ή απλώς γνωστοί. Κάθε ζευγάρι θα αρχίσει να αυτοσχεδιάζει μια σκηνή με αυτούς τους δυο χαρακτήρες. Μετά από λίγο, όταν φωνάξω “αποκάλυψη”, ένας από τους χαρακτήρες πρέπει να αποκαλύψει ένα γεγονός ή μια μύχια σκέψη του στον συμπαίκτη του. Αυτή η αποκάλυψη μπορεί να αλλάξει ριζικά τη σχέση τους, προς το καλύτερο ή το χειρότερο. Θα συνεχίσετε να αυτοσχεδιάζετε ενώ η υπόλοιπη ομάδα θα παρατηρεί τις αντιδράσεις σας και τις συνέπειες που έχει η αποκάλυψη στη σχέση σας. Καθώς η σκηνή εξελίσσεται, θα φωνάξω πάλι “αποκάλυψη” και ο δεύτερος χαρακτήρας θα πρέπει να αποκαλύψει κάτι. Οι υπόλοιποι θα παρατηρήσουμε πως οι δύο χαρακτήρες αντιδρούν σε αυτή τη δεύτερη αποκάλυψη. Στο τέλος του αυτοσχεδιασμού θα πρέπει ένας από το ζευγάρι να αποχωρήσει από την σκηνή».

- **Δραστηριότητα 7η: «Εσωτερικό και εξωτερικό status»**

Στόχοι άσκησης:

A. Δημιουργία και διερεύνηση χαρακτήρων

B. Διερεύνηση σχέσεων μεταξύ χαρακτήρων

Γ. Διερεύνηση δυαδικότητας ορισμένων χαρακτήρων σε σχέση με μια κατάσταση

Εμπυχώτρια:«Για αυτή την άσκηση θα χρειαστούν πέντε εθελοντές. Θα δώσω στον καθένα δυο τυχαίους αριθμούς από το 1 έως το 10. Ο πρώτος αριθμός αναφέρεται στην εσωτερική σας κατάσταση/δύναμη και ο δεύτερος στην εξωτερικής σας κατάσταση, δηλαδή το πώς σας βλέπουν οι άλλοι, το κοινωνικό σας status. Δεν πρέπει να αποκαλύψετε τους αριθμούς στην υπόλοιπη ομάδα. Η υπόλοιπη ομάδα καλείται να δημιουργήσει ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο θα εξελιχθεί η σκηνή. Το περιβάλλον θα πρέπει να είναι κατάλληλο ώστε να διερευνηθεί η δυαδικότητα των χαρακτήρων, δηλ. ένα περιβάλλον εργασίας, ή μια οικογενειακή κατάσταση. Αφού οι εθελοντές ενημερωθούν για τη συνθήκη, η σκηνή θα ξεκινήσει και ο καθένας θα προσπαθήσει να παίξει έναν χαρακτήρα σύμφωνα με τις δύο πτυχές της κατάστασής του. Σε κατάλληλα διαστήματα θα διακόπτω τη σκηνή ώστε να συζητούμε γύρω από την κατάσταση των χαρακτήρων»(Taite & Dunnnett:25).

Παράρτημα Β

Το Ερευνητικό Ημερολόγιο

Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -1η παρέμβαση (04/10/2019)

«Σήμερα θα πραγματοποιηθεί το πρώτο εργαστήριο. Οι συμμετέχοντες είναι 18 άτομα μεταξύ 23 και 55 ετών. Θεωρώ ότι η μεγάλη διαφορά ηλικίας των συμμετεχόντων θα αποτελέσει μια δυσκολία κατά τη διάρκεια των παρεμβάσεων. Ταυτόχρονα είναι και μια πρόκληση. Πρόκληση αποτελεί και η εμπειρία των συμμετεχόντων γενικότερα με το θέατρο και ειδικότερα με το ΘτΕ. Κάποιοι έχουν συμμετάσχει σε θεατρικές ομάδες και έχουν παρακολουθήσει αρκετά εργαστήρια θεάτρου. Η πλειοψηφία δεν είχε ποτέ καμιά επαφή με το θέατρο ενώ μόνο δυο από τους συμμετέχοντες έχουν συμμετάσχει σε εργαστήρια αυτοσχεδιαστικού θεάτρου στο παρελθόν. Βασικός στόχος του σημερινού εργαστηρίου είναι η γνωριμία των μελών της ομάδας. Σκοπεύω επίσης να εξηγήσω σύντομα τον σκοπό των εργαστηρίων και να απαντήσω σε τυχόν ερωτήσεις των παρευρισκόμενων. Επιπλέον θέλω να θέσω τις προϋποθέσεις και τους κανόνες που θα πρέπει να τηρηθούν προκειμένου τα εργαστήρια να διεξαχθούν ομαλά και να είναι μια ευχάριστη εμπειρία για όλους».

«Κάποιοι από τους συμμετέχοντες είναι χαλαροί και χαμογελούν, κάποιοι άλλοι φαίνεται να νιώθουν αμηχανία. Μετά τα παιχνίδια γνωριμίας, το κλίμα αλλάζει θετικά. Ένα αίσθημα οικειότητας αναπτύσσεται αργά αλλά σταθερά ανάμεσα στα μέλη της ομάδας. Φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες μεγαλύτερης ηλικίας δυσκολεύονται αρκετά στα παιχνίδια σωματικής άσκησης. Δεν μπορούν να συγχρονιστούν μεταξύ τους, επιδεικνύουν μειωμένη ενέργεια και μάλλον δυσανασχετούν.. Οι νεότεροι συμμετέχοντες δείχνουν μεγαλύτερο ενθουσιασμό και ενέργεια».

«Στους “κουκλοπαίχτες” οι συμμετέχοντες είναι αρκετά συγκεντρωμένοι, κάποιοι δυσκολεύονται να συγχρονιστούν και δείχνουν απογοητευμένοι. Στον “δολοφόνο” τα μέλη της ομάδας ρωτούν αρκετές φορές σχετικά με τους κανόνες του παιχνιδιού, ενώ έχω ήδη εξηγήσει δύο φορές τον τρόπο που παίζεται το παιχνίδι. Δεν είναι συγκεντρωμένοι και μιλούν μεταξύ τους. Η τελευταία άσκηση αρέσει στους συμμετέχοντες. Η άσκηση δεν χρειάζεται ιδιαίτερη συγκέντρωση αλλά φαντασία, επιτρέποντας στα μέλη της ομάδας να είναι περισσότερο χαλαρά. Τα παιχνίδια που επινοούν οι ομάδες είναι απλά αν και τα αντικείμενα του χώρου μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους

ώστε να δημιουργηθούν πιο πρωτότυπα παιχνίδια. Στον αναστοχασμό φαίνεται ότι το πρώτο εργαστήριο διεξήχθη με αρκετή επιτυχία. Τα σχόλια είναι θετικά και το κλίμα ευχάριστο. Κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου παρατήρησα ότι οι μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες αισθάνονταν αμήχανα. Σαν να ντρέπονται. Είναι ακόμη διστακτικοί. Το ίδιο ισχύει και για τους συμμετέχοντες που δεν έχουν συμμετάσχει σε θεατρικά εργαστήρια στο παρελθόν».

Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -2η παρέμβαση (11/10/2019)

«Σήμερα θα πραγματοποιηθεί το δεύτερο εργαστήριο. Στόχος μου είναι, να παρατηρήσω το κάθε μέλος της ομάδας ξεχωριστά για να είμαι σε θέση να κρίνω, αν στο τέλος των παρεμβάσεων υπάρχει κάποια διαφορά σε συγκεκριμένους τομείς. Για παράδειγμα κάποιος που είναι ντροπαλός, μπορεί να παρουσιάσει προς το τέλος των παρεμβάσεων μεγαλύτερη εξωστρέφεια;. Ή κάποιος που δεν είναι τόσο δεκτικός στις προτάσεις τις ομάδας, μπορεί να γίνει στην πορεία πιο δεκτικός; Θα εστιάσω κυρίως στο τρόπο που κινούνται και στέκονται στον χώρο οι συμμετέχοντες, στον τρόπο που επικοινωνούν με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας και στο κατά πόσο συμμετέχουν στις διάφορες δραστηριότητες. Παρατηρώ ότι κάποιοι από τους συμμετέχοντες είναι αρκετά διστακτικοί. Στέκονται πιο απόμερα στο χώρο. Η γλώσσα του σώματος μαρτυρά αμηχανία».

«Στην πρώτη δραστηριότητα σχετικά με το ΘtE, το ενδιαφέρον είναι αυξημένο. Τα περισσότερα μέλη της ομάδας συμμετέχουν ενεργά στη συζήτηση, θέτουν και επιχειρούν να δώσουν απαντήσεις σε διάφορα ερωτήματα. Ωστόσο διακρίνω σε κάποιους έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό τους. Διστάζουν να συμμετάσχουν στη συζήτηση, από φόβο ότι μπορεί να πουν κάτι άστοχο. Συγκεκριμένα η Π...είπε: “δεν έχω γνώση του αντικειμένου και φοβάμαι ότι θα πω βλακείες”. Κατά τη διάρκεια της προβολής αποσπασμάτων από τις παραστάσεις η ομάδα είναι συγκεντρωμένη. Συζητούν χαμηλόφωνα μεταξύ τους, ενώ στο τέλος κάνουν αρκετές ερωτήσεις σχετικά με τις παραστάσεις. Στη δραστηριότητα “Δυο με τρεις από το Μπράντφορντ”, επικρατεί σύγχυση, δυσκολεύονται να συγχρονιστούν και το εκφράζουν ανοιχτά. Στη δραστηριότητα σωματικής επαφής διακρίνω κάποια αμηχανία από τα μέλη της ομάδας, ιδιαίτερα όταν υπάρχει διαφορά ηλικίας στα ζευγάρια».

Στον αυτοσχεδιασμό, με εντυπωσιάζει η εξωστρέφεια και το φυσικό ταλέντο κάποιων μελών της ομάδας. Κάποιοι αρνούνται να συμμετάσχουν. Στην “πέτρα” επικρατεί απόλυτη χαλάρωση. Οι συμμετέχοντες μιλούν χαμηλόφωνα, έχουν αφοσιωθεί στη ζωγραφική. Οι ιστορίες που επινοούν με βάση την πέτρα είναι απλές και πολύ διαφορετικές μεταξύ τους».

«Σε γενικές γραμμές αρχίζει να καλλιεργείται ένα ωραίο και ζεστό κλίμα μέσα στην ομάδα αλλά είναι πολύ νωρίς να μιλήσω για συλλογικότητα. Κάποιες από τις δραστηριότητες δεν ολοκληρώθηκαν γιατί η ομάδα δεν κατάφερε να συντονιστεί. Υπάρχουν ορισμένοι που τους αρέσει να ηγούνται. Είναι έντονοι, ενθουσιώδης και μιλούν δυνατά με αποτέλεσμα να μην δίνουν αρκετό χώρο στους άλλους να εκφράσουν την άποψη τους. Κάποιοι δείχνουν ότι έχουν ανάγκη από καθοδήγηση. Συνέχεια ρωτούν τους άλλους τι να κάνουν, ή αν κάνουν κάτι σωστά. Δεν λείπουν και τα αυτομειωτικά σχόλια όπως: “δεν είμαι καλή σε τίποτα”. Κάποιοι δείχνουν να ενοχλούνται και να κουράζονται όταν κάποιος μιλούσε ή αστειεύονταν. Τα μεγαλύτερης ηλικίας άτομα, ενώ κάποιες φορές τα καταφέρνουν καλύτερα σε μια σωματική άσκηση σε σχέση με τους νεότερους, θεωρούν ότι δεν μπορούν να τα καταφέρουν. Η ηλικία στέκεται εμπόδιο στο να αφεθούν».

Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -3η παρέμβαση (18/10/2019)

«Σήμερα το εργαστήριο ξεκίνησε με συζήτηση γύρω από την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας. Οι συμμετέχοντες συμμετείχαν ενεργά στη συζήτηση, έδειχναν ενδιαφέρον, ήταν συγκεντρωμένοι.. Συνεχίσαμε με μια σωματική άσκηση με μικρό βαθμό δυσκολίας. Το μεγαλύτερο μέρος του εργαστηρίου το αφιερώσαμε στη τρίτη δραστηριότητα. Στη δραστηριότητα αυτή τα μέλη της ομάδας εργάστηκαν ατομικά αλλά και σε υποομάδες. Παρατηρώ ότι η ομάδα είναι πολύ ετερογενής. Κάποιοι μπορούν να εργάζονται καλύτερα μέσα στην υποομάδα, σε κάποιους φαίνεται να αρέσει περισσότερο να δουλεύουν ατομικά. Στις δυναμικές εικόνες τα μέλη συμμετέχουν ενεργά. Η άσκηση διαρκεί περισσότερη ώρα από ότι είχα προγραμματίσει. Στην επόμενη άσκηση υπάρχει επίσης μεγάλη συμμετοχή. Στον αναστοχασμό κάποιοι από την ομάδα εξέφρασαν την άρνηση τους σχετικά με τη βιντεοσκόπηση και τη φωτογράφιση, ενώ κάποιοι είπαν ότι δεν έχουν πρόβλημα, αρκεί να μην χρησιμοποιηθεί το υλικό στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης».

Απόσπασμα από το Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -4η παρέμβαση (01/11/2019)

«Σήμερα πρότεινα να πειραματιστούμε με τον χώρο και συγκεκριμένα με τον εξωτερικό χώρο, μιας και το κέντρο που μας φιλοξενεί διαθέτει μια μεγάλη αυλή με ενδιαφέροντα αρχιτεκτονικά στοιχεία που μπορούν να αξιοποιηθούν στους αυτοσχεδιασμούς και τις ασκήσεις. Παρατηρώ πόσο διαφορετική είναι η σωματική έκφραση των μελών της ομάδας. Τα άτομα που έχουν συμμετάσχει στο παρελθόν σε θεατρικά εργαστήρια κινούνται πιο ελεύθερα στον χώρο, οι κινήσεις τους είναι πιο φυσικές και αυθόρμητες. Όταν η άσκηση απαιτεί σωματική επαφή δεν φαίνεται να νιώθουν καμιά αμηχανία, φαίνεται πως είναι εξοικειωμένοι με την εγγύτητα και το άγγιγμα».

«Οι μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες δυσκολεύονται ακόμη στις δραστηριότητες που απαιτούν σωματική κίνηση όπως ο “διαβολάκος” αν και είναι μικρού βαθμού δυσκολίας. Αλλά και στους αυτοσχεδιασμούς που απαιτούν πιο έντονη σωματική έκφραση ορισμένα άτομα δυσκολεύονται. Ωστόσο είναι οι αυτοσχεδιασμοί που κλέβουν την παράσταση, διαρκούν περισσότερη ώρα από ότι έχει αρχικά προγραμματιστεί. Ακόμη και αυτοί που δεν συμμετέχουν με ενθουσιασμό, παρατηρούν, σχολιάζουν, γελούν και το κυριότερο προσπαθούν, έστω και διστακτικά». Στη “ δημιουργία χαρακτήρων” και στην “ομαδική παντομίμα” οι συμμετέχοντες αλληλεπιδρούν με αρκετά ενδιαφέροντες τρόπους. Κάποιοι αξιοποιούν τον χώρο αρκετά ευφάνταστα. Παρόλα αυτά ο χώρος προσφέρει δυνατότητες που δεν αξιοποιούνται στο έπακρο. Προτείνω να επαναλάβουμε τις δυο τελευταίες δραστηριότητες και στον εσωτερικό χώρο, για να δούμε τη διαφορά στο αποτέλεσμα, και να συζητήσουμε σχετικά με τη σημασία του χώρου στο ΘτΕ και με ποιο τρόπο μπορούμε να αξιοποιήσουμε διάφορα στοιχεία που προσφέρει. Κατά τη διάρκεια του αυτοσχεδιασμού θέτω ως πιθανότητα τη δημιουργία και τη συγκέντρωση υλικού που θα μπορούσε να οδηγήσει σε μια παράσταση. Ένας αριθμός συμμετεχόντων ανταποκρίνεται θετικά, η πλειοψηφία όμως καταθέτει ότι δεν επιθυμεί να λάβει μέρος σε παράσταση. Σε γενικές γραμμές διακρίνω να αναπτύσσεται μια συλλογική αίσθηση ενώ τα μέλη της ομάδας είναι πιο συγκεντρωμένα σε αυτό που συμβαίνει στο “εδώ και το τώρα”».

Απόσπασμα από το Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -5η παρέμβαση (08/11/2019)

«Σήμερα το εργαστήρι θα πραγματοποιηθεί απόγευμα στο πάρκο Paseo De La Bomba. Το πάρκο είναι μεγάλο, καταπράσινο με μεγάλα σιντριβάνια και ένα αρκετά μεγάλο κίосκι, και φιλοξενεί για τρεις ημέρες μια έκθεση με αυτοκίνητα αντίκες. Όπως όλα τα εργαστήρια, έτσι και αυτό έχει σχεδιαστεί εκ των προτέρων. Ωστόσο σήμερα το πλάνο είναι «ανοιχτό». Στόχος είναι να αξιοποιήσουμε τον χώρο ποικιλοτρόπως και να παρατηρήσω την αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων μεταξύ τους αλλά και με τους περαστικούς».

«Το εργαστήρι κυλάει ομαλά, επιλέγουμε διαφορετικό σημείο του πάρκου για την εκτέλεση κάθε δραστηριότητας. Στους αυτοσχεδιασμούς οι συμμετέχοντες είναι συγκρατημένοι, καθώς αρκετοί περαστικοί έχουν σταματήσει και παρακολουθούν. Προτείνω στους θεατές να συμμετάσχουν στις δραστηριότητες εάν επιθυμούν. Τρεις ανταποκρίνονται θετικά και δέχονται να πάρουν μέρος στις επόμενες ασκήσεις. Στον χώρο της έκθεσης θέτω την συνθήκη ενός “μποτιλιαρίσματος” και οι συμμετέχοντες αυτοσχεδιάζουν με βάση τους χαρακτήρες που δημιούργησαν στο προηγούμενο εργαστήρι. Είναι ολοφάνερο ότι η ομάδα είναι αποσυντονισμένη στις περισσότερες δραστηριότητες. Ως ένα σημείο είναι λογικό, καθώς βρισκόμαστε σε εξωτερικό χώρο και τα ερεθίσματα – οπτικά και ακουστικά-είναι πολλά. Συμπερασματικά, ο εξωτερικός χώρος παρουσιάζει δυσκολίες αλλά παρέχει πολλές και διαφορετικές επιλογές. Επηρεάζει σημαντικά την ενέργεια των συμμετεχόντων και τη συνολική δυναμική της ομάδας. Αυτό που βρίσκω περισσότερο ενδιαφέρον είναι το πώς ενώνει το θέατρο άμεσα και γρήγορα διαφορετικούς ανθρώπους. Στο τέλος του εργαστηρίου κάποιοι από τους περαστικούς ζητούν σχετικές πληροφορίες και μάλιστα ανταλλάσσουν τα τηλέφωνα τους με κάποια από τα μέλη της ομάδας».

Απόσπασμα από το Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -6η παρέμβαση (15/11/2019)

«Σήμερα το εργαστήρι ξεκίνησε με φωνητική προθέρμανση και συγκεκριμένα με γλωσσοδέτες. Ήταν διασκεδαστικό κυρίως όταν ζητήθηκε από τους ισπανόφωνους συμμετέχοντες να πουν ελληνικούς και αγγλικούς γλωσσοδέτες και από τους Έλληνες αντίστοιχα ισπανικούς και αγγλικούς. Η γλώσσα αποτελεί εμπόδιο στη διεξαγωγή των

εργαστηρίων. Κάποιες φορές χανόμαστε στη μετάφραση και είναι κουραστικό για όλους. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι Έλληνες, οπότε τη μεγαλύτερη δυσκολία αντιμετωπίζουν οι ισπανόφωνοι και εγώ ως συντονίστρια καθώς είμαι υπεύθυνη να γίνονται κατανοητά όλα όσα λέγονται κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου σε όλους. Ακόμη και αυτή η δυσκολία, μπορεί να ενταχθεί σε αυτοσχεδιασμούς με επιτυχία. Η επόμενη δραστηριότητα, αν και δεν ήταν μέσα στο αρχικό πλάνο, ήταν αποτέλεσμα της συνειδητοποίησης της σημασίας που παίζει η γλώσσα στην επαφή μας με άλλα άτομα».

«Οι συμμετέχοντες υποτίθεται ότι εργάζονται όλοι μαζί για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Ο καθένας όμως μιλάει τη μητρική του γλώσσα και δεν καταλαβαίνει απολύτως τίποτα από όσα λέει ο άλλος. Σε δεύτερο χρόνο οι συμμετέχοντες μάλιστα επινόησαν και δικές τους γλώσσες για να είναι απόλυτα δυσνόητοι. Σε αυτή την άσκηση παρατήρησα ότι η αμηχανία αρχίζει να μειώνεται αργά αλλά σταθερά.. Η απουσία της λεκτικής επικοινωνίας αυτόματα ευνοεί τη σωματικότητα. Σε σχέση με τα προηγούμενα εργαστήρια φαίνεται καθαρά η οικειότητα που έχει αναπτυχθεί μεταξύ των συμμετεχόντων. Παρατηρώ επίσης ότι τα μέλη της ομάδας δυσκολεύονται να δώσουν ένα τέλος στον αυτοσχεδιασμό, παρασυρμένοι από την επιθυμία για έκφραση. Οι αυτοσχεδιασμοί διαρκούν πολύ ώρα, με αποτέλεσμα τις περισσότερες φορές να χάνω το ενδιαφέρον μου ως θεατής».

«Η πιο ενδιαφέρουσα δραστηριότητα του σημερινού εργαστηρίου ήταν ο “κλειδοκράτορας”, καθώς πυροδότησε μια πολύ ενδιαφέρουσα συζήτηση γύρω από πολιτικά και κοινωνικά θέματα. Για το τι συμβολίζει ο “κύκλος”, ο “κλειδοκράτορας”, η “εφημερίδα”, τα “κλειδιά”, εκφράστηκαν οι παρακάτω απόψεις: “Κύκλος”: η οικογένεια, το ευρύτερο κοινωνικό πλαίσιο, το εργασιακό περιβάλλον, μια φυλή, το σχολείο, ο ατομικός προσωπικός χώρος. “Κλειδοκράτορας”: ο προστάτης της οικογένειας, οι πολιτικοί και κοινωνικοί ηγέτες, ο εργοδότης, ο αρχηγός της φυλής, ο δάσκαλος, το άτομο γενικά. “Κλειδιά”: οι αξίες της οικογένειας, η εξουσία, η κοινωνική ιεραρχία και το χρήμα, οι παραδόσεις, η παιδικότητα, η προσωπική ελευθερία. “Εφημερίδα” : η μόρφωση, ο αυταρχισμός, τα όπλα, ο εκφοβισμός, η αγωνιστικότητα».

Απόσπασμα από το Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -7η παρέμβαση (22/11/2019)

«Σήμερα λείπουν αρκετοί από τους συμμετέχοντες, ωστόσο το εργαστήρι θα πραγματοποιηθεί κανονικά. Είναι ευκαιρία να δω πως επηρεάζεται η δυναμική της ομάδας από την απουσία συγκεκριμένων ατόμων που έχουν μεγαλύτερη εμπειρία στο θέατρο, τους αυτοσχεδιασμούς και συνηθίζουν να παράγουν περισσότερο καινοτόμες ιδέες. Η απουσία τους γίνεται αντικείμενο σχολιασμού και καταλαβαίνω ότι αποτελούν σταθερή αναφορά της ομάδας και άτομα τα οποία οι άλλοι συμβουλευόταν και ακολουθούν».

«Παρατηρώ ότι οι αυτοσχεδιασμοί δεν φτάνουν το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα. Υπάρχουν στιγμές στις οποίες ορισμένοι από τους συμμετέχοντες αδυνατούν να δράσουν αυθόρμητα και άμεσα, έχουν συστολές, φοβούνται να εκφράσουν κάτι διαφορετικό και ενεργούν εκ του ασφαλούς από φόβο της κριτικής και της απόρριψης των προτάσεων τους από τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας. Ωστόσο σε σχέση με τα πρώτα εργαστήρια η διαφορά είναι εμφανής. Το σώμα γενικά φαίνεται περισσότερο απελευθερωμένο, οι μεγαλύτερης ηλικίας συμμετέχοντες συμμετέχουν πιο ενεργά στις σωματικές ασκήσεις και δείχνουν να έχουν μεγαλύτερη εμπιστοσύνη στις δυνατότητες τους. Στο “μονοπάτι” είναι ολοφάνερο ότι αρχίζουν να καλλιεργούνται στενές σχέσεις μεταξύ των μελών της ομάδας. Οι συμμετέχοντες διηγούνται πολύ προσωπικές ιστορίες που προκαλούν συγκίνηση και έντονα συναισθήματα».

Απόσπασμα από το Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -8η παρέμβαση (06/12/2019)

«Σήμερα παίζαμε διάφορες παραλλαγές του κλασσικού παιχνιδιού “τράβα το μαντήλι”. Συμμετείχαν όλοι ενεργά εκτός από δυο που αντιμετώπιζαν κάποια κινητικά προβλήματα. Συμμετείχαν ωστόσο ως συντονιστές. Συνεχίσαμε με την έκφραση συναισθημάτων με τη χρήση εφημερίδας. Πρόκειται για ατομικό αυτοσχεδιασμό, ωστόσο οι συμμετέχοντες αρχίζουν και παίρνουν πρωτοβουλίες. Δημιουργούν οι ίδιοι παραλλαγές των ασκήσεων, είναι πιο ελεύθεροι και τολμηροί. Οι πιο διστακτικοί έχουν σταματήσει να με κοιτούν για να δουν την αντίδραση μου».

«Ακολούθησε αυτοσχεδιασμός σε ομάδες των τεσσάρων ατόμων. Φάνηκε καθαρά ότι οι σύνθετοι αυτοσχεδιασμοί επιφέρουν σύγχυση ακόμη και δεν είναι απολύτως

επιτυχημένοι. Σε αυτόν τον αυτοσχεδιασμό υπήρχαν δυο ζευγάρια. Το κάθε ζευγάρι έπρεπε να αυτοσχεδιάσει μια σκηνή αλλά θα έπρεπε να συνεργάζεται ταυτόχρονα και με ένα άλλο ζευγάρι. Οι αυτοσχεδιασμοί ανάμεσα στο ζευγάρι ήταν έξυπνοι και εύστοχοι.. Ωστόσο τις στιγμές που τα ζευγάρια έπρεπε να συνεργαστούν μεταξύ τους, το αποτέλεσμα δεν ήταν καλό».

Στην επόμενη δραστηριότητα εργαστήκαμε επάνω στο ποίημα του Ναζίμ Χικμέτ “Μικρόκοσμος”. Οι δυναμικές εικόνες που δημιουργήθηκαν βασισμένες στους στίχους του ποιήματος ήταν υπέροχες. Ακούσαμε τη μελοποίηση του ποιήματος από τον Θάνο Μικρούτσικο. Μιλήσαμε για τα συναισθήματα που μας προκάλεσε η ανάγνωση του ποιήματος και η μελοποίηση του. Χωριστήκαμε σε ζευγάρια και δημιουργήσαμε ατομικούς, σε ζευγάρια και ομαδικούς αυτοσχεδιασμούς. Στο σημείο που βρισκόμαστε οι σωματικοί αυτοσχεδιασμοί είναι πολύ πιο επιτυχημένοι σε σχέση με τους λεκτικούς. Η εκτέλεση έχει ροή, τα σώματα κινούνται ελεύθερα με προσοχή και σεβασμό προς τη διαφορετικότητα και την ετερότητα. Τα σώματα κάποιες φορές κινούνται σαν ένα σώμα».

Απόσπασμα από το Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -9η παρέμβαση (13/12/2019)

«Το σημερινό εργαστήριο ξεκίνησε με μια άσκηση που απαιτούσε τη δημιουργία μιας ιστορίας με ερέθισμα ένα αντικείμενο. Οι ιστορίες κάποιων συμμετεχόντων ήταν απλές και ρεαλιστικές, άλλοι άφησαν τη φαντασία του να ξεφύγει και έφτιαζαν ιστορίες μεταφυσικές, κάποιες έμοιαζαν με παραμύθια ή ταινίες επιστημονικής φαντασίας. Και σε αυτή την άσκηση φαίνεται η διαφορά σε σχέση με την αρχή των εργαστηρίων. Τα μέλη της ομάδας πάνε την άσκηση παραπέρα, το άγχος για το αν κάτι είναι λάθος ή σωστό έχει μειωθεί, οι προτάσεις εκφράζονται χωρίς πολύ σκέψη, πιο αυθόρμητα και άμεσα. Δημιουργούν, χωρίς να το ζητήσω, μια ιστορία που συμπεριλαμβάνει όλα τα αντικείμενα, και βασίζεται στις δικές τους ατομικές ιστορίες. Κάποιοι που έχουν ξανακάνει την άσκηση στο παρελθόν λένε πως στην άσκηση αυτή συνήθως επαναλαμβάνονται. Αφηγούνται λίγο-πολύ μια παρόμοια ιστορία. Βρίσκω την παρατήρηση αυτή εξαιρετικά ενδιαφέρουσα και αποφασίζω να τη συζητήσουμε στον αναστοχασμό. Ωστόσο οι συμμετέχοντες που δημιούργησαν απλές ιστορίες φαίνεται να νιώθουν πως δεν είχαν απόδοση στην άσκηση. Ακούγονται σχόλια όπως: “δεν έχω φαντασία”, “δεν μπορούσα να σκεφτώ τίποτα” “τι ωραία η ιστορία σου, εγώ δεν είχα

έμπνευση”».

«Πολύ ενδιαφέρουσα δραστηριότητα ήταν εκείνη που αφορούσε τη δημιουργία μιας διαφημιστικής αφίσας για τον εαυτό μας που να ενημερώνει τους άλλους για τα προσόντα του. Η δραστηριότητα αυτή είχε συμπεριληφθεί στο πρώτο εργαστήριο. Αφού δημιουργήσαμε τις αφίσες τις συγκρίναμε με τα αρχικά πόστερ και συζητήσαμε ως ομάδα τις διαφορές. Ορισμένα χαρακτηριστικά που εκφράστηκαν αυτή τη φορά ήταν “ δίκαιος”, “δοτικός”, “έχω χιούμορ”, “συνεργάσιμος”, “εργατικός”, δημιουργικός», «κοινωνικός”, “ανοιχτόμυαλος».

Απόσπασμα από το Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -10^η παρέμβαση (10/01/2020)

«Το σημερινό εργαστήριο πραγματοποιήθηκε στο πάρκο Carmen De Los Martires. Πρόκειται για έναν υπέροχο χώρο, με πολύ πράσινο, και πολλά ενδιαφέροντα αρχιτεκτονικά στοιχεία, όπως μικρές λίμνες, πέτρινα τείχη, αγάλματα και σιντριβάνια. Ξεκινήσαμε το εργαστήριο κανονικά, βάση του σχεδίου, αλλά τελικά καταλήξαμε να κάνουμε τελείως διαφορετικά πράγματα. Παίξαμε κρυφτό, μεταμορφωθήκαμε σε ζώα του δάσους, επινοήσαμε παιχνίδια, αυτή τη φορά χρησιμοποιώντας αποκλειστικά φυσικά στοιχεία(πέτρες, ξύλα, καρπούς). Χωριστήκαμε σε ομάδες και δημιουργήσαμε σιντριβάνια και γλυπτά. Γίναμε μέλη μιας φυλής και αναπαραστήσαμε καθημερινές τους δραστηριότητες».

«Η επίδραση της φύσης στην ψυχοκινητική δυναμική της ομάδας είναι καταλυτική. Το σώμα απελευθερώνεται ακόμη πιο πολύ γιατί βρίσκεται στο φυσικό του περιβάλλον. Είναι ολοφάνερο πως η ομαδικότητα και η συνεργασία έχουν πια επιτευχθεί σε απόλυτο βαθμό. Ο ένας ρωτά τον άλλο, κανείς δεν αποφασίζει μόνος του. Πρόκειται για πρόταση, αποδοχή ή απόρριψη και για έκφραση άλλης πρότασης, χωρίς καμιά πίεση ή επιθυμία επιβολής. Το καλό κλίμα υπήρχε από την αρχή, αλλά τώρα πια διαισθάνεσαι ότι ανήκεις κάπου. Έχεις δημιουργήσει με άλλους κάτι μοναδικό, μοιράζεσαι κάτι μοναδικό και δημιουργείς κάτι μοναδικό. Στον αναστοχασμό εκφράσαμε συναισθήματα, σκέψεις και απόψεις. Τα λεγόμενα και η στάση του σώματος μαρτυρούν τις σχέσεις εμπιστοσύνης που έχει αναπτύξει η ομάδα.

«Τα παιχνίδια που επινοήθηκαν είναι πολύ πιο πρωτότυπα από την προηγούμενη φορά. Αυτό όμως δεν έχει να κάνει με το ότι βρισκόμαστε στη φύση. Είναι εμφανές ότι οι

συμμετέχοντες παίρνουν περισσότερο χρόνο για να πειραματιστούν, να εξερευνήσουν και να δημιουργήσουν... συμμετέχουν όλοι στις ασκήσεις και κανείς δεν αποσύρεται πριν σηματοδοτήσω το τέλος της άσκησης...επινοούν στιγμιαία παραλλαγές των ασκήσεων και μάλιστα διαδοχικά, χρησιμοποιούν τρόπους, ήχους και αντικείμενα που δεν έχουν χρησιμοποιήσει στο παρελθόν. Κινούνται διαφορετικά στο χώρο, αλλάζουν ρυθμό στην κίνηση πιο συχνά από ότι συνήθως, είναι περισσότερο ευρηματικοί».

Απόσπασμα από το Ημερολόγιο της Ερευνήτριας -11η παρέμβαση (17/01/2020)

«Σήμερα το εργαστήρι ξεκίνησε δυναμικά με σωματικές ασκήσεις ενεργοποίησης που ήταν προγραμματισμένο να διαρκέσουν 10 λεπτά αλλά τελικά διήρκεσαν 30 λεπτά. Και αυτό, γιατί οι συμμετέχοντες αυτόματα και χωρίς να τους ζητηθεί, δημιουργούν παραλλαγές και διαφορετικούς κανόνες στα παιχνίδια. Είναι κάτι που γίνεται αυτόματα πια. Πως θα μετατρέψω κάτι σε κάτι άλλο. Πως θα δημιουργήσω κάτι νέο. Ξεκινήσαμε με το να πετάμε το μπαλάκι ο ένας στον άλλο κυκλικά και όταν το μπαλάκι βρίσκεται στον αέρα να χτυπάμε μια φορά παλαμάκια. Μετά από 6 διαφορετικές παραλλαγές, καταλήξαμε οκλαδόν στο πάτωμα κάνοντας μια στροφή και ένα μορφασμό ο ένας στο άλλο, όταν η μπάλα βρισκόταν στον αέρα».

«Στο “βουνό από παπούτσια” οι ιστορίες που επινόησαν οι συμμετέχοντες ήταν απλές αλλά ενδιαφέρουσες. Ενώ τους ζητήθηκε να διηγηθούν οι ίδιοι την ιστορία του παπουτσιού, τελικά φόρεσαν τα παπούτσια στα χέρια τους και διηγήθηκαν την ιστορία “ως παπούτσια”. Κάποιοι μάλιστα ζωγράρισαν στις σόλες και ένα πρόσωπο, άλλοι λυπημένο και άλλοι χαρούμενο, ανάλογα με την ιστορία. Στο “τρέιλερ ταινιών” φάνηκε καθαρά η εξέλιξη της ομάδας σε επίπεδο οργάνωσης, συγκέντρωσης και συντονισμού. Δεν χρειάστηκε να εξηγήσω στους συμμετέχοντες τι πρέπει να κάνουν πάνω από μια φορά. Είναι καταφανές ότι η ομάδα κατανοεί και ανταποκρίνεται πιο αποτελεσματικά στις οδηγίες που δίνονται. Στο “ηφαίστειο” είναι ολοφάνερη οι σχέσεις εμπιστοσύνης που έχουν αναπτυχθεί μέσα στην ομάδα, η εγγύτητα, η συνεργασία, η άμεση ανταπόκριση στις προκλήσεις. Κάθε δισταγμός και συστολή φαίνεται πως, όχι απλώς έχει μειωθεί, αλλά έχει εξαφανιστεί!. Στο τέλος της άσκησης, οι συμμετέχοντες βρίσκονται στο πάτωμα ο ένας πάνω στο άλλο».

Παράρτημα Γ

Οι Ερευνητικές Συνεντεύξεις

Ομαδική συνέντευξη(απόσπασμα) -1η παρέμβαση (04/10/2019).

- **«Θα ήθελα να σας κάνω μερικές ερωτήσεις σχετικές με την πρώτη μας συνάντηση. Ποιες είναι οι πρώτες εντυπώσεις; Υπήρξε κάποια άσκηση που σας δυσκόλεψε ή σας άρεσε ιδιαίτερα; »**

- «Μου άρεσαν τα παιχνίδια γνωριμίας. Έχω συμμετάσχει σε αρκετά εργαστήρια και υπάρχει ένα μέτρο σύγκρισης. Απαιτούσαν συγκέντρωση και ετοιμότητα. Θεωρώ ότι δημιουργήθηκε πολύ πιο σύντομα οικειότητα μεταξύ μας με τα συγκεκριμένα παιχνίδια συγκριτικά με άλλα. Μου άρεσε η επιπόηση των παιχνιδιών στο τέλος. Με μετέφερε πολλά χρόνια πριν. Σε γενικές γραμμές η πρώτη εντύπωση είναι θετική. Πέρασα όμορφα».

-«Μου άρεσαν τα παιχνίδια γνωριμίας, ο “δολοφόνος”, και η επιπόηση των παιχνιδιών στο τέλος του εργαστηρίου. Ένιωσα λίγο άβολα στο παιχνίδι που απαιτούσε σωματική κίνηση. Μάλλον επειδή είμαι ηλικιακά ο μεγαλύτερος στην ομάδα και αισθανόμουν ότι δεν θα ανταπεξέλθω. Ίσως να ντράπηκα και λίγο γιατί έχω πάρα πολλά χρόνια να παίζω τέτοιου είδους παιχνίδια. Επίσης ένιωσα ανασφάλεια στο παιχνίδι “γάτα και ποντίκια”. Μου προκάλεσε άγχος το γεγονός ότι είχα τα μάτια κλειστά και δεν έβλεπα. Συνολικά, το εργαστήριο ήταν μια ενδιαφέρουσα εμπειρία και έχω μεγάλη περιέργεια για το τι θα ακολουθήσει στη συνέχεια».

- «Η “γάτα με τα ποντίκια” μου δημιούργησε σύγχυση και στον “αμυντικό” ένιωσα την ανάσα μου να κόβεται. Βρήκα τις υπόλοιπες δραστηριότητες εξαιρετικά ενδιαφέρουσες. Θα συνεχίσω να έρχομαι στα εργαστήρια».

- **«Θα ήθελα να μου πείτε με τι συναίσθημα ήρθατε σήμερα στην συνάντηση μας, και πως νιώθετε τώρα, μετά το τέλος του εργαστηρίου;».**

- «Ήμουν πολύ κουρασμένη αλλά χαίρομαι που ήρθα.. Ξέφυγα από τη ρουτίνα και έκανα κάτι διαφορετικό. Θα έλεγα ότι φεύγω με μια αίσθηση ευχαρίστησης και ικανοποίησης».

-«Ήρθα στο εργαστήρι με ένα έντονο αίσθημα περιέργειας και ανυπομονησίας και φεύγω με μια αίσθηση ικανοποίησης».

-«Ήρθα γεμάτος χαρά και ενθουσιασμό και φεύγω ακόμη πιο χαρούμενος».

-«Εδώ και μέρες περίμενα με ανυπομονησία τη συνάντησή μας. Σήμερα καθώς ερχόμουν σκέφτηκα ότι μπορεί να βαρεθώ, γιατί στα διάφορα εργαστήρια που έχω συμμετάσχει πολλές από τις ασκήσεις ήταν ίδιες ή παρόμοιες. Βέβαια η δυναμική είναι πάντοτε διαφορετική, ανάλογα με το άτομο που εμπνέει και την ομάδα. Με λίγα λόγια, νομίζω ότι ήταν καλύτερα από ό,τι περίμενα γιατί οι περισσότερες ασκήσεις μου ήταν άγνωστες».

-«Δεν είχα καλή διάθεση όταν ήρθα.. Τώρα νιώθω κάτι που έχω πάρα πολλά χρόνια να νιώσω. Αυτή την αίσθηση που έχεις όταν είσαι παιδί, έχεις βγει έξω και έχει παίξει ώρες κρυφτό, κυνηγητό, μήλα και γυρνάς κουρασμένος σπίτι. Κουρασμένος αλλά και ευχαριστημένος».

Ομαδική συνέντευξη(απόσπασμα)- 2η παρέμβαση(11/10/2019)

- **«Σήμερα κάναμε μια σύντομη εισήγηση στις διάφορες μορφές θεάτρου και εστιάσαμε στο ΘτΕ και τις τεχνικές του. Επίσης παρακολουθήσαμε κάποια αποσπάσματα από παραστάσεις τριών ομάδων του ΘτΕ. Τι γνώμη έχετε για την συγκεκριμένη θεατρική μορφή σε θεωρητικό επίπεδο μετά την σύντομη παρουσίαση;».**

-«Δεν είχα ξανακούσει τον όρο ΘτΕ, παρόλο που είμαι χρόνια μέλος θεατρικής ομάδας. Αλλά και οι όροι “διαδικαστικό” ή “εφαρμοσμένο θέατρο” δεν μου ήταν οικείοι μέχρι σήμερα. Σε γενικές γραμμές ακούγεται πολύ ενδιαφέρον σαν είδος θεάτρου. Αυτό που μου προκαλεί λίγο άγχος, είναι ο πειραματισμός και η έρευνα ως μέσο δημιουργίας μιας παράστασης. Και αυτό γιατί έχω μάθει να λειτουργώ υπό τις οδηγίες του σκηνοθέτη. Θεωρώ ότι είμαι καλύτερος στο να εκτελώ παρά στο να επινοώ. Είναι μάλλον λίγο χαοτικό να πρέπει να δημιουργήσεις κάτι από το τίποτα».

- «Ούτε εγώ ήξερα τον όρο ΘτΕ, αλλά είναι πασιφανές ότι σαν είδος θεάτρου μοιράζεται στοιχεία με το «πειραματικό», το «αυτοσχεδιαστικό» και το «συνεργατικό» θέατρο. Μάλλον είναι ένας συνδυασμός των παραπάνω και κάτι ακόμη. Βρίσκω πολύ ωραίο το στοιχείο του πειραματισμού και της έρευνας. Μου αρέσει να ψάχνω, να δημιουργώ κάτι καινούργιο, να βάζω τη σκέψη και τη φαντασία μου να δουλέψει».

- «Εμένα το στοιχείο που με γοητεύει σε αυτή τη μορφή θεάτρου είναι η συνεργασία. Βέβαια η συνεργασία υπάρχει σε οποιοδήποτε είδος θεάτρου. Αλλά μετά την παρουσίαση, νομίζω ότι στο ΘτΕ, η συνεργασία και η ομαδικότητα αποκτούν ακόμη μεγαλύτερη βαρύτητα αφού ένα κείμενο ή μια παράσταση δημιουργείται από όλη την ομάδα και ο ρόλος του κάθε μέλους της ομάδας δεν είναι συγκεκριμένος».

- Εμένα αυτή τη στιγμή, η λέξη που μου έρχεται στο νου είναι η λέξη “ελευθερία”. Είμαστε βέβαια ακόμη στο δεύτερο εργαστήριο, αλλά νομίζω ότι αυτό το είδος θεάτρου σου προσφέρει μεγαλύτερη ελευθερία για έκφραση και δημιουργία».

- **«Ποιες δραστηριότητες σας άρεσαν πιο πολύ και γιατί; Σε γενικές γραμμές πιστεύετε ότι σας αρέσουν περισσότερο οι ασκήσεις στις οποίες θεωρείτε ότι είστε καλοί και αποτελεσματικοί;».**

-«Όχι, εμένα δεν με επηρεάζει καθόλου αν είμαι καλή ή όχι σε κάτι. Είμαι πολύ ντροπαλή και θεωρώ ότι δεν είμαι καλή στον αυτοσχεδιασμό. Ήμουν πολύ αρνητική να δοκιμάσω την άσκηση με την “κοινή φυσική κίνηση”. Όταν όμως τελικά αποφάσισα να δοκιμάσω ένιωσα πολύ ωραία».

- «Όχι, ούτε εμένα με επηρέασε. Θεωρώ ότι δεν είμαι καθόλου καλή στη ζωγραφική, ωστόσο η άσκηση με την πέτρα που άρεσε πολύ».

- «Εμένα μου αρέσουν περισσότερο οι ασκήσεις στις οποίες είμαι καλός. Μου αρέσει να με θαυμάζουν οι άλλοι, και να μου λένε ότι είμαι καλός σε κάτι. Ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή μου. Αντίθετα όταν δεν είμαι αποτελεσματικός σε μια άσκηση η αυτοπεποίθησή μου πέφτει. Από ότι φαίνεται με επηρεάζει πολύ η γνώμη που έχουν οι άλλοι για εμένα. Όπως επεσήμανες στον αναστοχασμό, αυτό ίσως έχει ως αποτέλεσμα να μην απολαμβάνω τη στιγμή».

- **«Έχετε ακούσει τον όρο “Ψυχική Ανθεκτικότητα”; Τι πιστεύετε ότι είναι ; Με ποιους τρόπους θεωρείτε ότι θα μπορούσε να ενισχυθεί η ψυχική ανθεκτικότητα ενός ατόμου και ποιοι είναι οι παράγοντες που την επηρεάζουν είτε θετικά, είτε αρνητικά;»**

-« Δεν έχω ακούσει ποτέ τον συγκεκριμένο όρο, αλλά νομίζω ότι εύκολα μπορεί να καταλάβει κάποιος σε τι αναφέρεται. Θεωρώ ότι αναφέρεται στην ψυχική δύναμη ενός ατόμου. Βασικό ρόλο στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας σίγουρα παίζει το περιβάλλον της οικογένειας, ο τρόπος που έχει ανατραφεί ένα άτομο και η ψυχοθεραπεία.

-«Υποθέτω ότι η έννοια “ψυχική ανθεκτικότητα” σχετίζεται με την αντοχή ενός ατόμου στις δυσκολίες και στα προβλήματα που αντιμετωπίζει. Εκτός από το περιβάλλον που προαναφέρθηκε νομίζω ότι παίζουν ρόλο και βιολογικοί παράγοντες στο πόσο ψυχική δύναμη έχει ένα άτομο. Είναι δηλαδή θέμα γονιδίων. Κάποια άτομα είναι από τη φύση τους πιο αισιόδοξα ενώ κάποια διακρίνονται από αρνητισμό και έχουν τάση σε ψυχικές ασθένειες.. Δεν έχω προσωπική εμπειρία αλλά αρκετά άτομα από το άμεσο και έμμεσο περιβάλλον μου, μου έχουν πει ότι τους έχει βοηθήσει αρκετά η ψυχοθεραπεία. Ότι έχουν μάθει να διαχειρίζονται διαφορετικά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν».

-«Η οικογένεια σίγουρα παίζει πολύ μεγάλο ρόλο αλλά νομίζω και το ευρύτερο περιβάλλον, οι φίλοι για παράδειγμα. Οι φίλοι δεν μπορούν να βοηθήσουν ένα άτομο να ξεπεράσει κάποιες δύσκολες στιγμές; Εγώ δεν έχω αδέρφια. Αν δεν είχα υποστηρικτικούς φίλους δεν ξέρω τι θα έκανα. Ειδικά τώρα που έχασα και τους δικούς μου».

-«Ναι, οι φίλοι μπορούν να βοηθήσουν. Αλλά νομίζω είναι διαφορετικό όταν το περιβάλλον σε βοηθά ψυχικά ή πρακτικά να αντιμετωπίσεις μια συγκεκριμένη δυσκολία και διαφορετικό όταν το οικογενειακό περιβάλλον σε βοηθά να χτίσεις μια σταθερή ποιότητα ώστε να αντιμετωπίζεις μόνος σου τα προβλήματα και να μη στηρίζεσαι στους άλλους».

«Το σχολείο μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα;»

-«Νομίζω ότι ο βασικότερος παράγοντας είναι το άμεσο περιβάλλον, δηλαδή η οικογένεια. Όλα από εκεί ξεκινούν. Το σχολείο, ειδικά στην Ελλάδα, δεν νομίζω ότι μπορεί να βοηθήσει. Αντιθέτως, με τις απαιτήσεις και το βαρύ πρόγραμμα δημιουργεί στα παιδιά περισσότερο άγχος και τα καθιστά περισσότερο ευάλωτα. Το σχολείο είναι μάλλον περισσότερο καταπιεστικό και επιβαρυντικός παράγοντας για την ψυχική υγεία. Όλη αυτή η πίεση από τους γονείς για το διάβασμα και ο ανταγωνισμός, έχουν αντίθετο αποτέλεσμα από το επιθυμητό».

-«Εγώ νομίζω ότι το παιδί δέχεται ερεθίσματα από πάρα πολλές πηγές. Ο χαρακτήρας του διαμορφώνεται από τις εμπειρίες που βιώνει μέσα στο σπίτι αλλά και από το σχολείο και το ευρύτερο περιβάλλον. Ακόμη και το που μεγαλώνει έχει σημασία. Η πόλη, η γειτονιά. Και επηρεάζεται από όλα τα άτομα με τα οποία έρχεται σε επαφή. Η αλήθεια βέβαια είναι ότι η οικογένεια είναι ο βασικότερος παράγοντας και ότι το σχολείο δεν είναι κάτι ευχάριστο για τα παιδιά. Έχω διαβάσει ότι η προσωπικότητα διαμορφώνεται μέχρι πέντε ετών. Τα παιδιά, αρχίζουν το σχολείο στα έξι. Σαφώς ο πρώτος καθοριστικός παράγοντας για μια υγιή προσωπικότητα είναι οι γονείς».

-«Δυστυχώς το σχολείο δεν μπορεί να ενισχύσει την ψυχική ανθεκτικότητα. Και είναι κρίμα γιατί κατά την γνώμη μου αυτός θα έπρεπε να είναι ένας από τους βασικούς τους στόχους: η ψυχοεκπαίδευση. Είναι ένα σύστημα που δεν αφήνει περιθώρια για τη διαφορετικότητα. Απλά παρέχει εκπαίδευση σε κάποια θεωρητικά αντικείμενα. Ωστόσο σε σύγκριση με όταν πήγαινα εγώ στο σχολείο, ίσως έχουν γίνει κάποια βήματα προς το καλύτερο».

Ομαδική συνέντευξη (απόσπασμα) – 6η παρέμβαση(15/11/2019)

«Τι είναι αυτοσχεδιασμός και τι αυθορμητισμός; Μπορεί να ενισχυθεί ο αυθορμητισμός μέσα από το θέατρο; Γιατί σας αρέσουν οι αυτοσχεδιασμοί ; τι προσφέρουν;»

- «Αυτοσχεδιασμός είναι η έκφραση μιας έννοιας ή πράξης που δεν είναι προσχεδιασμένη. Ο αυτοσχεδιασμός μπορεί να λάβει χώρα μέσα σε συγκεκριμένα πλαίσια ενώ ο αυθορμητισμός όχι. Από όλα όσα κάνουμε στα εργαστήρια, περισσότερο μου αρέσουν οι αυτοσχεδιασμοί. Και να συμμετέχω αλλά και να παρατηρώ τους υπόλοιπους να αυτοσχεδιάζουν. Νιώθω ότι η ζωή μας είναι πολύ προγραμματισμένη, ότι δύσκολα μας δίνεται η δυνατότητα στην καθημερινότητα μας να αυτοσχεδιάσουμε. Να δράσουμε δηλαδή πιο ελεύθερα. Προσωπικά νομίζω ότι για αυτό το λόγο μου αρέσουν τόσο πολύ οι αυτοσχεδιασμοί. Γιατί επιτέλους μπορώ να κάνω κάτι χωρίς να σκέφτομαι τις συνέπειες, την κριτική, την απόρριψη».

-«Αυθορμητισμός είναι η έκφραση συναισθημάτων, σωματικών κινήσεων, νοημάτων που δεν φιλτράρονται από καθωσπρεπισμό, συστολές, και *political correct* απόψεις. Ο αυτοσχεδιασμός είναι πρακτική που μπορεί να φανεί πολύ χρήσιμη στην καθημερινότητα μας. Αυτοσχεδιάζουμε στην μαγειρική. Φτιάχνουμε ένα φαγητό με ότι υλικά βρίσκουμε στο

ψυγείο χωρίς να το έχουμε προγραμματίσει. Αυτοσχεδιάζουμε στο καρναβάλι. Όταν θέλουμε να μασκαρευτούμε αλλά δεν έχουμε στη διάθεση μας μια συγκεκριμένη στολή. Αυτοσχεδιάζουμε όταν δίνουμε μια συνέντευξη και μας ρωτούν κάτι που δεν ξέρουμε, αλλά πρέπει να δείξουμε ότι κάτι ξέρουμε. Οι αυτοσχεδιασμοί μου αρέσουν γιατί εκφράζω πτυχές του εαυτού μου που δεν μπορώ να εξωτερικεύσω στην καθημερινότητα μου».

-«Ο αυθορμητισμός δεν καλλιεργείται. Είτε κάποιος είναι αυθόρμητος, είτε δεν είναι. Όχι μόνο δεν καλλιεργείται αλλά αντίθετα περιορίζεται με το πέρασμα του χρόνου, μέσα από τα “πρέπει” που επιτάσσει η κοινωνία. Συνέχεια ακούμε “ πρέπει να είσαι έτσι, πρέπει να κάνεις το άλλο, πρέπει να πεις αυτό”. Και εννοείται ότι αυτό ξεκινά από το σχολείο πιο εντατικά. Το σχολείο μας εκπαιδεύει να περιορίζουμε τον αυθορμητισμό μας».

- «Το κοινωνικό πλαίσιο μέσα στο οποίο ζούμε περιορίζει με διάφορους τρόπους την ατομική έκφραση. Το άτομο δεν μπορεί να εκφραστεί αυθόρμητα στο επαγγελματικό του περιβάλλον. Πρέπει να υιοθετεί στερεότυπες συμπεριφορές ώστε να γίνεται αποδεκτό από τους άλλους».

- «Το άτομο που είναι αυθόρμητο, σε προδιαθέτει θετικά. Νιώθεις ότι δεν έχει δεύτερες σκέψεις, ότι είναι αυτό που είναι, αυτό που βλέπεις να στέκεται μπροστά σου. Ο αυθορμητισμός καλλιεργείται μέσα από το θέατρο, αφού πολλές πρακτικές και ασκήσεις απαιτούν την ελεύθερη λεκτική και σωματική έκφραση».

-«Τα αυθόρμητα άτομα μπορούν να παρεξηγηθούν πολύ εύκολα από τους άλλους. Στις κοινωνίες που ζούμε ο αυθορμητισμός είναι ελάττωμα και όχι προτέρημα. Σε βάζει σε μπελάδες» .

- «Μόνο τα παιδιά μπορούν να εκφράζουν πηγαία τις επιθυμίες τους και τις σκέψεις τους. Αυστηρή κριτική μπορεί όμως να ασκηθεί και σε αυτά. Γενικά ζούμε σε μια κοινωνία που ασκεί συνεχώς αυστηρή κριτική στα πάντα. Το θέατρο γενικά δεν ξέρω πόση ελευθερία παρέχει στον καλλιτέχνη να εκφραστεί αυθόρμητα και να αυτοσχεδιάσει. Το Θέατρο Της Επινόησης είναι αυτοσχεδιαστικό θέατρο. Σαφώς και ενισχύει την αυθόρμητη έκφραση».

-«Αυτοσχεδιασμός είναι η δημιουργία μιας θεατρικής σκηνής με βάση μια συνθήκη που δίδεται από τον καθοδηγητή. Οι συμμετέχοντες πρέπει να την ολοκληρώσουν εκφράζοντας συναισθήματα, δημιουργώντας μια ιστορία. Οι αυτοσχεδιασμοί πρέπει να κορυφώνονται για να έχουν ενδιαφέρον»..

-«Οι αυτοσχεδιασμοί δεν μου αρέσουν γιατί παρότι προωθούν τον αυθορμητισμό πολλές φορές με κάνουν να νιώθω ότι στερούμαι εμπνεύσεως, ότι αδυνατώ να σκεφτώ έναν έξυπνο

τρόπο να τους πραγματοποιήσω. Μου προσφέρουν στρες και αμηχανία, προτιμώ να ακολουθώ το θεατρικό κείμενο».

Ομαδική συνέντευξη (απόσπασμα) – 7η παρέμβαση(22/11/2019)

«Τι σημαίνει “δημιουργικότητα” για εσάς; Ποια χαρακτηριστικά έχει ένα δημιουργικό άτομο;»

- «*Δημιουργικότητα είναι να φτιάχνεις πράγματα με τα χέρια σου αλλά και με το νου σου, δηλαδή να παράγεις ιδέες. Νομίζω ότι ένας δημιουργικός άνθρωπος είναι ανήσυχος και θέλει συνεχώς να δοκιμάζει νέες εμπειρίες και να μαθαίνει νέα πράγματα.*»

-«*Δημιουργικότητα είναι να ανακαλύπτεις κάτι νέο, αλλά προσωπικά θεωρώ ότι η έννοια σχετίζεται και με την αλλαγή, δηλαδή να δίνεις σε κάτι νέα μορφή. Είτε σε κάτι υλικό, είτε σε κάτι πνευματικό. Το δημιουργικό άτομο για μένα είναι ελεύθερο και ανοιχτόμυαλο, δεκτικό στη μάθηση και το πειραματισμό.*»

- «*Εγώ ταυτίζω τη δημιουργικότητα με την εφευρετικότητα. Για παράδειγμα: θέλουμε να πάμε ένα ταξίδι αλλά μας χαλάει το αυτοκίνητο. Θα σκεφτούμε όλοι ένα εναλλακτικό τρόπο για να φτάσουμε στον προορισμό μας αλλά το δημιουργικό άτομο θα σκεφτεί δυο.. Και συνδέω επίσης τη δημιουργικότητα με τη φαντασία. Νομίζω ότι αυτές οι δυο έννοιες συνδέονται στενά. Δεν ξέρω αν κάποιος που δεν διαθέτει καθόλου φαντασία, μπορεί να είναι δημιουργικός. Και να είναι κάποιος ανοιχτόμυαλος είναι πολύ βασικό. Αν κάποιος είναι απόλυτος και έχει στερεότυπα μπορεί να είναι δημιουργικός; δεν ξέρω.*»

-«*Δημιουργικότητα είναι κάθε ατομική ή ομαδική δράση ενάντια στη στασιμότητα και τη στατικότητα. Η δημιουργικότητα είναι εξέλιξη, αλλαγή. Το δημιουργικό άτομο έχει έμπνευση, ζωντάνια, όρεξη και αγάπη για τη ζωή.*»

-«*Δημιουργικότητα είναι οτιδήποτε δημιουργείς και σου δίνει ικανοποίηση και ευχαρίστηση. Απλές καθημερινές δραστηριότητες μπορεί να σε κάνουν να νιώθεις δημιουργικός. Για παράδειγμα η κηπουρική ή η μαγειρική.*»

«Συνήθως συνδέουμε την δημιουργικότητα με τις τέχνες, με την παραγωγή ενός καλλιτεχνικού έργου. Στην καθημερινότητα όμως πως μπορεί να εκδηλωθεί η δημιουργικότητα ενός ατόμου; Πως μπορεί να φανεί χρήσιμη σε πρακτικά ζητήματα

της καθημερινότητας; Πως μπορεί να ενισχυθεί η δημιουργικότητα; Μπορεί να ενισχυθεί μέσα από το θέατρο και ειδικά από το ΘτΕ;»

- « Ίσως ένα δημιουργικό άτομο είναι και πιο ευπροσάρμοστο. Να προσαρμόζεται δηλαδή καλύτερα σε διάφορες καταστάσεις».

- «Αν όντως σχετίζεται με την εφευρετικότητα και τη φαντασία, τότε σε βοηθάει να βρίσκεις λύσεις σε πράγματα που σε απασχολούν, σε διάφορα προβλήματα».

-«Δύσκολα μπορεί να αναπτυχθεί η δημιουργικότητα. Είναι μια ποιότητα που είτε την έχεις, είτε δεν την έχεις. Είναι περισσότερο βιολογικό χαρακτηριστικό. Το παραδοσιακό θέατρο δεν αφήνει πολλά περιθώρια για δημιουργικότητα από τη στιγμή που ακολουθείς τις οδηγίες του σκηνοθέτη. Το θέατρο της επινόησης παρέχει μεγαλύτερη ελευθερία για έκφραση της δημιουργικότητας. Είναι διαφορετικό όμως η παροδική έκφραση της δημιουργικότητας μέσα στο πλαίσιο ενός εργαστηρίου και διαφορετικό να μιλάμε για ενίσχυση μιας ποιότητας που θα διαρκέσει στο χρόνο».

-«Σε μεγάλο ποσοστό είναι γονιδιακό. Αλλά πιστεύω ότι σε μικρή ηλικία είναι δυνατό η δημιουργικότητα ενός ατόμου να ενισχυθεί. Είτε μέσα στο πλαίσιο της οικογένειας είτε στο πλαίσιο του σχολείου. Σε μεγάλη ηλικία νομίζω ότι είναι ένα χαρακτηριστικό που δύσκολα μπορεί να ενισχυθεί. Το θέατρο της Επινόησης είναι κατάλληλο πλαίσιο για την έκφραση της δημιουργικότητας. Νομίζω ότι σε βάθος χρόνου μπορεί να συμβάλλει και στην ενίσχυση της».

-«Η δημιουργικότητα καθιστά την καθημερινότητα ενδιαφέρουσα και της δίνει σκοπό. Δίνει την αίσθηση της ικανοποίησης σε κάποιον που προσπαθεί να δημιουργήσει κάτι και το αίσθημα της πληρότητας. Ένα άτομο μπορεί να αναπτύξει τη δημιουργικότητα του μέσα από επαγγελματικές, καλλιτεχνικές, κοινωνικές και πολιτικές δράσεις αλλά και μέσα από πολύ απλές ατομικές καθημερινές δραστηριότητες. Το θέατρο σίγουρα μπορεί να ενισχύσει τη δημιουργικότητα. Το θέατρο είναι “δημιουργία”».

Ομαδική συνέντευξη (απόσπασμα) – 8η παρέμβαση(06/12/2020)

«Ποια είναι η έννοια της “συνεργασίας”; Μπορεί να ενισχυθεί η συνεργατικότητα μέσα από το θέατρο;».

«Τι έχεις να πεις για τη συνεργασία με τα υπόλοιπα μέλη της ομάδας; Πόσο σημαντική είναι η σωστή συνεργασία για σένα; Υπήρξαν φορές που δεν υπήρχε καμία συνεργασία – πώς σε επηρεάζει; Υπάρχουν χρυσοί κανόνες για σωστή συνεργασία;».

-«Συνεργατικότητα είναι η ικανότητα ενός ατόμου να αλληλεπιδρά με άλλα άτομα για την επίτευξη ενός σκοπού. Ο συνεργατικός άνθρωπος διακρίνεται από εμπιστοσύνη τόσο προς τους άλλους όσο και προς τον ίδιο. Εννοώ ότι πρέπει να έχει την ικανότητα να εμπιστεύεται τους άλλους αλλά και ο ίδιος να είναι άξιος εμπιστοσύνης. Άλλα στοιχεία είναι η ανοχή και η διαλλακτικότητα».

-«Συνεργατικότητα είναι η ικανότητα που έχουμε να ενεργούμε με κάποια άτομα μαζί για κάποιο όφελος. Για μένα ένας καλός συνεργάτης διακρίνεται από υπευθυνότητα, αλληλεγγύη, κατανόηση και την προσφορά προς τους άλλους. Θεωρώ ότι είναι μια δεξιότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα στο σχολείο και την οικογένεια κυρίως».

-«Εκτός από το σχολείο και την οικογένεια, η συνεργατικότητα μπορεί να καλλιεργηθεί σε κοινωνικό πλαίσιο, για παράδειγμα μέσα σε σωματεία, οργανισμούς, δράσεις εθελοντισμού, συμμετοχή σε αθλητικές και καλλιτεχνικές δράσεις, ουσιαστικά μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα σε οποιαδήποτε περιβάλλον. Στον επαγγελματικό χώρο επίσης, αρκεί να υπάρχουν συνθήκες και άνθρωποι που να ευνοούν τη συνεργατικότητα».

–«Η συνεργατικότητα μπορεί να επιφέρει σημαντικά και γρήγορα αποτελέσματα που δύσκολο μπορούν να επιτευχθούν μέσα από ατομική προσπάθεια και δουλειά. Όταν ένας αριθμός ατόμων ενώνεται για την επίτευξη ενός σκοπού, οι εργασίες, οι ευθύνες και η κούραση –σωματική και πνευματική- μοιράζονται. Κάποια πράγματα είναι αδύνατο να γίνουν μόνο από ατομική δουλειά. Χρειάζεται συνεργασία και σύμπραξη. Κάποιες εργασίες απαιτούν ένα σύνολο δεξιοτήτων, γνώσεων και ικανοτήτων που είναι αδύνατο να τις διαθέτει ένα μόνο άτομο».

- «Η συνεργασία είναι η αμοιβαία αλληλεπίδραση μεταξύ μιας ομάδας ανθρώπων με ίση συνεισφορά για την επίτευξη ενός κοινού στόχου».

- «Μέσα από το θέατρο μπορούν σίγουρα να αναπτυχθούν δεξιότητες συνεργατικότητας μέσα από την επίδιωξη κοινών στόχων όπως η δημιουργία αυτοσχεδιασμών, κειμένων και σκηνών θεατρικών έργων».

-«Η σωστή συνεργασία είναι πολύ σημαντική για εμένα καθώς μέσα από το σεβασμό για τον κοινό στόχο και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα των μελών μιας ομάδας, επιτυγχάνεται ο σκοπός της συνεργασίας που είναι η δημιουργία».

-«Όταν δεν υπάρχει καλή συνεργασία, απουσιάζουν ο σεβασμός στον κοινό στόχο και στη διαφορετικότητα, δεν μπορεί να επιτευχθεί ο σκοπός της. Τα μέλη χάνουν την χαρά της συνεργασίας και αποκλίνουν από το στόχο τους».

-«Οι χρυσοί κανόνες της συνεργασίας είναι ο σεβασμός στη διαφορετικότητα των μελών της ομάδας, η δίκαιη κατανομή των διάφορων υποχρεώσεων, τα σωστά βήματα για την επίτευξη του στόχου, η απουσία εγωκεντρικών στοιχείων και η σωστή καθοδήγηση της ομάδας».

Ομαδική συνέντευξη (απόσπασμα) – 9η παρέμβαση(13/12/2020)

«Τι είναι αυτοεκτίμηση, και τι αυτοπεποίθηση; Ποια είναι η έννοια της αυτοαποτελεσματικότητας;. Πως μπορεί ένα άτομο να καλλιεργήσει αυτές τις ποιότητες;»

- «Όταν κάποιος έχει αυτοεκτίμηση βλέπει τον εαυτό του θετικά και του δίνει αξία. Πιστεύει ότι κάνει αξιόλογες και αξιοπρεπείς πράξεις. Η αυτοεκτίμηση σχετίζεται με την κοινωνική τάξη, την εξωτερική εμφάνιση, την οικονομική κατάσταση. Όταν έχουμε αυτοεκτίμηση νιώθουμε καλύτερα ψυχολογικά, έχουμε καλύτερη επικοινωνία με την οικογένεια μας, τους φίλους μας και τον εαυτό μας».

- «Η αυτοπεποίθηση είναι η έκφραση του εαυτού μας στους άλλους. Δείχνουμε στους άλλους πως ότι έχουμε στο μυαλό μας μπορούμε να το καταφέρουμε, ότι έχουμε εμπιστοσύνη στον εαυτό μας και στις δυνατότητες μας. Η αυτοεκτίμηση και η αυτοπεποίθηση καλλιεργούνται από την παιδική μας ηλικία μέσα στο σχολείο, στην οικογένεια και στις φιλικές σχέσεις».

-«Αυτοπεποίθηση είναι η πίστη που έχει κάποιος στις ικανότητες του και στον εαυτό του γενικά. Αυτοεκτίμηση είναι η ικανότητα που έχει κάποιος να προσδίδει αξία στις πράξεις του και στην πορεία του.».

-«Η αυτοπεποίθηση καλλιεργείται με το να κάνουμε στοχευμένες προσπάθειες για την επίτευξη στόχων. Η αυτοεκτίμηση καλλιεργείται με την αναγνώριση της αξίας των πράξεων και των συμπεριφορών μας. Η αυτογνωσία καλλιεργείται με βαθιά ενδοσκόπηση».

-«Αυτοεκτίμηση είναι η αξία που προσδίδει το άτομο στον εαυτό του. Η αυτοεκτίμηση καλλιεργείται στη παιδική ηλικία από τους γονείς και το άμεσο περιβάλλον του παιδιού.

Όταν το άτομο νιώσει την αγάπη των γονιών και την αποδοχή, αρχίζει να πιστεύει ότι αξίζει, ότι μετρά, μαθαίνει να σέβεται, να αγαπά και να εκτιμά τον εαυτό του. Η αυτοπεποίθηση είναι η πίστη ότι είμαστε καλοί σε συγκεκριμένους τομείς. Κάποιος μπορεί να έχει χαμηλή αυτοεκτίμηση αλλά ταυτόχρονα υψηλή αυτοπεποίθηση. Δηλαδή να πιστεύει ότι σε ένα συγκεκριμένο τομέα είναι καλός».

-«Η αυτοπεποίθηση ενισχύεται με την επίτευξη στόχων, με την καλλιέργεια δεξιοτήτων, την απόκτηση γνώσεων και την δημιουργία στενών σχέσεων».

- «Αυτοαποτελεσματικότητα είναι η ικανότητα που έχει ένα άτομο να διεκπεραιώνει μια εργασία επιτυχώς. Χωρίς όμως να ξοδεύει περισσότερο χρόνο και ενέργεια από ότι είναι απαραίτητο. Η αυτοαποτελεσματικότητα βελτιώνεται με την παρατήρηση και την εμπειρία. Όσο περισσότερο εξασκείσαι σε κάτι, γίνεσαι και πιο αποτελεσματικός»

- «Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι η πεποίθηση που έχει ένα άτομο για την αποτελεσματικότητά του. Δηλαδή πόσο αποτελεσματικός θεωρεί ότι είναι. Η αυτοαποτελεσματικότητα χρειάζεται απαιτεί σκέψη και χρόνο για να βελτιωθεί. Πρέπει να βρεις τι είναι αυτό που μειώνει την αποτελεσματικότητά σου σε κάτι, τι κάνεις λάθος, τι είναι αυτό που σε κρατάει πίσω, ώστε να το αλλάξεις και να έχεις καλύτερα αποτελέσματα με ότι καταπιάνεσαι».

-«Η αυτοαποτελεσματικότητα είναι η ικανότητα που έχει το άτομο να φέρει εις πέρας μόνο του ένα συγκεκριμένο έργο κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες. Η αυτοαποτελεσματικότητα μπορεί να ενισχυθεί μέσω της ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης, την καλλιέργεια δεξιοτήτων και την προσήλωση σε ένα στόχο».

-«Η αυτοαποτελεσματικότητα σχετίζεται με την εμπιστοσύνη στον εαυτό και την αυτοπεποίθηση. Όσο μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση έχει κάποιος, τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες να είναι αυτοαποτελεσματικός. Και όσο περισσότερο αποτελεσματικός είναι κάποιος, τόσο μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση έχει».

Ομαδική συνέντευξη (απόσπασμα) – 10^η παρέμβαση(10/01/2020)

«Το σημερινό εργαστήρι πραγματοποιήθηκε στο πάρκο Carmen De Los Martires. Θα ήθελα να μου πείτε δυο λόγια για την εμπειρία σας».

-«Το σημερινό εργαστήρι ήταν πολύ ενδιαφέρον. Για πρώτη φορά δυσκολεύομαι να επιλέξω ποια δραστηριότητα μου άρεσε περισσότερο. Είναι όλα πρωτόγνωρα όταν τα κάνεις στη φύση».

-«Όταν γίναμε ζώα, πραγματικά μπήκα τόσο πολύ μέσα σε αυτό που χάθηκα. Άρχισα να τα βλέπω όλα μέσα από τα μάτια της σαύρας. Και η αλληλεπίδραση με τους ελάχιστους περαστικούς ήταν πολύ ενδιαφέρουσα. Ο σκύλος στάθηκε και τους παρατήρησε, το σκιουράκι ανέβηκε γρήγορα πάνω στο δέντρο, εγώ ως σαύρα κρύφτηκα γρήγορα κάτω από τα φύλλα».

-«Πραγματικά υπέροχη εμπειρία. Η δραστηριότητα με τα σιντριβάνια μου άρεσε πολύ. Δημιουργήσαμε τόσα πολλά και διαφορετικά σιντριβάνια μεταξύ τους. Η φύση αποτελεί ανεξάντλητη πηγή ιδεών. Δεν ξέρω αν θα ήταν το ίδιο ενδιαφέρον, θα ήθελα όμως να δοκιμάσουμε και εργαστήρια σε άλλα περιβάλλοντα. Π.χ. μια βιομηχανική περιοχή, ένα εγκαταλελειμμένο εργοστάσιο. Ένα περιβάλλον με σύγχρονες φόρμες και καθορισμένα σχήματα».

-«Η στιγμή που δημιουργήσαμε τον ήχο της καταγίδας ήταν μαγική, σχεδόν απόκοσμη, κοιτούσα αρχικά τα σύννεφα και το μουντό ουρανό. Όταν έκλεισα τα μάτια, ένιωσα τον αέρα στο πρόσωπο και άκουσα τον ήχο, νόμιζα ότι πραγματικά έβρεχε».

Ομαδική συνέντευξη (απόσπασμα) – 11η παρέμβαση(17/01/2020)

- **«Τι είναι η αυτογνωσία; Από την μέρα που ξεκινήσαμε μέχρι σήμερα, ανακαλύψατε χαρακτηριστικά και στοιχεία της προσωπικότητάς σας που αγνοούσατε μέχρι σήμερα;»**

-«Όταν κάποιος έχει αυτογνωσία γνωρίζει τα συναισθήματα του, την προσωπικότητά του, τα προτερήματα του και τα μειονεκτήματά του, αυτό που θέλει να κάνει στη ζωή του, γνωρίζει τις δυνάμεις και τις αδυναμίες του».

-«Αυτογνωσία είναι το να γνωρίζει κανείς τα ελαττώματα και τα προτερήματα του».

-«Αυτογνωσία είναι να ξέρουμε ποιοι είμαστε και τι θέλουμε από τον εαυτό μας και τους άλλους. Η αυτογνωσία καλλιεργείται με το διάβασμα και την παρατηρητικότητα. Όταν παρατηρούμε δηλαδή τον τρόπο που λειτουργούμε αλλά και τον τρόπο που λειτουργούν οι γύρω μας».

-«Κατάλαβα πολλά πράγματα για τον εαυτό μου. Ανακάλυψα ότι αγχώνομαι υπερβολικά ακόμη και όταν πρόκειται να συμμετάσχω σε μια απλή άσκηση γιατί φοβάμαι την κριτική. Νομίζω ότι σε βάθος χρόνου κατάφερα να είμαι πιο χαλαρή και να απολαμβάνω την στιγμή χωρίς δεύτερες σκέψεις. Με βοήθησε πολύ και η ομάδα σε αυτό, καθώς πολλές φορές τόνιζε τα θετικά μου στοιχεία και με ενθάρρυνε».

-«Κατάλαβα ότι όπως και σε κάθε άλλο τομέα της ζωής μου, έτσι και εδώ, χρειάζομαι ένα αυστηρό πλαίσιο για να λειτουργήσω. Χρειάζομαι καθοδήγηση, οδηγίες, κάτι σύμφωνα με το οποίο να βαδίζω. Υπήρξαν στιγμές που έπιασα τον εαυτό μου να ξεφεύγει και αμέσως τον έβαζα σε τάξη. Υπήρξαν και στιγμές που απλά με απορρόφησαν και ξέχασα τελείως το τι πρέπει να κάνω ή να πω. Λίγες αλλά για μένα είναι πολύ σημαντικό το να μπορώ τελικά να χαλαρώνω και να μην νιώθω συνεχώς σφιγμένη».

- «Πάντα μου έλεγαν φίλοι και γνωστοί ότι έχω ταλέντο στην υποκριτική αλλά ποτέ μου δεν το πίστευα. Είχα πάντοτε πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση. Τώρα όμως αρχίζω να το πιστεύω. Είναι τόσα πολλά τα παιδιά που μου λένε ότι είμαι καλή σε αυτό».

-«Αυτό που έχω καταλάβει μέχρι σήμερα είναι ότι έχω την τάση να ηγούμαι της ομάδας, χωρίς όμως να επιβάλλω τη γνώμη μου. Μερικές φορές νομίζω ότι προτείνω την καλύτερη ιδέα και ότι θα έπρεπε να εισακουστεί από τα υπόλοιπα μέρη της ομάδας. Όσο όμως και να μου κατοφαίνεται πρέπει να σέβομαι την απόφαση της πλειοψηφίας. Αυτό είναι η μαγεία της ομάδας. Νομίζω ότι ως ένα σημείο σε μαθαίνει να ελέγχεις τον εγωκεντρισμό σου. Από την άλλη πλευρά δεν ξέρω πως μπορεί ένα μέλος να νιώθει, αν συνεχώς οι προτάσεις του απορρίπτονται από τους υπόλοιπους».

-«Εγώ συνειδητοποίησα ότι είμαι πάρα πολύ ανταγωνιστικός. Αντιδρώ σαν μικρό παιδί όταν χάνω ή όταν η ομάδα μου χάνει. Δεν ξέρω αν αυτό είναι καλό ή κακό. Υποθέτω ότι χρειάζεται μια ισορροπία. Μου περνάει όμως αμέσως. Κατάλαβα όμως ότι είμαι και συνεργάσιμος».

-Κατάλαβα πόσο μου αρέσει το θέατρο. Ότι πρέπει να ασχοληθώ σίγουρα με κάτι καλλιτεχνικό. Μέχρι τώρα δεν είχα τα ερεθίσματα και δεν είχα βρει πραγματικά τι μου ταιριάζει. Βρήκα κάτι στο οποίο είμαι αρκετά καλός».

Ομαδική συνέντευξη (απόσπασμα) – 12η παρέμβαση(24/01/2020)

- «Θα ήθελες να συμμετάσχεις ξανά σε πρόγραμμα τέτοιου είδους και γιατί;»

-«Οπωσδήποτε. Η συμμετοχή σε τέτοιους είδους εργαστήρια αποτελεί καταρχήν κίνητρο να βγεις έξω από το σπίτι και να συναντήσεις κόσμο. Είναι πολύ σημαντικό για κάποιον που δεν είναι ιδιαίτερα κοινωνικός και δυσκολεύεται στην επικοινωνία με τους άλλους να έχει ένα κίνητρο ώστε να ανοίξει την πόρτα του σπιτιού του και να βγει έξω».

-«Νιώθω ότι υπάρχει ένας στόχος, ένας σκοπός, ένα νόημα μέσα στην ημέρα. Ξυπνάω το πρωί και νιώθω χαρά που θα έρθω στο εργαστήριο».

-«Εμένα ήταν η πρώτη εμπειρία μου με το θέατρο και συνειδητοποιώ ότι μου αρέσει πολύ. Θα ήθελα να ασχοληθώ περισσότερο και σε βάθος. Σκέφτομαι να ρίξω μια ματιά σε μεταπτυχιακά που σχετίζονται με το θέατρο. Μετά τα εργαστήρια ένιωθα πάντα πιο γεμάτη και χαλαρή. Είμαι πολύ αγχώδης τύπος. Νομίζω ότι το άγχος μου μειωνόταν όταν βρισκόμουν στον χώρο. Και αυτό γιατί οι ασκήσεις απαιτούσαν συγκέντρωση. Όταν εστιάζεις σε αυτό που κάνεις δεν αφήνεις χώρο να εισχωρήσουν αρνητικές σκέψεις».

-«Τα εργαστήρια με έκαναν να ξεχνώ τα προβλήματα μου. Οι ασκήσεις με απορροφούσαν και για λίγο αισθανόμουν ότι δεν υπήρχε τίποτα άλλο έξω από δω. Είναι υπέροχη αίσθηση να βρίσκεσαι απόλυτα στο “εδώ και το τώρα”. Επίσης επειδή αντιμετωπίζω μια χρόνια ψυχική ασθένεια, νιώθω ότι τελικά υπάρχουν πράγματα που μπορείς να κάνεις για να βοηθήσεις τον εαυτό σου να ξεχαστεί και να νιώσει καλύτερα, έστω και για λίγο. Ας το ονομάσω «ελπίδα» και «αισιοδοξία».

-«Για πολλά χρόνια νιώθω μόνος. Είμαι 45 ετών χωρίς οικογένεια. Δυσκολεύομαι πολύ να γνωρίσω κόσμο, να δημιουργήσω ένα κύκλο από φίλους. Είμαι κοινωνικά αποξενωμένος σε μεγάλο βαθμό. Η διαφορά ηλικίας που έχουμε μεταξύ μας δεν βοηθά τη δημιουργία μιας κοινής παρέας. Ωστόσο το ότι έρχομαι εδώ, νιώθω οικεία, και μετά τα εργαστήρια βρισκόμαστε και πίνουμε μια μπύρα είναι για μένα πολύ σημαντικό. Το σημαντικότερο από όλα θα έλεγα. Η μοναξιά στις μεγαλύτερες ηλικίες είναι ανυπόφορη».

-«Για μένα το μεγαλύτερο όφελος είναι η αυτοέκφραση. Πόσο μας δίνεται η ευκαιρία καθημερινά να εκφράζουμε τα θέλω μας, τους φόβους μας, τις επιθυμίες μας, τις ανησυχίες μας; Ζούμε σε μια κοινωνία που μας καταπιέζει. Πόσο αληθινοί μπορούμε να είμαστε στο χώρο εργασίας μας; Εκτός και αν είμαστε πολύ τυχεροί. Τα εργαστήρια παρέχουν την δυνατότητα σε κάποιον να εκφραστεί όχι μόνο μέσω της τέχνης του θεάτρου αλλά μέσα από πολλές τέχνες. Το χορό, τη ζωγραφική, το λόγο».

- **Τελικά πιστεύετε ότι το θέατρο και ειδικότερα το ΘτΕ θα μπορούσε να συμβάλλει στην ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και αν ναι με τι τρόπο; Ποια στοιχεία μπορεί να καλλιεργήσει ένα άτομο μέσα από την συμμετοχή του σε μια ομάδα ΘτΕ; Ποια στοιχεία θεωρείτε ότι καλλιεργήσατε μέσα από τα εργαστήρια; »**

«...όταν πηγαίνω σε ένα εργαστήριο, εστιάζω στο “τόρα”, σε αυτό που συμβαίνει στη συγκεκριμένη στιγμή, δηλαδή μπορώ και είμαι συγκεντρωμένη».

«...Γυρνάω στο σπίτι πιο χαλαρή, νιώθω ικανοποιημένη, ξεδίνω, γνωρίζω καινούργια άτομα. Όταν μαθαίνεις τον εαυτό σου, καλύτερεύεις τις σχέσεις με τους γύρω σου. Όταν καταφέρνεις πράγματα και δημιουργείς, ανεβαίνει η αυτοπεποίθησή σου. Όλα αυτά σε κάνουν να νιώθεις καλύτερα.

«Θεωρώ ότι έχει ανέβει η αυτοπεποίθησή μου γιατί κατάλαβα ότι μπορώ να κάνω πράγματα που δεν πίστευα ποτέ ότι θα μπορούσα να κάνω...η αυτοπεποίθησή σχετίζεται πολύ και με την αυτογνωσία. Όσο γνωρίζεις τον εαυτό σου και τα δυνατά σου σημεία, ανεβαίνει και η αυτοπεποίθησή σου».

«Το βασικό χαρακτηριστικό που έχω καλλιεργήσει μέσα από το θέατρο είναι η αφοσίωση στην ομάδα ή μάλλον καλύτερα η ομαδικότητα. Με έμαθε να υποχωρώ και να συνειδητοποιώ ότι μπορεί να έχω κάποιες καλές ιδέες αλλά υπάρχουν και άλλοι που έχουν εξίσου καλές ιδέες. Και ότι πρέπει να δέχομαι το γεγονός ότι η ομάδα μπορεί να αποφασίσει να εφαρμόσει την πρόταση κάποιου άλλου και όχι τη δική μου...»

«Κατάφερα να καταρρίψω πολλά στερεότυπα που σχετίζονται με την ηλικία και αυτό ανέβασε την αυτοπεποίθησή μου».

«Το θέατρο με βοήθησε να μάθω τον εαυτό μου, τα συνειδητοποιήσω τα καλά μου στοιχεία και τις αδυναμίες μου. Σε μια ομάδα θεάτρου δεν χωράει ο εγωισμός. Νομίζω επίσης ότι έμαθα να βλέπω τα πράγματα από μια άλλη οπτική γωνία. Την οπτική γωνία των άλλων. Έμαθα ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι για να επιτευχθεί ένα στόχος. Το θέατρο ανοίγει το μυαλό σου και τους ορίζοντές σου».

«Ο βασικός λόγος που ξεκίνησα το θέατρο είναι η κοινωνικοποίηση. Είμαι αρκετά ντροπαλή και εσωστρεφής και σκέφτηκα ότι η συμμετοχή μου σε μια ομάδα θα με βοηθήσει να έρθω σε επαφή με νέους ανθρώπους και ίσως να αποκτήσω και κάποιους φίλους. Η εξωστρέφεια νομίζω ότι είναι ένα στοιχείο που καλλιεργεί το θέατρο. Αναγκαστικά. Αφού συμμετέχεις σε μια ομάδα θα πρέπει να μιλήσεις, να συνδεθείς, να μοιραστείς πράγματα, να ανοιχτείς».

«...Είναι πολύ όμορφο συναίσθημα το να ανήκεις σε μια ομάδα, και αυτό στο προσφέρει το θέατρο...το θέατρο καλύπτει αυτή τη ζωτική ανάγκη του ανθρώπου, την ανάγκη να ανήκει

κάπου...Μέσα σε μια ομάδα κάποιος μπορεί να χάσει τον εαυτό του. Το συλλογικό δεν πρέπει να πνίγει το ατομικό και το ατομικό δεν πρέπει να θέλει να υπερισχύσει πάνω στο συλλογικό. Η ομάδα είναι και μια μικροκοινωνία... μαθαίνεις πολλά γύρω από τον εαυτό σου και τις σχέσεις με τους άλλους».

-«Τα στοιχεία που καλλιεργεί η συγκεκριμένη μορφή θεάτρου, ίσως περισσότερο από κάθε άλλη θεατρική μορφή, είναι η φαντασία και η επινοητικότητα δηλαδή η εφευρετικότητα και συνεπώς και την δημιουργικότητα. Συνεχώς δημιουργείς. Χαρακτήρες, σκηνές, κείμενα. Συνθέτεις, απορρίπτεις, συνθέτεις πάλι. Λίγα πράγματα σου δίνονται έτοιμα.

-«..Τίποτα δεν σου δίνεται έτοιμο. Εσύ είσαι αυτός που πρέπει να σκεφτεί, να στύψει το μυαλό του για να δημιουργήσει κάτι, και μάλιστα σε συνεργασία με άλλα άτομα. Είναι αυτονόητο ότι στα εργαστήρια κάποιος καλλιεργεί τη δημιουργικότητα του».

-«Μέσα από το θέατρο βελτιώνεις τη συγκέντρωση σου, ανταλλάσσεις απόψεις, μαθαίνεις τον εαυτό σου, καλλιεργείς διάφορες δεξιότητες. Όλα αυτά συνδέονται με την ψυχική ανθεκτικότητα. Η ψυχοθεραπεία εστιάζει στην αυτογνωσία, στην καλύτερευση της σχέσης του ατόμου με τους άλλους. Γιατί να μην αποτελεί ένα είδος ψυχοθεραπείας; Εγώ βασικά αυτό αισθάνομαι ότι κάνω εδώ. Ότι κάνω κάποιου είδους ψυχοθεραπεία».

-«Δεν μπορώ να μιλήσω για αυτοεκτίμηση. Είναι κάτι που χρειάζεται πολύ προσωπική δουλειά και ενδοσκόπηση. Σίγουρα μπορώ να μιλήσω για καλλιέργεια εμπιστοσύνης στις δυνατότητες σου, στον εαυτό σου και τους άλλους».

-«Στα εργαστήρια γνώρισα πτυχές του εαυτού μου που δεν ήξερα ότι υπάρχουν...

-«Επειδή έχω παραπάνω κιλά δεν είχα τολμήσει ποτέ να κάνω πράγματα όπως στηρίζεις στα χέρια, να σηκώσω κάποιον, να αφεθώ να πέσω στα χέρια κάποιων. Είναι πολύ ωραία αίσθηση να νιώθεις ισότιμο μέλος μιας ομάδας. Από τότε που ξεκινήσαμε νιώθω πολύ καλύτερα με τον εαυτό μου. Νιώθω ότι με αποδέχονται όπως είμαι και έτσι αρχίζω να με αποδέχομαι και εγώ».

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ

Η κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Connor - Davidson (CD RISK 25)

Η κλίμακα Ψυχικής Ανθεκτικότητας Connor - Davidson (CD RISK 25)		Καθόλου αληθές	Σπάνια αληθές	Κάποιες φορές αληθές	Συχνά αληθές	Σχεδόν πάντα αληθές
1	Μπορώ να προσαρμόζομαι στην αλλαγή	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Έχω στενές και ασφαλείς σχέσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Μερικές φορές η μοίρα και ο Θεός μπορούν να βοηθήσουν	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	✓	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Μπορώ να τα βγάλω πέρα με ό,τι μου προκύπτει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Προηγούμενες επιτυχίες μου δίνουν αυτοπεποίθηση για καινούριες προκλήσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Βλέπω την εύθυμη πλευρά των πραγμάτων	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Το να αντιμετωπίζω το στρες με ενδυναμώνει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	Μπορώ να επανέρχομαι μετά από αντιξοότητα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	Τα πράγματα συμβαίνουν για κάποιο λόγο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	Κάνω την καλύτερη δυνατή προσπάθεια, ό,τι και να γίνει	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	Μπορώ να επιτυγχάνω τους στόχους μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Όταν τα πράγματα φαίνονται χωρίς ελπίδα, εγώ δεν παραιτούμαι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Ξέρω πού να στραφώ για βοήθεια	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Όταν βρίσκομαι κάτω από πίεση, συγκεντρώνομαι και σκέφτομαι καθαρά	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Προτιμώ να παίρνω το προβάδισμα στην επίλυση προβλημάτων	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	Δεν αποθαρρύνομαι εύκολα από την αποτυχία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Με θεωρώ δυνατό άτομο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Μπορώ να παίρνω μη δημοφιλείς ή δύσκολες αποφάσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Μπορώ να χειρίζομαι δυσάρεστα συναισθήματα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Έχω ανάγκη να ακολουθώ τη διαίσθησή μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

21	Έχω ισχυρή αίσθηση σκοπού	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	Νιώθω ότι έχω τον έλεγχο της ζωής μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	Μου αρέσουν οι προκλήσεις	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	Εργάζομαι για να επιτυγχάνω τους στόχους μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	Καμαρώνω για τις επιτεύξεις μου	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ε

Φυλλάδιο για την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Ψυχική ανθεκτικότητα – ανάκαμψη

Ψυχική ανθεκτικότητα είναι η προσωπική διαδικασία ανάπτυξης τρόπων αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, εκμάθησης της διαχείρισης τραυματικών εμπειριών και επιβλαβών καταστάσεων και προσωπικής ενδυνάμωσης μέσω της αντιμετώπισης των δυσκολιών. Η κατανόηση από την πλευρά των ατόμων της στήριξης, των πεποιθήσεων και της συμπεριφοράς τους, που αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια της ζωής τους, καθορίζει το επίπεδο της ψυχικής ανθεκτικότητάς τους.

Πώς μπορούμε να ενισχύσουμε και να οικοδομήσουμε την ψυχική ανθεκτικότητα;
Η ψυχική ανθεκτικότητα είναι μια διαδικασία ή ένα προσωπικό ταξίδι. Οι άνθρωποι που διαθέτουν ψυχική ανθεκτικότητα είναι άτομα που επιλύουν προβλήματα και όχι θύματα. Σε δύο πράγματα μπορούμε να εστιάσουμε στη ζωή μας: στην επίλυση προβλημάτων και στην εδραίωση και ενδυνάμωση καλών σχέσεων προκειμένου να ενισχυθεί η ανθεκτικότητα.

- **Επίλυση προβλημάτων.** Αναλάβετε συγκεκριμένη δράση για να επιλύσετε ορισμένα ζητήματα στη ζωή σας, είτε πρόκειται για τη συμπεριφορά σας, τις δυσκολίες με τους σημαντικούς άλλους σας, τις συνήθειες μελέτης σας ή τα προβλήματα στην εργασία σας. Δεν είναι απαραίτητο η λύση να είναι τέλεια. Προγραμματίστε ρεαλιστικά βήματα και κάνετε σε τακτική βάση κάτι που να σας δίνει τη δυνατότητα να προχωρήσετε προς τα εμπρός.
- **Καλές σχέσεις.** Βοηθήστε τους άλλους σε ώρα ανάγκης, μάθετε να δέχεστε βοήθεια και υποστήριξη από εκείνους που νοιάζονται για σας και ζητήστε ό, τι χρειάζεστε.

Πώς μπορούμε να ανακάμψουμε;

- Αναπτύξτε τις ικανότητές σας στο χειρισμό δύσκολων καταστάσεων, όπως η κακή εξυπηρέτηση, η καθυστέρηση, η αγένεια, οι απογοητεύσεις στην εργασία ή το σπίτι, το αίσθημα της αποκαρδίωσης.
- Διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας. Η κακή διάθεση ή ένα ξέσπασμα δεν αποτελούν τη λύση. Αντ' αυτών προσπαθήστε να αντιδράσετε με θετικό τρόπο και χρησιμοποιήστε το χιούμορ αν είναι απαραίτητο.
- Απευθύνετε στον εαυτό σας ερωτήσεις όπως "Τι βήματα πρέπει να κάνω προκειμένου να λυθεί το θέμα;" "Ποιο είναι το πρώτο βήμα;" κ.λπ.
- Ένα τηλεφώνημα σε έναν φίλο βοηθάει πάντα. Ύστερα μπορείτε να περιγράψετε την κατάσταση και τα συναισθήματά σας. Αυτό θα σας βοηθήσει να ηρεμήσετε και να εξετάσετε πιθανές λύσεις.
- Εστιάστε στα θετικά σημεία και προσπαθήστε να δείτε τα πράγματα καθαρά. Δεν πρόκειται για ζήτημα ζωής και θανάτου.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια αίσθηση του χιούμορ. "Μετά από τρεις μήνες θα γελάω με αυτή την κατάσταση. Γιατί να μην αρχίσω να γελάω από τώρα;
- Αφιερώστε χρόνο να αναστοχαστείτε και να μάθετε από τις δυσκολίες. Ρωτήστε τον εαυτό σας "Γνωρίζοντας όσα ξέρω τώρα τι θα έκανα διαφορετικά;"

Άσκηση ψυχικής ανθεκτικότητας: Ομαδική Συζήτηση

Συζητήστε τις ακόλουθες καταστάσεις και προσπαθήστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις:

Τι θα σκεφτόσουν ή θα αισθανόσουν εάν σου συνέβαιναν τα ακόλουθα πράγματα;
Ποιος είναι ένας ψυχικά ανθεκτικός τρόπος αντιμετώπισης αυτών των καταστάσεων;

1. Ο/η σύντροφός σας σας εγκαταλείπει και μαθαίνετε ότι έχει αρχίσει να βγαίνει με κάποια/ον φίλη/ο σας.
2. Κάνετε αίτηση για τη δουλειά των ονείρων σας και σας απορρίπτουν λόγω έλλειψης εμπειρίας.
3. Αναρρώνετε επιτέλους από τη γρίπη και αμέσως μετά παθαίνετε τροφική δηλητηρίαση.
4. Η μητέρα σας σας καλεί στο τηλέφωνο για να σας πει πόσο απογοητευμένη είναι μαζί σας που για άλλη μια φορά δεν παρευρεθήκατε στα γενέθλια του πατέρα σας...
5. Αφιερώνετε πάρα πολλές ώρες για να μαγειρέψετε για ένα πάρτι και τελικά το φαγητό καίγεται.

Έχετε βιώσει τον τελευταίο καιρό παρόμοιες καταστάσεις; Αν ναι, πώς αντιδράσατε;

Περίληψη Ψυχικής Ανθεκτικότητας

Η **ψυχική ανθεκτικότητα** περιλαμβάνει τη διατήρηση της ευελιξίας και της ισορροπίας στη ζωή σας κατά την αντιμετώπιση στρεσογόνων και τραυματικών γεγονότων.

Αφήστε τον εαυτό σας να βιώσει έντονα συναισθήματα και να συνειδητοποιήσει τότε θα πρέπει να αποφεύγει αυτή την **εμπειρία** προκειμένου να λειτουργήσει σε δύσκολες συνθήκες.

Κάνετε ένα βήμα μπροστά για να αναλάβετε δράση, καθώς και **ένα βήμα πίσω** για να ξεκουραστείτε.

Περάστε χρόνο με άλλους για να εξασφαλίσετε την υποστήριξη και την ενθάρρυνσή τους, και φροντίστε τον εαυτό σας.

Στηριχθείτε στους άλλους αλλά **στηριχθείτε και στον εαυτό σας**.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΣΤ΄

Αφίσες για την Δημοσιοποίηση των Εργαστηρίων

“..imaginar....”

“..Adivinar..”

Talleres De Teatro De invencion

“..Describir..”

Lunes 10:00- 12:00am
Viernes 17:00 - 19:00pm
(Primera Encuentro en 04/10/2019)

“..Suponer..”

“..Proponer....”

“..Tramar....”

- 1.Explorar formas no convencionales de hacer teatro
- 2.Una forma divertida y estimulante de contar una historia
- 3.Experimentando ideas y desarrollando el trabajo en Colaboracio

Centro Civico Marques de Mondeja
Calle Marques de Mondejar 3, C.V 18005
centrocivikoronda@granada.org
www.granada.org/mondejar

inf:
elenadiamantopoulou9@gmail.com
Telf: 602574635(what's up)
958180052

“..Componer..”

“..mediar..”



Ayuntamiento
de Granada

*.. "imaginar, componer, suponer,
adivinar, proponer, mediar, describir,
representar, tramar, ..."*

definición de inventar, Chambers Dictionary

DEVISED THEATRE WORKSHOPS

Lunes 10.00am - 12.00am

Viernes 17.00pm - 19.00pm

(primera encuentro en Viernes 04/10/2019)

1. explorar formas no convencionales de hacer teatro
2. una forma divertida y estimulante de contar una historia
3. experimentando ideas y desarrollando el trabajo en colaboración

animación

Elena D.

Email: elenadiamantopoulou@gmail.com

602574635(what's up)

958180052


**Centro Civico Marque's Mondejar,3.
C.P 18005**

**centrocivicoronda@granada.org
www.granada.org/mondejar**



AYUTAMIENTO DE GRANADA

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ζ Αίτηση και Άδεια για την Παραχώρηση Χώρου

 AYUNTAMIENTO DE GRANADA Concejalía de Participación Ciudadana	SOLICITUD DE CESIÓN DE ESPACIOS EN CENTROS CÍVICOS Y ESPACIOS ESCÉNICOS MUNICIPALES	REGISTRO ENTRADA 15 SEP. 2019 20152
--	--	---

NOTA INFORMATIVA PREVIA

Conforme a lo dispuesto en el Reglamento de funcionamiento de los Centros Cívicos Municipales aprobado por acuerdo adoptado por el Ayuntamiento Pleno con fecha 26 de junio de 2009 (B.O.P. nº 184, de 24 de septiembre de 2009), cualquier persona, colectivo, asociación o entidad ciudadana, así como otras administraciones o instituciones públicas, podrán solicitar el uso de las dependencias o equipamientos de los Centros Cívicos que estén disponibles para ello, siempre que los solicitantes lo destinen a un fin público y para actividades sin ánimo de lucro, destinadas al desarrollo cultural y social, para promoción de la vida asociativa y como cauce de participación ciudadana.

PROTECCIÓN DE DATOS DE CARÁCTER PERSONAL. INFORMACIÓN BÁSICA.

De conformidad con el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de Abril de 2016, los datos recabados en esta solicitud serán incorporados y tratados en la gestión del objeto de la misma, con la finalidad de atender un interés público o el ejercicio de poderes públicos, responsabilidad de la Concejalía de Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Granada y ante quien las personas afectadas podrán ejercer sus derechos. El tratamiento de datos queda legitimado por obligación legal y el consentimiento de las personas interesadas. **LA PRESENTACIÓN DE ESTA SOLICITUD SUPONE UNA CLARA ACCIÓN AFIRMATIVA EN RELACIÓN AL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES INCORPORADOS A ESTA SOLICITUD.** Los datos se comunicarán a las Unidades del Ayuntamiento competentes en la materia relacionada con la comunicación realizada y no podrán ser cedidos a terceros salvo en los supuestos previstos en la normativa vigente sobre protección de datos de carácter personal. **INFORMACIÓN ADICIONAL AL DORSO.**

1.- DATOS ENTIDAD / PERSONA SOLICITANTE, REPRESENTANTE LEGAL Y DATOS DE CONTACTO.

SOLICITANTE (Nombre y Apellidos)		NIF/NIE
<i>Elena Diamantopoulou</i>		<i>Y7668130-j</i>
REPRESENTA A LA ENTIDAD (Razón social de la Asociación, ONG, Colectivo)	C.I.F ENTIDAD	CARGO
DIRECCIÓN DE CONTACTO (Calle, avenida, plaza, número, bloque, portal, escalera, piso, puerta)		CODIGO POSTAL
<i>calle Doctor Rojas Ballesteros No2 4G</i>		<i>18012</i>
TELÉFONO	MAIL	WEB
<i>602574035</i>	<i>elenadiamantopoulou@gmail.com</i>	
REDES SOCIALES		

2.- CESIÓN DE USO EN CENTRO CIVICO O EN ESPACIO ESCÉNICO.

Centro cívico en el que solicita la cesión:

CENTROS CÍVICOS	<input type="checkbox"/> ALBAYZÍN	<input type="checkbox"/> GENIL "MANUEL CANO"	<input checked="" type="checkbox"/> RONDA "MARQUES DE MONDEJAR"
	<input type="checkbox"/> BEIRO	<input type="checkbox"/> LANCHA DEL GENIL	<input type="checkbox"/> RONDA "PLAZA DE LA ILUSIÓN"
	<input type="checkbox"/> CHANA	<input type="checkbox"/> NORTE	<input type="checkbox"/> ZAIDÍN
<input type="checkbox"/> INDIFERENTE (Si no tiene preferencia de centro, enumere 3 centros según su preferencia).			

Espacio escénico que solicita:

TEATROS	<input type="checkbox"/> TEATRO MAESTRO ALONSO (BEIRO)	<input type="checkbox"/> TEATRO ISIDRO OLGOSO (ZAIDÍN)
	<input type="checkbox"/> TEATRO JOSE TAMAYO (CHANA)	<input type="checkbox"/> TEATRO ALBAYZÍN

3.- DATOS DE LA ACTIVIDAD A REALIZAR Y SOLICITUD DE ESPACIO Y MEDIOS.

ACTIVIDAD A REALIZAR		
<i>DEvised THEATRE</i>		
ESPACIO SOLICITADO DEL CENTRO CIVICO (* Ver dorso)		MEDIOS QUE PRECISA (sillas, mesas, wifi...)
<i>Sala</i>		
PERIODO	DÍAS DE LA ACTIVIDAD	HORARIO DE LA ACTIVIDAD
<i>Septiembre a Junio</i>	<i>Lunes / Viernes</i>	<i>10:00-11:30 / 17:30-19:00</i>
OTROS DATOS DE INTERÉS (Si necesita más espacio presente documento adjunto.)		

DECLARO, bajo mi expresa responsabilidad, que son ciertos los datos que figuran en la presente solicitud y que la actividad a desarrollar no va a reportar lucro alguno para la organización de la misma, así como que dicha actividad cumple todos los requisitos previstos en la legislación tributaria, laboral y de propiedad intelectual vigentes. Así mismo se comprometo a respetar el aforo de las salas, mantener expeditas las vías de evacuación y atender las indicaciones del personal del Centro.

En Granada, a *15* de *Septiembre* de 20*19*

Fdo.: 

