

COMPASSION^s SEXY

Ένα Πρόγραμμα Βιωματικής Μάθησης Βασισμένο στη Συμπόνια

για τη Εργασία με τους Νέους, τη Μη Τυπική Εκπαίδευση και τον Συντονισμό Ομάδων

Αναστασία Χαριτίδου, Adrien Cortun

Συγγραφείς

Κύρια Συγγραφέας:

Αναστασία Priyamvada Χαριτίδου (Ολότητες, Ελλάδα)

Συν-συγγραφέας:

Adrien Cortun (Les Philentropes, Γαλλία)

Αυτό το εγχειρίδιο αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ KA210-YOU «comPASSION is sexy» μέσω της συνεργασίας των Les Philentropes (Γαλλία) και των ΟΛΟΤΗΤΕΣ (Ελλάδα).

Οι πρακτικές δραστηριότητες και οι εκπαιδευτικοί πόροι που περιλαμβάνονται σε αυτό το πρόγραμμα αντλούν από την εμπειρία, τη συντονιστική πρακτική και τις συνεισφορές και των δύο εταίρων οργανισμών. Το θεωρητικό πλαίσιο, η δομή του προγράμματος και η συνολική σύνταξη της έκδοσης αναπτύχθηκαν και συντάχθηκαν από την Αναστασία Χαριτίδου.

Οι συγγραφείς θα ήθελαν να ευχαριστήσουν όλους/-ες τους/τις συντονιστές/τριες, τα συμμετέχοντα άτομα, τους/τις συνεισφέροντες/-ουσες και τα μέλη της ομάδας από τους Les Philentropes και τις Ολότητες, καθώς και τους συνεργάτες οργανισμούς, των οποίων οι εμπειρίες, οι αναστοχασμοί και η ανατροφοδότηση βοήθησαν να διαμορφωθεί αυτή η έκδοση.

Έργο: comPASSION is sexy

Κωδικός Έργου: 2024-3-FR02-KA210-YOU-000295806

Πρόγραμμα: Erasmus+ KA210-YOU Μικρής Κλίμακας Εταιρική Σχέση

Εταίροι: Les Philentropes (Γαλλία) & Ολότητες (Ελλάδα)

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται ανήκουν αποκλειστικά στον/στους συγγραφέα/-είς και δεν αντιπροσωπεύουν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή της Εθνικής Υπηρεσίας Erasmus+. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε η χορηγός αρχή μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνες γι' αυτές.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Συγγραφείς	2
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	3
1. Εισαγωγή	10
Επισκόπηση Έργου	10
Συνεργάτες Οργανισμοί	11
Les Philentropes – Γαλλία	11
Ολότητες – Ελλάδα	11
Όραμα και Αποστολή του Έργου	13
Γιατί «comPASSION is sexy»;	13
2. Σχετικά με Αυτό το eBook	14
3. Πώς Αναπτύχθηκε η Μεθοδολογία	14
Διεργασία Ανάπτυξης	15
4. Συμπόνια, Ευημερία και Ψυχική Υγεία	16
5. Πώς να Χρησιμοποιήσετε Αυτό το Πρόγραμμα	17
Δομή Συνάντησης	17
Ευελιξία Δραστηριοτήτων	17
Επιλογές Διάρκειας	18
Συμβουλές Προσαρμογής	18
6. Θεωρητικές Βάσεις	19
Συμπόνια και Αυτοσυμπόνια	19
Ευημερία και Θετική Ψυχολογία	20
Συναισθηματική Επίγνωση	21
Σχεσιακή Δυναμική και Επικοινωνία	21
Εσωτερικός Διάλογος και Αρχετυπικές Προοπτικές	22
Βιωματική Επίγνωση και Βιωμένη Σωματική Αίσθηση	22
Ενσυνειδητότητα, Ενσωμάτωση και Ευαισθησία ως προς το Τραύμα	22
Διευκόλυνση βασισμένη στις τέχνες και εμπνευσμένη από τη θεατροπαιδαγωγική	23
Μια Πρακτική Ολοκλήρωση	23
7. Ψηφιακοί Πόροι	24
Πρόσβαση στους Πόρους	25
Les Philentropes – Γαλλία	25
Ολότητες – Ελλάδα	25
8. Έρευνα και Αξιολόγηση	27
Διεργασία Αξιολόγησης	27
Τι Ανέδειξε η Αξιολόγηση	28
Τι Μάθαμε μέσα από τη Διεργασία Έρευνας	28
9. Επόμενα Βήματα και Βιωσιμότητα	29
Προσαρμογή και Συνεχής Χρήση	30
Μάθηση μέσα από Συνεργασία και Δίκτυα	30
Μελλοντικές Κατευθύνσεις	31
Κλείνοντας με Αναστοχασμό	31
Εισαγωγή στις συναντήσεις/ συνεδρίες Εργαστηρίου	32
Πώς να Διαβάσετε το Πρόγραμμα	33
Η Ροή	33
Δομή των Δραστηριοτήτων	33

Θεωρητικές Ενότητες	33
Εκτιμήσεις Συντονισμού	34
Διαχείριση Χρόνου	34
Ερωτήσεις Αναστοχασμού	34
Ενέργεια και Ρυθμός Ομάδας	35
Συναισθηματική Ασφάλεια και Ευαισθησία	35
Εμπιστευτικότητα και Σεβασμός	35
Οδηγίες Προσαρμογής και Προσβασιμότητας	36
Αποποίηση Ευθύνης	37
I. Συνάντηση 1η — Συναισθήματα: Η Σχέση μας με τα Συναισθήματα	38
Γενικός Στόχος	38
Εκτιμώμενη Διάρκεια	38
Υλικά για την 1η Συνάντηση	38
I.0 Δομή	39
I.1. Καλωσόρισμα, Πλαίσιο & Κύκλος Ανοίγματος (15–20 λεπτά)	39
I.1.A. Καλωσόρισμα & Εισαγωγή (2–3 λεπτά)	39
I.1.B. Πλαισίωση και Συμφωνίες Ομάδας (5 λεπτά)	40
I.1.C. Κύκλος Ανοίγματος (5–10 λεπτά)	42
I.2. Βιωματική Εξερεύνηση Συναισθημάτων μέσω Κίνησης (8–12 λεπτά)	43
I.2.A. Το Συναίσθημα στο Δικό μου Σώμα (1–2 λεπτά)	43
I.2.B. Το Συναίσθημα προς τους Άλλους (2–3 λεπτά)	44
I.2.C. Δείχνοντας το Συναίσθημα στα Χέρια (2 λεπτά)	44
I.2.D. Αναζητώντας συνήχηση (Προαιρετικό – 1 λεπτό)	44
I.2.E. Να Συστηθείς μέσα από το Συναίσθημα (2–3 λεπτά)	45
I.2.F. Συναίσθημα και Σωματική Κατάσταση (2–3 λεπτά)	45
I.2.G. Κλείσιμο της Βιωματικής Εξερεύνησης (30 δευτερόλεπτα)	46
I.2.H. Προαιρετικές Ερωτήσεις Αναστοχασμού (1–2 λεπτά)	46
I.3. Συναισθήματα στο Κοινωνικό Σώμα – Ετικέτες Συναισθημάτων & Το Παζλ των Συναισθημάτων	46
I.3.1. Ετικέτες Συναισθημάτων (12–18 λεπτά)	46
Οδηγίες (Script Συντονιστή/τριας)	47
I.3.2. Το Παζλ των Συναισθημάτων (7–10 λεπτά)	48
Οδηγίες (Script Συντονιστή/τριας)	48
I.4. Ατομική Γραφή – Σημείωμα στον Εαυτό (7–10 λεπτά)	50
I.4.A. Πλαισίωση (Με επίγνωση του τραύματος + Αυτοδιάθεση) (1–2 λεπτά)	50
I.4.B. Προτροπές Γραφής (Επέλεξε 2–4 Ανάλογα με τη Ροή) (3 λεπτά)	51
I.4.C. Κλείσιμο της Γραφής (1 λεπτό)	51
I.4.D. Οπτική Γωνία Συντονιστή/τριας – Γιατί Έχει Σημασία αυτή η Γραφή (1–2 λεπτά)	51
I.5. Ποτάμι της Αμφιβολίας & Συναισθηματικές Προοπτικές (25–30 λεπτά)	52
I.5.A. Ποτάμι της Αμφιβολίας – Προσωπική Τοποθέτηση (7–10 λεπτά)	52
I.5.B. Δηλώσεις Συζήτησης – Συλλογική Εξερεύνηση (10–15 λεπτά)	53
I.5.C. Ερωτήσεις Αναστοχασμού (2–5 λεπτά)	54
I.6. Συνάντηση με ένα Συναίσθημα & Γκαλερί Συναισθημάτων (60–75 λεπτά)	54
I.6.A. Σάρωση Σώματος — Το Σώμα ως Πύλη προς το Συναίσθημα (7–10 λεπτά)	55
I.6.B. Οραματισμός — Συνάντηση με ένα Συναίσθημα (8–10 λεπτά)	56
I.6.C. Δημιουργική και συμβολική έκφραση — Δίνοντας Μορφή στο Συναίσθημα (15–20 λεπτά)	57
I.6.D. Ατομική Μικρο-Αναστοχασμός (5–7 λεπτά)	58

I.6.E. Διάλογος σε Ζευγάρια — Συνοδεύοντας το Συναίσθημα με Παρουσία (10–12 λεπτά)	58
I.6.F. Γκαλερί Συναισθημάτων — Τοποθέτηση & Μεγάλο Άνοιγμα (20–30 λεπτά)	59
I.6.F. Ερωτήσεις Αναστοχασμού	61
I.7. Τελετουργικό Κλείσιματος – Δώρο / Άδεια (10–15 λεπτά)	61
I.7.A. Ορισμός του Τόνου (1–2 λεπτά)	61
I.7.B. Τι να Πεις — Το Πρότυπο (5–6 λεπτά)	62
I.7.C. Κλείσιμο του Τελετουργικού (2 λεπτά)	62
I.7.D. Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικό) (2 λεπτά)	63
Θεωρία & Σημειώσεις Συντονισμού — Συνάντηση 1η	64
I.Θ.1. Συναισθήματα, Ενσωμάτωση & Συναισθηματική Επίγνωση	64
I.Θ.1.A. Τι Είναι ένα Συναίσθημα;	64
I.Θ.1.B. Τρία Χαρακτηριστικά των Συναισθημάτων	65
I.Θ.1.C. Το Σώμα ως Πύλη	65
I.Θ.1.D. Συναισθηματική Ποικιλομορφία & Ρύθμιση	66
I.Θ.2. Μοντέλα Συναισθήματος	66
I.Θ.2.A. Τα Πρωτογενή Συναισθήματα του Ekman	66
I.Θ.2.B. Ο Τροχός Συναισθημάτων του Plutchik	67
I.Θ.2.C. Θετικά Συναισθήματα & Ανθεκτικότητα (Barbara Fredrickson)	67
I.Θ.3. Θεωρία Αυτοσυμπόνιας	67
I.Θ.3.A. Τι Είναι η Συμπόνια;	67
I.Θ.3.B. Τι Είναι η Αυτοσυμπόνια;	68
I.Θ.3.C. Κοινά Εμπόδια	68
I.Θ.3.D. Το Μοντέλο Τριών Συστημάτων του Gilbert	69
I.Θ.3.E. Ευημερία Πέρα από τη Μείωση Συμπτωμάτων (Corey Keyes)	69
I.Θ.4. Σύνδεση Θεωρίας με τις Δραστηριότητες της Συνάντησης 1	70
I.Θ.4.A. Επίγνωση & Ενσώματη Επίγνωση	70
I.Θ.4.B. Εξωτερίκευση Συναισθήματος	70
I.Θ.4.C. Προβολή & Κοινωνική Ερμηνεία	70
I.Θ.4.D. Κοινή Ανθρώπινη Εμπειρία & Κοινή Συναισθηματική Εμπειρία	70
I.Θ.5. Εκτιμήσεις Συντονισμού	71
I.Θ.5.A. Πρακτική με Επίγνωση του Τραύματος	71
I.Θ.5.B. Διευκόλυνση χωρίς Παθολογοποίηση	71
I.Θ.5.C. Σχεσιακός Συντονισμός	71
I.Θ.5.D. Προσαρμογή της Συνάντησης	71
II. Συνάντηση 2η — Συστήματα: Εξωτερικοί και Εσωτερικοί Ρόλοι	73
Γενικός Στόχος	73
Εκτιμώμενη Διάρκεια	73
Υλικά για τη 2η Συνάντηση	73
II.0 Δομή	74
II.1. Άνοιγμα Κύκλου – «Πώς Είναι Ο Καιρός Μέσα μου Αυτή τη Στιγμή;» (8–10 λεπτά)	74
1. Αφιξη και Σύνδεση με την Ομάδα	74
2. Πλαισίωση του Ανοίγματος	74
3. Μοίρασμα	75
II.2. Αναστοχασμός για την Προηγούμενη Συνάντηση (10–15 λεπτά)	75
II.2.A. Σιωπηλός Αναστοχασμός (1–2 λεπτά)	75
II.2.B. Μοίρασμα (8–12 λεπτά)	76
II.2.C. Μετάβαση	76
II.3. Ενεργοποιητικές Ασκήσεις Συστημάτων – Μπάλες, Καρέκλες που Στρίβουν, Τρίγωνα &	

Μπαλόνι–Βελόνα (20–40 λεπτά)	76
II.3.A. Παιχνίδι Μπάλας (5–15 λεπτά)	77
II.3.B. Καρέκλες που Στρίβουν (10 λεπτά)	78
II.3.C. Ισόπλευρα Τρίγωνα (3–5 λεπτά)	78
II.3.D. Τρίγωνα Έλξης (3–5 λεπτά)	79
II.3.E. Σύστημα Χώρου (3–5 λεπτά)	79
II.3.F. Μπαλόνι & Βελόνα (10–15 λεπτά)	80
II.3.G. Ερωτήσεις Αναστοχασμού	80
II.4. Συστήματα & Τρίγωνο Δράματος – Ενσώματη Εισαγωγή (25–35 λεπτά)	81
II.4.A. Σύντομη Πλαισίωση – Από τα Συστήματα στους Ρόλους (5 λεπτά)	81
II.4.B. Γλυπτά του Τριγώνου Δράματος (10–15 λεπτά)	82
II.4.D. Σύντομες Ερωτήσεις Αναστοχασμού	83
II.5. Συζητήσεις σε Ζευγάρια & Ομάδα (35–60 λεπτά)	84
Εισαγωγή	84
Δομή Μοιράσματος σε Ζευγάρια	84
Ερωτήσεις Αναστοχασμού	85
II.6. Ο Πιστός Στρατιώτης – Αναγνωρίζοντας και Μετασχηματίζοντας Προστατευτικά Μέρη (60–70 λεπτά)	86
II.6.1. Αφήγηση και Ενσώματη Εξερεύνηση – Συνάντηση με τον Πιστό Στρατιώτη (40–45 λεπτά)	87
II.6.1.A. Εισαγωγή – Το Εσωτερικό Σύστημα	87
II.6.1.B. Αφηγηματικό Έναυσμα – Ο Πιστός Στρατιώτης	88
Η Ιστορία:	88
II.6.1.C. Εξερεύνηση Προστατευτικών Μερών Μαζί	90
II.6.1.C. Ενσαρκώνοντας τον Πιστό Στρατιώτη – Γλυπτική και Μετασχηματισμός	91
II.6.2. Γραφή και Αφομοίωση της Εμπειρίας – Η Ιστορία του Πιστού Στρατιώτη μου (20–25 λεπτά)	92
Μετάβαση στη Γραφή	93
Προτροπές Γραφής	93
Προαιρετικό Μοίρασμα και Τελικός Αναστοχασμός	93
Σημειώσεις Συντονισμού & Προσαρμογής	93
II.7. Κλείσιμο της Συνάντησης – Όνομα, Συναίσθημα & Μοίρασμα Εμπειρίας (10–15 λεπτά)	94
Θεωρία & Σημειώσεις Συντονισμού — Συνάντηση 2η	96
II.Θ.1. Συστημική Σκέψη & Ανθρώπινες Σχέσεις	96
II.Θ.1.A. Τι Είναι ένα Σύστημα;	96
II.Θ.1.B. Συστήματα, Σταθερότητα & Προσαρμογή	96
II.Θ.2. Το Τρίγωνο Δράματος	97
II.Θ.2.A. Σχεσιακοί Ρόλοι Μέσα σε Συστήματα	97
II.Θ.2.B. Το Θύμα	97
II.Θ.2.C. Ο Σωτήρας	97
II.Θ.2.D. Ο Διώκτης	97
II.Θ.2.E. Κίνηση Μεταξύ Ρόλων	97
II.Θ.3. Εσωτερικά Συστήματα & Προστατευτικά Μέρη	98
II.Θ.3.A. Εσωτερική Πολλαπλότητα	98
II.Θ.3.B. Εσωτερικά Οικογενειακά Συστήματα (IFS)	98
II.Θ.3.C. Προσαρμοστικές Στρατηγικές	98
II.Θ.4. Ο Εσωτερικός Επικριτής & Αυτοπροστασία	99
II.Θ.4.A. Ο Εσωτερικός Επικριτής	99

II.Θ.4.B. Προστατευτικά Μέρη & Συναισθηματική Επιβίωση	99
II.Θ.5. Ο Πιστός Στρατιώτης ως Μεταφορά	99
II.Θ.5.A. Hiroo Onoda & Ψυχολογική Μεταφορά	99
II.Θ.5.B. Ασάφεια, Αφοσίωση & Βλάβη	100
II.Θ.6. Αυτοσυμπόνια & Προστατευτικές Στρατηγικές	100
II.Θ.6.A. Αυτοσυμπόνια	100
II.Θ.6.B. Συστήματα Συναισθηματικής Ρύθμισης	100
II.Θ.6.C. Συμπονετική Επίγνωση	100
III. Συνάντηση 3η — Αυτοεκτίμηση, Αυτοσυμπόνια & Ασφαλής Χώρος	102
Γενικός Στόχος	102
Εκτιμώμενη Διάρκεια	102
Υλικά για την 3η Συνάντηση	102
III.0. Δομή	102
III.1. Εγκατάσταση στον Χώρο/ Άφιξη και Γείωση (12–15 λεπτά)	103
III.2. Αφήνω τους Άλλους να με Φροντίσουν (20–25 λεπτά)	105
Βήμα 1 — Αναγνώριση μιας Ανάγκης	106
Βήμα 2 — Έλεγχος Συναίνεσης	106
Βήμα 3 — Λήψη Φροντίδας	107
Κλείσιμο	107
III.3. Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση & Αυτοσυμπόνια (15–20 λεπτά)	107
III.4. Αναστοχαστική Γραφή & Μοίρασμα – Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση και Αυτοφροντίδα	110
Έκδοση Α – Σύντομη Αναστοχαστική Γραφή (Συνιστάται)	110
Μοίρασμα σε Τριάδες	111
Έκδοση Β – Εκτεταμένη Αναστοχαστική Εξερεύνηση (Προαιρετική)	111
Αναστοχασμός σε Ζευγάρια με τη Μορφή 2-2-2	112
III.5. Ασφαλής Χώρος – Διαλογισμός, Δίνοντας Μορφή μέσω Συμβόλων και Μοίρασμα	113
III.5.A. Ασφαλές Σημείο στο Σώμα – Καθοδηγούμενος Διαλογισμός / Οραματισμός / Καθοδηγούμενες Εικόνες	113
III.5.B. Αγκύρωση του Ασφαλούς Τόπου – Δημιουργία Μπουκαλιού	115
III.5.C. Αναστοχασμός & Μοίρασμα	116
III.6. Κουτί της Κρίσης	117
III.6.A. Γράφοντας Αυτοκρίσεις	117
III.6.B. Γράφοντας Κρίσεις προς Άλλους	117
III.6.C. Ενσαρκώνοντας την Αυτοκριτική	118
III.6.D. Ενσαρκώνοντας Κριτική προς Άλλους	118
III.6.E. Συμβολικό Κλείσιμο	118
III.6.F. Αναστοχασμός & Μοίρασμα	119
III.7. Υπερπηδώντας τα Εμπόδια	119
1. Αναστοχαστική Γραφή	120
2. Ενεργοποίηση	120
3. Αντιμετώπιση της Πρόκλησης	121
4. Αφομοίωση της Εμπειρίας & Αναστοχασμός	122
III.8. Προαιρετικές Ενεργοποιητικές Ασκήσεις – Παρουσία, Αυτενέργεια και Αυτοπεποίθηση	122
III.8.1. Να Είμαι Παρών/-ούσα – Ακούμπα Χρώματα	123
III.8.2. Άγαλμα – Τρέξε, Πάγωσε, Μετασχηματίσου	124
Θεωρία & Σημειώσεις Συντονισμού — Συνάντηση 3η	126
III.Θ.1. Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση & Αυτοσυμπόνια	126
III.Θ.1.A. Αυτοπεποίθηση	126

III.Θ.1.B. Αυτοεκτίμηση	126
III.Θ.1.C. Αυτοσυμπόνια	127
III.Θ.2. Ενσωμάτωση, Ρύθμιση & Αίσθηση Ασφάλειας	127
III.Θ.2.A. Το Σώμα και η Συναισθηματική Εμπειρία	127
III.Θ.2.B. Ρύθμιση και Αίσθηση Ασφάλειας	128
III.Θ.3. Κρίση, Εσωτερική Κριτική & Εσωτερικευμένες Φωνές	128
III.Θ.4. Αυτενέργεια, Εμπόδια & Ενσώματη Ανθεκτικότητα	129
IV. Συνάντηση 4η — Θυμόμαστε τις Δυνάμεις μας και Βλέπουμε ο Ένας τον Άλλον	130
Γενικός Στόχος	130
Εκτιμώμενη Διάρκεια	130
Υλικά για την 4η Συνάντηση	130
IV.0 Δομή	131
IV.1. Θετικές Ιδιότητες, Κοινό Σώμα και Μοίρασμα	131
IV.1.A. Αναγνώριση και Ενσάρκωση Θετικών Ιδιοτήτων	131
IV.1.B. Δημιουργώντας το Κοινό Σώμα	132
IV.1.C. Αναστοχασμός και Μοίρασμα	133
IV.2. Βλέπουμε ο Ένας τον Άλλον – Μια Πρακτική Βλέμματος και Παρουσίας	133
IV.2.A. Εισαγωγή	134
IV.2.B. Περπάτημα & Σύντομο Βλέμμα	134
IV.2.C. Παύση με Βλέμμα	134
IV.2.D. Παρατεταμένο Σιωπηλό Βλέμμα	134
IV.2.E. Προαιρετικός Αναστοχασμός	135
IV.3. Κατονομάζοντας Ιδιότητες – Αναγνωρίζοντας τον Εαυτό μας και τους Άλλους	135
IV.3.A. Εισαγωγή	136
IV.3.B. Γύρος 1 – Κατονομάζοντας Ιδιότητες στον Εαυτό μας	136
IV.3.C. Γύρος 2 – Αναγνωρίζοντας Ιδιότητες στους Άλλους	136
IV.3.D. Προαιρετικός Αναστοχασμός	137
IV.4. Παιδί του Σύμπαντος – Ιστορία, Κίνηση και Αναστοχασμός	137
IV.4.A. Εισαγωγή	138
IV.4.B. Ιστορία – Παιδί του Σύμπαντος	138
IV.4.C. Ελεύθερη Κίνηση / Χορός	138
IV.4.D. Γινόμαστε Αστέρια – Ομαδική Υποστήριξη	139
IV.4.E. Αναστοχασμός και Γραφή	139
IV.4.F. Προαιρετικό Μοίρασμα	140
IV.5. Κύκλος Κλεισίματος – Το Δώρο της Προσοχής	140
IV.5.A. Άνοιγμα	141
IV.5.B. Επιλέγοντας ένα Συμβολικό Αντικείμενο ή Κάρτα	141
IV.5.C. Οδηγίες για το Μοίρασμα	142
IV.5.D. Κατευθυντήριες Γραμμές Κύκλου	142
IV.5.E. Κύκλος Μοιράσματος	142
IV.5.F. Κλείσιμο	142
Θεωρία & Σημειώσεις Συντονισμού — Συνάντηση 4η	143
IV.Θ.1. Αυτοεκτίμηση, Αναγνώριση & Ανθρώπινη Αξία	143
IV.Θ.1.A. Αυτοεκτίμηση Πέρα από την Επίτευξη	143
IV.Θ.1.B. Αναγνώριση και το Κοινωνικό Καθρέφτισμα	144
IV.Θ.2. Ενσωμάτωση, Ορατότητα & Ευαλωτότητα	144
IV.Θ.2.A. Το να Σε Βλέπουν μέσα από το Σώμα	144
IV.Θ.2.B. Παιχνίδι, Δημιουργικότητα & Θετική Ενσωμάτωση	145

IV.Θ.3. Ανήκειν, Κοινή Ανθρώπινη Εμπειρία & Υπαρξιακή Αξία	145
IV.Θ.3.A. Κοινή Ανθρώπινη Εμπειρία και Αυτοσυμπόνια	145
IV.Θ.3.B. Υπαρξιακός Αναστοχασμός και η Μεταφορά του «Παιδιού του Σύμπαντος»	145
IV.Θ.4. Προσοχή, Συνοδεία με Παρουσία & Βαθιά Ακρόαση	146
Σας ευχαριστούμε που διαβάσατε αυτό το eBook!	147

ΜΕΡΟΣ Ι — ΠΛΑΙΣΙΟ, ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΓΝΩΣΕΙΣ

1. Εισαγωγή

Επισκόπηση Έργου

Το comPASSION is sexy είναι ένα συνεργατικό εκπαιδευτικό έργο που υλοποιήθηκε στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+ KA210-YOU “Συμπράξεις Μικρής Κλίμακας” .

Το έργο αναπτύχθηκε μέσω της συνεργασίας δύο οργανισμών:

- Les Philentropes (Γαλλία)
- Ολότητες (Ελλάδα)

Και οι δύο οργανισμοί μοιράζονται το ενδιαφέρον για την εξερεύνηση του πώς η βιωματική μάθηση, η καλλιτεχνική έκφραση και οι κοινοτικές πρακτικές μπορούν να υποστηρίξουν τη συναισθηματική επίγνωση, την ευημερία, την ανθεκτικότητα και την κοινωνική σύνδεση.

Το έργο διερευνά πώς η συμπόνια μπορεί να καλλιεργηθεί ως πρακτική ικανότητα στο πλαίσιο της νεανικής εργασίας, της εκπαίδευσης και των κοινοτικών πρωτοβουλιών. Μέσα από εργαστήρια, συνεργατικές συναντήσεις και την ανάπτυξη εκπαιδευτικών υλικών, οι εταίροι εξερεύνησαν τρόπους ενσωμάτωσης πρακτικών βασισμένων στη συμπόνια σε συμμετοχικά μαθησιακά περιβάλλοντα.

Δραστηριότητες υλοποιήθηκαν τόσο στη Γαλλία όσο και στην Ελλάδα, συνδυάζοντας καλλιτεχνικό συντονισμό, πρακτικές με συνειδητή σύνδεση με το σώμα και αναστοχαστικό διάλογο. Μέσα από αυτή τη διεργασία, συντονιστές/τριες και συμμετέχοντα άτομα πειραματίστηκαν με τρόπους ενίσχυσης της ενσυναίσθησης, της συναισθηματικής επίγνωσης και υποστηρικτικής ομαδικής δυναμικής.

Οι εμπειρίες που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου οδήγησαν στη δημιουργία αυτού του ebook, το οποίο τεκμηριώνει τη μεθοδολογία, τις δραστηριότητες και τα μαθησιακά συμπεράσματα που αναδύθηκαν μέσα από τη συνεργασία.

Συνεργάτες Οργανισμοί

Les Philentropes – Γαλλία

<https://www.lesphilentropes.org> [FR] ή <https://www.lesphilentropes.org/en/home/> [EN]

Οι Les Philentropes είναι ένας καλλιτεχνικό σύλλογος με έδρα το Παρίσι, που εργάζεται στη διασταύρωση παραστατικών τεχνών, συλλογικής δημιουργίας και καλλιτεχνικών προσεγγίσεων για την ευημερία και τον κοινωνικό αναστοχασμό. Ιδρύθηκε το 2019 από τον Adrien Cortun και αναπτύσσει συνεργατικά και οριζόντια οργανωμένα έργα που συνδυάζουν θέατρο, γραφή, παράσταση και διεπιστημονικές καλλιτεχνικές μορφές.

Το έργο του εξερευνά κοινωνικά και ανθρώπινα θέματα μέσα από συμμετοχικές και λαϊκές καλλιτεχνικές μορφές, που συχνά υλοποιούνται σε ζωντανές, ντοκιμαντερίστικες, ανοιχτές ή διαδραστικές μορφές. Η εννοιολογική ταυτότητα του συλλόγου αντλεί από την ιδέα της μεταμόρφωσης μέσα στη διαταραχή, συνδέοντας την καλλιτεχνική δημιουργία με τον αναστοχασμό για την κοινωνική πολυπλοκότητα, την ανθεκτικότητα και τη συλλογική νοηματοδότηση.

Παράλληλα με την καλλιτεχνική παραγωγή, οι Les Philentropes διατηρούν ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα που προσφέρει εργαστήρια θεάτρου και έκφρασης, τα οποία συνδυάζουν καλλιτεχνική πρακτική με ευημερία και συλλογική αναστοχαστική σκέψη. Αυτές οι πρωτοβουλίες στοχεύουν να κάνουν την καλλιτεχνική πρακτική προσβάσιμη σε ποικίλα κοινά, καλλιεργώντας τη δημιουργικότητα, τον διάλογο και την προσωπική ανάπτυξη.

Ο οργανισμός υλοποιεί τακτικά εργαστήρια στο Παρίσι και την Île-de-France, συνεργαζόμενος με δήμους, πανεπιστήμια και κοινωνικούς οργανισμούς. Φιλοξενώντας περίπου δέκα εργαστήρια την εβδομάδα σε διαφορετικά τοπικά πλαίσια, ο σύλλογος έχει αναπτύξει ισχυρή εμπειρία στην κοινοτική δικτύωση, τις συμμετοχικές καλλιτεχνικές μεθόδους και τον χωρίς αποκλεισμούς συντονισμό.

Οι Les Philentropes εργάζονται με παιδιά, νέους/-ες, φοιτητές/-τριες και ενήλικους σε διάφορα αστικά περιβάλλοντα, συμπεριλαμβανομένων ατόμων που υποστηρίζονται από κοινωνικές υπηρεσίες, υπηρεσίες αναπηρίας και οργανισμούς που εργάζονται με ευάλωτες ομάδες.

Στο πλαίσιο της εταιρικής σχέσης Erasmus+ KA210-YOU «comPASSION is sexy», οι Les Philentropes συνεισέφεραν την καλλιτεχνική μεθοδολογία, τη συντονιστική εμπειρία και το τοπικό δίκτυο δικτύωσης στο Παρίσι, συνδημιουργώντας και συν-διευκολύνοντας ένα πρόγραμμα βιωματικής μάθησης εμπνευσμένο από τη συμπόνια, μαζί με τον ελληνικό εταιρικό οργανισμό.

Ολότητες – Ελλάδα

www.olotites.org

Η ΑΜΚΕ Ολότητες (Olotites) είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός με έδρα τη Θεσσαλονίκη, που εργάζεται στο σημείο συνάντησης εκπαίδευσης, τεχνών, επιστήμης και κοινωνικής εμπλοκής. Ο οργανισμός σχεδιάζει και υλοποιεί βιωματικές και μη τυπικές μαθησιακές πρωτοβουλίες που προάγουν την ευημερία, τη συναισθηματική επίγνωση, τη συμπόνια και

τη δημιουργική έκφραση, με ισχυρή έμφαση στη συμπερίληψη και την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση.

Αν και εδρεύει στη Θεσσαλονίκη, η/ (οι) Ολότητες διατηρεί σημαντικό μέρος των δραστηριοτήτων της στο νησί της Σάμου, όπου συνεργάζεται με τοπικούς εκπαιδευτικούς και κοινοτικούς φορείς. Αυτή η παρουσία επιτρέπει στον οργανισμό να συμμετέχει άμεσα στις πραγματικότητες μιας γεωγραφικά απομακρυσμένης περιοχής που έχει φιλοξενήσει ποικιλόμορφες κοινότητες και ανθρωπιστικές πρωτοβουλίες τα τελευταία χρόνια.

Το έργο του οργανισμού αναπτύσσεται γύρω από τρεις αλληλένδετους άξονες.

Βιωματική μάθηση και κοινοτικά εργαστήρια

Η Ολότητες προσφέρει χωρίς αποκλεισμούς σεμινάρια και βιωματικά εργαστήρια για διάφορες ηλικιακές ομάδες, εστιάζοντας στη συναισθηματική επίγνωση, την ανθεκτικότητα, την ενσωμάτωση και την ψυχοκοινωνική ευημερία. Αυτές οι δραστηριότητες υλοποιούνται σε εκπαιδευτικά, δημοτικά και κοινοτικά πλαίσια και συχνά εμπλέκουν εκπαιδευτικούς, εργαζόμενους/-ες σε νεολαία και εθελοντές/-τριες.

Ευρωπαϊκή συνεργασία και έργα Erasmus+

Ο οργανισμός συμμετέχει σε πρωτοβουλίες Erasmus+ που υποστηρίζουν τη διεθνή μάθηση και συνεργασία. Αυτές περιλαμβάνουν εταιρικές σχέσεις νεολαίας όπως το «comPASSION is sexy» και το «Poetry Nest», που εστιάζουν στην ανάπτυξη προσβάσιμων εκπαιδευτικών πόρων και μεθοδολογιών βιωματικής μάθησης.

Ανθρωπιστική αλληλεγγύη και κοινοτική υποστήριξη

Μέσα από πρωτοβουλίες όπως το «Threads of Compassion», η Ολότητες συντονίζει τη συλλογή και διανομή βασικών ειδών για ενηλίκους και παιδιά που ζουν σε συνθήκες εκτόπισης και επισφάλειας στη Σάμο, συνδέοντας την τοπική κοινοτική εμπλοκή με ευρύτερα δίκτυα αλληλεγγύης.

Η Ολότητες εργάζεται με άτομα όλων των ηλικιών, με ισχυρή διαγενεακή διάσταση. Οι δραστηριότητές της αφορούν ιδιαίτερα εκπαιδευτικούς, εργαζόμενους/-ες σε νεολαία, κοινωνικούς/-ές λειτουργούς, εθελοντές/-τριες και μέλη κοινοτήτων που ενδιαφέρονται για βιωματικές μαθησιακές προσεγγίσεις και ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση.

Ο οργανισμός συνδέεται επίσης με την Galileo Commission και το Scientific & Medical Network, και το 2023 φιλοξένησε στην Ελλάδα το διεθνές συμπόσιο «Looking Forward Towards the Origins», συμβάλλοντας στον διεπιστημονικό διάλογο για την ολιστική επιστήμη και τη συνείδηση.

Όραμα και Αποστολή του Έργου

Το έργο comPASSION is sexy αναδύθηκε από μια κοινή διαπίστωση: σήμερα, ολοένα και περισσότεροι άνθρωποι βιώνουν αυξημένα επίπεδα άγχους, συναισθηματικής απομόνωσης και κοινωνικού κατακερματισμού, ενώ οι ευκαιρίες για την καλλιέργεια της συναισθηματικής επίγνωσης και των σχεσιακών δεξιοτήτων παραμένουν περιορισμένες τόσο στην εκπαίδευση όσο και στα κοινοτικά πλαίσια.

Με αφετηρία αυτή τη διαπίστωση, το έργο επιδίωξε να προσεγγίσει τη συμπόνια όχι μόνο ως μια αφηρημένη αξία, αλλά και ως μια πρακτική ανθρώπινη ικανότητα που μπορεί να καλλιεργηθεί μέσα από τη βιωματική εμπειρία, τον αναστοχασμό και την αλληλεπίδραση με τους άλλους.

Μέσα από βιωματικά εργαστήρια και συνεργατικές ανταλλαγές μεταξύ των εταίρων, το έργο είχε ως στόχο να:

- υποστηρίξει τη συναισθηματική επίγνωση και την ενσυναίσθηση
- αναπτύξει εργαλεία για συμπονετική επικοινωνία και σχεσιακές δεξιότητες
- ενισχύσει την κοινοτική σύνδεση και αμοιβαία υποστήριξη
- εξερευνήσει μεθόδους συντονισμού/διευκόλυνσης που ενσωματώνουν πρακτικές εστιασμένες στο σώμα, δημιουργικότητα και διάλογο

Εργαζόμενο με άτομα από διαφορετικά υπόβαθρα — συμπεριλαμβανομένων εργαζομένων/-ων στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικών, εθελοντών/-τριών και μελών τοπικών κοινοτήτων — το έργο επιδίωξε να ενθαρρύνει πρακτικές που συμβάλλουν σε πιο υποστηρικτικές και ανθεκτικές κοινότητες.

Γιατί «comPASSION is sexy»;

Ο τίτλος του έργου χρησιμοποιεί σκόπιμα μια παιχνιδιάρικη και προκλητική έκφραση.

Αμφισβητεί την ευρέως διαδεδομένη αντίληψη ότι η συμπόνια είναι κάτι παθητικό ή αποκλειστικά συναισθηματικό με την επιφανειακή έννοια. Αντί αυτού, το έργο προτείνει ότι η συμπόνια μπορεί να γίνει κατανοητή ως δυναμική ανθρώπινη ικανότητα — μια ιδιότητα που μπορεί να υποστηρίξει τη συναισθηματική ανθεκτικότητα, να εμβαθύνει τις σχέσεις και να συμβάλει στη συλλογική ευημερία.

Υπό αυτό το πρίσμα, η συμπόνια γίνεται μια ιδιότητα που οι άνθρωποι συχνά αναγνωρίζουν ως σημαντική και ελκυστική όταν τη βιώνουν στην πράξη.

2. Σχετικά με Αυτό το eBook

Αυτό το ebook τεκμηριώνει τα εργαστήρια, τις μεθοδολογίες και τα μαθησιακά συμπεράσματα που αναπτύχθηκαν κατά την υλοποίηση του έργου.

Αντί να παρουσιάζει ένα σταθερό εγχειρίδιο κατάρτισης, προσφέρει μια συλλογή πρακτικών και εμπειριών που συντονιστές/τριες, εκπαιδευτικοί και κοινοτικοί/-ές επαγγελματίες μπορούν να προσαρμόσουν στα δικά τους πλαίσια.

Η έκδοση περιλαμβάνει:

- τις εννοιολογικές εμπνεύσεις που διαμόρφωσαν το έργο
- περιγραφές των συνεδριών εργαστηρίων που υλοποιήθηκαν στην Ελλάδα και τη Γαλλία
- λεπτομερείς περιγραφές βιωματικών δραστηριοτήτων
- αναστοχασμούς σχετικά με τη διαδικασία της διευκόλυνσης και τη δυναμική της ομάδας
- προτάσεις για την προσαρμογή των δραστηριοτήτων σε διαφορετικές ομάδες και περιβάλλοντα

Οι δραστηριότητες που παρουσιάζονται εδώ αναπτύχθηκαν μέσα από πρακτική, πειραματισμό και συνεργασία μεταξύ των εταίρων, και βελτιώθηκαν μέσα από τις εμπειρίες των ατόμων που συμμετείχαν στα εργαστήρια.

Η πρόθεση αυτού του ebook είναι να υποστηρίξει συντονιστές/τριες που επιθυμούν να ενσωματώσουν προσεγγίσεις βασισμένες στη συμπόνια σε εκπαιδευτικές, νεανικές και κοινοτικές πρωτοβουλίες.

3. Πώς Αναπτύχθηκε η Μεθοδολογία

Η μεθοδολογία που παρουσιάζεται σε αυτό το πρόγραμμα αναδύθηκε μέσα από μια διεργασία πειραματισμού, αναστοχασμού και συνεργασίας μεταξύ των δύο εταίρων οργανισμών, Les Philentropes (Γαλλία) και Ολότητες (Ελλάδα).

Αντί να βασιστεί εξ αρχής σε ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα, το έργο αναπτύχθηκε σταδιακά μέσα από μια σειρά εργαστηρίων που υλοποιήθηκαν σε πραγματικά εκπαιδευτικά και κοινοτικά πλαίσια. Στα εργαστήρια αυτά διερευνήθηκε πώς θεματικές που σχετίζονται με τη συμπόνια — όπως η συναισθηματική επίγνωση, η ποιοτική παρουσία στις σχέσεις και η υποστηρικτική δυναμική της ομάδας — μπορούν να προσεγγιστούν μέσα από βιωματικές και δημιουργικές μεθόδους μάθησης.

Διεργασία Ανάπτυξης

Η μεθοδολογία εξελίχθηκε μέσα από τρία κύρια στάδια.

Αρχική Εξερεύνηση

Στο πρώτο στάδιο του έργου, κάθε οργανισμός σχεδίασε και υλοποίησε τις δικές του μορφές εργαστηρίων βάσει των υπάρχουσών πρακτικών και συντονιστικών προσεγγίσεών του.

Οι Les Philentropes αντλούν από το υπόβαθρό τους στις παραστατικές τέχνες και το συμμετοχικό θέατρο, εξερευνώντας καλλιτεχνικές και εκφραστικές μεθόδους για τη δημιουργία συλλογικών εμπειριών σχετικών με την ενσυναίσθηση, τον διάλογο και τη συναισθηματική έκφραση.

Η Ολόπητες ανέπτυξε εργαστήρια βασισμένα στη βιωματική μάθηση, τις ενσώματες πρακτικές και τον αναστοχασμό βασισμένο στη συμπόνια, εστιάζοντας στη συναισθηματική επίγνωση, τη σχεσιακή παρουσία και την ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση.

Αν και τα εργαστήρια διέφεραν ως προς τη μορφή και την έμφαση, και οι δύο εταίροι εξερεύνησαν πώς δημιουργικές και συμμετοχικές δραστηριότητες μπορούν να υποστηρίξουν την ευημερία, τη συναισθηματική επίγνωση και τη σημαντική σύνδεση μεταξύ των ατόμων.

Διακρατική Ανταλλαγή και Συν-Δημιουργία

Μια διακρατική συνάντηση μεταξύ των εταίρων αποτέλεσε βασική στιγμή ανταλλαγής, αναστοχασμού και εδραίωσης των μαθησιακών αποτελεσμάτων που είχαν αναδυθεί από τα αρχικά εργαστήρια.

Κατά τη διάρκεια αυτής της συνάντησης, οι συντονιστές/τριες μοιράστηκαν τις εμπειρίες τους από τα εργαστήρια που υλοποιήθηκαν στα αντίστοιχα πλαίσια, συζήτησαν τα δυνατά σημεία και τους περιορισμούς διαφορετικών δραστηριοτήτων, και εξερεύνησαν πώς οι προσεγγίσεις κάθε οργανισμού μπορούσαν να συμπληρώνουν η μία την άλλη.

Μέσα από αυτή τη διεργασία διαλόγου και πρακτικού πειραματισμού, οι εταίροι εντόπισαν δραστηριότητες που δημιούργησαν ισχυρή εμπλοκή μεταξύ των ατόμων και άρχισαν να συν-δημιουργούν κοινές δομές εργαστηρίων που συνδυάζουν καλλιτεχνικές, ενσώματες και αναστοχαστικές πρακτικές.

Δοκιμή και Προσαρμογή

Στο επόμενο στάδιο του έργου, οι εταίροι αρχικά σκόπευαν να υλοποιήσουν τις ίδιες συναντήσεις εργαστηρίων και στις δύο χώρες. Στην πράξη, ωστόσο, τα εργαστήρια εξελίχθηκαν διαφορετικά ανάλογα με διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων:

- του συντονιστικού στυλ και του επαγγελματικού υπόβαθρου κάθε συντονιστή/τριας
- των αναγκών και προσδοκιών διαφορετικών ομάδων
- των πολιτισμικών και κοινωνικών πλαισίων στα οποία υλοποιήθηκαν τα εργαστήρια

Ως αποτέλεσμα, ενώ οι βασικές δραστηριότητες παρέμεναν παρόμοιες, οι συντονιστές/τριες συχνά προσάρμοζαν την ακολουθία, την έμφαση ή την πλαισίωση των ασκήσεων ανταποκρινόμενοι/-ες στη συγκεκριμένη δυναμική κάθε ομάδας.

Αυτή η εμπειρία ανέδειξε τη σημασία της ευελιξίας και της κρίσης του/της συντονιστή/τριας όταν εργάζεται κάποιος/-α με βιωματικές μαθησιακές διεργασίες.

Για τον λόγο αυτό, η μεθοδολογία που παρουσιάζεται σε αυτό το ebook δεν στοχεύει να ορίσει ένα άκαμπτο μοντέλο κατάρτισης. Αντίθετα, προσφέρει ένα δομημένο πλαίσιο μαζί με κατευθύνσεις για το πώς οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με τις δεξιότητες του/της συντονιστή/τριας, τα χαρακτηριστικά των ατόμων και το μαθησιακό περιβάλλον.

4. Συμπόνια, Ευημερία και Ψυχική Υγεία

Καθ' όλη τη διάρκεια του έργου, τα εργαστήρια πραγματεύτηκαν θέματα σχετικά με τη συμπόνια, τη συναισθηματική επίγνωση και τη διαπροσωπική σύνδεση, τα οποία συνδέονται στενά με ζητήματα ευημερίας και ψυχικής υγείας.

Οι εταίροι προσέγγισαν αυτά τα θέματα από την οπτική της μη τυπικής εκπαίδευσης και της βιωματικής μάθησης, και όχι μέσω θεραπευτικών ή κλινικών παρεμβάσεων. Ο στόχος δεν ήταν να παρασχεθεί θεραπεία ψυχικής υγείας, αλλά να δημιουργηθούν συμμετοχικά μαθησιακά περιβάλλοντα όπου τα άτομα μπορούσαν να αναστοχαστούν για συναισθήματα, σχέσεις και υποστηρικτικούς τρόπους αλληλεπίδρασης με τους άλλους.

Υπό αυτή την έννοια, η συμπόνια εξερευνήθηκε ως σχεσιακή και κοινωνική ικανότητα που μπορεί να συμβάλει σε πιο υγιή επικοινωνία, ισχυρότερη ομαδική συνοχή και αυξημένη συναισθηματική επίγνωση εντός κοινοτήτων.

Ως μέρος της μαθησιακής διεργασίας του έργου, τα άτομα προσκλήθηκαν επίσης να συμπληρώσουν σύντομα ερωτηματολόγια σχετικά με την ευημερία και την αυτοαντίληψη της συναισθηματικής τους λειτουργίας. Μεταξύ αυτών των εργαλείων ήταν η Κλίμακα Συνέχειας Ψυχικής Υγείας – Σύντομη Μορφή (MHC-SF) που ανέπτυξε ο Keyes (2002; 2005), και η Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (26 θέματα) που ανέπτυξε η Kristin Neff (2003).

Τα ερωτηματολόγια χρησιμοποιήθηκαν για να υποστηρίξουν τον αναστοχασμό των ατόμων στις εμπειρίες τους και όχι για τη διεξαγωγή επίσημης επιστημονικής μελέτης. Η πρόθεση ήταν να συγκεντρωθούν ενδεικτικές πληροφορίες σχετικά με τις αντιλήψεις των ατόμων για ευημερία και αυτοσυμπόνια, βοηθώντας τους/τις συντονιστές/τριες να αναστοχαστούν για την πιθανή επίδραση των βιωματικών μαθησιακών διεργασιών.

5. Πώς να Χρησιμοποιήσετε Αυτό το Πρόγραμμα

Αυτό το πρόγραμμα παρουσιάζει μια σειρά συνεδριών βιωματικών εργαστηρίων που αναπτύχθηκαν μέσα από τη συνεργασία Les Philentropes (Γαλλία) και Ολόητες (Ελλάδα). Οι δραστηριότητες δοκιμάστηκαν σε διαφορετικά εκπαιδευτικά και κοινοτικά πλαίσια και έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν συντονιστές/τριες που εργάζονται με ομάδες ενδιαφερόμενες για τη συμπόνια, τη συναισθηματική επίγνωση και τη σχεσιακή μάθηση.

Οι συναντήσεις/ συναντήσεις/ συνεδρίες που παρουσιάζονται σε αυτό το ebook μπορούν να υλοποιηθούν είτε ως πλήρης ακολουθία είτε να χρησιμοποιηθούν μεμονωμένα ανάλογα με τις ανάγκες του/της συντονιστή/τριας και τα χαρακτηριστικά της ομάδας.

Δομή Συνάντησης

Το πρόγραμμα είναι οργανωμένο σε μια ακολουθία συνεδριών που οδηγούν σταδιακά τα άτομα μέσα από διαφορετικά στάδια εμπειρίας και αναστοχασμού.

Κάθε Συνάντηση συνδυάζει:

- βιωματικές ασκήσεις που περιλαμβάνουν κίνηση, δημιουργική έκφραση ή ομαδική αλληλεπίδραση
- αναστοχαστικές στιγμές που επιτρέπουν στα άτομα να παρατηρήσουν και να διατυπώσουν την εμπειρία τους
- σύντομες θεωρητικές εισαγωγές που συνδέουν τη βιωμένη εμπειρία με έννοιες όπως η συμπόνια, η συναισθηματική επίγνωση και η σχεσιακή δυναμική

Αυτή η δομή επιτρέπει στα άτομα να κινούνται μεταξύ εμπειρίας, αναστοχασμού και εννοιολογικής κατανόησης, που αποτελεί κεντρική αρχή στη βιωματική μάθηση.

Ευελιξία Δραστηριοτήτων

Αν και οι συναντήσεις/ συνεδρίες παρουσιάζονται σε μια συγκεκριμένη ακολουθία, οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να προσεγγίζουν το πρόγραμμα ως ευέλικτο πλαίσιο και όχι ως σταθερό σενάριο.

Οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με:

- το μέγεθος της ομάδας
- την ηλικία και το υπόβαθρο των ατόμων
- τον διαθέσιμο χρόνο
- το συντονιστικό στυλ και εμπειρία του/της συντονιστή/τριας

Σε ορισμένα πλαίσια οι συντονιστές/τριες μπορεί να επιλέξουν να υλοποιήσουν μόνο επιλεγμένες δραστηριότητες από μια Συνάντηση, ενώ σε άλλα μπορεί να χρησιμοποιηθεί η πλήρης ακολουθία.

Επιλογές Διάρκειας

Οι συναντήσεις/ συνεδρίες που περιγράφονται σε αυτό το πρόγραμμα υλοποιήθηκαν αρχικά ως εκτεταμένα εργαστήρια που επέτρεπαν χρόνο για βιωματικές δραστηριότητες και αναστοχασμό.

Ωστόσο, οι συντονιστές/τριες μπορούν να προσαρμόσουν τη διάρκεια ανάλογα με το πλαίσιό τους. Πιθανές μορφές περιλαμβάνουν:

- έναν πλήρη κύκλο εργαστηρίων που υλοποιείται σε διάφορες συναντήσεις
- μεμονωμένες συναντήσεις/ συνεδρίες που χρησιμοποιούνται στο πλαίσιο βιωματικού προγράμματος
- συντομότερα εργαστήρια όπου υλοποιούνται επιλεγμένες δραστηριότητες

Κατά την προσαρμογή της διάρκειας, συνιστάται να διατηρείται ισορροπία μεταξύ βιωματικών δραστηριοτήτων και αναστοχαστικής συζήτησης, καθώς και τα δύο συμβάλλουν στη μαθησιακή διεργασία.

Συμβουλές Προσαρμογής

Οι βιωματικές δραστηριότητες μπορεί να προκαλέσουν προσωπικές αναμνήσεις, συναισθήματα ή αναστοχασμούς. Οι συντονιστές/τριες διαδραματίζουν επομένως σημαντικό ρόλο στη δημιουργία ενός περιβάλλοντος που είναι σεβαστικό, προσεκτικό και υποστηρικτικό.

Πριν την υλοποίηση των δραστηριοτήτων, οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να λάβουν υπόψη:

- την εξοικείωση της ομάδας με βιωματικές μαθησιακές μεθόδους
- το πολιτισμικό και κοινωνικό πλαίσιο των ατόμων
- την πιθανή συναισθηματική ευαισθησία ορισμένων θεμάτων

Οι συντονιστές/τριες πρέπει να παραμένουν προσεκτικοί/-ές στην ομαδική δυναμική και να είναι έτοιμοι/-ες να προσαρμόσουν το ρυθμό ή τη δομή των δραστηριοτήτων όταν κρίνεται απαραίτητο.

Η πρόθεση αυτού του προγράμματος δεν είναι να ορίσει ένα άκαμπτο πρόγραμμα, αλλά να προσφέρει ένα σύνολο πρακτικών που μπορούν να εμπνεύσουν συντονιστές/τριες να δημιουργήσουν συμπνευτικούς και συμμετοχικούς μαθησιακούς χώρους.

6. Θεωρητικές Βάσεις

Τα εργαστήρια που παρουσιάζονται σε αυτό το πρόγραμμα αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο της μη τυπικής εκπαίδευσης και της βιωματικής μάθησης. Το πρόγραμμα συνδυάζει διαδραστικές ομαδικές διεργασίες, τεχνικές εμπνευσμένες από τις τέχνες και θεατρικές πρακτικές για να εξερευνήσει θέματα συμπόνιας, συναισθηματικής επίγνωσης και σχεσιακής μάθησης.

Πολλές από τις δραστηριότητες που χρησιμοποιήθηκαν στα εργαστήρια αντλούν από παραδόσεις που συνήθως βρίσκονται στη βιωματική κατάρτιση, τη θεατροπαιδαγωγική και τον συντονισμό ομάδων, όπως ασκήσεις κίνησης, συμβολική έκφραση, εξερεύνηση μέσω ρόλων, αφήγηση ιστοριών και συλλογική αναστοχαστική σκέψη. Αυτές οι προσεγγίσεις ενθαρρύνουν τα άτομα να μαθαίνουν όχι μόνο μέσα από συζήτηση αλλά και μέσα από άμεση εμπειρία, αλληλεπίδραση και δημιουργική έκφραση.

Υπό αυτή την έννοια, τα εργαστήρια στοχεύουν να δημιουργήσουν συμμετοχικά μαθησιακά περιβάλλοντα όπου τα άτομα μπορούν να αναστοχαστούν για συναισθήματα, σχέσεις και προσωπικές εμπειρίες μέσα από συνδυασμό ενσώματων πρακτικών, διαλόγου και δημιουργικής έκφρασης.

Το έργο ενσωματώνει βιωματικές μεθόδους συντονισμού με γνώσεις που αντλούνται από διάφορες ψυχολογικές και εκπαιδευτικές προοπτικές. Αυτές οι επιρροές διαμόρφωσαν τόσο τον σχεδιασμό των δραστηριοτήτων όσο και τη συντονιστική προσέγγιση που χρησιμοποιήθηκε κατά τη διάρκεια των συνεδριών.

Οι παρακάτω προοπτικές λειτούργησαν ως εννοιολογικές εμπνεύσεις για την ανάπτυξη των εργαστηρίων. Αυτές οι προοπτικές δεν αντιπροσωπεύουν ένα ενοποιημένο ψυχολογικό μοντέλο αλλά μάλλον ένα σύνολο εννοιολογικών εμπνεύσεων που διαμόρφωσαν τον σχεδιασμό βιωματικών μαθησιακών δραστηριοτήτων.

Αυτό το πρόγραμμα δεν προορίζεται ως ψυχοθεραπεία και δεν στοχεύει στη διάγνωση ή θεραπεία παθήσεων ψυχικής υγείας. Τα πλαίσια που παρουσιάζονται εδώ προσαρμόζονται για τη μη τυπική εκπαίδευση, τη βιωματική μάθηση και τον κοινοτικό συντονισμό. Χρησιμοποιούνται ως αναστοχαστικοί φακοί για την υποστήριξη συναισθηματικής επίγνωσης, αυτοσυμπόνιας, σχεσιακής μάθησης και ομαδικών διεργασιών.

Συμπόνια και Αυτοσυμπόνια

Κεντρική εννοιολογική αναφορά για το έργο είναι η σύγχρονη έρευνα για τη συμπόνια και την αυτοσυμπόνια.

Στην έρευνα για τη συμπόνια, η συμπόνια ορίζεται συχνά ως η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τη δυσφορία στον εαυτό του ή στους άλλους και να ανταποκρίνεται με πρόθεση ελάφρυνσης ή μετασχηματισμού της.

Το έργο του Paul Gilbert για τη συμπόνια και τη συναισθηματική ρύθμιση αναδεικνύει πώς η συμπόνια μπορεί να βοηθήσει στην εξισορρόπηση διαφορετικών συναισθηματικών συστημάτων που επηρεάζουν την ανθρώπινη συμπεριφορά. Ο Gilbert περιγράφει τρία κύρια συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης:

- Σύστημα απειλής και προστασίας, που σχετίζεται με την ανίχνευση κινδύνου και την ενεργοποίηση συναισθημάτων όπως φόβος, θυμός ή άγχος
- Σύστημα κινήτρου και επίτευξης, που παρακινεί τα άτομα να επιδιώκουν στόχους και ανταμοιβές
- Σύστημα καταπράυνσης και συνάφειας, που υποστηρίζει αισθήματα ασφάλειας, σύνδεσης και συναισθηματικής ρύθμισης

Πολλά σύγχρονα περιβάλλοντα ενεργοποιούν ισχυρά το σύστημα απειλής και κινήτρου. Πρακτικές βασισμένες στη συμπόνια μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση του συστήματος καταπράυνσης και συνάφειας, υποστηρίζοντας τη συναισθηματική ισορροπία και τη σχεσιακή σύνδεση.

Το έργο αντλεί επίσης από την έννοια της αυτοσυμπόνιας που ανέπτυξε η Kristin Neff (2003). Η αυτοσυμπόνια αναφέρεται στην ικανότητα να ανταποκρίνεται κανείς στις δικές του δυσκολίες με φροντίδα και κατανόηση αντί για αυτοκριτική.

Η Neff περιγράφει την αυτοσυμπόνια μέσα από τρία κεντρικά στοιχεία:

- Καλοσύνη προς τον εαυτό αντί για αυτοκριτική
- Κοινή ανθρώπινη εμπειρία, αναγνωρίζοντας ότι η ατέλεια ή ο πόνος είναι μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας
- Ενδυνειδυστικότητα (Mindfulness), παρατηρώντας τα συναισθήματα με ισορροπία και επίγνωση

Για την υποστήριξη του αναστοχασμού στα θέματα αυτά, το έργο χρησιμοποίησε την Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (26 θέματα) που ανέπτυξε η Kristin Neff ως μέρος της διερευνητικής διαδικασίας αξιολόγησης.

Ευημερία και Θετική Ψυχολογία

Το έργο εμπνέεται επίσης από προοπτικές της θετικής ψυχολογίας, η οποία εξερευνά τους παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθρώπινη ευδαιμονία, ανθεκτικότητα και ψυχολογική ευημερία.

Η έρευνα της Barbara Fredrickson για τα θετικά συναισθήματα αναδεικνύει πώς εμπειρίες όπως χαρά, περιέργεια, ευγνωμοσύνη και σύνδεση μπορούν να διευρύνουν την προσοχή και να βοηθήσουν στη δόμηση ψυχολογικών και κοινωνικών πόρων με την πάροδο του χρόνου.

Για τον αναστοχασμό στις εμπειρίες ευημερίας των ατόμων κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων, το έργο χρησιμοποίησε την Κλίμακα Συνέχειας Ψυχικής Υγείας – Σύντομη Μορφή (MHC-SF) που ανέπτυξε ο Corey Keyes (2002; 2005).

Το μοντέλο του Keyes εννοιολογεί την ψυχική ευημερία μέσα από τρεις αλληλένδετες διαστάσεις:

- Συναισθηματική ευημερία, που αναφέρεται σε θετικά συναισθήματα και ικανοποίηση από τη ζωή
- Ψυχολογική ευημερία, συμπεριλαμβανομένης της προσωπικής ανάπτυξης, αυτονομίας και αίσθησης σκοπού

- Κοινωνική ευημερία, που σχετίζεται με την αίσθηση του ανήκειν, συμμετοχή και συνεισφορά εντός κοινότητας

Στο πλαίσιο του έργου, το ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε ως αναστοχαστικό εργαλείο αξιολόγησης, βοηθώντας συντονιστές/τριες και άτομα να παρατηρήσουν πώς οι βιωματικές ομαδικές διεργασίες μπορεί να επηρεάζουν τις αντιλήψεις για ευημερία, συναισθηματική επίγνωση και σχεσιακή σύνδεση.

Συναισθηματική Επίγνωση

Αρκετά μοντέλα συναισθήματος διαμόρφωσαν δραστηριότητες εστιασμένες στην αναγνώριση και έκφραση συναισθηματικών εμπειριών.

Η έρευνα του Paul Ekman εντόπισε έξι πρωτογενή συναισθήματα που εμφανίζονται σε διαφορετικούς πολιτισμούς: χαρά, λύπη, φόβος, θυμός, έκπληξη και αηδία.

Ο Τροχός Συναισθημάτων, που ανέπτυξε ο Robert Plutchik, παρέχει ένα οπτικό μοντέλο που δείχνει πώς σχετίζονται τα συναισθήματα μεταξύ τους και πώς πιο σύνθετες συναισθηματικές καταστάσεις μπορούν να αναδυθούν από συνδυασμούς πρωτογενών συναισθημάτων.

Αυτά τα μοντέλα βοήθησαν τους/τις συντονιστές/τριες να εισαγάγουν συζητήσεις για συναισθήματα με τρόπους που υποστηρίζουν την αναγνώριση, τον αναστοχασμό και τον συναισθηματικό γραμματισμό.

Σύγχρονοι ερευνητές νευροεπιστήμης όπως ο Antonio Damasio έχουν επίσης αναδείξει τη στενή σχέση μεταξύ σωματικών καταστάσεων, συναισθημάτων και διεργασιών νοηματοδότησης.

Σχεσιακή Δυναμική και Επικοινωνία

Η κατανόηση των διαπροσωπικών δυναμικών αποτέλεσε άλλο ένα σημαντικό στοιχείο των εργαστηρίων.

Το Τρίγωνο Δράματος, που εισήγαγε ο Stephen Karpman, περιγράφει επαναλαμβανόμενα σχεσιακά μοτίβα στα οποία τα άτομα μπορεί να εναλλάσσονται ασυνείδητα μεταξύ των ρόλων του θύματος, του σωτήρα και του διώκτη. Ο αναστοχασμός για αυτά τα μοτίβα μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αναγνωρίζουν κοινές δυναμικές που εμφανίζονται σε συγκρούσεις και σχέσεις.

Στοιχεία από τη Μη Βίαιη Επικοινωνία, που ανέπτυξε ο Marshall Rosenberg, επηρέασαν επίσης τις συντονιστικές πρακτικές. Αυτή η προσέγγιση δίνει έμφαση στον εντοπισμό συναισθημάτων και αναγκών, καλλιεργώντας ενσυναίσθηση και σεβαστικό διάλογο.

Μαζί, αυτές οι προοπτικές υποστήριξαν ασκήσεις σχετικές με επικοινωνία, ενσυναίσθηση και σχεσιακή επίγνωση.

Εσωτερικός Διάλογος και Αρχετυπικές Προοπτικές

Ορισμένες δραστηριότητες εργαστηρίου προσκαλούν τα άτομα να αναστοχαστούν για διαφορετικές εσωτερικές φωνές ή εσωτερικές φιγούρες που μπορεί να εμφανίζονται σε δύσκολες καταστάσεις.

Αυτή η προσέγγιση συνδέεται με ιδέες από το έργο του Carl Jung για τα αρχέτυπα και με σύγχρονες ερμηνείες του εσωτερικού παιδιού, όπως αυτές που παρουσιάζονται στο έργο των Marie-France Ballet de Coquereaumont και Emmanuel Ballet de Coquereaumont.

Αναστοχασμοί για θέματα σχετικά με τον Jung, όπως αυτοί που εξερευνά ο Frédéric Lenoir στο «Jung, un voyage vers soi», ενέπνευσαν επίσης ορισμένες αφηγηματικές και συμβολικές ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια των εργαστηρίων.

Αυτές οι αναφορές χρησιμοποιούνται ως αναστοχαστικές μεταφορές, βοηθώντας τα άτομα να εξερευνούν προσωπικές αφηγήσεις και εσωτερικές εμπειρίες. Στο πλαίσιο των εργαστηρίων, αυτές οι προοπτικές χρησιμοποιούνται κυρίως ως συμβολικά και αναστοχαστικά εργαλεία και όχι ως διαγνωστικά ή κλινικά μοντέλα.

Βιωματική Επίγνωση και Βιωμένη Σωματική Αίσθηση

Τα εργαστήρια αντλούν επίσης έμπνευση από το Focusing, μια μέθοδο που ανέπτυξε ο Eugene Gendlin.

Το Focusing δίνει έμφαση στην προσοχή στη «βιωμένη σωματική αίσθηση», μια λεπτή σωματική επίγνωση που μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν πρόσβαση σε συναισθηματική διορατικότητα και νόημα.

Αρκετές δραστηριότητες προσκαλούν τα άτομα να σταματήσουν, να αισθανθούν τη σωματική τους εμπειρία και να αφήσουν συναισθήματα ή αναστοχασμούς να αναδύονται σταδιακά. Αυτές οι πρακτικές υποστηρίζουν την ενσώματη αυτεπίγνωση μέσα σε ένα ομαδικό μαθησιακό περιβάλλον.

Ενσυνειδητότητα, Ενσωμάτωση και Ευαισθησία ως προς το Τραύμα

Πολλές ασκήσεις ενσωματώνουν στοιχεία ενσυνειδητότητας (mindfulness) και ενσώματης επίγνωσης, ενθαρρύνοντας τα άτομα να παρατηρούν αναπνοή, σωματικές αισθήσεις και συναισθηματικές καταστάσεις με ενδιαφέρον και προσοχή.

Αυτές οι πρακτικές επηρεάζονται από ευρύτερες παραδόσεις επίγνωσης καθώς και από σύγχρονες προοπτικές με επίγνωση του τραύματος, συμπεριλαμβανομένων συζητήσεων για την ευαισθησία στο τραύμα στο έργο του Bessel van der Kolk και σχετικά εκπαιδευτικά μοντέλα με επίγνωση του τραύματος.

Στο πλαίσιο του έργου, αυτές οι ιδέες λειτουργούν κυρίως ως αρχές συντονισμού, προωθώντας τον σεβασμό στον προσωπικό ρυθμό κάθε συμμετέχοντος ατόμου, την αυτενέργεια των ατόμων και την φροντίδα στη συναισθηματική ασφάλεια.

Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να προσαρμόζουν τις ασκήσεις σύμφωνα με τις ανάγκες, τα όρια και τη συναισθηματική ετοιμότητα κάθε ομάδας.

Διευκόλυνση βασισμένη στις τέχνες και εμπνευσμένη από τη θεατροπαιδαγωγική

Τέλος, η μεθοδολογία των εργαστηρίων επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από προσεγγίσεις μάθησης που αξιοποιούν τις τέχνες και από θεατροπαιδαγωγικές πρακτικές, ιδιαίτερα από εκείνες που εφαρμόζουν οι Les Philentropes σε συμμετοχικά καλλιτεχνικά πλαίσια.

Η δημιουργική έκφραση μέσα από την κίνηση, την αφήγηση, τον αυτοσχεδιασμό και τη συμβολική αναπαράσταση δίνει στους συμμετέχοντες τη δυνατότητα να διερευνήσουν συναισθηματικά και σχεσιακά ζητήματα με τρόπους που υπερβαίνουν τη λεκτική συζήτηση.

Οι καλλιτεχνικές αυτές προσεγγίσεις υποστηρίζουν βιωματικές διαδικασίες μάθησης, στις οποίες η κατανόηση αναδύεται μέσα από τη συμμετοχή, τον αναστοχασμό και την κοινή εμπειρία.

Μια Πρακτική Ολοκλήρωση

Οι παραπάνω οπτικές δεν λειτουργούν ως ένα ενιαίο ενοποιημένο θεωρητικό μοντέλο. Αντίθετα, αντιπροσωπεύουν πηγές έμπνευσης που διαμόρφωσαν την ανάπτυξη και τον συντονισμό των εργαστηρίων.

Το πρόγραμμα που παρουσιάζεται σε αυτό το ebook αναδύθηκε μέσα από μια πρακτική διεργασία ανάπτυξης, όπου οι δραστηριότητες σχεδιάστηκαν, υλοποιήθηκαν, παρατηρήθηκαν και βελτιώθηκαν σταδιακά μέσα από εμπειρία με διαφορετικές ομάδες.

Οι συντονιστές/τριες αντλούσαν επιλεκτικά από έννοιες σχετικές με τη συμπόνια, τη συναισθηματική επίγνωση, τη σχεσιακή δυναμική και τη βιωματική μάθηση, ενσωματώνοντας αυτές τις ιδέες σε διαδραστικές ομαδικές ασκήσεις, αναστοχαστικές πρακτικές και δραστηριότητες εμπνευσμένες από τις τέχνες.

Αντί να επιχειρήσουν να εφαρμόσουν κάθε θεωρητικό πλαίσιο συστηματικά, τα εργαστήρια χρησιμοποιούν αυτές τις προοπτικές ως εννοιολογικούς φακούς που βοηθούν τους/τις συντονιστές/τριες να ερμηνεύουν και να καθοδηγούν τις εμπειρίες των ατόμων.

Αυτή η προσέγγιση αντανακλά τη φύση της μη τυπικής εκπαίδευσης, όπου η μάθηση συχνά αναδύεται μέσα από συνδυασμό εμπειρίας, αναστοχασμού, διαλόγου και δημιουργικής εξερεύνησης.

Το πρόγραμμα επομένως προσφέρει μια ευέλικτη δομή δραστηριοτήτων που οι συντονιστές/τριες μπορούν να προσαρμόσουν στα δικά τους πλαίσια, παραμένοντας προσεκτικοί/-ές στα υποκείμενα θέματα συμπόνιας, συναισθηματικής επίγνωσης, ευημερίας και σχεσιακής μάθησης.

7. Ψηφιακοί Πόροι

Παράλληλα με το πρόγραμμα εργαστηρίων που παρουσιάζεται σε αυτό το ebook, το έργο comPASSION is sexy παρήγαγε μια σειρά ψηφιακών πόρων σχεδιασμένων να επεκτείνουν την εμβέλεια του έργου και να υποστηρίξουν συντονιστές/τριες, εκπαιδευτικούς και κοινοτικούς/-ές επαγγελματίες που ενδιαφέρονται για προσεγγίσεις βασισμένες στη συμπόνια.

Αυτά τα υλικά συμπληρώνουν τις δραστηριότητες εργαστηρίου προσφέροντας πρόσθετες εξηγήσεις, αναστοχασμούς και πρακτικές επιδείξεις σχετικές με τα θέματα που εξερευνήθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου, συμπεριλαμβανομένων συμπόνιας, συναισθηματικής επίγνωσης, ευημερίας και σχεσιακής μάθησης.

Τα ψηφιακά υλικά που παράχθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου περιλαμβάνουν:

- 13 άρθρα ιστοτόπου που παρουσιάζουν αναστοχασμούς, θεωρητικές γνώσεις και περιγραφές πρακτικών σχετικών με τη συμπόνια, τη συναισθηματική επίγνωση και την ευημερία
- 2 επιστημονικά άρθρα που αναπτύχθηκαν σε σύνδεση με τη διεργασία αξιολόγησης και αναστοχασμού του έργου
- 5 επεισόδια podcast (3 στα γαλλικά και 1 στα ελληνικά και 1 στα αγγλικά) που συζητούν θέματα σχετικά με τη συμπόνια, τη βιωματική μάθηση και την προσωπική ανάπτυξη
- 18 σύντομα βίντεο TikTok στα γαλλικά, που παράγονται κυρίως από τους Les Philentropes, παρουσιάζοντας ιδέες και πρακτικές σε σύντομη και προσβάσιμη μορφή
- 4 μεγαλύτερα βίντεο «πώς να» και καθοδηγούμενες πρακτικές καταγεγραμμένα στα ελληνικά, παρουσιάζοντας επιλεγμένες ασκήσεις από τα εργαστήρια και προσφέροντας κατευθύνσεις συντονισμού
- 6 βίντεο συνέντευξης και συζήτησης στα (4 στα αγγλικά και 2 στα ελληνικά) που εξερευνούν θέματα σχετικά με τη συμπόνια, τη συναισθηματική επίγνωση και τη βιωματική μάθηση
- 19 σύντομα αποσπάσματα βίντεο από πρακτικές εργαστηρίου, που τεκμηριώνουν επιλεγμένες δραστηριότητες που υλοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου στα ελληνικά, αγγλικά και αλγκικά.

Μαζί, αυτοί οι πόροι παρέχουν πολλαπλά σημεία εισόδου για άτομα που επιθυμούν να εξερευνήσουν τα θέματα του έργου πέρα από το εργαστηριακό πλαίσιο και υποστηρίζουν συντονιστές/τριες που επιθυμούν να ενσωματώσουν παρόμοιες πρακτικές στη δική τους εργασία.

Τα ψηφιακά υλικά παράχθηκαν και δημοσιεύθηκαν στις πλατφόρμες των εταίρων ανάλογα με τη γλώσσα. Γαλλικά άρθρα και επεισόδια podcast δημοσιεύονται μέσω του «Sous le tapis», του ιστολόγιου επιστημονικής επικοινωνίας και podcast που ανέπτυξαν οι Les Philentropes. Ελληνικά υλικά, συμπεριλαμβανομένων άρθρων και εκπαιδευτικών βίντεο, δημοσιεύονται μέσω του ιστοτόπου της Αμκε Ολότητας. Αγγλικές εκδόσεις και μεταφράσεις διατίθενται μέσω

του επίσημου ιστοτόπου Les Philentropes, επιτρέποντας ευρύτερη διεθνή πρόσβαση στους πόρους του έργου.

Πρόσβαση στους Πόρους

Για να εξασφαλιστεί μακροπρόθεσμη προσβασιμότητα των αποτελεσμάτων του έργου, τα ψηφιακά υλικά φιλοξενούνται στις διαδικτυακές πλατφόρμες των εταίρων οργανισμών.

Ο ιστοτόπος Les Philentropes, ως ο συντονιστικός οργανισμός του έργου, λειτουργεί ως ο κύριος διαδικτυακός κόμβος όπου η πλειονότητα των πόρων δημοσιεύεται και διατηρείται με την πάροδο του χρόνου. Πρόσθετα υλικά διατίθενται επίσης μέσω του ιστοτόπου της Ολότητας, υποστηρίζοντας ευρύτερη διάδοση των αποτελεσμάτων του έργου.

Les Philentropes – Γαλλία

Ιστότοπος:

<https://www.lesphilentropes.org> [FR] ή <https://www.lesphilentropes.org/en/home/> [EN]

Sous le tapis – ιστολόγιο & podcast επιστημονικής επικοινωνίας για ψυχική υγεία:

<https://www.sousletapis.fr>

YouTube:

<https://www.youtube.com/@LesPhilentropes>

Instagram:

<https://www.instagram.com/lesphiloux/>

Facebook:

<https://www.facebook.com/LesPhilentropes/>

TikTok:

https://www.tiktok.com/@les_philoux

Ολότητες – Ελλάδα

Ιστότοπος:

www.olotites.org

YouTube:

<https://www.youtube.com/@OLOTITESNGO>

Instagram:

https://www.instagram.com/olotites_ohmywholeness/

Facebook:

<https://www.facebook.com/olotites>

Μέσα από αυτές τις πλατφόρμες, οι αναγνώστες/-τριες μπορούν να αποκτήσουν πρόσβαση στα βίντεο, τα podcast, τα άρθρα και άλλα υλικά που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου. Οι εταίροι ενθαρρύνουν εκπαιδευτικούς, συντονιστές/τριες και οργανισμούς να εξερευνήσουν αυτούς τους πόρους και να τους ενσωματώσουν στις δικές τους εκπαιδευτικές, κοινοτικές και νεανικές εργασιακές πρωτοβουλίες.

8. Έρευνα και Αξιολόγηση

Καθ' όλη τη διάρκεια της υλοποίησης του έργου, τα εργαστήρια εξελίχθηκαν σταδιακά όχι μόνο ως εκπαιδευτικές δραστηριότητες, αλλά και ως χώροι παρατήρησης, αναστοχασμού και συνεχούς μεθοδολογικού πειραματισμού.

Καθώς οι συντονιστές/τριες προσαρμόζαν δραστηριότητες σε διαφορετικές ομάδες και πλαίσια, αναδύθηκαν νέα ερωτήματα σχετικά με τη συμμετοχή, τις συναισθηματικές διεργασίες, τη σχεσιακή δυναμική και τον ρόλο της βιωματικής μάθησης σε εκπαιδευτικά περιβάλλοντα προσανατολισμένα στην ευημερία.

Παράλληλα με την πρακτική υλοποίηση των εργαστηρίων, το έργο περιλάμβανε επομένως μια διερευνητική διεργασία αξιολόγησης που στόχευε να υποστηρίξει τον αναστοχασμό για τη μεθοδολογία και να κατανοήσει καλύτερα πώς τα άτομα βίωναν διαφορετικές διαστάσεις αυτοσυμπόνιας, ευημερίας και ομαδικής αλληλεπίδρασης.

Αντί να λειτουργεί ως ξεχωριστό επιστημονικό στρώμα αποσυνδεδεμένο από την πράξη, η διεργασία αξιολόγησης αναπτύχθηκε σε διάλογο με τα ίδια τα εργαστήρια, συμβάλλοντας στη συνεχή προσαρμογή, τον αναστοχασμό συντονισμού και τη μελλοντική μεθοδολογική ανάπτυξη.

Διεργασία Αξιολόγησης

Τα εργαστήρια υλοποιήθηκαν σε πολύγλωσσα και πολυπολιτισμικά πλαίσια στην Ελλάδα και τη Γαλλία μεταξύ 2025 και 2026. Οι συμμετέχοντες/-ουσες περιλάμβαναν εργαζόμενους/-ες σε νεολαία, συντονιστές/τριες, εκπαιδευτικούς, προσωπικό ΜΚΟ, εθελοντές/-τριες και ενηλίκους/-ες ενδιαφερόμενους/-ες για βιωματική μάθηση και πρακτικές προσανατολισμένες στην ευημερία.

Ως μέρος της αναστοχαστικής διεργασίας του έργου, τα άτομα προσκλήθηκαν να συμπληρώσουν εθελοντικά ερωτηματολόγια πριν και μετά τα εργαστήρια. Η αξιολόγηση συνδύασε ποσοτικά ερωτηματολόγια με παρατηρήσεις συντονιστών/τριών, αναστοχαστικές συζητήσεις και ποιοτική ανατροφοδότηση που αναδύονταν καθ' όλη τη διεργασία υλοποίησης.

Το έργο χρησιμοποίησε δύο διεθνώς αναγνωρισμένα εργαλεία αυτο-αναφοράς:

- την Κλίμακα Αυτοσυμπόνιας (SCS-26) που ανέπτυξε η Kristin Neff
- την Κλίμακα Συνέχειας Ψυχικής Υγείας – Σύντομη Μορφή (MHC-SF) που ανέπτυξε ο Corey Keyes

Αυτά τα εργαλεία χρησιμοποιήθηκαν ως αναστοχαστικά και διερευνητικά εργαλεία αξιολόγησης στο πλαίσιο μη τυπικής εκπαίδευσης και όχι ως διαγνωστικά ή κλινικά εργαλεία.

Η διεργασία αξιολόγησης συνέβαλε επίσης στην ανάπτυξη δύο διερευνητικών ερευνητικών εργασιών που συνδέονται με το έργο:

- μια εργασία σκοπιμότητας και αξιολόγησης πριν-μετά που εξετάζει την υλοποίηση και τα διαστατικά μοτίβα αλλαγής
- μια εργασία ανάλυσης βάσης που εξερευνά σχέσεις μεταξύ αυτοσυμπόνιας και διαστάσεων ευημερίας στο πολύγλωσσο δείγμα ατόμων

Τι Ανέδειξε η Αξιολόγηση

Η διαδικασία αξιολόγησης ανέδειξε μια σειρά από ενδιαφέρουσες τάσεις που παρατηρήθηκαν στις διαφορετικές υλοποιήσεις των εργαστηρίων.

Πολλοί συμμετέχοντες ανέφεραν αυξημένη συναισθηματική επίγνωση, βαθύτερο αναστοχασμό και μεγαλύτερη επίγνωση του τρόπου με τον οποίο σχετίζονται με τον εαυτό τους και τους άλλους. Οι εκπαιδευτές και οι συντονιστές παρατήρησαν επίσης ότι οι ενσώματες, συμβολικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες δημιουργούσαν συχνά μορφές συμμετοχής που υπερέβαιναν τη λεκτική συζήτηση, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να εμπλακούν μέσα από την κίνηση, τη φαντασία, τη μεταφορά και το κοινό βίωμα.

Στο σύνολο της αξιολόγησης, οι αλλαγές φάνηκε να συνδέονται κυρίως με διαστάσεις της ψυχολογικής και κοινωνικής ευημερίας, όπως η επίγνωση των σχέσεων, η ενεργή συμμετοχή, η σύνδεση μέσα στην ομάδα και η αναστοχαστική κατανόηση του εαυτού.

Οι διερευνητικές αναλύσεις υπέδειξαν επίσης ότι η αυτοσυμπόνια ενδέχεται να συνδέεται στενότερα με βαθύτερες ψυχολογικές και σχεσιακές διαστάσεις της ευημερίας παρά με τη βραχυπρόθεσμη συναισθηματική διάθεση. Ειδικότερα, οι διαστάσεις της αυτοκαλοσύνης, της αυτοκριτικής, της υπερταύτισης και της απομόνωσης φάνηκε να συνδέονται στενά με ευρύτερες εμπειρίες ψυχολογικής ευημερίας και κοινωνικής σύνδεσης.

Παράλληλα, η αξιολόγηση ανέδειξε ότι δεν μεταβλήθηκαν όλες οι διαστάσεις στον ίδιο βαθμό. Οι εμπειρίες που σχετίζονται με τη συναισθηματική διάθεση και την αίσθηση απομόνωσης φάνηκε να παρουσιάζουν μεγαλύτερη ανθεκτικότητα στη βραχυπρόθεσμη αλλαγή στο πλαίσιο ενός σύντομου εργαστηριακού προγράμματος. Το εύρημα αυτό υποδηλώνει ότι ορισμένες συναισθηματικές διεργασίες ενδέχεται να απαιτούν μεγαλύτερη χρονική συνέχεια, επανάληψη ή βαθύτερες δομές υποστήριξης, πέρα από μια σύντομη εκπαιδευτική παρέμβαση.

Τέλος, η αξιολόγηση ενίσχυσε τη σημασία του πλαισίου μέσα στις βιωματικές μαθησιακές διαδικασίες. Η σύνθεση της ομάδας, η γλωσσική πολυμορφία, το ύφος της διευκόλυνσης, ο ρυθμός του εργαστηρίου και η ετοιμότητα των συμμετεχόντων φάνηκε να επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο οι δραστηριότητες βιώνονταν και ενσωματώνονταν.

Τι Μάθαμε μέσα από τη Διεργασία Έρευνας

Ένα από τα σημαντικότερα συμπεράσματα του έργου ήταν ότι οι βιωματικές και βασισμένες στη συμπόνια εκπαιδευτικές διαδικασίες μπορούν να αποτελέσουν αντικείμενο επιστημονικής διερεύνησης, χωρίς να περιορίζονται αποκλειστικά σε μετρήσιμα αποτελέσματα.

Η ερευνητική διεργασία ανέδειξε τόσο τις δυνατότητες όσο και τους περιορισμούς της αξιολόγησης σχεσιακών και ενσώματων μαθησιακών περιβαλλόντων. Ενώ τα ερωτηματολόγια και οι στατιστικές παρατηρήσεις μπορούν να προσφέρουν χρήσιμες

πληροφορίες για μοτίβα και τάσεις, πολλές σημαντικές πτυχές των εργαστηρίων παρέμεναν δύσκολο να ποσοτικοποιηθούν πλήρως, συμπεριλαμβανομένων ομαδικής ατμόσφαιρας, συμβολικής νοηματοδότησης, συναισθηματικής συνήχησης και διαπροσωπικής δυναμικής.

Οι ερευνητικές εργασίες επίσης ενίσχυσαν αρκετές σημαντικές μεθοδολογικές παρατηρήσεις:

- οι βιωματικές μεθοδολογίες απαιτούν ευελιξία και πλαισιακή προσαρμογή αντί για άκαμπτη τυποποίηση
- η πολύγλωσση και πολυπολιτισμική υλοποίηση δημιουργεί τόσο πλούτο όσο και μεθοδολογική πολυπλοκότητα
- οι ενσώματες και καλλιτεχνικές πρακτικές μπορεί να υποστηρίζουν τη συμμετοχή διαφορετικά από αμιγώς συζητητικές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις
- ψυχολογικές και σχεσιακές διαστάσεις ευημερίας μπορεί να ανταποκρίνονται διαφορετικά σε βραχυπρόθεσμες παρεμβάσεις
- η ομαδική εργασία συμπόνιας φαίνεται στενά συνδεδεμένη με σχεσιακή ασφάλεια, συμμετοχή και κοινή εμπειρία

Η αξιολόγηση ανέδειξε επίσης τη σημασία της μεθοδολογικής ταπεινότητας. Το έργο υλοποιήθηκε σε πραγματικά εκπαιδευτικά και κοινοτικά περιβάλλοντα και όχι σε ελεγχόμενες εργαστηριακές συνθήκες. Η συμμετοχή ήταν εθελοντική και αυτο-επιλεγμένη, η δομή των εργαστηρίων διαφοροποιήθηκε ανάλογα με το πλαίσιο υλοποίησης, ενώ ο βαθμός συνέχειας της συμμετοχής διέφερε σημαντικά μεταξύ των ομάδων και των δύο χωρών.

Αντί να παράγει οριστικά συμπεράσματα, η ερευνητική διεργασία λειτούργησε ως τρόπος εμπάθυνσης του αναστοχασμού για τη σχέση μεταξύ συμπόνιας, βιωματικής μάθησης, ενσωμάτωσης και ευημερίας στο πλαίσιο μη τυπικής εκπαίδευσης.

Τελικά, ο διάλογος μεταξύ πράξης και έρευνας έγινε μία από τις πιο πολύτιμες διαστάσεις του ίδιου του έργου.

9. Επόμενα Βήματα και Βιωσιμότητα

Μία από τις πιο σημαντικές παρατηρήσεις που αναδύθηκαν από το έργο ήταν ότι πολλές δραστηριότητες άρχισαν σταδιακά να επεκτείνονται πέρα από την αρχική δομή εργαστηρίου στην οποία υλοποιήθηκαν για πρώτη φορά.

Καθώς οι συντονιστές/τριες πειραματίζονταν με τις συναντήσεις/ συνεδρίες σε διαφορετικά εκπαιδευτικά και κοινοτικά πλαίσια, αρκετές ασκήσεις άρχισαν να λειτουργούν όχι μόνο ως μέρη ενός πλήρους προγράμματος, αλλά και ως προσαρμόσιμες αυτόνομες πρακτικές που ενσωματώνονται σε άλλα εργαστήρια, καταρτίσεις και ομαδικές διεργασίες.

Αυτή η εμπειρία ανέδειξε ένα σημαντικό χαρακτηριστικό βιωματικών και μη τυπικών μαθησιακών μεθοδολογιών: αντί να παραμένουν σταθερά προγράμματα, συχνά συνεχίζουν να εξελίσσονται μέσα από προσαρμογή, επαναχρησιμοποίηση, συντονιστική εμπειρία και συνεργασία μεταξύ επαγγελματιών.

Η βιωσιμότητα του έργου επομένως δεν έγκειται μόνο στη διατήρηση μιας συγκεκριμένης δομής προγράμματος, αλλά και στη συνεχή κυκλοφορία, μετασχηματισμό και πλαισιακή προσαρμογή των πρακτικών που αναπτύχθηκαν μέσα από το έργο.

Προσαρμογή και Συνεχής Χρήση

Κατά τη διάρκεια και μετά τη διεργασία υλοποίησης, συντονιστές/τριες και από τους δύο οργανισμούς άρχισαν να ενσωματώνουν επιλεγμένες ασκήσεις και προσεγγίσεις στην ευρύτερη επαγγελματική και εκπαιδευτική τους εργασία.

Ορισμένες δραστηριότητες προσαρμόστηκαν ως σύντομες αυτόνομες παρεμβάσεις σε:

- δραστηριότητες εργασίας με την Νεολαία
- καταρτίσεις εκπαιδευτικών
- εργαστήρια ψυχοκοινωνικής φύσης και ευημερίας
- έργα συμπερίληψης και κοινότητας
- πλαίσια συντονισμού βασισμένου στην τέχνη
- αναστοχαστικές ομαδικές διεργασίες

Σε άλλες περιπτώσεις, συντονιστές/τριες επαναχρησιμοποίησαν πλήρεις ακολουθίες εργαστηρίων ή προσαρμόσαν ολόκληρες συναντήσεις/ συνεδρίες σύμφωνα με τις ανάγκες συγκεκριμένων ομάδων και μαθησιακών περιβαλλόντων.

Αυτή η προσαρμοστικότητα έγινε ένα από τα κεντρικά δυνατά σημεία της μεθοδολογίας. Αντί να λειτουργεί ως κλειστό πρόγραμμα, τα εργαστήρια αναπτύχθηκαν σταδιακά σε ένα ευέλικτο σύνολο πρακτικών που μπορούν να τροποποιηθούν ανάλογα με πλαίσιο, διάρκεια, συντονιστικό στυλ και ανάγκες ατόμων.

Η διεργασία υλοποίησης έθεσε επίσης νέα ερωτήματα σχετικά με τη δυνατότητα χρήσης επιλεγμένων συνεδριών ή δραστηριοτήτων ως πιο ανεξάρτητες και αρθρωτές παρεμβάσεις, διατηρώντας παράλληλα συνοχή με τα ευρύτερα θέματα συμπόνιας, συναισθηματικής επίγνωσης και σχεσιακής μάθησης.

Μάθηση μέσα από Συνεργασία και Δίκτυα

Μια άλλη σημαντική διάσταση της βιωσιμότητας του έργου αναδύθηκε μέσα από τη συνεργασία και την ανταλλαγή μεταξύ οργανισμών, συντονιστών/τριών και κοινοτικών πρωτοβουλιών.

Οι μεθοδολογίες και πρακτικές που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια του έργου συνεχίζουν να κυκλοφορούν μέσα από εργαστήρια, καταρτίσεις, συνεργασίες και ανεπίσημα επαγγελματικά δίκτυα συνδεδεμένα με βιωματική μάθηση, εργασία με τους νέους, ενσωμάτωση και ψυχοκοινωνική υποστήριξη.

Μέσα από αυτή τη διεργασία, στοιχεία του έργου φτάνουν σταδιακά σε νέα πλαίσια και ομάδες πέρα από την αρχική εταιρική σχέση. Σε πολλές περιπτώσεις, αυτή η συνέχεια πραγματοποιείται όχι μέσα από τυπική αναπαραγωγή, αλλά μέσα από προσαρμογή, επανερμηνεία και ανταλλαγή μεταξύ ομοτίμων επαγγελματιών.

Το έργο επομένως συνέβαλε όχι μόνο στη δημιουργία εκπαιδευτικών υλικών, αλλά και στην ενίσχυση σχέσεων μεταξύ ατόμων και οργανισμών που ενδιαφέρονται για βασισμένες στη συμπόνια, βιωματικές και συμμετοχικές εκπαιδευτικές προσεγγίσεις.

Μελλοντικές Κατευθύνσεις

Η μελλοντική ανάπτυξη του έργου μπορεί να περιλαμβάνει:

- περαιτέρω προσαρμογή δραστηριοτήτων για διαφορετικά εκπαιδευτικά και κοινοτικά πλαίσια
- διευρυμένη συνεργασία μεταξύ συντονιστών/τριών και οργανισμών
- πρόσθετους πολύγλωσσους πόρους και εκπαιδευτικά υλικά
- μελλοντικές εταιρικές σχέσεις Erasmus+ και διεθνή συνεργασία
- βαθύτερη εξερεύνηση ενσωμάτωσης και τεχνο-βασισμένου συντονισμού στη εργασία με τους νέους
- πιο ανεπτυγμένες διεργασίες αξιολόγησης και συγκριτικά ερευνητικά σχέδια

Το έργο ανέδειξε επίσης την ανάγκη για μελλοντικές ερευνητικές προσεγγίσεις ικανές να παραμένουν τόσο μεθοδολογικά αυστηρές όσο και συμβατές με τις σχεσιακές, συμμετοχικές και ανθρώπινες διαστάσεις της βιωματικής μάθησης.

Κλείνοντας με Αναστοχασμό

Αντί να παρουσιάζει μια ολοκληρωμένη μέθοδο ή ένα σταθερό μοντέλο παρέμβασης, το comPASSION is sexy άνοιξε μια συνεχή διεργασία πειραματισμού, προσαρμογής και κοινής μάθησης.

Τα εργαστήρια, οι πρακτικές και οι αναστοχασμοί που αναπτύχθηκαν μέσα από το έργο συνεχίζουν να εξελίσσονται μέσα από τους ανθρώπους, τις ομάδες και τους οργανισμούς που ασχολούνται μαζί τους σε διαφορετικά πλαίσια. Υπό αυτή την έννοια, η βιωσιμότητα του έργου δεν έγκειται μόνο στη διατήρηση υλικών, αλλά στη συνεχή δημιουργία χώρων όπου η συμπόνια, η συμμετοχή, η δημιουργικότητα και η σχεσιακή μάθηση μπορούν να συνεχίζουν να εξερευνούνται συλλογικά.

ΜΕΡΟΣ II — ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

Εισαγωγή στις συναντήσεις/ συνεδρίες Εργαστηρίου

Πριν εξερευνήσουμε τις ασκήσεις και τις δραστηριότητες λεπτομερώς, είναι σημαντικό να διευκρινίσουμε την εκπαιδευτική φιλοσοφία, τη συντονιστική προσέγγιση και την ευελιξία του προγράμματος.

Οι παρακάτω συναντήσεις/ συνεδρίες εργαστηρίου αναπτύχθηκαν στο πλαίσιο του έργου Erasmus+ comPASSION is sexy μέσα από μια συνεχή διεργασία συντονισμού, πειραματισμού, αναστοχασμού και προσαρμογής σε διαφορετικές ομάδες και πλαίσια στην Ελλάδα και τη Γαλλία.

Αντί να λειτουργούν ως σταθερά πρωτόκολλα που πρέπει να αναπαράγονται μηχανιστικά, τα εργαστήρια προορίζονται ως ευέλικτα βιωματικά πλαίσια που οι συντονιστές/τριες μπορούν να προσαρμόσουν σύμφωνα με τις ανάγκες, τις ευαισθησίες, τις ικανότητες και τις πραγματικότητες κάθε ομάδας.

Το πρόγραμμα συνδυάζει στοιχεία από:

- βιωματική μάθηση
- ενσωμάτωση και κίνηση
- συναισθηματικό γραμματισμό
- συμβολική και καλλιτεχνική έκφραση
- αναστοχαστικό διάλογο
- σχεσιακή και ομαδική μάθηση
- προσεγγίσεις συμπόνιας και αυτοσυμπόνιας

Οι δραστηριότητες προσκαλούν τα άτομα να εξερευνούν συναισθήματα, σχέσεις, αυτοαντίληψη και ομαδικές διεργασίες μέσα από βιωμένη εμπειρία και όχι μόνο μέσα από θεωρητική διδασκαλία.

Αν και κάθε Συνάντηση έχει το δικό της θεματικό εστιακό σημείο, τα εργαστήρια είναι αλληλένδετα και χτίζονται σταδιακά το ένα πάνω στο άλλο μέσα από επαναλαμβανόμενες πρακτικές αναστοχασμού, κίνησης, δημιουργικότητας, συναισθηματικής επίγνωσης και σχεσιακής εξερεύνησης.

Πώς να Διαβάσετε το Πρόγραμμα

Η Ροή

Κάθε Συνάντηση ξεκινά με μια συντομότερη ροή που παρουσιάζει τη συνολική δομή και τον ρυθμό του εργαστηρίου.

Αυτή η ενότητα προορίζεται να βοηθήσει τους/τις συντονιστές/τριες να κατανοήσουν γρήγορα την εξέλιξη και τους γενικούς στόχους της Συνάντησης πριν μπουν στις λεπτομερείς περιγραφές δραστηριοτήτων.

Δομή των Δραστηριοτήτων

Οι δραστηριότητες παρουσιάζονται σε πρακτική και προσαρμόσιμη μορφή που περιλαμβάνει:

- διάρκεια
- στόχους
- υλικά
- διεργασία συντονισμού
- σημειώσεις συντονιστή/τριας
- προαιρετικές ερωτήσεις αναστοχασμού

Δεν χρειάζεται να ακολουθούνται όλες οι ενότητες μηχανιστικά. Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να προσαρμόζουν τον ρυθμό, τη διάρκεια, τη γλώσσα και το συναισθηματικό βάθος των δραστηριοτήτων ανάλογα με:

- τις ανάγκες και ηλικία της ομάδας
- πολιτισμικό και γλωσσικό πλαίσιο
- ζητήματα προσβασιμότητας
- συναισθηματική ετοιμότητα
- διαθέσιμο χρόνο και χώρο
- εμπειρία και στυλ του/της συντονιστή/τριας

Αν μια συγκεκριμένη άσκηση ή ακολουθία δεν φαίνεται συνεκτική ή κατάλληλη για μια συγκεκριμένη ομάδα, οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να την τροποποιήσουν, να την απλοποιήσουν ή να την αντικαταστήσουν.

Θεωρητικές Ενότητες

Κάθε Συνάντηση ολοκληρώνεται με μια σύντομη θεωρητική ενότητα που προορίζεται κυρίως ως πόρος για τους/τις συντονιστές/τριες.

Αυτές οι ενότητες δεν στοχεύουν να παρέχουν οριστικές εξηγήσεις ή σταθερές ερμηνείες της ανθρώπινης εμπειρίας. Αντίθετα, προσφέρουν εννοιολογικά πλαίσια, θεωρητικές εμπνεύσεις και αναστοχαστικές προοπτικές συνδεδεμένες με τις δραστηριότητες που εξερευνήθηκαν κατά τη διάρκεια της Συνάντησης.

Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται ισχυρά να εξοικειωθούν με αυτές τις θεωρητικές βάσεις πριν την υλοποίηση. Η κατανόηση των προθέσεων, των συναισθηματικών δυναμικών και της παιδαγωγικής λογικής πίσω από τις ασκήσεις βοηθά τους/τις συντονιστές/τριες να προσαρμόσουν το εργαστήριο πιο ασφαλώς, συνεκτικά και υπεύθυνα.

Οι θεωρητικές αναφορές που περιλαμβάνονται σε ολόκληρο το πρόγραμμα πρέπει επομένως να κατανοούνται ως υποστηρικτικοί φακοί και επιρροές και όχι ως ένα ενιαίο ενοποιημένο θεωρητικό μοντέλο.

Εκτιμήσεις Συντονισμού

Διαχείριση Χρόνου

Οι συναντήσεις/ συνεδρίες που παρουσιάζονται σε αυτό το ebook είναι σκόπιμα ευέλικτες και μπορεί να ποικίλλουν σημαντικά ως προς τη διάρκεια ανάλογα με:

- μέγεθος ομάδας
- βάθος συζήτησης
- διάρκεια καλλιτεχνικής διεργασίας
- διαλείμματα
- συναισθηματικό ρυθμό
- προαιρετικές στιγμές αναστοχασμού

Οι εκτιμώμενες διάρκειες πρέπει επομένως να κατανοούνται ως προσεγγίσεις και όχι ως αυστηρές οδηγίες. Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να δίνουν προτεραιότητα στο βάθος και στη διεργασία ομάδας αντί να επιχειρούν να ολοκληρώσουν κάθε δραστηριότητα ακριβώς όπως γράφεται.

Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος, ορισμένες δραστηριότητες ή αναστοχασμοί μπορεί να συντομευτούν, να επεκταθούν ή να παραλειφθούν ανάλογα με τις πραγματικότητες της ομάδας.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

Οι ερωτήσεις αναστοχασμού δεν χρειάζεται να τίθενται μετά από κάθε δραστηριότητα.

Ανάλογα με τον ρυθμό και την ενέργεια της ομάδας, οι συντονιστές/τριες μπορούν να επιλέξουν να:

- προσκαλούν σύντομους αναστοχασμούς αμέσως μετά από μια άσκηση
- ομαδοποιούν αναστοχασμούς μετά από πολλαπλές δραστηριότητες
- αντικαθιστούν τον λεκτικό αναστοχασμό με σιωπή, κίνηση ή ημερολόγιο
- παραλείπουν εντελώς ερωτήσεις αναστοχασμού όταν η διεργασία ήδη αισθάνεται ολοκληρωμένη

Ενέργεια και Ρυθμός Ομάδας

Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να παραμένουν προσεκτικοί/-ές στον συναισθηματικό και σωματικό ρυθμό της ομάδας.

Ορισμένες ομάδες μπορεί να χρειάζονται περισσότερη γείωση, σιωπή και πιο αργό ρυθμό, ενώ άλλες μπορεί να επωφεληθούν από παιχνιδιάρικη κίνηση, ενεργοποιητικές ασκήσεις και δυναμική αλληλεπίδραση.

Ο στόχος δεν είναι διαρκής ηρεμία ή διαρκής ένταση, αλλά ισορροπημένος ρυθμός μεταξύ ενεργοποίησης, έκφρασης, ρύθμισης και αφομοίωσης.

Συναισθηματική Ασφάλεια και Ευαισθησία

Τα εργαστήρια περιλαμβάνουν συναισθηματική, ενσώματη και σχεσιακή εξερεύνηση.

Οι συντονιστές/τριες πρέπει επομένως να παραμένουν προσεκτικοί/-ές ως προς:

- ευαλωτότητα ατόμων
- συναισθηματική ένταση
- ευαισθησία ομάδας
- δυναμικές εξουσίας
- ανάγκες προσβασιμότητας
- αντιδράσεις σχετικές με τραύμα

Τα άτομα πρέπει πάντα να διατηρούν αυτενέργεια ως προς:

- το επίπεδο προσωπικού μοιράσματος
- σωματική συμμετοχή
- συναισθηματικό βάθος
- τροποποίηση ή άρνηση δραστηριοτήτων

Το εργαστήριο είναι εκπαιδευτικής και βιωματικής φύσης και δεν πρέπει να παρουσιάζεται ως ψυχοθεραπεία ή κλινική θεραπεία.

Εμπιστευτικότητα και Σεβασμός

Τα άτομα προσκαλούνται να σέβονται την εμπιστευτικότητα και να αποφεύγουν να μοιράζονται ταυτοποιήσιμες προσωπικές εμπειρίες που έχουν μοιραστεί άλλοι/-ες εκτός του εργαστηρίου.

Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται επίσης να καθορίσουν σαφείς συμφωνίες σχετικά με:

- σεβαστική επικοινωνία
- μη κρίση
- ακρόαση χωρίς διόρθωση ή ανάλυση
- συναίνεση γύρω από αφή και αλληλεπίδραση
- όρια κινητού και ηχογράφησης

Οδηγίες Προσαρμογής και Προσβασιμότητας

Οι συναντήσεις/ συνεδρίες που παρουσιάζονται σε αυτό το πρόγραμμα είναι σκόπιμα ευέλικτες και μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με:

- ηλικιακή ομάδα
- συναισθηματική ετοιμότητα
- πολιτισμικό και γλωσσικό πλαίσιο
- ζητήματα προσβασιμότητας
- συμπερίληψη κινητικότητας και αναπηρίας
- προηγούμενη εμπειρία ομάδας
- διαθέσιμο χρόνο και χώρο
- εμπειρία και στυλ του/της συντονιστή/τριας

Οι συντονιστές/τριες μπορούν να:

- συντομεύουν ή επεκτείνουν καλλιτεχνικές διεργασίες
- απλοποιούν γλώσσα και οδηγίες
- αντικαθιστούν τον λεκτικό αναστοχασμό με κίνηση, σχέδιο ή ημερολόγιο
- προσαρμόζουν δραστηριότητες για καθιστή συμμετοχή
- μειώνουν τη συναισθηματική ένταση όταν κρίνεται απαραίτητο
- αυξάνουν παιχνιδιάρικα στοιχεία για νεότερες ομάδες
- εστιάζουν πιο ισχυρά σε επικοινωνία και αναστοχασμό σε επαγγελματικές ομάδες
- τροποποιούν διαμορφώσεις ζευγαριών ή ομάδων
- επιτρέπουν παρατήρηση αντί για ενεργή συμμετοχή

Δεν είναι η κάθε δραστηριότητα κατάλληλη ή προσβάσιμη για κάθε ομάδα.

Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται επομένως να προσαρμόζουν, να απλοποιούν, να αντικαθιστούν ή να παραλείπουν ασκήσεις όταν κρίνεται απαραίτητο ώστε να διατηρείται συνοχή, προσβασιμότητα και συναισθηματική ασφάλεια εντός της ομάδας.

Η συμμετοχή πρέπει να παραμένει εθελοντική καθ' όλη τη διεργασία εργαστηρίου, και τα άτομα πρέπει πάντα να διατηρούν αυτενέργεια ως προς:

- προσωπικό μοίρασμα
- σωματική συμμετοχή
- συναισθηματικό βάθος
- κίνηση και αφή
- λεκτική ή μη λεκτική εμπλοκή

Όταν είναι εφικτό, οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να προσφέρουν πολλαπλές μορφές συμμετοχής ώστε άτομα με διαφορετικά επικοινωνιακά στυλ, επίπεδα άνεσης και σωματικές ικανότητες να μπορούν να συμμετέχουν ουσιαστικά στις δραστηριότητες.

Αποποίηση Ευθύνης

Αυτό το πρόγραμμα κοινοποιείται ως εκπαιδευτικός και βιωματικός πόρος.

Οι συντονιστές/τριες είναι υπεύθυνοι/-ες για την προσαρμογή δραστηριοτήτων σύμφωνα με τις ανάγκες, τις ευαλωτότητες, τις πολιτισμικές πραγματικότητες και τις ικανότητες των ομάδων τους.

Οι συγγραφείς δεν προτείνουν το εργαστήριο ως υποκατάστατο ψυχοθεραπείας, ψυχιατρικής φροντίδας ή παρέμβασης κρίσης.

Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να εργάζονται εντός των ορίων της δικής τους ικανότητας, κατάρτισης και συναισθηματικής αντοχής..

I. Συνάντηση 1η — Συναισθήματα: Η Σχέση μας με τα Συναισθήματα

Γενικός Στόχος

Να εξερευνήσουμε τη σχέση μας με τα συναισθήματα μέσα από κίνηση, κοινωνική αλληλεπίδραση, δημιουργική και συμβολική έκφραση και αναστοχασμό — και να συνδέσουμε αυτές τις εμπειρίες με την ενσώματη συναισθηματική επίγνωση και τις βάσεις της αυτοσυμπόνιας.

Η εξερεύνηση των συναισθημάτων είναι σημαντική γιατί η συμπόνια γίνεται πιο συγκεκριμένη όταν οι άνθρωποι μπορούν να αναγνωρίζουν τη συναισθηματική εμπειρία στον εαυτό τους και στους άλλους, να παρατηρούν πώς εμφανίζονται τα συναισθήματα στο σώμα, και να κατανοούν πώς επηρεάζουν τις σχέσεις, τη συμπεριφορά και την αυτοαντίληψη.

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Περίπου 3–5 ώρες ανάλογα με:

- το μέγεθος της ομάδας
- τα διαλείμματα
- το βάθος του μοιράσματος
- τη διάρκεια της καλλιτεχνικής διεργασίας
- τις προαιρετικές στιγμές αναστοχασμού και θεωρίας
- τις επιλογές προσαρμογής του/της συντονιστή/τριας

Υλικά για την 1η Συνάντηση

- αυτοκόλλητα σημειώματα ή ετικέτες συναισθημάτων
- στυλό και χαρτί
- μεγάλη σιλουέτα σώματος (χαρτί, ύφασμα ή καμβάς)
- ταινία ή blu tack
- μαρκαδόροι και υλικά ζωγραφικής
- προαιρετικά: πηλός ή ανακυκλώσιμα υλικά
- προαιρετικά: εκτυπωμένος τροχός συναισθημάτων
- προαιρετικά: ηχείο
- καρέκλες ή/και στρώματα

I.0 Δομή

- Καλωσόρισμα, Πλαίσιο & Κύκλος Ανοίγματος
- Βιωματική Εξερεύνηση Συναισθημάτων μέσω Κίνησης
- Συναισθήματα στο Κοινωνικό Σώμα
- Ατομική Γραφή – Σημείωμα στον Εαυτό
- Ποτάμι της Αμφιβολίας & Συναισθηματικές Προοπτικές
- Συνάντηση με ένα Συναίσθημα & Γκαλερί Συναισθημάτων
- Τελετουργικό Κλεισίματος – Δώρο / Άδεια
- Θεωρητικές Σημειώσεις για Συντονιστές/τριες — Συνάντηση 1

I.1. Καλωσόρισμα, Πλαίσιο & Κύκλος Ανοίγματος (15–20 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Πλαισίωση / Συνοχή ομάδας / Οικοδόμηση ασφάλειας

Υλικά: Κανένα

Στόχος:

- Να δημιουργηθεί μια ασφαλής και γειωμένη αρχή, όπου τα συμμετέχοντα άτομα κατανοούν το πλαίσιο του εργαστηρίου.
- Να διαμορφωθούν κοινές συμφωνίες και να διευκρινιστούν οι προσδοκίες.
- Να δοθεί ένας απалός τρόπος άφιξης και σύνδεσης, χωρίς πίεση ή έκθεση.

I.1.A. Καλωσόρισμα & Εισαγωγή (2–3 λεπτά)

Οι συντονιστές/τριες συστήνονται σύντομα και παρουσιάζουν το έργο.

Πριν ξεκινήσουμε, νιώθω σημαντικό να πούμε κάτι με σαφήνεια:

Δεν υπάρχουμε έξω από συστήματα, συνθήκες και συλλογικές πραγματικότητες. Η ευημερία δεν είναι ένα ατομικό εγχείρημα που βασίζεται μόνο στην προσωπική προσπάθεια. Πολλές πτυχές της ζωής — ασφάλεια, στέγαση, νομικό καθεστώς, φόρτος εργασίας, πρόσβαση σε πόρους, σχέσεις και παρελθοντικές εμπειρίες — μας επηρεάζουν με τρόπους που συχνά ξεπερνούν το κάθε άτομο.

Αυτό το εργαστήριο δεν στοχεύει να αρνηθεί αυτές τις πραγματικότητες ούτε να υποδηλώσει ότι κάθε άτομο είναι αποκλειστικά υπεύθυνο για τις συνθήκες της ζωής του. Δεν ζητά από κανέναν να «διορθώσει τον εαυτό του» μέσα σε ένα άδικο σύστημα.

Αυτό που κάνουμε εδώ στοχεύει να είναι συμπληρωματικό, όχι διορθωτικό.

Αναγνωρίζουμε ότι ορισμένες συνθήκες είναι μεγαλύτερες από τον καθένα μας και ότι καμία ποσότητα αυτοφροντίδας δεν μπορεί να εξαλείψει δομικές δυσκολίες. Ταυτόχρονα, μέσα σε αυτές τις πραγματικότητες, μπορεί να υπάρχουν στιγμές επιλογής και αυτενέργειας: πώς ανταποκρινόμαστε, πώς αναγνωρίζουμε τι συμβαίνει μέσα μας, πώς σχετιζόμαστε μεταξύ μας, και πώς φροντίζουμε τον εσωτερικό μας κόσμο όταν ο εξωτερικός απαιτεί πολλά.

Αυτό το εργαστήριο εστιάζει σε αυτό το χώρο.

Στόχος μας είναι να εξερευνήσουμε υποστηρικτικές πρακτικές, συναισθηματική επίγνωση και συμπόνια, ώστε να μπορούμε να πλοηγούμαστε στο εσωτερικό μας τοπίο με λίγο περισσότερη σαφήνεια, σταθερότητα και σύνδεση — όποιες κι αν είναι οι συνθήκες μας.

Σύντομη μετάβαση στη Συνάντηση:

«Θα εξερευνήσουμε τα συναισθήματα μέσα από κίνηση, δημιουργικότητα, αναστοχασμό και συζήτηση, με τρόπο βιωματικό, προσβάσιμο και υποστηρικτικό.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η εισαγωγή μπορεί να συντομευτεί, να απλοποιηθεί ή να προσαρμοστεί ανάλογα με το πλαίσιο, τον διαθέσιμο χρόνο και το προφίλ των συμμετεχόντων/-ουσών.

I.1.B. Πλαισίωση και Συμφωνίες Ομάδας (5 λεπτά)

Οι συντονιστές/τριες προσαρμόζουν τις συμφωνίες ανάλογα με το πλαίσιο, τη διάρκεια, την ομάδα και τους στόχους του εργαστηρίου.

Ο/η συντονιστής/τρια παρουσιάζει τις συμφωνίες που υποστηρίζουν τον χώρο:

1. Αυτό δεν είναι θεραπεία.

Εργαζόμαστε με επίγνωση, ενσώματες πρακτικές, δημιουργικότητα και αναστοχασμό — όχι με ψυχοθεραπεία. Κάθε συμμετέχων/-ουσα διατηρεί την αυτενέργειά του/της και αποφασίζει πόσο βαθιά επιθυμεί να συμμετάσχει.

2. Σεβασμός και μη βία.

Λεκτική, συναισθηματική ή σωματική επιθετικότητα δεν είναι αποδεκτή μέσα στον χώρο του εργαστηρίου. Φροντίζουμε τον χώρο και ο ένας τον άλλον.

3. Αυτοδιάθεση και ομιλία σε πρώτο πρόσωπο.

Τα συμμετέχοντα άτομα καλούνται να παραμένουν προσεκτικά στις δικές τους ανάγκες, όρια και προσωπικούς τους περιορισμούς καθ' όλη τη διάρκεια της διεργασίας. Ορισμένες δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν σωματική εγγύτητα ή αλληλεπίδραση. Ο καθένας/-μία επιλέγει αυτό που αισθάνεται κατάλληλο. Το «όχι», η τροποποίηση μιας άσκησης ή η αποχώρηση από μια δραστηριότητα γίνονται σεβαστά. Μιλάμε από την προσωπική μας εμπειρία χρησιμοποιώντας το «εγώ», αντί να γενικεύουμε ή να μιλάμε για τους άλλους. Είμαστε εδώ για να εξερευνήσουμε τις δικές μας εμπειρίες, προοπτικές και συναισθηματικές πραγματικότητες — όχι για να διορθώνουμε, να διαγνώσουμε ή να κρίνουμε ηθικά ο ένας τον άλλον.

4. Κατευθυντήριες γραμμές ακρόασης.

Στις ασκήσεις σε ζευγάρια ή ομάδες, η ακρόαση σημαίνει:

- χωρίς διακοπές
- χωρίς «διόρθωση»
- χωρίς «διάσωση»
- χωρίς ανάλυση
- χωρίς βιασύνη για λύσεις

Η παρουσία συχνά είναι αρκετή.

5. Εμπιστευτικότητα και ανωνυμία.

Τα συμμετέχοντα άτομα καλούνται να σέβονται την εμπιστευτικότητα και να αποφεύγουν να μοιράζονται ταυτοποιήσιμες προσωπικές εμπειρίες που μοιράστηκαν άλλοι/-ες εκτός του εργαστηρίου.

6. Συλλογική ευθύνη για τον χώρο.

Ο στόχος δεν είναι η τελειότητα ή η διαρκής άνεση. Τα συμμετέχοντα άτομα ενθαρρύνονται να επικοινωνούν ανάγκες, όρια και απαιτήσεις προσβασιμότητας όταν είναι εφικτό, παραμένοντας παράλληλα προσεκτικά στον κοινό χώρο της ομάδας.

7. Τα συναισθήματα είναι ευπρόσδεκτα.

Όλα τα συναισθήματα έχουν θέση μέσα στο εργαστήριο. Αν κάποιο άτομο εκδηλώσει έντονα συναισθήματα, τα υπόλοιπα ενθαρρύνονται να παρατηρήσουν πρώτα τις δικές τους εσωτερικές αντιδράσεις πριν βιαστούν να παρηγορήσουν, να «διορθώσουν» ή να σταματήσουν τη συναισθηματική έκφραση. Μερικές φορές η υποστηρικτική παρουσία, η σιωπή ή η απλή συνοδεία με παρουσία μπορεί ήδη να είναι σημαντική.

8. Κινητά τηλέφωνα και ηχογράφηση.

Τα κινητά είναι σε σίγαση και μακριά, εκτός αν υπάρχει σαφής ανάγκη που έχει κοινοποιηθεί στην ομάδα εκ των προτέρων. Δεν επιτρέπεται η ηχογράφηση ή φωτογράφιση άλλων κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου χωρίς ρητή συγκατάθεση.

9. Υπενθύμιση με επίγνωση του τραύματος

Τα συμμετέχοντα άτομα μπορεί να έρθουν σε επαφή με συναισθήματα, αναμνήσεις ή απροσδόκητες εσωτερικές αντιδράσεις κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.

«Αν επιλέξεις να δουλέψεις με μια προσωπική κατάσταση αργότερα σήμερα, προσπάθησε να επιλέξεις κάτι που σου φαίνεται αληθινό αλλά διαχειρίσιμο — όχι συναισθηματικά συντριπτικό. Είσαι πάντα ελεύθερος/-η να κάνεις παύση, να παρατηρήσεις, να τροποποιήσεις ή να αποχωρήσεις από μια δραστηριότητα.»

I.1.C. Κύκλος Ανοίγματος (5–10 λεπτά)

Το μοίρασμα είναι πάντα προαιρετικό. Το «πάσο» γίνεται δεκτό χωρίς εξήγηση.

Ενθάρρυνε τα συμμετέχοντα άτομα να κρατούν το μοίρασμα σύντομο.

Για μεγαλύτερες ομάδες, οι συντονιστές/τριες μπορούν να χωρίσουν σε μικρότερους κύκλους.

Επιλογή 1 — Όνομα + Εσωτερικός Καιρός

Τα συμμετέχοντα άτομα μοιράζονται:

- το όνομά τους
- μια λέξη ή σύντομη φράση που περιγράφει πώς φτάνουν σήμερα

Επιλογή 2 — Όνομα + Σημαντική Στιγμή

Τα συμμετέχοντα άτομα μοιράζονται σύντομα:

- το όνομά τους
- μια μικρή στιγμή από την περασμένη εβδομάδα που ένωσε σημαντική, όμορφη ή ζωντανή

Η στιγμή δεν χρειάζεται να είναι βαθυστόχαστη ή προσωπική.

Επιλογή 3 — Όνομα + Πρόθεση

Τα συμμετέχοντα άτομα μοιράζονται:

- το όνομά τους
- μια μικρή πρόθεση για το εργαστήριο (π.χ.: περιέργεια, επιβράδυνση, θάρρος, ακρόαση, ανοιχτότητα)

Επιλογή 4 — Κάρτα Dixit + Όνομα + Πρόθεση

Τα συμμετέχοντα άτομα επιλέγουν μια κάρτα Dixit και περιγράφουν σύντομα:

- τι παρατηρούν στην εικόνα
- τι τους προκαλεί
- πώς συνδέεται με την τρέχουσα συναισθηματική τους κατάσταση ή την πρόθεσή τους για το εργαστήριο

I.2. Βιωματική Εξερεύνηση Συναισθημάτων μέσω Κίνησης (8–12 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Ενσώματη εξερεύνηση / Κοινωνικό ζέσταμα / Συνοχή ομάδας

Υλικά:

- Ανοιχτός χώρος
- Προαιρετικά: ήπια μουσική στο φόντο

Στόχος:

- Εξερεύνηση συναισθημάτων μέσα από κίνηση, στάση σώματος και ρυθμό.
- Βίωση των συναισθημάτων ως ενσώματων και σχεσιακών καταστάσεων.
- Οικοδόμηση απαλής σύνδεσης στην ομάδα μέσα από παιγνιώδη αλληλεπίδραση.
- Παρατήρηση του πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν την παρουσία, την αντίληψη και την επικοινωνία.

I.2.A. Το Συναίσθημα στο Δικό μου Σώμα (1–2 λεπτά)

«Άρχισε να περπατάς στον χώρο. Βρες τον ρυθμό σου. Χρησιμοποίησε ολόκληρο το δωμάτιο.»

Πρόσφερε διαφορετικές προτροπές μία-μία, αφήνοντας χρόνο να εξερευνηθεί κάθε συναισθηματική ατμόσφαιρα σωματικά:

- *«Περπάτα σαν να κουβαλάς μια ήσυχη ανυπομονησία μέσα στα πλευρά σου.»*
- *«Περπάτα σαν να έχεις ένα μικρό μυστικό στην τσέπη σου.»*
- *«Περπάτα σαν η περιέργεια να σε τραβά απαλά μπροστά.»*
- *«Περπάτα σαν μια μικρή έξαψη να αναπηδά στο στήθος σου.»*
- *«Περπάτα σαν να είσαι λίγο ντροπαλός/-ή αλλά να θέλεις ακόμα να είσαι μέρος της ομάδας.»*
- *«Περπάτα σαν να προσπαθείς να κρύψεις ένα χαμόγελο.»*
- *«Περπάτα σαν να κρατάς κάτι ιερό και εύθραυστο στα χέρια σου.»*
- *«Περπάτα σαν να υποψιάζεσαι ότι όλοι μπορεί να είναι μυστικοί πράκτορες.»*
- *«Περπάτα σαν να είσαι πολύ περήφανος/-η για ένα φανταστικό αντικείμενο που κουβαλάς στις τσέπες σου.»*

«Μείνε στον δικό σου χώρο. Παρατήρησε πώς η συναισθηματική ατμόσφαιρα διαμορφώνει το σώμα σου.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ο στόχος δεν είναι η θεατρική ερμηνεία ή ο ψυχολογικός ρεαλισμός. Η άσκηση προσκαλεί τα συμμετέχοντα άτομα να προσέξουν πώς οι συναισθηματικές καταστάσεις μπορεί να επηρεάζουν: τη στάση σώματος, τον ρυθμό, το βλέμμα, τον μυϊκό τόνο και τη σχεσιακή παρουσία. Οι προτροπές πρέπει να παραμένουν ελαφριές, φανταστικές και προσβάσιμες, χωρίς να είναι συναισθηματικά συντριπτικές.

I.2.B. Το Συναίσθημα προς τους Άλλους (2–3 λεπτά)

«Συνέχισε να περπατάς. Τώρα άφησε τη συναισθηματική ατμόσφαιρα να επηρεάσει τον τρόπο που κοιτάς τους άλλους.»

Προτροπές:

- «Συνάντησε το βλέμμα κάποιου για μια στιγμή... και συνέχισε.»
- «Άφησε το συναίσθημα να χρωματίσει τον τρόπο που βλέπεις τους ανθρώπους — με περιέργεια, ντροπαλότητα, χαρά, καχυποψία, ελπίδα...»
- «Πρόσεξε τι αλλάζει στις αλληλεπιδράσεις σου. Δεν χρειάζεται να διορθώσεις ή να ερμηνεύσεις τίποτα.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η φάση εισάγει τα συναισθήματα ως σχεσιακές εμπειρίες και όχι μόνο ως εσωτερικές καταστάσεις. Τα συμμετέχοντα άτομα αρχίζουν να παρατηρούν: συναισθηματική προβολή, διαπροσωπική συνήχηση, σωματική επικοινωνία, συναισθηματική ερμηνεία.

I.2.C. Δείχνοντας το Συναίσθημα στα Χέρια (2 λεπτά)

«Φαντάσου ότι το συναίσθημα κάθεται τώρα στις παλάμες σου — σαν ένα αντικείμενο με χρώμα, υφή ή θερμοκρασία.»

Προτροπές:

- «Δείξε το σαν να είναι κάτι πολύτιμο.»
- «Δείξε το σαν να είναι κάτι μυστηριώδες.»
- «Δείξε το σαν να είναι εύθραυστο, λαμπερό ή ελαφρώς επικίνδυνο.»

«Όταν κάποιος/-α σου δείξει τα χέρια του/της, απλώς αντίδρασε με το σώμα σου ή την έκφρασή σου. Χωρίς λόγια.»

I.2.D. Αναζητώντας συνήχηση (Προαιρετικό – 1 λεπτό)

«Κινήσου στον χώρο και ψάξε για χέρια που αισθάνεσαι παρόμοια με τα δικά σου — σε ενέργεια, υφή, κίνηση ή ατμόσφαιρα.»

«Όταν βρεις συνήχηση, σταμάτα δίπλα στο άτομο για μια στιγμή... και μετά συνέχισε να κινείσαι.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ο στόχος δεν είναι να βρεθεί μια «σωστή» συναισθηματική σημασία. Η άσκηση εξερευνά: συναισθηματική συνήχηση, συμβολική ερμηνεία, προβολή, μη λεκτική σύνδεση.

I.2.E. Να Συστηθείς μέσα από το Συναίσθημα (2–3 λεπτά)

«Τώρα, όταν συναντάς κάποιον/-α, σταμάτα για λίγα δευτερόλεπτα και σύστησε τον εαυτό σου — με το όνομά σου διαμορφωμένο από το συναίσθημα.»

Επιλογές:

- απαλά
- τρεμάμενα
- περήφανα
- τεντωμένα
- με τρόμο
- παιχνιδιάρικα

«Μπορείς επίσης να συστηθείς με έναν ήχο αντί για το όνομά σου, αν αυτό σου φαίνεται πιο εύκολο ή πιο εκφραστικό.»

Τα συμμετέχοντα άτομα:

- περπατούν
- συναντούν κάποιον/-α
- σταματούν
- ανταλλάσσουν ονόματα ή ήχους
- συνεχίζουν να κινούνται

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η φάση υποστηρίζει την ελαφριά συνοχή της ομάδας χωρίς να απαιτεί προσωπική αποκάλυψη. Βοηθά επίσης τα συμμετέχοντα άτομα να παρατηρήσουν πώς ο συναισθηματικός τόνος μπορεί να επηρεάσει: την επικοινωνία, τη φωνή, την κοινωνική παρουσία, τη διαπροσωπική αντίληψη.

I.2.F. Συναίσθημα και Σωματική Κατάσταση (2–3 λεπτά)

Ο/η συντονιστής/τρια εισάγει οδηγίες που βασίζονται στο σώμα, χωρίς να κατονομάζει συναισθήματα άμεσα.

Παραδείγματα:

- βαρύ σώμα, χαμηλωμένο βλέμμα, πιο αργή αναπνοή
- σφιγμένες γροθιές, δυνατή κατεύθυνση, ενεργητικό βάδισμα
- ανοιχτό στήθος, πιο ελαφριά βήματα, βλέμμα προς τα πάνω

Τα συμμετέχοντα άτομα παρατηρούν πώς η οργάνωση του σώματος επηρεάζει τη συναισθηματική εμπειρία.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η άσκηση εξερευνά πώς τα συναισθήματα βιώνονται συχνά μέσα από σωματικές αισθήσεις, στάση και ενεργοποίηση του νευρικού συστήματος. Ο στόχος δεν είναι επιστημονική απόδειξη, αλλά βιωματική παρατήρηση.

I.2.G. Κλείσιμο της Βιωματικής Εξερεύνησης (30 δευτερόλεπτα)

«Επέστρεψε αργά στο κανονικό σου βάδισμα. Παρατήρησε τι απομένει — μια κίνηση, μια αίσθηση, μια ανάσα, ένα συναίσθημα.»

προσκάλεσε μια κοινή αναπνοή.

I.2.H. Προαιρετικές Ερωτήσεις Αναστοχασμού (1–2 λεπτά)

- Ποια συναισθηματική κατάσταση ήταν πιο εύκολο να ενσαρκώσεις;
- Ποια σου φάνηκε πιο δυσπρόσιτη;
- Τι άλλαξε στον τρόπο που αλληλεπιδράσες με τους άλλους;
- Τι σε εξέπληξε σχετικά με τη μη λεκτική επικοινωνία;

Ο αναστοχασμός μπορεί να γίνει προφορικά, σιωπηλά ή μέσα από κίνηση.

Μετάβαση στην Επόμενη Δραστηριότητα: «Αυτή η άσκηση εξερεύνησε τα συναισθήματα όχι μόνο ως σκέψεις, αλλά ως ενσώματες και σχεσιακές εμπειρίες. Στην επόμενη δραστηριότητα, συνεχίζουμε να εξερευνούμε πώς τα συναισθήματα ερμηνεύονται, καθρεφτίζονται και επικοινωνούνται κοινωνικά μέσα σε ομάδες.»

I.3. Συναισθήματα στο Κοινωνικό Σώμα – Ετικέτες Συναισθημάτων & Το Παζλ των Συναισθημάτων

(Σύνολο: ~30–40 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας)

Αυτή η ακολουθία εξερευνά πώς τα συναισθήματα δεν ζουν μόνο μέσα μας, αλλά και στο κοινωνικό πεδίο — πώς καθρεφτίζονται, ενσαρκώνονται, αναγνωρίζονται και επανεντάσσονται σε ένα κοινό ανθρώπινο «σώμα».

I.3.1. Ετικέτες Συναισθημάτων (12–18 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Κοινωνική αλληλεπίδραση / Ενσώματη ενσυναίσθηση / Συναισθηματικός γραμματισμός

Χρόνος: 12–18 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας)

Υλικά:

- Αυτοκόλλητα σημειώματα ή ετικέτες με συναισθήματα
- Ταινία ή blu tack

Στόχος:

- Να βιωθεί πώς γίνονται αντιληπτά τα συναισθήματα πριν τα κατονομάσουμε συνειδητά.
- Να εξερευνηθεί πώς τα συναισθήματα καθρεφτίζονται και αναγνωρίζονται μέσα από τη γλώσσα του σώματος.
- Να ζεσταθεί η ομαδική αλληλεπίδραση μέσα από παιχνιδιάρικη, μη λεκτική εμπλοκή.

Οδηγίες (Script Συντονιστή/τριας)

I.3.1.A. Προετοιμασία (1 λεπτό)

Δώσε σε κάθε άτομο μια ετικέτα με ένα συναίσθημα γραμμένο πάνω της.

Δεν τη διαβάζει — πηγαίνει κατευθείαν στο μέτωπο ή στο πουκάμισό του/της.

«Όλοι βλέπουν το συναίσθημά σου εκτός από σένα. Μην προσπαθείς ακόμα να το μαντέψεις — άσε την ομάδα να σου το δείξει.»

I.3.1.B. Κοινωνικές Αντιδράσεις (Χωρίς Λόγια) (1–2 λεπτά)

Τα συμμετέχοντα άτομα περπατούν στον χώρο.

«Όταν συναντάς κάποιον/-α, πάρε μια στιγμή για να αντιδράσεις σωματικά στο συναίσθημά του/της — μέσα από μια χειρονομία, στάση ή έκφραση προσώπου. Χωρίς λόγια.»

Τα συμμετέχοντα άτομα παρατηρούν επίσης πώς αντιδρούν οι άλλοι σε αυτά. Αυτό δίνει τις πρώτες ενδείξεις.

I.3.1.C. Να Ενσαρκώσεις το Συναίσθημα του Άλλου (2–3 λεπτά)

Τα συμμετέχοντα άτομα συνεχίζουν να περπατούν.

«Όταν βλέπεις ένα συναίσθημα σε κάποιον/-α άλλο/-η, ενσάρκωσε το πλήρως. Δείξε πώς αυτό το συναίσθημα κινεί το σώμα σου.»

Ενθάρρυνε το παιχνίδι και την υπερβολή.

I.3.1.D. Ομαδοποίησου με Παρόμοια Συναισθήματα (1–2 λεπτά)

προσκάλεσε τα συμμετέχοντα άτομα να σχηματίσουν μικρο-ομάδες βάσει της αντιληπτής ομοιότητας.

«Βρες τα άτομα των οποίων οι ετικέτες σου φαίνονται σχετικές με τη δική σου. Δεν ξέρεις ακόμα το συναίσθημά σου — απλώς εμπιστέψου τις αντιδράσεις που έλαβες.»

Αυτό εμβαθύνει το κοινωνικό καθρέφτισμα και τη συναισθηματική κατηγοριοποίηση.

I.3.1.E. Μαντεύοντας το Συναίσθημα

Φέρε όλους/-ες σε έναν μεγάλο κύκλο.

Βήμα 1 — Επίδειξη (για όλες τις ομάδες) (1 λεπτό)

Δύο εθελοντές/-τριες έρχονται στο κέντρο.

Άτομο Β ενσαρκώνει/αντιδρά → Άτομο Α μαντεύει. Μετά εναλλάσσονται.

Πολύ σύντομο — απλώς ως υπόδειγμα.

Βήμα 2 — Κύριος Γύρος Μαντέματος (4–5 λεπτά)

Μεγάλες ομάδες (12+ άτομα):

Μετά την επίδειξη, τα συμμετέχοντα άτομα στρέφονται στον/στην δίπλα τους και μαντεύουν ταυτόχρονα.

«Δούλεψε με το άτομο δίπλα σου. Το ένα μαντεύει ενώ το άλλο ενσαρκώνει· μετά εναλλαγή.»

Ο/η συντονιστής/τρια κυκλοφορεί για υποστήριξη.

Μικρές ομάδες (έως ~12 άτομα):

Μετά την επίδειξη, τα ζευγάρια έρχονται ένα-ένα στο κέντρο. Αυτό δημιουργεί μια στιγμή κοινής συνοδείας με παρουσία και ενισχύει τη δεσμό της ομάδας.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Απόφυγε να μετατρέψεις τη δραστηριότητα σε παιχνίδι «σωστής απάντησης». Ο στόχος δεν είναι η ακρίβεια, αλλά η επίγνωση: ερμηνεία, προβολή, ασάφεια, συναισθηματική επικοινωνία, ποικιλομορφία συναισθηματικής έκφρασης. Διαφορετικά άτομα μπορεί να ενσαρκώνουν ή να αντιλαμβάνονται το ίδιο συναίσθημα με πολύ διαφορετικούς τρόπους.

I.3.1.F. Προτροπές Αναστοχασμού (προαιρετικά, 1–2 λεπτά)

- Τι σε βοήθησε να αναγνωρίσεις τα συναισθήματα — οι αντιδράσεις ή η ενσάρκωση;
- Πώς ένιωσες όταν οι άλλοι αντιδρούσαν σε σένα;

I.3.2. Το Παζλ των Συναισθημάτων (7–10 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Συλλογικό τελετουργικό / Συμβολική ενσωμάτωση

Χρόνος: 7–10 λεπτά

Υλικά:

- Μεγάλη σιλουέτα σώματος (χαρτί, ύφασμα ή καμβάς)
- Ταινία ή μαρκαδόροι

Στόχος:

- Να ενταχθούν όλα τα συναισθήματα σε ένα κοινό «σώμα».
- Να δοθεί θέση σε κάθε συναίσθημα αντί να κατατάσσονται ή να αποκλείονται.
- Να οικοδομηθεί συλλογική επίγνωση της συναισθηματικής ποικιλομορφίας.

Οδηγίες (Script Συντονιστή/τριας)

I.3.2.A. Τοποθέτηση — Φτιάξε το Παζλ (1–2 λεπτά)

«Πάρε μια στιγμή για να κοιτάξεις το συναίσθημα που ανακάλυψες. Παρατήρησέ το, νιώσε το και άφησε το σώμα σου να θυμηθεί πώς ζει μέσα σου.»

Τα συμμετέχοντα άτομα πλησιάζουν ένα-ένα τη μεγάλη σιλουέτα σώματος και τοποθετούν την ετικέτα του συναισθήματός τους εκεί που συνήθως το νιώθουν (στήθος, στομάχι, ώμοι, κεφάλι κλπ.).

«Τοποθέτησε το συναίσθημά σου στο μέρος του σώματος όπου συνήθως το νιώθεις — με ειλικρίνεια, όχι επίδειξη.»

Όταν τελειώσουν, η ομάδα παρατηρεί το πλήρες «σώμα των συναισθημάτων».

I.3.2.B. Ατομικός Αναστοχασμός σε Ομαδικό Πλαίσιο (1 λεπτό)

Μόλις όλα τα άτομα τοποθετήσουν την ετικέτα τους, προσκάλεσε την ομάδα να σταθεί γύρω από τη σιλουέτα και να την παρατηρήσει σιωπηλά για μια στιγμή.

«Πάρε μια στιγμή για να κοιτάξεις αυτό το σώμα γεμάτο συναισθήματα. Αυτό είναι το κοινό μας συναισθηματικό τοπίο. Τι παρατηρείς;»

I.3.2.C. Προτροπές για Ομαδική Συζήτηση / Αφομοίωση της Εμπειρίας (3–6 λεπτά)

Επέλεξε 2–3 προτροπές ανάλογα με τη δυναμική της ομάδας και τον διαθέσιμο χρόνο.

Ανοιχτή Ερώτηση: «Παρατηρώντας αυτό το κοινό σώμα, αυτό το κοινό συναισθηματικό τοπίο — τι νιώθεις;»

Προαιρετικές Προτροπές:

- Τι σε εξέπληξε ως προς τα σημεία που τοποθέτησαν άλλοι ορισμένα συναισθήματα;
- Ποιες τοποθετήσεις σου φάνηκαν οικείες ή παρόμοιες με τη δική σου εμπειρία;
- Εμφανίστηκε κάποιο συναίσθημα σε ένα σημείο που δεν είχες σκεφτεί ποτέ πριν;
- Ποια μοτίβα βλέπεις — συγκεντρώσεις, αντιθέσεις, απουσίες;
- Τι παρατηρείς για τη δική σου «χαρτογράφηση» συναισθημάτων σε σχέση με την ομάδα;
- Πώς νιώθεις που βλέπεις όλα τα συναισθήματα — ευχάριστα και δυσάρεστα — να ανήκουν σε ένα σώμα;

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτός ο ομαδικός διάλογος: εξομαλύνει τη συναισθηματική ποικιλομορφία (δεν υπάρχει «σωστό σημείο» για να νιώθεις ένα συναίσθημα), αποκαλύπτει πώς η συναισθηματική μάθηση είναι συχνά κοινωνική και πολιτισμική, ενισχύει την ιδέα ότι τα συναισθήματα είναι ενσώματα και όχι μόνο αφηρημένα, υποστηρίζει τη σύνδεση της ομάδας μέσα από την κοινή αναγνώριση, προετοιμάζει τα συμμετέχοντα άτομα για τον μετέπειτα αναστοχασμό και την αφομοίωση θεωρίας.

I.3.2.D. Προαιρετική Τελική Ερώτηση για Σύνδεση με την Επόμενη Φάση

«Θυμάσαι μια στιγμή που ένα συναίσθημα εμφανίστηκε πριν προλάβεις να σκεφτείς; Πώς το αντιλήφθηκε το σώμα σου;»

Αυτό μπορεί να οδηγήσει φυσικά στην επόμενη φάση συναισθηματικής εξερεύνησης και αναστοχασμού.

I.4. Ατομική Γραφή – Σημείωμα στον Εαυτό (7–10 Λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Προσωπικός αναστοχασμός / Ημερολόγιο

Χρόνος: 7–10 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας και τον ρυθμό)

Υλικά:

- Φύλλο χαρτιού ή προσωπικό ημερολόγιο
- Στυλό ή έγχρωμα στυλό

Στόχος:

- Να δοθεί στα συμμετέχοντα άτομα ιδιωτικός χώρος να επεξεργαστούν τη συναισθηματική τους εμπειρία μέχρι εκείνη τη στιγμή.
- Να εξομαλυνθεί το πλήρες φάσμα των συναισθηματικών αντιδράσεων — ευχάριστες, δυσάρεστες, εκπληκτικές ή συγκεχυμένες.
- Να υποστηριχθεί η ενσώματη αφομοίωση της εμπειρίας πριν μπούμε σε βαθύτερο αναστοχασμό και συζήτηση.
- Να ενισχυθεί η επίγνωση της συναισθηματικής και σωματικής εμπειρίας.

I.4.A. Πλαισίωση (Με επίγνωση του τραύματος + Αυτοδιάθεση) (1–2 Λεπτά)

«Κινηθήκαμε, αλληλεπιδράσαμε και εξερευνήσαμε συναισθήματα με διάφορους τρόπους. Τώρα θα έχεις λίγα λεπτά για να γράψεις μόνο για τον εαυτό σου. Αυτό είναι ιδιωτικό — δεν θα σου ζητηθεί να το μοιραστείς εκτός αν το επιλέξεις. Μπορείς να γράψεις σε οποιαδήποτε γλώσσα, να χρησιμοποιήσεις μεμονωμένες λέξεις, προτάσεις, σχέδια ή σύμβολα — ό,τι σε βοηθά να συνδεθείς με αυτό που νιώθεις αληθινό.»

«Είσαι ελεύθερος/-η να συμπεριλάβεις και αυτό που ένιωσες καλά και αυτό που ένιωσες δύσκολο, συγκεχυμένο ή δυσάρεστο. Δεν υπάρχει προσδοκία να επιδείξεις γνώση ή θετικότητα. Ολόκληρο το φάσμα είναι ευπρόσδεκτο.»

Υπενθύμισε στα συμμετέχοντα άτομα ότι μπορούν να:

- σταματήσουν να γράφουν οποιαδήποτε στιγμή
- κοιτάξουν γύρω στο δωμάτιο
- κάνουν παύση σιωπηλά
- ή απλώς να ξεκουραστούν με το στυλό στο χέρι αν κάτι βιώνεται συναισθηματικά έντονο

Τα συμμετέχοντα άτομα διατηρούν πλήρη αυτενέργεια καθ' όλη τη δραστηριότητα.

I.4.B. Προτροπές Γραφής (Επέλεξε 2–4 Ανάλογα με τη Ροή) (3 λεπτά)

Τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να ανταποκριθούν σε οποιαδήποτε από τις παρακάτω:

- Ποια συναισθήματα συνάντησα σήμερα;
- Πώς αντέδρασε το σώμα μου σε αυτά τα συναισθήματα;
- Τι με εξέπληξε ή μου φάνηκε άγνωστο;
- Τι θέλω να θυμάμαι από αυτή την εμπειρία;
- Τι προτιμώ να μην θυμάμαι;
- Υπήρξε κάτι που πρόσεξα σήμερα και δεν το είχα συνειδητοποιήσει πριν;

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Τόνισε ότι δεν υπάρχει «σωστή απάντηση». Αυτή η γραφή δεν στοχεύει να παράγει γνώση ή στιλβωμένο αναστοχασμό, αλλά να καταγράψει ένα ειλικρινές στιγμιότυπο της παρούσας εμπειρίας.

I.4.C. Κλείσιμο της Γραφής (1 λεπτό)

«Πάρε μια στιγμή για να τελειώσεις την τελευταία σου πρόταση ή λέξη. Δίπλωσε το χαρτί και κράτησέ το μαζί σου. Ίσως θελήσεις να το ξαναδείς αργότερα σήμερα, ή ίσως αποφασίσεις να παραμείνει ιδιωτικό. Ευχαρίστησε τον εαυτό σου που παρουσιάστηκε ειλικρινά στη σελίδα.»

Δεν απαιτείται κανένα μοίρασμα. Τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να επιλέξουν αργότερα αν θέλουν να ξαναδούν ή να μοιραστούν μέρη της γραφής τους.

I.4.D. Οπτική Γωνία Συντονιστή/τριας – Γιατί Έχει Σημασία αυτή η Γραφή (1–2 λεπτά)

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτό το βήμα ημερολογίου: υποστηρίζει τη γείωση μετά από κοινωνική και ενσώματη δραστηριότητα, βοηθά τα συμμετέχοντα άτομα να διαφοροποιήσουν την εσωτερική εμπειρία από τη δυναμική της ομάδας, αναγνωρίζει και αφομοιώνει δύσκολα συναισθήματα αντί να τα παρακάμπτει, προετοιμάζει την ομάδα για τη δραστηριότητα «Ποτάμι της Αμφιβολίας», ενισχύει την αυτενέργεια και την αυτεπίγνωση. Αυτός ο αναστοχασμός μπορεί να παραμείνει εσωτερικός στον/στην συντονιστή/τρια και δεν χρειάζεται να εξηγηθεί πλήρως στα συμμετέχοντα άτομα.

I.5. Ποτάμι της Αμφιβολίας & Συναισθηματικές Προοπτικές (25–30 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Αναστοχασμός μέσω κίνησης / Μοίρασμα προοπτικών / Ομαδικός διάλογος

Χρόνος: 25–30 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας και τον ρυθμό)

Υλικά:

- Μεγάλος χώρος
- Εκτυπωμένοι Τροχοί Συναισθημάτων (προαιρετικά)

Στόχος:

- Να εξερευνηθούν προσωπικές και πολιτισμικές πεποιθήσεις για τα συναισθήματα.
- Να δημιουργηθεί χώρος για αποχρώσεις, διαφορές και συναισθηματική πολυπλοκότητα.
- Να αναγνωριστεί πώς οι συναισθηματικές πεποιθήσεις διαμορφώνονται κοινωνικά, πολιτισμικά και σχεσιακά.
- Να ενθαρρυνθεί η περιέργεια και το μοίρασμα προοπτικών χωρίς αναζήτηση συναίνεσης.
- Να προετοιμαστούν τα συμμετέχοντα άτομα για βαθύτερο συναισθηματικό αναστοχασμό και μετέπειτα αφομοίωση θεωρίας.

I.5.A. Ποτάμι της Αμφιβολίας – Προσωπική Τοποθέτηση (7–10 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Αναστοχασμός μέσω κίνησης / Αυτεπίγνωση

Στόχος:

- Να αναγνωρίσουν τα συμμετέχοντα άτομα τις δικές τους συναισθηματικές πεποιθήσεις.
- Να επιτραπεί η πολυπλοκότητα αντί για απλή τοποθέτηση «ναι/όχι».
- Να ζεσταθεί η ομάδα για βαθύτερη συναισθηματική συζήτηση.

Στήσιμο

Δημιούργησε μια φυσική γραμμή στον χώρο:

ΝΑΙ ————— ΙΣΩΣ ————— ΟΧΙ

«Αυτό δεν είναι τεστ. Είναι ένας τρόπος να παρατηρήσεις τη θέση σου σε διάφορες δηλώσεις. Μπορείς να κινηθείς οποιαδήποτε στιγμή αν κάτι αλλάξει.»

Διαδικασία:

- Διάβασε μια δήλωση.
- Τα συμμετέχοντα άτομα επιλέγουν τη θέση τους στη γραμμή.
- προσκάλεσε 1–2 προαιρετικά μοιράσματα: «Αν θέλεις, πες μας γιατί στέκεσαι εκεί που στέκεσαι.»

- *Επικύρωσε την κίνηση και την ευελιξία: «Αν το σχόλιο κάποιου σε κάνει να αναθεωρήσεις, είσαι ελεύθερος/-η να κινηθείς.»*

Δηλώσεις (Επέλεξε 3–4):

- Με ενδιαφέρουν τα συναισθήματα;
- Είμαι συναισθηματικός/-ή άνθρωπος;
- Νιώθω ότι με παρασέρνουν τα συναισθήματά μου;
- Δυσκολεύομαι να ρυθμίσω τα συναισθήματά μου;
- Δυσκολεύομαι με τα συναισθήματά μου σε σχέση με τους άλλους;

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Κράτα το μοίρασμα σύντομο για να διατηρείται ο ρυθμός. Αυτό δεν είναι ακόμα συζήτηση — είναι προσωπική τοποθέτηση. Επιβεβαίωσε την ποικιλομορφία της εμπειρίας χωρίς να προσπαθείς να κατευθύνεις τα άτομα προς συμφωνία.

I.5.B. Δηλώσεις Συζήτησης – Συλλογική Εξερεύνηση (10–15 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Καθοδηγούμενη συζήτηση / Μοίρασμα προοπτικών

Στόχος:

- Να αναδειχθούν διαφορετικές πολιτισμικές αφηγήσεις για τα συναισθήματα.
- Να εξασκηθεί η ομιλία από την προσωπική εμπειρία.
- Να γίνει κατανοητό πόσο διαφορετικά ερμηνεύουν οι άνθρωποι την ίδια δήλωση.
- Να δημιουργηθεί χώρος για συναισθηματικές αποχρώσεις και πολυπλοκότητα.

Δηλώσεις Συζήτησης (Επέλεξε 2–3):

- Τα συναισθήματα είναι επικίνδυνα.
- Τα συναισθήματα είναι σημαντικά στις αποφάσεις ζωής.
- Πρέπει να ελέγχουμε τα συναισθήματά μας ώστε να μην μας ταρασσουν.
- Η λογική είναι καλύτερος σύμμαχος από τα συναισθήματα.
- Τα συναισθήματα εμποδίζουν τη λειτουργικότητα. (προαιρετικό)

Πώς λειτουργεί η Συζήτηση

Τα συμμετέχοντα άτομα τοποθετούνται ξανά στη γραμμή ΝΑΙ / ΙΣΩΣ / ΟΧΙ.

προσκάλεσε εθελοντικό μοίρασμα: «Αν θέλεις, μοιράσου γιατί στέκεσαι εκεί.»

Ενθάρρυνε αποχρώσεις: «Ίσως συμφωνείς με ένα μέρος της πρότασης, αλλά όχι πλήρως — μπορείς να σταθείς οπουδήποτε.»

Επίσης, επισήμανε παρεξηγήσεις απαλά όταν χρειάζεται: «Μερικές φορές δύο άτομα διαφωνούν μόνο επειδή ερμηνεύουν τη λέξη διαφορετικά.»

«Ακούω ότι και οι δύο εκτιμάτε τη συναισθηματική σταθερότητα, αλλά ερμηνεύετε τη λέξη 'έλεγχος' διαφορετικά.»

προσκάλεσε ευελιξία και κίνηση: «Αν κάτι που ακούς αλλάζει την κατανόησή σου, μπορείς να αλλάξεις θέση.»

Ενίσχυσε τη γλώσσα του 'εγώ': «Μίλα από την εμπειρία σου. Χωρίς διόρθωση, χωρίς πειθώ.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ο τόνος του/της συντονιστή/τριας πρέπει να παραμένει: περίεργος, σταθερός, χωρίς κρίση. Ο στόχος δεν είναι η συναίνεση. Η δραστηριότητα εξερευνά την πολυπλοκότητα, την ερμηνεία και τη συναισθηματική ποικιλομορφία και όχι «σωστές θέσεις». «Δεν αναζητούμε συναίνεση — διευρύνουμε τον χάρτη.»

I.5.C. Ερωτήσεις Αναστοχασμού (2–5 λεπτά)

Επέλεξε 1–3 ερωτήσεις ανάλογα με την ενέργεια της ομάδας και τον χρόνο.

- Τι παρατήρησες για την ποικιλομορφία των συναισθηματικών προοπτικών στην ομάδα;
- Άκουσες κάτι που σε εξέπληξε ή σε προβλημάτισε;
- Άλλαξε η θέση σου κάποια στιγμή; Γιατί;
- Τι κάνει τις συζητήσεις για τα συναισθήματα δύσκολες στην καθημερινή ζωή;
- Πώς διαμορφώνουν ο πολιτισμός, η ανατροφή ή οι σχέσεις τις συναισθηματικές πεποιθήσεις;

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ο στόχος δεν είναι να επιλυθεί η διαφωνία, αλλά να αυξηθεί η επίγνωση του πώς οι συναισθηματικές πεποιθήσεις διαμορφώνονται κοινωνικά, πολιτισμικά και σχεσιακά. Αυτή η συζήτηση προετοιμάζει επίσης τα συμμετέχοντα άτομα για τη μετέπειτα θεωρία και εργασία αυτοσυμπόνιας, εξομαλύνοντας τη συναισθηματική ποικιλομορφία και ασάφεια.

Μετάβαση στην Επόμενη Δραστηριότητα: «Μέχρι τώρα εξερευνήσαμε τα συναισθήματα μέσα από κίνηση, κοινωνική αλληλεπίδραση και συλλογικές προοπτικές. Τώρα θα μεταβούμε σε έναν πιο δομημένο αναστοχασμό πάνω στα συναισθήματα, τη συναισθηματική επίγνωση και την αυτοσυμπόνια.»

I.6. Συνάντηση με ένα Συναίσθημα & Γκαλερί Συναισθημάτων (60–75 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Σωματική επίγνωση → Δημιουργική επεξεργασία → Σχεσιακός αναστοχασμός → Ομαδικό τελετουργικό

Χρόνος: 60–75 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας)

Υλικά:

- Στρώματα ή καρέκλες
- Προαιρετικά: ήπια μουσική στο φόντο
- Χαρτί και χρώματα
- Πηλός, φυσικά υλικά ή ανακυκλώσιμα υλικά

- Ταινία ή υλικά για έκθεση έργων

Στόχος:

- Να οδηγηθούν τα συμμετέχοντα άτομα στη συνάντηση με ένα συναίσθημα μέσα από επίγνωση σώματος, φαντασία, δημιουργική και συμβολική έκφραση και σχεσιακή συνοδεία με παρουσία.
- Να υποστηριχθεί η συναισθηματική επίγνωση χωρίς να επιβάλλεται αποκάλυψη ή ερμηνεία.
- Να εξωτερικευτεί η συναισθηματική εμπειρία μέσα από δημιουργική έκφραση.
- Να μετατραπεί η ατομική συναισθηματική εμπειρία σε κοινή ομαδική τέχνη και συλλογική συνοδεία με παρουσία.
- Να ενισχυθεί ο συναισθηματικός γραμματισμός, η ενσωμάτωση και η αυτεπίγνωση μέσα από βιωματική εξερεύνηση.

I.6.A. Σάρωση Σώματος — Το Σώμα ως Πύλη προς το Συναίσθημα (7–10 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Καθοδηγούμενος διαλογισμός σωματικής επίγνωσης

Στόχος:

- Να οικοδομηθεί η ενσώματη επίγνωση πριν από τη συναισθηματική εξερεύνηση.
- Να βοηθηθούν τα συμμετέχοντα άτομα να παρατηρήσουν αισθητήρια και σωματική εμπειρία χωρίς να χρειαστεί να την αλλάξουν.
- Να δημιουργηθεί γείωση και εσωτερική ασφάλεια πριν τη συνάντηση με ένα συναίσθημα.

Υλικά:

- Στρώματα ή καρέκλες
- Προαιρετικά: ήπια μουσική στο φόντο

Script Συντονιστή/τριας:

«Βρες μια θέση που νιώθεις υποστηρικτική για το σώμα σου — ξαπλωμένος/-η, καθιστός/-ή στο πάτωμα ή καθιστός/-ή σε καρέκλα με τα πόδια σου γειωμένα. Μπορείς να κλείσεις τα μάτια σου ή να χαλαρώσεις το βλέμμα σου. Δεν υπάρχει τίποτα να πετύχεις, τίποτα να διορθώσεις — απλώς παρατήρησε.»

«Άρχισε να φέρνεις την επίγνωση στην κορυφή του κεφαλιού σου... στο μέτωπο... στα μάτια... στο σαγόι. Παρατήρησε αισθήσεις: ζεστασιά, δροσιά, πίεση, σφίξιμο, άνεση — ή τίποτα. Όλες οι αισθήσεις είναι έγκυρες.»

«Άφησε την προσοχή σου να κατεβεί στον λαιμό και τους ώμους. Παρατήρησε αν κρατούν κάτι σήμερα — προσπάθεια, εγρήγορση, κούραση. Δεν χρειάζεται να αλλάξεις τίποτα.»

«Μετακίνησε την επίγνωση στα χέρια σου, τους αγκώνες, τους καρπούς, τις άκρες των δακτύλων... παρατηρώντας βάρος, θερμοκρασία ή λεπτές δονήσεις.»

«Νιώσε την αναπνοή σου στο στήθος και στην πλάτη. Παρατήρησε την κίνηση — φυσική, χωρίς να αναγκάζεις.»

«Φέρε την επίγνωση στην περιοχή του στομαχιού. Ανέβασμα και κατέβασμα. Απαλότητα ή τάση. Απλώς παρατηρώντας.»

«Σάρωσε τους γοφούς... τους μηρούς... τα γόνατα... τις γάμπες... τους αστραγάλους... τα πόδια... τα δάχτυλα. Άφησε την προσοχή σου να ταξιδέψει αργά μέσα από κάθε περιοχή.»

«Τώρα φαντάσου ολόκληρο το σώμα σου ως ένα πεδίο αίσθησης. Μια αναπνοή, ένας χώρος.»

«Μπορείς να μείνεις με αυτή την αίσθηση για μερικές αναπνοές.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Η πρόθεση εδώ είναι η επίγνωση και όχι η βαθιά χαλάρωση. Τα συμμετέχοντα άτομα καλούνται να παρατηρήσουν σωματικές αισθήσεις χωρίς να προσπαθούν να ηρεμήσουν, να διορθώσουν ή να ρυθμίσουν τον εαυτό τους.

I.6.B. Οραματισμός — Συνάντηση με ένα Συναίσθημα (8–10 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Καθοδηγούμενες εικόνες / Αναστοχασμός μέσα από το σώμα

Στόχος:

- Να βοηθηθούν τα συμμετέχοντα άτομα να συναντήσουν ένα συναίσθημα με ασφάλεια και περιέργεια.
- Να ενισχυθεί η συναισθηματική επίγνωση μέσα από εικόνες και σωματική αίσθηση.
- Να ενθαρρυνθεί η σχέση με το συναίσθημα αντί για αποφυγή ή καταστολή.

Script Συντονιστή/τριας:

«Τώρα που το σώμα είναι ξύπνιο και παρόν, σε προσκαλώ να συναντήσεις ένα συναίσθημα σήμερα. Όχι το πιο συντριπτικό — κάτι αληθινό, αλλά διαχειρίσιμο. Περίπου 4 ή 5 στα 10 σε ένταση.»

«Άφησε ένα συναίσθημα να έρθει — φυσικά, χωρίς να αναγκάζεις. Μπορεί να είναι κάτι γνώριμο... κάτι διακριτικό... ή κάτι που περιμένει να γίνει ορατό.»

«Πού νιώθεις αυτό το συναίσθημα πιο καθαρά στο σώμα σου; Στήθος, στομάχι, λαιμό, χέρια, πρόσωπο, πλάτη... Ποια είναι η αίσθηση;»

«Αν αυτό το συναίσθημα είχε ένα χρώμα, ποιο χρώμα θα ήταν; Αν είχε υφή — λεία, τραχιά, βαριά, αιχμηρή, ζεστή — ποια θα ήταν; Είναι ακίνητο ή κινείται; Διευρύνεται ή συστέλλεται;»

«Φαντάσου να κάθεσαι δίπλα σε αυτό το συναίσθημα — σαν να είναι ένας επισκέπτης στο εσωτερικό σου σπίτι. Δεν χρειάζεται να το αλλάξεις ή να το λύσεις. Απλώς να είσαι μαζί του. Σαν να λες: 'Σε βλέπω. Μπορείς να είσαι εδώ.'»

«Άφησε την εικόνα να μαλακώσει. Νιώσε ξανά το σώμα σου στο πάτωμα ή στην καρέκλα. Πάρε μια ανάσα. Και όταν είσαι έτοιμος/-η, άνοιξε απαλά τα μάτια σου.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ενθάρρυνε τα συμμετέχοντα άτομα να επιλέξουν ένα συναίσθημα που βιώνεται συναισθηματικά διαχειρίσιμο και όχι συντριπτικό. Τα συμμετέχοντα άτομα παραμένουν ελεύθερα να κάνουν παύση, να παρατηρήσουν, να τροποποιήσουν ή να αποσυρθούν από την άσκηση οποιαδήποτε στιγμή.

I.6.C. Δημιουργική και συμβολική έκφραση — Δίνοντας Μορφή στο Συναίσθημα (15–20 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Καλλιτεχνική εξωτερίκευση

Στόχος:

- Να μετατραπεί η συναισθηματική εμπειρία σε συμβολική μορφή.
- Να υποστηριχθεί η μη λεκτική συναισθηματική έκφραση.
- Να εμβαθυνθεί η σχέση μεταξύ σωματικής αίσθησης, φαντασίας και δημιουργικής επεξεργασίας.

Υλικά:

- Χαρτί
- Χρώματα
- Πηλός
- Φυσικά ή ανακυκλώσιμα υλικά

Οδηγίες (Script Συντονιστή/τριας):

«Επέλεξε τα υλικά που σε καλούν. Άφησε τα χέρια σου να ακολουθήσουν το συναίσθημα — δώσε του σχήμα, ζωγράφισέ το, συναρμολόγησέ το. Δεν χρειάζεται να είναι όμορφο ή αναγνωρίσιμο.»

Υπενθύμισε στα συμμετέχοντα άτομα:

«Αυτό δεν είναι μάθημα τέχνης. Αυτό είναι το συναίσθημά σου που μιλάει μέσα από μορφή.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ο στόχος είναι η σχέση με το συναίσθημα, όχι καλλιτεχνική επίδοση ή ερμηνεία. Τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να δημιουργήσουν: αφηρημένες μορφές, συμβολικές εικόνες, ρεαλιστικές αναπαραστάσεις, θραυσματικά κομμάτια, χιουμοριστικές ή φανταστικές εκφράσεις. Όλες οι μορφές είναι ευπρόσδεκτες.

I.6.D. Ατομική Μικρο-Αναστοχασμός (5–7 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Ιδιωτικός αναστοχασμός / Ημερολόγιο

Προτροπές Αναστοχασμού:

- Πώς ένιωσε το σώμα μου κατά τη διάρκεια της συνάντησης και της δημιουργίας;
- Το συναίσθημα έγινε πιο καθαρό, πιο δυνατό, πιο ήπιο ή πιο μακρινό;
- Τι συνέβη στο σώμα μου;

«Τοποθέτησε τη δημιουργία σου μπροστά σου. Παρατήρησε πώς νιώθεις. Τοποθέτησέ την πιο κοντά, πιο μακριά, δίπλα σου ή ελαφρώς πίσω σου. Ποια απόσταση νιώθεις σωστή ανάμεσά σου και σε αυτό το συναίσθημα τώρα;»

- Υπάρχει κάποιο μήνυμα που θέλει να μου δώσει αυτό το συναίσθημα;

I.6.E. Διάλογος σε Ζευγάρια — Συνοδεύοντας το Συναίσθημα με Παρουσία (10–12 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Σχεσιακός αναστοχασμός

Οδηγίες:

«Βρες έναν/-μία παρτενέρ Τοποθέτησε τη δημιουργία σου ανάμεσά σας — ως μια τρίτη παρουσία στη συνομιλία.»

Τα συμμετέχοντα άτομα καλούνται να μοιραστούν ανοιχτά από την εμπειρία τους. Αν βοηθά, μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις παρακάτω προτροπές. Ενθάρρυνε τα άτομα να παρατηρούν τι συμβαίνει τόσο κατά την ομιλία όσο και κατά την ακρόαση. Κάθε εταίρος/-α παίρνει τη σειρά του/της (περίπου 5–6 λεπτά ο/η καθένας/-μία).

Προτροπές Αναστοχασμού:

- Πώς είναι αυτό το συναίσθημα για μένα;
- Τι κατανοώ τώρα γι' αυτό;
- Τι με εξέπληξε;
- Τι χρειάζομαι σε σχέση με αυτό;

Ρόλος Ακροατή: *«Συνοδεύεις με παρουσία. Χωρίς ανάλυση, χωρίς συμβουλές. Η παρουσία σου είναι αρκετή.»*

Μετά εναλλαγή ρόλων.

I.6.F. Γκαλερί Συναισθημάτων — Τοποθέτηση & Μεγάλο Άνοιγμα (20–30 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Τελετουργικό χώρου / Επιτελεστικό μοίρασμα

Βήμα 1 — Τοποθέτηση στον Χώρο (3–5 λεπτά)

Τα συμμετέχοντα άτομα ετοιμάζουν τη γκαλερί επιλέγοντας πού και πώς θέλουν να υπάρχει το συναίσθημά τους στον χώρο.

«Πάρε τη δημιουργία σου και τοποθέτησέ την κάπου στον χώρο — όπου νιώθεις σωστά. Μπορεί να είναι στον τοίχο, στο πάτωμα, σε μια γωνία, ψηλά, ομαδοποιημένο με άλλα ή μόνο του. Άφησε το συναίσθημα να καθοδηγήσει την τοποθέτηση.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Η ίδια η τοποθέτηση μπορεί να γίνει συμβολική. Η απόσταση, το ύψος, η ομαδοποίηση και η απομόνωση μπορεί να επικοινωνούν συναισθηματική σημασία. Δεν απαιτείται ακόμα εξήγηση.

Βήμα 2 — Η Ομάδα Βγαίνει από τον Χώρο (Προαιρετικό αλλά Ισχυρό Πέρασμα)

«Βγαίνουμε έξω για να σηματοδοτήσουμε μια μετάβαση — όταν επιστρέψουμε, ο χώρος γίνεται γκαλερί.»

Εισαγωγή Συντονιστή/τριας (προαιρετικό θεατρικό πλαίσιο):

«Καλησπέρα, φίλοι/-ες. Καλωσορίσατε. Αφήστε με μια στιγμή να βεβαιωθώ ότι είμαστε όλοι/-ες παρόντες/-ουσες... Τέλεια. Είναι με μεγάλη χαρά που σας καλωσορίζω στη Γκαλερί Συναισθημάτων. Απόψε θα παρακολουθήσετε πώς διαφορετικές εσωτερικές εμπειρίες μετατράπηκαν σε ορατές μορφές — σύμβολα, υφές, αντικείμενα, εικόνες και συναισθηματικά τοπία. Καθώς κινείστε στον χώρο, σας προσκαλούμε να εξερευνάτε αργά, ανοιχτά και με περιέργεια. Ορισμένοι/-ες καλλιτέχνες μπορεί να παρουσιάσουν το έργο τους ήσυχα και αναστοχαστικά. Άλλοι/-ες μπορεί να επιλέξουν κίνηση, παράσταση, αφήγηση ή φαντασία. Κάθε παρουσίαση είναι έγκυρη. Δεν καλείστε να κρίνετε αν κάτι είναι 'αληθινό' ή 'φανταστικό', αλλά να το συναντήσετε ως μια συναισθηματική αλήθεια που εκφράστηκε μέσα από την τέχνη. Παρακαλώ, ας ανοίξει η γκαλερί.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτό το θεατρικό πλαίσιο είναι προαιρετικό και μπορεί να απλοποιηθεί, να συντομευτεί ή να προσαρμοστεί ανάλογα με την ομάδα, το πλαίσιο και το στυλ διευκόλυνσης. Η πρόθεση είναι να δημιουργηθεί ένα τελετουργικό πέρασμα από τον κοινό χώρο του εργαστηρίου στον συμβολικό και φανταστικό χώρο.

Βήμα 3 — Σιωπηλή Θέαση (5–7 λεπτά)

Η ομάδα επιστρέφει σαν να μπαίνει σε μια γκαλερί τέχνης.

«Ως επισκέπτες/-τριες, κινηθείτε σιωπηλά στον χώρο. Αφιερώστε χρόνο για να κοιτάξετε προσεκτικά και αργά. Παρατηρήστε υφές, σχήματα, αποστάσεις και συναισθηματική ατμόσφαιρα — χωρίς κρίση.»

Αυτή η φάση ενισχύει την παρουσία και τη συλλογική συνοδεία με παρουσία.

Βήμα 4 — Ξενάγηση & Παρουσιάσεις (10–15 λεπτά)

Κινηθείτε μαζί μέσα στη γκαλερί, σταματώντας σε κάθε έργο.

«Όταν φτάσουμε στο δικό σου έργο, είσαι ελεύθερος/-η να το παρουσιάσεις με όποιον τρόπο επιλέξεις.»

Τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να:

- το περιγράψουν απλά
- αφηγηθούν μια ιστορία
- κινηθούν ή χειρονομήσουν
- μιλήσουν από το συναίσθημα
- παρουσιάσουν κάτι συμβολικό, φανταστικό ή αφηρημένο
- παραμείνουν κυρίως σιωπηλά/-ά

«Είσαι ελεύθερος/-η να επιλέξεις πόσα ή πόσο λίγα θα αποκαλύψεις. Η παρουσίασή σου μπορεί να είναι πλήρως προσωπική, φανταστική, συμβολική ή κάπου ενδιάμεσα.»

Αυτό υποστηρίζει τη συναισθηματική ασφάλεια και την αυτενέργεια.

Για μικρότερες ομάδες, οι συντονιστές/τριες μπορούν επίσης να προσκαλέσουν ανοιχτή συζήτηση:

- «Τι παρατηρείς σε αυτό το έργο;»
- «Πώς νιώθεις μπροστά του;»
- «Έχεις ερωτήσεις για τη δημιουργική διεργασία;»

Βήμα 5 — Κλείσιμο της Γκαλερί (3–5 λεπτά)

Μετά την τελευταία παρουσίαση:

«Περπάτησε μια ακόμα φορά μέσα στη γκαλερί σε σιωπή. Παρατήρησε τι μένει μαζί σου — μια εικόνα, ένα χρώμα, μια κίνηση ή ένα συναίσθημα.»

Κλείσιμο με μια κοινή χειρονομία:

- χειροκρότημα
- μια κοινή αναπνοή
- μια στιγμή σιωπής
- ή ένας απλός κύκλος κλεισίματος

Τελικός Γύρος Μικρο-Αναστοχασμού

«Μια λέξη ή μια εικόνα που παίρνω μαζί μου από αυτή τη γκαλερί είναι...»

I.6.F. Ερωτήσεις Αναστοχασμού

Επέλεξε μερικές ερωτήσεις ανάλογα με τον χρόνο και την ενέργεια της ομάδας.

- Πώς ήταν να συναντήσεις ένα συναίσθημα τόσο άμεσα;
- Πώς επηρέασε η δημιουργική διεργασία την κατανόησή σου για το συναίσθημα;
- Τι άλλαξε κατά τη διάρκεια του διαλόγου σε ζευγάρια;
- Πώς ένιωσες που παρακολούθησες τους συναισθηματικούς κόσμους των άλλων στη γκαλερί;
- Τι σε δίδαξε αυτή η ακολουθία για τη σχέση σου με τα συναισθήματα;

I.7. Τελετουργικό Κλεισίματος – Δώρο / Άδεια (10–15 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Κύκλος κλεισίματος / Συλλογικός αναστοχασμός

Χρόνος: 10–15 λεπτά (ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας και τον διαθέσιμο χρόνο)

Μορφή Ομάδας: Ολόκληρος κύκλος ή μικρότεροι κύκλοι ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

Στόχος:

- Να κλείσει η Συνάντηση με παρουσία και αμοιβαία αναγνώριση.
- Να μετατραπεί η προσωπική γνώση — ακόμα και κάτι μικρό — σε μια κοινή «άδεια» που μπορεί να λάβει και η ομάδα.
- Να τελειώσει με συναισθηματική γείωση αντί για γνωστική υπερφόρτωση.
- Να υποστηριχθεί μια κουλτούρα φροντίδας, αυτενέργειας και αυτοσυμπόνιας.

Αυτό το τελετουργικό μπορεί επίσης να σταθεί μόνο του χωρίς το προηγούμενο θεωρητικό μέρος.

I.7.A. Ορισμός του Τόνου (1–2 λεπτά)

«Ελάτε σε κύκλο. Περάσαμε την ημέρα συναντώντας συναισθήματα — στο σώμα μας, στην κίνηση, στις εικόνες και ο ένας στον άλλον. Πριν κλείσουμε, θα πάρουμε μια στιγμή για να αναγνωρίσουμε κάτι που θέλουμε για τον εαυτό μας, και να το προσφέρουμε απαλά ως άδεια στην ομάδα επίσης.»

«Αυτό δεν είναι για να πεις κάτι βαθύ ή εντυπωσιακό. Είναι απλώς για να παρατηρήσεις τι μπορεί να χρειάζεσαι αυτή τη στιγμή — ξεκούραση, θάρρος, χώρο, απαλότητα, πιο καθαρά όρια, ανάσα — και να το κατονομάσεις.»

Συμφωνίες Ομάδας για το Τελετουργικό:

- Χωρίς αντιδράσεις, διακοπές ή χειρονομίες παρηγοριάς κατά τη διάρκεια του μοιράσματος.
- Όλοι/-ες ακούν πλήρως.
- Μετά τον γύρο, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να προσκαλέσει μια κοινή αναπνοή ή χειρονομία, αλλά όχι ατομικά σχόλια.

- Τα συμμετέχοντα άτομα είναι πάντα ελεύθερα να περάσουν χωρίς εξήγηση. Αυτό βοηθά το τελετουργικό να παραμένει ανοιχτό, γειωμένο και μη επιδεικτικό.

I.7.B. Τι να Πεις — Το Πρότυπο (5–6 λεπτά)

Μια σύντομη και απλή πρόταση είναι αρκετή.

Τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να χρησιμοποιήσουν φράσεις όπως:

- «Αυτό που θέλω για τον εαυτό μου αυτή τη στιγμή είναι... και το προσφέρω ως άδεια για σένα επίσης.»
- «Μια άδεια που χρειάζομαι σήμερα είναι... και ελπίζω να σε υποστηρίξει επίσης.»
- «Συνειδητοποιώ ότι χρειάζομαι... και κατονομάζοντάς το, σου δίνω κι εγώ αυτή την άδεια.»

Παραδείγματα Προσφορών:

- «Θέλω άδεια να ξεκουραστώ ακόμα και όταν δεν έχω τελειώσει τα πάντα.»
- «Θέλω άδεια να λέω όχι χωρίς να εξηγώ.»
- «Θέλω άδεια να νιώθω αυτό που νιώθω, χωρίς να βιαστώ να το αλλάξω.»
- «Θέλω άδεια να παίρνω τα πράγματα αργά.»
- «Θέλω άδεια να είμαι ατελής/-ής.»

Τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν επίσης να επιλέξουν πιο ήπιες εκφράσεις όπως:

- «Εύχομαι...»
- «Ελπίζω...»
- «Χρειάζομαι...»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Για μεγάλες ομάδες, μπορεί να βοηθήσει: να υπάρχει σαφής σειρά ομιλίας, να ενθαρρυνθούν πιο σύντομες απαντήσεις, να ζητηθεί μια πρόταση ανά άτομο. Μικρότερες ομάδες μπορεί να επιτρέψουν μεγαλύτερη αυθορμησία και χώρο.

I.7.C. Κλείσιμο του Τελετουργικού (2 λεπτά)

«Πάρτε μια ανάσα μαζί — εισπνοή... και εκπνοή. Παρατήρησε τι πρόσφερες και τι έλαβες. Μπορείς να πάρεις μαζί σου ό,τι σου φάνηκε χρήσιμο, και να αφήσεις πίσω ό,τι δεν σου χρειάζεται.»

Προαιρετικές Κοινές Χειρονομίες:

- ένα χέρι στην καρδιά
- μια υπόκλιση
- μια κοινή αναπνοή
- μια σύντομη σιωπή

I.7.D. Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικό) (2 λεπτά)

- Πώς ήταν να κατονομάσεις μια άδεια δυνατά;
- Σε άγγιξε η προσφορά κάποιου/-ας άλλου/-ης;
- Ποια άδεια θα ήθελες να θυμάσαι όταν φύγεις σήμερα;

Θεωρία & Σημειώσεις Συντονισμού — Συνάντηση 1η

Αυτή η ενότητα προσφέρει θεωρητικές αναφορές και οπτικές γωνίες συντονισμού που συνδέονται με τη Συνάντηση 1. Ο στόχος δεν είναι να μετατρέψει το εργαστήριο σε διάλεξη, αλλά να υποστηρίξει τους/τις συντονιστές/τριες ώστε να κατανοούν:

- το εκπαιδευτικό σκεπτικό πίσω από τις δραστηριότητες,
- τις συναισθηματικές και σχεσιακές διεργασίες που εμπλέκονται,
- και τα ευρύτερα πλαίσια που διαμορφώνουν τον σχεδιασμό της Συνάντησης.

Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να εξοικειωθούν με αυτό το υλικό πριν την εφαρμογή και να προσαρμόσουν το βάθος της θεωρίας ανάλογα με την ομάδα, το πλαίσιο και τον διαθέσιμο χρόνο. Το ίδιο το εργαστήριο πρέπει να παραμένει κυρίως βιωματικό.

Ι.Θ.1. Συναισθήματα, Ενσωμάτωση & Συναισθηματική Επίγνωση

Ι.Θ.1.Α. Τι Είναι ένα Συναίσθημα;

Δεν υπάρχει ενιαίος καθολικά αποδεκτός ορισμός του συναισθήματος στην ψυχολογία, τη νευροεπιστήμη και τη φιλοσοφία. Ωστόσο, πολλές σύγχρονες προσεγγίσεις περιγράφουν τα συναισθήματα ως ψυχοσωματικές διεργασίες που περιλαμβάνουν:

- σωματική ενεργοποίηση,
- αντίληψη,
- ερμηνεία,
- νοηματοδότηση,
- και σχεσιακές ή συμπεριφορικές τάσεις.

Τα συναισθήματα δεν βιώνονται μόνο ως σκέψεις. Περιλαμβάνουν επίσης:

- σωματικές αισθήσεις,
- ορμές,
- κίνηση,
- στάση σώματος,
- αναπνοή,
- έκφραση προσώπου,
- προσοχή,
- και διαπροσωπική αλληλεπίδραση.

Για αυτό, η Συνάντηση 1 προσεγγίζει τα συναισθήματα βιωματικά και μέσα από το σώμα, και όχι μόνο γνωστικά.

I.Θ.1.B. Τρία Χαρακτηριστικά των Συναισθημάτων

Πολλές θεωρίες συναισθήματος περιγράφουν τα συναισθήματα ως διεργασίες που είναι:

Αυτόματα

Τα συναισθήματα εμφανίζονται συχνά πριν από συνειδητή επιλογή ή σκόπιμη σκέψη. Ένα άτομο μπορεί να νιώσει ένταση, φόβο, ερεθισμό ή έλξη πριν κατανοήσει πλήρως γιατί.

Ψυχοσωματικά

Τα συναισθήματα αφορούν τόσο τον νου όσο και το σώμα. Μπορεί να εμφανίζονται μέσα από: σκέψεις, αισθήσεις, στάση σώματος, αναπνοή, φυσιολογική ενεργοποίηση, ορμές και σχεσιακές αντιδράσεις. Για αυτό, η εξερεύνηση μέσα από το σώμα μπορεί να υποστηρίξει τη συναισθηματική επίγνωση.

Προσαρμοστικά

Τα συναισθήματα εξελίχθηκαν εν μέρει ως αντιδράσεις που βοηθούν τους ανθρώπους να: επιβιώνουν, να προσανατολίζονται, να συνδέονται, να προστατεύονται και να ανταποκρίνονται σε μεταβαλλόμενα περιβάλλοντα. Διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις μπορεί να γίνονται πιο ή λιγότερο χρήσιμες ανάλογα με το πλαίσιο, τη ρύθμιση, την ευελιξία και τη σχεσιακή επίγνωση.

Το εργαστήριο προσεγγίζει συνεπώς τα συναισθήματα ούτε ως εχθρούς ούτε ως αδιαμφισβήτητες αλήθειες, αλλά ως εμπειρίες που μπορούν να προσφέρουν πληροφορίες, προστασία, σύνδεση ή πρόκληση.

I.Θ.1.C. Το Σώμα ως Πύλη

Αρκετές σωματικές και βιωματικές προσεγγίσεις υποδηλώνουν ότι η επίγνωση του σώματος μπορεί να υποστηρίξει τη συναισθηματική επίγνωση. Η έννοια της βιωμένης σωματικής αίσθησης (felt sense) του Eugene Gendlin περιγράφει μια σωματική γνώση που εμφανίζεται συχνά πριν από σαφή γλώσσα ή ερμηνεία. Ομοίως, προσεγγίσεις με βάση το σώμα και με επίγνωση του τραύματος τονίζουν πώς οι συναισθηματικές εμπειρίες μπορεί να συνεχίζουν να επηρεάζουν:

- μυϊκή ένταση,
- καταστάσεις ενεργοποίησης,
- μοτίβα αναπνοής,
- στάση σώματος,
- και σχεσιακή συμπεριφορά.

Σύγχρονοι ερευνητές νευροεπιστήμης όπως ο Antonio Damasio έχουν επίσης αναδείξει τη στενή σχέση μεταξύ σωματικών καταστάσεων, συναισθημάτων και διεργασιών νοηματοδότησης.

Στη Συνάντηση αυτή, η επίγνωση σώματος χρησιμοποιείται: όχι ως διάγνωση, όχι ως θεραπεία, αλλά ως ένα απαλό σημείο εισόδου στην αναγνώριση συναισθημάτων. Ο στόχος είναι η επίγνωση και όχι η κάθαρση.

I.Θ.1.D. Συναισθηματική Ποικιλομορφία & Ρύθμιση

Τα συμμετέχοντα άτομα συχνά φτάνουν με πολύ διαφορετικές πεποιθήσεις για τα συναισθήματα. Κάποιοι/-ες μπορεί να έχουν μάθει ότι τα συναισθήματα είναι: επικίνδυνα, παράλογα, ντροπιαστικά, αδυναμία ή ανατρεπτικά. Άλλοι/-ες μπορεί να ταυτίζονται ισχυρά με τη συναισθηματική έκφραση.

Η Συνάντηση αποφεύγει συνεπώς να παρουσιάζει τα συναισθήματα ως: «καλά» ή «κακά», προβλήματα που πρέπει να εξαλειφθούν, ή αλήθειες που πρέπει πάντα να ακολουθούνται αδιαμφισβήτητα.

Αντίθετα, τα συναισθήματα προσεγγίζονται ως εμπειρίες που μπορούν να: πληροφορήσουν, να κατακλύσουν, να προστατεύσουν, να στρεβλώσουν, να συνδέσουν ή να καθοδηγήσουν, ανάλογα με το πλαίσιο και τη ρύθμιση.

Ο στόχος δεν είναι η συναισθηματική καταστολή, ούτε η συναισθηματική παρορμητικότητα, αλλά μεγαλύτερη επίγνωση και σχέση με τη συναισθηματική εμπειρία.

I.Θ.2. Μοντέλα Συναισθήματος

I.Θ.2.A. Τα Πρωτογενή Συναισθήματα του Ekman

Ο ψυχολόγος Paul Ekman πρότεινε ότι ορισμένες συναισθηματικές εκφράσεις μπορεί να αναγνωρίζονται σε διαφορετικούς πολιτισμούς. Το πρώιμο έργο του εστίαστηκε σε έξι πρωτογενή συναισθήματα:

- χαρά
- λύπη
- θυμός
- φόβος
- αηδία
- έκπληξη

Αυτές οι κατηγορίες δεν είναι απόλυτες ή καθολικά αποδεκτές, αλλά παραμένουν επιδραστικές στον συναισθηματικό γραμματισμό και στην έρευνα συναισθημάτων.

Η δραστηριότητα Ετικέτες Συναισθημάτων αντλεί χαλαρά από την ιδέα ότι τα συναισθήματα μπορεί να επικοινωνούνται και να αναγνωρίζονται μέσα από: έκφραση προσώπου, στάση σώματος, ρυθμό, χειρονομίες και μη λεκτική αλληλεπίδραση.

I.Θ.2.B. Ο Τροχός Συναισθημάτων του Plutchik

Ο Robert Plutchik πρότεινε ένα μοντέλο στο οποίο τα συναισθήματα: ποικίλλουν σε ένταση, υπάρχουν σε αντιθετικά ζεύγη και συνδυάζονται σε πιο σύνθετες συναισθηματικές καταστάσεις.

Παραδείγματα:

- εκνευρισμός → θυμός → οργή
- γαλήνη → χαρά → έκσταση

Το μοντέλο προτείνει επίσης συναισθηματικές αναμίξεις, όπως:

- χαρά + εμπιστοσύνη = αγάπη
- φόβος + έκπληξη = συναγερμός

Ο Τροχός Συναισθημάτων μπορεί να βοηθήσει τα συμμετέχοντα άτομα να κατανοήσουν ότι τα συναισθήματα σπάνια είναι απλά ή απομονωμένα. Αυτό το πλαίσιο συνδέεται ιδιαίτερα καλά με: τη χαρτογράφηση συναισθημάτων, τη συμβολική έκφραση και τη Γκαλερί Συναισθημάτων.

I.Θ.2.C. Θετικά Συναισθήματα & Ανθεκτικότητα (Barbara Fredrickson)

Η θεωρία «διεύρυνσης και οικοδόμησης» της Barbara Fredrickson προτείνει ότι τα θετικά συναισθήματα μπορεί να βοηθήσουν στη διεύρυνση: γνωστικής ευελιξίας, δημιουργικότητας, ανοιχτότητας, κοινωνικής σύνδεσης και ανθεκτικότητας.

Τα θετικά συναισθήματα δεν παρουσιάζονται εδώ ως υποχρεωτική θετικότητα ή συναισθηματική άρνηση. Μάλλον, κατανοούνται ως εμπειρίες που μπορεί να υποστηρίξουν: ανάκαμψη, σύνδεση, εξερεύνηση και συναισθηματική ευελιξία.

Παραδείγματα:

- ευγνωμοσύνη
- ελπίδα
- έμπνευση
- διασκέδαση
- τρυφερότητα
- αγάπη

I.Θ.3. Θεωρία Αυτοσυμπόνιας

I.Θ.3.A. Τι Είναι η Συμπόνια;

Η συμπόνια συνήθως περιγράφεται ως: η αναγνώριση της δυσφορίας, το να συγκινείσαι από αυτή, και η ανταπόκριση με φροντίδα και υποστηρικτική πρόθεση.

Η συμπόνια δεν είναι: οίκτος, παθητικότητα, επιείκεια ή αποφυγή ευθύνης.

Μπορεί να περιλαμβάνει: τρυφερότητα, θάρρος, ειλικρίνεια, προστασία, υπευθυνότητα και σχεσιακή φροντίδα.

I.Θ.3.B. Τι Είναι η Αυτοσυμπόνια;

Το πλαίσιο της Kristin Neff περιγράφει την αυτοσυμπόνια μέσα από τρία αλληλένδετα στοιχεία:

1. Ενσυνειδητότητα (Mindfulness)

Αναγνώριση πόνου ή δυσκολίας χωρίς καταστολή, υπερβολή ή υπερταύτιση.

2. Καλοσύνη προς τον εαυτό

Ανταπόκριση στον εαυτό με ζεστασιά και υποστήριξη αντί για σκληρή αυτοκριτική.

3. Κοινή ανθρώπινη εμπειρία

Αναγνώριση ότι η δυσκολία, η ατέλεια και η ευαλωτότητα είναι μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας.

Η αυτοσυμπόνια δεν είναι: αυτολύπηση, ναρκισσισμός, αποφυγή ή «να αφήνεις τον εαυτό σου να ξεφεύγει». Είναι ένας διαφορετικός τρόπος σχέσης με την εσωτερική εμπειρία.

I.Θ.3.C. Κοινά Εμπόδια

Τα συμμετέχοντα άτομα συχνά αναγνωρίζουν τρία επαναλαμβανόμενα μοτίβα:

Υπερταύτιση

Πλήρης απορρόφηση στη συναισθηματική εμπειρία.

Αυτοκριτική

Ανταπόκριση στον πόνο με ντροπή, κριτική ή επίθεση.

Απομόνωση

Η πεποίθηση ότι: «Μόνο εγώ το νιώθω αυτό» ή «Κάτι δεν πάει καλά με μένα».

Οι δραστηριότητες στη Συνάντηση 1 σχεδιάστηκαν εν μέρει για να απαλύνουν αυτά τα μοτίβα μέσα από: ενσωμάτωση, κοινή συνοδεία με παρουσία, παιχνίδι, συμβολική έκφραση και συλλογικό αναστοχασμό.

I.Θ.3.D. Το Μοντέλο Τριών Συστημάτων του Gilbert

Η Θεραπεία Εστιασμένη στη Συμπόνια του Paul Gilbert προτείνει τρία ευρεία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης:

Σύστημα Απειλής

Συνδέεται με: φόβο, άγχος, ντροπή, θυμό, υπερεγρήγορη και αντιδράσεις επιβίωσης. Αυτό το σύστημα βοηθά στην ανίχνευση κινδύνου και στην κινητοποίηση προστασίας.

Σύστημα Κινήτρου

Συνδέεται με: επίτευξη, κίνητρο, απόδοση, ερέθισμα, φιλοδοξία και αναζήτηση ανταμοιβής. Αυτό το σύστημα βοηθά τους ανθρώπους να επιδιώκουν στόχους και πόρους.

Σύστημα Καταπράυνσης / Ασφάλειας

Συνδέεται με: ξεκούραση, σύνδεση, φροντίδα, συναισθηματική ρύθμιση, ασφάλεια, συμπόνια και συν-ρύθμιση.

Πολλά σύγχρονα περιβάλλοντα ενεργοποιούν έντονα: το σύστημα απειλής και το σύστημα κινήτρου, ενώ το σύστημα καταπράυνσης μπορεί να παραμένει υποστηριζόμενο ανεπαρκώς.

Οι πρακτικές συμπόνιας μπορεί να βοηθήσουν στην ενίσχυση εμπειριών: συναισθηματικής ασφάλειας, ρύθμισης, γείωσης και υποστηρικτικής εσωτερικής σχέσης.

Πολλές δραστηριότητες της Συνάντησης 1 — ιδιαίτερα η γείωση, η συνοδεία με παρουσία, ο διάλογος σε ζευγάρια και το τελετουργικό κλεισίματος — σχεδιάστηκαν εν μέρει για να υποστηρίξουν αυτό το σύστημα. Στο πλαίσιο αυτό, η συμπόνια νοείται όχι ως παθητικότητα ή αποφυγή, αλλά ως ενεργός προσανατολισμός απέναντι στη δυσφορία που μπορεί να περιλαμβάνει θάρρος, υπευθυνότητα, συναισθηματική ρύθμιση και σχεσιακή φροντίδα.

I.Θ.3.E. Ευημερία Πέρα από τη Μείωση Συμπτωμάτων (Corey Keyes)

Το μοντέλο ψυχικής υγείας του Corey Keyes τονίζει ότι η ευημερία δεν είναι απλώς η απουσία ψυχολογικής δυσφορίας.

Το πλαίσιο του περιλαμβάνει: συναισθηματική ευημερία, ψυχολογική ευημερία και κοινωνική ευημερία.

Αυτή η οπτική ευθυγραμμίζεται με τη γενικότερη προσέγγιση του εργαστηρίου, η οποία εστιάζει όχι μόνο στη μείωση της δυσφορίας, αλλά και στη: σύνδεση, το νόημα, τη συναισθηματική επίγνωση, τη σχεσιακή υποστήριξη, τη συμμετοχή και την προσωπική αυτενέργεια.

Αυτό το πλαίσιο ενημέρωσε επίσης την προσέγγιση αξιολόγησης του έργου comPASSION is sexy μέσω της χρήσης του Mental Health Continuum – Short Form (MHC-SF).

I.Θ.4. Σύνδεση Θεωρίας με τις Δραστηριότητες της Συνάντησης 1

I.Θ.4.A. Επίγνωση & Ενσώματη Επίγνωση

Σχετικές δραστηριότητες:

- Σάρωση Σώματος
- Βιωματική Εξερεύνηση Συναισθημάτων μέσω Κίνησης
- Οραματισμός — Συνάντηση με ένα Συναίσθημα

Αυτές οι δραστηριότητες υποστηρίζουν την παρατήρηση συναισθηματικής και σωματικής εμπειρίας χωρίς να προσπαθούμε αμέσως να την ελέγξουμε ή να την αναλύσουμε.

I.Θ.4.B. Εξωτερίκευση Συναισθήματος

Σχετικές δραστηριότητες:

- Δημιουργική και συμβολική έκφραση
- Γκαλερί Συναισθημάτων
- Παζλ Συναισθημάτων

Η εξωτερίκευση συναισθημάτων μέσα από εικόνα, κίνηση ή συμβολική μορφή μπορεί να βοηθήσει τα συμμετέχοντα άτομα να: παρατηρήσουν τη συναισθηματική εμπειρία με μεγαλύτερη απόσταση, να μειώσουν την υπερταύτιση και να αποκτήσουν πρόσβαση σε μη λεκτική κατανόηση.

I.Θ.4.C. Προβολή & Κοινωνική Ερμηνεία

Σχετικές δραστηριότητες:

- Ετικέτες Συναισθημάτων
- Ποτάμι της Αμφιβολίας
- Δηλώσεις Συζήτησης

Αυτές οι δραστηριότητες εξερευνούν πώς τα συναισθήματα: ερμηνεύονται κοινωνικά, προβάλλονται στους άλλους, διαμορφώνονται πολιτισμικά και διαπραγματεύονται σχεσιακά. Διαφορετικά άτομα μπορεί να ερμηνεύουν την ίδια συναισθηματική έκφραση με πολύ διαφορετικούς τρόπους.

I.Θ.4.D. Κοινή Ανθρώπινη Εμπειρία & Κοινή Συναισθηματική Εμπειρία

Σχετικές δραστηριότητες:

- Παζλ Συναισθημάτων
- Διάλογος σε Ζευγάρια
- Τελετουργικό Κλεισίματος

Αυτές οι δραστηριότητες ενισχύουν την ιδέα ότι η συναισθηματική δυσκολία και η συναισθηματική ποικιλομορφία είναι μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας και όχι προσωπική αποτυχία.

I.Θ.5. Εκτιμήσεις Συντονισμού

I.Θ.5.A. Πρακτική με Επίγνωση του Τραύματος

Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να:

- προσφέρουν επιλογή και ευελιξία,
- αποφεύγουν τον συναισθηματικό εξαναγκασμό,
- εξομαλύνουν το «πάσο» ή την τροποποίηση δραστηριοτήτων,
- και να δίνουν προτεραιότητα στην αυτενέργεια των συμμετεχόντων/-ουσών.

Τα συμμετέχοντα άτομα δεν πρέπει ποτέ να νιώθουν αναγκασμένα να: αποκαλύπτουν προσωπικές εμπειρίες, εξηγούν συναισθήματα ή παραμένουν σε μια άσκηση που βιώνεται συντριπτική. Το εργαστήριο είναι εκπαιδευτικό και βιωματικό, και όχι θεραπευτικό.

I.Θ.5.B. Διευκόλυνση χωρίς Παθολογοποίηση

Οι συντονιστές/τριες πρέπει να αποφεύγουν: τη διάγνωση, την ψυχολογική ανάλυση των συμμετεχόντων/-ουσών ή τον χαρακτηρισμό συναισθηματικών αντιδράσεων ως «λανθασμένων». Οι συναισθηματικές εμπειρίες μπορεί να είναι: αντιφατικές, συγκεχυμένες, αμφιθυμικές, πολιτισμικά διαμορφωμένες ή δύσκολο να εκφραστούν λεκτικά. Αυτή η πολυπλοκότητα είναι ευπρόσδεκτη.

I.Θ.5.C. Σχεσιακός Συντονισμός

Πολλές δραστηριότητες στη Συνάντηση 1 βασίζονται σε: συνοδεία με παρουσία αντί για διόρθωση, ακρόαση αντί για διόρθωση και περιέργεια αντί για βεβαιότητα.

Ο ρόλος του/της συντονιστή/τριας δεν είναι να παράγει συναισθηματικές ανακαλύψεις, αλλά να υποστηρίξει: παρουσία, ασφάλεια, εξερεύνηση και σχεσιακή επίγνωση.

I.Θ.5.D. Προσαρμογή της Συνάντησης

Η Συνάντηση μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με:

- ηλικιακή ομάδα,
- γλωσσική προσβασιμότητα,
- συναισθηματική ετοιμότητα,
- ανάγκες κινητικότητας,
- νευροποικιλομορφία,
- πολιτισμικό πλαίσιο,

- και διαθέσιμο χρόνο.

Η προσαρμογή πρέπει να διατηρεί: την αυτενέργεια των συμμετεχόντων/-ουσών, τη συναισθηματική ασφάλεια και τη βιωματική ακεραιότητα — και όχι να διατηρεί άκαμπτα τη μορφή.

Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να παρατηρούν συνεχώς τη συναισθηματική ετοιμότητα, το επίπεδο συμμετοχής και τα όρια της ομάδας, προσαρμόζοντας τον ρυθμό και το βάθος όταν χρειάζεται.

II. Συνάντηση 2η — Συστήματα: Εξωτερικοί και Εσωτερικοί Ρόλοι

Γενικός Στόχος

Να εξερευνήσουμε πώς κινούμαστε μέσα σε συστήματα — οικογένειες, κοινότητες, επαγγελματικά περιβάλλοντα και τον εσωτερικό μας κόσμο των «μερών».

Μέσα από ενσώματο παιχνίδι, αναστοχασμό, αφήγηση και συμβολική εξερεύνηση, τα συμμετέχοντα άτομα αναγνωρίζουν συστημικούς ρόλους (Τρίγωνο Δράματος, Πιστός Στρατιώτης, Εσωτερικός Επικριτής, Εσωτερικό Παιδί) και τους συνδέουν με τρόπους σχέσης με τον εαυτό και τους άλλους που βασίζονται στη συμπόνια.

Ο στόχος δεν είναι να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να αντέχουν απλώς συστήματα που στερούνται ανθρωπιάς, νοήματος ή φροντίδας, αλλά να ενισχύσουμε την ικανότητα να αναγνωρίζουμε συστημικά μοτίβα, να ανταποκρινόμαστε συνειδητά, να δημιουργούμε αλλαγή όπου είναι εφικτό, και να αποχωρούμε όταν χρειάζεται.

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Περίπου 3–3,5 ώρες ανάλογα με:

- το μέγεθος της ομάδας
- το βάθος του μοιράσματος
- τον ρυθμό κίνησης
- τη διάρκεια γλυπτικής και αναστοχασμού
- τις προαιρετικές στιγμές θεωρίας
- τις επιλογές προσαρμογής του/της συντονιστή/τριας

Υλικά για τη 2η Συνάντηση

- καρέκλες
- μπαλόνια
- βελόνα ή καρφίτσα (χρησιμοποιείται μόνο από τον/την συντονιστή/τρια αν συμπεριληφθεί)
- μαλακές μπάλες ή αντικείμενα για τις ενεργοποιητικές ασκήσεις συστημάτων
- χαρτί και στυλό
- προαιρετικά: εκτυπωμένο διάγραμμα Τριγώνου Δράματος
- προαιρετικά: ηχείο
- στρώματα ή άνετα καθίσματα
- προαιρετικά: αντικείμενα/υλικά για συμβολική εργασία

II.0 Δομή

- Άνοιγμα Κύκλου – «Ο Καιρός Μέσα μου»
- Αναστοχασμός για την Προηγούμενη Συνάντηση
- Ενεργοποιητικές Ασκήσεις Συστημάτων – Μπάλες, Καρέκλες, Τρίγωνα & Μπαλόκι-Βελόνα
- Συστήματα & Τρίγωνο Δράματος
- Συζητήσεις σε Ζευγάρια & Ομάδα
- Η Ιστορία του Πιστού Στρατιώτη – Τελετουργικό Γλυπτικής
- Κύκλος Κλεισίματος – Όνομα, Συναισθήματα, Γνώση
- Θεωρητικές Σημειώσεις για Συντονιστές/τριες — Συνάντηση 2

II.1. Άνοιγμα Κύκλου – «Πώς Είναι Ο Καιρός Μέσα μου Αυτή τη Στιγμή;» (8–10 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Γείωση / Άνοιγμα κύκλου ομάδας / Τελετουργικό

Χρόνος: 8–10 λεπτά

Υλικά: Κανένα (προαιρετικά: ένα αντικείμενο ομιλίας που περνά από χέρι σε χέρι στον κύκλο)

Στόχος:

- Να δημιουργηθεί παρουσία και σύνδεση στην αρχή της Συνάντησης.
- Να γειωθούν τα συμμετέχοντα άτομα στο σώμα και τα συναισθήματά τους πριν μπουν στην ομαδική εργασία.
- Να ενθαρρυνθεί απλή, μεταφορική αυτοέκφραση μέσω της εικόνας του «εσωτερικού καιρού».

1. Άφιξη και Σύνδεση με την Ομάδα

Δημιούργησε έναν κύκλο με όλα τα συμμετέχοντα άτομα.

«Ας ξεκινήσουμε φτάνοντας μαζί. Αν νιώθεις άνετα, κλείσε τα μάτια σου ή χαλάρωσε το βλέμμα σου, άφησε τα πόδια σου να ακουμπήσουν στο έδαφος αν μπορείς, και πάρε τρεις ή τέσσερις αργές αναπνοές.»

«Φέρε την προσοχή σου απαλά στο σώμα σου. Παρατήρησε τυχόν αισθήσεις, συναισθήματα ή ενέργεια που είναι παρόντα αυτή τη στιγμή.»

2. Πλαισίωση του Ανοίγματος

«Φαντάσου ότι η εσωτερική σου κατάσταση αυτή τη στιγμή είναι σαν καιρός ή τοπίο. Τι είδους καιρός υπάρχει μέσα σου σήμερα; Ηλιόλουστος, συννεφιασμένος, καταιγισφόρος, ομιχλώδης, μεταβαλλόμενοι ουρανοί, χιονισμένο βουνό, ανεμώδης θάλασσα, νυχτερινός ουρανός γεμάτος αστέρια... Δεν υπάρχει σωστή ή λάθος απάντηση.»

3. Μοίρασμα

«Όταν είσαι έτοιμος/-η, άνοιξε αργά τα μάτια σου. Πάρε μια στιγμή για να παρατηρήσεις ξανά την ομάδα.»

«Μοίρασου μία ή δύο λέξεις που περιγράφουν τον καιρό μέσα σου' αυτή τη στιγμή.»

Κάνε τον γύρο του κύκλου, δίνοντας σε κάθε άτομο χώρο να μιλήσει σύντομα. Αναγνώρισε το μοίρασμα χωρίς να ερμηνεύεις ή να σχολιάζεις εκτενώς.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ξεκινώντας με σωματική επίγνωση μπορεί να βοηθήσει τα συμμετέχοντα άτομα: να φτάσουν πιο πλήρως στην παρούσα στιγμή, να παρατηρήσουν συναισθηματικές καταστάσεις πριν τις αναλύσουν, να αναγνωρίσουν ένταση, ενεργοποίηση ή συναισθηματικές ανάγκες, και να αναπτύξουν μεγαλύτερη επίγνωση της εσωτερικής τους κατάστασης. Μπορεί επίσης να βοηθήσει τους/τις συντονιστές/τριες να αισθανθούν: την ενέργεια της ομάδας, τις ανάγκες ρυθμού, τη συναισθηματική ετοιμότητα και το επίπεδο ενεργοποίησης ή ανοιχτότητας στον χώρο.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Πώς ένιωσες να περιγράφεις την εσωτερική σου κατάσταση μέσα από τον καιρό αντί για άμεση συναισθηματική γλώσσα;
- Σε επηρέασε η ακρόαση των «δελτίων καιρού» των άλλων ως προς την επίγνωση της ατμόσφαιρας της ομάδας;

II.2. Αναστοχασμός για την Προηγούμενη Συνάντηση (10–15 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Ομαδικός αναστοχασμός / Τελετουργικό μετάβασης

Χρόνος: 10–15 λεπτά

Υλικά: Κανένα (προαιρετικά: χαρτί και στυλό για σύντομες προσωπικές σημειώσεις πριν το μοίρασμα)

Στόχος:

- Να δημιουργηθεί συνέχεια μεταξύ των συνεδριών δίνοντας χώρο στην ανάκληση και αφομοίωση προηγούμενων εμπειριών.
- Να δοθεί φωνή σε γνώσεις, δυσκολίες ή ερωτήσεις που αναδύονται από την προηγούμενη Συνάντηση.
- Να ενισχυθεί η μαθησιακή τόξο συνδέοντας προηγούμενες εμπειρίες με τη νέα Συνάντηση.

II.2.A. Σιωπηλός Αναστοχασμός (1–2 λεπτά)

«Πάρε μια στιγμή για να θυμηθείς την προηγούμενη Συνάντηση. Υπήρξε μια εμπειρία, μια σκέψη, ένα συναίσθημα ή μια εικόνα που έμεινε μαζί σου;»

II.2.B. Μοίρασμα (8–12 λεπτά)

«Μοιράσου ένα πράγμα που παρατήρησες. Μπορεί να είναι:»

- κάτι που θυμήθηκες,
- κάτι που έμεινε μαζί σου,
- κάτι που αναστοχάστηκες μετά,
- ή ακόμα και κάτι που βρήκες δύσκολο, εκπληκτικό ή ασαφές.

Τα συμμετέχοντα άτομα μπορούν να μοιραστούν με σειρά κύκλου ή ελεύθερα ανάλογα με τη δυναμική της ομάδας.

II.2.C. Μετάβαση

«Ευχαριστούμε για το μοίρασμα. Ας κουβαλήσουμε αυτές τις νήμες μαζί μας καθώς μπαίνουμε στη σημερινή Συνάντηση.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Κράτα αυτό το άνοιγμα σχετικά σύντομο. Ο στόχος είναι: συνέχεια, αφομοίωση της εμπειρίας και επανασύνδεση με την προηγούμενη εμπειρία — όχι βαθιά επεξεργασία κάθε συναισθηματικής αντίδρασης. Ενθάρρυνε τα συμμετέχοντα άτομα να μιλούν σύντομα ώστε να έχουν όλοι/-ες χώρο να συνεισφέρουν. Για ομάδες που συναντιούνται σε διάστημα πολλών εβδομάδων, οι συντονιστές/τριες μπορούν να προσκαλέσουν αναστοχασμό για το πώς η προηγούμενη Συνάντηση επηρέασε την καθημερινή ζωή, τις σχέσεις ή την αυτεπίγνωση μεταξύ των συναντήσεων.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Έμεινε κάτι από την προηγούμενη Συνάντηση μαζί σου μετά;
- Υπήρξε μια στιγμή που συνέχισες να σκέφτεσαι αφού τελείωσε η Συνάντηση;
- Τι ελπίζεις να κουβαλήσεις στη σημερινή Συνάντηση;

II.3. Ενεργοποιητικές Ασκήσεις Συστημάτων – Μπάλες, Καρέκλες που Στρίβουν, Τρίγωνα & Μπαλόني–Βελόνα (20–40 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Ενεργοποιητικές ασκήσεις / Οικοδόμηση ομάδας / Ενσώματη εξερεύνηση συστημάτων

Χρόνος: 20–40 λεπτά ανάλογα με: τον αριθμό δραστηριοτήτων που επιλέγονται, την ενέργεια της ομάδας και το βάθος αναστοχασμού. Οι περισσότερες ασκήσεις διαρκούν περίπου 3–15 λεπτά.

Υλικά:

- Ευρύχωρος χώρος για κίνηση
- Μαλακές μπάλες ή μπάλες ζογκλερ
- Καρέκλες (μία ανά άτομο)
- Μπαλόνια
- Βελόνες ή καρφίτσες (προαιρετικά και με προσοχή)

Στόχος:

- Να αυξηθεί η παρουσία, η προσοχή και η σύνδεση της ομάδας.
- Να εξερευνηθεί πώς λειτουργούν τα συστήματα μέσα από βιωματική εμπειρία.
- Να παρατηρηθεί πώς οι ατομικές πράξεις επηρεάζουν τη συλλογική δυναμική.
- Να εισαχθούν θέματα αλληλεξάρτησης, ρόλων, προσαρμογής και συστημικής κίνησης.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να επιλέξει 2–4 δραστηριότητες ανάλογα με: το επίπεδο ενέργειας, τις ανάγκες της ομάδας, τον χρόνο και τη συναισθηματική ένταση της Συνάντησης. Ο στόχος δεν είναι ο ανταγωνισμός ή η επίδοση, αλλά η ενσώματη παρατήρηση της δυναμικής ομάδας και συστήματος.

II.3.A. Παιχνίδι Μπάλας (5–15 λεπτά)

Στόχος:

- Να αυξηθεί η παρουσία και η προσοχή.
- Να ενισχυθεί ο συντονισμός και η συλλογική επίγνωση.
- Να βιωθεί πώς τα συστήματα προσαρμόζονται και αναδιοργανώνονται μέσα από την κίνηση.

Υλικά: Μαλακές μπάλες ή μπάλες ζογκλερ

Οδηγίες

Δημιούργησε έναν κύκλο με όλα τα συμμετέχοντα άτομα. Ξεκίνα περνώντας μία μπάλα σε μία κατεύθυνση. Για παράδειγμα: όλοι περνούν τη μπάλα στο άτομο στα δεξιά τους.

«Κάνε οπτική επαφή με το άτομο δίπλα σου. Πέρνα τη μπάλα με προσοχή.»

Ξεκίνα αργά και αύξησε σταδιακά τη δυσκολία καθώς αναπτύσσεται η συγκέντρωση. Άφησε χρόνο στα άτομα να: προσαρμοστούν στον ρυθμό, κατανοήσουν το μοτίβο και συντονιστούν συλλογικά.

Μόλις η ομάδα νιώθει άνετα, πρόσθεσε σταδιακά περισσότερες μπάλες στον κύκλο.

Ενώ οι μπάλες συνεχίζουν να κινούνται:

«Πρόσεξε τώρα προσεκτικά: από ποιον/-α λαμβάνεις τη μπάλα και σε ποιον/-α τη στέλνεις.»

Μόλις τα άτομα εξοικειωθούν με το μοτίβο:

«Τώρα θα συνεχίσουμε την ίδια σειρά — αλλά αρχίστε να περπατάτε αργά στον χώρο.»

Τα άτομα συνεχίζουν να πετούν τη μπάλα ενώ κινούνται ελεύθερα στο δωμάτιο. Η δυσκολία μπορεί να αυξηθεί σταδιακά μέσα από: πιο γρήγορο βάδισμα, περισσότερες μπάλες, αλλαγή ρυθμού ή μειωμένο λεκτικό συντονισμό.

II.3.B. Καρέκλες που Στρίβουν (10 λεπτά)

Στόχος:

- Να εξερευνηθεί ο συλλογικός συντονισμός και η δυναμική της ομάδας.
- Να βιωθεί η προσαρμογή, η πρόβλεψη και η συστημική κίνηση.
- Να παρατηρηθεί πώς μία πράξη επηρεάζει ολόκληρη την ομάδα.

Υλικά: Μία καρέκλα ανά άτομο συν μία επιπλέον άδεια καρέκλα

Οδηγίες

Κάθε άτομο παίρνει μια καρέκλα και κάθεται σε κύκλο ή ανοιχτό σχηματισμό. Τοποθέτησε μία άδεια καρέκλα κάπου στον χώρο.

«Το παιχνίδι είναι απλό: ο συλλογικός σας στόχος είναι να με εμποδίσετε να καθίσω στην άδεια καρέκλα.»

«Υπάρχουν μόνο μερικοί κανόνες: δεν μπορείτε να με αγγίξετε, δεν μπορείτε να μετακινήσετε τις καρέκλες, το μόνο που μπορείτε να κάνετε είναι να καθίσετε στην άδεια καρέκλα πριν φτάσω εκεί.»

«Αν σηκωθείς και χάσεις την επαφή με την καρέκλα σου, πρέπει να συνεχίσεις να κινείσαι προς άλλη καρέκλα. Δεν μπορείς να επιστρέψεις στην προηγούμενη.»

Ο/η συντονιστής/τρια αρχίζει να πλησιάζει αργά την άδεια καρέκλα από διαφορετικές κατευθύνσεις. Τα άτομα αναδιοργανώνονται γρήγορα για να εμποδίσουν τον/την συντονιστή/τρια. Καθώς η ομάδα βελτιώνεται, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να: κινείται πιο γρήγορα, αλλάζει κατεύθυνση ή δημιουργεί μεγαλύτερη πίεση στο σύστημα.

II.3.C. Ισόπλευρα Τρίγωνα (3–5 λεπτά)

Στόχος:

- Να εξερευνηθεί η αλληλεξάρτηση και η αστάθεια μέσα σε συστήματα.
- Να βιωθεί πώς μια κίνηση επηρεάζει ολόκληρη την ομάδα.
- Να παρατηρηθεί η συλλογική προσαρμογή σωματικά.

Οδηγίες

Τα άτομα περπατούν ελεύθερα στον χώρο.

«Επέλεξε μουσικά δύο άλλα άτομα.»

«Όταν χτυπήσω τα χέρια μου, ο στόχος σου είναι να σχηματίσεις ένα ισόπλευρο τρίγωνο με αυτά τα δύο άτομα: ίδια περίπου απόσταση μεταξύ και των τριών.»

Μετά το χειροκρότημα, τα άτομα επανατοποθετούνται συνεχώς. Το σύστημα συχνά γίνεται ασταθές γιατί όλοι/ες προσαρμόζονται ταυτόχρονα στους/στις άλλους/-ες.

Μετά από λίγο, ο/η συντονιστής/τρια χτυπά ξανά τα χέρια και η ομάδα παγώνει. Τα άτομα μπορούν να αποκαλύψουν: ποιους/-ες επέλεξαν, τι ήταν εύκολο, τι ήταν δύσκολο, και τι παρατήρησαν για το σύστημα.

Αν το σύστημα σταθεροποιηθεί, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να μετακινήσει ελαφρά ένα άτομο και να προσκαλέσει την ομάδα να παρατηρήσει πώς αναδιοργανώνεται ολόκληρο το σύστημα.

II.3.D. Τρίγωνα Έλξης (3–5 λεπτά)

Στόχος:

- Να εξερευνηθεί η έλξη, η αποφυγή και η σχεσιακή κίνηση μέσα σε συστήματα.
- Να παρατηρηθεί πώς η συναισθηματική δυναμική επηρεάζει τη συλλογική συμπεριφορά.

Οδηγίες

Τα άτομα κινούνται ελεύθερα στον χώρο.

«Επέλεξε μυστικά: ένα άτομο από το οποίο θα απομακρυνθείς, και ένα άτομο προς το οποίο θα πλησιάσεις.»

«Όταν χτυπήσω τα χέρια μου: απομακρύνσου από το πρώτο άτομο, και πλησίασε το δεύτερο.»

Η κίνηση δημιουργεί συνεχώς μεταβαλλόμενα σχεσιακά μοτίβα σε όλη την ομάδα. Μετά το πάγωμα, Προσκάλεσε σύντομες παρατηρήσεις για: συναισθηματικές αντιδράσεις, σύγχυση, έλξη, αποφυγή και δυναμική ομάδας.

II.3.E. Σύστημα Χώρου (3–5 λεπτά)

Στόχος:

- Να αυξηθεί η ενέργεια και η επίγνωση κίνησης.
- Να βιωθεί πώς οι ατομικές πράξεις επηρεάζουν τη συλλογική χωρική οργάνωση.

Οδηγίες

Τα άτομα κινούνται ελεύθερα στον χώρο.

«Επέλεξε ένα άτομο σιωπηλά. Όταν πω ξεκίνα, τρέξε επτά κύκλους δεξιόστροφα γύρω του/της. Όταν τελειώσεις, κάθισε στο πάτωμα ακριβώς εκεί που είσαι.»

Η δραστηριότητα δημιουργεί κινούμενα μοτίβα και μεταβαλλόμενα χωρικά συστήματα σε όλο το δωμάτιο. Στη συνέχεια, Προσκάλεσε γρήγορες παρατηρήσεις για: κίνηση, σύγχυση, προσανατολισμό και προσαρμογή.

II.3.F. Μπαλόني & Βελόνα (10–15 λεπτά)

Στόχος:

- Να εξερευνηθεί η εξουσία, η ένταση, η ευθύνη και η ασάφεια μέσα σε συστήματα.
- Να αναστοχαστεί η αυτενέργεια, η υπακοή, η προστασία και η συλλογική νοηματοδότηση.
- Να παρατηρηθούν συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις κάτω από αβεβαιότητα.

Υλικά: Μπαλόνια και βελόνες ή καρφίτσες

Οδηγίες

Τοποθέτησε την ομάδα σε κύκλο. Μοίρασε εναλλάξ: ένα μπαλόني, μια βελόνα, ένα μπαλόني, μια βελόνα... γύρω από τον κύκλο.

Άφησε να αναδυθεί λίγη σιωπή και ένταση φυσικά κατά τη διανομή.

«Θα δώσω τις οδηγίες μόνο μία φορά. Υπάρχουν μόνο δύο κανόνες: μην τραυματίσεις τον εαυτό σου ή κάποιον/-α άλλον/-η, και τα μπαλόνια δεν πρέπει να σκάσουν.»

Στη συνέχεια αφαίρεσε να ανταποκριθεί η ομάδα ελεύθερα.

Τα άτομα συχνά αρχίζουν να διαπραγματεύονται: εξουσία, συνεργασία, ευθύνη, φόβο, αντίσταση και ερμηνεία των κανόνων.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Τα άτομα μπορεί να επιλέξουν να μη χρησιμοποιήσουν τη βελόνα σωματικά και μπορούν να αποχωρήσουν από τη δραστηριότητα οποιαδήποτε στιγμή. Η άσκηση δεν αφορά στην εξαπάτηση των συμμετεχόντων/-ουσών, αλλά στην παρατήρηση: έντασης, εσωτερικευμένων κανόνων, εξουσίας, ασάφειας και συστημικών αντιδράσεων.

II.3.G. Ερωτήσεις Αναστοχασμού

Επέλεξε μερικές ερωτήσεις ανάλογα με τον χρόνο και την ενέργεια της ομάδας.

- Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων;
- Πώς ένιωσες μέσα στην ομάδα;
- Τι παρατήρησες για τη δυναμική της ομάδας ή του συστήματος;
- Σου θύμισε κάποια άσκηση συστήματα ή καταστάσεις της καθημερινής ζωής;
- Πώς αντέδρασε η ομάδα όταν εμφανίστηκε αβεβαιότητα ή πίεση;
- Παρατήρησες στιγμές συνεργασίας, ηγεσίας, σύγχυσης ή αντίστασης;

II.4. Συστήματα & Τρίγωνο Δράματος – Ενσώματη Εισαγωγή (25–35 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Ενσώματη εξερεύνηση / Επίγνωση συστημάτων / Ομαδική ανάλυση

Χρόνος: 25–35 λεπτά

Υλικά:

- Ανοιχτός χώρος με σαφή «σκηνή» και «περιοχή κοινού»
- Προαιρετικά: πίνακας ή whiteboard
- Προαιρετικά: μαρκαδόροι

Στόχος:

- Να εισαχθεί η συστημική σκέψη μέσα από βιωματική εμπειρία.
- Να βοηθηθούν τα άτομα να αναγνωρίσουν πώς μπορούν να εμφανίζονται σχεσιακοί ρόλοι μέσα σε συστήματα.
- Να εξερευνηθεί το Τρίγωνο Δράματος μέσα από στάση, συναίσθημα, παρατήρηση και ομαδικό αναστοχασμό.
- Να προετοιμαστούν τα άτομα για βαθύτερο προσωπικό αναστοχασμό σε ζευγάρια.

II.4.A. Σύντομη Πλαισίωση – Από τα Συστήματα στους Ρόλους (5 λεπτά)

«Στις προηγούμενες δραστηριότητες, εξερευνήσαμε πώς μια κίνηση μπορεί να επηρεάσει ολόκληρη την ομάδα. Αυτό συμβαίνει και στα ανθρώπινα συστήματα — οικογένειες, φίλεις, ομάδες εργασίας, εργασιακούς χώρους, κοινότητες. Ένα σύστημα είναι μια ομάδα στοιχείων ή ανθρώπων που επηρεάζονται μεταξύ τους. Μερικές φορές τα συστήματα υποστηρίζουν τη ζωή, τη φροντίδα και το νόημα. Μερικές φορές τα συστήματα γίνονται άκαμπτα, εξαντλητικά ή αποξενωτικά. Ο στόχος εδώ δεν είναι να βοηθήσουμε τους ανθρώπους να αντέχουν ανθυγιεινά συστήματα, αλλά να γίνουμε πιο ενήμεροι για το πώς λειτουργούν τα συστήματα, ποιους ρόλους μπορεί να αναλαμβάνουμε μέσα τους, και πώς θα μπορούσαμε να ανταποκρινόμαστε με μεγαλύτερη σαφήνεια, επιλογή και συμπόνια.»

«Τώρα θα εξερευνήσουμε ένα σχεσιακό μοτίβο μέσα από το σώμα.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Κράτα αυτή την πλαισίωση σύντομη. Η πλήρης θεωρία των συστημάτων και του Τριγώνου Δράματος ανήκει στις θεωρητικές σημειώσεις μετά τη Συνάντηση.

II.4.B. Γλυπτά του Τριγώνου Δράματος (10–15 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Ενσώματη διερεύνηση ρόλου / Ομαδική παρατήρηση

Χρόνος: 10–15 λεπτά

Υλικά: Ανοιχτός χώρος

Στόχος:

- Να γίνει το Τρίγωνο Δράματος πιο συγκεκριμένο και προσβάσιμο.
- Να εξερευνηθούν οι ρόλοι του Θύματος, του Σωτήρα και του Διώκτη μέσα από το σώμα.
- Να παρατηρηθεί πώς νιώθουν οι ρόλοι εσωτερικά και πώς επηρεάζουν ολόκληρο το σύστημα.

«Θα ήθελα τρεις εθελοντές/-τριες για την επόμενη άσκηση. Θα δημιουργήσετε ένα κοινό γλυπτό με τρεις διαφορετικούς χαρακτήρες που αλληλεπιδρούν.»

«Ένας/-μία από σας θα δημιουργήσει ένα γλυπτό του Θύματος. Ένας/-μία θα δημιουργήσει ένα γλυπτό του Σωτήρα. Ένας/-μία θα δημιουργήσει ένα γλυπτό του Διώκτη.»

«Πάρτε λίγα λεπτά για να βρείτε τη στάση, την κατεύθυνση, την απόσταση και την έκφραση του ρόλου σας. Δεν χρειάζεται να 演技 ή να υπερβάλλετε. Αφήστε το σώμα να δείξει κάτι για τον ρόλο.»

Μόλις το γλυπτό σχηματιστεί:

«Μείνετε εκεί για μια στιγμή. Μην κινηθείτε ακόμα. Η υπόλοιπη ομάδα θα περπατήσει γύρω και θα παρατηρήσει το σύστημα.»

Προσκάλεσε την παρατηρούσα ομάδα να παρατηρήσει:

- απόσταση μεταξύ ρόλων
- βλέμμα
- εξουσία
- ένταση
- εξάρτηση
- κατεύθυνση προσοχής
- ποιος/-α φαίνεται ενεργός/-ή ή παθητικός/-ή
- ποιος/-α φαίνεται παγιδευμένος/-η ή υπεύθυνος/-η

Στη συνέχεια ρώτα κάθε άτομο στο γλυπτό:

- «Πώς νιώθεις σε αυτή τη θέση;»
- «Τι σκέφτεσαι;»
- «Τι θέλεις να κάνεις;»
- «Τι θέλει το σώμα σου;»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτό δεν αφορά στην ετικετοποίηση των ατόμων προσωπικά ως Θύμα, Σωτήρας ή Διώκτης. Οι ρόλοι εξερευνώνται ως σχεσιακές θέσεις μέσα σε ένα σύστημα. Απόφυγε

να ηθικολογείς για τους ρόλους. Κάθε ρόλος συνήθως κρύβει μια ανάγκη, έναν φόβο ή μια στρατηγική.

II.4.C. Συλλογική Παρατήρηση και Νοηματοδότηση (10–15 λεπτά)

«Ας κοιτάξουμε αυτό ως σύστημα. Τι παρατηρείς; Τι διατηρεί το σύστημα στη θέση του; Τι φαίνεται να κερδίζει κάθε ρόλος; Τι μπορεί να χάνει κάθε ρόλος; Τι θα χρειαζόταν να αλλάξει για να γίνει το σύστημα λιγότερο άκαμπτο;»

Μπορείς να σημειώνεις σύντομα σε έναν πίνακα χρησιμοποιώντας τρεις στήλες:

- Ρόλος
- Τι μπορεί να προστατεύει ή να κερδίζει αυτός ο ρόλος
- Τι μπορεί να χάνει ή να κοστίζει αυτός ο ρόλος

Πιθανές καθοδηγητικές ερωτήσεις:

- Τι κάνει η θέση του Θύματος εφικτό;
- Τι κάνει δύσκολο;
- Τι κερδίζει ο/η Σωτήρας βοηθώντας;
- Τι χάνει ο/η Σωτήρας;
- Τι προσπαθεί να ελέγξει ή να προστατεύσει ο/η Διώκτης;
- Ποιο είναι το κόστος αυτής της θέσης;
- Τι συμβαίνει σε ολόκληρο το σύστημα αν αλλάξει ένας ρόλος;

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Κράτα την ανάλυση βιωματική και προσβάσιμη. Μη το μετατρέψεις σε μακρά θεωρητική διάλεξη. Ο στόχος είναι να αφήσεις την ομάδα να ανακαλύψει μόνη της τη λογική του Τριγώνου Δράματος μέσα από την παρατήρηση. Η πιο πλήρης εξήγηση του Τριγώνου Δράματος και εναλλακτικών ρόλων θα συμπεριληφθεί στις θεωρητικές σημειώσεις μετά τη Συνάντηση.

II.4.D. Σύντομες Ερωτήσεις Αναστοχασμού

- Αναγνωρίζω αυτή τη δυναμική σε κάποιο σύστημα που γνωρίζω;
- Αναγνωρίζω τον εαυτό μου, τώρα ή στο παρελθόν, σε έναν από αυτούς τους ρόλους;
- Τι συμβαίνει όταν ένας ρόλος συγχέεται με την ταυτότητα;
- Τι θα μπορούσε να βοηθήσει κάποιον/-α να βγει από έναν άκαμπτο ρόλο;

Μετάβαση στην Επόμενη Δραστηριότητα: «Εξερευνήσαμε τώρα συστήματα και ρόλους από έξω, μέσα από το σώμα και μέσα από ομαδική παρατήρηση. Στη συνέχεια, θα πάρουμε χρόνο για να αναστοχαστούμε πιο προσωπικά για τα συστήματα στα οποία ανήκουμε και τους ρόλους που μπορεί να γνωρίζουμε από μέσα.»

II.5. Συζητήσεις σε Ζευγάρια & Ομάδα (35–60 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Διάλογος σε ζευγάρια / Αναστοχασμός / Αφομοίωση θεωρίας

Χρόνος: 35–60 λεπτά ανάλογα με: τον αριθμό ερωτήσεων που επιλέγονται, το βάθος μοιράσματος και τον διαθέσιμο χρόνο.

Υλικά:

- Ήσυχος χώρος για συζητήσεις σε ζευγάρια
- Χαρτί και στυλό (προαιρετικά)

Στόχος:

- Να βοηθηθούν τα άτομα να συνδεθούν προσωπικά με τα συστημικά θέματα που εξερευνήθηκαν στη Συνάντηση.
- Να εμβαθυνθεί η επίγνωση των επαναλαμβανόμενων σχεσιακών ρόλων και μοτίβων.
- Να δημιουργηθεί χώρος για ακρόαση, συνοδεία με παρουσία και κοινό αναστοχασμό.
- Να υποστηριχθεί η αφομοίωση των βιωματικών δραστηριοτήτων μέσα από διάλογο και προσωπική νοηματοδότηση.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Τα άτομα δεν αναμένεται να αναλύσουν τον εαυτό τους «σωστά». Ο σκοπός είναι εξερεύνηση, περιέργεια και επίγνωση — όχι διάγνωση ή αναγκαστική αποκάλυψη. Οι συντονιστές/τριες μπορούν να επιλέξουν λιγότερες ερωτήσεις ανάλογα με: την ενέργεια της ομάδας, τη συναισθηματική ένταση και τον διαθέσιμο χρόνο.

Εισαγωγή

«Εξερευνήσαμε τα συστήματα σωματικά, σχεσιακά και συμβολικά. Τώρα θα πάρουμε λίγο χρόνο για να αναστοχαστούμε πιο προσωπικά για: τα συστήματα στα οποία ανήκουμε, τους ρόλους που συχνά αναλαμβάνουμε, και πώς αυτά τα μοτίβα μπορεί να επηρεάζουν τα συναισθήματα, τις σχέσεις και τη συμπεριφορά μας.»

«Καλείσαι να προσεγγίσεις αυτές τις ερωτήσεις με περιέργεια αντί για αυτοκριτική.»

Δομή Μοιράσματος σε Ζευγάρια

Για τις περισσότερες ερωτήσεις, τα άτομα μπορούν να χρησιμοποιήσουν την παρακάτω δομή:

- 2–3 λεπτά ατομικός αναστοχασμός ή γραφή
- 3 λεπτά ομιλία για τον/την πρώτο/-η
- 3 λεπτά ομιλία για τον/την δεύτερο/-η παρτενέρ

Τα άτομα ενθαρρύνονται να: ακούνε χωρίς να διακόπτουν, αποφεύγουν ανάλυση ή συμβουλές, και επικεντρώνονται στη συνοδεία της εμπειρίας του άλλου/-ης με παρουσία.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

Οι συντονιστές/τριες μπορούν να επιλέξουν 2–5 ερωτήσεις ανάλογα με τον χρόνο και την ετοιμότητα της ομάδας.

1. Τι μου προκάλεσε η εξερεύνηση συστημάτων σήμερα;

- Ποια συναισθήματα, αναμνήσεις ή σκέψεις εμφανίστηκαν;
- Υπήρξε κάποια δραστηριότητα που ένιωσες ιδιαίτερα οικεία, άβολη ή αποκαλυπτική;

2. Ποιους ρόλους τείνω να αναλαμβάνω μέσα σε συστήματα;

«Υπάρχουν πολλοί πιθανοί ρόλοι: ο/η βοηθός, ο/η υπεύθυνος/-η, ο/η ειρηνοποιός/-ά, ο/η ηγέτης/-τιδα, ο/η καλός/-ή μαθητής/-τρια, ο/η επαναστάτης/-τρια, ο/η αόρατος/-η, ο/η δυνατός/-ή, ο/η τελειομανής/-ής, ο/η φροντιστής/-τρια...»

«Παρατήρησε ποιοι ρόλοι εμφανίζονται συχνά για σένα μέσα σε ομάδες, σχέσεις ή συστήματα.»

Τα άτομα αναστοχάζονται ατομικά πριν μοιραστούν σε ζευγάρια.

3. Εξερεύνηση ενός Συστήματος σε Βάθος

Τα άτομα επιλέγουν ένα σύστημα από τη ζωή τους:

- οικογένεια
- φιλία
- εργασιακό περιβάλλον
- σχέση
- εκπαιδευτικό πλαίσιο
- κοινότητα
- ή άλλη σημαντική ομάδα

Βήμα 1 – Ατομικός Αναστοχασμός (3 λεπτά)

Τα άτομα γράφουν σύντομα για: τη δομή του συστήματος, επαναλαμβανόμενες δυναμικές, ρόλους, εντάσεις, προφορικούς ή άγραφους κανόνες, και τη συναισθηματική ατμόσφαιρα.

Βήμα 2 – Μοίρασμα (3 λεπτά)

Ο/η ένας/-μία εταίρος/-α μιλά ενώ ο/η άλλος/-η ακούει σιωπηλά.

Βήμα 3 – Αναστοχαστική Ακρόαση (2 λεπτά)

Ο/η ακροατής/-τρια αντανakλά σύντομα: τι κατάλαβε, τι ξεχώρισε, ή ποια θέματα άκουσε. Χωρίς ερμηνεία, συμβουλή ή κρίση.

Βήμα 4 – Διευκρίνιση (2 λεπτά)

Ο/η πρώτος/-η ομιλητής/-τρια μπορεί να: διευκρινίσει, προσαρμόσει, ή προσθέσει οτιδήποτε νιώθει σημαντικό. Μετά εναλλαγή ρόλων.

4. Τι μου συμβαίνει μέσα σε ανθυγιεινά ή ανισόρροπα συστήματα;

- Πώς επηρεάζουν αυτά τα συστήματα τα συναισθήματα ή τη συμπεριφορά μου;
- Τι συμβαίνει στο σώμα μου;
- Γίνομαι πιο σιωπηλός/-ή, ελεγκτικός/-ή, υπερβολικά υπεύθυνος/-η, αποφευκτικός/-ή, υπερεγρήγορος/-η, αποσυνδεδεμένος/-η...;

5. Ποιες στρατηγικές χρησιμοποιώ για να αντεπεξέλθω μέσα σε συστήματα;

«Μερικές φορές οι ρόλοι ή οι στρατηγικές που αναπτύσσουμε μας βοήθησαν αρχικά να επιβιώσουμε, να προσαρμοστούμε ή να ανήκουμε κάπου.»

Τα άτομα αναστοχάζονται για: μηχανισμούς αντιμετώπισης, προστατευτικούς ρόλους, συναισθηματικές στρατηγικές ή συμπεριφορές που χρησιμοποιούν για να διατηρήσουν σταθερότητα, σύνδεση ή ασφάλεια.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να φέρει συναισθηματική αναγνώριση, ευαλωτότητα ή γνώση. Οι συντονιστές/τριες πρέπει να: αποφεύγουν την υπερερμηνεία των εμπειριών των ατόμων, αποφεύγουν την πίεση για αποκάλυψη, και διατηρούν έναν τόνο που δεν παθολογοποιεί. Ο στόχος δεν είναι να αποφασιστεί αν ο ρόλος κάποιου/-ας είναι «σωστός» ή «λάθος», αλλά να αυξηθεί η επίγνωση των επαναλαμβανόμενων μοτίβων και σχεσιακής δυναμικής.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Πώς ένιωσες κατά τη διάρκεια της αλληλεπίδρασης;
- Ένιωσες ότι ακούστηκες;
- Ήταν πιο εύκολο να μιλήσεις ή να ακούσεις;
- Έγινε πιο σαφής κάποιος ρόλος ή μοτίβο για σένα;
- Άλλαξε αυτή η συζήτηση τον τρόπο που κατανοείς τα συστήματα ή τις σχέσεις;

II.6. Ο Πιστός Στρατιώτης – Αναγνωρίζοντας και Μετασχηματίζοντας Προστατευτικά Μέρη (60–70 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Αφήγηση → Αναστοχασμός → Ενσώματη εξερεύνηση → Γραφή → Αφομοίωση της εμπειρίας

Χρόνος: 60–70 λεπτά ανάλογα με: το μέγεθος της ομάδας, τη διάρκεια αφήγησης, το βάθος αναστοχασμού και τον χρόνο μοιράσματος.

Υλικά:

- Flipchart ή πίνακας
- Μαρκαδόροι
- Ανοιχτός χώρος για κίνηση
- Χαρτί ή τετράδια
- Στυλό

Στόχος:

- Να εξερευνηθεί πώς προστατευτικές ψυχολογικές στρατηγικές μπορεί να συνεχίζουν να λειτουργούν πολύ αφότου η αρχική κατάσταση έχει αλλάξει.
- Να αναγνωριστούν εσωτερικά προστατευτικά μέρη όπως ο Εσωτερικός Επικριτής, ο Τελιομανής, ο Ελεγκτής ή ο Υπερβολικά Υπεύθυνος Εαυτός.
- Να εξερευνηθεί πώς αυτά τα μοτίβα εμφανίζονται συναισθηματικά, σχεσιακά και σωματικά.
- Να προσεγγιστούν οι προστατευτικές στρατηγικές με περιέργεια και συμπόνια αντί για κρίση.
- Να υποστηριχθεί αναστοχασμός, αφομοίωση της εμπειρίας και αυτεπίγνωση μέσα από αφήγηση, ενσωμάτωση και γραφή.

II.6.1. Αφήγηση και Ενσώματη Εξερεύνηση – Συνάντηση με τον Πιστό Στρατιώτη (40–45 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Αφήγηση / Αναστοχασμός / Ενσώματη εξερεύνηση / Γλυπτική σε ζευγάρια

Χρόνος: 40–45 λεπτά

Υλικά:

- Flipchart ή πίνακας
- Μαρκαδόροι
- Ανοιχτός χώρος για κίνηση

Στόχος:

- Να εισαχθεί η ιδέα εσωτερικών συστημάτων ή προστατευτικών εσωτερικών μερών.
- Να αναγνωριστούν προστατευτικές στρατηγικές όπως ο Εσωτερικός Επικριτής, ο Τελιομανής ή ο Δυνατός Εαυτός.
- Να εξερευνηθεί πώς αυτά τα μοτίβα εμφανίζονται συναισθηματικά, σχεσιακά και σωματικά.
- Να προσεγγιστούν οι προστατευτικές στρατηγικές με περιέργεια και συμπόνια αντί για κρίση.

II.6.1.A. Εισαγωγή – Το Εσωτερικό Σύστημα

«Πολλές ψυχολογικές και αναπτυξιακές προσεγγίσεις προτείνουν ότι η εσωτερική μας ζωή δεν αποτελείται από μία μόνο φωνή, αλλά από διαφορετικά μέρη, τάσεις ή ρόλους. Δεν πρόκειται για ξεχωριστές προσωπικότητες. Είναι μοτίβα συναισθήματος, σκέψης και συμπεριφοράς που συχνά αναπτύχθηκαν ως τρόποι προσαρμογής, επιβίωσης ή προστασίας μας.»

«Στην καθημερινή ζωή, μπορεί να παρατηρούμε: ένα μέρος που θέλει να μιλήσει, ένα άλλο που νιώθει φόβο, ένα άλλο που γίνεται κριτικό, ένα άλλο που προσπαθεί να παραμείνει δυνατό ή σε έλεγχο.»

«Σήμερα θα εξερευνήσουμε αυτές τις προστατευτικές στρατηγικές με περιέργεια αντί για κρίση.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Το πλήρες θεωρητικό υπόβαθρο για: εσωτερικά μέρη, Internal Family Systems (IFS), Εσωτερικό Επικριτή, προσαρμοστικές στρατηγικές και αυτοσυμπόνια, συμπεριλαμβάνεται στις θεωρητικές σημειώσεις στο τέλος της Συνάντησης 2. Κράτα την εισαγωγή βιωματική και προσβάσιμη αντί για υπερβολικά θεωρητική.

II.6.1.B. Αφηγηματικό Έναυσμα – Ο Πιστός Στρατιώτης

Ο/η συντονιστής/τρια αφηγείται την ιστορία του Hiroo Onoda, ενός Ιάπωνα στρατιώτη που συνέχισε να πολεμά στη ζούγκλα για σχεδόν 30 χρόνια μετά το τέλος του Β' Παγκοσμίου Πολέμου γιατί δεν έλαβε ποτέ εντολή να σταματήσει.

Η ιστορία χρησιμοποιείται εδώ ως μεταφορά για προστατευτικές ψυχολογικές στρατηγικές που συνεχίζουν να λειτουργούν ακόμα και αφότου ο αρχικός κίνδυνος ή το πλαίσιο έχει αλλάξει.

Ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να προσαρμόσει ή να συντομεύσει την ιστορία ανάλογα με: τον διαθέσιμο χρόνο, την ηλικιακή ομάδα, τη συναισθηματική ετοιμότητα και το πολιτισμικό πλαίσιο.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ο σκοπός της ιστορίας δεν είναι να δοξάσει τον πόλεμο ή τη βία, αλλά να εξερευνήσει: αφοσίωση, προσαρμογή, στρατηγικές επιβίωσης, ταυτότητα και δυσκολία αποδέσμευσης από παλιούς προστατευτικούς ρόλους. Όταν εργάζεσαι με ομάδες που έχουν επηρεαστεί από πόλεμο, εκτόπιση ή τραύμα, οι συντονιστές/τριες πρέπει να εισάγουν την ιστορία με φροντίδα και να παραμένουν προσεκτικοί/-ές στις συναισθηματικές αντιδράσεις των ατόμων.

Η Ιστορία:

Ο Hiroo Onoda γεννήθηκε το 1922 στην επαρχία Wakayama της Ιαπωνίας. Σε νεαρή ηλικία εργάστηκε στην Κίνα, και το 1942 κατατάχθηκε στον Ιαπωνικό Στρατό. Ήταν 20 χρονών όταν στάλθηκε στη Σχολή Nakano στο Τόκιο για εκπαίδευση σε μυστικές αποστολές, ανταρτοπόλεμο και επιβίωση.

Τον Δεκέμβριο του 1944, καθώς ο Β' Παγκόσμιος Πόλεμος πλησίαζε στο τέλος του, ο Onoda εστάλη στο μικρό νησί Lubang των Φιλιππίνων. Η αποστολή του ήταν να σαμποτάρει το λιμάνι και το αεροδρόμιο, να διεξάγει ανταρτοπόλεμο, και — όπως τόνισαν οι ανώτεροί του — να μην παραδοθεί ποτέ και να μην αυτοκτονήσει, γιατί η Ιαπωνία θα επέστρεφε.

Όταν οι Αμερικανοί κατέλαβαν το Lubang στις αρχές του 1945, ο Onoda και τρεις σύντροφοί του — Yuichi Akatsu, Shoichi Shimada και Kinshichi Kozuka — κρύφτηκαν στο δάσος και συνέχισαν τον πόλεμο.

Αλλά ο πόλεμος τελείωσε τον Αύγουστο του 1945. Η Ιαπωνία παραδόθηκε, αλλά ο Onoda και οι σύντροφοί του δεν το πίστεψαν. Όταν βρέθηκαν φυλλάδια που ανακοίνωναν την παράδοση, τα θεώρησαν εχθρική προπαγάνδα. Τα επόμενα χρόνια, φυλλάδια ρίχνονταν επανειλημμένα: με οικογενειακές φωτογραφίες, γράμματα από συγγενείς, ακόμα και φωνές

μέσα από ηχεία. Παρ' όλα αυτά, ο Onoda και οι άνδρες του ήταν πεπεισμένοι ότι ήταν τέχνασμα του εχθρού.

Σταδιακά, η ομάδα διαλύθηκε: ο Akatsu άφησε το δάσος το 1949 και παραδόθηκε στις Φιλιππινέζικες δυνάμεις. Ο Shimada σκοτώθηκε το 1954 σε ανταλλαγή πυρών με ντόπιους. Ο Kozuka σκοτώθηκε το 1972 από την αστυνομία του νησιού, όταν αυτός και ο Onoda επιχείρησαν να καταστρέψουν αποθήκες ρυζιού, πιστεύοντας ότι ακόμα εκτελούσαν αποστολές σαμποτάζ.

Έτσι, ο Onoda έμεινε μόνος. Για σχεδόν τρεις δεκαετίες επέζησε στη ζούγκλα, τρώγοντας καρύδες, μπανάνες, κρέας από ζώα που κυνηγούσε, και μερικές φορές ρύζι που έπαιρνε από χωρικούς. Κατά καιρούς επιτίθετο σε χωράφια, και οι κάτοικοι του νησιού τον φοβόντουσαν. Εκτιμάται ότι κατά τα χρόνια αυτά σκότωσε περίπου 30 άτομα και τραυμάτισε άλλους, αν και δεν το αποδέχτηκε ποτέ ως έγκλημα — πίστευε ότι ήταν στρατιωτικές επιχειρήσεις.

Το 1974, ένας νεαρός Ιάπωνας ταξιδιώτης, ο Norio Suzuki, αποφάσισε να αναζητήσει «τον Υπολοχαγό Onoda, μια αρκούδα πάντα και τον Yeti», όπως 元談 — όχι, όπως 元談 — ας το πούμε απλά: όπως αστειευόταν. Τον βρήκε στη ζούγκλα. Ο Onoda αρνήθηκε να παραδοθεί και είπε ότι μόνο ο διοικητής του μπορούσε να του δώσει τέτοια εντολή.

Η Ιαπωνική κυβέρνηση εντόπισε τον πρώην διοικητή του, τον Ταγματάρχη Yoshimi Taniguchi, ο οποίος είχε εν τω μεταξύ συνταξιοδοτηθεί και εργαζόταν ως βιβλιοπώλης. Τον έστειλαν στο Lubang, φορώντας την παλιά του στολή, και του έδωσε στον Onoda την εντολή: «Ο πόλεμος τελείωσε. Εκπλήρωσε την αποστολή σου. Μπορείς να σταματήσεις.»

Στις 9 Μαρτίου 1974, ο Onoda παρέδωσε το τουφέκι του, το σπαθί του, χειροβομβίδες, περίπου 500 φυσίγγια και το μαχαίρι που του είχε δώσει η μητέρα του το 1944 για να αυτοκτονήσει αν τον συνελάμβαναν.

Ο Πρόεδρος των Φιλιππίνων, Ferdinand Marcos, του χορήγησε πλήρη χάρη και του επέτρεψε να επιστρέψει στην Ιαπωνία. Τον υποδέχτηκαν ως ήρωα, αλλά αυτός ένοιωθε ξένος. Η Ιαπωνία είχε αλλάξει: οι δρόμοι ήταν γεμάτοι αυτοκίνητα, οι αξίες είχαν μετατοπιστεί, η κοινωνία δεν έμοιαζε πια με την Ιαπωνία που γνώριζε.

Έμεινε στην Ιαπωνία για λίγο, αλλά δεν ένοιωθε ότι ανήκε εκεί. Έτσι το 1975 μετακόμισε στη Βραζιλία, όπου έζησε σε μια Ιαπωνική κοινότητα και εργάστηκε σε αγρόκτημα βοοειδών. Εκεί βρήκε έναν πιο ήσυχο ρυθμό ζωής, κοντά στη γη.

Το 1984 επέστρεψε στην Ιαπωνία και ίδρυσε το Onoda Shizen Juku (Σχολή Φύσης Onoda), για να διδάξει νέους ανθρώπους πώς να ζουν με τη φύση, με ανθεκτικότητα και σεβασμό. Δεν ήθελε να εκπαιδεύσει στρατιώτες· ήθελε τα παιδιά να μάθουν πειθαρχία, αλλά και να αγαπήσουν τη γη.

Το 1996 επισκέφτηκε ξανά το Lubang και δώρισε 10.000 δολάρια σε ένα τοπικό σχολείο, δείχνοντας ότι ήθελε να αφήσει πίσω τις παλιές πληγές.

Ο Hiroo Onoda πέθανε το 2014 σε ηλικία 91 ετών.

Ίσως το πιο εντυπωσιακό μέρος της ιστορίας του Onoda δεν είναι μόνο ότι έμεινε 29 χρόνια στη ζούγκλα, αλλά πώς αντιμετωπίστηκε όταν επέστρεψε.

Ο Πρόεδρος των Φιλιππίνων, Ferdinand Marcos, του χορήγησε πλήρη χάρη για όλες τις πράξεις εκείνων των χρόνων. Αν και άμαχοι είχαν σκοτωθεί στις επιθέσεις του, θεωρήθηκε

ότι δεν είχε ενεργήσει με εγκληματική πρόθεση, αλλά ως στρατιώτης που εκτελούσε πιστά τις εντολές που του είχαν δοθεί.

Στην Ιαπωνία, ο Onoda δεν αντιμετωπίστηκε ως δολοφόνος· αντίθετα, έγινε δεκτός ως ήρωας. Για πολλούς Ιάπωνες της εποχής, ήταν ένα ζωντανό σύμβολο του στρατιώτη που δεν τα παρατά ποτέ.

Η Ιαπωνική κυβέρνηση του έδωσε μάλιστα ένα σημαντικό χρηματικό ποσό, ισοδύναμο με περίπου 30 χρόνια μισθού και επιδόματα υπηρεσίας — σαν να είχε πραγματικά συνεχίσει να υπηρετεί τον Αυτοκράτορα όλα αυτά τα χρόνια. Δεν το θεώρησε δώρο για προσωπική χρήση· λέγεται ότι επέστρεψε μεγάλο μέρος του ή το πρόσφερε για άλλους σκοπούς.

Ωστόσο, οι αντιδράσεις στην Ιαπωνική κοινωνία δεν ήταν απόλυτα ενιαίες. Ενώ πολλοί θαύμαζαν την αφοσίωση και την αντοχή του Onoda, άλλοι — ιδιαίτερα από τις νεότερες γενιές — έβλεπαν την ιστορία πιο κριτικά, αμφισβητώντας το ανθρώπινο κόστος των πράξεών του και βλέποντας την εξακολουθητική υπακοή του ως τραγικό παράδειγμα του πώς ένας άνθρωπος μπορεί να παραμείνει παγιδευμένος μέσα σε ένα ξεπερασμένο σύστημα, ταυτότητα ή αποστολή πολύ μετά τη στιγμή που η πραγματικότητα έχει αλλάξει.

Και εδώ βρίσκεται το παράδοξο: ένας άνθρωπος που έζησε δεκαετίες σε έναν πόλεμο που δεν υπήρχε πια, που προκάλεσε φόβο και θάνατο, δεν στιγματίστηκε — τιμήθηκε. Γιατί αυτό που αναγνωρίστηκε δεν ήταν οι πράξεις του, αλλά η απόλυτη αφοσίωσή του σε μια εντολή, ακόμα και όταν αυτή η εντολή είχε χάσει εδώ και καιρό το νόημά της.

Αναστοχασμός Συντονιστή/τριας: «Μερικές φορές κουβαλάμε κι εμείς 'πιστούς στρατιώτες' μέσα μας: μέρη που κάποτε μας προστάτευαν, μας βοήθησαν να επιβιώσουμε, μας κρατούσαν δυνατούς, σιωπηλούς, παραγωγικούς, τέλειους, προσεκτικούς ή συναισθηματικά θωρακισμένους. Αλλά μερικές φορές αυτές οι στρατηγικές συνεχίζουν να λειτουργούν πολύ αφότου ο αρχικός κίνδυνος έχει παρέλθει. Εδώ η ιστορία συναντά το δικό μας πλαίσιο: ο 'Πιστός Στρατιώτης' μέσα μας — το μέρος που κάποτε ήταν προστατευτικό — δεν χρειάζεται κατηγορία. Χρειάζεται αναγνώριση και ευγνωμοσύνη για την υπηρεσία του. Μόνο τότε μπορεί να αποσυρθεί ή να βρει έναν νέο, πιο δημιουργικό ρόλο.»

II.6.1.C. Εξερεύνηση Προστατευτικών Μερών Μαζί

Προσκάλεσε τα άτομα σε συλλογικό αναστοχασμό.

«Αν ο εσωτερικός μας κόσμος λειτουργεί μερικές φορές σαν ένα σύστημα από διαφορετικές φωνές ή ρόλους, ποια είδη μερών αναγνωρίζεις στον εαυτό σου ή σε ανθρώπους γύρω σου;»

Σημείωσε τις απαντήσεις στο flipchart. Κοινά παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Εσωτερικός Επικριτής
- Τελειομανής
- Ευάρεστος/-η Άλλων
- Ελεγκτής/-τρια
- Υπερβολικά Υπεύθυνος/-η
- Αποφευκτικός/-ή
- Ο/Η Δυνατός/-ή
- Φροντιστής/-τρια

Στη συνέχεια εμβάθυνε την εξερεύνηση.

«Τι φράσεις λένε συχνά αυτά τα μέρη;»

Σημείωσε παραδείγματα όπως:

- «Δεν πρέπει να αποτύχεις.»
- «Να είσαι δυνατός/-ή.»
- «Μην απογοητεύεις τους ανθρώπους.»
- «Συνέχισε.»
- «Μην δείχνεις αδυναμία.»

Στη συνέχεια ρώτα:

«Από τι μπορεί να μας προστατεύουν αυτά τα μέρη;»

Τα άτομα μπορεί να αναφέρουν: απόρριψη, ντροπή, εγκατάλειψη, αποτυχία, σύγκρουση, μοναξιά ή ευαλωτότητα.

Σύνθεση Συντονιστή/τριας: *«Άρα ακόμα και όταν αυτά τα μέρη νιώθονται σκληρά ή εξαντλητικά, συχνά αναπτύχθηκαν με πρόθεση να προστατεύσουν κάτι ευάλωτο.»*

II.6.1.C. Ενσαρκώνοντας τον Πιστό Στρατιώτη – Γλυπτική και Μετασχηματισμός

Προσκάλεσε τα άτομα να επιλέξουν ένα προστατευτικό μέρος που τους ακουμπά.

«Δεν χρειάζεται να είναι το πιο έντονο. Επέλεξε κάτι που νιώθεις αρκετά ασφαλές για να εξερευνήσεις σήμερα.»

Τα άτομα εργάζονται σε ζευγάρια. Ο/η ένας/-μία εταίρος/-α γίνεται ο/η γλύπτης/-τρια, ο/η άλλος/-η το άγαλμα.

Βήμα 1 — Γλυπτική του Πιστού Στρατιώτη

Ο/η γλύπτης/-τρια διαμορφώνει απαλά τη στάση του/της εταίρου/-ας για να αναπαραστήσει τον Πιστό Στρατιώτη. Μπορεί να προσαρμόσει:

- ώμους
- κεφάλι
- χέρια
- σωματική ένταση
- κατεύθυνση βλέμματος
- ή συνολική στάση

Η συγκατάθεση και η απαλή αφή τονίζονται καθ' όλη τη διάρκεια της διεργασίας.

Μόλις το γλυπτό σχηματιστεί, το άγαλμα επαναλαμβάνει μια φράση που αντιπροσωπεύει τη φωνή του Στρατιώτη.

Παραδείγματα:

- «Πρέπει να συνεχίσεις.»
- «Μην αποτύχεις.»

- «Να είσαι δυνατός/-ή.»
- «Μην σταματάς.»

Η φράση μπορεί να επαναληφθεί δύο ή τρεις φορές.

Βήμα 2 — Αναγνώριση & Μετασχηματισμός

Ο/η γλύπτης/-τρια κάνει πίσω και παρατηρεί το άγαλμα. Τα άτομα λένε στο γλυπτό:

«Σε ευχαριστώ για την υπηρεσία σου. Με βοήθησες να επιβιώσω.»

Αν τα άτομα νιώθουν έτοιμα, μπορούν να συνεχίσουν με φράσεις όπως:

- *«Ο πόλεμος τελείωσε. Μπορείς να ξεκουραστείς.»*
- *«Δεν χρειάζεται να πολεμάς όλη την ώρα πια.»*

Τα άτομα μπορούν στη συνέχεια να αναδιαμορφώσουν το άγαλμα σε μια στάση που εκφράζει:

- ανάπαυση
- ασφάλεια
- ανοιχτότητα
- απαλότητα
- γείωση
- ή σύνδεση

Το μετασχηματισμένο άγαλμα επαναλαμβάνει μια νέα φράση όπως:

- *«Είσαι ασφαλής τώρα.»*
- *«Μπορείς να ξεκουραστείς.»*
- *«Δεν χρειάζεται να κουβαλάς τα πάντα μόνος/-η σου.»*
- *«Μπορείς να μαλακώσεις.»*

Τα άτομα εναλλάσσουν στη συνέχεια ρόλους.

II.6.2. Γραφή και Αφομοίωση της Εμπειρίας – Η Ιστορία του Πιστού Στρατιώτη μου (20–25 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Αναστοχαστική γραφή / Προσωπική αφομοίωση

Χρόνος: 20–25 λεπτά

Υλικά:

- Χαρτί ή τετράδια
- Στυλό

Στόχος:

- Να αφομοιωθεί η ενσώματη εμπειρία μέσα από αναστοχασμό.
- Να αναγνωριστούν τόσο τα δυνατά σημεία όσο και το κόστος των προστατευτικών στρατηγικών.
- Να καλλιεργηθεί αυτοσυμπόνια απέναντι σε αυτά τα εσωτερικά μέρη.

Μετάβαση στη Γραφή

Τα άτομα παίρνουν μια στιγμή για να θυμηθούν τον Πιστό Στρατιώτη που ενσάρκωσαν ή γλυπτούργησαν.

«Παρατήρησε τη στάση, τη φωνή και τις φράσεις που εμφανίστηκαν.»

«Όταν είσαι έτοιμος/-η, άρχισε να γράφεις.»

Προτροπές Γραφής

Τα άτομα μπορούν να εξερευνήσουν ερωτήσεις όπως:

- Ποιες φράσεις χρησιμοποιεί ο Πιστός Στρατιώτης μου;
- Πότε μπορεί να εμφανίστηκε αυτό το μέρος στη ζωή μου;
- Τι με βοήθησε να επιβιώσω;
- Ποια δυνατά σημεία ανέπτυξε μέσα μου;
- Ποιο υπήρξε το κόστος της υπηρεσίας του;
- Τι μήνυμα θέλει ο Πιστός Στρατιώτης μου να ακούσω σήμερα;
- Τι θα ήθελα να του πω με τη σειρά μου;

Προαιρετικό Μοίρασμα και Τελικός Αναστοχασμός

Τα άτομα μπορούν να μοιραστούν μια πρόταση ή μια γνώση με έναν/-μία παρτενέρ ή με την ομάδα.

«Τα προστατευτικά μέρη δεν είναι εχθροί. Είναι στρατηγικές που κάποτε μας βοήθησαν να επιβιώσουμε. Όταν τα αναγνωρίζουμε με περιέργεια και συμπόνια, δημιουργούμε τη δυνατότητα αυτές οι στρατηγικές να εξελιχθούν σε κάτι πιο ευέλικτο και υποστηρικτικό.»

Σημειώσεις Συντονισμού & Προσαρμογής

Επειδή αυτή η ακολουθία περιλαμβάνει: αφήγηση με στοιχεία πολέμου, ενσωμάτωση, προστατευτικές ψυχολογικές στρατηγικές και συμβολικό μετασχηματισμό, οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να προσαρμόσουν τη διεργασία προσεκτικά ανάλογα με: ηλικία, συναισθηματική ετοιμότητα, γλωσσική προσβασιμότητα, κινητικότητα, πολιτισμικό πλαίσιο και βιωμένη εμπειρία.

Η άσκηση πρέπει να παραμένει προσκλητική αντί για συναισθηματικά εξαναγκαστική.

Όταν εργάζεσαι με προσφυγικά ή μεταναστευτικά πλαίσια, οι συντονιστές/τριες πρέπει να πλαισιώνουν την ιστορία ξεκάθαρα ως μεταφορά για ψυχολογική προστασία και στρατηγικές επιβίωσης και όχι ως δοξολογία του πολέμου.

Τα άτομα μπορεί να ανταποκριθούν μέσα από: χειρονομία, σχέδιο, συμβολικές μορφές, κίνηση ή σύντομες λεκτικές απαντήσεις — αντί για εκτεταμένη λεκτική επεξεργασία.

Με νεότερα άτομα, ο Πιστός Στρατιώτης μπορεί να πλαισιωθεί πιο προσβάσιμα ως: «ένας προστατευτικός χαρακτήρας», «λειτουργία επιβίωσης», ή ένα μέρος που ξέχασε ότι ο κίνδυνος έχει παρέλθει.

Σε επαγγελματικά ή πλαίσια εκπαίδευσης ενηλίκων, οι συντονιστές/τριες μπορούν να συνδέσουν τη μεταφορά με: επαγγελματική εξουθένωση, υπερευθυνότητα, τελειομανία, υπερπαραγωγικότητα, συναισθηματική καταστολή ή χρόνια μοτίβα φροντίδας.

Για άτομα με αναπηρία ή περιορισμένη κινητικότητα, η γλυπτική διεργασία μπορεί να προσαρμοστεί μέσα από: εργασία σε καθιστή θέση, στάση άνω σώματος, χειρονομίες χεριών, έκφραση προσώπου, σχέδιο, συμβολικά αντικείμενα ή λεκτικές εικόνες.

Τα άτομα πρέπει πάντα να παραμένουν ελεύθερα να: τροποποιούν την κίνηση, αποφεύγουν την αφή, παρατηρούν αντί να ενσαρκώνουν, ή να αποχωρούν από τη δραστηριότητα αν χρειαστεί.

II.7. Κλείσιμο της Συνάντησης – Όνομα, Συναίσθημα & Μοίρασμα Εμπειρίας (10–15 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Τελετουργικό κλεισίματος / Ομαδικός αναστοχασμός

Χρόνος: 10–15 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας

Υλικά: Κανένα (προαιρετικά: αντικείμενο ομιλίας, κεριά ή μικρό αντικείμενο που περνά από χέρι σε χέρι)

Στόχος:

- Να δημιουργηθεί αίσθηση κλεισίματος και ολοκλήρωσης για τη Συνάντηση.
- Να δοθεί στα άτομα η δυνατότητα να εκφράσουν πώς φεύγουν από το εργαστήριο με απλό και περιεκτικό τρόπο.
- Να ενισχυθεί η σύνδεση της ομάδας και ο αμοιβαίος σεβασμός.
- Να υποστηριχθεί η γείωση και η μετάβαση πριν αποχωρήσουν από τον κοινό χώρο.

Οδηγίες

«Πριν τελειώσουμε για σήμερα, ας αφιερώσουμε λίγα λεπτά για να κλείσουμε μαζί. Ο/η καθένας/-μία θα έχει την ευκαιρία να μοιραστεί σύντομα πώς φεύγει από αυτή τη Συνάντηση.»

Προσκάλεσε τα άτομα να καθίσουν άνετα και να τοποθετήσουν τα πόδια τους στο έδαφος αν μπορούν. Πάρτε τρεις αργές αναπνοές μαζί ως ομάδα.

«Παρατήρησε το σώμα σου. Παρατήρησε την ενέργειά σου. Παρατήρησε τι κουβαλάς μαζί σου από σήμερα.»

Κάνε τον γύρο του κύκλου ένα-ένα. Τα άτομα μπορούν να μοιραστούν:

- το όνομά τους
- μια λέξη

- ένα συναίσθημα
- μια εικόνα
- ή μια σύντομη φράση που περιγράφει πώς φεύγουν από τη Συνάντηση

Τα άτομα μπορούν επίσης να επιλέξουν να περάσουν.

Προαιρετική παραλλαγή: ένα αντικείμενο ομιλίας (πέτρα, φτερό ή αντικείμενο) μπορεί να κυκλοφορεί στον κύκλο, δίνοντας σε κάθε άτομο χώρο να μιλήσει.

Προαιρετικό βαθύτερο κλείσιμο:

«Αν θέλεις, μπορείς επίσης να μοιραστείς μια μικρή γνώση, εικόνα ή στιγμή από σήμερα που θα ήθελες να κουβαλήσεις μαζί σου.»

Μετά τον γύρο μοιράσματος, Προσκάλεσε τα άτομα να κοιτάξουν σύντομα γύρω στον κύκλο.

«Σας ευχαριστούμε που ήρθατε σήμερα με παρουσία, ειλικρίνεια και θάρρος. Σας ευχαριστούμε επίσης που συνοδεύσατε ο ένας τον άλλον με παρουσία.»

Προαιρετικές χειρονομίες κλεισίματος:

- μια κοινή αναπνοή
- ένα συλλογικό χειροκρότημα
- ένα χέρι στην καρδιά
- ή μια σύντομη στιγμή σιωπής

«Αυτή η Συνάντηση έχει τώρα ολοκληρωθεί. Κούβαλα μαζί σου ό,τι σου φαίνεται χρήσιμο, και άφησε πίσω ό,τι δεν σου χρειάζεται πια. Συνεχίζουμε το ταξίδι μαζί την επόμενη φορά.»

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Ποιο είναι ένα πράγμα που παίρνω μαζί μου από τη σημερινή Συνάντηση;
- Ποιο είναι ένα πράγμα που μπορεί να θέλω να αφήσω πίσω;
- Τι έμεινε μαζί μου πιο δυνατά από τη σημερινή εμπειρία;

Θεωρία & Σημειώσεις Συντονισμού — Συνάντηση 2η

Αυτές οι θεωρητικές σημειώσεις προορίζονται ως υποστηρικτικό υπόβαθρο για τους/τις συντονιστές/τριες. Δεν αναμένεται από τους/τις συντονιστές/τριες να παρουσιάσουν όλες τις έννοιες άμεσα στα άτομα. Ο στόχος δεν είναι να μετατραπεί το εργαστήριο σε ψυχολογική διάλεξη, αλλά να βοηθηθούν οι συντονιστές/τριες να κατανοήσουν τη βαθύτερη λογική πίσω από τις βιωματικές δραστηριότητες και να διακρατούν τη διεργασία με μεγαλύτερη σαφήνεια, συνοχή και ευαισθησία.

Ανάλογα με: τις ανάγκες της ομάδας, τον χρόνο, την ηλικία, τη συναισθηματική ετοιμότητα και το εκπαιδευτικό πλαίσιο, οι συντονιστές/τριες μπορούν να επιλέξουν να εισάγουν μικρά μέρη αυτού του υλικού με απλό και προσβάσιμο τρόπο κατά τη διάρκεια της Συνάντησης.

II.Θ.1. Συστημική Σκέψη & Ανθρώπινες Σχέσεις

II.Θ.1.A. Τι Είναι ένα Σύστημα;

Ένα σύστημα είναι μια ομάδα αλληλένδετων στοιχείων που επηρεάζουν το ένα το άλλο. Οι άνθρωποι συμμετέχουν συνεχώς σε συστήματα όπως: οικογένειες, φιλίες, σχολεία, εργασιακά περιβάλλοντα, κοινότητες, κοινωνικές ομάδες και πολιτισμικές δομές.

Στη συστημική σκέψη, η συμπεριφορά δεν κατανοείται μόνο ως ατομικό χαρακτηριστικό, αλλά και ως κάτι που διαμορφώνεται από: σχέσεις, περιβάλλοντα, επαναλαμβανόμενες αλληλεπιδράσεις, προσδοκίες και ρόλους.

Μία κίνηση μέσα σε ένα σύστημα μπορεί να επηρεάσει ολόκληρη τη δομή. Για αυτό πολλές συστημικές προσεγγίσεις εστιάζουν όχι μόνο σε άτομα, αλλά και σε: μοτίβα, επικοινωνία, όρια, προσαρμογή και σχεσιακή δυναμική.

II.Θ.1.B. Συστήματα, Σταθερότητα & Προσαρμογή

Τα συστήματα συχνά αναζητούν σταθερότητα ή ισορροπία. Ωστόσο, η σταθερότητα δεν σημαίνει απαραίτητα ευημερία, δικαιοσύνη ή συναισθηματική υγεία.

Ορισμένα συστήματα διατηρούνται μέσα από: σιωπή, υπερλειτουργία, συναισθηματική καταστολή, άκαμπτους ρόλους, αποφυγή συγκρούσεων ή άνιση ευθύνη.

Τα άτομα μπορεί να προσαρμόζονται ασυνείδητα σε αυτά τα συστήματα με τρόπους που τους βοηθούν να επιβιώσουν, να ανήκουν ή να διατηρούν σύνδεση.

Οι δραστηριότητες στη Συνάντηση 2 προσκαλούν τα άτομα να παρατηρήσουν αυτές τις δυναμικές μέσα από: κίνηση, ενσώματη αλληλεπίδραση, χωρικές σχέσεις, ένταση και συλλογικό συντονισμό.

II.Θ.2. Το Τρίγωνο Δράματος

II.Θ.2.A. Σχεσιακοί Ρόλοι Μέσα σε Συστήματα

Το Τρίγωνο Δράματος αναπτύχθηκε από τον Stephen Karpman στο πλαίσιο της Δοσοληπτικής Ανάλυσης. Περιγράφει μια σχεσιακή δυναμική στην οποία τα άτομα μπορεί να κινούνται ασυνείδητα μεταξύ τριών ρόλων:

- Θύμα
- Σωτήρας
- Διώκτης

Δεν πρόκειται για σταθερές ταυτότητες ή τύπους προσωπικότητας. Είναι σχεσιακές θέσεις που μπορεί να εμφανίζονται προσωρινά μέσα σε συστήματα.

II.Θ.2.B. Το Θύμα

Η θέση του Θύματος μπορεί να περιλαμβάνει: αδυναμία, εξάρτηση, ανικανότητα, αποφυγή ευθύνης ή αίσθηση εγκλωβισμού.

Ταυτόχρονα, αυτός ο ρόλος μπορεί να προστατεύει το άτομο από: υπερφόρτωση, αβεβαιότητα, φόβο ή την αντίληψη αποτυχίας.

II.Θ.2.C. Ο Σωτήρας

Ο/η Σωτήρας προσπαθεί να βοηθήσει, να διορθώσει ή να σώσει άλλους. Αν και αυτός ο ρόλος μπορεί να φαίνεται φροντιστικός, μπορεί μερικές φορές να περιλαμβάνει: υπερευθυνότητα, δυσκολία θέσης ορίων, αποφυγή των δικών του αναγκών ή διατήρηση εξάρτησης μέσα στο σύστημα.

II.Θ.2.D. Ο Διώκτης

Ο/η Διώκτης προσπαθεί να ελέγξει, να κριτικάρει, να κυριαρχήσει ή να επιβάλλει τάξη. Κάτω από αυτό τον ρόλο μπορεί επίσης να υπάρχουν: φόβος, ευαλωτότητα, απογοήτευση ή ανάγκη για ασφάλεια και έλεγχο.

II.Θ.2.E. Κίνηση Μεταξύ Ρόλων

Τα άτομα μπορεί να κινούνται γρήγορα μεταξύ αυτών των θέσεων. Για παράδειγμα:

- ο/η Σωτήρας μπορεί να γίνει δυσारेστημένος/-η και να μετατοπιστεί σε Διώκτη
- το Θύμα μπορεί να γίνει κριτικό
- ο/η Διώκτης μπορεί αργότερα να βιώσει αδυναμία

Ο στόχος της εξερεύνησης του Τριγώνου Δράματος δεν είναι να ετικετοποιηθούν τα άτομα, αλλά να αυξηθεί η επίγνωση των επαναλαμβανόμενων σχεσιακών δυναμικών και του συναισθηματικού τους κόστους.

II.Θ.3. Εσωτερικά Συστήματα & Προστατευτικά Μέρη

II.Θ.3.A. Εσωτερική Πολλαπλότητα

Πολλές ψυχολογικές και αναπτυξιακές προσεγγίσεις προτείνουν ότι η ανθρώπινη εμπειρία δεν είναι πλήρως ενοποιημένη, αλλά περιέχει πολλές εσωτερικές τάσεις, φωνές ή «μέρη». Αυτά τα μέρη δεν είναι ξεχωριστές προσωπικότητες. Είναι μοτίβα: συναισθήματος, συμπεριφοράς, πεπτοιθήσεων, σωματικών αντιδράσεων και προστατευτικών στρατηγικών.

II.Θ.3.B. Εσωτερικά Οικογενειακά Συστήματα (IFS)

Τα Εσωτερικά Οικογενειακά Συστήματα (IFS), που αναπτύχθηκαν από τον Richard Schwartz, περιγράφουν την ψυχή ως ένα εσωτερικό σύστημα αλληλεπιδρώντων μερών. Ορισμένα μέρη προσπαθούν να: προστατεύσουν, ελέγξουν, αποφύγουν τον πόνο, διαχειριστούν την ευαλωτότητα ή να διατηρήσουν ασφάλεια.

Παραδείγματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- τον Εσωτερικό Επικριτή
- τον Τελειομανή
- τον/την Φροντιστή/-τρια
- τον/την Ευάρεστο/-η Άλλων
- τον/την Ελεγκτή/-τρια
- τον/την Αποφευκτικό/-ή

Το IFS προτείνει ότι ακόμα και δύσκολα ή κριτικά μέρη συνήθως αναπτύχθηκαν με προστατευτική πρόθεση. Στο πλαίσιο αυτού του εργαστηρίου, αυτές οι ιδέες χρησιμοποιούνται ως αναστοχαστικά και βιωματικά πλαίσια και όχι ως κλινικά ή διαγνωστικά εργαλεία.

II.Θ.3.C. Προσαρμοστικές Στρατηγικές

Πολλές ψυχολογικές προσεγγίσεις αναγνωρίζουν ότι οι άνθρωποι αναπτύσσουν προσαρμοστικές στρατηγικές ως απόκριση σε: εμπειρίες προσκόλλησης, οικογενειακή δυναμική, συναισθηματική ανασφάλεια, κοινωνική πίεση, τραύμα ή ανάγκες επιβίωσης.

Στρατηγικές που κάποτε προστάτευαν ένα άτομο μπορεί αργότερα να γίνουν άκαμπτες ή εξαντλητικές. Για παράδειγμα:

- η τελειομανία μπορεί να αναδυθεί για να αποφύγει την κριτική
- η συναισθηματική καταστολή μπορεί να αναπτυχθεί για να διατηρηθεί ασφάλεια
- η υπερ-ανεξαρτησία μπορεί να εμφανιστεί μετά από απογοήτευση ή αστάθεια

Το εργαστήριο προσκαλεί τα άτομα να προσεγγίσουν αυτές τις στρατηγικές με περιέργεια αντί για ντροπή.

II.Θ.4. Ο Εσωτερικός Επικριτής & Αυτοπροστασία

II.Θ.4.A. Ο Εσωτερικός Επικριτής

Ένα από τα πιο οικεία προστατευτικά μέρη είναι ο Εσωτερικός Επικριτής. Ο Εσωτερικός Επικριτής εμφανίζεται συχνά ως: πίεση, αυτοκριτική, σκληρή αξιολόγηση, τελειομανία ή φόβος αποτυχίας.

Τυπικά εσωτερικά μηνύματα μπορεί να περιλαμβάνουν:

- «Δεν είσαι αρκετά καλός/-ή.»
- «Κάνε καλύτερα.»
- «Μην αποτύχεις.»
- «Οι άνθρωποι θα σε κρίνουν.»
- «Πρέπει να παραμείνεις δυνατός/-ή.»

Αν και οδυνηρός, πολλές προσεγγίσεις κατανοούν τον Εσωτερικό Επικριτή ως μια προσπάθεια να: αποτραπεί η απόρριψη, διατηρηθεί η ανήκεια, αποφευχθεί η ντροπή ή να προστατευτεί το άτομο από ευαλωτότητα.

Υπό αυτή την έννοια, ο επικριτής μπορεί να νοηθεί όχι μόνο ως εχθρός, αλλά και ως προστατευτική στρατηγική που έχει γίνει υπερβολικά άκαμπτη ή εξαντλητική.

II.Θ.4.B. Προστατευτικά Μέρη & Συναισθηματική Επιβίωση

Τα προστατευτικά μέρη αναπτύσσονται συχνά ευφυώς ως απόκριση σε πραγματικές εμπειρίες. Μπορεί να βοηθούν τα άτομα να: αντεπεξέρχονται, επιβιώνουν, αποδίδουν, αποφεύγουν τον πόνο, διατηρούν σύνδεση ή λειτουργούν μέσα σε δύσκολα συστήματα.

Ωστόσο, με την πάροδο του χρόνου αυτές οι στρατηγικές μπορεί να: χάσουν ευελιξία, να συνεχίζουν αυτόματα, και να δημιουργούν εξάντληση, συναισθηματική αποσύνδεση ή σχεσιακές δυσκολίες.

II.Θ.5. Ο Πιστός Στρατιώτης ως Μεταφορά

II.Θ.5.A. Hiroo Onoda & Ψυχολογική Μεταφορά

Η ιστορία του Hiroo Onoda λειτουργεί σε αυτό το εργαστήριο ως μεταφορά για προστατευτικές ψυχολογικές στρατηγικές που συνεχίζουν να λειτουργούν πολύ αφότου ο αρχικός κίνδυνος έχει παρέλθει.

Στο εργαστήριο, αυτή η ιστορία δεν αντιμετωπίζεται ως ψυχολογική διάγνωση, αλλά ως συμβολική αφήγηση που τα άτομα μπορεί να ερμηνεύσουν μέσα από τις δικές τους εμπειρίες, σχέσεις και μοτίβα αντιμετώπισης. Ο «Πιστός Στρατιώτης» μπορεί να συμβολίζει: χρόνια υπερεγρήγορη, τελειομανία, συναισθηματική θωράκιση, υπερευθυνότητα, αναγκαστική παραγωγικότητα, καταστολή ευαλωτότητας ή δυσκολία ανάπαυσης.

Η μεταφορά επιτρέπει στα άτομα να αναγνωρίζουν αυτές τις στρατηγικές με: αξιοπρέπεια, πολυπλοκότητα και συμπόνια — αντί για απλή αυτοκατηγορία.

II.Θ.5.B. Ασάφεια, Αφοσίωση & Βλάβη

Η ιστορία εγείρει επίσης ερωτήματα για: αφοσίωση, ταυτότητα, υπακοή, προσαρμογή, συστήματα και δυσκολία αποδέσμευσης από παλιούς ρόλους.

Σημαντικά, η κοινωνική απόκριση στην επιστροφή του Onoda ήταν διχασμένη: ενώ μερικοί άνθρωποι τον έβλεπαν ως σύμβολο πειθαρχίας και αφοσίωσης, άλλοι — ιδιαίτερα από τις νεότερες γενιές — έβλεπαν την ιστορία του πιο κριτικά, αμφισβητώντας το ανθρώπινο κόστος της τυφλής αφοσίωσης και της παρατεταμένης υπακοής σε ένα σύστημα αποκομμένο από την πραγματικότητα.

Αυτή η ασάφεια αντανakλά την πολυπλοκότητα πολλών προστατευτικών στρατηγικών: μπορεί ταυτόχρονα να περιέχουν νοημοσύνη, ανθρώπινο πόνο, δύναμη και βλάβη.

II.Θ.6. Αυτοσυμπόνια & Προστατευτικές Στρατηγικές

II.Θ.6.A. Αυτοσυμπόνια

Η έρευνα για την αυτοσυμπόνια, ιδιαίτερα το έργο της Kristin Neff και του Paul Gilbert, προσφέρει έναν εναλλακτικό τρόπο σχέσης με δύσκολες εσωτερικές εμπειρίες.

Αντί να: επιτίθεται, να καταστέλλω ή να συγχωνεύομαι με προστατευτικά μέρη, η αυτοσυμπόνια ενθαρρύνει: επίγνωση, καλοσύνη, συναισθηματική ισορροπία και κατανόηση.

Η Kristin Neff περιγράφει τρία κεντρικά στοιχεία της αυτοσυμπόνιας: επίγνωση (mindfulness), καλοσύνη προς τον εαυτό και κοινή ανθρώπινη εμπειρία.

II.Θ.6.B. Συστήματα Συναισθηματικής Ρύθμισης

Η Θεραπεία Εστιασμένη στη Συμπόνια του Paul Gilbert περιγράφει επίσης διαφορετικά συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης, συμπεριλαμβανομένων: του συστήματος απειλής και προστασίας, του συστήματος κινήτρου και επίτευξης, και του συστήματος καταπράυνσης και σύνδεσης.

Πολλά άτομα υπερταυτίζονται με: απειλή, υπερπαραγωγικότητα, επίτευξη ή συναισθηματικό έλεγχο, ενώ δυσκολεύονται να έχουν πρόσβαση σε: ανάπαυση, απαλότητα, ασφάλεια ή συναισθηματική καταπράυνση.

II.Θ.6.C. Συμπονετική Επίγνωση

Οι δραστηριότητες στη Συνάντηση 2 προσκαλούν τα άτομα να αναγνωρίσουν πώς ορισμένες προστατευτικές στρατηγικές μπορεί κάποτε να ήταν αναγκαίες, εξερευνώντας ταυτόχρονα τη

δυνατότητα: μεγαλύτερης ευελιξίας, συνειδητής επιλογής, συναισθηματικής επίγνωσης και συμπόνιας προς τους εαυτούς μας και τους άλλους.

Οι βιωματικές δραστηριότητες στη Συνάντηση 2 — ιδιαίτερα οι ενεργοποιητικές ασκήσεις συστημάτων, η διερεύνηση ρόλων, ο συμβολικός αναστοχασμός και η μεταφορά του Πιστού Στρατιώτη — σχεδιάστηκαν για να βοηθήσουν τα άτομα να παρατηρήσουν σχεσιακά μοτίβα όχι μόνο διανοητικά, αλλά και μέσα από ενσώματη αλληλεπίδραση, συναισθηματική επίγνωση και ομαδική εμπειρία.

III. Συνάντηση 3η — Αυτοεκτίμηση, Αυτοσυμπόνια & Ασφαλής Χώρος

Γενικός Στόχος

Να εξερευνήσουμε την αυτοεκτίμηση και την αυτοσυμπόνια μέσα από ενσώματη επίγνωση, σχεσιακές ασκήσεις, αναστοχαστική γραφή και δημιουργική και συμβολική έκφραση — καταλήγοντας στην καλλιέργεια μιας εσωτερικής και εξωτερικής αίσθησης «ασφαλούς χώρου» ως βάσης για ανθεκτικότητα, αυτεπίγνωση και προσωπική ανάπτυξη.

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Περίπου 4,5–5 ώρες ανάλογα με:

- το μέγεθος της ομάδας
- το βάθος του μοιράσματος
- τη διάρκεια της καλλιτεχνικής διεργασίας
- την επιλεγμένη έκδοση γραφής
- τα διαλείμματα
- τις ανάγκες επεξεργασίας συναισθημάτων
- τις επιλογές προσαρμογής του/της συντονιστή/τριας

Υλικά για την 3η Συνάντηση

- καρέκλες ή/και στρώματα
- χαρτί ή τετράδια
- στυλό και έγχρωμοι μαρκαδόροι
- συμβολικά, φυσικά ή ανακυκλώσιμα υλικά
- μικρά μπουκαλάκια, βαζάκια ή δοχεία (για το Μπουκαλάκι Ασφαλούς Τόπου)
- προαιρετικά: ήπια μουσική χαλάρωσης
- ταινία ή υλικά έκθεσης
- προαιρετικά: κουτί/δοχείο κρίσης

III.0. Δομή

- Εγκατάσταση στον Χώρο
- Αφήνω τους Άλλους να με Φροντίσουν
- Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση & Αυτοσυμπόνια
- Αναστοχαστική Γραφή & Μοίρασμα
- Ασφαλής Χώρος – Οραματισμός, Συμβολοποίηση & Αναστοχασμός
- Κουτί της Κρίσης

- Υπερπηδώντας τα Εμπόδια – Ενσώματη Πρόκληση & Αφομοίωση
- Προαιρετικές Ενεργοποιητικές Ασκήσεις
- Θεωρητικές Σημειώσεις για Συντονιστές/τριες — Συνάντηση 3

III.1. Εγκατάσταση στον Χώρο/ Άφιξη και Γείωση (12–15 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Ενσώματη επίγνωση / Γείωση / Πρακτική αυτοσυμπόνιας

Χρόνος: 12–15 λεπτά

Υλικά: Κανένα

Στόχος:

- Να προσκληθούν τα άτομα σε μια κατάσταση ενσώματης επίγνωσης, προσωπικής αυτενέργειας και απαλής αυτοσυμπόνιας.
- Να ενθαρρυνθούν μικρές πράξεις ακρόασης και προσαρμογής ως πρακτικές καλοσύνης προς τον εαυτό.
- Να επανασυνδεθούν τα θέματα ενσωμάτωσης, συναισθηματικής επίγνωσης και αυτοσυμπόνιας μέσα από σωματική εμπειρία.

Οδηγίες

Ξεκίνα χωρίς πολλές εξηγήσεις, αφήνοντας τα άτομα να βιώσουν τη διεργασία άμεσα.

«Πριν απαντήσεις σε οτιδήποτε — και πριν προσπαθήσεις να αλλάξεις οτιδήποτε — σε προσκαλώ να σταματήσεις. Άκου προς τα μέσα. Πάρε μια στιγμή για να παρατηρήσεις. Δεν χρειάζεται να μιλήσεις. Απλώς αναστοχάσου σιωπηλά μέσα σου.»

Πρόσφερε τις παρακάτω προτροπές αργά, αφήνοντας χώρο και σιωπή ανάμεσα στην καθεμία.

«Γιατί κάθισες εκεί που κάθισες;»

«Νιώθεις άνετα σωματικά αυτή τη στιγμή;»

«Μπορείς να κάνεις μια πολύ μικρή αλλαγή — μόνο λίγα εκατοστά — για να νιώσεις ελαφρώς πιο άνετα;»

Παύση.

«Αυτό μπορεί να ήταν η πρώτη σου πράξη αυτοσυμπόνιας σήμερα.»

«Πώς θα ήθελες το σώμα σου να νιώθει σε αυτό τον χώρο;»

«Γιατί κάθισες δίπλα στο άτομο που επέλεξες;»

«Αν μπορούσες να αλλάξεις ένα μικρό πράγμα για να νιώσεις λίγο πιο άνετα — τι θα ήταν αυτό; Μπορείς να κάνεις αυτή την αλλαγή τώρα.»

«Αν μπορούσες να αλλάξεις ένα ακόμη πράγμα — μικρό ή μεγάλο — για να νιώσεις ακόμη καλύτερα σε αυτό τον χώρο, τι θα ήταν αυτό;»

«Φαντάσου τώρα ότι μπορούσες να κάνεις μια μεγαλύτερη αλλαγή. Αν το σώμα σου μπορούσε να επιλέξει οποιαδήποτε θέση στο δωμάτιο, πού θα ήθελε να είναι; Θα ήθελες να δοκιμάσεις να καθίσεις εκεί τώρα; Κάνε το πείραμα.»

«Μπορεί επίσης να παρατηρείς άλλες ανάγκες που εμφανίζονται αυτή τη στιγμή. Ίσως το σώμα σου θέλει: νερό, φαγητό, κίνηση, σιωπή, ανάπαυση, χώρο, ήχο ή μια διαφορετική θέση.»

«Συχνά σε ομαδικούς χώρους προσπαθούμε να φροντίσουμε τον εαυτό μας χωρίς να διακόψουμε τη διεργασία γύρω μας. Αλλά για μια στιγμή, φαντάσου ότι μπορούσες να εστιάσεις μόνο στη δική σου ανάγκη. Τι θα ζητούσε πραγματικά το σώμα σου αυτή τη στιγμή;»

Παύση.

«Αν είναι εφικτό, άφησε τον εαυτό σου να ανταποκριθεί σε αυτή την ανάγκη με έναν απλό και σεβαστικό τρόπο.»

Άφησε λίγα λεπτά για να ανταποκριθούν τα άτομα ελεύθερα στον χώρο.

Κλείσιμο αργά:

«Σταμάτα ξανά για μια στιγμή. Παρατήρησε τι άλλαξε όταν έδωσες στον εαυτό σου άδεια να ακούσει.»

«Παρατήρησε αν το σώμα σου ζητά ακινησία, κίνηση, γείωση ή ανάπαυση.»

«Πώς μπορείς να ανταποκριθείς στις δικές σου ανάγκες ενώ παραμένεις συνειδητός/-ή και του κοινού χώρου γύρω σου;»

Παύση.

«Κάνε το τώρα.»

Προσκάλεσε μια κοινή αναπνοή πριν συνεχίσεις.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η δραστηριότητα εισάγει την αυτοσυμπόνια βιωματικά αντί για εννοιολογικά. Η εστίαση δεν είναι μόνο η άνεση, αλλά: επίγνωση, σωματική ακρόαση, αυτενέργεια,

άδεια να ανταποκριθείς συνειδητά στις προσωπικές σου ανάγκες. Η άσκηση υποστηρίζει επίσης τη γείωση, τη ρύθμιση και τη μετάβαση σε βαθύτερη σχεσιακή εργασία αργότερα στη Συνάντηση.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Τι παρατήρησες όταν έδωσες στον εαυτό σου άδεια να προσαρμοστεί για άνεση;
- Βίωσες διαφορά μεταξύ του να παραμείνεις στη θέση σου και του να κινηθείς;
- Τι συνέβη όταν εστίασες πιο άμεσα στις δικές σου ανάγκες;
- Πώς αυτό συνδέεται με την αυτοσυμπόνια ή την αυτεπίγνωση στην καθημερινή ζωή;

III.2. Αφήνω τους Άλλους να με Φροντίσουν (20–25 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Σχεσιακή επίγνωση / Συναίνεση / Λήψη φροντίδας / Ομαδική υποστήριξη

Χρόνος: 20–25 λεπτά ανάλογα με: το μέγεθος της ομάδας, τις επιλεγμένες μορφές αλληλεπίδρασης και το βάθος μοιράσματος.

Υλικά: Κανένα (προαιρετικά: ήπια μουσική στο φόντο)

Στόχος:

- Να συνδεθούν τα άτομα με τις προσωπικές τους ανάγκες και να εξασκηθούν στην έκφρασή τους με σαφήνεια.
- Να εξερευνηθεί πώς βιώνεται η λήψη φροντίδας από άλλους.
- Να ενισχυθεί η επίγνωση γύρω από τη συναίνεση, τα όρια και την επικοινωνία.
- Να εξερευνηθεί η σχέση μεταξύ αυτοσυμπόνιας, αυτοεκτίμησης και σχεσιακής υποστήριξης.
- Να υποστηριχθεί η αναγνώριση ότι οι προσωπικές ανάγκες, τα όρια και οι επιθυμίες αξίζουν προσοχή, φροντίδα και σεβασμό.

Οδηγίες

Προσκάλεσε τα άτομα σε ομάδες 4–5 ατόμων. Κάθε άτομο θα παίρνει σύντομα τη σειρά του ως αποδέκτης/-τρια, ενώ οι υπόλοιποι ανταποκρίνονται στο αίτημα αν το επιλέξουν ελεύθερα.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η ομάδα μπορεί να υποστηρίξει ένα άτομο μαζί μέσα από συλλογική φροντίδα ή φροντίδα με αφή. Για παράδειγμα, ένα άτομο μπορεί να επιλέξει να καθίσει ή να ξαπλώσει ενώ διαφορετικά μέλη της ομάδας προσφέρουν μορφές φροντίδας όπως:

- αναγνώριση αυτού που χρειαζόμαστε
- ένα χέρι στον ώμο
- ένα απαλό μασάζ στο κεφάλι
- μασάζ στα χέρια ή τα πόδια
- υποστηρικτική αφή στην πλάτη

- αναπνέοντας μαζί
- ή απλώς ήσυχη παρουσία κοντά

Ενθάρρυνε τα άτομα να επικοινωνούν με σαφήνεια για: πού θα ήθελαν αφή, τι είδους αφή αισθάνεται υποστηρικτική και ποια όρια επιθυμούν να διατηρήσουν.

«Τώρα θα εξερευνήσουμε μια σύντομη άσκηση για τη λήψη φροντίδας, υποστήριξης και προσοχής από άλλους. Η εστίαση δεν είναι μόνο η αφή. Αφορά επίσης: την αναγνώριση αναγκών, την επικοινωνία με σαφήνεια, την ακρόαση ορίων και τον σεβασμό των ορίων των άλλων.»

«Θυμήσου: μπορείς πάντα να πεις ναι, όχι ή να προτείνεις μια εναλλακτική.»

«Η συναίνεση βοηθά στη δημιουργία ασφάλειας, εμπιστοσύνης και αμοιβαίου σεβασμού.»

«Η άσκηση συνδέεται επίσης με την αυτοεκτίμηση: την αναγνώριση ότι οι ανάγκες μας έχουν σημασία, ότι επιτρέπεται να ζητάμε, και ότι η λήψη φροντίδας δεν μας κάνει αδύναμους/-ες ή εγωιστές/-τριες.»

Βήμα 1 — Αναγνώριση μιας Ανάγκης

Προσκάλεσε τον/την αποδέκτη/-τρια να σταματήσει και να αναστοχαστεί:

«Τι θα σε βοηθούσε πραγματικά να νιώσεις: πιο υποστηριγμένος/-η, πιο ήρεμος/-η, συνδεδεμένος/-η, παρηγορημένος/-η, ενεργοποιημένος/-η ή ασφαλής αυτή τη στιγμή;»

Ενθάρρυνε απλά και συγκεκριμένα αιτήματα. Παραδείγματα:

- «Παρακαλώ βάλε ένα χέρι στον ώμο μου.»
- «Μπορούμε να αναπνεύσουμε μαζί για λίγα λεπτά;»
- «Παρακαλώ κράτα το χέρι μου.»
- «Μπορούμε να μείνουμε σιωπηλά μαζί;»
- «Παρακαλώ δώσε μου ένα απαλό μασάζ στους ώμους.»
- «Μπορεί κάποιος/-α να χαϊδέψει τα μαλλιά μου;»
- «Μπορούμε να κάνουμε μια μικρή κίνηση ή χορό μαζί;»
- «Μπορώ να λάβω μια αγκαλιά;»

Βήμα 2 — Έλεγχος Συναίνεσης

Πριν ανταποκριθούν, τα άτομα σταματούν και ελέγχουν εσωτερικά αν αισθάνονται άνετα με το αίτημα.

«Πριν κάνεις οτιδήποτε, σταμάτα και ρώτησε τον εαυτό σου: 'Νιώθω πραγματικά άνετα να το προσφέρω αυτό;»

«Αν ναι, μπορείς να προχωρήσεις. Αν όχι, μπορείς να πεις: 'Θα προτιμούσα να μην το κάνω αυτό, αλλά μπορώ να προσφέρω κάτι άλλο.'»

Παραδείγματα:

- «Δεν νιώθω άνετα με αφή, αλλά μπορώ να καθίσω δίπλα σου.»
- «Προτιμώ να μην αγκαλιάσω, αλλά μπορούμε να αναπνεύσουμε μαζί.»

- «Μπορώ να προσφέρω ένα χέρι στον ώμο αντ' αυτού.»

Βήμα 3 — Λήψη Φροντίδας

Άφησε λίγα λεπτά για να γίνει η αλληλεπίδραση αργά και με προσοχή. Προσκάλεσε τα άτομα να παρατηρήσουν: σωματικές αισθήσεις, συναισθήματα, άνεση, δυσφορία, αντίσταση, ευγνωμοσύνη ή ευαλωτότητα.

Μετά από λίγα λεπτά, προσκάλεσε τις ομάδες να εναλλάξουν ρόλους.

Κλείσιμο

«Πάρτε μια ανάσα μαζί. Παρατήρησε πώς ένιωσε: το να ζητήσεις, το να διαπραγματευτείς, το να λάβεις και το να σεβαστείς τόσο τα δικά σου όρια όσο και τα όρια των άλλων.»

«Μερικές φορές η αυτοσυμπόνια περιλαμβάνει επίσης το να αφήνουμε τους εαυτούς μας να λαμβάνουν υποστήριξη.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η δραστηριότητα πρέπει να παραμένει προσκλητική αντί για συναισθηματικά πιεστική. Τα άτομα πρέπει πάντα να νιώθουν ελεύθερα να: περάσουν, τροποποιήσουν αιτήματα, αποφύγουν την αφή ή να συμμετάσχουν μέσα από συμβολικές ή μη σωματικές μορφές φροντίδας. Η δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσει ευαλωτότητα ή δυσφορία γύρω από τη φροντίδα, την αφή, την υποστήριξη ή τη συναισθηματική εγγύτητα. Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να: χρησιμοποιούν ξεκάθαρη γλώσσα συναίνεσης, αποφεύγουν να πιέζουν τα άτομα προς σωματική αφή, και να εξομαλύνουν διαφορετικά επίπεδα άνεσης.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Πώς ένιωσες να εκφράζεις μια προσωπική ανάγκη απευθείας;
- Ήταν πιο εύκολο να δώσεις φροντίδα ή να τη λάβεις;
- Τι παρατήρησες για τη συναίνεση και τα όρια;
- Άλλαξε η εμπειρία σου όταν και οι δύο πλευρές συμφώνησαν ελεύθερα;
- Ποιες μορφές φροντίδας σου φαίνονται πιο υποστηρικτικές ή προσβάσιμες;

III.3. Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση & Αυτοσυμπόνια (15–20 λεπτά)

Τύπος Δραστηριότητας: Βιωματική γέφυρα θεωρίας / Ομαδικός αναστοχασμός

Χρόνος: 15–20 λεπτά ανάλογα με: το μέγεθος της ομάδας, το επίπεδο συζήτησης και το μοίρασμα των απόρων.

Υλικά: Κανένα (προαιρετικά: flipchart ή πίνακας για λέξεις-κλειδιά)

Στόχος:

- Να εισαχθεί η διάκριση μεταξύ αυτοπεποίθησης, αυτοεκτίμησης και αυτοσυμπόνιας.
- Να συνδεθούν αυτές οι έννοιες με τις ενσώματες εμπειρίες των ατόμων στις προηγούμενες δραστηριότητες.
- Να εξερευνηθεί η αυτοσυμπόνια ως μια σταθεροποιητική εσωτερική στάση που υποστηρίζει τόσο την αυτοπεποίθηση όσο και την αίσθηση αξίας.

Οδηγίες

Ξεκίνα συνδέοντας σύντομα τη δραστηριότητα με τις προηγούμενες ασκήσεις.

«Πριν προχωρήσουμε, ας σταματήσουμε για μια στιγμή και να συνδέσουμε αυτό που ήδη βιώσαμε σήμερα με μερικές ιδέες από την ψυχολογία.»

«Στην πρώτη άσκηση, άκουσες το σώμα σου και έκανες μικρές προσαρμογές για να νιώσεις πιο άνετα. Στη δεύτερη άσκηση, εξάσκησες την έκφραση αναγκών, τη διαπραγμάτευση συναίνεσης και τη λήψη υποστήριξης από άλλους.»

«Αυτές οι απλές εμπειρίες ακουμπούν ήδη τρεις σημαντικές ψυχολογικές έννοιες: αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση και αυτοσυμπόνια.»

«Αν και αυτές οι λέξεις χρησιμοποιούνται συχνά εναλλακτικά, περιγράφουν διαφορετικές πτυχές της σχέσης μας με τον εαυτό μας.»

Αυτοπεποίθηση

«Η αυτοπεποίθηση συνδέεται κυρίως με τη δράση και την ικανότητα. Αφορά την αίσθηση: 'Μπορώ να το κάνω αυτό.' 'Μπορώ να δράσω.' 'Μπορώ να ανταποκριθώ σε προκλήσεις.' Η αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται συχνά μέσα από: εξάσκηση, μάθηση, εμπειρία και πειραματισμό.»

Αυτοεκτίμηση

«Η αυτοεκτίμηση αφορά περισσότερο τον τρόπο που αξιολογούμε την αξία μας ως άνθρωποι. Ερωτήματα που συνδέονται με την αυτοεκτίμηση μπορεί να περιλαμβάνουν: 'Νιώθω πολύτιμος/-η;' 'Νιώθω ότι αξίζω φροντίδα και σεβασμό;' 'Έχουν σημασία οι ανάγκες μου;' Η αυτοεκτίμηση επηρεάζεται όχι μόνο από τα επιτεύγματά μας, αλλά και από: σχέσεις, κοινωνικά μηνύματα, οικογενειακή δυναμική, πολιτισμό και βιωμένες εμπειρίες.»

Αυτοσυμπόνια

«Η αυτοσυμπόνια αφορά τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας όταν βιώνουμε: δυσκολία, ατέλεια, αποτυχία, πόνο ή ευαλωτότητα. Αντί να ανταποκρινόμαστε μόνο με σκληρή αυτοκριτική, η αυτοσυμπόνια προσκαλεί μια πιο κατανοητή και φροντιστική σχέση με τον εαυτό μας. Μας υπενθυμίζει ότι η δυσκολία και η ατέλεια είναι μέρος του να είσαι άνθρωπος.»

Συνδέοντας τα Τρία

«Με απλοποιημένο τρόπο: η αυτοπεποίθηση ρωτά: 'Μπορώ να το κάνω;' Η αυτοεκτίμηση ρωτά: 'Αξίζω;' Η αυτοσυμπόνια ανταποκρίνεται: 'Ακόμη και όταν τα πράγματα είναι δύσκολα, αξίζω ακόμη φροντίδα.'»

Επανασύνδεση με την Εμπειρία

Προσκάλεσε τα άτομα να επανασυνδέσουν τις έννοιες με τις προηγούμενες δραστηριότητες.

«Όταν προσάρμοσες τη θέση σου στο δωμάτιο νωρίτερα για να νιώσεις πιο άνετα, εξάσκησες την ακρόαση του σώματός σου και την ανταπόκριση με φροντίδα. Αυτό μπορεί ήδη να νοηθεί ως μια μικρή πράξη αυτοσυμπόνιας.»

«Όταν έκφρασες μια ανάγκη με σαφήνεια στην προηγούμενη άσκηση, αναγνώρισες ότι οι ανάγκες σου έχουν σημασία. Αυτό ακουμπά την αυτοεκτίμηση.»

«Και όταν επικοινωνήσες ένα αίτημα ή διαπραγματεύτηκες ένα όριο, εξάσκησες επίσης αυτοπεποίθηση: την πεποίθηση ότι μπορείς να δράσεις, να επικοινωνήσεις και να ανταποκριθείς.»

«Αυτές οι ιδιότητες αλληλεπιδρούν συνεχώς στην καθημερινή ζωή.»

Ομαδικός Αναστοχασμός

Προσκάλεσε σύντομους αναστοχασμούς είτε: σε ζευγάρια, μικρές ομάδες ή σε ολόκληρο τον κύκλο.

Πιθανές προτροπές:

- «Πότε νιώθεις συνήθως πιο σίγουρος/-η για τον εαυτό σου;»
- «Ποιες καταστάσεις τείνουν να επηρεάζουν την αυτοεκτίμησή σου;»
- «Πώς μιλάς συνήθως στον εαυτό σου όταν κάτι πάει στραβά;»
- «Τι θα άλλαζε αν η αυτοσυμπόνια γινόταν μια πιο σταθερή συνήθεια στην καθημερινή ζωή;»

Ενθάρρυνε σύντομους αναστοχασμούς αντί για μακρές εξηγήσεις.

«Η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση και η αυτοσυμπόνια δεν είναι σταθερά χαρακτηριστικά. Αναπτύσσονται μέσα από εμπειρίες, σχέσεις και εξάσκηση. Οι ασκήσεις που κάνουμε σήμερα είναι μικροί τρόποι εξερεύνησης της σχέσης μας με τον εαυτό μας: μέσα από το σώμα, μέσα από τις σχέσεις και μέσα από την επίγνωση.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ο σκοπός αυτής της δραστηριότητας δεν είναι να δοθεί μια πλήρης ψυχολογική διάλεξη, αλλά να δημιουργηθεί μια απλή εννοιολογική γέφυρα μεταξύ: ενσώματης εμπειρίας, σχεσιακής αλληλεπίδρασης και αναστοχαστικής αυτεπίγνωσης. Πιο λεπτομερείς θεωρητικές αναφορές συμπεριλαμβάνονται στην ενότητα Θεωρία & Σημειώσεις Συντονισμού στο τέλος της Συνάντησης 3.

III.4. Αναστοχαστική Γραφή & Μοίρασμα – Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση και Αυτοφροντίδα

Τύπος Δραστηριότητας: Αναστοχαστική γραφή / Μοίρασμα σε μικρή ομάδα

Χρόνος: 20–45 λεπτά ανάλογα με: την επιλεγμένη έκδοση, το μέγεθος της ομάδας, το βάθος αναστοχασμού και τη διάρκεια μοιράσματος.

Έκδοση Α:

- Γραφή – 10 λεπτά
- Μοίρασμα σε τριάδες – 10 λεπτά

Έκδοση Β:

- Γραφή – 12–15 λεπτά
- Μοίρασμα & αναστοχασμός – 10–15 λεπτά

Υλικά:

- Χαρτί ή τετράδια
- Στυλό

Στόχος:

- Να προσκληθούν τα άτομα να συνδέσουν τις έννοιες της αυτοπεποίθησης, της αυτοεκτίμησης και της αυτοσυμπόνιας με την προσωπική τους εμπειρία.
- Να εμβαθυνθεί η επίγνωση του πώς τα άτομα σχετίζονται με τον εαυτό τους, τις ανάγκες τους και την κατεύθυνση της ζωής τους.
- Να δημιουργηθεί χώρος για αναστοχασμό και συνοδεία με παρουσία μέσα από μοίρασμα σε μικρή ομάδα.

Έκδοση Α – Σύντομη Αναστοχαστική Γραφή (Συνιστάται)

Αυτή η πιο σύντομη έκδοση λειτουργεί καλά όταν η ροή της Συνάντησης χρειάζεται να παραμείνει δυναμική ή όταν η ομάδα βρίσκεται στα αρχικά στάδια της οικοδόμησης εμπιστοσύνης.

«Θα πάρουμε τώρα λίγα λεπτά για προσωπικό αναστοχασμό. Αυτή η γραφή είναι μόνο για σένα. Δεν θα χρειαστεί να μοιραστείς τίποτα που δεν θέλεις.»

«Γράψε ελεύθερα. Αρκούν σύντομες φράσεις ή λέξεις-κλειδιά.»

Προσκάλεσε τα άτομα να αναστοχαστούν πάνω στις παρακάτω ερωτήσεις:

- Νιώθω ικανός/-ή να κάνω αυτό που χρειάζεται στη ζωή μου αυτή τη στιγμή;
- Πώς βιώνω τον τρόπο που με αντιμετωπίζουν οι άλλοι άνθρωποι;
- Νιώθω ικανός/-ή να φροντίσω τον εαυτό μου;
- Δίνω πραγματική προτεραιότητα στις δικές μου ανάγκες και ευημερία;
- Πόσο κοντά νιώθω ότι έχω φτάσει στη δημιουργία μιας ζωής που ανταποκρίνεται στις ανάγκες μου;
- Ποια εμπόδια κάνουν αυτό πιο δύσκολο;
- Τι δίνει νόημα στη ζωή μου σήμερα;

Αφιέρωσε περίπου 10 λεπτά για σιωπηλή γραφή.

Μοίρασμα σε Τριάδες

Τα άτομα σχηματίζουν ομάδες τριών.

«Στις μικρές σας ομάδες, μπορείτε να μοιραστείτε ό,τι αισθάνεστε άνετα — μια πρόταση, μια σκέψη ή απλώς το γενικό συναίσθημα που αναδύθηκε κατά τη γραφή.»

Προτεινόμενη δομή: κάθε άτομο μιλά για περίπου 3 λεπτά, ενώ οι άλλοι/-ες ακούνε χωρίς να διακόπτουν.

Πιθανή προτροπή: «Τι έμεινε πιο δυνατά μαζί σου από τον αναστοχασμό σου;»

Έκδοση Β – Εκτεταμένη Αναστοχαστική Εξερεύνηση (Προαιρετική)

Αυτή η εκτεταμένη έκδοση εμβαθύνει την εξερεύνηση της αυτοεκτίμησης και προσκαλεί τα άτομα να αναστοχαστούν πάνω σε ευρύτερα ερωτήματα για αξία, αυτενέργεια, σχέσεις και νόημα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί όταν ο/η συντονιστής/τρια αισθάνεται ότι η ομάδα είναι έτοιμη για βαθύτερο αναστοχασμό και όταν υπάρχει αρκετός χρόνος.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Ορισμένες ερωτήσεις ακουμπούν ευαίσθητα υπαρξιακά θέματα όπως η κατεύθυνση της ζωής ή η θνητότητα. Ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να επιλέξει να προσαρμόσει ή να παραλείψει αυτές τις ερωτήσεις ανάλογα με το πολιτισμικό πλαίσιο, τη συναισθηματική ετοιμότητα και τη δυναμική της ομάδας.

«Τώρα θα πάρουμε λίγο χρόνο για βαθύτερο προσωπικό αναστοχασμό. Αυτή η γραφή είναι ιδιωτική και δεν θα συλλεχθεί. Θα μοιραστείς μόνο αυτό που αισθάνεσαι άνετα να μοιραστείς αργότερα. Θα έχεις λίγα λεπτά για κάθε θέμα. Γράψε ελεύθερα, χωρίς λογοκρισία ή επεξεργασία.»

Προτροπή 1 – Αυτοαντίληψη

- Πώς βλέπω τον εαυτό μου αυτή τη στιγμή;
- Νιώθω ικανός/-ή να φροντίσω τον εαυτό μου;
- Νιώθω ότι δίνω επίσης προτεραιότητα στις δικές μου ανάγκες;
- Τι δίνει νόημα στη ζωή μου σήμερα;

Προτροπή 2 – Τοποθέτηση στη Ζωή

- Νιώθω ικανός/-ή να κάνω αυτό που χρειάζεται στη ζωή μου;
- Πόσο κοντά νιώθω ότι έχω φτάσει στη δόμηση της ζωής μου σύμφωνα με τις ανάγκες μου;
- Ποια εμπόδια υπάρχουν;

Προτροπή 3 – Σχέσεις και Φροντίδα

- Πώς νιώθω ότι με αντιμετωπίζουν οι άλλοι άνθρωποι;
- Βιώνω φροντίδα και σεβασμό στις σχέσεις μου;

Προαιρετική Προτροπή – Αναστοχασμός για τη Θνητότητα

Αυτή η προτροπή είναι προαιρετική και πρέπει να χρησιμοποιείται με διακριτικότητα.

«Κάποια μέρα θα πεθάνω. Πώς σχετίζομαι με αυτή την ιδέα; Πώς τη φαντάζομαι; Άφησε τον εαυτό σου να γράψει ειλικρινά, ό,τι κι αν αναδυθεί.»

Αφιέρωσε περίπου 12–15 λεπτά για γραφή και αναστοχασμό.

Αναστοχασμός σε Ζευγάρια με τη Μορφή 2-2-2

Τα άτομα σχηματίζουν ζευγάρια (ή τριάδες αν χρειαστεί).

«Τώρα θα αναστοχαστούμε μαζί χρησιμοποιώντας μια απλή δομή που ονομάζεται μορφή 2-2-2.»

Πρώτα, πάρε 2 λεπτά για να γράψεις τις σκέψεις σου μετά τον αναστοχασμό.

Στη συνέχεια:

- 2 λεπτά για τον/την πρώτο/-η να μοιραστεί
- 2 λεπτά για τον/την δεύτερο/-η να μοιραστεί

Αν εργάζεστε σε τριάδες, κάθε άτομο θα έχει περίπου 2 λεπτά για να μοιραστεί ενώ οι άλλοι/-ες ακούνε.

Προτεινόμενες προτροπές για μοίρασμα:

- Τι ξεχώρισε πιο δυνατά κατά τον αναστοχασμό σου;
- Τι σου προκάλεσαν αυτές οι ερωτήσεις;

«Ο σκοπός εδώ δεν είναι να αναλύσουμε ή να λύσουμε αυτά τα ερωτήματα, αλλά απλώς να ακούσουμε και να συνοδεύσουμε με παρουσία τους αναστοχασμούς του ενός.»

Προαιρετικός τελικός αναστοχασμός — ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να προσκαλέσει την ολομέλεια:

«Νιώθεις ικανός/-ή να κάνεις αυτό που είναι απαραίτητο στη ζωή σου αυτή τη στιγμή;»

«Νιώθεις ικανός/-ή να φροντίσεις τον εαυτό σου;»

«Νιώθεις ότι χτίζεις τη ζωή σου σύμφωνα με τις ανάγκες σου;»

«Αυτά είναι μεγάλα ερωτήματα. Δεν προορίζονται να απαντηθούν πλήρως σήμερα. Απλώς μας βοηθούν να εξερευνήσουμε διαφορετικές διαστάσεις της αυτοεκτίμησης — την αίσθηση αξίας, την ικανότητά μας να φροντίζουμε τον εαυτό μας και το νόημα που δίνουμε στη ζωή μας.»

«Πάρε μια στιγμή για να ευχαριστήσεις τον/την παρτενέρ σου για την ακρόαση. Η αυτοεκτίμηση δεν είναι κάτι σταθερό. Εξελίσσεται μέσα από τις εμπειρίες, τις σχέσεις και τον

τρόπο που σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας. Η αυτοσυμπόνια μπορεί να παρέχει το έδαφος που επιτρέπει στην αυτοεκτίμηση να αναπτυχθεί με πιο σταθερό και υποστηρικτικό τρόπο.»

III.5. Ασφαλής Χώρος – Διαλογισμός, Δίνοντας Μορφή μέσω Συμβόλων και Μοίρασμα

Τύπος Δραστηριότητας: Καθοδηγούμενος διαλογισμός / Δημιουργική έκφραση / Αναστοχασμός

Χρόνος: 45–60 λεπτά συνολικά: Διαλογισμός 20–25 λεπτά / Δημιουργία μπουκαλιού 20–25 λεπτά / Αναστοχασμός/περίπατος/μοίρασμα 5–10 λεπτά

Υλικά:

- Άνετα καθίσματα ή στρώματα
- Ήπια ενόργανη μουσική (προαιρετικά)
- Κουδουνάκι ή καμπανάκι για μεταβάσεις
- Μικρά γυάλινα φιαλίδια με πώμα (1ml ή παρόμοιο)
- Αποξηραμένα βότανα, μπαχαρικά, πέταλα λουλουδιών, σπόροι
- Μικρά βοτσαλάκια, ημιπολύτιμες πέτρες, κομμάτια υφάσματος
- Μικρά κομμάτια χαρτιού και στυλό (για λέξεις, προθέσεις ή σύμβολα)
- Φυσικά αντικείμενα (κλαδάκια, χώμα, φύλλα — προαιρετικά)
- Έγχρωμες σκόνες ή γκλίτερ (προαιρετικά)
- Αιθέρια έλαια (προαιρετικά)
- Σπάγκος ή κορδόνι (προαιρετικά, για να φοριέται το μπουκαλάκι)

Στόχος:

- Να καλλιεργηθεί μια εσωτερική αίσθηση ασφάλειας μέσα από αναπνοή, επίγνωση σώματος και φαντασία.
- Να εξωτερικευτεί αυτή η εμπειρία σε ένα προσωπικό συμβολικό αντικείμενο (Μπουκαλάκι Ασφαλούς Τόπου).
- Να αγκυρωθεί η βιωμένη σωματική αίσθηση ασφάλειας με δημιουργικό, απτό τρόπο και να αφομοιωθεί μέσα από ενσώματη αναστοχασμό.

III.5.A. Ασφαλές Σημείο στο Σώμα – Καθοδηγούμενος Διαλογισμός / Οραματισμός / Καθοδηγούμενες Εικόνες

Script Συντονιστή/τριας (εμπνευσμένο από CFT):

«Ας ξεκινήσουμε βρίσκοντας μια άνετη θέση. Μπορείς να καθίσεις όρθιος/-α με τα πόδια σου στο έδαφος ή να ξαπλώσεις αν αυτό βιώνεται καλύτερα. Άφησε τους ώμους σου να μαλακώσουν και τα χέρια σου να ξεκουραστούν εκεί που νιώθουν πιο φυσικά.»

«Αν νιώθεις ασφαλής, κλείσε απαλά τα μάτια σου. Αν όχι, κράτα ένα μαλακό βλέμμα στο πάτωμα ή σε ένα σημείο μπροστά σου.»

Επίγνωση Αναπνοής

«Πάρε μια αργή, βαθιά ανάσα... και εκπνεύστε πλήρως. Άσε τον εαυτό σου να φτάσει σε αυτή τη στιγμή. Παρατήρησε τον αέρα να μπαίνει από τη μύτη σου... και να φεύγει από το στόμα σου. Κάθε αναπνοή είναι μια υπενθύμιση: είσαι εδώ, τώρα.»

Προσκαλώντας Απαλότητα

«Με κάθε εκπνοή, φαντάσου το σώμα σου να αφήνει λίγη ένταση. Άφησε το σαγόνι σου να μαλακώσει. Οι ώμοι σου χαμηλώνουν. Τα χέρια σου χαλαρώνουν. Δεν χρειάζεται να αναγκάσεις τίποτα — απλώς Προσκάλεσε λίγο περισσότερη άνεση.»

Μετάβαση στον Οραματισμό

«Τώρα, σε προσκαλώ να αφήσεις μια εικόνα να αναδυθεί — ενός τόπου όπου νιώθεις πλήρως ασφαλής και άνετος/-η. Αυτό μπορεί να είναι ένα πραγματικό μέρος που γνωρίζεις... ή ένα μέρος από τη φαντασία σου. Μπορεί να είναι στη φύση, ή κάπου εσωτερικό και ζεστό. Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος. Απλώς ένας τόπος που βιώνεται καλός για το σώμα σου.»

Καθοδηγούμενες Εικόνες

«Παρατήρησε πώς φαίνεται αυτός ο τόπος. Ποια χρώματα βλέπεις; Πράσινα, μπλε, ζεστά κίτρινα, μαλακά γκρι;»

«Παρατήρησε υφές γύρω σου — βρύο κάτω από τα πόδια, λεία πέτρα, μαλακό ύφασμα, ξύλινα πατώματα.»

«Παρατήρησε ήχους — κελάηδημα πουλιών, κύματα, αέρας, φωτιά που τρίζει, ή ίσως μόνο σιωπή.»

«Παρατήρησε τον αέρα — είναι ζεστός και ηλιόλουστος; Δροσερός σαν βραδινό αεράκι; Ήσυχος και γαλήνιος;»

«Ίσως υπάρχει και μια μυρωδιά — φρέσκο γρασίδι, θαλασσινό αλάτι, πεύκα, λεβάντα ή το αγαπημένο σου τσάι.»

«Αν αυτός ο τόπος είχε μια γεύση, ποια θα ήταν; Γλυκό φρούτο; Ζεστό ψωμί; Μέλι; Κάτι που σε θρέφει;»

Εγκατάσταση

«Άφησε τον εαυτό σου να φτάσει πιο πλήρως σε αυτό τον τόπο. Παρατήρησε τι αλλάζει στο σώμα σου καθώς φαντάζεσαι ότι είσαι εδώ. Ίσως κάτι μαλακώνει, επιβραδύνεται ή βιώνεται πιο γειωμένο. Μπορείς να επιλέξεις να καθίσεις, να ξαπλώσεις ή απλώς να παραμείνεις παρών/-ούσα σε αυτό τον φανταστικό χώρο. Δεν υπάρχει σωστός τρόπος να το βιώσεις.»

«Αν αυτός ο τόπος βιώνεται υποστηρικτικός, άφησε τον εαυτό σου να μείνει με αυτό το συναίσθημα για λίγα λεπτά.»

Αγκύρωση

«Πάρε μια αργή αναπνοή και παρατήρησε αν υπάρχει μια λέξη, εικόνα ή αίσθηση που αποτυπώνει κάτι για αυτό τον τόπο. Μπορείς να επιλέξεις να το θυμηθείς σιωπηλά μέσα σου.»

Κλείσιμο

«Τώρα, άφησε αργά την εικόνα να φύγει. Φέρε την επίγνωσή σου πίσω στο παρόν. Παρατήρησε το πάτωμα κάτω από τα πόδια σου ή την καρέκλα που σε στηρίζει. Κούνησε τα δάχτυλα των χεριών και των ποδιών σου. Όταν είσαι έτοιμος/-η, άνοιξε απαλά τα μάτια σου. Κούβαλα μαζί σου το συναίσθημα του ασφαλούς σου τόπου — είναι τώρα μέρος σου.»

III.5.B. Αγκύρωση του Ασφαλούς Τόπου – Δημιουργία Μπουκαλιού

Μετάβαση από τον Διαλογισμό

«Τώρα θα δώσουμε σε αυτή την εσωτερική εμπειρία μια υλική μορφή — κάτι μικρό που μπορείς να κρατάς στο χέρι σου, μια υπενθύμιση ότι αυτός ο ασφαλής τόπος ζει μέσα σου.»

Πρόσκληση για Δημιουργία

«Ο/η καθένας/-μία θα φτιάξει ένα μικρό μπουκαλάκι — ένα συμβολικό άγκυρο. Μπορείς να το γεμίσεις με χρώματα, υφές, αρώματα, λέξεις ή μικρά αντικείμενα. Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος. Επέλεξε ό,τι νιώθεις αληθινό για σένα.»

«Το μπουκαλάκι σου μπορεί να είναι πολύ απλό ή στρωματοποιημένο και λεπτομερές. Δεν χρειάζεται να το εξηγήσεις σε κανέναν. Είναι για σένα — για να σου θυμίζει το συναίσθημα ασφάλειας και φροντίδας.»

Καθοδηγητικές Προτάσεις

«Μπορείς να γράψεις μια λέξη στο μικρό χαρτί — όπως ειρήνη, ζεστασιά, θάλασσα, ανάπαυση — και να το τοποθετήσεις μέσα.»

«Μπορείς να επιλέξεις ένα άρωμα, όπως λεβάντα ή κανέλα, για να σου φέρνει άνεση κάθε φορά που το μυρίζεις.»

«Μπορείς να προσθέσεις μια πέτρα, έναν σπόρο, ένα πέταλο λουλουδιού — κάτι φυσικό και γειωτικό.»

«Ή απλώς άφησε τα χέρια σου να επιλέξουν υλικά χωρίς υπερβολική σκέψη. Μπορείς απλώς να παρατηρήσεις ποια υλικά, χρώματα ή υφές σου φαίνονται σημαντικά ή υποστηρικτικά.»

Αφιέρωσε περίπου 15–20 λεπτά για ήσυχη δημιουργία, με προαιρετική ήπια μουσική.

Αναστοχασμός Κλεισίματος

«Όταν νιώσεις ότι το μπουκαλάκι σου είναι έτοιμο, κράτα το στα χέρια σου για μια στιγμή. Παρατήρησε πώς βιώνεται το να έχεις αυτό το μικρό σύμβολο ασφάλειας που δημιουργήσες ο/η ίδιος/-α σου. Θυμήσου: το μπουκαλάκι δεν είναι ο ίδιος ο ασφαλής τόπος. Είναι απλώς μια προσωπική υπενθύμιση συνδεδεμένη με το συναίσθημα, την ανάμνηση ή την εμπειρία που εξερεύνησες κατά τη διάρκεια της άσκησης.»

III.5.C. Αναστοχασμός & Μοίρασμα

Μετάβαση

«Ο/η καθένας/-μία από σας δημιούργησε ένα μπουκαλάκι που αντιπροσωπεύει τον εσωτερικό του/της ασφαλή τόπο — μια υπενθύμιση της γαλήνης και της δύναμης που κουβαλάς μέσα σου. Ας πάρουμε τώρα λίγα λεπτά για να συνδεθούμε με αυτό που δημιουργήσαμε και να το αφήσουμε να εγκατασταθεί πιο πλήρως μέσα μας.»

Επιλογή Α – Μικρές Ομάδες / Αναστοχασμός σε Κύκλο

«Καθώς είμαστε μια μικρότερη ομάδα, ας παραμείνουμε καθιστοί στον κύκλο. Κράτα το μπουκαλάκι σου απαλά και πάρε μια ήσυχη στιγμή για να παρατηρήσεις τι αντιπροσωπεύει για σένα. Αν θέλεις, μπορείς να ανυψώσεις το μπουκαλάκι σου και να αφήσεις την ομάδα να το συνοδεύσει με παρουσία.»

Επιλογή Β – Μεγαλύτερες Ομάδες / Σιωπηλός Περίπατος

«Σε μια μεγαλύτερη ομάδα, μπορεί να βοηθήσει να κινηθούμε αργά στο δωμάτιο ώστε να έχουν όλοι/-ες την ευκαιρία να δουν τα μπουκαλάκια. Σε προσκαλώ να περπατήσεις ήσυχα και σιωπηλά, κρατώντας το μπουκαλάκι σου στο χέρι. Κοίταξε τις δημιουργίες των άλλων καθώς περνάς. Άφησε αυτό να γίνει ένας απαλός περίπατος γκαλερί των εσωτερικών μας ασφαλών τόπων.»

«Αν θέλεις, μπορείς να δείξεις ανοιχτά το μπουκαλάκι σου ή να μοιραστείς μια λέξη που αντιπροσωπεύει. Μπορείς επίσης να το κρατήσεις ιδιωτικό. Δεν υπάρχει πίεση να μοιραστείς.»

«Ρίξε μια τελευταία ματιά στο μπουκαλάκι σου. Θυμήσου — το αντικείμενο είναι μόνο μια υπενθύμιση. Ο ίδιος ο ασφαλής τόπος βρίσκεται μέσα σου και μπορείς να επιστρέψεις εκεί κάθε φορά που χρειαστείς.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να προκαλέσει: γαλήνη, θλίψη, νοσταλγία, τρυφερότητα ή συναισθηματική ευαλωτότητα. Ορισμένα άτομα μπορεί να δυσκολεύονται να φανταστούν ή να αποκτήσουν πρόσβαση σε μια αίσθηση ασφάλειας, ιδιαίτερα αν έχουν βιώσει: τραύμα, εκτόπιση, χρόνιο στρες ή συναισθηματική παραμέληση. Οι συντονιστές/τριες πρέπει να αποφεύγουν να εξαναγκάζουν οπτικοποίηση ή

συναισθηματική αποκάλυψη. Τα άτομα μπορεί αντ' αυτού να εστιάσουν σε: έναν ουδέτερο τόπο, μια αισθητήρια λεπτομέρεια, ένα χρώμα, μια υφή ή μια απλή σωματική αίσθηση που συνδέεται με άνεση ή γείωση. Το συμβολικό αντικείμενο χρησιμοποιείται ως προσωπική υπενθύμιση που συνδέεται με αισθητήρια εμπειρία, ανάμνηση και συναισθηματική γείωση — και όχι ως θεραπευτικό ή 'μαγικό' αντικείμενο. Όταν εργάζεσαι σε διαπολιτισμικά ή προσφυγικά πλαίσια, οι συντονιστές/τριες πρέπει να παραμένουν ευαίσθητοι/-ες στο ενδεχόμενο η ιδέα της «πατρίδας» ή του «ασφαλούς τόπου» να προκαλεί μικτά συναισθήματα ή αίσθηση απώλειας.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Πώς ένιωσες δημιουργώντας ένα απτό άγκυρο για τον εσωτερικό σου ασφαλή τόπο;
- Πώς συνδέεται αυτό το αντικείμενο με τη βιωμένη σωματική αίσθηση ασφάλειας;
- Σε ποιες στιγμές της καθημερινής ζωής θα ήθελες να επιστρέψεις σε αυτό τον ασφαλή τόπο;

III.6. Κουτί της Κρίσης

Τύπος Δραστηριότητας: Γραφή / Ενσώματη εξερεύνηση / Συμβολική απελευθέρωση / Ομαδικός αναστοχασμός

Χρόνος: 15–20 λεπτά

Υλικά:

- Χαρτιά ή μικρά φύλλα
- Στυλό
- Ένα κουτί μεσαίου μεγέθους με καπάκι ή κάλυμμα

Στόχος:

- Να αναδειχθεί το βάρος των εσωτερικών και εξωτερικών κρίσεων.
- Να εξερευνηθεί πώς οι κρίσεις επηρεάζουν το σώμα, τα συναισθήματα και τη σχεσιακή παρουσία.
- Να δημιουργηθεί συμβολική απόσταση από αυτοκριτικές και κριτικές αφηγήσεις μέσα από ενσώματη εξερεύνηση και ομαδικό αναστοχασμό.

III.6.A. Γράφοντας Αυτοκρίσεις

«Πάρε μερικά φύλλα χαρτιού. Γράψε μερικές από τις κρίσεις που ακούς στο μυαλό σου — κρίσεις για τον εαυτό σου που σου φαίνονται σκληρές, κριτικές ή οδυνηρές. Δεν χρειάζεται να υπερσκεφτείς ή να εξηγήσεις. Απλώς γράψε ό,τι αναδύεται.»

«Όταν τελειώσεις, δίπλωσε τα χαρτιά και τοποθέτησέ τα στο κουτί.»

Αφιέρωσε περίπου 3–4 λεπτά.

III.6.B. Γράφοντας Κρίσεις προς Άλλους

«Τώρα γράψε μερικές κρίσεις που έχεις ακούσει ή σκεφτεί για άλλους ανθρώπους — λέξεις ή ετικέτες που φέρουν κριτική, απόρριψη ή απόσταση. Μπορεί να είναι κρίσεις που έχεις ακούσει από την κοινωνία, την οικογένεια, το σχολείο, την εργασία ή μέσα από τον εαυτό σου. Όταν τελειώσεις, τοποθέτησε και αυτά τα χαρτιά στο κουτί.»

Αφιέρωσε περίπου 2–3 λεπτά.

III.6.C. Ενσαρκώνοντας την Αυτοκριτική

«Τώρα πάρε ένα χαρτί τυχαία από το κουτί. Άνοιξέ το και διάβασε την κριτική σιωπηλά.»

«Καθώς κινείσαι στο χώρο, άφησε το σώμα σου να δείξει πώς αισθάνεται να κουβαλάς αυτή την κριτική σαν να ήταν αληθινή.»

«Παρατήρησε: τη στάση σου, την αναπνοή σου, τις κινήσεις σου και τη συναισθηματική σου κατάσταση.»

Μετά από λίγο:

«Τώρα αντάλλαξε χαρτιά με άλλο/-η συμμετέχοντα/-ουσα και επανέλαβε την άσκηση με μια διαφορετική κριτική. Παρατήρησε αν το σώμα σου αντιδρά διαφορετικά κάθε φορά.»

Αφιέρωσε περίπου 3–4 λεπτά.

III.6.D. Ενσαρκώνοντας Κριτική προς Άλλους

«Πάρε ένα άλλο χαρτί και διάβασε σιωπηλά την κριτική. Αυτή τη φορά, παρατήρησε πώς βιώνεται να κουβαλάς αυτή την κριτική απέναντι σε έναν άλλον άνθρωπο. Πώς επηρεάζει: το σώμα σου, την αναπνοή σου, τον τρόπο που κοιτάς τους άλλους ή την παρουσία σου στο χώρο; Μπορείς να συνεχίσεις να ανταλλάσσεις χαρτιά με άλλους/-ες καθώς κινείσαι. Παρέμεινε περίεργος/-η για την εμπειρία αντί να προσπαθήσεις να την αναλύσεις.»

Αφιέρωσε περίπου 2–3 λεπτά.

III.6.E. Συμβολικό Κλείσιμο

«Τώρα επέστρεψε το χαρτί που κρατάς πίσω στο κουτί. Καθώς το τοποθετείς μέσα, φαντάσου ότι τοποθετείς την κριτική έξω από τον εαυτό σου. Μπορείς σιωπηλά να πεις: 'Αυτή η κριτική δεν είναι ολόκληρη η αλήθεια μου. Δεν χρειάζεται να τη φέρω συνεχώς μαζί μου.'»

Προσκάλεσε τα άτομα να κλείσουν το κουτί μαζί.

«Μαζί, ας κλείσουμε το κουτί. Οι κρίσεις μπορούν να παραμείνουν εδώ προς το παρόν, αντί να ζουν μέσα μας.»

Αφιέρωσε περίπου 2–3 λεπτά.

III.6.F. Αναστοχασμός & Μοίρασμα

«Πάρε μια στιγμή για να παρατηρήσεις τι παραμένει στο σώμα σου μετά την άσκηση.»

«Αν θέλεις, μπορείς να μοιραστείς σύντομα: πώς ένιωσες ενσαρκώνοντας αυτές τις κρίσεις, αν κάποιες σου φάνηκαν οικείες, ή αν κάτι άλλαξε όταν τις τοποθέτησες πίσω στο κουτί.»

Τα άτομα μπορούν να μοιραστούν: σε ζευγάρια, μικρές ομάδες ή σύντομα στην ολομέλεια.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η δραστηριότητα εξερευνά τον ενσώματο και σχεσιακό αντίκτυπο της κριτικής αντί να επιχειρεί να την εξαλείψει πλήρως. Ορισμένα άτομα μπορεί να αναγνωρίσουν: οικείες εσωτερικές κριτικές φωνές, κοινωνικό στίγμα, ντροπή, απόρριψη ή οδυνηρές παρελθοντικές εμπειρίες. Οι συντονιστές/τριες πρέπει να: αποφεύγουν να εξαναγκάζουν αποκάλυψη, αποφεύγουν να ερμηνεύουν τις αντιδράσεις των ατόμων και να διατηρούν ατμόσφαιρα χωρίς κρίση καθ' όλη τη διάρκεια. Η άσκηση λειτουργεί συμβολικά: τα άτομα προσκαλούνται να δημιουργήσουν προσωρινή απόσταση από τις κρίσεις αντί να αρνηθούν την ύπαρξή τους.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Τι παρατήρησες στο σώμα σου όταν κουβαλούσες μια κριτική για τον εαυτό σου;
- Πώς διέφερε η εμπειρία όταν ενσάρκωσες μια κριτική προς άλλους;
- Άλλαξε κάτι όταν επέστρεψες τις κρίσεις στο κουτί;
- Τι θα σήμαινε η δημιουργία μεγαλύτερης απόστασης από αυτές τις κρίσεις στην καθημερινή ζωή;

III.7. Υπερπηδώντας τα Εμπόδια

Τύπος Δραστηριότητας: Ατομικός αναστοχασμός / Εκφραστική γραφή / Ενσώματη ενεργοποίηση / Ομαδική άσκηση / Αναστοχασμός

Χρόνος: Περίπου 40–50 λεπτά συνολικά: Αναστοχαστική γραφή 5–7 λεπτά / Ενεργοποίηση 7–8 λεπτά / Αντιμετώπιση πρόκλησης 15–20 λεπτά / Αφομοίωση & αναστοχασμός 5–10 λεπτά

Υλικά:

- Χαρτί ή τετράδιο
- Στυλό

Στόχος:

- Να δημιουργηθεί χώρος για ειλικρινή αυτεπίγνωση.
- Να αντιμετωπιστούν προσωπικά και υπαρξιακά ερωτήματα με περιεκτικό και χρονικά οριοθετημένο τρόπο.
- Να διευκρινιστούν οι δικές μας ανάγκες, όνειρα και τρέχουσα θέση στη ζωή.
- Να αφυπνιστεί η εσωτερική δύναμη και η σωματική ζωντάνια μέσα από αναπνοή, φωνή και κίνηση.
- Να εξερευνηθούν συμβολικά εσωτερικά και εξωτερικά εμπόδια όπως αυτοκρίσεις, κοινωνικές πιέσεις και περιοριστικές πεποιθήσεις.

- Να εξασκηθεί η μετατροπή της δυσκολίας σε κίνηση και δράση.
- Να αφομοιωθεί η εμπειρία μέσα από γείωση και αναστοχασμό.

1. Αναστοχαστική Γραφή

«Πριν μπούμε στο ενσώματο μέρος της άσκησης, πάρε λίγα λεπτά για να αναστοχαστείς ειλικρινά με τον εαυτό σου.»

Προσκάλεσε τα άτομα να γράψουν σύντομα για τις παρακάτω ερωτήσεις:

- Ποια μικρά ή μεγάλα όνειρα ή στόχους έχω;
- Πού βρίσκομαι σήμερα σε σχέση με αυτά;
- Ποια εμπόδια — προσωπικά, κοινωνικά, συλλογικά, συναισθηματικά ή πρακτικά — με κρατούν μακριά από αυτά;

Αφιέρωσε περίπου 5–7 λεπτά για γραφή.

2. Ενεργοποίηση

Σκοπός: Να αφυπνιστεί η ενέργεια, η φωνή, η σωματική παρουσία και η συναισθηματική ετοιμότητα πριν αντιμετωπίσουμε αντίσταση και πρόκληση.

«Ας αφυπνίσουμε τη δύναμη και τη ζωντάνια μας πριν αντιμετωπίσουμε τα εμπόδιά μας.»

Ροή Αναπνοής-Κίνησης

Προσκάλεσε τα άτομα να: εισπνεύσουν και να σηκώσουν τα χέρια ψηλά, στη συνέχεια να εκπνεύσουν δυνατά χαμηλώνοντας τα χέρια με δύναμη, σαν να κόβουν τον αέρα. Επανάλαβε περίπου 5–7 φορές, αυξάνοντας σταδιακά την ενέργεια και την ένταση.

Ενεργοποίηση με Αναπήδηση

Προσκάλεσε τα άτομα να: αναπηδούν ή να πηδούν ελαφρά, κρατώντας τους ώμους και τα χέρια χαλαρά.

Πιθανές παραλλαγές:

- σιωπηλές αναπηδήσεις
- εκπνέοντας με δυνατό «Χα!»
- ανακουφίζοντας εμπόδια μέσα από κίνηση

Ελεύθερη Ροή Κίνησης

Προσκάλεσε τα άτομα να κινούνται όπως θέλει το σώμα:

- σφίγγοντας τα πόδια στο έδαφος
- τεντώνοντας
- τινάζοντας
- χορεύοντας
- ή χρησιμοποιώντας ήχο και φωνή αν αναδύεται φυσικά

«Νιώσε την ενέργεια στο σώμα σου. Κράτα αυτή την ενέργεια μαζί σου καθώς μπαίνουμε στο επόμενο μέρος.»

Αφιέρωσε περίπου 7–8 λεπτά συνολικά για ενεργοποίηση.

3. Αντιμετώπιση της Πρόκλησης

Σκοπός: Να ενσαρκωθεί η αντίσταση και να εξερευνηθεί η εμπειρία της κίνησης μέσα από εμπόδια χρησιμοποιώντας το σώμα, την αναπνοή, τη φωνή και τη σχεσιακή υποστήριξη.

Σχηματισμός Ομάδων

Χώρισε τα άτομα σε ομάδες 3 ή 4.

Επιλέγοντας Στόχο και Εμπόδια

Κάθε άτομο επιλέγει: έναν σημαντικό προσωπικό στόχο, ένα όνειρο ή μια κατεύθυνση στη ζωή. Ένα σημείο στόχου σημειώνεται λίγα μέτρα μακριά στο δωμάτιο.

Τα άτομα αναγνωρίζουν στη συνέχεια: εσωτερικά εμπόδια, φόβους, περιοριστικές πεποιθήσεις, κοινωνικές πιέσεις ή κρίσεις που συνδέονται με αυτό τον στόχο.

Τα μέλη της ομάδας μπορούν προαιρετικά να ενσαρκώσουν ή να εκφωνήσουν αυτά τα εμπόδια με φράσεις όπως:

- «Δεν είσαι αρκετός/-ή.»
- «Ποιος/-α νομίζεις ότι είσαι;»
- «Θα αποτύχεις.»
- «Είναι πολύ δύσκολο.»

Κλίμακα Αντίστασης

Το άτομο επιλέγει επίπεδο αντίστασης από 1–10 ανάλογα με το τι βιώνεται διαχειρίσιμο και σημαντικό. Τα μέλη της ομάδας παρέχουν αντίστοιχη αντίσταση χρησιμοποιώντας: χέρια, βραχίονες, τοποθέτηση σώματος ή συμβολικό αποκλεισμό.

«Δημιούργησε αρκετή αντίσταση ώστε να φαίνεται αληθινή — αλλά όχι τόσο ώστε το άτομο να μην μπορεί να πετύχει.»

Φτάνοντας στον Στόχο

Το άτομο επιχειρεί να κινηθεί προς τον στόχο αντιμετωπίζοντας την αντίσταση. Ενθάρρυνε τη χρήση: αναπνοής, κίνησης, φωνής, ήχου ή χειρονομιών απελευθέρωσης. Η εστίαση δεν είναι στην επίδοση, αλλά στη βιωματική εμπειρία.

Εναλλαγή

Επανάλαβε τη διαδικασία μέχρι να έχουν πάρει όλα τα άτομα τη σειρά τους. Αφιέρωσε περίπου 15–20 λεπτά συνολικά.

4. Αφομοίωση της Εμπειρίας & Αναστοχασμός

Σκοπός: Να απελευθερωθεί η σωματική ένταση, να επανασυνδεθεί με τη γείωση και να αφομοιωθεί η εμπειρία μέσα από αναστοχασμό και αυτεπίγνωση.

Απελευθέρωση Σώματος

Προσκάλεσε τα άτομα να: τινάξουν χέρια, πόδια και ώμους, πάρουν τρεις βαθιές αναπνοές, εκπνεύσουν με ήχο («Ααα»), και τοποθετήσουν ένα χέρι στο στήθος ή την κοιλιά για να επανασυνδεθούν με το σώμα.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού

Τα άτομα μπορούν να αναστοχαστούν ατομικά, σε ζευγάρια ή σύντομα στην ομάδα.

Πιθανές προτροπές:

- Πώς ένιωσε το να αντιμετωπίζεις αντίσταση και να συνεχίζεις να κινείσαι;
- Τι με βοήθησε να προχωρήσω;
- Ποιες κρίσεις ή εμπόδια εμφανίστηκαν πιο δυνατά;
- Ποια ιδιότητα ή δύναμη θέλω να κουβαλήσω μαζί μου από αυτή την εμπειρία;

Αφιέρωσε περίπου 5–10 λεπτά.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η δραστηριότητα συνδυάζει: αναστοχασμό, ενεργοποίηση, συμβολική αντίσταση και ενσώματη εξερεύνηση. Ο στόχος δεν είναι να 'νικηθούν' τα εμπόδια με δύναμη ή τοξική θετικότητα, αλλά να εξερευνηθούν: αυτενέργεια, ανθεκτικότητα, συναισθηματική ενεργοποίηση και η σχέση μεταξύ εσωτερικής αντίστασης και δράσης. Οι συντονιστές/τριες πρέπει να: τονίζουν την επιλογή και τη συναίνεση των ατόμων, ενθαρρύνουν συμβολική αντί για σωματικά επιθετική αντίσταση, και να προσαρμόζουν την ένταση ανάλογα με τη συναισθηματική κατάσταση και τη σωματική ικανότητα της ομάδας.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Τι ανακάλυψες για τον εαυτό σου αντιμετωπίζοντας αντίσταση;
- Πώς αντέδρασε το σώμα σου όταν εμφανίστηκαν εμπόδια;
- Άλλαξε η εμπειρία τη σχέση σου με τον στόχο σου;
- Τι είδους υποστήριξη σε βοηθά να προχωρήσεις σε δύσκολες στιγμές;

III.8. Προαιρετικές Ενεργοποιητικές Ασκήσεις – Παρουσία, Αυτενέργεια και Αυτοπεποίθηση

Αυτές οι ενεργοποιητικές ασκήσεις δεν αποτελούν μέρος της βασικής ροής του εργαστηρίου. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μετά από ένα διάλειμμα ή όποτε ο/η συντονιστής/τρια νιώθει ότι η ενέργεια της ομάδας χρειάζεται αλλαγή. Συνδέονται με το θεμελιώδες θέμα αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης, καθώς προσκαλούν τα άτομα να δράσουν, να ανταποκριθούν και να προσαρμοστούν μέσα από το σώμα.

III.8.1. Να Είμαι Παρών/-ούσα – Ακούμπα Χρώματα

Τύπος Δραστηριότητας: Γρήγορη ενεργοποιητική άσκηση / Εξάσκηση προσοχής και επίγνωσης

Χρόνος: 3 λεπτά

Υλικά: Κανένα

Στόχος:

- Να ενεργοποιηθεί το σώμα και να έρθουν τα άτομα στην παρούσα στιγμή.
- Να ενισχυθεί η προσοχή και η ανταπόκριση μέσα από παιγνιώδη κίνηση.
- Να επανασυνδεθούν τα άτομα με μια απλή αίσθηση αυτενέργειας στη δράση.

«Ας κάνουμε μια γρήγορη δραστηριότητα για να φέρουμε πλήρως την προσοχή μας στην παρούσα στιγμή. Σε λίγο, θα πω ένα χρώμα. Ο στόχος σου είναι να βρεις γρήγορα κάτι στο δωμάτιο με αυτό το χρώμα και να το ακουμπήσεις. Μπορεί να είναι οτιδήποτε — ρούχα, καρέκλα, τετράδιο, τοίχος, ό,τι βλέπεις.»

Ανακοίνωσε χρώματα ένα-ένα: «Ακούμπα κάτι κόκκινο.»

Περίμενε να κινηθούν τα άτομα, στη συνέχεια συνέχισε με άλλα χρώματα όπως: μπλε, πράσινο, μαύρο, λευκό ή κίτρινο.

Αύξησε σταδιακά το ρυθμό για να δημιουργηθεί περισσότερη ενέργεια και κίνηση στο δωμάτιο. Μετά από αρκετούς γύρους, Προσκάλεσε την ομάδα να σταματήσει.

«Σταμάτα για μια στιγμή. Πάρε μια ανάσα και παρατήρησε πόσο ξύπνιο και παρόν νιώθει το σώμα σου τώρα.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η δραστηριότητα λειτουργεί καλά: μετά από διαλείμματα, σε στιγμές χαμηλής ενέργειας ή όταν η ομάδα νιώθει νοητικά υπερφορτωμένη. Για άτομα με αναπηρία κινητικότητας, η δραστηριότητα μπορεί να προσαρμοστεί χρησιμοποιώντας κατηγορίες αντί για χρώματα ('ακούμπα κάτι μαλακό', 'ακούμπα κάτι στρογγυλό'), απλοποιώντας τις λεκτικές οδηγίες, επιδεικνύοντας οπτικά ή επιτρέποντας στα άτομα να δείχνουν προς αντικείμενα αντί να κινούνται σε όλο το δωμάτιο.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Πώς ένιωσε το να ανταποκρίνεσαι γρήγορα και να δρας χωρίς υπερβολική σκέψη;
- Παρατήρησες μεταβολή στην ενέργεια ή την προσοχή σου;
- Πώς αυτό συνδέεται με την εμπιστοσύνη στην ικανότητά σου να ανταποκρίνεσαι σε καταστάσεις;

III.8.2. Άγαλμα – Τρέξε, Πάγωσε, Μετασχηματίσου

Τύπος Δραστηριότητας: Ενεργοποιητική άσκηση κίνησης / Ενσωμάτωση / Εξάσκηση αυθορμησίας

Χρόνος: 10–12 λεπτά

Υλικά: Προαιρετικά: ζωννή μουσική στο φόντο

Στόχος:

- Να ενεργοποιηθεί η ομάδα μέσα από παιγνιώδη κίνηση.
- Να εξασκηθεί η προσαρμοστικότητα και η δημιουργική ανταπόκριση σε απροσδόκητες καταστάσεις.
- Να εξερευνηθεί πώς τυχαίες ή άβολες θέσεις μπορούν να μετασχηματιστούν σε σκόπιμη δράση — μια ενσώματη μεταφορά για ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθηση.

Βήμα 1. Κίνηση στο Χώρο

«Ας αφυπνίσουμε την ενέργειά μας με μια παιγνιώδη δραστηριότητα κίνησης.»

Προσκάλεσε τα άτομα να κινούνται ελεύθερα στο δωμάτιο: να περπατούν, να τρέχουν ελαφρά ή να χορεύουν — ό,τι βιώνεται φυσικό. Μετά από λίγο, εισάγαγε παραλλαγές κίνησης όπως: κίνηση με τη μύτη να οδηγεί, κίνηση με το δάχτυλο να καθοδηγεί το σώμα ή κίνηση με άλλο μέρος του σώματος όπως τον αγκώνα ή τον ώμο.

Βήμα 2. Πάγωμα

Μετά από μια στιγμή, φώναξε ξαφνικά: «ΠΑΓΩΣΕ!»

Τα άτομα σταματούν αμέσως ακριβώς εκεί που βρίσκονται.

«Μην προσαρμόσεις τη θέση σου. Άφησε το τυχαίο άγαλμα να είναι ακριβώς έτσι όπως είναι.»

Βήμα 3. Μετασχηματισμός του Αγάλματος

«Κοίτα τη θέση που βρίσκεται το σώμα σου. Τώρα μετασχημάτισε αργά αυτό το παγωμένο άγαλμα σε μια κίνηση ή δράση.»

Η κίνηση μπορεί να γίνει: ένα τέντωμα, μια χειρονομία, ένα σπρώξιμο ή τράβηγμα, ένας μικρός χορός ή οποιαδήποτε δράση αναδύεται φυσικά από την παγωμένη στάση.

Για να προσθέσεις κοινή παρατήρηση, ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να χτυπήσει απαλά ένα ή δύο αγάλματα. Όταν τους χτυπηθεί, αυτά τα άτομα ζωντανεύουν και εκτελούν τη δράση τους ενώ οι υπόλοιποι παραμένουν παγωμένοι. Μετά από λίγα δευτερόλεπτα, παγώνουν ξανά. Επανέλαβε αρκετούς κύκλους.

Βήμα 4. Κλείσιμο

«Απελευθέρωσε τα αγάλματα και τίναξε το σώμα σου.»

«Παρατήρησε πώς ένιωσε το να βρεθείς σε μια απροσδόκητη θέση — και πώς μπόρεσες να τη μετασχηματίσεις σε κίνηση. Αυτή η ικανότητα να προσαρμόζεσαι και να ανταποκρίνεσαι

δημιουργικά συνδέεται στενά με την αυτοπεποίθηση — να εμπιστεύεσαι ότι μπορείς να δράσεις ακόμα και όταν οι καταστάσεις είναι απροσδόκητες.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Αυτή η δραστηριότητα εξερευνά: αυθορμησία, προσαρμοστικότητα, ενσώματη δημιουργικότητα και την ικανότητα ανταπόκρισης αντί για πάγωμα όταν οι καταστάσεις αλλάζουν απροσδόκητα. Οι συντονιστές/τριες πρέπει να ενθαρρύνουν: παιχνιδιاریσμό, πειραματισμό και εξερεύνηση χωρίς κρίση αντί να 'αποδίδουν καλά'. Για άτομα με αναπηρία ή περιορισμένη κινητικότητα, οι κινήσεις μπορούν να προσαρμοστούν μέσα από: καθιστές χειρονομίες, κίνηση αναπηρικού αμαξιδίου, ήχο, εκφράσεις προσώπου ή μικρότερες σωματικές δράσεις.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Πώς ένιωσε το να παγώσεις σε μια ανεξέλεγκτη θέση;
- Τι σε βοήθησε να μετασχηματίσεις το παγωμένο σχήμα σε δράση;
- Πώς ήταν να σε βλέπουν άλλοι/-ες ενώ έκανες την κίνηση;

Θεωρία & Σημειώσεις Συντονισμού — Συνάντηση 3η

Αυτή η ενότητα προσφέρει θεωρητικές αναφορές και οπτικές γωνίες συντονισμού που συνδέονται με τη Συνάντηση 3. Ο στόχος δεν είναι να μετατρέψει το εργαστήριο σε διάλεξη, αλλά να υποστηρίξει τους/τις συντονιστές/τριες ώστε να κατανοούν: τον εκπαιδευτικό σκεπτικό πίσω από τις δραστηριότητες, τις συναισθηματικές και σχεσιακές διεργασίες που εμπλέκονται και τα ευρύτερα πλαίσια που διαμορφώνουν τον σχεδιασμό της Συνάντησης.

Οι συντονιστές/τριες ενθαρρύνονται να εξοικειωθούν με αυτό το υλικό πριν την εφαρμογή και να προσαρμόσουν το βάθος της θεωρίας ανάλογα με: την ομάδα, το πλαίσιο και τον διαθέσιμο χρόνο. Το ίδιο το εργαστήριο πρέπει να παραμένει κυρίως βιωματικό.

III.Θ.1. Αυτοπεποίθηση, Αυτοεκτίμηση & Αυτοσυμπόνια

III.Θ.1.A. Αυτοπεποίθηση

Η αυτοπεποίθηση αναφέρεται γενικά στην πεποίθηση ότι κάποιος/-α είναι ικανός/-ή να δράσει αποτελεσματικά σε μια κατάσταση. Συνδέεται συχνά με: ικανότητα, εξάσκηση, μάθηση, κατάκτηση δεξιοτήτων και προηγούμενη εμπειρία.

Η αυτοπεποίθηση αναπτύσσεται συνήθως μέσα από δράση και επανάληψη: δοκιμάζοντας, αποτυγχάνοντας, προσαρμοζόμενος/-η και ξαναδοκιμάζοντας.

Στο πλαίσιο βιωματικών και ενσώματων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων, η αυτοπεποίθηση ενισχύεται συχνά μέσα από: συμμετοχή, πειραματισμό, κίνηση, σχεσιακή υποστήριξη και άμεση βιωμένη εμπειρία.

Οι δραστηριότητες αυτής της Συνάντησης προσκαλούν τα άτομα να βιώσουν την αυτοπεποίθηση όχι μόνο ως νοητική πεποίθηση, αλλά και ως κάτι που συνδέεται με: στάση σώματος, δράση, φωνή, κίνηση και την ικανότητα ανταπόκρισης σε προκλήσεις.

III.Θ.1.B. Αυτοεκτίμηση

Η αυτοεκτίμηση αναφέρεται ευρύτερα στον τρόπο που τα άτομα αντιλαμβάνονται και αξιολογούν την αξία ή την αξία τους. Ενώ η αυτοπεποίθηση συνδέεται συχνά με την ερώτηση: «Μπορώ να το κάνω αυτό;», η αυτοεκτίμηση σχετίζεται περισσότερο με: «Είμαι πολύτιμος/-η;» «Αξίζω φροντίδα και σεβασμό;» «Νιώθω άξιος/-α ακόμη και όταν αποτυγχάνω, δυσκολεύομαι ή νιώθω ευάλωτος/-η;»

Πολλές ψυχολογικές προοπτικές προτείνουν ότι η αυτοεκτίμηση διαμορφώνεται όχι μόνο από προσωπικά επιτεύγματα, αλλά και από: εμπειρίες προσκόλλησης, σχέσεις, κοινωνική ανατροφοδότηση, πολιτισμό, εκπαίδευση και εσωτερικευμένα μηνύματα από οικογένεια και κοινωνία.

Η ανθρωπιστική ψυχολογία, ιδιαίτερα μέσα από το έργο του Carl Rogers, τόνισε τη σημασία της αποδοχής, της ενσυναίσθησης και της άνευ όρων θετικής αναγνώρισης στην ανάπτυξη μιας πιο υγιούς αίσθησης αυτοαξίας.

Ταυτόχρονα, πολλές σύγχρονες προοπτικές σημειώνουν ότι η αυτοεκτίμηση μπορεί να γίνει ασταθής όταν εξαρτάται υπερβολικά από: σύγκριση, παραγωγικότητα, κοινωνική αποδοχή ή επίτευξη.

Αρκετές δραστηριότητες αυτής της Συνάντησης προσκαλούν τα άτομα να αναγνωρίσουν δυνατά σημεία, ανάγκες και ευαλωτότητες, παραμένοντας συνδεδεμένα/-οι με μια αίσθηση αξιοπρέπειας και κοινής ανθρωπίνης εμπειρίας.

III.Θ.1.C. Αυτοσυμπόνια

Η αυτοσυμπόνια, όπως περιγράφεται ιδιαίτερα μέσα από το έργο της Kristin Neff, αναφέρεται στην ικανότητα να ανταποκρίνεται κάποιος/-α στον δικό του/της ανθρώπινο πόνο, ατέλεια ή δυσκολία με: καλοσύνη, επίγνωση και αναγνώριση της κοινής ανθρωπίνης εμπειρίας.

Η Neff περιγράφει τρεις κεντρικές διαστάσεις της αυτοσυμπόνιας:

- Καλοσύνη προς τον εαυτό: ανταπόκριση στον εαυτό με φροντίδα αντί για σκληρή κριτική.
- Κοινή ανθρωπίνη εμπειρία: αναγνώριση ότι η ατέλεια, η δυσκολία και η ευαλωτότητα είναι μέρος της κοινής ανθρωπίνης εμπειρίας.
- Ενσυνειδητότητα (Mindfulness): παρατήρηση του συναισθηματικού πόνου χωρίς καταστολή, υπερβολή ή πλήρη κατάκλυση από αυτόν.

Οι αντίθετες τάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν: αυτοκριτική, απομόνωση και υπερταύτιση με τον συναισθηματικό πόνο.

Στο πλαίσιο αυτού του εργαστηρίου, η αυτοσυμπόνια δεν προσεγγίζεται ως παθητική αυτοπαρηγοριά, αλλά ως σχεσιακή και ενσώματη πρακτική που συνδέεται με: επίγνωση, όρια, συναισθηματική ρύθμιση, φροντίδα και την ικανότητα να παραμένεις παρών/-ούσα με τη δυσκολία.

Η αυτοσυμπόνια δεν αφαιρεί απαραίτητα τον πόνο ή τη δυσκολία, αλλά μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που τα άτομα σχετίζονται με τη συναισθηματική τους εμπειρία.

III.Θ.2. Ενσωμάτωση, Ρύθμιση & Αίσθηση Ασφάλειας

III.Θ.2.A. Το Σώμα και η Συναισθηματική Εμπειρία

Πολλές σύγχρονες προσεγγίσεις στην ψυχολογία, τη νευροεπιστήμη, τις σπουδές τραύματος, τη σωματική εκπαίδευση και τη βιωματική μάθηση αναγνωρίζουν ότι η συναισθηματική εμπειρία συνδέεται βαθιά με σωματικές διεργασίες. Τα συναισθήματα δεν βιώνονται μόνο ως σκέψεις. Μπορεί επίσης να εμφανίζονται μέσα από: στάση σώματος, αναπνοή, μυϊκή ένταση, κίνηση, έκφραση προσώπου, ενεργοποίηση, κατάρρευση ή σωματική αίσθηση.

Για αυτό, βιωματικές και ενσώματες προσεγγίσεις συχνά προσκαλούν τα άτομα να: παρατηρούν σωματικές αισθήσεις, πειραματίζονται με κίνηση και να αναπτύσσουν επίγνωση μέσα από άμεση εμπειρία αντί μόνο για διανοητική ανάλυση.

III.Θ.2.B. Ρύθμιση και Αίσθηση Ασφάλειας

Πρακτικές που περιλαμβάνουν: γείωση, αναπνοή, φαντασία, ρυθμό, αισθητήρια επίγνωση και υποστηρικτική κοινωνική σύνδεση, μπορεί να βοηθήσουν τα άτομα να ρυθμίσουν την ενεργοποίηση και να επανασυνδεθούν με μια αίσθηση σταθερότητας ή ασφάλειας.

Στο πλαίσιο της Θεραπείας Εστιασμένης στη Συμπόνια (Paul Gilbert), τα συναισθήματα ασφάλειας συνδέονται συχνά με την ενεργοποίηση του συστήματος καταπράυνσης, που σχετίζεται με: ανάπαυση, φροντίδα, συναδελφικότητα, σύνδεση και συναισθηματική ρύθμιση.

Ο Gilbert περιγράφει τρία ευρεία συστήματα συναισθηματικής ρύθμισης: το σύστημα απειλής, το σύστημα κινήτρου και το σύστημα καταπράυνσης.

Πολλά άτομα λειτουργούν κυρίως μέσα από απειλή και κίνητρο, ενώ έχουν λιγότερη πρόσβαση σε καταπράυνση και αυτορρύθμιση.

Δραστηριότητες όπως: γείωση, οπτικοποίηση ασφαλούς τόπου, αναπνοή, συμβολική αγκύρωση και συμπονετικές ομαδικές διεργασίες, μπορεί να βοηθήσουν τα άτομα να επανασυνδεθούν με εμπειρίες ρύθμισης και υποστήριξης.

Αυτό το εργαστήριο δεν επιχειρεί να δημιουργήσει «τέλεια ασφάλεια», που μπορεί να μην είναι προσβάσιμη ή ρεαλιστική για όλα τα άτομα. Αντίθετα, τα άτομα προσκαλούνται να εξερευνήσουν: στιγμές σχετικής ασφάλειας, γείωσης, υποστήριξης, άνεσης ή συναισθηματικής ρύθμισης.

III.Θ.3. Κρίση, Εσωτερική Κριτική & Εσωτερικευμένες Φωνές

Πολλά άτομα φέρουν εσωτερικές κριτικές φωνές που διαμορφώνονται μέσα από: οικογενειακά συστήματα, σχολικές εμπειρίες, κοινωνικές προσδοκίες, διακρίσεις, σύγκριση, ντροπή ή πολιτισμική πίεση. Αυτές οι κρίσεις μπορεί τελικά να εσωτερικευτούν και να εμφανίζονται ως: αυτοκριτική, τελειομανία, φόβος αποτυχίας, χρόνια αυτοπαρακολούθηση ή αίσθηση ανεπάρκειας.

Από την οπτική της αυτοσυμπόνιας, ο εσωτερικός επικριτής γίνεται συχνά κατανοητός όχι μόνο ως «εχθρός», αλλά και ως προστατευτική στρατηγική που επιχειρεί να: αποτρέψει την απόρριψη, αποφύγει την αποτυχία, διατηρήσει το ανήκειν ή να προβλέψει κίνδυνο.

Αυτή η προοπτική εμφανίζεται σε διάφορες σύγχρονες προσεγγίσεις, συμπεριλαμβανομένης της Θεραπείας Εστιασμένης στη Συμπόνια και προσεγγίσεων εργασίας με μέρη όπως τα Εσωτερικά Οικογενειακά Συστήματα (Richard Schwartz).

Η δραστηριότητα «Κουτί της Κρίσης» επιτρέπει στα άτομα να: εξωτερικεύσουν κρίσεις συμβολικά, να βιώσουν τα αποτελέσματά τους και να δημιουργήσουν προσωρινή απόσταση από αυτές. Ο στόχος δεν είναι να αρνηθεί η ύπαρξη της κρίσης, αλλά να χαλαρώσει η

υπερταύτιση με κριτικές αφηγήσεις και να δημιουργηθεί χώρος για πιο συμπονετική αυτεπίγνωση.

III.Θ.4. Αυτενέργεια, Εμπόδια & Ενσώματα Ανθεκτικότητα

Η δραστηριότητα «Υπερπηδώντας τα Εμπόδια» αντλεί από βιωματικές, ενσώματες και προσανατολισμένες στη δράση εκπαιδευτικές προσεγγίσεις.

Θεωρίες βιωματικής μάθησης, συμπεριλαμβανομένου του έργου του David Kolb, τονίζουν ότι η μάθηση αναδύεται συχνά μέσα από: άμεση εμπειρία, αναστοχασμό, πειραματισμό και ενεργή εμπλοκή.

Αντί να συζητάμε για εμπόδια μόνο γνωστικά, τα άτομα προσκαλούνται να βιώσουν: αντίσταση, κίνηση, απογοήτευση, προσπάθεια, υποστήριξη και επιμονή μέσα από το σώμα.

Ενσώματες δραστηριότητες μπορεί να υποστηρίζουν: συναισθηματική επίγνωση, γνώση, μνήμη, αφομοίωση της εμπειρίας και σχεσιακή μάθηση.

Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, τα εμπόδια δεν πλαισιώνονται ως απλοί εχθροί που πρέπει να νικηθούν. Μπορεί να αντιπροσωπεύουν: φόβο, κοινωνική πίεση, περιοριστικές πεποιθήσεις, εσωτερική σύγκρουση, πρακτικά εμπόδια, συναισθηματικές πληγές ή εξωτερικά συστήματα δυσκολίας.

Η έμφαση δεν είναι στην αναγκαστική θετικότητα ή στην επίδοση, αλλά στη: επίγνωση, αυτενέργεια, προσαρμογή, ανθεκτικότητα και στη δυνατότητα συνέχισης της κίνησης ακόμη και παρουσία δυσκολίας.

Οι συντονιστές/τριες πρέπει να παραμένουν προσεκτικοί/-ές σε: ρυθμό, συναισθηματική ενεργοποίηση, σωματική ασφάλεια και ελευθερία των ατόμων να ρυθμίζουν την ένταση και τον βαθμό συμμετοχής.

Πολλές από αυτές τις δραστηριότητες βασίζονται επίσης σε σχεσιακή συνοδεία με παρουσία, ομαδική υποστήριξη και κοινή εμπειρία, αναγνωρίζοντας ότι η ανθεκτικότητα και η αυτεπίγνωση αναπτύσσονται συχνά όχι μόνο ατομικά, αλλά και μέσα από υποστηρικτική ανθρώπινη σύνδεση.

IV. Συνάντηση 4η — Θυμόμαστε τις Δυνάμεις μας και Βλέπουμε ο Ένας τον Άλλον

Γενικός Στόχος

Να εξερευνήσουμε και να επιβεβαιώσουμε τις δυνάμεις και τις θετικές ιδιότητες των ατόμων μέσα από ενσώματες, σχεσιακές και συμβολικές πρακτικές — και να συνδέσουμε αυτές τις εμπειρίες με την αυτοεκτίμηση, τη συμπόνια, την αίσθηση του ανήκειν και την κοινή ανθρώπινη εμπειρία.

Η εξερεύνηση δυνάμεων και αναγνώρισης είναι σημαντική γιατί η αυτοεκτίμηση γίνεται πιο γειωμένη και σχεσιακή όταν τα άτομα μπορούν να: αναγνωρίζουν θετικές ιδιότητες στον εαυτό τους και τους άλλους, να βιώνουν τη συνοδεία με παρουσία, να εξερευνούν ορατότητα και ευαλωτότητα, και να συνδέουν την προσωπική αξία με τη συλλογική ανθρωπιά αντί για σύγκριση ή επίδοση.

Εκτιμώμενη Διάρκεια

Περίπου 2ω 15λ – 2ω 45λ ανάλογα με:

- το μέγεθος της ομάδας
- τα διαλείμματα
- το βάθος του μοιράσματος
- τη διάρκεια κίνησης
- τον συναισθηματικό ρυθμό
- τις προαιρετικές στιγμές αναστοχασμού και θεωρίας
- τις επιλογές προσαρμογής του/της συντονιστή/τριας

Υλικά για την 4η Συνάντηση

- μικρά κομμάτια χαρτιού ή αυτοκόλλητα σημειώματα
- στυλό και μαρκαδόροι
- μεγάλο ρολό χαρτιού ή φύλλα flipchart κολλημένα μεταξύ τους
- ταινία
- προαιρετικά: συμβολικές κάρτες ή αντικείμενα
- προαιρετικά: ηχείο
- καρέκλες ή/και στρώματα

IV.0 Δομή

- Θετικές Ιδιότητες, Κοινό Σώμα και Μοίρασμα
- Βλέπουμε ο Ένας τον Άλλον
- Κατονομάζοντας Ιδιότητες — Αναγνωρίζοντας τον Εαυτό μας και τους Άλλους
- Παιδί του Σύμπαντος — Ιστορία, Γραφή και Χορός
- Κύκλος Κλεισίματος — Το Δώρο της Προσοχής
- Θεωρητικές Σημειώσεις για Συντονιστές/τριες — Συνάντηση 4

IV.1. Θετικές Ιδιότητες, Κοινό Σώμα και Μοίρασμα

Τύπος Δραστηριότητας: Ενσώματη κίνηση / Συμβολική συλλογική δημιουργία / Ομαδικός αναστοχασμός

Χρόνος: 40 λεπτά συνολικά: Θετικές Ιδιότητες 10 λεπτά / Κοινό Σώμα 20 λεπτά / Μοίρασμα 10 λεπτά

Υλικά:

- Μικρά κομμάτια χαρτιού ή αυτοκόλλητα σημειώματα
- Στυλό
- Μεγάλο ρολό χαρτιού ή φύλλα flipchart κολλημένα μεταξύ τους
- Μαρκαδόροι
- Ταινία

Στόχος:

- Να βοηθηθούν τα άτομα να αναγνωρίσουν και να επιβεβαιώσουν θετικές ιδιότητες στον εαυτό τους.
- Να βιωθούν αυτές οι ιδιότητες μέσα από στάση, κίνηση και παρουσία.
- Να συγκεντρωθούν ατομικές δυνάμεις σε ένα κοινό συλλογικό σώμα.
- Να εμβυθυνθεί η αυτοεκτίμηση κάνοντας τις θετικές ιδιότητες ορατές, σχεσιακές και συλλογικές.

IV.1.A. Αναγνώριση και Ενσάρκωση Θετικών Ιδιοτήτων

Προσκάλεσε τα άτομα να γράψουν δύο θετικές ιδιότητες που αναγνωρίζουν στον εαυτό τους.

«Πάρε ένα μικρό κομμάτι χαρτί και γράψε δύο θετικές ιδιότητες που αναγνωρίζεις στον εαυτό σου. Μπορεί να είναι: απλές ή σημαντικές, ήσυχες ή δυνατές, ορατές ή κρυφές, ό,τι βιώνεται αληθινό για σένα.»

«Όταν τις γράψεις, κράτα το χαρτί κάπου στο σώμα σου — στο χέρι, στην τσέπη ή κολλημένο στα ρούχα σου.»

Στη συνέχεια επέλεξε μία από τις παρακάτω δύο εκδοχές.

Εκδοχή 1 – Θετικές Ιδιότητες ως Γλυπτά

Χώρισε την ομάδα στα δύο: το ένα μισό γίνεται γλυπτά, το άλλο μισό μάρτυρες.

«Άρχισε να περπατάς αργά στον χώρο. Καθώς περπατάς, συνδέσου με μία από τις ιδιότητες που έγραψες.»

«Τώρα άφησε αυτή την ιδιότητα να επηρεάσει: τον τρόπο που περπατάς, τη στάση σου, τον ρυθμό σου ή την ενέργειά σου.»

«Μετά από λίγο, επέλεξε μια στιγμή για να σταματήσεις και να δημιουργήσεις μια στάση — ένα γλυπτό — που εκφράζει μία από τις ιδιότητές σου.»

Οι μάρτυρες περπατούν γύρω και παρατηρούν. Στη συνέχεια τα άτομα εναλλάσσουν ρόλους.

«Παρατήρησε τι αλλάζει όταν μια θετική ιδιότητα μετακινείται από το να είναι μόνο μια λέξη στη σωματική παρουσία.»

Εκδοχή 2 – Παιχνιδιάρικη Υπερβολή Θετικών Ιδιοτήτων (Προαιρετική Παραλλαγή)

Αυτή η εκδοχή μπορεί να χρησιμοποιηθεί αντί της εκδοχής του γλυπτού, ιδιαίτερα με ομάδες που ανταποκρίνονται καλά στην παιχνιδιάρικη υπερβολή και κίνηση.

«Αντί να δημιουργήσεις ένα ακίνητο γλυπτό, μπορείς να επιλέξεις να υπερβάλεις την ιδιότητα παιχνιδιάρικα. Αυτό δεν αφορά στη χλεύη του εαυτού σου ή στο να γίνεις ειρωνικός/-ή. Αφορά στο να αφήσεις τον εαυτό σου να ενισχύσει, να ενσαρκώσει και να εξερευνήσει μια ιδιότητα που πραγματικά εκτιμάς στον εαυτό σου.»

«Αν η ιδιότητά σου είναι το θάρρος, ίσως το σώμα σου γίνεται μεγαλύτερο, πιο φωτεινό, πιο τολμηρό. Αν είναι η καλοσύνη, ίσως η κίνησή σου γίνεται πιο απαλή, πιο ζεστή ή πιο ανοιχτή.»

«Άφησε τον εαυτό σου να εξερευνήσει μια παιχνιδιάρικη και γενναιόδωρη υπερβολή κάποιου πολύτιμου στοιχείου μέσα σου.»

IV.1.B. Δημιουργώντας το Κοινό Σώμα

«Τώρα θα δημιουργήσουμε μια κοινή φιγούρα — ένα κοινό σώμα — φτιαγμένο από όλες τις καλές ιδιότητες που κουβαλάμε μαζί.»

Ζήτη έναν εθελοντή/-τρια να ξαπλώσει στο μεγάλο χαρτί ώστε ο/η συντονιστής/τρια ή άλλο άτομο να σχεδιάσει το περίγραμμα του σώματός του/της.

«Αυτό το σώμα δεν θα αντιπροσωπεύει ένα μόνο άτομο. Θα αντιπροσωπεύει όλους/-ες μας μαζί — ένα κοινό σώμα δυνάμεων, ιδιοτήτων και δυνατοτήτων.»

Προσκάλεσε τα άτομα να έρχονται ένα-ένα και να προσθέτουν στη φιγούρα: λέξεις, σύμβολα, απλά σχέδια ή ιδιότητες που αναγνωρίζουν στον εαυτό τους ή στην ομάδα.

«Μπορείς να γράψεις: τις δικές σου δυνάμεις, ιδιότητες που παρατήρησες στους άλλους ή ιδιότητες που αισθάνεσαι ότι είναι παρούσες σε αυτή την ομάδα σήμερα.»

«Αφήστε αυτό το σώμα να γεμίσει με ό,τι βιώνεται ζωντανό, όμορφο, υποστηρικτικό ή πολύτιμο ανάμεσά μας.»

Όταν το σώμα είναι έτοιμο, προσκάλεσε την ομάδα να σταθεί γύρω του και να το παρατηρήσει σιωπηλά για μια στιγμή.

IV.1.C. Αναστοχασμός και Μοίρασμα

Προσκάλεσε τα άτομα σε κύκλο γύρω από το Κοινό Σώμα.

Πιθανές προτροπές:

- «Πώς ήταν να εστιάζεις σε θετικές ιδιότητες σήμερα;»
- «Ήταν εύκολο ή δύσκολο να αναγνωρίσεις κάτι καλό στον εαυτό σου;»
- «Πώς ήταν να βλέπεις αυτές τις ιδιότητες συγκεντρωμένες σε ένα κοινό σώμα;»
- «Τι παρατηρείς όταν ατομικές δυνάμεις γίνονται κάτι συλλογικό;»

«Η αυτοεκτίμηση δεν ενισχύεται μόνο εστιάζοντας σε αυτό που είναι δύσκολο. Μπορεί επίσης να αναπτύσσεται όταν αναγνωρίζουμε: αυτό που είναι ήδη πολύτιμο μέσα μας, αυτό που μας βοηθά να επιβιώνουμε, αυτό που υποστηρίζει τους άλλους, και αυτό που γίνεται εφικτό όταν οι δυνάμεις μοιράζονται συλλογικά.»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Για ορισμένα άτομα, η αναγνώριση ή η κατονομασία θετικών ιδιοτήτων μπορεί να βιώνεται: άβολη, συναισθηματικά ευάλωτη, ξένη ή ακόμα και απειλητική. Τα άτομα μπορεί να: υποτιμούν τον εαυτό τους, γίνονται ειρωνικά, αποσυνδέονται συναισθηματικά ή να δυσκολεύονται να εντοπίσουν δυνάμεις καθόλου. Οι συντονιστές/τριες πρέπει να αποφεύγουν: να αναγκάζουν θετικότητα, να πιέζουν τα άτομα να 'αγαπούν τον εαυτό τους' ή να διορθώνουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ατόμων. Ο σκοπός της δραστηριότητας δεν είναι να δημιουργηθεί τέλεια αυτοεκτίμηση, αλλά να εξερευνηθεί η εμπειρία της: αναγνώρισης αξίας, της συνοδείας με παρουσία και του να αφήνουμε τις δυνάμεις να υπάρχουν ορατά στην ομάδα.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Ήταν πιο εύκολο να αναγνωρίσεις ιδιότητες στον εαυτό σου ή στους άλλους;
- Πώς ένιωσε το να ενσαρκώσεις σωματικά μια θετική ιδιότητα;
- Τι άλλαξε όταν ατομικές δυνάμεις έγιναν μέρος ενός συλλογικού σώματος;
- Ποιες ιδιότητες θέλεις να θυμάσαι πιο συχνά στον εαυτό σου;

IV.2. Βλέπουμε ο Ένας τον Άλλον – Μια Πρακτική Βλέμματος και Παρουσίας

Τύπος Δραστηριότητας: Σιωπηλή κίνηση / Εξάσκηση οπτικής επαφής / Παρουσία και συνοδεία με παρουσία

Χρόνος: 10–12 λεπτά: Περιπάτημα & επίγνωση βλέμματος 3–4 λεπτά / Παύση με βλέμμα 3–4 λεπτά / Παρατεταμένο σιωπηλό βλέμμα 3–4 λεπτά

Υλικά:

- Ανοιχτός χώρος για κίνηση και σταματήματα
- Ήπια ενόργανη μουσική στο φόντο (προαιρετικά)
- Κουδουνάκι ή καμπανάκι (προαιρετικά)

Στόχος:

- Να καλλιεργηθεί η επίγνωση παρουσίας και σύνδεσης μέσα από το βλέμμα, παραμένοντας γειωμένοι στον εαυτό.
- Να εξερευνηθεί η εμπειρία του να βλέπεις και να σε βλέπουν χωρίς λόγια.
- Να προσκληθούν τα άτομα σε έναν πιο ήσυχο και προσεκτικό σχεσιακό χώρο.
- Να προετοιμαστεί η ομάδα για βαθύτερη σχεσιακή αναγνώριση στην επόμενη δραστηριότητα.

IV.2.A. Εισαγωγή

«Πριν μιλήσουμε μεταξύ μας, θα πάρουμε μια στιγμή απλώς για να δούμε ο ένας τον άλλον.»

«Αυτή είναι μια μικρή πρακτική παρουσίας — να παρατηρούμε πώς βιώνεται η συνάντηση με έναν άλλον άνθρωπο μέσα από το βλέμμα, παραμένοντας συνδεδεμένοι με τον εαυτό μας.»

«Δεν χρειάζεται να επιτελέσεις, να χαμογελάσεις ή να δημιουργήσεις κάτι ιδιαίτερο. Απλώς παρατήρησε την εμπειρία.»

IV.2.B. Περπάτημα & Σύντομο Βλέμμα

«Άρχισε να περπατάς αργά στον χώρο. Προσπάθησε να χρησιμοποιήσεις ολόκληρο το δωμάτιο.»

«Καθώς περνάς κάποιον/-α, άφησε τα μάτια σου να συναντήσουν τα δικά του/της για μια στιγμή.»

«Ένα μαλακό βλέμμα, ίσως μια μικρή γεύση, και μετά συνέχισε να περπατάς.»

«Παρατήρησε τον ρυθμό του: να βλέπεις, να σε βλέπουν, να πλησιάζεις και να προχωράς.»

Αφιέρωσε περίπου 3–4 λεπτά.

IV.2.C. Παύση με Βλέμμα

«Αυτή τη φορά, όταν συναντήσεις τα μάτια κάποιου/-ας, σταμάτα για μια στιγμή.»

«Απλώς παρατήρησε: την παρουσία του/της, τη δική σου παρουσία, και τι συμβαίνει μέσα σου κατά τη διάρκεια αυτής της μικρής συνάντησης.»

«Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, συνέχισε να περπατάς και συνάντησε κάποιον/-α άλλον/-η.»

Επανάλαβε αρκετές φορές. Αφιέρωσε περίπου 3–4 λεπτά.

IV.2.D. Παρατεταμένο Σιωπηλό Βλέμμα

«Τώρα επέλεξε έναν/-μία παρτενέρ»

«Μπορείτε να σταθείτε ή να καθίσετε ο ένας απέναντι στον άλλον.»

«Για τα επόμενα λεπτά, παραμείνετε σιωπηλοί/-ές και απλώς κοιτάξτε ο ένας τον άλλον.»

«Δεν υπάρχει τίποτα να κάνεις, τίποτα να επιτελέσεις, τίποτα να αποδείξεις. Μόνο παρουσία.»

«Αν η άμεση οπτική επαφή βιώνεται άβολη σε οποιαδήποτε στιγμή, μπορείς να: μαλακώσεις το βλέμμα σου, να κοιτάξεις τον χώρο μεταξύ των ματιών ή να επανασυνδεθείς με τον εαυτό σου πριν συνεχίσεις.»

Αφιέρωσε περίπου 1–2 λεπτά ανάλογα με την ομάδα.

IV.2.E. Προαιρετικός Αναστοχασμός

Πιθανές προτροπές:

- «Τι παρατήρησες στον εαυτό σου κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης;»
- «Πώς ήταν να συναντάς το βλέμμα κάποιου/-ας χωρίς να μιλάς;»
- «Τι ένιωσες άνετο ή άβολο;»
- «Άλλαξε κάτι μεταξύ αρχής και τέλους της άσκησης;»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Για ορισμένα άτομα, η οπτική επαφή και η ορατότητα μπορεί να βιώνεται ως: γαλήνια, οικεία, άβολη, συναισθηματικά ενεργοποιητική, ευάλωτη ή πολιτισμικά ξένη. Οι συντονιστές/τριες πρέπει να αποφεύγουν να πλαισιώνουν την οπτική επαφή ως: υποχρέωση, απόδειξη σύνδεσης ή συναισθηματικής ανοιχτότητας. Τα άτομα πρέπει πάντα να παραμένουν ελεύθερα να: μαλακώνουν ή διακόπτουν το βλέμμα, να κοιτούν κοντά αντί άμεσα στα μάτια, να αυξομειώνουν την ένταση ή να συμμετέχουν με πιο ρυθμισμένο τρόπο. Ο στόχος δεν είναι η ένταση, αλλά η επίγνωση, η παρουσία και η σχεσιακή προσοχή.

IV.3. Κατονομάζοντας Ιδιότητες – Αναγνωρίζοντας τον Εαυτό μας και τους Άλλους

Τύπος Δραστηριότητας: Κίνηση / Σχεσιακή επιβεβαίωση / Λεκτικός αναστοχασμός

Χρόνος: 10–12 λεπτά: Γύρος 1 – Κατονομάζοντας τις δικές μας ιδιότητες 5–6 λεπτά / Γύρος 2 – Αναγνωρίζοντας ιδιότητες στους άλλους 5–6 λεπτά

Υλικά:

- Ανοιχτός χώρος
- Προαιρετικά: μουσική

Στόχος:

- Να ενισχυθεί η αυτοεκτίμηση κατονομάζοντας θετικές ιδιότητες στον εαυτό μας.
- Να καλλιεργηθεί συμπονετική προσοχή αναγνωρίζοντας δυνάμεις στους άλλους.
- Να εξασκηθεί προσεκτική, σεβαστική και μη ορίζουσα γλώσσα όταν αναγνωρίζουμε τους άλλους.
- Να εμβιασθεί η σχεσιακή επίγνωση μέσα από κίνηση, συνοδεία με παρουσία και λεκτική επιβεβαίωση.

IV.3.A. Εισαγωγή

«Στην προηγούμενη δραστηριότητα εξασκηθήκαμε να βλέπουμε ο ένας τον άλλον σιωπηλά.»

«Τώρα θα προσθέσουμε αργά λέξεις — πρώτα αναγνωρίζοντας ιδιότητες στον εαυτό μας, και μετά αναγνωρίζοντας ιδιότητες στους άλλους.»

«Θα συνεχίσουμε να κινούμαστε στον χώρο και να συναντούμε διαφορετικά άτομα.»

IV.3.B. Γύρος 1 – Κατονομάζοντας Ιδιότητες στον Εαυτό μας

Τα άτομα αρχίζουν να περπατούν στον χώρο.

«Όταν συναντάς κάποιον/-α, σταμάτα για λίγο. Ο/η καθένας/-μία σας λέει μια καλή ιδιότητα που αναγνωρίζει στον εαυτό του/της. Μπορεί να είναι κάτι απλό: υπομονή, θάρρος, χιούμορ, ευαισθησία, περιέργεια, γαλήνη, δημιουργικότητα ή ό,τι βιώνεται αληθινό για σένα.»

«Μπορείς να επαναλαμβάνεις την ίδια ιδιότητα κάθε φορά ή να λες μια διαφορετική.»

«Αφού μιλήσετε και οι δύο, συνέχισε να περπατάς και συνάντησε άλλο άτομο.»

Ενθάρρυνε γρήγορες ανταλλαγές ώστε τα άτομα να μιλούν με περισσότερα πρόσωπα. Αφιέρωσε περίπου 5–6 λεπτά.

IV.3.C. Γύρος 2 – Αναγνωρίζοντας Ιδιότητες στους Άλλους

«Τώρα στρέφουμε αργά την εστίαση προς τα έξω.»

«Όταν συναντάς κάποιον/-α, σταμάτα ξανά και πάρε μια στιγμή για να τον/την παρατηρήσεις.»

«Μοιράσου μια ιδιότητα που αναγνωρίζεις, αισθάνεσαι ή εκτιμάς σε αυτόν/-ή.»

Ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να χρησιμοποιήσει γλώσσα με επίγνωση του τραύματος και που δεν ορίζει το άτομο. Πιθανά παραδείγματα:

- «Βλέπω καλοσύνη μέσα σου.»
- «Αναγνωρίζω γαλήνη στην παρουσία σου.»
- «Παρατήρησα θάρρος στον τρόπο που συμμετείχες σήμερα.»
- «Αισθάνομαι ζεστασιά μέσα σου.»
- «Εκτιμώ τον τρόπο που ακούς.»

«Αν δεν είσαι σίγουρος/-η, μπορείς επίσης να μιλήσεις πιο απαλά και με επιφύλαξη: 'Πιστεύω ότι κουβαλάς...' / 'Φαντάζομαι ότι υπάρχει...' / 'Ενιωσα... όταν σε συνάντησα.'»

«Αφού μοιραστείς, συνέχισε να περπατάς και συνάντησε κάποιον/-α άλλον/-η.»

Αφιέρωσε αρκετές ανταλλαγές.

IV.3.D. Προαιρετικός Αναστοχασμός

Προσκάλεσε τα άτομα να συγκεντρωθούν σύντομα σε κύκλο.

Πιθανές προτροπές:

- «Πώς ήταν να λες κάτι καλό για τον εαυτό σου;»
- «Πώς ήταν να ακούσεις μια ιδιότητα από κάποιον/-α άλλον/-η;»
- «Σε εξέπληξε κάτι;»
- «Ήταν πιο εύκολο να μιλάς ή να λαμβάνεις;»

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Για ορισμένα άτομα, η λήψη θετικής προσοχής ή επιβεβαίωσης μπορεί να βιώνεται ως: υποστηρικτική, άβολη, συναισθηματικά ενεργοποιητική, ξένη ή δύσκολη να εμπιστευτείς. Προτιμήστε γλώσσα παρατήρησης όπως: 'Βλέπω...', 'Αναγνωρίζω...', 'Παρατήρησα...', 'Ένωσα...' αντί για 'Είσαι...', 'Πάντα...'. Τα άτομα πρέπει να υπενθυμίζεται ότι είναι ελεύθερα να: λάβουν, να ερμηνεύσουν ξανά, να αμφισβητήσουν ή απλώς να ακούσουν αυτό που μοιράζεται. Η πρόθεση είναι η αναγνώριση και η σχεσιακή προσοχή — όχι η αξιολόγηση ή η κρίση.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Τι ήταν πιο εύκολο: να αναγνωρίζεις ιδιότητες στον εαυτό σου ή στους άλλους;
- Πώς ένιωσε το να λαμβάνεις αναγνώριση από κάποιον/-α άλλον/-η;
- Υπήρξαν κάποιες ιδιότητες που σου μοιράστηκαν και σε άγγιξαν;
- Τι κάνει δύσκολο ή εύκολο να αναγνωρίζεις δυνάμεις ανοιχτά;

IV.4. Παιδί του Σύμπαντος – Ιστορία, Κίνηση και Αναστοχασμός

Τύπος Δραστηριότητας: Αφήγηση / Ενσώματη κίνηση / Ομαδική υποστήριξη / Αναστοχαστική γραφή / Προαιρετικό μοίρασμα

Χρόνος: Περίπου 35–45 λεπτά: Ιστορία 5 λεπτά / Ελεύθερη κίνηση/χορός 10 λεπτά / 'Γινόμαστε Αστέρια' ομαδική υποστήριξη 10–12 λεπτά / Αναστοχασμός & γραφή 5 λεπτά / Προαιρετικό μοίρασμα 5–8 λεπτά

Υλικά:

- Χαρτί και στυλό για τα άτομα
- Ανοιχτός χώρος για κίνηση
- Προαιρετικά: ήπια ενόργανη μουσική

Στόχος:

- Να αφυπνιστεί μια αίσθηση ανήκειν, πολυτιμότητας και υπαρξιακής αξίας πέρα από την επίτευξη.
- Να επανασυνδεθούν τα άτομα με την αυτοεκτίμηση μέσα από τη συμβολική οπτική του να είσαι «παιδί του σύμπαντος».
- Να εξερευνηθούν ενσώματες εμπειρίες υποστήριξης, ορατότητας και σύνδεσης.

- Να εκφραστεί αναστοχασμός και αίσθηση αξίας μέσα από κίνηση, φαντασία και συμβολική γλώσσα.

IV.4.A. Εισαγωγή

«Αυτή η δραστηριότητα χρησιμοποιεί φαντασία, συμβολισμό, κίνηση και αναστοχασμό.»

«Μας προσκαλεί να εξερευνήσουμε την αίσθηση αξίας όχι μόνο μέσα από επίτευξη ή εξωτερική επικύρωση, αλλά μέσα από μια ευρύτερη αίσθηση ύπαρξης, ανήκειν και σύνδεσης με τη ζωή ίδια.»

«Δεν χρειάζεται να πιστεύεις τίποτα κυριολεκτικά για να συμμετέχεις.»

«Απλώς προσκαλείσαι να εξερευνήσεις τις εικόνες, τις αισθήσεις και τους αναστοχασμούς που αναδύονται για σένα.»

IV.4.B. Ιστορία – Παιδί του Σύμπαντος

Προσκάλεσε τα άτομα να καθίσουν άνετα ή να σταθούν σε χαλαρή θέση.

«Στην αρχή των πάντων, οι επιστήμονες μας λένε ότι ολόκληρο το σύμπαν ήταν συμπυκνωμένο σε ένα μόνο σημείο — αφάνταστα μικρό και απίστευτα θερμό. Από εκείνη τη στιγμή αναδύθηκε η Μεγάλη Έκρηξη, το κοσμικό γεγονός που έφερε την επέκταση, την κίνηση σωματιδίων και τη δημιουργία όλων όσα γνωρίζουμε σήμερα.»

«Μπορείς να φαντάζεσαι ότι ακόμα και τότε, τα δομικά στοιχεία κάθε ζωής που θα εμφανιζόταν αργότερα στο σύμπαν ήταν ήδη παρόντα.»

«Χρειάστηκε μια αλυσίδα γεγονότων — σπάνιων, απίθανων και μοναδικών — για να σχηματιστεί η Γη και να ανθίσει η ζωή πάνω σε αυτήν. Μια γραμμή που δεν διακόπηκε ποτέ, από την αυγή του χρόνου μέχρι σήμερα. Από τους πιο απομακρυσμένους προγόνους, μέσα από τους γονείς σου, η αλυσίδα της ζωής σε έφερε εδώ.»

«Ίσως μπορείς να το δεις έτσι: η ύπαρξή σου είναι δώρο του ίδιου του σύμπαντος. Σαν να είσαι ένα πολύτιμο παιδί των αστεριών. Η παρουσία σου στη Γη δεν είναι απλώς σύμπτωση, αλλά η έκφραση μιας αρχαίας δυνατότητας που βρήκε έναν τρόπο να εμφανιστεί μέσα σου.»

«Για αυτή τη στιγμή, άφησε τον εαυτό σου να νιώσει ότι η ζωή που ζει μέσα σου είναι ένα θαύμα — ένα θαύμα που ταξίδεψε μέσα από το χώρο και τον χρόνο για να πάρει μορφή στο πρόσωπό σου.»

Σύντομη παύση.

IV.4.C. Ελεύθερη Κίνηση / Χορός

Προσκάλεσε τα άτομα να σταθούν και να απλωθούν στον χώρο.

«Τώρα θα αφήσουμε αυτή την εμπειρία να κινηθεί μέσα από το σώμα.»

«Καθώς αρχίζει η μουσική, άρχισε να κινείσαι με οποιοδήποτε τρόπο βιώνεται φυσικός για σένα.»

«Μπορεί να αρχίσεις πολύ απλά: αναπνέοντας, ταλαντευόμενος/-η, τεντώνοντας ή περπατώντας αργά.»

«Άφησε την κίνηση να μεγαλώσει αν θέλει.»

«Φαντάσου ότι κινείσαι ως παιδί του σύμπαντος — κουβαλώντας την αξία σου, την ύπαρξή σου, το ανήκειν σου.»

«Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος κίνησης. Όλες οι εκφράσεις είναι ευπρόσδεκτες.»

Τα άτομα κινούνται ελεύθερα στον χώρο. Αφιέρωσε περίπου 10 λεπτά.

IV.4.D. Γινόμαστε Αστέρια – Ομαδική Υποστήριξη

«Αυτό το επόμενο μέρος μπορεί να περιλαμβάνει σωματική επαφή και προαιρετική ανύψωση. Η συμμετοχή είναι πάντα εθελοντική.»

«Αν προτιμάς να μην συμμετέχεις σε αυτό το μέρος, μπορείς να συνεχίσεις να χορεύεις, να κινείσαι, να ξεκουράζεσαι ή να παρατηρείς.»

«Όταν υποστηρίζεις κάποιον/-α, κινείσαι αργά και με προσοχή. Χρησιμοποιείτε πολλά χέρια για να υποστηρίξετε το σώμα και διατηρείτε σταθερή στάση.»

«Αν συμβεί ανύψωση, πρέπει να γίνεται μόνο αν: η ομάδα νιώθει άνετα, το άτομο συναινεί ξεκάθαρα και η κίνηση μπορεί να παραμείνει αργή και ελεγχόμενη.»

«Αν σε οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του χορού νιώσεις έτοιμος/-η, μπορείς αργά να σηκώσεις τα χέρια σου στον αέρα. Αυτό είναι ένα σήμα ότι θα ήθελες την υποστήριξη της ομάδας.»

«Όταν κάποιος/-α σηκώσει τα χέρια, οι υπόλοιποι πλησιάζουν αργά και τοποθετούν απαλά τα χέρια τους για να τον/την υποστηρίξουν. Καθώς το άτομο νιώθει την υποστήριξη, μπορεί αργά να αφήσει κάποιο από το βάρος του/της να ξεκουραστεί στα χέρια της ομάδας.»

«Όταν η ομάδα νιώθει έτοιμη και ασφαλής, μπορεί να ανυψώσει το άτομο απαλά — ιδανικά όχι ψηλότερα από ύψος ώμου. Σε αυτή τη στιγμή το άτομο γίνεται σαν αστέρι — κρατημένο ανάμεσα στα αστέρια.»

Αφιέρωσε μια σύντομη στιγμή στην ανυψωμένη θέση.

«Στη συνέχεια η ομάδα κατεβάζει αργά το άτομο πίσω στο πάτωμα. Το άτομο μπορεί να ξαπλώσει, να ξεκουραστεί, να αναπνεύσει ή να επιστρέψει αργά στην κίνηση όταν είναι έτοιμο/-η.»

«Ο χορός συνεχίζεται και άλλοι/-ες μπορεί να επιλέξουν αυτή την εμπειρία.»

Αφιέρωσε περίπου 10–12 λεπτά.

IV.4.E. Αναστοχασμός και Γραφή

Προσκάλεσε τα άτομα να καθίσουν ή να ξαπλώσουν ήσυχα.

«Πάρε μια ήσυχη στιγμή για τον εαυτό σου. Αν νιώθεις να γράψεις, πάρε ένα κομμάτι χαρτί.»

Πιθανή προτροπή: «Είμαι ένα πολύτιμο παιδί του σύμπαντος, και η προσφορά μου — το δώρο μου στον κόσμο — είναι...»

Τα άτομα μπορούν να: γράψουν, να σχεδιάσουν, να παραμείνουν σε σιωπή ή απλώς να αναστοχαστούν εσωτερικά.

Αφιέρωσε περίπου 5 λεπτά.

IV.4.F. Προαιρετικό Μοίρασμα

Προσκάλεσε τα άτομα να συγκεντρωθούν σε κύκλο. Τα άτομα μπορούν να μοιραστούν: κάτι που έγραψαν, κάτι που βίωσαν στην κίνηση ή τι σημαίνει για αυτά προσωπικά η φράση «παιδί του σύμπαντος». Το μοίρασμα είναι εθελοντικό. Αφιέρωσε περίπου 5–8 λεπτά.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Η μεταφορά του «Παιδιού του Σύμπαντος» προσφέρεται ως: συμβολική, ποιητική και αναστοχαστική πρόσκληση — όχι ως θρησκευτική, πνευματική ή επιστημονική αξίωση αλήθειας. Τα άτομα πρέπει να παραμένουν ελεύθερα να: ερμηνεύουν τις εικόνες προσωπικά, να συνδέονται με αυτές μεταφορικά, να τις προσαρμόζουν εσωτερικά ή να εμπλέκονται μόνο με τα μέρη που τους φαίνονται σημαντικά ή προσβάσιμα. Το στοιχείο της ανύψωσης απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή σε: συναίνεση, σωματική ασφάλεια, ρυθμό και συναισθηματική ετοιμότητα. Κανένα άτομο δεν πρέπει ποτέ να αισθάνεται: πίεση να ανυψωθεί, πίεση να αγγίξει άλλους ή συναισθηματικά εκτεθειμένο πέρα από το επίπεδο άνεσής του.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Ποια συναισθήματα ή σκέψεις αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της ιστορίας ή της κίνησης;
- Πώς ένιωσε το να λαμβάνεις ή να παρατηρείς υποστήριξη από την ομάδα;
- Τι σημαίνει για σένα προσωπικά η φράση «παιδί του σύμπαντος»;
- Επηρέασε η δραστηριότητα τον τρόπο που σχετίζεσαι με την αξία, το ανήκειν ή την ύπαρξη;

IV.5. Κύκλος Κλεισίματος – Το Δώρο της Προσοχής

Τύπος Δραστηριότητας: Κύκλος μοιράσματος ολόκληρης ομάδας / Τελετουργικό συνοδείας με παρουσία / Αναστοχαστικό κλείσιμο

Χρόνος: Περίπου 40–50 λεπτά ανάλογα με: το μέγεθος της ομάδας, τη διάρκεια ομιλίας και το βάθος μοιράσματος.

Υλικά:

- Συμβολικές κάρτες (π.χ. Dixit ή κάρτες oracle) ή προσωπικά αντικείμενα από το δωμάτιο
- Χρονόμετρο ή κουδουνάκι (προαιρετικά, για να σηματοδοτεί τον χρόνο ομιλίας)

Στόχος:

- Να κλείσει η Συνάντηση με ένα τελετουργικό παρουσίας, ισότιμης φωνής και συμπονετικής συνοδείας με παρουσία.
- Να επιβεβαιωθεί ότι η ιστορία, η δύναμη και η παρουσία κάθε ατόμου έχει σημασία.
- Να εξασκηθεί η βαθιά ακρόαση χωρίς διακοπή ή «διόρθωση».
- Να δημιουργηθεί μια τελική κοινή εμπειρία αναγνώρισης, προσοχής και σχεσιακής φροντίδας.

IV.5.A. Άνοιγμα

«Περάσαμε αυτή τη Συνάντηση ανακαλύπτοντας τις δυνάμεις μας, βλέποντας ο ένας τον άλλον και αναστοχαζόμενοι για αυτό που μας κάνει αξιόλογους.»

«Για να κλείσουμε, θα δώσουμε ο ένας στον άλλον ένα από τα μεγαλύτερα δώρα που μπορούμε να προσφέρουμε: την πλήρη και αδιαίρετη προσοχή μας.»

«Σε αυτό τον κύκλο, η φωνή κάθε ατόμου ακούγεται ισότιμα.»

«Ο/η καθένας/-μία θα έχει λίγα λεπτά για να παρουσιαστεί ξανά — όχι τυπικά, αλλά με τρόπο που βιώνεται αληθινός — και να μοιραστεί κάτι από την καρδιά.»

«Δεν υπάρχει πίεση να είσαι βαθυστόχαστος/-η. Η αξία βρίσκεται απλώς στο να ακούγεσαι.»

Αφιέρωσε περίπου 2–3 λεπτά.

IV.5.B. Επιλέγοντας ένα Συμβολικό Αντικείμενο ή Κάρτα

Ο/η συντονιστής/τρια μπορεί να προσφέρει δύο επιλογές.

Επιλογή 1 – Συμβολικές Κάρτες

«Έφερα κάρτες με εικόνες ή λέξεις. Πάρε τον χρόνο σου για να τις κοιτάξεις και να επιλέξεις μία που σου μιλά — ίσως μέσα από: την εικόνα της, το χρώμα, την ατμόσφαιρα ή το συναισθηματικό αίσθημα.»

«Δεν χρειάζεται να το εξηγήσεις λογικά. Απλώς επέλεξε αυτό που βιώνεται σημαντικό ή παρόν για σένα αυτή τη στιγμή.»

Επιλογή 2 – Αντικείμενα στο Χώρο

«Μπορείς επίσης να επιλέξεις ένα μικρό αντικείμενο από το χώρο γύρω σου: ένα στυλό, ένα κασκόλ, ένα κλειδί, μια πέτρα, ένα κομμάτι ύφασμα ή οτιδήποτε άλλο που κάπως σου μιλά σε αυτή τη στιγμή.»

Αφιέρωσε περίπου 5 λεπτά.

IV.5.C. Οδηγίες για το Μοίρασμα

«Όταν έρθει η σειρά σου, δείξε μας την κάρτα ή το αντικείμενό σου, πες το όνομά σου και ανταποκρίσου σε μία ή περισσότερες από αυτές τις ερωτήσεις:»

- Γιατί επέλεξες αυτό το αντικείμενο ή αυτή την κάρτα;
- Τι αντιπροσωπεύει για σένα;
- Τι νιώθεις σημαντικό να ακούσουν οι άλλοι για σένα σήμερα;
- Τι σου υπενθυμίζει αυτό το αντικείμενο να φροντίζεις στον εαυτό σου;

«Θα έχεις περίπου 3 λεπτά χρόνου ομιλίας χωρίς διακοπή.»

«Όταν χτυπήσει απαλά το κουδουνάκι, άρχισε να βρίσκεις έναν τρόπο να ολοκληρώσεις το μοίρασμά σου.»

IV.5.D. Κατευθυντήριες Γραμμές Κύκλου

«Όταν κάποιος/-α μιλά, εξασκούμε ακρόαση χωρίς διακοπή, διόρθωση, ανάλυση ή έντονη αντίδραση.»

«Αυτή η σιωπή δεν είναι απουσία — είναι παρουσία.»

«Το ήρεμο νερό αντανακλά.»

«Αν η απόλυτη σιωπή βιώνεται πολύ άκαμπτη για την ομάδα, μπορούμε επίσης να επιτρέψουμε ήπιες μορφές υποστηρικτικής παρουσίας όπως: μικρά νεύματα, ζεστές εκφράσεις προσώπου ή απαλοί ήχοι ενθάρρυνσης.»

«Το σημαντικό είναι ότι ο/η ομιλητής/-τρια νιώθει: υποστηριζόμενος/-η, αδιάκοπος/-η και ελεύθερος/-η να εκφραστεί.»

«Ό,τι μοιράζεται εδώ παραμένει εδώ. Κρατάμε τις ιστορίες ο ένας του άλλου με σεβασμό και εμπιστευτικότητα.»

Αφιέρωσε περίπου 2 λεπτά.

IV.5.E. Κύκλος Μοιράσματος

Τα άτομα μοιράζονται ένα-ένα. Ο/η συντονιστής/τρια: διατηρεί το ρυθμό, κρατά τον χώρο συναισθηματικά περιεκτικό και χτυπά απαλά το κουδουνάκι όταν χρειάζεται.

Μια σύντομη παύση μπορεί να αφηθεί μεταξύ των ομιλητών/-τριών.

Αφιέρωσε περίπου 35–40 λεπτά ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας.

IV.5.F. Κλείσιμο

«Σας ευχαριστούμε όλους/-ες που ήρθατε — όχι μόνο για τον εαυτό σας, αλλά και για ο ένας τον άλλον.»

«Σήμερα εξασκηθήκαμε σε: παρουσία χωρίς διόρθωση, καλοσύνη χωρίς όρους και προσοχή χωρίς κρυφή ατζέντα.»

«Αυτό, επίσης, μπορεί να είναι μέρος της αυτοσυμπόνιας: να μαθαίνουμε να παραμένουμε παρόντες/-ουσες με τον εαυτό μας και με τους άλλους, ακριβώς όπως είμαστε.»

Προσκάλεσε μια σύντομη κοινή σιωπή πριν τελειώσει η Συνάντηση.

Σημείωση για τον/την Συντονιστή/τρια:

Για πολλά άτομα, το να λαμβάνουν αδιάκοπη προσοχή μπορεί να βιώνεται ως: υποστηρικτικό, συναισθηματικό, άβολο, ευάλωτο, ξένο ή βαθιά σημαντικό. Οι συντονιστές/τριες πρέπει να αποφεύγουν: να πιέζουν για συναισθηματική αποκάλυψη, να ερμηνεύουν τις ιστορίες των ατόμων ή να δημιουργούν πίεση για 'βαθύ' μοίρασμα. Τα άτομα πρέπει πάντα να παραμένουν ελεύθερα να: μιλούν σύντομα, να περνούν, να παραμένουν συμβολικά ή να μοιράζονται μόνο αυτό που βιώνεται κατάλληλο. Ο ρόλος της ομάδας δεν είναι να: συμβουλευεί, αναλύει, 'σώζει' ή αξιολογεί, αλλά να εξασκεί σχεσιακή παρουσία και συνοδεία με παρουσία.

Ερωτήσεις Αναστοχασμού (Προαιρετικά):

- Πώς ένιωσες να μιλάς ενώ σε άκουγαν χωρίς διακοπή;
- Πώς ήταν να ακούς σιωπηλά τους άλλους;
- Βοήθησε το αντικείμενο ή η κάρτα να εκφράσεις κάτι που ήταν δύσκολο να πεις άμεσα;
- Τι είδους προσοχή σε βοηθά να νιώθεις πραγματικά ότι σε βλέπουν και σε σέβονται;

Θεωρία & Σημειώσεις Συντονισμού — Συνάντηση 4η

Αυτή η ενότητα προσφέρει θεωρητικές αναφορές και οπτικές γωνίες συντονισμού που συνδέονται με τη Συνάντηση 4. Ο στόχος δεν είναι να μετατρέψει το εργαστήριο σε διάλεξη, αλλά να υποστηρίξει τους/τις συντονιστές/τριες ώστε να κατανοούν: τον εκπαιδευτικό σκεπτικό πίσω από τις δραστηριότητες, τις συναισθηματικές και σχεσιακές διεργασίες που εμπλέκονται και τα ευρύτερα πλαίσια που διαμορφώνουν τον σχεδιασμό της Συνάντησης.

IV.Θ.1. Αυτοεκτίμηση, Αναγνώριση & Ανθρώπινη Αξία

IV.Θ.1.A. Αυτοεκτίμηση Πέρα από την Επίτευξη

Πολλά άτομα μαθαίνουν να αξιολογούν την αξία τους κυρίως μέσα από: επίδοση, παραγωγικότητα, σύγκριση, επίτευξη, εμφάνιση ή εξωτερική αποδοχή.

Ενώ η θετική ανατροφοδότηση και τα επιτεύγματα μπορεί να υποστηρίξουν την αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση μπορεί να γίνει ασταθής όταν εξαρτάται εξ ολοκλήρου από εξωτερική επικύρωση.

Η ανθρωπιστική ψυχολογία, ιδιαίτερα μέσα από το έργο του Carl Rogers, τόνισε τη σημασία: ενσυναίσθησης, αποδοχής, αυθεντικότητας και άνευ όρων θετικής αναγνώρισης στην ανάπτυξη μιας πιο υγιούς αίσθησης αυτοαξίας. Ο Rogers πρότεινε ότι πολλά άτομα αποσυνδέονται σταδιακά από την αυθεντική τους εμπειρία επειδή μαθαίνουν ότι η αποδοχή είναι υπό όρους.

Στο πλαίσιο αυτής της Συνάντησης, η αυτοεκτίμηση εξερευνάται όχι ως ανωτερότητα ή τελειότητα, αλλά ως η ικανότητα να αναγνωρίζουμε: προσωπική αξία, δυνάμεις, ευαλωτότητα, αξιοπρέπεια και κοινή ανθρώπινη εμπειρία.

Οι προοπτικές της Θετικής Ψυχολογίας, ιδιαίτερα οι προσεγγίσεις βασισμένες στις δυνάμεις όπως η VIA Classification of Character Strengths (Peterson & Seligman), τονίζουν επίσης τη σημασία της αναγνώρισης υπάρχουσών ικανοτήτων και ιδιοτήτων αντί για αποκλειστική εστίαση σε ελλείψεις ή παθολογία.

IV.Θ.1.B. Αναγνώριση και το Κοινωνικό Καθρέφτισμα

Η αίσθηση του εαυτού μας διαμορφώνεται όχι μόνο εσωτερικά, αλλά και σχεσιακά. Αναπτυξιακές, σχεσιακές και κοινωνικές προοπτικές προτείνουν ότι οι άνθρωποι αναπτύσσουν ταυτότητα εν μέρει μέσα από: αναγνώριση, κοινωνικό καθρέφτισμα, προσοχή και σχεσιακή ανατροφοδότηση.

Ο τρόπος που: μας βλέπουν, μας αγνοούν, μας ενθαρρύνουν, μας κριτικάρουν, μας αποδέχονται ή μας αναγνωρίζουν, μπορεί να επηρεάζει βαθιά τον τρόπο που σχετιζόμαστε με τον εαυτό μας.

Δραστηριότητες όπως: «Βλέπουμε ο Ένας τον Άλλον», «Κατονομάζοντας Ιδιότητες» και «Το Δώρο της Προσοχής», εξερευνούν αυτή τη σχεσιακή διάσταση της αυτοεκτίμησης μέσα από: οπτική επαφή, συνοδεία με παρουσία, επιβεβαίωση και ακρόαση.

Η έμφαση στην παρουσία και τη συνοδεία με παρουσία συνδέεται επίσης με διαλογικές προοπτικές όπως η έννοια της «Εγώ–Εσύ» σχέσης του Martin Buber, όπου ο άλλος συναντάται όχι ως αντικείμενο αξιολόγησης ή ελέγχου, αλλά ως ζωντανή παρουσία που αξίζει προσοχή και σεβασμό.

IV.Θ.2. Ενσωμάτωση, Ορατότητα & Ευαλωτότητα

IV.Θ.2.A. Το να Σε Βλέπουν μέσα από το Σώμα

Ενσώματες και βιωματικές προσεγγίσεις αναγνωρίζουν ότι η ορατότητα δεν είναι μόνο ψυχολογική, αλλά και σωματική και σχεσιακή. Το να: σε κοιτούν, σε συνοδεύουν με παρουσία, σε αναγνωρίζουν, σε ακούνε ή να είσαι σωματικά παρών/-ούσα μπροστά στους άλλους, μπορεί να προκαλεί πολλές διαφορετικές αντιδράσεις, συμπεριλαμβανομένων: σύνδεσης, χαράς, δυσφορίας, ντροπής, ενεργοποίησης, ευαλωτότητας ή φόβου κρίσης.

Βιωματικές θεατρικές και δράμα-βασισμένες εκπαιδευτικές προσεγγίσεις, συμπεριλαμβανομένου του έργου του Augusto Boal και του Jacob Moreno, έχουν εξερευνήσει εδώ και καιρό πώς: κίνηση, ρόλοι, συνοδεία με παρουσία, αυτοσχεδιασμός και

ενσώματη αλληλεπίδραση, μπορεί να υποστηρίξουν επίγνωση, ενσυναίσθηση, έκφραση και σχεσιακή κατανόηση.

IV.Θ.2.B. Παιχνίδι, Δημιουργικότητα & Θετική Ενσωμάτωση

Αρκετές δραστηριότητες αυτής της Συνάντησης προσκαλούν τα άτομα να: υπερβάλουν ιδιότητες, να κινούνται ελεύθερα, να παίζουν συμβολικά ή να εξερευνούν μη συνηθισμένες μορφές έκφρασης.

Παιχνιδιάρικες και δημιουργικές προσεγγίσεις χρησιμοποιούνται ευρέως στη: θεατροπαιδαγωγική, εκφραστικές τέχνες, εκπαίδευση κίνησης, ψυχόδραμα και βιωματική μάθηση, γιατί μπορεί να βοηθήσουν τα άτομα να: αποκτούν πρόσβαση στον αυθορμητισμό, μειώνουν την αυτοπαρακολούθηση, πειραματίζονται με την ταυτότητα και να εκφράζουν πτυχές του εαυτού τους που είναι δύσκολο να λεκτικοποιηθούν άμεσα.

Ο Donald Winnicott, ιδιαίτερα μέσα από το έργο του για το παιχνίδι και τη δημιουργικότητα, πρότεινε ότι παιχνιδιάρικοι χώροι μπορεί να υποστηρίξουν εξερεύνηση, αυθεντικότητα, φαντασία και ψυχολογική ανάπτυξη.

IV.Θ.3. Ανήκειν, Κοινή Ανθρώπινη Εμπειρία & Υπαρξιακή Αξία

IV.Θ.3.A. Κοινή Ανθρώπινη Εμπειρία και Αυτοσυμπόνια

Η Kristin Neff περιγράφει την «κοινή ανθρώπινη εμπειρία» ως μία από τις κεντρικές διαστάσεις της αυτοσυμπόνιας. Αυτή η προοπτική προτείνει ότι: ατέλεια, ευαλωτότητα, δυσκολία, αβεβαιότητα και συναισθηματικός πόνος αποτελούν μέρος της κοινής ανθρώπινης εμπειρίας αντί για σημεία προσωπικής αποτυχίας ή απομόνωσης.

Η δραστηριότητα «Κοινό Σώμα» αντανakλά συμβολικά την ιδέα ότι δυνάμεις και ευαλωτότητες δεν υπάρχουν μόνο μέσα σε απομονωμένα άτομα, αλλά και μέσα σε κοινότητες και σχέσεις.

IV.Θ.3.B. Υπαρξιακός Αναστοχασμός και η Μεταφορά του «Παιδιού του Σύμπαντος»

Η δραστηριότητα «Παιδί του Σύμπαντος» συνδυάζει: αφήγηση, φαντασία, κίνηση, συμβολική υποστήριξη και υπαρξιακό αναστοχασμό.

Υπαρξιακοί και ανθρωπιστικοί ψυχολόγοι όπως ο Viktor Frankl, ο Rollo May και ο Irvin Yalom εξερεύνησαν ερωτήματα που αφορούν: νόημα, ύπαρξη, απομόνωση, θνητότητα, ανήκειν και την ανθρώπινη αναζήτηση αξίας.

Στο πλαίσιο αυτό, η αξία δεν νοείται ως κάτι που πρέπει συνεχώς να κερδίζεται μέσα από επίδοση, αλλά ως κάτι που συνδέεται με την ίδια την ύπαρξη.

Η μεταφορά του να είσαι «παιδί του σύμπαντος» προσκαλεί τα άτομα να αναστοχαστούν συμβολικά πάνω σε: ύπαρξη, πολυτιμότητα, αλληλοσύνδεση, συνέχεια και την απίθανη φύση της ζωής.

ΙV.Θ.4. Προσοχή, Συνοδεία με Παρουσία & Βαθιά Ακρόαση

Αρκετές δραστηριότητες αυτής της Συνάντησης εξερευνούν την προσοχή ως σχεσιακή πράξη. Σε πολλές στοχαστικές, διαλογικές, θεραπευτικές και βιωματικές παραδόσεις, η προσεκτική ακρόαση κατανοείται όχι απλώς ως παθητική σιωπή, αλλά ως μορφή: παρουσίας, συνοδείας με παρουσία, φροντίδας και σχεσιακού σεβασμού.

Ο κύκλος κλεισίματος «Το Δώρο της Προσοχής» προσκαλεί τα άτομα να βιώσουν: αδιάκοπη ομιλία, ισότιμη φωνή και αδιάκοπη ακρόαση.

Η πρακτική της ακρόασης χωρίς: διόρθωση, ανάλυση, «σωτηρία» ή άμεση ανταπόκριση, μπορεί να δημιουργεί συνθήκες για: συναισθηματική ασφάλεια, έκφραση, αξιοπρέπεια και σχεσιακή αναγνώριση.

Αυτή η προσέγγιση συνδέεται επίσης με ανθρωποκεντρικές και διαλογικές παραδόσεις που τονίζουν: αυθεντική παρουσία, ακρόαση και την ικανότητα να παραμένεις με τον άλλον άνθρωπο χωρίς να προσπαθείς να ελέγξεις ή να αλλάξεις την εμπειρία του.

Σε ολόκληρη τη Συνάντηση 4, οι βιωματικές δραστηριότητες προσκαλούν τα άτομα να εξερευνήσουν πώς η αναγνώριση, η ενσωμάτωση, η δημιουργικότητα και η προσεκτική παρουσία μπορεί να επηρεάζουν τόσο την προσωπική αυτοαντίληψη όσο και τη συλλογική σχεσιακή εμπειρία.

Σας ευχαριστούμε που διαβάσατε αυτό το eBook!

Το παρόν eBook αποτελεί το αποτέλεσμα μιας ουσιαστικής συλλογικής προσπάθειας. Θα θέλαμε να εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες σε όλους όσοι συνέβαλαν στη δημιουργία του. Η γνώση, η εμπειρία, το πάθος, οι ιδέες και η αφοσίωσή τους στην προαγωγή της ψυχικής υγείας κατέστησαν δυνατή την υλοποίηση αυτής της έκδοσης. Μαζί έδωσαν ζωή, μέσα από αυτές τις σελίδες, στο όραμα του έργου **comPASSION is sexy**.

Το eBook γράφτηκε και επιμελήθηκε από την **Αναστασία Χαριτίδου** (Ολότητες, Ελλάδα) και τον **Adrien Cortun** (Les Philentropes, Γαλλία).

Εάν έχετε οποιοδήποτε σχόλιο, πρόταση ή παρατήρηση, θα χαρούμε πολύ να επικοινωνήσετε μαζί μας.

Les Philentropes: production.lesphilentropes@gmail.com

Ολότητες: olotites@gmail.com

Να φροντίζετε τον εαυτό σας και η συμπόνια να σας συνοδεύει στο ταξίδι σας.

Adrien & Αναστασία

Les Philentropes



Co-funded by
the European Union



OLOTITES
oh my wholeness