

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

ACTITUDE

improv theatre

Η ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ
ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

ενημερωτικό δελτίο

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΣΥΝΤΑΚΤΗ

BY MARÍA CARRACEDO
INTRAS FOUNDATION

Όλοι μας αντιμετωπίζουμε κατά καιρούς απαιτητικές καταστάσεις, κατά τις οποίες μπορεί να νιώσουμε αμηχανία, ανασφάλεια, φόβο...

Οι δύσκολες καταστάσεις παράγουν κι έντονη συναισθηματική φόρτιση. Τα συναισθήματά μας είναι σημαντικά και πάντα επιτελούν μία συγκεκριμένη λειτουργία, όμως συχνά δεν είναι εύκολο να τα διαχειριστούμε, με αποτέλεσμα να μας προκαλέσουν πόνο.

Σε αυτήν την έκδοση, σας προσκαλούμε να γνωρίσετε και να κατανοήσετε καλύτερα αυτά τα συναισθήματα και πώς το αυτοσχεδιαστικό θέατρο μπορεί να βοηθήσει στη διαχείρισή τους.

Ανακαλύψτε τη μαγεία του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου!





ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΒΙΩΝΟΥΜΕ ΣΥΝΗΘΩΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΙΕΣΗΣ

BY KARIN BAKRAČEVIČ
UNIVERSITY OF MARIBOR

Όλα τα συναισθήματα (ακόμα και τα δυσάρεστα) έχουν κάποια λειτουργία. Τα δυσάρεστα συναισθήματα που βιώνουμε σε καταστάσεις πίεσης είναι ένα σημάδι που μας στέλνει το σώμα μας ότι κάτι δεν πάει καλά. Επίσης, μας δίνουν κίνητρο να αναζητήσουμε πιθανές λύσεις απέναντι σε προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουμε. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να εξοικειωθούμε με τέτοιου είδους συναισθήματα, που όλοι βιώνουμε λίγο πολύ κατά καιρούς. Με τον τρόπο αυτό, το άτομο μπορεί να αναγνωρίσει τι είναι αυτό που νιώθει ακριβώς κάθε φορά αλλά και να κατανοήσει καλύτερα τις αντιδράσεις του. Ας δούμε μερικά παραδείγματα συναισθημάτων που όλοι μπορεί να βιώσουμε, όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις.

Φόβος

προκαλείται όταν το άτομο ερμηνεύει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ως δυνητικά επικίνδυνη ή απειλητική για την ευημερία του. Προκύπτει όταν εκτιμούμε ότι οι μηχανισμοί μας δεν είναι αρκετά καλοί ώστε να ανταποκριθούν κι άρα λειτουργεί σαν προειδοποίηση, λέγοντάς μας ότι είμαστε ευάλωτοι και προτρέποντάς μας να αποσυρθούμε.

Θυμός

προκαλείται όταν θεωρούμε ότι κάτι ή κάποιος παρεμποδίζει τον στόχο μας. Ο θυμός μας ενεργοποιεί και μας προτρέπει να αντιμετωπίσουμε κατάματα το όποιο εμπόδιο και να προσπαθήσουμε να το ξεπεράσουμε. Ο θυμός μπορεί να θεωρηθεί και παραγωγικός όταν μας κάνει πιο ενεργούς και μας παρέχει την απαραίτητη αντοχή για να διαχειριστούμε επιτυχώς την εκάστοτε κατάσταση.

Απέχθεια

προκαλείται όταν ερχόμαστε σ' επαφή με ένα αντικείμενο ή μια κατάσταση που τη θεωρούμε κατά κάποιον τρόπο τοξική, όπως για παράδειγμα μία λοίμωξη του σώματος (για παράδειγμα από χαλασμένο φαγητό) αν μιλάμε κυριολεκτικά, ή ακόμα και τοξικά συναισθήματα που προκύπτουν από διαπροσωπικές σχέσεις (όταν για παράδειγμα βρισκόμαστε κοντά σε ανθρώπους με τους οποίους δε θέλουμε), ή ανήθικες πράξεις (όπως είναι για παράδειγμα η κακοποίηση). Η απέχθεια μας κινητοποιεί, ώστε να απορρίψουμε το αντικείμενο ή την κατάσταση και μας προτρέπει να αλλάξουμε συνήθειες, ώστε να αποφύγουμε την εκδήλωσή της.



Λύπη

προκαλείται από τις εμπειρίες μας που συνδέονται με αποχωρισμό ή προσωπική αποτυχία.

Η λύπη είναι ένα αρνητικό συναίσθημα που μας προτρέπει να προνοούμε, ώστε να αποφεύγουμε την εκδήλωσή της εκ των προτέρων κι άρα να διευκολύνει παραγωγικές συμπεριφορές (όπως για παράδειγμα τη διατήρηση κοινωνικών επαφών).

Άγχος

είναι το συναίσθημα της ταραχής και της ανησυχίας, το οποίο συχνά συνοδεύεται και από σωματικές εκδηλώσεις, όπως σφιγμένοι μύες, αεικινησία, κούραση και προβλήματα συγκέντρωσης.

Προκαλείται επίσης όταν το άτομο βιώνει μία κατάσταση που την αντιλαμβάνεται ως απειλητική για την ευημερία του. Το άγχος συχνά βιώνεται όταν βρισκόμαστε εν αναμονή μελλοντικών απειλών κι άρα εστιάζει γενικότερα στο μέλλον. Με τον τρόπο αυτό, το άγχος (όταν δεν είναι αφόρητο), λειτουργεί ως υπενθύμιση γιασημαντικές μελλοντικές εκκρεμότητες που χρήζουν προσοχής.

Αυτοσυνείδητα Συναισθήματα

Υπάρχει μια άλλη ομάδα διαφορετικών συναισθηματικών καταστάσεων τα οποία συχνά βιώνουμε όταν παλεύουμε με την ιδέα του εαυτού μας και το πώς οι γύρω μας βλέπουν και αντιδρούν απέναντί μας. Αυτά τα συναισθήματα ονομάζονται αυτοσυνείδητα. Μερικοί ερευνητές τα αποκαλούν επίσης κοινωνικά συναισθήματα, καθώς οι κοινωνικές μας σχέσεις διαμορφώνουν τη βάση του βιώματος των συναισθημάτων αυτών και συνήθως προκύπτουν στις διαπροσωπικές σχέσεις. Η λειτουργία αυτών των συναισθημάτων μπορεί να είναι ενδυναμωτική ως προς τις σχέσεις, ωφελώντας τις με διάφορους τρόπους.

Ντροπή

συνήθως περιλαμβάνει την αρνητική αξιολόγηση του εαυτού μας. Όταν νιώθουμε ντροπή, συνήθως βιώνουμε ένα αίσθημα ανικανότητας κι αδυναμίας. Δε συμπεριλαμβάνει απαραίτητα άλλα άτομα τα οποία μπορεί να μας παρατηρούν, καθώς μπορεί να προκύψει από την ιδέα του πώς φαινόμαστε θεωρητικά απέναντι σε άλλους. Η ντροπή είναι ένα δύσκολο αντιμετώπισιμο συναίσθημα, καθώς ωθεί τους ανθρώπους συχνά στην απομόνωση και την κοινωνική απόσταση. Από την άλλη μεριά, μπορεί να λειτουργήσει ως ευκαιρία επανεξέτασης των πράξεων που έχουμε προβεί, ωθώντας μας να δρούμε διαφορετικά εφεξής.

Ενοχή

συνήθως δεν αφορά την ολότητα του εαυτού κι επομένως δεν επηρεάζει τον πυρήνα της ταυτότητάς μας με τον ίδιο τρόπο που το κάνει η ντροπή. Είναι πρωτίστως συνδεδεμένη με ένα συγκεκριμένο γεγονός ή συμπεριφορά. Οι άνθρωποι που βιώνουν ενοχικά συναισθήματα, συνήθως αισθάνονται πίεση κι ότι έχουν μετανιώσει για την πράξη τους. Οι ενοχές συνήθως οδηγούν σε επανορθωτικές πράξεις, οι οποίες είναι συχνά εποικοδομητικές, προορατικές και επικεντρωμένες στο μέλλον. Με τον τρόπο αυτό, μπορεί μακροπρόθεσμα να λειτουργήσει θετικά ως προς τις ανθρώπινες σχέσεις.

Οι τρόποι με τους οποίους το αυτοσχεδιαστικό θέατρο μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων

Είναι απολύτως φυσιολογικό οι άνθρωποι να έχουν αρνητική διάθεση όταν βιώνουν μια μη οικεία κατάσταση ή εισέρχονται σε έναν νέο χώρο. Τα αρνητικά συναισθήματα (φόβος, ντροπή κλπ.) είναι τα πρώτα που βιώνει κανείς όταν βουτά σε άγνωστα νερά. Η εμπειρία μας διδάσκει ότι αυτό όχι μόνο δεν είναι ασυνήθιστο, αλλά ότι είναι απολύτως αναμενόμενο. Ως καθηγητές αυτοσχεδιαστικού θεάτρου, αυτό είναι κάτι που βιώνουμε στην αρχή κάθε εκπαίδευσης.



Το αυτοσχεδιαστικό θέατρο είναι αμιγώς θετικό! Είναι ευθύνη ενός ηθοποιού που συμμετέχει σε αυτή τη διαδικασία να είναι θετικός. Σε αντίθετη περίπτωση, δε θα είμαστε σε θέση να συνδεθούμε ο ένας με τον άλλον κατά τη διάρκεια της παράστασης, ούτε να δημιουργήσουμε καλές ιστορίες.

Για τον λόγο αυτό, υπάρχουν αμέτρητες ασκήσεις στο αυτοσχεδιαστικό θέατρο, με έναν κοινό στόχο: να είμαστε θετικοί και να δρούμε με θετική διάθεση. Οι συμμετέχοντες βιώνουν αυτή τη θετική διάθεση καθ' όλη τη διάρκεια των ασκήσεων. Μαθαίνουν να μεταμορφώνουν τα αρχικά αρνητικά συναισθήματα σε θετικά συναισθήματα και πράξεις. Μέσα από καθοδήγηση των επαγγελματιών, αναπτύσσουν νέες στρατηγικές που οδηγούν στην επίτευξη του (θετικού) στόχου. Με το χειροκρότημα, ο στόχος ενδυναμώνεται μέσω του ενθουσιασμού όλων των συμμετεχόντων. Ο φόβος σύντομα δίνει τη θέση του σε θετικές πράξεις και η ντροπή σε λυτρωτική χαρά.

Οι επαγγελματίες που εφαρμόζουν τη θεραπεία **Gestalt**, γνωρίζουν ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος δεν κάνει διάκριση μεταξύ των πράξεων που λαμβάνουν χώρα σε ένα προστατευμένο περιβάλλον και στην πραγματική ζωή. Με τον τρόπο αυτό, οι συμμετέχοντες σταδιακά θα μπορούν να μεταφέρουν τις στρατηγικές που διδάχτηκαν από το αυτοσχεδιαστικό θέατρο στην καθημερινή ζωή.

Η δύναμη του αυτοσχεδιαστικού θεάτρου βασίζεται στη θετική του φύση. Έτσι, όλοι όσοι λαμβάνουν μέρος βιώνουν τη διαδικασία εκμάθησης ως ένα παιχνίδι.

Εφαρμοσμένος αυτοσχεδιασμός – ένα σπουδαίο θεραπευτικό μέσο!





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

ACTitude

improv theatre

FUNDACIÓN
intras



έδρα social cooperative
activities for
vulnerable groups




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


Univerza v Mariboru


clamotta
IMPROTHEATER | TRAINING | UNTERNEHMENSTHEATER

impro.
DUEÑA, BUENA, DESTRUYA...
Valladolid

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